



## الباب السابع

### العصائر كطريقة للصحة

إن قوارك لإدخال العصائر في نظامك الغذائي شئ ولكن تنفيذ ذلك شئ آخر. ومن حُسن الحظ أنه من السهولة أن تشتري بعض الفواكه والخضروات وتقطعها وتعمل منها عصير وتشربه. أرجو أن تشرب العصير في الصباح بدلاً من القهوة أو في المساء بدلاً من الشاي. وإذا كنت تعمل بالمنزل فإني أنصحك بأن تتناول العصير أيضاً بعد الظهر. وفي أيام الأجازات أرجو أن تشرب العصائر أكثر من مرتين، وبعد ذلك سوف تجد نفسك قد تعودت على تناول العصائر يومياً وبكمية كبيرة. فإذا أصبحت تتناول العصائر وشربت يومياً أكثر من مره فإنك بذلك تضع نفسك على الطريق الصحيح لصحة جسمك وحيويته وسوف يقل تدريجياً ما تشكو منه من آلام وأوجاع بجسمك.

يوجد أساليب مختلفة للغذاء، ولكني أرى أن هذه الأساليب تنحصر فيما يلي :-

- ١- الأشخاص الذين يأكلون اللحوم والطيور.
- ٢- الأشخاص الذين يأكلون الأسماك ويضعون منتجات الألبان في قائمة غذائهم اليومي.
- ٣- الأشخاص الذين يأكلون فقط الخضروات.
- ٤- الأشخاص الذين يتكون معظم طعامهم من أغذية طبيعية غير مطبوخة.

فإني أعتقد أنه من الضروري للحفاظ على الصحة تناول أكبر كمية من الأطعمة النيئة. إن ٩٠٪ مما أتناوله هو طعام نيئ وإذا تناولت الطعام المطبوخ فإنه يتكون من

الأرز والبطاطس والحبوب والبقول والفطائر الخالية من السمن، ولا أتناول لحوم أو منتجات الألبان أو السكر أو القهوة. لذلك فاني أتمتع بصحة مدهشة.

## التغيير

العديد من القراء يمكن أن يقرروا أنهم ليس عندهم الرغبة في إتباع أقصى حد في نظامهم الغذائي مثلما فعلت. ولكنهم يريدون إتباع منهجا غذائياً متزنأً ولهؤلاء الأشخاص أنصحهم بأن يحتوى طعامهم اليومي على ٥٠٪ من الأغذية الطبيعية الغير مطبوخة. وإذا تناولت في هذا النظام الغذائي ثلاث أو أربع أكواب من العصائر فانك سوف تزداد بالتدريج نسبة الغذاء الطبيعي في قائمة طعامك لكي تصبح ٦٠٪ أو ٧٠٪ حتى تصل إلى ٨٠٪.

لماذا تفعل ذلك؟

لأنك سوف تشعر بالصحة والحيوية وقوة البنية.

وبدلاً من نظامك الغذائي العادي أرجو أن تبدأ في تناول السلطات المحتوية على الخضروات الطازجة والفواكه الكاملة والحبوب والبقول وجريش البقول (Cereals) مثل جريش الشوفان الكامل بقشرته.

إذا تناولت العصائر والأغذية الطبيعية الغير مطبوخة بانتظام فإنك سوف تجد نفسك تتناول الأطعمة الأخرى للتسلية فقط. ولا يمكن لأي انسان أن يغذى نفسه بطريقة صحيحة إذا اعتمد في غذائه فقط على تناول كمية وافرة من الأغذية الطبيعية الغير مطبوخة حيث أن خبراء التغذية يقدرون كمية الأغذية الطبيعية الضرورية لد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية حوالى ستة كيلو جرامات فى اليوم. لذلك فإننا يمكن أن نُدعم كمية الأغذية الطبيعية التى نستطيع تناولها بشرب كمية وافرة من العصائر يومياً.

