

الفصل 11

العطش

رقم خمسة

السبب الخامس الذي قد يدفعك إلى الأكل هو العطش بدلاً من الجوع. الكثيرون منا يستهلكون أقل من 48 إلى 64 أونصة من الماء وهي الكمية التي يوصى بشربها يومياً.

أكثر

لكي تخفف وزنك بطرد الشحوم من جسدك، أكثر من الماء الذي تشربه بحيث تشرب 64 إلى 120 أونصة يومياً. يمكنك تشبيه ذلك بمضخة ينساب الماء من خلالها.

احتباس الماء

إذا كنت لا تحصل على كفايتك من الماء فإن جسدك يحتبسه.

إن شرب المزيد من الماء هو في الحقيقة الشفاء من مشاكل احتباس الماء. إن الجسد يحتبس الماء عندما يكون في حاجة إليه.

التخلص من الشحوم

توقع أن الإكثار من شرب الماء سيساعدك على تخفيف الوزن. معظم ما ستفقدته سيكون من الشحوم، والتخلص منها هو أمر صحي.

خلاصة

لقد اطلعنا على خمسة أسباب تدفعنا إلى الأكل:

1. الوقود
2. الطعم
3. الإشباع النفسي
4. المظهر الأنيق
5. العطش

من المحتمل أيضاً أن يكون دافعك إلى الأكل هو خلل في وظيفة الأعضاء. اطلب من طبيبك للتأكد من أن زيادة وزنك ليس نتيجة لمرض هرموني. بعد ذلك ضع كل الأمور التي تتعلمها حيز التطبيق.

الفصل 12

ما الذي يحدث؟

كنفس بشرية، إن السبب الوحيد الذي يدفعنا إلى الأكل والذي يعمل على المدى الطويل هو السبب الأول: من أجل الوقود - من أجل صحتنا. نحن بحاجة إلى أن نغذي أجسادنا وكأنها ممتلكات ثمينة كما هو الحال في مثال حصان السباق؟ إن الاعتناء بأجسادنا سيمكننا من أن نبدو بمظهر جيد وأن ننافس بنجاح في "السباق" - السباق الإنساني، هذا هو كل ما في الأمر.

زيادات كبيرة

إذا أخذنا بعين الاعتبار الإحصائيات التي أوردناها سابقاً، سنرى زيادة قليلة فقط في الكمية التي يتناولها الشخص العادي في أثناء السنوات العشر الماضية - أقل من 10%. ما الذي حدث بحيث أن عدد الناس الذين يصابون بالبدانة ارتفع بهذا الشكل الحاد؟

منظم الشهية

إن معظمنا أصبح غير حساس للإشارة الطبيعية التي يعطيها جسدنا للتوقف عن الطعام. هذه الإشارة تدعى "منظم الشهية".

كفى

إن إشارة "لقد امتلأت، توقف عن الطعام" تصدر من منظم الشهية وهي مجموعة من الأعضاء الهضمية. هي تخبرنا عندما يحصل الجسد على كفايته وترسل إشارة "الإحساس بالشبع" عندما تعمل. لكن الإفراط في الطعام على نحو منتظم، وبالتالي تجاهل الإشارة، يعطلها. إضافة إلى أن السموم البيئية قد تجعلها متهيجة وغير فعالة.

الإنصات إلى الداخل

في الحقيقة نحن نتوقف قبل فترة قليلة من امتلائنا إذا أطعنا الإشارة التي يرسلها منظم الشهية. على أية حال، نحن جميعاً نملك قدرة عجيبة على أكل ما يتجاوز حاجة أجسادنا أو ما تستطيع هضمه بسهولة.

قابلة للتوسع

عندما نتجاهل الإشارة فإن المعدة تتمدد استجابة للإفراط في الطعام. إن الاستمرار في تجاهل الإشارة يعطلها وهكذا تستمر معدنا في التمدد ونحن نستمر في الإفراط في الطعام.

