

الجزء الثاني

الجسم

«بالصقل المتكرر نحول الحجر إلى مزهرية».

دوجن

يعني الاعتناء بالجسم التحرر. كثيرات اللواتي ينفقن وقتهن وحيويتهن وأموالهن في تزيين منازلهن وفي الطبخ لأسرهن وأصدقائهن والاعتناء بالآخرين أو الذهاب إلى المسرح في الوقت الذي يهملن فيه أجسامهن، ويتحججن بعدم كفاية الوقت للمشي والعناية بالبشرة أو التخطيط لحمية غذائية.

إنهن لا يدركن أن الذكاء يؤثر على الوجه، ويحافظ على تناسقه وحسنه، وأن هذا ما يجب عليهن مطالبة الجسم به أيضاً، ولكن الغربيين (وخاصة من عمر معين)، الذين مازالوا متأثرين بالثقافة اليهودية - المسيحية التي تعدّ الجسم حراماً ونجساً، قلما يحرصون على الاهتمام بالجسم والمظهر وتدليك المفاصل وتليينها. بل إن الحمامات المعدنية والتدليك ومدارس الحميات الغذائية اليونانية والرومانية قد اختفت من الثقافة الغربية مع ظهور الديانة المسيحية.

ماذا حلّ بالحكمة والأناقة والحرص على البشرة الفاتحة والجسم السليم والقوام الرشيق؟ غباوة وتواطؤ وكسل... بل انعدام الصدق أيضاً مع النفس والآخرين. هل يحق لنا باسم اللذة وشهوة الجسد والتسلية وأقساط الضمان الاجتماعي أن نعبث بصحتنا وتوازننا وسعادة حياتنا في حين يحتاج ملايين الناس في العالم إلى العناية الطبية والمشافي، بل إلى الغذاء؟ لماذا نقبل بالوزن الزائد والكوليسترول المرتفع وضغط الدم

الشرياني العالي وبالبنشرة الداكنة اللون والمبقعة وبالمفاصل المتشحمة وبزيارات الطبيب كما لو أنها نتيجة حتمية لتقدم السن؟ بل لماذا نرفض تغيير أسلوب حياتنا وعاداتنا وغذاءنا السيئ؟

العيش في جسد يُعذبك ويؤلمك ويجعل كل حركاتك مؤلمة، لا يعني العيش مرتاحة حرة، ولا العيش بكرامة واستقلالية. إن هذا يعني العبودية بعينها. أن تكوني عبدة نفسك! ولكن عبودية لم يفرضها عليك أحد.

إن حاجات الجسم محدودة، فما إن نتجاوزها لا تبقى هناك حدود. يجب علينا ألا نهمل جسدنا؛ لأن حياتنا متعلقة به، وحياتة الآخرين متعلقة بحياتنا. من المؤكد أن عدم الاهتمام إلا به (رياضة وغذاء وعناية..). مؤشر على عجز فكري، ولكن لكي نعيش بكرامة لا بد من العناية به. علينا إذاً أن نتعلم (أو بالأحرى أن نتعلم من جديد) أن نتغير ونلين، وأن ننظف أنفسنا وننقيها ونروضها.

يجب ألا يكون الجسم عبثاً على الروح. يجب أن يكون مستعداً للقيام بنشاطاته الفكرية والروحية.

- 1 -

الجمال وأنت

اكتشفي صورتك الشخصية

كوني أنت

«من لا يعرف أن يجعل من نفسه جميلاً، فلا يحق له
الاقتراب من الجمال».

كاكوزو أوكاكورا

أن تكوني جميلة، يعني قبل كل شيء أن تكوني أنت، فكل عيوبنا
ومآسينا الصغيرة ليست إلا فرصاً لتعلم من خلالها أن نتعرف على
أنفسنا وأن نتضح.

الجمال هو نقطة التقاء عوامل عديدة: الضمان والعزة والحضور
والمظهر والحيوية...

فعندما تشعر المرأة بأنها جذابة، فهذا لأنها هي كذلك بالفعل، ومن
هنا تكون أهمية التعرف على النفس وتقبلها.

الملبس ومساحيق التجميل والأذواق والميول... تعريف في على نفسك
الحقيقية، واعلمي على التشبه بها، ولأن تصبجي حجر أساس الحدود
الجديدة، حدود العمر بالطبع تلك التي لا بد من تحديدها من جديد.

لم يعد المعمرون طويلاً نادريين. لا تتركى نفسك تتأثر بفكرة أن الشيخوخة مرتبطة ارتباطاً تلقائياً بالمرض.

يمكنك أن تشيخي وأنت محتفظة بقوتك، فالنساء اللواتي يشعرون بالتعب المزمن يتهمن تقدم العمر، مع أن السبب في أغلب الأحيان يعود إلى اضطراب عمل الغدد الهرمونية التي يجهلن حتى وجودها. فهن يعانين من الأرق ومن هبوط السكر في الدم ومن الاكتئاب العصبي. كما أن ذاكرتهن تخونهن، ولا يستطعن السيطرة على رغبتهن بالسكريات... ويقول الأطباء: إن هذه الغدد «تضعف شدة» الصدمات العاطفية، وهي أيضاً «تعيد شحن بطارياتها» بفضل الأفكار الإيجابية. أن تشعري بالسعادة وأن تكوني محاطة بأناس سعداء أمر أساس وأولي للتمتع بصحة جيدة وبالجمال. اضحكي وشاهدي أفلاماً فكاهية، واروي قصصاً مسلية...

يمكنك أيضاً أن تتخذي قراراً في التغيير: البسي ملابس مختلفة، استبدلي بفنجان القهوة الصباحي شراباً آخر، اسلكي طريقاً آخر عند الذهاب إلى العمل، اكسري رتابة الحياة، وأبدعي حيث لا مكان للإبداع.

امشي، اطبخي، عيشي بحيوية. إن التمتع بالحياة من أحد المكونات الأساسية للجمال، واحذري من الضغط النفسي والقلق والغضب والحزن والخوف: فإنها أعداؤك. دربي نفسك على تجاوز كل هذه العواطف السلبية قدر الإمكان، وكوني عصية عليها: لتحافظي على حيويتك. إن نجاحك في اكتساب هذه المهارة فاعل أكثر من أي مسحوق يعيد الشباب، إنها تجعلك جميلة ولطيفة ومترفعة، كما تجعلك تشعرين بأنك غير معنية. انظري إلى نفسك في المرآة، وابحثي عن أصغر مؤشر للسلبية والقلق والتعب أو الغضب، ثم استرخي وابتسمي.

الجاذب السطحي مناقض للجمال الداخلي

«إذا لم يكن لديك ما تبدعينه، فأبدعي نفسك».

كارل جانغ، حياتي: ذكريات، أحلام وأفكار

ما من أحد، لا الطبيب ولا الجراح التجميلي ولا بائعة مساحيق التجميل، يمكنه الاعتناء بجسمنا أفضل منا؛ إننا مسؤولون عنه ومخطئون عندما نهمله. لماذا نخاطر بأنفسنا ونعرضها للتشويه والمرض والشيخوخة؟ صحتنا أعلى ما نملك، وعلينا أن ندرك أننا جميعاً نتمتع بشكل من أشكال الجمال. لماذا نتنظر أن تقع فريسة المرض لنندم ونأسف لأننا لم نعرف كيف نحافظ على هذه النعمة؟

ولكن هذا الجمال الجسدي لا يتألق إلا إذا كان متناغماً مع الجمال الداخلي.

يعيش ثلث السكان في مدينة هوشي مين بلا مأوى وعلى الأرصفة، ومع هذا نراهم منذ الصباح الباكر في الحدائق مفعمين نشاطاً وحيوية، فنرى المئات منهم، ومن كل الأعمار، يمارسون رياضة الجري، أو يؤدون تمارين الشد أو التحمية؛ في حين نسمع في ظل شجرة حديث سيدات متقدمات في السن قد استثمرن القليل مما ادخرن في شراء ميزان؛ ليؤجرنه لكل هؤلاء الرياضيين الحريصين على أوزانهم وعلى العناية بأجسامهم؛ مسكنهم الوحيد. يجب علينا جميعاً أن نعطي جسدنا، هذا الحجر الكريم، قيمة ونجعله يتألق، فلا حاجة للوحات الرسم ولا لفراشي الألوان. لقد سئمنا من جسدنا ومن هذه المادة الرمادية في التعبير عن أنفسنا. إذ إن لسعيك في أن تبدي جميلة وفي أحسن حال أهمية تعادل أهمية إدراك أي عمل فني.

فالشيوخوخة أكبر دليل على الجمال. إذ يتحول جاذب الشباب السطحي إلى جمال داخلي يصبح مع الوقت ظاهراً وأغنى. أن تكوني جميلة يعني أن تُسعدي من يراك مهما كان عمرك. ويصبح لك أسلوبك الخاص بالحكمة والذوق. إذ لا يتوقف الأسلوب عند الحدود والمادة؛ إنه مؤشر على الذكاء، شيء يأتي من الداخل؛ إنه خيار، إنه نظرتنا إلى ذاتنا، إلى هذه الذات التي نريد أن نكونها وكيف يكون ذلك.

لا تكوني أبداً ضحية جسمك

«على المرأة أن تحرص على أن تكون أظافرها ملونة حتى
عمر التسعين عاماً».

أنابيس نان

إذا كنت لا تهتمين بجسمك، فستصبحين عبدة له. جسمك مسكنك. لذا عليك ألا تهمل العناية به بغية الاهتمام بالآخرين، فإننا لا نستطيع أن نعطي إلا عندما نحب أنفسنا، فاسعي واجتهدي: إن هذا حق بدنك عليك، وحق أسرتك والآخرين عليك.. فما من أحد يرغب أن يرى منزلاً مهملاً، وهذا ينطبق على الأشخاص أيضاً.

من واجبنا أن يكون مظهرنا نظيفاً ومعتنى به. إذ بإمكانك إذا ما احترمت بعض القواعد، ولم تستهلكي جسمك، أن تكوني جذابة، حتى ولو كانت إمكانياتك الجمالية متوسطة وذلك إذا ما تعرفت على نفسك جيداً.

كان شكسبير يقول: إننا نعرف من نكون دون توقع ما سنكون عليه. إن الرغبة في التمتع بمظهر جميل لا يدل على السطحية، فهذه مسألة

احترام. فالجمال ليس دائماً هبة من السماء. إنه التزام والبحث عنه قديم قدم الزمن. يكمن الجمال الجسدي في الصحة والثقة بالنفس. إننا أكثر نشاطاً إذا ما تمتعنا بالحيوية، فيكون تجاوبنا مع محيطنا أفضل، وتعم المحبة أكثر.

أثبتي وجودك

«كانت جدتي تحتفظ برغم سنها المتقدمة بأنوثتها، فعلى الرغم من سترتها الرمادية التقليدية، كانت تهتم على نحو خاص بشعرها الكثيف الطويل، وكانت تجدله وترفعه في مؤخرة رأسها وتزينه بزهرة. كانت لا تستخدم في تنظيفه منظفات الشعر التي تباع في الأسواق على الإطلاق، وإنما ثمرة خاصة، ومن ثم تضيف كلمسة نهائية بضع قطرات من زيت زهرة أوسمانثوس الذي كانت تحضره بنفسها. كانت تقوم بكل أعمالها بحيوية، وعندما كانت تخرج للتسوق، كانت لا تنسى أبداً أن تضع بعض الكربون على حاجبيها، ومسحة مسحوق تجميل فوق أنفها. كانت تمشي مرفوعة الظهر بعزة وثقة».

جانغ شانغ

الأخوات الثلاث الصينيات، البجعة البرية

يؤثر التمتع بالحضور على الآخرين تأثيراً قوياً يفينا عن حاجتنا لجسم جميل وخالٍ من العيوب. إنه حضورك هو الذي يمنحك ما نسميه بالهندام الحسن.

تجنبي أن تدعي أفكارك تستسلم لوضاعة الواقع اليومي. يمكنك أن تجددى نفسك كل يوم عن طريق الخيارات التي تتخذينها. إنك بعنايتك بتصرفاتك التي تعبر عن شخصيتك تتركين توقيعك الخاص على الحياة؛ سواء كان ذلك بإشعال عود بخور أو بترتيب باقة ورد أو بإعداد فنجان شاي أو وجبة طعام. اكتشفي طريقتك الخاصة بك لتكوني مرتاحة بجسمك ومرتاحة البال.

إنك تثبتين حضورك بالطريقة التي تتصرفين فيها.

إنك بتبني الطريقة الصحيحة في الجلوس، تستعيدين ثقتك بنفسك. وعندما تمشين بعزة وثقة، تتنقلين كما يقول هنود نافاجو مع ما يدعونه «جمالك»؛ وهذا يكون مهما كنت. ما الذي يجعل العمود الفقري مستقيماً؟ تناولك للفيتامين سي أم الثقة بالنفس؟

ابحثي عن الشفافية

الشفافية هي غياب التشنج، وهي التي تسمح للمرء أن يتألق من الداخل. ولكنها لا تكون إلا إذا كان المرء مفعماً بالعواطف والثقة، وطبيعياً، وبمقدوره أن يتصرف مهما كانت المواقف، وأن يتجاوزها، وأن يبقى مسيطراً على نفسه، وأن ينتظر بسكينة ما لم يحصل بعد. يسمح التكرار «الأعمى» لحركات آلية بأن يبقى المخ حراً ليركز على وجوده، فتصبح ردود أفعاله أفضل، ويحسن اتخاذ قراراته، فعلى سبيل المثال، عندما لا تعرفين كيف تؤدي مهمة تصيبك الحيرة، وتضعين فرضيات قبل قيامك بالعمل، في حين لو أنك تعلمت كيف تقومين بعملك تصيح تصرفاتك تلقائية، وهذه الفكرة تنطبق على الفنون واللغات، كما تنطبق على الواجبات المنزلية... عندما نشعر براحة مع أجسامنا، نشعر بالسعادة في كل مكان.

راقبي ابتساماتك الهاربة وميولك المضطربة

يمكن لمظهرنا إما أن يمنحنا قيمة أو أن يحطمننا. الجمال مسألة وراثية، ونظام غذائي، وتفاؤل؛ من المهم جداً أن يكون المرء مدركاً لتعابير وجهه؛ لأن التعابير المتوترة لا تكفي فقط بالتعبير عن هذا التوتر، بل تسهم أيضاً في استمرار هذا التوتر. فإذا عملت على إخفاء هذا التوتر من وجهك، فإنه سيختفي أيضاً من روحك. وإذا اجتهدت ليكون وجهك مبتسماً للعالم، تصبحين سعيدة بدورك، والعالم سيبتسم لك بدوره.

أحسني تصرفاتك

«ما نحن إلا ما نقوم به، فالجودة ليست إذناً فعلاً، بل عادة».

أرسطو

إننا بتصرفاتنا نبدو للآخرين. فابحثي عن تصرفاتك، ولتكن جميلة عند الجهد وعند الراحة. إن وضعية جلوسك المتميزة بالعزة هي بحد ذاتها تأكيد على الحرية والتناغم الداخلي، فعندما يسيطر الجسم على الأشكال، يتحرر الفكر ويصبح بمقدوره تجاوز قدراته. إن تعلم الجلوس، على سبيل المثال، في الوضعية الصحيحة، يجعل كل أجزاء الجسم في مكانها ويسمح للذهن بالتركيز.

يجب ألا ننظر إلى الجسم على أنه كتلة، بل كمجموعة من الحركات التي عن طريقها نعبر عن أنفسنا. إنها الحركات وتعابير الوجه، أكثر من الجمال الخلفي، هي التي تجعل المرء جميلاً أو تجعل الآخرين ينفرون منه.

إننا نملك أدوات ثمينة: طريقة المشي والوضعية والابتسامة والبرطمة والنظرة... كل هذه الأدوات يمكن العمل عليها وتصحيحها وتحسينها لتصبح متناغمة.

علينا أن نبذل جهداً في البحث عن الحركة الصحية والطريقة الطبيعية والأكثر تناغمًا في استخدام جسدنا.

يبدو الجمال من خلال نوعية البشرة وشدها ولياقة العضلات المستثمرة ورشاقة القوام والتصرفات اللبقة الأنيقة وانسياب الحركات والوضعيات التي تبدي عزة وكرامة.

فقد حاكت حياتنا اليومية حركات بسيطة ومتكررة، التي يعطيها الناس في اليابان الكثير من الاهتمام فيعملون على التدريب عليها منذ الصغر، من طريقة الجلوس والنهوض والاستحمام وتقطيع الخضراوات وترتيب السرير وعصر الفوط وطي الكيمينو...