العصائر الغنية بالعناصر الغذائية تمد خلايا الجسم بجميع احتياجاتها حتى تتمكن من أداء وظائفها على الوجه الأكمل. إنها تنقى الجسم من السموم وتحسن وتنظم أداؤه وتقوى العظام وتعمل على لمعان الشعر وتساهم في صحة القلب. فكوب أو كوبين من العصائر يومياً سوف يساعد كثيراً في تحسين صحتك.

## العصائر في كل يوم

إنى لا أحاول أن ألزمك بنظام غذائي معين أو أحدد لك ما تأكل وما تمتنع عنه، فقط إنى أقترح عليك إضافة العصائر في نظامك الغذائي فهي سبيلك الى الصحة والنشاط طول حياتك.

أتمنى أن تبدأ في اضافة العصائر إلى غذائك اليومي إلى أن تصل الى ستة أكواب من العصائر يومياً، فعصير الجزر اللذيذ يمكن خلطه في قائمة كبيرة من عصائر الفواكه والخضروات، وأهم من ذلك فإن هذا العصير سوف يزود جسمك بمجموعة جوهريّة وهامة من العناصر الغذائية التي يأتي على رأسها البيتاكاروتين.

أربعة من هذه العصائر يجب أن تكون عصائر خضروات (مضاف إليها عصير الجزر) والاثنان الآخران عصائر فواكه فتذكر جيداً أن عصائر الفواكه والخضروات لا يجب خلطها مع بعضها.

ويخرج عن هذه القاعدة عصير الجزر وعصير التفاح فيمكن خلط أحدهما مع عصائر الخضروات. إن خلط عصائر الخضروات بأى عصير آخر للفواكه ما عدا التفاح والجزر يمكن أن يتسبب في ألم بالمعدة أو انتفاخ أو غثيان (الشعور بالميل للقيء)، وذلك لأن كل منهما يلعب دوراً خاصاً به في تغذية أجسامنا، فعصائر الخضروات تحتوى على الزيوت الطبيعية أما عصائر الفواكه فهي حمضية وخلطهما معاً يشبه خلط الزيت مع الماء.

إنى أتناول يوميا ثمانية أكواب من العصائر المختلفة، وهذه الكمية أكبر مما أنصحك بتناولها كمبتدئ فمن الأفضل أن تبدأ بتناول كوبين أو ثلاثة من العصائر (حوالى ٢٥٠ جراما) وتتدرج الى أن تصل الى ستة أكواب أو أكثر.

وحاول دائما أن تحتفظ بنسبة اثنين عصائر خضروات الى واحد عصائر فواكه. ويمكن أن تبدأ بكوب من عصير البرتقال أو الأناناس فى الصباح وكوب من عصير التفاح مع الجزر أو عصير الجزر مع الكرفس عند الظهر وكوب من الخضروات فى المساء. وبعد حوالى أسبوع يمكنك اضافة كوب من عصير الخضروات بين الصباح والظهر وأخر بين العصر والمساء، وأيضاً كوب مهدئ من عصير الفواكه قبل النوم.

وبذلك تكون قد وصلت إلى ستة أكواب يوميا. أنى أتفق معك أن تجهيز ذلك يكون متعباً ولكنه فى نفس الوقت لذيذاً وصحياً.

## ماذا تأكل

الفطور يتكون من العصير وجريش حب الشوفان وبعض الفواكه ويمكن تناول بعض الفواكه الجافة والياميش بعد ذلك. فى الغداء يمكن أن تأكل كمية كبيرة من السلطة المضاف اليها الزبادى المنزوع الدسم أو الطحينية أو أى نوع آخر من الصوص (Salad Dressing)، ويمكن أيضا تناول خلطة الأرز مع الخضروات (Pilaf) أو الفطائر الخالية من السمن (Pasta) مع الخضروات النصف مسلوقة أو عصير الطماطم. وفى المساء بعد تناول كوب من عصير الجزر أو أى خضروات أخرى يمكن أن تأكل الأرز أو الفطائر الخالية من السمن مع الفاصوليا النصف مسلوقة أو شوربة الخضروات. وأثناء الأسبوع أرجو أن تتناول أيضا الياميش والحبوب لتغذية الجسم بالزيوت الضرورية. كذلك يمكن تناول قليلا من زيت الجوز وزيت الزيتون. وإنه من الأهمية أن يحصل الجسم على الكمية الكافية من البروتين وذلك بأكل الأسماك المشوية أو المسلوقة.

