

الفصل 16

طعام للتفكير

جسدك يحتاج إلى الوقود. نحن بحاجة إلى الأكل لنعيش، أليس كذلك؟ ذات مرة قال الطبيب غابرلي كوسن أننا مصممون لتلقي 90% من غذائنا من الهواء والباقي عن طريق الطعام. يبدو وكأننا عكسنا هذه النسبة، أليس كذلك؟

كم نأكل؟

هناك منظور آخر لإدارة الوزن وهو أن الكمية التي نأكلها تختلف باختلاف أشخاصنا. إن الطبيعة بحكمتها تعطينا مقياساً للكمية التي يجب أن نأكلها من خلال حجم أكفنا.

حصص مختلفة بحسب الشخص

نظرياً يجب أن نأكل فقط الكمية التي يمكن أن تحتويها أكفنا

عندما نجعلها على شكل كوب. إن ما يعادل قبضتنا المستديرة هي الكمية التي يسهل علينا هضمها.

سنوات من البناء

إذا كنت تسيء استخدام الطعام فعلى الأرجح أنت تعرف ذلك. لذلك قبل البدء ببرنامج جديد، قد تجد من المفيد أن تنظف جسدك أو تعيد إليه التوازن من خلال الصيام.

الصيام

إحدى الطرق التي يمكنك بها إعادة آلية التحديد التلقائي لكمية الطعام هي أن تصوم لمدة تتراوح ما بين يومين إلى ثلاثة أيام. عبّر رام راس البروفسور السابق لجامعة هارفارد عن ذلك بقوله أنه إذا كانت لديك مشكلة إفراط في الأكل توقف عن الأكل.

القول أسهل من الفعل

عندما كنت أدرس التغذية في ريتشموند، فرجينيا كلفت الطلاب بوظيفة طوعية وهي أن يتوقفوا عن (80) الأكل لمدة ثلاثة أيام ويكتفوا بشرب الماء. نتيجة لذلك تلقيت عدة مكالمات هاتفية من أشخاص كانوا متأكدين من أنهم على وشك الموت!

النجدة!

لقد شعروا بوخز الجوع وعانوا من الدوار وقليل من الشعور

بالضغط في الرأس بسبب السموم المخزنة التي بدأت تثير الجسد .
لقد تخيلوا أن كل الأمور تحدث لهم . حتى أن بعضهم أساء تفسير
فرقرة المعدة وكأنه علامة مبكرة للجلطة القلبية!

عود على بدء

العلاج

كنت قد اقترحت أنه إذا شعر أي شخص من المجموعة بالتعب
يمكنه أن يشرب عصير التفاح ممدداً بالماء بنسبة 75%. يمكن
للمسكنات أن تعالج الصداع، وكوسيلة أخيرة أوصيت بالأكل كعلاج
للأعراض.

نتائج المجموعة

من بين ثلاثين طالباً، بدأ عشرون منهم بالصيام وأكمله ثمانية.
ذكر هؤلاء أنهم شعروا بالتحسن وبمزيد من الخفة والطاقة.

افعله بنفسك

بالنسبة للأشخاص الذين يتمتعون بصحة طبيعية، ليست
هناك حاجة إلى الاستشارة الطبية لإيقاف الأكل. إن عطلة طويلة
في نهاية الأسبوع هي الوقت المثالي للبدء بالصيام.

تلفزيون الواقع

هل شاهدت دراما تلفزيونية أو دراما واقعية يقوم فيها شخص ما بإضراب عن الطعام؟ إن الناس يشعرون عادة بالقلق نتيجة لإضرابٍ من هذا النوع لأننا أصبحنا مقتنعين بـ:

1. عدم الأكل يشكل خطراً على الصحة.
2. عدم الأكل شكل فعال من أشكال الابتزاز والتلاعب.

البدء

إذا قررت التوقف عن الطعام لعدة أيام، أقترح أن تبدأ ذلك في الأيام الثلاثة الواقعة في عطلة نهاية الأسبوع وأنت في منزلك. عندها يمكنك أن تتعامل مع الأعراض الناجمة عن إزالة السموم من دون أن يؤثر ذلك على عملك أو على تفاعلك مع زملائك.

ثلاثة أيام فقط

لا تخطط لصيام أكثر من ثلاثة أيام في البداية. يمكنك بعد ذلك مع مزيد من البحث والخبرة التي ستكتسبها بنفسك أن تصوم لفترة أطول.

الأمر منطقي

أحد الأسباب الجيدة للصوم هي أن تصوم لكي تعطي جسدك راحة من النشاط الهضمي ولكي تخلص خلاياك من السموم. إن

الجسد يلفظ السموم بشكل طبيعي ويمكنه أن يتعامل مع عدد هائل من المواد السامة الكيماوية والبيئية عندما يكون معافى.

دافع

الدافع الصحيح للصيام هو الصحة الجيدة. عندما نمتنع عن الأكل فإن الجسد يخرج تلقائياً السموم والفضلات المخزنة إلى جهاز الإفراز للتخلص منها. دع هذه الفضلات تتساقط من جسدك بسلاسة بشرب كميات كبيرة من الماء النقي.

التخلص من الشحوم

هناك سبب آخر عظيم للصيام إضافة إلى تجديد منظم الشهية وشحن حاسة الذوق وهو إدارة الوزن.

حتى في أثناء الراحة، نحن نحرق نصف باوند من أوزاننا يومياً للحصول على الطاقة. إذا اكتفيت بالاستلقاء من دون أكل، فإن وزنك سينخفض لأن جسدك سيستخدم الشحوم المخزنة كوقود.

جوع الخلايا الدهنية

نظّف جسمك ثم أطعمه طعاماً حياً وبروتينات ذات نوعية جيدة. سوف تقوم عملياً بتقليص الخلايا الدهنية في جسدك وستتمكن من رؤية الفرق.

وقت للراحة

إن عملية الصيام تعطي جهازك الهضمي إجازة وتساعد على التعويض عن أوقات الانغماس في الملذات والطيش في الأكل. ربما يكون كل واحد منا قد اتبع نظاماً للحمية أساء إلى عقله وجسده في الوقت نفسه. ربما لم نكن نعرف طريقة أفضل من ذلك.

الآن

أن تقوم بعمل ما الآن هو أفضل علاج للإساءات الماضية التي ارتكبتها بحق نفسك. إن جسدك يتمتع بمرونة مذهلة عندما تمنحه ما يحتاج إليه ليعمل بأفضل شكل ممكن.

النتائج المذهلة ممكنة

تتضمن أعمدة الصحة الأربعة الصيام عن المواد المغذية. إن الصيام عن كثير من الأطعمة أو حذفها يمكن أن يؤدي إلى تحسن سريع في الطريقة التي تشعر بها.

مثال

فكر بشخص يشرب القهوة ثم يتوقف عن شربها. سيعاني من أعراض السحب في أثناء خروج السموم من جسده. عندما يغيّر الجسد الكيمياء الحيوية الخاصة به نتيجة لذلك، سيتحسن جهازه القلبي الوعائي وسيصبح هادئاً ومسترخياً. بعد ذلك سينسى ذلك

الشخص القلق والتقلص العضلي التي كان يشعر بها كأعراض جانبية للقهوة.

خيارات صحية

هناك خطوة أقل قسوة من إيقاف القهوة تماماً وهي تناول القهوة العضوية فقط. بهذه الطريقة ستتجنب المواد الكيماوية المستخدمة في معالجة حبات البن. أن تطحن حبات البن بنفسك قد يقلل من استهلاكك للقهوة لأنه يجعل صنعها أكثر صعوبة.

بلطف

تمديد القهوة بماء نقي هي أيضاً طريقة فعالة للتقليل من شرب القهوة إذا كنت تسعى إلى ذلك. أحد تأثيرات القهوة هي أنها تحرض العمليات التنفسية، وهي وصفة قديمة لعلاج نوبة الربو.

تجربة شخصية مع الصيام

لقد صمت حوالي 10 مرات تقريباً وبلغت أطول مرة صمت فيها ثلاثين يوماً. في تلك المرة فقدت سبعة باوندات فقط وبعدها حافظت جسدي على وزنه المثالي.

تنظيم طبيعي

ما قمْتُ بإحراقه كانت الشحوم الزائدة. لكل جسد وزن مثالي وعندما تصل إلى وزنك المثالي فإن فقد الوزن يتوقف عادة.

وخزات الجوع

إن الجوع الذي يسببه الصيام يُشعر به عادة في اليومين أو الأيام الثلاثة الأولى. بعد ذلك يصل الجسد إلى حالة فرط الكيتون حيث يستهلك شحومه وفضلات خلاياه ويختفي الجوع عادة. تذكر أن تزيد من تناول الماء لكي تحمي جسدك من التجفاف.

انتبه!

لا يُنصح بالصيام لفترة طويلة إذا كان جسدك سمياً بشكل استثنائي. ما يحدث هو أن جسدك عندما يستهلك الشحوم المخزنة لديك من أجل الحصول على الطاقة فإنه يعيد تسميم نفسه. إن ثلاثة أيام من الصيام طويلة بما يكفي لإعادتك إلى طريق الأكل الصحيح وقصيرة بحيث لا تدخل في المضاعفات.

انكماش

كثير من الناس يعانون من إحساسات غريبة بسبب معدهم التي تصبح فارغة ومنكمشة في أثناء عودتهم إلى الحالة الطبيعية. لقد تمددت معدتك مع الوقت لكي تتكيف مع الإفراط في الأكل. عندما تنكمش فإنها تصدر أصواتاً وقرقرة وتقلص وتسترخي. ابتسم عندما تسمع ذلك الصوت لأن ذلك يعني أن خطتك تؤدي

ثمارها!

جوعٌ نفسك

يعتقد بعض الناس أنهم يجوعون أنفسهم عندما يصومون. هم لا يفعلون ذلك! هناك تقريباً 900 مليون مسلم يصومون طوال شهر رمضان. هذه الحقيقة لوحدها يجب أن تلغي أي مخاوف عن سلامة الامتناع عن الأكل ليومين أو ثلاثة أيام.

ابحث

إذا قررت أن الصيام بشكل تام لعدة أيام هو أمر يستدعي منك مزيداً من الاهتمام أو أنه قد يكون مفيداً لك فهناك معلومات جيدة متوفرة على الانترنت وفي محل الطعام الصحي أو مكتب المداواة الطبيعية الموجود في منطقتك. هناك موقعان على الانترنت يمكنك زيارتهما :

www.healthy.net/library/books/haas/detox/FASTING.HTM

dmoz.org/health/Alternative/Fasting_and_Cleansing/-Cached

السلامة أولاً

إن الصيام كما هو مشروح هنا لا يسبب أي ضرر لمعظم الناس الذين يتمتعون بصحة طبيعية جيدة. راجع طبيبك قبل البدء بالصيام إذا كنت تحت إشراف طبيب بسبب مرض مزمن.

المساعدة على الصيام

هناك منتجات تساعدك في أثناء الصيام على التقليل من

الشعور بالجوع والإصابة بالدوار. هناك أيضاً وصفات تساعدك على تجاوز الانزعاج الذي تسببه السموم وهي تغادر أجهزتك.

مزيد من التنفس

إن تنفس الموجة الكاملة يسرع عملية إزالة السموم ويحسن مستوى شعورك بالراحة. بعد ذلك سوف تشعر أنك أكثر نشاطاً ونقاءً. سوف يصبح مذاق طعامك مختلفاً وسوف تتعزز قدرتك على التمييز بين الأطعمة المختلفة.

عودة إلى السيطرة

إن صياماً لمدة ثلاثة أيام هو طريقة رائعة لإعادة الأكل إلى السيطرة. إضافة إلى ذلك سوف تعيد منظم الشهية لديك إلى وظيفته الطبيعية.

انتبه

إذن، إذا انتبهت إلى إشارة جسديك سوف تتحرر من الإفراط في الأكل! سوف يتعاون جسديك معك حقاً. أولاً يجب أن تتوقف عن إساءة استخدامه، إما بالأكل غير المناسب أو الحديث السلبي إلى النفس.

المدى الطويل

إن خطة طويلة الأمد قد تتضمن الصيام ليوم واحد في الأسبوع أو حتى كل يومين. إذا استمرت لثلاثة أيام أو أكثر،

استخدم الحقنة الشرجية يومياً أو استشر أخصائياً في تنظيف الكولون لمساعدتك.

الطريقة السهلة

هناك طريقة أخرى أكثر اعتدالاً وهي أن تصوم ببساطة عن تلك الأشياء المصنفة على أنها ليست طعاماً. احذفها من نظامك الغذائي، وتمرن وابق مميهاً وسوف يتخلص جسمك مع الوقت من أي تراكم للمواد غير المغذية. سوف تشعر بالفرق.

الصيام عن الكربوهيدرات

عندما تفكر بالأمر ستدرك أن الحميات قليلة الدسم التي يتبعها 10 ملايين أو أكثر من الأمريكيين هي في معظمها صيام عن الكربوهيدرات. تتضمن التأثيرات الجانبية الصداع والغثيان والدوار والشعور بنقص الطاقة. نعم السموم تخرج من الجسد ومستوى السكر في دمك ينخفض. لتخفيف الأعراض، كل كل ساعتين أو ثلاثة ساعات. أوصي بأكل وجبات خفيفة من البروتين ذي النوعية الجيدة بدلاً من الوجبات الغنية بالحريرات كلحم الخنزير والجبن وزبدة البندق والفسق.

الصيام عن التفكير

تجنب وبشكل كلي تلك الأفكار التي تدفعك إلى أنماط سلوك سلبية متعلقة بالطعام. هناك أشخاص يعتقدون أنهم غير جذابين

وبالتالي هم يأكلون ليكونوا في توافقٍ مع أفكارهم. إن ذلك يؤدي إلى مزيد من الشدة النفسية والتوتر وبالتالي إلى مزيد من زيادة الوزن.

ومضة الحياة

فكر جيداً في نفسك. أنت طفل لهذا الكون وقد مُنحت منذ ولادتك هدايا لكي تظهرها للآخرين. غدِّ نفسك بحيث تطور هذه الهدايا وتشارك الآخرين بها.

ممل

يقول البعض إن الأكل الصحي هو أمر ممل. حسناً، هو كذلك إذا كنت ممن أدمن على المذاقات المعدة هندسياً وعلى الأكل الذي تحركه الدوافع النفسية. غيرِ طريقتك في التفكير بحيث تفكر بأنك

تغذي جسدك بأكثر الطرق فائدة بدلاً من الأكل لمجرد إشباع شهيتك إلى الطعام. بعبارة أخرى تغلب على نفسك!

طعام عقلي

أفضل طريقة للصوم عن الأفكار السلبية هي أن تبني نظاماً غذائياً من الأفكار الإيجابية. عود نفسك على أن تقرأ كل يوم مواد ذات طبيعة روحية تعززك إيجابياً. اقرأ التأكيدات الإيجابية أو

كررها لنفسك في أثناء الاستراحات التي تتخلل تنفس الموجة الكاملة.

طعام عاطفي

ضع هدفاً لإدارة الوزن تريد الوصول إليه في ثلاثة أشهر. اجعل هذا الهدف جزءاً من برنامج لتجديد حيويته مدته عام واحد. استخدم تنفس الموجة الكاملة وتصور نفسك في الحالة المثالية التي تريدها. اشعر بهذه الحالة في جسدك وكأنها حقيقة. كرر هذا التمرين طوال اليوم.

احذف السلبي

صم عن الأمور التي لا تهتمك بما في ذلك قسم كبير من الأخبار اليومية. قلل من مشاهدة التلفزيون أيضاً. إن حصتك اليومية من كل شيء تلعب دوراً مهماً في إدارتك لوزنك وفي التمتع بصحة جيدة.



