

أحبّ نفسك
لتحقيق
صحّة رائعة

حقوق النشر © 2014 لـ Louise Hay و Ahlea Khadro و Heather Dane

تم النشر والتوزيع في الولايات المتحدة بواسطة

• Hay House ، www.hayhouse.com • Inc .: ®

تم النشر وتوزيعها في أستراليا:

• Hay House Australia Pty. Ltd .: www.hayhouse.com.au تم النشر

وتوزيعها في المملكة المتحدة:

• Hay House UK ، www.hayhouse.co.uk Ltd:

تم النشر وتوزيعها في جمهورية جنوب إفريقيا:

• Hay House SA (Pty) ، www.hayhouse.co.za Ltd:

وزعت في كندا بواسطة:

• Raincoast Books: www.raincoast.com

تم النشر في الهند بواسطة Hay House

الناشرون الهند: www.hayhouse.co.in

تصميم الغلاف: Amy Rose Grigoriou

التصميم الداخلي: تريشيا بريديثال

الرسوم التوضيحية الداخلية: باذن من المؤلفين

المفهرس: جاي كريدنر

كل الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا الكتاب بواسطة أي تقني أو

فوتوغرافي أو أي عملية إلكترونية ، أو في شكل تسجيل صوتي ؛ ولا يجوز تخزينها في

استرجاع النظام ، أو نقله ، أو نسخه بأي طريقة أخرى للاستخدام العام أو الخاص - بخلاف

«الاستخدام العادل» كمختصر

الاقتيباسات الواردة في المقالات والمراجعات - بدون إذن كتابي مسبق من الناشر.

مؤلفو هذا الكتاب لا يقدمون المشورة الطبية أو يصفون استخدام أي تقنية مثل

شكل من أشكال العلاج للمشاكل الجسدية أو العاطفية أو الطبية دون استشارة الطبيب ، سواء

بشكل مباشر أو غير مباشر. القصد من المؤلفين هو فقط تقديم معلومات ذات طبيعة عامة

تساعدك في سعيك وراء الرفاهية العاطفية والروحية. في حالة استخدامك لأي من المعلومات

في هذا الكتاب ، لا يتحمل المؤلفون والناشر أي مسؤولية عن أفعالك.

بيانات الفهرسة أثناء النشر مسجلة في ملف بمكتبة الكونغرس

غلاف الكتاب ISBN: 978-1-4019-4284-7

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

الطبعة الأولى ، أكتوبر 2014

طُبِعَ في الولايات المتحدة الأمريكية

لويز هاي
أهليا خضرو
هيذر دين

أحبّ نفسك لتحقيق صحة رائعة

أفكار وطعام النظام الغذائي الأمثل

ترجمة: أديم العبيدلي

المهزون
MOHEZMON للنشر والتوزيع

- ◀ الكتاب: أحب نفسك لتحقيق صحة رائعة
- ◀ المؤلف: لويز هاي - أهليا خضرو - هيدر دين
- ◀ التصنيف: توعية صحية
- ◀ ترجمة: أديم العبيدلي
- ◀ الناشر: دار ملهمون للنشر والتوزيع
- ◀ التصنيف العمري: E
- ◀ الطبعة الأولى: أكتوبر 2024

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقاً لنظام التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.

الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: ISBN: 978-9948-780-94-6

إذن طباعة: MC-10-01-1732607



جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لملهمون للنشر والتوزيع، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي من ملهمون للنشر والتوزيع.

الطباعة: AL MASAR PRINTING

   darmolhimon

 www.darmolhimon.com

 +971655511844

 SHJ, Industrial Area 18 -
SHD 13, Office :1

 info@darmolhimon.com

المحتويات

- 7..... تمهيد: ابدأ قصة حبك الخاصة
- 13..... مقدمة: كيف اجتمعنا لكتابة هذا الكتاب
- 15..... اسمحوا لنا أن نقدّم أنفسنا
- 18..... حول هذا الكتاب

الجزء الأول

7 خطوات للأكل والتفكير وحب طريقك لصحة عظيمة

الفصل الأول

- الخطوة #1: خلق منظور جديد للصحة..... 25

الفصل الثاني

- الخطوة #2: أحبّ نفسك وجسدك..... 69

الفصل الثالث

- الخطوة #3: معرفة كيف يعمل جسمك حقًا - أساس الصحة . 127

الفصل الرابع

- الخطوة #4: استمع إلى جسدك 217

الفصل الخامس

- الخطوة # 5: التأكيد على الطعام والأفكار 257

الفصل السادس

- الخطوة #6: قوّ صحتك - علاجات منزلية لمشاكلك الصحية. 351

الفصل السابع

- الخطوة #7: خارطة طريق لصحة أفضل لك 401

الجزء الثاني

أحبّ مطبخي

كيفية إعداد وجبات لذيذة وصحية

417 الفصل الثامن: الشروع في العمل في المطبخ
429 الفصل التاسع: عينة من قوائم وخيارات الوجبات
473 الفصل العاشر: وصفات
615 جداول المعادلات المترية
619 حول الكاتبات

تمهيد

ابدأ قصة حبك الخاصة

لويز هاي

في سن الثامنة والثمانين، يمكنني أن أقول أن الصحة والسعادة هما أهم مبادئ حياتي. الكثير من الذين قرأوا كتبتي يعلمون أنني لم أتمتع بطفولة سهلة، ولم تتوفر لي أي مزايا مالية أو تعليمية طوال معظم حياتي.

ثم اكتشفت الشيء الوحيد الذي غير مجرى صحتي وحياتي: الاعتقاد بأن كل فكرة نفكر بها تصنع مستقبلنا. هذه الفكرة الصغيرة قلبت اتجاه حياتي. اكتشفت أنه إذا استطعت أن أخلق السلام والصحة والانسجام في ذهني، فإنني يمكنني أن أخلق نفس الشيء في جسدي وفي عالمي.

هذا الكتاب ليس عن أحدث صيحة أو موضة. إنه عن كيفية صناعة حياة تغذيك وتدعمك. إنه عن كل الطرق التي يمكنك بها أن تحب نفسك أكثر. إنه عن الحكمة الشافية القديمة التي ستعمل مع جدولك الزمني

المزدحم. وإنه عن اكتشاف أنك مهم. بين كل الضغوط والضجيج وقوائم المهام، ما زال هناك مكان لك. أنا وزملائي الكتاب سنعرض لك كيفية إيجاد تلك المساحة حتى تشعرك بالراحة الآن وطوال مستقبلك.

على مر السنين، كانت هناك بعض النقاط الرئيسية في فلسفتي حول الحياة والسعادة والصحة التي استمرت طوال الزمن. سأشاركها معك الآن لأنها ستساعد في تهيئة المسرح لهذا الكتاب الذي ستقرأه.

ما أوّمن به:

- الحياة في الواقع بسيطة جدًا. ما نقدّمه، نحصل عليه بالمقابل. كل فكرة نفكر بها تصنع مستقبلنا.
- إنها مجرد فكرة، والفكرة يمكن تغييرها. أعتقد أن هذا صحيح أيضًا بالنسبة لصحتك.
- نحن نخلق كل ما يسمى بـ "المرض" في أجسادنا، ولدينا القدرة على تغيير أفكارنا والبدء في معالجته.
- إخلاء الرغبة والأفكار السلبية سيساعد في معالجة حتى أكثر الحالات الصحية "غير القابلة للشفاء".
- عندما لا تعرف ماذا تفعل، ركز على الحب. أن تحب نفسك يجعلك تشعر بالراحة، والصحة الجيدة هي في الواقع الشعور بالراحة.
- عندما نحب أنفسنا حقًا، يعمل كل شيء في حياتنا، بما في ذلك صحتنا.

هذا الكتاب هو قصة حب. إنه عن حب الذات كوسيلة لخلق الصحة والسعادة وطول العمر. نعم، ستتعلم نصائح وقوائم طعام ووصفات وتأكيدات وتمارين تعمل على الحفاظ على صحتي وحيويتي وقوتي على مر الحياة. ولكن أكثر من ذلك، سيفتح قلبك لطرق جديدة لتحب وتدعم نفسك في هذه الرحلة المذهلة.

على مر السنين، قمت بتعليم طرق للتخلص من الأفكار السلبية في عقلك واستبدالها بالتأكيدات الإيجابية. لممارسة الصبح ومعالجة الرغبة. لتعلم حقاً أن تحب من تكون. للقيام بعمل المرأة. أولئك منكم الذين اتبعوا هذه الدروس شاهدوا حياتهم تتحسن بشكل كبير. الآن حان الوقت للخطوة التالية.

لقد سمعت الكثير منكم يقولون لي: ”تبدلين شابة ومليئة بالحيوية“. أو ”أريد أن أكون صحيحاً مثلك عندما أشيخ“. في هذا الكتاب، سأشارك بالضبط ما أفعله. بالنسبة لي، هذه هي الخطوة التالية في تغيير أفكارك. إنها تغيير طريقة حياتك لتركز على تغذية جسدك وتعامله بالحب.

لطالما أحببت تعلم أشياء جديدة، وأعتقد أن كل يد تلامسني هي يد شافية. وبهذه الطريقة، وجدت العديد من الأشخاص الرائعين الذين يقومون بعمل جيد للغاية، وغالباً ما أحب مشاركة ما تعلمته منهم مع بقية العالم. على سبيل المثال، قابلت قبل سنوات استير وجيري هيكس (الذان يقدمان تعاليم الكيان غير المادي إبراهيم).

كانا يقومان بعمل رائع للغاية، ولكن جمهورهما المخلص كان قليلاً نسبياً. أردت أن يعرفهما أكبر عدد ممكن من الناس - استغرق الأمر سنتين، ولكن الآن، بعد عقد من الزمان، انتشر جمهورهما حول العالم.

في هذا الكتاب، أقدم شخصين قاما بتغيير حياتي: أهليا خادرو وهذر داين. أود أن يغيّر حياتكم أيضاً، إذا كنتم على استعداد لذلك. في هذا الكتاب، سنتشارك أشياء أقوم بها لأشعر بأفضل حال أثناء العمل والسفر والكتابة والاستمتاع بالحياة الاجتماعية النشطة. بعض الأسرار التي سنشاركها قد تكون جديدة بالنسبة لكم، بينما قد تذكرون بعضها وترغبون في تجديده.

وعندما ألقى نظرة إلى الوراء وأفكر في السبب الذي يجعلني أشعر بالراحة في سن الثمانية والثمانين، فإنني أوّمن حقاً بأن السبب وراء ذلك هو الطريقة التي أعيش بها. تفكيري منذ الصباح حتى النوم في الليل يتكون في الغالب من تأكيدات إيجابية. أنا بشكل قاطع أوّمن أن الحياة تحبني وأن كل ما أحججه يأتي إلي بالوقت المناسب. أعتقد أيضاً أنني فتاة كبيرة وقوية وصحيّة! ثم أترك للحياة أن تجلب أفكارى إلى التجسيد حتى يتحقق هذا بالنسبة لي.

عندما توسع تفكيرك ومعتقداتك، يتدفق حبك بحرية. وعندما تتكلمش، تعزل نفسك. هل تتذكر آخر مرة شعرت فيها بالحب؟ سرّ قلبك! كان شعوراً رائعاً. نفس الشيء يحدث عندما تحب نفسك، إلا أنك لن تترك نفسك

بمجرد أن تشعر بهذا الحب. إنه معك طوال حياتك، لذا
تريد أن تجعله أفضل علاقة يمكن أن تمتلكها.
لقد كان من دواعي سروري العمل مع أهليا وهيذر
على هذا الكتاب، وأعلم أنك ستستمتع به بنفس قدر
متعتي.

أنا أحبك،

لويز

مقدمة

كيف اجتمعنا لكتابة هذا الكتاب
بقلم أهليا خادرو وهيدر دين

قدمت لويز هدية عميقة ورائعة للعالم من خلال عملها في مجال التأكيدات الإيجابية، ويأخذ هذا الكتاب تلك التعاليم إلى المستوى التالي. أحد أهم أسرار نجاح لويز الشخصي هو كيفية تناولها للطعام والعناية بنفسها كل يوم، في اللحظات الصغيرة. عندما يقول الناس أن التأكيدات لا تعمل لهم، تسألهم لويز دائمًا: "ماذا تناولت في وجبة الإفطار؟" في هذا الكتاب، سنشارك العديد من الأسباب التي يكشف من خلالها هذا السؤال البسيط عن حكمة كبيرة حول كيفية تفكيرك وشعورك.

نحن جميعًا نرغب في أن نشعر بأفضل حالاتنا في كل يوم. نريد أن نستيقظ بنشاط وحماس لأجل مغامرات اليوم. نريد أن نستمتع بالحياة في كل مرحلة. وهذه هي حالتنا الطبيعية. للأسف، ما نراه كثيرًا اليوم هي العادات والمعتقدات والرسائل التي تفصل الناس عن صحتهم وسعادتهم. كتبنا هذا الكتاب لفك الرسائل التي تفصلك عن الشعور بأفضل حالاتك، لكشف مقدار ما تقدمه الطبيعة لك من كل ما تحتاجه، ولتذكيرك أن كل ما تحتاجه من أجل الصحة والشفاء موجود في داخلك.

بعد أن عملنا بنجاح على إعادة المئات من العملاء إلى حالتهم الصحيّة الطبيعيّة، كنا سعيدين جدًّا بلقاء مثالٍ مشرقٍ لأسرار الصحة والسعادة وطول العمر الذي بدا أنه تم نسيانه بشكل كبير. هذا المثال المشرق هو لويز هاي. جاءت إلى حياتنا لأنها ملتزمة بالشعور بأفضل حالاتها في كل مرحلة من حياتها. واحدة من الطرق التي تفعل بها ذلك هي أن تحيط نفسها بخبراء يصبحون جزءًا من فريقها للعناية بصحتها. إنها شريك حقيقي في صحتها وبالتالي عضو فعلي في الفريق. تُظهر لويز التزامها بالصحة في طريقة تفكيرها وتناولها للطعام وممارستها للتمارين الرياضية واستمتاعها بالحياة. إنها واحدة من أكثر الأشخاص توازنًا الذين نعرفهم، وصدقنا - رأينا نتائج تحاليل دمها وسافرنا معها حول العالم - إنها بالتأكيد ”الفتاة الكبيرة والقوية والصحية“ كما تقول.

على مدى العقد الذي عرفناها فيه، شاهدناها وهي تتحرك خلال سنوات السبعينات والثمانينات بقوة ونعمة وفرحة بالحياة. إنها تحتفل بكل شيء، بدءًا من استيقاظها في سرير مريح، إلى مبادرة سيارتها (“مرحبًا، يا حبيبتي، ستكون لدينا رحلة رائعة!”)، إلى تناول وجبات صحية. قد تبدو هذه أمورًا صغيرة، ولكنها آلاف الأشياء البسيطة الصغيرة التي تشكل حياة تستحق العيش. إنها مصدر إلهامنا، ونحن سعداء للغاية لمشاركتها أسرارها، ومعرفتنا، والكثير من المرح اللذيذ في صفحات هذا الكتاب.

اسمحوا لنا أن نقدّم أنفسنا

أهلياً: قبل أكثر من 15 عاماً، بدأت عملي، سولستيس، وهو مركز للحياة الأمثل وإعادة التأهيل، وتخصصت في اليوغا وتدريب بيلاطيس التصحيحي، والممارسات العملية، والتغذية الشاملة، والعلاج القحفي الجمجمي، والتلاعب الحشوي. قبل نحو 11 عاماً، تلقيت اتصالاً من لويز هاي بشأن العمل معي. يمكنكم تخيل مدى الإثارة التي شعرت بها! من البداية، رأيت أن لويز كانت مستعدة لفعل كل ما يلزم لمحبة ودعم جسدها الصحي. ما لم أتوقعه هو أن نقضي الكثير من الوقت ونحن نضحك! ولكن هذا هو ما يجعل لويز مميزة - إنها تضيف جواً من المرح إلى العمل الجاد في الشفاء.

لا أعتقد أن لويز أدركت أنه بالإضافة إلى تدرسي بيلاطيس والعلاج الجسدي، كانت ستجرب جزءاً من عملي الذي يجعل عملائي يعودون للحصول على المزيد. ترون، طوال حياتي، كنت أستطيع أن أرى القصص التي تكمن تحت سطح حياة الناس وتحت طبقات الجسم البشري. يمكنني أن أسمع القصص التي ترغب أعضاء وأنسجة وعظام الناس في سردها. إن الاستماع إلى هذه القصص ومشاركتها مع عملائي له تأثير عميق على صحتهم. إن الاستجابة للقصص بالحب هو ما يبدأ به الشفاء.

أعمق رغبتني هي خدمة الآخرين، لذا أنا ممتنة لأنني نقطة وصل لرسائل الجسم. مهمتي هي دعم الآخرين

في تعلم الاستماع إلى الجسم، حتى يتمكنوا من الاستجابة بحب لاحتياجاته. ستتعلم ذلك هنا في هذا الكتاب.

هيدزر: بدأت حياتي المهنية في المجال الشركات، متخصصة في تحديد وحل الأنماط التي تعيق الأفراد والشركات عن أداء أفضل. كلما كان هناك فريق في أزمة أو مشكلة لا يستطيع أحد حلها، كانت الإدارة العليا تتصل بي لمعرفة ما يحدث وكيفية إصلاحه. اكتشفت أن لدي قدرة فريدة على اكتشاف السبب الجذري لمشكلات أداء البشر والمؤسسات على نطاق واسع بسبب شغفي بما يسمونه "التفكير النظامي" في برنامجي دراساتي العليا - ناهيك عن حبي للتحقيق والكشف عن الحقائق.

التفكير النظامي هو النظر إلى الأعراض كجزء من نظام كامل، بدلاً من النظر إليها على حدة. إنها تشبه النهج الصحي "الشامل"، حيث ننظر إلى الشخص ككيان متكامل ونقيم الصحة من هذا المستوى لتعزيز الرفاهية. كانت واحدة من أصعب المشاكل التي رأيتها خلال 15 عامًا في عالم الشركات هو تراكم الضغوط والعمل المفرط الذي كان يؤثر سلبيًا على صحة الأشخاص. كنت أتسلق السلم الوظيفي بسرعة عندما أدركت أنه لا أحد حولي من نائب الرئيس وما فوقه يتمتع بصحة جيدة. كان الناس ينهارون في السلال، ويتغيبون عن العمل بسبب الجراحات الكبيرة، ويأتون إلى المكتب مرهقين، ويعانون من حالات صحية مزمنة. وبصراحة، كنت واحدة منهم. وفي هذا الوقت، قررت أنه يجب أن تكون صحتي الخاصة أكثر أهمية من

الوظيفة وقائمة المهام وكل شيء آخر.

في هذا الكتاب، ستتعرف على الرحلة التي خضتها لشفاء نفسي من الأمراض التي يعتقد أنها لا يمكن علاجها ومن الإدمان، وكيف استخدمت مهارتي في تحديد السبب الجذري للأعراض لتغيير صحتي. قبل عقد من الزمن، غادرت حياتي المهنية في الشركات؛ أصبحت مدربة محترفة معتمدة، وحصلت على شهادات إضافية في التغذية وصحة الجهاز الهضمي واليوغا والعلاج بالشفاء. كان لي حظ كبير بالبحث وكتابة المئات من المقالات لبعض أبرز الخبراء في مجالات التغذية والطب وصحة الجهاز الهضمي والطب البديل. وكانت لي النعمة أن أجد خبيرتين في الصحة، توأما الروح، لويز هاي وأهليا خدرو، اللتان كانت لديهما نفس نمط الحياة والممارسة الذي سمح لهما ببلوغ أفضل حالة صحة لهما ولمساعدة الملايين من الآخرين على تحقيق ذلك أيضاً.

قابلت لويز قبل ثمانية أعوام في ندوة تغذية في لوس أنجلوس. توطدت علاقتنا عبر اكتشافنا مدى لذة الطعام الشافي وحبنا للتعلم حول الصحة قدر المستطاع. بعد عام، لويز قدّمت لي أهليا، وكان الأمر كما لو أنني وجدت توأما روح متشابهتين في الضحك والعافية. ومنذ ذلك الحين، لم نتوقف عن الضحك، في حين نكشف الأسرار - سواء القديمة أو الجديدة - التي تساعد الناس على الشفاء. إن وجود هاتين السيدتين الرائعتين في حياتي هو أعظم هدية.

حول هذا الكتاب

عندما تكون مشتاقًا لشيء ما، فإنه يجد طريقه نحو مسرح الحياة الخاص بك. نحن الثلاثة مشتاقون للصحة، وغالبًا ما وجدنا طريقنا في محادثات عميقة مع بعضنا البعض حول مدى بساطة الصحة الجيدة باستخدام المكونات الصحيحة. كما علمت لويز دائمًا، هناك عنصران أساسيان، وهما الأفكار والغذاء. إذا حصلت على كليهما بشكل صحيح، فإن الصحة الجيدة تتبع بالتأكيد.

لقد قضينا سنوات معًا في اكتشاف مستمر، ندرس أشياء مثل العلاج بالمواد الطبيعية وعلم الوراثة والتغذية والطهي والعلاج بالطاقة. نعمل كفريق في العناية بصحة لويز، ولدينا جميعًا جداول مزدحمة في العمل مع العملاء. ستسمع قصصا عدة من عملائنا هنا في هذا الكتاب، حتى تتمكن من رؤية مدى قوة الجسد البشري والعقل، حتى عندما يبدو الأمر صعبًا.

قبل سنتين تقريبًا، أثناء فترة حمل أهلياً، جاءت فكرة كتابنا إلى الحياة. بينما نحن نتحدث عن كيفية جلب حياة جديدة إلى العالم ورعاية صحتها وسعادتها، كان لدينا الكثير لنقول حتى شعرنا بالرغبة الملحة في كتابته. من البداية إلى نهاية الحياة، تعطينا الصحة الجيدة - الشعور بالراحة - الأساس الذي نحتاجه للعمل مع أفكارنا، للنمو، والتطور، والعيش، والحب. وفي قلب

الصحة الجيدة، مبدأ أساسي واحد: أن تحب نفسك. إذا استطعت البدء من هناك، فإن كل شيء آخر بسيط جداً.

اجتمعنا ثلاثتنا حول شاي أوراق الصفصاف ومرق العظام، وتشاركنا تجربتنا وحكمتنا وحبنا للحياة وبعضنا البعض في هذا الكتاب الجميل والغني. على الرغم من وجود العديد من الكتب "النظامية" المتاحة، إلا أن هذا الكتاب فريد في مجاله - فهو يدعوك للاستماع إلى جسدك والتواصل مع حكمتك الفريدة، مع الحصول على دعم التأكيدات والوصفات والقوائم العملية والتعليمات حول كيفية عمل جسدك.

ما يميز كتابنا هو أنه كتاب صحة يتناول كيفية علاج الجسد والعقل ومدى أهمية كليهما (على حد قول لويز: "تحقيق التوازن في الأفكار والغذاء"). نعلمك بلطف لماذا يعتبر اتخاذ خيارات أفضل وأكثر محبة، أعظم أداة للصحة والعلاج. نركز على نصائح صحية قديمة ولكنها ثابتة مع الزمن وخالية من الأفكار المترسبة والركود.

يعاني معظم الناس من الارتباك حول ما يجب تناوله من طعام، خاصةً إذا تم تشخيصهم بمرض مثل الأمراض المناعية الذاتية. نعلمك أن تستمع إلى جسدك قبل كل شيء وتتخذ خيارات غذائية أكثر محبة. نعلمك أن تغذية جسدك تجعل التأكيدات والمزاج الجيد والإرادة واتخاذ القرارات الأفضل أسهل بكثير.

لقد قسمنا هذا الكتاب إلى قسمين. الجزء الأول

يعلمك 7 خطوات لتأكل وتفكر وتحب طريقك إلى الصحة الجيدة. وكل فصل يبدأ باقتباس من لويز يحدد نغمة هذا الفصل:

يدعو الفصل 1 لإعادة التفكير في معنى الصحة الحقيقي وإنشاء منظور يحتضن القوة الفطرية فيك للعلاج. نزيل الغموض والخوف من المرض ونشارك نصائح حول استغلال عملية العلاج الطبيعية في جسدك.

الفصل 2 يعلمك كيف ولماذا يعد اتخاذ المزيد من الخيارات المحبة أمرًا أساسيًا لقدرتك على الشعور بأفضل حال. إذا لم تتمكن من إجراء تغييرات في الماضي، فإننا نقدم لك تمارينا بسيطة لاتخاذ خطوات صغيرة تؤدي إلى نتائج كبيرة.

الفصل 3 يعلمك كيفية عمل جهازك الهضمي ولماذا هو مهم جدًا لكل نظام في جسدك، بما في ذلك صحة دماغك ومزاجك وقدرتك على النوم والحفاظ على وزن صحي، وحتى إرادتك واتخاذ قراراتك! ستتعلم لماذا تقول لويز دائمًا: "إذا لم ينضج، فلا تأكله!"

الفصل 4 يدعمك في تعلم كيفية الاستماع إلى صوتك الداخلي، أو كما تسميه لويز "جرسك الداخلي". تعرف على الحدس ومشاعر الأمعاء والأعراض الأخرى والأحاسيس التي يمكنك أن تصبح على دراية بها وماذا يمكن أن تعني هذه الإشارات. اكتشف كيف يمكن أن تساعدك في الحصول على صحة أفضل وحياة أفضل.

الفصل 5 يأخذك في رحلة في عالم الطعام. ستتعرف على علم النفس والخدع التي تستخدمها صناعة الأطعمة المصنّعة لجعلك تأكل المزيد؛ المواد المضافة السامة في الطعام المصنّع؛ والأطعمة التي يجب تجنبها والأطعمة التي يجب التركيز عليها لصحتك وطول عمرك. ستتعلم حتى نصائح لتناول طعام صحي بميزانية محدودة، وكيفية الحد من الرغبة في الطعام أو التخلص منها، وأنواع من الحلويات اللذيذة التي تكون في نفس الوقت محبة لجسدك وذائقتك.

الفصل 6 يكشف لك بعض العلاجات المنزلية والمكملات الغذائية والممارسات الطبيعية التي يمكن أن تساعد في تخفيف الأمراض الشائعة، فضلاً عن تحسين صحتك العامة!

الفصل 7 يقدم لك خارطة طريق للمضي قدماً مع عاداتك الصحية الجديدة. في هذا الوقت، ستكون مستعداً لاتخاذ الخطوة الأولى والاستمرار في البناء، خطوة صغيرة تلو الأخرى. أو ربما تكون مستعداً لخطوات ضخمة... على أي حال، لدينا بعض النصائح العملية بغض النظر عن المرحلة التي تتواجد فيها في رحلتك.

في الجزء الثاني، نقدم لك كل ما تحتاجه للبدء في حب جسدك من خلال وجبات لذيذة منزلية ووجبات خفيفة وحلويات. ستحصل على نصائح للمطبخ والأدوات المقترحة لتسهيل الأمور، قوائم طعام، قوائم تسوق، والعديد من وصفاتنا المفضلة والسهلة ذات الطعم الرائع

والتي تغذي جسدك.

كتبنا ثلاثتنا هذا الكتاب لأننا، قبل كل شيء، نرغب
في دعم صحتك. كما قالت لويز، نحن نحبك!

أهليا وهيذر

الجزء الأول

**7 خطوات للأكل
والتفكير وحب طريقك
لصحة عظيمة**

الفصل الأول

الخطوة #1:

خلق منظور جديد للصحة

لدينا جميعاً قصة عن حياتنا وصحتنا - من أين جئنا، وأين نحن الآن، وإلى أين نعتقد أننا ذاهبون. ربما قد روينا هذه القصة لأنفسنا أو للآخرين ألف مرة. ولكن ماذا لو لم يهم أين أنت الآن أو أي تحديات واجهتها في الماضي؟ ماذا لو كنت تعرف الحقيقة - أن جسدك صُمم للشفاء؟ ماذا لو كانت قصتك قصة حب؟

"الصحة المثالية هي حقي الإلهي، وأنا أطالب بها الآن."
- لويز

ربما تم تعليمك بأنه يجب أن تعتمد على الخارج، على الأطباء والخبراء، لتصلح "مشاكلك". وماذا لو عرفت

بدلاً من ذلك أنه بينما يمكن أن يقدم الأطباء والخبراء إرشادات قيمة، فإن لديك قوة عظيمة داخلك؟ حسناً، هذا صحيح - لديك!

لديك القدرة على البدء في الاستماع إلى جسدك. جسدك، مثل كل شيء آخر في الحياة، هو مرآة لأفكارك

الداخلية ومعتقداتك. تستجيب كل خلية لكل فكر تفكره وكل كلمة تنطقها، لذا يمكن أن تنتج أنماطاً مستمرة من الأفكار والمعتقدات سلوكيات الجسم وأنماط الراحة وعدم الراحة.

كلما عرفت جسدك أكثر وكلما استمعت له بشكل أفضل، كلما سيوجهك إلى صحة جيدة. سنتحدث بشكل أكثر تحديداً عن هذا في جميع أنحاء هذا الكتاب. الآن، فقط اعلم هذا: إذا كنت تواجه تحديات صحية، فإن الحياة تدعوك لتحب نفسك. بعبارة أخرى، بغض النظر عن مشكلتك، هناك إجابة واحدة فقط: أن تحب نفسك.

عندما تواجه مشكلة صحية، يعني ذلك أن جسدك يطلب منك أن تكون أكثر لطفاً مع نفسك، وهذا يبدأ بحب نفسك أكثر قليلاً كل يوم. فكر في الشخص أو الحيوان الذي تحبه أكثر - كيف تشعر عندما تفكر فيهم؟ استقر على ذلك للحظة، واشعر به حقاً. أن تحب نفسك يعني أنك يمكنك أن تشعر بنفس الكمية من الحب التي شعرت بها لهم للتو. إذا كان من الصعب جداً أن تحب نفسك بهذا القدر، فاعلم أنك لست وحدك.

عندما تبدأ في حب نفسك أكثر، ستقدم لنفسك بسهولة ما تحتاجه، دون الانتظار حتى تنتهي كل شيء في قائمة مهامك. في بعض الأحيان، قد لا تعرف حتى ما تحتاجه. أثناء قراءتك لهذا الكتاب، ستتعلم الأدوات التي ستساعدك على التعرف على ما يحتاجه جسدك الأكثر لتشعر بالصحة والسعادة والحيوية والقوة.

حقيقة أنك وجدت ”حب نفسك للوصول إلى صحة رائعة“ يعني أنك مستعد لأن تحب نفسك وتحقق تغييرًا إيجابيًا في صحتك. نقدرك على ذلك، وندعوك لتقدير نفسك أيضًا!

والآن، ماذا لو استطعت صياغة قصة جديدة؟ في هذا الفصل، نريد أن نشارك بعض الطرق الجديدة لكتابة قصة الحب الخاصة بك.

ما هي الصحة؟

للإجابة على هذا السؤال، شعرنا بأهمية النظر بإيجاز إلى كيفية نظر العلم إلى الصحة، بما في ذلك أكبر المشكلات التي نواجهها اليوم. (لا تقلق - سنكون موجزين ونعديك بعدم التعمق في التفاصيل الفنية!) لأن، في وسط هذا العلم، هناك قصة أعمق هنا نرغب في تسليط الضوء عليها.

توصلنا إلى حقيقتين خلال نظرتنا السريعة على كيف ينظر العلم إلى الصحة:

1. تلعب خيارات أسلوب الحياة دورًا كبيرًا في أكبر قضايا الصحة التي نواجهها اليوم.
 2. هناك شرائح سكانية كبيرة ومنتزادة يتم تشخيصها بمرض ليس له سبب جذري ولا علاج علمي.
- هذان الحقيقتان، بالنسبة لنا، تعنيان حقيقتين مهمتين جدًا:

1. لديك القدرة على خلق صحة جيدة.

2. عندما لا يوجد أحد لديه الإجابات، فإن ذلك يوفر الفرصة المثالية لصنع منظور جديد للصحة.

نظرة سريعة على كيفية رؤية العلم للحالة الصحية الحالية أكبر قلق صحي في وقت سابق كان يتعلق بالأمراض المعدية التي يمكن أن تنتقل من شخص لآخر، مثل السل وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV). ومع ذلك، أفادت منظمة الصحة العالمية في عام 2008 أن اتجاه الصحة تحول من الأمراض المعدية إلى ما يسمونه "الأمراض غير المعدية". وتُعتبر هذه الأمراض - مثل السرطان وأمراض القلب والسكري - بشكل كبير أمراضاً مزمنة ولا تنتقل عبر العدوى⁽¹⁾.

ما يثير الاهتمام في هذا التحول هو أن الأمراض غير المعدية لها أربعة مسببات رئيسية تعتمد على نمط حياتنا:

1. استخدامات التبغ.
 2. سوء التغذية.
 3. نقص التمارين الرياضية.
 4. الإفراط في الكحول.
- ما نراه الآن هو أن الخيارات التي نقوم بها يومياً تؤثر على صحتنا. بدلاً من أن يكون الخطر "هناك خارجاً"،

(1) ديستون، فرانك. "إحصاءات الصحة العالمية 2008." منظمة الصحة العالمية. منشورات منظمة الصحة العالمية، 2008. ملف PDF.

فإن الفرصة التي لدينا كل يوم هي اختيار أن نحب أجسامنا ونعاملها بشكل جيد. وبينما تصف منظمة الصحة العالمية ذلك بلغة علمية أكثر، إلا أنها تؤكد أنه إذا قمنا باتخاذ خيارات نمط حياة أفضل، يمكننا أن نؤثر بشكل كبير على صحتنا.

أمراض المناعة الذاتية: عندما لا يعترف الجسم بنفسه

إحدى فئات الأمراض غير المعدية هي الأمراض المناعية الذاتية، والتي تحدث عندما يهاجم الجهاز المناعي الأعضاء والأنسجة الصحية في الجسم. بعبارة أخرى، يتعذر على الجهاز المناعي التمييز بين الأنسجة الصحية والمواد الضارة مثل البكتيريا والفيروسات والمسببات الأخرى للأمراض.

بالنسبة لنا، يبدو أن الجسم لم يعد يعترف بنفسه، وأن الخلايا لم تعد تعرف ما هو صحي. فكيف ذلك لحظة. إذا كان الشخص يفكر أفكارا سلبية وغير محبة عن جسمه وعن نفسه، فكيف ستعرف الخلايا وجوب ألا تهاجم نفسها بالمثل؟

تشير الأبحاث إلى وجود ما لا يقل عن 100 حالة من أمراض المناعة الذاتية. وحتى عام 2005، تم تشخيص حوالي 24 مليون أمريكي بأمراض مناعية ذاتية وتزايد أعدادهم حول العالم، خاصة في الدول الغربية الصناعية.

وتشكل النساء 75 % من المصابين، غالبًا في سن الإنجاب. في الواقع، تعد حالات المناعة الذاتية من أبرز أسباب الوفاة بين النساء الشابات ومنتصف العمر⁽¹⁾، وهي ثاني أكبر سبب للمرض المزمن وثالث أكبر سبب للإعاقة في الضمان الاجتماعي (بعد أمراض القلب والسرطان)⁽²⁾.

بعض حالات المناعة الذاتية الشائعة تشمل⁽³⁾:

- مرض السيلياك
- مرض كرون
- السكري (النوع الأول)
- تمزق عضلات الألياف الناعمة
- حساسية الطعام
- التهاب الغدة الدرقية
- التهاب الأمعاء
- الذئبة الحمامية
- التصلب المتعدد

(1) زرهوني، إلياس أ. "تقدم في أبحاث الأمراض المناعية." المعاهد الوطنية للصحة. تقرير للكونغرس، مارس 2005. كلمة مقدمة. ملف PDF.

(2) ناكازاوا، دونا جاكسون. الوباء المناعي الذاتي: أجساد خرجت عن السيطرة في عالم متوازن - والعلم المتطور الذي يعد بالأمل. نيويورك، نيويورك: تاتشستون، 2008. طباعة.

(3) داجديل، ديفيد سي. الأمراض المناعية الذاتية. موسوعة ميدلاين بلس الطبية. 2011. الويب. 30 ديسمبر 2013.

• فقر الدم الخبيث (نقص حاد في فيتامين ب12)

• الصدفية

• التهاب المفاصل الروماتويدي

• التصلب الجلدي

• التهاب الجلد الأبيض (اضطراب جلدي)

ومن الأمثلة على الاضطرابات التي يعتقد أنها مرتبطة أيضاً بالحالات المناعية الذاتية هي التوحد، متلازمة الإرهاق المزمن، اضطرابات الأكل⁽¹⁾، مرض الليم، والتركولبسي. وغالباً ما تتضمن أعراض الأمراض المناعية الذاتية الألم والتعب والحمى ونقص الشعور بالرعاية العامة. ويُعتبر معظمها حالات مزمنة ولا يمكن علاجها. وجانب محير في الحالات المناعية الذاتية هو أن معظم الناس لا يظهرون أي علامات خارجية تشير إلى مرضهم ويبدون صحة تامة لأصدقائهم وأحبائهم. في الواقع، حتى يتم تشخيصهم، يقال لهم في كثير من الأحيان إن الأعراض "مجرد أفكار في رأسك" أو نتيجة للقلق. للأسف، يُنظر إلى العديد من الأشخاص المصابين بأمراض المناعة الذاتية على أنّ لديهم وسواساً.

يتساءل العلماء في جميع أنحاء العالم عن زيادة أعداد التشخيصات المتعلقة بأمراض المناعة الذاتية ولا يمكنهم

(1) أكرز، إم. جيه.، جيه. هيث، وج. أ. موريس. "فقدان الشهية العصبي، الاضطرابات المناعية الذاتية وفرضية النظافة." فرضية طبية، يونيو 2012؛ 78 (6): 5-722. بوبميد. غوف. 2012. الويب. 30 ديسمبر 2013.

إيجاد سبب واضح. التفسير الحالي هو أن البيئة والوراثة ونمط الحياة قد تسهم في زيادة هذه الأنواع من الحالات.

الإجهاد: الأفكار السلبية المستمرة تتحول إلى معتقدات

وعادات

يتفق معظم الخبراء على أن الإجهاد هو جوهر كل الداء والأمراض. لمعرفة كيف يرى العلم الإجهاد، نلجأ إلى الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA). تصفه بأنه شعور بالقلق والاكتئاب والإرهاق⁽¹⁾. في تقريرهم لعام 2012 حول الإجهاد في أمريكا، وجدوا أن الإجهاد، بدلاً من الانخفاض، إما يظل على حاله أو يزداد لدى 80 في المائة من المشاركين في الاستطلاع. بالإضافة إلى ذلك، شعر 20 في المائة من المشاركين بأنهم يعانون من "ضغط شديد جداً"⁽²⁾.

من أين تأتي هذه الأحاسيس المرتبطة بالقلق والاكتئاب؟ كيف تصل إلى النقطة التي تشعر فيها بالإرهاق؟ كلها تبدأ بفكرة. مع مرور الوقت، تتحول الأفكار السلبية المستمرة إلى معتقدات وعادات. قريباً جداً، يكون نمط حياتك مبنياً على هذه الأفكار

(1) ألفورد، ماري كيه، كارينا ديفيدسون، جنيفر كيللي، كيفن مكفينيس، وستيفن توفيان. "فهم التوتر المستمر." الجمعية الأمريكية لعلم النفس. بدون تاريخ. الويب. 30 ديسمبر 2013.

(2) الجمعية الأمريكية لعلم النفس. "التوتر في أمريكا: الاتصال المفقود بالرعاية الصحية." الجمعية الأمريكية لعلم النفس. فبراير 2013: 3-7. ملف PDF.

والمعتقدات والعادات السلبية، مما يؤدي إلى الإجهاد المزمن، والذي يؤثر سلبيًا بشكل مدمر على صحتك.

إذا كنت مرهقًا، فماذا تفكر؟ ربما تفكر في كل ما لديك في قائمة المهام الخاصة بك. كلما فكرت في كمية المهام التي تحتاج إلى القيام بها وفي الوقت القليل المتاح لإنجازها، زاد الشعور بالارتباك. وماذا عن القلق؟ القلق غالبًا ما يكون من خلال العودة إلى الماضي وتمني تغيير شيء ما، أو التركيز على المستقبل وما قد يحدث.

وإذا كنت تشعر بالإرهاق، مثل العديد من الأشخاص في الوقت الحالي، فقد يكون السبب في ذلك هو أنك قمت بقبول الكثير من الأشياء دون أن تعطي نفسك الوقت للراحة والتجدد. ربما تعلم أنه سيكون لديك فائدة من وضع حدود، ولكن يبدو أنه من الصعب جدًا أن تقول لا.

يمكن لعادة التفكير السلبي أن تسهم بالتأكيد في دوامات لا نهاية لها من الإجهاد المزمن، والذي يؤثر بشكل مباشر وعميق على صحتك. تشير الدراسات إلى أن المشاعر ليست مجرد شيء في عقلك - جسدك يتأثر أيضًا بالمشاعر⁽¹⁾. على سبيل المثال، عندما تغضب، يتوتر جسدك، وتصبح أعضاء الجهاز الهضمي جامدة، ويزيد معدل ضربات قلبك، وتتقلص عضلات فكك ووجهك.

سننتحدث بشكل أكثر تفصيلاً عن ارتباط العقل

(1) جراي، كورت، وآخرون. "أكثر من مجرد جسد: إدراك العقل وطبيعة التجسيد." مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي. الجمعية الأمريكية لعلم النفس (2011): 2. ملف PDF.

والجسم في الفصل الثالث. في الوقت الحاضر، نريد أن نشارك ما يحدث في جسدك عندما تكون تحت ضغط الإجهاد. عندما يصبح الإجهاد مزمنًا، يرسل إشارة خطر تمنع تدفق الدم إلى دماغك وجهاز المناعة والجهاز الهضمي، ويوجهه بدلاً من ذلك إلى أطرافك حتى تتمكن من الهروب من الخطر⁽¹⁾ ⁽²⁾. هذا يعني أن جسدك لا يمكنه الهضم بشكل صحيح، وجهاز المناعة لا يستطيع حمايتك، وعقلك لا يستطيع التفكير بوضوح. تشير الدراسات إلى أن الدماغ يمكن أن يتقلص حتى تحت تأثير الإجهاد المستمر.⁽³⁾

تحت الإجهاد المزمن، يكون جهازك العصبي غير متوازن. ما كان يعتبر في السابق علاقة متناغمة بين الجهاز العصبي السمباتي (الذي يعزز استجابة القتال أو الهروب في الجهاز العصبي) والجهاز العصبي الودي (الذي يساعدك على الراحة والنوم والهضم والشفاء)، أصبح مائلًا نحو الجهاز العصبي السمباتي. في الواقع، يقيك الإجهاد المزمن متوترًا ومفرطًا في اليقظة، مما يجعل من الصعب عليك الراحة والتجدد وتغذية جسدك.

(1) الجمعية الأمريكية لعلم النفس. "التوتر يضعف الجهاز المناعي". الجمعية الأمريكية لعلم النفس، فبراير 2006. الويب. 30 ديسمبر 2013.

(2) سيمون، هارفي. "التوتر والقلق". صحيفة نيويورك تايمز. يناير 2013. الويب. 6 يناير 2014.

(3) زيلكويتز، راشيل. "دماغك تحت تأثير التوتر". علم. الجمعية الأمريكية لتقدم العلوم. نوفمبر 2008. الويب. 5 يناير 2014.

إذا كنت تعاني من الإجهاد المزمن، فتعلم أنك لست وحدك. ربما، مثل الكثيرين في الوقت الحالي، تعلمت أن الحياة ليست آمنة. بغض النظر عن ما تم تعليمك أو ما تعتقده في هذه اللحظة، نريدك أن تعلم أنه عندما تخوض رحلتك في قصة حبك، سترى مدى سلامتك ودعمك. سنريك كيفية التحول من الإجهاد المزمن إلى أفكار ومعتقدات تدعم صحتك وسعادتك. هذا الكتاب مليء بالطرق التي يمكنك من خلالها تقليل الإجهاد الذي يؤثر على عقلك وجسدك. بغض النظر عن المكان الذي توجد فيه الآن فيما يتعلق بالإجهاد، يمكنك دائمًا العودة والشفاء.

الانفصال = عدم الارتياح

كتاب "المناطق الزرقاء" لدان بوتتر يدرس أجود الحلول للعيش لفترة أطول وبشكل أفضل من خلال الاستفادة من تجارب بعض الأماكن فيها أطول الناس عمراً في العالم. يوصي بوتتر بثلاثة من التوصيات التسعة وهي: (1) الاتصال بمجتمع روحي، (2) الاتصال بالأسرة، و(3) الاتصال بدائرة داخلية أو "قبيلة" من الأصدقاء. وبشكل مثير للاهتمام، وعلى الرغم من عدم تضمين بوتتر ذلك كواحدة من "القوى التسعة"، إلا أنّ جميع السكان الذين درسهم في "المناطق الزرقاء" كانوا أيضاً على اتصال بالأرض. كانوا يزرعون ويأكلون طعاماً طازجاً وصحياً بالكامل.

في هذه الأيام، تغيرت الأولويات بسبب أشغال الحياة. لم نعد نتواصل بنفس القدر الذي كنا عليه في الماضي، وعندما نتواصل، غالبًا ما يكون هناك حاجز تكنولوجي بيننا. على الرغم من أن الكثير من الناس يمزحون حول هذا، إلا أن رؤية الناس وهم يتناولون العشاء معًا ويتحققون من هواتفهم ويرسلون رسائل وينشرون على فيسبوك أصبح أكثر شيوعًا من أن نكون في اللحظة الحاضرة وأن نتصل ببعضنا البعض.

فكرة تناول العشاء مع العائلة أصبحت نادرة في معظم المنازل. بالإضافة إلى ذلك، نرى الكثير من الناس يتناولون الطعام أثناء التنقل: في السيارات، أو على المكاتب، أو أثناء مشاهدة التلفزيون أو تصفح الإنترنت. هذا لا يدل فقط على الانفصال عن الآخرين أثناء تناول الطعام، بل يدل أيضًا على الانفصال عن أنفسنا. لم نعد متصلين بالفعل بفعل تغذية أجسادنا بطريقة محبة وحسية.

مع مرور الوقت، ومع تغيير عاداتنا كمجتمع، تغير أيضًا نظامنا الغذائي. نمت صناعة الأطعمة السريعة والمصنعة كوسيلة للسماح للناس بتناول الطعام بسرعة وأثناء التنقل وبجهد أدنى. وقد وجدت العلوم طرقًا لصنع مواد "شبيهة بالطعام" بحيث تطهى الوجبات بسرعة وذائقة أفضل وتجعل الناس يعودون لتناول المزيد.

الأطعمة المصنعة ليست طعامًا على الإطلاق. في الواقع، نحن نعتقد أن الأطعمة الاصطناعية والمصنعة

هي الانفصال النهائي: فهي تفصلنا عن الأرض والطبيعة. إنها تتكرر من نحن وما نحتاجه للعمل بكفاءة ككائنات طبيعية.

فيكاس خانا، أحد أشهر الطهاة في الهند، يروي قصة عن الطعام والاتصال في كتابه "العودة إلى الأنهار: وصفات وذكريات من وادي الأنهار الهيمالايا": "إقامتي الأخيرة في بوتان في عام 2011 أعادت لي الذكريات حول مدى انفصال حياتي في نيويورك عن ذلك العالم. عندما أعيش وأسافر في جبال الهيمالايا، أشعر بارتباط وثيق مع الطبيعة بطريقة لا تحدث في أي مكان آخر."⁽¹⁾

يستمر فيكاس في التحدث عن كيفية قيامه بالمشي إلى منزل صديقه، حيث يمر عبر الحقول التي تنمو فيها الطعام الذي يأكله. عندما ينظر من نافذة غرفته، يرى الأغنام التي قدمت الصوف للبطانية التي يستخدمها. وفي البلدة التي يذهب إليها لزيارة سوق المزارعين، يعرف كل شخص يبيع ويبادل سلعه.

ما يدركه فيكاس في بوتان هو أنه يعرف كل شخص ينتج الطعام الذي يأكله. هذا ليس فقط اتصلاً بين المجتمع والطبيعة، بل يخلق أيضاً نظاماً للمساءلة، حيث يهتم الناس بإنتاج منتجات صحية ومرضية للآخرين. يشعرون بالمسؤولية تجاه رفاهية بعضهم البعض. يصف شيئاً لم تجربته العديد منا - الاتصال العميق الذي يتمتع

(1) خانا، فيكاس. العودة إلى الأنهار: وصفات وذكريات من وديان الأنهار الهيمالايا. نيويورك، نيويورك: ليك آيل برس، شركة. 2013. طباعة.

به مجتمعات المناطق الزرقاء.

نحن نعتقد أن الصحة الجيدة تتعلق بالاتصال: مع أنفسنا وأجسامنا، ومع الطبيعة، ومع الآخرين. وأهم خطوة يمكنك اتخاذها لبناء اتصالك هي إقامة علاقة مع نفسك. هذا في الواقع هو أيضًا المفتاح لتقليل التوتر والتخلص من عدم الارتياح. لذا دعنا نلقي نظرة على كيف يمكنك القيام بذلك

منظور جديد حول الصحة: صحتك هي مرآة علاقتك بنفسك

ظاهرة انتشار "الوباء" من التوتر والأمراض المرتبطة بنمط الحياة والأمراض المناعية ليس لها سبب جذري ووفقًا للطب الرئيسي، ومع ذلك، يبدو لنا أن هذا السبب الجذري بسيط حقًا: إنه فعلاً وباء عدم حب الذات.

هذا منظور جديد حول الصحة. إنه في الواقع ليس غامضًا جدًا، ويعيد السلطة إلى يديك. صحتك هي مرآة علاقتك بنفسك وجسدك. نحن لا نؤمن بالأمراض الغير قابلة للشفاء؛ نؤمن بأن المرض هو دعوة لتغيير علاقتك بنفسك للأفضل.

بشكل مثير للاهتمام، يبدو أن الاكتشافات الجديدة في العلوم تتفق مع ذلك. على سبيل المثال، بروس ليبتون، حاصل على درجة الدكتوراه في علم الخلايا، هو عالم خلايا معترف به دوليًا قام بإجراء دراسات رائدة في كلية الطب في جامعة

ستانفورد. في كتابه « أحياء الاعتقاد »، يتحدث بروس عن نموذج جديد للصحة يستند إلى علم الأبيجينتكس. أجرى بروس بعض التجارب المبتكرة التي أظهرت أن جيناتنا لا تسيطر على البيولوجيا. الفكرة بأن الجينات تسيطر على البيولوجيا هي افتراض علمي خاطئ تم تفنيده من قبل مشروع الجينوم البشري حوالي عام 2003، وهو اكتشاف يتمشى تمامًا مع التجارب التي كان يجريها بروس على الخلايا في المختبر. أظهرت تجاربه أنه ليس الجينات التي تسيطر على الخلايا، وإنما كيفية استجابة الخلايا للبيئة التي توجد فيها. يشرح بروس أنه نظرًا لوجود أدمغة لدى البشر، فإن استجابتنا لبيئتنا أكثر تعقيدًا بكثير من تلك للخلية. لدينا معتقدات، ومن خلال هذه المعتقدات نستجيب لحالتنا الحياتية (أو بيئتنا).⁽¹⁾

أي رسالة توجهها إلى خلاياك الآن؟

إذا كنت تعتقد أنك شخص سيء، فإن خلاياك تستمع. إذا كنت تعتقد أنك مريض، فإن خلاياك تستمع. وبالمثل، إذا كنت تعتقد أنك كائن جميل يستحق الحب وأنت صحي، فإن خلاياك تستمع.

ما هو نوع العلاقة التي تعتقد أنك تقوم بإنشائها مع نفسك وجسدك إذا كنت ترسل رسائل سلبية وتتمسك بمعتقدات سلبية حول نفسك؟

(1) لبيتون، بروس. أحياء الاعتقاد: إطلاق قوة الوعي والمادة والمعجزات. كارلسباد، كاليفورنيا: هاي هاوس، شركة. 2008. طباعة.

أن تحب نفسك يعني أن تعتني بنفسك.

عندما تحب نفسك، فإنك تهتم بحاجاتك الشخصية. ومع ذلك، في كثير من الأحيان في الوقت الحاضر، يعتقد الناس (خاصة النساء) أنهم يجب أن يهتموا بالآخرين أو بالمسؤوليات الأخرى قبل أنفسهم. على سبيل المثال:

- هل تجد نفسك تقول نعم عندما ترغب حقًا في قول لا؟ هل تساعد الآخرين بشكل متكرر بحيث يكون لديك القليل من الوقت للراحة والاسترخاء؟ هل تشعر أنك سترتاح بمجرد أن تتقاعد، أو عندما يكبر أطفالك؟
- هل تجد نفسك تقول "أحتاج فقط لتجاوز هذا، وبعدها سأرتاح / أخذ استراحة"؟
- هل تشعر أنك تحاول أن تكون مُرضيًا للآخرين أو تخشى عدم استحسان الآخرين لك؟ هل تشعر باستمرار بأنك تعطي وتعطي، دون أن تحصل على الكثير من العوض من الآخرين (أو ربما لا تتمكن من تلقي الدعم أو الهدايا أو الثناء من الآخرين)؟
- هل تحاول غالبًا وضع حدود وتفشل في ذلك؟

نعتقد أن الوباء الحقيقي للصحة هو الانقطاع عن الذات. نعتقد أن الجهاز المناعي يصبح مشوشًا قليلًا عندما تضع نفسك في المرتبة الأخيرة. يقول العلم أن السبب الجذري لمعظم الأمراض المزمنة - الالتهاب -

يحدث عندما لا يستطيع الجهاز المناعي أن يميز بين ما هو جيد وما هو سيء للجسم⁽¹⁾. بصورة ميتافيزيقية، نعتقد أن الالتهاب والأمراض المزمنة يتعلقان حقًا بجسدك يجبك بما فيه الكفاية ليعطيك إنذارًا. إنها دعوة للاستماع إلى جسدك والعودة إلى حالة من الحب الذاتي.

عندما يولد الأطفال، يحبون كل شيء في أنفسهم. إنهم مذهولون بأيديهم وأقدامهم، وحتى برازهم. مع مرور الوقت، يُعلمنا أن هناك أشياء خاطئة وسيئة فينا. في كثير من الأحيان، نصبح مستحين من أجسامنا أو سماتنا، ونشعر أننا لسنا كافيين. نتعلم أن "القواعد" وتوقعات الآخرين والأدلة المثبتة علميًا هي أكثر أهمية من كيفية شعورنا أو ما نرغب فيه. يتعلم منا أن نستمع للآخرين إلى حد كبير حتى نشعر أننا لا نستطيع الوثوق بأنفسنا.

ليس مفاجأة أنه في ظل تلك الظروف، قد نقطع عن نظام التوجيه الداخلي لدينا، الذي تسميه لوييز "صوت الضمير الداخلي". لدينا جميعًا ضمير داخلي، على الرغم من أن معظمنا لم يتعلموا أن يستمعوا إلى تلك الصوت الداخلي، أو الشعور، أو الإشارة التي توجهنا.

أجمل ما في جسدك هو أن لديه معرفة عميقة بما تحتاجه حقًا للصحة والسعادة. في الواقع، إحدى

(1) هايمان، مارك. "كيف تتوقف عن مهاجمة نفسك: 9 خطوات لعلاج الأمراض المناعية الذاتية." موقع الدكتور هايمان. مايو 2013. الويب. 4 يناير 2014.

تخصصات أهليا هو الاستماع إلى ما يحتاجه أجساد الأشخاص. يمكنها أن ترى داخل الجسد أو تلامس قرب العضو وتستمتع إلى ما يقوله العضو. غالبًا ما تسمع ما حاول جسد الشخص أن يخبره من خلال الأعراض.

خلال العشر سنوات الماضية من العمل مع العملاء، أكبر نمط رأيته أحليا هو وجود رسالة الخوف في الكلى. تقول إن الكلى تقول إنها حزينة وخائفة لأنها لا تشعر بالحماية، وأن الجسم بشكل عام لا يشعر بالاستماع. هذا أدى بنا إلى مناقشة حول الطفل الداخلي الذي يوجد في كل منا. في كثير من الأحيان، يتم إجبار الطفل الداخلي على دخول مواقف لا يرغب في الدخول إليها، مما يخلق الكثير من الانزعاج. عندما تقوم بوضع خطة لـ"التغلب عليها" عندما لا ترغب حقًا في فعل شيء ما، يعاني طفلك الداخلي، وعادة ما تعاني أعضاؤك أيضًا. من أجل التغلب على الأشياء التي لا ترغب حقًا في فعلها، عادة ما يتعين عليك قطع الاتصال بنفسك، أو طفلك الداخلي، أو التوجيه الداخلي بطريقة ما. قوة تحقيق أفضل صحة لك تتجاوز جهاز المناعة الخاص بك. كل شيء يبدأ بسر غير معروف: حب نفسك. نحن نعتقد أنه عندما تبدأ في الاستماع إلى التوجيه الداخلي بمحبة، ستبدأ كلى جسمك، وجهاز المناعة الخاص بك، وجسمك بأكمله في الشعور بالأمان. عندما يشعر جسمك بالأمان، يمكنه الشفاء. فقط تذكر أن جسمك يرغب في الشفاء.

قصص العملاء

كاثرين: التهاب العضلات الليفية

جاءت كاثرين، امرأة في الخمسينات من عمرها، إلى أهلها بعد أن توجهت إلى العديد من الأطباء وتلقت تشخيصًا بالتهاب العضلات الليفية. وهو مرض مناعي يتميز بآلام العضلات والمفاصل في جميع أنحاء الجسم، ونقاطه الحساسة وبالتعب، وغالبًا ما يؤدي إلى الاكتئاب⁽¹⁾. كاثرين كانت خائفة بشكل مبرر من حالتها وكيفية علاجها. بدأت أهلها ببطء من خلال تعليمها بعض تمارين التنفس العميق للحصول على مزيد من الأكسجين في جسمها، وتمارين التمدد لتحسين الدورة الدموية في أنسجتها. لاحظت أنها بدأت تتنفس بشكل أسهل، وفي غضون شهر، شعرت بالهدوء وبدأت آلامها تتلاشى. كان جهازها العصبي يتحرك ببطء من حالة "القتال أو الهروب" إلى حالة "الراحة والهضم"، مما سمح لجسمها بالبدء في الشفاء. هذا منحها الثقة للمضي قدمًا في بروتوكول علاجها.

كانت الخطوة التالية لأهلها هي العمل معها على التخلص من الصدمات الجسدية والعاطفية القديمة من

(1) زيلمان، ديفيد. "ما هو متلازمة الألم العضلي الليفي؟" ويب إم دي. 6 يونيو 2013. الويب. 22 يناير 2014.

حدثت سيارة حدث قبل ظهور التهاب العضلات الليفية. عندما بدأت كاثرين في تحرير هذه الصدمات، شعرت بأنها جاهزة للانتقال إلى بروتوكول التغذية المقترح من قبل آهليا.

أوصت آهليا كاثرين في البداية بالتخلي عن السكر. في غضون بضعة أسابيع، شعرت كاثرين بتحسّن كافٍ لتبدأ في ممارسة البيلاتس، مما سمح لها بتطوير قوة العضلات والبطن. ساعدت هذه القوة الجديدة في دعم مفاصلها وخفض الآلام.

أفضل جزء في تحسّن أعراض كاثرين هو أنها بدأت في الرقص. لطالما أرادت القيام بذلك وشعرت أن لديها راقصة بداخلها. في وقت قريب جداً، كانت تظهر في جلسات الشفاء بزي رقص وترقص في الغرفة بفرح كبير. رأت آهليا أن الطفل الداخلي لكاثرين يشعر بالبهجة من اللعب مرة أخرى، وأن كاثرين البالغة تثق بها الحرية الجديدة التي اكتسبتها في جسدها.

ستايسي: مرض لايم

يسبب مرض لايم بكتيريا بوريليا بورغدورفير وينتقل عن طريق لدغة قرادة مصابة. الأعراض تشبه نزلة البرد: الم الجوانب، الصداع، الحمى، والتعب. لا يعرف الخبراء بالتحديد ما إذا كان مرض لايم المزمن هو مناعي أو ذو علاقة بالجهاز العصبي، ويشعر بعضهم أنه

غير موجود حتى⁽¹⁾.

ومع ذلك، يدرك المرضى تمامًا الأعراض، بما في ذلك ستيسي، امرأة في الخمسينات جاءت لرؤية أهلياً. كانت ستيسي قد ذهبت إلى العديد من الأطباء وأخيراً حصلت على تشخيص مرض لايم. لعلاجها، وُصفت لها جرعات كبيرة من المضادات الحيوية. أول ما قامت به أهلياً كان العمل مع الرسائل التي كان جسد ستيسي يرسلها لها. كان من المهم أن تتعلم هذه المرأة أن جسدها لم يكن يهاجمها؛ بل كان يتحدث إليها بالمحبة ويطلب منها إجراء بعض التغييرات. كانت التغييرات التي قامت بها أهلياً بطيئة ومستقرة. أوصت العميلة بجدولة بعض جلسات غرفة الضغط العالي، وهو نوع من العلاج يجلب المزيد من الأكسجين إلى الدم. مع بداية شعور ستيسي بتحسن، قامت أهلياً بتركيزها على التغذية حتى تتمكن من تحسين صحة جهازها الهضمي. كان التركيز الغذائي الرئيسي على إضافة البروبيوتيك إلى نظام غذائها لزراعة مزيد من البكتيريا النافعة التي ستساعد على الهضم والشفاء. كما علمت أهلياً ستيسي كيفية تناول الطعام بشكل صحيح لتسهيل عملية الهضم. خلال السنة التي تلت ذلك، شعرت ستيسي بتحسن كافٍ لتبدأ في المشي وممارسة البيلاتس، مما قوى جسدها. تخلصت من العواطف التي كانت محتجزة في جسدها، بالإضافة

(1) أوز، محمد. "مرض الليم الزمردي المزمّن: خرافة أم حقيقة؟" أوبرا. كوم. بدون تاريخ. الويب. 22 يناير 2014.

إلى الاعتقادات التي كانت تقيّد صحتها وسعادتها. في غضون السنة، شعرت ستيسي بالتعافي الكامل من مرض لايم.

*

في حالة الأمراض المناعية والأمراض الأخرى، غالبًا ما يصاحب الأعراض الجسدية الصعوبات العاطفية. عندما تعمل على كل من الجسد والعقل، تتضاعف الفوائد بشكل هائل. في وقت لاحق في الكتاب، سنعلمك كيف تستمع إلى جسدك حتى تتمكن من سماع قصة أعضائك والاستماع إلى طفلك الداخلي وتعلم حماية نفسك بحيث لا يضطر جسدك إلى تحمل عبء الاضطراب بسبب عدم الحماية. سنشارك أيضًا نصائح وتقنيات يمكنك استخدامها لمحبة جسدك وتحقيق الصحة الجيدة، بما في ذلك العديد من تلك التي استخدمتها آهليا لمساعدة ستيسي على الشفاء من مرض لايم. نريدك أن تعلم أنه إذا كنت تعاني من حالة صحية مزمنة، فإنها في الواقع دعوة للعودة إلى الحب. سنشاركك العديد من النصائح اللطيفة لإعادة الاتصال بنفسك وجسدك. هذه عملية معجزة ومبهجة ومحبة. إنها بمثابة العودة إلى المنزل. عندما تفكر في العودة إلى المنزل، لا يمكنك أن تفكر إلا في العائلة والمجتمع. الأمر أنه ليس عليك أن تقوم بذلك بمفردك. إعادة الاتصال بالذات يتعلق أيضًا بإعادة الاتصال بالآخرين - العثور على قبيلتك ومجتمعك المؤيدين والمتفهمين. من المهم أن تتعلم أن تحب وتحمي

نفسك. ومن المهم بالمثل أن يكون لديك أشخاص يمكنك الاعتماد عليهم. أشخاص يدعمونك.

سواء كان لديك مجتمع داعم من الأصدقاء والعائلة أم لا، فإن الشيء الذي لديك هو الحياة. جزء من إعادة الاتصال هو معرفة أن الحياة تحبك. الحياة تدعمك. عندما تثق بالحياة لدعمك، فأنت لست وحيداً أبداً. ستدعمك الحياة دائماً عندما تستعيد قوتك وسعادتك وتأخذها بيدك

تقييم صحي بسيط

كما أظهرنا في هذا الفصل، العلم يثبت ما عرفناه منذ وقت طويل: لديك القدرة على الشفاء. نحن نؤمن بأن الصحة هي انعكاس لذاتك الداخلية. خذ لحظة لتقييم صحتك عن طريق وضع علامة على العبارات التي تنطبق عليك:

- تشعر بالرضا عن نفسك تماماً كما أنت.
- تشعر بالارتياح في جسدك - لا تشعر دائماً بأنك ترغب في إصلاح شيء ما فيه.
- ليس لديك أي قلق بسبب الأعراض؛ أي أنه ليس لديك آلام مزمنة أو أنواع إدمان أو مزاج منخفض.
- تحب نفسك وتحب الآخرين - لا تشتكي من الحياة والناس من حولك.

- هناك سهولة في حياتك، وتسير الأمور بسلاسة
 - تشعر بالتواصل مع الطبيعة ومع الآخرين.
 - تختار الطعام والمشروبات التي تفيد جسدك وتجعلك تشعر بالراحة.
 - لا تتناول أي أدوية.
 - لديك شعور بالتوازن في حياتك - تشعر بالارتياح ولا تشعر بالاختناق بسبب العمل أو قوائم المهام أو التوتر.
 - تعطي وتستقبل بطريقة متوازنة؛ بمعنى آخر، لا تشعر بأنك تعطي وتعطي ولا تحصل على أي شيء بالمقابل.
 - لديك علاقات جيدة مع الأشخاص الذين تثق بهم وتعتمد عليهم.
 - تشعر بأنك تعتي بنفسك بشكل جيد جدًا.
 - لديك نظام توجيه داخلي تثق به.
- كيف كان آداؤك؟

إذا قمت بالتحقق من عنصر واحد أو أكثر ، فألف مبروك! ومن المحتمل أنك لاحظت بعض الفرص للتحسين. لدى الجميع مجالات يمكنهم تحسينها في حياتهم، وكل فصل من فصول كتاب «أحب نفسك لتحقيق صحة رائعة» سيعرض لك كيفية القيام بذلك تمارين لاكتساب نظرة جديدة على الصحة

الصحة تمامًا مثل الحياة ، بسيطة وما نعطيه نحصل عليه بالمقابل. معتقداتنا تتألف من سنوات من التفكير في نفس الأفكار. ما نفكر فيه ونؤمن به عن أنفسنا ، وعن الحياة ، وعن صحتنا يصبح واقعنا. الخبر الجيد هو أنه يمكنك تغيير أفكارك ومعتقداتك! ستساعدك هذه التمارين في البدء.

1. عندما لا تعرف ماذا تفعل ، ركز على الحب

في عام 1985 ، بدأت لويز فعاليات هاي، اجتماعات مجموعات الدعم لأشخاص يعيشون مع فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز، جنبًا إلى جنب مع عائلاتهم وأحبائهم. في الثمانينيات، كان الجميع يشعرون بالرعب من الإيدز. لم يكن لدى الأطباء أي فكرة عما يجب فعله، وكان الناس يخشون حتى لمس أي شخص مصاب بالمرض. عاش الأشخاص الذين تم تشخيصهم بفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز بالشعور بالذنب والخوف والعار والسرية ، وكانوا في العديد من الأحيان يشعرون بأنه لا مفر من الموت والمعاناة. كان هناك الكثير من الخوف. لم يكن أحد يعرف ما يجب فعله في ذلك الوقت. ولكن كما قال الكاتب والمتحدث ديفيد كيسلر: «عندما كان الجميع يتراجع ، أخذت لويز هاي خطوة إلى الأمام». لويز لم تكن تعرف ما يجب فعله بالضبط ، لكنها كانت تعرف شيئاً واحداً بالتأكيد: الحب يشفي. رسالتها في ذلك الوقت والآن واضحة: «عندما لا تعرف

ماذا تفعل ، ركز على الحب“. في عام 2013 ، أقامت لويز اجتماعًا لمجموعة هاي. حضر العديد من الرجال من المجموعة الأصلية وشهدوا أن التركيز على الحب قد غير كل شيء بالنسبة لهم. وبالنسبة للرجال الذين توفوا خلال تلك الفترة ، جعل حضور اجتماعات هاي من السهل مواجهة الموت. كان لديهم فرصة للتخلص من العار وتجربة الحب والتواصل والمغفرة. هذا جعل عملية الموت أكثر سهولة وسلامًا بالنسبة لهم. في العقود الثلاثة تقريبًا منذ أن بدأت لويز هذه الاجتماعات ، تغير الكثير. اليوم ، نعلم أن الناس يمكنهم العيش مع فيروس نقص المناعة البشرية. نعلم أنه يمكننا لمس وعناق الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز ولا نخشى الإصابة به.

ومع ذلك ، في مجتمع يركز بشكل كبير على التكنولوجيا الطبية الحديثة ، يمكن أن ننسى بسهولة أن الحب في الواقع يشفي. أن الحب يعزز الاتصال ويولد المزيد من الحب. إذا كان لديك حالة مزمنة أو حتى موقف محدد ، قد يسبب لك الإجهاد ولست تعلم ماذا يمكنك فعله ، فخذ لحظة الآن للتركيز على الحب:

ضع يديك على قلبك واشعر بنبضاته. تنفس بعمق. اشعر بجسدك. تنفس بعمق ودع جسدك يسترخي... كل عضلة ، كل خلية تسترخي. الآن ركز على شعور الحب. إذا لم تكن متأكدًا من أين تبدأ ، فكر في حيوان أليف أو شخص تحبه ولاحظ كيف

يحس ذلك. اجلب هذا الشعور مباشرة إلى جسدك. أثناء أخذك للنفس بعمق، انفخ ذلك الشعور في كل خلية. تخيل أن هذا الشعور يحيط بك. أعطه لوناً إذا أردت - ربما اللون الأخضر، الوردى، الأبيض، أو أي لون يشعرك بالراحة.

اشعر بنفسك وأنت تتغلف بشعور الحب. قم بذلك لمدة خمس دقائق كل يوم عندما تستيقظ وقبل أن تذهب إلى السرير. ابدأ بدقة واحدة إذا كانت تمثل كل الوقت المتاح لديك في البداية، ثم قم بزيادتها.

ندعوك أيضاً لتذكير نفسك يومياً بالتركيز على الحب إذا شعرت بأن شيئاً ما صعباً أو يغمرك بالضغوط. لاحظ كيف يؤثر ذلك على الأمور بالنسبة لك.

2. عمل المرأة والتأكيدات:

الأفكار الحلوة والمحبة تبدأ رحلة الشفاء

تعكس المرايا لنا مشاعرنا تجاه أنفسنا. إنها تظهر لنا بوضوح المجالات التي يجب تغييرها إذا كنا نرغب في خلق حياة محبة ومليئة بالرضا. أقوى طريقة للتأكيدات هي النظر في المرأة ونطقها بصوت عالٍ. عندما سئل الأشخاص الذين اتبعوا تعاليم لويز من جميع أنحاء العالم عن نجاحهم في التأكيدات وعمل المرأة، أجاب المئات منهم. أبلغوا عن تغييرات إيجابية

كثيرة في صحتهم ، مثل فقدان حتى 100 رطل من الوزن ، وتحليل الأمراض المناعية الذاتية ، والتغلب على الإدمان واضطرابات الأكل ، والتخلص من الألم ، وتخفيف التوتر واضطراب ما بعد الصدمة ، والتغلب على القلق والأرق ، وأكثر من ذلك بكثير. إنه أمر مدهش ما يمكن أن يحدث عندما تكون لطيفًا ومحبًا مع نفسك لأثناء قراءتك لهذا الكتاب ، نقترح أن يكون لديك مرآة قريبة حتى تتمكن من استخدامها لجميع التأكيدات المذكورة في الكتاب. سيسمح لك عمل التأكيدات أمام المرآة بأن تنظر إلى عينيك وتلاحظ ما إذا كنت ترى المقاومة أم الحب.

لنبدأ بتأكيد مهم. انظر إلى المرآة وقل لنفسك: أنا على استعداد للتغيير. لاحظ كيف تشعر. هل تشعر بأي مقاومة للتغيير؟ هل تشعر بأنك قادر على التغيير؟ هل ترغب في ذلك؟ ملاحظة كيف تشعر تجاه التغيير مهم، لأن استعدادك للتغيير يمكن أن يحدد نجاحك الشخصي. ولهذا السبب نريدك أن تبدأ بتقييم استعدادك للتغيير. إذا كنت تشعر بالمقاومة، فاعلم أنك لست وحدك. كانت هيدر تعمل سابقًا كخبيرة في إدارة التغيير، وكان جزءًا من عملها فهم هذه المقاومة

- لماذا يحدث وكيفية دعم الناس خلال فترات التحول. حتى عندما يتم تقديم تغييرات مفيدة وإيجابية في الشركات، يمكن أن يفشلوا بناءً على مدى تبني الناس للتغيير. في الواقع، مقاومة التغيير شائعة لأسباب

عدة. تتركز معظمها حول الخوف مما سيكون مختلفًا. يميل البشر إلى العيش في الوضع الحالي لأننا نخشى ما سيكون مختلفًا في حياتنا إذا قمنا بالتغيير. ربما نخشى أن نفقد الهوية التي بنيناها لأنفسنا أو أننا سنضطر لمواجهة شيء لا يعمل في حياتنا. قالت لها امرأة ذات مرة: «أنا لا أحب ما أقوم به في العمل. أرغب في تغيير مهنتي، ولكن زوجي لا يعمل ويجب أن أبقى في وظيفتي». كانت هذه المرأة ترغب بشدة في فعل شيء آخر وكان ذلك يؤثر على صحتها، لكنها كانت منغلقة جدًا في وظيفتها حتى أنها كانت تخشى أن تتركها. حتى كانت تخاف حتى من توظيف مدرب حياة لأن التدريب قد يكشف أنها ستستفيد من العمل في شيء تمامًا مختلف. كانت هذه المرأة تخاف حتى الدرجة التي جعلتها تظل في وظيفتها حتى أصابها المرض بشكل يضطرها لتركها بعد كل شيء. إذا سمحنا للخوف أن يمنعنا من التغيير، فإننا نفقد الفرصة لرؤية مدى قوتنا الحقيقية ومدى حب الحياة لنا ووجودها بجانبنا! قد يوصي الأطباء النفسيون ببعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في استعدادك للتغيير، مثل «مراقبة سلوكك»، و«تسلسل الأحداث بشكل منطقي»، و«فحص النتائج»⁽¹⁾. ومع

(1) جولدرغ، ستان. "قواعد التغيير العشرة." علم النفس اليوم. ديسمبر 2012. الويب. 4 يناير 2014.

ذلك، سنبقي الأمور بسيطة من خلال مشاركة بعض النصائح الرائعة التي يمكنك تطبيقها ابتداءً من اليوم

- قرر أنك تعتبر نفسك مهمًا بما فيه الكفاية. تعلم لويز دائماً أنه بمجرد أن تجرب شيئاً وترى أنه نجح بالنسبة لك، يصبح التغيير أسهل لأنه يمنحك إذناً لتكرار ذلك. المشكلة هي أنه يجب عليك منح نفسك إذناً لتجربته في المقام الأول. يجب أن تشعر أنك تعتبر نفسك مهمًا بما فيه الكفاية لمنح نفسك هذا الإذن، لمنح نفسك المساحة للتغيير، لجعلها أولوية في حياتك، ولدعم نفسك في تحقيق النجاح مع بقية هذه النصائح! في بعض الأحيان تكون أفضل طريقة للتغيير هي القيام بذلك ، فقط اتخذ الخطوة الأولى لمعرفة أن صحتك وسعادتك مهمة. أنت مهم

- ابدأ بخطوات صغيرة. اختر شيئاً صغيراً للقيام به - يمكن أن يكون سريعاً وسهلاً قدر المستطاع وابدأ. على سبيل المثال، قبل يدك وقل "أنت تستحق الشفاء". يمكنك القيام بذلك لأطول فترة ترغب فيها ثم المضي قدماً عندما تكون جاهزاً. تذكر درس السلحفاة والأرنب: البطء والاستقرار يفوزان في السباق.

- أبقِ الأمور بسيطة ولطيفة. كلما كنت لطيفاً مع نفسك، كلما كان ذلك أفضل. هذا ليس نهج "لا ألم، لا ربح". جزء من حب الذات هو تسهيل الأمور وأن

تكون لطيفاً مع نفسك . فكر في كيفية شعورك بهذا . تذكر كيف يكون الخوف شائعاً في الكلى، تذكر طفلك الداخلي، وكن لطيفاً . هذا مثال على شيء لطيف يمكنك قوله لنفسك: ”أنت آمن معي“ .

- كن متسقاً . تذكر أنك كلما قمت بممارسة أعمال المرأة والتأكيدات الخاصة بك بانتظام، كلما أصبح الأمر أسهل . كلما كنت متسقاً، كلما حصلت على نتائج أفضل . فكر في فكرة الممارسة - مع أي مهارة جديدة، لا تبدأ كخبير . كلما مارستها بانتظام، كلما تحسنت!

- احصل على مساعدة . طريقة رائعة لبناء الاتصال وإحداث التغيير هو إنشاء نظام دعم . يمكن أن يكون ذلك صديقاً، أو زوجاً، أو مدرباً، أو فرداً من العائلة، أو أي شخص تشعر بالراحة معه . يجد بعض الأشخاص مجموعات الدعم عبر الإنترنت أو مجموعات فيسبوك . في أي حال، يساعد حقاً أن تجد شخصاً أو مجموعة تشاركك نفس التفكير لدعمك في ممارسة التأكيدات الخاصة بك ومشاركة أي عقبات أو نجاحات تواجهك في الطريق .

- استمتع! اجعل العملية ممتعة بأي طريقة ممكنة . اضحك على نفسك وكن طريفاً . لويز تمر أمام المرأة وتقول: ”مرحباً، يا طفل، تبدو رائعاً اليوم!“ لا يهم من يكون حولها، وبالطبع يجعل هذا الجميع يبتسمون ويحبونها أكثر . تطمئن أهلياً نفسها عندما

تمر أمام المرأة. هيذر ترفع ذراعيها في الهواء وتقفز حولها بعد التأكيدات. أحد أعظم الأشياء في جلسات الصحة والعلاج الجسدي التي تقوم بها لويز وأهلياً معاً هو أنهما يضحكان طوال الوقت. إنهما يقومان بعمل جاد، ولكنهما يستمتعان أيضاً. تذكر، يمكن أن يكون التغيير والشفاء مفرحاً!

- احتفل حتى بالنجاحات الصغيرة. عندما تبدأ في التغيير، قدم لنفسك الاعتراف بالبدء! لا تضطر للانتظار حتى تحدث تغييرات كبيرة لتحفل؛ يمكنك التركيز على النجاحات الصغيرة التي تحققها على طول الطريق. اختر مكافآت تكون ذات معنى بالنسبة لك، ومع ذلك يمكن أن تكون بسيطة مثل إعطاء الكثير من العناق والقبلات لنفسك. يعرف الأطفال الصغار قوة الشفاء التي تأتي من الحصول على قبلات من أمهاتهم لجعل الألم يشفى. القبلات والعناق لها قوة علاجية كبيرة، خاصة عندما تهديها لنفسك. قد يبدو ذلك سخيفاً في البداية، ولكنه طريقة جميلة لتكون لطيفاً مع نفسك.

- فكر بإيجابية. يفهم علماء النفس ما تعلمته لويز على مدار عقود: أن التغيير أسهل عندما تستند إلى التفكير الإيجابي بدلاً من الشعور بالذنب أو العار أو الخوف. لقد قدمنا لك بعض التأكيدات في الصفحات التالية حتى تتمكن من تعزيز أفكارك ومعتقداتك الإيجابية!

على الرغم من أن التغيير قد يبدو صعباً في البداية، إلا أن هناك شيئاً سحرياً في تجربة شيء جديد. يتيح لك هذا الفرصة لرؤية قوتك. يجب أن تكون قوياً - لماذا تقرأ هذا الكتاب إن لم تكن قوياً أو فضولياً بشأن ما يمكن أن يكون عليه التغيير؟

عندما كانت هيذر تتعلم الغوص بالأنبوبة لأول مرة، لم تثق في معدات التنفس. في أول تجربة غوص لها في المحيط، كان الماء مضطرباً جداً. بحلول الوقت الذي تركزت فيه حول القارب إلى الأمام، كانت قد فقدت التنفس بالفعل، مما جعلها أكثر خوفاً من الانغماس في الماء. نظر مدربها في عينيها وقال لها: "يمكنك العودة إذا كنت ترغبين في ذلك، أو يمكنك فقط وضع رأسك تحت الماء ومعرفة رأيك. سنخرج فوراً إذا كنت ترغبين في ذلك".

وفي حين كانت هيذر خائفة جداً إلى درجة أنها كانت ترغب في العودة، فقد شعرت بالراحة لفكرة أن تقوم بمجرد غمر رأسها في الماء قليلاً وتقرر كيف تشعر في البداية.

غمرت هي ومدربها رأسيهما تحت الماء لمسافة أقل من قدم وظلا هناك بضع دقائق. هذا سمح لهيذر برؤية سهولة التنفس باستخدام المعدات - في الواقع كانت تعمل! لذلك وافقت على الانغماس ببطء أكبر، وبمجرد أن شعرت بالراحة، تابعت أولى غوص لها.

بعد الغوص، شعرت هيذر بالحماسة! تغلبت على مخاوفها ووقعت في حب الغوص بالأنبوبة. أدركت أنه إذا لم تخطو

خطوة بسيطة، فستفوت على نفسها الشعور بالقدرة على الطيران تحت الماء. بينما كانت العودة ممكنة، إلا أن التجربة التي عاشتها كانت أفضل بعشر مرات.

كما يمكنك أن ترى، إذا كنت ترغب في تجربة شيء يبدو مخيفًا لك، فأَنْ تكون لطيفًا مع نفسك وتتخذ خطوات صغيرة يمكن أن يساعدك على بناء الشجاعة لشيء أكبر، ويمكن أن يساعد على التغلب على المخاوف بشأن الخطوة التالية والخطوة التي تليها.