إنى اقترح تناول أكبر كمية من غذائك اليومي فى الصباح وبعد الظهر والليل فى المساء ويمكن توزيع غذائك اليومي على أربع أو خمس مرات.

إنى منذ خمسة وأربعين سنة لم أجلس أمام المائدة لتناول العديد من أصناف المأكولات فى وقت واحد، وذلك لتجنب مشاكل الهضم التى تحدث للمعدة عندما تتعامل مع أصناف المأكولات فى وقت واحد. لذلك فأنى أحرص على تناول نوعاً واحداً من المأكولات فى كل مرة.

إذا أحسست بالجوع فى المساء قبل النوم أو فى أثناء مشاهدتك للتلفزيون فيمكنك تناول بعض الفواكه حيث أنها سهلة الهضم. إن أكبر خطأ نقع فيه هو أكل كمية كبيرة من الطعام فى المساء فعندما تنام لا يجب أن تمنع جسمك فى أن يستعيد نشاطه وتتجدد حيويته ويتخلص من النفايات والسموم. ولكن إذا استهلكت معظم طاقة الجسم فى عملية الهضم أثناء النوم فسوف تشعر عند الإستيقاظ بعدم الراحة أو حتى ببعض الآلام.

## العصائر والطعام المطبوخ

أتمنى أن تكون قد تأكدت أنى لا أرغب أن يتخلى كل فرد عن نظامه الغذائى ولكنى أتمنى أن تقلل من اعتمادك على الطعام المطبوخ. وبمرور الشهور والسنوات سوف يقل اعتمادك على استعمال الموقد والفرن، وإذا تناولت الطعام المطبوخ فأنى أرجو أن تتذكر شيئاً واحداً هو شرب عصير الخضروات أثناء تناول الطعام مثل عصير الجزر والكرفس أو أى عصير آخر من خليط عصائر الخضروات. إن العناصر الغذائية بالعصير سوف تغذى الجسم بإنزيمات إضافية تساعد فى عملية الهضم والإمتصاص. إن طبخ الطعام على درجات حرارة منخفضة (بحيث يكون الطعام دافئاً أثناء عملية الطبخ وليس

ساختناً الى درجة الغليان) سوف يحفظ نسبة عالية من الانزيمات التي تساعد في عملية الهضم. وطبيعياً لا ينطبق هذا على جميع أنواع الطعام المطبوخ فيجب طبخ اللحوم والدواجن على درجة حرارة عالية تصل الى الغليان.

الأسماك يمكن أن تحتوى بداخلها على طفيليات والبيض يمكن أن يتعفن بالسالمونيلا (Salmonella) والبطاطس النصف مسلوقة ليست لذيذة الطعم وهذه المأكولات جميعاً من المستحسن طبخها على درجة حرارة مرتفعة. جميع الخضروات تقريباً يمكن طبخها على درجة حرارة منخفضة وجميع الحبوب يجب نقعها قبل طبخها حتى تقل فترة تجهيزها على النار. وعند تناول الحساء أو البطاطس المسلوقة أو المشوية لا تنسى أن تنثر عليها البصل الأخضر المقطع إلى قطع صغيرة فإن البصل يضيف طعماً لذيذاً للطعام بالإضافة إلى أنه طعام طازج غير مطبوخ.

## المأكولات التي يجب تجنبها

لقد تعودنا جميعاً على مأكولات معينة وهذه المأكولات يمكن أن تلعب دوراً هاماً في عاداتنا العائلية.

هل يمكن أن ننسى كوباً من الشاي الساخن أو القهوة؟

انى أرجو فقط أن تقلل من تناولك لهذه المشروبات.