الفصل 17

ماذا يمكننا أن نأكل؟

نحن نعيش في عالم يقدم لنا مائدة عامرة بكل ما يجلب لنا السرور والمتعة. إذا ما الذي يمكننا أكله إذا كنا مهتمين بإدارة وزننا على نحو فعال؟

حمية (D-I-E-T)

إذا اعتبرنا الحروف الأولى من كلمة حمية (D-I-E-T) تعني الأكل اليومي من كل شيء

(Daily Intake of Every Thing) فمن مصلحتنا أن:

● نطور ممارسة جسدية للأكل الصحي.

- ندير مشاعرنا من أجل عافيتنا .
- نوجه أفكارنا بحيث أن ما نفكر به ينتج استجابة كيميائية حيوية صحية بدلاً من الاستجابة المعيقة .

هل نحن كذلك؟

بما أن الإنسان هو ما يأكله بالمعنى الحرفي، فإن للتغذية أهمية حيوية. إن الجسد مكوّن من خلايا، تحتاج جميعها إلى البروتين للقيام بوظائفها .

قابل للتكيف

صحيح أن الجسم قادر على تدبر أمره بكمية من البروتين أقل من الكمية المثالية، لكنه لن يعمل جيداً كما يستطيع أن يعمل. ألا تحب أن تكون طاقتك كلها في متناول يدك عندما تكون في حاجة إليها؟ بالطبع أنت تحب ذلك وقد تكون في حاجة إلى مزيد من البروتين.

عمل أساسي

إن البروتين مسؤول عن عملية إعادة بناء النسيج والعضلات وكريات الدم الحمراء وعن تصنيع الهرمونات. كما أنه يبقينا يقظين عقلياً .

لا يمكن تعويضه

في حين أن الجسم يستطيع أن يصنع الكاربونهدرات من البروتين والشحوم وأن ينتج الشحوم من الكاربونهدرات والبروتين إلا أنه لا يستطيع أن يصنع ثمانية من أصل عشرين حمض أميني مكونة للبروتين. تتحقق الصحة من تناول هذه الحموض الأساسية الثمانية يومياً.

متوفرة بسهولة

تشمل موارد البروتين في الطعام السمك واللحم الخالي من الدهن والجبين وبعض مشتقات الحليب والبيض والمكسرات والبقول. إن الموارد العضوية صحية أكثر من غيرها.

تغذية المرعى، رجاءً

عادة ما تبيع محلات البقالة لحم الأبقار المغذاة على الحبوب، وهي طريقة رخيصة وفعالة لزيادة الوزن. إن الكمية الكبيرة من الغلايسميك الموجودة في الذرة وغيرها من الحبوب تؤدي إلى زيادة إفراز الأنسولين مما يؤدي إلى حيوانات بدينة حقاً. عندما نستهلك هذه المواد الموجودة في اللحوم نصاب بالبدانة أيضاً.

خطر على الصحة

إن لحم الدجاج والأبقار والخنازير والخراف يحتوي عادة على مواد هرمونية تسرع نمو تلك الحيوانات. هذه الهرمونات ستزيد

وزنك أيضاً. كما تحتوي هذه اللحوم على مضادات حيوية تضاف إلى طعام الحيوانات، تنتقل هذه المضادات إليك فتقلل من فعالية المضادات الحيوية عندما تحتاج إليها، وتؤدي إلى تآكل جهازك الهضمي وإعاقة عملية الامتصاص. التزم بأكل اللحوم التي غذيت حيواناتها في المراعي وبالموارد العضوية الخالية من المواد الهرمونية والمضادات الحيوية.

الخضروات

لا يمكن اعتبار الخضروات موارد غنية بالبروتين، وعادة ما ينتهي الرز والفاصوليا على شكل كاربونهدرات بسبب نسبة الحبوب إلى الفاصوليا. قلل الرز الذي تأكله أو احذفه نهائياً وكل مزيداً

من الفاصوليا إذا كنت تسعى إلى جعل الخضروات مورداً للبروتينات الكاملة. إن الفاصوليا مورد ممتاز للبروتين وهي تضيف الحجم الذي تحتاج إليه إلى نظامك الغذائي.

تأمين

تأكد من احتواء وجبتك على البروتين الكامل بحيث يلتقط جسمك أي بروتين غير كامل ويقوم باستخدامه. إن جسمك بحاجة إلى البروتين!

كم الكمية؟

تعتمد كمية البروتين الذي تحتاج إليه على مستوى نشاطك. إن الكمية التقريبية من البروتين التي يحتاجها كل باوند من وزن الجسم من دون شحوم هي:

- البالغ الناشط - 5.0 غرام.
- البالغ غير الناشط - 4.0 غرام.
- الرياضي - 6.0 إلى 9.0 غرام.

المعدلات الطبيعية

إن امرأة ناشطة تزن 130 باوند وتشكل الشحوم 15% من وزنها تحتاج إلى 55 غرام من البروتين يومياً (130 - 15 × 0,5 غرام = 55,2 غرام). إن رجلاً ناشطاً يزن 170 باوند يحتاج إلى 85 غرام. يستطيع معظمنا الحصول على ما يكفيه من الموارد الغذائية، والذين هم أكثر نشاطاً من بيننا سيستفيدون من الداعمات.

دلالة

قيم البروتين بالغرام

جبن الحلوم، كوب واحد = 28 غرام

لحم مفروم خالي من الدهن، 6 أونصات = 50 غرام

البيض، 3 بيضات كبيرات = 21 غرام

لحم السمك = 42 غرام

الدجاج = 42 غرام

شرائح اللحم = 52 غرام

كميات قليلة

هل تحصل على كمية كافية من البروتين يومياً؟ إذا لم تكن كذلك، أضف البروتين إلى وجباتك المبكرة. إن الفطور والغداء هي أفضل الأوقات لتناول البروتين.

هل الأكثر هو الأفضل؟

على الرغم من أن البروتين مسؤول عن بناء العضلات، فإن مزيداً من البروتين لا يعني مزيداً من العضلات. هو يعني مزيداً من الحريرات وزيادة في الوزن. يحدث ذلك مع أن جسمك يبذل مزيداً من الجهد لهضم البروتين ويحرق في أثناء هذه العملية مزيداً من الحريرات.

طريق بعيد جداً!

عندما نفرط في أكل البروتين فإنه يتحول إلى وقود وينتهي بفضلات سامة يتم التخلص منها على شكل مركبات كالأمونيا والبولة. إن أي بروتين باق يتم تحويل قسم كبير منه إلى غلوكوز.

وهكذا أنت تدرب جسدك على تحويل البروتين إلى سكر. إذن عندما تنام فإن جسدك يحوّل العظام والعضلات إلى سكر.

انتبه

بعض الأطباء يحذرون من تحميل الكلية فوق طاقتها من خلال أكل الكثير من البروتين، لذلك التزم بالإرشادات. نوصي بشدة بتناول كميات إضافية من الماء النقي لأولئك الذين يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بالبروتين.

إضافة الموارد

إذا كنت نشيطاً جداً، سيكون أمراً مدهشاً أن تأخذ كفايتك اليومية من البروتين من نظامك الغذائي العادي. يمكنك بسهولة أن تضيف ما تحتاج إليه بتناول المخفوقات الحاوية على البروتين أو بتناول موارد البروتين الأخرى.

الصويا

فكر بالصويا على أنه طعام معالج. إن النباتيين الذين يتناولون منتجات الصويا يصابون بالحساسية أو عدم التحمل تجاه بودة بروتين الصويا. بشكل عام يصعب على معظم الناس هضم الصويا وقد يحتوي على إضافات غير مرغوب فيها. استخدمه على نحو منفصل في نظامك الغذائي أو من الأفضل أن لا تستخدمه على

الإطلاق. إن المواد الكيماوية الموجودة في منتجات الصويا تثبط أيضاً وظيفة غدة الدرق، مما يساهم في زيادة الوزن.

مصل اللبن

إن بودرة مصّل اللبن أو بروتينات البيض هي بدائل أخرى جيدة عن الموارد المعتادة المكونة من بروتين اللحم. استخدم أنقى منتج يمكنك شراؤه. تجنب المالتوديكستروز الذي يضيف الكربونهدرات إلى نظامك الغذائي.

مشتقات الحليب

إن جبن الحلوم هو أيضاً مورد جيد للبروتين القابل للهضم. لا يوصى بالحليب كمورد للبروتين بسبب وجود الإضافات الهرمونية ولأن العجول هي أفضل من يناسبه حليب البقر.

اكتشف

إن الحليب الطازج من مورد موثوق هو الأفضل إذا كان لا بد من شرب الحليب. هناك بحث مستقل عن استخدام الحليب متوفر على الانترنت.

www.theherbsplace.com/childrenmilk.html

www.mercola.com/aricle/milk/no_milk.html

رجاء اشرب ماء نقياً إذا كنت عطشانياً.

نوع الموارد

سوف يكون جسدك في حالة أفضل عندما تتناول أنواعاً مختلفة من البروتينات بدلاً من نوع واحد أو اثنين، لذلك قم بانتظام بتتبع ما تشتريه وتستهلكه من موارد البروتين. إذا كنت لا تحصل على كفايتك من البروتين حالياً، سيدهشك الفرق الذي يصنعه في مظهرك ومشاعرك.

أنظمة غذائية غنية بالبروتين أو فقيرة بالكاربونهدرات

تقريباً كل الأنظمة الغذائية المتوفرة حالياً والتي يبلغ عددها حوالي 300 تمنعك من تناول أطعمة معينة. على سبيل المثال، أكثر الأنظمة الغذائية شيوعاً توصيك بالتخفيف من أكل الكاربونهدرات والإكثار من البروتين والشحوم.

اختلافات هامشية

تختلف النسب بين هذه الأنظمة الغذائية وتناول معظمها لفترة قصيرة يمكن أن يفيدك. تذكر أنه على المدى الطويل فإن هذه الأنظمة لا تفيد بحد ذاتها. استمر بتجنب السكاكر والكاربونهدرات المكررة بغض النظر عن النظام الغذائي الذي اخترته. إن السموم تظل سموماً وجسمك المعافى لا يحتاجها حتى لو كانت موجودة على قائمة أقرها شخص آخر.

كلنا مختلفون

بعضنا ينشطه النظام الغذائي الغني بالبروتين؛ ومعظمنا لا ينشطه هذا النظام. إذا كان نمطنا الاستقلابي يتطلب نظاماً غذائياً غنياً بالكربوهيدرات فقد حكمنا على أنفسنا بالفشل منذ البداية إذا اتبعنا نظاماً غذائياً غنياً بالبروتين. يقدر أن ثلث الناس يحتاجون إلى نظام غذائي غني بالكربوهيدرات من موارد الخضروات والفواكه.

معلومات مجانية

لمزيد من الإطلاع على أنماط الاستقلاب ونسب الكربوهيدرات والبروتينات والشحوم التي نحتاج إليها، قم بزيارة الموقع التالي www.mercola.com قم بهذا الاختبار لترى إن كان نمط استقلابك مختلطاً أو معتمداً على البروتين أو معتمداً على الكربوهيدرات. إن نظام (فيديك) يحدد أنماط بنية الأجساد وميولها ويعرفها بـ بيتا، فاتا، كافا. كل نمط يحتاج إلى نوع معين من الطعام لكي يبقى نشيطاً.

قبل 100 عام

تم نشر أول نظام غذائي غني بالبروتين في لندن عام 1863. لاقى ذلك النظام الغذائي الذي صاغه ويليام بانتيك نجاحاً باهراً عند عامة الناس. انتهت تلك المرحلة في بريطانيا لتعود إلى الظهور

في بداية القرن الحادي والعشرين في الولايات المتحدة، ثم شاعت مرة أخرى في الكتابات الشعبية عام 1949. هي تنجح لفترة مؤقتة وإلى حد معين.

تنوع

إن إشباع حاجة الجسم إلى البروتين هو خطوة أولى قيّمة. لكن الإنسان لا يستطيع العيش على اللحم فقط. على الأقل لفترة طويلة أو بصحة جيدة. إن أجسادنا تعمل بشكل أفضل على المدى الطويل عندما نتناول أنواعاً مختلفة من الطعام تساعدنا على بلوغ وزن صحي ووظيفة صحية وعلى المحافظة على ذلك.

كربونهدرات

إضافة إلى استهلاك المزيد من البروتين، احذف الكربونهدرات النشوية والحبوب والذرة والمحليات الاصطناعية من نظامك الغذائي، وسوف تشعر براحة كبيرة. تأكد فيما إذا كان نظامك الغذائي الحالي يشمل هذه المواد. إذا كان كذلك، لا تلتزم به.

قيم

تلعب الكربونهدرات دوراً مهماً في تغذيتنا ونحن بالتأكيد بحاجة إليها لضمان صحتنا على المدى الطويل. تختلف الكمية الصحية من شخص إلى آخر. الموارد الصحية هي الخضروات والفواكه.

قاعدة عامة

يمكنك في الحقيقة تناول أي نوع من الكربوهيدرات ما دام غير معالج، يعني ذلك بشكل رئيسي الفواكه والخضروات. إن الكربوهيدرات المعالجة أو المكررة هي تلك التي أخذت منها المواد المغذية للاستقلاب وحولت إلى سكر.

ما الذي يحدث

إن البنكرياس غير قادرة على إزالة كل السكر من مجرى الدم لذلك تقوم بتوجيهه إلى نسيج العضلات حيث يتم حرقه كوقود، وأي زيادة يتم تخزينها كشحوم.

وبعد ذلك...

إن الشحوم تلتقط السموم وتعتمد على العملية الاستقلابية لحرقها والتخلص من الفضلات. تعتمد هذه العملية إلى حد كبير على تنفسك ولذلك يعتبر التمرين عنصراً أساسياً لصحتك لأنه يحرض تنفسك.

مزيد من الأكل الجيد

إن الحصول على ما يكفي من النوع الصحيح من الشحوم هو أيضاً أمر حيوي لصحتك. في حين أن الكمية الكلية الموصى بأكلها من الشحوم لا تتجاوز 30% من مجمل ما تتناوله من الحيريات،

فإننا نصحك بتناول الحموض الأمينية الأساسية الغنية بعوامل أوميغا 3، والمحضرة بالضغط البارد من موارد غير مهدرجة. إذا كتب على الطعام "مهدرج جزئياً" تجنبه. يشمل ذلك كل أنواع رقائق البطاطا والكعك المحلى والبسكويت والأطعمة السريعة.

انس الأنظمة الغذائية الفقيرة بالشحوم

أنت بحاجة إلى الشحوم. إن الأنظمة الغذائية القديمة التي تحدد ما تتناوله من الشحوم بـ 10٪ فقط من مجمل ما تتناوله من الحيريات تسبب لك الضرر. ما تحتاج إليه لصحة قلبك هو أن تحذف الزيوت الناقلة للشحوم. اطبخ بزيت الزيتون، وزيت السمسم، وزيت جوز الهند، والجية (نوع من الزبدة)، والزبدة. لا تطبخ بالشحم أو المارغارين أو زيت الخضروات.

خيارات جيدة

حافظ على موارد صحية للكاربونهيدرات، وركز على الفواكه والخضروات. إن الأنظمة الغذائية الحاوية على نسبة عالية من الكاربونهيدرات الكثيفة تحمل قدرات الجسد فوق طاقتها. أبق الفواكه الحلوة في الحد الأدنى إذا كنت حساساً للأنسولين.

الحريرة ليست حريرة

إحدى النقاط المثيرة للاهتمام التي أظهرها البحث هي أن الحيريات التي يتم استهلاكها مع نظام غذائي غني بالشحوم

والبروتين تُعتبر أقل من نفس كمية الحريرات التي يتم الحصول عليها من حمية غنية بالكربونهدرات. يعتقد الباحثون أن الكربونهدرات تحتاج إلى مزيد من الطاقة لهضمها وتمثلها.

زيادة الوزن الخفية

أكثر الاعتبارات التي يتم إغفالها في إدارة الوزن هو تأثير المواد الكيماوية. هي حقاً تسبب زيادة في الوزن. إن المواد الاصطناعية ليست طعاماً مع أنها تدفعنا إلى أكل المزيد وكسب المزيد من الوزن.