التغيير هو أحد أعظم المعلمين. إنه يثير فينا الخوف ويطلب منا أن نبحث في أعماقنا عن الشجاعة التي لم نكن نعلم حتى أنها موجودة. إنه يطلب منا يومًا بعد يوم أن نثبت التزامنا لأنفسنا. إنه يقودنا إلى الأماكن المظلمة ويسمح لنا بملئها بالضوء. إنه يعرض علينا أشياء عن أنفسنا لم نكن نعرفها من قبل. إنه يسمح لنا بأن ندرك أن الفشل والنجاح هما وجهان لعملة واحدة. وقبل أن ندرك ذلك، يظهر لنا مدى قوتنا وقدرتنا. التغيير لا يطلب منا أن نسرع أو نذهب أبعد مما نحن على استعداد للذهاب إليه ولكن يعلمنا أن نستمتع إلى قلوبنا وأن نتخذ الفرص التي ستحررنا.

*

جرب التأكيدات التالية، واختر واحدة لتبدأ. يمكنك اختيار المزيد عندما تشعر أنك مستعد. مارسها على مدار اليوم، كلما شعرت أنك في حاجة إليها.

تغيير

إذا كنت تشعر بمقاومة التغيير ، فانظر في المرأة وأكد :
إنها مجرد فكرة ، ويمكن تغيير الفكرة .
أنا منفتح على التغيير .
أنا على استعداد للتغيير .
أحيي الجديد بأذرع مفتوحة .
أنا على استعداد لتعلم أشياء جديدة كل يوم .
كل مشكلة لها حل .
جميع الخبرات هي فرص بالنسبة لي للتعلم والنمو .
أنا بأمان

حب وقبول نفسك والآخرين

انظر في المرأة واسأل نفسك : ”كيف يمكنني أن أحبك
وأقبلك أكثر؟“
كن منفتحاً واستمع إلى كل إجابة أو شعور أو أي شيء
يأتي إليك .
ثق أنه إذا لم يأت شيء إليك في هذه اللحظة ، فسيكون
ذلك في وقت آخر .
وأكد :
أقبل نفسي وأخلق السلام في عقلي وقلبي .
أنا كافٍ بالشكل الذي أنا عليه .
أنا أحب وأوافق على نفسي .
مع مغفرتي لنفسي ، أترك خلفي كل الشعور بأنني لست
كافٍ ، وأنا حرٌّ لأحب نفسي .

(اسمك) أنا أحبك. أنا حقاً أحبك.
أنا أحب نفسي.
أنا شخص مميز ورائع.
أنا أحب حياتي.
أنا أحب هذا اليوم.
من الرائع أن أشعر بالحب في قلبي.
قلبي مفتوح، وأسمح لحياتي أن يتدفق بحرية.
أنا أحب نفسي، وأحب الآخرين، والآخرون يحبونني.
أغفر لنفسي لأنني لم أكن على النحو الذي أُرغب فيه.
أغفر لنفسي وأحزرت نفسي لأكون بالطريقة التي أنا عليها.
أنا أحب نفسي وأقبل نفسي كما أنا.
أباركك بالحب وأحضر الانسجام لهذا الوضع.
(هذا تأكيد رائع للاستخدام عندما يقوم شخص ما بفعل شيء يعكس انسجام حياتك، كما في التأكيد التالي)
أغفر لك لأنك لست على النحو الذي أُرغب فيه. أغفر لك وأطلق سراحك.
لا يمكنني تغيير شخص آخر. أسمح للآخرين أن يكونوا كما هم، وأنا ببساطة أحب من أنا عليه.
أتجاوز المغفرة للفهم، ولدي تعاطف مع الجميع.

الصحة

صحتك وسعادتك تعكس علاقتك بنفسك. أكد:
أفكاري الرائعة والمحبة تبدأ رحلة شفائي
أسمح للحب في قلبي أن يمر عبري، يطهر ويشفي كل جزء من جسدي. أعلم أنني جدير بالشفاء.
جسدي يتطور دائماً نحو الصحة المثلى.
جسدي يرغب في أن يكون كاملاً وصحياً. أنا أتعاون معه

وأصبح صحياً، كاملاً ومكتملاً.
أنا بصدد التعبير الآن عن الصحة والسعادة والازدهار
والسلام الداخلي.
الاعتناء بنفسك والاستماع إلى توجيهك الداخلي
الاستماع إلى توجيهك الداخلي والعمل وفقاً له هو السبيل
إلى الصحة والسعادة.
تذكر، أنت الخطوة الأولى في صحتك، وجهازك المناعي
يتعلم من قدرتك على العناية بنفسك. خلاياك تتعلم مما
تفكر فيه وتؤمن به. أكد:
أحب وأعتني بطفلي الداخلي.
أثق في حكمتي الداخلية. أقول لا عندما أرغب في ذلك،
وأقول نعم عندما أرغب في ذلك.
أنا موجه طوال هذا اليوم في اتخاذ القرارات الصائبة.
الذكاء الإلهي يرشدني باستمرار
إلى تحقيق ما هو صحيح بالنسبة لي.
أثناء قيامي بأنشطتي اليومية، أستمع إلى توجيهي
الخاص. بصيرتي تكون دائماً معي. أثق في وجودها في
جميع الأوقات.
أنا آمن.
أتحدث من أجل نفسي. أطلب ما أريد. أدعو لقوتي.

الثقة في الحياة

يمكنك أن تطلب من الحياة مساعدتك في أي موقف.
الحياة تحبك وهي متواجدة من أجلك، إذا فقط طلبت
ذلك. انظر في المرأة واسأل الحياة: "ما الذي أحتهاجه؟"
استمع إلى الإجابة، أو الشعور، أو أي شيء يظهر. إذا لم
يظهر شيء في تلك اللحظة، فكن مستعداً للحصول على
إجابة في وقت لاحق. وأكد:
الحياة تحبني.

أثق في أن الأمور ستكون رائعة .
أشاهد بفرح كيف تدعمني الحياة بكثرة وتهتم بي .
أعلم أن الخير فقط ينتظرنني في كل منعطف .
كل شيء على ما يرام . كل شيء يسير بشكل جيد
لمصلحتي العليا .
من هذا الموقف سوف يأتي الخير فقط . أنا آمن .

3. التأمل: إعادة الاتصال بالأرض وبكل الأشياء

صحتك وسعادتك تتعززان من خلال ارتباطك بنفسك وبالآخرين، وبالأرض، وبجميع الأشياء. عندما تقطع الارتباط على مستوى ما، قد تشعر بنفسك تقطع الارتباط على مستويات عديدة. مع مرور الوقت، قد يبدأ الأمر بأن يشبه تمامًا الشعور بالوحدة. ويمكن أن تنسى أن الحياة تحبك وتدعمك.

نمط شائع تراه أهلياً خلال ممارستها لعملها هو أن أجساد الناس تنادي على الاتصال بالأرض. في الماضي، كان البشر يعيشون على الأرض؛ نلمس التربة ونفهم النباتات والأشجار. كانت القبائل تستخدم الطبيعة بالطريقة التي نستخدم بها الإشارات وأنظمة تحديد المواقع العالمية (GPS) للانتقال من مكان إلى آخر. هذا النداء الذي تسمعه من الجسد هو صرخة يأس. كلما قطعنا اتصالنا بالأرض وبالطبيعة، زاد نداء أجسادنا لهذا الاتصال البدائي.

التأمل التالي هو طريقة تساعد بها أهلياً عملاًها
على إعادة الاتصال بالأرض وبأنفسهم وبجميع الأشياء.
إنه تأمل شافٍ جداً:

استلقِ في مكان هادئ ومريح وأغلق عينيك.
ركز على جسدك واشعر بنفسك وأنت تتنفس
بعمق، شهيقاً وزفيراً. استمر في متابعة تنفسك
حتى تشعر بالاسترخاء ينتاب جسدك.

الآن، تخيل نفسك في حقل جميل، تحت أجمل
شجرة. أنت دافئ والشمس تشرق عليك. أنت
آمن والشجرة تقدم لك مأوى وظل. انظر واشعر
بذلك الأمان والجمال والراحة.

اشعر بجسدك وهو يغمس أعمق في التربة.
اعلم أن الأرض تحميك وتغذيك. اشعر بجسدك
وهو ينمي جذوراً مباشرة في التربة. وأنت مستمر
في التركيز على تنفسك، اسمح للجذور بالنمو
أعمق وأعمق، ولصل إلى نواة الأرض.

أثناء استمرارك في التنفس بعمق، اجمع طاقة
المحبة من الأرض واسحبها عبر تلك الجذور
مباشرةً إلى جسدك. اشعر بالاتصال العميق
والحب الذي تجده في ذلك. أنت محمي ومغذي
ومدعوم ومحبوب.

اشعر بذلك الحب والدعم... اسمح لنفسك
بأن تتنفسه في كل خلية. اشعر بخلاياك تستجيب

للاتصال مع الأرض. الآن تنفس بعمق واشعر
بذلك الاتصال مع كل ما يحيط بك. تنفس كما
لو أنك تتنفس مع كل الطبيعة وكل الحياة.

استمر في الشعور بهذا الاتصال والحب
والدعم والتغذية التي يجلبها. الآن اجمع كل هذا
الحب والدعم واشعر به في جسدك. ثق أن هذا
الاتصال وهذا الحب موجودان دائماً من أجلك.
في أي وقت تفكر في نفسك في هذا المكان،
تحت هذه الشجرة، ستشعر به. في أي وقت تفكر
في جذورك، واتصالك بالأرض، ستشعر به.
تنفس بعمق ثلاثة أنفاس أخرى وافتح عينيك.

يمكنك أن تأخذ وقتًا كافيًا لهذا التأمل أو تقوم به في
ثلاث دقائق فقط. يستفيد بعض الأشخاص من ممارسته
يوميًا. بمجرد أن تنتهي هذا التأمل وتحفظ بذكرى هذا
الشعور، نشجعك على التفكير فيه والثقة في أن هذه
الطاقة والاتصال متاحة لك في أي وقت تحتاجه. بهذه
الطريقة، إذا كنت في العمل أو تقوم بنشاطاتك اليومية،
كل ما عليك فعله هو تذكر هذا الشعور وسيساعدك في
تعزيز اتصالك بالأرض وبذاتك

4. بعض الطرق الجميلة لإعادة الاتصال:

- الزراعة - أهليا ولويز محبتان للزراعة- سترى كيف تعيد الزراعة اتصالك بالأرض في الفصل 5. سنقدم لك أيضًا بعض النصائح للزراعة داخل المنزل!
- تناول الأطعمة الكاملة - تغذية جسدك بالأطعمة الكاملة يمنحك تأريضًا قويًا. على نفس النحو، لمس الأطعمة الطبيعية مثل الخضروات والفواكه هو طريقة رائعة لإعادة الاتصال بالطبيعة.
- الاتصال بالطبيعة - قم برحلة مشي في الطبيعة، قم بالمشي حافي القدمين على الرمال أو الأرض، أو اجلس بجانب البحر أو على قمة الجبل.
- خذ استراحات خلال يوم عملك - اخرج خارجًا واشعر بأشعة الشمس على بشرتك. ربما تقوم بخلع حذائك والمشي حافي القدمين على الأرض. قم بتمديد جسدك.
- اقضِ وقتًا مع الأصدقاء والعائلة - ركز على التواصل مع الناس في اللحظة الحاضرة واتفق معهم على ترك الهواتف والأجهزة الإلكترونية جانبًا.
- ابحث عن المزارع - قم بزيارة مزرعة عضوية، وإذا كان مسموحًا، احتضن الحيوانات. قم بزيارة سوق المزارعين المحلي لتعيد الاتصال بالأشخاص الذين يزرعون

ويعتتون بطعامك .

- ضع يديك على قلبك - أعد التمرين السابق الذي تم ذكره في الفصل.
- استمع إلى جسدك - سنريك كيفية ذلك في الفصل 4.
- أكد أنك جزء من هذه العملية - لديك القوة لإعادة الاتصال بنفسك وبكل شيء.
- مارس الرحمة تجاه نفسك والآخرين - تدرّب على عدم الحكم والانتقاد لنفسك وللآخرين. للحصول على المساعدة في ذلك، ألق نظرة على تأكيدات الحب والقبول في الخطوة 2، في وقت سابق في الفصل. (سنقدم المزيد من النصائح في الفصل 2)

لديك القدرة على الشفاء

إنه سؤال مثير للاهتمام: لماذا يبدو الناس جيدين جدًا من الخارج في حين أن أجسادهم تعاني من الداخل؟ يشعر البعض في مجتمعنا أنه يجب عليهم "حفظ الوجه" في جميع الظروف. نتعلم كيف نرسم الصورة التي نريد للآخرين أن يروها - أن نستمر حتى لو كنا نشعر بأننا نحترق من الداخل. كلما قمنا بذلك، زادت انعكاسات هذا النمط على أجسادنا .

نريدك أن ترى الجانب الآخر من هذه القضية أيضًا . إذا كان جسمك في حالة عدم راحة ومع ذلك تبدو بصحة

جديدة للآخرين، فمن المحتمل أن لديك قدرة كبيرة على الصحة والمرونة في الداخل. وحتى إذا شعرت أنك لا تبدو صحيحاً من الخارج، فإن حقيقة أنك تقرأ هذا الكتاب تخبرنا أنك ملتزم بخلق صحة جيدة.

يمكنك أن تأخذ هذا الالتزام وقدرتك على الصحة وتثق بأنك عندما تعامل جسدك برعاية ورفق وحنان، يمكنك إعادة تغذيته وشفائه. يمكنك تغيير نمط الخوف والحماية المفرطة التي يستخدمها جسدك للبقاء على قيد الحياة إلى نمط الحب، حيث يثق جسدك بأنك ستكون هناك من أجل نفسك.

كلما حميت نفسك ورعيتها بحب واهتمام، كلما عدت إلى التوازن. هذه هي أعظم قصة حب على الإطلاق، ولديك القوة لتعيشها!

الآن بعد أن حصلت على وجهة نظر جديدة حول الصحة، سنعرض لك بعض النصائح الهامة لكيفية حب نفسك وجسدك.

**

الفصل الثاني

الخطوة #2

أحب نفسك وجسدك

- الطعام وفقدان الوزن والأمراض وغيرها

لقد تم تأكيد أن الصحة هي انعكاس لعلاقتك بنفسك، وأن حالات الصحة هي طريقة جسدك لطلب عودتك إلى حب الذات. الآن نعتقد أنه من المهم أن نتحدث عن سبب ذلك - لماذا يعاني الكثير من الأشخاص من الانفصال عن أنفسهم، ولماذا يبدو من الصعب جدًا أن نحب أنفسنا؟ كما ذكرنا بالفعل، ينبع عدم حب الذات من الشعور بأننا غير كافيين. دعنا نستكشف ذلك قليلاً.

"الحب هو العلاج العجيب الكبير.
حب أنفسنا يصنع معجزات في حياتنا."
لويز

كم عددنا نحن الذين نشأنا نتعلم أننا مثاليون وأن كل شيء فينا جميل وفريد ورائع؟ الحقيقة هي أن معظمنا نشأنا وهناك رسائل تشير إلى العكس: هناك الكثير من الأشياء الخاطئة. سواء جاءت هذه الرسائل من الأسرة أو المدرسة أو المؤسسات الدينية أو الأصدقاء أو وسائل

الإعلام، يبدو أن الكثير منا نشأوا مع اعتقاد قوي بأننا لسنا كافيين. فكيف يمكن أن نكون من نحن حقًا أو أن نثق بتوجيهنا الداخلي إذا كنا نشعر بأننا غير كافيين؟

في كتابها الأكثر مبيعًا «يمكنك شفاء حياتك»، تشارك لويز بعض التمارين المهمة جدًا التي نشجعك على القيام بها. هنا اثنتان منها تتعلق بما قمنا بمناقشته هنا:

قم بتدوين جميع المعتقدات السلبية التي لديك عن نفسك وحدد مصدرها. هل جاءت من والديك، المدرسة، الكنيسة، الشخصيات الرسمية الأخرى، الأصدقاء، أم وسائل الإعلام؟ تحديد مصدر هذه المعتقدات هو خطوة نحو إدراك أن هذه مجرد أفكار وأنها ليست صحيحة. هذه المعتقدات تعوق قبولك وحبك لنفسك. (يرجى ملاحظة أنه في نهاية هذا الفصل، سنقدم لك بعض التأكيدات التي يمكنك استخدامها في مرآتك عند ظهور أي من هذه المعتقدات).

تخيل طفلاً يبلغ من العمر ثلاث سنوات. انظر إلى هذا الطفل وفكر في كيف سيكون الأمر إذا قمت بطرح جميع تلك المعتقدات السلبية التي تحملها في داخلك تجاه هذا الطفل الصغير. لدينا جميعًا طفل في داخلنا يبلغ من العمر ثلاث سنوات، وعندما نستمر في أن نقول لهذا الطفل أنه ليس كافيًا، فلا عجب أننا لا نشعر بشعور جيد.

ماذا لو قلت لنفسك كم تحب نفسك بدلاً من سرد كل شيء خاطئ؟ كيف تعتقد أن حياتك ستكون إذا كنت

تشجع نفسك وتقبل نفسك كما أنت كل يوم؟
هذه واحدة من أعظم الخطوات التي يمكنك اتخاذها
نحو خلق صحة جيدة.

الوسائط الإعلامية: إيقاف البرمجة السلبية:

بمجرد أن تتعهد بإعادة الاتصال بحب الذات، قد تصبح على دراية كبيرة برسائل وسائل الإعلام. البرامج التلفزيونية والإذاعية، والمجلات، ومواقع الإنترنت غالبًا ما تستهدف كسب المال من خلال تعزيز فكرة أنك غير كافٍ. يركز الإعلان على جعلك تشعر أنك أقل من الشخص المثالي الذي أنت عليه حتى تشتري منتجات أو خدمات معينة. يستغل جانبك الذي يؤمن بالرسائل السلبية التي تعلمتها في مرحلة النمو.

منذ القرن التاسع عشر، استخدم الإعلانيون تقنيات الخوف والذنب والعار لخلق عدم التوازن العاطفي والانقياد لهدفهم المقصود: جعلك تشتري شيئاً⁽²⁾ ⁽¹⁾. الهدف النهائي هو فصلك عن نفسك، حتى تشعر بأنك بحاجة إلى شيء ما لتصبح قابلاً للقبول أو أفضل بطريقة ما. في كتابه «برمجة العقل»، يصف المؤلف إلدون تايلور،

(1) برينان، ل.، وو. بيني. "الترويج باستخدام الخوف والذنب والعار في التسويق الاجتماعي." مجلة الأبحاث التجارية. 63 (2)، 140-146. 2010. الويب. 19 يناير 2014.

(2) أوريلي، تيري. "العار: الأداة السرية للتسويق." تحت التأثير. إذاعة سي بي سي. بدون تاريخ. الويب. 20 يناير 2014.

الذي ينشر لدى دار هاي هاوس، كيف أن الإعلانين أنفقوا 149 مليار دولار على أبحاث السوق في عام 2007 وحده، باستخدام علماء نفس وخبراء آخرين لمعرفة ما سيجعل الناس يشترون المنتجات⁽¹⁾. ووفقًا لتايلور، يتعلمون ما يدفعنا وكيفية التلاعب بخياراتنا وسلوكنا.

لقد شكلت رسائل الخوف والذنب والعار حياة الناس وقراراتهم واتجاهاتهم بعدة طرق. غالبًا ما تعزز هذه الرسائل السلبية اختيارات لا تتوافق مع الصحة الجيدة. إنهم يروجون للتركيز على الخارج

تنظر إلى مظهرك أو إلى ما يفكر به الآخرون بدلاً من الجوهر، أي من هويتك الحقيقية وما يجعلك فريدًا ورائعًا.

في حديثها في تيد إكس يوث سان ديبغو عام 2014، شاركت كارولين هيلدمان، حاملة شهادة الدكتوراه، ببعض الحقائق المذهلة من دراستها حول ما يحدث عندما تصور إعلانات الوسائط النساء ككائنات جنسية:⁽²⁾

- زاد عدد الإعلانات التي يتعرض لها الشخص العادي من 500 إعلان في اليوم في السبعينيات إلى 5000 إعلان في اليوم في الوقت الحاضر. وفي الإعلانات

(1) تايلور، إدون. برمجة العقل: من الإقناع وغسل الدماغ إلى العون الذاتي والميتافيزيقا العملية. كارلسباد، كاليفورنيا: هاي هاوس، شركة. 2009. طباعة.

(2) هيلدمان، كارولين. "الكذب الجنسي." تيد إكس يوث. سان ديبغو، كاليفورنيا. 20 يناير 2014. MP4.

الحديثة، تشكل 96 % من الأجساد المجسدة جنسياً أجساد الإناث.

- يقضي الأطفال من سن 8 إلى 18 على التكنولوجيا لمدة ثماني ساعات في اليوم، حيث يمكن للمعلنين الوصول إليهم. وقد أصبحت هذه الإعلانات متطرفة أكثر جنسياً لاختراق فوضى الإعلانات الأخرى التي تتنافس على جذب الانتباه

- كلما تعودت النساء على الشعور بأنهن كائنات جنسية، زادت الاحتمالية أن يقوموا بما يلي:

- تعاني من معدلات أعلى من الاكتئاب.
- تهتم بمراقبة جسدها، مما يعني أنها تكون مدمنة على مراقبة كيفية جلوسها، وكيف تبدو شعرها، ومن ينظر إليها، وما إلى ذلك. في المتوسط، تقوم المرأة بمراقبة جسدها كل 30 ثانية.
- تعاني من العار من الجسد واضطرابات الأكل.
- تعاني من اضطرابات جنسية.
- تعاني من ضعف الثقة بالنفس.
- يكون لديها معدل أقل في النقاط المحصل عليها في المدرسة.
- تتنافس مع النساء الأخريات.

هذه أسباب استثنائية للتوقف عن استهلاك الوسائط المؤذية وشراء المنتجات التي تروج لرسائل سلبية.

الخبر الجيد هو أنه لم يعد عليك أن تكون تحت رحمة هذا التأثير ويمكنك أن تركز بدلاً من ذلك على الحب. عندما تتحرك بعيداً عن رسائل العار وتعيد الاتصال بدليلك الداخلي، ستصبح أكثر وضوحاً بشأن ما ترغب حقاً فيه. يمكنك أن تختار التوقف عن مشاهدة وقراءة واستماع إلى البرامج التي تعمل فقط على تعزيز التفكير السلبي. بدلاً من ذلك، ركز على تنمية الأفكار الإيجابية التي تذكرك بأنك مثالي ومكتمل في هذه اللحظة.

الأمر هو أننا دائماً في حالة نمو وتغير وتطور، ومن الأسهل أن ننمو عندما نتمكن من قبول أنفسنا ونحب أنفسنا في المكان الذي نحن فيه الآن.

تذكر أنك مثالي وجدير بالحب كما أنت الآن. أكثر الأسس الثابتة للتغيير هي أساس الحب والقبول.

لمدة 16 عاماً، بحثت هيذر عن إجابات تساعدها في التعافي من البليميا. وعلى الرغم من أنها كانت ناجحة سطحياً ومتفائلة جداً، إلا أنها كبتت بعض السعادة والقبول الذاتي بسبب العار والذنب الذي شعرت به بسبب اضطراب الأكل الذي كانت تعاني منه. حافظت على هذا السر مكتوماً، خشية أن يرفضها الناس إذا علموا به.

في يوم من الأيام، أدركت أن العار والذنب ونقص القبول الذاتي يمنعها من الاستمتاع بحياتها بالكامل. بدأت تتساءل، وإن لم أتعاف، هل يمكنني قبول نفسي

على أي حال؟ هل يمكنني أن أستمتع ربما بلحظات ثمينة في حياتي بأي حال؟ ماذا لو استطعت أن أحب نفسي كما أنا؟ كما يمكنك تخيل، كانت هذه بداية تعافي هيدر. في اللحظة التي قررت فيها قبول نفسها كما هي، حدث تحول داخلي فيها. بدأت تنظر إلى الحياة من منظور أكثر انفتاحاً ومحبة. في غضون حوالي عام، استطاعت ربط النقاط التي أدت إلى تعافيتها. فالقبول الذاتي لم يمنعها من البحث عن إجابات، بل سمح لها بحب نفسها وحياتها بشكل أكثر اكتمالاً، مما أدى بها إلى تعافٍ يبدو عجيبيًا وبسيطًا.

التغيير يعني أن الأمور تتحرك وتتغير، وغالبًا ما يتطلب منك الخروج من منطقة الراحة.

من الصعب فعل ذلك إذا كنت مقيدًا ومكبلاً بالخوف والشعور بالذنب أو العار. قد تتخذ إجراءات من هذه الأماكن، ولكن نادرًا ما يكون ذلك مستدامًا.

حان الوقت لتجاهل جميع الرسائل التي تطلب منك أي شيء آخر غير حب نفسك، والتركيز على بناء أساس مستقر لتغيير دائم. قبول الذات هو شعور متسع يمكن أن يفتح لك الباب لاكتشاف إجاباتك الخاصة، ورؤية ما هو مختلف عما قيل لك. كلما أحببت نفسك أكثر، كلما تمت توجيهك إلى ما هو صحيح حقًا بالنسبة إليك.

الحميات، الوزن، والصحة: عندما يكون الجانب الخارجي أكثر أهمية من الجانب الداخلي الجانب الخارجي أكثر أهمية من الجانب الداخلي

إذا كنت ستسأل الشخص العادي عن معنى الصحة الجيدة، ما الذي تعتقد أنه سيقوله؟ للأسف، تعلمنا جميعًا أن شكل الشخص يحدد مدى صحته. وغالبًا ما يتم التركيز على الوزن كأولوية رئيسية عندما يتعلق الأمر بالصحة.

في عام 2013، تم تقدير حجم سوق فقدان الوزن في الولايات المتحدة بمبلغ 66.5 مليار دولار - و 83 % من هذه السوق موجهة نحو النساء. ومع ذلك، يقوم الكثير منهن بأربع أو خمس محاولات لتأسيس نظام غذائي كل عام⁽¹⁾

في نفس الوقت، تتزايد معدلات السمنة في جميع أنحاء العالم، وتقدر منظمة الصحة العالمية أن هناك أكثر من مليار شخص بالغ يعانون من زيادة في الوزن، ومنهم ما لا يقل عن 300 مليون شخص يعانون من

(1) لاروزا، جون. "السوق الأمريكي لفقدان الوزن يتوقع أن يصل إلى 66 مليار دولار في 2013." بي آر ويب. 13 ديسمبر 2012. الويب. 20 يناير 2014.

السمنة السريرية، وتستمر الأرقام في الارتفاع.⁽¹⁾

بسبب صناعة فقدان الوزن، وصناعة الموضة، ورسائل وسائل الإعلام الأخرى، يجد العديد من النساء أن هذا هو الشعار الرئيسي لهن: «أنا لست كافية. ما هو الجدوى؟» هذا النوع من التفكير يمكن أن يؤدي إلى استخدام أجسادهن كنقطة تركيز للكراهية الذاتية. وراء كل هذا قد يكون الفكرة إذا كنت متناسقة بما فيه الكفاية، سيحبونني.

إذا كانت هذه الأفكار تبدو مألوفة لك، فربما نشأت وأنت تسمع أمك وهي تحكم على جسدها أو مشاهدة أصدقائك يخضعون لحميات غذائية قاسية. ربما كنت مثل أهليا، لاعبة جمباز أو تشاركت في رياضة تنافسية تعاقب اللاعبين إذا زاد وزنهم عن الحد المسموح به. قد لاحظت كيف يثنون الناس على فقدان الوزن للآخرين أو كيف يحكمون علناً على النساء بناءً على الوزن أو المظهر. ليس من المستغرب أن تشعر جزءاً منك بأن الوزن هو الهدف الأهم.

ولكن الحقيقة هي أنه لا يوجد شيء يعمل عندما يكون التركيز فقط على الجانب الخارجي. يعاود حوالي 80% من المتبعين للحميات استعادة الوزن الذي فقدوه⁽²⁾. قبول

(1) "الأشخاص البدناء في العالم - التعاريف والمصادر والأساليب". وورلدوميترز. بدون تاريخ. الويب. 20 يناير 2014.

(2) نظام جامعة لويولا الصحي. "أعلى أربعة أسباب لفشل الحميات". ساينس ديلي. 3 يناير 2013. الويب. 21 يناير 2014.

الذات والحب الذات هما المفتاح الحقيقي لكل من فقدان الوزن والصحة المستدامة. وهنا السر الآخر، الذي لا يرغب الإعلانات في كشفه لك: ما تأكله يهم (ونحن لا نتحدث عن الطعام المعبأ)، لأن ما تأكله هو شكل من أشكال حب الذات.

الحميات القائمة على قيود السعرات الحرارية، والأطعمة المعبأة، والعقائد «لا ألم، لا ربح» غير مستدامة.

الحمية الوحيدة التي تعمل: حمية الوسائط الإعلامية

إذا كنت ترغب في اتباع حمية، فإننا نوصي بحمية الوسائط الإعلامية! في هذه الحمية، ستمتتع عن استهلاك أي شكل من أشكال الوسائط الإعلامية التي تفصلك عن الشخص الرائع الذي أنت عليه. نفس المبدأ صحيح أيضًا بالنسبة للأشياء التي تسمعها من الآخرين، أو عندما تسمع الآخرين يحكمون بعضهم البعض بناءً على المظهر الخارجي. ندعوك لأن تحيط هؤلاء الأشخاص بطاقة الحب. فهم يستجيبون تلقائيًا لما تعلموه في النمو، ومن المحتمل أنهم يحكمون أنفسهم بنفس القسوة. ما يعتقده الآخرون ليس بالأهمية الكبرى مقارنة بما تعتقده أنت وكيف تشعر. إنها الشيء الوحيد الذي تمتلك السيطرة عليه، وهو الطريق المباشر لاتخاذ القرارات

التي تخدم مصلحتك .

الصحة ليست مقياسًا لوزنك . إنها ليست مجرد مرور بتجربة مؤلمة للحصول على رقم على الميزان أو مقاس ملابس معين . إنها ليست عملاً خارجياً ، بل هي عمل داخلي . تبدأ الصحة بالطريقة التي تفكر بها وتنتهي بالطريقة التي تشعر بها . إنها عن العناية الجيدة بنفسك من خلال الأفكار التي تفكر بها والطعام الذي تتناوله . وكل الأشياء الصغيرة والمحبة التي تفعلها لنفسك فيما بينها .

إذا كان فقدان الوزن هو هدفك ، سنعرض عليك طرقاً لطيفة وطبيعية لتحقيق ذلك ونشارك بعض القصص الملهمة لأشخاص فقدوا وزنهم بشكل طبيعي من خلال بعض التغييرات البسيطة . أولاً ، نرغب في مشاركة بعض المقاييس الأفضل للصحة بدلاً من الوزن . يُرجى الإجابة على الأسئلة التالية :

- كيف تشعر؟
- هل يتحرك جسمك بسهولة؟
- هل يدعم جسمك الحياة التي ترغب فيها؟
- هل يعمل عقلك بشكل جيد؟ هل مزاجيتك مستقرة؟
- هل لديك الطاقة التي ترغب فيها؟
- هل تنام جيداً في الليل؟
- هل تتق في توجيهات جسمك؟
- هل تشعر بالراحة في بشرتك؟

إجاباتك على الأسئلة المذكورة أعلاه تعتبر مؤشراً
أفضل للصحة من الأرقام على الميزان.

الطعام مهم: إذا لم تنمو، لا تأكله

في كتاب «الكذبة المؤوية: كيف تُدمّر الغذاء والدواء
صحتك»، يستعرض الصحفي راندال فيتزجيرالد البحوث
والأنماط التي دفعته لاستكشاف العلاقة بين الطعام
المصنع (أو المعالج) والصحة.

وجد فيتزجيرالد أن ثلاثة جهات لها تأثير كبير على
طعامنا: صناعة الأطعمة المعالجة، وصناعة الأدوية،
وصناعة المواد الكيميائية. هدفهم هو إقناعنا بأن
الأطعمة الاصطناعية التي تم إنتاجها كيميائياً هي أفضل
من الأطعمة التي تنمو في الطبيعة⁽¹⁾. للأسف، نجحوا
بشكل كبير في تعزيز هذا الاعتقاد. كما أن بعض الأحداث
التاريخية المهمة أشعلت نيران هذا النجاح، مثل نقص
الغذاء خلال فترة الكساد الكبير والحرب العالمية الثانية،
وفي الأوقات الأخيرة، ضغط العائلات العاملة والمشغولة.

الزبدة الصناعية (المارجرين) هي مثال جيد. في
الثلاثينيات والأربعينيات من القرن الماضي، تسببت
الكساد الكبير والحرب العالمية الثانية في نقص الغذاء
في الولايات المتحدة. ونظراً لنقص الزبدة، كان
«المارجرين» بديلاً شعبياً. تتذكر لويز هذه المادة البيضاء

(1) فيتزجيرالد، راندال. الكذبة المائة عام: كيف تدمر الطعام والدواء
صحتك. لندن، إنجلترا: داتون. 2006. طباعة.

التي تأتي في كيس بلاستيكي مع نقطة صفراء من السائل - كانت تجلس على الطاولة وتعصرهما معاً للحصول على اللون الأصفر للزبدة.

مع مرور الوقت، قام المصنعون بتصنيع المارجرين بلون أصفر حتى يبدو أكثر جاذبية؛ قد تتذكر الإعلانات التي كانت ترافقه. تم تشجيع المارجرين على أنه أكثر صحة من الزبدة، وسارع الكثيرون إلى تصديق هذا الاعتقاد. ثم، بعد عقود من الزمن، تبين الحقيقة حول المارجرين: إن هذه الدهون الاصطناعية هي في الواقع «دهون متحوّلة» (سننتحدث في الفصل الخامس بشكل أكثر تفصيلاً عن الدهون المتحوّلة)، وهي واحدة من أضر الدهون بصحتك⁽¹⁾. يتفق الخبراء الآن على أن الزبدة أفضل من المارجرين.

وفيما يلي بعض الإحصاءات التي جذبت انتباه فيتزجيرالد أثناء بحثه لكتاب «الكذبة المثوية»: خلال الـ 100 عام الماضية:⁽²⁾

- ارتفعت نسبة وفيات السرطان من 3 في المائة إلى 20 % من إجمالي الوفيات.
- ارتفعت نسبة الإصابة بمرض السكري من 0.1 في المائة إلى 20%.
- ازدادت حالات أمراض القلب

(1) بويل، ماثيو. "في حرب الزبدة مقابل المارجرين، الزبدة هي الفائزة." سانت لويس بوست-ديسباتش. 17 يناير 2014. الويب. 21 يناير 2014.

(2) فيت

- من عام 1974 إلى عام 1997، تضاغت حالات الوفاة بسبب أمراض الدماغ، مثل الزهايمر والباركنسون، ثلاث مرات في تسع دول غربية، بما في ذلك الولايات المتحدة.

يمكن للخبراء من مختلف الصناعات أن يتجادلوا حول سبب زيادة هذه المشاكل الصحية في نفس الوقت الذي تم فيه إدخال الأطعمة الاصطناعية والمصنعة إلى إمداداتنا الغذائية. ومع ذلك، في الدراسة المذكورة أعلاه حول أمراض الدماغ، افترض الباحثون أن النتائج يمكن أن تعزى إلى تناول الأطعمة المعالجة والأطعمة المرشوشة بالمبيدات السامة.

تعتبر الوجبات السريعة والأطعمة المعبأة وسيلة مريحة وغالبًا غير مكلفة لتغذية أنفسنا وعائلاتنا. نشأ العديد منا ونحن نتناول هذه الأطعمة. صُنعت لتذوق لذيذ وتدوم لفترة طويلة؛ وتم تعبئتها بشكل يبدو ممتعًا ومثيرًا؛ وتم توظيف علماء النفس والعلماء والباحثين للتأكد من أننا سنرغب في تناول المزيد والمزيد منها.

في كتاب «فات لاند: كيف أصبح الأمريكيون أسمن شعب في العالم»، يقول المؤلف غريغ كريتسر إن شركات تصنيع الأطعمة كانت تواجه مشكلة لأن حجم السكان الأمريكي لم يكن ينمو بما يكفي بالسرعة اللازمة لزيادة أرباحهم. لذلك، ركزوا على إقناع الأمريكي العادي بتناول 200 سعر حراري إضافي على الأقل يوميًا - وبذلك

يمكنهم الاستمرار في تحقيق المزيد من الأرباح⁽¹⁾. وبغية زيادة هامش الربح، تضيف شركات الأطعمة المعالجة مواد كيميائية سامة لجعل الطعام أكثر إدماناً، وتغيير أحجام العبوات والألوان، واستخدام الإعلانات وتقنيات أخرى مأكرة.

كل خلية ونسيج وعضو - كل شيء في جسمك - يعتمد على العناصر الغذائية المستمدة من الطعام. بدون العناصر الغذائية المناسبة، لا يعمل الجسم والدماغ على أفضل مستوى لهما. أحد الرسائل الهامة التي شاركتها لويز على مدى سنوات هي: «إذا لم ينام، فلا تأكله». إذا اتبعت هذا المبدأ التوجيهي، فإنك ستمنح نفسك فرصة كبيرة للحفاظ على صحة جيدة.

تم تصميم أجسامنا للعمل باستخدام الطعام والماء الموجودين في الطبيعة. في وقت ما، كانت الطعام من الأرض والمحيط هما كل ما نأكله. على الرغم من أن الأطعمة المصنعة قد تم إنشاؤها قبل 100 عام، إلا أن البشر الحديثين كانوا موجودين منذ 200,000 عام. لم تتغير أجسادنا، لذلك ماذا يحدث عندما يتم تناول الأطعمة الاصطناعية في جسم تم تصميمه لتناول الأطعمة الموجودة في الطبيعة؟ يبذل الجسم قصارى جهده، ولكننا نضع عليه أعباء أكبر ونحرمه مما يحتاجه للعمل بصورة مثلى.

(1) كريتسر، جريج. فاطر لاند: كيف أصبح الأمريكيون أسمن شعب في العالم. نيويورك، نيويورك: هوتون ميفلين كومباني، 2003. طباعة.

قصص العملاء:

نحن نعتقد أن الأعراض هي طريقة الجسم للتعبير عن نقص ما. وجسدك يتوق لأن يُسمع. نحن نبدأ دائماً بالنظر إلى النظام الغذائي ونمط الحياة والأفكار والمعتقدات.

جينيفر: حب شديد وطفح جلدي

جينيفر، امرأة في الثلاثينات من عمرها، جاءت إلى أهلها وعانت من حب شديد وطفح جلدي على ظهرها ووجهها ورقبتها وجذعها. استمرت هذه الحالة لمدة عشر سنوات وكانت مدمرة بالنسبة لجينيفر. لقد ذهبت إلى كل نوع من الأطباء وفحصت كل شيء بدءاً من جلدها حتى كلى. وصف لها الأطباء أدوية مختلفة وكريماتستيرويدية، ولكن لم ينجح أي شيء.

بشكل مثير للاهتمام، كانت أهلها أول ممارس صحي يناقش النظام الغذائي مع جينيفر. عندما سئلت عن نظامها الغذائي، قالت جينيفر إنها تتناول الكثير من المنتجات الألبانية وإن فطورها المفضل كان الجرانولا مع الفواكه البازلاء والحليب، والذي كانت تعتقد أنه صحي. ومع ذلك، عندما نظرت أهلها إلى مكونات هذا الفطور، أشارت إلى السكر المخفي الكثير الموجود فيه.

نظرًا لأن جينيفر كانت قلقة من إجراء تغييرات كبيرة،

سألها أهلها إذا كانت مستعدة للانتقال من الحليب التقليدي إلى حليب اللوز العضوي كخطوة أولى. كما علمتها أهلها كيفية إضافة بعض الأعشاب العلاجية، مثل الكركم (بهار رائع للتخفيف من الالتهابات وتحسين البشرة)، وبعض التنظيف الكلوي، إلى روتينها اليومي.

في غضون أسبوع، تقلصت الطفح الجلدي وحب الشباب بشكل ملحوظ؛ وفي غضون شهر، لم يكن لدى جينيفر حتى حب شباب أو طفح جلدي على وجهها ورقبتها وجسمها. هذا فتح عينيها حقًا على قيمة التغذية والطعام العضوي. بدأت تجري تغييرات أكثر في نظامها الغذائي، واختفى الطفح الجلدي وحب الشباب تمامًا. الآن، إذا كانت جينيفر مضغوطة أو بدأت تتناول الكثير من الطعام السيء، قد يبدأ حب الشباب والطفح الجلدي في العودة قليلاً. ومع ذلك، بعد العمل مع أهلها، تعلمت أن هذا مجرد جسده يحبها ويذكرها بضرورة العناية بنفسها. الآن ترى جينيفر أنها يمكنها ضبط طعامها وأفكارها وعاداتها والعودة إلى الطريق الصحيح مع صحتها.

جيمس: الإدمان على الكحول والاكئاب

جيمس، رجل في الأربعينات من عمره، بدأ يعمل مع هيدر لأنه تم تشخيصه بالاكتئاب وصُفت له العلاجات الدوائية لذلك. بالإضافة إلى ذلك، كان لديه عادة يومية لشرب زجاجة أو أحيانًا زجاجتين من النبيذ بعد العمل.

كان يعمل في وظيفة مرهقة للغاية لعدة سنوات وشعر أن النبيذ يساعده على الاسترخاء. عندما بدأ يعمل مع هيدر، كان قلقًا بشأن ما كان يعتبره إدمانًا سريعًا على الكحول ويرغب في الشفاء من الاكتئاب.

لاحظت هيدر أن جيمس حساس بشكل طاقي ومتحمس جدًا، فهو من النوع الشخصية A. بدأت من خلال عرض عليه كيفية إنشاء توازن أكثر بين العمل والحياة، وتعليمه كيفية العمل مع حدسه وحساسيته. بدأ يلاحظ أنماطًا في الطريقة التي كان يفكر بها، والطعام الذي كان يتناوله، وكيف كان يعمل يثير اضطرابات سكر الدم ورغبة في تناول الكحول. هذا دفعه لتنفيذ بروتوكول تغذية قامت هيدر بتصميمه لتقوية سكر الدم لديه، وشفاء جهازه الهضمي، وتوازن مزاجه.

بعد أسبوعين، ظهر جيمس في موعده مع هيدر وأعلن أنه توقف عن تناول مضادات الاكتئاب وأنه يشعر بتحسن كبير. كان مندهشًا من أن تغيير نظامه الغذائي يمكن أن يؤثر بشكل قوي على مشاعره. في الشهور الخمسة التالية، قلل جيمس كمية الكحول التي يتناولها من زجاجتين من النبيذ إلى زجاجة واحدة، ثم إلى كأس من النبيذ بشكل مناسب. وفي غضون عام، توقف تمامًا عن شرب الكحول، وكان ينام بشكل أفضل، واكتشف أن مزاجه وطاقته وحيويته أفضل من أي وقت مضى.

معظم مشاكل الكحول والإدمان ترتبط باختلالات خطيرة في سكر الدم والجهاز الهضمي. يحدث اختلال

سكر الدم عندما لا تقوم بتزويد جسمك بالوقود اللازم بشكل صحيح أو عندما تواجه مشاكل في الهضم. (سنتحدث بشكل أكثر تفصيلاً عن الهضم وصحة الأمعاء وسكر الدم في الفصل التالي.)

أنت تستحق ذلك: لماذا يمكنك تحمل تناول الطعام الصحي:

تهدف شركات الأغذية والمشروبات المصنعة إلى زيادة الأرباح من خلال إنتاج منتجات ذات تكلفة منخفضة وسريعة وملائمة. وفي كثير من الأحيان في هذه الأيام، من الأرخص شراء المنتجات المعبأة بدلاً من شراء الأطعمة الصحية الطبيعية، مثل المنتجات الزراعية والأطعمة التي تمت معالجتها بشكل أدنى وغير مكرر وخالية من المواد الكيميائية. ومع ذلك، هناك تكاليف مستترة مرتبطة بالأطعمة المعبأة. في الواقع، يقوم الخبراء الذين يهتمون بصحة سكاننا العالمية وصحة الكوكب بتحليل التكلفة الحقيقية للأطعمة السيئة والوجبات السريعة والأطعمة المصنعة. نود أن نشارك بعض نتائج أبحاثهم معك.

في عام 2013، أجرى الاتحاد العالمي للأغذية المستدامة مؤتمراً دولياً حول موضوع «حساب التكلفة الحقيقية في الغذاء والزراعة». كان هدف المؤتمر هو «جمع قادة العالم من مختلف المجالات مثل الغذاء والزراعة والحفظ والبحث والتمويل وسياسات الحكومة...

للتحقيق في الأسباب التي تجعل نظامنا الاقتصادي الحالي يجعل من الأكثر ربحًا إنتاج الأطعمة بطرق تلحق الضرر بالبيئة والصحة البشرية، بدلاً من مكافأة أساليب الإنتاج التي تقدم فوائد»⁽¹⁾.

على الرغم من أنه قد يبدو وكأن الولايات المتحدة تعاني من أسوأ مشاكل صحية متعلقة بالغذاء، إلا أنها في الواقع قضية عالمية. أبرز مؤتمر الثقافة المستدامة للغذاء العديد من التحديات الصحية المتعلقة بالغذاء على المستوى الدولي، بما في ذلك هذه الإحصاءات من المملكة المتحدة:⁽²⁾

- الأمراض المرتبطة بالغذاء (أمراض القلب والأوعية الدموية وداء السكري والسرطان) تتسبب في 125,000 حالة وفاة مبكرة (قبل سن 75 عامًا) سنويًا في المملكة المتحدة.
- أظهر تقرير عام 2007 لرئيس العلماء التنبؤ بالسمنة أن السمنة تكلفت المملكة المتحدة 7 مليار جنيه إسترليني في عام 2002 (أكثر من 11.5 مليار دولار أمريكي).
- تكلف الأمراض المرتبطة بالغذاء النظام الصحي

(1) الثقة المستدامة للغذاء. "المحاسبة الحقيقية للتكاليف." الثقة المستدامة للغذاء. بدون تاريخ. الويب. 21 يناير 2014.

(2) لانج، تيم. "الغذاء والصحة العامة." ورقة تقديمية لمؤتمر الثقة المستدامة للغذاء حساب التكاليف الحقيقية في الغذاء والزراعة. لندن، إنجلترا: المجتمع الجغرافي الملكي. 6 ديسمبر 2013. طباعة.

الوطني في المملكة المتحدة ما لا يقل عن 6 مليار جنيه إسترليني سنويًا (تقريبًا 10 مليارات دولار).

في هذا التقرير، تم ذكر التحول إلى زيادة نسبة تناول السكر المكرر والملح المكرر والأطعمة المصنعة كأهم المخاوف عندما يتعلق الأمر بصحة الأفراد.

خلال المؤتمر، أشار الخبراء إلى أنه على الرغم من أن كل واحد منا قد يرى تكلفة أقل في محل البقالة، إلا أن هناك تكاليف مخفية أكبر في فواتير الرعاية الصحية الخاصة بنا، مثل التأمين الصحي، والضرائب التي تساهم في الرعاية الصحية ودعم الغذاء وتكاليف الإعاقة، بالإضافة إلى العبء الكبير على البيئة.

غالبًا ما ننظر إلى تكلفة واحدة في محل البقالة وننسى جميع التكاليف المخفية في حياتنا. على سبيل المثال، عندما تتبع نظامًا غذائيًا صحيًا، غالبًا ما تتفق أقل على الأدوية الموصوفة، وزيارات للطبيب، ومستحضرات التجميل (مرطبات، سيرومات، كريمات مكافحة التجاعيد، وما شابه ذلك)، ومنتجات العناية بالشعر، والمكياج، ومساعدات فقدان الوزن، ومسكنات الألم المباعة دون وصفة طبية، ومشروبات الطاقة، وأخصائىي العلاج الطبيعي، وغيرها من نفقات الصحة.

ما تأكله يؤثر بالتأكيد على صحتك البدنية، ولكن هناك فائدة أكبر: الشعور الذي تشعر به. يقول معظم الأشخاص الذين يتبنون عادات غذائية صحية إنهم

يشعرون بتحسّن. تتحسن طاقتهم ومزاجهم وذاكرتهم وغالبًا ما يشعر الأشخاص بمزيد من التحفيز والإنتاجية في العمل وفي المنزل عندما يتبنون عادات غذائية صحية. إن الفائدة من الشعور بتحسّن الحالة الصحية لا تقدر بثمن.

في كتاب «مقابلة مع الله» الذي ألفته ريتا ستريكلاند، هناك اقتباس رائع يقول: «إنهم (البشرية) يفقدون صحتهم لكسب المال، ومن ثم يفقدون أموالهم لاستعادة صحتهم»⁽¹⁾.

هذا بالفعل ما يميل البشر إلى فعله. نفكر في التكلفة عند الدفع وننسى أننا استثمار يستحق العناء. غالبًا ما ننسى أن صحتنا هي نتاج لما نفكر فيه وما نأكله وكيف نعيش حياتنا. هذا عندما نفصل أنفسنا عن هدف حياتنا ككل وننسى أن نحب أنفسنا.

أعظم استثمار يمكنك القيام به من أجل حياة سعيدة وصحية هو أن تحب نفسك من خلال كلماتك وأفكارك وأفعالك. الجسم الصحي يعني ذهناً صحيحاً: ذهن صحي يعني المزيد من السعادة والفرح، وجسم صحي يعني المزيد من الطاقة والقوة. تخيل نفسك في عالم حيث أنت والأشخاص الذين تشاركهم الكوكب سعداء وأقوياء وأكثر صحة. كم من الدعم يمكننا تقديمه لبعضنا البعض وللكوكب عندما نبدأ من أساس قوي من الصحة؟

(1) ستريكلاند، ريتا. مقابلة مع الله. نيويورك، نيويورك: ذا فري بريس. 2001. طباعة.

أنت تستحق الاستثمار. قال بعض الأشخاص لنا إنهم لا يشعرون بأنهم يستحقون وضع طعام صحي في جسم مريض. نريدك أن تعلم أن الطعام الصحي والأفكار هي الطريق للعودة إلى جسم صحي. مع كل فكرة وكل لقمة، أنت تقوم بتدريب جسمك للحركة في اتجاه ما. أنت تستحق الاستثمار، بغض النظر عن المكان الذي تبدأ منه. من الجيد أن تبدأ باستثمار صغير، حيث يتراكم التغيير مع مرور الوقت. يستجيب جسمك للتغيرات التي تقوم بها بالحب، بغض النظر عن حجمها.

جزء من قصة حبك هو الاعتقاد بأنك تستحق الخير في حياتك، حتى لو كان ذلك يكلف قليلاً أكثر. قد تجد، مثلما نجد نحن، أنك تبدأ في إعطاء الأولوية لقيمك بشكل مختلف، مثل تناول الطعام في المنزل بدلاً من تناوله في المطاعم وتحويل ميزانيتك لشراء مواد غذائية ذات جودة أعلى. (يرجى ملاحظة أن لدينا العديد من النصائح لتناول طعام صحي على الميزانية في الفصل الخامس).

أخذ الوقت لصحتك يعني أنك تأخذ الوقت لنفسك

بالإضافة إلى عدم رغبتهم في إنفاق المال على الأطعمة التي تغذي أجسادهم بشكل أفضل، غالباً ما يصرون على أنهم ليس لديهم ما يكفي من الوقت لإعداد الأطعمة الطبيعية. نحن نفهم ذلك تمامًا! لقد واجهنا هذا الأمر! لقد وجدنا أنفسنا في حالة حيث كان علينا

أن تقرر كيفية تناسب إعداد الطعام مع الجداول المزدحمة بالعمل والأسرة وسداد الفواتير وإنجاز المهام والسفر العملي والمزيد.

قضت هيدر أكثر من 15 عامًا في العمل في عالم الشركات، ونظرًا لعروض الوظائف والترقيات، كانت في تعلم مستمر للوصول إلى مستوى أعلى من المسؤولية. ببساطة، كانت تعتبر نفسها مدمنة عمل. عندما علمت أن الشفاء من البلييميا يتطلب تناول أطعمة صحية وتزويد جسمها بعناصر غذائية عالية الجودة، كانت تعمل كمديرة تنفيذية لمدة 12 ساعة يوميًا ومعظم أيام الأسبوع. في ذلك الوقت، كانت مشترياتها الغذائية النموذجية تتضمن جميع أنواع الأطعمة المعبأة والمصنعة، وكانت وجباتها تعتمد على الميكروويف ونوافذ الوجبات السريعة. كان عليها أن تغير حياتها بالكامل، وخاصة الطريقة التي تتعامل بها مع التسوق وإعداد الطعام، في واحدة من أكثر فترات حياتها ازدحامًا وتوترًا في مسيرتها المهنية.

ما حدث كان مثيرًا للاهتمام. حصلت على إرشادات من مدرب صحة طبيعية وبدأت بوضع وصفات سهلة للحساء والخضروات التي لم تجربها من قبل وبحثت عن كيفية إعدادها. طلبت المشورة في متجر الأطعمة الصحية حول كيفية اختيار المنتجات الطازجة. في الواقع، كان عليها أن تطلب الكثير من المساعدة، في المنزل من زوجها وفي العمل من موظفيها وزملائها، وهو أمر غير مألوف بالنسبة لها. بدأت تعمل بذلك حتى

تستطيع المغادرة مبكرًا من العمل والتوقف عن العمل في عطلات نهاية الأسبوع، ومع ذلك لم يلاحظ أحد أنها تعمل أقل. كانت صحتها وحالتها العقلية الأفضل تسمح لها بأن تكون أكثر إنتاجية في وقت أقل. وطوّرت حبًا للطهي لأنها كانت تقوم للمرة الأولى بشيء لطيف جدًا لنفسها. كانت تأخذ الوقت للشفاء وتبين لنفسها أنها أهم بكثير من المعتقدات التي فرضتها على نفسها بشأن جميع الأعمال التي يجب أن تقوم بها.

كان لديها جسم صحي وعقل أقوى يكون على استعداد لوضع حدود وتحقيق التوازن بين العمل والحياة، وقد قامت بتطبيق ذلك في فريقها أيضًا.

أكبر اكتشاف لهيدر كان أنه إذا وضعت نفسك في المقام الأول، يمكنك أن تجد طرقًا للتركيز على ما هو مهم ورعاية الأشخاص الذين يعتمدون عليك كقائد أو حتى كأبوة. أن تشعر بالراحة له تأثير تتفرع منه فوائد عديدة.

أهليا ولويز لديهما قصص مماثلة لتعلمهما مدى أهميتهما عندما يتعلق الأمر بتناول الطعام الصحي. وأثناء كتابتنا لهذا الكتاب، كانت أحليا في أول عامين مع طفلها الأول. إنها تربيته بتناول طعام صحي وطبيعي، مما يعني في كثير من الأحيان أنه يتم إعدادها من الصفر. وهي تدير عمل تجاري ناجح. مثل هيدر، كان على أحليا أن تتعلم كيفية طلب المساعدة، من زوجها وأصدقائها وعائلتها. كما تجعل الزراعة وإعداد الطعام جزءًا من عملية التواصل مع ابنها. تأخذها إلى المطبخ، حيث يقف

في برج التعلم الآمن للأطفال الرضع ليشاهد ويشترك في ما تقوم به.

أحد أهم الدروس التي تعلمتها أهلياً في رعاية طفلها هو أنه يجب أن تقبل الوضع الحالي الذي تعيشه في هذه اللحظة. كل شخص لديه شيء أو عدة أشياء تنافس وقته. ربما تشعر بأن لديك الكثير لتفعله والقليل من الوقت. تذكر، هذا ليس إلا فكرة، والأفكار يمكن تغييرها. إذا كان لديك هدف لتحسين صحتك وترغب في إعداد الأطعمة الطبيعية، ابدأ بقبول الوضع الذي تعيشه حالياً، وثم فكر في كيفية إدماج خطوات صغيرة في روتينك. ربما هناك أشياء يمكنك التخلي عنها أو أشخاص يمكنك أن تطلب منهم المساعدة.

وفي هذا الصدد، لا يمكننا التأكيد بما فيه الكفاية على أهمية «القبيلة».

وفقاً لكتاب «المناطق الزرقاء» للكاتب دان بويتتر، فإن أطول البشر عمراً في العالم وجدوا، أو وُلدوا في، مجموعة من الأصدقاء الذين يدعمون عاداتهم الصحية ويساعدونهم عند الحاجة. معرفة أنهم يمكنهم طلب المساعدة وتلقيها عند الحاجة⁽¹⁾ كان أمراً حاسماً للشعور بالأمان والعيش لفترة أطول. لذا، إذا لم تكن متأكداً من كيفية التعامل مع الأطعمة الصحية، أو تواجه صعوبة في

(1) بويتتر، دان. مناطق الزرقاء: دروس للعيش لفترة أطول من الأشخاص الذين عاشوا لفترة أطول. واشنطن، العاصمة: الجمعية الجغرافية الوطنية، 2008. طباعة.

إيجاد الوقت، فاستعن بأصدقائك، أو مجموعة دعم، أو شبكتك الاجتماعية للحصول على أفكار ودعم. ربما يكون لديك صديق يعرف كيفية الطهي ويحب أن يأتي إلى مطبخك ويقدم لك المساعدة . لويز ماهرة في إنشاء قبيلة من الأشخاص الذين يشتركون في نفس الرؤية. إنها تجمع الناس معًا دائمًا لإعداد الطعام والاستمتاع في المطبخ. عندما تتعلم شيئًا جديدًا، فإنها تجلب أشخاصًا يمكنهم تعليمها والمفاهيم والنصائح والتقنيات المفيدة لها ولقبيلتها. إنها دائمًا على استعداد لتعلم أشياء جديدة وأن تكون «المبتدئة»، وهو أحد أسرار صحتها وطول عمرها.

نظرًا لأن لويز مشغولة جدًا بالتدريس والسفر، فإنها تستخدم التقويم وتجدد الجدول الزمني لتخصيص وقت لما يهملها، وهذا يشمل وقتها في متجر البقالة وفي المطبخ لإعداد الطعام الصحي. هذه نصيحة رائعة: خذ وقتك في المطبخ وفي متجر البقالة، حدد وقتًا محددًا في التقويم بدلاً من تركها في قائمة المهام الطويلة التي قد لا تُتجزأ أبدًا. هذه طريقة رائعة لإعطاء الأولوية لرعاية نفسك والتأكد من حدوثها.

قصص العملاء

طوال هذا الكتاب، سنشارك قصصًا حول كيفية شفاء الناس من حالات مزعومة لا يمكن علاجها بطرق طبيعية، حتى تتمكن من رؤية كيفية تأثير نمط الحياة والتغذية

والمعتقدات بشكل قوي على صحتك. أول قصة هي لماري، التي جاءت لرؤية أحمليا لعلاج مرض الذئبة.

ماري: مرض الذئبة الحمامية

مرض الذئبة الحمامية هو مرض مناعي ذاتي يُعتبر «لا يمكن علاجه» من قبل الطب التقليدي، ويتميز عادة بالالتهاب والورم والضرر في الكلى والقلب والرئتين والمفاصل⁽¹⁾. كانت ماري في الأربعينات من عمرها وقد حاولت كل شيء تقريبًا لعلاج الأعراض التي كانت تعاني منها. أخبرها طبيبها على وجه التحديد أن التغذية لن تؤثر على مرض الذئبة الحمامية، ولكن صوتها الداخلي كان يشكك في ذلك. شعرت أن كيفية معاملتها لجسدها يجب أن تكون لها بعض التأثير على صحتها، ولكنها لم تكن متأكدة من أين تبدأ أو ماذا تفعل. وفي هذا الوقت قررت أن تذهب لرؤية أحمليا. مثل الكثير من الأشخاص الذين يعانون من حالات مناعية ذاتية، كانت ماري تبدو على ما يرام، لذلك كان أفراد عائلتها وأصدقائها يتهمونها بأنها مصابة بالوهم الصحي. أول شيء فعلته أحمليا هو مساعدة ماري على فهم أن جسدها يخبرها بشيء بحب وحكمة. نظرًا لأن أحمليا قادرة على سماع قصص يرويها الجسد، استمعت إلى جسد ماري وشاركتها الرسائل التي يرغب في إيصالها لها. كما نصحتها بطرق يمكنها من

(1) كروستا، بيتر. "ما هو مرض الذئبة؟" أخبار الطب اليوم. أغسطس 2013. الويب. 21 يناير 2014.

خلالها التحدث مع عائلتها بحيث يفهمون وضعها وكيفية عملها على حل المشكلة.

أهليا أظهرت لماري كيف أن نقص المعادن في جسمها كان يسهم في آلامها الشاملة والالتهابات. كانت ماري، التي اعترفت بأنها مدمنة على الوجبات السريعة والطعام غير الصحي، مترددة في تغيير نظامها الغذائي. لذلك، حثتها أهليا على البدء بتغيير واحد فقط: التخلص من الغلوتين. الغلوتين هو بروتين يوجد في الحبوب يصعب هضمه بالنسبة للكثير من الناس، لذلك يمكن أن يكون التخلص منه أسهل طريقة لتقليل الالتهاب وآلام المفاصل وحتى فقدان الوزن.

وافقت ماري بصعوبة على التخلص من الغلوتين لبضعة أسابيع. عادت لموعدها التالي متحمسة جداً، حيث شعرت بتقليل في آلام المفاصل وزيادة في الراحة.

كانت ماري سعيدة جداً لمعرفة أنها تفقد الوزن بشكل طبيعي وأعراض الذئبة قد اختفت. مثل العملاء الآخرين الذين يعانون من حالات مناعية ذاتية، ستحدث لجسم ماري أعراض الذئبة إذا بدأت في الابتعاد كثيراً عن الطريق الصحي، لذلك تعلمت كيفية التكيف مرة أخرى مع نمط حياة صحي ومحّب إذا حدث ذلك. اليوم، تفهم حقاً كيف أن محبة النفس من خلال نظام غذائي صحي وتأكيدات إيجابية هي المفتاح لحياة سعيدة. تمكين نفسك: أن تكون أفضل مدافع عن صحتك

على الرغم من أن النظام الطبي الحديث يقوم بالعديد من الأمور بشكل جيد، مثل إنقاذ الأرواح في حالات الطوارئ، إلا أن العديد من الحالات الصحية المزمنة الناتجة عن نمط الحياة الحالي، مثل السكري من النوع الثاني والسمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية، تستجيب بشكل أفضل للتغذية من الأدوية⁽¹⁾. ومع ذلك، أصبح من المعروف أن الأطباء لا يتعلمون التغذية في المدارس الطبية. في عام 2010، قام الباحثون بدراسة للمدارس الطبية ووجدوا أن ربع المدارس فقط تقدم التوجيهات القياسية لتعليم 25 ساعة من الدروس في التغذية، وبعضها جعلها اختيارية أو لم تقدمها على الإطلاق⁽²⁾.

مع التركيز القليل جدًا على التغذية في المدارس الطبية، قد لا يكون طبيبك على دراية كاملة بكيفية تأثير التغذية على صحتك. الخبر الجيد هو أن هذا يمنحك الفرصة لتصبح شريكًا لطبيبك. لقد جلب الإنترنت العديد من الفوائد، بما في ذلك مجموعات الدعم عبر الإنترنت والقدرة على البحث عن أي شيء ترغب فيه. في الواقع، أظهرت دراسة أجراها مشروع بيو الإنترنت في عام 2012 أن 72% من مستخدمي الإنترنت قاموا بالبحث عبر الإنترنت عن معلومات صحية في السنة الماضية؛ ومن بين الأشخاص الذين يعانون من حالة

(1) ديردورف، جولي. "وصفة غذائية." شيكاغو تريبيون. 26 مارس 2013. الويب. 22 يناير 2014.

(2) باركر-بوب، تارا. "ما لا يعرفه الأطباء عن التغذية." صحيفة نيويورك تايمز. 16 سبتمبر 2010. الويب. 21 يناير 2014.

صحية خطيرة، حصل 60% على معلومات أو دعم من العائلة والأصدقاء، وحصل 24 في المائة على معلومات أو دعم من أشخاص آخرين يعانون من نفس الحالة.⁽¹⁾ هذه الأيام، لدينا العديد من الخيارات لمعرفة المزيد عن صحتنا. لويز كانت دائماً متعلمة نشطة، والصحة والتغذية هما من أمورها المفضلة. حالياً، تقوم بدراسة الهوميوباتي وقوة التداوي بالتوابل. تحضر دروساً وتثق بأن الأشخاص المناسبين سيأتون دائماً مع المعلومات الصحيحة. وهم يفعلون!

شغف لويز بالتغذية هو أحد الأسباب التي جعلها صحية ونشيطة ونشيطة في سن الثامنة والثمانين. قبل أكثر من عقد من الزمان، بدأت لويز العمل مع أهليها، ومعاً، قاموا بتطوير روتين غذائي وتمارين ونمط حياة يعمل لجدول لويز، والذي يتضمن الكثير من السفر.

فيما يلي بعض النصائح من لويز حول أن تكون أفضل مدافع عن صحتك الخاصة:

— كن على استعداد للتعلم. لا يلزم أن تملك كل الإجابات، فقط كن على استعداد لطرح الأسئلة على الناس أو البحث عن الإجابة.

— اطلب من الحياة أن توفر لك الأشخاص المناسبين لمساعدتك في أي شيء تحتاج إليه.

(1) فوكس، سوزانا. "ورقة حقائق الصحة." مشروع بيو إنترنت وحياة الأمريكيين. 16 ديسمبر 2013. الويب. 22 يناير 2014.

- استخدم هذا التأكيد: كل يد تلمسني هي يد شافية.
- اختر طبيبياً تشعر أنه يدعم رؤيتك للصحة والرفاهية.
- اختيار الطبيب المناسب لك يتجاوز الحصول على إحالة من الأشخاص الذين تثق فيهم. تأكد من أن هذا الشخص يستمع إلى مخاوفك ويقدم لك المعلومات التي تحتاجها لاتخاذ أفضل قراراتك. هل يشرح الطبيب الأمور بطريقة يمكنك فهمها دون التحدث إليك بطريقة مهينة؟ هل يعاملك كشريك في صحتك الخاصة؟ هل تشعر بالراحة في طرح الأسئلة التالية؟ وقبل كل شيء آخر، هل تشعر بالراحة مع الخطوات التي يقترحها الطبيب أن تتخذها؟
- قم بتشكيل فريق. يمكن أن يتكون فريقك من خبير صحي تثق به، بالإضافة إلى أصدقاء أو أفراد عائلتك الملمين. قامت لويز بتشكيل فريق صحي خاص بها حتى تحصل على الدعم الذي تحتاجه لتكون في أفضل حالاتها. أهليا هي قائدة هذا الفريق وغالبًا ما تبحث عن أشخاص آخرين للانضمام حسب الحاجة. أهليا أيضًا هي محامية لويز في الشؤون الطبية وترافقها في مواعيد الأطباء؛ بهذه الطريقة، يمكن لأهليا أن تتعاون مع لويز والطبيب للتأكد من أن كل النصائح الطبية متوافقة مع النهج الطبيعي للصحة. وهذا يعطي لويز راحة البال بأنها ليست مضطرة لمعرفة كل شيء، لأنها لديها شخص يرافقها ويعرف كيفية التحدث مع الأطباء وما هو في أفضل مصلحة أهدافها الصحية الخاصة.

— قم بإبقاء ملف أو مجلد إلكتروني لاختبارات صحتك. تأكد من الحصول على نسخ من أي اختبارات طبية يقوم بها الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية. اطرح أسئلة حول النتائج وقم بتدوين ملاحظات لتفهمها. بهذه الطريقة، يمكنك مراجعة اختباراتك في أي وقت تشاء ويمكنك أخذها إلى ممارس جديد إذا لزم الأمر.

— اسأل الأسئلة. قم بإعداد الأسئلة مسبقًا واطرحها عندما ترى الطبيب. إذا نصحك بشيء غير مريح لك أو غير واضح، اطرح المزيد من الأسئلة.

— استشر رأيًا ثانيًا. إذا لم تكن متأكدًا من النصيحة التي تلقيتها من مقدم الرعاية الصحية، احصل على رأي ثانٍ وربما ثالث.

— ابحث عن التوجيه الداخلي الخاص بك. هذا النقطة مهمة. إذا قال لك الطبيب شيئًا لا يشعر بالصواب بالنسبة لك، فثق بالتوجيه الداخلي لديك. ثق في أنك ستجد الإجابات التي تحتاجها. لويز وأهلها وهيدر كانوا جميعًا في هذه الحالة أكثر من مرة - اعتمد علينا، أهم شيء يمكنك فعله لتصبح مدافعًا عن صحتك الخاصة هو الاستماع إلى صوتك الداخلي والثقة في توجيهه.

يمكنك شفاء جسدك: التحرر من الأمراض العضوية التي لا يمكن علاجها:

قد تعلمون بالفعل أنه قبل عقود، تم تشخيص لويز بمرض السرطان. في ذلك الوقت، كانت خائفة، ومع ذلك كانت تعلم أن هذه كانت فرصة كبيرة لتتحدث بما تؤمن به. كان لديها بالفعل فهم عميق لكيفية تأثير أفكارها على حياتها وصحتها، واشتبهت أن الحياة تعطيها فرصة لتثبت ذلك لنفسها.

واحدة من الأشياء التي قد لا تكونوا على علم بها في ذلك الوقت هي أن لويز، بالإضافة إلى العمل على تغيير أفكارها، قررت عدم استخدام الطرق الطبية التقليدية لعلاج السرطان. في ذلك الوقت، كان هناك قليل جدًا من المعرفة حول العلاجات الطبيعية للسرطان، ولكن رغبة لويز الداخلية دفعتها للنظر إلى التغذية كوسيلة للشفاء. اتبعت لويز أحد البروتوكولات التي تضمنت تناول مقدار اثنين أوقية من الهليون المهروس ثلاث مرات في اليوم. نظرًا لجدولها المزدحم بالتدريس والسفر، كان ذلك يعني في كثير من الأحيان حمل طعامها معها. بحثت واكتشفت أن حاويات الأفلام (عندما كانت الكاميرات تستخدم الأفلام) كانت ذات حجم مناسب بمقدار اثنين أوقية، لذلك قامت بتظيفها واستخدامها لحمل هليونها. (في هذه الأيام، هناك الكثير من الخيارات الجديدة

والصحية لحمل الطعام أثناء السفر، وسنشارك وصفة لويز للهليون المهروس المشفى في الفصل (10).

ما لاحظته لويز خلال تلك الفترة كان مثيّرًا للاهتمام. مع مرور الوقت وازدياد ثقتها الكاملة في عملها - ثقتها في أفكارها والتزامها بالتغذية وثقتها في الحياة للعناية بها - حصل عملاؤها وطلابها على نتائج أفضل حتى. إذا قابلت لويز من قبل، أو حتى إذا رأيتها أو سمعتها تعلم، فقد تفهم ذلك. عندما يتجسد شخص ما حقًا فيما يعلم، هناك جودة سحرية تتجاوز ما يتم قوله. نتعلم ونتغير أكثر لأننا نستطيع أن نتعرف على ما يتم تعليمه وأن نشعر به. هذه هي جمالية الاستثمار في الوقت لنفسك، ومحبة نفسك، وثقتك في الحياة للعناية بك. عندما تفعل ذلك، تغير حياتك بنفسك، ولكنك أيضًا تصبح مصباحًا يهتدي به الآخرون، فقط بأن تكون من تكون.

عندما كانت في سن الـ12، تم تشخيص أهلياً بمرض ضمور العضلات، وهو مرض يضعف العضلات ويمكن أن يؤدي إلى عدم القدرة على المشي أو الجلوس بشكل صحيح. قيل لها إنها ستحتاج إلى جراحات في جميع المفاصل الرئيسية. لكن أهلياً علمت في تلك اللحظة أن هذا التشخيص لا ينطبق عليها - وكانت عازمة على عدم زيارة تلك الطبيبة مرة أخرى، ولا تلقي العلاج من خلال الطب التقليدي. لحسن الحظ، كان لدى والدي أهلياً احترام عميق لحدسها ورؤى بديلة حول الصحة بعد سنوات من مراقبتها داخل الأسرة، ومع الحيوانات، ومع

أصدقائها. كانوا يرون أنها مصممة على شفاء نفسها بطرق طبيعية، وقرروا دعمها ومراقبة ما سيحدث.

من تلك النقطة وصاعدًا، أصبحت أهليا واعية بشكل عميق لاحتياجات جسدها من الناحية الغذائية والوظيفية والروحية والهيكلية. تعلمت كل ما تستطيع عن الصحة الجسدية والعاطفية، وركزت على الأفكار المحبة والرعاية الذاتية. وبعد عقود من ذلك الوقت، أصبحت قوية وحيوية وصحية، وهي تجسد أيضًا ما تعلمه. خلال السنوات، قدمت هدية طفولتها في النظر إلى الأجسام إلى عملها، حتى تتمكن من سماع القصص التي تفتح قدرة الآخرين على الشفاء.

في الـ16 سنة التي عانت فيها هيدر من البليما، عانت من معظم الأعراض المخيفة والمؤلمة التي يمكن أن تتخيلها، ولجأت إلى العديد من الأطباء للعثور على إجابات. الشيء الوحيد الذي كانت تعلمه هو أنها لا ترغب في العلاج بالجراحة في الجهاز الهضمي (على سبيل المثال، استئصال المرارة، الذي أصر أحد الاختصاصيين على أنه هو الشيء الوحيد الذي سينجح) أو باستخدام الأدوية. لذا، مثل لويز وأهليا، استتدت هيدر إلى الدليل الداخلي الذي صرفه عن النهج الطبي التقليدي ووجدت شفاءها في العمل على أفكارها ونمط حياتها وتغذيتها.

هيدر طوّرت اعتقادًا قويًا بأن الناس يمكنهم الشفاء من أي شيء. قال لها بعض الخبراء إنها بحاجة ماسة

إلى الالتزام بمركز علاج لأنها يمكن أن تموت في أي لحظة. كانت هناك أوقات تخاف فيها أنها على وشك الموت، وخلال تلك اللحظات المظلمة، اختارت أن تؤمن بصحتها. ما تعلمته هو أن تكون بلا خوف من الأعراض، والاعتراف بها كوسيلة لجسد لإعطاء إشارات للشفاء. اليوم، تمكّنها قدرتها على رؤية حتى الأعراض المخفية في أجساد وعقول الناس من دعم عملائها في الشفاء بشكل طبيعي من الإدمان والحالات الصحية المزمنة.

تري، لقد كان لدينا جميعًا حالات يعتبرها الطب التقليدي «غير قابلة للشفاء». في كل حالة، اتبعنا الدليل الداخلي، ونحن نعمل مع العديد من الأشخاص الآخرين لدعمهم في القيام بالشيء نفسه.

الآن، من المهم بشكل حاسم أن نلاحظ أننا لا نقول أنه يجب تجنب الأطباء والعلاجات الطبية. نحن جميعًا نعمل مع أطباء ونقدرهم.

نحن نتأكد من أن عملائنا يعملون مع أطبائهم الشخصيين أيضًا، ونعتبر أنفسنا جزءًا من فريقهم.

ما نقوله هو أننا نؤمن حقًا بأنه لا يوجد مرض لا يمكن علاجه. كلمة «لا يمكن علاجه» تعني أن شيئًا ما لا يمكن علاجه بأي وسيلة خارجية في الوقت الحالي، لذلك الحل يكمن في الذهاب إلى الداخل. نحن نؤمن بأن جسدك يطلب منك فقط أن تعود إلى علاقة محبة مع نفسك. أن الأعراض لا تحتاج إلى أن تكون مخيفة؛

بدلاً من ذلك يمكن أن تكون إشارة للحظة تخرج فيها عن المسار الصحيح وتحتاج إلى إجراء بعض التعديلات في الرعاية الذاتية. إذا فهمت هذا، فيمكنك السماح للدليل الداخلي بأن يشير بك في الاتجاه الذي ترغب في اتخاذه في رحلتك نحو الشفاء.

نريدك أيضاً أن تشعر بالراحة في البحث والحصول على رأي ثانٍ حول أي تشخيص أو دواء يُطلب منك أخذه، خاصة إذا كان الدليل الداخلي يشكك فيه.

كما ذكرنا، لويز تدرس الهوميوباثي في حين كتابة هذا الكتاب، وقال لها أحد الخبراء: «إذا كنت ترغب في معرفة مشكلتك الصحية التالية، انظر إلى الآثار الجانبية المذكورة للدواء الصيدلاني الذي تتناوله الآن.»

في عام 1998، نشرت مجلة الطب الأمريكية دراسة توصلت إلى أن أكثر من مليوني أمريكي يصابون بمرض ويتوفون 106,000 من آثار الجانبية السامة للأدوية الصيدلانية الموصوفة بشكل صحيح⁽¹⁾. هذه الدراسة نظرت فقط إلى الأدوية الصيدلانية التي وصفها الأطباء بشكل صحيح وتناولها المرضى بشكل صحيح. ولم تقترح الدراسة أن الناس يتوقفون عن تناول الأدوية الموصوفة من قبل أطبائهم، بل بدلاً من ذلك، يجب أن يكون هناك نظام طبي يضع آليات وضوابط أفضل لحماية المرضى.

هذه هي المشكلة مع الأدوية الصيدلانية التي يتم

(1) وايس، ريك. "تكلفة الأدوية الموصوفة هي من بين الأكثر فتكاً". واشنطن بوست. 15 أبريل 1998. الويب. 7 فبراير 2014.

تناولها لفترات طويلة لمشاكل صحية مزمنة. بدلاً من أن يكون لديك صورة واضحة عن علاقتك بنفسك، حيث تعتبر الأعراض إرشادات لضبط هذه العلاقة، فإنها تشبه النظر إلى مرآة مشوهة في متزهر مسلي، حيث يتم تشويه الصورة بسبب آثار جانبية للأدوية، وتفقد القدرة على معرفة حقيقة حالة جسديك.

كلما استمعت إلى جسديك، كلما علمك بما تحتاج إلى معرفته لصحتك وسعادتك. على الرغم من أنك قد لا تكون متأكدًا من كيفية الاستماع إلى جسديك في البداية، سنشارك بعض التقنيات الممتازة لاحقًا في الكتاب لمساعدتك في اكتشاف كيفية الاستماع إلى جسديك وفهم الإشارات التي يرسلها لك.

عندما تتعلم أن تستمع إلى جسديك وتمنحه بلطف ما يحتاجه، وعندما تتعلم كيفية إطعامه بالأفكار والطعام الشافي، يستجيب جسديك بصحة أفضل. جسديك يتحدث إليك دائمًا بالمحبة.

تمارين لتحب نفسك وجسديك:

نحن قمنا بتصميم التمارين التالية لمساعدتك في بناء علاقة أكثر محبة مع نفسك وجسديك.

1. تمرين الرؤية

هيدر تقوم بتمرين الرؤية مع جميع عملائها لأنها تجد أن الخطوة الأولى لخلق صحة ونمط حياة مثلى هي أن

كل ما استطاع عقل الإنسان تصوّره
ويؤمن به، فإنه بإمكانه تحقيقه."
نابليون هيل

نكون واضحين حول ما نرغب حقًا في الحياة. العديد منا يعمل بناءً على ما نعتقد أننا

«يجب» أن نرغب فيه أو ما يرغب الآخرون في أن نكون عليه. أو نجد أننا غير سعداء ولا نعرف كيفية التغيير.

كانت هيدر لا تزال تعمل في وظيفتها في الشركة عندما حضرت ندوة حول كتابة الرؤى. كانت متشككة جدًا لأنها قد قامت بتمارين مماثلة في السابق، ولكنها قررت أنه لن يؤثر ذلك على شيء، وقامت بكتابة رؤيتها. كانت رؤيتها تتضمن بدء عملها الخاص والعيش على جزيرة صغيرة في منطقة البحر الكاريبي، وهما هدفان بيدوان مستحيلين. لأنها لم تكن متأكدة ماذا ترغب في القيام به بجانب وظيفتها الحالية، ركزت فقط على نوع العمل الذي تحبه وكيف ستشعر. وقد تضمنت رؤيتها كيف ترغب في أن تشعر بنفسها وبعلاقاتها، بالإضافة إلى كيفية الشعور بنفسها جسديًا وعاطفيًا من منظور الصحة.

ركزت هيدر على رؤيتها كل صباح في التأمل وقراءتها في المساء. بعد عدة أشهر، توقفت عن قراءتها في المساء وركزت فقط على تصوّرها في الصباح. كلما تصوّرت حياتها الجديدة أكثر، زاد الشعور بالراحة والقابلية للتحقيق بالنسبة لها. في الوقت نفسه، أرادت أن تكون عملية، لذا بدأت هي وزوجها جويل في مناقشة الطرق التي يمكنهما من خلالها إدارة الانتقال إلى منطقة البحر الكاريبي. كيف يمكنهما جعلها تعمل مالياً؟ هل سيتمكن جويل من العمل عن بُعد في وظيفته في الشركة؟

اكتشفوا أن الاهتمام بما يرغبون في تحقيقه سمح لهم بتحديد بعض الأهداف العملية. أولاً، قاموا بإعداد ميزانية لمعرفة ما يجب تغييره لجعل حلمهم مالياً ممكناً. وعندما نظروا إلى النفقات الحالية، أدركوا أنه يمكنهم تقليل نفقاتهم بشكل كبير. قاموا بإعداد خطة مفصلة تتضمن ما يلي: (1) بيع منزلهم الحالي ومعظم ممتلكاتهم، (2) هيدر تصبح كاتبة ومدرب محترف معتمد، و (3) الحصول على موافقة جويل للعمل عن بُعد. بينما كان لكل خطوة تحدياتها، إلا أن رغبتهم الشديدة في خلق حياة أبسط في منطقة البحر الكاريبي سمحت لهم بالتركيز والاعتقاد في أنفسهم بما يكفي لتقديم طلبات كبيرة قد يكونوا خائفين من تقديمها في السابق. هذا ليس ليقال أنه لم يكن هناك بعض القرارات الصعبة والمخاوف في طريقهم. ومع ذلك، بدت القرارات والمخاوف صغيرة مقارنة بشغفهم بخلق حياتهم المثالية. أصبح الوضوح والالتزام

بما يرغبون فيه محفزاً يبدو أنهم بحاجة إليه لتغيير حياتهم حقاً. يقول العديد من الناس إنه عندما تركز على شيء معين، ستلاحظ حلولاً قد لا تكون قد رأيتها في غير ذلك الأمر. شعرت هيذر وجويل أن الحلول بدت تظهر تقريباً بشكل سحري لجعل انتقالهما أسهل بكثير. بعد عام، كان الاثنان منهما على متن طائرة متوجهة إلى سانت مارتن. عندما هبطوا، اندفعت هيذر في البكاء. سألتها جويل عن سبب حزنها، فأجابت: «لقد أدركت فقط أنني حققت معظم رؤيتي».

