



## الباب الأول

### لماذا العصائر

تحتوى هذه الصفحات على المعلومات اللازمة عن شرب العصائر وأكل الخضروات والفواكه الطازجة. لقد أفنعتنى السنوات الماضية بأن الطريقة التى اتبعتها فى غذائى هى الطريقة المثلى للحفاظ على جسم قوى وصحى يؤدى وظائفه فى الستينات من العمر كما يؤديها فى عمر الثلاثين والأربعين. إنى أعتقد بشدة أن صحتنا تعتمد فى الأساس على ما نأكل. فقد قررت منذ سنوات أن الغذاء الذى يتكون من العصائر الطازجة والحبوب الكاملة الغير مطحونة والبقول والفواكه والخضروات العضوية (أى التى تزرع فى أراضى خالية من الكيماويات والمبيدات) هو المفتاح السحري لصحة جيدة.

إن هذا الكتاب لايعتبر بحثاً علمياً ولكن العديد من نظرياته تجد صدق فى المجتمع الطبى، وفى نفس الوقت فإن بعض هذه النظريات لم تُأخذ فى الإعتبار. إن إضافة العصائر الطازجة إلى حياتك سوف يساهم فى صحة قلبك ودورتك الدموية ويحسن ادائك الجسمانى ويساعدك على تخفيض ضغط الدم والنوم الهادئ، وكذلك سوف تتحسن صحتك ويزداد نشاطك أكثر مما كنت تحلم به.

إن خلايا جسمى تتغذى يومياً بالعناصر الطبيعية التى تحتوى عليها العصائر الطازجة والأطعمة الغير مطبوخة والألياف.

إنى أبدأ طعامى عادة بالعصير وبعد ذلك يأتى ماقررت أن أتناوله من طعام. وبعد قراءتك لهذا الكتاب أرجو أن تضيف العصير إلى طعامك وسوف تجد أن العصائر إكتشاف ممتع يؤدى فى النهاية إلى تحسين صحتك.

## فوائد العصائر

يحدد الطعام الذى تتغذى به أجسامنا الحالة الصحية لكل أعضاء الجسم، ويحتاج جسم الإنسان إلى أطعمة حية لبناء خلايا حية. وأعنى بالأطعمة الحية الفواكه والخضروات الغير مطبوخة، ومن الأطعمة الحية أيضاً الجوز واللوز والبندق والحبوب والبذور والبقول. وهذه جميعاً تأتي مباشرة من التربة قبل أن تتغذى بها الحيوانات والطيور والأسماك التى نتناولها. عندما تأكل الفواكه أو الخضروات الطازجة فإن جسمك يستخرج منها العصائر اللازمة لبنائها وتطرد الألياف الباقية إلى خارج الجسم. وتحتوى هذه العصائر على نفس العناصر التى يحتويها العصير الذى تقوم بتجهيزه فى المطبخ. ولذلك فإنه عند شرب العصير مباشرة تستغنى عن عملية الهضم التى تقوم بفصل العصير عن الألياف التى تحتويها الفواكه أو الخضروات. وبكفاءة عالية تزود جسمك بالعناصر الغذائية اللازمة له مباشرة وفى زمن قصير لايتعدى بضع دقائق. ويختلف العصير المجهز بالمصارة عن معلبات وزجاجات العصائر أو العصائر المركزة التى تباع بالسوبر ماركت :-

أولاً: لأنها طازجة تماماً وتحفظ بجميع العناصر الغذائية بعد العصر مباشرة ولكن إذا تركناها ولو لمدة قصيرة سوف تفقد معظم هذه العناصر.

ثانياً: ان العصائر التى تباع بالمعلبات والزجاجات أو العصائر المركزة يُجرى عليها عمليات البسترة (التعقيم)، وهذا يؤدي إلى فقد الخلايا الحية بها والتى تعتبر جوهرية لتحسين -التك الصحية.

وأخيراً فإن العصير الطازج يكون نقياً ولايحتوى على مواد حافظة أو مكسبات الطعم واللون.

يحتوى الكوب الواحد من عصير الجزر على نفس كمية العناصر الغذائية التى تحتويها أربع أكواب من الجزر المقطع إلى قطع صغيرة. إن العصير الطازج الذى نتناوله

مباشرة بعد عصره يحتوى على ٩٥٪ من العناصر الغذائية التى تحتوىها الفواكه أو الخضروات، وتتحول هذه العناصر مباشرة إلى دورتك الدموية لتغذى جميع أعضاء الجسم. وبهذه الطريقة فإن أجسامنا تحصل على ما تحتاجه من فيتامينات وأملاح معدنية ولن تحتاج فى معظم الأحيان إلى أى إضافات أخرى. إن إضافة العصائر إلى غذائك اليومى هى الطريقة المثلى لتزويد الجسم بجميع العناصر الغذائية اللازمة.

## عصائر الخضروات والفواكه

إنه من الأهمية أن تفهم الفرق بين العصائر المجهزة من الفواكه والعصائر المجهزة من الخضروات. فعندما يشتري الناس العصارة فإن أغلبهم يستعملونها فى عصر الفواكه، وبالذات فإنهم يستعملونها فى عصر البرتقال والتفاح. وبالرغم من أن عصير الفواكه لذيذ الطعم فإنى أنحاز إلى أكل الفواكه وإلى عصير الخضروات، وذلك للأسباب الآتية:-

أولاً: أن هضم الخضروات أصعب من هضم الفواكه عند أكلها صحيحة وكذلك يأخذ فترات طويلة لإتمام عملية الهضم.