على الحافر

إن المواد الكيماوية نفسها التي تستخدم في تسمين الأبقار يتم إضافتها على شكل رذاذ إلى الفواكه والخضروات التي نأكلها. النتيجة هي أنه بإمكانك أن تكسب مزيداً من الوزن بأكل كمية أقل من الطعام! أنت تخضع بشكل غير مقصود إلى الهندسة الحيوية لزيادة وزنك.

نوعان

هناك نوعان أساسيان من هذا الرذاذ، الفوسفات العضوية والكرباميت. تقوم هذه المواد في أجسادنا بـ:

- تخفيض سرعة الاستقلاب، تخفيض السرعة التي نحرق بها الحريرات.

- تخفيض المستوى الكلي للنشاط الجسدي وتقليل رغبتنا في التمرين.
- يمكن أن تؤذي العضلات، وتقلل من قدرتنا على التمرين.
- يمكن أن تسبب أذية دائمة للأعصاب.

صيام رائع

ببساطة، إن حذف المنتجات السامة التي يتم الترويج لها على أنها أطعمة من نظامك الغذائي هو تلقائياً "صيام" عن هذه المواد. لا يجب عليك أن تصوم لكي تنظف نفسك. توقف فقط عن إلقاء الفضلات في جسدك وسوف ينظف تلقائياً مع الوقت. إن معظم ما نأكله مما ليس طعاماً يحتوي على كميات كبيرة من الكربونهدرات، لذلك في الحقيقية إن أي نظام غذائي يجنبك أكلها سوف يكون مفيداً.

أمران آخران

الأمر الأخرى التي يجب تجنبها تشمل معظم السمك وكل المشروبات غير المسكرة. لقد وجد أن السمك حتى الذي تم اصطياده من البحيرات والأنهار يحتوي على كميات كبيرة من الزئبق، وقد وجد أن مزارع السمك ملوثة أيضاً. إن النوع الوحيد من السمك الذي وجد أنه سليم تماماً هو السلمون البري الآتي من الماء البارد.

تأمين شخصي

بغض النظر عما تأكله، اختر أفضل نوعية متوفرة. اعتبر تكاليف اللحوم والمنتجات العضوية شكلاً رخيصاً من أشكال التأمين وبرنامجاً للوقاية على المدى الطويل. إن بيض الدجاج المغذّى في المراعي

الطبيعية على أطعمة خالية من المواد الإضافية هو مورد جيد آخر للبروتين.

مغذّى بالحشيش

اختر قدر الإمكان أكل لحوم الحيوانات المغذاة بالحشيش بدلاً من تلك المغذاة بالحبوب. تستخدم الحبوب بسبب قدرتها على إفراز المواد المخاطية ولأنها تعزز الأنسولين ولها خواص المواد الكيماوية المضافة أيضاً. إذا كنا نأكل الحيوانات التي تأكل هذه الحبوب فمعنى ذلك أننا نأكلها أيضاً. يمكنك أن تجد قائمة بداعمات لحوم الحيوانات العضوية وتلك المغذاة بالحشيش على الموقع التالي: www.eatwild.com

قصة قديمة

تشير الدراسات الأنثروبولوجية إلى أن استخدام الحبوب في النظام الغذائي في إسطنبولات الحيوانات في أثناء الثورة الزراعية سبب ارتفاعاً في أمراض الأطفال والأمراض الإثنائية وأمراض

الأسنان والعظام. العواقب الأخرى تتضمن نقصاً في مدة حياة الإنسان وطوله.

أفضليات الجينات

نحن ما زلنا وراثياً نعتمد على الفواكه والخضروات واللحم البري من أجل بقائنا في صحة جيدة. أن نعيش في توافق مع طبيعتنا هو أفضل ضمانة لصحتنا على المدى الطويل وللتقليل من كلفة الخدمات الطبية.

اختر النوعية

اشترِ أفضل نوعية من بودرة البروتين يمكنك العثور عليها. استخدم علم الحركة التطبيقية لاختيار منتجاتك أو تعلم كيف تستخدم البندول للاستدلال على المنتجات الجيدة. إن أغلى هذه المنتجات ليس بالضرورة أكثرها نقاء، وبدلاً من ذلك قد يكون أكثرها عرضاً في الإعلانات.

طعام في علب؟

إن الأطعمة المعالجة هي تلك الأطعمة التي دُمّرت قيمتها الغذائية في أثناء إعدادها واستُبدلت بمواد لا حياة فيها. معظم هذه الأطعمة يأتي في علب ورزم مختومة. إن أكلها يؤدي إلى تراكم السموم في النسج وارتفاع سكر الدم وتقلبات في المزاج. في النهاية

ينهار الجهاز الهضمي تحت الإجهاد. كذلك يزداد احتمال الإصابة بالداء السكري.

أطعمة سريعة

تهاجم الأطعمة السريعة بسبب احتوائها على المواد المضافة والحافطة. معظم هذه الأطعمة محمّل بالكاربوهيدرات المكررة. الأنواع الأحدث من هذه الأطعمة التي تقدم نظاماً غذائياً غنياً بالبروتين تستخدم الصويا كبديل عن القمح. هذا ليس حلاً للمشكلة، بل يؤدي إلى مشكلة أخرى. الأطعمة السريعة الأخرى عبارة عن عروض مشبعة بالشحوم مكونة من لحوم محمّلة بالهرمونات والمضادات الحيوية والمواد الحافظة. أين الطعام في كل ذلك؟

التمن

إن التحديات التي تواجه الصحة في المستقبل هي عواقب الانغماس في أكل ما ليس طعاماً. إن اختيارك الواعي للطعام مطلوب بالتأكيد من أجل صحتك على المدى الطويل.

مزيد من الكلام عن الصويا

إن الصويا إضافة إلى إنتاجها لهرمون الاستروجين غير قابلة للهضم إلى حد كبير. تغير الصويا من فعالية أدوية الدرق ودواء السرطان التاموكسيفين وتحتوي على الأوكزالات المترافقة مع زيادة

التعرض لخطر الإصابة بحصيات الكلية. إن المواد المضافة الموجودة في معظم منتجات بروتين الصويا تسيء إلى الصحة أكثر مما تفيدها.

وخال من السكر

إن تدهور الصحة يأتي أيضاً نتيجة لاستهلاك المواد المضافة قليلة الحريرات وبدائل السكر الحاوية على المواد الكيماوية السامة. هذه المواد تعرضّ الجسد لضغوط كبيرة. كذلك تتضمن العروض الخالية من الشحوم مواد كيماوية مماثلة معدة لإرضاء حاسة الذوق عندنا. إن أكثر الخيارات سلامة وفائدة لصحتنا هو أن نتجنب هذه المواد تجنباً تاماً.

وماذا عن العصائر؟

إن تناول عصائر الفواكه أو الخضروات غير الممددة تؤدي إلى زيادة سريعة أو "وثبة" في مستوى سكر الدم. انتبه إلى أن هذه الوثبات في مستويات سكر الدم لديك تخبر جسدك أن ينتج مزيداً من الشحوم ليعود السكر إلى المستوى الطبيعي.

انتبه

إضافة إلى الكاربونهدرات المنتجة للسكر تجنب الفواكه والعصائر الياضعة كثيراً وغير المطبوخة. إن الموز الياضع على سبيل

المثال هو سكر صافٍ وعندما يكون أخضرًا هو كالأخضروات. إن درجة النضج الواقعة بينهما هي الدرجة المناسبة.

صيغة آمنة

اخلط عصائر الفواكه بالماء لتتجنب ارتكاس الإنسولين. اصف 4/1 كمية من العصير إلى 4/3 الكمية من الماء. هذه النسبة ستحافظ على طعم العصير من دون إطلاق الإنسولين. إن خليطاً مكوناً من 50% إلى 50% قوي جداً بالنسبة إلى معظم الناس.

خيارات صحية

يصعب على الجسم أيضاً التعامل مع عصائر الخضروات وهي تؤدي إلى زيادة سريعة في مستويات سكر الدم. كذلك يُفضل هنا تمديدها بالماء النقي. يفضل أن تتناول الخضروات والفواكه الكاملة لأنها تحتوي على الألياف.

دراسة هارفارد

كما ذكر في بحث نُشر في مجلة الرابطة الطبية الأمريكية في أكتوبر عام 2004 أنه بعد اختبار أجري على 50,000 ممرضة، استنتجت الدراسة أن شرب كوب واحد من الشراب غير المسكر أو العصير يومياً زاد من خطر الإصابة بالداء السكري بنسبة 80%. إن هذه المشروبات الخالية من الحيريات قد تكون قاتلة.

ألياف من أجلك

تعمل الألياف كمكينة تنظف جهازك الهضمي. أضف الألياف إلى نظامك الغذائي بدعمه ببذور الكتان. يمكنك أن تطحنها بنفسك وتستخدم البودرة كتوابل أو أن تخلطها بالماء أو بشراب للطاقة أو أن تشتريها مطحونة من محل الطعام الصحي الموجود في منطقتك. هذه البذور رخيصة ويمكن لكيس وزنه باوند واحد أن يبقى عندك لشهر أو أكثر.

نباتات فصيلة البلادونا

يودُّ بعض مختصي التغذية منك أن تتجنب الخضروات التي تنتمي إلى عائلة البلادونا؛ كالبطاطا والبندورة والبادنجان. لقد وجد أن هذه الخضروات تخرش الجهاز الهضمي كما أن البطاطا النشوية تتحول إلى سكر. إن تأثيرات الإنسولين وتقلبات المزاج الناجمة عنها تشبه تلك الناجمة عن المنتجات المكررة وهي غير صحية.

هل تشعر بالاكئاب؟

إن الكاربونيهيدرات بما فيها السكر تسبب الاكتئاب بشكل عام بعد الحالة الأولية من ذروة الشعور بالطاقة. إن الكاربونيهيدرات تنتج السيروتونين. السيروتونين يهدئ الأعصاب والعقل لذلك تسمى الكاربونيهيدرات "الأطعمة المريحة".

التحميل بالكاربوهيدرات

إن التحميل بالكاربوهيدرات عند بذل جهد كبير أو لعب رياضات مرهقة قد يكون مفيداً، وبالنسبة لمعظمنا يمكننا أن نأكل كمية أقل مما نأكله عادة. إذا كنت رياضياً ببذل جهداً كبيراً، استخدم كل وسائل البحث في التحري عن المواد المغذية الداعمة لتبديد النظريات الخاطئة وتصحيح الافتراضات غير الصحيحة التي قد تسوّق إلى العامة. القاعدة العامة للرياضيين هي أن يتناولوا وجبة خفيفة قبل التمرين الخفيف. التمارين التي تستغرق فترة أطول يفضل دعمها بوجبة قبل ساعة أو ساعتين من البدء بالتمرين. وفي التمرين الذي يتطلب جهداً كبيراً يفضل أن تكون الوجبة قبل ثلاث ساعات. الكمية التي يجب أخذها هي 5،0 غرام من الكاربوهيدرات لكل باوند من وزن الجسم.

النشويات

كل النشويات تقريباً عبارة عن منتجات مكررة، وهي تتضمن الباستا والخبز والحبوب. لا يوجد تغذية هنا وما تستهلكه يفسره جسدك على أنه سكر. غالباً ما تكون المنتجات الحاوية على عدة حبوب على شكل طحين أبيض (ميت وخال من أي قيمة غذائية).

المواد المغذية المضافة

عندما كان الطحين الأبيض الغذاء الوحيد المتوفر للمستهلكين،

فإن الفيتامينات كانت تضاف إلى الماركة الأكثر شعبية. كان الطحين لا تتم مراقبته من قبل مكتب الزراعة كما هو الحال في منتجات الطعام الطبيعي، وإنما من قبل إدارة الطعام والدواء.

المعالجة هي المتهم

إن 90% من الحبوب التي نتناولها تمر بمعالجة كثيفة. إن أكل هذه الحبوب يعرض أجسامنا للإجهاد ويزيد من حاجتنا إلى الألياف والفيتامينات. يوجد في هذه الحبوب القليل من الفيتامين أ ولا يوجد الفيتامين س ولا يوجد البيتا كاروتين إلا في الذرة الصفراء. كذلك تغيب الفيتامينات ب إلا ب12 وهناك حالتان من عوز الفيتامين ب؛ البري بري والبيلاغرة ترافقان الإفراط في تناول الحبوب.

هرم مكدس

يرتكز هرم الطعام الحالي الذي توصي به الـ USDA على "الخبز، الحبوب، الرز، ومجموعة الباستا". هذه "الأطعمة" تشكل الوصفة الممتازة للبدانة ومع ذلك يوصى بتناول 6 إلى 11 حصة منها يومياً. إن الزيادة الدراماتيكية في البدانة عند الأطفال ترافقت مع الفترة التي بدأت بها الـ FDA توصي بتناول هذه "الأطعمة". إن الهرم الذي قُدم في يناير 2005 أفضل لكنه ما يزال غير كاف.

عامل "X"

قد يكون استهلاك الكاربونهدرات هو السبب الأساسي وراء المتلازمة المعروفة حديثاً بمتلازمة X التي يحدث فيها مقاومة للإنسولين وتعتبر مقدمة للإصابة بالداء السكري. كذلك المتلازمة المسماة بالمتلازمة الاستقلابية حيث يطلق أكل أطعمة غنية بالفلاسميك آلية "تخزين الشحوم" ويثبط إنتاج الـ HGH والغلوكاكون. إن هرمون النمو البشري HGH مسؤول عن بناء الكتلة العضلية وتطور العضلات. يحرض الغلوكاكون حرق السكر والشحوم.

نتائج سريعة مضمونة!

إن حذف الهرمونات التي تبني العضلات وتحرق الشحوم هو وصفة أكيدة لزيادة الوزن والشحوم. فكر بالأمر على أنه عاقبة طبيعية لأكل الكاربونهدرات المركزة. تصور أنك تأكل وجبة غنية بالكاربونهدرات المركزة ثم تمر بعدها بمراحل ارتفاع الأنسولين، وانخفاض سكر الدم، والشعور بالجوع والنرفزة والهباج مما يقودك إلى أكل المزيد من الطعام نفسه. أخيراً سينتهي بك الأمر إلى الإدمان.

ديك رومي بارد؟

إن مجرد التوقف عن أكل هذه الأطعمة لا يجدي أيضاً لأن حالتك المزمنة تتضمن ارتفاعاً في سكر الدم والإنسولين مما يعيق

قدرة جسمك على حرق الشحوم. استبدل هذه الأطعمة بأكل الكاربونيهيدرات الموجودة في الخضروات والفواكه الطازجة الفقيرة بالغلايسميك والتي لا تسبب إفراز الإنسولين. يمكنك أن تحصل بسهولة على مقدار السكر الموجود في الأطعمة من على الإنترنت.

www.mendosa.com/common_food.htm

موضوع معقد

إن الكاربونيهيدرات المعقدة الموجودة في الخضروات والفواكه تزودك بالطاقة على المدى الطويل. اجعل هذه الكاربونيهيدرات ضمن نظامك الغذائي الغني بالبروتين والحاوي على كميات كافية من الشحوم غير المهدرجة. بعد كل الحكمة المتعلقة بالنظام الغذائي التي يتم بيعها لنا لا بد أن يسود المنطق. نحن كائنات خلقت كجزء من الطبيعة، وبالتالي فإن إتباع خطة الطبيعة يوصلنا إلى أفضل النتائج.

ما الأطعمة التي يجب تجنبها

كخلاصة، فكر بحذف المواد التي لا تعتبر طعاماً والمواد المهيجة أكثر من اتباع قائمة بأطعمة معينة. تشمل قائمة الأطعمة التي أوصي بحذفها ما يلي:

● الملح - نحصل على كفايتنا منه.

