

إرشادات هامة للصحة الغذائية

■ كيف تقوي جهاز المناعة؟

- ١- امضغ طعامك جيدًا، وأعد المضغ، وتناول طعامك، وأعصابك هادئة، ولا تختلق المشكلات، والشكوى على الطعام حتى لا تفسد الأمعاء.
- ٢- تناول وجبة متوازنة كاملة العناصر، قليلة، وإياك والشبع فهو عادة البهائم.
- ٣- تناول طعام العشاء قبيل النوم بـ ٣ ساعات، وتجنب الحمام بعد الأكل.
- ٤- دلك جسمك جيدًا في الصباح، والمساء حتى يحمر الجلد، ومارس رياضة المشي ساعة كل يوم حتى يهضم الطعام، ويمتص الطعام، وإلا سيركد، ولا يتحرك من الأمعاء.
- ٥- البس ثيابًا قطنية، وتجنب المجوهرات، وخاصة الأساور والخواتم لأنها تعيق مسارات الطاقة، ولا تلبسها إلا لضرورة، ثم اخلعها.
- ٦- حاول أن تنام قبل منتصف الليل، والاستيقاظ مبكرًا، فالنوم بالليل يقوي جهاز المناعة.
- ٧- حاول أن تمشي حافيًا على العشب، أو الرمل؛ لأن ملامسة الأرض تقوي مسارات الطاقة.
- ٨- حافظ على نظافة بيتك، ومطبخك، وترتيبه، واحرص على تعريض السجاد، والبساطين للشمس.
- ٩- اعتمد في حياتك على الأشياء الطبيعية (القطن، والخشب، والفخار) والأرضيات الخشبية (البركيه) أفضل من السيراميك، والطبخ على الفحم، والغاز أفضل من الكهرباء، والميكروويف.

١٠- تجنب استعمال ماكينات الحلاقة الكهربائية، ومجفف الشعر، وفرشاة الأسنان الكهربائية، وتجنب الجلوس أمام التلفزيون، والكمبيوتر، وابتعد ما أمكن عن المحمول، وجميع مصادر الإشعاع.

١١- زين بيتك، وشرفتك، وسطح بيتك، وجمله بالنباتات الخضراء، والأزهار، وافتح النوافذ للشمس، والهواء النقي.

١٢- مغلي القرانفل، والشبة، ومضغ شمع النحل، واللبن أفضل في علاج الأسنان من المعاجين الكيماوية.

١٣- حمام مائي ساخن للقدمين، والتدليك حتى احمرار الجلد حتى مع الضوء يقوي المناعة.

١٤- ننصحك بالتفكير في السماء، والكون، والنجوم، وتفاعل دائمًا، ولا تيأس، ولا تحسد، ولا تُسيئ الظن.

١٥- اشكر جميع الناس الذين تتعامل معهم، واعتذر عن أي خطأ بلا تكبر، ولا حساسية، وحاول أن تصالح من خاصمته مهما كانت مدة الخصام، وكن شجاعًا؛ فالكراهية أخطر من السرطان.

١٦- ساعد الناس جميعًا، وأكثرهم المرضى، فربما تشارك في علاج شخص يكون سببًا في علاجك، ولا تنس أن تسلم على المرضى جميعًا، وتشكر الله على العافية.

١٧- أثبتت الأبحاث العلمية أن ملعقة كبيرة من عسل النحل الجبلي صباحًا، ومساءً، وبيضة مسلوقة نصف تسوية، وفص ثوم مهروس، ومنقوع في الزبادى لمدة ساعة ونصف، وملعقة حبة البركة، مع السلطة الخضراء، و٣ تمرات يوميًا تقوي جهاز المناعة.