كانت هيذر قد تركت وظيفتها وبدأت عملها كمدربة. حصل جويل على إذن من شركته للعمل من الجزيرة. وفي هذه اللحظة، أدركت هيذر أن كتابة الرؤية ليست مجرد «سخافة». نعم، إنها تعتمد على الإيمان والسحر بشكل كبير، ولكن من منظور عملي، فإنها تتعلق بالوضوح حول ما تريد ومن ثم إنشاء خطة لتحقيق ذلك.

كمثال بسيط جداً، قد تعرف من خبرتك في العمل أو حتى من تجربتك في تربية الأطفال أن الوضوح أمر مهم جداً عند إعطاء التعليمات. هل ستخبر أطفالك «لا تعودوا إلى المنزل متأخرين جداً» دون أن تخبرهم بالتحديد متى تريد أن يكونوا في المنزل؟ هل ستخبر موظفيك «اعمل بشكل جيد» دون أن تخبرهم بالنتيجة المحددة التي ترغب في تحقيقها؟

يعمل عقلك بنفس الطريقة. كلما كنت واضحًا بشأن ما تريد، كلما كان من السهل وضع الرسائل الصحيحة والتأكيدات في عقلك الواعي، بحيث يمكن لعقلك اللاواعي تنفيذها.

عندما تركز على ما ترغب في القيام به (مثل الحصول على وظيفة) كجزء من رؤيتك، تذكر أن الجزء الأقوى في ممارسة هذا التمرين هو تحديد كيف ترغب في الشعور. لذا، على الرغم من أن رؤية ما ترغب في تحقيقه في حياتك أو مسيرتك المهنية هو أمر رائع، إلا أن هناك رحلة وخطوات يجب اتخاذها من النقطة التي أنت فيها الآن إلى تحقيق تلك الهدف.

من ناحية أخرى، بمجرد أن تكون واضحًا بشأن الشعور الذي ترغب فيه، يمكنك أن تبدأ في الشعور بهذه الطريقة اليوم. والأخبار الرائعة هي أن جسمك يؤمن بما يفكر به عقلك.

إحساس إيجابي ومثير يمكن أن يجلب فوائد عديدة لجسمك وصحتك العامة.

هناك فائدتان رئيسيتان لكتابة رؤيتك:

تصبح واضحًا بشأن ما ترغب حقًا فيه، حتى تتمكن من التركيز على ما يهم حقًا.

تصبح واضحًا بشأن الشعور الذي ترغب فيه، حتى تتمكن من إدخال تلك الأحاسيس إلى جسدك وعقلك على الفور.

فلنبدأ!

إعداد البيئة:

- اذهب إلى غرفة هادئة حيث لن يكون هناك تشتت.
- تأكد من أن بيئتك تلهم السلام و/أو الإبداع - افكر في تخفيف الإضاءة وإضاءة شمعة أو تشغيل موسيقى هادئة.

إرشادات لكتابة رؤيتك:

- قم بهذا التمرين بالطريقة التي تشعر بأنها الأفضل بالنسبة لك. استخدم إبداعك واجعله ممتعًا!
- بعض الناس يحبون التركيز على «اليوم المثالي» لديهم وتحديد كيف ستكون يوم أحلامهم. بينما يحب البعض النظر إلى الصورة الكبيرة والتركيز على كيفية كون حياتهم المثالية. افعل ما يشعر لك بالجد - كن صورة كبيرة أو مفصلة قدر الإمكان. الشيء الرئيسي هو أن تحصل على شعور بكيفية الحياة المثالية التي ترغب فيها. قم بإدخال أكبر عدد ممكن من الحواس الخمس (أو الستة!) في هذه التجربة.
- ركز على ما تشعر بالعاطفة تجاهه: ما الذي تحبه؟ ما الذي يجعل قلبك يغني؟ كلما كنت تشعر بشدة تجاه الأشياء في رؤيتك، كلما زادت احتمالية

تحقيقها. هذا يتعلق بخلق الحياة التي تحبها -
حياة أحلامك.

● استخدم أكبر قدر ممكن من التفاصيل. يعني ذلك أن الرؤية المثالية قد تركز على كيفية حياة أحلامك من وقت استيقاظك حتى وقت النوم. قد تركز الرؤية الكبيرة على كيفية الشعور الذي تمر به خلال حياتك، والأشخاص الذين تكون معهم، وكيفية العناية بنفسك، ومكان إقامتك، وما إلى ذلك.

● استخدم اللغة كما لو كانت رؤيتك في الوقت الحاضر، واستخدم لغة إيجابية. لا تستخدم «سوف لن» أو «لا يوجد لدي»، بل قل «أنا»، «لدي»، أو «أختار».

● ضمّن الأشخاص الذين ترغب في وجودهم في حياتك (أشخاص محددین أو صفات للأشخاص الذين ترغب في قضاء وقتك معهم).

● ضمّن الأشياء التي ترغب في وجودها في حياتك (منزل أحلامك، عملك الخاص، وما إلى ذلك).

● ضمّن كيفية رغبتك في أن تكون أو تشعر بها (مثل السعادة، والصحة، والنشاط، والخفة، والسلام، والفرح، والكاريزما، والثقة، والذكاء، والمحبة، والمغفرة، والصبر، وما إلى ذلك).

● ضمّن ما ترغب في القيام به (مثل السفر إلى

بلدان معينة، وأن تكون قائداً، والعمل بدوام جزئي والحصول على مبلغ معين، والزواج، واللياقة البدنية، وتناول الطعام الصحي، وكتابة كتاب، وما إلى ذلك).

- قم بإدراج أكبر عدد ممكن من حواسك (ماذا ترى، وتذوق، وتلمس، وتشم، وتشعر به؟).
- كن محددًا قدر الإمكان في كيفية تدفق حياتك العملية والشخصية معًا. أنت تبتكر النمط الحياتي الذي يعتبر الأكثر مثالية بالنسبة لك، وليس ما تعتقد أنه واقعي.
- تجنب القلق بشأن القيود (مثلًا «لدي أطفال، لذا لا يمكنني العيش في مكان مشمس في فصل الشتاء» أو «وظيفة زوجي هنا، لذا لا يمكنني الانتقال للعيش في مدينتي المثالية»). هذا هو وقتك للحلم بما ترغب فيه، وليس بما تعتقد أنه سيعمل للجميع الآخرين.
- هل تحلم بما فيه الكفاية؟ لا تقيد نفسك بما تعتقد أنه ممكن. قد لا تعرف حتى ما هو ممكن حقًا حتى تجرب قوة وضوح ما تريده وتخيّل أنك تحققه. إجراء تمرين المرأة والتأكيدات لدعم الاعتقاد برؤيتك هو طريقة أخرى لتعزيز قوة هذا التمرين.

بدیل آخر: لوحة الرؤية

إذا كنت تجد نجاحًا أفضل في التعبير عن نفسك بطرق بصرية، بدلاً من الكتابة، يمكنك استخدام لوحة الرؤية بدلاً من ذلك. اتبع نفس الإرشادات التي سبق وذكرتها للرؤية المكتوبة. ابدأ بورقة ملصق فارغة وأضف إليها:

- صور لنفسك وللأشخاص الذين ترغب في وجودهم في حياتك.
 - صور للأشياء التي ترغب فيها في حياتك أو التي تعبر عن الطريقة التي ترغب في أن تكون عليها أو تشعر بها. ابحث في المجلات والصحف ومصادر أخرى.
 - كلمات - استخدم أقلام تلوين ملونة أو شيء آخر لكتابة الكلمات التي تحمل لك معنى.
 - أضف تواريخ محددة لحين تحقيق هذه الأشياء في حياتك. وتذكر، فكر بشكل كبير - لا تقيد نفسك بالكيفية أو تقلق بشأن ما إذا كان بإمكانك إنجاز ذلك بحلول تلك التواريخ. هذا هو حلمك وأنت من يحدد الإطار الزمني!
- ضع لوحة الرؤية على الحائط بجوار مكتبك أو في غرفة نومك - في أي مكان تراه بشكل متكرر. بعض الناس يلصقون الصور في دفتر يحملونه معهم. انظر إليها كل يوم، لاحظ كل التفاصيل، وصدق فيها.

إذا كنت تواجه صعوبة في صياغة رؤيتك، فقد ترغب في مراجعة هذه الأسئلة.

إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تكتب فيها رؤيتك ولا تعرف من أين تبدأ، فإليك بعض الأسئلة لتساعدك في البدء:

- إذا كان المال ليس عائقًا ويمكنك فعل أي شيء ترغب فيه، ماذا ستفعل؟
- إذا كنت على يقين تام بأنك لن تفشل بأي حال، ماذا ستفعل؟
- إذا مرر شخص عصا سحرية وتمكنت من الحصول على ما تريد، ماذا ستكون تلك الأشياء؟
- ما هي شغفك في الحياة؟
- كيف ترغب في أن تشعر؟

استخدم هذه الأسئلة للتفكير والتأمل، وكتب إجاباتك بصراحة وبالتفصيل. قد تكون هذه الأسئلة مساعدة في توجيهك لاكتشاف ما ترغب فيه وكيف ترغب في أن تشعر.

- كيف يمكنك أن تحب نفسك أكثر؟
- ما الشيء الذي طالما أردت فعله؟
- ما هي هواياتك؟
- ما هي اهتماماتك؟

- من الأشخاص الذين تعجبك؟
- ما هي مهاراتك؟ (غالبًا ما تكون هذه المهارات تشعرك بالسهولة لأنها تأتي بشكل طبيعي لديك)
- ما هي الصفات والخصائص والمواقف التي تحب أن تراها في الأشخاص الذين ترغب في وجودهم في حياتك؟
- كيف تبدو علاقاتك المثالية؟
- أين ترغب في السفر؟
- أين ترغب حقًا في العيش (أو ما هي جوانب مكان العيش المثالي بالنسبة لك)؟
- كيف تكون حياتك اليومية؟
- كيف سيصفك الآخرون؟
- ما هو نمط الحياة المثالي بالنسبة لك (توازن بين العمل والوقت الحر)؟
- كم يومًا ترغب، بشكل مثالي، في العمل؟

ثم هناك الخيار «ابقها بسيطة»: قد ترغب في أن تكون رؤيتك بأكملها عن الطريقة التي ترغب في أن تشعر بها، دون التركيز على أي شيء آخر. في هذه الرؤية، ستركز على كيفية الشعور الذي ترغب فيه منذ الصباح حتى المساء، أو كيف ترغب في الشعور به طوال حياتك. قد تركز على كيفية معرفتك بأنك تشعر بهذه الطريقة. (على سبيل المثال، أشعر بالحب نحو نفسي، وأعرف أنني أشعر بهذه الطريقة لأنني كريم مع نفسي. أقول نعم

عندما أرغب حقًا في قول نعم وأقول لا عندما أرغب في قول لا. أشعر بالراحة في كيفية قيامي بالأشياء، وأعرف ذلك لأنه لدي ضغوط قليلة جدًا في حياتي. أشعر بالسعادة والهدوء أثناء تأدية أعمالي.)

تستخدم هذه الرؤية للتركيز على كيفية الشعور المثالي الذي ترغب فيه. من خلال تصوّر كيف ستعرف أنك تشعر بهذه الطريقة، يمكنك هذه الرؤية من تجسيد تلك المشاعر وتحقيقها في حياتك اليومية.

رؤيتك الشاملة اكتملت - الآن ماذا؟

- بمجرد كتابة رؤيتك أو إكمال لوحة الرؤية الخاصة بك، قم بالاحتفاظ بها بجوارك.
- اقرأ كلماتك أو انظر إلى لوحة رؤيتك كل صباح وكل ليلة.
- قد يكون من الجيد أن تقوم بتأمل صباحي و/أو مسائي حيث تتخيل كل شيء في رؤيتك كجزء من حياتك اليومية. إذا لم تكن جاهزًا للتأمل أو التصوير الذهني بعد، فقط اقرأ رؤيتك بينما تتنفس بعمق أثناء القراءة. قم بأنفاس عميقة تتنفس بطنك، حيث تملأ رئتيك بالهواء وتشعر بأن نفسك يملأ بطنك. إذا كنت تشد عضلات بطنك، فاسترخ واطرک نفسك يتمدد مع التنفس. اشعر بأن نفسك يملأ جسمك مع الكلمات التي تقرأها.

- تصرف وكأن لديك كل شيء في رؤيتك الآن. حيث أن كل شيء يتألف من طاقة، فأنت في الواقع تستقبل هذه الطاقة في الحاضر لجذبها في المستقبل.
- صدّق ذلك حقاً ! إذا واجهتك صعوبة في ذلك، ابدأ بأن تكون مستعداً للإيمان بها ومع تحقيق ذلك، انتقل إلى الاعتقاد الحقيقي بها.
- افتح عقلك للإمكانيات اللامحدودة التي تقدمها الحياة.
- اتخذ إجراءً. خذ خطوات ستقرب رؤيتك. ابحث عن أي شيء يمكن أن يجلب الشعور أو الأشخاص أو الأشياء إلى حياتك، حتى لو كانت خطوة صغيرة.
- ركز على الإلهام. اقرأ الكتب؛ احضر الندوات؛ شاهد البرامج؛ استمع إلى البودكاست والبرامج الإذاعية أو البرامج الصوتية الأخرى التي تلهمك!
- انتبه للأحداث. ابدأ في ملاحظة الفرص عندما تنشأ وتقربك أكثر من رؤيتك - وتمسك بها!
- انتبه لأفكارك. اصطاد نفسك وأنت تفكر في أفكار سلبية ومحدودة وامحوها! استبدلها بتأكيدات إيجابية أو عبارات من رؤيتك.
- تخلص من الشك. ابحث عن دليل على أن ما تقوم به يعمل، واكتبه في يومياتك. يمكن أن يكون الدليل أي شيء كبير أو صغير يُظهر أنك تتجه نحو

رؤيتك. قد يكون أنك تشعر بالسعادة أو الهدوء بشكل فعلي، أو قد تصبح الأمور أسهل بالنسبة لك. ربما تحدث أشياء سحرية في حياتك. حتى إذا كانت تبدو صغيرة جداً مقارنة بما هو موجود في رؤيتك، فهي لا تزال علامات تُظهر أن الحياة تحبك وتعتني بك. كلما لاحظت المزيد من العلامات كل يوم، زادت الثقة وتحولت إلى إيمان. كلما كان إيمانك قوياً، كلما كان من الأسهل خلق الحياة التي ترغب فيها.

- سجل واحتفل بنتائجك. احتفظ بملاحظات في يومياتك حول تقدمك. انتبه للمعجزات التي تبدأ في الحدوث في حياتك، مهما كانت صغيرة. احتفظ بسجل للتغيرات الإيجابية التي تلاحظها، وتذكر أن الاحتفال بها يزيد من الطاقة الإيجابية والتفاؤل.

2. التأكيدات الإيجابية

فيما يلي بعض التأكيدات التي ستساعدك على أن تحب نفسك وجسدك أكثر. اختر واحدة لتبدأ بها؛ يمكنك اختيار المزيد عندما تشعر أنك جاهز. قل هذه التأكيدات وأنت تنظر في المرآة. مارسها طوال اليوم، في أي وقت تشعر أنك بحاجة إليها.

الحكم والتعاطف

سنبدأ بالتأكيدات لويز حول الحكم والتعاطف لأننا نجد أن أولئك الذين يحكمون على الآخرين غالبًا هم الأكثر انتقادًا لأنفسهم. التعلّم من التوقف عن الحكم هو طريقة رائعة لتطوير المزيد من التعاطف.

غالبًا ما عندما تعتقد أن هناك شيء خاطئ بنفسك أو بشخص آخر، فإنه في الحقيقة تعبير عن التنوع. كل إنسان فريد وخاص، تمامًا مثلما لا تتكرر ندفيتين ثلج. نحن مصممون لنكون مختلفين. عندما تستطيع قبول ذلك، لا يوجد مقارنة ولا منافسة.

أنا عازم على التخلص من الشعور بأنني لست جديدًا.
أرى نفسي والآخرين بالتعاطف والفهم.

الأشخاص في حياتي هم في الحقيقة مرايا لذاتي. هذا
يتيح لي فرصة للنمو والتغيير.

أشعر بالتعاطف تجاه طفولة والدي. الآن أعلم أنني
اخترتهما لأنهما كانا مثاليين لما كان علي أن أتعلّمه.
أصفح عنهما وأطلقهما وأطلق نفسي.

لا يوجد منافسة ولا مقارنة، فنحن جميعًا مختلفون ونحن
مصممون لنكون هكذا.

أقبل تفردّي وأقبل تفرد الآخرين.

الأشخاص المحبون يملؤون حياتي، وأجد نفسي بسهولة
أعبر عن الحب للآخرين.

أنا جدير بأفضل ما في الحياة، وأسمح لنفسي الآن بقبوله
بمحبّة. أنا أنبعث بالقبول، وأنا محبوب بشدة من قبل

الآخرين.

قلبي مفتوح - أحب نفسي، أحب الآخرين، والآخرون
يحبونني

حب جسديك

العقل الباطن ليس لديه روح مرحة ولا يميز بين الحق
والباطل. إنه يقبل فقط ما تقوله وتفكر فيه كحقيقة،
وهذا هو المواد التي يبني منها. وأثناء قول هذه
التأكيدات، ثق أنك تزرع بذورًا في التربة الخصبة لعقلك
الباطن. هذه التأكيدات يمكن أن تساعدك في أن تكون
لديك جسد تحبه حقًا:

أحبك كثيرًا، جسدي. أحب كل بوصة منك.

لدي جسم سعيد ورشيق.

إنه لأمر سعيدتي أن أحبك وأدعمك في الصحة المثالية.

أحب شكلي الجميل.

كلما أحببت جسدي أكثر، كلما شعرت بصحتي الأفضل.

جسدي صديق جيد جدًا؛ لدينا حياة رائعة معًا.

أحب وأقدر جسدي الجميل تمامًا كما هو.

أفرح بأنني اخترت هذا الجسد المحدد لأنه مثالي
بالنسبة لي.

أنا أبني أمانتي الخاصة. أحب وأوافق على نفسي.

من الآمن أن أكون نفسي. أنا رائع تمامًا كما أنا. أختار

الفرح وقبول الذات.

الصحة والتغذية

لدينا جميعًا أفكار وعادات حول الطعام الذي نتناوله والأفكار التي نفكرها حول الصحة. إذا وضعت نفسك في الموقف الذي تعلم فيه أنك يمكنك تكوين عادات صحية حول الطعام وتثق في أنك يمكن أن تتعافى، ستأتيك المعلومات والدعم المناسب. إذا كنت تعتقد أن شيئًا ما صعب جدًا أو يستغرق وقتًا طويلاً أو لا يمكن تحقيقه، ستعكس حياتك وعاداتك ذلك. عندما تحول إلى الاعتقاد بأنه يمكن تحقيقه، ستظهر الكيفية.

أكّد:

مرحبًا، جسدي، شكرًا لك على كونك صحيًا جدًا. صحتي سهلة ولا تتطلب جهدًا.
أنا شُفيت وكاملة.
أنا جديرة بالشفاء.
جسدي يعرف كيف يشفي نفسه.
كل يوم وفي كل طريقة أشعر بصحة أفضل وأفضل.
أحب اختيار الأطعمة الغذائية الغنية بالعناصر الغذائية واللذيذة.
جسدي يحب الطريقة التي أختار بها الأطعمة المثالية لكل وجبة. التخطيط لوجبات صحية هو سعادة. أنا أستحق ذلك.
عندما أتغذى على الأطعمة الصحية، أغذي جسدي وعقلي لليوم المقبل.

حل المشاكل: إذا كنت تواجه صعوبة في تصديق تأكيداتك

يسأل العديد من الأشخاص كيف تعمل التأكيدات المتعلقة بحب الذات أو الجسد إذا كانوا لا يؤمنون بذلك عندما يقولونها. أولاً وقبل كل شيء، كن صبوراً ولطيفاً مع نفسك. أنت تقوم بكشف سنوات من التعليم السلبي، وقد يستغرق الأمر بعض الوقت والممارسة لزرع بذور جديدة في تربة طازجة خصبة.

خطوة يمكنك اتخاذها هي ببساطة قول «أنا مستعد لأحب نفسي وأقبلها». عندما تبدأ من هنا، قد تجد أن أن تكون مستعداً لهذا الاعتقاد يتيح لك التحول إلى التصديق الفعلي به مع مرور الوقت والاتساق في عملك أمام المرأة.

طريقة رائعة أخرى للبدء في رؤية كيف يمكن أن تغير أفكارك حياتك هي إلغاء التجربة بشكل عام. توصي لويز بالبدء بالاعتقاد بأنك ستحصل على إشارة خضراء أو مكان وقوف ممتاز للسيارة. نظراً لأن هذه الأمور ليس لها علاقة شخصية بك، فليس عليك أن تتعامل مع الكثير من التعليمات القديمة.

امنح نفسك 30 يوماً لممارسة التركيز على الحصول على إشارات خضراء في طريقك إلى العمل أو إلى متجر

البقالة. أو التركيز على الاعتقاد بأنك ستجد موقفًا ممتازًا لل estacionamiento. مع نمو الاعتقاد الخاص بك، لاحظ كيف يأتيك الحياة بهذه الأشياء. هذا دليل على أن التفكير الإيجابي يعمل، وقد يساعدك على اكتساب الثقة في كيفية تغيير حياتك وصحتك بواسطة التأكيدات والعمل على المرأة بطرق أخرى.

في الفصل القادم، سنعلمك المزيد عن كيفية عمل جسدك، حتى تتمكن من بناء أساس قوي للصحة.

**

الفصل الثالث

الخطوة #3:

معرفة كيف يعمل جسمك حقًا - أساس الصحة
إذا سألتك لماذا تتناول الطعام، كيف ستجيب؟

«أنا أهضم الحياة وأستوعب كل
تجربة جديدة بسلام وبهجة»،
لويز

من وجهة نظر فكرية،
من السهل فهم أن الإنسان
يتناول الطعام لإشباع الجوع
وتزويد الجسم بالطاقة. قد

يقول البعض منكم حتى أنهم يتناولون الطعام للحفاظ
على صحتهم. ما قد لا تدركه هو أن اختياراتنا الغذائية
أكثر تعقيدًا مما تعتقد. نتخذ أكثر من 200 قرار يوميًا
بشأن الطعام استنادًا إلى العواطف والعادات والبيئة
والأشخاص الذين نتواجد معهم والكيمياء الغذائية (المواد
المضافة للأطعمة المصممة لجعلك المزيد)⁽¹⁾

على الرغم من أن ذلك قد يبدو مُرهقًا، سنبقى هنا
على البساطة. لأن هناك مشاعر واحدة، وعادة واحدة،
وبيئة واحدة يجب تميمتها: حب النفس. عندما تمارس
حب النفس، تُهيئ الأرضية لاتخاذ أفضل الاختيارات

(1) نيدرکوت، تريسي. "رغبة الطعام: مكافحة جاذبية السكر والملح
والدهون". دايباتس فوركاست. مارس 2012. الويب. 2 فبراير 2014.

الغذائية. في هذا الفصل، سنشاركك كيف يعمل جسمك، حتى تتمكن من أن تحب نفسك من خلال تناول الطعام الذي يُغذيك بشكل أفضل.

أين ضللنا وكيف يمكننا أن نعود لأنفسنا مرة أخرى

يتفق الخبراء والعامّة على أن تناول نظام غذائي صحي هو وسيلة رائعة للشعور بأفضل حالاتنا. فلماذا لا يقوم المزيد من الناس بذلك؟

إذا رجعنا في الزمن إلى الوراء، قبل أن ينتقل الناس إلى المدن، قبل الثورة الصناعية وعودتنا إلى الوقت الذي كان الناس يعيشون فيه من الأرض، سنجد أن أسلافنا كانوا يأكلون طعامًا يأتي من الطبيعة. أجدادنا في فترة الزراعة كانوا لديهم ارتباط بالطبيعة وكانوا يأكلون ما يزرعونه. تعلموا طهي الطعام وتحضيره من الصفر لأن هذا كان كل ما كانوا يمتلكونه من وسائل.

في كتابها «الطعام في التاريخ»، تشرح ري تاناهيل أن الثورة الصناعية غيرت «وجه الأرض». حيث ارتفعت السكان بشكل كبير في أوروبا (من 180 مليون إلى 390 مليون نسمة) في القرن التاسع عشر، وانتقل الناس إلى المدن، وبدأت أزمة غذائية⁽¹⁾. خلال هذا الوقت، كان التركيز في المجتمع على بناء الآلات، وعمل الناس في المصانع بدلاً من العمل في الأرض. مع انخفاض الوقت

(1) تاناهيل، ري. الطعام في التاريخ. (ص. 281). نيويورك، نيويورك: نري ريفرز بريس، 1988. طباعة.

المتاح والوصول إلى الأراضي، وانعدام الغذاء في وقت لاحق، استخدمت الآلات لتصنيع الطعام. انتشرت تقنيات التعليب والتجميد والنقل بما في ذلك استيراد الطعام عبر المدن والبلدان والعالم.

لتوفير المزيد من الطعام وخفض التكاليف، بدأت عمليات التزوير الغذائية الأولى. قام التجار المحليون بإضافة غبار الطوب لتمديد مسحوق الكاكاو. وأضيفت كل شيء بدءاً من قشور الخردل إلى الرواسب من أرض المتجر لتمديد الفلفل الأسود. وتم خلط أوراق الرماد في الشاي. وفي عام 1969، تم اتهام شركة إيطالية بتصنيع «جينة بارميزان» من نثار مقابض المظلات البلاستيكية⁽¹⁾! يشير تاناهيل إلى هذه الفترة بأنها فترة «التزييف الغذائي»، وعلى الرغم من وجود العديد من الشكاوى وتنفيذ سياسات حكومية حول ذلك، إلا أن أزمة توفير الغذاء للسكان المتزايد كانت المشكلة الأكبر.

بينما كانت الحكومة البريطانية تعتقد أنها تقوم بعمل رائع في توفير الطعام للفقراء، أدركوا أنهم كانوا على خطأ عندما تبين أن 41% من الرجال الذين تم فحصهم للخدمة العسكرية بين عامي 1917 و 1918 لم يكونوا صالحين بسبب نقص في الصحة⁽²⁾. في هذا التوقيت، كانت علم التغذية الجديد يكتشف الحاجة إلى الفيتامينات والمعادن، ولكن تحدي تغذية سكان متزايد والحفاظ على

(1) المرجع نفسه، 294.

(2) المرجع نفسه، 281.

صحتهم أصبح حرباً خاصة به، حرب تستمر حتى اليوم. ليس من المستغرب أن يكون هناك الكثير من الارتباك حول ما يجب أن نأكله وكيفية تغذية أجسادنا. في وقت مضى، كان الطعام الطبيعي هو كل ما كان للناس. اليوم، لا يزال لدينا تلك الخيارات، ولكن لدينا أيضاً ما يسمى بـ «أجسام الطعام المجهولة»⁽¹⁾ حسب وصف العالم الاجتماعي كلود فيشler. لم نعد نعرف ما يحتويه طعامنا.

وتلخص آراء فيشler في مقالة لأشلي براون بشكل مناسب: «ما حدث مع الطعام في الغرب هو أن الطعام فقد السحر... عندما نأخذ الطعام بدون تفكير، بدون طقوس، يحدث فقدان للمعنى... عندما يتم تجارة الطعام وتجهيزه، ينحسر إلى صندوق أسود. نحن نصبح ما نأكل، وإذا لم نعرف ما نأكل...»⁽²⁾

نحن نعتقد أن انفصالنا عن الطعام الحقيقي الطبيعي والمغذي يخلق تركيزاً على تناول الطعام للطعم والراحة بدلاً من الصحة.

بالنسبة للكثير من الأشخاص الذين يتناولون الطعام من أجل الصحة، ندرك أنه قد يكون من الصعب معرفة كيفية تناول الطعام مع جميع الرسائل المتضاربة التي

(1) فيشler، كلود. "اختيار الطعام وتصور المخاطر". باريس، فرنسا، بدون تاريخ. الويب. 3 فبراير 2014.

(2) براون، أشلي. "يجب على الأمريكيين التوقف عن القيام بأكثر من مهمة أثناء تناول الطعام وحدهم، يدافع عنها عالم الاجتماع الفرنسي كلود فيشler". جريست. 16 نوفمبر 2010. الويب. 16 يونيو 2014.

نسمعها اليوم.

الأخبار الجيدة هي أننا في الفصلين المقبلين سنقدم لك مفهومين بسيطين ومهمين سيمكنك من اتخاذ أفضل الاختيارات لصحتك الشخصية. في هذا الفصل، سنشاركك كيف يعمل جهاز الهضم الخاص بك، حتى تتمكن من رؤية كيف تم إبداع جسدك بشكل رائع لدعم رفاهيتك. ثم في الفصل الرابع، سنعلمك كيف تستمع إلى جسدك، حتى تتمكن من اتباع التوجيه الداخلي الخاص بك عندما تشعر بالارتباك.

ندعوك لتخصيص لحظة الآن لوضع يدك الواحدة على مركز صدرك والأخرى على بطنك. خذ ثلاثة أنفاس عميقة. قل لنفسك كم أحب نفسي، ثم اسأل نفسك هل تعتقد أنك تستحق أن تشعر بأفضل حالاتك. مهما ظهر لديك، قل لنفسك: أنا على استعداد للتخلص من النمط الذي أدى إلى هذه الحالات في داخلي. أنا أستحق الشفاء. أنا أستحق الوقت الذي يستغرقه تعلم كيفية تغذية نفسي. أنا أحبك جسدي.

معظمنا لم نتعلم كيف نغذي أنفسنا بشكل جيد. تعلمنا عن الطعام من الإعلانات، وعائلتنا، وأصدقائنا. تناولنا ما كان ملائماً. من المحتمل جداً أننا لم نتعلم أبداً كيف يعمل أجسادنا وما يحتاجونه حقاً للشعور بالهدوء والتوازن.

واحدة من أهم الأشياء التي يجب أن تكون على علم بها عندما يتعلق الأمر بالأفكار التي تفكر بها والطعام

الذي تأكله هو أن هذا هو ما تقدمه لنفسك. إذا كنت تركز على الأفكار التي تجعلك تشعر بالسوء والأطعمة التي لا تغذي جسدك، فإنك تحرم نفسك من الحب وتطعم نفسك بالبؤس. أنت تستحق أن تطعم نفسك بالحب وتتخلص من البؤس. البؤس ليس الطريق إلى الصحة الجيدة أو السعادة.

هناك العديد من الدراسات التي تشير إلى أن أفعال الحب، مثل تقليل التوتر وممارسة التمارين الرياضية وتحسين النوم، يمكن أن تؤثر إيجابياً على هضمك. النظام الغذائي الصحي يؤثر بشكل إيجابي على هضمك أيضاً - والمكافأة المعروفة قليلة هي أنه يؤثر بشكل إيجابي على دماغك، بما في ذلك مزاجك وذاكرتك وقوت إرادتك! (سنركز على اتصال الأمعاء والدماغ لاحقاً في هذا الفصل).

نود أن نقدم لك أهم النقاط حول كيفية عمل الجهاز الهضمي الخاص بك. سنحافظ على هذا بأبسط شكل ممكن ثم سنشارك بعض الطرق المدهشة التي يتواصل بها الدماغ والجهاز العصبي.

الهضم: الطريقة الرائعة التي يقوم جسدك بتغذيتك بها

الجهاز الهضمي هو النظام الوحيد في الجسم الذي يمكنه العمل بدون مساعدة الدماغ؛ فالأمعاء لديها جهاز عصبي معوي خاص بها، والذي يُشار إليه في كثير من

الأحيان بـ «الدماغ الثاني»⁽¹⁾. إنه أحد أهم الأنظمة التي يجب أن تتعرف عليها، لأنه من خلال الجهاز الهضمي تحصل على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسدك للبدو والشعور بأفضل حالاتك.

الجهاز الهضمي، المعروف أيضاً بالجهاز الهضمي، هو أساساً أنبوب عضلي يمتد لمسافة تتراوح بين 25 و 35 قدماً يمتد من الفم إلى الشرج⁽²⁾. مهمته هي تحطيم الطعام الذي تأكله إلى مكوناته الأساسية للطاقة والشفاء والنمو والمزاج الجيد وكل وظيفة يقوم بها جسدك. ومع ذلك، يعاني بين ثلث ونصف البالغين من أمراض الجهاز الهضمي، ويبدو أنها تشكل وباءً متزايداً بين الأطفال أيضاً⁽³⁾.

الأعراض المرتبطة بالتحديات الهضمية

على الرغم من أنك قد تتعرف على بعض الأعراض المتنوعة المرتبطة بالهضم الغير صحيح، قد تفاجأ بوجود بعض الأعراض الأخرى. تشمل هذه الأعراض⁽⁴⁾:

(1) هيرلي، دان. "عقلك الاحتياطي". علم النفس اليوم. 1 نوفمبر 2011.

الويب. 10 فبراير 2014.

(2) ليبسكي، إليزابيث. الصحة الهضمية: كيفية تقوية الجهاز المناعي والوقاية من الأمراض من خلال الهضم الصحي. (ص. 49). نيويورك، نيويورك: ماكغرو هيل، 2004. طباعة.

(3) المرجع نفسه، ص. 15.

(4) المرجع نفسه، ص. 15-18.

- آلام البطن
- التهاب المفاصل
- مشاكل المناعة الذاتية
- آلام الظهر
- العدوى البكتيرية والفطرية
- مشاكل التوازن والمشية
- الانتفاخ
- الإمساك
- مرض كرون
- الإسهال
- اضطراب التوازن الميكروبي (عدم التوازن الميكروبي في الجسم والذي غالبًا ما يسبب أعراض هضمية والتعب ومشاكل المزاج)
- التعب
- الانتفاخ الغازي
- حساسية أو حساسية تجاه الأطعمة
- مرض الجزر المريئي، حرقة المعدة أو الارتجاع المريئي
- الصداع أو الشقيقة
- الاضطراب الهضمي
- العقم
- متلازمة الأمعاء العصبية المتهيجة (IBS)

- متلازمة تسرب الأمعاء
- مشاكل الذاكرة والتعلم
- مشاكل المزاج أو الاضطرابات النفسية (الاكتئاب،
العصبية وما شابه ذلك)
- متلازمة ما قبل الحيض (PMS)
- مشاكل الجلد
- مشاكل النوم
- التهاب القولون التقرحي

تغيير نمط حياتك يمكن أن يحسن هضمك.

أفضل ما في هضمك هو أن كلما كانت اختياراتك أكثر حبًا، كان صحته أفضل! بجانب وراثتك، فإن أبرز العوامل المساهمة في التحديات الهضمية هي ذات صلة بنمط الحياة. كما تعلمنا من عمل بروس ليبتون في الجزء السابق من الكتاب، الجينات هي مجرد مخطط، والتغيرات الإيجابية في معتقداتك وتصوراتك يمكن أن تغير جيناتك. علم الإبيجينتكس أيضًا يكشف المزيد من الأبحاث التي تُظهر أن التغذية الأفضل يمكن أن تعطل تعبيرات الجينات السلبية أيضًا.⁽¹⁾

(1) "يمكن تغيير الجينات بواسطة الأطعمة". بي بي سي نيوز. 17 نوفمبر 2005. الويب. 11 فبراير 2014.

وفيما يلي بعض المساهمين الرئيسيين في التحديات الهضمية:⁽¹⁾

- إساءة استخدام الكحول
 - التوتر المزمن
 - التدخين
 - الجفاف
 - السموم البيئية والغذائية
 - الإصابات الوراثية
 - العدوى
 - نقص التمرين
 - انخفاض حمض المعدة
 - سوء التغذية
 - الأدوية الموصوفة والمتاحة دون وصفة طبية
- نعتقد أنه عندما تبدأ باتخاذ اختيارات محبة في كيفية تفكيرك وعيش حياتك، فإنك تضع المسرح لصحتك الأفضل.

الدماغ: حيث يبدأ كل شيء

في حين أن الكثير من الناس سيخبرونك بأن الهضم يبدأ في الفم، فإنه في الواقع يبدأ قبل عملية الأكل. يبدأ الهضم في الواقع في دماغك: عندما تفكر في الطعام أو

(1) ليسكي، إليزابيث. ص. 18.

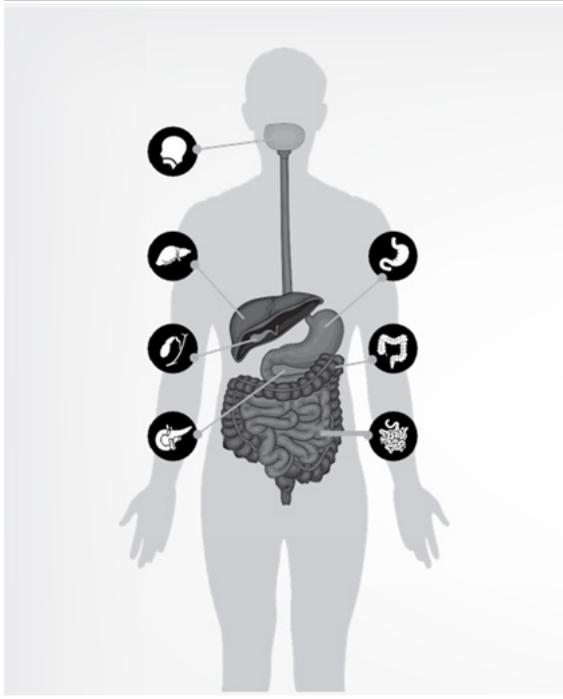
تراه أو تشمه، يرسل الدماغ إشارات إلى الجهاز الهضمي تجعل فمك يتألاً، ومعدتك تتقبض، وبنكرياسك يفرز الأنزيمات⁽¹⁾. جسّدك مستعد الآن للهضم.

الدماغ له أيضاً دور كبير في اختيار الأطعمة التي تأكلها. عندما تختار الطعام الحقيقي الذي ينمو في الطبيعة، فإنك تمنح جسّدك شيئاً يفهمه. (سنتحدث في وقت لاحق في هذا الفصل عن اختيارات الطعام والإرادة، وفي الفصل 5، سنقدم لك الكثير من المعلومات حول اختيار الأطعمة الكاملة اللذيذة التي يمكن أن تغذي جسّدك وتعزز إرادتك. سنشمل حتى قوائم طعام ووصفات لتسهيل اختياراتك في الجزء الثاني!)

من المفيد أن نعرف مدى أهمية الدماغ عندما يتعلق الأمر بالهضم. يؤمن الجسم بما يعتقد الدماغ، لذا إذا تصوّرت وجبتك تهضم بشكل جيد وتغذي جسّدك، فإنك أيضاً تجهز جسّدك لصحة أفضل. هناك تأكيدات وتأمّلات في نهاية هذا الفصل ستدعمك في القيام بذلك.

دعنا نلقي نظرة أقرب على كل جزء من الجهاز الهضمي. في الصفحة التالية، قمنا بتضمين رسم توضيحي مفيد يمكن أن تستعين به أثناء متابعتنا

(1) "الهضم الصحي". كيف تعمل الأشياء. بدون تاريخ. الويب. 4 فبراير 2014.



الجهاز الهضمي

الفم: عند مضغ الطعام، يفرز الفم اللعاب الذي يحتوي على الأميليز، وهو إنزيم يساعد في بدء تحلل الكربوهيدرات. المضغ الجيد هو طريقة رائعة لتهيئة جسمك لهضم أفضل.

الكبد: يقوم الكبد بتصفية معظم الدم في جسمك، وينتج المرارة لتحلل الدهون، ويحلل الهرمونات، ويعالج جميع العناصر الغذائية، بما في ذلك الفيتامينات والمعادن، ويحيد السموم.

المعدة: تفرز المعدة حمض الهيدروكلوريك (لهضم الطعام)، وعامل الجوف الداخلي (يبدأ هضم فيتامين ب12)، والإنزيمات الهاضمة، الببسين والليباز.

المرارة: تخزن المرارة وتفرج المرارة للمساعدة في هضم الدهون.

البنكرياس ينظم سكر الدم ويفرز إنزيمات البنكرياس لتحلل الكربوهيدرات والبروتين والدهون.

الأمعاء الغليظة (القولون):

البكتيريا النافعة في القولون تحافظ على البكتيريا الضارة تحت السيطرة وتساعد في الحركة الموجية. يتم استخلاص العناصر الغذائية من الشايم وتخزين الفضلات المتبقية (البراز) في المستقيم.

الأمعاء الدقيقة:

الأمعاء الدقيقة مسؤولة عن الهضم والامتصاص. تنتج الأعضاء الصغيرة والمجهرية المشابهة لأصابع اليد، وتسمى الشعيرات المعوية، إنزيمات لهضم الطعام وامتصاص العناصر الغذائية

الفم:

بمجرد أن تقرر أن تأكل شيئاً، يدخل في فمك. لاحظ أن تمضغ الطعام جيداً وتحويله إلى عجينة هو طريقة واحدة لتحب معدتك، لأنك تقدم الطعام بطريقة تمكن المعدة من أداء وظيفتها بشكل أفضل. عندما تبتلع الطعام بسرعة أو لا تقوم بمضغه بشكل كافٍ، فإنك تواجه تحدياً للمعدة عن طريق إرسال كتل كبيرة من الطعام. إذا كنت تعاني من الاضطرابات الهضمية، مثل الانتفاخ والغازات والتجشؤ والحموضة المعوية، قد ترغب في التحقق من مدى جودة عملية المضغ.

على الرغم من أنه قد تكون قد سمعت من متخصصين مختلفين أنه من الأفضل مضغ الطعام بين 15 و 40 مرة قبل ابتلاعه، إلا أن الأمر المهم هو المضغ بما فيه الكفاية حتى تتمكن من ابتلاع الطعام بسهولة. مع مرور الوقت، وأنت تأكل بوعي، ستتعلم كمية المضغ التي تعمل بشكل أفضل لجهاز الهضم الخاص بك.

أثناء عملية المضغ، تفرز فمك اللعاب، الذي يحتوي على الأميلاز، وهو إنزيم يساعد على بدء تحليل الكربوهيدرات. اللعاب أيضاً ينظف فمك وأسنانك ويحفز غدد الباروتيد (في الفك وراء الأذنين) لإفراز الهرمونات التي تخبر الغدة التيموسية بتجهيز الجهاز المناعي.⁽¹⁾ تذكر أن صحة أسنانك ولثتك تهم عندما يتعلق الأمر

(1) ليسكي، إليزابيث. ص. 22.

بالحضم الصحي. عندما تمتلك أسناناً صحية، تمتلك مزيداً من المساحة السطحية للمضغ بشكل أفضل. بالإضافة إلى ذلك، عندما تختار الأطعمة الصحية، فإن أسنانك تميل إلى أن تكون أكثر صحة.⁽¹⁾

تنبيه صحي: حشوات الزئبق الفضي واختيار طبيب أسنان عام

نوصيك بالعمل مع طبيب أسنان عامّ كفاء يفهم كيفية تأثير صحة فمك على تناغم صحة بقية جسمك. يمكن لهذا النوع من الأطباء المساعدة في اختيار النهج المناسب لصحة اللثة والأسنان، وإذا كنت بحاجة إلى حشوات أو أغلفة أو أي أعمال أخرى في مجال طب الأسنان، فسيساعدك في اختيار المواد الأكثر توافقاً مع جسمك.

إذا كان لديك حشوات زئبق (فضية)، مثل الكثير من الناس اليوم، وتعاني من مشاكل صحية، فيمكن لطبيب الأسنان العام أن يتحدث إليك عن فوائد إزالة تلك الحشوات. لم يكن طب الأسنان التقليدي يعلم في الماضي أن حشوات الزئبق يمكن أن تؤثر سلباً على صحة الأشخاص. في حين أن الجدل حول الزئبق الكبير قد استمر لسنوات، إلا أن المزيد من الدراسات بدأت تكشف

(1) أولبريتون، جين. "تحديث نظامك الغذائي باستخدام الأطعمة التقليدية". مؤسسة ويستون أي. برايس. بدون تاريخ. الويب. 30 مارس 2010.

ما كان يعرفه أطباء الأسنان العامون والممارسون منذ فترة: حشوات الزئبق لدى الأمهات يمكن أن تؤثر على صحة الأطفال الرضع⁽¹⁾، ويمكن أن تساهم أيضاً في أمراض المناعية الذاتية والتعب المزمن وحالات صحية أخرى⁽²⁾.

تم الوصول إلى ذروة الجدل في أكتوبر 2013 مع معاهدة الزئبق الدولية، وهي اتفاقية دولية للتخلص تدريجياً من استخدام حشوات الزئبق والمنتجات التي تحتوي على الزئبق في جميع أنحاء العالم بحلول عام 2020⁽³⁾.

للعثور على طبيب أسنان عام، يمكنك اتباع بعض الخطوات التالية:

- اسأل أصدقاءك أو أفراد عائلتك أو الممارسين الصحيين الذين لديهم وعي بالصحة عن توصية.
- استخدم الإنترنت. ابحث عن أطباء أسنان عام وتحقق من وسائل التواصل الاجتماعي المتعلقة بالصحة، والمجموعات، والمنتديات، ومواقع التقييم

(1) بالكوفيكوفا، لوبيتشا، وآخرون. "حشوات الأسنان الممزوجة للأم الحامل كمصدر لتعرض الجنين والمولود الجديد للزئبق". مجلة علوم التعرض والاستقصاء البيئي 18 (2008): 331-326. 12 سبتمبر 2007. الويب. 5 فبراير 2014.

(2) ليفين، جوناثان ب. "أسنان سامة: هل حشوات الزئبق آمنة؟" برنامج الدكتور أوز. 27 مارس 2013. الويب. 10 فبراير 2014.

(3) ميركولا، جوزيف. "معاهدة الزئبق الدولية أصبحت رسمية أخيراً!" جمعية المستهلكين العضويين. 22 أكتوبر 2013. الويب. 11 فبراير 2014.

للحصول على معلومات حول جودة الممارسين في منطقتك. هناك أيضًا دلائل عبر الإنترنت يمكنك البحث فيها عن طبيب أسنان عام، بما في ذلك: Mercury SafeDentistry، والأكاديمية الدولية لطب الفم والسموم، والأكاديمية الدولية لطب الأسنان والطب البيولوجي، والجمعية طب الأسنان العام، والأكاديمية الأمريكية لألم الوجه والجمجمة، وأطباء يوصى بهم من قبل مؤسسة ويستون أ. برايس.

- قابل طبيب الأسنان وتحقق مما إذا كان مستعدًا للعمل معك والاستماع إلى أهدافك ومخاوفك. هل يجب على أسنلتك؟ هل يأخذ في اعتباره صحتك الشاملة (وليس فقط فمك)؟ هل يعاملك كشريك في صحتك؟
- انظر إلى أساليبهم وتوصياتهم. لا يستخدم طبيب الأسنان العام الحشوات المركبة (الزئبقية)، ولا يروج لاستخدام الفلوريد، ويبحث عن بدائل أخرى قبل اختيار وضع الأغلفة، ويفضل عادةً زراعة الأسنان بدلاً من قنوات الجذر. يستخدم طبيب الأسنان العام الأشعة السينية الرقمية أو الصبغة للحد من تعرضك للإشعاع. إذا كانت هناك حاجة لجراحة الأسنان، فعادةً ما يقترحون العلاجات الطبيعية لدعمها، مثل علاج فيتامين س والتدليك اللمفاوي والنظام الغذائي المطهر. غالبًا ما يوفرون أيضًا علاجات طبيعية أو هوميوباتية للألم.

- فوق كل شيء، اتبع التوجيه الداخلي. تأكد من أنك تشعر بالراحة مع طبيب الأسنان والنهج الموصى به لك. كانت لدى هيدر تجربة حيث اقترح طبيب الأسنان العام الجديد إجراء جراحة غازية لتصحيح عضة فكها بحيث يمكنها مضغ الطعام بشكل أفضل وتحسين هضمها، ولكن ذلك لم يبدو صحيحًا بالنسبة لها. قال طبيب متخصص آخر إنه نظرًا لتحسن هضمها بالفعل بفضل التغذية الإيجابية وتغييرات نمط الحياة، فإن عضة الفك الخاصة بها ربما ليست السبب الرئيسي وراء تحدياتها الهضمية في الماضي. بدلاً من ذلك، أعطائها خيار عدم القيام بأي شيء إذا أرادت، محترمًا قدرة جسم الإنسان على التكيف. بعد البحث في الجوانب الإيجابية والسلبية لتدخل الأسنان الجراحي، قررت هيدر أن تتبع التوجيه الداخلي لها، والتمسك بالطبيب الأسنان الذي كان على استعداد للعمل معها في النهج الطبيعي بدلاً من الجراحة. قد تكون قد اخترت بشكل مختلف عن ما فعلته هيدر. إن الأمر ليس بشأن الاختيار نفسه، ولكن بشأن الاستماع إلى الحكمة الداخلية لديك. قم دومًا بإجراء البحث واستشر آراءً ثانية أو ثالثة فيما يتعلق بصحتك، ولكن ثق دائمًا فيما يقوله صوتك الداخلي أيضًا.

من أسفل المريء إلى المعدة

عندما تبتلع، تسلك الطعام مساره عبر المريء، والذي يشبه الأنبوب. إذا كان الطعام كبيراً جداً أو جافاً جداً، فقد يعلق في الطريق. في أسفل المريء، يوجد غطاء واقٍ (العضلة المعوية القلبية أو المريئية)، الذي يحميه من حمض المعدة ويفتح أثناء الحركة الموجية التي تدفع الطعام إلى المعدة.⁽¹⁾

التحديات الشائعة التي يمكن أن تحدث خلال هذه المرحلة من عملية الهضم هي صعوبة في البلع وارتجاع الحمض، أو حرقة المعدة. تتعدد أسباب هذه الأعراض وتشمل الفتق الفتقي، والذي يحدث عندما يبرز عضو ما، عادة المعدة، عبر فتحة الحجاب الحاجز⁽²⁾. (نقدم بعض الحلول لارتجاع الحمض في الفصل 6. كما نقدم بعض التمارين التي يمكنك القيام بها في نهاية هذا الفصل لدعم عملية الهضم بأكملها.)

ثم يأتي دور المعدة، التي تقع في الجانب الأيسر من الجزء العلوي من البطن، تحت القلب. تفرز المعدة حمض الهيدروكلوريك، الذي يساعد في تحطيم الطعام وجعله يكتسب تجانساً مثل الحساء (يسمى الكايم) ويقضي على البكتيريا في الطعام. كما تفرز عامل الجوهر الداخلي (الذي يبدأ عملية هضم فيتامين ب12) والإنزيمات

(1) ليبسكي، إليزابيث. ص. 23.

(2) المرجع نفسه.

الهاضمة الببسين (لتحطيم البروتين إلى أحماض أمينية) والليباز (لهضم الدهون). وأخيراً، تنتج المعدة حاجزاً مخاطياً لحماية نفسها من حمض المعدة.

بعض التحديات الصحية الشائعة المرتبطة بالمعدة تتبع أساساً من انخفاض حمض المعدة. يمكن أن تكون القرحة نتيجة لانخفاض حمض المعدة، بدلاً من زيادته. (في الفصل 6 سنعرض لك كيفية إجراء اختبار حمض المعدة، بالإضافة إلى تقديم نصائح لدعم عملية الهضم.) لأسباب متنوعة، بما في ذلك التغذية السيئة والشيخوخة، قد ينتج الجسم كمية قليلة جداً من حمض المعدة والعامل الجوهري بكمية قليلة جداً. بدون كمية كافية من العامل الجوهري، لا يمكن لجسمك هضم وامتصاص فيتامين ب12. تتمثل الأعراض في الاكتئاب ومشاكل الذاكرة والخرف وانخفاض الطاقة والشعور بالتميل في الأطراف وحالات الجهاز العصبي، وغير ذلك (انظر «فيتامين ب12: المفتاح الرئيسي»، في الصفحة التالية).

طريقة لدعم عملية الهضم بلطف هي تقليل التوتر، وخاصة أثناء تناول الوجبات. يعمل التوتر على إغلاق الهضم تقريباً ويطيل وقت بقاء الطعام في المعدة، مما قد يؤدي إلى تحديات في الجهاز الهضمي. عادةً ما يبقى الطعام في المعدة لمدة تتراوح بين ساعتين وأربع ساعات، ثم يفرغ في الأمعاء الدقيقة عبر صمام المعدة البوابي.

فيتامين ب12: «المفتاح الرئيسي»

على الرغم من أهمية جميع العناصر الغذائية، إلا أن هناك بعضها الذي يبرز بسبب العدد الهائل من الأنظمة التي يدعمها في الجسم. أحد هذه العناصر هو فيتامين ب12 (المعروف أيضًا بالكوبولامين). يحصل فيتامين ب12 على وضع «المفتاح الرئيسي» من الباحثين لأنه يلعب دورًا وظيفيًا في قائمة طويلة من أنظمة الأعضاء ويمكن استخدامه لتصحيح المشاكل الناجمة عن مشاكل أخرى، حتى إذا كانت مستويات فيتامين ب12 للشخص كافية.⁽¹⁾

بعض المهنيين الطبيين يصفون نقص فيتامين ب12 بأنه وباء صامت لأنه حتى المستويات المنخفضة الطبيعية يمكن أن تسبب أعراضًا. أظهرت دراسة قامت بها جامعة توفتس حول مستويات فيتامين ب12 في المشاركين الذين تتراوح أعمارهم بين 26 و 83 عامًا أن نحو 40% من المشاركين كانوا «منخفضين طبيعيًا»، و 16% كانوا يعانون من نقص قريب، و 9% كانوا يعانون من نقص.⁽²⁾

(1) فولكوف، إيليا، ويان بريس. "فيتامين ب12 يمكن أن يكون 'المفتاح الرئيسي' في تنظيم العمليات الباثولوجية المتعددة." مجلة جامعة نيبيون الطبية 73 (2006): 65-69. الويب. 14 فبراير 2014.

(2) باشولوك، سالي م.، وجيفري جي. ستوارت. هل يمكن أن يكون ب12؟ وباء من التشخيص الخاطئ. (ص. 3) سانجر، كاليفورنيا: كويل درايفر بوكس/وورد دانسر بريس، 2005. طباعة.

بينما يمكن حدوث انخفاض فيتامين ب12 ونقصه في أي عمر، فإنه يحدث بشكل أكثر شيوعًا بين كبار السن والنباتيين الصرفيين والنباتيين. يُقدر أن أكثر من 80 % من النباتيين الصرفيين طويلة الأجل وأكثر من 50 % من النباتيين طويلة الأجل الذين لا يتممون بفيتامين ب12 يعانون من نقصه.⁽¹⁾

الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الأكل، فقر الدم، اضطرابات المناعة الذاتية، العقم، السكري، أو لديهم تاريخ من الإدمان على الكحول - أو أولئك الذين يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي مثل متلازمة الأمعاء المتهيجة، مرض كرون، انخفاض حمض المعدة، أو أولئك الذين يستخدمون بانتظام مضادات الحموضة - قد يكونون عرضة لانخفاض مستويات فيتامين ب12 أو نقصه.⁽²⁾

تشمل بعض أعراض نقص فيتامين ب12:⁽³⁾

- الإحساس غير الطبيعي (الرعدة، الوخز، الرعدة، تشنجات العضلات)
- الإعياء المزمن
- جلطة في الأوردة العميقة
- الإسهال أو الإمساك
- آلام الجهاز الهضمي (هضم ضعيف، شعور بالامتلاء)

(1) المرجع نفسه.

(2) المرجع نفسه، ص. 18.

(3) المرجع نفسه، ص. 14.

- (أو الانتفاخ)
- الضعف العام (ضعف في الأذرع أو الساقين، صعوبة في المشي)
- نوبات قلبية، أمراض الشرايين التاجية، أو قصور القلب الاحتقاني
- التبول اللاإرادي
- العقم
- فقدان الشهية، فقدان الوزن، أو فقدان الشهية
- مشاكل الذاكرة والخرف
- مشاكل المزاج (الاكتئاب، الانفعال، اللامبالاة، الاضطراب)
- هشاشة العظام
- خفقان القلب
- شلل
- تساقط الشعر المبكر
- تجلط رئوي
- ضيق التنفس
- السكتات الدماغية أو الهجمات الدماغية الوعائية العابرة (TIA) أو «السكتات الدماغية الصغيرة»
- طنين
- تغيرات في الرؤية أو ضرر في العصب البصري
- البهاق

إذا كنت تعتقد أنك تعاني من نقص في فيتامين ب12، فتحدث إلى ممارس الرعاية الصحية الخاص بك. ولكن تذكر أن الأطباء قد لا يدركون قيمة اختبار فيتامين ب12، لذا قد تحتاج إلى العمل مع طبيب علاج طبيعي. اختبار حمض الميثيل مالونيك البولي (MMA) هو أفضل اختبار يمكن الحصول عليه إذا قررت إجراء الاختبار. وتذكر أن بعض الأشخاص الذين يحملون طفرات جينية معينة تؤثر سلباً على عملية الميثيلة (وهي وظيفة حيوية تحافظ على سلامة جميع الأنظمة) قد يظهرون نتائج اختبارات زائفة عادية أو مرتفعة لمستويات فيتامين ب12 بسبب ما يسمى «الفخ الميثيلي». النقطة الأساسية هي أنه إذا كنت تشعر بأنك تعاني من نقص فيتامين ب12، يجب أن تعمل مع ممارس صحي يمكنه أن يرشدك من خلال إجراء الاختبارات، وتفسير نتائج الاختبار مقابل أعراضك، وخيارات التكميل. إذا كنت بحاجة إلى تكميل، فمن المحتمل أن ترغب في النظر إلى الأشكال النشطة لفيتامين ب12: الميثيل كوبالامين والأدينوسيل كوبالامين (المعروفة أيضاً باسم الدينكوزيد). هذه الأشكال هي الأكثر قابلية للامتصاص ويمكن الحصول عليها على شكل منتجات تحت اللسان أو حقن (في وقت كتابة هذه المعلومات، لم يعد يتوفر الأدينوسيل كوبالامين في شكل الحقن، ولكن قد يعود إلى السوق في المستقبل). ونظراً لأن الجرعة تختلف من شخص لآخر (بعض الأشخاص يحتاجون إلى بدء بجرعات منخفضة وتدرجية، بينما

يحتاج البعض إلى جرعات أعلى)، فإننا نوصيك بالعمل مع ممارس متخصص لتحديد نوع وجرعة فيتامين ب12 المناسبة لك.

الأمعاء الدقيقة: مصنع الجسم

عندما ينقل المعدة الطعام المهضوم جزئيًا إلى الأمعاء الدقيقة، يدخل الشريان الاثنا عشر، وهو أول 12 بوصة من الأمعاء الدقيقة التي يبلغ طولها حوالي 20 قدمًا.

تشبه الأمعاء الدقيقة مصنعًا مسؤولاً عن الهضم والامتصاص. تُعتبر الأشعار المصغرة الشبيهة بأصابع اليد والمعروفة باسم الفيلية مثل عمال المصنع، حيث تنتج الإنزيمات لتفتت الطعام بشكل أكثر وتمتص المواد المغذية اللازمة وتمنع تسرب تلك التي ليست مفيدة⁽¹⁾.

يعمل جدار الأمعاء الدقيقة كحارس يسمح بمرور الماء والمواد المغذية اللازمة ويحجب المواد الضارة. يمكن أن تؤدي النظام الغذائي السيء والأدوية وتكاثر البكتيريا أو الفطريات إلى تضرر الغشاء المخاطي وحدوث تسرب الأمعاء. تتنوع أعراض تسرب الأمعاء ولكنها يمكن أن تشمل الحساسية الغذائية، والحساسية، والصداع أو الشقيقة، والتهاب المفاصل، والأكزيما، والشرى، والإعياء المزمن⁽²⁾.

(1) ليبسكي، إليزابيث. ص. 25.

(2) غالاند، ليو. "هل لديك متلازمة الأمعاء المسامية؟" هافينغتون بوست. 10 سبتمبر 2010. الويب. 12 فبراير 2014.

البنكرياس والكبد والمرارة: ثلاثة لاعبين رئيسيين يدعمون الأمعاء الدقيقة

بينما يحدث 90 % من الهضم في الأمعاء الدقيقة، هناك ثلاثة لاعبين قيمون يؤدون أدوارًا مهمة جدًا:

-يقع البنكرياس في الجزء الخلفي من البطن، جزئيًا خلف المعدة وجزئيًا متصل بالشريان الاثنا عشر من الأمعاء الدقيقة. عندما ينتقل الطعام من المعدة إلى الأمعاء الدقيقة، يفرز البنكرياس بيكربونات الصودا (مثل صودا الخبز) لتحييد الحموضة قبل دخول الأمعاء الدقيقة. من هناك، يفرز البنكرياس إنزيماته البنكرياسية: البروتياز (يفتت البروتينات)، الأميليز (يفتت الكربوهيدرات)، والليباز (يفتت الدهون). إذا كانت إنزيمات البنكرياس منخفضة جدًا، يمكن أن ينتج عنها نقص في العناصر الغذائية مثل نقص فيتامين ب12. يتحكم البنكرياس أيضًا في مستوى السكر في الدم عن طريق إفراز هرمونات الجلوكاجون والأنسولين. قد يحدث السكري إذا كان هذا النظام غير متوازن.

الأعراض التي يمكن أن تشير إلى وجود تحديات في البنكرياس هي: الألم الذي ينتشر إلى الظهر، الغثيان، القيء، الحمى، زيادة معدل ضربات القلب، فقدان الشهية، الانتفاخ، أو البراز ذو الرائحة الكريهة أو الدهنية (الذي

يكون ظاهرة زيتية وقد يطفو)⁽¹⁾ (2)

-يزن الكبد حوالي ثلاثة أرطال ويقع على الجانب الأيمن من البطن العلوي، تحت الحجاب الحاجز. إنه أكبر غدة في الجسم، وربما أكثر الأعضاء الغذائية العاملة بجد في الجهاز الهضمي، حيث يقوم بأكثر من 500 وظيفة معروفة لدعم صحتك.

الكبد، وهو العضو المفضل لأهليا، يقوم بالأدوار التالية: يُصْفَى تقريباً جميع الدم في الجسم، ويُنتج الصفراء لتفتيت الدهون، ويفتت الهرمونات، ويعالج جميع المواد المغذية، بما في ذلك الفيتامينات والمعادن، ويحيد السموم. هذا العامل الجاد يحبنا كثيراً حتى ينتج 13,000 مركب كيميائي ونظام إنزيمي بمعدل 2,000، ويمكن أن يفقد 70% من وظيفته ولا يظهر عليه علامات المرض⁽³⁾.

سيحيد الكبد السموم التي يمكنه تحييدها، وما لا يستطيع تحييده سيتم تخزينه في الفص السفلي من الكبد وفي أنسجة أخرى في الجسم. ولهذا السبب نوصي بتنظيف الكبد بانتظام (سنقدم بعض النصائح حول كيفية دعم الكبد في الفصل 6)

قد تشمل علامات المشاكل في الكبد الإدمان على

(1) "ما هو التهاب البنكرياس؟" مركز ويب إم دي لا اضطرابات الجهاز

الهضمي. بدون تاريخ. الويب. 8 فبراير 2014.

(2) "البنكرياس." قناة الصحة الأفضل. حكومة ولاية فيكتوريا، أستراليا،

31 أكتوبر 2011. الويب. 14 فبراير 2014.

(3) ليبسكي، إليزابيث. ص. 29.

مواد مثل النيكوتين أو الكحول أو الطعام الذي تعاني من حساسية تجاهه، وتغييرات في البشرة مثل اللون الأصفر أو الحكة والتهابها، تغيير في لون البول ليصبح داكنًا، أو تغير في البراز مثل فقدان لونه أو وجود دم فيه أو لونه كالقطران، والتعب والضعف وآلام البطن مثل الانتفاخ والغازات والضغط⁽¹⁾.

-أسفل الكبد يوجد المرارة، وهي عبارة عن عضو صغير على شكل كمثرى يخزن ويفرج الصفراء لمساعدة عملية هضم الدهون. أشهر الأعراض التي تشير إلى أن المرارة بحاجة للعناية هي: وجود حصى المرارة، والألم بعد تناول الطعام (خاصة الدهون المصنعة أو المقلية)، ووجود آلام بطنية خفيفة قد تنتقل إلى الجزء العلوي الأيمن من الظهر أو الكتف، ووجود طعم مرار في الفم، وسيلان الأنف بشكل مستمر، وألم القدمين، وألم في اللسان، وحكة الشرج، أو تقشير الجلد في راحتي يديك.⁽²⁾

الأمعاء الغليظة (القولون): الممسك

الأمعاء الغليظة لديك يبلغ طولها من ثلاثة إلى خمسة أقدام وتمتد على الجانب الأيمن من أسفل البطن، عبر الجانب الأمامي والسفلي من الجانب الأيسر. يتم إيصال

(1) بوهلكي، جولي. "علامات مبكرة على مشاكل الكبد." لايف سترونغ. كوم. 16 أغسطس 2013. الويب. 15 فبراير 2014.

(2) ويليامز، ديفيد. "أعراض المرارة السيئة." دكتور ديفيد ويليامز. كوم. 6 فبراير 2014. الويب. 14 فبراير 2014.

الماء والألياف والبكتيريا من الأمعاء الدقيقة إلى الأمعاء الغليظة، حيث يتم استخلاص 80 % من الماء وإعادته إلى الدورة الدموية ويتم إنتاج البراز.

القولون مليء بالبكتيريا النافعة (الفلورا)، التي تبقى البكتيريا الضارة تحت السيطرة وتساعد في الحركة الموجية التي تحافظ على تحرك الكايم (الطعام المهضوم جزئياً) عبر القولون. يتم استخلاص المواد الغذائية من الكايم وتخزين بقايا النفايات (البراز) في المستقيم. عندما يجمع البراز بما يكفي في المستقيم، تسترخي العضلات العاصرة وتحدث عملية الإخراج. (انظر المربع التالي لمعرفة المزيد عن مظهر البراز الصحي، وأعراض الإمساك، والمعنى المجازي للبراز.)

يمكن أن تنشأ مشاكل في صحة القولون إذا تحرك الكايم بسرعة كبيرة عبر القولون، مما يسبب الإسهال، أو إذا استمر البراز لفترة طويلة في القولون، مما يسبب الإمساك. يمكن أن يُعَبَّر الإسهال والإمساك جانبيين لعملية واحدة فعندما يكون الشخص مصاباً بالإمساك المزمن وتراكم البراز المكتظ في القولون، قد يتمكن البراز المائي فقط من العبور، مما يظهر كإسهال. ومن المشاكل الأخرى المرتبطة بالقولون: زيادة البكتيريا، التهاب القولون الدقيق، متلازمة القولون العصبي، مرض كرون، التهاب القولون التقرحي، التهاب الأمعاء الالتهابي (IBD)، البواسير، والطفيليات⁽¹⁾.

(1) ليبسكي، إليزابيث. ص. 32.

معلومات متعلقة بالبراز

حوالي 80% من الناس يعانون من الإمساك في وقت ما من حياتهم⁽¹⁾. ما يعتقد بعض الأشخاص أو بعض المهنيين الصحيين أنه «طبيعي» عندما يتعلق الأمر بحركات الأمعاء يختلف اختلافا كبيرا ، من ثلاث مرات في اليوم إلى ثلاث مرات في الأسبوع.

حقيقة الأمر هي أن ما يدخل ، يجب أن يخرج. إذا كنت قد عانيت من الإمساك، كيف تشعر؟ في حين قد لا يسبب الإمساك أعراضاً لدى بعض الأشخاص، فإن وجود أعراض مثل: انتفاخ البطن، آلام أو تشنجات في البطن، غازات ذات رائحة كريهة، الاضطراب، الشعور بالتعب أو الخمول، عدم القدرة على تمرير الغازات، نزيف المستقيم، أو التغيرات في الشهية أو القيء ليس أمراً نادراً⁽²⁾.

الواقع هو أنك تعيش في جسدك وتعرف عندما لا تشعر بالراحة أو عندما يكون هناك شيء غير طبيعي (نشجعك على الثقة بنفسك عندما يتعلق الأمر بمشاعرك، وستتعلم المزيد حول كيفية القيام بذلك في الفصل 4). لحسن الحظ، هناك أيضاً بعض العلامات التي يمكنك

(1) الجمعية الأمريكية لجراحي القولون والمستقيم. "الإمساك." إيه اس

سي ار اس. أكتوبر 2012. الويب. 15 فبراير 2014.

(2) مركز جامعة كاليفورنيا سان فرانسيسكو الطبي. "علامات وأعراض

الإمساك." موقع يو سي أف أس للصحة. بدون تاريخ. الويب. 15 فبراير

2014.

البحث عنها إذا لم تكن متأكدًا من شكل حركة الأمعاء الصحية. يمكنك الاطلاع على القوائم والرسم البياني التالي لمعرفة المزيد. (1) (2) (3)

علامات البراز الصحي:

- بني اللون.
- متشكل جيدًا، مثل الموز مع طرف في النهاية.
- قوامه يشبه معجون الأسنان ورطب بشكل جيد.
- ينزل بسهولة دون أي جهد أو عدم ارتياح.

علامات البراز غير الصحي:

- البراز الذي يكون رقيقًا مثل قلم الرصاص، رقيقًا مثل حساء البازلاء، صلبًا، متكتلًا، أو على شكل كرات.
- البراز الرخو، كريه الرائحة الذي يلتصق بجوانب المرحاض.
- وجود مخاط أبيض في البراز.
- الحاجة إلى بذل جهد أو الشعور بعدم الارتياح أثناء الإخراج.
- الشعور بعدم اكتمال الإخراج.

(1) ليبسكي، إليزابيث. ص. 33.

(2) وونغ، كاثيري. "البراز الصحي وغير الصحي." موقع About.com. بدون تاريخ. الويب. 20 فبراير 2014.

(3) باسون، مارك د. "عرض سريري للإمساك." موقع ميدسكيب. كوم. 21 يناير 2014. الويب. 10 فبراير 2014.

- لون أصفر شاحب، أصفر، أخضر، أسود، أو أحمر.
- الشعور بالحاجة إلى تدليك البطن يدويًا لدفع البراز خارجًا.
- الشعور بوجود عائق في القولون.
- الشعور بضرورة استخراج البراز بالأصابع.
- وجود طعام غير مهضوم في البراز.

ملاحظة: في الرسم التوضيحي في الصفحة التالية، النوع 4 هو شكل البراز الصحي.

تم تطوير مقياس بريستول للبراز كأداة لتقييم صحة الجهاز الهضمي. يمكن أن يكون وسيلة مفيدة لتحديد مدى سرعة حركة البراز في القولون وبالتالي ما إذا كنت تميل إلى الإمساك أو الإسهال. يشير النوعان الأولان إلى الإمساك؛ أما النوعان 3 و 4 فيشيران إلى وقت عبور طبيعي أكثر، مع النوع 4 يعد البراز الأسهل في التمرير؛ والأنواع من 5 إلى 7 تميل أكثر نحو الإسهال. على الرغم من أن هذا المقياس ليس دليلاً قطعياً على صحة الجهاز الهضمي، إلا أنه يمكن أن يوفر ملاحظات مفيدة بشأن اختيارات التغذية ونمط الحياة. (1) (2)

(1) هيتون، ك. دبليو، وآخرون. "تكرار الإخراج والتوقيت، وشكل البراز في السكان العامة: دراسة مستقبلية." جوت. 1992. 33، 824-818. الويب. 11 يونيو 2014.

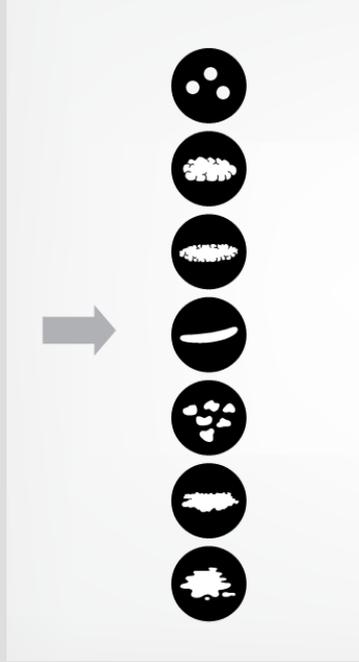
(2) لويس، اس. جي، وك. دبليو. هيتون. "مقياس شكل البراز كدليل مفيد لوقت العبور المعوي." بيميد. غوف. سبتمبر 1997. الويب. 31 مايو 2014.

غائطك هو فقط مجرد علامة على الصحة النسبية لجهازك الهضمي. اقتراحات نموذجية لتحسين صحة البراز والجهاز الهضمي تعود إلى أساسيات الصحة: تناول المزيد من الألياف وشرب الكثير من الماء، والحصول على قسط كافٍ من النوم وممارسة الرياضة، وتقليل التوتر. بالتأكيد، يمكننا أن نتفق جميعًا على أن هذه هي إرشادات رائعة، جنبًا إلى جنب مع الانتباه إلى أفكارك وممارسة تمارين المرأة! في الوقت نفسه، هناك جوانب أخرى يمكن أن تشكل تحديًا لصحة الجهاز الهضمي، كما رأيت حتى الآن. ستوفر التمارين في نهاية هذا الفصل، جنبًا إلى جنب مع بقية الكتاب، العديد من الطرق لتحسين صحة الجهاز الهضمي، بما في ذلك صحة البراز.

المعنى الميتافيزيقي للغائط

عندما طلب من لويز مشاركة المعنى الميتافيزيقي للبراز ، قالت:

الأمعاء أو البراز هما إشارة لكيفية عيشنا حياتنا. كل حياة هي: أخذ الحياة فينا، وامتصاص ما هو جيد بالنسبة لنا، وتحرير والتخلص مما لم نعد بحاجة إليه.



مقياس شكل براز بريستول كيف يبدو البراز الصحي

النوع الأول: فصل الكتل الصلبة ، مثل المكسرات (من الصعب تمريرها)

النوع الثاني: على شكل نقانق ولكنه متكتل

النوع الثالث: مثل النقانق ولكن مع تشققات على السطح.

النوع الرابع: مثل النقانق أو الثعبان، ناعم وطري. (مثالي)

النوع الخامس: كتل طرية ذات حواف واضحة.

النوع السادس: قطع متدفقة ذات حواف متمزقة، براز متماسك.

النوع السابع: مائي، بدون أجزاء صلبة. سائل تمامًا.

عندما يكون الامتصاص والاستيعاب والإخراج في تناغم تام في جسدي، أشعر بشعور رائع. لا يوجد شيء يضاهي شعورا جيداً عند التبرز. ثم نقوم بالشطف ويذهب البراز إلى طريقه ولا يعود إلى الأبد! هذه هي طريقة الطبيعة. لا أعرف أحداً يحاول استعادة برازه من الصرف الصحي.

لو أنه بإمكاننا أن نعامل جميع تجارب حياتنا بنفس الطريقة. امتصاص، استيعاب، إخراج، ثم شطف! كم من الأحيان ننخر في قمامة ماضينا، نحاول إحضار موقف ما حتى نتمكن من إعادة مناقشته، والتفكير فيه مرة أخرى - القلق بشأنه أكثر - والبحث عن حل مختلف، في حين أنه لم يعد موجوداً في حياتنا بعد الآن؟

عندما أجد نفسي أفعل ذلك، أقول لِنفسي «اشطفي يا لويزل!» وأعيد نفسي إلى الحاضر. الآن هو المكان الذي يحدث فيه الفعل.

العمل مع جيش جسمك المحب

من المهم أن نلاحظ أن 70 % من جهاز المناعة الخاص بك يقع في جهازك الهضمي. يكون هذا منطقيًا عندما تدرك كمية السموم التي تمر عبر الجهاز الهضمي. تم تصميم جسدك المعجزة ليحافظ على صحتك وقوتك! نسيجك اللمفاوي المرتبط بالجهاز الهضمي (GALT) مثل جيش محب يحمي جسمك. عندما تعمل أهلياً مع العملاء الذين يعانون من مناعة ضعيفة، فإنها في الواقع يمكنها أن تسمع أن GALT لديهم يشعر بأنه «جنود غير مجهزين ومشتاقين». النظام الغذائي الصحي ونمط الحياة هو أحد الطرق التي يمكنك من خلالها تسهيل مهمة GALT وجهازك الهضمي بأكمله. تخيل كم ستوفر من الطاقة إذا استطاعوا أخذ قسط من الراحة من العمل الشاق الذي يقومون به.

من أعضاء الجهاز الهضمي إلى البكتيريا التي تعيش في أمعائك ويصل عددها إلى 100 تريليون ، تم تصميم جسدك للعمل بتناغم تام. على مر السنين، أصبحت أنماط الحياة الحديثة أكثر انشغالاً وتوترًا، ومع زيادة التعرض للسموم، والنوم الأقل، والتغذية المكتملة بالطعام المعالج سريع الإعداد والمريح.

لا نخطئ عندما نعيش في العالم الحديث. نخطئ عندما نسمح لسرعة الحياة وسهولتها ومخاوفها أن

تفصلنا عن أجسادنا . على سبيل المثال، إذا كنت بحاجة إلى استراحة، ولكن تشعر بأنك يجب أن تستمر وتتعامل مع أسبوع صعب خوفًا من بعض العواقب، فإن ذلك يتطلب قطع الاتصال مع صرخة جسدك للاستراحة.

الحقيقة هي أننا نعيش في أجساد بشرية لها احتياجات، ونعيش في عالم يطلب منا في كثير من الأحيان تجاهل تلك الاحتياجات والمضي قدمًا. بعد مدة، نخشى أنه إذا استمعنا إلى أجسادنا، فسيحدث لنا بعض المشاكل المالية أو الاجتماعية أو الصحية أو المهنية أو العلاقات. في كثير من الأحيان، نعيش وفقًا لما نخشى أن يحدث.

معظمنا لم يتم تعليمنا بأن نستمع لأجسادنا وحكمتنا الداخلية، لذلك لا نثق فيها. على الرغم من أننا سنتحدث عن هذا الموضوع بالتفصيل لاحقًا في الكتاب، إلا أننا نرغب في تسليط الضوء على نقطة مهمة الآن: عندما تتوقف عن الاستماع إلى جسدك أو صوتك الداخلي، فإنك تنتقل من الانسجام إلى العدم التوازن. يصعب اتخاذ خيارات محبة لنفسك عندما لا تعرف حتى ما يطلبه جسدك. عندما يتعلق الأمر بخياراتك الغذائية، يصبح من الأسهل اتباع الإشارات الأكثر وضوحًا، مثل الرغبات والحاجة للسرعة (الطعام السريع والمعالج).

أو قطع الاتصال عن التجربة الحسية للطعام (الأكل أثناء القيام بأعمال أخرى).

هذه السلوكيات تعدّ سبباً لتناول نظام غذائي فقير بالعناصر الغذائية، وتناول الطعام بسرعة زائدة، وتناول كميات زائدة من الطعام، والدوامة المفرغة من الرغبات. ما يحدث داخل جسدك أسوأ من ذلك حتى: أعضاؤك لا تعرف ماذا تفعل مع المواد الكيميائية في الأطعمة المعالجة؛ يمكن أن ينضب جسمك بسبب نقص العناصر الغذائية الحقيقية والقابلة للاستخدام؛ وتصبح الأعراض الأخرى مثل التعب وآلام المفاصل والانزعاج والاكنتاب وزيادة الوزن، الوسيلة الوحيدة التي يتواصل بها جسدك معك.

باستكشاف الجهاز الهضمي الخاص بك بشكل أعمق، تقوم بكتيريا الأمعاء الخاصة بك - التي كانت في السابق فريقاً صحياً يعمل معاً لتوفير كل ما تحتاجه للصحة الجيدة - بمحاربة المواد «الشبيهة بالطعام» التي لا يعرفون كيفية التعامل معها. يبدأ البكتيريا النافعة في التخلص منها، مما يسمح للبكتيريا الضارة بالاستحواذ على جهازك الهضمي وخلق حالة من عدم التوازن (غياب الانسجام). تعشق هذه البكتيريا الضارة السكر لأنه يساعدها على النمو بشكل أكبر وأقوى. إنهم يحبون «غرفة فوضوية» للعب فيها، وعندما يبدؤون في الاحتفال في جهازك الهضمي، قد تبدأ في الشعور بالفقدان للسيطرة، وكأنك لا تمتلك إرادة ولا تستطيع معرفة ما يجب تناوله أو كيفية الشفاء.

هل سبق لك أن قمت بترتيب مكتبك وشعرت أنك يمكنك العمل بشكل أفضل، أو قمت بتطهير غرفة وشعرت بالسعادة؟ إذا كنت تشعر بالارتباك بشأن كيفية المضي قدماً في حياتك، أو تشعر أنه لا يمكنك الالتزام بعبادات صحية، فإن تنظيف نظامك الغذائي هو مكان رائع للبدء لأنه في الأساس ينظف جهازك الهضمي ويساعد البكتيريا النافعة على الازدهار.

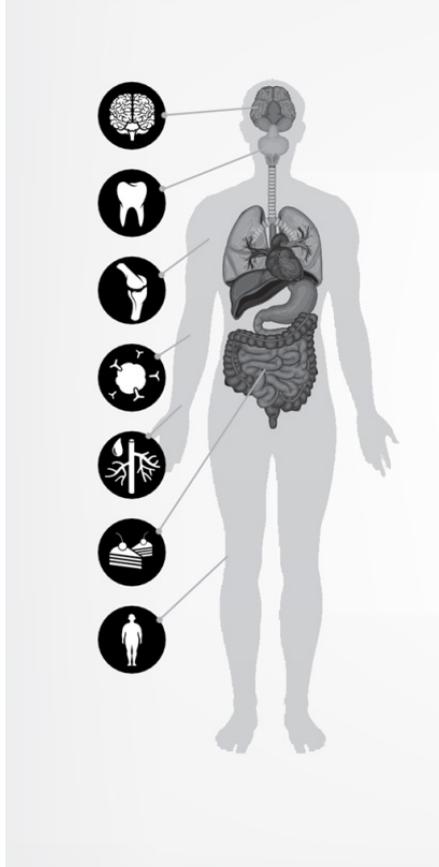
صحة الجهاز الهضمي: أجساد جائعة، مليئة بالطعام

هناك ثلاث خطوات مهمة في عملية الهضم للحفاظ على صحة جيدة:

1. يجب تحويل الطعام إلى عناصر غذائية.
 2. يجب امتصاص واستيعاب العناصر الغذائية.
 3. يجب التخلص من الفضلات.
- عندما يتكون نظامك الغذائي بشكل كبير من الأطعمة المصنعة، فإنك تجعل جسدك يواجه صعوبة في جميع الخطوات الثلاث في عملية الهضم
كن لطيفاً مع نفسك:
تخلص من تلك المشروبات الغازية الضارة ومشروبات الطاقة!