- الأطعمة المعالجة - تأتي في علب وأكياس.
- منتجات الطحين الأبيض - بما في ذلك الباستا والحبوب.
- الأطعمة المعرضة للإشعاع - لا نعرف نتيجة أكلها بعد. أحياناً يتم إخفاؤها من أجل إدخالها في طعامنا لذلك قد لا نعرف أنها موجودة من خلال قراءة اللصاقة الموجودة على الطعام.
- الطعام الحاوي على مواد مضافة - بما فيه معظم اللحم المعالج، والحبوب، ومشتقات الحليب، والدجاج، ومنتجات بروتين الصويا.
- السمك الحاوي على الزئبق أو الآتي من ماء غير نظيف أو من مزارع الأسماك غير الصحية.
- الاسبارتام - مهيج للجهاز العصبي المركزي ومادة سامة.
- السكر - سم يأتي بعدة أشكال.
- السليندا - مهيج آخر.
- الكحول - هو ليس طعاماً ويسبب الاكتئاب وعدم الاستقرار العاطفي.
- الحموض الدهنية العابرة - هجوم على صحة قلبك.

مبيدات الحشرات والأعشاب والفضول

إن الخضروات والفواكه الخمسة الأقل تلوثاً هي:

● الهليون

● الأفوكادو

● الموز

● البروكلي

● القنبيط

أما الخضروات والفواكه الخمسة الأكثر تلوثاً فهي:

● التفاح

● فلفل الجرس

● الكرفس

● الكرز

● العنب المستورد

يمكنك أن تحمّل العناصر الاثني عشر الأكثر والأقل تلوثاً

بالمبيدات الحشرية من الموقع التالي:

ثلاثة وجبات متوازنة

ثلاثة وجبات في اليوم كانت الطريقة التي يأكل بها أجدادنا المعاصرون. عادة القرن التاسع عشر كانت تقضي بأكل وجبتين، الفطور قبل الذهاب إلى العمل، ووجبة ثقيلة بعد العودة من العمل.

القرن الحادي والعشرون

هل ما زال ذلك ممكن التطبيق؟ ماذا عن الوجبات الخفيفة، وهل الأكل في فترة متأخرة ليلاً يؤدي إلى زيادة الوزن؟ ستسر إذا عرفت أن ما تأكله هو خيار متعلق براحة وسلامة جهازك الهضمي أكثر مما هو متعلق بزيادة الوزن. بالطبع إن الطعام غير المهضوم أو المهضوم بشكل سيء يستنفذ طاقتنا ويشد أجسامنا إلى الأسفل، لذلك من المهم أن نكون أكثر إداركاً للعملية الطبيعية التي تعزز صحتنا.

حكمة قديمة

إن الوصفة القديمة للأكل تقول أن يكون فطورك فطور ملك، وغداءك غداء أمير، وعشاءك عشاء فقير. الأكل بهذه الطريقة يضمن لنا أننا عندما نأكل أكثر - عند الفطور - فإن أجهزتنا الهضمية تكون في أوج نشاطها، مع بزوغ الشمس. يأتي الغداء عندما يكون نشاط أجهزتنا الهضمية في بداية الخفوت عندما تجنح الشمس باتجاه الغروب. بعد ذلك تكون وجبة العشاء أصغر

من وجبتي الغداء والفطور لأن نشاط أجهزتنا الهضمية في المساء يكون في أقل مستوى له بعد أفول الشمس.

طبيعياً

إن الترتيب الأفضل والأكثر انسجاماً مع طبيعتنا هو أن نأكل خلال ساعة من استيقاظنا. إن ذلك سوف يثبت مستوى السكر في دماننا ويوفر لنا أفضل أساس لنشاطنا طوال اليوم. بعد ذلك اختم الأكل قبل غروب الشمس. سوف تحتاج من ساعتين إلى ثلاثة ساعات لكي تهضم الطعام قبل الإيواء إلى الفراش. إذا أكلت بعد حلول الظلام فإن الهضم سيستغرق فترة أطول ويمكن أن يؤدي إلى اضطراب في النوم.

عادات الطعام

أن تقول أنك تأكل الموز والقمح (مع السكر) لعشرين عاماً (أو أربعين عاماً) ومازلت بحالة جيدة لا يغير طريقة عمل الجسم. إن فطوراً كهذا - حبوب مع السكر والحليب - لا يعطي منظومة العقل والجسد الكثير لتعمل بشكل جيد. أضف عصير فواكه نقي وغير ممدد إلى المزيج، وستكون لديك وصفة كفيلاً بإحداث ارتفاع مفاجئ في الأنسولين يليها فتور وانخفاض في الطاقة في منتصف الفترة الصباحية. ينتج عن ذلك من هياج وتقلب في المزاج لا يساعدك أيضاً.

الأكل الوقائي

يمكن الوقاية من حالة الطاقة المنخفضة بالتخطيط والعمل المسبقين. نحتاج إلى إدارة الذات إذا كان هدفنا الحصول على الطاقة الجسدية والتركيز العقلي والعواطف المتوازنة وإلا سنصبح ضحايا لكيميائنا الحيوية. إن النظام الغذائي الغني بالسكر والكاربوهيدرات يصيب عقلك بالبلادة ويستهلك طاقتك ويدفعك إلى الاكتئاب.

البحث عن الطعام

سوف تشعر بالخمود الذي لا مفر من الشعور به وستكون الخطوة التالية أن تبدأ بالبحث عن السكر لتقوي نفسك، أو قد تشرب كوباً آخر من القهوة لكي تستعيد طاقتك. وبما أنك لا تحصل على أية تغذية حقيقية فستشعر بالجوع الشديد عندما تصل إلى فترة الغداء.

اللاحق

ربما ستفطر بعد ذلك في الأكل محاولاً التعويض عن النقص. بعد ذلك تعود إلى العمل أو إلى نشاط آخر وأنت تشعر بالتخمة بعد أن حملت جهازك الهضمي فوق طاقتك. بما أن ثلث طاقتك تذهب إلى هضم الوجبة، فمن الطبيعي أن تشعر بالخمول.

فترة القيلولة والمنزلق إلى أسفل

بعد ذلك تشعر بالحاجة إلى القيلولة. ثم بحلول الساعة الثالثة يكون الأدرينالين في جسدك قد شبع صعوداً وهبوطاً وحتى كوب القهوة المسائي لا يكون كافياً لتحفيزك.

مرحباً بعودتك إلى المنزل

والآن، عندما تجر نفسك إلى المنزل أو تعود إلى "وقت العائلة" وأنت مهتاج بسبب المحرضات والتعب، تكون جائعاً حقاً. عند هذه المرحلة، سيكون من السهل عليك الإفراط في الأكل عند العشاء وسينتهي بك الأمر بالذهاب إلى السرير وأنت متخم ومرهق.

كل صباح هو الاثنين

في اليوم التالي تستمر الدائرة المكونة من فترات صعود تليها فترات طويلة من الهبوط وكأنها لا تنتهي. يمكنك أن تقطع هذه الدائرة وتنتهيها بتطبيق النقاط التي تعلمتها عن التنفس وشرب الماء إضافة إلى معرفتك الجديدة عن النظام الغذائي.

التحرر من القيد

يمكنك التحرر من الروتين البشع الذي وصفناه للتو بتناول كمية كافية من البروتين في وجبة الإفطار. إن البروتين يحرض إفراز الدوبامين مما يجعلك صاحباً ونشيطاً. أنت بحاجة إلى البروتين في الصباح لتتمكن من العمل بأفضل طاقة ممكنة.

ابق نشيطاً

أنصحك كذلك بتناول البروتين كجزء أساسي من وجبتك قبل أي فترة مسائية أو ليلية تتوقع فيها أن تكون نشيطاً. أنت بحاجة إلى تناول البروتين فقط إذا كان هدفك تحقيق الأداء الأقصى والشعور بأنك في أفضل حالة ممكنة.

أهلاً بالنباتيين

ككتابتي سابقاً لمدة تزيد عن عشرين عاماً، لدي مزيد من الطاقة الآن وأنا أكثر نشاطاً وإبداعاً مع التزامي بنظام غذائي يتضمن أنواعاً مختلفة من موارد البروتين. تتضمن موارد البروتينية الصباحية البيض والسّمك ولحم الدجاج العضوي ولحم البقر العضوي. أتمتع كذلك بتناول مخفوق البروتين ذي النوعية الممتازة، في عطل نهاية الأسبوع عادة.

وصفة شخصية

تتكون وصفة المخفوق الذي أتناوله من 8 أونصات من الماء، وملعقة طعام من زيت بذور الكتان، وملعقة طعام من بودرة بذور الكتان، وبيضة نيئة، ومغرفتين من بودرة البروتين، و1/2 موزة طازجة (أو 2/1 تفاحة). تخلط هذه المكونات بخلاط كهربائي مع ربع ملعقة من كلٍّ من بودرة الكركم والفلفل الأسود. إن المكونات الأخيرين مفيدان للقلب والوظيفة المناعية. يمكنك أن تستبدل الموزة

أو التفاحة بـ 2-3 أونصة من عصير الفواكه. إذا استخدمت العصير، اجعله عصيراً صافياً - من دون أن تضيف السكر.

أوقات أخرى

في معظم الفترات الصباحية، أكل ثلاثة بيضات عضوية من دجاج مغذى في المراعي، بدلاً من

لحم الدجاج أو السمك العضوي، مع كمية قليلة من الفواكه. إن المواد الكيماوية المكونة لهذه الوجبة شبيهة بتلك المكونة للمخفوق.

بديل

لديك الآن عدة خيارات من البروتين في الصباح. يستجيب جسمك بشكل أفضل للتنوع وهو يحميك أيضاً من الشعور بالملل إذا نوَّعت في المزج بين خياراتك من فطور إلى آخر.

بيطاء

إن الطريقة التي تتناول بها الشراب مهمة أيضاً. هذا الشراب عبارة عن وجبة ثقيلة، لذلك لا تشربه ثم تنطلق بسرعة. اشربه بيطاء إذا كنت فعلاً تمضغ وجبة ما وتبتلعها. إذا لم تفعل ذلك فإن العاقبة ستكون بطناً ممتلئاً وشعوراً بالانتفاخ إلى درجة الانزعاج. أنا أتحدث من خلال التجربة!

سلطات

معظم الناس يحققون الأداء الأفضل بأكل السلطات التي تنتج السيروتونين وتهديء في المساء. بشكل عام ليست فكرة جيدة أن تأكل السلطة في الغداء ثم تتوقع أن تظل صاحياً ومركزاً في فترة المساء. غدّ جسدك بما يحتاج إليه.

مشغول، مشغول

في سعينا إلى الانتهاء من أعمال المنزل والخروج من البيت قد نقرر أن ننسى الفطور، أو الأسوأ من ذلك أن نأكل قطعة من الحلوى مع كوب من القهوة ونخرب استقلالنا طوال اليوم. يُترجم ذلك إلى إحراق حريرات أقل وإلى شعور عام بأن نشاطك أدنى من المعدل.

نتيجة لذلك

إن قطعة من الحلوى عند الفطور هي بداية الدائرة المعيبة التي ستفشل رغبتك في الحفاظ على وزن صحي وجذاب. قد تفسد هذه القطعة أي خطة للأكل الصحي تبدأ بها، كما أنها قد تؤدي إلى اضطراب شديد في مزاجك.

اعتبارات أخرى

إذا كنت بديناً قد يضطرب نومك بسبب وزنك. أحد التأثيرات

الجانبية لزيادة الوزن هو انقطاع النفس النومي، وهي حالة تدفع النائمين إلى الاستيقاظ طلباً للتنفس.

انقطاع النفس النومي

إذا كنت تعاني من انقطاع النفس النومي، صمم على التخفيف من وزنك. هناك تمارين وأجهزة وحتى عمليات جراحية لمعالجة هذا المرض. إن لاعبي كرة القدم الأمريكية المحترفين معرضون بشكل خاص لهذا المرض وخصوصاً الرجال الذين يقفون في الخط. في أسوأ الحالات يمكن أن يكون هذا المرض مهدداً للحياة وفي أحسنها يمكن أن يسبب الإزعاج.

نوم

النوم عامل مهم في إدارة الوزن لأننا نحتاج إلى الوقت لكي نتعافى من ضغوط الحياة. سبعة ساعات أو ثمانية هي الأفضل لمعظم البالغين. قد يحتاج الأطفال والمراهقون إلى فترة تصل إلى 11 ساعة. هذه بعض النقاط الأساسية التي تساعدك على الحصول على أفضل نوم ممكن:

- استيقظ في الوقت نفسه كل يوم، حتى لو تنم الفترة التي تريدها. إن وجود برنامج منتظم هو أفضل معين على النوم.
- أبق غرفة نومك مظلمة وهادئة وباردة. إن مشاهدة التلفزيون في غرفة النوم يقتل النوم.

- اذهب إلى السرير عندما تشعر بالنعاس. إذا لم تنم بعد ثلاثين دقيقة انهض من السرير.
- اجعل القيلولة في حدود 30 دقيقة كحد أقصى. ألغها إذا كانت تمنعك من النوم.
- تمرن بانتظام، ولا تشرب الكافيين لخمسة ساعات على الأقل قبل وقت النوم.
- زر الموقع التالي لمزيد من المعلومات

www.sleephomepages.org

إن الحصول على كمية كافية من النوم مهم لوزنك أيضاً. كلما قلت فترة نومك زاد احتمال كونك بديناً. إن نقص النوم الكافي = المزيد من الضغوط = زيادة الوزن.

المزيد عن التنفس

إن تنفس الموجة الكاملة هو طريقة عظيمة للتشجيع على النوم في الليل أو لاستخدامه إذا استيقظت في منتصف الليل. تنفس من خلال فتحتي أنفك. في أثناء الشهيق من عمق البطن تصور أنك تملأ جسدك كله من الأسفل إلى الأعلى. تحكم بالزفير بلطف بحيث يكون أطول من الشهيق. أبطئ تنفسك واجعله بالتدرج أكثر هدوءاً وبطئاً. وتّر جسدك عند الشهيق واسترخ تماماً عند الزفير.

الوجبات السريعة واللمسات اللطيفة

إن وجبة سريعة بين وجبتين أصغر نسبياً أسهل على جهاز الهضم ويمكن أن تساعد على المحافظة على مستويات السكر في الدم ضمن المدى الأفضل. أنصح بوجبات خفيفة غنية بالبروتين من موارد طبيعية بما في ذلك مصّل اللبن. تجنب ما يسمى بقطع الطاقة المستطيلة. هي مكونة من السكر بشكل عام ولها القليل من الفوائد والكثير من الأضرار.

داعم النظام الغذائي

هذا صحيح خصوصاً إذا اشتريت قطعة مستطيلة من "بديل الوجبة" التي غالباً ما تكون محملة بالحريرات والمواد الكيماوية.

واحدة يومياً

تشكل التفاحة وجبة سريعة عظيمة تحتوي على كمية جيدة من الألياف والمواد المغذية. على الأرجح عليك أن تقشر معظم التفاحات لكي تتجنب السموم الموجودة في المواد التي يتم بخّها على التفاح. إن غسل الفواكه أو الخضروات بشكل عام، حتى عندما يتم بمواد خاصة، لم يثبت فعاليته في إزالة السموم. على أية حال يمكن أكل قشرة التفاح العضوي بأمان ولكن اغسلها جيداً للتخلص من أي تلوث حدث في أثناء نقلها.

ظرف الإجهاد

تجنب الإجهاد عند الأكل ضروري للهضم وللصحة بشكل عام. إن التفكير بوجوب كتابة تقرير أو إدارة اجتماع قادم أو المشاركة في نشاط آخر -حتى لو كان مشاهدة التلفاز- يمكن أن يبقينا على الحافة. أن نكون منزعجين لأي سبب في أثناء الأكل سيؤثر علينا سلبياً. العلاج السهل هو أن تمضي عدة دقائق مع العائلة أو مع نفسك وأن تقوم عدة مرات بتنفس الموجة الكاملة قبل أن تبدأ بالأكل.

ست وجبات في اليوم؟

إذا قررت أن تأكل ست وجبات يومياً قد تشعر بالإجهاد بسبب عدم الشعور بالامتلاء كل ساعتين. من المفترض أن الأشخاص الذي يتبعون خطة الأكل المتكرر يعتادون على الشعور بالجوع كل ساعتين.