التوتر النفسي

هناك سبب آخر قد يؤدي إلى زيادة الوزن وهو حالتنا النفسية. عندما نمر بشدة نفسية ننتج الهرمون المؤدي إلى زيادة الوزن، الكورتيزول، الذي يرسل إشارة إلى أجسادنا لكي تحتفظ بالشحوم.

الكثير من المثيرات

تصور نفسك غاضباً من السائق الموجود أمامك. عندما يحدث ذلك، يرسل جسدك رسالة مفادها "خزن الشحوم". كذلك عندما نتوتر نتيجة لمشاهدة مسلسل تلفزيوني أو حدث رياضي أو علاقة سيئة أو تفكير سلبي، نصل إلى النتيجة ذاتها. سوف يخبر جسدك نفسه قائلاً "خزن الشحوم".

باختصار

هل تشعر بالتوتر النفسي؟

- الجهاز العصبي يفرز الأدرينالين والإبينفرين والنورإبينفرين.
- يقل جريان الدم الضروري للهضم.
- النتيجة هي ضعف في الهضم والامتصاص.
- يبطئ إنتاج الأجسام المضادة والخلايا اللمفاوية من نوع T مما يزيد من قابليتك للإصابة بالإنفلونزا والرشح وغيرها من الإنتانات.

بشكل مستمر

تحدث عملية الارتكاس للتوتر النفسي طوال اليوم وتحت مجال إدراكنا الواعي. هي تذهب مباشرة إلى عقلنا اللاواعي وتسبب لنا زيادة الوزن.

إدارة

بما أن التوتر النفسي ينتج الكورتيزول ويزيد من إحساسنا بالجوع، فعلينا بدلاً من أن نأكل لتخفيف هذا التوتر أن نعرف كيف نديره. نحتاج إلى طريقة نشئت بها الإشارة التي تقول " أنت في خطر" والتي تؤدي إلى تخزين الشحوم احترازاً من حالة طارئة متخيلة.

حل التوتر النفسي

يمكن لتنفس الموجة الكاملة أن يفعل العجائب في مساعدتك على إخماد ذلك النوع من الطلب الذي يتراوح ما بين مجرد الإزعاج إلى الإلحاح. للتخلص منه، قم بتنفس الموجة الكاملة ثلاثة مرات واستمر بالتمارين على شكل مجموعات كل واحدة منها مكونة من ثلاثة مرات إلى أن ينتهي الشعور بالقلق وتشعر بالهدوء والاسترخاء.

زيادة الحمل

إذا لم نقم بإخماد التوتر النفسي من حين إلى آخر، سننتهي

بمشكلة. إن التوتر الحاد يتحول إلى توتر مزمن ما لم نوقف العملية بشكل واع. إن التوتر المزمن يمكن أن يؤدي إلى إرهاق غدة الكظر وإلى الاكتئاب والإجهاد.

نتيجتان

إن الوزن غير المرغوب فيه هو إحدى عواقب عدم أخذ الوقت الكافي للتعافي ما بين فترتين من فترات التوتر النفسي. تراجع الصحة هو نتيجة أخرى. يمكنك أن تبدأ بعكس العملية اليوم.

التوتر النفسي والراحة

يحدث النمو الطبيعي كجزء من دائرة يتعاقب فيها الجهد والراحة. من دون وقت للتعافي، فإن مسبباً بسيطاً للتوتر النفسي يصبح مزمناً. عندما نتعرض لإجهاد مستمر فإن أي نظام في أجسادنا يمكن أن ينهار.

أكسجين أقل

إذن، إضافة إلى كل شيء آخر يساهم في انهيار نظامنا العقلي الجسدي، يزيد الطعام من توترنا النفسي! إن الكربونهدرات الكثيفة والأطعمة المكررة تأخذ الأكسجين من أجسامنا. وهكذا نصبح أكثر بطئاً، وأقل فعالية ويزداد وزننا "طبيعياً" أليس كذلك؟

إشارات خاطئة

هناك سبب أخير لزيادة الوزن غير المرغوب فيها وهو الإشارات الخاطئة القادمة من الوطاء. يمكن أن يحدث ذلك عندما نملاً بطوننا بأيٍّ من الملوثات المتوفرة لنا. يحدث ذلك طوال الوقت وهو يقع أيضاً تحت إدراكنا الواعي.

