

□

إن ملايين البشر يبحثون عن الصحة والشباب وطول العمر بلا علة ولما أمراض وهذا حق
للإنسان ونعمة من الله , هل يمكن للإنسان أن يعيش دون وهن ومرض و شيخوخة ؟؟

هناك عوامل كثيرة تكسب الإنسان الصحة والعافية وطول العمر , فالتغذية السليمة والمحافظة على الأجهزة الحيوية كفيلة
بالحفاظ على الصحة والعافية والشباب

هنا

ل

ك الكثيرون في جميع أنحاء العالم ممن تجاوز

و

ا سن الثمانين والتسعين دون أن يهرموا, هؤلاء حافظوا على نعمة الصحة و سلامة الجسم لأنهم أحسنوا التعامل مع سنين عمرهم
بالعناصر الغذائية الحيوية اللازمة للشرابيين والغدد والعظام والأمعاء...

□

□

□

إن العمر ظاهرة عضوية نفسية , كما أنه نظام غذائي مثالي حيوي ومتوازن, والغذاء الطبيعي
الحيوي يعني الحماية والوقاية من الأمراض والعلة قبل حدوثها والمعالجة منها.

□

إن هناك نقص معروف من ناحية الغذاء والأمراض التي يسببها سوء إختيار الغذاء الصحي فكثرة الأمراض العضوية أغلبها ناتج عن
سوء إختيار الطعام المناسب للغذاء ليس فقط ليقى الإنسان

على قيد الحياة وإنما أيضا ليقى الإنسان
من الأمراض ويؤثر بالصحة العامة والحيوية .

□

□

□

لقد إبتعد نظامنا الغذائي الحالي كثيرا عن التوازن المثالي. وإبتدأنا منذ عقود من الزمن نأكل كثيرا من الدهون المشبعة
والسكريات وقليل من الكربوهيدرات المعقدة والدهون متعددة ا
بع
والدعابة جزء من المشكلة فقد
قادتنا
إلى الاعتقاد بأننا طالما تناولنا غذاء متوازنا فس
ن
حصل على ما نحتاجه من المغذيات
,
ولكن الدراسات والأبحاث أظهرت أنه حتى الناس الذين يمارسون حمية غذائية متوازنة يفشلون في الحصول على حصة مناسبة من
الفيتامينات والمعادن والدهون الأساسية والكربوهيدرات المعقدة .

□

□

□

إن تكرير الغذاء يجعله مفتقرا □ للمغذيات الأساسية وقد عودتنا مصانع الغذاء على تناول الغذاء الجاهز الذي يفتقر الى الكثير من
العناصر الغذائية وقد تقاعسنا وصرفنا القليل من
على الوجبات المجهزة من شركات يهتمها جني الأرباح
أكثر
من صحتنا
.

□

□

□

أن نقص المكونات الغذائية الضرورية لحسن عمل جسمنا يؤدي تدريجيا وعلى مر السنين إلى تعرض الإنسان للأمراض. فالنظام الغذائي الغير متوازن يعتبر السبب الأول لتدهور الصحة وتراجعها، بالإضافة الى ذلك، يقوم الغذاء بتحديد شكلنا الخارجي وطبعنا وسلوكنا في الحياة.

□

□

□

واليوم وقد تم القضاء على الأمراض العضوية بشكل كبير، فقد أصبح السكري وضغط الدم وارتفاع الكوليسترول شيء عادي لدينا، وعلينا اليوم العودة إلى الغذاء الطبيعي والمتصدي للأمراض عن طريق تغيير نمط الغذاء .

□

□

□

عليك ... أن تنسى عمرك وتهتم بغذائك وصحتك لكي تعيش خاليا من العلل والأمراض ... وإن عمرك هو عمر نظامك الغذائي الذي يكون متوائما مع سنك، وعمرك يعبر عنه بمدى حفاظك ورعايتك لأجهزة جسمك فلا تلتفت لعدد سنوات عمرك و
إ
هتم فقط بنظامك الغذائي الذي يحفظ لك الصحة والعافية والحيوية .

□

□

□دائرة التغذية