تجاوز الوجبات الخفيفة

يمكن إدارة الأنواع الأخرى من مسببات الإجهاد من دون أكل. إحدى الطرق لتغيير تأثير إجهاد ما هي تغيير المنظور. بهذه الطريقة أنت "تعيد تأطير" مسبب الإجهاد.

التعزيز الكيماوي الحيوي

عندما تغير إيجابياً صورتك الذهنية عن حدث ما أو عن عواقب هذا الحدث فإنك تلقائياً تحسن كيميائك الحيوية. عندما

يواجهك ظرف غير مريح، فكر بأفضل أمر يمكن أن يحدث وتصور أنه يحدث.. وتتنفس!

الفيزياء الكمية

على الرغم من أن النتيجة الأفضل في ذلك الوقت تحدث في مخيلتك فقط، فإن كيميائك الحيوية "تلتقطها". تأثير ذلك يتسع إلى أن يحذف التأثير السلبي لمسبب الإجهاد.

تأثير الفزع

عندما تفزع من حدث ما، فإن ذلك سيثبط تنفسك ويمكن أن يعيدك إلى دائرة الإجهاد المكونة من التنفس السطحي الذي يسبب الإجهاد والذي بدوره يسبب التنفس السطحي وهكذا. هذه طريقة أخرى ترسل بها على نحو غير واع إشارة إلى جسدك ليخزن الشحوم.

كثير من القلق

النهاية الأخرى من الطيف هي أن تقلق كثيراً إلى درجة تفقدك الوزن. عادة ما تتمكن من الظهور خارجياً بأنك غير مبال بالإجهاد، لذلك يبدأ بأكلك من الداخل.

مهم لوزنك ولحياتك

في كلتا الحالتين، إن تنفس الموجة الكاملة هو طريقة أفضل

للتعامل مع الضغوط الشديدة في حياتنا . هو مجاني ودائماً في متناول أيدينا . إن عدة مجموعات مكونة من ثلاثة أو أربعة مرات من التنفس الكامل سوف تزيح تركيزك إذا كان الإجهاد حاداً . إن جلسة يومية مكونة من 15 دقيقة أو أكثر سوف تتولى شأن الضغوط المزمدة .

عادة صحية جيدة

هناك سبب آخر لممارسة تنفس الموجة الكاملة كتمرين لمدة 15 دقيقة يومياً وهو أنك ستبني عادة جديدة . هذه العادة ستدعمك طوال حياتك . عندما تتمرن وتحافظ على نشاط عضلاتك وتمطط المفاصل والأربطة ، فإنك تزيد من سعةك الحيوية . عندما تعلم جسديك كيف يتنفس في نمط الموجة الكاملة فأنت تعلمه كيف يتنفس بعمق في المستقبل حتى وأنت لا تفكر بالتنفس .

التمكين الذاتي

إن معدل تنفس الشخص العادي سريع جداً . عندما تكيف جسديك بحيث تتنفس بعمق فأنت تبطئ موجات دماغك وتقلل من التنفس المزمز السطحي الأكثر سرعة الذي يميز الحياة "العادية" .

هل تعرف أشخاصاً يتصفون بالعصبية والنرفزة الدائمة؟ راقبهم وهم يتنفسون . على الأرجح هم يتنفسون على نحو سطحي . لست مجبراً على أن يحدث ذلك لك أيضاً .

تلخيص ما ذكر حتى الآن

لقد تحدثنا عن متى نأكل وكم مرة في اليوم وماذا نأكل. لقد غطينا حتى الآن أول عمودين من أعمدة الصحة، التنفس والتغذية. ماذا بقي لدينا؟ نتحدث الآن عن العمود الثالث من أعمدة الصحة، التمرين.



الفصل 18

التمرين

إن التمرين يحرق طاقة (الحريرات). إن فقد الوزن ما يزال موضوعاً ديناميكياً حرارياً: كُلُّ من الحريرات أقل مما تحرقه. إذا فقدت الوزن بسرعة ولم تكن تلك خطتك استشر مرشدك الصحي المرخص قبل الاستمرار ببرنامج التمرين الخاص بك.

حريرات

باوند واحد من شحوم الجسم يساوي 3500 حريرة. إن القيام بتغييرات صغيرة، لنقل تقليل استهلاك الحريرات بنسبة 10٪، هو طريق التقدم. يمكنك أن تفقد ما بين 2/1 إلى 4/3

باوند أسبوعياً بفضل هذا التغيير الصغير فقط. يجب أن يكون التغيير قليلاً بحيث لا يثير آليات النجاة التي ستسبب لك زيادة الوزن وكأن الجسم يتوقع حدوث مجاعة.

اكسب باوندين واخسر اثني عشرة باونداً

إن باونداً واحداً من العضلات يحرق 45 حريرة يومياً. إذا بنيت باوندين من العضلات فإنهما سيحرقان باونداً إضافياً من الشحوم كل شهر.

مؤشر كتلة الجسم (BMI)

إن مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو طريقة لتحديد فيما إذا كنت طبيعياً، أو زائد الوزن أو بديناً. يُحسب هذا المؤشر اعتماداً على نسبة طولك إلى وزنك. إذا كان BMI يساوي 30 أو أكثر فهذا يعني أن الشخص بدين، ومن 25-29,9 يعني أن الشخص زائد الوزن، وتحت 24,9 يعني وزناً طبيعياً.

حساب

هذه هي الطريقة التي تحدد بها مؤشر كتلة جسمك باستخدام الحاسبة الالكترونية. خذ طولك بالإنشات واضربه بنفسه. لنقل أن طولك 66 إنش: $66 \times 66 = 4356$

قسم وزنك على الرقم الذي حصلت عليه في الأعلى. لنقل أن وزنك 150 باوند: $4356 \div 150 = 0,0344$

اضرب هذا الرقم الأخير بـ 703: $0,0344 \times 703 = 24,18$

مؤشر كتلة جسم (BMI) يبلغ 24,18 يشير إلى أنك في الحد الأعلى من المجال "الطبيعي".

علامات تحذيرية

يشير بحث قامت به جامعة ولاية أوتا أن النساء اللواتي يقع مؤشر كتلة الجسم لديهن في مجال البدانة أو في الحد الأعلى من مجال الوزن الزائد يجب أن ينتبهن جيداً لأن نتائج البحث تشير إلى أنهن معرضات بخطورة عالية للإصابة بمرض الزهايمر مع التقدم في العمر.

موصى به

إن معدل كمية الحريرات التي يوصى بتناولها يومياً هي 1600 للنساء و2200 للرجال. على أية حال، معظمنا يبطن نشاطه عندما يتقدم في السن ويحرق من الحريرات عدداً أقل مما كان يحرقه عندما كان أصغر سناً. ما لم يتم الحفاظ على النشاط أو تقليل ما نتناوله فإن زيادة الوزن أمر مؤكد.

افقد باوند واحد أسبوعياً

اجمع تخفيضاً معتدلاً في تناول الحريرات مع تدريب معتدل أيضاً وسوف تخسر بسهولة باوند واحد في نهاية كل أسبوع. قد لا يبدو الأمر كثيراً عندما نبدأ، ولكن إذا التزمنا بذلك فإن معظمنا سيبدو شخصاً مختلفاً على نحو جذري في نهاية العام أليس كذلك؟

سريع جداً يعني مشكلة

إضافة إلى صعوبة الحفاظ على وزنك سوف تفقد العضلات. بعد فقد الماء فإن جسمك محدود بفقد حوالي 1,5% من وزنه كل شهر. إن أي فقد فوق هذا المعدل يمثل فقداً في نسيج العضلات.

أحرق الشحوم

لكي تفقد من وزنك يجب أن يحرق جسمك من الحريرات أكثر مما يستهلكه. أفضل طريقة للقيام بذلك هي التمرين. إن التمرين يحرق الحريرات ويبني نسيج العضلات الذي يحرق الحريرات أكثر من الشحوم. فكر ببرنامج تنظيف أو بالصيام لتزيد المعدل الاستقلابي للحرق.

هذا الأمر الوحيد

إن أهم نشاط لصحتك هو التمرين وأهم تمرين تقوم به هو تنفس الموجة الكاملة. إنه تمرين حقيقي، كما يعرف أولئك الذين استخدموه. إضافة إلى ذلك هو يزيد من معدل استقلابك. عندما تقوم به بشكل موزع على طول اليوم فإن تنفس الموجة الكاملة هو جزء ثمين من خطة لحرق المزيد من الحريرات والتخلص من الإجهاد المخزن. حتى في أثناء الراحة.

التنفس وفقد الوزن

وجدت غرير شايلدرز مؤسسة برنامج Bodyflex أن زيادة

الأكسجين ساعدتها على فقد خمسين باونداً وسبعة قياسات في ثلاثة أشهر. كذلك لدى جل جونسون، التي طورت طريقة Oxyrise، قصة مشابهة. إن كلاً من هاتين السيدتين طورتا طريقة ناجحة لفقد الوزن من خلال برامج مرتكزة على زيادة الأكسجين. ولكن كما تقول المعلومات عن هذه البرامج فإن نتائجها تختلف من شخص إلى آخر.

ربما

إن هيئة التجارة الفيدرالية FTC هاجمت إدعاءات Bodyflex وOxyrise موضحة أنه في حين أن التنفس العميق هو أمر صحي إلا أنه بحد ذاته لا يحرق الشحوم. إن تنفس الموجة الكاملة يدعم التمرين بزيادة الطاقة. وبما أنه تمرين فهو يزيد من استهلاك الحريات ويحسن الاستقلاب.

المشي

التمرين الآخر الذي يجب القيام به هو المشي. يمكنك أن تمشي في مكانك إذا كنت مصمماً على القيام بتمرينك. لن أضفي طابعاً رومانسياً على ميزات، وأحياناً سيئات، المشي خارج المنزل. عليك أن تقرر اعتماداً على الجمال في الخارج وأيضاً اعتماداً على التعرض للملوثات والطقس والحشرات.

رفاهية

إن البساط المتحرك أو الجهاز الذي يجمع بين صعود الدرج والمشي هو رفاهية لطيف اقتناؤها. على أية حال، أنت لا تحتاج إليها لأن باستطاعتك أن تمشي في مكانك وتستمتع إلى الموسيقى من دون جهاز. هذه الأجهزة كبيرة إلى الحد الذي يلفت انتباهك ويذكرك بالمشي. كما أن البسط المتحركة غالية نسبياً مما يدفع معظم الذين يشترونها إلى استخدامها.

ممل؟

يمكنك حقاً بالمشي في المكان ورفع ركبتك عالياً مع كل خطوة أن تحقق الفائدة التي يحققها البساط المتحرك بكل ما يتضمنه من تنوع في الميل والسرعة وطريقة السير. غير سرعتك، اركض واقفز وأنت في مكانك. يمكنك القيام بذلك في أي مكان.

الفوائد

من المعروف أن المشي يحقق لك الفوائد التالية:

- يمكن تعديله وفقاً لمستويات اللياقة الشخصية
- يمنحك وقتاً تقضيه مع العائلة والأصدقاء
- يقوي العظام
- لا يكلف شيئاً

- يخفض الكولسترول
 - يقلل محيط الخصر
 - سهل على المفاصل
 - يعزز الأداء الجنسي
 - يخفض ضغط الدم
 - لا يحتاج إلى معدات خاصة
 - متنقل - يمكن القيام به في كل مكان
 - يقلل خطورة الإصابة بأمراض القلب والداء السكري
 - يحرق من الحريرات مثلما تحرقه الهرولة
- كم مرة؟

أفضل فترة للمشي هي 30 دقيقة على الأقل. ابدأ بعدة دقائق ثم زد المسافة وقوة المشي. إذا أحببت أن تمشي أكثر، افعل ذلك.

أجساد قوية

لا تتوقع أن تكون النتيجة جسداً قوياً وناحلاً. معظم الذين يمشون ويهرولون يمكنهم أن يصبحوا أكثر نحولاً. لكي تقلل من نسبة الشحوم في جسدك أنت بحاجة إلى إضافة حمل الأثقال أو نشاط آخر لبناء العضلات إلى برنامجك.

تجربة

جرب دورات التنفس في أثناء سيرك. كل التنفس في أثناء التمرين يجب أن يكون من الأنف. يمكنك أن تبدأ بستة عدات في أثناء الشهيق وأربعة في أثناء الزفير مع كل نزول لقدمك مترافقة مع عدة واحدة أو شهقة من الهواء. استرخ عندما تزفر حتى العدة الرابعة وتابع تنفسك من دون توقف. إن التنفس المستمر يزيد من سعة رئتك حتى في أثناء سيرك.

من أجل البطون

يمكنك أن تعمل على تقوية وشد عضلات بطنك بعد القيام بالتنفس الدائري. لتدريب هذه العضلات، اسحب معدتك بقوة باتجاه عمودك الفقري في أثناء الزفير.

عظام قوية

لتحرض عظامك على النمو قم ببساطة بالهرولة كل عدة دقائق لمسافة قصيرة. يمكنك أن تقوم بذلك بلطف من دون أن تضيف ضغوطاً لا ضرورة لها على المفاصل والأربطة. خذ الأمر ببساطة وحسب.

ابق يقظاً

إذا بقيت واعياً في أثناء السير والتنفس، يمكنك أن تستخدم عبارات التأكيد، وأن تنصت إلى الأشرطة المحفزة وأن تشجع

نفسك على النمو الذاتي وأنت تحرق الحريات وتخضع من وزنك. إن الإنصات إلى موسيقاك المفضلة بواسطة شريط أو قرص مدمج يساعدك على البقاء مفعماً بالطاقة في أثناء سيرك.

تعليم أعلى

يجب بعض الناس الاستفادة من الوقت في تحسين مستواهم العلمي بالإنصات إلى برامج التنمية الذاتية والحلقات التدريبية المسجلة. في حين يفضل آخرون أن تكون فترة المشي هادئة يراقبون فيها الطبيعة أو يكونون مع كلابهم. يمكن لكلبك أن يستفيد من المشي السريع أيضاً!

اجعل البداية سهلة

ابدأ ببطء عندما تمشي ثم زد السرعة بعد ذلك. يوصي العديد من الخبراء بعدة دقائق من تمطيط العضلات في البداية. توصي الأبحاث الحديثة بالقفز الخفيف في المكان بدلاً من ذلك. يمكنك أن تتجاوز تمطيط العضلات والقفز في المكان إذا بدأت ببطء شديد وزدت السرعة كلما حميت بشكل طبيعي وأنت تمشي. على أية حال، عندما تزيد من سرعتك اجعل خطواتك قصيرة وكثيرة بدلاً من جعلها طويلة. بهذه الطريقة سوف تحرق مزيداً من الحريات.

ممطر وبارد وبائس

إذا كان الجو ممطراً وليس لديك بساط متحرك أو جهاز تدريب آخر، ببساطة شغل الموسيقى ثم تحرك وتنفس!

بشكل عام عندما تكون فترة الشهيق أطول من فترة الزفير فإن ذلك يزيد التحريض. وعندما يكون الزفير أطول فإن ذلك يقلل التحريض. ابدأ بأربعة عدات للشهيق وثلاثة للزفير. زد العد إلى 6 أو 8 أو 10 طالما بقيت مرتاحاً.

كم المدة؟

قبل عدة سنوات كان يكفي أن نتمرن لمدة عشرين دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع. ثم أصبحت ثلاثين دقيقة ثلاث مرات أسبوعياً.

أكثر

بعد ذلك، استنتج كثير من الخبراء أن علينا أن نتدرب ثلاثين دقيقة ستة أيام في الأسبوع لنتمتع بصحة جيدة. اليوم، وفقاً لمعهد الطب تنصح الإرشادات بالتمرين ساعة واحدة يومياً. على أية حال، يوصى بهذه الفترة لأولئك الذين يتبعون النظام الغذائي الأمريكي القياسي (SAD).

وأقل

إذا كان نظامك الغذائي أقل من القياسي، ستحتاج إلى تمرين أقل. أنت أقل تعرضاً للسموم وبالتالي تحتاج إلى فعل الأقل.