ووبس

عندها يمكن لأدمغتنا أن تظن أن مخازن الشحوم في أجسامنا كبيرة جداً. لذلك ترسل رسالة لحرق الشحوم الزائدة. المشكلة الأكبر، على أية حال، هي أنها تواجه مسببات التوتر النفسي وبالتالي تظن أننا لا نحصل على كفايتنا من الطعام. الآن الدماغ يخبر الجسد أن يخزن الشحوم. وهكذا نبدأ بإرسال رسائل مختلطة ومشوشة إلى أنفسنا.

تواصل ضعيف

بعد ذلك، تتعطل الهرمونات الناقلة التي تمكّن الجسد من التواصل مع نفسه. فلا نعود نسجل أننا نأخذ الكمية الضرورية من المغذيات. مرة أخرى، يرسل الدماغ إشارة إلى الجسد لكي يأكل أكثر. حتى عندما يكون قد حصل على كفايته.

هجمات الجوع!

سوف يطلب جسدك المزيد إذا كنت لا تأخذ القيمة الغذائية

الكافية من الطعام الذي تأكله. إن الأطعمة المعدلة كيميائياً الآتية من تربة معدلة كيميائياً تتضمن إلى الأطعمة المعلبة في نظامك الغذائي لكي تنقل مواد غذائية دون المستوى المطلوب. سوف تأكل المزيد والمزيد من الطعام نفسه من دون أن تحصل على ما يحتاج إليه جسمك. العاقبة الحتمية هي زيادة الوزن.

عوز الفيتامينات

يميل الأشخاص البدينون إلى إصابتهم بعوز الفيتامينات A و B و C و E وعوز معدني الزنك والمغنيزيوم. يُلاحظ أن هذه الفيتامينات غائبة عن معظم الأطعمة المصنعة.

معظمنا

وفقاً لدراسة قامت بها USDA عام 1992 فإن 4% فقط من مجموعة أجريت عليها الدراسة مؤلفة من 22,000 شخص كانوا يحصلون على حصتهم اليومية الموصى بها (RDA).

هناك مسح إحصائي آخر لـ 21,000 شخص وجد أن لا أحد من هؤلاء كان يحصل على الحد الأدنى من الحصص القياسية. لتكون في أفضل صحة ممكنة، أنت بحاجة إلى كمية من الفيتامينات أكثر من الكمية الموصى بها للوقاية من الموت أو الأمراض الخطيرة.

سلسلة الطعام الغني

إن أجدادنا الذي كانوا يعمرّون طويلاً كانوا يستهلكون الطعام الآتي من تربة غنية وصحية ويأكلون لحوم الحيوانات التي تتغذى من نفس الموارد الحيوية. كانوا يحصلون على الفيتامينات التي يحتاجون عليها بشكل طبيعي وسهل. اليوم اختلفت الأمور كثيراً.

الحفاظ على الحياة

لقد احتوى نظامهم الغذائي أيضاً على أطعمة مخمّرة طبيعياً يمكنها أن تتولى بسهولة أمر الجراثيم والعوامل الممرضة التي يحتمل أن تكون مؤذية. أن تتأكد من أن أمعائك تستجيب للمنبهات بشكل متساو هو عامل مهم من أجل تمتعك بصحة جيدة.

إن المضادات الحيوية تدمر الجراثيم والفلورا الصحية الموجودة في الأمعاء. هذه الكائنات الحية التي تعيش في جسدك تحتاج إلى المساعدة من وقت إلى آخر. إن عدد المرات التي ستقوم بها بدعم هذه الكائنات من أجل صحتك وصحتها يعتمد على الظروف الشخصية. معظم مدارس العلاج الطبيعي توصي بتناول اللبن الرائب، المتوفر في محلات الطعام الصحي، بعد فترة من العلاج بالمضادات الحيوية. سوف يقدم اللبن الرائب المواد الغذائية التي تمكن الجراثيم الصحية من العيش، وهذه المواد غير موجودة في طعامك اليومي.