علينا جميعاً أن نتعلم من جديد كيف نمشي، ونرفع ثقلنا، ونعبر عن أنفسنا على نحو أصح، والتحكم بانفعالات جملنا... فضلاً عن أنه يباع في الولايات المتحدة الأمريكية أجهزة خاصة لتمارين الأصوات «voice trainers» مهمتها تدريب المرء؛ ليتمتع بطبقات صوت جميلة، ومن ثم بجاذب خاص أو... فاتن!

كل شيء يمكن التدرّب عليه. إذ إن متذوقي الجمال الحقيقيين والفنانين هم الذين تصبح هيئاتهم أصولاً وأصولهم هيئات. إن الهدف من تمرين الجسم التقدم والحفاظ على مقدرتنا.

ف عندما تتكرر حركة ما، تزداد رسوخاً في أعماقنا في كل مرة تتكرر فيها، وينتهي بها المطاف إلى أن تصبح حقيقة، سواء كانت جيدة أم سيئة، لتصبح عادة أو شيئاً من هذا القبيل. إنه عندما تظهر النتيجة يمكن أن يتوقف التمرين، كما يحصل عندما ننال شهادة قيادة السيارة. من المؤسف أن نعطي انطباعاتاً كاذباً عن هويتنا الحقيقية، في حين يمكن لتمرين بسيط أن يمحو السلوك الشائن والأخرق. إن التكرار أمر ممل وملزم؛ ولكنه يعطي نتائج مذهلة.

حرري جسدك بالعناية والنوم

أهمية العناية بالذات

«إن الأشخاص الذين يعتنون بأنفسهم جميلون، مهما كان ثمن مجوهراتهم، فإذا لم يكونوا نظيفين، فلن يصبحوا جميلين على الإطلاق».

أندي وار هول

لكي تكوني جميلة، عليك أن تبدئي بأسس جيدة: بشرة جميلة وشعر صحي وعضلات قوية وحيوية. ليست الفيتامينات المعلبة فاعلة جداً، فإذا كنت ترغبين التمتع بصحة جيدة، فليكن غذاؤك جيداً، وممارسي الرياضة، وخذي قسطك من النوم. اقرني الغذاء الجيد بمغاطس الحمام وتنظيف الجسم بالفرشاة والقليل من التمارين الرياضية، حينها ستتمتعين بمظهر جميل، وتأكدي أنه كلما كانت الوصفات قديمة وبسيطة كانت فاعلة أكثر؛ وإلا أصبحت من المنسيات!

انحتي جسدك واصقلبيه وطهّريه ونظفيه وغذّيه وزينيه

«من أبهة الإمبراطور... السرعة والحقائب الخفيفة
والملابس المناسبة للطقس... ولكن أكثر ما يميزه حالة
جسده الخالية من العيوب.»

مارغريت يوسنار، مذكرات أدريان

لا يمكننا أن نكون أحراراً ما لم نشعر براحة في جسدنا، وما لم
نعتني به جيداً.

فعندما لا نغير عيوبنا أهمية، وننسى مظهرنا، نصبح أكثر عفوية
وابتساماً ودفئاً، فالنساء اللواتي يتمتعن بحضور حسن وبتقمة بالنفس،
يعتنين بأنفسهن جيداً. إذ يمكن لأظافر تقشر طلاؤها، وملابس ضيقة
جداً أو عريضة جداً، وللتعرق ورائحة النفس السيئة وللأسنان الصفراء
ولقلة النوم وللشعر المتسخ أن تفسد يوماً أو رحلة أو لقاء.

تبت المرأة المتجملة موجات من الطاقة الإيجابية. فلا تبقى سلبية،
يمكنك أن تغيري وتصبحي متألفة، فكل ما تفعليه لنفسك (من تنظيف
البشرة وجلسات التدليك أو العناية بالأظافر) يجعلك قبل كل شيء
تدركين أن لك جسداً لتهتمي به.

قبل أن تباشري العناية بجمالك

رتبي أمورك في ذهنك وفي حمامك. لتصبح بعض الأعمال الرتبية
وبعض المبادئ البسيطة جزءاً منك، شرط أن تبقي مخصصة لها.

فعندما نعتني بجسدنا، نعتني بروحنا؛ حينها يصبح بإمكاننا العناية بالآخرين، فكل ما يحصل لنا يحدث أولاً في رأسنا. لذا كوني إيجابية، وازدادي معرفة، وابتسمي و...كوني واثقة من نفسك.

ليكن لديك مرآة طولية وميزان دقيق ومفكرة لتدوين وزنك وأسماء منتجات التجميل المفضلة، وكذلك بعض وصفات التجميل (ولكن ليس الكثير، حتى لا تكثر عليك فلا تطبقين أيّاً منها)، ولتدوين الاضطرابات الصحية التي تحتاج لعلاج، وتواريخ زياراتك الطبية فعليك أن تديري صحتك كإدارتك لميزانيتك.

يجب أن تميزي بحكمة نوعية العناية التي يلزمها مساعدة مختص (قص الشعر، تنظيف الأسنان، استئصال الدمامل...) من تلك التي يمكنك القيام بها بنفسك (العناية بالأظافر، وأقنعة البشرة والشعر، والتدليك...).

إنما هي مسألة حكمة. إذ تنفق الكثير من النساء ثرواتهم في شراء منتجات الحميات الخافضة للوزن، ومن ثم يتخمون أنفسهم بالحلوى. إنهن بحاجة قبل كل شيء إلى ترتيب الأمور في أذهانهن وفي حياتهن، وعليهن أن يبدأن قبل كل شيء بمعرفة أسباب زيادة الوزن من عوامل نفسية وعاطفية وسريرية.

اجعلي من حمامك منشأة حقيقية للتجميل، مع شيء من النظام والنظافة الضروريين، لتتمكني من العناية بنفسك جيداً ولترتاح أعصابك، وتأكدي من عدة الزينة، فلا تحتفظي إلا بالقليل منها ومن النوعية الجيدة، فهذا يمنحك ثقة ورضى وسعادة.

- 2 -

عناية امرأة تكتفي بالقليل

البشرة والشعر والأظافر

العناية بالبشرة

قاعدة أن القليل يجز الكثير تنطبق أيضاً على البشرة. إذ إن معظم المنتجات التجارية تخرب البشرة.

قبل كل شيء، تجنبي التغذية الاصطناعية، التي يطلق عليها الإنكليز «junk food» الوجبات السوقية (المتدنية). اختاري غذاءك بما يناسب صحتك وجمالك، وليس بما يتوافق مع رغباتك ونهمك. يُعد الصينيون الغذاء كالدواء؛ أما في فرنسا، فهم قلائل الأطباء الذين ينصحونك بتناول الخبز من القمح الكامل إذا كنت تعانين من التهاب المفاصل!

اعلمي أنه يوجد في الأسواق الكثير من منتجات التجميل السوقية «junk» كما يوجد الكثير من المنتجات الغذائية السوقية.

ابحثي لتنظيف بشرتك عن صابون لطيف حاو على غليسيرين أو عسل، واستخدميه في المساء لإزالة مساحيق التجميل، حتى ولو لم تكوني قد استخدمتها في أحد الأيام. إذ تلتصق الأوساخ والغبار في الطبقة الحامية التي تفرزها البشرة (وهذا يفسر لون الجلد الأصفر في نهاية اليوم)؛ التي لا بد لها من أن تتنفس. في المقابل، لا داعي لاستخدام الصابون صباحاً.

واعلمي أن حليف بشرتك المفضل هو الماء المثلج: إذ تربت (تططب) اليابانيات على وجههن مئة وخمسين مرة؛ بغية تنشيط مجرى الدم والتمتع بلون أكثر جمالاً.

ومن ثم، غذي بشرتك بما يناسبها: فإذا كانت رطبة، فهي ليست بحاجة تقريباً لأي شيء، وإذا كانت مشدودة وجافة، يكفيها قطرة أو اثنتين من زيت قد جرى تحميته في بطن الكف ليسهل دخوله، وبشكل عام، ما هو جيد تناوله من الغذاء جيد للبشرة أيضاً: زيت الزيتون وزيت الأفوكادو وزيت السمسم وزيت اللوز...

يحمي مسح البشرة ببقايا الشاي دون أن يسد مسامها بفضل زيوته الطبيعية.

استغلي مسحك لبشرتك بالزيت لتدليكها. تستحق هذه العملية اليومية أن تُدرس وتستوعب وتطبق. إذ يحتوي وجهنا وحده على أكثر من ثلاث مئة عضلة التي إذا ما دُلكت تحافظ على الأنسجة في مكانها. تعتمد جودة البشرة على مرونتها. فاحرصي ألا تتمدد بالتدليك العنيف أو بسبب العادات السيئة (قبض الخد، وسند الذقن بقبضة اليد...).

إن إدراك ما نقوم به من حركات أمر أساسي، لأن النتائج مرتبطة بنفسيتك عندما تعتنين بنفسك. إن حبك لبشرتك في أثناء العناية بها يجعلها، كحديثك لزهرة عند سقايتك لها: إذ ترتبط وظائف جلدنا وشعرنا ارتباطاً وثيقاً بجسمنا، ومحيطنا، وقبل كل شيء بأفكارنا.

نصيحة أخيرة: الشمس عدو بشرتك الأول؛ فاحميها بوضع قبة على رأسك ونظارات شمسية؛ لتغنيها عن المزيد من التجاعيد.

توقفي عن صرف المزيد من مالك في الإساءة إلى بشرتك

أحرص على تنفس بشرتك. ارتدي ملابس خفيفة قدر الإمكان. نشطي مراكز طاقتك يومياً. هناك نوعان من العراء: قلة الملابس وقلة المنتجات الكيميائية على الجسم.

ليست البشرة بحاجة إلى صابون ولا إلى غسول لتكون نظيفة وناعمة. إنها بحاجة إلى أن تنظف وتُغذى. أقلعي عن المنتجات الكيميائية والغسول والمراهم. حرري نفسك من مصائد صناع منتجات التجميل، فالبشرة مثل الجهاز الهضمي تمتص ما نعطئها، ثم تنقله إلى الدم. تسمم بعض منتجات التجميل جسمنا وتلوثه.

الغذاء الصحي أفضل علاج لبشرتنا وكذلك النوم الكافي والماء الصافي و... السعادة. ما عدا ذلك يُعدّ ثانوياً. يجب أن تتوقف العناية بالبشرة على تنظيفها من الأعماق وتغذيتها وحمايتها.

بالطبع، التبسيط ليس بالأمر السهل، فهو يبدو وكأنه كذبة، فنحن مبرمجون بعد أن جرى غسل أدمغتنا بالمجلات والدعايات، وبعد أن خُدعنا بالأفكار المسبقة عن منتجات العناية بالجلد والتجميل التي يُفترض بنا استخدامها، وقد خُدعنا حتى إننا أصبحنا نظن أنه كلما كان سعر المنتج باهظاً، كانت نتائجه أفضل، فنشعر بالذنب إذا لم نستخدم هذه المنتجات. ولكن أسألي سيدة جميلة ما الذي تستخدمه في العناية ببشرتها: ستكون إجابتها على الأغلب: «القليل جداً».

وجه شاب

الهالات السوداء والعينان المنتفختان ليست إلا مؤشرات تعب وقلّة حيوية بسبب إرهاق الكبد. تختفي كل هذه الأعراض عند تجنب المبالغة في تناول الطعام، وكثرة البهارات واللحم والمقدمات والملح والسكر والزيوت المشبعة. يساعد علاج بسيط أساسه الخل في استعادة صفاء اللون: اشربي يوماً 5 سنتيلتر من الخل مضاف إلى ماء مدة شهر، فستحصلين على معجزات.

دلّكي وجهك بالزيت، وركزي على محيط العينين، لتنشيط مجرى الدم (ثلاث مرات ابتداء من زاوية العين في اتجاه عقارب الساعة، وثلاث مرات في الاتجاه المعاكس).

ثم قومي بتمرين صغير لبؤبؤ العين وذلك بخفض الذقن مع النظر إلى الأعلى وتدوير العينين.

انظري مراراً إلى نفسك في المرآة، ولا تهربي من صورتك. بهذه الطريقة يمكنك أن تحصلي على نتائج.

عليك أن تكرري طويلاً بعض الأعمال لتصبح عادة، إذ لا يمكن التمتع بالصحة والجمال دون عادات جيدة.

من الناحية الفكرية، يمكنك تبين أن ليس جميع الناس لهم نفس العمر الفكري مهما كان عمرهم البيولوجي. إذ غالباً ما يتصرف الذين لم ينضج عمرهم الفكري تبعاً للمحرضات؛ فيقومون بشراء حاجياتهم وفقاً لنزواتهم، ويتلقون المديح بسرور، ويصعب عليهم الصبر، وتعابير

وجههم ضعيفة. وعندما يتحدثون لا يكفون عن ذكر «الأنا»، ويجهلون وجود محدثهم، ولا يعرفون كيف يحسنون التصرف في المجتمعات.

في حين، أولئك الذين نضج عمرهم الفكري، يبتسمون كثيراً، ويتكلمون قليلاً عن أنفسهم، ويبدون على عكس عمرهم الفكري الناضج، أصغر سناً!

بعض وصفات التجميل «المنزلية»

التقشير

اطحني في طاحونة الحبوب حبوب الفاصولياء الحمراء، وبعد أن تصبح مسحوقاً بليها (بمقدار ملعقة صغيرة) في بطن كفك قبل أن تدلكي فيها بشرتك بحركات دائرية صغيرة.

دلكي وجهك، مدة دقيقتين أو ثلاث بالوجه الداخلي لقشرة ثمرة الباباي أو المانغا: تحتوي هذه الثمار على أنزيمات رائعة لحل «الزهم»، أي المواد الدهنية التي تفرزها غدد الجسم الدهنية؛ إذ يستخدم صناع مواد التجميل هذه الثمار ولكن بكميات قليلة في صناعة منتجاتهم.

تنظيف البشرة العميق

اغلي 200 سنتيلتر من الماء، وأضيفي له 2 أو 3 قطرات من زيت نباتي أساسي (الخزامى، الليمون...) واعملي حمام بخار لوجهك لفتح المسامات، ثم أعدي له قناعاً «منزلياً»: بملعقة صغيرة أو اثنتين من الطحين معجونة بالكمية نفسها من لبن الزبادي والليمون وكحول الأرز وعصير العنب... بشكل عام لكل المواد الغذائية الطازجة في ثلاجتك فعالية تجميلية. جربي وتأكدي بنفسك.

غذاء، وماء، ونوم

حاولي ألا تستهلكي إلا المنتجات الطازجة وليست المعالجة.

اشربي المياه المعدنية لمحتواها من المعادن! (الماء أفضل منتج للجمال)
نامي قبل منتصف الليل مدة 6 إلى 8 ساعات. أكثر من ذلك أو أقل سيئ للصحة.

أدرجي في وجباتك مواد غذائية أساسها حب الصويا: فهو يساعدك في الحفاظ على شبابك.

تعلمي تمييز واختيار المواد الغذائية الطبية: البقول والفاكهة والأعشاب..
ليست التجاعيد مؤشرات تقدم سن البشرة. بل اللون الداكن والرمادي لبشرة تعاني من سوء جريان الدم.

سر آخر: الخل. إن تمديد الخل في قليل من الماء يحل بقايا الصابون سواء من على البشرة أو الشعر. لذا يكفيك في حمامك زجاجة خل للحمام وصابون لطيف وزيت جيد وشامبو وملطف للشعر.

كريم أساس الوجه

عندما تكتشف المرأة كريم أساس جيد لوجهها، تبدو سعيدة وكأنها فتحت العالم بأسره.

اشتري كريم أساس من النوعية الجيدة، واحرصي على أن يبقى غير مرئي على بشرتك، ولا تضعيه إلا على المنطقة T وتحت العينين، وبكمية قليلة، وبنهاية أصابعك، دون المبالغة بالتدليك، حتى لا يدخل البشرة.

واعلمي أن الكثير منه يعطي بشرتك مظهراً غير طبيعي، إضافة إلى أنه يسد المسامات. وهنا أيضاً نؤكد على أن القليل يجز الكثير.