بينما تظهر الأبحاث أن معظم الناس يعرفون أن الصودا ضارة بهم، تظهر بيانات المبيعات أن الناس يشربونه على أي حال

كيف تؤثر الصودا ومشروبات الطاقة على صحتك؟



1- الدماغ والصحة العقلية

أظهرت دراسة على المراهقين أن استهلاك مشروبات الطاقة يرتبط بسوء الصحة العقلية والاكتئاب وسوء

استخدام المواد

2- المزاج والذاكرة

تساهم المحليات الاصطناعية في الهلع والقلق والاضطرابات. وقد رُبط استهلاك مشروبات الطاقة بالأرق.

3- الأسنان

تعزز المستويات العالية من الحموضة والسكر في المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة تسوس الأسنان.

4- العظام

قد يساهم حمض الفوسفوريك الموجود في السكر في انخفاض كثافة العظام.

5- تلف الخلايا

تحتوي المشروبات الغازية على مواد حافظة مثل بنزوات الصوديوم أو بنزوات البوتاسيوم، والتي تسبب تلفاً للخلايا وتساهم في الربو والحساسية.

6- سكر الدم

تأثير الارتفاع ثم الانخفاض السريع لمستوى سكر الدم يؤثر سلباً على المزاج والشهية والإرادة.

7- الرغبات

تساهم المحليات الاصطناعية في المشروبات الغازية في فقدان الشهية نحو الأطعمة الصحية وزيادة الرغبة في تناول الطعام غير الصحي.

8- زيادة الوزن

يقول الدكتور كريستوفر أوشنر، أستاذ مساعد في طب الأطفال وطب الأحداث في كلية طب سايناي في جبل سيناء: «إذا كان كل شيء آخر في نظامهم الغذائي متساوياً، فإن الشخص الذي يتناول علبة من الكولا يومياً يزيد وزنه بمقدار إضافي قدره 14.5 رطلاً في السنة فقط من السعرات الحرارية». أظهرت أبحاث جامعة ييل أن الناس يأكلون مزيداً من الطعام في الأيام التي يشربون فيها مشروبات غازية بكميات أكبر. وتشير الدراسات إلى أن استهلاك المشروبات الغازية بانتظام يمكن أن يزيد من المخاطر التالية:

34% زيادة في خطر الإصابة بمتلازمة الاستقلاب

26% زيادة في خطر الإصابة بالسكري من النوع 2

زيادة بنسبة 75% في خطر الإصابة بالنقرس لدى النساء كعمل من أعمال حب الذات ، فإن إحدى الخطوات التي يمكنك اتخاذها هي استبدال الصودا أو مشروب الطاقة بخيارات تغذي جسمك وعقلك بشكل أفضل.

يحتوي الفصل 6 على أفكار لزيادة الطاقة بشكل طبيعي ويحتوي قسم الوصفات لدينا على بعض الأفكار لاستبدال مشروبات الصودا بخيارات صحية.

مبيعات مشروبات الطاقة آخذة في الارتفاع: تقرب 20 مليار دولار في عام 2013 في الولايات المتحدة وحدها.

ما يقرب من 50٪ من الأمريكيين يشربون 2.6 كوباً من

الصودا يوميا في المتوسط وحتى مع بعض الانخفاض في شربها نتيجة ارتباطها بالسمنة ، فإن المبيعات من المتوقع أن تزيد بنسبة 17٪ بحلول نهاية العقد



9- القلب

تم اكتشاف أن جفاف الجسم واستهلاك الكافيين من الصودا ومشروبات الطاقة يزيد من معدل ضربات القلب وضغط الدم. فشرب مشروبات الطاقة ليس صحياً للقلب. فهو مرتبط بظاهرة الخفقان وارتفاع معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والتشنجات وحتى الوفاة. تم ربط صودا

الحمية الغذائية بارتفاع نسبة الكولسترول.

10- السكتة الدماغية

تم ربط استهلاك الصودا بزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

11- الكبد

وجد الباحثون أن زيادة استهلاك الصودا مرتبطة بزيادة في مرض الكبد الدهني غير الكحولي.

12- الجهاز الهضمي

تساهم المشروبات الغازية وشراب الذرة عالي الفركتوز في تكون الغازات في الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ والتجشؤ وآلام البطن وانتفاخه.

13- الأمعاء

يمكن أن تقلل المحليات الصناعية الموجودة في كولا الحمية الغذائية من البكتيريا النافعة في الأمعاء

14- الكلى

أظهرت دراسة من جامعة هارفارد أن استهلاك صودا الحمية الغذائية يؤثر سلباً على وظيفة الكلى، خاصة عند شرب أكثر من اثنين في اليوم

15- الجهاز التناسلي

BPA (ثنائي الفينول أ)، وهو اضطراب في نظام الغدد الصماء مسؤولة عن المشاكل الإنجابية ، يمكن أن تتسرب من علب الصودا إلى الصودا التي يشربها الناس.

المصادر:

- العاهد الوطنية للصحة. "الغازات في الجهاز الهضمي". المركز الوطني لمعلومات الأمراض الهضمية. الويب. ٢٤ أبريل ٢٠١٤.
- براي، جورج A، نيلسن، سمارا جوي، بوبكين، باري. "M. استهلاك شراب ذرة عالي الفركتوز في المشروبات قد يلعب دورًا في وباء السمنة." العملية الأمريكية للتغذية السريرية. (٢٠٠٤): الجلد. ٧٩ رقم ٤. ٥٢٧-٥٤٣. الويب. ٢٤ أبريل ٢٠١٤.
- رودافسكي، شاري. "دراسة: مشروب الكولا النظامي لا يساعدك على فقدان الوزن." يو إس إيه اليوم، ١٠ يوليو ٢٠١٣. الويب. ٢٤ أبريل ٢٠١٤.
- جامعة ووترلو. "مشروبات الطاقة مرتبطة بمخاطر صحية للمراهقين." ساينس ديلي. ساينس ديلي، ٦ مارس ٢٠١٤. الويب. ٢٤ أبريل ٢٠١٤.
- إيس، ماري. "مشروبات الطاقة تغير وظيفة القلب، كما توضح الدراسة." الأخبار الطبية اليوم. ميديليكسيكون، مارس ٢، ٢٠١٣. الويب. ٢٤ أبريل ٢٠١٤.
- بيرنشتاين، وآخرون. "استهلاك الصودا وخطر السكتة الدماغية في الرجال والنساء." العملية الأمريكية للتغذية السريرية. (٢٠١٢). الويب. ٢٤ أبريل ٢٠١٤.
- سعد، ليديا. "نحو نصف الأمريكيين يشربون الصودا يوميًا." جالوب ويلينغ. جالوب، ٢٣ يوليو ٢٠١٢. الويب. ٢٤ أبريل ٢٠١٤.
- فريق تريفيس "قصة الكوك والثور: لماذا يمكن أن تتحسن مبيعات الصودا للشركة." فوربس. ٢٤ فبراير ٢٠١٤. الويب. ٢٤ أبريل ٢٠١٤.
- أوكلاندر، ماندي. "٧ آثار جانبية لشرب مشروب الكولا النظامي." ياهو شاين. مجلة الوقاية، ١٧ سبتمبر ٢٠١٢. الويب. ٢٤ أبريل ٢٠١٤.
- كلية هارفارد للصحة العامة. "المشروبات الغازية والأمراض." كلية هارفارد للصحة العامة. الويب. ٢٤ أبريل ٢٠١٤.
- شاو، جينا. "الصودا وهشاشة العظام: هل هناك ارتباط؟" مركز صحة هشاشة العظام. ويب إم دي دي. ٢٠٠٧. الويب. ٢٤ أبريل ٢٠١٤.
- عبيد، علي، وآخرون. "استهلاك المشروبات الغازية مرتبط بمرض الكبد الدهني مستقلاً عن متلازمة التمثيل الغذائي." مجلة الكبد ٥١ (٢٠٠٩) ٩١٨-٩٢٤. ملف PDF.

مع مرور الوقت، يمكن أن تنقص العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للبقاء قويًا ونشطًا وسعيدًا. يمكن أن تفقد العضلات ليونتها، وقد يكون هناك حاجة للكافيين أو مشروبات الطاقة للتمكن من إنجاز المهام اليومية، وقد تواجه رغبات غذائية وتقلبات مزاجية. مع مرور الوقت، يمكن أن تتطور هذه الأعراض إلى آلام

وتوتر عضلي، نقص في النوم، وتواجه ضغوطًا مستمرة أو «أعصاب مهددة»، وزيادة في الوزن.

هل تعلم أن الرغبة الملحة وتناول الطعام بكميات كبيرة يمكن أن يكونا إشارة إلى أن جسمك قد يعاني فعليًا من الجوع؟ الآن يمكنك أن ترى كيف يمكن أن يكون زيادة الوزن في واقع الأمر مرتبطًا بنقص العناصر الغذائية. ومع ذلك، تذكر أن الوزن وحده ليس مؤشرًا لصحة جهازك الهضمي.

لنفترض الآن أنك تتناول نظامًا غذائيًا صحيًا، ولكن لا تزال تواجه صعوبة في الخطوات الثانية والثالثة من عملية الهضم، وهذا يشير إلى أن لديك نظامًا هضمي متضرر. حقيقة أنك بالفعل تتناول نظامًا غذائيًا صحيًا هو طريقة رائعة لتحب نفسك، وقد ترغب في الاستمرار في تحسين الامتصاص والاستيعاب والتخلص. تأكد من قراءة قصص العملاء في هذا الفصل لمعرفة كيف استعاد آخرون هضمهم. قد تعطيك هذه القصص الدافع الذي تحتاجه للمضي قدمًا في العادات الصحية التي بدأت بها!

تشير الأعراض التي قد تعاني منها في الخطوات الثانية والثالثة (وقد تكون لديك تشوهات ميكروبية أو امتصاص غير كامل) إلى ما يلي:

- آلام وتشنجات في البطن.
- رغبة مستمرة في تناول الطعام (خاصة السكر

- والكربوهيدرات).
- شعور مستمر بالجوع.
- الإمساك.
- تشخيص الطفيليات أو زيادة الفطريات أو زيادة البكتيريا (كانديدا، زيادة البكتيريا في الأمعاء الدقيقة [SIBO]، كلوستريديوم ديفيسيل، وما شابه ذلك).
- الإسهال.
- اضطرابات الأكل.
- التعب.
- الشعور بالجوع والشبع في نفس الوقت.
- الغازات، بما في ذلك الغازات التي تسبب الألم وتشعر بالاحتباس.
- القولون العصبي.
- آلام المفاصل.
- انخفاض مستوى السكر في الدم أو فرط السكر في الدم.
- مشاكل المزاج (مثل الاكتئاب والقلق واللامبالاة أو التهيج).
- مشاكل الجلد (مثل حب الشباب والأكزيما والصدفية أو الطفح الجلدي).
- تغيرات في البراز (راجع قسم «ما يتعلق بالبراز».

وبالأخص مقياس بريستول للبراز، في وقت سابق من الفصل لاكتشاف كيف يمكن أن يكون نوع حركة الأمعاء مؤشراً للصحة الهضمية).
● القرحة.

بغض النظر عن المرحلة التي تتواجد فيها في رحلتك الصحية الهضمية، ستجد لدينا بعض الحلول لك في الفصول الخامس والسادس. وفي الوقت الحالي، يُرجى الاطلاع على قسم «كن لطيفاً مع نفسك» في وقت سابق من الفصل لمعرفة كيف يؤثر الصودا على جسمك. الصودا مليئة بالمواد الكيميائية التي لا يفهمها جهازك الهضمي. سترى بوضوح ما يحدث لجسمك عند تناول المواد الكيميائية الضارة في الأطعمة المصنعة والمشروبات.

الميثيلة: عملية كيميائية حيوية مهمة لصحتك

يمكنك أن ترى أن عملية الهضم هي عملية مهمة جداً للحفاظ على صحة عقلك وجسمك وقوتهما. ولكن توجد وظيفة أخرى مهمة وغير معروفة بشكل كافٍ في جسمك وهي عملية الميثيلة.

وفقاً للدكتور مارك هايمان، الميثيلة هي عملية كيميائية تحدث مليارات المرات في الثانية الواحدة، وتؤثر تقريباً في كل نظام في جسم الإنسان، وهي ضرورية للصحة ولطول العمر⁽¹⁾.

(1) هايمان، مارك. "تحقيق أقصى قدر من عملية الميثيل: المفتاح لشيخوخة صحية." دكتور هايمان. كوم. 8 فبراير 2011. الويب. 17 فبراير 2014.

لقد تعلمنا بالفعل عن عمل بروس لبيتون في علم الأبيجينيتكس، والذي يثبت أن البيئة والإدراك يمكن أن يغيرا جيناتك. يشير بعض الأطباء إلى الأبيجينيتكس بأنها «فرصة ثانية تتيح للجسم إجراء تغييرات على جيناته»، وهذه الفرصة الثانية تتاح من خلال عملية الميثيلة⁽¹⁾.

الميثيلة هي مجموعة من العمليات التي تعمل معًا لتزويد جهازك بما يحتاجه للحصول على صحة مثلى للدماغ والجسم. يمكنك أن تفهم لماذا عندما ترى أن الميثيلة مرتبطة بعمليات هامة مثل: تغيير الجينات، بناء المواد الكيميائية المرتبطة بالطاقة والمزاج والتوتر في الدماغ، الهضم، التطهير، وظيفة الجهاز العصبي، تحرير الدهون والكوليسترول، التحكم والإنتاج الهرموني، الاستجابة الحساسة، وظيفة الخلية، تنظيم الهوموسيستين، وإنتاج وإصلاح البروتينات (بما في ذلك الكولاجين والمرونة)⁽²⁾

وفقًا للدكتور هايمان وخبراء آخرين، يمكن أن تساهم مشكلات الميثيلة في مجموعة واسعة وغير مرتبطة بشكل واضح من المشكلات الصحية، بما في ذلك: تشوهات الولادة (مثل انفصال العمود الفقري ومتلازمة داون)، الإجهاض، مرض السكري، هشاشة العظام،

(1) مولان، نانسي، وأيمي ياسكو. "الميثيونين والميثيلة: أيهما الأساس."

دكتورز داتا.كوم. بدون تاريخ. الويب. 22 فبراير 2014.

(2) "معنى الميثيلة." اوتيزم انتي.كوم. بدون تاريخ. الويب. 18 فبراير 2014.

اضطرابات الجهاز الهضمي، تمزق الألياف العضلية، السرطان، الاكتئاب واضطرابات المزاج الأخرى، والإدمان⁽¹⁾⁽²⁾.

أحد المشاكل الأكثر شهرة في عيوب الميثيلة يسمى methylenetetrahydrofolate reductase، وهو اختصار لـ MTHFR.

يُمكن أن تؤثر MTHFR على أكثر من 40 % من السكان، ولكن هناك عدة عيوب أخرى تلعب أيضًا دورًا في مشاكل الميثيلة⁽³⁾. إذا كان لديك أنت أو أحد أفراد عائلتك حالة صحية مزمنة، أو مرض مناعة ذاتية، أو إدمان، أو التوحد، أو إذا وجدت أنك لا تحسن رغم الجهود المبذولة، فإننا نوصي بإجراء اختبار لاكتشاف عيوب الميثيلة. قد يرغب النساء اللواتي يرغبن في إنجاب طفل أيضًا في إجراء الاختبار. أفضل طريقة للقيام بذلك هي العمل مع طبيب متخصص في MTHFR والمشاكل المرتبطة بمسار الميثيلة. يمكن لطبيبك أن يوصي بإجراء اختبار دم لمسار الميثيلة أو قد يوجهك إلى اختبار لعاب يمكنك الحصول عليه بالبريد من خلال موقع 23andme.

(1) هايمان، مارك.

(2) لينش، بنيامين. "تحسين نتائج المرضى: تحديد اختلافات الميثيلة." عرض تقديمي.

v=QRHif2aVPvw. 25\$www.youtube.com/watch

الويب. 19 فبراير 2014.

(3) إيرليخ، كاثرين. "أساسيات إم تش أف آر من الدكتور إيرليخ." ام تش أف آر.نت. 01 مارس 2012. الويب. 20 فبراير 2014.

الاختبار الذي تتلقاه من 23andMe هو اختبار جيني يوفر معلومات عن أصولك وجينات الميثيلة الأخرى. من المفيد أن تعمل مع طبيب أو ممارس صحي مؤهل لتفسير نتائجك لأن 23andMe يقدم لك النتائج على شكل «بيانات صحية خامة»، مما يعني أنك ستحصل على مجموعة من الحروف والأرقام (مثل «rs4477212») (البيانات الخام صعبة جدًا للأشخاص غير المتخصصين في هذا المجال، لذا قامت شركات مثل LiveWello (LiveWello.com) بتطوير تطبيقات تكنولوجية عبر الإنترنت لأخذ البيانات الخام من 23andMe وتقديمها في تقرير أكثر تنظيمًا.

في حين يختار العديد من الأشخاص هذا الطريق لإجراء اختبارات جينية، إلا أن البيانات التي تتلقاها قد تكون لا تزال مربكة. إذا كان لديك خلفية صحية أو أنت باحث ماهر، فيمكنك أن تتعلم الكثير عن صحتك الجينية من خلال استخدام اختبار اللعاب من 23andMe وتقرير LiveWello معًا. ومع ذلك، يحتاج المرء إلى ممارس متخصص لتفسير البيانات ومساعدتك في تحديد بروتوكول صحي طبيعي وتغذية ونمط حياة بناءً على المخطط الجيني الخاص بك والأعراض التي تعاني منها. (للعثور على قائمة بالأطباء حول العالم الذين يفهمون MTHFR والتحديات المرتبطة بالميثيلة، قم بزيارة موقع الدكتور بن لينش، MTHFR.net، وحدد «ابحث عن طبيب»)

تذكر، أن جيناتك هي مجرد مخططات - لا تحدد ما إذا كنت قادرًا أم لا على إنشاء حالة صحية جيدة! النظام الغذائي والأفكار ونمط الحياة يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على عملية الميثيلة.

عملية الميثيلة هي موضوع مثير للاهتمام وحديث حديث نسبياً في الأوساط الصحية والطبية. يتركز الكثير من الحديث حول عيوب الجينات وكيفية حل تعبيرات الجينات أو الأعراض. ما هو مثير للاهتمام هو أن الوصفة الطبية لمعظم الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الميثيلة هي «شفاء الأمعاء». النظام الغذائي الصحي هو واحد من أهم الطرق لدعم عملية الميثيلة. وكثير من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الميثيلة يعانون أيضاً من مشاكل هضمية.

قد لا يفاجئك أن تسمع التوصيات الإضافية لتحسين الميثيلة: الحصول على قدر كافٍ من النوم، تقليل التوتر، ممارسة الرياضة... جميع «الأساسيات» التي سمعناها على مر السنين بغض النظر عن أحدث الاتجاهات.

هناك الآن توصيات لتناول مكملات الفيتامينات والمعادن أيضاً، ولكن هناك عدد قليل جداً من الأدوية الموصوفة المتاحة. ونحن سعداء لرؤية ذلك لأن التركيز على تحسين عملية الميثيلة قد يشجع الطب التقليدي على اعتماد توصيات التغذية ونمط الحياة التي أظهرت

نجاحًا بدلاً من الأدوية الصيدلانية. على الرغم من أنه من النادر حاليًا أن نجد أطباء يعالجون المرضى لتصحيح الأمراض المرتبطة بعيوب الميثيلة، إلا أننا نلاحظ ظهور المزيد منهم. يشعرون بالحماس إزاء النجاحات التي يحققونها مع المكملات الطبيعية والتغذية وتغييرات نمط الحياة مثل تقليل التوتر.

حتى أننا نرى العلماء يتحدثون عن عمل بروس ليبتون واتخاذ منظور عقلي إيجابي لتحسين عملية الميثيلة⁽¹⁾ إلى جانب الجينات ، إليك ما يؤثر على الميثيلة ويجب على الجميع فهم الميثيلة، حيث يمكن أن تتأثر سلبًا لأسباب أخرى غير التعبير الجيني. تقدم في ما يلي ما يساهم في مشاكل الميثيلة على سبيل المثال⁽²⁾:

- النظام الغذائي السيء
- سوء صحة الأمعاء (انخفاض حموضة المعدة، صعوبة امتصاص الطعام/المواد الغذائية)
- التدخين
- سوء استخدام الكحول
- الأدوية (حبوب منع الحمل؛ مثبطات الحموضة؛ أدوية ضغط الدم المرتفع؛ والأدوية لعلاج السرطان

(1) لينش، بنيامين. "تحسين نتائج المرضى."

(2) هايمان، مارك. "نصائح تغذية: حمض الفوليك: قاتل أم شفاء عام؟" هافنجتون بوست. 5 يونيو 2010. الويب. 20 فبراير 2014.

والتهاب المفاصل والمشاكل المناعية)

- حالات مثل السرطان ومشاكل الكلى وضعف الغدة الدرقية
- الحمل
- السموم (في الطعام والماء والبيئة)
- التوتر (يمكن أن يؤثر التوتر المزمن حتى على جينات الأجيال القادمة)⁽¹⁾

عملية الميثيلة هي سبب آخر لجعل صحتك أعظم قصة حب! العلم يستمر في تقديم المزيد من الأدلة التي تشير إلى أن الغذاء الصحي والأفكار الصحية هما المفتاح إلى العافية الآن بما أنك تفهم كيف يمكن أن يؤثر النظام الغذائي السيء سلبًا على عملية الميثيلة، هناك جزء آخر مثير للاهتمام في هذا اللغز. منذ عام 1998، فإن الحكومة الأمريكية قد فرضت إضافة حمض الفوليك (حمض الفوليك الاصطناعي أو فيتامين ب9) إلى الدقيق ومنتجات الحبوب والحبوب المصنعة الأخرى. اختارت الحكومة تنظيم ذلك لأن نقص الفوليت في النساء الحوامل أدى إلى ولادة أطفال يعانون من تشوهات في الأنبوب العصبي مثل تشقق العمود الفقري⁽²⁾. بينما بدأت

(1) كوجلان، أندى. "يمكن أن يؤثر التوتر على جينات الأجيال القادمة." نيو ساينتيس. 25 يناير 2013. الويب. 21 فبراير 2014.

(2) مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها. "الجولات الكبرى لمراكز السيطرة على الأمراض: فرص إضافية لمنع تشوهات الأنبوب العصبي بتعزيز حمض الفوليك." USA.gov. 13 أغسطس 2010. الويب. 22 فبراير 2014.

إحصائيات تشوهات الأنبوب العصبي في الانخفاض، ظهرت مشاكل أخرى في عملية الميثيلة وبدت غير مرتبطة لأنه لم يكن هناك أحد يعرف عن MTHFR في ذلك الوقت. إذا كان شخص ما من بين أكثر من 40% من الأشخاص الذين يعانون من MTHFR ، فمن المحتمل أنهم لا يستطيعون تحطيم حمض الفوليك.

في بعض الدراسات الأخيرة التي أجريت على النساء اللاتي تتناولن حمض الفوليك (حمض الفوليك الاصطناعي) وتتناولن الأطعمة المحتوية على حمض الفوليك (منتجات الدقيق المصنعة والحبوب)، تم العثور على حمض الفوليك غير المستقلب في 78% من المشاركات⁽¹⁾.

يتسبب حمض الفوليك غير المستقلب في الأعراض التالية⁽²⁾:

- ضعف المناعة
- فقر الدم، مشاكل الذاكرة وتشوه الوظائف العقلية
- نتيجة نقص فيتامين ب12 ولكن يتم تمويهه بمستويات حمض الفوليك العالية جدًا.
- زيادة حدوث وتطور بعض أنواع السرطانات

(1) سميث، أي ديفيد. "تعزيز حمض الفوليك: الجيد والسيء ولفز فيتامين ب12-". المجلة الأمريكية للتغذية السريرية المجلد 85 رقم 1 (2007): 3-5. الويب. 22 فبراير 2014.

(2) "اختبار حمض الفوليك غير المستقلب (UMFA) - مصل - MetaMatrix". سيكينغ هيث. بدون تاريخ. الويب. 18 فبراير 2014.

- تشوهات الأنبوب العصبي (نعم، يمكن أن يسهم حمض الفوليك المضاف إلى منتجات الحبوب المصنعة في تشوهات الأنبوب العصبي للأطفال الذين يعانون من عيب جيني في MTHFR. هذا أمر مشكل بالنسبة للنساء الحوامل اللاتي لا يعرفن أن لديهن عيب MTHFR ويتم وصفهن بمكمل حمض الفوليك أثناء الحمل)

توجد لدى إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) مبادئ توجيهية للحد الآمن من حمض الفوليك الذي يمكن استهلاكه في المأكولات المصنعة، ولكن من غير المرجح أن يعرف الشخص العادي ما هي هذه المستويات بالضبط أو أن يكون على علم بكمية ما يتناوله خلال اليوم. بالإضافة إلى ذلك، تناول مكمل فيتامينات مجموعة ب، مكمل متعدد الفيتامينات، أو أي مكمل يحتوي على «حمض الفوليك» يزيد فقط من المشكلة عندما يكون لدى شخص مشكلة في MTHFR.

نقترح عليك تجنب حمض الفوليك في الطعام والمكملات، وبدلاً من ذلك التركيز على الحصول على حمض الفوليك من الخضراوات الصحية مثل (الخبس رومين، البقدونس، اللفت، السبانخ، الخرشوف، والبنجر)⁽¹⁾. قد يحتاج بعض الأشخاص إلى تكملة بسبب الحمل أو مشاكل الجهاز الهضمي؛ في هذه الحالة، استخدام الشكل

(1) مؤسسة جورج ماتلجان. "الفضولات". WHFoods.com. بدون تاريخ. الويب. 21 فبراير 2014.

النشط للحمض الفوليك المعروف باسم الميثيل فولات هو خيار أفضل من حمض الفوليك. يستطيع الأشخاص الذين يعانون من MTHFR معالجة الميثيل فولات. يمكنك البحث عن مكملات الميثيل فولات مثل L-5-MTHF (مهم تجنب أشكال R ذا الدورانين المتعاقبين Quatrefolic (شكل الجلوكوزامين) Metafolin (شكل الكالسيوم) L-Methylfolate، و (S)-5-Methylfolate (1)

نوصي بشدة بالبحث بعناية و/أو العمل مع أخصائي متخصص قبل البدء في بروتوكول الميثيلة. عندما يبدأ جسمك في العمل بعملية الميثيلة مرة أخرى، قد تظهر لديك أعراض أو تحتاج إلى إجراء تعديلات، وسيكون من المفيد أن يكون لديك إرشادات حول كيفية تعديل بروتوكولك.

النظام الغذائي والأفكار ونمط الحياة يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على الهضم

في كتابها الأكثر مبيعًا «يمكنك أن تشفي حياتك»، طرحت لويز سؤالاً مهمًا عن مشاكل المعدة والهضم: «ما الشيء أو من الذي لا يمكنك أن تتحمله؟ ما الذي يؤثر عليك بشدة؟» لعقود، علّمت لويز أن هناك ارتباطًا بين عملية الهضم وكيفية هضمك للحياة.

فكر لحظة، هل تحب حياتك؟ هل تثق فيها؟ طالما

(1) لينش، بن. "تحسين نتائج المرضى."

كنت خائفاً من الحياة، فأنت لا تهضمها. إذا وجدت نفسك قلقاً من المستقبل أو مستاءً بسبب الماضي، إذا كنت تعمل باستمرار على قائمة مهام طويلة دون وقت للاسترخاء، إذا شعرت بأن لا أحد هنا من أجلك، أو إذا ملأت وقتك بالعمل - حتى العمل الذي تحبه - بدون وقت للاسترخاء والمتعة، فمن المحتمل أنك لا تهضم الحياة.

في المرة الأولى التي ذهبت فيها هيذر إلى متجر الأطعمة الصحية مع لويز، كانوا يقتربون من المصعد مع عربة التسوق. كانت هناك عدد قليل من الأكياس في العربة، لذا سألت هيذر: «هل تريدين ترك العربة ونحمل الأكياس؟» نظرت لويز إليها وقالت بابتسامة: «لنأخذ العربة. أنا لست من محبي المعاناة». في تلك اللحظة، أدركت هيذر مدى مدمنها على «حمل الأعباء»، وتجاوز ذلك لكيفية تعاملها مع حياتها. بفضل تصريح بسيط ولكن عميق للويز، أدركت هيذر أنها يمكنها اختيار المسار الأسهل بدلاً من الذي يتطلب الكثير من القوة والطاقة... أو المعاناة.

أين يمكنك أن تسهّل الحياة على نفسك؟ أين تختار حمل الحقائب الثقيلة بدلاً من استخدام عربة التسوق والتجوال بها؟

تنفس بعمق في جسدك عدة مرات واسأل نفسك ما يلي: هل أشعر بالأمان؟ هل الحياة آمنة بالنسبة لي؟ هل أعطي نفسي ما أحتهجه؟ هل أقول نعم لإرضاء الآخرين

عندما أرغب في قول لا؟ أين أحرم نفسي من الأشياء التي أحتاجها؟ قم بالجلوس مع هذه الأفكار لبضع دقائق واكتب ما تتعلمه.

تذكر تمرين الرؤية في نهاية الفصل الثاني؟ إنها طريقة رائعة للتركيز على إنشاء نمط حياة متوازن، مع المزيد مما ترغب حقاً فيه في حياتك، مع التخلي عن ما لا ترغب فيه. قدمنا أيضاً التأكيدات في نهاية هذا الفصل، ونشجعك على مواصلة عملك أمام المرأة حتى تتعلم أن تحب نفسك بعمق وثق في الحياة لرعايتك. هذه الخطوة وحدها ستساهم بشكل كبير في تحسين هضمك.

الصلة بين الجسم والعقل: الصحة الهضمية والدماغ

هل شعرت يوماً بشعور في معدتك؟ أو شعرت بفراشات في معدتك؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد تكون قد جربت الصلة بين الأمعاء والدماغ. كان بعض الخبراء يعتقدون في السابق أن المشاكل في الدماغ يجب أن يتم التعامل معها بشكل منفصل عن الأمعاء، ولكن المزيد من الأبحاث تشير إلى أنه إذا كنت ترغب في تحسين مزاجك وذاكرتك ووظائف دماغك، يجب أن تنظر إلى صحة جهازك الهضمي.

هناك سبب وجيه لذلك. دعنا نبدأ من مرحلة الجنين حيث يكون الطفل في مرحلة الجنين. خلال هذه المرحلة،

ينفصل كتلة من الأنسجة الجنينية، حيث يصبح أحدهما الدماغ (الجهاز العصبي المركزي، وهو الدماغ والحبل الشوكي) والآخر يصبح الأمعاء (جهازك الهضمي ونظامه العصبي المعوي)⁽¹⁾. العصب البلعومي هو الذي يربط بين دماغك وأمعائك - مثل خط الهاتف، ينقل رسائل من الدماغ إلى الأمعاء والعكس. كما هو الحال في كيفية تكلم البكتيريا الموجودة في جهاز الهضم لدماغك.

قام مايكل جيرشون، أستاذ ورئيس علم الأمراض وعلم الخلايا في جامعة كولومبيا، بأبحاث رائدة حول كيفية عمل «دماغ الأمعاء» أو النظام العصبي المعوي. في ما يلي بعض الحقائق الرئيسية⁽²⁾:⁽³⁾

- النظام العصبي المعوي مضمن في جميع الجهاز الهضمي من الفم إلى الشرج.

- يعتمد على أكثر من 30 محوّل عصبي (neurotransmitters) يتشابهن تمامًا مع تلك الموجودة في الدماغ. (من بينها السيروتونين)

- تقع نسبة تتراوح بين 70 إلى 80 % من جهاز المناعة الخاص بك في أمعائك. هذا مفهوم لأن الجهاز الهضمي لديه مهمة كبيرة. يستقبل الطعام والماء والبكتيريا من العالم الخارجي ويحولها إلى مواد غذائية

(1) ماكدانيل، لورا. "ما هو اتصال الأمعاء والدماغ؟" ConnectWC. مؤسسة CCP. بدون تاريخ. الويب. 21 فبراير 2014.

(2) المرجع نفسه

(3) هورلي، دان.

لنمو الجسم البشري وإصلاحه والحفاظ عليه. هذا هو التعريف الحقيقي للمثل القديم «أنت ما تأكله».

- تقع تقريبًا 90 % من السيروتونين في جسمك في أمعائك. السيروتونين يساعد في تنظيم المزاج والنوم والتعلم، ويمكن أن يؤثر على سعادتك وثقتك بالنفس. السيروتونين يلعب أيضًا دورًا حاسمًا في الهضم من خلال المساعدة في إفراز الإنزيمات التي تساعدك في هضم الطعام.

- ترسل أمعاؤك إشارات إلى دماغك تؤثر مباشرة على الشعور بالحزن أو الضغط النفسي، وتؤثر حتى على التعلم والذاكرة وقدرتك على اتخاذ القرارات. بدوره، تؤثر المشاعر في دماغك على الجهاز الهضمي. الغضب والقلق والحزن والفرح وغيرها من المشاعر يمكن أن تثير أعراضًا في جهازك الهضمي.

في الوقت الحالي، هناك المزيد من الدراسات التي تشير إلى أن الغذاء يؤثر على المزاج وأن صحة الأمعاء لها تأثير كبير على الأمراض، بما في ذلك هشاشة العظام والتوحد والاكتئاب وأمراض المناعة الذاتية.

فيما يلي ثلاث دراسات تسلط الضوء على العلاقة بين الأمعاء والدماغ:

1. يمكن أن يؤثر ما تضعه في معدتك على مزاجك. أظهرت دراسة قام بها علماء بلجيكيون أن تناول الدهون لديه القدرة على رفع حالتنا العاطفية

وجعلنا نشعر بالسعادة⁽¹⁾. هذا هو السبب في أن الناس يلجؤون إلى تناول الطعام المريح عندما يكونون في حالة انزعاج.

2. يمكن أن يؤدي التوتر المزمن إلى زيادة الرغبة في الطعام من الأمعاء إلى الدماغ. أظهرت الدراسات على الفئران أنه في ظل التوتر الاجتماعي المستمر (مثل إصابة بالإيداء أو التتمر)، تتجه الفئران إلى تناول الأطعمة ذات الدهون العالية والسرعات الحرارية العالية وزيادة وزنها أكثر من أقرانها ذوي التوتر الأقل⁽²⁾. وبالإضافة إلى ذلك، وجد الباحثون أن الأمعاء هي التي تخبر الدماغ بما يجب تناوله وليس العكس. تحت التوتر، ينتج الدماغ هرمون الجريلين، وهو هرمون يحفز الجوع في الدماغ. الجريلين يجعل الطعام أكثر إثارة للدماغ، خاصة عندما يكون غنيًا بالدهون والسرعات الحرارية.

3. يؤثر نظامك الغذائي على بكتيريا أمعائك، وتؤثر بكتيريا أمعائك على دماغك. وفقًا لعلماء الأعصاب، تعمل البكتيريا الجيدة في الأمعاء، التي يطلقون عليها «البيئة الميكروبية في الأمعاء»، كـ «الحمض النووي المساعد». ببساطة، ما تأكله يتحكم في

(1) نوردكفيست، كريستيان. "تناول الدهون عند الحزن يعزز المزاج حقًا". ميديكال نيوز توداي. 26 يوليو 2011. الويب. 15 فبراير 2014.

(2) هورلي، دان.

تركيبة بكتيريا أمعائك، ويمكن أن تغير هذه البكتيريا كيفية عمل جيناتك. بعبارة أخرى، إذا كنت تتناول نظامًا غذائيًا يعزز صحة بكتيريا أمعائك، فيمكن لهذه البكتيريا أن تؤثر بدورها في جسم صحي، بغض النظر عن الميول الوراثية لديك.⁽¹⁾

من الدراسات في علم الأعصاب، يتضح أن بكتيريا الجهاز الهضمي تتواصل باستمرار مع الدماغ. يؤثر الميكروبيوم الهضمي على كيفية تشكيل الدماغ منذ الطفولة وحتى البلوغ، ويؤثر على المزاج والقدرة على التعلم والذاكرة، وكيفية التعامل مع التوتر. عندما يكون الميكروبيوم الهضمي صحيًا، يرسل إشارات سعيدة إلى الدماغ؛ وعندما يكون غير صحي، يمكن أن يرسل إشارات القلق. نظرًا لهذا التواصل، بدأ علماء الأعصاب في التحقيق في كيفية إدارة بكتيريا الجهاز الهضمي لعلاج اضطرابات المزاج والتوتر ذات الصلة، مثل الاكتئاب ومتلازمة القولون العصبي والأمراض التهابية الجرثومية.⁽²⁾

بلغة أخرى : إنّ ما يجب أن تأكله يهم. ما تهضمه أو تمتصه يهم. أمعاؤك مسؤولة عن مدى شعورك، وكيفية سلوكك، وعلى ما تركز، سواء كنت تتام أم لا، صحتك العامة، ومتعتك العامة بالحياة. عندما تعتني بأمعائك، فإنك تعتني بجسمك وعقلك بأكمله.

(1) المرجع نفسه

(2) المرجع نفسه

الوصول إلى أهدافك: كيف تؤثر الأمعاء على إرادتك

لسنوات طويلة، كانت لويز تعلم الجميع أن كل شيء يتعلق بالأفكار والطعام. وقد عرفت دائمًا بشكل حدسي عن ارتباط الأمعاء بالدماغ لأنها شعرت بذلك بنفسها عندما قامت بتغيير نظامها الغذائي. عندما يأتي الناس إليها ويقولون: «أواجه صعوبة في الالتزام بتأكيداتي. لا يبدو أنها تعمل بالنسبة لي، فماذا يمكنني أن أفعل؟» تجيب لويز قائلة: «ماذا تناولت في وجبة الإفطار؟» (يمكنك تخيل التعبير المدهش على وجوههم)

ما يحدث بعد ذلك هو مناقشة مثيرة للاهتمام جدًا حول كيف يمكن لتغيير نظام الغذاء أن يدعم الشخص ليكون في أفضل حالاته. يمكن أن يدعم الطريقة التي يفكر بها، والطريقة التي يشعر بها، ومدى تركيزه، ومدى سعادته. وهل تعلم ماذا يؤثر أيضًا؟ إرادته.

إذا كنت ترغب في التمسك بشيء ما أو تحقيق هدف ما، فإن الأمعاء لديك تلعب دورًا أكبر مما تتوقع.

إرادة الإرادة هي واحدة من أكثر المواضيع التي تم دراستها في العلوم الاجتماعية لأن الخبراء يعتقدون أنها إلى جانب الذكاء، فإنها واحدة من أهم الصفات للنجاح في الحياة. يتم تعريف الإرادة على أنها السيطرة الذاتية أو قدرتك على التغلب على الإغراءات التي قد تمنعك من تحقيق أهدافك.

أظهر استطلاع للضغوط في أمريكا عام 2011 أن 27 في المائة من المشاركين يشعرون بأن نقص الإرادة هو أكبر عائق يحول دون إحداث تغييرات إيجابية⁽¹⁾. وأظهرت دراسة منفصلة شملت أكثر من مليون مشارك استفسارهم عن الفضائل البشرية التي يرون أنفسهم يمتلكونها، وجاءت الإرادة في المرتبة الأخيرة.⁽²⁾

في كتاب «قوة الإرادة: إعادة اكتشاف أعظم قوة بشرية»، قام الباحث النفسي روي إف. باومايستر بدراسة كيفية تعزيز الإرادة. اكتشف أن الإرادة ليست هذه الصفة المحجوزة التي يتمتع بها الأشخاص المحظوظين فقط. في الواقع، إنها شيء يتواجد لدى الجميع، لكنها تحتاج إلى التغذية ومثل العضلة، تحتاج إلى التمرين.

تحتاج الإرادة إلى التغذية لأنها - بشكل مفاجئ - تعتمد على سكر الدم. إذا كان سكر الدم منخفضًا، فلديك إرادة أقل؛ وإذا كان مستقرًا، فلديك إرادة أكثر. تخيل الآثار على الأشخاص الذين يحاولون اتباع نظام غذائي ويحرمون أنفسهم من الطعام، حتى لو كانوا يتلقون إشارات الجوع من أجسامهم. ينخفض سكر الدم عند الشعور بالجوع، لذا إذا تناولت الطعام عندما تكون جائعًا ورفعت سكر الدم إلى المستوى الطبيعي، فمن المرجح أن يكون لديك

(1) ما تحتاج إلى معرفته عن الإرادة: العلم النفسي للسيطرة الذاتية. الجمعية النفسية الأمريكية. بدون تاريخ. الويب. 19 فبراير 2014.

(2) باومايستر، روي. إف، وجون تيرني. الإرادة: إعادة اكتشاف أعظم قوة بشرية. لندن، إنجلترا: بينغوين بوكس. 2011. طباعة.

إرادة أقوى⁽¹⁾. يؤكد باومايستر أن طعامك يهم أيضًا. إذا تناولت أطعمة غنية بالسكر ترفع سكر الدم، فلن تكون تعزيز الإرادة مستدامة؛ في الواقع، ستكون أكثر تقلبًا. تمامًا مثل انخفاض سكر الدم بعد ارتفاعه، يمكن أن تنخفض الإرادة أيضًا.

ومع ذلك، يجب أن نضع في اعتبارنا أنه إذا كانت لديك مشاكل في امتصاص المغذيات أو توازن البكتيريا الضارة في الأمعاء، فقد تواجه تحديات في مستوى سكر الدم حتى لو كنت تتبع نظام غذائي صحي أو تتناول الطعام بانتظام خلال اليوم. بمجرد شفاء الجهاز الهضمي، من المرجح أنك ستشعر بقوة إرادة أكبر تتجاهل الظروف.

بالطبع، ليس سكر الدم هو العامل الوحيد الذي يؤثر على الإرادة. يلاحظ باومايستر أن الإرادة تشبه العضلة ويجب ممارستها لتطوير القوة، ولكن التحدي هو أنك تستخدم نفس «العضلة» لاتخاذ القرارات. لذا إذا كنت تتخذ الكثير من القرارات حول ما إذا كنت ستستسلم للإغراء أم لا، فمن المحتمل أن تتعب العضلة وتفقد الإرادة.

اكتشف الباحثون الألمان أن الأشخاص يقضون ما لا يقل عن أربع ساعات يوميًا في مقاومة الإغراءات من أجل تحقيق أهدافهم. كان أكثر الإغراءات التي تم مقاومتها هو رغبة الأكل. بعد ذلك، تأتي رغبة النوم،

(1) المرجع نفسه ص 63

ورغبة أخذ استراحة للترفيه، والرغبة في تصفح الإنترنت⁽¹⁾. عندما حاول المشاركون في هذه الدراسة مقاومة الإغراء، نجحوا فقط في النصف من الأحيان. لهذا السبب، وجد باومايستر وزملاؤه أن الأشخاص الأكثر نجاحًا ينظمون حياتهم لتجنب وجود الكثير من الإغراءات. مثال على ذلك هو أن يكون هناك فقط طعام صحي في المنزل - بدون طعام ضار، هؤلاء الأشخاص لديهم إغراءات أقل للتغلب عليها ويمكنهم الحفاظ على قوة إرادتهم للحالات التي يحتاجونها حقًا.

الغذاء والوزن: كيفية الانتقال إلى وضع النحافة الطبيعية

في الفصل الثاني، تحدثنا عن كيفية أن الوزن ليس المؤشر الرئيسي للصحة، ومع ذلك نعلم أن العديد من الأشخاص يسعون إلى الوصول إلى وزن صحي. إحدى الأشياء التي تعلمتها في هذا الفصل هي أن الجسم الذي يحرم من الأطعمة الحقيقية والمتكاملة يعاني من الرغبات الشديدة والأكل الزائد الذي يؤدي إلى زيادة الوزن. وحرمان النفس من تناول الطعام عند الجوع، خاصة في الحميات القاسية، يمكن أن يفقدك الإرادة ويؤسس دورة مفرغة.

إذا، كيف يمكن للشخص أن يكون نحيفًا بشكل طبيعي؟

(1) المرجع نفسه ص63

الخطوة الأولى هي أن تحب وتقبل نفسك وجسمك، بالطريقة التي أعلمت إياها بالفعل. خطوة مهمة أخرى هي تناول الأطعمة التي يحتاجها جسمك فعلاً للعمل بشكل صحيح. بعبارة أخرى، اتخاذ قرارات صحية يتطلب مزيجًا من الاستماع إلى جسدك واختيار الأطعمة الحقيقية والمتكاملة التي ستدعم احتياجاته.

عندما تحسب السعرات الحرارية وتتبع القواعد، فأنت تستمع إلى الآخرين، وليس جسدك. لا تأخذ في الاعتبار الحالات الخاصة التي قد يكون جسدك فيها بحاجة إلى مزيد من الطعام في يوم وأقل في يوم آخر. عملية حساب السعرات الحرارية ووزن الطعام يمكن أن تؤسس أيضًا دورة مفرغة للتحكيم على نفسك إذا تناولت أكثر مما كنت «مفترضًا» بتناوله.

عندما كانت هيدر تتعافى من البليما، كان عليها أن تتعلم الثقة بجسدها وشهيتها. قبل تعافيتها، كانت تحسب السعرات الحرارية بعناية وتتبع جميع القواعد حول البقاء في حالة لياقة بدنية ونحافة. هذه القواعد جعلتها تشعر وكأنها في السجن، دائماً تفحص للتأكد من أنها تفعل الأشياء بشكل صحيح. بمجرد أن تعافت، بدأت في الاستماع إلى جسدها. في البداية، بسبب مشاكل امتصاص المواد الغذائية والمشاكل الهضمية، كان جسدها جائعًا جدًا. كان لديها مشاكل في مستوى سكر الدم، لذا أكلت أكثر مما كانت تفعل في الماضي. في الواقع، كان شهيتها هائجة لدرجة أنها كانت تشعر بالقلق.

كانت تشعر وكأنها عندما تبدأ في تناول الطعام، لا يوجد «صمام إيقاف» يخبرها متى تتوقف. ومع ذلك، كانت تعلم أنها تقوم باختيارات غذائية صحية، وقررت أن تثق بجسدها وترى ما سيحدث. كانت تعلم أنه إذا لم تتعلم أن تثق بجسدها، فلن تعرف أبدًا بما يمكن أن يقوم به. تأكيدات الذات وعمل المرأة كانت مفتاحًا بالنسبة لها أثناء تعلمها للثقة في العملية.

استغرق الأمر حوالي عامين حتى عادت شهية هيندر إلى طبيعتها. بعد أكثر من عقدين ونصف من البليما، كان يجب على جهازها الهضمي أن يتعافى، وكان يجب أن يستقر مستوى سكر الدم، وأن تتوازن الهرمونات التي تؤثر على الشهية والشبع. خلال هذا الوقت، زادت بعض الوزن. ومع ذلك، بسبب أنها قامت بأبحاث عن عملية التعافي، كانت تعلم أن هذا جزء طبيعي من عملية تعافي الأيض.

في كتابها «مبدأ شوارتسباين الثاني»، تشرح الدكتورة ديانا شوارتسباين أنه عندما تضرر أبيضك، فمن المرجح أنك ستزيد من وزنك أثناء تعافي جسديك. توضح أنه مع تناول الطعام الصحي، سيتعافى أبيضك، ويمكنك بسهولة أكبر تحقيق تركيبة جسمك المثالية⁽¹⁾. لم تعد هيندر مقيدة بالسرعات الحرارية والقواعد، وبدأت تشعر

(1) شفارتسبين، ديانا. مبدأ شفارتسبين الثاني، "الانتقال": عملية تجديد لمنع وعكة تقدم السن. ديرفيلد بيتش، فلوريدا: هيلث كوميونيكيشنز، إنك. 2010. طباعة.

بالحرية للسماح لجسدها وشهيتها الطبيعية أن ترشدها .
عندما ينجب النساء أطفالاً ، غالباً ما يشعرون بالضغط
لفقدان الوزن على الفور. هذا النوع من التفكير يمكن أن
يضر بالأيض. منذ الحمل وحتى الولادة، تتعرض أجساد
النساء للعديد من التغيرات التي تؤثر على كل نظام في
الجسم. عندما يولد الطفل، يميل الأمهات إلى الحصول
على قسط أقل من النوم ويركزن على رعاية هذا الكائن
الثمين على مدار الساعة.

في الطب الصيني، أحد المفاهيم الرئيسية في الهضم
والوزن الصحي هو «الكي» (تتطرق «تشي»)، وهو يعني
الطاقة. جميع الأجسام مختلفة في الحاجة إلى «الكي»،
وقد يكون لبعض أجسام النساء سبب وجيه لفقدان الوزن
بشكل أبطأ بعد الولادة: للحفاظ على «الكي» وتحقيق
صحة أفضل على المدى الطويل.

مع معرفتها بهذا الأمر، ركزت آهليا على تناول الطعام
الصحي وبناء الطاقة بعد ولادة طفلها. بدلاً من الاستجابة
للضغوط الخارجية لفقدان الوزن، قامت بتأكيدات الذات
وركزت على مدى تعجبها من جسدها العجيب في إنتاج
الحليب لإرضاع طفلها والبقاء صحية بعد العديد من
الرضعات المتأخرة في الليل. فقد حدث فقدان الوزن
لديها بشكل طبيعي، مما سمح لها بتقدير جسدها بدلاً
من الشعور بعدم الارتياح فيه.

النقطة المهمة هنا هي أن الجسد غامض وعجيب في

آن واحد. عندما تحبه وتتخذ قرارات محبة تجاهه، يستجيب في الوقت اللازم لخلق صحة جيدة وجسم نحيف بشكل طبيعي ومستدام. دعنا نأخذ التمرين كمثال. عندما تبدأ في ممارسة التمارين الرياضية، هناك فترة زمنية يقوم فيها جسدك ببناء عضلات قبل أن يتخلص من الدهون الزائدة. خلال هذه الفترة، قد تشعر بأن ملابسك ضيقة وأنت تكتسب وزناً. إذا أثار ذلك الخوف، فقد تتخذ إجراءات متطرفة أو تتوقف تماماً عن ممارسة التمارين الرياضية، وبذلك تفوت اللحظة التي يتوازن فيها جسدك ويصبح أكثر نحافة من أي وقت مضى.

تذكر ألا تستخدم جسدك كنقطة تركيز للكراهية الذاتية. بدلاً من ذلك، انظر إلى نفسك بحب. تعلم لويز أن الوزن الزائد يمثل حاجة للحماية - يسعى الشخص الذي يعاني من الوزن الزائد للحماية من الجروح والإهانات والانتقادات والإساءة والجوانب الجنسية أو التقدم الجنسي والحياة بشكل عام. لويز لاحظت في حياتها الشخصية أنه عندما تشعر بعدم الأمان وعدم الراحة، فإنها تكتسب بضعة أرطال إضافية. ثم يختفي الوزن الزائد عندما ينتهي التهديد. أدركت أن محاربة الدهون هو إضاعة للوقت والطاقة، ورأت على مر العقود كيف حاول الناس وفشلوا في اتباع الحميات الغذائية العصرية المختلفة.

ستمنحك التمارين في نهاية هذا الفصل حلولاً أفضل للتركيز على حب نفسك، والشعور بالأمان، والثقة

بجسمك ، والثقة في عملية الحياة سيمكنك من اتخاذ خيارات محبة لجسمك.

قصص العملاء

قدرة أهليا على الاستماع إلى الجسد والأعضاء قد سمحت لها برؤية وسماع وشعور ما يحدث في أجساد عملائها عندما لا يتخذون قرارات محبة في الطعام والأفكار ونمط الحياة. بعض الأنماط الأكثر شيوعًا التي تراها هي:

● يتم سحب الكبد إلى الحجاب الحاجز ويصبح جافًا بينما يكافح في أداء وظيفته. عندما يكون الكبد جافًا، فإنه يسبب جفافًا في الديودينوم (أول 12 بوصة من الأمعاء الدقيقة)، مما يضع عبئًا إضافيًا على العملية الهضمية.

● يميل العضلات الحلقية (الحلقات العضلية التي تعمل على فتح أو إغلاق ممر في الجهاز الهضمي، مثل المعدة أو الشرج) إلى الاحتفاظ بالأشياء، وفقدان قدرتها الطبيعية على السماح بسهولة تدفق المواد الهضمية في الجسم (على سبيل المثال، يمكن أن يحدث حمض الجزر عندما تفقد عضلة الفتحة المعوية السفلية قدرتها على العمل بشكل صحيح)

● تصبح البراز صلبة وجافة وتتراكم في القولون، مما يسهم في التحديات مثل الإمساك وتكاثر البكتيريا.

بينما تعمل أهليا على أجساد عملائها وتعلمهم اتخاذ قرارات محبة، يستجيب الجسم. لقد لاحظت أنه بعد حوالي عشرة جلسات، تبدأ أعضاء عملائها في الشفاء والازدهار. الجسد عجيب، ورأت أهليا كيف يستجيب الأعضاء بشكل جميل عندما يتم الاستماع إليها بمحبة ويتم معاملتها بطرق محبة

سوف تعرض القصص التالية لك كيف يستجيب الجهاز الهضمي للطعام المحب، والأفكار، وتغييرات نمط الحياة.

كارتر: الاكتئاب واضطراب المزاج والتعب المزمن

جاء كارتر، رجل في السبعينات من عمره، لرؤية أهليا بسبب الاكتئاب وتقلبات المزاج والتعب المزمن. كان في صحة جيدة نسبياً ولكنه أراد أن يشعر بتحسن ويتقدم في العمر وهو بصحة جيدة. كان نظامه الغذائي في الواقع صحياً جداً، لذلك استمعت أهليا إلى أعضائه واكتشفت ما يحتاجه جسده، وركزت على تكميم تغذيته بالأعشاب وبرنامج تمارين يدعم جسمه بشكل طاقتوي وهيكلية.

كان كارتر متحمساً لإجراء التغييرات، وكان لديه تقدم كبير، وشعر بزيادة السعادة والنشاط، وطور المزيد من القوة البدنية والعضلات. لاحظ الناس بأنه بدأ أكثر صحة مما رأوه عليه في أي وقت مضى⁽¹⁾.

(1) المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، المعاهد الوطنية للصحة. "مرض كوشينغ." الموسوعة الطبية لميديلاين بلس. 11 ديسمبر 2011. الويب. 22 فبراير 2014.

لا تزال هناك بعض التقلبات المزاجية الصعبة التي أراد تخفيفها ، على الرغم من ذلك بما أن أهليا وهيدر يتشاوران في العديد من الحالات، اعتبروا أنه سيكون من الجيد إجراء اختبار مسارات التمثيل الكيميائي لكارتري. لا يساعد ذلك فقط في حالات المزاج، ولكنهما اعتقدتا أنه يمكنهما تصميم بروتوكول صحي طويل الأمد أيضًا. من خلال الاختبارات الجينية، اتضح أن لدى كارتريجين MTHFR مع بعض التغييرات في النظام الغذائي وبروتوكول من الفيتامينات والمعادن والأعشاب، تمكن كارتري من تخفيف تقلباته المزاجية. لاحظ أصدقائه وعائلته التغييرات بسرعة كبيرة وكانوا متحمسين جدًا لتقدمه.

كارتري هو مثال جيد على كيفية تغيير حالة وراثية تظهر من خلال أعراض من خلال تحسين التغذية ونمط الحياة والمكملات الغذائية.

بيكي: اضطراب ثنائي القطب

جاءت بيكي، امرأة في أوائل الخمسينات من عمرها، إلى هيدر لمعالجة تشخيص حديث لاضطراب ثنائي القطب، وهو اضطراب مزاجي رئيسي يتراوح فيه المزاج والطاقة والنشاط اليومي بشكل شديد.

كانت بيكي تتناول ثلاثة أدوية مختلفة وتتبع نظام غذائي نباتي. كانت تعمل بشكل مفرط وكان لديها وقت قليل جدًا

لإعداد الطعام، لذلك كانت نظامها الغذائي يشمل الكثير من الخبز والوجبات السريعة. بالإضافة إلى أعراض المزاج، كانت تعاني من انتفاخ وغازات زائدة وإمساك وآلام شديدة قبل الدورة الشهرية ورغبات شديدة في تناول الطعام وأوقات تناول الطعام الجماعي وانخفاض الطاقة. شعرت بيكي باليأس لأنها اعتقدت أن هناك شيئاً خاطئاً في دماغها وأنها ستضطر للعيش مع أعراض اضطراب ثنائي القطب إلى الأبد.

أخبرت هيدر بيكي عن بحث الدكتورة ناتاشا كامبل-ماكبرايد الذي يظهر أن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل مثل اضطراب ثنائي القطب والاكئاب وفرط الحركة والتركيز وفرط القلق واضطراب الوسواس القهري لديهم جميعاً مشاكل في الجهاز الهضمي. شاركت هيدر أيضاً بالأبحاث الحديثة حول الروابط بين اضطراب ثنائي القطب ونقص المعادن والتمثيل الكيميائي. لاحظت بيكي على الفور أهمية هذا الأمر وأصبحت ملهمة لإحداث بعض التغييرات في حياتها.

أول خطوة اتخذتها هيدر مع بيكي كانت تغيير نمط حياتها، بدءاً من جدول عمل أكثر معقولة وتحسين النوم والتأكيدات الإيجابية والاهتمام بالنفس. هذا منح بيكي المزيد من الوقت والطاقة لاتخاذ إجراءات في عاداتها الغذائية الجديدة. ساعدت هيدر بيكي في تدريجياً اعتماد نظام غذائي أكثر صحة ومكملات غذائية لتعزيز التمثيل الكيميائي بحيث يمكن لجهازها الهضمي ومزاجها وجهازها

العصبي الشفاء .

كان أحد المفاتيح هو التأكد من أن بيكي تحافظ على استقرار مستويات السكر في الدم وتكمل بفيتامين B12 والزنك، حيث كانت لا تحصل على هذه المواد الغذائية من نظامها النباتي. مع مرور الوقت، كانت بيكي على استعداد لإضافة بعض البروتين الحيواني، ولاحظت تحسناً أكبر في صحتها وثبات المزاج.

في غضون ثلاثة أشهر، شعرت بيكي بتحسن. بدأت تأخذ وقتاً أكثر لنفسها وتعمل أقل. نظراً لأنها كانت لا تزال تتناول الأدوية، شملت طبيها في كل تغيير كانت تفكر فيه. الخبر الجيد هو أنه قد سمع عن كيفية قد تكون التغييرات الوراثية وراء حالة بيكي وكان متعاوناً جداً. على مدى العام التالي، تمكنت بيكي من إجراء تغييرات كبيرة في نظامها الغذائي والتخلص من الأدوية. شعرت بتحسن كبير لدرجة أنها ملتزمة بمعاملة جسدها بالمحبة واتباع بروتوكول التمثيل الكيميائي الذي ساعدها في الشفاء.

باعتبارها شخصاً يسافر كثيراً، لا تزال بيكي تواجه تحديات في التمسك بنظامها الغذائي الصحي وتذكر مكملاتها عندما تكون في الطريق - لكنها تكون لطيفة على نفسها لأنها تعلم أنها لا تزال تتعلم وتثق في أنها ستتحسن مع الممارسة.

كارا: مرض كوشينغ واضطراب الأكل

كارا، امرأة في الثلاثينات من عمرها، أتت إلى أهلها وهي تعاني من مرض كوشينغ واضطراب في الأكل. مرض كوشينغ هو حالة تؤدي إلى إفراز كمية زائدة من هرمون الكورتيزول، وهو هرمون الإجهاد. يساهم هذا الكورتيزول الزائد في الألم الشديد والأعراض مثل حب الشباب والسمنة في الجزء العلوي من الجسم والتعرض السهل للكدمات وضعف العضلات وتناقص الكتلة العظمية. كانت كارا مليئة بالألم في جميع أنحاء جسدها، بما في ذلك المفاصل والجهاز الهضمي. الطعام الوحيد الذي كانت تشعر بالأمان في الإبقاء عليه في معدتها هو الزبادي والصودا النظامية. وبينما كانت أهلها تستمع إلى جسد كارا، كانت تسمع الخوف في أعضائها. رأت أيضاً أن جسدها يحمل الاستياء تجاه زوجها.

أدركت أهلها أن هذه المرأة تحتاج إلى البدء بالشعور بالأمان في هضم الحياة، لذا قدمت لها تأكيدات للعمل أمام المرأة. كما عملت مع كارا على تصميم برنامج غذائي أولي ستشعر كارا بالأمان في اتباعه للحصول على بعض العناصر الغذائية الهامة في جسدها. وافقت كارا على التخلي عن الصودا النظامية كخطوة أولى واستبدالها بالماء المعزز بعصير الليمون الطازج وعدة مشروبات خضراء عالية الجودة يومياً.

مع مرور الوقت، بدأت كارا تكتسب القوة والطاقة، وبدأ الألم يتلاشى. ومع شعورها بالقوة، كانت جاهزة لمواجهة الاستياء الذي كانت تحمله تجاه زوجها. دعمت أهليا كارا في إجراء تغييرات في نمط الحياة والتواصل بشأن احتياجاتها مع زوجها.

حتى تاريخ كتابة هذا الكتاب، تحقق كارا تقدمًا رائعًا وتشعر بتحسن كبير مع استمرار رحلتها الصحية مع أهليا. جزء من ذلك يتضمن بروتوكول التمثيل الكيميائي لدعم مرحلة تعافي كارا التالية.

ميندي: فقدان الوزن وشفاء الأيض

ميندي، الرئيس التنفيذي لشركة في الخمسينيات من عمرها، جاءت إلى أهليا لفقدان الوزن واكتساب الطاقة. كانت امرأة متحمسة جدًا تعمل بجد وتدير شركة كبيرة. كانت معتادة على اتخاذ إجراءات وإنجاز الأشياء.

وأثناء استماع أهليا إلى جسد ميندي، سمعت أعضائها وأنسجتها وهي تستغيث بالراحة. يمكن لأهليا أن تعرف أن عملية الأيض لدى ميندي تضررت بسبب العمل المفرط والمسؤولية المفرطة ونقص الراحة والإصلاح. أدركت أهليا أن جسد ميندي لن يتعاون مع المزيد من الإجراءات. وفي هذه النقطة، واجهت أهليا تحديًا كبيرًا. بروتوكولها لميندي كان يتطلب الراحة، ولكنها كانت تعلم أن ميندي تفضل العمل، وتعتقد أن العمل الجاد وروتين

التمارين الشاقة هما المسار نحو فقدان الوزن.

سألت أهليا ميندي إذا كانت مستعدة للثقة في أن جسدها يحتاج إلى الراحة. لم تكن ميندي متأكدة، لكنها وافقت على اتباع البروتوكول الموصى به من قبل أهليا: أن تستلقي وترتاح طوال جلسة العمل.

طلبت أهليا من ميندي أن تستلقي على حصيرة اليوجا، وقامت ببعض العمل الطاقوي على أعضاء ميندي. في حين بقيت ميندي مشككة، إلا أنها استمرت في العودة والموافقة على الراحة فقط. بعد شهر، فقدت ميندي عشرة أرطال وبدأت أكثر نضارة وشبابًا. كانت متحمسة جدًا للتغيرات في جسدها وعقلها حتى أنها كانت مستعدة للمضي قدمًا مع بقية البروتوكول المقترح من قبل أهليا.

بدأت ميندي في معاملة نمط حياتها وجسدها بلطف أكبر، وأدركت أن الراحة والاسترخاء والمرح هي أجزاء مهمة من حياة متوازنة وصحية.

تمارين للتعرف على جسمك وإنشاء الأساس للصحة

1. نصائح لتحسين كيفية هضم الحياة

الهضم الجيد يبدأ بكيفية هضمك للحياة. عندما تشعر بالخوف من الحياة أو لا تثق فيها، فإنك تميل إلى التركيز على الأشياء التي تعزز هذا الاعتقاد. تذكر، إنها مجرد فكرة ويمكن تغيير الفكرة!

لقد أعدنا قائمة ببعض النصائح التي يمكنك اتباعها

لتكون لطيفاً مع نفسك، وتحب نفسك أكثر، وتتعلم أن تشعر بالأمان. اختر شيئاً واحداً يشعرك بالراحة من القائمة أدناه ومارسه كل يوم.

● استمر في العمل على المرأة والتأكيدات الإيجابية
(انظر القسم التالي)

● قُبَل يدك وقل: «أحبك».

● عانق نفسك.

- قل لجسدك كم أنت تحبه، عندما تنظر في المرأة، أثناء تجولك في النهار، أثناء ممارستك للتمارين الرياضية، أو في أي وقت تفكر في جسدك. قل لجسدك كم أنت ممتن لكيفية دعمه لك، كم هي قوية ساقيك وهي تحملك من مكان لآخر. اختر شيئاً لتقديره وقل لجسدك كم تحبه.

- تناول طعامك بوعي وتوقف عن التعدد في المهام. عندما تجلس لتتناول وجبة، أطفئ التلفزيون وابتعد عن هاتفك وجهاز الكمبيوتر. اجلس في مكان هادئ، وركز فقط على طعامك والتجربة الحسية التي تعيشها. اعطِ حباً للطعام وجسدك أثناء تناولك للوجبة. استمتع حقاً بطعامك! إذا كنت متوتراً، خذ وقتاً للتنفس بعمق والاسترخاء قبل تناول الطعام، حتى يهدأ جسدك ويستطيع هضم الطعام الذي تتناوله.

- املاً بيئتك بأشياء تربطك بشعور الحب. اكتب

التأكيدات الإيجابية وضعها على جهاز الكمبيوتر الخاص بك، على الثلاجة، على مرآة الحمام أو في سيارتك. احتفظ بأشياء تحبها في الأماكن التي ترغب في أن تُذكّر نفسك بأن تكون لطيفاً مع نفسك.

- اختر أن تتوقف عن التفاعل مع وسائط تحتوي على عنف أو تعزز الأفكار السلبية. أطفئ الأخبار، وتوقف عن قراءة مجلات النساء التي تركز على الوزن والكمال، واختر الأفلام والبرامج التلفزيونية التي تجعلك تشعر بالرفعة.

- قضِ وقتاً أكثر مع الأصدقاء الذين يدعمونك في إحداث تغييرات محبة في حياتك، وقضِ وقتاً أقل مع الأصدقاء الذين لا يدعمون عاداتك الجديدة.

- تمرن على الثقة في الحياة لتتهدم بك. إذا كنت تشعر بالخوف من شيء ما، كرر: كل شيء على ما يرام. كل شيء يتكون لصالح الأعلى. من هذا الموقف، سيأتي الخير فقط. أنا آمن. قل هذا بقدر الحاجة لتشعر بالراحة والأمان.

- تذكر أنك مسؤول فقط عن نفسك. هناك بعض الأشخاص يتحملون مسؤولية الإجهاد والحالات الصحية والمشاعر السلبية لزوجهم وأطفالهم وأفراد العائلة الموسعة والأصدقاء والعملاء وزملاء العمل وأي شخص يهتم به. إذا قمت بامتصاص

الإجهااد والضيق من الآخريين، فقد يكون له تأثير سلبي على مستويات الإجهااد الخاصة بك وصحتك. أنت في الأساس تتحمل مسؤولية إجهاادهم. تمرن على محبتهم بدلاً من تحمل إجهاادهم وأعباءهم. يمكنك فعل ذلك عن طريق إرسال تأكيد محب لهم، مثل: أطلق بحب هذه الطاقة. هم حزون وأنا حزر. كل شيء على ما يرام في قلبي الآن. اسمح لنفسك بتحرير الإجهااد الطاقوي وتوكل على أن طاقة الحب هي أكثر علاجًا من أي شيء آخر.

- اطلب المساعدة من الحياة. إذا كنت تشعر بالإجهااد أو الاضطراب، انتبه إلى ما إذا كنت تحاول الوصول إلى شيء ما بقوة. انتقل من الدفع إلى السماح. اطلب من الحياة مساعدتك في تحقيق ذلك وركز على السماح للأمور أن تكون سهلة.

- احتفظ بمذكرة للامتنان. نظرًا لأن ما تركز عليه يتوسع، اكتب جميع الأشياء الرائعة التي حدثت في يومك، بالإضافة إلى الأشياء التي أنت ممتن لها. تذكر، يمكن أن تكون لديك الامتنان حتى للأشياء التي تبدو صغيرة، مثل صوت قط يرقرق، ذيل كلب يهزه، ابتسامة طفل، أوراق السرير النظيفة، الوجبة الصحية التي تناولتها، كتاب جيد، وما إلى ذلك. إذا فعلت هذا كل يوم، يمكنك أن تلتقط كل الدلائل على أن الحياة تحبك، مما يساعد على القضاء على الشك. أيضًا، لديك الحرية في اختيار

ما تركز عليه، والامتنان هو عاطفة شافية جداً وجيدة جداً لجسدك.

- اغذِ نفسك بالحب بدلاً من البؤس. طوال يومك، اسأل نفسك ما الذي تغذي نفسك به. إذا لاحظت أنك تغذي نفسك بالبؤس، فغيرها إلى تغذية نفسك بالحب من خلال تناول الأطعمة المغذية والأفكار الإيجابية والمحبة.

- انتقل من المعاناة إلى البساطة. بدلاً من اختيار النهج الأصعب، اسأل نفسك كيف يمكنك تسهيل الأمور على نفسك. اجعل من ذلك لعبة لتكتشف كيف يمكنك الحفاظ على الأمور بسيطة وسهلة. تذكر، ليس هناك حاجة للمعاناة.

٢ توكيدات

مع كل واحد من أفعال المحبة، يمكن أن تمهد المسرح لكثير من أهدافك الصحية.

في ما يلي نوعان من التوكيدات الذي يمكن ممارستها أمام المرأة، أثناء الوجبات وطوال اليوم. يمكنك أيضاً استخدامها كتأملات.

“علاج قبول كمال جسدي”:

أنا صحي بنشاط وسعادة وشفاء وكمال من أعلى رأسي إلى أصابع قدمي الكبيرة.

كل جزء من جسدي في حالة كمال.
يدي وذراعي يحتضنان كل مظاهر الحياة بفرح كبير.
تعبر أعصابي وعضلاتي وعظامي عن الراحة
والسهولة.

عقلي وجسدي مرنان وسلسان.
لدي حرية الحركة في أي اتجاه أختاره.
من الداخل إلى الخارج، جسدي فرحة للعيش فيه.
طفلي الداخلي مغذى ومحبوب وسعيد.
أصفيح عن الجميع وعن كل شيء لم أتمكن من أن
أصفيح عنه.

أرى الكمال فقط في جسدي وفي عالمي.
الحياة تحبني وأنا أحب الحياة. وهكذا هو الأمر!

جسم صحي، عقل صحي، هضم صحي علاج وتأمل:

أغلق عينيك، خذ نفسًا عميقًا، واهدأ ضجيج عقلك.
خذ نفسًا عميقًا آخر وركز على جسديك. أثناء التنفس،
أنفخ المحبة في جسديك ودعها تحيط بك.
تخيل نفسك وأنت تنظر إلى عينيك بالحب. والآن
تخيل أنك تجري محادثة مع نفسك... اسمح لنفسك
بالتخلص وأكد:

أنا على استعداد للتخلص. أطلق كل التوتر. أطلق كل الخوف. أطلق كل الغضب. أطلق كل الذنب. أطلق كل الحزن وتخلص من القيود القديمة. أتخلص وأكون في سلام. أنا في سلام مع نفسي وعملية الحياة، وأنا آمن.

جسدي مكان رائع للعيش. أنا أبتهج بأنني اخترت هذا الجسد بالذات لأنه مثالي بالنسبة لي في هذه الحياة. إنه الحجم والشكل واللون المثالي. إنه يخدمني بشكل رائع. أنا أعجب بمعجزة جسدي. أختار الأفكار الشافية التي تخلق وتحافظ على جسدي صحيحا وتجعلني أشعر بتحسن أكبر.

أنا أتعاون مع احتياجات جسدي الغذائية وأطعمه الطعام اللذيذ والشافي. أشرب ماء نظيفا وصافيا وأسمح له بالتدفق في جسدي، ليغسل كل الشوائب.

أنا أستحق الشفاء، وخلاياي الصحية تصبح أقوى كل يوم. أنا آمن. جسدي يعرف كيف يشفي نفسه، وأثق أن في الحياة ستدعم شفائي بكل الوسائل. عندما أحتاج إلى دعم، أجدب الأشخاص المناسبين لمساعدتي في الشفاء. كل يد تلامس جسدي هي يد شافية، بما في ذلك يدي. كل يوم وفي كل وقت، أصبح أكثر صحة ورفاهية. أنا أحب وأقدر جسدي الجميل

هضمي يبدأ في فمي. أحب فمي. أنا أغذي نفسي عن طريق استيعاب أفكار جديدة. أقوم بتحضير مفاهيم جديدة وأطعمة صحية للهضم والاستيعاب. أنعلم اختيار

أطعمة جديدة لذيذة وداعمة لجسدي. لدي ذوقًا جيدًا للحياة وللطعام الصحي. أختار أن أكل ببطء، وأستمتع بطعامي، وأمضغه جيدًا حتى يمكنني هضمه بسهولة. هذا هو حبي لجسدي. أحب وأقدر فمي الرائع!

أحب معدتي. بفرح أقوم بهضم تجارب الحياة والطعام الصحي واللذيذ الذي أكله. الحياة تتفق معي، وأختار أطعمة مغذية تتفق مع جسدي. أستوعب بسهولة الطعام الذي أكله في كل وجبة. أختار الأفكار والطعام الذي يمجّد وجودي. أثق في الحياة أنها ستمدني بما أحتاجه. أنا كفاية كما أنا، وأستحق أن أستغرق الوقت لهضم طعامي. أستوعب هذه الفكرة وأجعلها حقيقة بالنسبة لي. أحب وأقدر معدتي الرائعة

أحب كبدي. أطلق كل ما لست بحاجة إليه بعد، وأطلق بفرح كل التجييش والانتقاد والإدانة. كبدي يعرف كيف يطهر ويشفي جسدي. كل شيء في حياتي في ترتيب إلهي صحيح. كل ما يحدث هو لصالح أعلى وأكبر فرح. أجد الحب في كل مكان في حياتي. أنا أحب وأقدر كبدي الرائع!

أحب أمعائي. أنا قناة مفتوحة لما هو جيد يتدفق في داخلي ومن خلالي بحرية وبسخاء وبفرح. أنشئ عادات جديدة لاختيار الأطعمة التي تمتص جيدًا في جسدي، مما يبقيني نشيطًا وصحيًا ومغذيًا وقويًا. أطلق بكل رضا الأفكار والأشياء التي تشوه وتعوق. كل شيء طبيعي ومتناغم ومثالي في حياتي. أعيش فقط في الحاضر

الدائم. أختار الأفكار التي تبقيني متأخًا ومستقبلًا
لجريان الحياة. لدي توازن مثالي في الاستقبال
والاستيعاب والإخراج. أحب وأقدر جميل أمعائي!

أنظر الآن إلى نفسك وأنت تجلس لتناول وجبة. يمكن
أن تكون أي وجبة في اليوم. أنا ممتن جدًا لهذا الطعام
الرائع. أنا أختار أفضل طعام لجسدي وأبارك هذا
الطعام بالحب. أنا أحب اختيار الأطعمة الغذائية الصحية
واللذيذة. تخطيط وجبات صحية يشعرنني بالسعادة
ويمكنني بسهولة جعل أي شيء يذوق جيدًا. يحب جسدي
الطريقة التي أختار بها الأطعمة المثالية لنفسني. أوقات
الطعام هي أوقات سعيدة وجسدي يشفي ويقوى مع كل
لقمة أتناولها.

أنا واحد مع الحياة، والحياة تحبني وتدعمني. لذلك،
أدعو لنفسني بصحة مثالية ونشاط دائم في جميع
الأوقات. جسدي يعرف كيف يكون صحيًا، وأنا أتعاون
من خلال تغذيته بالأطعمة الصحية والمشروبات،
وممارسة التمارين بطرق تسعدني.

أنا أستمع بحب إلى الأفكار التي أفكرها عن صحتي.
أفتح نفسي للحكمة الداخلية، عالمٌ بأن الحياة ستجلب
لي كل ما أحتاج معرفته لإنشاء عادات جديدة وصحية.
أثق في جسدي ليقودني، وعالمٌ بأن كل ما أحتاجه سيأتي
لي في الوقت المثالي والمكان المناسب والتسلسل
الصحيح بالنسبة لي.

العالم الذي أعيش فيه آمن. إنه مليء بخيارات لذيذة وصحية يمكنني اختيارها بينما أنشئ عادات جديدة لصحتي. أنا أختار أن أحب نفسي مع كل فكرة أفكرها ومع الطعام الذي آكله.

هذا يوم جديد. أنا شخص جديد. أفكر بشكل مختلف، أتحدث بشكل مختلف، وأتصرف بشكل مختلف. عالمي الجديد هو انعكاس لتفكيري الجديد. إنه فرح وسرور أن أزرع بذورًا جديدة لصحتي الأفضل.

أحمل داخلي كل المكونات لصحة جيدة. أسمح الآن بأن تتدفق علي الصيغة الناجحة للعافية من خلالني وتتجسد في عالمي. أحتاج فقط للقيام بشيء واحد في كل مرة. أثق في الحياة لتوجيهي إلى كل خطوة جديدة عندما أكون مستعدًا. أنا آمن في إجراء التغييرات بالوتيرة التي تناسبني. مساري هو سلسلة من الحجارة الراقية نحو صحة ونشاط وفرح أكبر. كل شيء جيد في عالمي.

أنا لست والدي، ولا أختار إعادة إحياء أمراضهم. أنا أنا وحدي، وأتحرك عبر الحياة بصحة وسعادة وكمال. هذه هي حقيقة كياني، وأقبلها كما هي. كل شيء جيد في جسدي.

أنا مستقبل وامتسع لجميع الطاقات الشافية في الكون. أعلم أن كل خلية في جسدي ذكية وتعرف كيف تشفي نفسها. جسدي يعمل دائمًا نحو الصحة المثالية. أطلق

الآن كل العوائق عن شفائي الكامل.

أتعلم عن التغذية وأطعم جسدي طعامًا مغذيًا وصحياً
ومليئًا بالشفاء. أراقب تفكيري وأفكر فقط في الأفكار
الصحية. أطلق، وامح، واستبعد كل الأفكار السلبية مثل
الكراهية والغيرة والغضب والخوف والشفقة الذاتية
والعار والذنب. أنا أحب جسدي. أرسل الحب إلى كل
عضو وعظم وعضلة وكل جزء من جسدي. أملأ خلايا
جسدي بالحب. أقبل الشفاء والصحة الجيدة هنا والآن.

تلك العبارات المؤكدة والتأملات مفيدة للغاية في حب
الذات وقبول النفس أكثر وأكثر يوماً بعد يوم. أثناء قضاء
يومك، تأكد من الانتباه إلى أفكارك، والاختيارات التي
تقوم بها، وأي أعراض جسدية أو عاطفية تشعر بها.
فهذه هي مؤشرات لرفاهيتك العامة، وعندما تصبح على
دراية بها، الفكرة هي إجراء تعديلات محبة بدلاً من
الحكم على نفسك.

كائنات طبيعية، أطعمة طبيعية

في الوقت الحالي، تعلمت بالفعل أن جسدي لديه
عمليتين حرجيتين تعتمدان على الأطعمة الكاملة: الهضم
والميثيلة. لذا من المهم أن نكرر أنه إذا لم ينمو شيء ما،
فلا تأكله! نحن كائنات طبيعية، ونعمل بالأطعمة الطبيعية.
لقد رأيت الآن لماذا تاريخنا الغذائي مليء بالأهداف التي
لا تتعلق بتزويد أجسامنا الطبيعية بالوقود وتعلق بكيفية

تغذية سكان متزايد. ومن المعروف أن العديد منا يعتمدون على الطعام السريع لكي نتمكن من مواصلة حياتنا اليومية.

ندعوك لأخذ نفس عميق في هذه اللحظة. ضع يد واحدة في وسط صدرك والأخرى على بطنك. استنشق بعمق لثلاثة أنفاس. ذكّر نفسك بأنك تستحق الصحة الجيدة. تستحق أن تستثمر الوقت في إعادة تعلم ما نسيناه نحن البشر خلال القرون القليلة الماضية. لا يلزمك القيام بكل شيء في يوم واحد. في هذه اللحظة، كل ما عليك فعله هو أن تقول لنفسك كم تحب نفسك وكم تحب جسدك. قل لنفسك أنك تحتاج فقط إلى أخذ خطوة واحدة صغيرة في كل مرة، وأنت في أمان، وأن كل شيء على ما يرام في عالمك.

في الفصل التالي، ستتعلم كيفية الاستماع إلى رسائل جسدك حتى تتمكن من تعميق حدسك واتخاذ إجراءات محبة لدعم صحتك المثلى.

الفصل الرابع

الخطوة #4:

استمع إلى جسدك -

سر صحي قوي ولكنه غير معروف كثيرا

قبل أن يصبح من الموضحة مناقشة الارتباط بين العقل والجسد، قامت لويز بنشر كتابها «عالج جسدك»، حيث تحدثت عن حالات الصحة والأنماط الفكرية المحتملة وراءها. في السنوات التالية، ظهرت المزيد والمزيد من الأدلة العلمية لإثبات ارتباط العقل والجسد، ومع ذلك، يبدو الأمر لغامًا للكثير من الناس.

«أنا أستمع بحب
لرسائل جسدي»
لويز

ربما لم تكن قد تعلمت في السابق أن تستمع إلى جسدك أو حتى مشاعرك. في الواقع، إذا عدت إلى طفولتك، قد تتذكر

أنه تم إخبارك بأنك كنت مخطئًا في مشاعرك. ربما قيل لك ألا تشعر بشيء: «لا تكن حزينًا» أو «أنت لست مصابًا». ربما قيل لك أنك «حساس جدًا».