أما زلت جائعاً؟

قد يعاني الأشخاص البدينون من صعوبة أكبر في استخدام المواد الغذائية التي يتناولونها، أو قد يحتاجون إلى مزيد منها. يعتمد الأمر على وضع الشخص. غالباً ما تساهم كلتا الحالتين في المشكلة.



الفصل 13

الجل

الأنظمة الغذائية المألوفة المخفضة للوزن

أن تقلل من طعامك قد لا يكون هو جوابك على سؤال كيف تفقد الشحوم. جزء من السبب هو أن جسدك قد لا يأخذ كفايته من الغذاء مما يسبب رغبة تدفعك إلى أكل الأطعمة الخاطئة في محاولة لإشباع حاجتك إلى الغذاء. وبالطبع، عندما تأكل أقل فإن ذلك بحد ذاته يحرض على تخزين الشحوم.

نحن كائنات مفضورة على البقاء

إن جيناتنا هي السبب وراء فشل الأنظمة الغذائية قليلة الحريرات. عندما نقلل من تناول الطعام فإن غريزة البقاء عندنا تعتقد بأننا مقدمون على مجاعة، مما يدفع بنظام العقل - الجسد لدينا إلى تخزين الشحوم.

لا تعمل عادة

إن التقارير المرتكزة على الأبحاث الجارية تظهر أن الاكتفاء بتغيير النظام الغذائي غير فعال عند 97% من الكبار بعد خمسة سنوات. إن تغيير النظام الغذائي مع التمرينات الرياضية يعطي نتيجة أفضل، ويبقى تغيير نمط الحياة فقط هو الفعال حقاً.

خذ حصتك

هناك حوالي 300 نظام غذائي. كلها تفيد إلى حد ما على المدى القصير. بعضها يؤدي إلى عواقب صحية سيئة، وخصوصاً تلك التي تسمح بالشحوم المشبعة والحبوب والمحليات الصناعية.

الأمر يتطلب المزيد

إن الحفاظ على الوزن على المدى الطويل يتطلب مقاربة أوسع من مجرد التقليل من الطعام وتجنب السموم. يجب تخصيص الوقت لإدارة التوتر النفسي والتمرينات.

احذف السكر

حتى السكر يسبب لنا التوتر النفسي! هذه ليست أخباراً جيدة لأولئك الذين تنشأ لديهم الرغبة في الطعام استجابة للتوتر النفسي. إن الاستسلام لهذه الرغبة لتحقيق الراحة من التوتر النفسي لا يؤدي إلى الراحة. بل هو يزيد من التوتر! إن السكر يسرق الأكسجين من جسدك. توقف عن أكله!

تعلُّقنا بالسكر

يبين الباحثون أن سرعة القلب تزداد حتى 33 خفقة في الدقيقة بعد أن نأكل السكر. يترافق ذلك مع ارتفاع السكر في الدم بمعدل 150٪.

أوتش!

تصور نفسك وقد رُفعت عن الأرض مسافة تساوي طولك مرة ونصف ثم أُسقطت بعد ذلك! هذا التصور يعطيك فكرة عما يحدث في داخلك عندما تأكل قطعة من الحلوى أو الكاتو أو طبقاً من الباستا. سوف يرتفع السيروتونين بشدة في البداية ثم ينخفض على نحو مفاجئ.

تحويل الكاربونهدرات

إن معظم الأطعمة التي تجلب لنا الراحة هي تلك التي تحولها أجسامنا إلى سكر. نحن نشرب حتى الثمالة ثم ندفع الثمن مرتين.

نتيجتان

التمن الأول الذي ندفعه هو الشعور بالإحباط بعد الارتفاع والانخفاض المفاجئ للسكر. التمن الثاني ندفعه على المدى الطويل، عندما يطيع جسدنا إشارة "أنتج الشحوم" التي تُرسل مع تناول السكر.