بلطف

بشكل عام، إن التمرين لمدة ثلاثين دقيقة يومياً يكفي لتحقيق الفوائد للجهاز القلبي الوعائي. لتقلل من وزنك أو لتحافظ على تقليل الوزن يجب أن يكون هدفك ساعة واحدة من التمرين يومياً. الفكرة وراء ذلك هو أنك تحرق الطاقة المخزنة في الثلاثين دقيقة الأولى وبعد ذلك تبدأ بحرق ما تخزنه من الشحوم.

قرار شخصي

يُقترح الوقت المضاف للتعويض عن حالة معظم الناس الذين لا يلتزمون بنظام غذائي صحي. خذ بعين الاعتبار أيضاً أن 90% من الـ 50000 فكرة عشوائية التي تعبر عقل الإنسان العادي هي أفكار سلبية تُنتج مزيداً من التوتر وتؤدي إلى صحة أسوأ. إذا كنت رياضياً أو منهماكماً على نحو جدي بتجديد صحتك فإن نصف ساعة يومياً من التمرين هي الحد الأدنى الموصى به. على أية حال، تذكر أن تأكل بحذر.

لائق مقابل الشحوم

من الأسهل على الناس أن يصبحوا لائقين بدلاً من القلق كثيراً بشأن شحومهم. بما أن الإحصائيات تفضل اللياقة مهما كان الوزن، اجعل التمرين دائماً جزءاً من برنامجك الشمولي. أضف أيضاً رفع الأثقال إلى برنامجك من أجل صحة العظام والعضلات.

ابن العضلات

أحد فوائد بناء العضلات هو أن ذلك يزيد من معدل استقلالبك. يحدث ذلك سواء عندما تتمرن أو بعد بناء العضلات. إن مجرد وجود عضلات نامية لديك يحرق مزيداً من الحريرات. هذا مهم أيضاً، لأننا عندما نتقدم في السن فإننا بشكل عام نفقد من 3% إلى 5% من كثافة العضلات كل عشرة سنوات. ضمّن برنامجك الرياضي تمريناً فيه حمل أوزان ثلاثة مرات أسبوعياً لكي تبقى قوياً ونحياً.

دفع الأثقال

يؤدي التمرن على الأوزان وغيره من تمارين المقاومة بأفضل شكل ممكن في المساء بعد أن تكون العضلات قد حُميت ومُططت من خلال النشاط اليومي العادي. قم بمزيد من التحمية قبل رفع الأثقال لتجنب الإجهاد.

قاس ومؤلم

إن الألم العضلي الذي ينتج عن الانخراط في نمط جديد من التمرين هو أمر طبيعي، حتى لو كنت تتمتع بصحة جيدة. يحدث الألم عادة بعد 24 ساعة من النشاط. إن غمس العضلات في ماء دافئ واستخدام المراهم المسكنة أو تمشيح المنطقة يوفر علاجاً سهلاً.

ابدأ ببطء

في أي نشاط، خذ الأمر ببساطة وتذكر أنك تكيف جسدك ولا تحاول التعويض عن سنوات من الإهمال. توقف قبل أن تشعر بالتعب واجعل عادة التمرين جزءاً من نشاطك اليومي.

ابدأ من حيث أنت

كنت طريح الفراش لعدة شهور وراقبت عضلاتي وقوتي وهي تتلاشى تدريجياً بسبب عدم النشاط. ما إن يعود النشاط حتى تبدأ عملية إعادة البناء من دون أي جهد خاص. بعد ذلك زدت نشاطي لاستعيد حدود لياقتي السابقة وأتجاوزها فيما بعد. يمكنك أن تقوم بالأمر نفسه. ابدأ حيث أنت الآن.

كل شخص يمكن أن يستفيد

إن التمرين بالأوزان يصلح لكل الأعمار. يستفيد الكبار على نحو خاص، لأننا كلما تقدمنا في العمر أصبحت تقوية العضلات ونشاطها ومرونتها أكثر أهمية. إن فوائد حرق الشحوم الناجمة عن المحافظة على الكتلة العضلية أو زيادتها هي مهمة. على أية حال، كثير من الناس لا يعرفون حقيقة أن رفع الأثقال هو الطريقة الوحيدة التي ثبت أنها تمنع فقد العضلات بسبب التقدم في السن.

فكرة مفيدة لها علاقة بالطعام

إن استهلاك البروتين قبل ساعة من التمرين بالأوزان يساعد جسدك على إصلاح الأنسجة المتضررة وبناء أنسجة جديدة بفعالية فائقة. إن شرباً حاوياً على البروتين أو وجبة بروتينية خفيفة قد تكون أمراً مثالياً. بعد التمرين بساعة أو أكثر تناول وجبة حقيقية متوازنة.



الفصل 19

نعم، و...

إذا بدا كل ذلك مجهداً بالنسبة لك، تذكر أن بعض التمرين هو أفضل من عدم التمرين على الإطلاق. تمرن متى وحيث استطعت. اصعد الأدراج بدلاً من استخدام المصعد. أوقف سيارتك بعيداً عن السوق وامش. بدلاً من الانتظار جالساً في المطارات، تجول وتفرج على البضائع المعروضة في واجهات المحلات.

الماء مرة أخرى

أبق جسدك مميهاً عندما تتمرن. من السهل أن تصاب بالتجفاف من دون أن تشعر بذلك. كن في الجانب الآمن واشرب مزيداً من الماء النقي. كأسين إضافيين يومياً على الأقل. عندما تتمرن. إذا كنت تشرب القهوة سوف تستفيد من الماء الإضافي لتعويض التأثير المدر للكافيين.

وقت لكل هذه النشاطات

إذن أنت تنفق حتى الآن 15 دقيقة يومياً على تنفس الموجة الكاملة و30 دقيقة للمشي ثلاثة مرات مرات أسبوعياً على الأقل. الآن أضفت 20 دقيقة يومياً لتمرين المقاومة في الأيام الأخرى من الأسبوع. من أين ستأتي بالوقت؟

الأمر عائد لك

إذا أُخبرت أن باستطاعتك أن تحل مشاكلك الصحية وتشعر على نحو أفضل طوال اليوم - بل طوال حياتك - ببذل ساعة واحدة من وقتك يومياً، هل سيكون ذلك كثيراً؟ إذا كنت تعتقد أنك لا تملك الوقت حقاً، ربما أنت بحاجة إلى إعادة التفكير في أولوياتك. إذا كنت ما زلت تعتقد أنه ليس لديك الوقت الكافي للتمرين، هناك جواب سهل.

ارتق إلى مستوى المسؤولية!

الاستيقاظ مبكراً كل صباح هو الجواب السهل. تأكد فقط من أنك تنام سبع ساعات كل ليلة. إذا كان يومك مليئاً بالمشاغل، عليك أن تتخذ قراراً حول مدى حبك لنفسك. هل تحب نفسك إلى درجة كافية لتعطي نفسك الوقت الذي تحتاج إليه لتعيش الحياة التي تريدها؟

تعديل نمط الحياة

نعم، من الصحيح أنك قد تضطر للتخلي عن شيء من مشاهدة التلفزيون أو استخدام الكمبيوتر. إذا كنت ستشعر أفضل بنسبة 10٪، هل يستحق الأمر ذلك؟ ماذا عن 20٪؟ إنها حياتك، أو يمكن أن تكون حياتك إذا أعطيتها مزيداً من نفسك!

وقت التمرين

ما الوقت الأفضل للتمرين؟ أحب أن يكون المشي وتنفس الموجة الكاملة أول ما أقوم به في الصباح وأن أقوم بتمارين الأوزان والمقاومة في المساء. في أيام العطل، أمارس اليوغا. بما أنني أحب أن أتمشى خارج منزلي مع كلبتي، فعلي أن أكيف الأمور التي أفضلها وفقاً لفصول السنة. إما أن افعل ذلك أو أن ألق نفسي جيداً في الشتاء.

كيف

من السهل أن أتكيف مع الطبيعية بدلاً من أن أقحم في عالمي الأمور التي أفضل فعلها. لذلك في الشتاء قد أمشي مساءً، وأقوم بتمارين تنفس الموجة الكاملة في الصباح.

هل هو أمر مهم؟

بما أن التمرين هو أمر مهم بالنسبة لي، لذلك أجد (أصنع،

أختار، أبتكر) الوقت. إذاً الخطوة الأولى بالنسبة لك هي أن تجعل التمرين مهماً. تذكر، الانضباط هو ببساطة أن تتذكر ما ترغب فيه.



الفصل 20

التأمل

العمود الرابع من أعمدة الصحة في برنامج إدارة الصحة الشمولي هو التأمل. هناك عدد لانهائي من الكتب التي تشرح لك كيف تتأمل.

بيئة قوية

لقد أثبتت ثلاثون عاماً من الأبحاث أن التأمل طريقة فعالة لإزالة الضغوط النفسية، وهو يُعلّم يومياً في الشركات والمستشفيات والسجون والمدارس.

جوهري

إن التأمل يعيد توجيه العقل من القلق إلى الهدوء، ويقلل مستويات الكورتيزول وغيره من الهرمونات المرافقة للضغوط

النفسية. ميكانيكياً، التأمل يعني ابتكار حالة من الاسترخاء العقلي.

شفاء سريع

إن نظم موجات الدماغ وهو في حالة التأمل تقدم حالة شفاء متسارعة لكل من العقل والجسد. لسوء الحظ، كما يذكر المعهد الأمريكي للضغوط النفسية، إن نصف الأمريكيين غير قادرين على التأمل. لحسن الحظ أن الجميع قادرون على التنفس.

لا حاجة إلى الجهد

إذا جلست بعد تأدية تمرين تنفس الموجة الكاملة، سوف تحصل على نفس فائدة التأمل. بعض الناس يجدون صعوبة في الجلوس هادئين، لذلك طورت قرصاً مدمجاً يحتوي على موسيقى Cosmic WaltZ كل ما عليك فعله هو أن تنصت إلى هذه الموسيقى وسوف تنتقل موجات دماغك أوتوماتيكياً إلى حالة التأمل.

شعيرة التأمل

الفكرة هنا هي أن توجد وقتاً يمكن أن يكون العقل فيه هادئاً. الصلاة يمكن أن تنتج حالة التأمل، وكذلك ترديد لازمة معينة، أو التحديق في لهب، أو مراقبة الأشجار وهي تتمايل، وهكذا. الجلوس ومراقبة الهواء الداخل والخارج مع تنفسك ينتج أيضاً حالة تأمل

مفيدة وهي طريقة تستخدم منذ عدة قرون. هناك طريقة أخرى وهي أن تكرر كلمة أو جملة ذات معنى في أثناء الشهيق وكلمة أخرى في أثناء الزفير. مثلاً: "شكراً" في أثناء الشهيق، و"روح" في أثناء الزفير.

مقارنات

هناك دراسة حديثة حللت طريقتي التأمل Qi Gong و ai Chi للمقارنة بين فوائدهما الصحية. وجد أن الطريقتين جيدتان ولهما نفس الفعالية وأن الفائدة الجوهرية لم تكن بسبب شكل معين من التأمل مقابل شكل آخر بل جاءت من استجابة الاسترخاء.

استجابة الاسترخاء

ذكر هيربرت بنسون وهو بروفسور في جامعة هارفارد في كتاب يحمل نفس العنوان التأثيرات الإيجابية لاستجابة الاسترخاء. ذكر بالتفاصيل فوائد الاسترخاء العميق الذي يتم تحقيقه عندما ينتقل نمط موجة الدماغ من بيتا (12-30 cps) إلى ألفا (8-11 cps).

وإذا كنت تقوم بتمارين التنفس

إن تنفس الموجة الكاملة يؤدي إلى نمط موجة ألفا من دون حركة أو لازمة. إن ممارستي الشخصية تبدأ بتنفس الموجة الكاملة يليه الجلوس والإنصات. ليست هناك لازمة أو مذهباً تصوفياً، أنا

ببساطة أجلس بعد تنفس الموجة الكاملة وأركز انتباهي على الأصوات المحيطة بي لكي تلهمني الاسترخاء والهدوء.

إذا كنت ترغب

يمكنك بالطبع أن تضيف لازمة معينة أو تأكيدات مكررة وفقاً لرغبتك. إن التأكيدات التي تُكرر عندما يكون الدماغ في حالة موجات ألفا أكثر فعالية من تلك التي تُردد عندما يكون الدماغ في حالة موجات بيتا.

الانتباه

إن تمرين التأمل بالانتباه، وهو شائع كنظام صحي، هو الاسم الذي يطلق على الجلوس ومراقبة التنفس الذاتي. عندما تركز على تنفسك فإن الأفكار سوف تأتي وتذهب. إذا شغلتك فكرة معينة أعد انتباهك إلى تنفسك.

استخدمه مع التنفس الفعال

يمكنك أن تضيف التأمل بالانتباه إلى الجزء الذي تؤديه من تنفس الموجة الكاملة وأنت جالس. هناك فائدة إضافية هو أنه يزيد من قدرتك على التركيز والتفكير بأمر واحد من دون أن تتم مقاطعتك أو تشتيت انتباهك.

إدراك بالغ الدقة

إذا كنت تعاني من تحديات صحية في أي جزء من جسمك ركز

انتباهك على هذا الجزء في أثناء تنفسك. سيكون أمراً فعالاً أكثر أن تتصور نفسك وأنت تتنفس من خلال المنطقة المصابة. يمكنك أن تتصور الألوان أو الطاقة تدخل وتخرج في أثناء الشهيق والزفير.

خلاصة

لقد بحثنا حتى الآن في التمرين والتأمل مع التنفس والتغذية التي تشكل الأعمدة الأربعة للصحة. لقد اعتبرنا هذه الأعمدة جزءاً من إدارة الصحة الشمولية، وأنت تعرف الآن الكثير عن تحمل مسؤوليتك الروحية في رعاية عقلك وجسدك والمحافظة عليهما.

انهض

الآن بعد كل شيء - لماذا، ماذا، متى، كم تأكل وكم مرة تأكل، كيف تتمرن وكيف تتأمل - دعنا لا نلقي الكثير من الأعباء على أجسادنا. بدلاً من ذلك، تذكر أن الجسد هو مركب الروح، لذلك يستحق الجسد أكبر احترام يمكن أن نقدمه لأي مخلوق على سطح هذه الأرض. نحن نريد أن نطعم أجسادنا بما يحقق لها أكبر فائدة، لا أن نتركها تأكل على طريقتها.

دورك

تذكر أنك كائن واعٍ بجسده وأن جسدك يعمل بأفضل شكل ممكن عندما تعتني به. كن مدركاً (122) للأمور التي لها تأثيرات إيجابية أو سلبية وقم بما يترتب على ذلك من أعمال. سوف يكون

أمراً مساعداً أن تحذف الأمور السلبية وأن تقر بأن جسديك يخدمك بشكل جيد وأن تفكر تجاهه بلطف. هناك الألوف من العوامل التي شكلت هذا الجسد وجعلته يبدو بشكله الحالي. عامله على نحو جيد وسوف يستجيب بشكل إيجابي.

بحب وصبر

إذا كنت تعامل جسديك كطفل محبوب، ستقوم تجاه نفسك بأمر معين لم تكن قد خططت لها. على سبيل المثال، إذا تعلمت أن نشاطات مثل مشاهدة برامج تلفزيونية معينة - كالأخبار أو المسلسلات - تثبط جهازك المناعي، يمكنك أن تختار تجنبها، واستبدالها بالتمارين أو التأمل أو القراءات الملهمة. إذا تعلمت أن طعاماً معيناً كان ساماً لك، سوف تحذفه بسهولة.