إذا كان لديك التريية النموذجية، فمن المحتمل أنك تقيت رسالة تفضيل الأدلة الملموسة والعلم والبرهان على أهمية مشاعرك أو ما كنت تعتقد أنك تعرفه. كانت الأحلام والغرائز والحدس والإدراك الخارق للحواس (ESP) في السابق توضع جانبًا كخرافة أو تعتبر «هراء»، وكانت معرفة الأمور مسبقًا تسمى «صدفة». ومع ذلك، تشير الدراسات إلى أن أكثر من 50% من البالغين في الولايات المتحدة يؤمنون بالـ ESP والشفاء الروحي أو النفسي، على الرغم من عدم تأكيد وجودها علمياً.⁽¹⁾

نعلم من الفصل الثالث أن لدينا «مشاعر معوية» في كثير من الأحيان لسبب وجيه - وهو سبب لم يعرفه العلم حتى الخمسينيات. وتعطينا أجسادنا العديد من الدلائل الأخرى حول ما هو صحيح أو غير صحيح بالنسبة لنا، إذا كنا سنستمع فقط. يشرح جافين دي بيكر، مؤلف كتاب «هدية الخوف»، الحدس كما أن الدماغ ينظر إلى شيء ما ويعالجه بسرعة لدرجة أنه يتم استخلاص استنتاجات دون أن يفهم الشخص كيف أو لماذا. بغض النظر عن السبب - سواء كان الحدس أو ESP أو الصوت الداخلي أو «الجرس الداخلي» كما تسميه لوييز - هذا شيء نمتلكه جميعاً.

(1) ريدولفو، هيدر، أيمي باكستر، وجيفري و. لوكاس. "التأثيرات الاجتماعية على الاعتقادات الخارقة: الدعم الشعبي مقابل الدعم العلمي." الأبحاث الحالية في علم النفس الاجتماعي، العدد 15 الإصدار 3 (2010). قسم علم الاجتماع في جامعة ماريلاند. الويب. 24 فبراير 2014

يشير دي بيكر أيضاً إلى أن جذر كلمة الحدس (tuere) يعني «الحماية» أو «المراقبة»⁽¹⁾. الحياة تحبنا وتحمينا في جميع الأوقات. الاستماع إلى الإرشاد الداخلي لدينا هو طريقة جميلة للثقة بأن الحياة تهتم دائماً بنا، وهي طريقة يمكننا من خلالها العناية بأجسادنا بحب.

الصوت الداخلي الهادئ والصامت

الحدس يعمل بطرق غامضة. هل تذكر لحظة شعرت فيها أنك «تعرف» شيئاً؟ ربما كنت تفكر في صديقة للتو قبل أن تتصل بها فجأة. أو ربما حلمت بشيء حدث فيما بعد. قد يكون لديك «شعور» بشأن شيء ما أو اتخذت قراراً بريئاً يبدو، وانتهى به الأمر بإنقاذ حياتك. هذه هي قوة الحدس.

كان مايكل لوموناكو رئيس الطهاة في نيويورك سيتي «ويندوز أون ذا وورلد»، في أعلى برجى مركز التجارة العالمي. في 11 سبتمبر 2001، كان لديه موعد في الظهر لإصلاح نظاراته، ولكن لسبب ما، قرر أن يرى ما إذا كان يمكنه الذهاب إلى العمل مبكراً بدلاً من ذلك⁽²⁾. ضربت الطائرة الأولى برج التجارة العالمي بينما كان في اللوبي، لذا تمكن من النجاة. لو ذهب مباشرة للعمل، ربما لم ينجُ.

(1) دي بيكر، جافين. هدية الخوف: وإشارات البقاء الأخرى التي تحمينا من العنف. نيويورك، نيويورك: ديل، 1998 طبعة مطبوعة.

(2) سيدمان، أماندا بي. "نوافذ على العالم: الشيف مايكل لوموناكو نجا من 9/11 ولكنه يكرس الطهي لأصدقائه الذين فقدهم." نيويورك ديلي نيوز. 11 سبتمبر 2011 الويب. 22 فبراير 2014.

في حين أن العديد من قصص الحدس تتضمن أحداث حاسمة تتعلق بالحياة أو الموت، إلا أنه يتمحور أيضًا حول العديد من القرارات اليومية التي توجه حياة الناس. على سبيل المثال، تقول أوبرا وينفري، التي تستمر في دخول قائمة فوربس لأكثر المشاهير نفوذًا، إنها على الرغم من أنها تستمع إلى الاقتراحات والبيانات والتقارير، فإن جميع قراراتها الناجحة تم اتخاذها بواسطة الحدس أو من القلب. كما تقول: «عندما لا تعرف ماذا تفعل، فلا تفعل شيئًا. كن هادئًا حتى تتمكن من سماع الصوت الهادئ والصغير - الجهاز الداخلي الذي يوجهك إلى الشمال الحقيقي»⁽¹⁾.

هذا الصوت الهادئ والصغير هو ما اعتمدت عليه لويز طوال حياتها بشكل كبير. عندما سئلت عما إذا كانت تسمع دائمًا الجرس الداخلي، قالت لا، إنها شيء كانت تحتاج فعلاً إلى ممارسته. في الواقع، عندما كانت لويز تتعلم لأول مرة كيفية الاستماع إلى حدسها، استخدمت عقربًا، وهو وزن (غالبًا ما يكون بلورة) معلق على خيط أو سلسلة، لمساعدتها في الوصول إلى عقلها الباطن.

عند استخدام العقرب للمرة الأولى، تتعلم كيف يتحرك عندما يكون الجواب نعم أو لا، ثم يمكنك طرح الأسئلة. الفكرة هي أن عقلك الباطن سيؤثر على طريقة حركة

(1) وينفري، أوبرا. "ما يعرفه أوبرا عن الثقة في حدسها." مجلة أو، أوبرا. أغسطس 2011 الويب. 21 فبراير 2014

العقرب. إذا لم تكن متأكدًا من كيفية الثقة بحدسك، يمكن أن يساعدك استخدام هذه الأداة في رؤية الإرشاد الذي تتلقاه.

بدأت لويز باستخدام عقربها لاتخاذ قرارات بسيطة، مثل اختيار الطعام الأكثر صحة لجسمها من قائمة المطعم. مع مرور الوقت، استمرت في تجربة استخدام العقرب وأدركت أنها يمكنها الحصول على نفس الشعور بدونه. قالت إنه في بعض الأحيان قد يبدو أن جرسها الداخلي خاطئًا بمجرد النظر الأول، ومع ذلك على المدى البعيد، كان هذا الاختيار «الخاطئ» هو الممر إلى الاختيار الصحيح بالنسبة لها. في النهاية، تعلمت أن تثق بجرسها الداخلي بشكل عميق، وأكثر من ذلك، ثققتها بالحياة لتوجيهها إلى الشيء الصحيح في الوقت المناسب.

أهلها كانت تعرف دائمًا كيف تستمع وترى في الناس. على الرغم من أنها كانت في بعض الأحيان تعاقب على قول الأشياء التي تعرفها (التي لم يخبرها بها أحد، ولم يصدق أحد أنها يمكنها معرفتها)، إلا أنها استمرت في الاعتماد على التوجيه الداخلي لها. هذا ليس مسارًا نموذجيًا للأطفال، لذا كان واضحًا أن هذه القدرة التي تمتلكها أهلها كانت قوية جدًا في حياتها. في سن المراهقة، عملت في قسم الأشعة بأحد المستشفيات، حيث تمكنت من اختبار وتأكيد قدرتها على رؤية داخل الأجسام من خلال قراءة الأشعة السينية وملاحظة تطور حالات المرضى. واصلت دراسة ما تراه في الأجسام

بمزيد من التعلم عن طريق دراسة التشريح وعلم وظائف الأعضاء، وأجرت تجربة تشريحية باستخدام جثة شخص متوفى قرر التبرع بجسده للعلم. وبهذه الطريقة، استطاعت أن تحصل على فهم كامل لاحتياجات الجسم البشري وتأثيرات الصحة الجيدة.

كان لدى هيدر بعض الارتباط بالحدس أيضًا خلال نشأتها. ومع ذلك، على الرغم من أنها كانت تدرك إلى حد ما أنها تستخدمه لتحقيق النجاح في عملها، حيث كان عليها غالبًا أن تتبأ بالمنتجات والعمليات التي ستصبح شائعة في الشركات العالمية في المستقبل، إلا أنها تخطى إلى حد كبير عن الاستماع إلى جسدها. بدلاً من ذلك، كانت مركزة على أداء وظيفتها بشكل جيد في شركة ذات وتيرة سريعة، مما كان يعني في كثير من الأحيان عدم الاستماع إلى جسدها ومجرد المضي قدمًا لإنجاز الأمور. كانت هناك أوقات كانت تشعر فيها بـ«شعور سيء في المعدة» تجاه شيء ما، ووصفته حتى لمديرها بهذا الشكل عندما كانوا يتأملون في استحواذ الشركة - وعلى الرغم من أنها ثبت صحة تلك المشاعر بعد عام، إلا أن هذه المشاعر لم تحظ بالكثير من الاعتبار في بيئة الشركة.

تغيرت كل الأمور عندما بدأت هيدر العمل مع مدربة حياة وأعمال. ستطلب المدربة من هيدر أن تصف الشعور الذي تشعر به ثم تكتشف أين تشعر بهذا العاطفة في جسدها. لمدة شهر على الأقل، كانت هيدر تشعر فقط

بالألم في بطنها .

هذا كان في مراحلها الأولية من التعافي من البوليميا، وشعرت أن هذا الأمر «الاستماع إلى مشاعرك» صعب الثقة به لأنها لا تشعر سوى بنفس الألم في بطنها، مرارًا وتكرارًا .

مع الممارسة المستمرة، أصبحت هيذر واعية بأن هناك عواطف خلف تلك الألم. كانت مخيفة بالنسبة لها لأنها كانت تتعلق بعملها وكيف أنها ليست المناسبة بالنسبة لها. الاستماع سيعني اضطرابًا كبيرًا في حياتها، بما في ذلك مغادرة عالم الشركة، وبيع منزلها، وبناء حياة جديدة في مكان آخر مع زوجها. لاحقًا، أدركت هيذر بأنها تحصل على الكثير من الحدس في معدتها وكان لديها شعور «مرضي» تقريبًا. ومع ذلك، بمجرد أن فهمت أنها مجرد معلومات، سيتلاشى الشعور المرضي فورًا. أدركت مدى طول فترة جعل نفسها مريضة عن طريق عدم الاستماع كل تلك السنوات.

كما اكتشفت هيذر، الأعراض الجسدية هي طريقة الجسم للتحدث معك. وهذا ينطبق بشكل خاص إذا كنت تتجاهل إشارات أخرى في حياتك وتستمر في مسار غير صحيح بالنسبة لك. كما تعلمت في الفصل الثاني، عندما لا تتخذ قرارات محبة لنفسك، سيتحدث جسدك لك في العديد من الأعراض. تذكر، يعرف جسدك كيف يشفى ويرغب في الشفاء، فقط يحتاج إلى رعايتك المحبة لدعم العملية.

هناك أشخاص معينون، يُطلق عليهم اسم «حساسين جسديين»، يمكنهم أن يكونوا حساسين جدًا بشكل طاقتوي حتى يشعروا بالأعراض التي يعاني منها الآخرون ويشعرون بها في أجسادهم. وهناك أشخاص آخرون هم «حساسين عاطفيين»، أو ما يعرفون بالمحسوسين، ويشعرون بعواطف الآخرين بقوة شديدة. أول خطوة يجب اتخاذها إذا كنت (أو تعتقد أنك قد تكون) أحد هؤلاء الأشخاص هي التوقف، وأخذ نفس عميق، وسؤال جسدك ما إذا كانت هذه الأعراض أو المشاعر هي لك أم تنتمي إلى شخص آخر. إذا شعرت أنها تنتمي إلى شخص آخر، اسأل نفسك ماذا يريد أن يخبرك بها. عندما تعرف أنها ليست لك، ستبدأ عادة في التلاشي.

يتحدث الأشخاص الذين لديهم حساسية طاقتوية بهذه الطرق غالبًا عن كونهم أطفالاً «مرضى» حتى أدركوا أن الأعراض و/أو العواطف كانت رسائل داخلية وتعلموا كيفية التعامل مع حساسيتهم. تقنية فعالة جدًا هي أن تقول: «شكرًا لك، يا جسدي، لأنك أعطيتني هذه الرسالة. إنها لشخص آخر. أطلقها بمحبة من جسدي، وأرسل طاقة محبة إليهم وإليّ».

إذا اكتشفت أن الأعراض في الواقع تعود لك، فإن الاستماع إلى تلك الأعراض ومنحها محبتك يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا. تتصح أهليًا عملائها بوضع يدهم على الجسم في المكان الذي يظهر فيه الأعراض، وسؤالها عن ما تحتاجه، ثم مجرد الاستماع. على الرغم من أنك

قد لا تسمع أي شيء في البداية، إلا أن الجسم يستجيب لحقيقة أنك تستمع. عندما تخبر جسدك كم أنت تحبه وأنه آمن معك، يسمع جسدك ذلك ويسترخي. قد تشعر بانخفاض حدة الأعراض قليلاً. على سبيل المثال، إذا كنت تعاني من آلام شديدة، قد تشعر بتخفيف الألم. قد يشعر البعض بتلاشيها تمامًا.

عندما كانت أهليا في سن السادسة عشرة، تلقت رسالة بديهية بأن تبقى في المنزل بدلاً من الذهاب إلى عملها بعد المدرسة. على الرغم من أنها لم تكن متأكدة من سبب هذه الرسالة، استمعت إليها وبقيت في المنزل. في ذلك اليوم، علق حصانه في سياج وكان من المحتمل أن يموت لولا وجودها. عندما حررتة من السياج، قامت بتدليك جسمه في المنطقة التي ألمت رقبته، شعرت بانقباض الأنسجة وأرسلت له طاقة محبة. بدأ الحصان يتنفس بعمق وشعرت بتحرر الأنسجة تحت أصابعها.

لاحظت أهليا أن الأنسجة والأعضاء في جسدنا تتحرر بنفس الطريقة عندما نتوقف، ونأخذ نفسًا عميقًا، ونستمع، ونستجيب بطاقة محبة. إذا كانت لديك أي أعراض مزعجة، جرب أن تمارس ذلك وانظر ماذا يحدث.

الاستماع إلى ما يريد جسدك أو حياتك

الحدس، أو الصوت الداخلي لديك، موجود ليدعمك في التقدم نحو الخير الأعلى بالنسبة لك. بينما الأعراض

هي طريقة واحدة فقط يتحدث بها جسدك لك، هناك العديد من الطرق الأخرى التي يمكن لجسدك أو حياتك أن تتحدث بها إليك. علاوة على ذلك، كل شخص مختلف عن الآخر فيما يتعلق بكيفية استقبال هذه الإشارات. وإليك بعض الطرق التي قد تعبر بها الإرشادات الداخلية عن نفسها:

-المشاعر. يشير بعض الناس إليها بأنها «مشاعر معدية»، أو الحصول على «شعور سيئ» أو «شعور جيد». قد لا تعرف بالضبط ما هو الشعور الذي تشعر به، يمكن أن يكون غامضاً جداً، مثل شعور سيء، غير مريح، أو «غير صحيح»؛ أو رائعاً، مُفرحاً، أو «صحيح».

- العواطف. تشبه العواطف الشعور، ولكن بالنسبة لبعض الناس، توجد اختلافات طفيفة. قد تجرب عاطفة تبدو كما لو أنها تأتي من العدم. ربما فكرت في شيء أو شخص ما قبل ظهور تلك العاطفة. أو ربما دخلت إلى مكان وشعرت بالعاطفة. على الرغم من أن العواطف، مثل الأعراض، تبدو وكأنها حقيقية لك، تذكر أن تتحقق من كيفية تحدث تلك العاطفة إليك. قد تكون تخبرك بأن هناك شيئاً متوافقاً أو غير متوافقاً مع خبيرك الأكبر.

قبل سنوات، على سبيل المثال، كانت هيذر تسيير وفجأة شعرت بالاكْتئاب. كانت أول فكرة تخطر في بالها هي «لم أكن في حالة اكتئاب منذ سنوات، فلماذا أشعر بهذه الطريقة؟» وعندما ركزت، أدركت أنها ليست

عاطفتها، بل كانت قد جاءت من امرأة مرت بها للتو، كانت تجلس على الشرفة وتحدث في التليفون. شعرت هيذر ببعض الأمور حول هذه المرأة وحياتها وأرسلت لها طاقة المحبة. فإزال الاكتئاب فوراً. في ذلك الوقت، بدأت هيذر في التفكير في كل تلك السنوات التي كانت تعاني فيها من الاكتئاب، وتساءلت عن ما الذي ينتمي حقاً لها وعما هي تلتقطه من الآخرين. كما يمكنك أن ترى، إذا لم نتعلم التفريق، يمكن أن نلتقط أو نُمسك بالعواطف التي ليست لنا.

- الإدراك خارج الحواس. هذا يشمل القدرة على التخاطب العقلي (قدرة قراءة أفكار الأشخاص)، والتنبؤ البصري (قدرة رؤية ما يحدث في مكان آخر)، والمستقبلية (قدرة التنبؤ بالمستقبل)، والماضية (قدرة رؤية الأشياء التي حدثت في الماضي)، والنفسية (قدرة لمس شيء ما واكتساب المعلومات)، والتواصل مع الأرواح (قدرة قناة الأرواح)⁽¹⁾

- الأعراض. يمكن أن تكون أي إحساس جسدي، مثل الوخز، والرعشة، والتعب، والطاقة، والألم، والحزن في المعدة، والآلام، والخفة، وما إلى ذلك. أحد الطرق الأسهل للاحظ ذلك هو أن تراقب كيف تشعر عندما تكون مع أنواع مختلفة من الناس. لاحظ ما إذا كنت تشعر بشكل طبيعي (أي كما تشعر عادة)، أو بنشاط (أو

(1) هاريس، توم. "كيف يعمل الإحساس الخارق للطبيعة." موقع هاوستفوركس. 3 سبتمبر 2002 الويب. 14 فبراير 2014

تشيط)، أو مرهق. إذا كنت تشعر بالإرهاق باستمرار مع بعض الأشخاص، انظر بعناية أكبر إلى كيفية شعورك تجاههم - قد تجد أنهم ليسوا المناسبين لك. بعض المعلمين يشير إلى هؤلاء الأشخاص بأنهم «مصاصو الطاقة». ونحن نفضل أن نعتبرهم غير متوافقين مع ما تحتاجه في حياتك.

-الأفكار. في بعض الأحيان قد تفكر في شيء ويكون في الواقع دليلاً من داخلك. مثال على ذلك هو عندما بدأت هيذر في التعافي من مرض البلومية، لاحظت أنها ستفكر في الطعام عندما لا تشعر بالجوع البدني. كانت تحكم على ذلك بأنه سلوك تغذية قديم ومشوه، كما لو أنها «لا تستطيع التوقف عن التفكير في الطعام». في غضون أسبوع من مراقبة أفكارها حول هذا الأمر، أدركت أنه في غضون 30 دقيقة من وجود فكرة عن الطعام، تنخفض نسبة السكر في دمها إلى درجة خطيرة جداً حيث تواجه حالة طوارئ نسبة السكر في الدم. في ذلك الوقت، كان جسده جائعاً جداً لدرجة أنه كان يشعر بأن أي كمية من الطعام لا يمكن أن تحل مشكلة الجوع. يمكن أن يكون تناول الطعام بشكل زائد أمراً شائعاً جداً كوسيلة لإعادة توازن الجسم عندما ينخفض مستوى السكر في الدم بشكل كبير.

ما كان يحدث هو أن جهاز هضم هيذر لم يتعاف بما فيه الكفاية ليتلقى إشارات الجوع في الأوقات المناسبة. تسبب انتفاخ في الأمعاء الدقيقة إلى إرسال إشارة بالشبع

عندما يكون المعدة جائعة في الواقع. ما أدركته هو أن جسدها كان يعوض لمشاكلها الهضمية عن طريق استخدام أفكارها لإرسال إشارة «حان الوقت للأكل!» بدأت تأكل عندما تفكر في الطعام، وكان هذا يعمل بشكل رائع حتى يتعافى جهازها الهضمي.

انظر، أجسادنا تحبنا! عندما نحكم على الإشارات التي نحصل عليها بأنها «خاطئة» أو «سيئة»، نفقد الفرصة للسماح لأجسادنا بأن ترشدنا إلى صحة أفضل.

—الكلمات. لويز كانت دائماً مذهشة في الاستماع إلى الكلمات التي يستخدمها الناس وفهم كيف تؤثر في أفكارهم ومعتقداتهم. لقد رأت العلاقة بين كيفية تحدثهم وكيف يحدث الأشياء في حياتهم. الاستماع إلى الكلمات التي تستخدمها، جنباً إلى جنب مع الكلمات التي يستخدمها الآخرون، هو وسيلة أخرى يمكن أن تعطيك دلالة داخلية حول ما يعمل أو لا يعمل بالنسبة لك. على سبيل المثال، هل تجد نفسك تقول عبارات مثل «هذا أمر صعب جداً»، «لا أستطيع تحمل هذا»، «تبدأ الجسم في التدهور عند سن الأربعين»، أو «لن يقبلونني أبداً»؟ إذا كنت تقول مثل هذه الأشياء، قد حان الوقت للنظر في نظام معتقداتك ومحاولة تغييرها حتى تتمكن من أن تحب نفسك أكثر. في الفصل 3، تعلمت أن عدم قدرتنا على هضم الحياة يمكن أن يؤدي إلى تحديات صحية. لذا تذكر استخدام كلمات محبة؛ فجسدك يستمع. الاستماع إلى كلماتك، واستخدام التأكيدات، وممارسة

عمل المرأة يمكن أن تساعد في تحويل الأفكار التي تفكر فيها والكلمات التي تستخدمها إلى أشكال أكثر محبة.

—الأحلام. بالنسبة لبعض الأشخاص، تأتي الإشارات من خلال الأحلام. سيغموند فرويد، والد علم النفس التحليلي، كان يعتقد أن الأحلام تستفيد من العقل اللا واعي. ووفقًا لبعض الباحثين، قد يكون كان على حق. في إحدى الدراسات، اكتشف أن الذاكرة لدى المصابين بفقدان الذاكرة وعدم وجود ذاكرة واعية للماضي تظهر عندهم ذكريات الماضي أثناء الأحلام. هذه الدراسات وأمثالها دفعت العلماء إلى الاعتقاد بأننا عندما نحلم، نستخدم أجزاءً من دماغنا التي لا نستخدمها كثيرًا في حياتنا اليقظة⁽¹⁾.

إذا كنت غير متأكد من الخطوات التي يجب عليك اتخاذها في حياتك، اسأل نفسك قبل النوم أن تحلم بالخطوة الأفضل التالية التي يمكنك اتخاذها. طريقة رائعة أخرى للعمل مع أحلامك هي كتابتها عندما تستيقظ وتساءل نفسك ما هو معناها بالنسبة لك. هناك العديد من الكتب عن تفسير الأحلام التي يمكنك استخدامها إذا كنت ترغب في معرفة المزيد. في الوقت نفسه، تأكد من ممارسة الانتباه لتلك التفسيرات حتى تتعلم لغة أحلامك.

—الأنماط. بعض الأشخاص يحصلون على إشارات من خلال الأحداث المتكررة: ربما يخبرك شخص ما عن

(1) قناة العلم. "هل الأحلام نافذة إلى اللاوعي لدينا؟" كيوريوسيتي. بدون تاريخ. الويب. 23 فبراير 2014

كتاب يحبه، ثم يخبرك اثنان آخران عنه. يمكن أن يكون هذا النوع من النمط إشارة لفحص الكتاب. أو ربما تستمر في تجربة نفس الحدث مرارًا وتكرارًا، ولكن في حالات مختلفة. على سبيل المثال، كان لدى أحد عملاء هيذر نمطًا يتمثل في أنه كان الخبير أو المساعد في كل علاقة. كان لديها عدد قليل جدًا من العلاقات المتكافئة لأن جميع صداقاتها وحتى الشريك الحيواني يعتمدون عليها لقوتها ومعرفتها ودعمها. عندما جاءت إلى هيذر، كانت مرهقة بسبب إرهاق الغدة الكظرية وشعرت أنه لن يكون هناك أحد لمساعدتها.

لاحظ الأنماط التي تتكرر في حياتك، سواء كانت ظروفًا تحدث أو أشياء يخبرك بها الناس باستمرار، أو المواقف التي تجد نفسك فيها باستمرار. هذه هي الإشارات التي يمكن أن تساعدك في اتخاذ إجراءات في حياتك.

إذا حصلت على أي من هذه الإشارات، أو حتى إشارات أخرى غير المذكورة هنا (تذكر، كل شخص فريد وخاص في كيفية ظهور هذه الإشارات!)، كن فضوليًا حيالها. اسأل نفسك ماذا تريد أن تخبرك. أنت تبدأ حوارًا وتتعلم لغة جديدة لم يعلمك أحد إياها من قبل. كلما استمعت أكثر، ستفهم أكثر ما يريد جسدك وحياتك أن تخبرك به.

مع مرور الوقت، ستتعلم الوثوق بهذه الإشارات وقد تجد أن الحياة تبدو أسهل بكثير. تخيل سيارة بدون لوحة عدادات - بدون عداد سرعة، ولا عداد وقود أو درجة

حرارة. كيف ستعرف كم تسير بسرعة، متى تحتاج إلى وقود، أو عندما ترتفع درجة حرارة السيارة؟ اعلم أن لديك لوحة عدادات داخلية يمكنك تعلم قراءتها بسهولة تمامًا كما تقرأ لوحة العدادات في سيارتك! قد يستغرق الأمر بعض الوقت، وهذا أمر طبيعي. أنت في رحلة جميلة لاكتشاف جسدك، فاسمح له بالتحشف بالوتيرة الخاصة به. (تتضمن التمارين في نهاية هذا الفصل بعض الأفكار حول كيفية تعلم لغة جسدك أثناء رحلتك.)

كيفية الاستماع إلى جسدك وصوتك الداخلي

نريد أن نؤكد على أهمية الفعل البسيط للاستماع، وكونك مدركًا للإشارات التي ترشدك في حياتك. ليس عليك أن تعرف ما يجب فعله فيما يتعلق بهذه الإشارات على الفور. ثق بأن الحياة ستستمر في إرشادك. حتى إذا حصلت على خطوة واحدة فقط في كل مرة، فهذا كل ما تحتاجه! ليس عليك أن تحل كل شيء دفعة واحدة، خاصة إذا كنت تثق في الحياة لتُظهر لك الخطوة التالية عندما تكون جاهزًا لها.

عندما تتعلم الاستماع لجسدك، من المهم أن تصبح هادئًا وساكناً. عندما تبدأ لأول مرة في الاستماع، قد تكون الإشارات التي تحصل عليها هادئة جدًا مثل الهمس، أو غامضة جدًا مثل شعور طفيف أو أعراض طفيفة. ومع ذلك، كلما زدت التركيز على تلك الإشارة، زادت وضوحًا.

فيما يلي بعض النصائح التي قد تجعل استماعك

للحدس الداخلي أكثر نجاحًا:

— ركز على أن تكون حاضرًا ومدركًا. انتبه إلى ما يحدث في اللحظة الحالية واترك أي أفكار عن الماضي أو المستقبل. كلما كنت مدركًا لهذه اللحظة، زادت سهولة الاطلاع على مشاعرك. اعتبرها لحظة لرفع رادارك ومسح البيئة، ملاحظًا بالضبط ما يحدث، ثم ملاحظًا ما تشعر به. هذه هي أفضل طريقة لتنمية حدسك. وهناك مكافأة: أن تكون في اللحظة الحاضرة يقلل من إجهاد الأفكار الدائرة في العقل والقلق بشأن الماضي أو المستقبل أثناء قيامك بشيء آخر في هذه اللحظة. القيام بأكثر من مهمة في وقت واحد مرهق، وكثير من الناس يعيشون في وضع التلقائية أثناء تحركهم في الحياة لأنهم مركزون باستمرار على الماضي أو المستقبل بدلاً من أن يكونوا في هذه اللحظة الآن.

— قم بتطوير علاقتك مع نفسك - فكر فيها كأنك تخوض تجربة مواعدة مع نفسك. تخيل أنك في موعد أول: لا تعرف الكثير عن الشخص الآخر، ما يجب وما يكره، كيف يتصرف، أو ما إذا كنت ستتوافق معه. أنت فقط تبدأ في معرفته وقد تشعر ببعض الانزعاج. على الأرجح، أنت تستمع حقًا إلى ما يقولونه وتراقب لغة جسدهم.

في بعض الأحيان، يكون التفكير في هذه العملية على أنها موعد أول مفيدًا، لأنه إذا لم تكن لديك بعد توافق مع نفسك، فقد يستغرق الأمر وقتًا لتشعر بالراحة

وتتعرف على كيفية استجابة جسدك أثناء التواصل معه. في الموعد الثاني أو الثالث، ستشعر بالمزيد من الراحة. ربما يكون التواصل أسهل قليلاً. قد تكون قد بدأت في التعرف على الإشارات أو لغة صوتك الداخلي.

— **كن هادئًا وثابتًا.** قد ترغب في البدء بتخصيص بعض الوقت في يومك حتى تتمكن من أن تكون هادئًا وثابتًا. اختر مكانًا لن يتم إزعاجك فيه لفترة من الوقت. يمكنك استخدام هذا الوقت بأي طريقة تدعمك. في البداية، قد ترغب في قضاء وقت في التأمل، حيث تقوم بتطهير عقلك من كل الهمسات والتركيز على عدم التفكير على الإطلاق. بمجرد تقليل الهمسات العقلية، يمكنك دعوة الحكمة الداخلية للتحدث إليك بأي طريقة تختارها.

خيار آخر هو قيامك بممارسة التأمل للاستماع وذلك في نهاية هذا الفصل. يتيح لك ذلك تركيز انتباهك على جسدك بطرق محددة والتواصل مع أي أعراض أو إشارات تظهر، وتعلم ما لديها لأن تخبرك به.

أو يمكنك طرح سؤال على نفسك والبقاء هادئًا، ومشاهدة ما يظهر. إذا لم تسمع أي شيء على الفور، فلا بأس! قل لنفسك فقط إنك مستعد لسماع الإجابة في الوقت والمكان المناسبين. بينما تبقى مفتوحًا، قد تجد أن الإجابة تأتي إليك في وقت آخر خلال اليوم، في حلم تحلم به، أو في كلمة تقولها شخص آخر. الحياة تعمل بطرق سحرية وغامضة، وإذا كنت تثق بأن الإجابات ستأتي، فسوف تأتي بالفعل!

تذكر، الأمر يتطلب فقط أن تسأل وتكون مستعداً للحصول على إجابة في الوقت والمكان المثاليين. قد يتم توجيهك لاتباع عملية مختلفة تمامًا خلال وقتك الهادئ، لذا اتبع ما يدعمك بشكل أكبر وأنت تتعلم الاستماع إلى الإرشادات الداخلية الخاصة بك.

- كن مركزاً على جسدك خلال اليوم. يمكن أن يكون التدريب على التواصل مع جسدك أثناء أداء مختلف الأنشطة خلال يومك تجربة رائعة. على سبيل المثال، أثناء التنقل إلى العمل؛ في اجتماع؛ أثناء اتخاذ قرار؛ عندما تكون مع الأصدقاء أو العائلة أو الحيوانات الأليفة؛ أو أثناء تخطيط جدولك الزمني. انتبه إلى جسدك لمعرفة كيف تشعر خلال هذه الأنشطة. ابحث عن الإشارات التي قد تخبرك بما هو صحيح أو غير صحيح بالنسبة لك. كن على استعداد لاستغراق وقت أطول في اتخاذ قرار إذا لم تشعر بالراحة تجاهه وترغب في الجلوس بصمت للمزيد من التعلم. التواصل مع جسدك يسمح لك بأن تكون حاضرًا ومدركًا جدًا في الوضع، مما يمكن أن يعزز حدسك.

- احتفظ بعقل مفتوح خالٍ من الحكم. نظرًا لأن حدس كل شخص يعمل بطرق مختلفة، من المهم أن تبقى مفتوحًا وتتجنب تقييم الإشارات التي تحصل عليها. من الأفضل ألا تحكم على أهمية الإشارة، سواء كانت كبيرة أم صغيرة، واضحة أم غامضة، أو طريقة ظهورها. ابقَ مفتوحًا وفضوليًا أثناء تعلم لغة الحكمة الداخلية الخاصة بك.

- احتفظ بمذكرة. المذكرات رائعة لأنه يمكنك تسجيل تجاربك والنتائج. استمتع بهذا! اكتب ما تتعلمه عن نفسك ووثق لغة صوتك الداخلي. مع الوقت والممارسة، قد يتغير هذا اللغة أو الإشارات التي تحصل عليها، ويمكن للمذكرة أن تساعدك في متابعة تقدم الأمور. يمكن أن تساعدك أيضاً في التخلص من الشك عن طريق التركيز على النجاحات التي تحققت مع حدسك، وخاصة مع مرور الوقت. في بعض الأحيان، يمكننا أن ننظر إلى الوراء بعد مرور الوقت ونرى حكمة حقيقية في حدسنا.

- ابدأ بشيء صغير وقم بالتطوير. ابدأ في الاستماع إلى الإرشادات الداخلية الخاصة بك بطرق تبدو سهلة بالنسبة لك. إن هذه خطوات بسيطة جداً ستعلم جسدك أنك تستمع وأن الأمر مهم. فيما يلي بعض الأمثلة:

- عندما تشعر بحاجة لاستخدام الحمام، قم بالذهاب! يميل معظم الناس إلى تأجيل التبول أو التغوط حتى يتوفروا على «الوقت» المناسب. بدلاً من ذلك، اذهب عندما تشعر بالحاجة لذلك.
- عندما تشعر بالعطش، اشرب ماء. العطش هو إشارة أخرى يميل الناس إلى تأجيلها حتى يتوفروا على الوقت. حتى لو كان عليك أن تتوقف عما تقوم به، قم بالنهوض وتناول شراب.
- اسأل جسدك عندما يكون جاهزاً للتوقف عن

العمل لهذا اليوم. يقوم العديد من الأشخاص بالمضي قدمًا، حتى عندما يكونون قد أنهوا يومًا كاملاً من العمل ويشعرون بأنهم يرغبون في التوقف. لاحظ ما يحدث عندما تستمع وتتوقف عن العمل أو عندما تواصل العمل. يقوم بعض الناس بالإبلاغ عن تيبس في الرقبة و/أو الكتفين إذا مضوا بعد حدهم الأقصى. صلّ عن كذب وانظر ما هو التوازن المناسب بالنسبة لك، ثم لاحظ ما يحدث عندما تتبع تلك الإرشادات الداخلية!

● لاحظ ما يقوله أو يفعله الآخرون؛ استمع إلى كلماتهم وانتبه لكيفية سلوكهم. إذا قمت بذلك بفضول وليس بتقييم، فقد تحصل على بعض الإرشادات الداخلية المفيدة.

● اعترف بما يشعر بأنه «حقيقة» بالنسبة لك. عندما بدأت لويز في حضور كنيسة العلوم الدينية، كانت المعلومات جديدة تمامًا بالنسبة لها، ومع ذلك، كانت تشعر بأن ما تسمعه صحيح بالنسبة لها. عندما تشعر أن شيئاً ما صحيح، فمن المحتمل أنه صحيح بالنسبة لك، بغض النظر عما يعتقد الآخرون. ستكون هناك دائماً أشخاص يجادلون حول ما هو صحيح. المفتاح هو ما تشعر به - تمارس استماع مشاعرك الخاصة بما هو صحيح بالنسبة لك.

- الممارسة، الممارسة، الممارسة. كلما صوتت

لإرشاداتك الداخلية وتبعتها، كلما أصبح من الأسهل فهم كيفية تحدث جسدك وحياتك إليك. تصبح الإشارات أكثر وضوحًا ويصبح من الأسهل الوثوق بالإرشاد الداخلي. هذه الممارسة تساعدك على الثقة بالحياة.

ما الذي يمكن أن يعوق الاستماع لجسدك أو للحياة؟

هناك العديد من الأشياء التي يمكن أن تعوق استماعك للإرشاد الداخلي. أولاً وقبل كل شيء، أننا لم نتعلم الاستماع. بالإضافة إلى ذلك، نعيش في عالم يقدر حاليًا العلم والأدلة والأشياء التي يمكن مشاهدتها فوراً... أشياء يمكن للآخرين رؤيتها أيضًا. ولكن الحدس لا يعمل بهذه الطريقة. إنه غامض، يتحدث بلغة خاصة به، ويختلف من شخص لآخر.

وإذا فكرنا في الأمر بجدية، فإن العديد من الشركات في الوقت الحالي تنتج منتجات غير صحية لأجسامنا البشرية. إذا كنا جميعًا نستمع بحق إلى إرشاداتنا الداخلية، فإن هذه الشركات ستفلس في أسرع وقت ممكن. على سبيل المثال، كيف ستستمر صناعة الموضة ومستحضرات التجميل وصناعة فقدان الوزن إذا كنا جميعًا نحب أجسادنا ونكون سعداء بحجمنا وشكلنا؟ كيف ستستمر شركات الأدوية إذا بدأنا ننظر إلى الأعراض كإشارات ونحول تفكيرنا وأفعالنا لتصبح أكثر محبة، وبالتالي نصبح أكثر صحة بأنفسنا؟ هذه هي نفس الشركات التي تنشر إعلانات تعلمنا أن لا نحب أو نثق

بأنفسنا، بل ننظر إلى الخارج.

الأخبار الجيدة هي أنه يمكننا أن نبدأ في الاستماع بشكل أكثر، وأن نقبل من نحن وأين نحن الآن وأن نولي اهتمامًا للإشارات التي تسمح لنا بالانتقال نحو ما يدعم صحتنا الشاملة.

هناك أسباب أخرى قد تمنعنا من سماع صوتنا الداخلي بوضوح. إليك بعض الأمثلة:

- **الألم.** عندما تعاني من آلام جسدية، فإن ذلك قد يكون «الصوت» الأعلى الذي يلفت انتباهك، مما يجعل من الصعب الاستماع إلى جسدك أو سماع إرشاداتك الداخلية. تمامًا مثل قصة هيدر التي كانت دائمًا تنتقل إلى الألم في أسفل بطنها عندما طلب منها مدربها أن تستشعر العاطفة في جسدها، قد تجد أنك لا تستطيع أن تجد أي شيء تحت الألم في البداية. استمر في الاستماع إلى جسدك. قد تجد أن الألم يقل، أو قد تتمكن من الشعور بالعواطف تحت الألم. أن تحب جسدك من خلال الاستماع إلى تلك المنطقة المؤلمة وحبها هو الطريق المثالي لبدء تعلم لغتها. ضع يديك على تلك المنطقة من جسدك أو تخيلها وأحطها بالحب.

- **أن تكون مشغولًا جدًا أو لا تجد الوقت لنفسك.** إذا كنت تقوم بجدول مزدحم بالعمل أو الأصدقاء أو العائلة، وتترك وقتًا قليلًا لتكون هادئًا، فمن غير المرجح أن تأخذ الوقت للاستماع إلى نفسك. إن أخذ هذا الوقت

أمر مهم، خاصة في البداية. عندما تكون مشغولاً جداً، لديك وقت قليل للتركيز على جسدك، أو للتأمل، أو لبناء علاقة مع إرشاداتك الداخلية. منح نفسك الوقت للتعرف على كيفية عمل جسدك هو طريقة جميلة لتحب نفسك أكثر. إنها أيضاً طريقة رائعة للحصول على قسط من الراحة والتجدد التي تستحقها بجدارة.

- الإدمان. أحد النتائج التي يعاني منها الأشخاص المدمنون على الكحول أو المخدرات أو الجنس أو الطعام أو التفكير السلبي أو أي نمط آخر هو أنها تُخفِّفهم عن الشعور. هذا موضوع كبير جداً ويتخطى نطاق كتابنا، ولكن نريدك أن تعلم أن الاستماع لإرشاداتك الداخلية والتركيز على محبة نفسك هو أحد الخطوات الرئيسية التي يمكنك اتخاذها للتعافي من الإدمان، حتى لو كان الأمر صعباً في البداية.

- السكر والأطعمة الغير صحية. في الفصل الخامس، ستتعلم المزيد عن كيفية أثر السكر والأطعمة الغير صحية على دماغك وجسمك. من الإدمان إلى ضبابية العقل والتعب والضعف في الإرادة، يمكن أن يسرق السكر طاقتك وانتباهك وتركيزك، مما يجعل من الصعب سماع صوتك الداخلي. عندما تبدأ في تناول الأطعمة التي تعمل لصالح جسدك، ستحصل على رسائل أكثر وضوحاً من جسدك.

- الخوف. أحد أنواع الخوف هو القلق من أنه بمجرد أن تبدأ في الاستماع، قد تظهر الكثير من العواطف بما

يصعب عليك تحمله. ولكننا لم نشهد ذلك في عملنا مع العملاء والطلاب. بدلاً من ذلك، ما نلاحظه هو أنه عندما تنظر إلى داخلك بالمحبة، يستجيب جسدك لتلك المحبة. في كتابه «غير تفكيرك - غير حياتك: يعيش حكمة الطاوية»، قال الدكتور واين داير: «أعلم أننا كبشر مثل بقية العالم الطبيعي وأن الحزن والخوف والإحباط أو أي شعور مزعج لا يمكن أن يستمر. الطبيعة لا تخلق عاصفة لا تنتهي. في النحس، يكمن الحظ السعيد».

نوع آخر من الخوف هو أنك قد لا تحب الإجابة لأنها قد تعني أنك ستحتاج إلى إعادة هيكلة حياتك بطرق تجعلك غير مرتاح (مثل مغادرة زوج سيء). حتى إذا كانت هناك شيء يثير الرعب لديك، من المهم أن تتذكر أن التوجيه الداخلي الخاص بك يريد ما هو في صالحك الأعلى. عادةً ما إذا تجاهلت إشارة واحدة، فإن إشارة أخرى تظهر وتم أخرى، وتصبح أعلى صوتًا وأقوى في كل مرة حتى تستمع. إذا أدركت خطوة تخاف من اتخاذها، فكر في العمل مع ممارس أو طلب الدعم من صديق يمكن أن يكون بجانبك. تجاهل صوتك الداخلي لن يجعله يختفي. بالمقابل، الاستماع يمكن أن يضعك على مسار أكثر روعة.

نوع آخر من الخوف هو عندما يحدث شيء يجعلك تشكك في اتباع صوتك الداخلي. ربما أخبرك التوجيه الداخلي بالتحدث مع شخص ما وكانوا وقحين تجاهك، أو أخبروك أن تتبع نظام غذائي معين وبدأت تزيد في

الوزن. أو ربما تبعت ذكاءك الداخلي في صفقة تجارية ولم تتم بنجاح. ما نراه في كثير من الأحيان هو أن هذه النتائج تحدث عندما لديك الكثير من الشك. إنها تشبه تمامًا وجودك على السياج. تثق في التوجيه الداخلي الخاص بك، ولكن جزءًا كبيرًا منك (ربما في العمق) لا يعتقد أنه سيعمل. الحياة لديها طريقة لتظهر لنا ما نؤمن به. لذلك، إذا قمت بمتابعة التوجيه الداخلي الخاص بك وحدثت أمور سلبية، فهناك احتمالان: (1) أن «النتيجة السلبية» في الواقع نعمة مستترة تعمل على تحريك العجلات لظهور الشيء الصحيح، أو (2) لا تزال تشعر بالشك، والحياة ترغب في أن تفحص هذا الشك حتى تتعلم أن تثق أكثر.

بغض النظر عن الوضع الذي تجد نفسك فيه، فإنه يتم تقديم فرصة لك للاستماع مرة أخرى. اسأل نفسك إذا كان لديك شك. إذا لم يكن لديك شك، فقم بممارسة الثقة (أو فتح نفسك للثقة) بأن الحياة لديها خطة مهمة لك وأن كل شيء سيتحقق لصالحك. هذا هو الوقت المثالي لقول أحد التأكيدات المفضلة لدى لويز: كل شيء على ما يرام. كل شيء يسير لصالحك. من هذا المنطلق، سيأتي الخير فقط. تقول لويز إنها قالت هذا التأكيد مئات المرات في بعض الأيام، ولطالما ساعدتها على الثقة في الحياة.

طالما أنك لا تحكم على الوضع الحالي بسرعة، قد تجد أن هناك دروسًا عظيمة ونعمًا لك هناك.

- البرمجة السلبية لوسائل الإعلام. قد تشمل الإعلانات التلفزيونية أو الإذاعية، والمجلات، أو الإعلانات عبر الإنترنت. ويمكن أن تشمل أيضًا الأفلام، والكتب، والبرامج التلفزيونية، وألعاب الفيديو، أو أي نوع من التجارب التي تعمل على فصلك عن الحب. نوصي بشكل خاص بتقليل أو تجنب وسائل الإعلام التي تجعلك تشعر بأنك غير كافٍ أو البرامج التي تحتوي على الكثير من العنف أو السلوك السيء أو أي سلبية تجعلك تشعر بالحزن أو بعدم الأمان. أحد الطرق لتقييم ذلك هو التحقق من حالة جسدك الداخلية ومشاهدة كيف تشعر، ثم التحقق مرة أخرى بعد مشاهدة إعلان أو برنامج تلفزيوني أو فيلم أو لعبة أو وسائل أخرى. لاحظ كيف تشعر. إذا كنت تشعر بالسوء أو الحزن أو وكأن العالم مكانًا رهيبًا، نوصيك باختيار شيء يساهم في الشعور بالراحة بدلاً من ذلك. ما تركز عليه يستمر في النمو - لذلك إذا ركزت على برمجة وسائل الإعلام التي تجعلك تشعر بالسوء، ستستمر في تعزيز تلك الرسائل في حياتك.

— اكتشاف أن النتيجة ليست مثالية. ربما لم تحصل على النتيجة المطلوبة تمامًا عندما اتبعت حذرك. قد تفكر تلقائيًا أنها غير صحيحة، ولكن هذا لا يمكن أن يكون أبعد من الحقيقة! الحياة تقدم لك الأشياء في الوقت والمكان المناسبين.

على سبيل المثال، تم تقديم وظيفة للعميلة بيت من قبل هيذر برات. وكان الراتب المعروض لبيت أقل مما كانت ترغب فيه. بينما كان يتطلب من بيت وعائلتها الانتقال عبر البلاد ونقل أعمال زوجها، قالت لها الصوت الداخلي أن تقبلها على أي حال. خلال شهرين، شعر رئيس بيت أنها تقوم بعمل رائع وقرر أن يزيد راتبها. وبالرغم من أن الراتب لم يكن بالضبط ما ترغب فيه بيت، إلا أنها أدركت مدى روعة الشعور بأنها مقدره جدًا في الشركة الجديدة. أحبت العمل والزملاء، وحصلت على توازن أفضل بين العمل والحياة. ولو شكت في حدسها وركزت فقط على الراتب، لشعرت بأنها كانت ستفوّت وظيفة أحلامها.

— القلق بشأن عدم رؤية النتائج . في بعض الأحيان عندما تتبع حدسك، قد تشكك فيه لأن النتائج غير مرئية. حدث هذا مع عميل هيذر، جوردان. توفت زوجة جوردان عندما كان في أواخر العشرينات من عمره، وأحدث حزنه شكوكًا في كل شيء في حياته. بدأ في الاستماع إلى صوته الداخلي وأدرك أنه لم يكن يعمل في مجال يحبه. خلال فترة الحزن، قرر ترك وظيفته والبدء في دراسة الريكي (طريقة يابانية للشفاء تستخدم للاسترخاء وتقليل التوتر) واتخاذ تدريب مدرس لليوغا. بدأت عائلته وأصدقائه يشعرون بالقلق، يرون أنه ينخرط بشكل زائد في ممارسات غير تقليدية ولم يعد جادًا .

ولكن خلال السنتين القادمتين، شعر جوردان أنه صار

أكثر سعادة من قبل. كان يشناق لزوجته، ولكن في الوقت نفسه، كان ممتناً لأنه وجد نفسه من خلال فترة الحزن. ومع ذلك، كان يتساءل لماذا لم يلاحظ الآخرون كم تحسنت حياته، حيث استمروا في الحكم عليه واعتباره «لا يفعل شيئاً». لم يتمكن الناس في حياته إلا من أن يسألوه متى سيعود إلى وظيفة حقيقية.

بعد أربع سنوات من وفاة زوجته، نجح جوردان في إقامة عمل ناجح في مجال الشفاء. حظي بكثير من الاهتمام من وسائل الإعلام بسبب عمله وأصبح معروفاً بمساعدته الآخرين على التغلب على الحزن والفقدان. أدرك أخيراً أنه لو استمع إلى الجميع قبل ثلاث سنوات بدلاً من الالتزام بحدسه، فإنه كان سيستسلم في وقت مبكر جداً وربما يعود إلى نمط حياة في الشركات التجارية الذي لا يناسبه.

في بعض الأحيان تحدث النتائج من الداخل إلى الخارج. في فصل الشتاء، عندما نعتقد أن الشجرة تبدو ميتة، هناك أمور مدهشة تحدث في الداخل فعلياً. في عملية يصفها حتى العلماء بأنها سحرية، تتحول الخلايا داخل الشجرة حتى تتمكن من العيش والازدهار خلال فصل الشتاء. إذا نظرنا فقط إلى الشجرة، قد نعتقد أنه لا يحدث شيء، ومن ثم نفاجاً في فصل الربيع عندما تزهر مرة أخرى. تشبه الأمر جوردان، إذا كنت تثق بتوجيهك الداخلي وتثق بمشاعرك، فليس له أهمية ما يراه الآخرون من الخارج.

- القلق من خيبة أمل الآخرين أو «التهرب» من المسؤولية.

ماذا لو قال لك توجيهك الداخلي أن تفعل شيئاً يخيب آمال شخص ما، أو عليك أن تترك اجتماع عمل مهم في منتصفه؟ حدثت هذه الحالة لأهليا منذ سنوات عدة. كانت تعمل مع عميل عندما تلقت رؤية داخلية قوية تدعوها للعودة إلى المنزل. كان لديها عميل يدفع لها مقابل الجلسة - ولكن نظراً لثقة أهليا في حدسها، اعتذرت لعميلها وعادت مباشرة إلى المنزل. عندما وصلت، اكتشفت أن كلبها الصغير قد دخل إلى صندوق من الزبيب وكان يأكلها. الزبيب سام للكلاب ويمكن أن يسبب فشل الكلى. تمكنت أهليا من إنقاذ كلبها لأنها استمعت إلى صوتها الداخلي. كان عميلها على ما يرام بتأجيل الموعد، خاصةً أن الهبة الحدسية لأهليا كانت واحدة من الأسباب الكبيرة التي جعلته يتعامل معها!

في حين ندرك أنه قد يكون من الصعب اتخاذ قرار حينما يتعارض صوتك الداخلي مع المسؤوليات التي التزمت بها، نوصيك بأن تتعلم أن تحب نفسك بما فيه الكفاية للاستماع واتباع توجيهك الداخلي على أي حال. تمامًا كما فعلت أهليا، ستتعلم كيفية التحدث مع الناس حول السبب الذي يدفعك لإعادة تفاوض التزام. كلما كنت أكثر راحة في اتخاذ الاختيارات المحبة لنفسك، سيكون من الأسهل إعادة التفاوض مع الآخرين.

- نقص الدعم من العائلة والأصدقاء. من الأمور الشائعة أن تقوم بتغييرات في حياتك لا يفهمها أصدقاؤك وعائلتك. في وقت سابق في الكتاب، تحدثنا عن كيفية مقاومة البشر للتغيير لأسباب مختلفة. عندما تتغير، قد يشعر زوجك أو عائلتك أو أصدقاؤك أيضًا بالمقاومة تجاه التغييرات التي تقوم بها. قد يشعرون بالقلق من أنك ستتغير إلى درجة أن علاقتك معهم ستتغير أيضًا. أو قد يشعرون بالغيرة أو يفتقدون «الشخص القديم». إذا بدأت في الاستماع إلى توجيهك الداخلي وقام أصدقاؤك أو عائلتك بانتقادك بسبب ذلك، فتعرف أن هذا هو خوفهم - إنه يتعلق بهم، وليس بك.

جزء من الاستماع لنفسك يتطلب الشجاعة في التزام نفسك؛ أي ما يريده قلبك. في البداية، قد لا تثق تمامًا في توجيهك الداخلي، لذلك يكون من الأسهل أن تتراجع عن المسار عندما يصبح الأصدقاء أو العائلة معارضين. بدلاً من الاتفاق معهم والتخلي عن صوتك الداخلي، حاول أن تصبح فضوليًا ومفتوحًا على التجربة بدلاً من ذلك.

جرّب تجربة بسيطة. خذ خطوة في اتجاه الاستماع إلى صوتك الداخلي وانظر ماذا سيحدث. تذكر أنه إذا كانت لديك الكثير من الشكوك، فقد تصبح توقعًا يتحقق ذاتيًا. بدلاً من ذلك، ابق ذهنًا مفتوحًا واستمتع بالتجارب. يمكنك حتى أن تبدأ بالاختيار بالاستماع إلى صوتك الداخلي حول شيء غير مهم بالنسبة لك، حتى لا تخاطر بالكثير، مثلما فعلت لوييز مع مذبذبها في المطاعم. كلما

رأيت كيف يوجهك حدسك، كلما زادت ثقتك به.
تذكر، بدلاً من أن تأخذ ما يقوله أصدقاؤك وعائلتك
بشكل شخصي، اعترف بأن المعارضين غالباً لديهم
أسباب شخصية جداً لعدم دعم الآخرين. هذه الأسباب
لا تحتاج إلى أن تبعدك عن بناء نظام قوي للتوجيه
الداخلي.

تمارين لتعلم الاستماع إلى جسدك

يعلم النفسانيون وخبراء العلاقات الناس أن أحد أسرار
تحسين العلاقات هو التأكد من أن الشخص الآخر يشعر
بأنه مُستمع. يحدث هذا لأنه من الأكثر شيوعاً أن يستمع
الناس لبعضهم البعض من خلال مرشح من تجاربهم
الخاصة وعواطفهم، دون أن يستمعوا بشكل كامل للشخص
الذي يتحدث⁽¹⁾.

الأمر هو أنه لا أحد آخر يمكنه أن يفهمك بالطريقة
التي تفهم بها نفسك. لا أحد يعيش في جلدك وتجربتك
بالطريقة التي تفعّلها أنت. ولا أحد آخر يعرف كيف
يحبك بالطريقة التي تعرف بها أنت كيف تحب نفسك.
ولهذا السبب، فإن الاستماع إلى صوتك الداخلي أمر
مهم جداً. أنت الخبير الوحيد في هذا الكوكب بنسبة
إليك. في آمالك وأحلامك الأعمق ورغباتك. نظراً لأننا
غالباً ما يُعلمنا أن نتبع القواعد ونهتم بالآخرين قبل

(1) زورديش، باتي إم. "تحسين التواصل - استمع بقلبك." خدمات علم
النفس في ترايانجل. 31 يناير 2014 الويب. 15 فبراير 2014

أنفسنا، فمن الشائع جدًا ألا نعرف ما نريد .
من المحتمل أنك قد استمعت إلى الآخرين لفترة
طويلة جدًا . كلما استمعت لصوتك الداخلي، كلما استطعت
أن تمنح نفسك الحب واللفظ والفهم الذي تعلم أنك
بحاجة إليه . كلما التزمت بتلبية احتياجاتك، كلما أصبح
من الأسهل أن تطلبها من الآخرين أيضًا .
وكلما لبّيت احتياجاتك، كلما بدأت تثق في الحياة .
يبدأ هذا العمل بأن تحب نفسك بما فيه الكفاية
للاستماع . ومن ثم أن تحب نفسك أكثر باتخاذ إجراءات
على ما تشعر بأنه يُوجهك للقيام به . معرفة أن لديك
نظام توجيه داخلي يمكنك الاعتماد عليه يجعل من السهل
تذكر أنك محبوب ومحمي وتحت رعاية الحياة . هذه هي
هبة حدسك .

التمارين أدناه ستساعدك في تعلم كيفية الاستماع إلى
جسدك، وهذا هو حقًا المفتاح للثقة بنفسك وحياتك .

1. التوكيدات

التوكيدات التالية هي وسيلة رائعة لإعلام جسدك
بأنك تستمع . استخدمها أثناء العمل أمام المرأة
وطوال اليوم :

أستمع بحب إلى رسائل جسدي .
جسدي هو مكان رائع للعيش، ويوجهني دائمًا نحو
الخير الأعلى .

أثق بجسدي ليوجهني.
الحياة تحبني. أشعر بالأمان عند الاعتماد على
جسدي.
أقدر حكمة جسدي.
أنا في سلام مع التوجيه الداخلي لدي. لا يمتلك أي
شخص أو مكان أو شيء أي سلطة علي، فأنا
الشخص الوحيد الذي يفكر في ذهني.
أعرف كيف أحب نفسي.
أنا آمن. أفرج عن المفاهيم والأفكار القديمة بحب
ورغبة.
أنا قناة مفتوحة للخير يتدفق في ومن خلالي -
بحرية وسخاء وبهجة.
أختار الأفكار التي تمجد كياني.
أعرف ما هو صحيح بالنسبة لي.
أنا فرد فريد، وأحترم تميزي. حكمتي الداخلية هي
نهجي الفريد للحياة. من الأمن أن أستمع إلى جسدي
وحدسي.
الحياة تحبني. جسدي يحبني. أنا دائماً موجه
ومحمي.
الحياة توفر كل ما أحтаجه.
أنا موجه نحو ما هو في صالحني الأعلى في الوقت
والمكان المناسب.

أغذي نفسي من خلال استيعاب أفكار جديدة.
أنا أدرك قيمتي الحقيقية.
نقطة القوة هي في اللحظة الحاضرة. كلما كنت
حاضرًا أكثر، كلما كنت أكثر اتصالًا بحدسي.
مرحبًا، جسدي، يمكننا أن نتغير. أرغب في سماعك
- دعنا نكون أصدقاء. أرغب في أن أحبك.

2. تأمل الاستماع

لا يوجد الكثير من الأشياء التي تعطي الشعور بالرضا
مثل أن يشعر الإنسان بأنه مستمع بشكل حقيقي ومفهوم.
عندما يستمع صديقنا المقرب أو شريكنا الحقيقي لنا،
ويعرفنا ويفهمنا ويحبنا، يغذي ذلك بنا على مستوى
عميق.

تم تصميم التأمل التالي ليأخذك في رحلة عبر
جسدك، وتستمع بعمق في كل مرحلة. في ممارسة الشفاء
لأهلياً، غالبًا ما ترى أو تسمع ما يحاول جسد الناس أن
يخبرهم به. أكبر نمط تراه هو أن أجساد الناس يشعر
بأنها غير مسموعة وحتى محبطة. فكر في الشعور الذي
تشعر به عندما تكون في محادثة وتشعر بأنك غير
مسموع أو معزول - فإنه ليس أمرًا غريبًا أن تشعر بالألم
أو الغضب أو عدم الاعتراف. يشعر جسدك بهذه الطريقة
عندما لا تستمع إلى ما يرغب في إخبارك به.

تذكر، أن الاستماع بفعالية يحدث عندما يكون الشخص في حالة من الحب وعدم الحكم. أثناء الاستماع إلى نفسك في هذه الحالة، انتبه إلى مدى الإشباع الذي تشعر به. ليس هناك حاجة لتصحيح أو تغيير أو فهم أي شيء. أنت ببساطة تكون مع جسدك في حالة من الحب.

أثناء أداء هذا التأمل، فكر في ما يشبه قضاء وقت مع شخص تحبه، ربما شريكك أو طفلك أو صديقك العزيز. إذا كان لديهم مشكلة، فسوف ترغب في الاستماع لهم ودعمهم وتهديتهم بقلب متعاطف. أنت تستحق أن تفعل الشيء نفسه لنفسك.

جلس أو اضطجع براحة في مكان هادئ وأطفئ أي مصادر للتشتت مثل هاتفك الخليوي. أغلق عينيك وانغمس في جسدك، وخذ أنفاسًا عميقة واطلق العنان لما حدث اليوم مع كل زفير.

انتقل إلى اللحظة الحاضرة وحرك وراحة مؤخرتك بلطف، وقم بتعديلات للاسترخاء بشكل أعمق لجسدك. اشعر بنفسك تسترخي أكثر مع كل نفس.

الآن قم بتوجيه انتباهك إلى إصبع قدم طفلك الأيمن. بكل انتباهك، ركز على إصبع القدم واشعر به حقًا. حرّكه قليلاً لزيادة الإحساس بالإصبع. انتبه لمشاعره: اشعر بالجلد والعظام والعضلات.

انتقل إلى إصبع قدم طفلك الأيسر بنفس الانتباه، ثم وجه وعيك إلى جميع أصابع القدمين. اشعر بالحياة

والطاقة في أصابع قدميك، وعندما تحركها، اشعر بمدى استجابتها.

اتجه بوعيك إلى كلتا قدميك. اشعر بقوة قدميك وأقواسهما، جميع العظام والعضلات، وكاحليك. وأثناء شعورك بهذا، قدّم شكرًا لقدميك وأصابع قدميك على كل ما يقومون به لك. هل هناك أي شيء يرغبون في إخبارك به؟ استمع للحظة وانتبه إلى ما إذا كنت تتلقى أي إشارات.

الآن اشعر بتلك الانتباه والتقدير يتحرك نحو كاحليك وينتقل إلى ساقيك. اشعر بالعضلات والعظام في عضلات ساقيك وساقيك الأمامية والركبتين والفخذين. اشعر بدفء الدورة الدموية والدورة في دمك. الآن انتقل بانتباهك إلى وركيك، حيث يرتبط عظام ساقيك بحوضك. خذ لحظة للشعور بقدميك وساقيك معًا. اسمح لهما بالاسترخاء وأعطهما الحب والامتنان لأنهما يحملانك طوال الحياة. هل هناك أي شيء يرغب ساقيك في إخبارك به؟ استمع لأي إشارة تأتيك.

انتقل تركيزك من ساقيك إلى حوضك والبطن السفلي والمؤخرة. لاحظ العظام وكيف أنها تدعمك. اشعر بطاقة الحب تحيط وتغذي هذه المنطقة من جسدك، تغمر أعضائك التناسلية وتغذي أمعائك. اشعر بالحماية القوية التي توفرها العظام والعضلات في الجزء السفلي من جسدك وأسفل ظهرك. قد تشعر بفرق في طاقة العظام والعضلات والأنسجة والأعضاء. اغمرها بحبك واسألها

عما يرغبون في إخبارك به. تذكر، أنت لست هنا لتصلح أو تغير أو تفهم أي شيء، بل لتستمع بحب.

الآن قم بتوجيه انتباهك إلى منطقة البطن، قبل الصدر. اشعر بالعظام القوية للحبل الشوكي، وصعودها في ظهر جسمك. اشعر بالأنسجة الناعمة والعضلات والأعضاء الهضمية. ضع يديك على منطقة البطن، بالقرب من السرة، وأحطها بالحب، واشعر بنفسك تتنفس وتحرك يدك لأعلى ولأسفل. أثناء لمس بطنك، قم بشكره وشعر بدفء ذلك الحب ينتشر. اعلم جسدي أنك مستعد لهضم الحياة بسهولة. اسأل بطنك وصدرك ما يرغبان في إخبارك به.

الآن قم بوضع يديك على صدرك واتصل بقلبك. اشعر بنبض قلبك بالحب والقوة، وهو يغمر جسدي بالدم المغذي. قدر قلبك بالحب واسأله ما يرغب في إخبارك به.

وأثناء نقل انتباهك لأعلى، اشعر بكتفيك وذراعيك ويديك وعنقك وحجرتك وفمك وأذنيك وعينيك وصعوداً حتى قمة رأسك. استرخي في هذه المنطقة بأكملها. أرح كتفيك، وذراعيك، ويديك، ورقبتك، وفكك، وفمك. أرح فروة رأسك، وجبينك، وأذنيك.

استلقي بشكل مريح وركز على جسدي بأكمله، من الرأس حتى أخمص قدميك. استمع لجسدي بحب واحترام، وقل له: «أريد أن أعرفك أكثر. أريد أن أحبك

أكثر. أنا مستعد للاستماع. أنا أبذل قصارى جهدي للاستماع. لا بأس إذا استغرق الأمر وقتًا. شكرًا لك، جسدي، فأنت تحفة فنية. أعلم أنك تحبني وتحميني دائمًا. أعلم أنك تعرف كيف تشفي. هل هناك شيء آخر تود أن تخبرني به الآن؟ شكرًا لك، جسدي. أحبك، جسدي». استمر في الاسترخاء والتواصل مع جسدك بمشاعر الحب والامتنان.

هذا التأمل هو ممارسة يومية جميلة تغذي جسدك بالحب. يمكنك أيضًا أن تمارس هذا مع جزء واحد فقط إذا أردت التركيز بعمق على تلك المنطقة. كلما مارست الاستماع، زاد جسدك من مشاركة رسائله معك. تذكر، كل قصة يرويها جسدك هي جزء من قصة الحب الخاصة بك. يحافظ جسدك دائمًا على سلامتك ويوجهك. معًا، أنتم تعرفان معنى الحب الحقيقي ومعًا تشفون. كلما استمعت أكثر، كلما استطعت تغذية نفسك بلطف في جميع الجوانب.

في الفصل القادم، سنقدم مجموعة متنوعة من الإرشادات حول كيفية اختيار وإعداد الأطعمة الصحية. سنقدم لك بعض الخيارات السهلة والسريعة، بالإضافة إلى نصائح لدمج الأكل الصحي في حياتك. وسنواصل تذكيرك بأهمية أخذ وقت لنفسك.

هناك شيء سحري يحدث عندما تأخذ وقتًا لنفسك. لا تخسر في مجالات أخرى من حياتك، بل تكسب في الواقع. ستكتشف مقدار محبة الحياة لك ورغبتها في أن

تحظى بوجود صحي ومغذي ومغذٍ. إذا سمحت لها بذلك، ستعرض عليك الحياة كيفية القيام بذلك بالتوازي مع وتيرتك الخاصة، وكيف يمكن أن يكون أكثر مكافأة مما تتوقع.

الفصل الخامس

الخطوة # 5:

التأكيد على الطعام والأفكار التي تشفي جسمك وعقلك

الغذاء هو واحد من أكثر المواضيع جدلاً، إلى جانب الدين والسياسة، أليس كذلك؟ الجميع، من الحكومة إلى أخصائيي التغذية والأطباء، يجادلون فيه منذ عقود. وآخر

كل شيء هو أفكار وطعام. إذا كان لديك تغذية جيدة، فإنها تخدم عقلك. إذا بدأت في التحول وقيمت بتغيير الطعام الذي تتناوله، فمن الأسهل التمسك بالأفكار الإيجابية الجديدة واتخاذ خيارات أفضل في حياتك.

ابدأ بهذا التأكيد: أنا أحب نفسي، لذلك، أغذي جسدي بمحبة الأطعمة والمشروبات المغذية ويستجيب جسدي بمحبة بصحة وطاقمة نابضة بالحياة
-لويز

صيحات الغذاء تتغير بشكل متكرر لدرجة أنه من الصعب متابعة ما هو «جيد لك» وما ليس كذلك.

هذا الكتاب ليس عن آخر صيحات الطعام.

بل هو حول تكريم الطبيعة والأطعمة الطبيعية، ثم الاستماع إلى جسمك لمعرفة ما هو الأفضل بالنسبة لك. الشيء الوحيد الذي يمكن أن يتفق عليه الجميع هو أن تناول الأطعمة الكاملة من الطبيعة هو أحد أكثر الأشياء الصحية التي يمكنك القيام بها.

كما تعلمت بالفعل، غيرت الأطعمة المعلبة والسريعة ماذا وكيف نأكل بشكل كبير لقد ابتعدنا أكثر فأكثر عن الطبيعة، وهذا أدى إلى انقطاع الاتصال - انقطاع الاتصال بما هو طبيعي وانقطاع الاتصال بيننا كبشر. في هذا الفصل، سنعيدك إلى التواصل مع جسدك، وسنقدم لك بعض الأطعمة التي يجب التركيز عليها أو تجنبها من أجل صحة أفضل لك.

تعلم من أسلافنا وأجسادنا

في العصور القديمة، كان الناس يتأكدون من أن الطعام آمن للأكل عن طريق التذوق وبنوع من الأكل الواعي. نحن جميعًا نعرف النتوءات الصغيرة على اللسان المعروفة بحاسة التذوق والتي تشير إلى ما إذا كنا نحب الطعام أم لا. بالنسبة لأسلافنا، كانت أداة مهمة جدًا لاكتشاف سلامة الأطعمة. النباتات التي تحتوي على مركبات سامة تميل إلى أن تكون ذات طعم مرّ، ونظرًا لأن لدى البشر حوالي 30 جينًا لمستقبلات الطعم المرّ، كانت حاسة التذوق طريقة رائعة لتحديد ما إذا كانت النباتات سامة أم لا. (1)

اليوم، قدرتنا على التذوق ليست متقدمة كما كانت في العصور القديمة. في بعض الحالات، يكون هذا لأن بقاءنا على قيد الحياة لا يعتمد على اكتشاف السموم في

(1) مركز تعلم علوم الوراثة. "PTC: الجينات والتذوق المرّ." Learn. genetics.utah.edu. بلا تاريخ. الويب. 20 فبراير 2014.

الطعام ، وفي حالات أخرى ، نكون قد انفصلنا ببساطة عن تجربة اليقظة أو الأكل الواعي

في حين أن البشر الأوائل ربما اهتموا برد فعلهم على الأطعمة من أجل البقاء ، إلا أنهم كانوا يشعرون أيضا بما يناسبهم شخصيا .

أثناء تذوقهم وتجربتهم ومراقبة ردود الفعل ، من السهل التكهّن بأنهم سيحصلون على فكرة عن الأطعمة التي تعمل بشكل أفضل لأجسامهم. بهذه الطريقة ، سيكون لديهم إحساس أفضل بالأطعمة التي ستكون أكثر طاقة وشفاء بالنسبة لهم أحد أكبر الأسئلة التي نتلقاها هو: «مع كل الإرشادات الغذائية المتضاربة ، كيف أعرف النظام الغذائي الذي يجب اتباعه؟» يأتي هذا بشكل خاص عندما نلتقي بالعملاء الذين يعانون من أمراض المناعة الذاتية وغيرها من المشكلات الصحية المزمنة. كما تعلمت بالفعل ، فإن علم الوراثة وبكتيريا الأمعاء تجعلك مختلفا تماما عن أي شخص آخر عندما يتعلق الأمر بالبرنامج الغذائي المثالي لك.

ومع ذلك ، ما وجدناه هو أن هناك ثلاثة أشياء مهمة يمكنك القيام بها لتحديد نظامك الغذائي المثالي:

1. التوجه إلى الخبراء للحصول على الإرشاد. يمكنك القيام بذلك من خلال قراءة الكتب أو إجراء البحوث الأخرى، والانضمام إلى مجموعات الدعم عبر الإنترنت، أو العمل مع أخصائي صحي

متخصص في بروتوكولات التغذية العلاجية. نحن متحمسون لجميع الكتب والمواقع الصحية التي تركز في هذه الأيام على شفاء الجسم من خلال التغذية. ومع ذلك، يجب أن تضع في اعتبارك أن الخبراء يشاركون الإرشادات بناءً على البحوث والخبرات الخاصة بهم، والتي من الطبيعي أن تشمل تبسيطاً قد لا ينطبق على حالتك الخاصة. لا يوجد كتاب أو موقع على وجه الأرض يمكنه أن يأخذ في الاعتبار كل الاختلافات بين كل شخص فريد - على الرغم من ذلك، غالبًا ما تكون هناك مؤشرات ممتازة يمكن أن توجهك في الاتجاه الصحيح. يمكن أيضًا أن توفر مجموعات ومنتديات وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة لمناقشة الحالات الفريدة مع الآخرين الذين يمكنهم تقديم نصائح إضافية.

2. استمع إلى دليك الداخلي. سيقدم لك جسدك إرشادات وحتى سيضعك في مواقف تتيح لك فهم كيف يعمل بشكل أفضل، إذا كنت تثق به! عندما تسأل جسدك عما يحتاجه وتستمع إلى الإجابات، ستجلب لك الحياة الإشارات والمواقف التي تحتاجها لاكتشاف ما هو أفضل لصحتك.

3. تتذكر هينذر أنها عندما بدأت لأول مرة في الاستماع إلى جسدها، كانت تسافر كثيرًا. لاحظت أنها تشعر بتحسن عندما تسافر وبدأت تحقق في السبب.

وهنا عرفت أن بعض الأطعمة التي كانت تتناولها فقط في المنزل كانت تساهم في آلام بطنها. بمجرد أن قامت بإزالة تلك الأطعمة، شعرت بتحسن. كانت تسمح لجهازها الهضمي بالراحة والشفاء أثناء العمل على السبب الجذري لآلم بطنها. في النهاية، استطاعت إعادة تلك الأطعمة مرة أخرى.

4. أحد أسهل الطرق للاستماع إلى جسدك هو الاحتفاظ بمذكرة غذائية. تتيح لك هذه الأداة كتابة الأطعمة التي تتناولها، جنبًا إلى جنب مع أي أعراض، ومشاعر، وإشارات تشعر بها في ذلك اليوم. على مدى أسبوعين قادمين، يمكنك أن ترى العلاقة بين الطعام الذي تأكله وطاقتك، ومزاجك، والأعراض الجسدية. (يمكنك معرفة المزيد عن الاحتفاظ بمذكرة غذائية في التمارين في نهاية هذا الفصل.)

5. تناول الطعام بوعي. هنا حيث يمكنك الاستفادة من عادات أسلافنا السابقين. عندما تتناول الطعام، اجعله تجربة حسية: انظر إلى الطعام، استنشقه، وتذوقه. امضغه جيدًا واشعر به في فمك. امنح نفسك فرصة للاستمتاع بكل لقمة دون القيام بأنشطة متعددة. هذا لا يسمح لك فقط بتذوق الطعام الذي تأكله فعليًا، ولكنه يسمح لك أيضًا بالتركيز وتحديد ما إذا كان الطعام مناسبًا بالنسبة

لك. هل يشبعك حقًا؟ تجاوز حاسة التذوق ولاحظ
ما إذا كنت تحس بشعور عميق ومستقر. هل
جسدك يشعر بالتغذية والشبع؟

عندما تعافت هيدر لأول مرة من الشره المرضي،
صدمت بالفرق بين الأطعمة الطبيعية والمصنعة. تذكرت
تناول البطاطس المهروسة المصنعة القابلة للإدخال في
الميكروويف (من البطاطس الحقيقية ، ولكن مع إضافات
كيميائية ووضعها في الميكروويف في عبوتها البلاستيكية)،
مدركة أنها أرضت براعم التذوق لديها ولكنها لم تخلق
أي مستوى عميق من الرضا في جسدها. غالبًا ما كان
سبب الجوع المفترس المستمر في الشراهة هو أن
جسدها يطلب وقودًا حقيقيًا ومغذيًا والذي لا يمكن
للأغذية المصنعة توفيره.

عندما تأكل فقط من أجل إرضاء براعم التذوق لديك
ولا تستمع إلى جسمك أثناء تناول الطعام ، فقد لا تدرك
حتى الإشارات التي يمكن أن يعطيها لك جسمك.

تمكنت هيدر من التوقف عن تناول الطعام بنهم بنجاح
لأنها لاحظت إشارات الرضا الجسدي على الطعام
الحقيقي. بمجرد أن استمعت بصدق وحددت هذا الشعور
، كان من الأسهل اختيار الأطعمة التي أعطت جسدها
هذا الإشباع العميق ، وعادت شهيتها إلى طبيعتها.

تعمق في جسمك واشعر بما يتجاوز براعم التذوق
لديك. كلما كنت أكثر وعيًا بتجربة الأكل الكاملة كلما

كانت هذه التجربة أكثر إثارةً وراحةً للنفس بشكل عميق. إنه أحد أفضل الطرق للحد من الأكل المفرط والرغبة الشديدة في تناول الطعام. مع مرور الوقت، ستختار الأطعمة التي يحتاجها جسدك لأنك ستمتلك مستوى جديدًا من التواصل معه

الجميع بحاجة إلى الطعام. الطعام هو الحياة. نحن نأتي من الطعام. وصف فيكاس خانا، الشيف والكاتب لكتاب «العودة إلى الأنهار»، الدالاي لاما قائلاً: «نحن لسنا منفصلين كبشر. نحن متصلون جميعًا. والطعام هو شيء واحد يربطنا جميعًا.» من الطبيعة إلى الفلاح إلى الحصاد، ثم طقوس الطهي، هناك «خيطة طويلة يربطنا جميعًا في الكون»⁽¹⁾.

عندما تعيد الاتصال بجسدك وتجربة تغذيته بالأطعمة الطبيعية والكاملة، يحدث شيء سحري تقريبًا: تبدأ في الشعور بالاتصال أكثر بالطبيعة والآخرين.

لا-لا: ما يجب تجنبه للحصول على أفضل صحة

إذا كنت مستعدًا لتحقيق صحة أفضل، هناك بعض الأطعمة التي ندعوك لتجنبها. طريقة سهلة للبدء في تغيير نظامك الغذائي هي الاستغناء عن أحد هذه

(1) خانا، فيكاس. "نافذة إلى العودة إلى الأنهار: حوار مع فيكاس خانا الجزء الثاني."

مقابلة . www.youtube.com/watch?v=4Cb-TF8aafE 30 يناير 2014. الويب. 19 فبراير 2014.

العناصر المحظورة والعمل على تجاوز القائمة بالوتيرة التي تناسبك. قبل الدخول في قائمة الأطعمة التي يجب تجنبها، نود أن نشارك بعض الملاحظات معك. قبل كل شيء، يؤثر الطعام على السلوك - فهو قادر على ترسيخك ومساعدتك في الشعور بالهدوء والتركيز، أو يمكن أن يرسلك في رحلة متلاطمة من الأعراض أو التحديات المزاجية. واحدة من أسهل الطرق لرؤية هذا بسرعة كبيرة هي من خلال السكر، لأنه يمتص بسرعة في الدورة الدموية.

على الرغم من أن الدراسات حول علاقة السكر والسلوك تختلف، إلا أن هناك ما يكفي من الأدلة العلمية لتبين أن السكر يؤثر سلباً على الإرادة، واتخاذ القرارات، والإدمان، والرغبات. بالإضافة إلى ذلك، اكتشف الباحثون أن الفئران التي تتغذى على نظام غذائي غني بالسكر تعاني من ضعف في الذاكرة والتعلم والقدرة على التحكم في العواطف⁽¹⁾.

وبدلاً من الاستماع إلى ما يقوله الباحثون، ندعوك للاستماع إلى جسدك الخاص. تتبّع تناول الطعام الخاص بك، والمزاج/العواطف، والطاقة، والأعراض الجسدية هو أفضل طريقة لفهم كيف يؤثر الطعام عليك شخصياً، حتى تتمكن من تناول الطعام بطريقة تدعم رفاهيتك. قد

(1) شميدت، إلين. "هذا هو دماغك بالسكر: دراسة من جامعة كاليفورنيا تظهر أن النظام الغذائي العالي بالفركتوز يعرقل التعلم والذاكرة." غرفة الأخبار في جامعة كاليفورنيا. 15 مايو 2012. الويب. 20 فبراير 2014.

يكون من المثير للاهتمام أيضاً أن تلاحظ الأشخاص من حولك أثناء قضاء يومك. عندما تبدأ للمرة الأولى في الاستماع إلى جسدك، قد يبدو أحياناً أنه من الأسهل ملاحظة التغييرات لدى الآخرين بدلاً من نفسك. استمتع بهذا على سبيل المثال، ذهبت لويز وهيذر مرة إلى مؤتمر ويستون أي. برايس حيث كان التركيز على الأطعمة الصحية التقليدية الكاملة. كان هناك حدث آخر يقام في مركز المؤتمر وسمح للأطفال بالحضور. اقترحت لويز على هيذر أن تراقب الأطفال في كل من الحدثين لترى ما ستلاحظه. عند مراقبة هيذر لهم في حدث ويستون أي. برايس، لاحظت أنهم كانوا صامتين وهادئين نسبياً، وعندما كانوا في قاعات الندوات، لم يصدروا أي ضوضاء أو تصرفات رعاء. ومن ناحية أخرى، كان الأطفال في الحدث الآخر يركضون في دوائر ويصرخون بصوت عالٍ ويبدو أنهم «متحمسون».

رأت لويز ذلك من قبل في ندوة غذائية أخرى، حيث كان الأطفال الذين يتناولون الأطعمة الكاملة ولا يأكلون السكر هادئين أكثر ويبدون أكثر رضاً. كانوا يلعبون، لكن لعبهم كان أكثر تركيزاً وأقل نشاطاً. و رأت أهلياً هذا النوع من الأمور بنفسها في منزلها عندما جاء ابن أخيها كريستوفر البالغ من العمر عشر سنوات للزيارة. كان شقيقها وزوجته يتناولان نظاماً غذائياً أمريكياً قياسيياً، والذي يحتوي عادة على الكثير من السكر. أول شيء لاحظته أهلياً أن جسم كريستوفر تبعث منه رائحة

معدنية أثناء نومه في الليل، والتي عرفت بأنها ترتبط بوجود السموم في الجسم

نظرًا لأنه كان معتادًا على تناول الأطعمة المصنعة والسكر، لم يكن كريستوفر متحمسًا في البداية لتناول الأطعمة الصحية الكاملة في منزل أهليا، ولكنه أدرك أنه يجب طعمها بمجرد تناوله وجبات تحتوي عليها. طلبت أهليا بلطف من ابن أخيها أن يلاحظ كيف يشعر أثناء تناول هذه الوجبات، وبعد بضعة أيام، أخبرها أنه يشعر بتحسن كبير. اعترف لها بأن المعلمين في المدرسة يعتقدون أنه يعاني من اضطراب فرط الحركة وقصور الانتباه (ADHD) ويوصون بتناوله للعقاقير للحفاظ على هدوئه وتركيزه.

أدرك الآن أنه يشعر بالهدوء والتركيز أكثر مما كان عليه في المنزل. وبعدها تحدثت أهليا معه، بدأ يدرك أن الطعام الذي يتناوله يحدث فرقًا هائلًا، وهذا آثار تأثيرته. فربما ليس لديه اضطراب فرط الحركة بعد كل هذا.