للعناية بالبشرة الجافة

تناولي كل يوم نصف أفوكادو، واهرسي منها ما يعادل ملعقة صغيرة لتدهني بها وجهك مدة 10 دقائق (نتيجة رائعة ومضمونة، جربوها...)، ضعي كوب ساكي (شراب كحولي ياباني) و3 قطرات زيت في ماء مغسلك. اغسلي وجهك بالماء قبل استخدام الصابون. وللعناية بالبشرة الطبيعية، يكفي قليل من الزيت. أما البشرة المختلطة أو الدهنية، فإن أفضل عناية لها هي... لا شيء. لا تستخدم الصابون إلا في تنظيف المناطق الدهنية التي عاينتها قبل أن تربتي على وجهك بالمنشفة. يكفيك في الصباح لتنظيف بشرتك الماء الدافئ (أو الثلج في الصيف). تجنبي أيضاً مشتقات الحليب (باستثناء اللبن) ومنتجات أساسها القمح.

الزيت الفريد

ابحثي عن زيت وحيد ولكن ممتاز لتستخدميه في العناية ببشرتك وشعرك وجسمك وأظافرك. إذ لا بد لكل المراهم لتصبح مراهم أن تحتوي على غليسيرين، الذي يسد المسامات، ويمنع البشرة من التنفس.

لا تقبلي زيادة منتجات التجميل في حقيبتك، وعلى طاولة حمامك. ليكن لديك المتسع من المكان لتعتني بجسمك، ولتجعليه صافياً ونظيفاً وجميلاً قدر المستطاع. إذ يعكس حمامك نمط العناية التي تقومين بها لنفسك.

جسمنا بحاجة للزيت، خارجياً وداخلياً.

داخلياً

من الضروري جداً، للتمتع بصحة جيدة، أن يحتوي غذاؤنا يومياً على ملعقة زيت من النوعية الجيدة قد جرى عصره على البارد؛ لأن من مهامه تليين جدران الأمعاء والمحافظة عليها.

خارجياً

يُمتص الزيت الذي يُدهن به الجسم سريعاً ويدخل حتى العظام، فيقي من الكسور التي غالباً ما تحدث للمتقدمين في العمر. نعم، حتى العظام تصبح هشّة مع مرور الوقت، وهكذا ليس التدليك بالزيت الأزلي للمتعة والرفاهية فقط، بل للوقاية أيضاً.

إن زيت الأفوكادو، على نحو خاص، ممتاز للعناية بالجسم والوجه. إنه يقي من التجاعيد الصغيرة التي تظهر عادة حول العينين، ويمنح البشرة ليونة ومرونة، وهو لا يسبب بثوراً، كما أنه غني بفيتامين ب واي، ويمكن استخدامه قناعاً للشعر، فهو يتمتع بخاصية حل سريعة للمواد الدهنية التي تفرزها الغدد الدهنية عند استخدام الشامبو.

ادهني من وقت لآخر (مرة أو اثنتين في الشهر) جسمك بالزيت قبل أن تغطسي في ماء ساخن نوعاً ما. إن ملعقة طعام من الزيت على عكس ما قد تظنين، لن تضر ماء مغطسك؛ فإن جسمك سيمتصها بالكامل، فتخرقه بسهولة بعد أن تمددت المسامات بفضل تأثير الحرارة، وهكذا مع سماع أنغام فيفالدي وشمعة معطرة، سيكون الاسترخاء كاملاً. عند خروجك من الحمام، ستصبح بشرتك ناعمة كبشرة طفل صغير.

يمكنك أن تنظفي وجهك فقط بالزيت. فيختفي حتى كحل رموش العينين الأكثر مقاومة. العملية سهلة: ضعي زيتاً في بطن كفك الجاف، ودلكي كل وجهك مع التركيز على الأجزاء التي وضع عليها مساحيق التجميل، ثم بللي يديك، ودلكي من جديد وجهك، وأخيراً اغسليه بالماء (دافئ أو بارد، يمكن استخدام صابون لطيف). نشفي وجهك واكتشفي بشرة ناعمة ونظيفة بمسامات ناعمة و... التي لن تحتاج لشيء، ولا حتى لمسحوق أو غسول لتغذيتها وتعيمها، وهكذا الكمال في القليل من العناية!.

تختلف الزيوت بعضها عن بعض؛ لذا عليك أن تبחثي عن الزيت الذي يناسبك أكثر من غيره. يُعد زيت الأفوكادو من أغنى الزيوت، فإذا أضيف إليه بضع قطرات من زيوت الزهور الأساسية، يترك على البشرة عطراً رائعاً. كما يمكنك أيضاً تجربة زيت اللوز الحلو الذي يُستخدم للأطفال، وزيت القرش أو زيت الفيزون.

لبعض الزيوت رائحة قوية، مثل زيت الزيتون أو زيت السمسم، مما يجعل استخدامها غير مستحب.

الشعر

يتعلق وضع الشعر كثيراً بالغذاء. وتُعد الأشنيات والسمسم إكسيراً في العناية بالشعر.

لا تغسلي شعرك كثيراً إلا في الأوقات الرطبة أو الحارة. وقللي استخدامك للشامبو قدر الإمكان. مددي الشامبو في قليل من الماء قبل وضعه على شعرك إذا كنت ترغبين ألا يبقى منه أثر على شعرك

كما يحدث غالباً؛ ثم اغسلي شعرك في النهاية بكوب ماء مضاف إليه ملعقة خل التفاح الأحمر.

تعلمي أن تدلكي رأسك عند تنظيفه بالشامبو مع التركيز على بعض نقاط ضغط محددة. إننا نميل لإهمال صحة جلدة الرأس الذي يتشنج تحت تأثير الضغط النفسي ويمنع الشعر من النمو. لذا علينا فك التصاق الجلدة بالرأس بتدليكها بانتظام بالأصابع العشرة. ثم احرصي على تآلق ونظافة شعرك، وجففيه على نحو طبيعي، وادعكيه بقطرة أو اثنتين من «زيتك الفريد».

اذهبي إلى مصفف الشعر بانتظام. إذا أهملت نفسك، فستضفين إلى حياتك أياماً أخرى من المزاج العكر.

فرشي شعرك ورأسك نحو الأسفل (لتنشطي جريان الدم في جلدة الرأس)، ولكن بلطف، وتجنبني تسريجه وهو مبلل. اختاري فرشاة بمقبض خشبي وأسنان عريضة. إذ لم تعرف اليابانيات الفرشاة برغم طول شعرهن وكثافته إلا عندما تعرفن على الغرب.

عندما تذهبين إلى مصفف الشعر، لا تعطيه كل الصلاحيات وتستسلمين له؛ اشرحي له بدقة ما تريدين. أحبي شعرك واحترمي قوامه. يجعل الشعر الطبيعي المرأة، إذا حسن الاعتناء به، متميزة أكثر من الشعر المصبوغ أو الذي جُعد وبدا ككلب جعد الوبر أو حُلق عند الرقبة بالشفرة؛ ليقذف الرعب في قلب كتيبة لتفر هلعاً.

اطلبي من مصفف شعرك أن يريك كيف يصبح بإمكانك عمل تسريحة شعرك بنفسك، وكيف تمسكين مجفف الشعر، وأين تضعين دبابيس الشعر

وكيف. اطلبي منه موعداً خاصاً، ليريك وينصحك كيف يمكنك عمل كعكة لشعرك أو ضفيرة بنفسك. وإذا رفض، فابحثي عن آخر أكثر حنكة في التجارة! يتعلق شكل الوجه وحتى القوام بحجم التسريحة. يخص شعر كل رأس تسريحة واحد على الأقل يمكنها أن تبرز ملامح الشخص وتزينه على نحو أفضل.

لذا، إذا كان شعرك يسمح لك، فاتركيه ينمو بحيث يمكنك ترتيبه على شكل كعكة. إذ يكفي كعكة جميلة، سواء كان الشعر أبيض أو رمادياً، زينتها حجارة ألماس أو لآلئٍ تدلت من الأذنين، وحمرة شفاه متأقنة؛ لتجعل من المرأة شخصاً مميزاً يستحق كل التقدير.

قناع من زيت الزيتون أو الأفوكادو

مرة أخرى، ارفضى كثرة المنتجات التي تملأ حمامك وتبذير المال في العناية بشعرك؛ لأن النتائج لا تستحق منك كل هذا العناء.

سخني مقدار نصف كأس صغير (على حسب حجم شعرك طبعاً) من زيت الزيتون أو الأفوكادو دون درجة الغليان، ثم ادھني به شعرك بعد ترطيبه وغطيه بفوطة ساخنة ورطبة؛ ليسهل امتصاصه. ما إن تبرد الفوطة قليلاً أعيدي غطسها في وعاء من ماء ساخن، وكرري العملية 5 أو 6 مرات، ثم اغسليه بشامبو لطيف. سيصبح شعرك أكثر لمعاناً وأقل جفافاً. يمكنك أيضاً إضافة صفار بيضة طازجة وقليلاً من الثوم إلى الزيت، ثم اتركي الخليط يتفاعل 20 دقيقة. تستخدم الأمريكيات 2 أو 3 ملاعق طعام من المايونيز. والنتائج جيدة أيضاً.

امنحي شعرك هذه العناية المنزلية البناءة، إذا أمكنك ذلك، مرة في الأسبوع.

الأظافر

أظافرك تصنفك أو لا تصنفك.

للأظافر الجميلة المعنى بها أثر سحري على نفسيتك والصورة التي تريدين أن تظهرى بها عند الآخرين.

تعلمك بضع جلسات في مركز تجميل مع مختصة في العناية بالأظافر كيف تقومين بهذه العناية بنفسك، ومرة أخرى، اطرحي ما أمكنك من الأسئلة لتتعلمي، وحاولي حفظ طريقة العمل. ثم قومي بهذه العناية بنفسك؛ ضعي كل أدواتك، الفوط ووعاء الماء الساخن، على صينية، حضري شريط فيديو جميل، وشراباً لذيذاً، وشغلي مجيب هاتفك الآلي، ثم ركزي بجسمك وروحك على أصابعك العشرين.

طريقة العمل

1. استخدمي المبرد في صقل الأظافر.
2. ضعي طبقة رقيقة من الزيت على الأظافر؛ لتطريتها وارتكيبها تتنقع في وعاء من الماء الساخن مدة ربع ساعة.
3. أزيلي تلك الطبقة من على الأظافر بواسطة عود، ثم انقعي أظافرك في: زيتك الفريد. قصي الجلد الميت حول الأظافر بمقص. يقل ظهور هذا الجلد الميت إذا كنت تقومين بفرشاة أظافرك باستمرار. لذا من الضروري جداً أن يكون لديك فرشاة أظافر بأسنان قاسية.
4. اصقلي الأظافر بمصقل.

5. دلكي الظفر وغذيه «بزيتك الفريد». وركزي على قاعدة الظفر، حيث ينمو. أكبر عدوين للأظافر هما الماء والمذيبات التي تجعلها جافة وهشة. إن قطرة صغيرة من الزيت تُدهن عند منبت الأظافر مرة أو مرتين في اليوم، إذا أمكن قبل بلها، تحميها من الأعماق حتى ولو كانت اليدان كثيرة التعرض للماء. ولكن هذا لا يستبعد استخدام كفوف من المطاط في حال تعرضها للماء مدة طويلة.

6. امسحي الفائض من الزيت بمحرمة (وليس بقطعة قطن، لتجنب الوبور)، ومن ثم ضعي طبقة أو اثنتين من الأساس، ومن ثم طبقة الطلاء. إن طلاء الأظافر على عكس ما يعتقد الكثيرون، عندما يوضع على نحو جيد، يستمر مدة أسبوع، فضلاً عن أنه يحميها.

اختراري لمعالجة الخشونة مبرداً جيداً ناعماً، استخدميه والأظافر جافة. ثم اغسليها، ودلكيها من الأعماق بالزيت.

اكتشفي شكل أظافرك وطولها بما يناسب كفيك، ولا تغيري. تكفي الأظافر الجميلة لكفين جميلين بطلاء أكثر شفافية من الأساس. ولكن فيما يتعلق بأظافر القدمين، فإن الطلاء الجميل المتألق يمنحك سروراً خفياً في كل مرة تنزعين فيها حذاءك.

ودعي الأوساخ للأبد

انظري إلى جسدك الثمين، وتعري في عليه بروحك

اهتمي بصحتك بتغيير عاداتك. ابدئي بتنظيف عميق لجسمك المثقل بالسموم والذي لم يعد قادراً على العمل جيداً، فالجلد بارومتر صحتنا،

ومهمته أولاً وقبل كل شيء مهمة عامل تنظيف. إن سر نجاحك الماء، وتنظيف الجسم بالفرشاة، وحواس يقظة، وتصميم حقيقي.

فأنت من أبداع هذا الجسم الذي ترينه. يعمل اليابانيون والسويديون وشعوب كثيرة أخرى على تنظيف أجسامهم بالفرشاة منذ قرون.

تُعد هذه الطريقة في التنظيف مع تناول غذاء متوازن من إحدى إجراءات الطب الوقائي وأكثر الطرق فاعلية؛ لتعني بالجمال. إنها طريقة عناية مجانية، ويسهل تطبيقها أينما كنت.

جربي بنفسك واستشعري بنظافة كلية، واخرجي للعالم بجلد لامع: نظفيه بالفرشاة.

اجعلي من التنظيف بالفرشاة من عاداتك، فهو طريقة سريعة وسهلة للتقشير. تساعد هذه الطريقة في تنظيف الكوعين والسلاميات الرمادية اللون والركبتين والكعبين الخشنة، وتخلص البشرة من القشرة الجافة التي تغطيها، والرجلين من القشرة الخشنة، والجلد من القشرة المسوفة. تكفي بضعة أيام من التنظيف بالفرشاة لمنحك نتائج مذهلة.

ينشط الجسم تنظيفه بالفرشاة ويعطيه حيوية، ويدعم مقاومة جهازه المناعي، ويفتح المسامات فيتحسن تنفسها، وتصبح أظافره أصلب.

تخرب خلايا جلد شخص لا يستخدم الفرشاة شيئاً فشيئاً بسبب انخفاض الاستقلاب مع تقدم العمر. ينظف استخدام الفرشاة الجهاز اللمفاوي، جهاز التصريف الذي عن طريقه نتخلص من الفضلات النسيجية. يحرض استخدام الفرشاة الجافة طرح السموم المستقرة في

سطح الجلد والتخلص منها. وهكذا تتخلص البشرة من ثلث فضلات الجسم عن طريق غدد التعرق (يُقال: 400 غرام في اليوم).

إضافة إلى أن لمس الإنسان لجسمه يحرض إفراز مادة مخية تغذي دمه وأنسجته العضلية وخلاياه العصبية وغدده وهرموناته وأعضاء الحيوية. دون هذا الاحتكاك المادي المنشط للإفرازات، قد نشعر بعوز شديد كما يحصل عندما يعوزنا الغذاء.

ابدئي يومك بجلسة تنظيف بالفرشاة، وتمتعي بإيجابيات هذا التنظيف قلباً وروحاً. إن تنظيف الجسم بالفرشاة طريقة لنعبر فيها عن حبنا لأنفسنا، فاحتفظي بفرشاتك أينما تذهبين، واعتني جيداً بجسمك. وعندما تعرفين ما تريدين، تكونين قد قطعت 90% من الطريق.

تعيش معظم النساء حياتهن متأملات على نحو سلبي وكأن لا خيار آخر لديهن إلا التمني والانتظار، فلا يفتأن بترديد عبارات مثل: «لو أنني أستطيع فقط أن أخسر 10 كيلوغرامات من وزني...، أو لو أنني لم أكن مضغوطة على هذا النحو...، ولو أنني لا أعاني من الأرق...، ولو أنني التقيت برجل حياتي...» إنهن يقبلن بالعيش يوماً بعد يوم، دون إبداع كما كن يحلمن.

ابدئي بالاعتناء بجسدك، فسترين أن الأشياء كثيرة ستتغير. يساعد التنظيف بالفرشاة في إبداع طريقة جديدة في العناية، وتبني عادات جديدة، والتمتع بحيوية أكبر، وإدراك أفضل للجسم (حميات ومساحيق تجميل وتسريحات شعر...).

مرة أخرى، المقصود هنا هو علاج طبي نفساني: فالجلد عضو عاطفي يحتفظ في كل خلية من خلاياه بذكرى الصدمات: اكتشف الطب حديثاً أنه

يوجد نوع آخر من الذاكرة غير الذاكرة الدماغية، وهي ذاكرة الخلايا. إذ تحتفظ كل خلية بالواقع، وتستشعر الأفراح والآلام وتتصرف وفقاً للمزاج. يشرح الدكتور الأمريكي كريستان نورثمب، الذي اشتهر بأبحاثه عن هذا الموضوع، أنه بفضل التدليك، مثلاً، تستطيع الخلايا التخلص من بعض الجروح. كذلك يساعد الاستحمام في المغطس والتنظيف بالفرشاة في الشفاء.