التحكم بالذات

تحكّم بأفكارك بحيث تفكر كما يفكر الشخص النحيل إذا كان هدفك تخفيف وزنك. ما الذي يمكن أن يأكله شخص أكثر نحولاً ولياقة؟ كم يجب عليه أن يأكل؟ كيف يتمرن أو يتأمل؟ ما الذي سيقراه ليحضر نفسه؟ كيف سيصوغ الأفكار التي تدعم صحته؟

تعامل مع أية رغبات

استبدل الرغبات بتنفس الموجة لكاملة. سوف تعي الضغوط النفسية الكامنة في داخلك وستنشأ لديك مشاعر جديدة تدعم صحتك. فكر بما ستشعر به عندما تصل إلى وزنك المثالي.

تجنب حفلات الإفراط في الأكل

حتى وجبة واحدة مليئة بالشحوم والحريرات يمكن أن تؤذيك. سوف تنطلق المواد الكيماوية على شكل فيض يستمر ثلاثة ساعات في دمك ويترك جدران الشرايين معرضة للتصلب. إن مثل هذه الوجبات المتكررة تسبب التهاباً مستمراً حتى في سن مبكر وتزيد من خطر تعرضك لنوبة قلبية.

منطق جديد

أطعم جسدك أفضل نظام غذائي ممكن، وأكمل بالداعمات لكي تعوض الانحلال الذي تسببه البيئة وتدعم عمليات إعادة البناء الطبيعية. معظم الناس يستفيدون من كبسولة تحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن، 1 غرام من الفيتامين C و1000 وحدة من زيت Omega 3 موجودة في كبسولة تؤخذ مرة واحدة يومياً. يمكن أن تحصل على اقتراحات خاصة من محل بيع الطعام الصحي الموجود في منطقتك أو من مداويك الطبيعي أو لأي مقدم للرعاية الصحية مرخص له.

بداية جيدة

إذا كنت تدير برنامج الصحة الشمولية الخاص بك بنفسك، أرجو أن تأخذ بعين الاعتبار هذا الاقتراح كبداية. زد الكميات عندما تتعرض لإجهاد شديد. اشتر أفضل نوعية داعمات يمكنك شراؤها.

إمكانية مدهشة

ذكرت إحدى الدراسات أن كبسولة واحدة من الفيتامينات المتعددة يتناولها الأمريكيون الأكبر سنّاً يومياً يمكن أن توفر على الرعاية الصحية أكثر من 5 بليون دولار في السنوات الخمسة القادمة! إضافة إلى ذلك، عندما تدعم جسدك بالفيتامينات المتعددة، تزداد قدرتك على التعويض عن نوبات الإفراط في الأكل والإكثار من "الطعام السريع".

أفكار أساسية من توم

إن النظام الغذائي الصحي يساعد على التعامل مع الرغبات أيضاً. إن حذف الأطعمة الحادة التي تحرق براعم الذوق لدينا إضافة إلى تجديد وظيفة منظم الشهية سيساعدك على إدراك ما يريده جسدك حقاً.

إذا أكلت ما يحتاج إليه جسدك لكي يعمل بأفضل شكل ممكن، فإن النتيجة الطبيعية هي الحفاظ على وزن صحي.

تحريم

لا تفكر باستخدام تلك الأدوية للتخفيف من الوزن أو خلطات الأعشاب التي قد تهدد صحتك العامة. ولا تصدق تلك الإعلانات التي تعدك بأنك تستطيع أن تتناول حبة وتخسر وزنك من دون حمية أو تمرين. بدلاً من ذلك اعتمد على الأكل الواعي، وعلى

اختيار نمط الحياة والتمرين في الوصول إلى وزنك المثالي والحفاظ عليه. نحن نتحدث عن صحتك وهي تستحق انتباهك الجاد.

صحة جيدة

لا يوجد شيء اسمه الصحة السيئة. إن المعاكس للصحة هو المرض. العافية هي حالة الوقاية الطبيعية من المرض. إن برنامج إدارة الصحة الشمولي يمنحك فوائد كل من الوقاية والعلاج. ركز على صحتك وعافيتك بدلاً من محاربة الشحوم. اتبع الخطوات المشروحة هنا وسترى كيف تذهب الشحوم من دون صراع أو توتر.

الوقت إلى جانبك

سوف تكون أكثر نبضاً بالحياة عندما تتبع برنامجك في التمرين. إنه استثمار بسيط في أمر رائع وهو أنت! سوف تستبدل الشحوم بالعضلات إذا كنت تتمرن وإذا كان معدل استقلابك يزداد على نحو طبيعي. استخدم تنفس الموجة الكاملة لتبني طاقتك. تناول الداعمات الغذائية مع طعامك أو بعد الوجبة. سوف يتمكن الجسد من استخدامها بكفاءة أفضل.

طريق سهلة للخروج

لو كانت الأفكار أموراً مادية، فلن تقلق إزاء ما أكلته أو متى أكلت. سوف تطبق ببساطة النظام الغذائي المعتبر أنه أكثر فائدة

للصحة وسوف تدرّب حاسة الذوق لديك على تقبله. سوف تعلم جسّدك ما يأكله من أجل منفعتك. وسوف تطبق الاعتقاد الذي يمنحك أفضل صحة بحيث تكون مسترخياً حتى عندما تكون منتجاً.

عمل

سوف تقوم أيضاً بالعمل الذي يُعتبر الأفضل لنمط جسّدك، وستحصل على الراحة والتمرين الكافيين. في أثناء ذلك، قد تعيد النظر في روحك أيضاً. إذا كنت لا تعيش ككائن روحي فعلى الأرجح أنك لا تعتبر روحك أمراً مهماً وربما تعتبر أنك لا تستحق حب الذات.

ما يكمن تحت كل ذلك

يعتقد كثير من المعالجين اليوم أن صورتنا عن أنفسنا تتطلب الإصلاح قبل أن نتمكن من حب أنفسنا. أحب نفسك وانظر إن كانت صورتك عن نفسك لم تتحسن. غدّ عقلك وجسدك بأفكار تقوي وليس بأفكار تضعف.

سلامتك

آن الأوان لكي تستعيد طاقتك التي استثمرتها في قيمة الآخرين، وأن تصبح أهم شخص في حياتك. عندما تعتبر أن كل شخص يعتمد عليك سيكون أفضل عندما تكون صحيح الجسد

فستدرك كيف أن رعايتك لنفسك هي هدية تقدمك لنفسك أولاً ثم تشارك الآخرين بها.

خارج التيار

إن أفكار عدم الإحساس بالقيمة والفرق في الأمور المادية فقط يجعلك "خارج التيار". أعد الاعتبار إلى نفسك. استخدم تنفس الموج الكاملة بنية الشعور بقيمتك. انظر ما الذي سيحدث. قم بالخطوات التي ستجعلك شخصاً أكثر صحة. هي خطوات بسيطة إذا أخذتها ببساطة.

الذهاب إلى أبعد من ذلك

هذا النقاش حول حل مشكلة البدانة من خلال برنامج إدارة الصحة الشمولي يأخذنا إلى ما وراء الأنظمة الغذائية الفقيرة بالحريرات التي تؤدي استقلابك وتدفعك إلى الشعور بالجوع. هو يأخذنا أيضاً إلى ما وراء حاصرات الشحوم، والشحوم المزيفة، والمحليات الاصطناعية، وإلى ما وراء التفكير بأنك لا تمتلك أي قوة إرادة. هو يتناول الأسباب المبطنة للإفراط في الأكل وبعض الأسباب الخفية لزيادة الوزن. إذن بعد أن أصبحت تمتلك المعلومات، أنت قادر على القيام بعمل ما.

عودة إلى الأساسيات

العمل الأول الذي اقترحنا القيام به هو تنفس الموجة الكاملة.

سوف يساعدك على أن تتذكر كيف تحب نفسك. العمل الثاني، أن تأكل أقل، سوف يكون أسهل عندما ترفقه بالعمل الثالث، أن تصبح أكثر فعالية. وأخيراً الخطوة الرابعة، أن تأكل أفضل ستكون فكرة جديدة أخرى يمكنك تطبيقها. كن سعيداً، كن مزدهراً، كن معافى. وتمتع بشهية جيدة!



الخطوات العشر لبرنامج تخفيض الوزن

ومقاومة الشيخوخة

والوقاية من السحوم

1. حدد وزنك المثالي.
2. ضع هدفاً بأن تصل إلى هذا الوزن ضمن فترة زمنية محددة.
3. تصور نفسك وقد وصلت إلى هذا الهدف وأنت تمارس تنفس الموجة الكاملة؛ اشعر به واجعله حقيقياً في عقلك وجسمك.
4. اشرب مزيداً من الماء النقي يومياً.
5. تجنب المواد التي لا تشكل طعاماً تجنباً كاملاً.
6. غدِّ عقلك وجسدك بدلاً من مجرد الأكل.
7. بشكل واع كل أقل وأقل وأقل.
8. كل وجبات صحية صغيرة بين الوجبات.
9. اشرب ماءً نقياً بين الوجبات الصغيرة والوجبات الأساسية.
10. تمرن بانتظام لكي تحرق مزيداً من الحريرات.

تنفس الموجة الكاملة

معلومة بسيطة

نعرض هنا أساسيات تنفس الموجة الكاملة فقط. إن الخلفية العلمية والتجريبية وحالات الدراسة والشهادات تدعم بإيجابية جعل هذا التنفس جزءاً من حياتك. إنه على الأرجح أهم خطوة يمكن أن تقدم عليها لتحسين صحتك. هناك الكثير من المعلومات الإضافية المتوفرة في الكتب والتسجيلات. زر الموقع التالي: www.fullwavebreathing.com

للبداية

إن المعلومات التالية كافية للبدء بهذه العملية الرائعة. هذه هي أساسيات التنفس في الممارسة الفعالة لتنفس الموجة الكاملة:

- حلق مفتوح. يسمح بانسياب الهواء على نحو جيد ومريح.
- التنفس من الفم. نحن نبدأ التمرن على تنفس الموجة الكاملة بالتنفس من خلال فم مفتوح بدلاً من التنفس من خلال فتحتي الأنف لزيادة انسياب الأكسجين في أجسادنا.

- الفم المفتوح - أبق فمك مفتوحاً وكأنك تضع بيضة داخله وتخيل أنك تتنفس حولها .
- أرخ فكك السفلي - دع فكك السفلي مرتخياً ومفتوحاً بطريقة مريحة .
- صل الشهيق بالزفير - اسحب الهواء وازفره من دون فاصل بينهما .

التنفس من فتحتي الأنف

تعلم أولاً آليات تنفس الموجة الكاملة الأعمق وفمك مفتوح . بعد ذلك يمكنك استخدام التنفس من فتحتي الأنف لكي تركز عقلك وتنقي رأسك بهدوء وتنقي جسدك .

تنفس دائري

ليس هناك توقف أو راحة بين الشهيق والزفير . ينساب الأكسجين بشكل مستمر فيما أنت واعٍ بنظم تنفسك .

جسم مرتخ

إن الزفير الكامل الذي يطلق طبقات متعاقبة من التوتر يسبب الاسترخاء العميق . قد يرتعش الجسد أو يشعر بالوخز في أثناء الاسترخاء .

عقل صاف

إن تلقي الدماغ لمزيدٍ من الأكسجين ينقي التفكير المشوش. إن الحدس يقوى عندما يتباطأ التفكير.

السرعة

أنا أشجع كل شخص على معرفة سرعة التنفس المريحة بالنسبة له. من الأسلم للمبتدئين أن يبدءوا بالتنفس البطيء والعميق وأن يسترخوا في منطقة الراحة الخاصة بهم. قد يتمتع المتنفسون الأكثر تقدماً بسرعة تنفس أكبر.

ركز

أولئك الذين لديهم خبرة في التنفس مدعوون لتوجيه انتباههم نحو الشعور بالمتعة. بدلاً من ذلك يمكن أن تفكر بالسلام في أثناء تنفسك.

الترزم به

صحيح أن تنفس الموجة الكاملة هو أمر بسيط، لكنه يحتاج إلى قليل من الوقت والصبر. نحن لا نصل إلى الحالة التي نريدها فوراً، الأمر يحتاج إلى وقت. سوف تتحسن بمرور الوقت. تحتاج إلى ممارسة تنفس الموجة الكاملة لأكثر من مرة أو مرتين لكي تصبح بارعاً في تنفسك. إن أنسجتك وأوتارك ستسترخي وتتمدد

والعضلات ستصبح أكثر قوة بشكل متدرج عندما تستمر بممارسة التنفس.

العائد من الوقت المستثمر

عندما تمضي الأسابيع ستدرك أن تعلم التنفس بهذه الطريقة الجديدة هو أفضل استثمار للوقت قمت به في حياتك. لا يوجد استثمار آخر يقدم كل هذه الفائدة وبهذه السرعة.

متعة

أن تعيد تدريب جسدك وعقلك على نمط تنفس لم تجربيه منذ الطفولة هو ليس دائماً بالأمر المريح.

قد يترافق نمط مسبب للتوتر النفسي في جسدك مع رض عاطفي أو الشعور بالخوف. سوف يتلاشى لوحده عندما تستمر بتنفس الموجة الكاملة. ابق متلقياً للسرعة والنمط والراحة الخاصة بك.

ثلاث خطوات

إن خطوات تنفس الموجة الكاملة الثلاثة تؤثر في أقسام الجسد الثلاث: أسفل البطن، الخاصرة، والصدر. يبدأ هذا التنفس بالبطن (1)، ويمتد إلى الضفيرة الشمسية أو الخاصرة (2)، وينتقل إلى الصدر (3).

سيطرة سهلة

إن السيطرة على حركات تنفس الموجة الكاملة يتطلب الممارسة. إن الجمع بين تنفس الموجة الكاملة وغيره من استراتيجيات إدارة الإجهاد يعزز فعالية الاثنين. لقد تم الجمع بنجاح بين تنفس الموجة الكاملة والغناء والدراما والحركة والرقص والتخيل وغيرها من النشاطات التعبيرية.

نمط واحد

إن كل خطوات تنفس الموجة الكاملة تناسب معاً لتشكل تنفساً كاملاً متواصلًا بشهيق طويل وزفير كامل يتم باسترخاء. هذا التنفس المستمر هو طريقة استرخائية تجلب الأكسجين إلى الجسد وتزيد من انسياب الطاقة.

إحساسات جديدة

في أثناء جلسات الممارسة الأولى، عندما يزول التوتر قد تشعر بإحساسات جديدة كالوخز البسيط وقليل من الشعور بخفة الرأس. هذا هو التأثير الطبيعي لزيادة انسياب الأكسجين إلى الجسم.

مزيد من الوقود

من المرجح أن جسديك يتلقى الحد الأدنى من الأكسجين حتى هذه الفترة من حياتك. هو يتعلم الآن كيف يتلقى مزيداً من

الأكسجين. إذا شعرت بخفة في الرأس، أبطيء ببساطة من سرعة تنفسك، تنفس بمزيد من البطء والتحكم، وسوف تزول الأعراض بسرعة. بعد عدة جلسات سوف يتلاءم جسدك وعقلك بسرعة مع زيادة الأكسجين وسوف تكون مرتاحاً للتغيرات.

الشهيق

ابدأ تنفس الموجة الكاملة إما بالجلوس أو الاضطجاع. إذا اضطجعت، ضع وسادة تحت الركبتين. إن وضع وسادة تحت الرأس يجد من انسياب الهواء.

خاصرة البالون

خذ شهيقاً ووسع الخاصرة. وسع بطنك واجعله مستديراً كما أن لو أن بالوناً يتم نفخه في داخل البطن. أرخ رقبتك وأبق فمك مفتوحاً وفكك السفلي مسترخياً. وجه شهيقك بحيث يكون أطول من الزفير.

الزفير

ازفر بإطلاق الهواء على نحو كامل ولطيف. سوف يصبح البطن مستويًا كالبالون أفرغ من الهواء. يجب أن تكون مدة الزفير أقصر من مدة الشهيق. دع الهواء المزفور يخرج من جسدك من دون أن تدفعه.

وصل التنفس

قم بالاستنشاق بلطف مرة ثانية ووسع بطنك. إن هدفك المباشر هو أن تربط بسلاسة بين نفس وآخر من دون فترات توقف بين دوائر الشهيق والزفير. ابتسم وأنت تنفذ التمرين لكي تشجع جسدك على مزيد من تنفيس التوتر والإجهاد.