عندما عاد كريستوفر إلى المنزل، تناول الطعام بشكل جيد لمدة أسبوع تقريبًا، ثم جاء عيد الهالوين. فجعله تناول الحلوى يعيش فترة من الاندفاع والنشاط المفرط والقلق لمدة ثلاثة أيام. تحدث هو ووالديه مع أهليا وأدركوا أن السكر والطعام غير الصحي ساهما في أعراضه. كانت هذه لحظة صدمة كبيرة للعائلة. بدؤوا في التركيز على الأطعمة الطبيعية حتى يشعر كريستوفر بتحسن، وكانوا مرتاحين لأنه لن يضطر إلى تناول

العقاقير أخيراً.

معظم الناس ليس لديهم فكرة عن مدى مساهمة الطعام في رفايتهم أو عدمها. تتألف الأشياء الممنوعة التالية من الأطعمة التي تساهم في ظهور أعراض المزاج السلبية وانخفاض الطاقة والصحة. إذا تجنبته، مثلما فعل كريستوفر، ستبدأ في الشعور بصحة أفضل.

1. السكر والمحليات الأخرى

- السكر. من بين 85451 نوعاً فريداً من الأطعمة المتاحة تجارياً في السوق بين عامي 2005 و 2009، احتوى 75 % منها على محليات مضافة⁽¹⁾. يستهلك الأمريكيون على كمية كبيرة من السكر: 156 رطلاً من السكر سنوياً، وفقاً لوزارة الزراعة الأمريكية (USDA)⁽²⁾

- وهذا يفوق 140 رطلاً من السكر التي يعتبرها الخبراء جرعة «دوائية» تسبب السمّة والأمراض.

السكر الأبيض المكرر الذي يعرفه معظمنا مصنوع من السكرز ويُعتبر مصدرًا لـ «السعرات الحرارية الفارغة». السكرز هو ثنائي السكاريد، وهذا يعني أنه

(1) نغ، شو وين، ميغان سلينينج، وباري بويكين. "استخدام محليات السعرات الحرارية وغير السعرات الحرارية في أغذية الاستهلاكية في الولايات المتحدة، 2005-2009". مجلة الأكاديمية الأمريكية للتغذية والتغذية. 25 يونيو 2012. الويب. 28 مايو 2014.

(2) كايسي، جون. "العنصر المخفي الذي يمكن أن يعطل حميتك". MedicineNet.com. 3 يناير 2005. الويب. 20 فبراير 2014.

مكون من جزيئي سكر بسيطة: الفركتوز والجلوكوز. يتسبب الجلوكوز في ارتفاع نسبة السكر في الدم، وإذا كان كبدك يتعامل مع كمية كبيرة من الفركتوز، فقد يسبب ذلك تراكم الدهون. بالإضافة إلى ذلك، فإن السكر ليس فقط يمد البكتيريا الضارة والمسببات المرضية في الأمعاء بالغذاء، بل إنه لا يوفر أي عناصر غذائية، في حين يستنزف العناصر الغذائية القيمة في عملية الهضم في الوقت نفسه⁽¹⁾. في الواقع، يتفق معظم الخبراء على أنه يمكننا تحقيق صحة أفضل عن طريق تقليله أو الامتناع عنه تمامًا.

كتبت الدكتورة نانسي أبلتون، مؤلفة كتابها الكلاسيكي لعق عادة السكر، قائمة تضم ما يقرب من 150 سببًا لتجنب السكر، وسنذكر بعضها هنا.

السكر⁽²⁾:

- يثبط جهاز المناعة ويسهم في العدوى البكتيرية.
- قد يسبب فرط النشاط والقلق والاضطراب وصعوبة التركيز لدى البالغين والأطفال
- يسهم في الشيخوخة المبكرة والإمساك ومشاكل السكر في الدم وحساسية الطعام والسمنة.

(1) ليسكي، إليزابيث. xxix.

(2) أبلتون، نانسي. "146 سبباً لماذا السكر يُدمّر صحتك."

BecomeHealthyNow.com. 12 مارس 2005. الويب. 11 فبراير

.2014

- قد يساهم في مرض التصلب المتعدد ومرض الزهايمر والإدمان على الكحول والسرطان والبواسير ومرض اللثة وهشاشة العظام والعروق المتورمة وداء السكري.
- قد يسبب الجراح ويضعف الرؤية.
- قد يلحق ضرراً بالأعضاء مثل الكلى والكبد والأمعاء الدقيقة والبنكرياس.

عند قراءة الملصقات في متجر البقالة، ابحث عن هذه الأسماء الإضافية للسكر (السكروز): سكر البنجر، سكر بني، سكر القصب، سكر الحلواني، سكر مقلوب، سكر مطحون، سكر خام، سكر سكاروز، سكر طاولة، وسكر توربينادو.⁽¹⁾

- شراب الذرة ذو الفركتوز العالي (HFCS). يعتبر شراب الذرة ذو الفركتوز العالي أرخص بكثير من السكر، ويفضل تجنبه لأنه غالباً ما يوجد في الأطعمة المصنعة التي تفتقر إلى العناصر الغذائية. ومع ذلك، يستهلك الأمريكيون حوالي 60 رطلاً منه لكل شخص سنوياً⁽²⁾. لاحظ أن شراب الذرة ذو الفركتوز العالي ليس نفسه السكر، ولا يقترب حتى من الطبيعي، بغض النظر عما يحاول مصنعو الذرة أن يجعلوك تعتقد. إن هذا الغذاء المصنع هو مزيج من

(1) فار، غاري. "ما هو السكر المكرر؟" BecomeHealthyNow.com. 30 ديسمبر 2002. الويب. 11 فبراير 2014.

(2) هيمان، مارك. "5 أسباب تؤدي شراب الذرة عالي الفركتوز إلى الموت". 4. DrHyman.com. مايو 2013. الويب. 14 فبراير 2014.

الفركتوز والجلوكوز بدون رابطة كيميائية (أما السكر فله رابطة كيميائية بين الفركتوز والجلوكوز على الأقل). وهذا يعني أنه يتم امتصاصه في الجسم بسرعة أكبر من السكر، مما يتسبب في زيادة إفراز الأنسولين والمساهمة في مشاكل التمثيل الغذائي والسمنة وزيادة الشهية والسكري وأمراض القلب والسرطان واستنزاف الطاقة والالتهابات والشيخوخة المبكرة والخرف⁽¹⁾.

- **المحليات الاصطناعية.** في أمريكا التي تتفق 66.5 مليار دولار على صناعة إنقاص الوزن، ليس من المستغرب أن يقف مصنعو الأطعمة على قطار المحليات الخالية من السعرات الحرارية لقد وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على خمس محليات اصطناعية:⁽²⁾
- سكرين (سكر التوام، سويت إن لو)
 - أسيسلفام ك (سونيت، سويت وان، ديابيتيسويت)
 - أسبارتام (أمينوسويت، نوتراسويت، متساوي)
 - نيوتام (محلي السكر الاصطناعي الجديد و «المحسن» لنوتراسويت)
 - سوكرالوز (سبليندا، نيفيلا، سوكرابلس)
- كن على علم أن موافقة إدارة الغذاء والدواء لا تعني أن

(1) المرجع السابق

(2) ستروبريدج، هولبي. "الحلويات الاصطناعية: خالية من السكر، لكن بأي ثمن؟" مدونة صحة هارفارد. 16 يوليو 2012. الويب. 22 فبراير 2014.

هذه المحليات صحية بالنسبة لك! في الفصل 3، تعلمت بالضبط سبب أن صناعة إنقاص الوزن تسبب المزيد من الضرر من الجيد، ونفس الأمر ينطبق على المحليات الاصطناعية. إنها تدعي أنها توفر لك السرعات الحرارية في حين تعطيك طعامًا حلواً، ولكن الواقع أنها تساهم في مجموعة كبيرة من المشاكل الصحية غير المرغوب فيها، مثل: (1) (2)

- زيادة الرغبة في تناول السكر والحلوى والكربوهيدرات
- زيادة الوزن
- إدمان الطعام
- فقدان الشهية للأطعمة الصحية الطبيعية بسبب تحفيز مستقبلات الطعم الحلو بشكل زائد
- انخفاض البكتيريا الجيدة في الأمعاء
- قد يؤدي إلى الصداع النصفي
- طفح جلدي
- تغيرات في المزاج - الهلع والقلق والاضطراب والعصبية
- مشاكل المثانة
- آلام في المعدة
- تشنجات الأمعاء

(1) المرجع السابق

(2) بيك، مارسيل. "محلّيات السكر والخطر المحتمل لـ سبيلندا." Women to Women. بلا تاريخ. الويب. 23 فبراير 2014.

- إسهال
- تورم
- تراكم الفورمالديهايد في الدماغ (يعزى إلى الأسبارتام)
- التصلب المتعدد
- اعتلال الألياف العضلية
- الذئبة
- الدوار
- مضاعفات الحمل

الشيء الرئيسي الذي يجب تذكره بشأن المحليات الاصطناعية أنها مواد كيميائية لا يفهمها الجسم، مما يمكن أن يؤدي إلى آثار سلبية على صحتك ومزاجك. تم تصميم هذه المحليات لخداع الجسم، والصحة الجيدة ليست مجرد خداع للجسم. العلاقة الإيجابية مع جسدك تعني أنه يعمل بتناغم معك لتشعر بأفضل حالاتك. إنها تتعلق بالتوازن. لا تحتاج شهيتك إلى أن تكون مخادعة لكي تبقىك نحيماً وبصحة جيدة.

تذكر، إذا كانت صحتك هي أعظم قصة حب لديك، فإنها لا تتعلق بالخداع والتلاعب - أي علاقة ستكون آمنة وهادئة وسعيدة وصحية تحت تلك الظروف؟ العلاقة الجيدة مع جسدك هي نفس العلاقة الجيدة مع شخص تحبه: عندما تغذيه وتلبي احتياجاته، يندمج كل شيء في مكانه. حب جسدك يعني تلبية احتياجاته الغذائية. بمجرد أن تفعل ذلك، سيندمج كل شيء في مكانه. من

دماغك إلى طعمك إلى جسدك، كل شيء سيكون في تناغم. هذه هي كيفية خلق والحفاظ على جسد نحيف وصحي بطريقة طبيعية.

2. السموم المثيرة

السموم المثيرة هي جزيئات تثير الجهاز العصبي بشدة إلى درجة يمكن أن تؤدي إلى إثارة الخلايا العصبية حتى الموت. في كتابه «السموم المثيرة: الطعم الذي يقتل»، يوضح الدكتور راسل ل. بلايلوك كيف تساهم في المشاكل الصحية مثل عدم التوازن الهرموني، والسمنة، والتصلب الجانبي الضموري (ALS)، أو مرض لو جيريج، ومرض باركنسون، ومرض الزهايمر، وتلف الجذور الحرة، والالتهاب⁽¹⁾.

أمثلة على مثبطات الإثارة العصبية الموجودة بكميات كبيرة في إمداداتنا الغذائية هي الجلوتامات، الأسبارتام، والسيستين. ومع ذلك، نود أن نسلط الضوء على النوعين التاليين المستخدمين بشكل متزايد في الأطعمة:

- الغلوتامات أحادية الصوديوم (MSG). بينما غالبا ما يرتبط MSG بالطعام الصيني، يضاف هذا الإكسيتوكسين إلى العديد من الأطعمة المصنعة، مثل رقائق البطاطس والوجبات المعلبة والحساء. غالبا ما يتم إخفاءه بالمصطلحات التالية: النكهة

(1) بلايلوك، راسل. Excitotoxins: The Taste That Kills. سانتا في، نيومكسيكو: هيلث بريس. 1997. طباعة.

الطبيعية، والتوابل ، والبروتين النباتي ، والبروتين النباتي المتحلل ، وعزل بروتين الصويا ، وحمض الجلوتاميك، والإنزيمات، والبروتين المدعم، ومستخلص الخميرة⁽¹⁾. يستخدم MSG حتى في بعض المطاعم الراقية لأنه يثير براعم التذوق ويجعل طعم الطعام أفضل. ومع ذلك ، يلاحظ الكثير من الناس أنهم لا يشعرون بصحة جيدة بعد تناول الأطعمة التي تحتوي على MSG

- الأسبارتام. بالإضافة إلى كونه محل صناعي ، فإن الأسبارتام هو أيضا مادة مثيرة عصبيا ، مما يمنحك المزيد من الأسباب لتجنبه تماما.

3. الكائنات المعدلة وراثياً (sOMG)

الكائنات المعدلة وراثياً هي نباتات أو حيوانات تم تعديلها وراثياً باستخدام الحمض النووي من نباتات أو حيوانات أخرى أو بكتيريا أو فيروسات⁽²⁾. تتباين آراء العلماء بشأن ما إذا كانت الكائنات المعدلة وراثياً آمنة للكوكب أم لا ، وهناك العديد من المشكلات المتضمنة في الجدول حول الكائنات المعدلة وراثياً. لنبدأ بالبذور المحولة وراثياً.

(1) مراجعة لكتاب: "Excitotoxins: The Taste That Kills." Nutrition Digest التي تنشرها الجمعية الأمريكية للتغذية: المجلد 36 العدد 4. الويب. 21 فبراير 2014.

(2) حقائق عن المنتجات الوراثية المعدلة. "مشروع غير المنتجات الوراثية المعدلة. بلا تاريخ. الويب. 24 فبراير 2014.

في عام 1980، قضت المحكمة العليا في الولايات المتحدة بأن الكائنات الحية المعدلة وراثيًا يمكن أن تكون قابلة للترخيص⁽¹⁾. تذكر أنه عندما يمكن ترخيص براءة اختراع شيء ما، يمكن للشركات استخدامه لإنشاء وللسيطرة على المنتجات في السوق. وهذا يقودنا إلى شركة مونسانتو، أكبر منتج للمحاصيل المعدلة وراثيًا. تنتج بذور راوندب ريدي التي تم تعديلها وراثيًا لتتحمل استخدام راوندب، وهو مبيد عشبي كيميائي واسع المجال مشهور جدًا يتكون في الغالب من الجليفوسات⁽²⁾.

منذ بداية الزراعة، كان المزارعون يحفظون البذور من المحاصيل السابقة لزراعة المحاصيل الجديدة في العام التالي. والآن بما أن شركات مثل مونسانتو قامت بترخيص البذور المحولة وراثيًا، يمكنها منع المزارعين من حفظ البذور. بدلاً من ذلك، يتعين على المزارعين شراء بذور جديدة كل عام من مونسانتو، مما يحرمهم من قدرتهم على العمل مع الطبيعة كما فعلوا دائمًا.

بالإضافة إلى ذلك، كما هي طريقة الطبيعة، تقوم الرياح بتلقيح النباتات. وهذا يعني أن المزارعين الذين يختارون عدم زراعة النباتات المعدلة وراثيًا هم تحت رحمة محاصيلهم غير المعدلة وراثيًا، مما يؤدي إلى

(1) أميريكان راديوروكس. "تاريخ الهندسة الوراثية." وسائل الإعلام العامة الأمريكية. بلا تاريخ. الويب. 24 فبراير 2014.

(2) أراكس، مارك، وجين بروكاو. "لا طريق حول الراونداب." مذر جونز. العدد يناير / فبراير 1997. الويب. 24 فبراير 2014.

محصول معدل وراثيا غير مقصود. يشعر المزارعون العضويون والعلماء والمستهلكون المهتمون بالصحة بالقلق الشديد من أن التلقيح المتبادل سيؤدي إلى تلوث وراثي ونهاية خيارات الأغذية العضوية

هل تعتبر الأطعمة المعدلة وراثياً خطرة على الكوكب وعلى صحتنا؟ في ظل الجدل الكثير، تظهر الدراسات أن الأطعمة المعدلة وراثياً لا تفي بوعدها في زيادة العائد الزراعي وتظهر في الواقع تأثيرات سلبية. بالإضافة إلى ذلك⁽¹⁾:

- هناك قلق بشأن التغيرات الجينية التي تنتج خصائص سامة أو مسببة للحساسية في الغذاء - تم العثور على السموم من الذرة المعدلة وراثيا في دم النساء الحوامل وأطفالهن.
- تلوث المحاصيل - وجدت الدراسات أن الذرة المعدلة وراثيا قد لوثت الذرة الأصلية غير المعدلة وراثيا في المكسيك.
- قد تتضرر الكائنات الحية الأخرى - تم تدمير يرقات بعض الفراشات الملكية بواسطة الذرة المعدلة وراثيا.
- في حين وعدت الكائنات المعدلة وراثيا بتعزيز الإمدادات الغذائية عن طريق إنشاء نباتات مقاومة للآفات ، لا يوجد دليل على زيادة غلة المحاصيل. بدلا

(1) بيلو، والدين، وفورين بوليسي إن فوكاس. "ستة وعشرون دولة تحظر المنتجات الوراثية المعدلة - لماذا لا تفعل الولايات المتحدة؟" ذا ناشن. 29 أكتوبر 2013. الويب. 25 فبراير 2014.

من ذلك، ظهرت نتيجة غير مقصودة: نمو الآفات المقاومة لمبيدات الأعشاب ، مما يسبب القلق بشأن الإصابة بسلالة جديدة من الجراثيم الخارقة

- حضرت ستة وعشرون دولة الكائنات المعدلة وراثيا كليا أو جزئيا، بما في ذلك: سويسرا وأستراليا والنمسا والصين والهند وفرنسا وألمانيا والمجر ولوكسمبورغ واليونان وبلغاريا وبولندا وإيطاليا والمكسيك وروسيا. بالإضافة إلى ذلك ، حوالي 60 دولة أخرى لديها شكل من أشكال القيود المعدلة وراثيا.

- من المرجح أن تكون هذه الأطعمة معدلة وراثيا (ما لم تكن عضوية): الذرة والكانولا وبذور القطن والبابايا وفول الصويا وبنجر السكر.

نحن من عشاق الطبيعة ونعتقد أنه عندما تدعمها، تعود إلى التوازن، وعندما تبتعد عنها، تحدث عواقب غير مقصودة. لهذا السبب، نشعر أن الأطعمة المعدلة وراثيا وممارسات شركة مونسانتو تقترب من الجريمة، ونحثك على تجنبها. على الرغم من عدم وجود قانون يلزم منتجي الأغذية بوضع تسميات على الأطعمة المعدلة وراثيا، يمكنك البحث عن تسميات غير معدلة وراثيا على الأطعمة الصحية المعدة والمعبأة واختيار العضوية في كل مرة يكون ذلك ممكنا.

يمكنك الحصول على دليل للتسوق ومعرفة المزيد حول كيفية الاختيار بحكمة على موقع دليل التسوق للأطعمة غير المعدلة وراثيا:

NonGMOShoppingGuide.com.

المبيدات الحشرية: هل هي ضرورية حقاً؟

الطبيعة رائعة. إنها مدهشة في إيجاد التوازن، لو أننا فقط نثق بها ونتعلم حكمتها. في الفصل الثالث، تعلمت كيف أن صناعة الأغذية أدخلت الآلات الحديثة والمواد الكيميائية في سلسلة الإنتاج الغذائي، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى تقليل محتوى العناصر الغذائية في الطعام.

حدث نفس الأمر على مر الآلاف من سنوات الزراعة. فواكه وخضروات أسلافنا كانت تحتوي على نسبة أقل من النشا والسكر ونسبة أعلى من المركبات النباتية المفيدة (والتي سنشرحها في الجزء التالي). ومع ذلك، على مر الزمان، أصبحت ممارسات الزراعة تفضل الفواكه والخضروات الأكثر حلاوة والغنية بالنشا، وتركز على إنتاج مثل هذه المحاصيل مما أدى إلى انخفاض محتوى العناصر الغذائية في المنتجات الزراعية. بعبارة أخرى، يحتاج المزيد من الطعام لتوفير القيمة الغذائية التي نحتاجها مقارنة بأجدادنا.

زارت لويز وهيذر كاوهورن، وهي مزرعة كروم حيوية بالقرب من أشلاند، أوريغون، منذ سنوات. تتجاوز ممارسات الزراعة الحيوية العضوية ولا تستخدم المبيدات الحشرية أو الطرق الكيميائية السامة لإنتاج نبيذها. أوضح المزارعون في كاوهورن أنهم يقطعون الأعشاب الضارة في الحقول ويستخدمونها لتخصيب الكروم

هذا الفن المفقود لاستخدام الحشائش هو في الواقع ذكي جدا: لمئات السنين ، تم استخدام الأعشاب الضارة مثل الهندباء لقيمتها الطبية. بالإضافة إلى ذلك ، تتمتع الحشائش بقدرة خاصة على سحب المعادن المركزة من التربة ، مما يجعلها مصادر ممتازة للأسمدة⁽¹⁾

يعتبر هذا السماد العضوي مميزًا بشكل خاص لأن النباتات تعيش جميعها في تناغم في نفس الأرض. غالبًا ما يقوم مزارعو الحدائق العضوية ومحبو الزراعة المستدامة بصنع شاي الأعشاب الضارة كسماد غني بالمعادن في حدائقهم الخاصة.

اكتشف مزارعو «كاوهورن» أنهم بينما يكرمون الطبيعة بممارساتهم الزراعية الحيوية، فإن النتيجة النهائية لعملية صنع النبيذ أسفرت عما يسمونه «الخميرة السعيدة». في بحثهم في مصانع النبيذ التقليدية الأخرى ، لاحظوا أن الخميرة لها رائحة كريهة وأنه يجب التلاعب بالمنتج النهائي من أجل جعل النبيذ مستساغًا للتعبئة. أي أنه كان لا بد من إصلاح الخميرة المريضة في الإنتاج النهائي في هذه المزرعة الحيوية، لم يكن هناك حاجة لإصلاح الخميرة لأنها كانت سعيدة وصحية من البداية. أخبرهم العملاء الذين يعانون من حساسية للنبيذ أنهم يستطيعون شرب النبيذ «كاوهورن» بدون أي رد فعل تحسسي

(1) شاي التسميد العضوي والأسمدة العضوية السائلة للزراعة العضوية Small-Farm-Permaculture-and-Sustainable-Living.com بلا تاريخ. الويب. 20 فبراير 2014.

المواد النباتية المغذية حماية طبيعية محملة بالمغذيات

في كتابها «التغذية على الجانب البري»، تشرح المؤلفة جو روبنسون أن المواد النباتية المغذية هي حماة النبات الطبيعية المحملة بالمغذيات. المواد النباتية المغذية هي مضادات الأكسدة التي تغذي الجسم وتبحث عن الجذور الحرة التي يمكن أن تتسبب في تلف الخلايا والشيخوخة. لذا، تساعد المواد النباتية المغذية في حمايتنا والحفاظ على حياتنا، وتعمل نفس الشيء مع النباتات!

تحمي المواد النباتية المغذية النباتات من الحشرات والأمراض. عندما يتم رش النباتات بالمبيدات الحشرية أو تعديلها وراثيًا لتصبح «جاهزة للمبيدات» كما تفعل شركة مونسانتو - فإن الحاجة إلى إنتاج المواد النباتية المغذية للحماية ذاتها تكون قد اختفت. ما يتبقى هي نباتات ذات محتوى أقل من المواد النباتية المغذية ومحتوى أعلى من السموم الناتجة عن المبيدات.

في بعض الأحيان، تتعلق الممارسات الحديثة بالعلم إلى درجة أننا ننسى الطبيعة. ومع ذلك، عندما يتجاهل البشر الطبيعة، نفقد القدرة على الاستفادة من التوازن المشفر بالفعل الذي توفره. تخيل النتيجة إذا قدرنا الطبيعة في ممارساتنا الحديثة - ما يبدو أنه يستغرق وقتًا وجهدًا أكثر في البداية سيؤدي إلى نتائج أسرع

وذات جودة أعلى في النهاية، تمامًا مثل الخميرة السعيدة في مزرعة كاوهورن. تكريم الطبيعة يمكن أن يؤدي إلى كوكب أكثر سعادة وصحة، بالإضافة إلى أشخاص أكثر سعادة وصحة.

الأخبار السارة هي أنه لا يزال بإمكانك العثور على نباتات غنية بالمواد النباتية المغذية. فيما يلي بعض الأمثلة على خيارات تحتوي مضادات أكسدة عالية:⁽¹⁾

- الجرجير
- الهندباء
- البصل الأخضر
- الخس - تأكد من اختيار الخس ذو اللون الأخضر الغامق (وليس الجليدية!) مثل الرومين وأي خس باللون الأحمر (مثل خس الورق الأحمر)
- الكرنب
- العنب الأسود والأحمر والأحمر الداكن
- توت العليق
- الخرشوف
- البقدونس
- الأعشاب والتوابل (يرجى الاطلاع على المزيد في قسم «نعم-نعم» في هذا الفصل)

(1) كاسبر، لين روزيتو. "البصل الأخضر: الطعام الرائع والفني بالمواد النباتية غير المشهورة". The Splendid Table. American Public Media. بلا تاريخ. الويب. 24 فبراير 2014.

4. الغلوتين

الجلوتين هو بروتين يوجد في الحبوب مثل القمح والشعير والشوفان والجاودار، وهو صعب الهضم في الأمعاء الدقيقة ويمكن أن يسبب استجابات مناعية لدى بعض الأشخاص. يعاني حوالي 1 من كل 133 أمريكي من مرض السيلياك، وهو مرض مناعي يؤثر على الجهاز الهضمي ويتسبب الجلوتين في تلف الشعيرات المعوية في الأمعاء الدقيقة، ويمكن أن يتضمن أكثر من 300 عرض⁽¹⁾. بالإضافة إلى ذلك، تقدر المعاهد الوطنية للصحة أن ما يصل إلى 10% من الناس قد يعانون من عدم تحمل الغلوتين.

تشمل أعراض حساسية الجلوتين⁽²⁾:

- حموضة المعدة
- ضبابية العقل
- التعب المزمن
- الاكتئاب
- الغازات والانتفاخ والإمساك والإسهال أو متلازمة القولون العصبي
- الصداع أو الشقيقة
- آلام وأوجاع المفاصل

(1) المؤسسة الوطنية للتوعية بالسيلياك. "حقائق وأرقام عن مرض السيلياك". Celiaccentral.com. بلا تاريخ. الويب. 19 فبراير 2014.

(2) أوز، محمد. "اختبار الحساسية للجلوتين الذاتي". DoctorOz.com. 25 سبتمبر 2012. الويب. 13 فبراير 2014.

● الحالات الجلدية مثل الأكزيما وحب الشباب

وفقاً للدكتورة ناتاشا كامبل-ماكبرايد، مؤلفة كتاب «متلازمة الأمعاء والنفسية»، يمكن أن يتحول الجلوتين الذي لم يتم هضمه بشكل صحيح إلى مواد تعمل كالأفيون في الجسم، مما يسبب تفاعلاً مشابهاً للهيروين وتعطيلاً في بعض أجزاء الدماغ⁽¹⁾.

هذه مشكلة خاصة للأشخاص الذين يعانون من تلف في الجهاز الهضمي أو حالات مثل الفصام والتوحد واكتئاب ما بعد الولادة والصرع ومتلازمة داون وبعض مشاكل المناعة الذاتية ، وفقاً لكامبل ماكبرايد .

طريقة رائعة للتحقق مما إذا كان الجلوتين يسبب مشكلة بالنسبة لك هي إزالته من نظامك الغذائي لمدة أسبوعين ومشاهدة ما إذا كنت تشعر بتحسن. يجد العديد من الناس صعوبة في إزالة الجلوتين لأنه موجود في العديد من الأطعمة اليوم، مثل الخبز والكعك والحبوب المصنعة. ومع ذلك، فإن معظم هذه الأطعمة الجاهزة تشكل مشاكل غذائية، لذا إذا كنت تعاني من أعراض مزمنة، يستحق الأمر القيام بحمية استبعاد لفترة من الزمن. وغالباً ما يمكنك إعادة إدخالها بعد انحسار الأعراض وشفاء الجهاز الهضمي. (سنوفر لك خيارات لاستبدال الخبز والحبوب الأخرى في الفصل 10.)

(1) كامبل-ماكبرايد، ناتاشا. Gut and Psychology Syndrome: Natural Treatment for Autism, Dyspraxia, A. D. D., Dyslexia, Medinform (49 .ص. A. D. H. D., Depression, Schizophrenia Publishing. 2010 .طباعة)

الخبز: عصا الحياة؟

يشار إلى الخبز في كثير من الأحيان بأنه «عصا الحياة» لأنه كان في الماضي طعامًا رخيصًا ومهمًا للتصدي للجوع أثناء التنقل. ومع ذلك، فإن خبز أجدادنا كان مختلفًا تمامًا عن الخبز المصنع الذي نأكله اليوم.

أولاً ، تطور قمح الأمس إلى نوع مختلف تماما في عصرنا الحديث. في السعي لجعل العجين يرتفع للحصول على رغيف أكثر رقة وأطول أمدا ، تم تربية القمح على مر السنين للحصول على المزيد من الغلوتين والجليادين وعدد أقل من المعادن⁽¹⁾.

علاوة على ذلك ، مع مرور الوقت ، استمر طحن الحبوب ومعالجتها في إزالة العناصر الغذائية المهمة في الدقيق. ولأن القمح كان له لون بني لا يحبه الناس ، فقد تم استخدام المبيض (وهو ليس صديقا للبكتيريا الجيدة في أمعائك!) في بلدان مثل الولايات المتحدة لمنحه لونا أبيضاً مرغوباً فيه. هذه الممارسات وحدها قللت من التغذية العامة وصحة الخبز وكما لو أن الإصابة الهضمية لم تكن كافية، فقد تغيرت إعداد الخبز بشكل كبير أيضاً. قام أسلافنا بتخمير الدقيق (يشبه إلى حد كبير عملية العجين المخمر) ، التي هضمت الحبوب مسبقا ، وكسرت مضادات المغذيات التي يصعب هضمها ، وأضافت بكتيريا صحية. في هذه الأيام ، يتم تخطي هذه الخطوة ، مما يجعل الخبز أكثر صعوبة على الجهاز الهضمي ، خاصة إذا تضررت الأمعاء بطريقة ما ، وهو أمر شائع جدا اليوم

(1) ويتلي، أندرو. "الخبز - عصا الحياة أم ما يجعلنا مرضى؟" Foods Matter. بلا تاريخ. الويب. 20 فبراير 2014.

في حين يختار العديد من الأشخاص إزالة الخبز (على الأقل الخبز الذي يحتوي على الجلوتين) من نظامهم الغذائي أثناء تعافيتهم من حالات صحية مزمنة، يمكنك أن تفكر في استكشاف خبز العجين المخمر العضوي والخالي من الجلوتين. يمكن أن يكون الخبز المحضر بشكل صحيح والذي يتم تناوله بشكل معتدل متعة لطيفة، ويمكنك تعلم طريقة إعداد خبز العجين المخمر في المنزل أو البحث عن خبز يستخدم الطرق التقليدية.

يظهر العديد من صانعي الخبز الحرفيين اليوم لتلبية طلب المستهلكين - ابحث عن شخص يستخدم الحبوب العضوية الخالية من الغلوتين والدقيق المخصص للخبز الأسهل هضمًا.

5. الدهون المتحولة والأوليسترا والدهون والزيوت المكررة

يمكن اعتبار الدهون المتحولة والأوليسترا على أنها دهون اصطناعية - في جوهرها ، تماما مثل التحلية الاصطناعية

الأوليسترا هي بديل للدهون تم تقديمه خلال الهوس بخسارة الدهون وتم لاحقًا اكتشاف أنه يسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي والإسهال ونقص العناصر الغذائية. في مقالة نشرت عام 2010 في مجلة تايم، وُصفت الأوليسترا بأنها واحدة من «أسوأ 50 اختراعًا»⁽¹⁾. تم حظرها في أوروبا وكندا، لكنها لا تزال تستخدم في الولايات المتحدة.

(1) جينيفيسو، كرييس. "أسوأ 50 اختراعًا: أوليسترا." Time. 27 مايو 2010. الويب. 12 فبراير 2014.

الدهون المتحوّلة، المعروفة أيضًا بالدهون المهدرجة جزئيًا والأحماض الدهنية المتحوّلة، تم تقديمها في الأطعمة المصنعة لجعل الزيوت أكثر صلابة عند درجة الحرارة العادية، وزيادة مدة الصلاحية، وتحسين خصائص المنتجات الأخرى⁽¹⁾. أفادت الدكتورة ماري إينيج، الباحثة في الكيمياء الحيوية الغذائية والخبيرة في مجال الدهون، أنها تساهم في السرطان والاضطرابات المتعلقة بالجوع والشبع (الرغبات) والسمنة⁽²⁾.

من أمثلة على الدهون المتحوّلة: المرغرين، والدهون النباتية المهدرجة (مثل كريسكو)، وأي شيء يحتوي على كلمات «مهدرجة» أو «مهدرجة جزئيًا» في تسميته. غالبًا ما تشمل هذه الأطعمة: البطاطس المقلية، وقشرة الفطائر، ومزيج البانكيك والكيك، والأطعمة المغمسة والمقلية، والكوكيز، والآيس كريم، ومحليات القهوة اللابنية، والفشار المصنوع في الميكروويف، والبسكويت، وعجينة البيتزا

كن على علم أن قوانين تسميات الأطعمة تسمح للشركات بوضع عبارة «0 دهون متحوّلة» على أي طعام يحتوي على أقل من 0.5 غرام من الدهون المتحوّلة في الحصة الواحدة. نظرًا لأن مصنعي الأطعمة يمكنهم

(1) "حول الدهون المتحوّلة." BanTransFats.com. بلا تاريخ. الويب. 11 فبراير 2014.

(2) إينيج، ماري. "ماري إينيج عن الدهون المشبعة والدهون المتحوّلة." عرض. www.youtube.com/watch?v=5dpFFqN94JE. 10 سبتمبر 2012. الويب. 19 فبراير 2014.

التلاعب بعدد «الحصص» في العبوة، فيمكنهم إخفاء الدهون المتحوّلة بهذه الطريقة⁽¹⁾. كلما تجنبت المأكولات المصنعة، كلما تجنبت الدهون المتحوّلة. نوصيك أيضاً بتجنب الدهون والزيوت المكررة. الزيوت المكررة تمت معالجتها وتسخينها، مما ينتج عنه إنتاج جذور حرة خطيرة وإزالة مضادات الأكسدة. كما تحتوي على مواد حافظة سامة مثل BHA وBHT (راجع قسم «الأطعمة المصنعة والمواد الغذائية المضافة» في وقت لاحق في هذا الفصل) لمنعها من أن تفسد⁽²⁾.

زيت الكانولا هو زيت آخر يجب تجنبه. كتبت خبيرة التغذية سالي فالون والدكتورة ماري إينيج مقالاً بعنوان «الكانولا الكبيرة»، حيث شرحوا أن هذا الزيت المستخدم بكثرة ليس صحيحاً كما جعلونا نعتقد. يتم استخراج زيت الكانولا من السلجم المعدل وراثياً، والذي يحتوي على خصائص سامة (مثل حمض الإريك، و مواد التجمّع، والجلايكوسيدات المحتوية على السيانييد) المعروفة بأنها تسبب: مرض جنون البقر، والعمى، واضطرابات الجهاز العصبي، وتكتل خلايا الدم، وضعف الجهاز المناعي⁽³⁾.

كما تعلمت في الفصل الثالث، فإنّ الدهون والزيوت الصحية غير المكررة لديها القدرة على تحسين مزاجك

(1) فهم الدهون المتحوّلة. "WebMD: الطعام والوصفات. بلا تاريخ.

الويب. 25 فبراير 2014.

(2) فالون، سالي، وماري ج. إينيج. "الحقيقة حول الدهون." مؤسسة وستون

آيه برايس. 1 يناير 2000. الويب. 24 فبراير 2014.

(3) المرجع السابق

وراحة جسمك، وبالتالي تقليل الرغبات وإشباع شهيتك. سنتحدث عن بعض الدهون والزيوت الرائعة في قسم «نعم» من هذا الفصل.

6. فول الصويا

كان فول الصويا يوصف على نطاق واسع بأنه غذاء صحي إلى درجة أنه انتهى به الأمر في كل الأطعمة الخفيفة المصنعة وشريط البروتين والأطعمة الصحية المعلبة التي يمكنك تخيلها.

فول الصويا هو واحد من أكثر المحاصيل المعدلة وراثيا بعد الذرة ، لذلك إذا كنت تأكله ، فتأكد من أنه عضوي و غير معدل وراثيا .

ثانيا ، من المهم معرفة أن فول الصويا يحتوي على نسبة عالية من فيتويستروغنز ، لذلك يمكن أن يحاكي هرمون الاستروجين في الجسم ويقلل من هرمون التستوستيرون⁽¹⁾.

الصويا تحتوي أيضاً على بعض المواد المضادة للتغذية مثل مثبطات البروتياز، والغويتروجينات، والفيتات، والليكتين، والتي قد تعوق الهضم، وتثبط الغدة الدرقية، وتسرق المعادن من الجسم⁽²⁾. يمكن تقليل هذه الخصائص بشكل كبير إذا قمت بتخمير الصويا، مما يجعلها أخف

(1) الجمعية الأمريكية للتغذية. "قصة الصويا الكاملة." Nutrition Digest: المجلد 36 العدد 4. الويب. 21 فبراير 2014.

(2) المرجع السابق

على الجهاز الهضمي وأكثر صحة.

- أمثلة على أطعمة الصويا غير المخمرة: التوفو ، ادامامي ، فول الصويا ، حليب الصويا ، ليسيثين الصويا ، والعديد من بدائل اللحوم والجبن النباتية.
- أمثلة على أطعمة الصويا المخمرة: صلصة الصويا ، تماري ، تمبيه ، ناتو ، وميسو.

لقد قمنا بتضمين فول الصويا في قسم «لا لا» لأننا نشعر أن هناك بعض الأسباب الوجيهة جدا للحد من أو تجنب فول الصويا غير المخمر. مع احتدام النقاش حول إيجابيات وسلبيات فول الصويا في صناعة الصحة ، ندعوك للاستماع إلى إرشاداتك الداخلية ، وإذا كنت تأكل فول الصويا ، فاستمع إلى جسمك. ثق في أن جسمك يحبك وسيرشدك دائما إلى ما يناسب احتياجاتك الخاصة.

7. البروتين الحيواني المستمد من مصانع تربية الحيوانات (اللحوم والدواجن والبيض ومنتجات الألبان)

على الرغم من أننا نود أن نعتقد أن أي حيوان نأكله تمت معاملته بشكل جيد، وكان لديه مساحة كافية للتجوال في الأرض وتناول غذائه الطبيعي، إلا أن الحقيقة تختلف تمامًا عندما يتعلق الأمر بالبروتين الحيواني التقليدي المستمد من مصانع تربية الحيوانات.

ليس من الغريب أن العديد من الأشخاص ذوي القلوب الرحيمة يختارون أن يصبحوا نباتيين أو نباتيين بسبب الممارسات القاسية وغير الإنسانية التي تحدث في مصانع تربية الحيوانات. يتم تزاخم الحيوانات معًا بحيث لا يستطيعون التحرك بشكل صحيح، ولا يحصلون على الكثير من الوقت في الخارج (إن وجد)، ويتناولون علفًا رخيصًا ليس طعامهم الطبيعي. تمامًا كما يحدث عند تناولنا طعامًا معدلاً كيميائيًا بجودة غذائية منخفضة أو غير موجودة، تتطور لدى الحيوانات التي تتغذى بهذه الطريقة مشاكل صحية.

دعنا نأخذ الأبقار التي تربت في المصانع كمثال. يتناولون العشب خلال الستة أشهر الأولى من حياتهم أثناء الرضاعة، ثم يتم إطعامهم بذرة الذرة والحبوب المعدلة وراثياً، والتي ليست مناسبة لجهازهم الهضمي (فمن المفترض أن يأكلوا العشب)⁽¹⁾. النتيجة أنّ البقرة تصبح سمينة جداً بسرعة.

ولتسريع نموهم، يتم حقنهم في بعض الأحيان بالهرمونات. ونظرًا لأن هذه الأبقار محشورة معًا في مساحات مغلقة بتغذية غير مناسبة، فإنها في بعض الأحيان تتعرض للأمراض وتحتاج إلى المضادات الحيوية. تخيل فقط ما يعنيه أن يتناول البشر هذه اللحوم من حيوانات غير صحية تم حقنها بالهرمونات والمضادات

(1) مؤسسة WGBH التعليمية. "مقابلة Frontline: مايكل بولان". PBS.org. بلا تاريخ. الويب. 24 فبراير 2014.

الحيوية. ليس هناك حاجة لأن تكون عالماً لتدرك أن تناول لحم حيوانات غير صحية لا يفيدنا كثيراً. ومع ذلك، فإن معظم الناس لا يدركون أن البروتين الحيواني التقليدي - اللحوم الحمراء والدواجن والبيض ومنتجات الألبان - من الحيوانات التي لم يتم معاملتها أو تغذيتها بشكل جيد يمكن أن يسهم في آثار صحية سلبية.

في كتاب «Heat» لبيل بوفورد، نتعلم من الطهارة الحائزين على جوائز ومن الجزارين مدى اختلاف لحم الأبقار التي تغذت بالحبوب والذرة. «إنها تأكل طعاماً غير متجانس. وطعمها مثل العجينة... يتصرف اللحم مثل العجينة: يتفتت في أيام.»⁽¹⁾

في حين أن بعض الأشخاص قد اعتادوا على تناول الحيوانات التي تتغذى على الحبوب والذرة ويدعون أنهم يفضلون طعمها، ندعوك لتعلم كيفية التعامل مع لحوم الحيوانات العضوية والتي تُربى في المراعي وتتغذى على العشب بدلاً من ذلك. اختر المزارعين الذين يعاملون حيواناتهم بشكل جيد ويسمحون لهم بالتجول أحراراً وبتناول طعامها الطبيعي. هذا يضمن جودة أفضل للبروتين الحيواني الذي تنتقل صحته إليك!

(1) بوفورد، بيل. Heat: An Amateur's Adventures as Kitchen Slave, Line Cook, Pasta-Maker, and Apprentice to a Dante-A. Quoting Butcher in Tuscany. نيويورك، نيويورك: ألفريد. Knopf. 2006. طباعة.

ملاحظة خاصة حول منتجات الألبان

يقدر أن ما يصل إلى 90 % من الأشخاص يعانون من صعوبة في هضم منتجات الألبان بسبب عدم القدرة على هضم اللاكتوز، وهو السكر الرئيسي الموجود في الحليب⁽¹⁾. نظرًا لانتشار حساسية اللاكتوز (نتيجة غياب إنزيم اللاكتاز في الأمعاء)، التي يعتقد العلماء أنها ليست مرضًا، بل هي أمر طبيعي جدًا. يقولون إنه في الواقع أمر غير طبيعي أن يتحمل الناس البالغون الحليب، وأولئك الذين يمكنهم ذلك ربما يعانون من تحول جيني يسمى «استمرارية اللاكتاز»⁽²⁾. بالإضافة إلى ذلك، يعاني الكثير من الناس من حساسية تجاه الحليب ومنتجات الألبان بسبب الحساسية للبروتينين الرئيسيين: الكازين ومصل اللبن. سواء كان ذلك بسبب الحساسية أو عدم تحمل اللاكتوز أو الكازين أو مصل اللبن

يمكن أن تشمل الأعراض: الخمول، وضباب الدماغ، والطفح الجلدي المثير للحكة، وخلايا النحل، وحب الشباب، وآلام البطن والتشنج، والرغبة الشديدة، والعصبية، والتورم، وصعوبة البلع، وصعوبة التركيز⁽³⁾

(1) كاميل-ماكبرايد. 95.

(2) ويس، إليزابيث. "سنة وستون في المئة من البالغين لا يمكنهم هضم الحليب". USA Today. 15. 2009. الويب. 14 فبراير 2014.

(3) فلويتز، جوشوا. "حساسية الحليب: نجيب على أهم أسئلتك حول حساسية الألبان وعدم تحمل اللاكتوز". Living Without's Gluten Free & More. العدد أبريل / مايو 2012. الويب. 10 فبراير 2014.

يُوصى بإزالة منتجات الألبان مثل الحليب والجبن من نظامك الغذائي بناءً على توصية العديد من خبراء التغذية؛ حيث يوصي كل من أهليا وهيدر بذلك لعملائهما مع تحقيق نتائج ممتازة. وعلى وجه الخصوص، الأطفال الذين يعانون من التوحد ومتلازمة نقص الانتباه وفرط الحركة وغيرها من الاضطرابات المرتبطة بالأمعاء أو المزاج تميل إلى التحسن عند إزالة منتجات الألبان

هناك استثناء واحد وهو الزبدة العضوية الخام أو السمنة (الزبدة المكررة) المصنوعة من حليب أبقار المراعي، حيث تحتوي على كمية ضئيلة جداً من اللاكتوز والكازيين⁽¹⁾. بالإضافة إلى ذلك، يتحمل بعض الأشخاص جيداً تناول الزبادي المنزلي أو كفير الألبان المصنوع من منتجات الألبان العضوية والخام والعشبية. في الوقت الحالي، يمكنك العثور على الجبن العضوي الخام المأخوذ من الحيوانات التي ترعى في المراعي في متاجر الأغذية الصحية. إذا كنت ترغب في تجربة الحليب الخام، يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات من خلال زيارة موقع حملة الحليب الحقيقي على الإنترنت RealMilk.com :

ماذا عن الجبن النباتية أو ماذا عن النباتي؟

لم نجد أي أنواع من الجبن الصناعي لها مكونات صحية حقاً. يحتوي معظمها على الصويا أو زيت الكانولا

(1) كاميل-ماكبرايد . 96.

أو زيتًا مكرراً آخر (راجع المزيد في الجزء «الدهون المتحولة، أوليستر والزيوت المكررة» في الفصل السابق)، الأناتو، والنكهات الطبيعية أو الخميرة / خميرة الجعة، والتي يمكن أن تكون مصادر للمثيرات العصبية⁽¹⁾. تذكر أنه من المهم أن تستمع إلى جسدك عندما يتعلق الأمر بالطعام الذي تتناوله. وهذا ينطبق بشكل خاص على المنتجات اللبنية أو بدائل الألبان.

8. أسماك المزارع

أحد الجدالات الغذائية الأخرى هو الفرق بين أسماك المزارع والأسماك البرية. تسبح الأسماك البرية في المياه المفتوحة وتتغذى على غذائها الطبيعي (مثل الطحالب والأعشاب البحرية والأسماك الأخرى، وما إلى ذلك) الذي يمكن لأجسادها هضمه. بشكل عام، تتغذى الأسماك المستزرعة على نظام غذائي غير أصلي، والذي قد يشمل الذرة المعدلة وراثياً وفول الصويا والكانولا، وتعرض للمضادات الحيوية والهرمونات والمواد العصبية السامة والمبيدات الحشرية ومواد سامة أخرى. يجب أن نضع في اعتبارنا أن الأسماك البرية يمكن أن تتلوث بالزئبق والإشعاع ومواد سامة أخرى في المياه. بشكل عام، قد تحتوي الأسماك المياه الباردة والأنواع الصغيرة

(1) رايمان، شيريل. "مقارنة صحية: الأسماك المصطادة من البرية مقابل الأسماك المربي." Greenopedia. بلا تاريخ. الويب. 14 فبراير 2014.

مثل السردين على عدد أقل من المواد السامة تكون الاستدامة هي قضية عندما يتعلق الأمر بالاختيار بين الأسماك، حيث أن العديد من الأنواع الشهيرة تتعرض للصيد العشوائي وتواجه خطر الانقراض.

في حين يمكن أن تتغير ممارسات الصيد والخيارات مع مرور الوقت، إليك بعض الإرشادات حتى زمن كتابة هذا الكتاب⁽¹⁾:

- بعض الأمثلة على الأنواع التي يتم صيدها بشكل مفرط هي: سمك السلمون الأطلسي، الهامور قاروص البحر التشيلي، والتونة ذات الزعانف الزرقاء.
- ومن الأمثلة على الأسماك الأكثر استدامة: السمك الأزرق الأطلسي، وسمك الهلبوت في المحيط الهادئ، والرنجة، والسردين، وتونة الباكور في المحيط الهادئ والتونة ذات الزعانف الصفراء (اهي)، وسمك السلمون في ألاسكا

تبحث صناعة الأسماك عن طرق لتحسين الاستدامة وأساليب الزراعة، لذلك من المفيد البقاء على دراية بممارسات الصيد أثناء تطورها. يمكن للعديد من متاجر الأطعمة الصحية التي تحتوي على أقسام للمأكولات البحرية إرشادك إلى أفضل الخيارات

(1) بلا تاريخ. الويب. 10 فبراير 2014 :eNature NatureWatch
Fish, Go Fish دليل لتناول الطعام المسؤول

9. الأطعمة المصنعة والمواد الغذائية المضافة

تتم معالجة الأطعمة التي تأتي في صناديق وعلب وعبوات ، مما يعني أنه تم القيام بشيء ما لتغيير شكلها الطبيعي وتجهيزها لعمر افتراضي أطول. بالإضافة إلى ذلك ، تحتوي الأطعمة المصنعة على عدد أقل من العناصر الغذائية والمزيد من السكر والمضافات الغذائية السامة.

نحن ممتنون لأن المزيد من الشركات تقوم بإنشاء إصدارات صحية وعضوية من الأطعمة المصنعة اليوم والتي لا تحتوي على مواد كيميائية سامة. ومع ذلك ، لا يزال هناك الكثير من المنتجات في السوق ليس لها قيمة غذائية.

ضع في اعتبارك أن مصنعي المواد الغذائية يهدفون إلى تحقيق ربح ، وإحدى الطرق التي يفعلون بها ذلك هي جعلك تأكل المزيد من الطعام⁽¹⁾. يوظفون علماء الأغذية لتحديد التوازن الدقيق للسكر والملح والدهون التي ستجعلك ترغب في تناول المزيد. في جوهرها ، تم تصميم هذه الأطعمة لإبقائك في حالة من النهم. إذا كنت ترغب في تقليل الرغبة الشديدة ،

(1) كيسلر، ديفيد أيه. The End of Overeating: Taking Control of the Insatiable American Appetite. إيماموس، بنسلفانيا: Rodale Books طبعة 2010

فتوقف عن تناول الأطعمة المصنعة وتناول الأطعمة الطبيعية بدلا من ذلك. بمجرد القيام بذلك ، سيعود جسمك إلى التوازن ويمكنك البدء في الوثوق بالرغبة الشديدة الطبيعية في جسمك

على الرغم من أن هذه ليست قائمة شاملة، إلا أننا أردنا أن تحصل على أمثلة عن بعض المواد الغذائية المضافة الأكثر انتشارًا والتي يجب تجنبها:

الأصباغ الغذائية. توجد في الأطعمة مثل مشروب الفاكهة المخلوطة، والمخلل، والشيبس، والحلوى، والكرز الماراسكينو، والجبن الأمريكي، ومشروبات الرياضة، وطعام الحيوانات الأليفة. توجد مخاوف من أن هذه الأصباغ تسهم في السرطان، بالإضافة إلى مشاكل فرط الحركة ونقص الانتباه والقضايا السلوكية الأخرى. وجدت دراسة بريطانية عام 2007 أن ستة أصباغ، تُعرف بـ «ستة ساوثهامبتون»، تسبب فرط النشاط لدى الأطفال: الأحمر رقم 40، الأصفر رقم 5، الأصفر رقم 6، كارموازين (اللون الأحمر في الهلام)، الأصفر كوينولين، وبونسيو 4R (التلوين الأحمر).⁽¹⁾

على مر السنين، تم تقديم العديد من الأصباغ الغذائية ثم حظرها عند حدوث آثار صحية ضارة، ومع ذلك لا تزال هناك أصباغ غذائية في السوق اليوم.

(1) فوسارو، ديف. "عندما يتعلق الأمر بالألوان الغذائية الاصطناعية: احترس من 'ساوثهامبتون ستة'." Food Processing, 2010. الويب. 11 فبراير 2014.

وجدت دراسة حديثة أن هذه الأصباغ يمكن أن تدخل مجرى الدم من خلال الجلد أو الجهاز الهضمي ، والذي كان مفاجئاً للعديد من العلماء الذين اعتقدوا أن الأصباغ ستحجبها الشمس أو تدمر في الجهاز الهضمي قبل امتصاصها⁽¹⁾. نوصي بتجنب جميع أصباغ الطعام

- الكبريتيت. تستخدم الكبريتات لحفظ الطعام ومنع تحوله إلى اللون البني ، ويمكن العثور عليها في النبيذ والبيرة والفواكه المجففة والأدوية الصيدلانية. لقد تم ربطها بمجموعة متنوعة من أعراض الحساسية التي تؤثر على الرئتين والجلد والأمعاء والقلب ، مثل الربو والطفح الجلدي وآلام البطن⁽²⁾.

● تشمل المكونات التي يجب مراقبتها: ⁽³⁾

● ثنائي كبريتيت البوتاسيوم

● ميتايبسلفيت البوتاسيوم

● ثنائي كبريتيت الصوديوم

● ميتايبسلفيت الصوديوم

● كبريتيت الصوديوم

(1) أوكلاندر، ماندي. "خوف جديد حول أصباغ الطعام". Prevention.

يناير 2013. الويب. 10 فبراير 2014.

(2) جروثير، بول، موريس مارشال، وأمي سيمون. "الكبريتات: فصل

الحقائق عن الخيال". جامعة فلوريدا IFAS Extension. المنشور رقم

FCS8787. الويب. 10 فبراير 2014.

(3) الأمراض والحالات: الحساسية للكبريتيت. "مستشفى كليفلاند. 11

يونيو 2010. الويب. 10 فبراير 2014.

● ثاني أكسيد الكبريت

- هيدروكسي أنيسول البوتيلاتد (BHA) وهيدروكسي تولين البوتيلاتد (BHT). تُستخدم هذه المركبات للحفاظ على الدهون وترتبط بالسرطان وتغيرات السلوك.⁽¹⁾

- برومات البوتاسيوم. يُستخدم في الخبز ومنتجات الدقيق، وتوصلت الدراسات على الحيوانات إلى وجود صلة بينه وبين السرطان، مما أدى إلى حظره في الاتحاد الأوروبي وكندا والبرازيل، ولكن لم يتم حظره في الولايات المتحدة⁽²⁾. تجنب هذا المكون عند البحث عن منتجات الخبز والدقيق.

- آزوديكاربوناميد (ADA). يُستخدم كعامل تكوير كيميائي في صناعة البلاستيك، وهذا السم يجد طريقه إلى منتجات الخبز في سلاسل المطاعم السريعة مثل سوبواي ووينديز وستاربكس وماكدونالدز وبرجر كينج وأربيز، وفي منتجات الخبز التي تصنعها الشركات مثل بول بارك وهيلثي لايف وجيمي دين وسارا لي وليتل ديبي ووندر. يمكنك زيارة موقع مجموعة العمل البيئي لمعرفة المزيد: EWG.org.
زيت الخضروات المبرومة (BVO). يُستخدم لتثبيت

(1) هيلمستين، آن ماري. "كيمياء مواد حافظة BHA و BHT الغذائية". About.com. بلا تاريخ. الويب. 10 فبراير 2014.

(2) يوكونيتو، لوك. "الحقيقة حول بروميد البوتاسيوم". Live-Science. 16 مارس 2012. الويب. 11 فبراير 2014.

نكهة الحمضيات، وغالبًا ما يُستخدم في المشروبات الغازية مثل فانتا وماونتن ديو وجاتوراد. بينما تم حظره في أوروبا واليابان بسبب قضايا السلامة، يسمح لإدارة الغذاء والدواء الأمريكية باستخدامه في انتظار إجراء المزيد من الأبحاث.

زيت الخضروات المضاف إليه البروم (BVO). يستخدم زيت الخضروات المضاف إليه البروم لتثبيت نكهة الحمضيات، وغالبًا ما يستخدم في الصودا والمشروبات الغازية مثل فانتا وماونتن ديو وجاتوريد. في حين أن المسائل الأمنية أدت إلى حظر استخدامه في أوروبا واليابان، إلا أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) تسمح باستخدامه في الولايات المتحدة بينما يتم إجراء المزيد من الأبحاث⁽¹⁾

(1) زيراتسكي، كاثرين. "هل يجب أن أقلق بسبب وجود زيت الخضروات المضاف إليه بروميد في مشروبي المفضل؟ ما هو؟" مايو كلينيك. 5 أبريل 2013. الويب. 9 فبراير 2014.

اقرأ تلك الملصقات! إليك ما يجب تجنبه في متجر البقالة

المحليات السكرية: (1) (2)

- أسيسولفام-ك (سونيت، سويت وان، ديابيتيسويت)
- رحيق الصبار - هذا خادع لأنه يباع في متاجر الأطعمة الصحية ، لكنه غالبا ما يحتوي على فركتوز أكثر من شراب الذرة عالي الفركتوز⁽³⁾
- الأسبارتام (أمينوسويت ، نوترا سويت ، متساوي) - أيضا مثير للسم
- شعير مالت أو شعير مملح- قد يحتوي على حمض الجلوتاميك ، وهو مادة سامة⁽⁴⁾
- سكر البنجر
- شراب الأرز البني أو شراب الأرز - يشتهه في احتوائه على حمض الجلوتاميك الحر ، مما يجعله مادة مثيرة محتملة للأشخاص ذوي الحساسية العالية
- سكر بني
- سكر قصب
- سكر مطحون
- شراب الذرة

(1) حملة الشفافية في التسميات. "أسماء المكونات التي تحتوي على حمض الجلوتاميك المستخلص من الطعام المعالج (MSG). TruthinLabeling.org. بلا تاريخ. الويب. 25 فبراير 2014.

(2) ستراوبريدج، هولي.

(3) زيرب، ليا. "أفضل 5 وأسوأ 5 محليات لديك في مطبخك." Rodale News. 21 فبراير 2012. 19 فبراير 2014.

(4) حملة الشفافية في التسميات.

- دكستروز
- فركتوز
- جلوكوز
- شراب الذرة عالي الفركتوز (SCFH)
- سكر مقلوب
- إيزومالت
- لاکتیتول
- لاکتوز
- ليفولوز
- مستخلص الشعير
- مالتیتول
- مالتودكسترين
- مالتوز
- مانیتول
- سكر الحليب
- نيوتام (محلي صناعي جديد و «محسن» من نوترا سويت)
- أوليغودكسترين
- سكر مطحون
- سكر نيء
- سكرين (سكر توين، سويتن لو)
- سكاروز
- سوربيتول
- سكرالوز (سبلندا، نيفيلا، سوكرابلس)
- سكروز
- سكر
- سكر المائدة

السّموم الخارجية⁽¹⁾

- الأنانو - قد يسبب رد فعل لدى الأشخاص الحساسين بشدة
- خميرة ذاتية التحلل
- مرق أو بروت
- خميرة البيرة - قد تحتوي على الجلوتامات، أو قد يتم استخدام جلوتامات في عملية التصنيع
- الكاراجينان
- حمض الستريك
- نشا الذرة - قد يسبب رد فعل لدى الأشخاص الحساسين بشدة
- الأظعمة البروتينية المخمرة
- النكهات أو المواد المعطرة - احذر من الكلمات المشابهة في التسميات، خاصة إذا لم يكن هناك أي إشارة إلى مكونات النكهات أو المواد المعطرة، لأنها عادة ما تكون مواد كيميائية مخفية.
- البروتين المحلل - أو أي شيء يحتوي على عملية تحليل البروتين.
- نشا الطعام المعدل
- جلوتامات الصوديوم (إم إس جي) - أو أي شيء يحتوي على كلمة الجلوتامات، مثل جلوتامات البوتاسيوم، جلوتامات الناتريوم، حمض الجلوتاميك وما إلى ذلك.
- مواد تعطير طبيعية (بما في ذلك تعطير اللحم الطبيعي أو الدجاج الطبيعي).
- مستخلص البروتين النباتي.
- تركيز البروتين.

(1) المرجع السابق

- التوابل - عندما ترى هذه الكلمة، يمكن أن تعني وجود إم إس جي أو مواد كيميائية أخرى مخفية.
- الصويا المعزولة
- بروتين الصويا.
- صلصة الصويا أو مستخلص صلصة الصويا.
- التوابل - بينما تكون الأعشاب والتوابل الطبيعية رائعة، احذر عندما ترى كلمة «توابل» بدون تحديد نوع التوابل لأنها قد تحتوي على إم إس جي.
- المرق
- البروتين المقوى
- صمغ الخضروات
- تركيز بروتين مصّل اللبن
- بروتين مصّل اللبن المعزول
- الخل الأبيض - قد يسبب رد فعل لدى الأشخاص الحساسين بشكل كبير.

حبوب الجلوتين⁽¹⁾:

- الشعير (وشعير مالت أو مستخلص الشعير)
- البيرة
- شراب الأرز البني
- الكسكس
- الكروتون (ما لم يكن خاليًا من الجلوتين)
- الدورم
- الفارينا
- الفارو

(1) لايبيد، نانسي. "إرشادات النظام الغذائي خالي من الغلوتين لمرض السيلياك". About.com. بلا تاريخ. الويب. 27 فبراير 2014.

- الجلوتين
- الكاموت
- الشعير
- طحين/دقيق ماتزو
- الشوفان (ما لم يكن موسومًا خاليا من الجلوتين)
- الأرزو
- البانكو
- الجاودار
- الحنطة السمراء
- سيتان
- السميد
- السبيلت
- المكثفات
- التريتيكال
- الأودون
- القمح (بما في ذلك نخالة القمح، جراثومة القمح، ونشاء القمح)

مواد أخرى يجب تجنبها:

- أزوديكاربوناميد (ADA)
- الزيوت النباتية المبرومة
- هيدروكسي أنيسول البيوتيل (AHB)
- هيدروكسي تولوين البيوتيل (THB)
- منتجات الألبان (باستثناء الزبدة أو السمن العضوي والخام والمغذى على العشب - إذا كنت تستطيع تحمل منتجات الألبان ، فاختر المنتجات العضوية والنيئة والعشبية)
- الأطعمة المخصبة

- الأصباغ الغذائية (ابحث عن اللون والرقم، مثل الأحمر رقم 40، الأصفر رقم 6، الأزرق رقم 1، وما شابه ذلك)
- بيسلفيت البوتاسيوم
- برومات البوتاسيوم
- ميتابيسلفيت البوتاسيوم
- بيسلفيت الصوديوم
- ميتابيسلفيت الصوديوم
- ثنائي كبريتيت الصوديوم
- الكبريتيت
- ثاني أكسيد الكبريت
- فائض التعقيم (عملية تعرف أيضًا بالمعالجة بالحرارة الفائقة أو THU)
- القمح (الجلوتين)

الدهون والزيوت - تجنب الدهون والزيوت المكررة أو المهدرجة أو المهدرجة جزئياً أو الدهون المتحولة ، مثل:

- الدهون والزيوت - تجنب الدهون والزيوت المكررة أو المهدرجة أو المهدرجة جزئياً أو الدهون المتحولة ، مثل:
- زيت الكانولا
- زيت الذرة
- زيت بذور القطن
- الأطعمة المقلية أو المعالجة التي تُطهى في الزيوت المكررة أو المهدرجة وتُسخن إلى درجات حرارة عالية
- مارغارين
- زيت الفول السوداني

- زيت برن الأرز
- زيت العصفور
- صلصات السلطة - معظمها يحتوي على دهون ذات جودة منخفضة، لذا راجع قسم «الدهون والزيوت غير المكررة» في هذا الفصل لمعرفة المزيد
- الشورتيينغ (كريسكو)
- زيت الصويا
- زيت نباتي
- الشورتيينغ النباتي

نعم نعم: الأطعمة التي يجب التأكيد عليها من أجل صحة أفضل لك:

الآن بعد أن عرفت ما يجب تجنبه ، إليك الجزء المثير: ماذا تأكل لتحب جسدك وتحافظ على صحته

1. الأطعمة الكاملة

بدلاً من الأطعمة المصنعة، اختر الأطعمة الطبيعية الكاملة. وهي أطعمة طازجة تتواجد في الركن الخارجي من متجر البقالة، مثل قسم الخضروات وقسم الأسماك واللحوم، والمناطق المبردة التي تحتوي على البيض والزبدة. في الممرات الوسطى، يمكنك البحث عن المنتجات التي تم معالجتها بشكل محدد مثل دقيق جوز الهند وخل التفاح الطبيعي غير المصفى (الذي نفضله عن الخل الأبيض) والدهون والزيوت غير المكررة.

يوجد المزيد من الأطعمة المعبأة الصحية التي يتم إنتاجها اليوم وتكون عضوية وغير معدلة وراثيًا وتمت معالجتها بشكل محدود. بينما نوصي بتحضير الأطعمة في المنزل، يمكن أن تكون الأطعمة المعبأة الصحية خيارات أفضل من الأطعمة المصنعة بشكل مكثف المعروضة في الأسواق اليوم. من المحتمل أن يحتوي متجر الأطعمة الصحية المحلي أو التعاونية الغذائية أو سوق المزارعين على المزيد من الخيارات الرائعة للأطعمة الصحية بالمقارنة مع العديد من محلات البقالة التقليدية.

أهم شيء يمكنك فعله عند النظر في أي أطعمة معبأة (حتى تلك الموجودة في متجر الأطعمة الصحية) هو قراءة التسميات والبحث عن المنتجات العضوية في كل الفرص الممكنة. كما يجب أن تكون حذرًا من الادعاءات الصحية الموجودة على العبوات. فقط لأن المنتج يدعي أنه «خال من الجلوتين» أو «بدون دهون متحولة» أو «تجارة عادلة» لا يعني أنه صحي. قم دائمًا بقراءة التسميات واستخدم قائمة «ما يجب تجنبه» المذكورة في الفصل السابق لتسهيل التسوق في المتجر.

ماذا عن الحبوب واللحوم والنباتية؟

نحن لسنا مؤيدين لإزالة فئة معينة من الأطعمة الطبيعية الكاملة، إلا إذا كنت تعمل على جانب معين من صحتك يتطلب ذلك. من هذا المنطلق، نتفق مع فقراط،

«أب الطب»، الذي قال: «دع الطعام يكون دواءك، ودواؤك يكون طعامك».

في كل عقد، يتم تشويه طعام معين واعتباره «ضارًا بصحتك». في نقطة ما، يمكن للشخص أن يفحص كل طعام ويجد فيه شيئاً «ضارًا»، حتى يبدو أنه لا يوجد شيء آمن للأكل في النهاية. ومع ذلك، تحبنا الطبيعة وتوفر لنا الطعام الذي ينمو ويحتوي على مجموعة واسعة من المواد المغذية التي يمكن لأجسامنا أن تستوعبها بسهولة.

قد تستفيد بعض الحالات الصحية من حمية خالية من الحبوب، أو حمية نباتية أو نباتية صرفة، أو حمية غذائية خام، أو خطة تغذية أخرى. وبسبب تغير الصحة باستمرار، قد تعيد إدخال تلك الأطعمة بنجاح وتنتقل إلى المرحلة التالية في استخدام الطعام كدواء لك.

سيقوم جسمك دائمًا بإرشادك عندما يحين وقت تعديل نظامك الغذائي. عند الشك، تعاون مع ممارس صحي أو أخصائي تغذية يفهم الجهاز الهضمي وكيفية تأثير الطعام على الصحة. إذا قمت باتباع قواعد الآخرين دون الاستماع إلى جسدك، فأنت تخبر نفسك أنك لا تهتم. تذكر أن احتياجات جسدك تهتم. لدينا عملاء كانوا نباتيين لأسباب أخلاقية وكانوا يعلمون في أعماق أنفسهم أن أجسادهم تحتاج إلى اللحم، أو على الأقل، مكملات فيتامين ب12 وغيرها من العناصر الغذائية المفقودة من أجسامهم. عندما استمعوا أخيرًا، بدؤوا في الشفاء بسرعة.

الدكتورة ناتاشا كامبل-ماكبرايد، مؤلفة كتاب «الأمعاء ومتلازمة النفسية»، تعلمنا أن الخضروات تساعد في تنظيف الجسم والبروتين الحيواني يساعد في بنائه. إذا استخدمت الطعام كدواء لك، قد تجد أن النظر في ما إذا كان جسمك بحاجة إلى تنقية (تفكيك السموم) أم البناء (تقوية) هو اعتبار مهم لصحتك.

بالنسبة لأولئك الذين يختارون تناول البروتين الحيواني، فمن الممكن بالتأكيد اختيار مصادر أخلاقية. يمكنك اختيار اللحوم والدواجن والبيض من المزارعين الذين يربون حيواناتهم برفق ويسمحون لها بالتجول بحرية وتناول العلف الذي يتناسب مع طبيعتهم.

على الرغم من أن ثلاثتنا قد مررنا بمراحل نباتية ونظام غذائي خام في حياتنا، إلا أننا نتناول البروتين الحيواني كجانب فرعي لنظامنا الغذائي القائم بشكل أساسي على الخضروات. بعد تجارب كثيرة واستماع عميق، اكتشفنا شخصياً أن اللحم ساعد في بناء وتقوية أجسامنا.

نحن هنا لا ندعوكم للانتقال لتناول الطعام النباتي أو النباتي الصارم أو الباليو و البريمال الخالي من الحبوب، أو النباتي الصرف. بدلاً من ذلك، ندعوكم للاستماع بعمق إلى جسديكم الخاص واكتشاف ما يعمل بالنسبة لكم. القواعد الصارمة والعقائد لا تعني شيئاً للجسم؛ إنها طعام فقط للعقل. كونوا على استعداد لاستكشاف ما يحتاجه جسديكم للشفاء.

2. المزيد من الخضروات

تقريبًا سيوافق كل خبير تغذية على أننا جميعًا يمكن أن نستفيد من اتباع نظام غذائي غني بالخضروات. تناول مجموعة متنوعة من الألوان يدعم الجسم، وإذا كنت تركز على الشفاء، فتناول المزيد من الخضراوات الداكنة والورقية فهذا مكان رائع للبدء منه. فيما يلي بعض الأمثلة على تناول مجموعة متنوعة من ألوان الخضروات:

- **اللون الأحمر** - الشمندر، الخس الأحمر، الفجل، سويس شارد الأحمر، البصل الأحمر، الطماطم، والفلفل الأحمر. (يرجى ملاحظة أن الطماطم والفلفل الأحمر ينتميان إلى عائلة الباذنجان، والذي لا يتحملة الجميع. إذا كنت تعاني من صعوبات هضمية، حموضة، ارتجاع، أو آلام مفصلية، فقد ترغب في تجنبها أو استبعادها وإعادة تناولها بعد مرور أسبوعين للتحقق مما إذا كنت حساسًا لها)
- **اللون البرتقالي** - الجزر، اليقطين، البطاطس الحلوة، والقرع العسلي.
- **اللون الأصفر** - الكوسا، البصل الأصفر، والذرة. (يعاني العديد من الأشخاص من حساسية أو تحسس تجاه الذرة، لذا تأكد من تحملك لها واختر العضوية لتجنب الذرة المعدلة وراثيًا)
- **الأخضر** - الخس والخضروات الورقية (الرومين، وخس الأخضر، وخس الأحمر، والملفوف، والجرجير، والكرنب، والبراعم، وشويص، والسلق السويسري،

والهندباء، والجرجير، والسبانخ)، الخرشوف، البروكلي، البروكلي البلجيكي، البازلاء الثلجية، البازلاء المقطوعة، الفاصوليا الخضراء، الجرجير، السبانخ، الاسكارول، الخيار، الكوسة، البراعم، والبراعم المجمدة، فضلاً عن الأعشاب الطازجة مثل البقدونس والكزبرة والريحان والشمر.

- اللون الأزرق/الأرجواني - الراديتشيو، البصل الأحمر الصغير، اللفت، والباذنجان. (الباذنجان ينتمي إلى عائلة الباذنجان، لذا يُرجى الاطلاع على الملاحظة السابقة بشأن الطماطم والفاصل الأحمر)
- اللون الأبيض - القرنبيط، الثوم، البصل الأبيض، الهليون الأبيض، الفطر، والزنجبيل.

المشروبات الخضراء المجففة: الخضروات في الطريق

مسحوق الخضار الأخضر هو مكمل غذائي يمكن إضافته إلى الماء وهزه واستهلاكه أثناء التقل. إنه أيضاً وسيلة ملائمة لزيادة فوائد الخضار الصحية في نظامك الغذائي. على الرغم من أننا لا نوصي باستخدام مساحيق الخضار الأخضر كبديل للخضروات، قد ترغب في اعتبارها كمكمل لنظامك الغذائي الصحي أو كوسيلة للبدء في إضافة المزيد من الخضار إلى وجباتك. يمكن أن تعزز إضافة ملعقة من مسحوق الخضار الأخضر إلى العصير اليومي من قيمته الغذائية بشكل كبير.

تختلف مساحيق الخضار الأخضر من حيث الجودة. ابحث عن مجموعة متنوعة من الحبوب العضوية مثل عشب القمح وعشب الشعير وعشب الشوفان، ومكونات غذائية مركزة أخرى مثل الطحالب والكلوريللا. تجنب مساحيق الخضار الأخضر التي تحتوي على الجلوتين أو الصويا أو السكر أو المحليات الصناعية (انظر قائمة الأطعمة التي يجب تجنبها في هذا الفصل). المفضلة لـ أهليا هي Premier Greens من Premier Research Labs لأنها عضوية وخالية من السكر والجلوتين والمواد المائلة الأخرى.

لا يحب الكثير من الناس طعم مساحيق الخضار الأخضر، إلا إذا اعتادوا على تناول الطعام الصحي. قد ترغب في خلط المسحوق في العصير أو إضافة بعض العسل أو الستيفيا إلى مشروب مسحوق الخضار الخاص بك لتحسين الطعم. ولكن أعطِ فرصة لحاسة التذوق الخاصة بك - فهي تتغير - في النهاية، قد تجد أنك تحب طعم الخضار!

3. قم بتطوير قصة حب مع الأعشاب والتوابل

واحدة من كتبنا المفضلة هي «التوابل المعالجة: كيفية استخدام 50 نوعًا من التوابل اليومية والمستوحاة لتعزيز الصحة وهزيمة الأمراض»، حيث يوضح المؤلف بهارات ب. أجفروال، الدكتور في الصيدلة، الاستخدام الغذائي والطبي والمطبخي للأعشاب والتوابل.

إنّ الأعشاب والتوابل مصادر مركزة للمواد النباتية الغذائية، وهذا يعني أنها مصادر مركزة لمضادات الأكسدة التي تعزز الحياة. على سبيل المثال، ملعقة صغيرة من الزعتر أو نصف ملعقة صغيرة من القرنفل المجفف تحتوي مضادات أكسدة أكثر من نصف كوب من العنب الأزرق⁽¹⁾.

تخيل ما يمكنك الحصول عليه من فوائد صحية عند إضافة هذه المواد اللذيذة والغنية بمضادات الأكسدة إلى وجباتك وحلوياتك. يمكن استخدامها لجعل وجباتك لذيذة وللمساعدة في علاج حالات صحية، وهذا هو فعلاً استخدام الطعام كدواء.

الأعشاب هي أجزاء النبات الخضراء والورقية المستخدمة لتتبيل الأطعمة. فهي ليست المكون الرئيسي في الطبق (مثل الكرنب أو الخس على سبيل المثال)، بل هي تعزيزات للنكهة. يتم استخدام الأعشاب إما طازجة أو مجففة، ومن أمثلتها:

(1) مارلي، كارين. "The Fantastic 5: Antioxidant Spice Heroes or how to Keep That Pesky 'Eat Healthy' Resolution!" Spice Sherpa. 26 يناير 2011. الويب. 23 فبراير 2014.

- الأوجوان
- الريحان
- البهار المخلوط
- ورق الغار
- الحبة السوداء
- شيرفيل
- الهيل
- كزبرة
- الفلفل الأسود
- شبت
- الهيل الأخضر
- عشبة الليمون
- القرفة (*) إذا كنت من
- الأوريغانو
- محبي القرفة ، فإننا نوصي
- النعناع
- بالبحث عن قرفة سيلان
- زعتر
- الحقيقية بدلا من قرفة كاسيا
- بقدونس
- لأن كاسيا يمكن أن يكون لها
- إكليل الجبل
- مخاطر صحية إذا استهلكت
- الكمون
- بكميات كبيرة. يمكنك العثور
- على قرفة سيلان العضوية في:
- الكاري
- MountainRoseHerbs.
- (com
- القرنفل
- الصعتر
- الكزبرة
- زعتر
- الكمون
- الإستراجون
- الكاري
- الزعتر
- الشمر
- الحلبة
- الزنجبيل
- التوابل هي أعشاب مجففة
- الهريسش
- وتأتي من جذور النبات أو ساقه
- بذور الخردل
- أو زهرته أو فاكهته أو بذوره أو
- جوزة الطيب
- ورقته أو برعمه. إنها مركزة
- الزعفران
- ومليئة بالنكهة والعطر. ومن
- أمثلة ذلك:
- الكركم

سنشارك الأفكار معك حول استخدام الأعشاب والتوابل في الفصل التالي ، وسترى أيضا أنها تستخدم بكثرة في الوصفات التي أدرجناها في هذا الكتاب. قريبا ستعد وجبات صحية رائعة ووجبات خفيفة وحلويات سيحبها جسمك وبراعم التذوق لديك

4. المحليات الطبيعية

لقد قامت الطبيعة بتزويدنا بالمذاق الحلو لسبب جيد جداً! في الطب الصيني والأيورفيدا، وهما نظامان قديمان للصحة والشفاء يمتد تاريخهما لآلاف السنين، يعرف الممارسون أهمية توازن النكهات. يتحدث الطب الصيني عن أهمية خمس نكهات (حار ومالح وحامض ومر وحلو)، بينما يتحدث الأيورفيدا عن ست نكهات (متقلص ومالح وحامض وحار ومر وحلو). في كلا النظامين المحترمين، الفكرة هي أن توازن جميع هذه النكهات مهم للشعور بالرضا أثناء وبعد تناول الطعام. بعبارة أخرى، يمكن لتوازن النكهات أن يقاوم الرغبات

في الولايات المتحدة وبشكل خاص، تميل صناعة الأغذية المصنعة إلى النكهات الحلوة والمالحة لأنها تعزز الشهية وبالتالي تزيد الأرباح لتلك الشركات. يحظى الطهاة المنزليون بميزة أنهم يستطيعون تحضير الأطعمة بتوازن النكهات لصحة أفضل وشبع أكثر.

في الوقت الحالي، دعونا نلقي نظرة على النكهة

الحلوة. إنها ليست شيئاً يجب تجنبه، لأنه لها العديد من الفوائد. وفقاً للطب الصيني، الأطعمة ذات الطعم الحلو والكثافة الغذائية - المعروفة بـ «الحلويات الكاملة» - توفر تأثيرات مهدئة وتقوية وتغذية للعضلات والأعصاب والدماغ؛ كما توفر الطاقة لجميع وظائف الجسم⁽¹⁾. أمثلة على هذه الأطعمة هي الخضروات الحلوة الطبيعية مثل الجزر والبصل، والمحليات الكاملة الطبيعية، والتي سنستعرضها في الصفحات التالية. (سوف تقدم لك وصفات الفصل 10 العديد من الخيارات لتحضير وجبات متوازنة النكهات. نحن أيضاً نقدم وصفات حلوى تستخدم مكونات طبيعية كاملة، بما في ذلك المحليات وتوازن النكهات)

من ناحية أخرى، عندما يتعلق الأمر بالأطعمة غير الصحية والتي لا تحتوي على قيمة غذائية تذكر (تُسمى «الحلويات الفارغة»)، يتم تعكير التوازن الطبيعي - حيث يمكن أن تصدم المعدة والبنكرياس وتتفقد المعادن من الجسم⁽²⁾. أمثلة على هذه الأنواع من الأطعمة هي السكر المكرر والمحليات الصناعية والكعك المصنع والبسكويت وما شابهها.

المحليات الطبيعية التي نوصي بها أدناه هي خيارات

(1) بيتشفور، بول (Healing with Whole Foods: Asian Traditions and Modern Nutrition ص. 188). بيركلي، كاليفورنيا: شمال

الأطلسي للكتب. طبعة 2003

(2) المرجع السابق

طبيعية تمامًا ومستخلصة من الأطعمة الكاملة الموجودة في الطبيعة أو تم معالجتها بأدنى قدر ممكن. يحتوي كل محل طبيعي نوصي به على قيمة غذائية، وعندما يتم تناوله مع الدهون الصحية والبروتينات، يمكن أن يحافظ على توازن جسمك وسكر الدم.

- الفواكه. الفواكه الطبيعية هي خيار رائع للنكهة الحلوة. أفضلها بالنسبة لنا التوت وتفاحة الجدة الخضراء (غراني سميث) بسبب قيمتها العالية من مضادات الأكسدة ومحتواها المنخفض من السكر.
- التمر. نحن نحب استخدام التمور المجهولة العضوية في الحلويات لأنها غنية بالألياف والبوتاسيوم وتوفر فيتامين ب6 والمعادن الأساسية مثل النحاس والمغنيز والمغنيسيوم
- العسل. العسل يتم إنتاجه من قبل نحل العسل، وهو مصدر لفيتامين ب6 وفيتامين سي، وله خصائص مضادة للحساسية والمضادة للميكروبات. بعض أشكال العسل النادرة، مثل عسل المانوكا وعسل الزعرور، قد ثبت أنها تحارب البكتيريا والكانديدا على التوالي⁽¹⁾⁽²⁾. نوصي بتناول العسل الخام غير

(1) ماندال، مانيشا ديب، وشيامابادا ماندال. "العسل: الخاصية الطبية والنشاط المضاد للبكتيريا." السلوك البيئي الأسيوي للبحوث الاستوائية. أبريل 2011. الويب. 14 فبراير 2014.

(2) أنساري، م.ج.، وآخرون. "تأثير عسل الصدر على نمو وتشكيل الأغشية الحيوية للكانديدا أليكانس." PubMed.gov. يوليو 2013. الويب. 23 فبراير 2014.

المبستر، ولكن نطلب منك أن تتذكر أنه يجب عدم إطعام الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة بالعسل تمامًا.

- شراب القيقب العضوي من الدرجة الثانية. اكتشف باحثو جامعة رود آيلاند أن شراب القيقب يحتوي على 54 مركبًا يعزز الصحة، بما في ذلك خصائص مكافحة السرطان والالتهاب والسكري⁽¹⁾. إنه مصدر جيد لمضادات الأكسدة والمعادن، ويتم الحصول على شراب القيقب من شجر القيقب وتتم معالجته بشكل خفيف. اختر شراب القيقب العضوي من الدرجة الثانية والنقي للحصول على أكبر قدر من المعادن.