اختلاط القيم؟

في سالف الزمان كان السكر سلعة ثمينة وكان غالياً جداً. حتى عام 1700 كان معدل استهلاك السكر حوالي باوند واحد سنوياً. في القرن الثامن عشر ارتفع المعدل إلى أكثر من 16 باوند واليوم يبلغ المعدل حوالي 170 باوند لكل شخص وفقاً لوزارة الزراعة الأمريكية. ذلك يعنى حوالي 50 ملعقة طعام من السكر إذا كنت "حول المعدل".

عاقبة كيماوية

بعد استهلاك السكر أو أي طعام غني بالفلايوسميك، فإن مستوى السكر في الدم يرتفع. تطلق البنكرياس الأنسولين لنقل السكر إلى الخلايا لتستخدمه كوقود. وإذا لم يُستخدم يتحول إلى شحوم.

أعراض

إن كمية الأنسولين الزائدة عن الحاجة تؤدي إلى انخفاض مستوى السكر في الدم مع أعراض التعب والاكنتاب والصداع. هذه الأعراض تترافق بعد ذلك بالرغبة في أكل مزيد من السكر.

خطوة تالية

مع الوقت، تصبح خلايانا مقاومة للأنسولين، مما يدفع البنكرياس إلى إفراز المزيد من الأنسولين. عندما تُرهق البنكرياس بهذا الشكل يصاب المرء بمرض السكري.

معظمنا يعرف

عندما نأخذ بعين الاعتبار تأثير السكر على أوزاننا، سنجد أدلة صارخة. يلاحظ الباحثون أنه بعد 80 سنة من التغييرات الطفيفة، ابتداءً معدل وزن الأمريكيين بالارتفاع على نحو حاد.

السكر الخفي

في الوقت ذاته، ارتفع استهلاك السكر الموجود على شكل محلول الذرة الغني بالفركتوز بمقدار 1000% ما بين عامي 1970 و1990. هذه الزيادة المميّزة تزيد إلى حد كبير على تغييرات استهلاك أي نوع آخر من أنواع الطعام.

بدائل السكر

إن المحليات الصناعية ليست هي الجواب أيضاً. أكثر هذه المحليات شيوعاً هو الأسبارتيم وهو مركب من حمضين أمينيين. يمكن لهذا المركب أن يخدع الجسم ويدفعه إلى إطلاق الكثير من الأنسولين مما يؤدي إلى كل المشاكل المرافقة لذلك.

اعتبارات صحية

إضافة إلى أعراض نقص السكر والداء السكري المنتشرة عموماً، فإن ثلثي ضحايا الذبحة القلبية لديهم مشاكل في سكر الدم. من الأفضل أن تمتنع عن كل من السكر والمحليات الصناعية معاً.

الدعايات واسعة الانتشار عن عدم احتواء الأطعمة على السكر إن الأسبارتيم الذي يسوّق بأسماء تجارية مثل Nutrasweet أو Equal، يظهر في أكثر من 5000 منتج يفترض أنها "صحية". هي ليست صحية. إن استهلاك منتج الأسبارتيم يمكن أن يؤدي إلى عدة أمراض منها:

- التشوهات الولادية
- مرض السكري
- الأمراض العاطفية
- الصرع/الاختلاجات
- الشقيقة
- انخفاض عدد النطاف

خيارات جديدة

حتى البديل الأخير الذي تمت إضافته إلى قائمة البدائل، splenda، فهو يمتص من قبل كل خلايا الجسد وله قائمة طويلة من التأثيرات الجانبية. فكر بالأمر، إذا كان الكلور يدخل في تركيبته الأصلية، هل يمكن أن يكون مفيداً بالنسبة لك؟ يمكنك ان تقرأ مقالاً مختصراً يشرح مخاطر استخدامه في الموقع التالي على الانترنت

http://mercola.com/2004/apr/14/splenda_reactions.htm

بديل

إذا أردت أن تشتري محلياً يمكن أن تشتري الـ xylitol وهو سكر نباتي اكتشف في القرن الثامن عشر، أو الـ stevia الذي يباع كمكمل غذائي. استبدل كل وحدة من السكر بوحدة من الـ xylitol.