الخطوة 1 - التنفس البطني

يتكون الشكل الموصى به من التنفس البطني العميق من الشهيق العميق والبطيء من خلال فمك وتوسيع البطن في أثناء ذلك. تصور الهواء وهو يتحرك إلى الأسفل مباشرة باتجاه بطنك وفكر بكلمة "استرخ" وأنت تستنشق الهواء. ثم ازفر الهواء ببطء ولطف من خلال فمك. في أثناء الزفير

تخيل الإجهاد والتوتر يغادر جسدك مع تنفسك وفكر بكلمة "هادئ". قم بشكل متعمد بجعل عضلاتك طرية ومطواعة في أثناء الزفير.

الخطوة 2 - تنفس باتجاه الخاصرة والضفيرة الشمسية

الخطوة الثانية من تنفس الموجة الكاملة يجلب النفس من أسفل البطن باتجاه وسط الجسد - من الخاصرة إلى الضفيرة الشمسية. في أثناء الشهيق، تنفس أولاً باتجاه أسفل البطن، ثم قم

بواسطة العضلات بتوسيع الأضلاع السفلية وذلك لتمارين الحجاب الحاجز والعضلات بين الأضلاع.

اليدين على الجسد

إن وضع يديك على جسدك يوجهك بشكل ملموس نحو تمرين حجابك الحاجز والشعور برثتيك تتمددان وتتقلصان. لاحظ كيف ترتفع الأضلاع وتتمدد باتجاه الخطوة التالية.

أين

ضع يديك على بطنك ثم حركهما باتجاه منطقة الضفيرة الشمسية مباشرة تحت عظم القص في المنطقة المجوّفة عند التقاء الأضلاع. في هذه المنطقة يقع الحجاب الحاجز.

اجمع الخطوتين 1 و2:

خذ شهيقاً من خلال الفم، وسع بطنك (الخطوة 1)، ثم وسّع نَفْسَكَ أو اسحبه إلى ضفيرتك الشمسية أو خاصرتك، ووسّع القفص الصدري (خطوة 2). أطلق زفيراً كاملاً، بحيث ترتخي المنطقة وتكمش بشكل كامل. استمر بالتنفس، خذ شهيقاً مرة أخرى متبعاً النمط نفسه.

من دون جهد

إن الخاصرة والصفيرة الشمسية ينكمشان بشكل طبيعي نتيجة للزفير. لا حاجة لإجبارهما على ذلك أو صنعه بالقوة. بدلاً من ذلك راقب الأمر وهو يحدث فقط.

رفع النَّفس

يجب أن يكون بطنك مدوراً وفمك مفتوحاً عندما تمد الشهيق من بطنك إلى منطقة الصفيرة الشمسية. تصور موجة من النَّفس تتحرك نحو الأعلى من خلال جسدك وأنت تنفذ الخطوتين 1 و2.

دقتان

هناك طريقة أخرى لتحريك نَفْسك من بطنك إلى منطقة الصفيرة الشمسية وهو تنفس الدقتين. قم بالعد وأنت صامت:

● عند الدقة الأولى أو العدة الأولى، خذ شهيقاً عميقاً باتجاه بطنك.

● عند الدقة الثانية أو العدة الثانية، حرك النَّفس باتجاه الصفيرة الشمسية.

أطلق شهيقاً سلساً، وأعد تنفس الدقتين. يمكنك القيام بتنفس الدقتين مضطجعاً أو جالساً.

الخطوة 3. باتجاه الصدر

الخطوة الثالثة من تنفس الموجة الكاملة هي أن توسع النَّفس من بطنك باتجاه صدرك (1) وخاصرتك (2). عند هذه النقطة سوف يصبح تنفس الموجة الكاملة وكأنه موجة تبدأ بأسفل البطن، ثم ترتفع بلطف إلى منتصف الجسم، ثم تتحرك باتجاه الصدر.

هادئ ومنظم

إن الخطوات الثلاث لتنفس الموجة الكاملة تصبح انسياباً سلساً للتنفس. كما فعلت عندما علمت نفسك الخطوات السابقة، اتبع انسياب النفس بوضع يديك على بطنك والصفيرة الشمسية ثم الصدر. مارس التنفس من عمق البطن ثم التمدد باتجاه الصدر في أثناء التركيز على الحركة التي تشبه الموجة.

مطَّط

يتحرك تنفس الموجة الكاملة من البطن المتسع والصفيرة الشمسية إلى الصدر. سوف تتمطط عضلات الرقبة باتجاه الأعلى. كذلك سوف يتحرك كتفك باتجاه الأعلى بشكل طبيعي.

امض باتجاه الاسترخاء

فكر بالزفير وكأنه إفراغ لطيف وكامل للبطن والحجاب الحاجز. عندما تقوم بالزفير، لاحظ أن بطنك المتسع ينكمش عندما يغادر الهواء فمك.

أداء

مارس عملية التنفس المستمر. ستمكنك الممارسة من التنسيق بسهولة بين الجسد وحركة موجة التنفس. اجعلها كاملة وعميقة.

إنجاز

إن تعلم تنفس الموجة الكاملة هو نقطة انعطاف أساسية في حياة أي شخص يريد أن يحسن صحته من جميع الوجوه. هذه بعض الفوائد:

- تركيز أدق وأطول في أثناء أداء التمرين (زيادة التركيز).
- يعزز إدراك الأنماط العاطفية.
- يزيد الطاقة، ويحسن الصحة الجسدية والعاطفية.
- القدرة على اختيار التنفس لأسباب محددة، كالتخفيف من الإجهاد أو القلق أو للتركيز العقلي أو العاطفي على مهمة معينة.
- القدرة على ملاحظة الأنماط العاطفية والتحكم بها بشكل واع، مثل سلوكيات الأكل الاندفاعي.
- زيادة القدرة على حل المشاكل.
- القدرة على تطبيق المعرفة الجديدة ومهارات التنفس في الحياة اليومية.

خلاصة

إن التنفس الصحي الفعال هو نتيجة لممارسة الخطوات الثلاث لتنفس الموجة الكاملة. هو مناسب لكل البالغين ولالأطفال فوق سن السادسة أو السابعة.

فم مفتوح

ابدأ كل إعادة تدريب على التنفس باستخدام فم مفتوح بدلاً من فتحتي الأنف لزيادة الأكسجين وتحقيق الاسترخاء للجسد. إن تنفس الموجة الكاملة عبارة عن عملية إثارة، إن التنفس من فتحتي الأنف مصحوباً بتنفس الموجة الكاملة ينقي العقل ويهدئ الجسد.

ثلاثة أقسام

إن الخطوات الثلاث لتنفس الموجة الكاملة تتوافق مع أقسام الجسم الثلاث: البطن، الخاصرة، والصدر. كل خطوات تنفس الموجة الكاملة تتكون من تنفس كامل متصل، فيه شهيق طويل وزفير كامل استرخائي.

مراجعة

تعليمات تنفس الموجة الكاملة:

خذ شهيقاً عميقاً وكاملاً وضمك مفتوح ومسترخ، ثم أطلق الزفير بلطف وبشكل كامل. لا تتوقف بين حركات التنفس، بحيث يكون التنفس دائرة مستمرة ولطيفة.

تنفس بسهولة باتجاه بطنك ثم مدد نَفْسك أو اسحبه باتجاه
الضفيرة الشمسية ثم إلى الأعلى باتجاه الصدر ممططاً عنقك
وكتفيك. أطلق الزفير، واجعل عضلاتك طرية ومسترخية. اجعل
تنفس الموجة الكامل لطيفاً في البداية ثم زد من شدته في أثناء
تقدمك. أعط صحتك دعماً قوياً و... تمتع!



موارد الصحة على الانترنت

<http://www.health.gov/dietaryguidelines/dag2000/document/build.htm>

<http://www.karlloren.com/diet/p109htm>

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

<http://www.iHerb.com>

<http://www.haguewater.com>

<http://www.drlwilson.com>

<http://www.healthy.net/library/books/Haas/detox/FASING.HTM>

http://damoz.org/health/alternative/fasting_and_cleancing/

<http://www.theherbsplace.com/childrenmilk.htm>

http://www.mercola.com/article/milk/no_milk.htm

<http://www.mercola.com>

http://www.mendosa.com/common_foods.htm

<http://www.fullwavebreathing.com>

<http://www.sleephomepages.org>

<http://www.foodnews.org>

<http://www.usmedicine.com>

<http://www.russellblaylockmd.com>

<http://www.eatwild.com>



لمحة عن المؤلف

إن توم غوود مؤلف ومتحدث ملهم وقائد دورات تدريبية. حصل على شهادة بكالوريوس في التجارة والمالية من جامعة فيرجينيا عام 1961 وشهادة دكتوراه في العلاج الطبيعي من كلية كليتون عام 1993.

تعلم الكثير عن الصحة في أثناء تعافيه من شلل الأطفال عندما كان في الثامنة من عمره ومن نتائج حادث سير كاد يؤدي بحياته عندما كان في السادسة عشر من عمره. عمل في بيع التأمين الصحي الفردي والجماعي لمدة 12 سنة، وتعلم عن أنظمة الرعاية الصحية في أمريكا وظروف المستشفيات.

شخصت إصابته بمرض تنكسي مزمن وهو في الثامنة والثلاثين من عمره وقد تعافى غوود من الحالة طبيعياً. نتيجة لذلك بدأ طوراً جديداً في حياته وسخرها لمساعدة الآخرين. نشرت مجلة Prevention قصة تعافيه وبدأ مهنته الثانية كباحث صحي ومدرس. مارس المداواة والاستشارة الخاصة للـ 12 سنة التالية وكان مرشداً لأنماط العلاج بالطاقة واستراتيجيات التمكين من الحياة.

بعد ذلك ساهم غوود في تأسيس المعهد العالمي للتنفس عام 1991 ليعلم الناس عن الخطوة الأولى الأكثر قيمة في تعزيز الصحة والوقاية من الشيخوخة المبكرة. لقد ابتكر برنامج للسيطرة على الروح والحياة وقدمه على مدى 14 عام ودرب الممارسين على الرعاية الصحية الطبيعية المبادرة. يقدم المتخرجون من البرنامج دورات تدريبية في كل أنحاء الولايات المتحدة وكندا وأوربية وأمريكا الجنوبية

وروسيا وأفريقية الجنوبية وأستراليا.

إن غوود عضو في مؤسسة تطويل الحياة، وجمعية الصحة الشمولية الأمريكية، واتحاد الصحة العالمية، ومعهد علوم التفكير، والجمعية العالمية لدراسة الطاقات الخفية وطب الطاقة.

يدير الدكتور غوود وزوجته كارون ب. غوود خدمة صحية متعددة الأبعاد من خلال ثلاثة مشاريع:

- معهد التنفس العالمي القائد في التدريب على التنفس من أجل الصحة والروحانية.

الموقع الإلكتروني:

<http://www.internationalbreathinstitute.com>

- المعهد العالمي للعيش الملهم - يقدم منتجات لتعزيز الإنسان

المتكامل، الموقع الإلكتروني:

<http://www.InspiredLivingInternational.com>

- الأبوة الملهمة - مورد على الانترنت لأبوة الطفل المتكامل

الموقع الإلكتروني: www.inspiredparenting.net

- نرحب بالاستفسارات. يمكن إرسال الأسئلة مباشرة إلى العنوان

التالي thomasgood@earthlink.net



استمارة طلب

_____ The Holistic Guide To Weight Loss, Anti-Aging and Fat Prevention \$18.5 by Tom Goode,ND

_____ Nurture Your Child's Gift, Inspired Parenting \$14.95 by Caron Good, Ed.D

Help Children succeed through the three keys of success: confidence, expression, and action. Nurture the whole child and provide strategies children can use when you are not around to help them ? breathing, music, creative problem solving, self dialog, affirmations, and imagery.

_____ Cosmic Waltz "-one hour of beautiful music for breathing. \$18.00 by Tom Good, ND

The cosmic Waltz is a revolutionary technological and musical breakthrough. Designed to pace your breathing, the gentle breathing relaxes and restores your mind, body, and spirit.

_____ subtotal

4.00 Shipping & Handling

_____ Total included

_____ please place my name on your mailing list

_____ please send me a catalog

_____ please send me workshop and other announcements

Name _____

Address

City _____

State _____ Zip _____ Tele-

phone _____

Email Address _____

Bring Dr.Caron or Dr.Tom Goode to your next convention or meeting for a dynamic alternative to the mundane and the latest in holistic health, healing, and parenting.

carbongood@earthlink.net ; thomas-
good@earthlink.net or call 520-977-7562

التدريب على تنفس الموجة الكاملة

برنامج كامل لتحقيق التوازن والانسجام بين العقل والجسد

لقد بدأنا حياتنا بطاقة هائلة عندما كنا أطفالاً ثم أخذت طاقتنا بالخمود مع تقدمنا في السن. معظم هذا الانحدار، على أية حال، حصل باختيارنا، أي أنه جاء نتيجة للعادات التي اكتسبناها والتي تضر بصحتنا. إحدى العادات الأساسية هو التنفس السطحي.

يتفق الخبراء الطبيون على أن التنفس السطحي يعرض صحتنا لخطر كبير. منذ عام 1991، حسن ألوف من الناس حياتهم، وأعادوا الحيوية لصحتهم الجسدية وتخلصوا من المشاكل العاطفية باستخدام تنفس الموجة الكاملة. هل أنت مستعد للانضمام إليهم؟

لقد صمم المعهد العالمي للتنفس تنفس الموجة الكاملة اعتماداً على الحقيقة الطبية المثبتة علمياً بأن الحصول على كمية كافية من الأكسجين ضروري للصحة الجيدة وكذلك اعتماداً على البيانات العلمية الأساسية التي تدل على أن التنفس الصحي يحسن الوظيفة على المستويات الجسدية والعاطفية والعقلية والروحية.

فكر بتنفس الموجة الكاملة كتقنية أساسية في برنامج للصحة الشمولية. هي تجلبك إلى جسدك وتجعله مفعماً بالحياة!

إن البرنامج الشمولي الذي يشمل القلب والعقل والجسد والروح يقوم على أربعة أعمدة: التنفس والتغذية والتمرين والتأمل.

إن العقل والجسد منظومة واحدة متكاملة. إن التعامل معها على هذا الأساس يقدم أجوبة جديدة للعيش الفعال في القرن الحادي والعشرين.

سوف يريك تنفس الموجة الكاملة كيف...

- تستخدم التنفس الأعمق والأكثر فعالية في تحسين صحتك.
- تستخدم التنفس في تهدئة العواطف السلبية والتخلص منها.
- تتواصل مع الشعور بالمتعة
- تسترخي بعمق
- تسرع تطورك الشخصي
- تزيد من قدرتك على الشفاء الطبيعي
- تبقى "هيكل الجسد" في مستوياته المثالية جسدياً وعاطفياً وعقلياً بواسطة الخطوات الصغيرة التي سيعلمك إياها المعهد العالمي للتنفس.

يقدم المعهد العالمي للتنفس أفكاراً وتعليمات تعزز الثقة بالنفس بطرق طبيعية وآمنة. إن طرقنا الملائمة تقدم لك نتائج سريعة، وهي سهلة الاستخدام، وبسيطة، وآمنة وممكنة للذات. هل أنت مستعد للحصول على صحة مثالية حقيقية؟

نحن ندعوك للانضمام إلى عشرات الأشخاص الذين وجدوا طرقاً جديدة أفضل من الطرق القديمة مكنتهم من قيادة حياة أكثر صحة وسعادة وإنتاجاً من خلال تنفس الموجة الكاملة.

لا يجب عليك أن تكافح لكي تعيش حياة أكثر صحة تحقق لك مزيداً من الشعور بالرضا.

لمزيد من المعلومات حول أوقات وتواريخ وأماكن هذه الدورات قم بزيارة موقعنا الإلكتروني:

<http://internationalbreathinginstiute.com>