تقبلي بامتنان أن تكوني في صحة جيدة، وجميلة وحكيمة. واسعي إلى الأفضل كل يوم.

كيف يكون التنظيف بالفرشاة؟

كل يوم نظفي جسمك بالفرشاة كاملاً مدة خمس دقائق قبل الاستحمام، ويمكنك بكل بساطة تدليك جسمك بالفرشاة قبل ارتداء الملابس أو الذهاب إلى السرير. ستشعرين بتميل رائع يجعلك تتامين على الفور. إنك بهذه الطريقة تكونين قد تخلصت من تعب يومك، ومن مشكلاتك في الوقت نفسه.

1. دلكي بالفرشاة.

2. اغسلي (باستخدام رشاش الماء).

3. تألقي بتنشيف جسمك، مستخدمة منشفة خشنة.

4. دلكي جسمك بالزيت (يكفي مقدار ملعقة صغيرة لكل الجسم).

عندما تقومين بتدليك جسمك بالفرشاة ابدئي بالسلاميات (ركزي على الأظافر)، ثم القدم فالعقبين فالعرقوبين، فريلة الساقين فالركبتين

فالفخذين فالمؤخرة فالمعدة فالصدر فالكفتين فأصابع اليدين (وخاصة القشور) فاليدين فالرقبة فالأذنين (دون أن تدعيها كثيراً بالطبع!).

تُستخدم الفوط الصغيرة الخشنة أداة، امسحي بها بعزم بحركات دائرية، ولا تنسي السلاميات. ركزي على كل جزء تقومين بتدليكه، وليكن التدليك من الأطراف نحو الداخل بحركات دائرية.

حقيبة العناية الجسدية

انظري إلى نفسك في مرآة كبيرة. وعائني انتفاخ أجفانك وجفاف جلدك وأورامه وخشونته وبقعه وأوردة دمك الظاهرة... كل هذه الأوساخ المستقرة في أعماق خلاياك. كلما قلَّت، ازدادت جمالاً، وتمتعت بحرية وقوة أكبر. يجب أن تكون غرف حماماتنا أماكن يُحتفل فيها بتلك السعادة الصافية التي نشعر فيها عندما نتزين. خلصي خزانة حمامك من كل المنتجات الكيميائية واستبدلي بها الأغراض الآتية:

- ◆ فرشاة لجسمك جيدة النوعية (من الوبر الحريري).
- ◆ فوطة صغيرة خشنة للجسم.
- ◆ شامبو لطيف.
- ◆ فوطة للشعر.
- ◆ زيت.
- ◆ زجاجة من خل التفاح.
- ◆ زبدية لتمديد الخل والشامبو ولتحضير الأفتعة أو لنقع الأصابع.
- ◆ فرشاة شعر من الخشب.

السلوليت

فيما يتعلق بعلاج السلوليت، فإن المراهم المباعة في الأسواق لا تعطي أي نتائج. بالمقابل، فإن التمارين الرياضية والغذاء الجيد ستعطي نتيجة جيدة فيما إذا كنت تتمتعين بإرادة صلبة. تناولي الكثير من الفاكهة والخضراوات النيئة. تجنبي المنتجات الاصطناعية، اشربي المياه المعدنية، وتجنبي الكحول (سيئ للكبد، وسيئ لإزالة السمم). امشي أو اجري مدة 45 دقيقة في اليوم. دلكي جسمك بالفرشاة صباحاً ومساءً. يمكن أن يختفي السلوليت بالكامل بعد ستة أشهر من المجهود والمثابرة.

شني حرباً: اغطسي طويلاً في حوض من الماء الساخن لتنظيف وتقوية أنسجتك. اشربي شايّاً ساخناً قبل الحمام لتسهيل عملية الطرح. أما فيما يتعلق بالنظام الغذائي، ليس من الضروري التقيد بنظام قاسٍ جداً. يكفيك أن تلغي بعض المواد: منتجات الحليب غير منزوعة الدسم واللحم الأحمر والطحين الأبيض والحلويات والكحول والبهارات والأطعمة شديدة الملوحة والمقالي والقهوة والتبغ.

اغسلي عينيك وأنفك

هل تعلمين بأن الشرقيين ينظفون العينين والأنف؟

في أحد الأيام ذهبت إلى اليابان؛ بغية الاسترخاء إلى مركز للحمامات المعدنية تديره امرأة عجوز. فما إن خرجت من الحمام حتى سألتني فيما إذا كنت قد غسلت عيني جيداً. أمام دهشتي لم تنتظر إجابتي، وذهبت لتحضر حوضاً صغيراً من الألمنيوم وإبريقاً من ماء نبعها الساخن، فوضعت

الماء في الحوض الصغير وغطّست وجهي فيه، وطلبت مني أن أفتح عيني جيداً وأحركهما على نحو دائري، حتى لو سبب لي هذا شعوراً بالوخز. ووعدتني أنني لن أشعر بالوخز بعد تغيير الماء ثلاث أو أربع مرات.

لقد أطعتها، وعملت على فتح عيني جيداً وحبس نفسي في كل مرة مدة 30 ثانية، وبعدها... يا لها من مفاجأة سارة عندما رفعت رأسي! لقد انتابني شعور بأنني أرى أفضل، لقد استراحت عيني، وأصبح أنفي يتنفس هواءً أنعش من أي وقت مضى.

علمت فيما بعد أن هذه الممارسة دراجة جداً، وخاصة عند الراهبات الفيتناميات اللواتي يرين أن الطهارة الجسدية شديدة الارتباط بالطهارة الروحية.

امنحي جسدك مغطس تطهير

كما سبق أن ذكرت، يُعد التنظيف الجسدي والتنظيف الروحي، وفقاً لتقليد زن، تنظيفاً واحداً، وكذلك الأمر في البلاد المسلمة، نجد أن حمامات كثيرة مرتبطة بالمساجد، وهي مراكز روحية حيث تدعو الهندسة المعمارية إلى التأمل. استغلي وقتاً تكونين فيه وحدك في منزلك لتمنحي جسدك حماماً في المغطس. إنها من الفرص النادرة التي تمكنك من استجماع حواسك؛ ومن أغنى التجارب لتطهير جسدك وروحك ولتعودي لنفسك.

اشربي بعد وجبة غنية كوباً من الشاي الصيني «Oolong»، وادخلي المغطس الممتلئ بماء ساخن؛ ليساعدك على التعرق والتخلص من الماء الزائد في نسيج جسمك.

ثم تمددي مباشرة؛ ليستمر الطرح عن طريق المسامات؛ ثم اغتسلي مباشرة برشاش من ماء دافئ. الاستحمام في المغطس أساسي جداً للتمتع بصحة جيدة، فهو لا ينشط فقط جريان الدم، بل يساعد أيضاً على طرح السموم. لذا من الضروري التعرق عند الاستحمام في المغطس.

إن في رش الجسم بالماء البارد بعد حمام ساخن سعادة حقيقية. يقلص صب الماء البارد على جسم ساخن الأوعية الدموية، ويحمي القلب من التعب الناتج عن احتبائه للحرارة المخزنة. ينظم هذا الانتقال من الحرارة إلى البرودة حرارة الجسم بتقلص وتمدد جهاز دوران الدم الجلدي. وبهذه الطريقة ينشط دوران الدم، ومن ثم تُحرض الأعضاء لتقوم بطرح أفضل.

بعد تدليك الجسم بالفرشاة، والتخلص من الخلايا الميتة، يصبح استخدام الصابون غير مجدٍ باستثناء الأجزاء شديدة التعرق. اصفي إلى أنغام موسيقية: تحث الأنغام الجميلة الدماغ ليفرز هرمونات معروفة باسم هرمون أدرينو كورتيكو ثروفين ACTH الذي له تأثير مهدئ ومُرخ.

استشعري ملامسة الماء لجسمك، أصفي إلى جريانه. فالصينيون يعتقدون أن الماء مركبة الطاقة «الكي». اشربي منه كثيراً، وفي الصباح استيقظي بكوب كبير من الماء الدافئ وقد أضيف إليه الليمون. لا تُعرّف الصحة الجيدة بغياب الأمراض، بل بالتمتع بالحيوية، فالإنسان المتوازن هو الذي وجد الإيمان والحيوية والحافز في حياته. إننا بحاجة ماسة إلى طاقة حيوية كحاجتنا إلى الطعام. علينا أن نحرص على ألا نجعل من الصحة هدفاً بحد ذاته، ولكن علينا أن نسعى لأن يكون في مقدور أجسامنا العيش والعمل بسعادة ونشاط. يقلل كثيرون أهمية الاستحمام في المغطس. إن الاستحمام في المغطس اليومي ضروري جداً من أجل صحة جيدة؛ فهو ينشط الاستقلاب، ويحل تشنج العضلات. لذا يعد الاستحمام

في المغطس مقدساً في اليابان كما في كوريا، وقليلون أولئك الذين يذهبون إلى أسرتهم قبل القيام بهذه العادة الطقوسية، وهذا يفسر لماذا تتمتع هذه الشعوب بصحة منيعة.

دون نواذِ رياضية

ضعي بنفسك برنامجك الخاص

إنك لست بحاجة لبرنامج من التمارين المترابطة لتؤدي رياضتك أو اليوغا.

فعلى جسمك اختيار ما يرغب، وفقاً للوقت والظروف. فأنت من أجله تتعرقين!

اقرأ مجلات وكتباً، وتحديثي إلى اختصاصيين في هذا المجال، والتزمي بدورات من كل الرياضات، ومن ثم ضعي وفقاً لهذه المصادر المختلفة برنامجاً خاصاً بك. إن قيامك بأربع جلسات أسبوعية وسطياً، مدة الجلسة نصف ساعة أمر معقول، ومن المهم أيضاً التناوب بين التمارين الأرضية في الهواء الطلق أو في الماء.

اعلمي على تليين جسمك بممارسة اليوغا

«يجب على الناس الاعتناء بأجسامهم كل يوم، وإلا سيستيقظون يوماً وقد اكتشفوا أنها أصبحت لا تطيعهم، فتحن نشعر بشعور غريب، عندما نفقد سيطرتنا على أجسامنا. أما فيما يخصني، فإن قدرتي على التواصل مع جسمي تساعدني على التواصل الحقيقي مع نفسي التي تقطنه».

شيرلي ماكلاين

تتميز الحياة بالتدفق والحركة. لذا يجب علينا أن نعمل على تليين أجسامنا لنشعر بالسعادة. تتمايل شجرة الصفصاف وتترنح مع الريح. فتشاطر الحياة بأناقة وجمال.

امشي، اسبحي، أدّي تمارين رياضية... إن طريقة الحياة الحضرية الساكنة جعلتنا لا نُعمل بعض عضلات أجسامنا، مما يؤدي إلى ركود السموم في الجسم، ومن ثم إلى تسمم داخلي، للعضلات وظيفة حيوية، فعندما تشغلينها، تُبدي جمالها الطبيعي. يعكس الجسم الذي برزت عضلاته على نحو صحيح حيوية حتى ولو كان في حالة راحة، فتصبح وضعياته صحيحة لا التواء فيها. وعندما يتحرك تكون حركاته كلها لياقة وانسيابية وحضوراً. يحافظ الجسم المعتنى بعضلاته على جودته حتى ولو تقدم به العمر. يتطلب العيش بكامل قوى الجسم الاستشعار بالجسم وتربيته: وتدريب لكل المقدرات الفكرية والجسدية. إذ ليس بالروح فقط ينعم المرء بالإشراق والإلهام، بل أيضاً بالجسد. فنحن نتعرف على أنفسنا بالسعي وراء الكمال، بل يُعد هذا السعي أساس كل المذاهب الشرقية. أدّي تمارين رياضية لتحافظي على جسمك شاباً وصحياً. إذ تخفف التمارين الرياضية من حدة القلق، وتحسن المظهر، وتمنح شعوراً بالثقة في النفس. لذا يجب أن تكون جزءاً من حياتك اليومية، كما أن لتحضير وجبات طعامك وتنظيف أسنانك جزءاً مخصصاً من يومك.

في كل مرة نُشغل فيها عضلاتنا، نساعدنا لتصبح أقوى. تؤدي قلة النشاط إلى الضعف الذي سيؤدي بنا إلى البدانة والاكنتاب. تتعلق جودة الحياة بدرجة الاهتمام الذي نوليه لما نقوم به من أعمال، ولما نفكر به ولخياراتنا. فكل ما نهتم به هو الذي ينمو ويرقى.

حاولي أن تستشعري بدماغك بين رجليك. تساعدك ممارسة الرياضة على «هضم» أفكارك، فيستيقظ جسدك، وكذلك روحك، وقد تتبثق الأفكار المختبئة في أثناء رياضتك.

لا تمارسي الرياضة أو اليوغا بهدف تنزيل الوزن فقط. اجعلي منها متعة، كما يتمتع الطفل عندما يجري قرب الشاطئ. إن النساء اللواتي يمارسن نشاطاً جسدياً يبدون وكأنهن أقل من الأخريات معاناة من المشكلات وضعفوط الحياة النفسية. كما أنهن أكثر إيجابية.

تزين اليوغا على نحو خاص ممارستها، ولا نقصد هنا فقط بالجمال الجسدي، ولكن بالإشراق وبجاذبية من نوع آخر.

نمي مخزون الحياة الموجود فيك. إنك تعملين على نحو أفضل عندما تكونين مسترخية، وهذا دون أن تبددي حيويتك. حاولي أن تخففي من شدة التوتر الذي يجعلك صلبة ومتشنجة. إن هذه الخطوة ضرورية إذا كنت ترغبين بأن تصبحي حرة، حتى من نفسك.

تعد اليوغا أيضاً مصدر الصحة. إنها تثبت الحيوية، وتُمنّي قدراتنا على التركيز والتوازن. لذا يجب ممارستها بانتظام لتمنحنا السعادة. خمس عشرة دقيقة يومياً من «التركيز» تمنحك الكثير.

يُبعثر التوتر الجسدي والفكري طاقاتنا. عند قيامك بشد أي عضو من أعضائك استمتعي بشعورك بجسدك وبالطاقة المنبثقة منه. اطردي كل الأفكار المتطفلة، وركزي على العضو الذي تقومين بتليينه. عند توقعك عن ممارسة الرياضة ستتحققين حينها كم كانت تمنحك من محاسن.

يمكن لممارس اليوغا أن يحوّل كل ما في العالم إلى طاقة إيجابية. أيقظي هذه الطاقة الكامنة فيك بتطهير جسمك وتركيز قواك الفكرية؛ لتزدادي ذكاء وحكمة. حينها سيكون بإمكانك القضاء على كل ميولك السلبية لتصبحي أكثر إيجابية.

التزمي بدورة تدريبية على اليوغا مدة عدة أشهر أو عدة سنوات، ومن ثم ستصبحين قادرة على ممارستها بمفردك. يكفيك سجادة وسروال لصوق ومرآة طويلة وأنغاماً موسيقية هادئة... لتصبحي في كرة عالمك الزجاجية السحرية. ستشعرين بأنك مختلفة عن باقي العالم، ومن ثم سيتغير حتى مظهرك. فما كان يبدو لك مستحيلاً من الوهلة الأولى سيصبح ممكناً بعد أسابيع عدة من الممارسة، كما يحصل عادة عند تعلم لغة أو عزف على آلة موسيقية.

أعدّي بنفسك تدريبك

الجسم مأوى المعارف والتقنيات، ولنعد إلى طقوس الشاي: إنها تركز على تعلم الأصول. إذ بفضل هذا التدريب يستطيع المرید التحرر من رفاهية المادة ومن كسل الجسد. سيجد نفسه في حالة من التوازن الكامل. إننا نستطيع أيضاً أن نخصص على نحو منتظم وحازم جزءاً من وقتنا للتأمل، للقراءة، للموسيقا أو للمشي. يجب أن يكون هذا الالتزام ذاتياً، وأن يُعمل به بسرور وقناعة.

يثير الالتزام في الغرب الألم والجهد والمعاناة. أما في آسيا، فهو مرحّب به للفائدة التي يجنيها منه الجسم والفكر والروح. طوّر بعض العباقرة في عصر التنوير هذه التقنية في التكرار والتمرين في مجالات الإبداع مثل الرسم أو النحت، وهذا ما نسميه بتدريب اليد والروح.

يُعد التقليد مهماً في تعلم مهارات جديدة إلى أن يأتي يوم تصبح فيه مكتسبة. إذ إن التظاهر يسبق الفعل. هناك ألف طريقة للإنجاز ومن ثم للتألق، وذلك بتسخير الالتزام والانضباط لخدمة الجمال!