وفيما يلي قائمة بالمأكولات التي أنصحك بتقليلها أو عدم تناولها وذلك لأسباب صحية.

**الخمور:** تحتوى الخمور على نسبة عالية من السعرات الحرارية والسكر. ولكن الضرر الذى ينتج عن تناولها بالجسم والنفس يفوق الحد، فبالإضافة إلى أن تناولها يؤدي إلى أمراض الكبد والقلب والضغط العالى والكولسترول العالى فإن الخمور

تؤدي إلى الإدمان، ومن الصعب التخلص من الإدمان الذي يؤدي في النهاية إلى قصور في القلب وانهيار جُسْمانى. إنى أنصح كل فرد بأن يمتنع عن تناول الخمر.

**المأكولات المصنعة:** تحت إسم التقدم العلمى أصبح طعامنا غير طبيعيا وغير صالح للأكل بما يحتويه من اضافات وكيمائيات وهذا يعنى أننا يجب أن نأكل كثيرا حتى نغذى أجسامنا باحتياجاتها من العناصر الغذائية. إن معظم تكنولوجيا تصنيع الغذاء تتجه إلى إطالة فترة حفظ الغذاء وعدم تحلله وهذا عظيم إذا كنا نعيش فى بلد لا يتوافر فيها الفواكه والخضروات الطازجة ولكن إذا كنا نعيش فى بلد غنى بهذه الفواكه والخضروات التى يمكن أن نستخرج منها الفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للجسم فلماذا نلجأ إلى هذه المأكولات المصنعة؟

**العسل والسكر داكن اللون:** السكر داكن اللون لا يختلف عن السكر الأبيض فهما لايزودان الجسم بأى سعرات حرارية كذلك فإنهما يحتويان على نسبة منخفضة جداً من العناصر الغذائية. والعسل أيضاً ليس ضرورياً كعامل تحلية إذا كان غذاك غنى بالفواكه الطبيعية ولكن يمكن تحلية المشروبات مثل الشاي بالعسل بدلاً من السكر.

**الكافئين:** تحتوى القهوة والشاي على نسبة عالية من الكافئين وليس فيهما أى فائدة للإنسان والأحسن من هذا وذاك هى الأعشاب المهدأة. إن حمض التنيك (Tannic Acid) الموجود فى الكافئين يسبب الإمساك. ومن جهة أخرى فانه مُدر للبول مما يسبب خروج العناصر الغذائية الهامة من الجسم قبل امتصاصها مع السوائل الضرورية والكافئين أيضا يسبب الغثيان والأرق وحدة الطبع والاضطراب. كذلك فإن الكافئين له علاقة بارتفاع الكولسترول فى الدم ويتسبب فى تفاقم أعراض قرحة المعدة.

الشيكولاتة: يمكن تناول شراب الشيكولاته بدون إضافات (مثل السكر والزبدة). ولكن الشيكولاته كما نعرفها المحلاه بالسكر المضاف إليها زبدة الكاكاو واللبن تحتوى على قليلا من العناصر الغذائية وقليلا من الكافيين.

الخضروات والفواكه المطبوخة: إن طبخ الفواكه والخضروات يدمر كثيرا من الخلايا الحية بها. وعندما تأكل هذه المأكولات المطبوخة سوف تحصل فقط على قليلا من الفيتامينات والأملاح المعدنية وذلك لأن العناصر الغذائية بهذه المأكولات تنتقل إلى ماء الطبخ أو تتبخر إلى خارج الإناء. وهذه المأكولات لن تؤذيك طبعا عند تناولها ولكنها لا تحتوى على نفس النسبة التى يحتويها الفواكه والخضروات الطازجة.

