

مقدمة

أزمة طاقة الإنسان !

أصبحت الشكوى من التعب السريع ونقص الطاقة على السنة الكثيرين منا، فالحركة ثقيلة.. واللياقة محدودة.. والدافع متخاذل والصبر قليل !

ولو بحثنا عن الأسباب لوجدنا الجواب يتركز في حياتنا المتوترة .. وبيئتنا «الصناعية» .. وغذائنا الفاسد إلى حد كبير.. فضلاً عن انتشار أمراض تتميز بنقص الطاقة وأخرى تسلب الطاقة .

لقد كان أجدادنا أكثر نشاطاً منا بكثير .. أما نحن الأحفاد فلا طاقة كافية لدينا تجعلنا نتحمل ما كانوا يقومون به بدون ما لدينا من وسائل عناية وراحة متعددة .

فإذا كنت واحداً من هؤلاء المتعبين الشاكين من نقص النشاط والطاقة، فلتحاول أن تتعرف على سبب مشكلتك من خلال هذا الكتاب.. وأن تضع يدك على الطرق الصحية والغذائية الممكنة لمساعدتك في الخروج من هذه الأزمة.. أزمة نقص الطاقة !

مع تمنياتي بوفاء الصحة والنشاط والحيوية ..

دكتور أيمن الحسينى

استشارى الأمراض الباطنة

مدير مركز التغذية والطب البديل بالإسكندرية