يمكن لخمس دقائق من الانضباط المركز إعطاء نتائج أفضل من أربع وخمسين دقيقة دون تركيز. لا يمكن لكل الذين لم يتعرفوا على قوة الانضباط ومحاسنه أن يدركوا الفوائد التي يمكن الحصول عليها منه. افرضي على نفسك بعض الجهد، من أجل سعادتك أنت: تناولي قليلاً، استيقظي عند الفجر، استحمي بماء بارد، تقبلي بعض الصعوبات. واعلمي على أن تكون هذه الممارسات خاصة بطريقتك في الحياة. ستصبح حينها شخصيتك أقوى، وسترتفع درجة تحملك لما هو أساسي. يسهم الصباح الباكر بنوره الخفيف وهدوئه والأمن الذي يبثه في النفوس في جعل هذا التثقف من طقوس الحياة المقدسة.

دربي نفسك على الانضباط

«ليس الكمال في القيام بأعمال تفوق العادة، وإنما في

القيام بأعمال عادية بطريقة تفوق العادة».

مثل ياباني

يساعد القيام بالأعمال على نحو رتيب على التخلص من الملل. يمكننا أن ننجز كل الأعمال على نحو جميل حتى الشاق منها.

اختاري عملاً تقومين به بمفردك، مثل تنظيف أرضية المنزل أو غسل الأواني أو المشي في الغابة أو الاستحمام في المغطس أو ممارسة الرياضة.

حاولي أن تركزي بكل مشاعرك على هذه الأنشطة واعلمي على إنجازها وأنت مستشعرة بها. لا تستعجلي، ولا تفكري بأمر آخر غيرها. واحرصي على أداء كل نشاط على حدة، واكتشفي الغنى الذي سيمنحك إياه أداء عمل تبدو لك حركاته وكأنها جزء منك، وأعطيه ما يمكنك من الحماس والاهتمام كأنك تقومين به لأول مرة.

دربي قدرتك على التركيز على كل ما تقومين به. حاولي دائماً أن تتقدمي متجاوزة نفسك، وأن تتقني عملك مرة بعد مرة.

استشعري بكل ما تلمسينه. وأنجزي طهارتك الصباحية كما لو أنها تمرين؛ أي بالترتيب. هناك كثير من الأشياء علينا تعلمها...

يظهر لنا المخرج الياباني أوزو في أفلامه كيف نحترم كل مهامنا وكل حركاتنا حتى التافه منها، فنرى شخصيات أفلامه مستغرقة بالكامل فيما تقوله وتقوم به من أعمال وإن كانت عادية جداً، رافضة كل الرفض الانشغال بأي أمر آخر. فيهيمن حضورهم على المكان، ويُنظر إلى نشاطاتهم كمنظومة ضرورية لتحقيق توازن الأشكال. ومن ثم يُعد الجسم كياناً جوهرياً.

احرصي كي تكون حركاتك انسيابية على استخدام الأشياء العملية والجميلة فقط. إذ إن رشاقة حركاتك وأناقته متعلقة بها أيضاً. تحركي ببطء واحترام، ولكن تدريبي أيضاً على السرعة.

وهكذا يمكنك عيش كل لحظة وكأنها فرصة واكتشاف.

_ 3 _

تناولي طعاماً أقل ولكن أفضل

المبالغة في الأكل

البدانة موت بطيء

«البدانة موت بطيء. إنها التخلي عن الأناقة والسعادة واللياقة والرشاقة وحتى عن المظهر. إنها فقدان الصحة نفسها. إن تراكم الشحوم يشل عمل الأعضاء الأساسية في الجسم (القلب والكبد والكليتين...)، كما أنه يعيق الحركة ويشوه الجسم، ويجعل الخطوات ثقيلة، ويمنع القيام بأي نشاط.

مع البدانة لا وجود للمسررات. إنها القبح والهرم قبل الأوان. ولكن بتنزيل الوزن نستعيد الشباب والقوام الرشيق. إنها الولادة من جديد، وحياة كلها سعادة وهناء».

مقالة في مجلة نسائية عام 1948

لا وجود لصحة دون إدراك لها. إننا نعيش في مجتمعات قد بالغت في تناول الطعام، ومن ثم زادت معاناتها للمشكلات المتعلقة بالبدانة التي تُعد مرض التراكم: تراكم الأحاسيس والطعام... إذ أصبح المرء يطالب دائماً بالمزيد، فيسبب لنفسه ضغطاً نفسياً، وهو أول سبب للموت، وهكذا فإن أول عوامل المرض مرتبطة بأخطاء ذكاء الإنسان.

لذا ليست الأمراض التي يجب علاجها، وإنما البشر.

المبالغة في الكثير أم في القليل، والتبكير أو التأخير، كل هذه هي أسباب المرض أو الشفاء.

لا بد بغية تحقيق توازن طبيعي من التخلص من السموم المادية والفكرية.

أن تحب نفسك هي الطريقة الوحيدة لتنزل وزنك

إن علاقة المرأة بجسدها أكثر حميمية من علاقتها بزوجها أو أولادها أو أصدقائها... فبفضل جسدها هي حاضرة، وتشعر، وتعطي، وتغذي. فإذا كان جسدها يعاني، فمن الممكن ألا يسير كل شيء على ما يرام، والمرء لن يسعى لتنزيل وزنه إذا لم يتمكن من إثارة حبه لنفسه بألف طريقة وطريقة. يُعد الالتزام بنظام غذائي ما فلسفة وحكمة. أن تعيش سعيدة يعني البحث عن معنى لكل لحظة من حياتك، وتناول القليل من الطعام طريقة أساسية في تبسيط الحياة. عليك ألا تلتزمي بالنصائح الآتية إذا كنت تعانين من مشكلات صحية معينة، فهي ليست بديلاً للعلاج الدوائي بأي حال من الأحوال. ولكنني توصلت إليها بعد تجارب خضتها بنفسني وبدت لي معقولة، فأنا أعتقد بأمانة بأنه لا وجود لنظام غذائي وحيد ينفع الجميع، فالنظام الغذائي العالمي لتنزيل الوزن هو حذف الأفكار السلبية: فمن المستحيل في الواقع التمتع بصحة جيدة والتقدم إيجابياً إذا لم تكن نشعر بالحب والسعادة.

جسم خفيف، حياة خفيفة

«المرض الأكثر خطورة هو احتقارنا لجسدنا».

مونتين

اعتني بجسدك. اخرجي وابتسمي. استحمي في مغطس من الماء المعطر، وارتدي ملابس جميلة ومريحة. اكتشفي من جديد كم هو جميل أن تتحركي وتتمددي وتمشي وترقصي...

وحببي لنفسك كفاك لتتحقي توازنك. إذ لا بد من الانضباط؛ لنحمر جسمنا. ولا بد من الاقتصاد في تناول الطعام لنبقى نحيلين. فالرضى الذي نحصل عليه بعد بذل الجهد وقطف ثماره رضى يفوق الوصف.

يمكن لتغذية من النوعية السيئة أن تؤدي إلى نتائج وخيمة، فتحرمنا من حيوتنا شيئاً فشيئاً.

خففي وجباتك، يطول عمرك. والقاعدة الذهبية هي تناول قليل من الطعام. إذا لم تحترم هذه القاعدة، فلا يمكن للطعام حتى الجيد منه أن يجري تمثله في الجسم على نحو جيد.

يؤدي الغذاء ذو القيمة الغذائية الضعيفة إلى قلة الحيوية وزيارات الطبيب وشراء الأدوية؛ وهذا يكلف غالباً، ودراسة أقل تألقاً وأفكار أقل وضوحاً وحياة مهنية متواضعة جداً وحياة فارغة. في حين تتطلب التغذية الغنية جهداً مستمراً من الجسم لهضم وتمثل الطعام. علماً بأن السموم التي لم يتخلص منها وراء المعاناة من الزكام والتهاب المفاصل والروماتيزم وتصلب العضلات والضغط النفسي والسرطانات...

إذا كان الناس يعانون من التيبس فذلك لأن مفاصلهم متسخة. لذا نرى الطفل الصغير ليناً؛ لأن السموم لم تغمره بعد، فالسعال والبثور والكوع الخشن والحبوب وتسوف الجلد، كلها أعراض تدل على محاولة الجسم في التخلص من أوساخه. عندما يتلوث الجسم، وهي حال معظمنا، لا يستخدم إلا 35% من الغذاء الذي نزوده به. فكم هذا مؤسف!

تخلصي نهائياً من الشحوم

يُتعبُ الجسمُ الثقيل مفاصل الركب والأوراك والعمود الفقري، كما تؤدي زيادة الوزن إلى اضطراب في تنظيم مستويات السكر والشحوم في الدم (السكري والكلسترول...).

تبدو البدانة عندما يصبح في الجسم كثير من الشحوم مقارنة للكتلة العضلية. إذ عندما تكون كتلتك العضلية معتنى بها، فإنك ستحرقين شحومك على نحو أسرع.

تثبط السعرات الحرارية «الفارغة» (الخالية من قيم غذائية، مثل السكر والطحين الأبيض) الاستقلاب، مما يؤدي إلى تخزين الشحوم.

تحتوي اللحوم واللحم المقدد والنقانق دسماً يوضع في الجسم خلال بضع ساعات، وهي من النوع الذي يصعب إحراقه. يمر هذا الدسم بداية بالكبد، ومن ثم ينقلها الكبد إلى الدم الذي يضعها بدوره في بعض أجزاء الجسم؛ هناك حيث تنخفض درجة الحرارة. تأكدي بنفسك: فالأجزاء الأكثر تدويراً من جسمك هي الأجزاء الأكثر برودة من غيرها. إذاً، كلما زادت شحوم المرء، زادت برودته، ومن ثم تضعف قدرته على حرق السعرات الحرارية. إذ تبطئ الشحوم جريان الدم أيضاً.

فيما يتعلق بالدسم، تُعدُّ الزيوت ذات الجودة العالية وزيوت الأسماك، على عكس الدسم الحيواني، ذات خصائص مضادة للسرطانات، وهي ضرورية لصحة جيدة.

كان الناس فيما مضى يعيشون من مخزونهم إلى أن تعاود الأرض تغذيتهم من جديد. أما اليوم، فنحن نأكل كثيراً وعلى نحو سيئ.

أخسري شحومك لتتخلصي من آلام الشقيقة والعمود الفقري ومن التعب والحمول. تسمح قلة تناول الطعام للجهاز الهضمي بالبقاء نظيفاً، وتسرع عملية طرح الفضلات، فالتحرر يعني مقاومة الإغراءات.

أنصحك بقراءة مؤلفات الدكتورة كاترين كوسمين الرائعة المتعلقة بهذا الموضوع.

الوجبات: اعتدال وتفنن

زبدية من الخشب

المثالي، فيما يتعلق بالحميات، التنوع في تناول المواد الغذائية بكميات محدودة في الوجبة، مما يسهل تمثيلها وهضمها.

يستمر تمتع بعض الناس بصحتهم الجيدة مهما تقدم بهم العمر بفضل عاداتهم الغذائية. يتغذى سكان الهملايا على الأرز وسمكتين أو ثلاث سمكات صغيرات مشوية على الرماد وقليل من خضراوات بساتينهم، وفي الصين، يعيش المعمرون على حساء الذرة المطحونة بالحجر مع قليل من الخضراوات المقلية على نحو سريع.

فيما يتعلق بوجباتي اليومية، أستخدم زبدية جميلة من الخشب. إنها تمثل حجم الطعام الذي يكفيني فيزيولوجياً (يُقال: إن المعدة بحجم قبضة اليد)، وهي تساعدني على تحديد خياراتي: قليل من الأرز، ملعقة حساء من الخضراوات، وقطعة صغيرة من السمك (أو العجل أو التوفو...) مع قليل من السمسّم والأعشاب والبهارات؛ أو حساء مغذٍ في الشتاء، أو سلطة مشكلة في الصيف.

ويكتفي الشرقيون، باستثناء أيام الأعياد، بزبدية أرز، أو حساء، أو معكرونة في وجباتهم.

ترمز الزبدية الخشبية إلى الفقر والزهد عند الزهاد الذين يعيشون بانسجام مع مثلهم ومعتقداتهم. اعتراض صامت على إفراط مجتمعاتنا في الترف والأبهة على حساب ملايين الناس الذين نستغلهم لمصالحنا.

تناولي طعاماً جميلاً في وسط جميل

عندما يكون الطبق رائعاً وجميل التقديم وفي وسط ساحر، لن تحتاجي إلى كمية كبيرة من الطعام لتشعري بالرضى. ستكفيك بضع لقيمات. تغذينا الجودة بطرق كثيرة...!

أن تعيشي سعيدة يعني إيجاد معنى لكل لحظة من حياتك، فإذا تناولت طعامك في مكان قبيح، فستعوضين حاجتك للجمال بالمبالغة في تناول الطعام. لذا تزيني لتناول وجباتك: غيري ملابسك وسرّحي شعرك. فستشعرين بالراحة وستأكلين أقل. جربي أيضاً أن تقدمي وجباتك بحيث تكون أجمل ما يكون: ليس في زاوية الطاولة في المطبخ! تجنبي كل ما هو مصنوع من البلاستيك أو الورق. إذا طردت من طاولتك هاتين المادتين، فسيكون لحياتك طعمٌ آخر. لا يعرف اليابانيون منذ أجيال إلا الأواني الفخارية المصنوعة يدوياً، والخشب المبرنخ، وهذا ما يدفعهم، على ما أظن، لتقديم أصغر قطعة لفت على نحو جميل لا مثيل له. لقد كبر الأولاد منذ الحرب وتطورت صناعة الجملة في عالم من البلاستيك، وأصبح الناس لا يميزون الأدوات النبيلة من غيرها. يجب ألا يعرف البلاستيك له مكاناً إلا في الثلاجة. قد يلومني بعضهم لاهتمامي بهذه التفاصيل التافهة، ولكن بفضل هذه التفاصيل نستطيع أن نغني حياتنا اليومية، وهذه التفاصيل

بالذات هي التي تذكرنا بأن الحياة متعة. لا يرتبط الشبع بالكمية، وإنما بالنوعية: نوعية الطعام ونوعية المحيط ونوعية فكرنا.

يُقال: إن إحدى طوائف اليهود المتصوفة «الإسنين»، الذين يعيشون في الصحراء، يستحمون قبل تناول وجباتهم، ومن ثم يجتمعون بعد ارتداء ملابس رسمية، وهم لا يتناولون إلا وجبة واحدة، وفي زيادٍ صغيرة من الخشب.

إذا كنت تقدمين لضيوفك بعض الهليوم وسمك مشوي وخبز من القمح الكامل الجيد من القرن مباشرة، مع جبن فاخر، لا تعتذري من بساطة وجبتك: فمجتمعاتنا لم تعد تعرف تذوق الغذاء الصحي. إننا نضيف الكثير إلى غذائنا، ذلك لأننا أفرغناه من قيمه الغذائية ففقد مذاقه الطبيعي.

يجب علينا عدم تناول أي لقمة طعام قد عولجت كيميائياً، فلا بد من أن يكون الطعام كله بيولوجياً. فسوف يضمن ذلك قليلاً جداً من المرضى.

وتقدس طائفة الهزازين الأمريكية الدينية بدورها تلك الوجبات المكونة من منتجات طازجة (يزرعونها بأنفسهم)، ولا يستخدمون من التوابل إلا الأعشاب. إنهم ليسوا بعيدين جداً عن مطبخنا «الجديد» أليس كذلك؟!

تناولي طعامك ببطء ولياقة

لا داعي لحساب السرعات الحرارية وللحرمان ولتبذير المال في شراء العقاقير. لأن كل ما يلزمك هو أن تكوني مدركة وتعي ما تفكرين وما تشعرين به.

يعني تناول الطعام جيداً تناوله بلياقة وببطء، مع احترامه واحترام الجسم، وتعني السيطرة على الأكل السيطرة على الوزن. لذا استنشقي نفساً قبل تناول لقمة طعام، وأخرجي مع نفسك الضغط النفسي والسلبية. إن التذوق والأكل ببطء متلازمان.