- الدبس الأسود العضوي غير المكبر. الدبس مشتق من صناعة السكر بعد استخراج السكر من عصير قصب السكر. إنه أكثر المحليات معالجةً نوصي بها هنا ، ولكن لديه بعض القيمة الغذائية⁽²⁾. الدبس غني بالحديد والمغنيسيوم والبوتاسيوم والمنغنيز والزنك والكالسيوم. نحن لا نستخدمه كثيرًا، ولكننا نعتبره خيارًا معقولاً لبعض الاستخدامات.

- **لوهانغو**. تُزرع هذا الفاكهة من كرمة Siraitia

(1) أنساري، م.ج.، وآخرون. "تأثير غسل الصدر على نمو وتشكيل الأغشية الحيوية للكانديدا أليكانس". PubMed.gov. يوليو 2013. الويب. 23 فبراير 2014.

(2) مؤسسة جورج ماتيلجان. "يرجى أخباري بفوائد السكر البني غير المكبر". WHFoods.com. بلا تاريخ. الويب. 25 فبراير 2014.

grosvenorii، ويُطلق عليه أيضًا أسماء أخرى مثل ثمرة بوذا وثمره الراهب وثمره طول العمر. تُعتبر هذه الفاكهة كرة خضراء بنية اللون من الصين أو تايلاند، وهي 200 مرة أحلى من السكر، وقد تم استخدامها في الصين لمكافحة السكري والسمنة.⁽¹⁾ أقل نسخة معالجة للوهانغو هي الكرات المجففة التي يمكنك طهيها في الشاي للحصول على مشروب محلى أو طحنها للحصول على مسحوق. يجب أن تتذكر أنه يتم تصنيع الوهانغو في شكل معالج بشكل كبير لأنه خالٍ من السعرات الحرارية (أمثلة على ذلك هي PureLo و Purefruit و Nectresse) هذه النسخ المعالجة بشكل كبير لها قيمة غذائية ضئيلة أو غير موجودة تمامًا وقد تؤثر على جسمك وتعرقل توازن السكر في الدم لدى الأفراد الحساسين.

- ستيفيا. هي عشبة حلوة وورقية تحتوي على صفر سعرة حرارية وتكون 200 إلى 300 مرة أحلى من السكر، ولديها فوائد مضادة للأكسدة ولجهاز المناعة⁽²⁾. يخضع ستيفيا لمستويات مختلفة من الجودة والمعالجة، لذلك نوصيك بالبحث عن أوراق ستيفيا الجافة واستخدامها لتحلية الشاي

(1) كيث، ماري آيه. "محلي حلو آخر - ثمرة الجملة." Penny Saver News، جامعة فلوريدا 4 IFAS Extension. أبريل 2013. الويب. 10 فبراير 2014.

(2) كورتبول، مارك. "ستيفيا: أفضل محلي طبيعي أم مجرد صيحة أخرى؟" Botanical.com. يوليو 2011. الويب. 25 فبراير 2014.

والصلصات، أو طحنها واستخدام المسحوق لتحلية الأطعمة. إذا كنت ترغب في تحضير سائل أكثر تركيزاً، فيمكنك أخذ ربع كوب من ستيفيا المطحونة وإضافة كوب من الماء الدافئ في جرة زجاجية. ضع الغطاء على الجرة واطرها لمدة 24 ساعة، ثم صفي السائل⁽¹⁾. يمكنك أيضاً طهي السائل على نار خفيفة بعد التصفية للحصول على سائل أكثر تركيزاً. قد يكون لديك تجربة مع سائل ستيفيا الأنقى المتوفر في السوق. تذكر أن بعض الأشخاص يبلغون عن تأثيرات سلبية على مستوى السكر في الدم أو تحسين الشهية نتيجة استخدام ستيفيا. نوصيك بالاستماع إلى جسمك والقيام بما يشعر بأنه الأفضل بالنسبة لك.

- زيليتول وإيريثريتول. هذين الكحولين السكريين يحتويان على سعرات حرارية أقل من السكر ولا يؤديان إلى زيادة في مستوى السكر في الدم. كما يستخدمان في منتجات العناية الفموية الطبيعية لعدم تغذية البكتيريا المساهمة في تسوس الأسنان. يحبها بعض الأشخاص لأنها يمكن استخدامها بدلاً من السكر وتمتلك طعمًا يشبهه أكثر، بينما يجد البعض الآخر أنها تؤثر على الشهية ومستوى السكر في الدم. نوصي بأنه إذا اخترت تجربة هذه المحليات

(1) كورينجا، كارين. "كيفية استخدام أوراق الستيفيا." SFGate Healthy Eating. بلا تاريخ. الويب. 23 فبراير 2014.

السكرية، فيجب أن تستمتع لجسمك. إذا وجدت نفسك تشتهي المزيد من الحلوى، أو تعاني من أعراض سلبية، أو تواجه اضطراباً في مستوى السكر في الدم، فإن هذه المحليات السكرية ليست مناسبة لك.

بالإضافة إلى ذلك، يتمثل الأثر الجانبي الرئيسي لهذه المحليات السكرية في تأثيرها على الجهاز الهضمي. إذ يمكن أن تسبب الغثيان والتشنجات والإسهال، ولا يُوصى باستخدامها لدى الأشخاص الذين يتبعون حمية لشفاء الأمعاء الدقيقة مثل حمية متلازمة الأمعاء والمزاج (GAPS) وحمية الكربوهيدرات الخاصة (SCD)

المزيد من الصحة وتقليل الرغبة الشديدة - الحفاظ على توازن الطعم الحلو

طريقة رائعة لتناول الحلويات والوجبات الخفيفة هي توازن الأطعمة الحلوة مثل العسل والفواكه والتمر مع المكسرات والبذور الصحية والدهون والزيوت والتوابل الصحية. البروتينات الدهنية مثل طحين جوز الهند والمكسرات والبذور - جنباً إلى جنب مع الدهون والزيوت الصحية - تعزز المزاج مع تباطؤ امتصاص السكر. فضلاً عن ذلك، فإن إضافة التوابل مثل القرنفل والهيل والقرفة والزنجيل تساعد في الهضم، وتضيف مضادات الأكسدة، وتوازن البكتيريا المعوية. هذه طريقة رائعة لإرضاء الحواس بالحلوى مع توازن استجابة الجسم لهذه الأطعمة. كما يساعد في توازن الطعم الخمسة أو الستة لتوفير مزيد من الرضا بشكل عام.

الحلويات التي قدمناها في الفصل 10 مصممة لإسعاد جسدك وحواسك. تستحق الصحة اللذيذة.

5. الماء

كمية الماء ونوعه الذي يصلح شربه هما موضوعان يثيران جدلاً كبيراً بين خبراء الصحة والباحثين. وفقاً للصحفية العلمية كارولين ويليامز من المملكة المتحدة، فإن التوصية بشرب ثمانية أكواب من الماء بحجم ثمانية أونصات يومياً جاءت من توصية مجلس البحوث الوطني الأمريكي عام 1945 والتي يقول بعض الخبراء إنها ليس لها أساس علمي⁽¹⁾. وفي الوقت نفسه، تظهر العديد من الدراسات فوائد الماء. على سبيل المثال، يمكن أن يزيد من معدل الأيض ويساعد في الهضم والدورة الدموية والإخراج⁽²⁾.

في العمل مع عملائهما، وجدت هيذر وأهليا أن التركيز على استهلاك الماء قد ساهم في تحسين الصحة بشكل عام. وهذا أمر طبيعي في الواقع، إذ توصلت دراسات حول استهلاك الماء والطعام لدى البالغين في الولايات المتحدة من عام 1999 إلى 2001 إلى أن من يشربون كثيراً من الماء يشربون المشروبات الغازية وعصائر الفاكهة أقل ويتبعون نمطاً غذائياً أكثر صحة، بما في

(1) 3B Scientific. "خرافة صحية: كم عدد الأكواب من الماء التي يجب أن نشربها؟" نظرة على العلاج والعافية. 5 سبتمبر 2013. الويب. 22 فبراير 2014.

(2) بوشمان، إم، وآخرون. "تحميص الماء." PubMed.gov. ديسمبر 2003. الويب. 23 فبراير 2014.

ذلك تناول المزيد من الخضروات والفواكه⁽¹⁾.

توصي آهليا عملاءها بشرب كمية تعادل نصف وزن جسمهم بالأونصات. على سبيل المثال، يجب على شخص يزن 150 رطلاً شرب 75 أونصة من الماء، وهو ما يعادل حوالي 9.5 كوباً. كما تطلب منهم شرب 20 أونصة (2.5 كوب) من الماء في أول الصباح. على الرغم من أن 2.5 كوباً من الماء في الصباح قد يبدو أمراً مبالغاً فيه، إلا أن الجسم أكثر قدرة على امتصاص كمية كبيرة من الماء في بداية الصباح قبل تناول الطعام. إذا اخترت تجربة هذا، تأكد من الانتظار 30 دقيقة قبل تناول وجبة الإفطار.

من المهم جداً الاستماع إلى جسمك عندما يتعلق الأمر بالعطش لأن جسم كل شخص مختلف. اعتماداً على حجمك ومستوى النشاط والمناخ وعوامل أخرى، قد يحتاج جسمك إلى كمية أكبر من الماء.

يقول الدكتور فريدون باتمانجليج، مؤلف كتاب «نداءات جسمك المتعددة للماء»، إن أعراض الجفاف تتنوع، لأن الماء يؤثر على جميع وظائف الجسم. وفيما يلي بعض الأمثلة:⁽²⁾

(1) بوبكين، باري م.، دينيس في. باركلي، وسمارة ج. نيلسن. "أنماط استهلاك الماء والطعام للبالغين في الولايات المتحدة من عام 1999 إلى 2001". مجلة أبحاث السمّة: المجلد 13، العدد 12 (2152-2146). ديسمبر 2005. الويب. 27 فبراير 2014.

(2) باتمانجليج، فريدون. "نداءات جسمك المتعددة للماء." نص المحاضرة في "المنتدى الحكومي للصحة" في واشنطن العاصمة. مارس 2003. مؤسسة العالم للعلوم الطبيعية. الويب. 27 فبراير 2014.

- حساسية
 - التهاب المفاصل
 - ربو
 - أمراض المناعة الذاتية
 - الرغبة الشديدة
 - إجهاد
 - الشعور بعدم الراحة عند الاستيقاظ
 - ارتفاع ضغط الدم
 - مشاكل المزاج (الرهاب، التهيج والقلق ، الاكتئاب)
 - إدراك العطش
 - داء السكري من النوع 2
- إذن ما نوع الماء الأفضل للشرب؟ هذا أيضا سبب للكثير من الجدل.

تحتوي مياه الصنبور على الألومنيوم والفلورايد والمطهرات التي تجعلها ضارة بالجسم⁽¹⁾. نوصي بمياه الينابيع النقية كخيار أفضل لأنها تأتي من الطبيعة ، ولكن من المهم معرفة مصدر مياه الينابيع التي تختارها .

بعض المدن لديها خدمات توصيل مياه تأتي في عبوات زجاجية كبيرة قابلة لإعادة الاستخدام ، وهي صحية أكثر من المياه المعبأة في زجاجات بلاستيكية

(1) سلوفاك، روبرت. "اكتشف الحقيقة العارية عن محتويات الماء الخاص بك." Purative.com. 23 يناير 2012. الويب. 28 فبراير 2014.

من أي حجم (بسبب السموم الموجودة في الزجاجات البلاستيكية ، حتى تلك الخالية من مادة (BPA)

الخيارات الأخرى التي يجب مراعاتها هي مرشح الكربون عالي الجودة أو مرشح التناضح العكسي (RO) إذا كنت تقوم بتصفية المياه الخاصة بك ، نوصي بإضافة المعادن مرة أخرى.

يمكنك إضافة ملح البحر الطبيعي أو ملح الهيمالايا الوردية، أو صودا الخبز الخالية من الألمنيوم، أو منتجاتنا المفضلة مثل Polar Mins من Premier Research Labs، ومستخلصات المعادن المركزة لأندرسون (المعروفة أيضًا بـ CMD لأندرسون؛ ستتعرف عليها بشكل أكبر في الفصل 6)

6. الدهون والزيوت غير المكررة

في قسم «الأمور الممنوعة» في هذا الفصل، تعلمت أسباب تلف الدهون المكررة والدهون المتحولة في الجسم. بينما كانت الدهون والزيوت تلقى انتقادًا شاملاً في الماضي، أظهرت الدراسات الحديثة أن الدهون والزيوت الصحية غير المكررة لها خصائص هامة لتحسين المزاج والشبع (وبالتالي فقدان الوزن أو الحفاظ على وزن صحي)، وصحة الدماغ⁽¹⁾. الدهون أيضًا تساعد

(1) جوميز بينيلا، فيرناندو. "الأطعمة العقلية: تأثير المواد الغذائية على وظائف الدماغ." PubMed.gov. يوليو 2008. الويب. 15 فبراير 2014.

في نقل الفيتامينات المهمة مثل فيتامين أ وفيتامين د وفيتامين هـ وفيتامين ك إلى الجسم.

تعتبر الأحماض الدهنية الأساسية - وهي أحماض الأوميغا-3 وأحماض الأوميغا-6 - مهمة للجسم ويجب الحصول عليها من الطعام. على الرغم من أنه يفضل تناولهما بنسبة متساوية (1:1)، إلا أن النظام الغذائي الغربي غالباً ما يحتوي على كميات زائدة جداً من أحماض الأوميغا-6 (بنسبة 16:1، أي 16 أحماض أوميغا-6 إلى 1 أحماض أوميغا-3)⁽¹⁾. قد يسهم هذا في أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والالتهابات وأمراض المناعة الذاتية.

توجد كمية كبيرة من أحماض أوميغا-6 في الزيوت الدهنية الثنائية غير المشبعة وهي زيوت نباتية. للتأكد من الحصول على نسبة أفضل من أحماض الأوميغا-3 وأحماض الأوميغا-6 الأساسية، يجب تناول مجموعة من الدهون العضوية من الحيوانات التي تتغذى على طعامها الطبيعي (مثل الحيوانات التي تتغذى على العشب أو في المراعي)، إلى جانب زيت جوز الهند العضوي غير المكرر وزيت الزيتون العضوي غير المكرر.

أفضل أنواع الدهون الصحية هي الدهون العضوية من الحيوانات التي تتغذى على العشب أو في المراعي،

(1) سيمبولوس، أ.ب. "أهمية نسبة الأحماض الدهنية الأساسية أوميغا-6/أوميغا-3". PubMed.gov. أكتوبر 2002. الويب. 21 فبراير 2014.

والدهون والزيوت العضوية غير المكررة من النباتات.
فيما يلي بعض الأمثلة⁽¹⁾:

- الدهون الحيوانية التي تتغذى على العشب أو المراعي:
صفار البيض. زبدة صافية وسمن والشحم من لحم الخنزير. الشحم والشحم من لحم الضأن ولحم البقر. وتحظى دهون الأوز والدجاج والبط باهتمام جديد حيث يدرك الخبراء قيمتها الصحية⁽²⁾
- زيت لسان الثور
- زيت جوز الهند (بكر ممتاز)
- زيت كبد الحوت
- زيت بذور الكتان (اختره بجودة عالية ، وخرزفه في الثلاجة ، واستخدمه بكميات صغيرة)
- زيت بذور القنب
- زيت الزيتون (البكر الممتاز)
- زيت النخيل (يرجى ملاحظة أننا لا نوصي بزيت النخيل في الوقت الحالي لأنه لا يتم حصاده بشكل مستدام ، مما يؤثر سلبا على النظام البيئي ويعرض الحيوانات للخطر ، وخاصة إنسان الغاب)
- زيت بذور اليقطين

(1) اعرف دهونك. " مؤسسة ويستون آي. برايس. بلا تاريخ. الويب. 11 فبراير 2014.

(2) شاختر، رالوكا. "الدهون الحيوانية الصحية." HandPicked Nation. 6 سبتمبر 2012. الويب. 23 فبراير 2014.

كيفية استخدام الدهون والزيوت للحصول على أفضل صحة

هل تعلم أن طهي الزيوت النباتية الثنائية غير المشبعة يجعلها تتحول إلى زيوت فاسدة؟ الزيوت الفاسدة تخلق حالات غير صحية في جسمك، مثل إخلال توازن الكوليسترول وتعزيز مشاكل المناعة وأمراض القلب.

تذكر أن معظم الزيوت مصممة ليتم وضع قطرات منها فوق الطعام بعد الطهي. على سبيل المثال، إذا قمت بتحضير الحبوب أو طهي الخضروات، يمكنك وضع بعض القطرات من زيت بذور اليقطين عليها على الطاولة للحصول على نكهة شهية. ومع ذلك، تصلح الدهون والزيوت التالية للطهي⁽¹⁾:

- الدهون الحيوانية: الزبدة، السمنة، الشحم والدهن (من لحم البقر والخروف)، السمن (من الخنازير)، دهن الدجاج، دهن الإوز، ودهن البط.
- زيت جوز الهند.
- زيت النخيل (يستحق أن نكرر هنا أن زيت النخيل يمكن استخدامه للطهي، ولكنه لا يستخرج بطريقة مستدامة، ونوصي باستخدام بدائل أخرى من هذه القائمة)
- للقلي العميق، استخدم فقط الشحم أو السمن.
- لدرجات حرارة تحت 400 درجة أو للقلي الخفيف، استخدم زيت الزيتون، زيت الأفوكادو، زيت جوز المكاديميا، وزيت السمسم.

(1) "أسئلة وأجوبة - الدهون والزيوت." مؤسسة ويستون آي. برايس. بلا تاريخ. الويب. 11 فبراير 2014.

7. الحبوب والمكسرات والبذور

في الوقت الحالي، تتعرض الحبوب لانتقادات حادة بسبب كتب مثل "بطن القمح" و "دماغ الحبوب". كما أن النظام الباليو والنظام البدائي، اللذان يقضيان عملياً على الحبوب، يلقيان أيضاً الكثير من الاهتمام. وهناك سبب وجيه لذلك: انتشار أمراض الجهاز الهضمي يزداد، حيث يتأثر حوالي 70 مليون شخص في الولايات المتحدة وحدها⁽¹⁾.

تشكل الحبوب تحدياً للأمعاء الدقيقة لهضمها، لذا قد يرغب الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحة الجهاز الهضمي أو مشاكل الأنسولين في إزالة الحبوب أثناء سماحهم للجهازهم الهضمي بالتعافي. يمكن لهؤلاء الأشخاص في كثير من الأحيان إعادة تقديم الحبوب في نظامهم الغذائي و بعد التعافي.

تحتوي الحبوب الكاملة (لا يتم إزالة أي جزء من الحبوب في عملية الطحن)، على العديد من الخواص العلاجية. الحبوب الكاملة هي مصدر للكربوهيدرات والبروتين، وتحتوي على الألياف ومجموعة فيتامينات ب

(1) National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) "إحصاءات الأمراض الهضمية للولايات المتحدة." معهد الصحة الوطني النشرة رقم 3873-13. سبتمبر 2013. الويب. 12 فبراير 2014.

والمعادن. يمكن أن تحارب الإمساك وتزيد من مستوى السيروتونين، هرمون السعادة في الجسم.

إذا كنت تعمل على أي بروتوكول علاجي وترغب في تضمين الحبوب، يمكن أن يكون من المفيد إزالة جميع أنواع الخبز المعبأ والرقائق والحبوب الجاهزة، والتركيز بدلاً من ذلك على طهي الحبوب الكاملة. (لدينا بعض الخيارات للخبز والرقائق والحبوب الساخنة في قسم الوصفات التي يمكنك استخدامها لاستبدال هذه الأطعمة المصنعة)

عندما يتعلق الأمر بتناول الحبوب، نوصيك بالاستماع إلى جسدك والعمل مع ممارس صحي إذا كنت غير متأكد مما إذا كانت مفيدة لمرحلتك الصحية. (سيكون استخدام تمرين يوميات الطعام في نهاية هذا الفصل مفيداً في تحديد الأعراض المرتبطة بتناول الحبوب وغيرها من الأطعمة، حتى تتعلم لغة جسدك)

إذا قررت تناول الحبوب، نوصي بتناول الحبوب الكاملة العضوية التي لا تحتوي على الغلوتين، مثل الكينوا والحنطة السوداء والدخن والأمارانث والأرز البسمتي الأبيض. كن على علم بأن الأرز يعرف بوجود الزرنيخ، ويحتوي الأرز البني على نسبة أكبر من الأرز الأبيض، وفقاً لتقرير المستهلك⁽¹⁾.

نقع الحبوب قبل إعدادها هو طريقة رائعة لزيادة

(1) زرنيخ في طعامك. "تقارير المستهلك. نوفمبر 2012. الويب. 22 فبراير 2014.

قابلية هضمها، وسنعرض لك كيفية القيام بذلك في
الفصل 10

المكسرات والبذور هي دهون غنية بالبروتين يمكن أن تكون إضافة رائعة لنظامك الغذائي، وتعتبر وجبات حلوة رائعة ووجبات خفيفة للأشخاص الذين يكونون على سفر. تحتوي المكسرات على العديد من مضادات الأكسدة والألياف، وقد أظهرت الدراسات أنها تساهم في خفض الكوليسترول، وتساعد على فقدان الوزن، وتعزز الشبع بحيث تشعر بالشبع لفترة أطول⁽¹⁾. على الرغم من توفر العديد من الخيارات اللذيذة للمكسرات والبذور، يجب مراعاة أن الكاجو والفاول السوداني والفسق قد يتراكم فيها العفن بسهولة ويمكن أن يسبب أعراضًا لدى الأشخاص الحساسين⁽²⁾.

من المهم الاستماع إلى جسدك عند تناول المكسرات والبذور، لأن تناول الكثير منها قد يسبب أعراض هضمية. تعلم كيفية العثور على المستوى المناسب بالنسبة لك عن طريق استخدام يوميات الطعام في نهاية هذا الفصل أو العمل مع ممارس متخصص. نوصي باختيار المكسرات والبذور العضوية والخام. المكسرات والبذور التي تم تحميصها مسبقًا عند الشراء لديها فرصة أكبر لأن تكون

(1) يونغ، ليزا. "فوائد المكسرات والبذور: 7 رابحين." The Huffington Post. 29 نوفمبر 2012. الويب. 12 فبراير 2014.

(2) بيرنز، ستيفن. "Going Nuts! دليل لعالم البذور الغذائي الرائع." BecomeHealthyNow.com. 11 مارس 2002. الويب. 11 فبراير 2014.

فاسدة؛ بدلاً من ذلك، يمكنك تحميصها في المنزل عن طريق وضعها في الفرن على أدنى درجة حرارة (تأكد من الاطلاع على التعليمات في الفصل 10 لمعرفة كيفية إعداد المكسرات والبذور بشكل صحيح قبل تحميصها)

تذكر أن تتناوب على تناول الحبوب والمكسرات والبذور، بدلاً من تناول نوع واحد فقط كل يوم أو حتى كل أسبوع. إذا كنت تأكل نوعاً واحداً بشكل متكرر، فقد يطور جسدك حساسية لهذا الطعام، وتناول مجموعة واسعة من الأطعمة يمنحك مزيداً من العناصر الغذائية.

8. الأعشاب الشافية: مرق العظام المصنوعة في المنزل ومرق الخضروات

صنع مرق العظام الخاص بك أسهل بكثير مما تعتقد، والمذاق والفوائد الصحية تستحق ذلك بالتأكيد! إنها واحدة من أدوات الشفاء الأكثر تكلفة. يساعد مرق اللحوم ومرق العظام المصنوع في المنزل على الهضم وتوفير شكلاً سهل الهضم من الفيتامينات والمعادن والبروتين. تعلم الدكتورة ناتاشا كامبل-ماكبرايد أن مرق العظام يساعد في "شفاء وإغلاق" الأمعاء، وتوصي بها كأحد أفضل الطرق لشفاء الجهاز الهضمي والاضطرابات المناعية والمزاجية المرتبطة به.

إذا كان لديك التهابات أو التهاب المفاصل أو آلام المفاصل، فستستفيد من مرق العظام لأنه يحتوي على

الجلوكوزامين وكبريتات الكوندرويتين، وهي مكملات تظهر في كثير من الأحيان لهذه الحالات⁽¹⁾. هنا طريقة أخرى استخدمها أسلافنا الغذاء كدواء!

نوصي بشدة بتناول المرق أو مرق العظام كجزء من روتينك الصحي العادي. تشرب لويز المرق العظمي مرتين في اليوم للحفاظ على تغذيتها ونشاطها. عندما تعود إلى المنزل بعد السفر، تتناول دائماً مرق العظام والشوربات لعدة أيام لتغذية جسدها واستعادة التوازن بعد فترة السفر. إنه أحد أكبر أسرار صحتها!

إذا كنت مستهلكاً للمواد النباتية أو نباتياً، يمكنك الاستفادة من صنع مرق الخضروات. الشيء الرائع في أي مرق منزلي هو أنه يتم صنعه باستخدام بقايا المطبخ التي اعتاد الناس التخلص منها. بدلاً من ذلك، ستقوم بطهي هذه العظام المهملة وبقايا الخضروات مع الماء وقليل من خل التفاح لاستخراج العناصر الغذائية. هذا التوصيف السهل ينتج مرقة صحية ذات تكلفة منخفضة سيحبها جسمك.

لقد قمنا بتضمين وصفات لمرق العظام ومرق الخضروات في الفصل 10 - ستحب مدى سهولة إعدادها!

انظر كيف تتلاشى الرغبات

عند تناول الأطعمة الصحية والكاملة لمدة تتراوح من

(1) أسئلة وأجوبة حول مرق العظام Whole9Life.com "Whole9".
ديسمبر 2013، الويب. 10 فبراير 2014.

أسبوع إلى شهر، ستبدأ حاسة تذوقك في التغير، وستصبح أكثر اتصالاً بالأطعمة التي تغذي جسدك وتبحث عن تلك النكهات الممتلئة بالجسم. بعبارة أخرى، تتغير رغباتك مع تغير حاسة تذوقك.

تذكر أن تناول كميات كبيرة من النكهات الحلوة والمالحة والمواد الكيميائية المضافة في الأطعمة المصنعة سيدفع حاسة تذوقك وجسدك للرغبة في المزيد من نفس الأطعمة. عندما تقوم بإعداد المزيد من الأطعمة في المنزل وتتخذ خيارات أفضل عند تناول الطعام في الخارج، ستبدأ في ملاحظة تلاشي الرغبات حيث يتغذى جسدك ويتقوى.

كلما استمعت إلى جسدك، ستزداد فهمًا للغة هذه الرغبات. إذا كنت قد تناولت وجبة غير صحية مؤخرًا، فانتبه إلى ما إذا كنت مشغولاً أو مرهقاً أو عصبياً أو حزيناً أو متعباً أو مملاً. ربما الطعام الذي تناولته لم يشبعك أو كان غير متوازن بطريقة ما (مثل العديد من الأطعمة السريعة والمصنعة اليوم) ويبحث جسدك عن المزيد - ربما ما تناولته أثار شهيتك بدلاً من إشباعها. عندما تكتشف ما يعمل حقاً لتغذية جسدك، تتلاشى الرغبات.

خلال تعافيتها وتعلمها الاستماع إلى جسدها بعد عقود من سيطرة الرغبات عليها، أدركت هيدر أنه عند تناولها لشيء حلو جداً وغير متوازن، ستشعر بطاقة نشطة تتحرك نحو رأسها، مما يسبب شعوراً بالعصبية أو

الاضطراب. ولكن عندما تتناول وجبة تشبع الجسم، فإنها لا تبدو لذيذة فحسب، بل تخلق أيضًا شعورًا هادئًا ومرتبكًا في وسط جسدها. هكذا بدأت في تقييم مدى توازن وجباتها. هكذا بدأت في إنشاء وصفات - أرادت صنع طعام يكون متوازنًا بما يكفي لإعطاء الآخرين شعورًا مركّزًا ومشبعًا يقلل أو يزيل الرغبات على المستوى البدني.

عندما يتعلق الأمر بالرغبات، التي تتبع من الجسم والعقل، فتعليمات لويز هي بالضبط: كل شيء يتعلق بالأفكار والطعام. تذكر، الأطعمة الكاملة والأفكار الإيجابية تملأنا على مستوى عميق جدًا. عندما نختار أفكارًا وأطعمة ذات جودة عالية ومغذية، فنحن نختار أن نحب أنفسنا. لا يمكن لأجسادنا إلا أن تستجيب لذلك!

تناول الطعام الصحي بميزانية محدودة

مرة واحدة، سمعت لويز شخصًا يسأل: "لماذا تغذي جسمًا مريضًا بطعام صحي مكلف؟" هذا ليس سؤالًا غريبًا. بعد قراءتك لهذا الكتاب حتى الآن، أمل أنك تمتلك فهمًا جديدًا أن الأطعمة الصحية، تمامًا مثل الأفكار الصحية، تحمل خصائص علاجية قوية.

لماذا يرفض أي شخص تناول طعام صحي لأنه يكلف أكثر من الأطعمة الرخيصة والمصنعة؟ الشيء الأول

والأهم لتقبله هو أنك تهتم وتستحق الاستثمار في أطعمة صحية ومغذية. الشيء الثاني الذي يجب التعرف عليه هو أن هناك طرقًا عدة لتناول طعام صحي بميزانية محدودة.

أحد الأمور التي قامت هيدر بها عندما أرادت الاستثمار في نفسها كان النظر بعناية في الأشياء الأخرى التي كانت تنفق عليها المال. عندما قررت أخيرًا أنها تهتم بما فيه الكفاية للشفاء، أدركت أن يمكنها تقليل أو إلغاء مصاريف مثل شراء المجلات، تناول الطعام في المطاعم، وخطة هاتفها الجوال الشهرية. كانت هذه المصاريف التي لم تكن تقدرها بقدر تقديرها لصحتها، لذا كان من السهل تقليلها.

من المفيد أن تنظر إلى كيفية إنفاقك للمال مقارنةً بالأولويات التي تعتبرها الأهم بالنسبة لك. ربما هناك أشياء تنفق عليها المال ولا تعتبرها مهمة بقدر ما هي عليه صحتك، وبالتالي يمكنك تخصيص تلك الأموال لميزانية الطعام. يمكن أن يكون هذا تمرينًا يفتح أعينك.

فيما يلي بعض الأفكار لتوفير المال للطعام الصحي والعضوي:

- التسوق في سوق الفلاحين المحلي.

- قم بزيارة مزرعة عضوية واشترِ مباشرة من الفلاح. تبيع العديد من المزارع العضوية مباشرة للزبائن أو لديها

برامج للزراعة المدعومة من المجتمع حيث يمكنك شراء كميات عائلية من الخضروات والبروتين الحيواني (مثل اللحم والدواجن والبيض والزبدة الخام) وأحياناً حتى الزهور المقطوفة حديثاً.

-قم بالشراء بالجملة عبر الإنترنت أو في المتجر. غالباً ما يمكنك الحصول على خصومات عند شراء السلع بالجملة. فمثلاً، العديد من متاجر الأطعمة الصحية تقدم تخفيضات تصل من 10 إلى 15 % للحالات.

-اجتمع مع الأصدقاء أو الجماعات وقم بالشراء بالجملة. على سبيل المثال، قامت أم تعيش بميزانية ضيقة في سان دييغو بإنشاء مجموعة على فيسبوك للتواصل مع الأشخاص في منطقتها المحلية الذين يرغبون في شراء طعام صحي بسعر مخفض. وقامت بالاتصال ببائعي الأطعمة العضوية والمكملات الغذائية المحليين وعبر الإنترنت وحصلت على أسعار البيع بالجملة، ثم أطلقت نادٍ للتسوق. بهذه الطريقة، تمكنت هي والعديد من الأشخاص الآخرين في المجتمع من الاستفادة من أسعار مخفضة. إنها فكرة رائعة يسهل تنفيذها بواسطة وسائل التواصل الاجتماعي.

إذا لم يكن لديك مجموعة كبيرة للانضمام إليها، يمكن لمجموعات صغيرة من الأصدقاء الانضمام معاً لشراء لحم الحيوانات التي تُربى على العشب والأعشاب والتوابل والخضروات.

-استكشف برامج الاشتراك. توجد متاجر عبر الإنترنت مثل أمازون التي تقدم برامج اشتراك شهرية يمكنك من خلالها الشراء بسعر أقل.

- تعلم الزراعة، حتى في الداخل! لدى أهليا ولويز حدائق رائعة وجميلة، والتي تعتبر رائعة لزراعة الطعام العضوي بتكلفة معقولة. حصلت صور لويز لأوراق الكيل العملاقة لها على إعجابات تقرب من 100,000 إعجاب على صفحتها على فيسبوك! إذا كان لديك المساحة، فإن الزراعة هي طريقة رائعة للاتصال بالطبيعة وتناول طعام صحي. ومع ذلك، حتى إذا كانت لديك مساحة محدودة أو لا توجد مساحة خارجية على الإطلاق، فهناك خيارات رائعة للحديقة! حصلت هيذر وزوجها على حديقة مائية (AeroGarden) وقاما بزراعة النباتات بتقنية هيدروبيونيكس (أي باستخدام مواد غذائية سائلة عضوية بدلاً من التربة) خلال فصل الشتاء في فيرمونت. أنشأوا غرفة صغيرة في قبوهم وتمكنوا من زراعة عدة أنواع من الخس والجرجير والريحان حتى يتمكنوا من الحصول على خضروات طازجة طوال فصل الشتاء. تتيح لك التقنية المائية زراعة الخضروات بسرعة في مناطق داخلية صغيرة.

- خيار آخر هو إنشاء حديقة للأعشاب في مطبخك، بالقرب من نافذة تحصل على الكثير من أشعة الشمس.

-قم بشراء المنتجات مرة واحدة وإعادة نموها. يمكن إعادة نمو بعض الخضروات من الجزء السفلي الذي

عادة ما يتم التخلص منه! على سبيل المثال، يمكنك أخذ الجزء السفلي (الجذع) من حزمة الكرفس ووضعه بوجه القطعة المقطوعة لأعلى في وعاء به ماء دافئ بالقرب من نافذة مشمسة (قم بتغيير الماء كل يومين). في غضون خمسة إلى سبعة أيام، سترى أوراقًا صفراء، ثم أخرى خضراء تثبت. في هذه النقطة، يمكنك وضع الكرفس في حاوية مع تغطية التربة ما عدا الأوراق الجديدة الصغيرة. اسقه بسخاء وشاهد الكرفس الجديد ينمو! يمكن إعادة نمو الخس والبقلة بنفس الطريقة.

-البصل الأخضر أسهل بكثير: ضع القواعد البيضاء في جرة ماء، وضعها في منطقة مشمسة، وشاهد كيف يعودون للنمو بسرعة. تأكد من تغيير الماء كل يومين.

-استفد من طعامك، تماماً كما فعل أسلافنا. كان أسلافنا يعرفون كيفية استغلال الطعام بطرق لا يتم تعليمنا عليها اليوم. مرق العظام والخضروات هو مثال على استغلال الطعام: بعد تناول اللحم أو الدواجن، يمكنك أخذ العظام وتحضير مرق مغذي وصحي. وهو نفس الشيء بالنسبة لبقايا الخضروات التي يمكن استخدامها في المرق. ما كان يُعتبر سابقاً نفايات يمكن أن يستخدم فعلياً لتغذية الجسم. هذه تقنية رائعة لتوفير المال!

-أحب أن تتناول الطعام في المنزل. توفر تناول الطعام في المنزل الكثير من المال، حتى عند تناول الطعام العضوي! يكلف العديد من المطاعم التي تقدم الطعام

غير العضوي أكثر من تناول الطعام العضوي في المنزل. استمتع بإعداد وجبات الطعام في المنزل (سنقدم لك بعض الأفكار لتسهيل ذلك في الجزء الثاني)

- قم بتجهيز غداءك في حقيبة. إذا قمت بحساب المبلغ المنفق على تناول الطعام خارج المنزل خلال أيام العمل، حتى لو كانت وجبات الغداء بأسعار معقولة، يمكنك أن ترى كيف يمكنك بسهولة تخصيص هذا الميزانية للطعام الصحي. تجهيز طعام الغداء يحتاج إلى تخطيط، ولكن كلما صنعت وجبات مطبوخة في المنزل، زاد عدد بقايا الطعام التي يتعين عليك حزمها لليوم التالي

- قم بتحضير وجبات خفيفة وحلوياتك الخاصة. غالبًا ما تكون وجبات السناك والحلويات باهظة الثمن. إنه أسهل بكثير مما تتخيل تحضيرها بنفسك! بالإضافة إلى ذلك، يمكنك تحضير كمية إضافية ووضعها في الفريزر لتوفير الوقت.

اهتم بنفسك وأخصص الوقت لتغذية جسدك

عندما يتعلق الأمر بتناول الأطعمة الصحية والكاملة، يعتبر الوقت أحد المسائل التي تطرح (بالإضافة إلى المال): يشعر العديد من الأشخاص بأنهم لا يملكون الوقت الكافي لإعداد الطعام. بالإضافة إلى ذلك، يستغرق الأمر وقتًا لتعلم مهارة الطهي الصحي.

كما ذكر في وقت سابق في الكتاب، أثناء استعادة صحتها، كانت هيدر تعمل لمدة 12 ساعة يوميًا في شركة تنافسية. تغيير نظامها الغذائي يعني أنها يجب أن تجد كيفية قضاء وقت في المطبخ - أن تأخذ هذا الوقت لنفسها. عندما نظرت إلى كيفية تنظيم أيامها، أدركت أنها يمكنها فعلاً إيجاد الوقت لإعداد الطعام، ولكنها لم تكن تعتقد أنها مهمة بما فيه الكفاية. أدركت أنها منحت أهمية أكبر لعملها من منحة لنفسها. لذا طلبت المساعدة من مدرب وتعلمت كيفية العمل بذكاء، وتقليل ساعاتها في المكتب، وقضاء المزيد من الوقت في المطبخ.

على هيدر أن تتخلص من العديد من المعتقدات الضارة بخصوص تخصيص الوقت لنفسها. لقد أدركت أن استثمار الوقت في نفسها وفي صحتها يحسن فعليًا أداء عملها. ولكن الأهم من ذلك، اكتشفت أنه ليس على عاتقها مسؤولية حمل العالم. تعتبر هيدر وقتًا قضته في المطبخ كأحد أهم الخطوات التي اتخذتها للشفاء، لأنها تعلمت كيف تُغذي نفسها على نحو عميق وتعلمت كيفية تعديل الصفات لتحقيق التوازن والطاقة التي تحتاجها لتشعر بأفضل حال. تشبّه بما تعلمته هيدر، تستحق أن تشعر بأفضل حال كل يوم. في زمننا الحديث، يبدو أن الشعور بالراحة هو أمر غامض للغاية لأن السر قد تم نسيانه. في عالم يؤكد على شركات مربحة تنتج أطعمة سريعة ومريحة رخيصة تخدع تذوقك وتفرغ جسدك، قد تشعر أنك ابتعدت كثيرًا عن الصحة الحقيقية حتى يكون

من الصعب إعادة العثور عليها. ولكن الأمر أسهل مما تتصور! السر الحقيقي للشعور بأفضل حال هو أن تأخذ وقتًا لنفسك، وليس فقط للتأمل والتأكيدات الإيجابية. إنه أيضًا الوقت المستغرق في التخطيط والتحضير للأطعمة التي تغذي جسمك وتقويه وتمده بالطاقة. إنه الوقت الذي تقضيه في المطبخ في إعداد هذه الأطعمة الكاملة بطرق تسعد براعم التذوق لديك. حان الوقت الذي ستقضيه في تذوق الطعام بكل حواسك. وعندما يكون ذلك ممكنا ، اقضِ الوقت في الترابط مع الأصدقاء والعائلة لاحتضان الاتصال الذي يأتي من الوجبات المشتركة.

قالت لويز ذلك بشكل أفضل: "كل شيء هو الأفكار والطعام. عندما تحصل على كليهما بشكل صحيح ، يكون لديك السر الحقيقي للصحة المثالية."

في وقت لاحق من الكتاب ، سنقدم أفكارا لوجبات سريعة وسهلة يمكن أن تساعدك على تحقيق التوازن بين حياتك المزدهمة والجسم السليم. نحن ندعوك لتطوير حب الوقت

تتفق على التغذية - لتجهيز جسمك الداخلي بجميع العناصر الغذائية التي يحتاجها لحياتك الأفضل. أنت تستحق ذلك

تمارين للتأكيد على الطعام والأفكار التي تشفي جسمك وعقلك

التمارين التالية ستساعدك على الحصول على مفتاح لفتح رحلتك الداخلية، وتذكيرك بأنك تهتم بما فيه الكفاية لتغذية نفسك من الداخل والخارج.

1. استمع إلى جسمك

في حين أن هناك العديد من الأطباء والخبراء الرائعين الذين يمكنهم إعطائك إرشادات لنظامك الغذائي ، فإن كل جسم فريد من نوعه. لهذا السبب ، من المهم للغاية تعلم الاستماع إلى جسمك. كلما فعلت ذلك ، كلما سمعت احتياجاتها الفريدة ، مما يسهل تغذية نفسك بالطريقة التي تناسبك بشكل أفضل. تعيش العقيدة والقواعد في رأسك ولا تعني شيئاً لاحتياجات جسمك الحقيقية. كلما قل قلقك بشأن القواعد وكلما احترمت ما يحتاجه جسمك حقاً ، كلما كنت أكثر صحة

الفصل 4 هو مكان رائع لإعادة النظر فيه إذا كنت ترغب في ممارسة الاستماع إلى جسمك.

بالإضافة إلى ذلك ، فإن التمرين التالي رائع لمساعدتك على البدء في تعلم كيف يتحدث جسمك إليك وكيف يستجيب للطعام.

2. يوميات الطعام

تستخدم أهليا و هيذر هذا مع جميع عملائهما كوسيلة لتعلم لغة الجسد. الطعام الذي تتناوله قوي جدا لدرجة أنه يؤثر على مستويات الطاقة لديك وعلى صحتك الجسدية ، وأفكارك ، ومزاجك.

إليك كيفية القيام بهذا التمرين:

-اكتب جميع الأطعمة التي تتناولها كل يوم. استخدم مفكرة يمكنك الاحتفاظ بها معك أو على هاتفك أو أي شيء أكثر ملاءمة لالتقاط هذه المعلومات بسهولة.

— خلال اليوم، دوّن أي أعراض تعانيها، على سبيل

المثال:

- الطاقة - متوازنة ، مضطرة، التعب ، التحسن
- الحالة المزاجية - سعيدة ، حزينة ، قلقة ، راضية ، احترام الذات الجيد ، قلقة
- النوم - مريح ، عميق ، مضطرب ، متقطع ، أرق
- الأعراض الجسدية - الارتجاع ، آلام المفاصل ، الصداع ، اضطراب الجهاز الهضمي ، عدم وجود أعراض ، المزيد من الحساسية ، حساسية أقل
- حركة الأمعاء - إسهال، ضرورة عاجلة، إمساك، سهولة، شعور بالإفراغ الكامل

— قم بمراجعة قائمة الأطعمة والأعراض الخاصة بك

كل يومين تقريبا. انتبه إلى ما يلي:

- هل تسبب بعض الأطعمة أعراضًا في القائمة أعلاه؟
- انظر يومين أو ثلاثة أيام للعثور على الأنماط - يمكن أن تؤثر الأطعمة على جسمك على مدى عدة أيام، لذا يساعد اكتشاف الأنماط.

- قم بتحديد الأطعمة التي يبدو أنها تسبب الأعراض.
- بعد أسبوعين من كتابة الأطعمة والأعراض وتسجيل الأنماط التي لاحظتها، انتقل إلى الخطوة التالية.

— تجربة القضاء على العنصر. الآن بعد أن لاحظت الأنماط، قد تفكر في إجراء حمية القضاء على الأطعمة التي وجدت أنها تسبب الأعراض. نوصي بالتخلص من عنصر واحد في كل مرة، حتى تعرف ما الذي يعمل. قم بالتخلص من ذلك الطعام لمدة أسبوعين أو أكثر وانظر كيف تشعر. هل تختفي الأعراض؟ هل تتحسن بطريقة ما؟ قم بتسجيل ما تعلمته. إذا كانت قائمتك مربكة حقًا ولست متأكدًا من كيفية المتابعة، فإننا نوصي بالعمل مع ممارس لديه فهم جيد للتغذية والجسم البدني. يمكن أن يساعد ذلك في تقصير العملية وجعل الأمور أسهل. في بعض الأحيان، الأطعمة التي تسبب الأعراض تبدو عشوائية، لكن لها روابط مشتركة، مثل الأطعمة التي تسبب أعراض تحسس الهيستامين. يمكن للممارس ذو الخبرة أن يتعرف على أنماط من هذا القبيل ويساعدك في التوجيه.

3. التأكيدات

فيما يلي بعض التأكيدات الرائعة التي تتعلق بالطعام وأوقات الوجبات. استمر في استخدام المرأة الخاصة بك ، وكرر أكبر عدد تريده منها على مدار اليوم:

تحضير الوجبات

التخطيط للوجبات الصحية هو فرحة
مرحبًا، مطبخي، أنت مركز تغذيتي. أنا أقدرك
لدي كل ما أحتاجه لمساعدتي في تحضير وجبات لذيذة ومغذية
أنا ممتن جدًا لاختيار الطعام الذي يدعم صحتي المثلى
يمكنني بسهولة إعداد وجبة طعام غنية بالعناصر الغذائية ولذيذة
أحب قضاء الوقت في المطبخ
أنا أستحق الوقت والمال الذي أستثمره في صحتي
مرحبًا، جسدي، ما الذي سيغذيك اليوم؟
أحب اختيار الأطعمة التي تعمل بتناغم معك، يا جسدي
أنا محظوظ جدًا لأنني يمكنني اختيار الأطعمة الصحية لعائلتي
عائلتي تحب تناول الطعام الصحي
الأطفال يحبون تجربة الأطعمة الجديدة
أنا أتعلم أشياء جديدة تشفي جسدي خطوة تلو الأخرى
في كل مرة أعد فيها الطعام، أشعر بالتغذية من خلال ارتباطي
بالطبيعة والكائنات الأخرى
أنا على استعداد لأخذ هذا الوقت لرعاية نفسي.

تناول الوجبات

أنا ممتن لهذا الطعام الرائع
جسدي يحب الطريقة التي أختار بها الأطعمة المثالية لكل وجبة
كل وجباتي متناغمة
أحب أن أستغرق وقتًا لتناول الطعام بوعي والتمتع بالوجبات
بالكامل

تغذيت جيداً استعداداً لليوم المقبل
جسدي يشفى ويتقوى مع كل لقمة أتناولها
أوقات تناول الطعام هي أوقات سعيدة
عائلتي تجتمع معاً بفرح وحب كبيرين
أبارك هذا الطعام وأبارك جسدي بالحب
أنا أستمع عندما أشعر بالشبع والامتلاء
أنا أستمع لجسدي أثناء تناول الطعام
أنا أولى اهتماماً لجميع حواسي عند تناول الطعام
هذا الطعام يشفيني
حاسة التذوق لدي تتغير كل يوم - لم أعد أشتهي الأطعمة التي لا
تغذي

أستمع إلى شهيتي وهي توجهني بخيارات حب وتغذية
أنا على استعداد للتباطؤ والاستمتاع بهذا الوقت لتغذية نفسي.

الطعام المغذي جزء من قصة حبك

الطعام الذي تأكله مهم بنفس قدرة الأفكار التي تفكر بها. نحن نشجعك على جعل الأطعمة المغذية جزءًا من قصة حبك. على الرغم من أنّ تغيير عاداتك الغذائية قد يبدو في البداية تحديًا ، ستجد أن التغييرات الصغيرة مع مرور الوقت ستسمح لعاداتك وحاسة التذوق لديك بالتطور بطرق تدعم صحتك المثلى. بلوغ طاقة أكبر، ونوم أفضل، ومزاج أسعد، وصحة أفضل يستحق ذلك! بمجرد أن تحدث تغييرات في عادات تناول الطعام الخاصة بك، سترى مدى قدرة الطعام على الشفاء حقًا. في الفصل التالي، سنقدم نصائح حول الأطعمة الشافية والعلاجات الطبيعية الأخرى للأعراض الجسدية والعاطفية التي قد تواجهها.

الفصل السادس

الخطوة #6

قوّ صحتك -

علاجات منزلية لمشاكلك الصحية

هل تعلم أن الكثير من العلاجات التي تدعم الصحة والشفاء يمكن العثور عليها في حديقتك أو خزانة مطبخك؟ في الواقع، تاريخ الأدوية الحديثة يعود إلى النباتات الطبية. حتى منتصف القرن التاسع عشر، كانت الأدوية المصنوعة

**"أقوم بكل شيء بحب
ورعاية من أجل مساعدة
جسدي في الحفاظ على صحة
مثالية."
لويز**

من الأعشاب والنباتات والجذور والكروم والفطريات هي الوسائل الحصرية المستخدمة، حتى تم تقديم أول دواء اصطناعي في عام

(1) 1869. اليوم، 70% من الأدوية الصيدلانية تنطلق من الطبيعة أو هي مستوحاة منها (2).

(1) جونز، أيه. دبليو. "اكتشاف العقاقير المبكر وصعود الكيمياء الصيدلانية". تحليل اختبار العقاقير، العدد 3: 344-337، يونيو 2011. الويب. 21 فبراير 2014

(2) هيتي، ميراندا. "معظم الأدوية الجديدة مستمدة من الطبيعة". ويب إم دي دي: المعلومات والموارد. 16 مارس 2007. الويب. 22 فبراير 2014.

إذا كان العلم يعترف بفوائد النباتات العلاجية، فلماذا اتجه إلى المركبات الاصطناعية؟ أحد أكبر الأسباب هو دافع تحقيق الأرباح. لا يمكن تسجيل براءة اختراع النباتات أو السيطرة عليها بنفس الطريقة التي يمكن فيها السيطرة على المركبات الاصطناعية. وما يضاعف المشكلة هو الحقيقة أن الأمر قد يستغرق أكثر من عقد من الزمن من شركة أدوية لاختبار دواء وإطلاقه في السوق ، بتكلفة إجمالية تزيد عن 800 مليون دولار وهو ما يعني في كثير من الأحيان أن هذه الأدوية تدخل إلى الإنتاج بسرعة قبل أن يتم فهم آثارها الجانبية تماما.⁽¹⁾

في الفصل الثاني، تعلمت أن الأدوية الصيدلانية الموصوفة بشكل صحيح أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في الولايات المتحدة. ذكرت مجلة الجمعية الطبية الأمريكية (JAMA) أنه لا يتم العثور على تفاعلات دوائية ضارة خطيرة إلا بعد الموافقة على الأدوية من قبل إدارة الغذاء والدواء (FDA)⁽²⁾

ضع في اعتبارك أننا لا نقترح عليك تجاهل أوامر الأطباء أو التوقف عن استخدام الأدوية الموصوفة لك. إذا كنت تعاني من حالة صحية خطيرة أو تتناول أدوية ، نوصيك بالتحدث إلى طبيبك والمعالجين الآخرين الذين

(1) كومبتون، كيه سي. "اختيار بين الطب العشبي الطبيعي والأدوية الاصطناعية". مذكرة أرض الأمومة. أبريل/مايو 2003. الويب. 12 فبراير 2014.

(2) المرجع نفسه

تتعامل معهم قبل استخدام العلاجات أو المكملات الغذائية المذكورة في هذا الفصل.

في بعض الأحيان ، حتى العلاجات الطبيعية يمكن أن يكون لها تفاعلات مع الأدوية ، لذا فإن مراجعة طبيبك ستدعمك في تحمل مسؤولية صحتك الجيدة. الفرصة هنا هي فتح حوار حول الخيارات البديلة التي قد تكون متاحة لك، حتى تتمكن من مناقشتها مع أطباءك ومعرفة ما يتناسب مع احتياجاتك الصحية.

وفقاً لجيمس ديوك، الحاصل على درجة الدكتوراه، وأحد أبرز السلطات العالمية في النباتات الطبية، فإنّ هناك بعض الأسباب المهمة جداً للنظر إلى العلاجات العشبية كخيار صحي مشروع عند النظر في بروتوكولات العلاج⁽¹⁾.

- 90% من المركبات المستمدة من النباتات أرخص بيئياً واقتصادياً في تكلفة استخلاصها من النباتات الكاملة بدلاً من توليفها.
- يمكن للمستهلك النظر في جميع الخيارات حتى يتمكن من اتخاذ أفضل القرارات. على سبيل المثال، يمكن أن تكون العديد من الخيارات العشبية مفيدة بنفس القدر الذي يمكن أن تكون عليه الأدوية الصيدلانية، ولكن مع وجود آثار جانبية أقل خطورة.

(1) المرجع نفسه

- تحتوي النباتات الطبية على خصائص وقائية يمكن أن تعزز الصحة وتحمي من الأمراض.

سيكون هذا الفصل ممتعًا لأننا سنشارك بعض من الوصفات المنزلية المفضلة لدينا والمكملات الغذائية وتقنيات الشفاء القديمة التي اجتازت اختبار الزمن. إنها الممارسات التي نستخدمها في منازلنا ومع عملائنا. (يرجى ملاحظة أننا نوصي باختيار الأعشاب العضوية والتوابل والزيوت الأساسية والوصفات الغذائية والشاي عندما يكون ذلك ممكنًا.)

ما يجب معرفته قبل البدء في تناول مكمل جديد

قبل أن ننتقل إلى العلاجات ، هناك شيء مهم يجب إدراكه:

أنت أفضل داعم لصحتك والوحيد الذي يعيش في جسمك ، لذا أنت تعرف ما هو الأفضل بالنسبة لك. كلما تعلمت الاستماع إلى جسمك والثقة به ، كلما تم إرشادك جيدا من خلال إشارات.

يجب بعض الأشخاص تجربة العلاجات والمكملات الغذائية، بينما يحتاج البعض الآخر إلى إرشادات من الطبيب أو أخصائي التغذية أو أي ممارس صحي آخر. تأكد من أن بحثت في المكملات الغذائية التي تفكر في تناولها واستمع دائما إلى جسمك.

إذا كان هناك شيء تناولته وجعلك تشعر بتوعك ،

فتوقف عن تناوله وتحقق من السبب. اعلم أن هناك عدة أشياء يمكن أن تحدث عند البدء في تناول مكمل جديد:

- قد يبدأ رد فعل للتخلص من السموم في جسدك. تفاعل الموت» أو «تفاعل هركسهايمر»، وهو استجابة شائعة جدًا لبدء اتباع نظام غذائي صحي أو تناول مكمل غذائي جديد يساعد جسمك على التئامه. يحدث ذلك لأن البكتيريا الضارة والخميرة تموت وتسبب مجموعة من الأعراض غير المريحة مثل الغازات، وانتفاخ البطن، والصداع، والإمساك، والإسهال، ورائحة الجسم الكريهة، والبتور، والتعب، وغيرها.

عادة ما تكون قادرًا على معرفة أنها أعراض التفاعل بالموت إذا كنت تشعر بتحسن في بعض الجوانب، حتى لو كانت لديك أعراض غير مريحة أخرى؛ على سبيل المثال، إذا كنت تمام بشكل أفضل أو تشعر بتخفيف الانزعاج بطرق أخرى. المفتاح هو أنه إذا كانت أعراض التفاعل بالموت مؤلمة أو غير مريحة، ينبغي التراجع والاستماع لجسمك أو طلب الدعم من أخصائي.

- قد يبدأ جسمك في العمل بطرق لم يكن قادرًا عليها من قبل. يشار إليها في كثير من الأحيان بـ "أعراض البداية"، وهذا يختلف عن التفاعل بالموت حيث تظهر الأعراض عندما يبدأ جسمك في الشفاء. على سبيل المثال، الأطفال المصابون بالتوحد الذين يبدوون في تلقي حقن الميثيل ب12 أصبحوا يعضون

الأشياء، لأن الأعصاب في أفواههم تشفى ويبدوون في الشعور بتأثير الوخز. يمكن أن يكون الوخز غير مريح، ولكنه علامة على شفاء الأعصاب. من المفيد أن تكون على علم بأي أعراض بدء قد تواجهها مع علاج أو مكمل غذائي جديد لأن كل شخص مختلف، ويمكنك الحصول على الإرشاد من أخصائي أو من مصدر عبر الإنترنت يوصي به خبير موثوق.

- أخذ ما يكفي من مكمل واحد قد يكشف عن نقص في المكملات الأخرى. شهدت هيدر هذا عندما بدأت في تناول المغنيسيوم بالجرعات المناسبة. شعرت بتحسن كبير لدرجة أدركت أن المغنيسيوم يعمل، ولكنها بدأت أيضًا تعاني من صداع متكرر لم تعاني منه من قبل. فعرفت أن تناول المغنيسيوم بكميات مناسبة يمكن أن يكشف عن نقص في العوامل المساعدة (العناصر الغذائية التي يحتاجها للعمل بشكل جيد في الجسم) وهي في حالتها، فيتامين ب6 وبيوتين. وفور بدئها في تناولهما كمكملات غذائية، اختفى الصداع تمامًا وارتفعت صحتها إلى مستوى أعلى بكثير. إنَّ المفتاح هو أن هيدر كانت تستمع إلى جسدها، وكانت تدرك أنه سيكون من المهم ملاحظة الأعراض الجديدة والتحقق منها. وهذا جعل من السهل إيجاد حل يدعم جسمها.

- قد لا يكون العلاج أو المكمل مناسبين لك لأسباب

متنوعة. يمكن أن يكون السبب الرئيسي هو تناولك للأدوية التي لا تتفاعل جيداً مع العلاج أو المكمل. تذكر دائماً أن تراجع الطبيب قبل استخدام شيء جديد. استمع إلى جسدك وتوقف عن تناول أي شيء إذا لم يكن مناسباً.

يمكن قول الشيء نفسه عن الأطعمة التي لا تناسبك. كلنا فريدون ، وتفردك يستحق الاحترام.

إرشادات المحترفين مفيدة للغاية، ونوصي دائماً بالعمل مع شخص يمكنه أن يكون شريكاً لك في رحلتك الصحية. وقبل كل شيء، أحبّ نفسك من خلال تحمل المسؤولية النشطة عن صحتك. واستمع دائماً إلى جسدك واحترمه: الأعراض ليست شيئاً "سيئاً"، بل هي إشارة يستخدمها جسدك للتواصل معك. إنها طريقته لإظهار الحب لك. وكيفية استجابتك تعتمد تماماً عليك لأن هذه رحلتك الصحية. جزء من حب النفس هو فعل ما يشعرك بالصواب بالنسبة لك.

حب الجهاز الهضمي: علاجات لصحة الجهاز الهضمي قد تكون للمشاكل الهضمية أسباب جذرية متنوعة، لذا سنركز على بعض العلاجات الأساسية التي قد تكون مفيدة لحوالي 80% من الحالات. إذا كانت لديك مشاكل هضمية مزمنة لا تتحسن مع نظام غذائي ونمط حياة أكثر صحة، فطبيبك أو ممارس الرعاية الصحية هما أفضل خيار لمعالجة السبب الجذري.

إمساك

تذكر أن الإمساك مرتبط بالإسهال، لذا ستلاحظ أن بعض العلاجات ستكون مشابهة. راجع الفصل الثالث لمزيد من المعلومات حول الإمساك أيضًا.

- الأعشاب والتوابل:⁽¹⁾
- اليانسون
- الفلفل الأسود
- الكمون
- الهيل
- البقدونس
- حزمة زيت الخروع. تم استخدامها منذ العصور القديمة لمعالجة الإمساك والتطهير وتدليك اللمفاويات. المواد التي ستحتاجها هي: زيت الخروع (اشترِ العضويّ منه المعصور بالبارد، بدلاً من المستخلص بالمذيبات أو المعطّر)، وقطعة من القماش القطني (يمكنك الحصول عليها في متجر الأغذية الصحية، أو فإنّ موقع أمازون الإلكتروني يبيعه تحت اسم منتجات تراثية قماش القطن العضوي)، وزجاجة ماء ساخنة ومنشفة وبعض الأغلفة البلاستيكية.

(1) أغروال، بهارات بي. توابل الشفاء: كيفية استخدام 50 توابل يومية وغربية لتعزيز الصحة والتغلب على الأمراض. (ص. 298) نيويورك، نيويورك: ستيرلينغ. 2011. طبعة مطبوعة.

لتنفيذ حزمة زيت الخروع:

- ضع عدة ملاعق من الزيت على عدة طبقات من القماش القطني.
- ضع القماش المشبع بالزيت على بطنك. يمكنك التركيز على البطن السفلي (الأمعاء) أو الجزء العلوي الأيمن من البطن بالقرب من الكبد والمرارة.
- ضع طبقة من البلاستيك وقم بوضع منشفة عليها.
- قم بتطبيق حرارة خفيفة باستخدام زجاجة ماء ساخنة لمدة 30 دقيقة إلى ساعة واحدة.
- الترطيب الكافي. تأكد من شرب ما يكفي من الماء (انظر الفصل 5 لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع).
- المغنيسيوم. انظر إلى الجزء المتعلق بالمغنيسيوم في نهاية هذا الفصل لمزيد من المعلومات حول أهمية هذا المعدن لصحة الأمعاء. إن الإمساك هو علامة على نقص المغنيسيوم.⁽¹⁾
- الألياف. مع تناولك لنظام غذائي أكثر صحة، من المرجح أن تزيد من تناول الألياف. بالنسبة للبعض، يخفف ذلك من الإمساك، في حين أنه قد يزيد من التحديات للبعض الآخر. إذا كنت تجد أن زيادة تناول الألياف يزيد من الإمساك لديك، فتجنب ذلك وركز

(1) دين، كارولين. "معجزة المغنيسيوم". DrCarolynDean.com. بدون تاريخ. الويب. 10 فبراير 2014.

على العلاجات الأخرى المذكورة في هذا القسم. من الممكن أن تكون الألياف مزعجة أكثر للأشخاص الذين يعانون من صحة معوية ضعيفة. إذا لم تساعد العلاجات الأخرى المذكورة في هذا القسم، تأكد من التحدث إلى ممارس الرعاية الصحية الخاص بك.

بعض الخيارات الشائعة لتكميل نظامك الغذائي بالألياف تشمل:

- قشور البردقوش: هو مصدر طبيعي للألياف القابلة للذوبان التي تعمل كعامل تكتل في الجسم. تتوفر قشور البردقوش العضوية في السوق من بعض العلامات التجارية مثل الهند العضوية والآن.
- FOS أو الإينولين. هي ألياف قابلة للذوبان وتستخدم أيضًا كمحليات بديلة لأن لديها طعمًا حلواً بشكل طبيعي. مستمدة من سكريات الفواكه والخضروات، تُعرف FOS والإينولين باسم "بريبايوتكس"، وهذا يعني أنها تغذي البكتيريا الجيدة في الأمعاء. يعتمد أداء هذه الألياف على الشخص، فبعض الأشخاص يستجيبون جيدًا لها بينما يواجه البعض الآخر صعوبات. وقد دفعت هذه الأمور الخبراء إلى أخذ الحذر بشأن FOS والإينولين لأن الأدلة الجديدة تشير إلى أنها قد تغذي البكتيريا السيئة بالإضافة إلى البكتيريا الجيدة في حالات زيادة البكتيريا الضارة والصعوبات التي تواجه الأمعاء الدقيقة. قد ترغب

في تجنب FOS والإينولين إذا كان لديك زيادة في بكتيريا الأمعاء الدقيقة (SIBO) أو أشكال مزمنة أخرى من زيادة البكتيريا .

إذا قررت تجربة الفركتوليجوساكاريد، أظهرت دراسة واحدة أن الأنولين هو الخيار الأفضل لأنه يحث البكتيريا الجيدة على إنتاج البيوتيرات، وهو حمض دهني قصير المدى مسؤول عن الطاقة الخلوية وتقليل الالتهاب⁽¹⁾.

● **بذور القرع الاستريانية.** ليست بذور القرع العادية، فهذه البذور التي تأتي من القرع الاسترياني ليس لها قشور وتكون أكبر حجمًا واخضرارًا من معظم البذور الأخرى، واكتسبت شهرة بين المهتمين بالصحة بسبب تركيبها المتكونة من الألياف والمغنيسيوم والزنك، والتي يمكن أن تكون مفيدة للإمساك. تُعتبر بذور القرع وجبة خفيفة غنية بالبروتينات والمعادن لتناولها أثناء التقل، أو يمكنك طحنها لصنع زبدة بذور القرع الخاصة بك، ولكن تأكد من نقع البذور قبل تناولها (سنوضح لك كيفية ذلك في الفصل 10). إذا لم تتمكن من العثور على بذور القرع الاستريانية العضوية في متجر الأغذية الصحية الخاص بك، يمكنك العثور عليها في:

(1) روسي، مادالينا، وآخرون. "تخمير الفركتوأوليغوساكاريدات والإينولين من قبل البيفيدوبكتيريا: دراسة مقارنة بين الثقافات النقية والبرازية". المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، المعاهد الوطنية للصحة. أكتوبر 2005. الويب. 15 فبراير 2014.

- البكتيريا النافعة. تعرف على المزيد في قسم "الدعم الهضمي الشامل" لاحقًا في الفصل. (يرجى ملاحظة أن العلاجات في هذا القسم جميعها خيارات مفيدة أيضًا).

- حقنة شرجية (أو حقنة قهوة شرجية). إذا استمر الإمساك، قد ترغب في النظر في إجراء حقنة شرجية. كان هذا العلاج المنزلي غير المكلف علاجًا يعود تاريخه إلى آلاف السنين. في حين أن هناك قدرًا كبيرًا من الجدل حول الحقن الشرجية، لا يزال العديد من الأطباء المحترمين وأطباء العلاج الطبيعي يوصون بها اليوم. على سبيل المثال، في كتابها "الأمعاء ومتلازمة الدماغ"، توصي الدكتورة ناتاشا كامبل-ماكبرايد بأن يقوم الأشخاص الذين يعانون من الإمساك المستمر بإجراء حقنة شرجية بدلاً من الاحتفاظ بالإمساك المزمن لأنه من الأفضل للجسم التخلص من السموم المتجمعة⁽¹⁾. يمكنك شراء مجموعة حقنة شرجية تحتوي على دلو من الفولاذ المقاوم للصدأ وأنبوبة سيليكون طبية (بدلاً من أنبوب PVC ذي الجودة الأقل) وكاثيترات من مواقع التجزئة عبر الإنترنت مثل Amazon.com. عند استلام الطقم، ستتوفر لديك تعليمات حول كيفية إجراء حقنة القهوة أيضًا. استخدم دائماً الماء

(1) كامبل-ماكبرايد. 225-228.

النظيف والمصفى والقهوة العضوية التي طحنتها طازجة استعدادا لحقنة القهوة الشرجية. مرة أخرى ، يرتبط الإسهال بالإمساك ، لذلك ستكون بعض العلاجات متشابهة. (انظر الفصل 3 لمزيد من المعلومات.)

الأعشاب والتوابل:⁽¹⁾

- الأجوان
- الكزبرة
- الهيل
- جوزة الطيب
- الترتيب المناسب. تأكد من شرب كمية كافية من الماء
- البروبيوتيك. تعرف على المزيد في قسم "الدعم الهضمي الشامل"
- الأطعمة التي يجب تناولها إذا كنت تعاني من الإسهال أو تتعافى لتؤك:
- يحتوي الموز والبطاطا ذات القشرة الحمراء بدون جلد على نسبة عالية من البوتاسيوم ويمكن أن يساعد في تخفيف الإسهال⁽²⁾. يمكنك تحضير البطاطا عن طريق خبزها، سلقها، أو هرسها بدون إضافة دهون أو زيوت أو باستخدام كمية قليلة

(1) أغروال. 299.

(2) المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، المعاهد الوطنية للصحة. "عندما تعاني من الإسهال أنت أو طفلك." موسوعة ميدلاين بلس الطبية. بدون تاريخ. الويب. 20 فبراير 2014.

فقط. ويمكنك وضع بعض مرق عظام الدجاج على البطاطا لتضيف إليها نكهة ، أو إضافة بعض بذور الكزبرة و/أو الأجوان للاستفادة من فوائد هذه التوابل أيضًا.

- صلصة التفاح العضوية. يمكنك تحضيرها بنفسك عن طريق إزالة قشور التفاح وغليها أو تبخيرها، ثم هرسها. أضف قليلاً من الهيل وجوزة الطيب للاستفادة من فوائد التوابل أيضًا!
- دجاج مسلوق دون إضافة زيوت أو دهون (الدهون والزيوت قد يصعب هضمها إذا كان لديك إسهال أو تتعافى للتوت).
- مرقة عظام الدجاج. أضف بعض بذور الكزبرة أثناء تسخين المرقة ورش الأجوان للحصول على فوائد التوابل الإضافية.
- توت العليق. يُعتقد أن التانينات الموجودة في التوت الأزرق مفيدة للإسهال⁽¹⁾.

الغازات أو الانتفاخ أو عسر الهضم

يرجى ملاحظة أن الفصل الثالث يحتوي على مزيد من المعلومات حول الغازات والانتفاخ وعسر الهضم.

(1) بولن، باربرا برادلي. "الإسهال: أفضل ثمانية أشياء لتناولها عندما تشعر بالسوء". About.com. بدون تاريخ. الويب. 21 فبراير 2014.

الأعشاب والتوابل:⁽¹⁾

- اليانسون
- البابونج
- الكزبرة
- الشمر
- النعناع. جرب استخدام زيت النعناع العطري العلاجي: أضف قطرة واحدة لكل ملعقة شاي من زيت ناقل (مثل زيت اللوز العضوي غير المكرر أو زيت الجوجوبا العضوي) ودلكها على بطنك. تشير الدراسات إلى أن ذلك يمكن أن يساعد في تخفيف التقلصات وآلم البطن المرتبطة بالغازات واضطراب القولون العصبي.⁽²⁾
- الكركم
- حزمة زيت الخروع. انظر قسم "الإمساك" في الفصل السابق للحصول على تعليمات حول كيفية استخدام حزمة زيت الخروع.
- البكتيريا النافعة (بروبيوتيك). اعرف المزيد في القسم "الدعم الهضمي الشامل"

(1) أغروال. 295، 299، 301.

(2) المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، المعاهد الوطنية للصحة. "النعناع الأخضر." موسوعة ميدلاين بلس الطبية. بدون تاريخ. الويب. 14 فبراير 2014.

الارتجاع الحمضي أو حرقة المعدة أو ارتجاع المريء

في حين أن حموضة المعدة والارتجاع المعدي المريئي (مرض انقلاب المريء المعدي القابض) يمكن أن يكون لهما مجموعة متنوعة من الأسباب الجذرية ، إلا أن بعض هذه العلاجات قد تساعد . ضع في اعتبارك أن الارتجاع يمكن أن يكون علامة على وجود الكثير من حمض المعدة أو ، للمفارقة ، القليل جداً . يتحدث الفصل الثالث أكثر عن كيفية فقدان قدرة الصمامات، مثل الصمام المعوي السفلي، على العمل بشكل صحيح. هذا هو أحد أسباب حرقة المعدة والارتجاع المعدي المريئي GERD الأعشاب والتوابل⁽¹⁾:

- الكمون
- البقدونس
- الشمر
- الكركم
- الزنجبيل

- عصير الصبار. يحمل تاريخاً طويلاً في الاستخدام كعلاج شعبي ويظل له فائدة واعدة حتى اليوم في حالات حموضة المعدة والارتجاع المعدي المريئي . إذا قررت تناول هذا العصير، فلا تستخدم هلام الصبار مباشرةً من النبات (لأنه قد يحتوي على سموم اللاتكس) أو أي مستحضر يحتوي على

(1) أغروال. 301.

خصائص ملينة، بما في ذلك: لاتكس الصبار،
الألويين، أو الألو-إيموين⁽¹⁾. ابحث عن عصير عضوي
خال من المواد الحافظة الكيميائية، مثل Aloe Pro
من Premier Research Labs

- المغنيسيوم. انظر المعلومات عن المغنيسيوم في
نهاية الفصل.

- الميلاتونين أو أحماض التربتوفان الأمينية. تشير
الدراسات إلى أن الميلاتونين، الهرمون المساعد
على النوم، قد أظهر فعالية في تخفيف ارتجاع
المريء إذا استخدم لمدة ثمانية أسابيع. كما أظهرت
دراسات إضافية نجاحًا باستخدام أحماض تربتوفان
الأمينية (السابقة للسيروتونين، هرمون السعادة) أو
مزيج من الميلاتونين والتربتوفان⁽²⁾. قد يكون هذا
مفيدًا بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من
أعراض تزداد في فترة ما بعد الساعة 4 مساءً، أو
الذين يشعرون بالحساسية الطاقية ويواجهون صعوبة
في تحليل هرمونات الإجهاد (أي يشعرون بالإجهاد أو
القلق بشكل مفرط في الليل). نظرًا لوجود بعض
التناقضات في استخدام هذه المكملات (على سبيل
المثال، إذا كنت تتناول مضادات الاكتئاب)، نوصي

(1) وونج، كاثي. "علاجات حرقة المعدة: 7 علاجات طبيعية للنظر فيها."

About.com. بدون تاريخ. الويب. 21 فبراير 2014.

(2) كانديل، ثروات صالح، وآخرون. "التأثير العلاجي المحتمل للميلاتونين
في حموضة المريء وارتجاعها المعدي-المريء." ميدسكيب.

10:7:2010. الويب. 12 فبراير 2014.

بالعمل مع ممارس صحي إذا كنت تفكر في هذا الخيار.

- الأطعمة الوقائية. بينما يمكن أن تؤدي الأطعمة والمشروبات مثل الطماطم والقهوة والشاي والكحول والمشروبات الغازية والفواكه الحمضية والشوكولاتة إلى حدوث حموضة المعدة والحرقة وداء الارتداد المعدي المريئي، يمكن أن تساعد النظام الغذائي الصحي بشكل عام، وخاصة ما يلي:⁽¹⁾

● الموز

● الخضروات الورقية

● البطيخ

تذكر أن تتوقف عن تناول الطعام قبل بضع ساعات من وقت النوم حتى يتسنى لجسمك الهضم قبل الاستلقاء.

- الدعم الهضمي. نظرًا لأن حموضة المعدة والحرقة وداء الارتداد المعدي المريئي هي جميعها أعراض لنظام هضمي مرهق، فإن العلاجات المذكورة في قسم "الدعم الهضمي الشامل" الذي يلي يمكن أن تكون مفيدة جدًا. إذا كانت لديك أعراض مستمرة، تأكد من أن طبيبك يستبعد إصابتك بفطريات الكانديدا باستخدام اختبار البراز، أو إصابتك بنمو البكتيريا في الأمعاء الدقيقة (SIBO) باستخدام

(1) أوز، محمد. "قل وداعًا لارتجاع المريء." DoctorOz.com. بدون تاريخ. الويب. 10 فبراير 2014.

اختبار التنفس أو اختبار الحمض العضوي في البول، أو إصابتك بالعدوى البكتيرية الحلزونية بيلوري باستخدام اختبار الأجسام المضادة لليلوري في الدم أو اختبار التنفس.

حمام معادن دافئ

يعدّ هذا ممتازا للإمساك ولأشكال أخرى من الاضطرابات الهضمية. في حوض الاستحمام الدافئ، ضع ½ إلى 1 كوب من أحد المكونات التالية:⁽¹⁾

- ملح إبسوم
- ملح بحري (مثل ملح السيلتيك)
- خل تفاح طبيعي غير مصفى
- مسحوق الأعشاب البحرية

أو استخدم أحد هذه المنتجات بالكمية المذكورة في حوض الاستحمام الدافئ:

- 2 أكواب من معادن البحر الغريبة العلاجية من Premier Research Labs
- ½ كوب زيت المغنيسيوم (من Health-and- wisdom.com) مع ½ كوب من بيكربونات الصوديوم
- 1 كوب من رقائق المغنيسيوم المعدنية القديمة (من Ancient-minerals.com)

(1) كاميل-ماكبرايد . 228.

استمر في الاستحمام لمدة من 10 إلى 30 دقيقة، ثم ذلك زيت الخروع أو زيت الزيتون البكر على بشرة بطنك بحركة دائرية في اتجاه عقارب الساعة (بدءًا من الجانب الأيمن للجسم والتحرك نحو اليسار في حركة دائرية)

حزَم زيت الخروع

حزم زيت الخروع لها العديد من الفوائد، بما في ذلك: تخفيف الإمساك وآلام التهاب المفاصل وآلام أسفل الظهر، وتنقية الكبد والكلية والأعضاء الأخرى. (تعرف على المزيد في قسم "الإمساك" في الفصل السابق)

إنزيمات الهضم

إنزيمات الهضم تساعد في مدِّ الجسم بالإنزيمات اللازمة لهضم البروتين والكربوهيدرات والدهون. إنزيمات الهضم النباتية تعتبر خيارًا رائعًا لدعم الهضم لأنها تعمل بشكل جيد في كل من المعدة والأمعاء⁽¹⁾.

نحن حققنا نتائج رائعة باستخدام "بريمير دايجست" من Premier Research Labs لأنه يحتوي على مجموعة واسعة من إنزيمات الهضم ولا يحتوي على حشوات سامة. على سبيل المثال، كانت لدى مارسي، إحدى عميلات أهليا، تم تشخيصها بسرطان الغدد اللمفاوية هودجكين وكانت لديها أورام في جهازها الهضمي. قررت

(1) ليسكي. 194.

مارسي أن تجمع بين العلاج الكيميائي وبروتوكولات الصحة الطبيعية، وعندما جاءت إلى أهليا، كانت تشعر بالمرض في كل مرة تتناول فيها إنزيم هضمي صناعي كوصفة طبية. قامت أهليا بتبديل إنزيمات الهضم لمارسي بـ "بريمير دايجست" وقدمت لها بروتوكولاً غذائياً مما سمح لمارسي بالشعور بتحسن وبتوفير المال. النهج الصحي الطبيعي لمارسي سمح لها بتحمل العلاج الكيميائي بدون غثيان أو تساقط شعر.

البروبيوتيك

البروبيوتيك يعني حرفياً "من أجل الحياة"، ويمكن للمكمل الصحي المناسب مساعدتك في إضافة البكتيريا النافعة والخميرة الجيدة إلى الجهاز الهضمي الخاص بك. نظراً للاستخدام الواسع وأحياناً الإفراط في استخدام المضادات الحيوية، يقوم الباحثون بالتحقيق في ما إذا كانت مشاكل الصحة الحالية تتبع من تغيير غير متوقع في البكتيريا المعوية، وهذا يعني أن أمعاء الأشخاص قد تحتوي على أقل عدد من البكتيريا الجيدة التي تساعد في الصحة والهضم. لقد تعلّمت عن البكتيريا الجيدة في الفصل الثالث، لذا فأنت تعرف كيف أنها تعمل بجد للحفاظ على صحتك وقوتك. إذا كنت تعاني من اضطرابات المناعة أو الجهاز الهضمي، فإن البروبيوتيك يستحق الاستكشاف. نحن نميل إلى استخدام البروبيوتيك ولقد شهدنا فائدة كبيرة لدى العديد من عملائنا. ومع ذلك، في حالات المشاكل الهضمية

المزمنة، من المهم التحدث إلى ممارسك الصحي أو البحث بعناية في استخدام البروبيوتيك للتأكد من أنها مناسبة لك. عند اختيار البروبيوتيك ، قد يكون من المفيد العثور على منتج يحتوي على مجموعة واسعة من السلالات، ولا يتم تخميره على منتجات الألبان، ولا يحتوي على أي حشوات. توفر شركة Custom Probiotics مجموعة متنوعة من المنتجات الممتازة، بما في ذلك خيارات بـ 5 سلالات و أخرى بـ 11 سلالة. وهناك خيار آخر هو GutPro، توصي به الدكتورة ناتاشا كامبل- مكبرايد للأشخاص أصحاب الأمعاء الحساسة. (يمكن طلبه من خلال الموقع: Organic3.com/gutpro)

تحسين حموضة المعدة واختبار حمض الهيدروكلوريك (HCl)

في الفصل 3 ، تعرفت على أهمية حمض الهيدروكلوريك (HCl) للهضم. ينتج حمض الهيدروكلوريك في المعدة ، ويساعدها على تكسير الطعام ويقتل مسببات الأمراض التي تتقلها الأغذية

إذا لم يكن لديك ما يكفي من حمض الهيدروكلوريك ، يمكن أن تعاني من مجموعة متنوعة من مشاكل الجهاز الهضمي ، وقد أظهرت الدراسات أنها تقل مع تقدم العمر⁽¹⁾.

(1) كريس كريسر. "ما يجب على الجميع أن يعرفه (ولكنه لا يعرفه) عن حرقة المعدة وارتجاع المريء." ChrisKresser.com بدون تاريخ الويب. 11 فبراير 2014.

طريقة سهلة للتحقق مما إذا كان لديك ما يكفي من حمض المعدة هي إجراء اختبار في أول الصباح، قبل تناول الطعام أو الشراب. امزج ¼ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم في ستة أونصات من الماء واشرب الكوب كاملاً. إذا حدث تجشؤ في غضون دقيقتين أو ثلاث دقائق، فمن المحتمل أن يكون لديك ما يكفي من حمض المعدة. ومع ذلك، إذا لم يحدث تجشؤ في غضون خمس دقائق، فمن المحتمل أن يكون لديك نقص في حمض المعدة⁽¹⁾. إذا بدأت تتجشأ بسرعة واستمرت في التجشؤ بشكل متكرر، فقد تكون لديك كمية زائدة من الحمض.

إذا كان حمض المعدة لديك منخفضاً، يمكنك النظر في الخيارات التالية:

- شرب أربع أونصات من الماء مع نصف ليمونة طازجة معصورة قبل تناول الوجبة بحوالي 15 دقيقة. يمكن أن يعزز هذا حمض المعدة بلطف وبشكل طبيعي.
- وضع ملعقة كبيرة من خل التفاح العضوي الخام وغير المصفى (مثل تلك التي تصنعها شركتي Bragg أو Spectrum وسترى بقايا تطفو في أسفل الزجاجاة) في ثمانى أونصات من الماء. اشرب ذلك قبل تناول الوجبة بحوالي 15 دقيقة. بعض الناس يضيفون تدريجياً ملعقة كبيرة أخرى أو اثنتين إذا

(1) ديب، جوزيف. "تقييم حمض المعدة." DrDebe.com. بدون تاريخ الويب. 14 فبراير 2014.