منتجات الألبان: جميع الأطفال الرضع يعتمدون على لبن الأم فى غذائهم ونحن أيضا لانختلف عنهم، فنحن نستمر فى شرب اللبن وأكل الجبن والزبادى وأنا شخصياً لا أنصح بتغذية الأطفال بمنتجات الألبان بعد فطامهم، وأعتقد كذلك أن منتجات الألبان ليست ضرورية للكبار حيث أن بها عناصر تبطئ أو تمنع عملية الهضم والنسبة العالية من الدهون بمنتجات الألبان تتسبب فى بعض الأمراض مثل مرض القلب وبعض أنواع السرطان. وإذا رغبت فى تناول منتجات الألبان أرجو التأكد من أنها خالية من الدهون أو تحتوى على نسبة قليلة منها كما أنصحك بشرب اللبن خالى الدسم ويمكنك استبدال لبن البقر بلبن الماعز حيث أنه أسهل فى الهضم.

البيض: الهيئة الأمريكية الطبية تحذر منذ عشرات السنوات من أكل البيض حيث أنه يتسبب فى مرض القلب وارتفاع نسبة الكولسترول بالدم. كذلك وجود السلمونيلا (Salmonella) وهو نوع من البكتيريا بالبيض يسؤدى إلى أعراض مثل أعراض

الانفلونزا وبعض الآلام التي يمكن أن تصبح مزمنة لذلك يجب تجهيز البيض عند درجة حرارة أعلى من ٧٠ درجة مئوية.

**المأكولات المقلية:** لا يمكن قلى أى طعام بدون زيت أو سمن وبدون رفع درجة حرارته إلى درجة حرارة عالية. ونتيجة لذلك فإن الطعام المقلى يمتص بعض هذه الزيوت أو السمن فإذا كنت تستمتع بتناول هذه المأكولات فإنى أنصح بشويها بدلاً من قليها حتى تقلل من نسبة الدهون العالقة بها بقدر الإمكان.

أما إذا كنت مُصرأ على تناول المأكولات المقلية فيجب قليها فى درجة حرارة مرتفعة حتى يتم نضجها سريعاً ويقلل إمتصاصها للدهون.

إن زيت الذرة وزيت الصويا هما أنسب الزيوت لعملية القلى ويجب التخلص من الزيوت المستعملة مباشرة بعد إتمام عملية القلى وعدم إستعمالها مرة أخرى، إن أحسن نصيحة أسديها لك هى تجنب المأكولات المقلية بقدر الإمكان.

**اللحوم:** عندما نتناول اللحوم فإننا نغذى أجسامنا بعناصر غذائية غير مأخوذة من منبعها الأصلي. وإننى أعنى بهذا إننا نحصل على الفيتامينات والأملاح المعدنية من النباتات التي يتغذى بها الحيوان فى حياته.

هذه العناصر الغذائية ساعدت الحيوان فى تنمية العضلات والأنسجة و يمكن أن تساعدنا أيضاً إذا تناولناها مباشرة وبدون الحصول عليها من جسم الحيوان، حيث أن هذا الجسم عادة مشبع بالهرمونات والمضادات الحيوية ومن الأفضل أن نحصل على هذه العناصر الغذائية بتناول النباتات الطبيعية فى صور مختلفة وعلى رأسها العصائر.

إن استهلاك اللحوم الحمراء يمكن أن يؤدي إلى مرض القلب وارتفاع الكولسترول بالدم والسرطانات مثل سرطان القولون وسرطان البروستاتا. لذلك فإن الهيئات

الطبية جميعها متفقتة في إنه يجب علينا أن نقلل بقدر الإمكان من إستهلاك اللحوم الحمراء. وأنا أنصحك أيضاً بتقليل استهلاك اللحوم البيضاء نظراً لإحتوائها ببكتريا السلمونيلا والهرمونات والمضادات الحيوية.

**الملح:** يوجد الملح بوفرة على الأرض لذلك فإنه يوجد في شكل صوديوم كلوريد عضوى في العديد من الخضروات. والكمية الموجودة في هذه الخضروات هي كل ما نريد لكى نحافظ على صحتنا، وبالتالي لا يوجد سبب لإضافة الملح إلى طعامنا إذا كنا نتناول الكمية المناسبة من الخضروات.