تتلخص حاجتنا اليومية من الطعام بثلاث قبضات من الخضراوات وقطعتي فاكهة وست حصص من الخبز أو الأرز أو المعكرونة، وكمية صغيرة من البروتين (سمك أو توفو أو بيض أو لحم)، وبعض البقول (فاصولياء حب، عدس، حمص) مرتين في الأسبوع. أي نحتاج عموماً إلى 200 غ أرز أو خبز أو معكرونة، و100 غ بروتين (سمك، لحم، توفو) خضراوات، وهذه الكمية لا تتجاوز حجم قبضة اليد أو حبة الكرفون. يصبح الزمن المضي في المطبخ، بمثل هذه المبادئ الأساسية في البساطة، قصيراً، إلا في المناسبات الخاصة والأعياد.

كان المطبخ في اليابان قديماً مكاناً مقدساً ومخصصاً لتحضير لقيمات هدفها الارتقاء الروحي، فوجبات الطعام في نظر اليابانيين مبدعة الحياة والأفكار، واليوم فإن الطعام الوحيد الذي يتناولونه حتى الإشباع هو الأرز، الذي يقدم دائماً في نهاية الوجبة. أما باقي الأطعمة فهم يتذوقونها تذوقاً، وينقرونها نقراً بنهاية عصيهم، مدركين بأن المعنى الحقيقي للجودة والغنى الرصين لا يُكتشفان إلا ببعض التقشف.

أدوات المطبخ

لا يعني الغذاء فقط الأكل، بل أيضاً تحضيره وطبخه وتقديمه وتناوله... وتغذية الروح. استرسلي في متعة غسل الخضراوات وتقطيعها

وطبخها على البخار... اختاري أواني جيدة أصيلة، وحافظي على مطبخك نظيفاً مرتباً، وشغلي خيالك.

مجموعة مطبخي الأساسية

- ◆ سكين حادة جيدة.
- ◆ لوح للفرم.
- ◆ كوب للمعيار وكذلك للصلصات.
- ◆ قرص صغير للشوي (يسهل إخراجه من الخزانة وضبه).
- ◆ وعاء لطبخ الأرز وغيره من المأكولات.
- ◆ سلة من القصب للطبخ على البخار.
- ◆ مبشرة لاستخدامات متعددة.
- ◆ طقم من ثلاثة طناجر بذراع يمكن نزعها.
- ◆ ثلاث زبادي خفيفة لخلط المواد الغذائية.
- ◆ دزينة فوط مطبخ بيضاء.
- ◆ مقص مطبخ.
- ◆ قالب تارت بيركس.
- ◆ قالب كيك بيركس.
- ◆ ملاعق سكب ومغارف.

ضعي كل هذه الأدوات على رفوف تحت حوض الجلي، بحيث تكون في متناول يدك في أثناء إعدادك للطعام. تجنبى الخطوات والحركات غير المجدية، ونظفي ما توسخينه في الحال. يجب أن يبقى المطبخ نظيفاً رائعاً قبل أن تجلسي لتناول طعامك.

بعض النصائح الغذائية بغية « التخلص »

أمعاء نظيفة

في القرن التاسع عشر، كان يُنصح المريض ما إن يذهب إلى الطبيب بأن يغسل أمعاءه قبل كل شيء. لقد استهزئ كثيراً من هذا الأسلوب، ولكن هذه الطرق أصبحت رائجة اليوم ولكن على نحو حديث، والفرق بينها وبين تلك القديمة أنها أصبحت تُطبَّق في مراكز التجميل لأهداف وقائية أو تجميلية (لخسارة الوزن، والتمتع ببشرة أجمل...). لا تستهينى بالإمساك. إنه يسمم الدم ويمكن أن يؤدي إلى أمراض خطيرة، فبسببه تستقر الجراثيم في القولون، وتظهر البوليبيات، ومن ثم السرطانات.

عادة يكون الإمساك مزمناً في أثناء السفر والانتقالات. كما يمنع الغضب والضغط النفسي والقلق حُسن سير الأمعاء. إذ يرسل الدماغ، عن طريق خلاياه، إشارة تخدر عمل الأحشاء. علماً بأن الأمعاء المضطربة تتشوه وتتسد، وتتراكم على جدرانها الفضلات لتقسومع الوقت؛ مما ينتج عنه آلام في الرأس، ووزمات في الأرجل، وسيلوليت، ودوالٍ، وغيره...

احرصي على إدراج البروتين والألياف في غذائك لزيادة كمية الفضلات. ينصح بعض الأطباء بـ 30 غراماً من الألياف يومياً. يمكن

تناولها عن طريق الخبز والأرز الكاملين، والفاصولياء الحب، والأشنيات (الكانتن خاصة، الذي نجده في كل المحلات الجيدة التي تباع منتجات الحميات، والذي يُستخدم لعمل المأكولات الهلامية)، والبطاطا، والخوخ المجفف المتنوع، والفاكهة والخضراوات الطازجة...

ولكن تبقى فعالية هذه الألياف غير مجدية إذا كنت تبالغين في الأكل أو تتناولين أطعمة دسمة. إذ تثبط المواد الدسمة أو الحامضة (سكر، كحول، طحين أبيض، لحم، المواد الكيميائية المضافة...) عملية الهضم، فتبقى غير كاملة، ومن ثم معاناة من تعفن الطعام وتفسخه.

ليست المعدة هي التي تهضم، وإنما الأمعاء. امضغي جيداً حتى تهضم العصارة الموجودة في اللعاب طعامك، وخففي وجبة المساء لتريحى كبدك، ففي أثناء الليل تجري عملية الطرح وتنظيف الجسم. يمرض الجسم في أثناء النهار، ويصوم في الليل. لا بد من دفعه ليغرف من مخزونه. حينها تحرر الخلايا محتواها من الأحماض.

علاج سحري لتعديل الحموضة هو أكل الليمون. اشربي مدة 21 يوماً عصير الليمون المدد بالماء طوال النهار، بحيث تستهلكين ليمونة في اليوم الأول، واثنين في اليوم الثاني، وثلاث في الثالث، ... وهلم جرا، حتى اليوم الحادي عشر، ومن ثم اطرحي ليمونة كل يوم حتى اليوم الثاني والعشرين. قد يبدو استهلاك مثل هذه الكمية من الليمون أمراً مبالغاً فيه، ولكن نتائج هذا العلاج، الذي قد يبدو غير ممتع، سحرية، إذا ما شرب الليمون على دفعات، وخاصة للناس الذين يعانون من السكري. اشترى ورقاً من الصيدلية لمعايرة قلوية جسمك في التبول الثاني صباحاً، وتأكدي بنفسك من النتائج!

وتذكري أيضاً أن الحبوب، وإن كانت كاملة ومن النوعية الممتازة، ترفع مستوى الحموضة إذا بالغت في تناولها. الاعتدال واجب.

تجنبي، في حال الإمساك خاصة والتعب عموماً، تناول الكثير من اللحم الأحمر، والبيض، والقشريات، والتوابل والكحول. إنها مواد ذات تركيب حامضي تتعب جسمك وتضعف جهازه المناعي.

الصوم: تقليد قديم

يصوم الناس منذ زمن قديم لأسباب غذائية وروحية. لا يحرم الصوم الجسم من العناصر الأساسية لصحته. إنه موجود حتى في عالم الحيوان. وهو من عادات الكثير من البلدان، ولا يكلف شيئاً.

بعد الصوم، يحتاج الجسم إلى طعام أقل، ويكتفي بحصص صغيرة. فستشعرين بعظامك وتزداد حيويتك وحماسك في العمل، وتبدو لك مشكلاتك أقل صعوبة، ويبدو أن الجسم والروح قد توقفا عن المطالبة بالمزيد وعن الطمع والشهوة والغيرة والحسد...، عن كل هذه المشاعر التي تؤدي إلى السلبية. يساعد الصوم في العودة إلى نظام صحي غذائي متوازن والتتعيم بصفاء الروح. إننا نستطيع أن نعيش بثلاث ما نأكل!

تجهيزات نفسية للصوم

إن الصوم لمدد قصيرة وعلى نحو تدريجي أسهل نفسياً ومادياً من الصوم لعدة أسابيع الذي يتطلب التعود قبل كل شيء، فالصوم فعلياً ليس إلا مسألة عادة لا بد من تميمتها. ابدئي بصوم نصف يوم، ومن ثم 24 ساعة، ومن ثم 48 ساعة في نهاية أسبوع هادئ أو في أثناء

العطل. وإذا كنت راغبة في صوم مدة أطول (عشرين يوماً لا أكثر) لا تقومين به قبل استشارة اختصاصي تغذية.

لا بد من أن يصبح صوم يوم في الأسبوع أو يومين متتاليين في الشهر جزءاً من عاداتنا الغذائية.

يتطلب الصوم العزم، والإيمان وشعور المرء بالمسؤولية نحو تصرفاته، فبالصوم يمكن لخلايا الجسم التخلص من السموم الناتجة من التغذية والكحول والتبغ والضغط النفسي.

واعلمي قبل مباشرة الصوم أن التوقف عن متابعة الصوم في أثناء القيام به أسوأ من عدم الصوم في الأصل. إذ تضطر المعدة بعد أن تتكمش، ولم تعد تفرز عصارات هاضمة، إلى استقبال الطعام الذي عادت تتناوله قبل أن تكون جاهزة له، فلا تستطيع هضمه.

اشربي في أثناء الصوم، تنزهي في دفء الشمس، قومي ببعض التمارين، وتجنبي المشكلات. حضري صومك كما تحضرين لأحد الشعائر الدينية، بفرح واستشعار لكل الفوائد التي ستجنيها من القيام به، فلا فائدة من الصوم إذا قمت به مجبرة، أو قمت به لتخسري بعض وزنك الزائد، وتذكري أنه يمنحك قبل كل شيء الحيوية، وينظف جسمك ويحسنُ نفسك.

يجب أن تحضري نفسك للصوم. في البداية، صومي نهاية الأسبوع، ثلاث لأربع مرات في السنة؛ ليعتاد جسمك عليه.

ولا فائدة من الصوم إذا لم تقومي به بروح متحفظة مع احترام الجسم. إذ يتعلق نجاح الصوم على نحو أساسي بنفسيتك في اللحظة التي باشرت فيها صومك.

اشربي في أثناء الصوم الكثير من المياه المعدنية. يساعد الماء الجسم على طرح السموم من الأنسجة الدهنية المحترقة، فاشتري لنفسك كوباً جميلاً وصندوقين من المياه الغازية. وستختفي الشهية، ولكن عندما تشربين عصير الفاكهة سيستمر تحريض المعدة وستطالب بمزيد من الطعام.

يدغدغ الطعام سقف الحلق في الأوقات العادية، فيتذوقه، فيطالب بوجبة أخرى، ولكن عند الامتناع عن الأكل، تختفي كل ذاكرة حسية، ويصبح الصوم سعادة، حتى ولو كان صوماً جزئياً.

يبدأ الجسم حينها يعيش من مخزونه ويتخلص من الفائض. يساعد الصوم الجسم على حرق فائضه من الشحوم وطرح السموم، فهو يزيل تسمم الجسم بفضل عملية الحت التي سيقوم بها قبل كل شيء للسموم والأنسجة المريضة. كما يساعد في توفير الطاقة المصروفة عادة في الهضم لعملية التطهير، واستخراج السموم من أعماق الخلايا، وطردها تدريجياً خارج الجسم. فتبدأ خلايا جديدة في التشكل، كما يبدأ التنظيف. يتغذى الجسم في أثناء الصوم من نفسه بحرق كل ما هو سام. لذا يُعد الصوم مفيداً جداً للصحة، ويبدو أنه يساعد في الشفاء من التهاب المفاصل والروماتيزم والتهاب القولون والإكزيما ومن أمراض كثيرة أخرى. يبدأ الأطباء في الهند علاج السرطانات بمطالبة مرضاهم بالصوم، ولقد أُنذرتنا أبو قراط منذ زمن طويل بقوله: في إننا بتناول الغذاء نغذي أمراضنا».

في أثناء الصوم وبعده

باشري صومك بتناول مُلِينٍ نباتي (دون أن تعودى الجسم عليه). إن هذا سيساعدك في استشعار أولى محاسن عملية التنظيف التي أنت بصددتها.

ومن ثم، عند الظهر، إذا بدأت تشعرين ببعض الضعف استحمي برش ماء بارد، ودلكي جسمك، وتذكري أنك تعيشين الآن على شحومك. امشي 3 ساعات في اليوم. ستفاجئين من الحيوية التي ستتمتعين بها عندما تتراح معدتك من عملها بعضاً من الوقت. قد يستغرب بعضهم قائلاً: «مشي 3 ساعات والمعدة فارغة.» نعم! إذا عانيت من صعوبات في البدء، فتذكري وعديك: وابدئي بخطوات صغيرة، 15 دقيقة في البداية، ثم نصف ساعة في اليوم اللاحق، وساعة في اليوم الثالث، وهلم جرا...

ستمحك إنجازاتك البسيطة هذه ثقة بنفسك و يقيناً بالنصر عند خوضك لمعارك مستقبلية. لا تتطلعي بعيداً، إن التفكير بالطعام وحده يمكن أن يحرض شعورك بالجوع. جاهدي نفسك لتفكري بأمر آخر، فكري بسعادتك في ارتداء ملابس أكثر أناقة، بمتعك في تحكّمك بنفسك على نحو أكبر، بقدرتك على الحركة بخفة وليونة، بأقل معاناة من آلام الرأس.

نشطي نفسك بكل الطرق الممكنة: اقرئي وتألمي وأنصتي إلى أنغام موسيقية... لا تمكثي في السرير. كلما زاد انشغالك، كان أفضل.

إن ما بعد الصوم مهم مثل الصوم نفسه. لا تعودي إلى عاداتك الغذائية القديمة، وعلى نحو مفاجئ خاصة. تناولتي في اليوم الأول بعد الصوم عصائر الفاكهة ممددة بالماء، وفي المساء عصير فاكهة دون تمديده، وتناولتي في اليوم الثاني فاكهة وفي المساء لبناً وسلطة، وأخيراً في اليوم الثالث ابدئي بتناول الحبوب بكمية قليلة (عند الظهر شريحة خبز من القمح الكامل على سبيل المثال، وأخرى في المساء مع سلطة وحساء). امضغي قدر الإمكان و كلي ببطء. تكفيك بضع لقيمات في الوجبات الأولى. ويمكنك العودة إلى الطعام الطبيعي في اليوم الرابع.

الصوم لهدف...

- ◆ خسارة الوزن (إنها الطريقة الأسرع).
- ◆ لتشعري بشعور أفضل جسدياً ونفسياً.
- ◆ ليبدو عليك ولتشعري بأنك أصغر سناً.
- ◆ ليستريح جسمك.
- ◆ لتنظفي جسمك.
- ◆ ليتحسن عمل جهازك الهضمي.
- ◆ لتصبح نظراتك أوضح.
- ◆ لتصبح بشرتك أجمل.
- ◆ ليصبح نفسك أنعش.
- ◆ لتفكري بحيوية أكبر.
- ◆ لتبني عادات غذائية أفضل.
- ◆ لسيطرة أكبر على النفس.
- ◆ لتأخير عملية تقدم السن.
- ◆ لتعديل مستوى الكلسترول في الدم.
- ◆ لعلاج الأرق والتوتر.
- ◆ لعيش الحياة بملئها.
- ◆ لتعليم الجسم ألا يستهلك إلا ما هو بحاجة إليه.

صائم مواظب

التقيت بأمريكي عمره 60 سنة يمشي في اليوم 3 كم، شعاره المفضل هو: «القليل يؤدي إلى الكثير».

إنه يصوم مرة أو اثنتين في الأسبوع، وسبعة أيام متتالية في بداية كل فصل. يكتفي في أثناء صومه برشف عصير الفاكهة، يتكون مشروبه اليومي من عصير:

◆ 6 برتقالات.

◆ 3 كريفونات.

◆ ليمونتان.

◆ مياه معدنية تعادل كمية عصير الفاكهة.

تعلمي الجوع من جديد

لا تأكلي إلا عندما تجوعين

تبني في الحياة ما يناسبك. كلي أطعمة ترضي جسمك (سمك، خضراوات، فاكهة طازجة، أعشاب عطرية، زيوت فائقة الجودة، ومرة أو اثنتين 100 غ من اللحم المشوي) ولكن باعتدال ودون نهم! يأكل معظم الناس لأنهم قلقون أو ضجرون. تنتج البدانة من مشكلة تعترض طريق المرء في حياته، فالضغط النفسي والسرعة هما عدوا حضارتنا، فتحن عندما نعيش حياتنا الصعبة ونحن في عجلة دائمة من أمرنا، تقسد بعض أنسجة خلايانا هي الأخرى بسرعة. تعلمي أن تأخذي وقتك، وألا تكوني

تحت وطأة الضغوط النفسية، وأن تقولي: لا، عند الحاجة، ولتحضري أطباقاً لذيذة وبسيطة. دربي نفسك أيضاً على التخلص من كل ما هو سلبي. ليس الطعام بالعدو، بل هو على العكس أفضل طبيب لنا. كلي عندما تجوعين.

