

اقترب من ..... نظامك الغذائي اعداد/د. عدلي سكيك

□

□

إن ملايين البشر يبحثون عن الصحة والشباب وطول العمر بلا علل ولا 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 كفيل بالحفاظ على الصحة والعافية والشباب هناك الكثيرون في جميع أنحاء العالم ممن تجاوزوا سن الثمانين والتسعين دون أن يهرموا, هؤلاء حافظوا على نعمة الصحة وسلامة 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 متوازن, والغذاء الطبيعي الحيوي يعني الحماية والوقاية من الأمراض والعلل قبل حدوثها والمعالجة منها.

إن هناك نقص معرض من ناحية الغذاء, والأمراض التي يسببها سوء اختيار الغذاء الصحي, فكثرة الأمراض العضوية أغلبها ناتج عن سوء اختيار الطعام المناسب, فالغذاء ليس فقط ليبقى الإنسان على قيد الحياة, وإنما أيضا ليبقى الإنسان من الأمراض ويؤثر بالصحة العامة والحيوية .

لقد ابتعد نظامنا الغذائي الحالي كثيرا عن التوازن المثالي, وابتدأنا منذ عقود من الزمن نأكل كثيرا من الدهون المشبعة والسكريات وقليل من الكربوهيدرات المعقدة والدهون متعددة الما تشبع, والدعاية جزء من المشكلة فقد قادتنا للاعتقاد بأننا طالما تناولنا غذاء متوازنا فسنحصل على كل ما نحتاجه من المغذيات, ولكن الدراسات والأبحاث أظهرت

أنه حتى الناس الذين يمارسون حمية غذائية متوازنة يفشلون في الحصول على حصيلة 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 الوقت لتحضير الغذاء المطازج, وقصر الاعتماد على الموجبات المجهزة من شركات يهتمها جني الأرباح أكثر من صحتنا, أن نقص المكونات الغذائية الضرورية لحسن عمل جسمنا يؤدي تدريجيا و على 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 ... وأن عمرك هو عمر نظامك الغذائي الذي يكون متوائما مع سنك, وعمرك يعبر عنه بمدى حفاظك ورعايتك لأجهزة جسمك فلا تلتفت لعدد سنوات عمرك واهتم فقط بنظامك الغذائي الذي يحفظ لك الصحة والعافية والحيوية.

□

□