حلو حقاً

إن الـ stevia على أية حال أكثر حلاوة بعشرة مرات من السكر، لذلك ابدأ بكمية قليلة. يمكنك شراء أيّاً من المنتجين من محل الأغذية الصحية الموجود في منطقتك أو يمكنك طلبها عن طريق الموقع التالي على الانترنت: www.iHerb.com.

تقدم بحذر

انتبه إلى أنه حتى الـ stevia يمكن أن يرفع مستوى الأنسولين. إذا كنت واحداً من 70% من الأمريكيين الذين لديهم إفراط في إفراز الأنسولين فمن الأفضل أن تتجنب كل المحليات.

التعلق بالسكر

إن الخضروات والفواكه هي الحلويات بالنسبة لأولئك الذين حذفوا السكر وغيره من الأطعمة الحلوة من نظامهم الغذائي. إن الأمر يستغرق وقتاً حتى يتلاءم الجسد مع حذف هذه الأطعمة. استبدل الحلويات بوجبة خفيفة مرتكزة على البروتين في كل مرة

تشعر فيها بالرغبة في أكل الحلويات. سوف يشكرك جسدك وستشعر بمزيد من الطاقة.

الأطعمة التافهة

إن العلاقة الغرامية التي تربط الأمريكيين بالطعام دفعتهم إلى إنفاق ما يزيد على 110 مليار دولار في السنة الماضية على الأطعمة السريعة. معظم هذه الأطعمة تتحول ببساطة إلى سكر يشد الجسم إلى أسفل وبعضها يعيق عمله. إذا كنت تعتقد أن صنفاً من الطعام يندرج تحت قائمة الأطعمة التافهة احترم اسمه واحذفه من نظامك الغذائي.



الفصل 14

استخدم رثتيك

إن الرثتين هما أكبر وأول أعضاء الطرح في الجسم. بعد ذلك يأتي الجلد. عندما لا تُستخدم الرثتان، المصممتان لطرح 70% من السموم، بشكل كامل يُصاب الجلد بالأمراض.

هبوط متدرج

الموضوع التالي الذي سنتحدث عنه هو صحة الكولون. تصبح الأمعاء بطيئة وتبقى الفضلات في الجسم لفترة طويلة. يعيد الجسم امتصاص الفضلات والسموم ذاتها. هذه دائرة معيبة سوف تدمر صحتك.

معلومات مذهلة

يعتبر أمراً طبيعياً عند شخص يبلغ من العمر 60 عاماً أن تكون سعته الحيوية مساوية لنصف السعة الحيوية لشخص يبلغ الثلاثين من العمر. ومع ذلك فالرثتان لا تتكمشان.

حالة قابلة للعكس

إن نقص السعة يحدث نتيجة لقلة الاستخدام، وليس الانكماش. يمكن للسعة والمرونة أن تُستعادا من خلال التمرين. سوف تستعيد عضلاتك التنفسية نشاطها بسرعة عندما تمارس تنفس الموجة الكاملة.

مدخن؟

حتى المدخنون يمكن أن يستعيدوا شيئاً من قدرتهم التنفسية. أولاً يجب عليهم أن يوقفوا التدخين. لحسن الحظ تمتلك الرئتان سعة زائدة ويمكن أن يحافظا على بقائنا حتى عندما تصابا بأذى كبير.

عاقبة غير ضرورية

ليست هناك حاجة لكي ينفذ الأكسجين منا في أثناء تقدمنا في العمر. ثبت أن بقاء الإنسان فعالاً هو ترياق فعالٌ جداً للحالات التي تنخفض فيها الطاقة والتي يُعتقد أنها ناجمة عن التقدم في العمر.

لقد وجدت أن التمرين الأكثر أهمية في هذا المجال هو تنفس الموجة الكاملة.

ابدأ بالتنفس

تنفس الموجة الكاملة:

- يزيد قدرة الرئة على الاحتفاظ بالأكسجين.
- ينشط الدوران الدموي ويحسن نقاء الدم.
- يحسن الدوران اللمفاوي في كل الجسم.
- يدلك الكولون مما يحسن الدوران الدموي ويسرع حركة الطعام في أثناء عملية الهضم.
- يخفف من فرط الحمل الناجم عن الجلد عندما لا يكون هناك ما يكفي من الأكسجين.