تذوقي بكل أحاسيسك كل لقمة.

امتنعي عن تناول المزيد من الطعام عندما تشبعين.

إننا نتبع في أفضل العوالم (من الناحية الغذائية...) حكمة الحيوانات ولا نأكل إلا عندما نجوع، وليس وفق ساعات حُددت عشوائياً. إذ يحتاج الأطفال الصغار إلى ست وجبات صغيرة في اليوم، بفاصل من ثلاث إلى أربع ساعات. فالمثالي إذاً هو تناول كميات صغيرة من الغذاء كل ثلاث إلى أربع ساعات.

تعلمي ألا تأكلي إلا عندما تجوع معدتك؛ وليس عندما يحين وقت الذهاب إلى طاولة الطعام، أو عندما تشعرين بالضجر من وحدتك، أو لأنك تعبلة وترغبين مكافأة نفسك بعد يوم من العمل المرهق نفسياً، أو بعد نوبة من الغضب أو الغيرة الصفراء.

قد يبدو هذا لأول وهلة أمراً بسيطاً، ولكنه يتطلب وعياً لتمارين عضلات الدماغ الضامرة من سوء استخدامها. يجب قبل كل شيء التعرف على الشعور بالجوع، ومن ثم الشبع. يجب أيضاً تعلم التمييز بين ما يريد جسمك من طعام وما يمليه عليك هواك، فعندما ترين طبقاً من الحلويغريك لتناول قطعة منه، حاولي أن تطرحي على نفسك السؤال الآتي: «أيهما أفضل قطعة حلو أم جسم أشعر فيه بالراحة؟»

وأخيراً، تعلمي أن تتذوقي طعم الأطعمة، فالجسم أداة موزونة بدقة شديدة، أداة لا تحب أن ننشغل بغيرها. إذ لديه جهاز ذاتي التنظيم لا يحتاج إلا أن نعرف كيف نشغله.

يأتي الجوع في أحد الأيام، ولكن ليس كل يوم. إذ تتغير متطلبات الجسم وفقاً لعوامل عديدة. إذا كنا لا نعرف في أي وقت علينا تفرغ الأمعاء، فلن نعرف أيضاً متى يملكنا الجوع. قد تكفي في بعض الأيام وجبة خفيفة في الساعة الرابعة عصراً، وفي أيام أخرى يعلن الجوع عن نفسه عند الاستيقاظ من النوم صباحاً. لذا لماذا نترك أنفسنا نلتوى من الجوع في مثل هذه الأوقات؟ إن حرية عدم تناولك للطعام إلا عندما ترغبين تمنحك أيضاً حرية رفضك لأطعمة لا ترغبين بها.

درجات الجوع

1. الجوع المطلق (تجنبيه؛ لأنه يجعلك تأكلين أي شيء بنهم شديد ودون وعي).
2. الجوع الشديد الذي يمنعك من الاهتمام بما تأكلين.
3. الجوع الجاد: عليك أن تأكلي مباشرة.
4. الجوع المعتدل: يمكنك الانتظار.
5. الجوع الخفيف: لا تشعرين حقاً بالجوع.
6. الشبع والاسترخاء بعد تناول الطعام.
7. شعور بعدم الراحة والثقل والرغبة بالنوم.

8. شعور بعدم الراحة وألم في المعدة.

9. آلام.

يتعلق حجم معدتنا الحقيقي بكمية الطعام التي نتناولها إلى حد الشبع.

ولكن لا تصبري كثيراً على جوعك؛ لأن المعدة ستفرز حينها عصارات حمضية تؤذيها وتنتج الأنسولين الذي يتعذر حرقه. والنتيجة؟ زيادة في تراكم الشحوم!

لا تتناسب الشهية التي تدفعنا للأكل ثلاث مرات في اليوم (إذا لم نقل أكثر...) مع حاجتنا لتعويض مخزوننا المستهلك. فنحن حقيقة لسنا بحاجة إلى زاد إلا مرة كل يومين أو ثلاث. إننا نأكل لأننا بحاجة لتغيير رتابتنا الفيزيولوجية، وللشعور بذاتنا. من المعروف أن الرشفة الأولى من القهوة هي الأفضل... وشعورنا بخواء المعدة ليس إلا تقلصات معدية بسيطة لا تعني بالضرورة أننا بحاجة إلى الطعام، فقد تكون حاجتنا لأمر آخر؛ إلى تسلية أو حب أو جمال؛ بغية التخلص من الضغط النفسي أو التعب أو الحزن أو الضجر.

إن الأكل ليس عند الجوع أمر يخل بالتوازن؛ لذا عودي نفسك تجنب مثل هذا التصرف، وهذا يتطلب منك جهداً وتركيزاً والتزاماً شخصياً. وابدئي من صباح الغد لانتظار جلالة الجوع وتمتعي بهذه النظرة للأمور. إن معدتك لن تتأخر عن إعلامك بقدم جلالته.

طبعاً ليس من السهل الالتزام بهذه النصائح عندما نكون مقيدين بجدول مواعيد أو ساعات عمل، ولكن بشيء من الحنكة والتبصر يمكن

صنع المعجزات: بتحضير وجبات خفيفة مغذية مثل كرات من الأرز محشوة بسمك الطون والخيار وملفوفة بورق الخس، سندوتش من القمح الكامل مع شريحة لحم مقعد وموزة، وهلم جرا...

نصيحة صغيرة: عندما تشعرين برغبة شديدة للنقرشة مع أنك لا تشعرين بالجوع، تناولي ملعقة صغيرة من صلصة ما، واتركيها تذوب في فمك محاولة التعرف على المذاقات الخمس التي قد تكون على حسب رأي بعضهم ما تبحثين عنه: مذاق الحلو، المالح، الحامض، المر أو المعسول.

إننا نشعر بالجوع في أغلب الأحيان في رؤوسنا وليس في أجسامنا!

المشروبات

هل تعرفين أن عبوة صغيرة من العصير تحتوي وحدها على اثني عشر مكعباً (ملعقة صغيرة) من السكر؟

إن تناول طعام كثير الملح يحرض الرغبة لتناول طعام حلو المذاق، وتناول طعام شديد الحلاوة يحرض الرغبة لتناول طعام مالح المذاق مجدداً، ومن ثم نشعر بالعطش... ولنروي هذا العطش، لا بد من تجنب ما هو شديد الملوحة أو شديد الحلاوة قبل كل شيء.

يؤدي شرب كمية كبيرة من المشروبات إلى خسارة الجسم للكالسيوم والفيتامينات عن طريق كثرة التعرق والتبول، وتنخفض درجة حرارة الجسم وتقل حيويته. إن هذه الخسارة للكالسيوم تسبب تكديس الفقرات بعضها فوق بعض، ومن ثم التعب.

لذا يُعدُّ شرب الماء في أثناء الوجبات خطأ؛ ولكن وضع المائدة دون أكواب يثير استغراب كثير من الناس، وخاصة أولئك الذين يرغبون باحتساء الكحول مع الأكل، ولكن هل من الضروري شرب الكحول في كل وجبة؟ ألا يمكن أن نسعد بشيء آخر غير الكحول؟ الآسيويون لا يشربون شيئاً مع الأكل، واليابانيون لا يشربون الشاي إلا بعد 15 دقيقة من الوجبة، ويستغرب الغربيون خلو ثقافة الآسيويين من كوب الكحول قبل تبنيهم للثقافة الغربية. إنهم يعرفون أن شرب الكثير من السوائل قبل أو في أثناء الوجبة يمدد عصارات المعدة الثمينة التي من دورها هضم ما نأكل. لذا لكي نهضم طعامنا جيداً علينا أن نشرب قليلاً. إن محتوى الحساء من الماء وكذلك محتوى الخضراوات والفاكهة يكفينا ويمنع تجففنا.

حتى لا نشعر بعطش شديد، فعلىنا تجنب الأطعمة الحامضة (وخاصة السكريات والطحين الأبيض) أو شديدة الملوحة. إن السكر مثل الملح يدفع الجسم لحبس السوائل ليحقق توازنه. كذلك الأطعمة الدسمة تعد من الأطعمة الحامضة: وهذا يُفسر عطشك للماء بعد تناول الأطعمة المقلية.

بالمقابل، لا بد من الشرب بين الوجبات. إذ إن قلة السوائل هي السبب الرئيس للإمساك، وخاصة عند المتقدمين في السن.

وتذكري أخيراً أن الكحول مثل التبغ يصلب الأوعية الدموية، ويجعلنا نشيخ قبل الأوان.

الخل السحري

لتخسري من وزنك بضع كيلوغرامات، تناولي كل صباح عند استيقاظك من النوم ملعقة صغيرة من العسل وملعقة صغيرة من خل التفاح ممددة في

كوب من الماء الساخن أو الثلج. إن للخل القدرة على طرح البروتينات الفائضة، وله خصائص التفاح نفسها. إنه يحل السموم المحبوسة في المفاصل، ويزود الجسم بالبوتاسيوم، ويلين الجسم.

تناولي طعاماً بسيطاً مغذياً

الأرز فقط يناسب الجميع، ويشكل عندما يترافق مع البقول طعاماً مغذياً ممتازاً للتمتع بصحة جيدة. إن تناوله مع السلطة في الصيف، ومع الحساء في الشتاء (من ثلاثة أو أربعة أنواع من الخضراوات) وبعض السمك أو اللحم يُعد وجبة غداء أو عشاء بسيطة ومتوازنة ومغذية واقتصادية وصحية.

القواعد الأساسية الوحيدة التي يجب أن تُحترم هي كالاتي:

- ◆ لا تتناولي إلا المواد الغذائية الكاملة والطازجة. (اهربي من تلك المعالجة ومنتجات الرجيم، وحددي من استخدامك للأطعمة المثلجة والمعلبة).
- ◆ لا تتناولي التحلية إلا في المناسبات.
- ◆ لتكن درجة حرارة الأطباق والمشروبات من نفس درجة حرارة الوسط المحيط، ولا تتناولوها فور خروجها من الثلاجة.
- ◆ تجنبي النقرشة.
- ◆ اكتفي بنوع واحد من البروتينات في اليوم.
- ◆ تناولي الطعام مباشرة بعد تحضيره (يفقد المتبقي من الطعام قيمته الغذائية).

♦ أُلغى الدسم النباتي المشبع والحيواني (الزبد، السمن النباتي، الدهن) واختاري الزيوت المستخلصة من العصير على البارد.

♦ احذري من الملح والسكر.

♦ ليكن طبخك على البخار أو مشوياً في الفرن.

ولكن، وقبل كل شيء، إياك أن تقومي بدور الواعظة. تناولي وجباتك وأقلعي عن التفكير بالغذاء الصحي، واتركي أصدقاءك يتناولون ما يرغبون، ولا تعطيههم دروساً في الغذاء الصحي. من الصعب الالتزام بمثل تلك القواعد بالتمام وخاصة إذا كنا لا نتناول وجباتنا بمفردنا، ولكن يمكننا دائماً المحاولة، بحسن اختيار ما يناسب من الأطعمة المتوافرة. المهم هو تناول طعام بسيط ومن نوعية جيدة وبكميات قليلة، وجعل الآخرين يعرفون أن هناك وسائل أخرى غير الكوثر لساعات طويلة على طاولة الطعام لتمضية وقت ممتع.

يمكنك خلق أفكارك الخاصة وتجسيدها

ابني عالمك من الأفكار كل يوم، وساعة بعد ساعة. إذ باستطاعتك التمتع بصحة متأققة وحياة ناجحة وبالسعادة بفضل أفكارك ومعتقداتك وبالمواقف التي تكررئنها في إستديو خيالك. لأنه دون التصور لا يمكن لفكرك أن يمضي في أي اتجاه.

يمكنك إبداع كل الأفكار التي تفكرين فيها في رأسك، وكلما كانت هذه الأفكار قوية، زادت فرصتها لحتك لبلوغ أهدافك، وهكذا يمكنك تجسيد

صورتك المثالية: شخص مفعم بالحيوية والرشاقة والصحة. يمكنك اتخاذ القرار واختيار ما ترغبين به. هذه القدرة، أنت تملكينها.

باستطاعتك على سبيل المثال تحويل شهيتك القسرية إلى رغبة لا تقاوم في التمتع بجسم نحيل وشاب. يؤثر تناول القليل من الطعام، والمحافظة على وزن مثالي، وعيش حياة متوازنة، والتمتع بصحة أفضل وبالعلاقات غنية مع الآخرين على فكرك وعلى وظائف جسمك الحيوية أيضاً.

لا داعي لأي تحكم

عندما تتخيلين أنك بلغت هدفاً ما، وتدعين لا وعيك يخوض التجربة ويستشعرها بحق، سيتملكك شعور أخاذ، فتجدين نفسك مندفعة لخوض هذه التجربة حقيقة. إذ ليس فقط بالإرادة ينجح بعض الأشخاص. إنهم ينجحون بفضل رغبتهم الحقيقية لبلوغ الهدف وطريقتهم التي لجؤوا إليها لبلوغه. إذ لن تنفك إرادة العالم كله إذا لم تطلبي منه شيئاً.

ومن المستحيل أن تكون الرغبة موجودة باستمرار. لذلك، ما إن تنتهي من اتباع نظام غذائي لتزليل الوزن، ستسترجعين وزنك. ولكن ما إن يعاد برمجة لاوعيك، يصبح بإمكانك تناول ما تشائين، وحتى لو حدث أن بالغت في أحد الأيام في الأكل، ستقولين لنفسك: « لا بأس اليوم، ولكن غداً سأمتنع عن تناول الطعام بعضاً من الوقت». لن تطالبك شهيتك بالطعام ليوم أو يومين، في الوقت الذي سيجري فيه احتراق السعرات الحرارية الفائضة.

إذا كنت تعانين من وزن زائد في الوقت الحاضر، فقد تقولين هذا هو الواقع وسيستمر الوضع على ما هو عليه، ولكن إذا كنت تتذكرين أوقاتاً

كان الأمر فيها مختلفاً؛ عندما كان وزنك أقل، أو إذا كنت تتأملين بمستقبل تكون فيه الأمور مختلفة من جديد، فسينشط حماسك و يولد الأمل من جديد. إن طريقة اندفاع الفكرة نحو المستقبل بغية خوض تجربة بلوغ الهدف طريقة قديمة جداً.

اقتراحات للتصور

يعمل الفكر بالصور، فأنت لا تتذكرين الطعام بالجمل، ولكن بالصور. دربي نفسك على تصور مواد غذائية صحية ولذيذة، وستذهب يدك في حفل الاستقبال تلقائياً؛ لتلتقط عصير الفاكهة بدل البسكويت الدسم، مع أنك في أثناء حديثك مع الآخرين لا تفكرين بقواعد الغذاء الصحية.

تصوري على سبيل المثال أطعمة تعرفينها وتزودك بالحيوية وتضفي جمالاً لبشرتك وشعرك. مثل التين المجفف، والسلطة المشكلة مع التوفو، وزبدية حبوب الرمان، وبسكويت بالسمنسم...

صورتك المثالية

إن حقيقة ذاتك موجودة فيك، وليس تلك الصورة التي تريدين أن تقدميها للعالم عن طريق شخصيتك. أغلقي عينيك، واسترخي، وخذي وقتك، ثم تصوري صورتك المثالية الحقيقية حجماً وقواماً. تصوريها تماماً كما تحبين أن تكوني. ثم تخيلي نفسك فيها وعائني شعورك في أثناء ذلك، وتأكدي تماماً من أن هذه هي صورة الشخص الذي ترغبين أن تكونيه. بالطبع، إذا كان لون بشرتك قمحياً، وطولك 1,60 متراً، فلن تتخيلي نفسك مثل كلوديا شيفر، ولكن جاهدي لتكوني صورة حية

وحقيقية. استشعري حيويتهك وطاقتك وخفتك ومظهرك بأدق التفاصيل (المجوهرات ومساحيق التجميل والحذاء والتسريحة...) هذه الصورة هي أنت حقيقة. وسيعمل جسمك الحالي ليتقوّل شيئاً فشيئاً ويتناسب مع صورتك التي تصورتها لنفسك.