ثانياً: إن الخضروات تعتبر البناء الأساسى للجسم، وهى مسئولة عن صحة العضلات والأنسجة والغدد والأعضاء. فعند إستهلاك الخضروات بالجسم فى شكل عصائر فإنى بالتأكيد أحصل تقريباً على مائة فى المائة من العناصر الغذائية وبالذات الأملاح المعدنية.

ثالثاً: وبالإضافة إلى أن هضم الفواكه بعد أكلها كامله يكون أسهل من هضم الخضروات فإنها تمثل مصدراً غنياً بالألياف وإنك لن تجد صعوبة فى أكل تفاحتين يومياً ولكنك لن ترغب فى أكل عشرة جزرات أو أكثر. أيضاً فإن الفواكه مثل التفاح

والكثرى تحتوى على المركب الكيماوى "بكتين" الذى يساعد على الهضم وتنظيم أداء الجسم ويتم إمتصاصه عند أكل الفواكه كاملة. وأخيراً فإن الفواكه تبعث النشاط والقوة بالجسم. وبالرغم من إنى أتناول عصائر الفواكه طوال النهار للحصول السريع على الطاقة فإنى أتناول التفاح والخوخ والبطيخ وغيرها بدون عَصْر. ولذلك سوف أكرر قولى فى هذا الكتاب بأنى أشرب كوبين من عصائر الفواكه وعلى الأقل أربع أكواب من عصائر الخضروات يومياً. ولكنك يمكن أن تبدأ فى جنى فوائد العصائر بإضافة كوب منها إلى غذائك اليومى. وإنى أعتقد إنك سوف تضيف إثنين أو ثلاثة بعد ذلك وسوف تشعر بالتحسن التدريجى فى صحتك.

## أهم أنواع العصائر

تلعب جميع الفواكه والخضروات دوراً هاماً فى تحسين الصحة، ولكن القليل منها يتربع على القمة بالنسبة لصحة الإنسان فيجب أن يصبح شرب عصير الجزر وعصير الكرفس جزءاً من أسلوب حياتك اليومية. كذلك فإن عصير التفاح يعتبر عصيراً أساسياً حيث إنه العصير الوحيد الذى يمكن مزجه بأى عصائر أخرى من الخضروات أو الفواكه. إن أهم الخضروات على الإطلاق الخضروات ذات الأوراق الغزيرة مثل السبانخ والبقدونس والخس وبراعم الخضروات (وخاصة براعم القمح التى يمكن أن تزرعها بالمنزل). كذلك فإن عصائر البطيخ والكانتلوب والشهد والأناس تعتبر ذات فوائد صحية أساسية، ويمكن عصرها بالقشر والحبوب الداخلية لكى نحصل على معظم العناصر الغذائية بها. وأخيراً فمن الضرورى أن نتناول يومياً عصائر الفواكه الحمضية حيث إنها مصدراً كبيراً لفيتامين (ج)، وهو فيتامين لا يخترن فى أجسامنا ويجب أن نمدّها به يومياً.

## الفوائد الشاملة للصحة من العصائر

إن صحة جسمك سوف تتحقق بشرب العصائر الطازجة وأكل كمية كافية من الفواكه والخضروات الكاملة الغير مطبوخة، كذلك يتحرر جسمك من السموم المتبقية به وهذه الأغذية النقية تُكسب الجلد نضارة وحيوية ويحتفظ برونقه ولمعانه ولونه الطبيعي. ويقل معدل إصابتك بنزلات البرد والإنفلوانزا وتبقى أسنانك قوية ولامعة ويقل إصابة اللثة بالنزيف. وأكثر من ذلك فإن الأبحاث تؤكد أن البيتاكاروتين (بروفيتامين أ) يلعب دوراً هاماً في تجنب العديد من الأمراض. واليوم فإن الهيئات الطبية تحت كل شخص على تناول الخضروات المحتوية على البيتاكاروتين كحارس ضد مرض السرطان. ويعتبر الجزر مصدراً أساسياً للبيتاكاروتين، كذلك جميع أنواع الكرنب والقرنبيط والسبانخ. وتوصي الجمعية الأمريكية للسرطان بتناول هذه الخضروات ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع. لذلك فإنني أعتقد أن عصائر هذه الخضروات هي الطريقة المثلى لكى يحصل الجسم على العناصر الغذائية اللازمة منه.

يعتبر الكلوروفيل أيضاً من العناصر ذات القيمة العميقة للإنسان، وكما هو معروف يوجد في النباتات. يقاوم الكلوروفيل نمو الأورام وبالذات فى الرئة، وكذلك يعمل على تقوية الدم والتخلص من إنسداد الشرايين. ويمكن أن نحصل على كمية كافية من الكلوروفيل من أوراق النباتات الخضراء مثل السبانخ والكرنب.

إن هذه بعض فوائد العصائر الطازجة التى تؤدي إلى تحسين الصحة وتساعد على تجنب مجموعة من الأمراض بعضها خطيراً.

وفى الباب الرابع سوف تجد قائمة بالفواكه والخضروات التى أفضلها لعمل العصائر. فأرجو أن تقرأ هذا الباب جيداً حيث إنه يحتوى على كيفية تخزين وشراء كل نوع من الفواكه أو الخضروات، وكذلك الفوائد الصحية التى تعود علينا من تناولها.

وفى الباب السادس سوف تجد وصف للمشاكل الصحية العديدة التى يمكن التغلب عليها أو تجنبها بشرب العصائر وأكل الفواكه والخضروات الطازجة.

أما الباب الثالث فيحتوى على سبعة وثمانون وصفة لعصائر الفواكه والخضروات التى سوف تؤدى فى النهاية لصحة جيدة.