



مقدمة

## مرحباً بالعصائر

ان رغبتى الصادقة هى ان يغير هذا الكتاب نظامك الغذائى المعتاد لكى تحتفظ بصحة جيدة على الدوام. وهذا التغيير يمكن أن يكون سريعاً وملحوظاً. وبمجرد أن تبدأ فى وضع قائمة العصائر المذكورة فى هذا الكتاب فى نظامك الغذائى اليومى سوف تشعر بالتحسن الواضح جسدياً ومعنوياً، حيث أن عصائر الفواكه والخضروات الطازجة تحتوى على مواد غذائية مركزة عندما نتناولها نحصل على العناصر الأساسية التى تساهم فى صحة وحيوية أجسامنا.

هذه العصائر نقية وطبيعية لأنك سوف تقوم بتحضيرها بنفسك فى المنزل وتحدد ماتحتويه من مكونات طبيعية. ان تحضيرها وتناولها لا يستغرق من وقتك دقائق معدودة. وفى خلال الاسابيع الأولى من تناول العصائر سوف تلاحظ التغيير فى رونق ولعان البشرة والشعر. وأكثر من ذلك يتجدد نشاطك وحيويتك أكثر من ذى قبل وتصبح على استعداد لمواجهة أعباء الحياة اليومية بهمة ونشاط.

حقيقة ان العصائر قد أعطتنى أكثر من أى شئ آخر الحيوية والصحة الجيدة والشكل الجميل. وهذا لايعنى أنى أريد منك أى تغيير جوهري فى الغذاء المفضل لديك ولكننى أنصحك بتناول العصائر يومياً بانتظام كعنصر اضافى لغذائك اليومى وفى نفس الوقت أرجو منك تقليل الدهون وأيضاً الملح فى طعامك.

وقدرة العصائر تساعدك على الوصول إلى الغذاء الصحى المذكور فى هذا الكتاب. وفى أثناء ذلك سوف تكتشف بنفسك الفوائد العظيمة من تناول تلك العصائر.

تحتوى صفحات هذا الكتاب على المعلومات اللازمة للقارئ الذى لا يعلم إلا قليلاً عن العصائر وفوائدها، وكذلك القارئ الذى يلتزم بالغذاء الصحى ويرغب فى نفس الوقت فى إضافات جديدة إلى هذا الغذاء. وبغض النظر عن مدى جديتك فى تناول العصائر فإن هذا الكتاب سوف يضيف إلى معلوماتك حقائق جديدة عن مميزاتها وفوائدها. وعندما تتصفح الصفحات المحتوية على وصفات عصائر الفواكه والخضروات الطازجة لن تستطيع أن تمنع نفسك من تجربة كوب من عصير التفاح والليمون أو كوب من عصير الأناناس والتفاح والفراولة وكذلك كوب من عصير اليوسفى مع الأناناس والكريبفروت، أو أى من هذه المشروبات لذيدة الطعم والعجيبة. هل حاولت تناول كوب من عصير الجزر اللذيذ فى محل للعصائر؟ أرجو أن تحاول تجهيزه بنفسك بالمنزل واخلطه بعصير التفاح. أما أنا فأحب العصائر لنفسى طول الوقت هو عصير الجزر مع التفاح. يوجد الكثير والكثير. فى الباب الرابع من هذا الكتاب المعنون (الفواكه والخضروات - وفوائدها العظيمة) سوف تجد العديد من الفواكه والخضروات المفضلة لى وأسباب ذلك التفضيل وتجهيز العصائر منها. يحتوى كل فصل من هذا الباب على الفوائد الصحية الفريدة لكل فاكهة أو خضرة وكذلك الصفات اللازمة عند شرائها وطريقة تخزينها. أما الباب الخامس فيحتوى على الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الموجودة فى الفواكه والخضروات السابق ذكرها بالباب الرابع.

كما يحتوى الباب السادس على ملخص لأكثر من أربعين مرض شائع بين الناس أو خطير والتي يمكن تجنبها أو المساهمة فى علاجها بشرب العصائر الطازجة.

ان العصائر ليست دواء ولكنها أطعمة نقيه تغذى الجسم بالفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم ليبقى دائما فى حالة صحية جيدة.

أرجو منك أن تبدأ فى شرب العصائر فى الحال. ولكن قبل ذلك أقترح عليك أولاً أن تقوم بتجهيز مطبخك ببعض الأدوات التي تحتاجها بخلاف العصاره لكى يصبح هذا المطبخ "مطبخاً عصرياً". أرجو منك عدم الانزعاج فلن يكون عدد هذه الأدوات التي

سوف يرد ذكرها بالباب الثاني كبيراً. فان هذا الباب يحتوى على العديد من المقترحات التى تساهم فى تحويل مطبخك إلى نقطة انطلاق إلى الطعام الصحى والمغذى.

إذا كنت تريد أن تكتشف قدرة العصائر بعمق أكبر فأقرأ الباب السابع المعنون "العصائر كطريقة للصحة" ففي هذا الباب أكتشف لك عن عاداتى الغذائية وكذلك أحدد الأطعمة التى يجب أن تختفى من غذائك اليومى. وهذه المعلومات تدعم بالأسباب الوجيهة المذكورة فى هذا الكتاب. وأكثر من ذلك فان تعاملك مع الغذاء الصحى الذى يعتمد يومياً على العصائر سوف يكون سهلاً ولذيذاً. كما توجد فائدة أخرى من شرب العصائر. إن العصائر تساعد على تقليل الوزن بطريقة طبيعية وبدون الشعور بالحرمان من عاداتك الغذائية. إن عصائر الفواكه والخضروات تحتوى على قليل من السعرات الحرارية ولا تحتوى عملياً على الدهون فمذاقها لذيذ وسوف تشعر بالإمتلاء عند تناولها. أرجو منك قراءة الباب الثامن المعنون "إنقاص الوزن بالعصائر" وتتمتع بتناول العصائر، وخلال ذلك سوف تشعر بالإنخفاض التدريجى لوزنك.

إنى أعتقد أن العصائر هى الطريقة المثلى لتغذية الجسم بالفيتامينات والمعادن. ويمكن أن يكون عندك أسئلة أخرى عن كيفية إدخال عصائر الفواكه والخضروات الطازجة فى طعامك اليومى بعد قراءة أبواب هذا الكتاب، لذلك فإنى أقدم لك فى الباب التاسع إجابات لمعظم الأسئلة التى طُرحت علىّ أثناء إعداد هذا الكتاب عن قدرة العصائر وإنى على يقين بعد قراءة هذا الباب والأبواب السابقة له إنك سوف تتفق معى أن تناول العصائر بانتظام هو الطريق المضمون والخالى من مخاطر تناول الأدوية وذلك للحفاظ على شبابنا وحيويتنا.

مرحباً بعالم العصائر اللذيذة.