وفي الحقيقة فإن الملح يمكن أن يساعد على إرتفاع ضغط الدم ومرض القلب ويمكن أيضاً أن يكون السبب فى إحتفاظ الجسم بالسوائل والشعور بإنتفاخه. نحن ن فقد الملح عند القيام بمجهود جُسمانى، ويمكن تعويض ذلك بشرب العصير المحتوى على الكرفس.

**الماء:** لا أبالغ إذا قلت إنى لم أشرب كوب ماء من الصُنْبور منذ خمسين عاماً تقريباً ولكنى أحصل على كل إحتياجاتى من الماء من العصائر والفواكه والخضروات الطبيعية وإذا احتجت للماء فإنى أشربه من زجاجات الماء المقطر أو المعدنى. وفي رأبى أن معظم الماء الذى يأتى إلينا من خلال المواسير لا يصلح للشرب، حيث إنه يُعامل أكثر من اللازم بالكيمائويات التى تؤثر على صحتنا وأكثر من ذلك فإن نسبة من الرصاص المُضر بالصحة تأتى إلينا من خلال المواسير واللحامات ولذلك أقترح إستعمال هذه المياه فقط عند الإستحمام أو غسل الأطباق والملابس، ويجب إستعمال الماء المقطر للطبخ وإذا كنت تكثر ل عدم وجود الأملاح المعدنية الضرورية بالماء المقطر فيمكن أن تحصل عليها بتناول العصائر.

**السكر الأبيض والدقيق:** يستخرج السكر من القصب ويُكرر إلى أن تختفى جميع آثار النبات الأصلي وما يتبقى هو مادة للتحلية (السكر) ذات قيمة غذائية قليلة. إن ملعقة صغيرة من السكر تحتوى فقط على ١٦ سعر حرارى ولا تحتوى على أى عناصر غذائية أخرى، والدقيق الأبيض يتشابه مع السكر الأبيض فى إنه يكرر ويستخلص منه النخالة والنُطفة (Germ) والباقي يمثل بودرة بيضاء (الدقيق الأبيض). لذلك فإنى أحبذ إستعمال الدقيق المطحون من حبة القمح الكاملة، فعلى الأقل فإن هذا الدقيق يحتوى على بعض العناصر الغذائية.

إذا قمنا بتقليل الكميات التى نتناولها من السكر والملح والكافئين واللحوم تدريجياً فسوف نشعر بالتحسن الواضح فى صحتنا ونستبدل بالتدريج هذه المأكولات بالعصائر والأغذية الطبيعية.

### أهمية التمرينات الرياضية

إن الغذاء الصحى وحده لا يكفى لكى نتمتع بصحة وحيوية فيجب علينا دائماً أن نتحرك ونزاول بعض الألعاب الرياضية مثل المشى أو ركوب الدراجة أو السباحة أو على الأقل نقوم بممارسة الرياضة البدنية كل صباح لمدة عشرين دقيقة على الأقل. إن أجسامنا وقلوبنا تحتاج دائماً إلى تنشيط أداثها وحيويتها.

### الصيام

إنى أمارس الصيام أسبوعياً لمدة يوم كامل فى هذا اليوم أتناول العصائر فقط بعد تخفيفها بنسبة واحد إلى واحد بالماء المقطر حتى يتحملها الجسم وأحرص فى هذا اليوم على تناول العصير رقم ٨١ المكون من التفاح والكرفس حتى أحافظ على إتزان الصوديوم والبوتاسيوم الذى يحتاجه الجسم.

- لماذا أمارس الصيام؟

إنى أعتقد إنه ينقى جسمى من السموم ويروح النفس.

إن صيام يوم واحد فى الإِسبوع والإمتناع عن الأكل وتناول العصائر فقط يمكن للأشخاص الأصحاء، فأرجو إذا كنت تعاني من مرض معين أن تستشير الطبيب قبل الصيام.

إن صيام يوما واحد فى الإِسبوع يخلص الجسم وينقيه من السموم العالقة بالكبد والكلى والمثانة.