مساعدة أولية

إذا كنا نميل إلى الإفراط في الأكل، يمكننا أن نقلل كمية الطعام الذي نأكله باستبدال الأكل بسلوكيات إيجابية داعمة عندما تنشأ لدينا الرغبة في الأكل.

إصلاح ذاتي

حتى لو كانت لدينا عادة الإفراط في الأكل، يمكننا أن نعيد أنفسنا إلى الريان الأوتوماتيكي. تعلم إطاعة الإشارة التي يرسلها منظم الشهية لديك. هي تأتي عادة بعد 21 دقيقة من البدء في الأكل.

العملية

إن حصة واحدة من الطعام كافية للبدء، بعد ذلك انتظر. أي شعور بالجوع يزول عادة بعد 21 دقيقة.

أرجوك أن تبطئ

عندما تأكل ببطء، تعمل الطبيعة معك. يفرز جسدك هرموناً اسمه الغرلين عندما تمتلئ معدتك. هو يخبر عقلك أنك متخم. اقض مزيداً من الوقت في الأكل بمضغ الطعام بشكل أفضل، وشرب الماء، وتصغير القضمات وأكل قزمة واحدة في كل مرة، والإكثار من الكلام في أثناء الطعام.

وبعد ذلك؟

هل ما زلت جائعاً؟ اطلب حصة غذائية ثانية. توقف عن الأكل بعد الحصة الثانية. سوف تسعد بفعل ذلك.

حشوة تنافسية

إذ كنت قد شاهدت مباراة في الأكل لا بد أنك لاحظت السرعة التي يملأ بها المتبارون أنفسهم. هم يأكلون بهذه الطريقة لأن الجسم سيتوقف عن العمل بسبب استهلاك المزيد من الطعام. تذكر أن باستطاعتك أن تستغل هذا الميل الطبيعي لمصلحتك بأن تبطئ سرعة الأكل عندما تأكل. امضغ طعامك بحيث تحوله إلى قوام سائل قبل أن يتلعه.



الفصل 15

اشرب الماء

يتكون جسدنا من 70% من الماء:

الدماغ = 74, 5%

الدم = 83%

الكليتان = 7, 82%

العضلات = 6, 75%

العظم = 22%

يفقد الجسم كمية قليلة من الماء تحت التوتر الشديد.

هل أنت عطشان؟

يرسل جسدنا إشارة لنا نفسرها خطأً على أنها الجوع. بدلاً

من الأكل تنفس. مع التنفس اشرب كأساً من الماء في كل مرة يقول فيها جسديك "أطعمني".

منفعة مزدوجة

سوف تطرد السموم من جسديك وتتجنب زيادة الوزن بسبب الوجبات الزائدة في الوقت نفسه. هناك فائدة أخرى لشرب الكثير من الماء وهو أنه يبقي عضلاتنا مشحونة ومستعدة للعمل.

التجفاف

قد لا تكون جائعاً على الإطلاق، بل تكون مصاباً بالتجفاف. هناك طريقة سهلة للتعامل مع كلتا الحالتين والمساهمة في برنامج شمولي لإدارة الوزن وهي أن تستهلك على نحو واع كميات إضافية من الماء النقي.

كيف تعمل

عندما تشرب الماء فإنه يعزز فقد الوزن من خلال الوقاية. إذا أصبت بالجفاف سينخفض معدل استقلابك في أثناء الراحة بمقدار يتراوح من 2٪ إلى 3٪.

كشف السبب الخفي

إن معدل الاستقلاب في أثناء الراحة هو حالتنا الطبيعية. عندما نتدرب، فإن أجسادنا تتكيف مع المستوى الجديد. فإذا

اختصرنا التدريب قليلاً فإن انخفاضاً ضئيلاً في عدد الحريرات المحروقة سيجعل فقد الوزن أكثر صعوبة.

ماء نقي

تكون أنظمة التنقية إما شاملة لكل المنزل أو مركبة على الحنفيات. هناك ثلاثة أنماط أساسية:

1. عكس التناضح - pH حامضي.
2. مرشحات الكربون - تتلوث بسهولة وتمرر الفلورايد.
3. التقطير - قد يسبب عوز المعادن.