تخيلي أيضاً الرقم الذي ترغبين رؤيته على الميزان؛ إنه وزنك المثالي. إن لا وعيك يعرفه. فلقد أرسلت له الصور التي تصورتها وأمرها لينقلها إلى جسمك. أحيي في نفسك شعوراً بالمحبة لذاتك، وبإيمان عميق وقوي بأنك تستحقين الصورة المثالية التي أبدعتها، واطلبي من الشخص الذي تصورته أن يساعذك في خسارة الوزن الزائد الذي يسجنك، وأن ينصحك ويشجعك ويمنحك العزيمة والحكمة. واطلبي منه أن يرسل إليك عبر مرآة ضخمة صورتك الحقيقية عند حاجتك لها. إذ ستعكس لك هذه الصورة رسالة منه.

تدربي يومياً

اجتهدي في تكرار هذا التصور دون تغيير لأدق التفاصيل بعد مدة من الاسترخاء مدة 21 يوماً متتالياً. بهذه الطريقة ستطبعين تصوراً لكل خلية عصبية في جسمك. وعندما يصبح هذا التصور دقيقاً وواضحاً، سيصبح جسمك مجبراً على الطاعة، فليس على الجسم إلا الالتزام بأوامر اللاوعي التي يملئها عليه. علماً بأن اللاوعي لا يميز بين التجربة الحقيقية وتلك التي جرى تخيلها. حاولي أن تستشعري مقدماً شخصك الجديد. ولكن لا تحدّثي أحداً عن أهدافك. إذ إن شرحك للناس الذين لا يعرفون هذه الطرق ويتشككون منها سيقفل من حماسك وحيويتك. وقبل كل شيء ثقي

بنفسك الداخلية. يأكل معظم الناس من القلق، ولهذا السبب عليك أن تتصوري الصورة التي ترغبين أن تكوني عليها، وليس صورة شخص يعذب نفسه في ممارسة الرياضة في النادي أو يبكي أمام حبة حمص في طبقه. التصور تدريب تصبحين بفضلته أكثر مهارة في تحقيق ما تأملين.

إننا جميعاً سجناء فكرنا. لذا لا بد من إعادة برمجته لتتحرر. فإذا كنت ترين نفسك شخصاً بديناً، فاستبدلي بهذه الرؤية صورة شخص نحيل. إذ بإمكان جسم لم يكن يوماً ما رشيقاً أن يصبح رشيقاً، وهذا ينطبق على كل المجالات، فأنت لا تحصدين إلا ما قررت الحصول عليه. لذا لا بد من الإدراج في لاوعيك معطيات صحيحة إذا أردت اتخاذ قرارات صحيحة. وتذكري أن الجسم يستجيب لما يملي عليه اللاوعي.

يعرف اللاوعي تماماً كيف يعمل جسمنا، أفضل من الأطباء أنفسهم. فهو الذي عليه إذاً أن يشير علينا بالوزن المثالي الذي يخلصنا، وبالجسم المثالي الذي يناسبنا، وبالقرارات التي علينا اتخاذها؛ وليس على المجالات والناس من حولنا، ولا حتى على مشاعرنا.

إن اللاوعي المبرمج جيداً أقوى من الإرادة عند مواجهة ظرف ما. تعمل الكلمات والصور وكأنها جزيئات حقيقية تنشط التقدم في الحياة. إذ يصعب على المرء غفران كلمة جارحة أكثر من هجوم عنيف على الجسم. كما يصدمه مشهد حادث أكثر من سماع أي وصف له.

أهداف محددة وأنظمة غذائية لتنزيل الوزن ومعلومات وتمارين... كل شيء يسهم في تزويد حاسوب جسمنا بمعطيات دقيقة، ومن ضمنها الأسباب النفسية التي تدفعنا للمبالغة في الأكل.

إن اللاوعي هو الذي يسيطر على الشهية؛ لذا حددي هدفاً معيناً، فستخسرين من ثم وزنك الزائد. اكتبي الوزن الذي تهدفين إليه على ورقة. فستجدين في نفسك الوسائل لبلوغ هدفك.

اسعي لتحقيق ما هو مؤكد لديك

اجمعي ما هو مؤكد لديك، وكل الأقوال المأثورة التي تفضلينها، والجمل التي أثرت عليك واجعلي منها كنزك الشخصي.

ولا تملّي من تكرار ما يأتي:

إنني حالياً في طريق يؤدي بي إلى هديفي: هذا الجسم المثالي الموجود في داخلي. أقسم أن أفعل ما بوسعي لبلوغه بأسرع ما يمكن: سأكل قليلاً، وسأمارس الرياضة، وسأختار الأطعمة الصحية، وسأحسن محيطي...

سأتمسك بهذا القرار مهما كانت الظروف، ولن أسمح لأي عائق أن يمنعني. هذه الصورة المثالية موجودة فيّ، وستبقى للأبد. سأصبح شخصاً فائتاً يجذب إليه ما هو ضروري لوجوده.

في داخلي الوزن المثالي لشكلي، واني أشعر بالراحة وبأني جميلة، وأعرف أن بضع لقيمات تكفيني، وأنا بها سعيدة، واني لقادرة أن أقول: لا للسعرات الحرارية الخاوية، وأحب صورة الشخص الذي أراه في مرآتي، واني لأرى من الآن صورة الشخص الذي سأكون، وأحب نفسي بلا شروط.

يمشي التصور والتأكيد جنباً إلى جنب. وإن أفضل طريقة لنحت الصور في اللاوعي هي الدخول في حال من الخدر قريبة من النوم، والقيام بأقل ما يمكن من الجهد والتمعن في فكرة ما.

ركّزي على هذه الفكرة بصياغتها في جملة مختصرة يسهل تذكرها عند تكرارها دون الحاجة لبذل أي جهد أو تركيز.

إن تكرار أفكار مصوغة في جمل مختصرة ومتتالية ومتناغمة هي أضمن طريقة لتجاوز المفاهيم المغلوطة. حينها ستظهر على السطح عادات فكرية جديدة، فالفكر هو مقر العادات.

كرري خلال 21 يوماً في الصباح والمساء قائمة من التأكيدات إلى أن تصبح راسخة فيك عميقاً. إنها ستولد مشاعر إيجابية وستقودك في حياتك دون أن تضعي على المحك إرادتك، فهذه التأكيدات والتصورات تحرسنا وتحميننا. إنها مختفية وراء قراراتنا وخياراتنا، وتلعب الدور الرئيس في حياتنا.

قائمة بالتأكيدات الإيجابية

اقرأ هذه القائمة بالكامل أو جزئياً، مراراً وتكراراً وقدر المستطاع: في مغطسك في أثناء الاستحمام، وعند سماع أنغام موسيقية، وفي نزهتك مع الأصدقاء، وفي حافلة النقل.... احتفظي بصورة عنها في حقيبة يدك، وحاولي تذكر فقرات منها غيباً كلما سنحت لك الفرصة.

طريقة الأكل

كما وليس نوعاً

□ تجعل المعدة الفارغة الأفكار واضحة، وتصفى الروح، وتمنح أحاسيس رائعة.

- المحيط مهم كأهمية الغذاء.
- الحميات الدارجة خطيرة؛ لأنها تجبرني على القيام بتصرفات قسرية خارجة عن إرادتي.
- لا يشكل لي الطعام مشكلة إلا عندما يكون قد أسوء اختياره. يكفيني من الأرز أو المعكرونة أو الخبز حصة واحدة في اليوم.
- الطعام الدسم يعطّشني.
- الطعام الحار يمنحني الرضى أكثر من وجبة باردة.
- أستخدم دائماً الزبدية نفسها للتحكم بحصصي من الطعام.
- أسمح لنفسي بلقمة أو اثنتين من الأطعمة وإن كانت السبب الأول للبدانة.
- لا أتناول إلا الأطعمة الطازجة.
- علي أن أتذكر ألا أرهق معدتي بتشغيلها طوال الوقت في الهضم.
- يجب أن أمضغ طعامي إلى أن يصبح سائلاً، وأن أشرب جرعات صغيرة.
- يجب أن أميز بين الجوع والعطش.
- يجب ألا أتناول من الطعام ما يتجاوز حجم مقبض يدي في الوجبة الواحدة.
- إذا بالغت في الأكل فلن يتمكن جسمي من استخدامه.

- أتناول وجباتي في المنزل قدر المستطاع.
- يعوز معظم الناس الحيوية؛ لأنهم يبالبون في الأكل.
- الأعشاب العطرية أصدقائي.
- يزيغ شرب الماء في أثناء الأكل إحساسي بالشبع.
- لا مكان للطعام الوضع: إنه يدفعني لتناول المزيد لتعويض العوز إلى الحيوية.

علم التغذية

- السكر والملح والكحول وراء انتفاخ الأرجل والوجه واحتباس السوائل في الأنسجة.
- أفضل مصادر للحوية الأرز الكامل والبطاطا الحلوة والبطاطا.
- أفضل مصادر للبروتين التوفو والسّمك و الجوز والبندق و اللوز...
- يُسهل الملح والطحين الأبيض والسكر والمنتجات الكيميائية تشكل السيوليت.
- تفرغني السعرات الحرارية الخاوية من حيويتي وتثبط نشاط استقلابي.
- أتناول اللحم والسّمك و الخضراوات... بأقل ما يمكن من تشويه لخصائصها.
- عندما أجوع أتناول سكرًا بطيء الامتصاص مثل شريحة خبز خفيفة من القمح الكامل مدهونة بالعل.

- لا حاجة لتناول فيتامينات إضافية إذا كنت أتناول طعاماً طازجاً.
- السكر يجبر السكر، والملح يجبر الملح، والكحول يجبر الكحول.
- الكحول غني بالسكر والسكر يتحول إلى... شحوم.
- أطعمة بلا حياة تجعل الجسم بلا حياة.
- تحتوي الخضراوات على أملاح مسبقاً.
- إننا ننسى طعم الملح والسكر بعد شهرين أو ثلاث من الامتناع عنهما.

ثقة بالنفس

- إنني جميلة، وسعيدة، وخفيفة، إنني أنا.
- إنني أثق بنفسي وأشعر بالراحة في رفقتها.
- يبدأ الجمال بتقبل الذات.
- يزودني كل نجاح أحققه إيماناً بنجاح آخر.
- حتى ولو أنني تركت نفسي بالأمس على حريتها، فإنني على يقين أنني قادرة على العودة من جديد إلى جادة الصواب.
- يمكنني أن أصبح نحيلة حتى ولو لم أكن نحيلة يوماً ما.
- يمكنني تجسيد صورتي المثالية عن نفسي.
- يمكنني أن أصبح جميلة ونحيلة قدر ما أرغب.
- يمكنني أن أحسن وضعي الصحي بالنظر في المرأة وبجبي لنفسي.

- يمكنني أن أصبح جميلة دون التشبه بأحد.
- أحب نفسي كما أنا، وسأحب نفسي دائماً.
- إذا أحببت جسمي، فإنه سيعاملني بالمثل.
- إنه فكري الذي يتحكم بجسدي.
- في داخلي أنا متألقة ومفعمة بالحيوية.
- هناك على الأقل عشر طرق تسمح لي أن أكون نفسي.
- الثقة والتحكم أمران مختلفان. وأنا أثق بجسمي.

الإرادة

- إذا اخترت ما أُرغب أكله، يمكنني اختيار أن أرفض ما لا أُرغب به.
- إنني أحدد هدفاً وألزم نفسي ببلوغه.
- أستبدل بتصرفاتي القسرية في المبالغة في الأكل، الرغبة في أن أصبح نحيلة.
- في مقدوري وحدي أن أتحكم بوزني.
- إنني بحاجة إلى مبادئ؛ لأن روحي لا تعرف ما تريد.
- عندما أجوع، سيخبرني جسمي، فلا داعي للتفكير في الجوع.
- النحف مكافأة البساطة في الأكل.
- يجب أن أشعر أنني مفعمة بالحيوية وخفيفة بعد كل وجبة، دون تعب أو شعور بالنعاس.

التوقيت

□ كل ما أتناوله دون جوع يسمنني (إذ ليس باستطاعة جسمي استقلابه).

□ ليس الأكل متعة إلا عندما أجوع.

□ لاستقلاب أفضل، ست وجبات صغيرات أفضل من اثنتين كبيرتين.

□ يمكن أن أجوع يوماً ولكن ليس كل يوم.

□ يجب أن أسأل جسمي باستمرار ما يرغب بتناوله من طعام.

□ يجب أن أتحرك مدة 20 دقيقة بعد كل وجبة.

□ يجب أن يستمر الصوم ويخطط له على أن يتميز بينه وبين تجاوز الوجبات.

□ لا أتناول طعاماً لثلاث ساعات قبل النوم، يجب أن تكون معدتي قد أنهت مهمتها في الهضم.

□ لا أشرب إلا بعد 15 دقيقة من الأكل. إذ لا يرغب جسمي إلا بنوع واحد من الأغذية في الوقت نفسه.

□ يسبب تناول الطعام خوفاً من الجوع البدانة.

□ الصوم فن يُدرب عليه.

□ لا يوجد جوع شديد يصعب مقاومته.

□ عندما أضجر، لست بحاجة إلى قطعة شوكولاتة، وإنما إلى ما يسليني.

□ يجب أن نتناول من الطعام ما نحب أولاً؛ حتى نشعر بالشبع سريعاً.

صورة وسلوك

- سلوك «المرأة النحيلة» يؤدي إلى جسم امرأة نحيلة.
- الوعي والسلوك مهمان كأهمية المعرفة في علم التغذية.
- أحب أن أكون في أحسن أحوالي كل يوم.
- تشلني الشحوم، وإذا أكلت للنقرشة، فذلك لكي أنسى مشكلاتي وضجري وما يقلقني...
- إنه الخوف من الشيخوخة والبدانة الذي يثبط حيويتي.
- عاداتي الغذائية تصنع حقيقتي.
- الغذاء الجيد أفضل طبيب لي.
- الصحة ميزة تولد العادات الجيدة.
- إنني مبدعة جسدي وحياتي.
- يمكنني الذهاب إلى المطعم والاكتفاء بالحديث مع الآخرين، إنني لست مضطرة لتناول الطعام هناك.
- لا يمكنني الكذب: جسمي يفضح كل ما آكل.
- لست بحاجة لعشرات الفساتين، وإنما لجسم نحيل.
- علي الاختيار بين إنهاء صحتي أو الشعور بالراحة في سراويلي.
- أتخيل الرقم المثالي الذي سيشير به الميزان.

- يجب أن أكون مدركة دائماً لمشكلاتي العاطفية.
- يجب أن أتوقع مسبقاً تأثير المشروبات على جسمي.
- سأتخلص من كل ما يقوض هويتي: الطعام غير الصحي والناس المملين والأشياء المتراكمة وقلة الجودة...
- يجب ألا أحتفظ بالشحوم غير المفيدة في جسمي.
- أشكر جسمي؛ لأنه في صحة جيدة.
- أتعامل مع جسدي كما أتعامل مع أعز أصدقائي.
- لا أتبع حمية. ولكني أكل القليل ليس إلا.
- إنني أعيش بسلام مع الغذاء، فهو يغني حياتي.
- جسدي بيئي، أسكنه باحترام.
- إذا بالغت في الأكل اليوم، عهداً علي ألا أجوع غداً، ولا حتى بعد الغد.
- يرى ذهني صوراً خاصة (الطعام، القوام، الملابس، المستقبل....)
- نخسر وزناً عندما نكف عن التعلق بالرقم الذي يشير به على الميزان.
- تحضير المرء لغذائه بنفسه يعني أنه يهتم بصحته وجماله.
- الجودة تغذي في كل المجالات.
- سراويلي تحكم علي بأمانة.
- يجب علي لتزليل الوزن أن أنظم أموري.

- يجب أن يقترن العمل بأفكاري لتتنزيل الوزن.
- ما يغذي أفكاري مهم كأهمية ما يغذي جسدي.
- إنه باختيار ما يطالب به جسمي أصبح منسجمة مع نفسي.

العناية بالجسم

- يجب أن أعتني بنفسي؛ لأتمكن من العناية بالآخرين على نحو أفضل.
- لا أريد أن أعرض جسمي للخطر باستخدام المنتجات الكيميائية وغير الصحية.
- أدونّ وزني الذي أشار به الميزان مهما كان.
- يجب أن يتألق جسمي بفضل ممارسة الرياضة والتغذية الصحية والوضعيات السليمة.
- أدلك جسمي بالفرشاة مدة 5 دقائق يومياً.
- لا داعي لبرنامج رياضي ثابت. على جسمي اختيار ما يجب.
- المبالغة في الراحة يعني الصدأ والبلادة، أي تحطيم الذات.