النظام الذي يشمل المنزل الذي أوصي به تصنعه شركة Hague Quality Water International فهو يزيل الرسابة والكلورين وأكثر من 150 ملوث آخر في حين يلين أكثر أنواع الماء قساوة.

المقيمون في الشقة لفترة مؤقتة

تقدم شركة Huge نظام يعتمد على عكس التناضح لتوفير ماء الشرب والطبخ يمكنك أن تأخذه معك

إذا كنت مستأجراً ولا تريد أن تستثمر في نظام يعالج المياه في كل المنزل. قم بزيارة الموقع التالي لمزيد من المعلومات

اعتبارات مضافة

هناك حوالي 35,000 مركب من الكيماويات الصناعية ومبيدات الحشرات ومبيدات الأعشاب والمعادن التي تصل إلى موارد الماء الذي نشربه. معظم معالجات المياه التي تقوم بها البلديات لا تزيل هذه المواد ولا تحقق أكثر من قتل الجراثيم.

كلورين

عادة ما تستخدم البلديات نوعاً من الكلورين لتعقيم المياه. الكلورين هو مسرطن معروف ويُعتقد أن الذين يشربونه تزداد خطورة إصابتهم بكل أنواع السرطانات بمقدار 44%. إن عشرة دقائق من الاستحمام بالماء المكلور تعادل شرب ثمانية كؤوس من هذا الماء. اختصر فترة الاستحمام وأبق درجة حرارة الماء منخفضة بحيث لا تكون مسامات جلدك مفتوحة بشكل كامل.

سامة للإنسان ولكل الكائنات الحية

تجنب كل أنواع الماء الحاوي على الفلور فهي سامة ولا توجد لها أية فوائد معروفة للإنسان. لمزيد من المعلومات، زر الموقع التالي

www.drlwilson.com

آخر المعلومات للمستهلك

الماء النقي المعب متوفر. على أية حال، معظمه عبارة عن ماء البلدية أو الينابيع الذي تم تمريره عبر وسط للتصفية. قد لا يزيل

هذا الوسط كل الرسابة وقد يكون حامضاً أيضاً. أشتري عادة الماء المعب من نوع Aquafana وDasani من شركتي Pepsi وCoke على التوالي. أنواع الماء المعب الآمنة الأخرى تأتي من رابطة الماء المعب Bottled Water Association ابحت عن الشعار على الزجاجاة.

مشكلة أخرى

إن الماء المعب يخلق مشكلة أخرى تستحق أخذها بعين الاعتبار. إن ملايين الزجاجات البلاستيكية الفارغة يتم إضافتها إلى بيئتنا كل شهر. هذه الزجاجات تبقى لعدة سنوات وعندما تتحلل تضيف مزيداً من الملوثات إلى مواردنا المائية.

أماكن التزويد بالماء

إن محطات الماء التي تعتمد على عكس التناضح والشركات التي توزع الماء على البيوت متوفرة في العديد من التجمعات السكانية. تأخذ المحطات المحلية ربع دولار عن كل غالون من الماء ودولار عن كل خمسة غالونات. يكلف توزيع الماء على البيوت 30 دولار شهرياً.

المواد المضافة إلى الماء

يمكن للمواد المضافة أن تغير بنية الماء ومحتواه من الأكسجين والهيدروجين. إن استخدام هذه المواد على الحيوانات والنباتات يشير إلى فائدتها للكائنات الحية. يمكن ملاحظة التغييرات

بالفحص المجهرى وهي تعتمد بشكل عام على المعادن في تغيير المجالات الكهرومغناطيسية والأشكال الجزيئية للماء.

البحث في الانترنت

لكي تعرف أكثر عن هذه المواد، استخدم محرك البحث في الانترنت واكتب عبارة "داعمات الماء"

سيقودك ذلك إلى بعض المعلومات المثيرة التي ستشبع اهتمامك والتي تؤدي إلى تحسين الصحة والحيوية وتطيل العمر.