كانوا بحاجة إلى دعم إضافي. هذه طريقة طبيعية أخرى لزيادة إنتاج حمض المعدة بلطف.

● تناول مرارة هضمية. تم استخدام المرارة الهضمية أو المرارة السويدية كعلاج في أوروبا لفترة طويلة وهي وسيلة طبيعية لتحفيز حمض الهيدروكلوريك للمساعدة في الهضم⁽¹⁾. يمكنك وضع ¼ ملعقة صغيرة في الماء، أو البعض منها في زجاجة رذاذ

معظم المستحضرات الهضمية تتكون من مزيج من الأعشاب مثل: الصبار، جذر المشروم، المن، اللبان، الزعفران، جذر الريحان الصيني، جذر الزدواري، أوراق السيناء، الكافور وغيرها. نحن نحب مستحضرات الأعشاب الهضمية العضوية التي تصنعها Urban Moonshine ويمكن الحصول عليها عبر الإنترنت أو في متاجر الأغذية الصحية في زجاجة زجاجية أو زجاجة رذاذ صغيرة لحملها في الحقيبة. تختلف المكونات قليلاً عن مستحضرات البيتر السويدي، وهي أقل قسوة على الحواس. تتضمن المكونات: جذر وأوراق الهندباء، جذر القرطم، قشر البرتقال، بذور الشمر، جذر البقدونس الأصفر، جذر المشروم، جذر الجنتيان، وجذر الزنجبيل.

تناول مكمل حمض الهيدروكلوريك. أطف المكمّلات التي وجدناها هي Premier HCl من Premier

(1) ليبسكي. 194.

Research Labs. على الرغم من وجود مكملات أخرى في السوق، إلا أنه إذا كنت حساسًا جدًا لحمض الهيدروكلوريك، فقد تشعر بحرقة عند تناوله. لقد رأينا أن Premier HCl يعمل بلطف حتى للأشخاص الأكثر حساسية.

إذا كنت غير متأكد من كيفية البدء، فإننا نوصي بالعمل مع ممارس رعاية صحية يمكنه أن يرشدك. إذا لم تكن تعمل مع ممارس، تأكد من البدء بلطف، مع كبسولة واحدة فقط من حمض الهيدروكلوريك بعد كل وجبة وزيادتها تدريجيًا. إذا شعرت بحرق حار غير مريح بمجرد زيادة كمية حمض الهيدروكلوريك، تأكد من تناول كبسولة واحدة أقل من الكمية التي تسببت في الحرق. يمكن أن يساعد استخدام قليل من بيكربونات الصوديوم في الماء في وقف الشعور بالحرق.

تحديات المرارة (بما في ذلك إزالة المرارة) ومشاكل هضم الدهون

على الرغم من أن 10% على الأقل من البالغين (غالبًا النساء) يعانون من حصوات المرارة، وترتفع هذه النسبة إلى 15% من الرجال و40% من النساء بحلول سن الستين. في الولايات المتحدة، تُعتبر عملية استئصال المرارة واحدة من العمليات الجراحية الأكثر انتشارًا، حيث يتم إجراء ما يصل إلى 700,000 عملية استئصال سنويًا.

من المثير للاهتمام أننا سمعنا من عدد كبير من العملاء بشكل فردي أن الأعراض الهضمية تعود حتى بعد استئصال المرارة. ولا يتلقى العديد من المرضى نصائح لدعم أجسامهم بعد استئصال المرارة. إذا كنت تعاني من الأعراض التالية بعد تناول الطعام، قد تستفيد من دعم المرارة: انتفاخ، صعوبة في الهضم، تعب، إسهال، براز بلون فاتح، صعوبة هضم الدهون، آلام في الجانب العلوي الأيمن من البطن، آلام حادة تحت القفص الصدري، آلام بين الكتفين، أو آلام في الكتف الأيمن.

إليك بعض الخيارات⁽¹⁾:

- مرارة الثور. هذا مهم جدًا لتناوله مع الوجبات إذا تمت إزالة المرارة. ماركة NutriCology خالية من المواد المألثة وتأتي بتركيزين مختلفتين؛ يمكنك البدء بجرعة منخفضة ومراقبة تأثيرها على جسمك. يُفضل العمل مع ممارس صحي إذا كنت ترغب في الحصول على توجيه في هذا الأمر.
- الأطعمة المرة والحامضة. تساعد هذه الأطعمة على الهضم. بعض الأمثلة على ذلك هي أوراق الهندباء، الليمون، الليمون الحامض، والخضروات المخمرة الخام (مثل السويكرراوت) المصنوعة بدون خل أبيض. (يرجى ملاحظة أن الخضروات في الخل

(1) كابوت، ساندرنا. "أشياء يجب أن تعرفها إذا لم يكن لديك مرارة." LiverDoctor.com. بدون تاريخ. الويب. 15 فبراير 2014.

الأبيض عادة ما تكون مخللة، وهذا يختلف عن التخمير، ويمكن أن يكون الخل الأبيض مثبِّطاً للشهية للأشخاص الحساسين).

قد تستفيد أيضاً من إضافة المرارة الهضمية، الليمون، أو خل التفاح العضوي الخام في الماء الخاص بك (انظر الجزء المتعلق بفحص حمض المعدة في الصفحة السابقة). خل التفاح العضوي الخام هو سائل مخمر مصنوع من عصير التفاح وله العديد من الفوائد الصحية وهو مختلف جداً عن الخل الأبيض الذي يعتبر مشروباً كحولياً مخمراً.

الخضراوات المخمرة

الخضراوات المخمرة الحقيقية والطازجة تصنع عن طريق تقطيع الخضراوات وخلطها في محلول ملحي وتركها للتخمير في بيئة محكمة الإغلاق. خلال عملية التخمير، يتم تفتت الخضراوات مما يجعلها أسهل هضمًا؛ وتصبح الفيتامينات والمعادن متاحة أكثر للجسم؛ ويتكوّن البكتيريا الجيدة. تقريباً في كل ثقافة في العالم يوجد تاريخ طويل لاستخدام الأطعمة المخمرة إذ أنها توفر طعاماً حامضياً غالباً ما يكون مفقوداً في هذه الأيام، وتعد بديلاً رائعاً للرغبة في السكر والكربوهيدرات.

عندما تبدأ لأول مرة في تناول الخضراوات المخمرة، قد تشعر ببعض الغازات، وهذا أمر طبيعي حيث تبدأ

البكتيريا الجيدة في الأمعاء بالتكاثر. يمكنك أن تبدأ بتناول ملعقة صغيرة مع وجباتك وتزيدها تدريجياً حتى تصل إلى حوالي ¼ إلى ½ كوب مع الوجبات. بعض الأشخاص يحبون شرب عصير الخضروات الموجود في الجرار أيضاً. على الرغم من أن الغالبية العظمى من الناس يستفيدون من تناول الخضروات المخمرة من حيث الصحة، إلا أن نسبة صغيرة من الناس لا يتحملونها بسهولة لأسباب مختلفة. استمع لجسمك. إذا لم تتحملها في البداية، قد تجد أنك تتعامل معها بشكل جيد بمجرد تحسين صحة أمعائك.

يمكنك صنع الخضروات المخمرة بنفسك (سنريك كيف في الفصل 10) أو شراؤها من محلات الأغذية الصحية أو عبر الإنترنت. إذا اشتريتها، تأكد من أنها عضوية وتمت عملية التخمير بشكل طبيعي في محلول ملحي، وليس بخل أبيض. يمكن أن يعمل الخل الأبيض كمثبط للشهية، وبالإضافة إلى ذلك، فإن الخضروات في الخل الأبيض عادة ما تكون مخفلة ولا تحتوي على فوائد الخضروات المخمرة. كما نفضل استخدام الجرار الزجاجية بدلاً من الأكياس البلاستيكية أو الحاويات، حيث يمكن أن تتسرب المواد السامة من البلاستيك إلى الخضروات المخمرة.

الجمع بين الطعام

الجمع بين الطعام يمكن أن يكون مفيدًا جدًا إذا كنت تعاني من الغازات والانتفاخ وآلام البطن أو التشنجات والإجهاد بعد الوجبات والتجشؤ وحرقة المعدة/ارتجاع المريء (أو الارتداد المعدي المريئي) والصداع أو أي أعراض أخرى لسوء الهضم التي تعرفت عليها حتى الآن. يعتمد خلط الطعام على إزالة الضغط عن عملية الهضم من خلال تناول الأطعمة التي تهضم بطرق مشابهة معًا. الأطعمة التي تتطلب سرعات أو إنزيمات هضم مختلفة يمكن أن تجهد الجهاز الهضمي الضعيف وتسبب مجموعة واسعة من الأعراض.

الجمع بين الطعام يكون مفيدًا بشكل خاص إذا كنت تتناول الحبوب لأن هضمها يمكن أن يكون أكثر صعوبة في الأمعاء الدقيقة المتوترة. يختار العديد من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي إزالة الحبوب أثناء شفائهم ، ويميل هؤلاء الأشخاص إلى مواجهة مشاكل أقل تتطلب الجمع بين الطعام وفيما يلي الإرشادات الأربعة الأساسية للجمع بين الطعام:

1. تناول البروتين مع الخضروات غير النشوية فقط. تشمل البروتينات اللحوم والدواجن والبيض ومنتجات الألبان والأسماك، بالإضافة إلى البروتينات النباتية مثل المكسرات والبذور.

- البروتينات تتوافق جيداً مع الخضروات غير النشوية، مثل الجرجير والهليون والفلفل الحلو والبقدونس والبروكلي وبراعم البنجر والجزر والقرنبيط والكرنب والخيار والكرنب الأخضر والسبانخ وسويس شارد.
- البروتينات لا تتحد بشكل جيد مع النشويات. أمثلة على النشويات هي: الحبوب والخبز والبسكويت. والخضروات النشوية مثل البطاطس (البيضاء والحلوة) والقرع الشتوي والبطاطا والجزر الأبيض والذرة والبازلاء. بمعنى آخر ، لن تأكل اللحوم والبطاطس أو الهامبرغر مع الكعكة. بدلا من ذلك ، يمكنك تناول اللحم مع البروكلي المطهو على البخار أو الهامبرغر على السلطة أو ملفوف في ورقة الخس. (نقوم بتضمين إرشادات الجمع بين الطعام في الجزء الثاني حتى تتمكن من معرفة المزيد.

2. اعلم أن الحبوب تتحد جيدا مع جميع الخضروات - أي النشوية وغير النشوية -

3. كُلّ الفاكهة وحدها ، على معدة فارغة. تهضم الفاكهة بسرعة كبيرة ، لذلك إذا قمت بدمجها مع البروتين أو الكربوهيدرات ، فقد تتباطأ في الجهاز الهضمي ، مما يؤدي إلى التخمر الداخلي ويسبب ذلك أعراضا غير مريحة. يمكن لبعض الناس تحمل الفاكهة مع المكسرات والبذور (مثل التفاح وزبدة اللوز ، على سبيل المثال) ، وهذه تتحد جيدا في الجهاز الهضمي. ومع ذلك ، دائما تناول البطيخ

وحده لأنه يهضم أسرع من جميع الفواكه ويميل إلى عدم التوافق جيداً مع الأطعمة الأخرى.

4. يمكنك تناول الدهون والزيوت مع أي طعام، باستثناء الفاكهة. يُنصح بالاطلاع على الفصل رقم 5 لمعرفة الخيارات الصحية للاختيار من بينها للدهون والزيوت.

مكملات جديدة بالملاحظة للصحة العامة

CoQ10

ويُعرف أيضاً باسم اليوبيكينول أو الكوانزيم Q10، هو مضاد للأكسدة يوجد في كل خلية في الجسم. إنه مفيد لتحسين الجهاز المناعي وزيادة الطاقة وله خصائص تعود بالفائدة على القلب والعضلات والأعضاء. يتواجد CoQ10 بكثافة في اللحم البقري والسردين وأعضاء الحيوانات مثل القلب والكبد والكلية. يقوم العديد من الأشخاص بتكملة نظامهم الغذائي بـ CoQ10 أثناء تعافيتهم من الأمراض المزمنة أو السرطان أو الإعياء المزمن⁽¹⁾. وتعتبر Premier Research Labs علامة تجارية رائعة لمكملات CoQ10 النقية.

(1) كوينزيم Q10 - نظرة عامة. "مركز صحة القلب في ويب إم دي. بدون تاريخ. الويب. 20 فبراير 2014.

فيتامين س

كثير من الناس يستخدمون فيتامين س لدعم صحتهم في حالات الزكام والإنفلونزا. ومع ذلك، إنه فيتامين مضاد للأكسدة يتمتع بمزيد من الفوائد الصحية، بما في ذلك: تكوين الكولاجين (أساس الأنسجة الضامة الموجودة في الجلد والعظام والأسنان وبطانات المفاصل والغضاريف)؛ دعم الجهاز المناعي والغدة الدرقية والكظرية؛ المساعدة في استقلاب الكوليسترول وحرق الدهون⁽¹⁾.

يجب أن نتذكر أن حمض الأسكوربيك هو جزء فقط من أجزاء فيتامين س الغذائي الأكثر أهمية، ونوصي بتجنب حمض الأسكوربيك في المكملات الغذائية الخاصة بك لأن الأبحاث تشير إلى أنه قد يكون له تأثيرات صحية سلبية. بدلاً من ذلك، اختر شكلاً غذائياً كاملاً من فيتامين س مثل الورد البري وكامو كامو أو فيتامين C-400 Innate Response Formula

فيتامين ب12 ومجموعة فيتامين ب

تشمل مجموعة فيتامين ب الفيتامينات التالية: ثيامين (ب1)، ريبوفلافين (ب2)، نياسين (ب3)، حمض بانتوثيك (ب5)، بيريدوكسين (ب6)، بيوتين (ب7)، فولات، وفيتامين

(1) هاس، إلسون إم. "فيتامين سي". Healthy.net. بدون تاريخ. الويب. 24 فبراير 2014.

ب12. لقد تعرفت بالفعل على فيتامين ب12 (فيتامين المفتاح الرئيسي) وكيف يساعد تقريبًا كل الأعضاء والأنظمة في الجسم. فيتامينات مجموعة ب مفيدة بشكل عام لأنها تدعم المزاج وصحة الدماغ والطاقة والهضم. إنها تذوب في الماء ، لذا يتم إفراز الزائد منها في البول⁽¹⁾.

تأكد من البحث عن مكمل فيتامين ب متعدد الفيتامينات يحتوي على الأشكال النشطة لفيتامين ب12 (ميثيلكوبالامين وأدينوسيلكوبالامين) وفولات (إل-5-ميثيلتيترايدروفولات أو 5-أمثلة). تجنب حمض الفوليك ، الشكل الاصطناعي للفولات ، في المكملات الغذائية لأن أكثر من 40 % من السكان لا يمكنهم تحليله ، ويمكن أن يصبح سامًا للجسم.

تريفالا

تريفالا هو أحد أشهر العلاجات المستخدمة في الطب الأيورفيدي الذي يعود أصله إلى نظام صحة وشفاء قديم نشأ في الهند. يتكون تريفالا من ثلاث فواكه هي الهمردا والأملا والبيهارا. يعتبر تريفالا لطيفًا ولا يسبب الإدمان وله مجموعة واسعة من الفوائد، بما في ذلك أنه: يساعد على تقوية وتنظيف الأمعاء، يحسن الهضم العام، يقلل من نسبة الكوليسترول في الدم، يحسن وظائف الكبد، يحمي

(1) "الفيتامينات." كلية هارفارد للصحة العامة. بدون تاريخ. الويب. 25 فبراير 2014.

القلب والعيون، وله خصائص مضادة للفيروسات ومضادة
للالتهابات⁽¹⁾.

يمكن العثور على تريفيالا العضوية بشكل مسحوق
للاستخدام في الشاي أو بشكل كبسولات على الموقع التالي:
MountainRoseHerbs.com يمكن أيضاً شراء علامتي
Organic India و Ayush Herbs عبر الإنترنت على
الموقعين OrganicIndia.com : و Ayush.com

المغنيسيوم

في الفصل الثالث، تعلمت أن الباحثين يشيرون إلى
فيتامين ب12 باسم الفيتامين الرئيسي الذي يفتح الأبواب
للصحة والشفاء. ونحن نعتبر المغنيسيوم المعدن
الرئيسي. تعتمد العديد من العمليات المدفوعة بالإنزيمات
في الجسم على المغنيسيوم، ويتراوح عددها وفقاً
لدراسات بين 300 و800 عملية، مثل⁽²⁾:

- تنشيط العضلات والأعصاب
- المساعدة على الهضم
- تعزيز المزاج (بما في ذلك تقليل الاكتئاب والقلق)
- يمكن أن يمنع تجلط الدم
- إنتاج الطاقة

(1) تويرا، مايكل. "عجائب التريفيالا". PlanetHerbs.com. بدون تاريخ.

الويب. 27 فبراير 2014.

(2) دين، كارولين. "معجزة المغنيسيوم".

- المساهمة في التخلص من السموم، بما في ذلك المعادن الثقيلة
 - قد يمنع أو يزيل حموضة المعدة وارتجاع المريء
 - حماية العظام والأسنان
 - تخفيف الصداع والشقيقة
 - منع متلازمة ما قبل الحيض (PMS)
 - يقوم بتعزيز نوم أفضل وقد يخفف من اضطراب التنفس أثناء النوم (قصور التنفس الانقباضي)
 - دعم صحة الكلى والمثانة والأمعاء والكبد
- المغنيسيوم مهم جدًا لعدة وظائف في الجسم بحيث ستجد أنه يُذكر كعلاج لمجموعة واسعة من المشاكل الصحية.

المغنيسيوم: المعدن الرئيسي "المفتاح الرئيسي"

وفقًا للدكتورة كارولين دين، مؤلفة كتاب "معجزة المغنيسيوم"، يُعاني حوالي 80 % من الأمريكيين من نقص في المغنيسيوم. وهذا ليس مفاجئًا عندما تعلم أن المعدن يُستنزف بشكل كبير عندما تكون تحت ضغوط الإجهاد. كلما كنت معرّضًا للضغوط، زادت احتمالية حاجتك للمغنيسيوم.

فيما يلي بعض الحقائق المهمة من الدكتورة دين:⁽¹⁾

(1) المرجع السابق نفسه

- يُستخرج المغنيسيوم من التربة بنسبة أكبر بكثير من الكالسيوم. كما يوضح الدكتور دين، "قبل مئة عام، كنا نتمتع بنظام غذائي غني بالمغنيسيوم مع استهلاك يومي لـ 500 ملغ من المغنيسيوم في النظام الغذائي العادي. واليوم نحظى بحظ سعيد عند الحصول على 200 ملغ فقط".
- يحتاج الناس إلى مكملات المغنيسيوم. ففي النهاية، يعاني اثنان من بين ثلاثة أمريكيين من عدم استهلاك الكمية الموصى بها من المغنيسيوم في النظام الغذائي، والتي تبلغ 500 ملغ في اليوم.
- وقد يوصف الكالسيوم كمعدن مهم لتناوله بانتظام. ومع ذلك، فإن العديد من الخبراء يتراجعون عن هذه التوصية لأن المعلومات الجديدة تُظهر أننا نحصل على ما يكفي من الكالسيوم من الطعام. ولكن في أيامنا هذه، من دون مكملات، يكون النظام الغذائي القياسي منخفضا جدا في المغنيسيوم ومرتفعا جدا في الكالسيوم، مما يجعل كمية الكالسيوم عشرة أضعاف كمية المغنيسيوم. هذا يمكن أن يسهم في الكثير من المشاكل الصحية. فالكثير من الكالسيوم مع القليل جدا من المغنيسيوم يمكن أن يؤدي إلى: التهاب المفاصل وحصى الكلى وهشاشة العظام وتصلب الشرايين وأمراض القلب
- يحتاج الفيتامين د إلى المغنيسيوم لأنه يتم استقلابه، لذلك إذا كنت تتناول جرعة عالية من فيتامين د

وكنت تعاني من نقص في المغنيسيوم، فقد تزيد من نقصك بشكل أكبر

الجدول التالي يكشف عن مراحل نقص المغنيسيوم، حيث تُظهر المرحلة 1 أعراض نقص المغنيسيوم الطفيفة، حتى المرحلة 4 التي تظهر أعراض نقص المغنيسيوم التي تهدد الحياة. إذا كانت لديك أي أعراض تظهر في هذا الجدول، فقد يُظهر لك مدى خطورة نقص المغنيسيوم الذي قد تعاني منه. الخبر الجيد هو أنه بمجرد أن تكون على علم بهذا، يمكنك اتخاذ خطوات لتجديد جسمك بالمغنيسيوم.

المرحلة 1:	المرحلة 2:	المرحلة 3:	المرحلة 4:
التحدي اليومي الطفيف	التحدي اليومي الأكبر	أعراض يومية شديدة	التحدي الذي يهدد الحياة
التعب	القلق وأزمات الهلع	تصلب الشرايين	إدمان الكحول
الإمساك	التهاب المفاصل	تجلط الدم	التصلب الجانبي الضموري (مرض لو جيريج)
الدوار (الدوخة)	الربو	أمراض الأمعاء	مرض الزهايمر
عسر الطمث (آلام الدورة الشهرية المفرطة)	اضطراب نقص الانتباه	تصلب الصمام الميترالي (انزلاق الصمام الميترالي)	السرطان (سرطان الثدي، سرطان القولون، سرطان البروستاتا)
نفزات في الوجه	آلام الظهر، الظهر العلوي: زيادة هرمون الكورتيزول	متلازمة الإرهاق المزمن / التهاب الدماغ والحبل الشوكي العضلي (CFS/ME)	اضطراب الخفقان القلبي

فشل القلب الاحتقاني	مرض السيلياك	آلام الظهر، الظهر السفلي: عاطفي	رغبة في تناول الطعام (خاصة السكر والكافيين والكربوهيدرات البسيطة)
التشنجات الوبائية (احتباس الماء خلال الحمل)	شلل الدماغ	التهاب المثانة	الصداع
الانفجار الرئوي (الانسداد الرئوي المزمن)	مرض الكلى المزمن	التهاب الأذن	تسارع ضربات القلب
سكتة قلبية	ارتجاج	حساسية الجلوتين	فواق
السمنة	الاكتئاب	ارتفاع الدهون في الدم (ارتفاع الكوليسترول والبروتينات)	ارتفاع مستوى السكر في الدم
مرض باركنسون	السكري	ارتفاع ضغط الدم	انخفاض مستوى السكر في الدم
الفشل الكلوي	الصرع/النوبات	الأرق	التهيج
متلازمة الموت المفاجئ للرضع (SIDS)	اضطراب وظيفة الطبقة البطانية للأوعية الدموية	مقاومة الأنسولين (ما قبل السكري)	فقدان الشهية
الجوع	فشل النمو	صداع الشقيقة	تقلبات المزاج
السكتة القلبية المفاجئة	عدم توازن الهرمونات	مشاكل عصبية	الغثيان
تشنج البطن	زيادة نشاط الغدة الدرقية	السمنة	التوتر العصبي
	قصور الغدة الدرقية	انخفاض كثافة العظام (مرحلة مبكرة لهشاشة العظام)	ضعف الذاكرة / التركيز
	أمراض الكلى	متلازمة ما قبل الحيض (PMS)	الحمل (يزيد من نقص المغنيسيوم)
	أمراض الكبد	ضعف التركيز	متلازمة راينود
	متلازمة الاستقلاب	مرض ما قبل السكري ومقاومة الأنسولين	الضعف

	التهاب الجيوب الأنفية	الإجهاد	
	اضطراب مفصل الفك الصدغي	انسداد الصمام الميترالي (صمام ميترالي متصلب)	
	زيادة الوزن (خاصة في منطقة الخصر)	تصلب الأعصاب المتعددة	
		السمنة الشديدة	
		هشاشة العظام	

كيفية فحص مستويات المغنيسيوم الخاصة بك

هناك بعض الخيارات لذلك. نظرًا لأهمية النظر إلى توازن كل المعادن الخاصة بك، نقترح أن تبدأ بإجراء اختبار لمعادن الشعر. نوصي بشدة بالحصول على تحليل لمعادن الأنسجة في الشعر (HTMA) من Morley Robbins على موقع : GotMag.org

لقد أجرينا جميعا مشاورات مع مورلي ، المعروف باسم "رجل المغنيسيوم" ، ووجدناه على دراية لا تصدق بكيفية خلق الاختلالات المعدنية لظروف صحية وكيفية تصحيحها

لقد أحببنا ذلك عندما التقى مورلي مع لوييز بعد أشهر من بلوغها 87 عاما ، قال إن توازنات المعادن لديها كانت أفضل من الأشخاص الذين هم في نصف عمرها ، وهي شهادة على العناية بحبّ التي كانت توليها لنفسها من خلال الأفكار والطعام.

اختبار آخر مفيد هو اختبار MagRBC ، وهو اختبار لفحص مستويات المغنيسيوم في الدم. إذا قمت بإجراء اختبار HTMA . أولاً، سيرشدك مورلي إلى مدى ضرورة إجراء هذا الاختبار للتشخيص الإضافي. إذا كنت ترغب في إجراء اختبار MagRBC ، يمكنك طلب ذلك من طبيبك، أو طلبه عبر الإنترنت من Requestatest.com وسيتم سحب الدم في منطقتك المحلية (ستتمكن من اختيار مختبر محلي من القائمة عند شراء اختبار الدم) كيفية اختيار الشكل المناسب للمغنيسيوم بالنسبة لك يوصي مورلي روبنز بالعمل مع مجموعة واسعة من المغنيسيوم، ولكن تذكر أن تستمع إلى جسدك عندما يتعلق الأمر باختيار الشكل المناسب بالنسبة لك. يعرض الجدول التالي، الذي أعدناه بمعلومات من مورلي ، أشكالاً مختلفة من المغنيسيوم التي قد تناسبك.

نوع المغنيسيوم	عادةً يكون الأنسب لـ
كبريتات أو لاكتات المغنيسيوم	<p>الأعضاء: بعض الأشخاص يتحسنون كثيراً عند استخدام هذا النوع، بينما يجد البعض الآخر صعوبة في تحمله. عادةً ما تأتي كبريتات المغنيسيوم على شكل مسحوق يمكن خلطه في الماء الساخن أو الشاي. قد تكون على دراية بعلامات تجارية مثل ناتشورال كالم. نقترح استخدام منتج خال من حمض الستريك مثل منتجات العلامة التجارية NOW، لأن بعض الأشخاص يكونون حساسين لحمض الستريك.</p> <p>كبريتات المغنيسيوم له تأثير ملين للأعضاء، لذا لا يحتاج الشخص إلى كمية كبيرة منه، وبينما يكون ناجحاً لدى العديد من الأشخاص، إلا أنه لا يفيد لدى الجميع.</p>
جليسينات المغنيسيوم	<p>جليسينات المغنيسيوم: يعتبر هذا الشكل الملحق من المغنيسيوم أحد أشكال المغنيسيوم الأكثر قابلية للامتصاص ولا يسبب اضطرابات في الأمعاء. يجب مراعاة أنه بالنسبة لبعض الأشخاص الحساسين، يمكن لهذا الشكل من المغنيسيوم أن يتحول إلى غلوتامات أو أوكسالات. إذا كنت تعاني من رد فعل سلبي تجاه جليسينات المغنيسيوم، يمكنك التحول إلى شكل آخر</p>

مالات المغنيسيوم تورات المغنيسيوم	حسب خبير المغنيسيوم مورلي روبينز، هذه الأشكال من المغنيسيوم هي الأفضل للقلب
معادن البحر التي تحتوي على المغنيسيوم هذا يوفر لك شكلاً طبيعياً ومتوازناً من المغنيسيوم، بالإضافة إلى مجموعة واسعة من المعادن	وجد مورلي روبينز وزملاؤه أن المكملات الغنية بمجموعة واسعة من المعادن والمغنيسيوم تسببت في بعض أفضل استجابات الشفاء لدى الأشخاص والمفضلون لديه الذين يوصي بهم: قطرات المعادن المركزة من أندرسون (المعروفة أيضاً باسم قطرات أندرسون CMD) من موقع andersonscmd.com ، ومعادن بحرية من جنوب البحر (Ocean Pure) من موقع SeaMinerals.com
أوروتات المغنيسيوم	تم اكتشاف أن الجرعات المنخفضة مفيدة في حالات التصلب المتعدد (MS) واضطرابات المزاج والإدمان على الكحول وآثار الإشعاع والسرطان. ⁽¹⁾
حليب المغنيسيا	إذا كنت تشعر بأنه يجب عليك استخدام Tums ، فإن مورلي روبينز يوصي باستخدام حليب المغنيسيا بدلاً من ذلك. يقول إنه يمكنك الحصول على نفس النتائج دون إحداث نقص في المغنيسيوم من الكالسيوم في Tums نسبة الكالسيوم إلى المغنيسيوم في Tums مرتفعة جداً بنسبة 300:1 تأكد من اختيار علامة تجارية لحليب المغنيسيا التي تحتوي فقط على هيدروكسيد المغنيسيوم وماء مصفى كمكونات ، مثل علامة Good Sense بنكهة أصلية من موقع Vitacost.com
زيت المغنيسيوم	زيت المغنيسيوم هو كلوريد المغنيسيوم في الماء، لذا فهو ليس زيتاً فعلياً. يتم رشه على الجلد وفركه. نظراً لامتناعه عبر الجلد وعدم الحاجة إلى مروره عبر المعدة، يمكن أن يكون فعالاً جداً للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي. يعمل معظم الأشخاص على دهنه على أقدامهم. وتحظى ماركة Ancient Minerals بتقدير العديد من الخبراء، ويمكن شراؤها عبر الإنترنت من موقع Amazon.com ومن بائعين آخرين.

(1) روسنر، برايان. أفضل 10 علاجات لمرض لايم: اهزم مرض لايم بأفضل ما في الطب التقليدي والبدلي. ساوث ليك تاهو، كاليفورنيا: مجموعة بيوميدي للنشر. 2007. طبعة مطبوعة.

<p>مسحوق حمام المغنيسيوم أو أملاح إيسوم</p>	<p>مسحوق حمام المغنيسيوم (كلوريد المغنيسيوم) هو طريقة أخرى جيدة للحصول على المغنيسيوم عبر الجلد.</p> <p>يمكنك استخدامه لحمامات القدم والحمامات الجسم بالكامل</p> <p>Ancient Minerals هي علامة تجارية محترمة يمكن شراؤها عبر الإنترنت من موقع Ancient-minerals.com.</p> <p>يستفيد بعض الأشخاص من ملح الإيسوم للاستحمام أو لحمامات القدم. هذه الخيارات أكثر تكلفة بشكل عام وناجعة بشكل جيد لدى العديد من الأشخاص. ومع ذلك، إذا كنت تعاني من الحساسية تجاه الكبريت أو الكبريتات، فقد لا يكون ملح الإيسوم مناسباً لك. استمع إلى جسدك. يمكنك شراء ملح الإيسوم من محلات البقالة أو محلات الأغذية الصحية أو عبر الإنترنت.</p>
<p>تجنب: جلوتامات المغنيسيوم، أسبارتات المغنيسيوم، أو المغنيسيوم المشتق من الحمض الأميني (مثل المغنيسيوم المرتبط بالحمض الأميني أو المغنيسيوم الحلقي)</p>	<p>تحذر الدكتور كارولين دين قراءها من تناول هذه الأشكال من المغنيسيوم لأنها يمكن أن تعمل كسموم مثيرة ولها ردود فعل ضارة صعباً⁽¹⁾.</p> <p>انظر الفصل 5 لمعرفة المزيد عن السموم المثيرة</p>

الآثار الجانبية للمغنيسيوم

إذا كان لديك فشل كلوي، انسداد الأمعاء، انسداد كتلة القلب، أو الضمور العضلي المتقطع، فيرجى عدم تناول المغنيسيوم. بالإضافة إلى ذلك، إذا كنت تتناول أدوية القلب، يجب أن تتحدث إلى طبيبك قبل تناول هذا المعدن، لأنه قد يقلل من حاجتك للدواء، وسوف تحتاج إلى مساعدة الطبيب في تتبع الأمر⁽²⁾. بالإضافة إلى

(1) دين، كارولين. "الجلوتامات في كيلات المغنيسيوم". DrCarolynDean.com. 31 يناير 2011. الويب. 23 فبراير 2014.

(2) المرجع نفسه

ذلك، قد تحتاج إلى إعداد خطة مع طبيبك بشأن المدة التي يجب أن تنتظرها بين تناول أدوية القلب أو ضغط الدم وتناول المغنيسيوم.

كيفية استخدام الأعشاب والتوابل

تعتبر الأعشاب والتوابل مليئة بمضادات الأكسدة والخصائص العلاجية، ويمكن أن تكون أدوات علاجية رائعة في المطبخ. فيما يلي بعض الأفكار لاستعمالها:

- أضف الأعشاب الطازجة إلى السلطات والعصائر الصحية أو الوجبات المطبوخة. يمكن شراء الأعشاب الطازجة أو المجففة. إذا كنت ترغب في الاستفادة من فوائد الأعشاب الطازجة، فستجد أن العديد منها مدرج في وجبات الطعام في قسم الوصفات لدينا. الأعشاب المجففة والتوابل أيضًا رائعة لصحتك، وستجد وصفات لاستخدامها أيضًا.

- سخن الأعشاب المجففة والتوابل في دهن أو زيت صحي أولاً. تسخينها بلطف في مقلاة مع دهن حيواني صحي أو زيت جوز الهند هو وسيلة رائعة لإطلاق طعمها العطري وفوائدها العلاجية. إذا كانت الوصفة تتطلب الأعشاب و/أو التوابل، سخنها بلطف في مقلاة لبضع دقائق ثم استمر في الخطوات الموجودة في الوصفة. بمرور الوقت، قد تختار الأعشاب والتوابل التي ترغب في استعمالها لفوائدها

الصحية وتستبدلها بالتوابل التي في الوصفة. بشكل عام، تعتبر الأعشاب الخضراء (الإكليل، الزعتر، الريحان، البقدونس، والمرمية) رائعة للأطباق اللذيذة، والتوابل مثل القرفة، الهيل، الزنجبيل، القرنفل، اللوز المطحون، وجوزة الطيب رائعة للأطباق الحلوة (على الرغم من أنه يمكن استخدامها في الكاري ووصفات الهند اللذيذة الحلوة أيضًا)

- قم برشها على الأطعمة. أضف الأعشاب الطازجة أو الأعشاب والتوابل المجففة إلى الحساء والمرق والسلطات أو الصلصات، والبيض واللحوم والأسماك والدواجن وأي أطعمة أخرى قد قمت بطهوها بالفعل. على الرغم من أنه يفضل استخدامها أثناء عملية الطهي، يمكنك الاستفادة من رشها لإضفاء نكهة إضافية وفوائد علاجية بعد الطهي أيضًا. يمكنك حتى صنع الفشار الصحي باستخدام الفشار العضوي الذي يتم فرده في الهواء وتزيينه بزيت جوز الهند المذاب أو الزبدة الخام والتوابل المفضلة لديك. جرب الشمر والحلبة وملح البحر والفلفل، أو الكركم وملح البحر.

- اصنع الشاي. يمكنك صنع الشاي العلاجي الخاص بك باستخدام الأعشاب والتوابل المختارة (الطازجة أو المجففة). أسهل طريقة للقيام بذلك هي شراء أكياس شاي فارغة أو أكياس شاي عضوية من القماش. قد يكون أكثر ملاءمة صنع ربع لتر من

الشاي في المرة الواحدة وتخزينه في جرة زجاجية في الثلاجة. استخدم 4-8 ملاعق كبيرة من الأعشاب/التوابل لكل ربع لتر (أو 1-2 ملاعق كبيرة لكل كوب من الماء). قم بغلي الماء واسكبه في الجرة الزجاجية، واترك كيس الشاي يغلي في الماء لمدة 30-60 دقيقة. قم بإزالة كيس الشاي وخرّن الزائد في الثلاجة. أعد تسخين الشاي أو اشربه بدرجة حرارة الغرفة أو باردًا إذا كنت تحب الشاي المثلج.

- امضغ البذور. في الهند وألمانيا وفي ثقافات أخرى، كان الناس يمضغون بذور التوابل مثل الشمر أو الكراوية للمساعدة في الهضم وتقليل الانتفاخ، ويمضغون بذور اليانسون لتتشييط النفس، وقررون الهيل لوقف شهية الأكل وتتشييط التنفس.

مزيد من الوصفات المنزلية لتحب جسديك وتحافظ على صحته:

العلاجات	الحالة الصحية
<p>نظام غذائي مكون من الأطعمة الكاملة كأسلوب حياة (انظر اقتراحات رغبات الطعام في الفصل 5)</p> <p>الأطعمة الحامضة (مثل الخضروات المخمرة)</p> <p>الأطعمة المرّة (أوراق الهندباء، الجرجير، المرارة الهضمية)</p> <p>التوابل - الهيل (لرغبات الحلوة)، القرنفل والقرفة (لتوازن مستوى السكر في الدم)، الكركم (لرغبات في الأكل المالح)</p> <p>المغنيسيوم</p> <p>إل- تريبتوفان (حمض أميني) عندما تكون الرغبة ذات صلة بالاكتئاب أو القلق أو الاضطراب العاطفي الموسمي (SAD) أو انخفاض التقدير الذاتي. توجد كبسولات بجرعة 500 ملغ، لذا ابدأ بها. يستفيد بعض الأشخاص بجرعة تصل إلى 1000 ملغ. لا تتناول هذا إذا كنت تستخدم مضادات الاكتئاب، أو تحدث إلى طبيبك أولاً.</p> <p>شركة Pure Encapsulations تقدم شكلاً نقياً من إل- تريبتوفان. غابا (حمض غاما-أمينوبيوتيريك) للرغبات المرتبطة بالتوتر أو الإرهاق الزائد/الضغط الزائدة. قد تكون الجرعة من 100 إلى 500 ملغ. يمكنك الحصول على ذلك عبر الإنترنت أو من متجر الأغذية الصحية على شكل مسحوق نقي بدون مواد محشوة. مثال شركة موارد طبيعية.</p> <p>التحدث مع طبيبك أو ممارسة الرعاية الصحية حول الأحماض الأمينية: إل-تيروزين (إذا كنت بحاجة حقاً إلى الكافيين أو لديك رغبات مرتبطة بالحاجة إلى زيادة الطاقة أو نقص الدافع) أو دل-فينيل ألانين (إذا كانت لديك رغبات مرتبطة بالألم العاطفي أو تشعر بأنك بحاجة إلى الطعام كمصدر للراحة أو المكافأة). كلاهما يحتوي على تشبيهاً ويمنحان طاقة، لذا من المهم معرفة ما إذا كانا سيناسبانك قبل تناولهما. (اقرأ المزيد في كتاب "علاج المزاج" للكاتبه جوليا روس).</p> <p>5-50 HTP - 50 ملغ يمكن أن يساعد في الرغبات المسائية في الأكل. ولكن قد لا يكون مناسباً للاستخدام الطويل الأمد.</p> <p>انظر قسم الوصفات لمزيد من الأفكار حول الوجبات التي تدعم مختلف الرغبات</p>	<p>الرغبة الشديدة في الطعام</p>

<p>فطر الشيتاكي (يمكن شراؤه في قسم الخضروات في متجر الأطعمة الصحية أو تناوله كمكمل غذائي من فطر الشيتاكي في شكل كبسولة) أعشاب وتوابل - الريحان، القرفة، الكزبرة، ورقة الكاري، بذور الحلبة، الثوم، الزنجبيل، الخردل، الزعتر، الليمون، بذور الخردل، الكركم</p> <p>بذور - بذور اليقطين (خاصة النوع الستيريان) وبذور السمسم (تأكد من نقعها في الماء أولاً؛ انظر الفصل 5 لمعرفة الكيفية) تريفيالا المغنيسيوم</p> <p>زيت الأوريغانو. (زيت الأوريغانو من شركة Premier Research Labs أو كبسولات أوراق الزيتون المناعية هي خيارات رائعة. وهناك خيار آخر هو الأوريغولين من من أمريكا الشمالية أعشب وتوابل: NorthAmericanHerbandSpice. com</p> <p>يحتوي الأوريغولين على مستخلص من زيت الأوريغانو بالإضافة إلى القرفة وبذور الحلبة والكمون والمرتديلا، مما يمنحك جرعة جيدة من زيت الأوريغانو والتوابل التي تساعد في خفض الكوليسترول وتعزيز الهضم</p>	<p>مشاكل الكوليسترول</p>
<p>زنجبيل</p> <p>زيت النعناع الأساسي (استخدم زيتاً حاملاً مثل زيت اللوز أو زيت الجوجوبا وضعه على المنطقة المتوترة أو دلكه على بطنك) المغنيسيوم</p> <p>وضع حزمة ثلج على عنقك أو رأسك ووضع كيس ماء ساخن على قدميك</p> <p>الينسون- أظهرت الدراسات أن 50-100 ملغ يومياً كانت فعالة في حالات صداع الشقيقة⁽¹⁾. (يحمل MountainRoseHerbs.com مستخلصا عشبيا عضويا من الينسون)</p>	<p>آلام الرأس أو الشقيقة</p>

(1) "فيفرو." مركز الطب الجامعة في ماريلاند. بدون تاريخ. الويب. 12 فبراير 2014.

<p>المغنيسيوم الأعشاب والتوابل - الكزبرة، الليمون، الزعفران مجموعة فيتامينات ب المركبة إل-تريبثوفان، HTP-5، أو جابا (راجع الأقسام المتعلقة بالشهية والمزاج لمعرفة المزيد عن هذه المكملات الغذائية التي تساعد أيضاً في النوم). إذا قررت تناول جابا، قد ترغب في البحث عن مكمل يسمى ZenMind من Nutricology والذي يحتوي على تركيبة من أحماض جابا الأمينية والثيانين (أحماض أمينية هادئة توجد في الشاي الأخضر) الممارسات الهادئة مثل التأمل والتنفس العميق واليوغا هي طرق رائعة للتخلص من التوتر والسماح لجسمك بالانتقال إلى وضع الجهاز العصبي الودي اللا ارتكازي الذي يعد ضرورياً لنوم جيد</p>	<p>الأرق وتوقف التنفس أثناء النوم ومشاكل النوم</p>
<p>المغنيسيوم (هناك عدة أشكال تفيد؛ انظر المعلومات حول زيت المغنيسيوم في القسم السابق حول المغنيسيوم، حيث يمكن أن يكون مفيداً لتخفيف الألم المحدود) الفطريات الطبية في شكل كبسولات، كشاي، أو يمكن إضافة ملعقة صغيرة من المسحوق إلى العصير الصحي-الريشي، الكوردسيبس. بول ستامس، عالم الفطريات ومؤلف كتاب "تتمية الفطريات اللذيذة والطبية"، يبيع الفطريات الطبية العضوية عبر الإنترنت على موقع Fungi.com. الأعشاب والتوابل-ورق الغار، بذور الكرفس، بذور الشمر، الزنجبيل، إكليل الجبل، الكركم</p>	<p>آلام والتهاب المفاصل</p>
<p>فيتامينات مجموعة ب المركبة إل-تريبثوفان (حمض أميني) - راجع قسم الرغبات لمزيد من المعلومات حول إل-تريبثوفان 5-5-HTP ملغ يمكن أن يساعد في التحسين المزاجي⁽¹⁾ نبتة العرعر - 300 ملغ (يمكنك العثور عليها في شكل عشبة مركزة) ⁽²⁾ المغنيسيوم (الاكتئاب، القلق، التهيج) الأعشاب والتوابل للاكتئاب - الفلفل الأسود، جوزة الطيب، إكليل الجبل، الزعفران (أيضاً للدورة الشهرية) الأعشاب والتوابل للقلق - الليمون، النعناع، جوزة الطيب، إكليل الجبل، الزعتر، الزعفران</p>	<p>المزاج</p>

(1) روس، جوليا. علاج النظام الغذائي. (ص. 127) نيويورك، نيويورك: نيوبيورك:

بينجوين بوكس. 2000. طبعة مطبوعة.

(2) المرجع نفسه

<p>الشاي الأخضر (الانتقال من القهوة إلى الشاي الأخضر أو تناول مستخلص الشاي الأخضر، مثل Premier Research Labs Green Tea-ND) إل-تيروزين مجموعة فيتامينات ب الأعشاب والتوابل للتعب العقلي - مستخلص الزعفران، الزعتر الأعشاب والتوابل للتعب الجسدي - الرمان CoQ10 (انظر القسم السابق "المكملات الهامة للصحة العامة")</p>	<p>نقص الطاقة</p>
<p>الشاي الأخضر (الانتقال من القهوة إلى الشاي الأخضر أو تناول مستخلص الشاي الأخضر، مثل Premier Research Labs Green Tea-ND) المغنيسيوم مجموعة فيتامينات ب المركبة الأعشاب والتوابل - تقوم جميع الأعشاب والتوابل تقريباً بدعم جهاز المناعة لأنها غنية بمضادات الأكسدة. بعض الأعشاب والتوابل الرئيسية هي: القرفة، القرنفل، بذور الحلبة، الثوم، الزنجبيل، الخردل الحار، الزعتر، البقدونس، إكليل الجبل، الزعفران، الزعتر، والكرم⁽¹⁾. CoQ10 (انظر القسم السابق "المكملات الهامة للصحة العامة") الفطريات العلاجية في صورة كبسولات، أو كشاي، أو بإضافة ملعقة صغيرة من المسحوق إلى العصير السلس أو السموزي- ريشي، كورديسيبيس، مايتاكي، أجاريكون، وشيتاكي. يوجد بول ستاميتس، عالم فطريات ومؤلف كتاب "زيادة التذوق و الفطر الطبي" يقوم ببيع الفطريات العضوية العلاجية عبر الإنترنت على الموقع: Fungi.com</p>	<p>نقص المناعة</p>

أحب جسدي، أحب نفسي

يُيجاد العلاجات الطبيعية التي تعمل بشكل جيد بالنسبة لك يمكن أن يكون مغامرة مثيرة إذا قبلت فرحة تعلم ما يدعمك في الشعور بأفضل حال بالنسبة لك. الشعور بالصحة والراحة والتوازن والسعادة هو حالتك الطبيعية. يمكن للعلاجات في هذا الفصل إقناع جسمك

(1) أغروال، 296.

بلطف بالعودة إلى حالتك الصحية الطبيعية. إنه عمل
جميل من حب الذات أن تستمع إلى جسدك وتعطيه ما
يحتاجه!

قبل أن نتقل إلى الفصل التالي، خصص لحظة فقط
لنفسك. ضع إحدى يديك على مركز صدرك واليد
الأخرى على بطنك وقل التأكيدات التالية:
كل صباح، أذكر نفسي بأنه بإمكانني اتخاذ القرار
بالشعور بالراحة.

أحب جسدي، والصحة هي حالتي الطبيعية.
أنا دائماً قادر على اتخاذ القرار الصحيح.
أدرك قدرتي البديهية.

الآن دعنا نختم الجزء الأول من الكتاب بتزويدك
بخريطة طريق لمساعدتك في الوصول إلى أفضل حالة
صحية بالنسبة لك

الفصل السابع

الخطوة #7

خارطة طريق لصحة أفضل لك

خذ ثلاثة أنفاس عميقة. وأثناء الزفير، دع كل شيء يذهب ... اترك كل تصوّر و كل فكرة حول مكانك الآن. اترك كل أعراضك تتساقط، فقط لهذه اللحظة. تخيل نفسك بحالة صحية جيدة، سعيدا، وخفيف الروح. تذكر، أنّ جسدك يؤمن بعقلك، وبهذا التمرين، أنت تصنع أفضل صحة لنفسك. يتم خلق رفاهيتك المستقبلية في كل لحظة بكل فكرة تفكر بها، والخبر السار هو أنه يمكنك اختيار أفكارك. قد لا يكون دائما سهلا، ولكن التغيير يمكن أن يكون مخيفا لأنه أرض مجهولة، وعقلك غالبا ما يخشى ما لا تعرفه

«لخلق أفضل صحة لك،
ابدأ بكل فكرة تفكر بها
وكل لقمة تأكلها».
- لويز

إليكم السر الحقيقي: تحت كل "مشكلة" تحملها بداخلك، هناك اعتقاد واحد فقط: أنا لست كافيا. عندما تعتقد أنك لست كافيا، يحدث نوع من الاستسلام - ينشأ موقف "لماذا أهتم؟". من السهل أن نفترض أن الأمور لن تتحسن على أي حال.

الحقيقة هي أنك جيد بما فيه الكفاية. الآن ، ماذا لو كنت تؤمن بذلك حقاً؟ بالاعتماد على هذا الاعتقاد الوحيد ، يمكنك البدء في تغيير كل فكرة أخرى تقيّد صحتك وسعادتك. بالاعتماد على هذا الاعتقاد الوحيد ، يمكنك البدء في تغيير الأفكار التي لم تعد تخدمك. ومع تلاشي أفكارك ومعتقداتك وعاداتك المحدودة ، يمكن أن تزدهر صحتك وسعادتك. وكما قال لاولو تزو، أب الطاوية، ذات مرة: «عندما أتخلى عما أنا عليه أصبح ما قد أكون.

«في الطاوية ، تتحقق فلسفة قديمة حول طريقة العيش في توازن مع الكون والنظام والانسجام عندما يتوافق البشر مع الطبيعة.⁽¹⁾

لكي تتوافق مع الطبيعة، لا يمكننا أن نجبر الأمور على الحدود؛ يجب أن نسمح لها بالحدوث. تخيل بذرة، على سبيل المثال: تبدأ في حالة سكون، صغيرة وجافة. في داخلها ما يكفي من المعلومات لكي تنمو نبتة كاملة، ولكنها تحتاج إلى العناية الحنونة لتحقيق ذلك. تحتاج البذرة إلى أن توضع في أساس من التربة الغنية بالعناصر الغذائية، وتحتاج إلى ما يكفي من ضوء الشمس والماء لتحقيق إمكانات نموها كنبته. على الرغم من أن العلماء قد درسوا ووثقوا نمو البذور، إلا أن هناك الكثير من هذه العملية لا تزال غامضة بالنسبة لهم. فعلاً، هذا الغموض في النمو يثير إعجابنا جميعاً. وهو شيء لا يمكننا أن

(1) . هاردي ، جوليا . "الطبيعة البشرية والغرض من الوجود" . مكتبة الدين : الطاوية . Patheos.com . بدون تاريخ الويب . 2 مايو 2014 .

نستعجله أو نحاول إيجاد اختصار له .

أحد أكثر الأشياء الرائعة في النباتات هو أنه بمجرد نموها ، فإنها تصبح أساسا للتغذية والشفاء لجميع الكائنات على هذا الكوكب. إليك ما يقوله غاري إل وينك، وهو مرجع رائد في صحة الدماغ ، عن النباتات في كتابه ، دماغك على الطعام: كيف تتحكم المواد الكيميائية في أفكارك ومشاعرك:

كيف يمكن للنباتات والبشر استخدام مثل هذه المواد الكيميائية المماثلة للوظائف اليومية العادية؟ تنتج النباتات مواد كيميائية قادرة على التأثير على دماغنا لأنها تشترك معنا في تاريخ تطوري على هذا الكوكب. حتى الكائنات الحية البدائية أحادية الخلية تنتج العديد من المواد الكيميائية نفسها الموجودة في أدمغتنا. لذلك، سواء اخترت أن تأكل باقة من البروكلي أو كومة كبيرة من الأميبا، فإن المواد الكيميائية الموجودة فيها قد تؤثر على كيفية عمل خلاياك العصبية وبالتالي كيف تشعر أو تفكر.

الطبيعة قد منحتنا كل ما نحتاجه لنكون أصحاء وسعداء. عندما نغذي أنفسنا بالأطعمة الطبيعية، فإننا نتوافق مع الطبيعة ونخلق التوازن. لقد ضل البشر طريقهم قليلاً عندما احتضنوا العلم بشغف أكثر مما فعلوا مع الطبيعة. لا تحدث الأمراض والاضطرابات بسبب قوة لا يمكن السيطرة عليها. وإنها تحدث لأن جسدنا يدعونا للعودة إلى الطبيعة وللغذاء الطبيعي الذي

ينمو بهدف تغذيتنا جميعاً و للأفكار والمعتقدات التي تسمح لنا، مثل البذرة الساكنة، أن نتفتح ونزهر لنصبح أفضل نسخة من أنفسنا. إننا نُدعى للخروج من الممارسات التي تخلق الضغط والاضطراب، والاستقرار في نمط حياة يمنحنا العناصر الغذائية التي نحتاجها للشعور بالسعادة والحيوية والقوة.

من أجل العثور على مساحة حيث يكون لديك التغذية التي تحتاجها للشفاء، فقد يطلب منك الأمر الإبطاء وتكريم إنسانيتك للعثور على وتيرة تشعر فيها بالتهديئة والرعاية، وتناول الطعام والنوم والحركة والتفكير بطرق تسمح لك بالازدهار

إذا واجهت تحدياً صحياً، فإن الحياة تدعوك إلى حب نفسك

في مجتمع نسي الجميع فيه قدرات الطبيعة العلاجية، يمكن لنا أحياناً أن نتأثر بالضغوط والقلق. يحدث هذا لنا جميعاً عندما نركز على تأمين لقمة العيش ورعاية أحبائنا وتلبية احتياجاتنا. المشكلة هي أنه كلما ابتعدنا عن الطبيعة، كلما ابتعدنا عن أنفسنا كبشر. نبدأ في التفكير والشعور وكأننا آلات قادرة على العمل بدون توقف لإنجاز قائمة المهام، وننسى تكريم أنفسنا. نعتقد أننا إذا كنا بشراً ولسنا مثاليين، فنحن غير جيدين بما يكفي، وليس لدينا قدرة على الحب أو القبول. هنا تبدأ الأمور في السير في اتجاه خاطئ. هنا نحيا الحياة على عجل،

نعيش ونتناول الطعام أثناء التثقل، وننسى أن نحب أنفسنا. يحدث المرض وعدم الارتياح ليذكرنا بأن نعود لنحب أنفسنا. تحت كل المخاوف والشكوك والقلق، نحن مُسَفَرُونَ بالإجابات لنتفتح كالبدور، إذا فقط توقفنا واستمعنا.

عندما تتعلم الثقة في الحياة وتحب نفسك وتستمع لجسدك، يمكنك استعادة التوازن مع ما هو طبيعي بالنسبة لك. يمكنك بناء حياة تغذي وتدعم صحتك وسعادتك. يقدم كل فصل في هذا الكتاب حلاً لدعمك في ذلك. تذكر، يبدأ الأمر بتعلم قبول وحب نفسك. هذه هي التربة الغنية التي يمكن أن ينمو فيها كل شيء. من هذا المكان، يمكنك أن تبدأ في خلق عادات تدعمك في الازدهار.

إليك ملخص الخطوات السبعة لتأكل وتفكر وتحب نفسك للحصول على صحة رائعة:

- الخطوة #1 تتعلق بإنشاء وجهة نظر جديدة حول الصحة. ابدأ عملية قبول وحب النفس - يمكن لتمرين المرايا والتأكيدات في الفصل الأول أن تدعمك في ذلك. إذا شعرت بالخوف أو الاستياء من التغيير، عد إلى تمارين ذلك الفصل التي تركز على كيفية التغلب على التغيير بسهولة أكبر.
- الخطوة #2 تدور حول حب نفسك وجسمك. يعد تمرين الرؤية في نهاية الفصل 2 طريقة رائعة لإنشاء

مخطط للطريقة التي تريد أن تكون بها حياتك وصحتك. هذه طريقة قوية لتوضيح أهدافك وإعداد نفسك لخلق عادات محبّبة

● الخطوة #3 تذكرك كيف يعمل جسمك ولماذا يحتاج إلى التغذية من الأطعمة الطبيعية الكاملة من أجل الشعور بأفضل ما لديك. عد وانظر إلى سبب أهمية تزويد جسمك بالطاقة بشكل جيد ، بحيث تكون مستويات السكر في الدم قوية ولديك قوة الإرادة التي تحتاجها للالتزام بعاداتك الصحية الجديدة. تذكر أن ما يدور في أمعائك يؤثر على عقلك ، بما في ذلك حالتك المزاجية وذاكرتك ونوعية نومك واتخاذ القرار

● الخطوة #4 تعلمك الاستماع إلى جسّدك. الخبراء رائعون، ولكن المهمة الحقيقية تكمن في أعماق جسّدك. كيف تشعر وما الذي يرشدك للقيام به من الإرشادات التي تحصل عليها من الآخرين مهم جدًا (أو أكثر من مهم!). قم بممارسة الاستماع إلى جسّدك ولاحظ كم هو أسهل أن تثق بنفسك و بالحياة

● الخطوة #5 تتعلق باختيار الأفكار والطعام الذي يشفي جسّدك وعقلك. هنا تتعلم كيفية تغذية نفسك حقًا. قد يستغرق اختيار الأطعمة الصحية والكاملة بعض التخطيط والتكيف، لذا امنح نفسك الوقت وتقدم بالسرعة التي تناسبك. لا يتعلق الأمر بالقيام بكل شيء دفعة واحدة أو أن تشعر بالغموض؛ بل

بخطوات بسيطة وبالثقة بأن كل خطوة تجلب مكافآت جميلة. سيساعدك التمرين في نهاية الفصل الخامس في تفعيل هذه التغييرات.

● الخطوة # 6 تتعلق بأخذ وقتك لتحب جسدك من خلال العلاجات المنزلية الطبيعية لأي أعراض جسدية أو عاطفية تواجهها. أي تغيير تقوم به - سواء في الطعام أو نمط الحياة - يميل إلى أن يثير الأمور ويظهر الأعراض أثناء التخلص مما لم يعد يخدمك. هذا جزء طبيعي من أي عملية تنقية أو تحول، وفي بعض الأحيان يجعل الناس يعودون إلى العادات القديمة. بدلاً من ذلك، نقدم لك العلاجات الطبيعية لدعم جسدك خلال هذه العملية التحويلية وأي عملية تحويلية أخرى قد تواجهها في المستقبل. تذكر أن ترى الأعراض كعلامات - لغة يستخدمها جسدك للتواصل معك. استخدم هذه العلامات للاستماع إلى جسدك واتخاذ إجراءات محببة للتحرك في الاتجاه الذي تريده الحياة. يمكن أن تساعد العلاجات في الفصل السادس في تهدئة جسدك عندما تظهر الأعراض

● الخطوة #7 تتعلق باتخاذ إجراءات لتغذية جسدك بمحبة. في الجزء التالي، ستحصل على بعض الأفكار لاتخاذ خطوة واحدة في كل مرة والتقدم بالسرعة التي تناسبك. تذكر أن الخطوات الصغيرة يمكن أن تجلب مكافآت كبيرة!

والآن ماذا؟ اتخاذ إجراءات لتغذية جسمك بمحبة
ندعوك للبدء بلطف في هذه الرحلة لتناول الأطعمة
الصحية الكاملة.

فيما يلي مخطط تفصيلي لمساعدتك في اتخاذ
الخطوات التالية:

اختر مكاناً للبدء

- إذا كنت جديداً تماماً على تناول الأطعمة الكاملة،
يمكنك البدء ببساطة عن طريق إضافة واحدة من
الخيارات أدناه إلى روتينك اليومي. من الأمور
المتروكة لك أن تقرر ما إذا كنت ترغب في استخدام
هذا الخيار لاستبدال وجبة، أو إضافته إلى وجبة، أو
تناوله كوجبة خفيفة. ستسمح هذه الخطوة البسيطة
لجسدك ومذاقك بالتكيف تدريجياً مع طريقة جديدة
للتغذية. (يرجى ملاحظة أن جميع وصفات هذه
الخيارات الثلاثة موجودة في الفصل 10.)

- العظام المسلوقة. هذا خيار جيد بشكل خاص
لإستبدال القهوة المنشطة أو تناول وجبة خفيفة
مغذية في منتصف النهار؛ أو كإضافة لوجبة الإفطار
أو الغداء أو العشاء. يمكن الاحتفاظ بالعظام
المسلوقة في حاوية من الفولاذ المقاوم للصدأ
لتناولها دافئاً أثناء التنقل أو أثناء يوم العمل.
- العصير الأخضر. يعتبر هذا العصير وجبة إفطار

مثالية، ولكن يمكنك تناوله في أي وقت من اليوم! في العديد من الأحيان، يمكنك الحصول على حصة يومية كاملة من الخضروات في عصير واحد أو اثنين.

- حساء مخفوق. الحساء المخفوق يشبه الحساء الكثيف وسهل الهضم - فهو مفيد جدًا للشفاء والتطهير ويمكن أن يعزز حتى مزاجك! يمكن أن يكون الحساء المخفوق وجبة أو وجبة خفيفة رائعة، وتناول الحساء كوجبة إفطار هو وسيلة جميلة لإدخال الخضروات في تلك الوجبة.

- حساء مخلوط. الحساء المخلوط هو عبارة عن حساء كثيف وسهل الهضم - فهو مفيد جدًا للشفاء والتطهير وحتى يمكن أن يرفع المزاج! يمكن أن يكون هذا الحساء وجبة رائعة أو وجبة خفيفة، وتناول الحساء في وجبة الإفطار طريقة رائعة لإدخال الخضروات في تلك الوجبة

- إذا كنت معتادا على تناول الأطعمة الكاملة وترغب في الغوص بشكل أعمق قليلا ، ولكن ربما تكون مشغولا وينتهي بك الأمر بتناول الأطعمة الجاهزة أكثر مما تريد ، فلدينا حل لك. الفصل 10 مليء بالوجبات السريعة وسهلة التحضير. اختر وصفا جديدة واستبدل إحدى وجبات الطعام الجاهزة أو الوجبات السريعة بديل صحي أكثر. أو ربما تكون جيدا جدا في تحضير الوجبات، ولكنك تحتاج إلى

خيارات للوجبات الخفيفة أو للحلويات. هذا مكان رائع للبدء أيضًا

- إذا كنت قد قفزت بكل قدميك في طريقة تناول الأطعمة الكاملة، قد ترغب في التعمق بشكل أكبر. يا لها من فرحة! مرة أخرى، ستكون وصفات الفصل 10 مفيدة جدًا بالنسبة لك. نظرًا لأنك على الأرجح معتاد على إعداد الكثير من الوجبات الصحية بالفعل، اختر تلك التي تلائمك وابدأ من هناك ، أو اتبع قوائم العينة التي قدمناها في الفصل 9 للإلهام

استمر في عاداتك الجديدة

- يحتوي الجزء الثاني على قائمة عينات طعام ؛ وقائمة تسوق؛ ووصفات للوجبات الرئيسية، والوجبات الخفيفة، والمشروبات، والحلويات. استمتع بتحضير هذه الوصفات الجديدة! بغض النظر عما تقوم بشرائه، يمكن لقائمة التسوق الرئيسية للأطعمة التي يجب التأكيد عليها وتلك التي يجب تجنبها مساعدتك في متجر البقالة. قم بنسخ القائمة وخذها معك، وستصبح خبيرًا في قراءة الملصقات.
- استمتع في المطبخ! يحب بعض الناس الطهي إذا كان لديك أصدقاء أو أفراد من العائلة يفعلون ذلك ، ادعهم للطهي معك. يمكن للجميع المساهمة بالمكونات ، ويمكنك صنع أطعمة لذيذة يمكن لكل

شخص أخذها إلى المنزل. إذا قمت بتحضير كمية كبيرة، يمكنك تخزينها في الثلاجة بسهولة إعادة التسخين لاحقًا. تطلب أهلها من طفلها الصغير إعداد الأطعمة معها، وهو يحب المساعدة! غالبًا ما يقوم لويز وهيدر وأهلها بتنظيم أيام في المطبخ سويًا أو مع أصدقاء آخرين لإعداد وجبات أو تعلم وصفات جديدة. هذه التجارب جلبت ضحكات رائعة وتلاحمًا ومهارات جديدة لجميع الأشخاص المشاركين. يحدث السحر عندما يجتمع الأصدقاء في المطبخ

بدأت هيدر وزوجها بتنظيم ليال طهو، حيث يختاران نوعًا من الأطعمة ويتعلمان طريقة تحضيره معًا. على الرغم من أن هذا نشاط شائع في مدارس الطهي، إلا أنه يمكنك القيام به في المنزل أيضًا باستخدام مقاطع الفيديو المجانية على يوتيوب أو غيره من المصادر عبر الإنترنت. سواء كنت تخطط لذلك مع شخص تحبه أو مع عدة أصدقاء، يمكن أن يكون وسيلة رائعة لجعل تحضير الطعام الصحي ممتعًا!

- استمر في الاستماع إلى جسدك! تذكر كيف يشعر الشخص الرائع عندما يجد صديقًا أو شخصًا يستمع إليه بدون أي حكم؟ وكيف من الرائع أن نشعر بالحب والقبول؟ أنت الوحيد الذي يعرف بالضبط ما تحتاجه أكثر من أي شخص آخر. استمع إلى أفكارك، واستمع إلى جسدك. كلما فعلت ذلك، زاد فهمك لما تحتاج إليه.

طوال الطريق، استمر في تشجيع نفسك من خلال تمرين المرايا والتأكيدات. أنت تحرث التربة التي تعيش فيها. مما يخلق مكاناً غنياً وخصباً حتى تزهر. هكذا تحب نفسك. هكذا تمنح نفسك ما تحتاجه للنمو وتحقيق أفضل نسخة من نفسك.

هذه هي أعظم قصة حب لك

في هذه القصة الرائعة للحب، ندعوك لتحب نفسك قليلاً أكثر كل يوم. هذا هو المكان الأول للبدء. الأفعال الصغيرة والبسيطة للحب يمكن أن تساهم بشكل كبير في خلق عادات تدعم صحتك طوال العمر.

أنت لست في سباق مع الناس من حولك. لا، هذه هي فرصتك لكتابة قصة حبك الخاصة بالطريقة التي تريدها وللسير بالسرعة التي تشعر بأنها جيدة بالنسبة لك.

استمع إلى جسدك عندما يحين وقت اتخاذ إجراء أو عندما يحين وقت الراحة. تعلمنا الطبيعة أن نزرع بذرة ونغذيها ونسمح لها بالنمو بالسرعة التي تناسبها، وهذا ما ندعوك للقيام به.

نود أن نختم الجزء الأول من هذا الكتاب بجلسة تأكيدات إيجابية لأعظم قصة حب لك. للبدء، ضع إحدى يديك في منتصف صدرك والأخرى على بطنك. تنفس بعمق، وأخرج الهواء واستنشقه، وقل الكلمات التالية:

هذه هي قصة حبي. أختار فقط الأفكار التي تخلق

مستقبلاً رائعًا، وأنا أنتقل إليه الآن. قلبي يفتح أبوابه بشكل أكبر وأكبر. الحب يتدفق مني وإليّ بكميات متزايدة. الحب غير المشروط والقبول هما أعظم هدية يمكنني أن أهديتها وأتلقاها - وأنا أهديهما لنفسي الآن. أنا أعلم أسرار الحياة. إنها في الواقع بسيطة جدًا: كلما أحببت نفسي أكثر، كلما شعرت أن الحياة تحبني. كلما أحببت نفسي أكثر، كلما كنت أكثر صحة. كلما أحببت نفسي أكثر، كلما أصبحت حياتي أكثر متعة.

أعطي نفسي الضوء الأخضر للمضي قدمًا، وأحتضن بفرح عاداتي الجديدة والمحبة في الطعام والأفكار. كلما غذيت نفسي أكثر، كلما كنت ممتًا لوجودي. فرحي وسعادتي هما أن أعيش يومًا رائعًا آخر. كل شخص على هذا الكوكب مرتبط بالحب، ويبدأ بـحب. أرسل أفكار محبة للجميع. الحب والمغفرة يشفيانني ويشفياننا جميعًا. حياتي متوازنة، ومناعتي قوية. أنا بصحة جيدة وتامة وتشايفيت. أنا أحب الحياة، والحياة تحبني.

وهذا هو الحال!

الجزء الثاني

أحبّ مطبخي
كيفية إعداد وجبات
لذيذة وصحية

الفصل الثامن

الشروع في العمل في المطبخ

يمكن أن يحدث امتلاك الأدوات المناسبة في مطبخك فرقا كبيرا عندما يتعلق الأمر بجعل إعداد الطعام ممتعا وسهلا. المفتاح هو البدء بالأساسيات وإضافة المزيد حسب الحاجة. في هذا الفصل ، سنطلعك على ما نستخدمه والعلامات التجارية التي نشعر أنها تستحق أن تدفع من أجلها. بالطبع ، نريدك أن تشعر بالراحة في مطبخك ، لذا يرجى استخدام ما يناسبك.

إذا كانت ميزانيتك محدودة ، فاعلم أن هناك العديد من الطرق للحصول على معدات المطبخ بأسعار معقولة: متاجر التوفير ، وإيباي ، وكوستكو ، ومبيعات المرآب ، والمقايضات كلها فرص رائعة للبحث عن أدوات المطبخ الأكثر طلبا.

أساسيات كل مطبخ

- لوح تقطيع. (هناك العديد من لوحات التقطيع البامبو بأسعار معقولة متاحة عبر الإنترنت وفي محلات المطابخ.)

- آلة تقشير- تزيل قشور الخضار والفواكه بسهولة.
- سكين الشيف. إذا كان لديك سكين واحد فقط ، فهذا هو السكين الذي تختاره. عادة ما تكون واحدة من أكثر السكاكين استخداماً في أي مطبخ، وهي رائعة لتقطيع الفواكه والخضروات.
- سكين التقشير / سكين العظم لإزالة اللحوم من العظام أو القيام بأعمال تقطيع مفصلة.
- وعاء من الفولاذ المقاوم للصدأ أو الزجاج مع أغطية بلاستيكية محكمة الإغلاق، حتى تتمكن من تحضير الطعام وتخزينه في الثلاجة
- جرار بال. هي خيار رائع منخفض التكلفة لتخزين الطعام أو صنع الخضروات المخمرة. نحن نحب بشكل خاص الجرار ذات الفتحة الواسعة. يمكنك عادة العثور عليها بالعشرات في محلات البقالة. بدلاً من ذلك ، يمكنك حفظ الجرار الزجاجية من زبدة الجوز والخضروات المخمرة النيئة وغيرها من الأطعمة وإعادة استخدامها.

النجوم: معدات مطبخ مفيدة نستخدمها يوميا

- معالج الطعام. يمكن أن يوفر لك معالج الطعام الكثير من الوقت. في الواقع، إنه يعتبر الجهاز الأكثر استخداماً في المطابخ لدينا لأنه يقطع ويقشر ويهرس ويقطع الخضروات بسرعة. لقد حظينا

بتجارب جيدة مع علامتي KitchenAid و Cuisinart

- مجفف الطعام. يمكن استخدام مجفف الطعام لتحضير الكوكيز والبسكويت والوجبات الخفيفة، وهو مناسب بشكل خاص لأولئك الذين لا يرغبون في مراقبة الفرن، حيث لا يوجد قلق بشأن احتراق الأشياء في مجفف الطعام. مجفف الطعام ذو تسعة صوان يكون مفيدًا إذا كان لديك أسرة كبيرة، أو إذا كنت ترغب في تحضير العديد من الوجبات الخفيفة في وقت واحد يمكنك بعد ذلك تخزينها في الثلاجة أو الفريزر. هناك أيضًا خيارات بأربع وخمس صوان للمطابخ الصغيرة.

- خلاط فيتاميكس. تصنع لويز أفضل العصائر اللذيذة في خلاطها فيتاميكس يوميًا. هذا الخلاط عالي السرعة يفعل أكثر مما يفعل الخلاط العادي ويستحق السعر الإضافي. إنه جهاز قوي يمكنه طحن المكسرات والبذور والأعشاب والتوابل، وأيضًا يحضر زبدة المكسرات والعصائر اللذيذة والشوربات. يمكنك البحث عن عروض على موقع إيباي أو في متاجر كوستكو. قد تجد حتى واحدًا في مبيعات المرآب مثل بعض الأشخاص المحظوظين الذين نعرفهم.

- الطّاهي البطيء. لدينا جميعًا وعاء الطهي البطيء فيه تحضير شوربات العظام والحساء والعشاء يوميًا. إنه يجعل الحياة سهلة للغاية ويقوم بجميع المهام

الثقيلة للطهي دون القلق بشأن إحراق الطعام. هيدر تؤكد أنّ طبابخها البطيء الفخاري يحتوي على جهاز توقيت، وقد استمر لأكثر من عقد من الزمان. يتيح الطهي بخيارات موقوتة لمدة أربع ساعات، ست ساعات، ثمان ساعات وعشر ساعات، ويتحول تلقائيًا إلى وضع التدفئة عند الانتهاء. (أكثر الأجهزة البطيئة العملية ستحتوي على ميزة مؤقت مثل هذا.)

اعلم أن هناك بعض المخاوف من أن الأواني البطيئة الخزفية قد تفرز الرصاص في الطعام. العديد من الشركات المصنعة، مثل هاميلتون بيتش، على علم بهذا الأمر ولديها نماذج تعتبر خالية من الرصاص. يمكنك أيضًا البحث عن خيارات أخرى، مثل طرازات Instant Pot من الماركة IP-DUO أو IP-LUX (التي تحتوي على وعاء وقدر من الفولاذ المقاوم للصدأ 18/8 ويمكن استخدامها للطهي البطيء ومثل Crock-Pot؛ للتحمير أو البخار أو القلي؛ أو للضغط). أو يمكنك زيارة MiriamsEarthenCookware.com والاستفسار عن وعاء طيني خال من الرصاص لوضعه في وعاء الطهي البطيء الحالي الخاص بك.

أجهزة أخرى للنظر فيها

- طاحونة القهوة: لطحن الأعشاب والتوابل أو البذور الصغيرة مثل بذور الشيا أو الكتان.

- عصّارة. عصارة Jack LaLanne شهيرة لأنها أسهل في الاستخدام والتنظيف من عصارة Champion. ومع ذلك، تعتبر عصارة Champion متعددة الاستخدامات بشكل لا يصدق ويمكنها صنع العصائر النباتية وزبدة الجوز والفطائر وغيرها من الأطعمة. يقول البعض إنها واحدة من أفضل العصارات متعددة الاستخدامات المتوفرة.
- خلاط يدوي Braun. بقوة لا تقل عن 400 واط، يمكنك بسهولة صنع الحساء والفطائر. يأتي هذا الخلاط اليدوي أيضاً مع ملحق يمكنك من صنع العصائر النباتية، وهو أمر مفيد جداً إذا كنت ترغب في صنعها أثناء السفر.

أدوات المطبخ

بدلاً من الاندفاع لشراء كل ما تعتقد أنك ستحتاجه، ابدأ في إعداد الطعام وانظر ما الذي سيكون مفيداً بالنسبة لك. يمكن شراء العديد من هذه القطع من محلات التوفير أو في مبيعات المرآب إذا كنت تحب البحث عن صفقات جيدة.

- أطباق الخبز الزجاجية أو بيركس (تجنب أواني الخبز الألومنيوم وغير اللاصقة)
- مصفاة من الفولاذ المقاوم للصدأ
- عصارة الثوم

- مبشرة مربعة أو مبشرة دقيقة (نوصي بعلامة Microplane). إذا كان لديك معالج طعام، فقد لا تحتاج إلى ذلك كثيرًا، ما لم ترغب في بشر التوابل الكاملة أو قشور الليمون أو غيرها من الوظائف الصغيرة الأخرى.
- أكواب وملاعق قياس من الفولاذ المقاوم للصدأ
- وعاء خلط زجاجي أو من الفولاذ المقاوم للصدأ (تجنب البلاستيك). احصل على وعاء عميق حقًا إذا كنت ستستخدم خلطا يدويا. قد يكون من المفيد أيضًا الحصول على أوعية تحتوي على أغطية لتخزين الأطعمة بعد الخلط.
- أواني زجاجية بيركس مع أغطية بلاستيكية محكمة لتخزين الطعام
- أواني خبز سيليكون. أوعية الخبز من السيليكون لها العديد من الاستخدامات: إذا كان لديك جهاز لتجفيف الطعام، فهي غير لاصقة ويمكن استخدامها بدلاً من ورق التيفل كس السام الذي يأتي مع جهاز التجفيف. يمكنك استخدامها في الفرن لتغطية صينية الكوكيز أو خبز الخبز أو الكعك أيضًا. هناك أيضًا أوعية وافل من السيليكون وأوعية كعك وأوعية لخبز الخبز وكلها سهلة الاستخدام وبأسعار معقولة.
- مجفف السلطة - لتجفيف الخس والخضروات بعد غسلها.

- ملعقة مطاوية من السيليكون لكشط تلك القطع الأخيرة من الصلصة والخليط والزيت والأشياء اللذيذة الأخرى من جوانب الأوعية وحاوية معالج الطعام والأواني والمقالي.
- مصفاة الشبكة الدقيقة - تصنع شركات مثل OXO مصفاة مزدوجة من الشبكة الدقيقة تساعد كثيرًا في تصفية الحبوب المنقوعة التي قد تسقط من ثقوب المصفاة.
- آلة خفق رائعة لخلط الأشياء حتى تصبح خفيفة وهشة.
- ملعقة من الفولاذ المقاوم للصدأ - بديل أفضل بكثير من استخدام البلاستيك مع الأطعمة الساخنة، حيث يمكن للبلاستيك أن ينقل سمومًا إلى الطعام.
- مجموعة جيدة من السكاكين - تتكون من سكين مائل مسنن بطول 5 بوصات، سكين شيف بطول 8 بوصات، سكين قصيرة، ومقصات مطبخ ومبراة سكاكين.
- قدور ومقالي - على الرغم من أن جميع القدور والمقالي لها مزايا وعيوب، إلا أننا نستخدم الفولاذ المقاوم للصدأ 18/10 بشكل أكثر. إنه أخف من لي كروزيه (خيار رائع حقًا ولكنه ثقيل!) ومعقول التكلفة وأحد أقل الخيارات سمومًا. يعرف الطهاة الجيدون أنه ليس عليك شراء علامات تجارية فاخرة مثل

All-Clad للحصول على مقالي من الفولاذ المقاوم للصدأ رائعة؛ ابحث عن صفقات لمقال ومقلاة ثلاثية الطبقات من Cuisinart و Winware. أنواع المقالي التي نستخدمها بشكل أكثر هي: قدر الشواء ومقلاة وصينية. إذا لم يكن لديك وعاء فخار، فمن المحتمل أنك ترغب في قدر كبير لصنع شوربات العظام والحساء.

- الأواني السيراميك المستخدمة للطهي وتقديم الطعام على الموقد. هذه هي الأواني المفضلة لدى أهلي لتوفير الوقت. يمكن تسخين الحساء أو الطعام المتبقي على الموقد، ثم تناوله مباشرة في نفس الوعاء مما يوفر تنظيفًا أقل! العلامة التجارية إكستريما تصنع أواني سيراميك بسعة 16 أونصة وتبيعه في مجموعات تتكون من أربعة أوعية.

تجنب استخدام المقالي غير اللاصقة، ولكن مع الاحتفاظ بسهولة التنظيف: نوصي بتجنب المقالي غير اللاصقة لأنها مطلية بمادة التفلون السامة. يمكنك تنظيف المقالي والمقالي المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ بسهولة عن طريق الطهي على نار هادئة وبيضاء. حتى البيض يتفكك بسهولة إذا قمت بطهيته بهذه الطريقة (وهو ما يجعله أكثر صحة وأسهل هضمًا)، قم بإزالة البيض واترك المقلاة تبرد قليلاً حتى تتمكن من لمسها بأمان. ثم استخدم بعض الماء الساخن ومسحوق التنظيف السائل (نحن نستخدم صابون الدكتور برونر لغسل

الأطباق) وإسفنجة تنظيف لإزالة بقايا البيض. يجب أن تنزلق بقايا البيض بسرعة وسهولة، خاصة إذا لم تطهها بشكل زائد. إذا كنت قد طهيت البيض لفترة طويلة أو استخدمت درجة حرارة عالية أثناء الطهي، قم بإضافة بعض الصابون المضاف إلى الماء إلى المقلاة، ثم ضعها مع السائل المنظف على الموقد وقم بتشغيل الحرارة على نار متوسطة، مما يتيح للماء أن يسخن. استخدم ملعقة الفولاذ المقاوم للصدأ لإزالة الطبقات الملتصقة في المقلاة ويجب أن تؤتي ثمارها على الفور

تخزين الطعام للرحلات بعيدا عن المنزل

هناك العديد من الخيارات الرائعة في هذه الأيام لحمل الطعام معك إلى العمل أو الرحلات، أو لحمل الملح البحري الصحي والتوابل والصلصات إلى المطاعم. نوصي بالبحث عن أوعية مصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ والسيليكون والزجاج في أقصى قدر ممكن - على الرغم من أنه في بعض الأحيان قد تكون هناك أسباب جيدة لاستخدام أوعية بلاستيكية، طالما أنك لا تستخدمها مع الأطعمة الساخنة. إليك بعض الترشيحات التي يمكنك العثور عليها في موقع أمازون أو في محلات التخميم:

- حاويات السفر من السيليكون Go-Gear. هذه الحاويات بسعة 2 أو 3 أونصات رائعة لحمل الزيوت الصحية أو الوجبات المهروسة، مثل خليط الهليون المعالج الخاص بلويز.

- حاويات من الفولاذ المقاوم للصدأ مع أغطية. تأتي هذه الحاويات بمجموعة متنوعة من الأحجام، ابتداءً من 4 أونصات وما فوق. الخيارات التي تحتوي على أغطية بلاستيكية تكون أكثر إحكامًا.
- حاويات "أطباق" عازلة للحرارة بفتحة واسعة. تصنع علامة LunchBots أطباق صغيرة عازلة بفتحة واسعة بسعة 16 أونصة، حتى تتمكن من تخزين وجبات الإفطار أو الغداء أو العشاء الدافئة لساعات طويلة أثناء التنقل دون أن يلامسها أي بلاستيك. يمكنك حمل البرغر، والحساء، والمرق، والحبوب، أو أي شيء ترغب في تناوله ساخنًا أثناء السفر أو العمل.
- حاويات وعبوات واسعة للحساء والمشروبات. هذه مثالية للحفاظ على الحساء والمرق العظمي ومرق الخضروات والشاي ساخنًا. ابحث عن حاوية داخلية مصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ أو الزجاج حتى لا يلامس أي بلاستيك طعامك. بعض العلامات التجارية التي يمكنك التحقق منها هي Thermos أو Nissan، وبالنسبة للشاي أو المرق، Klean Kanteen.
- حقيبة غداء عازلة. هناك العديد من هذه الحقائب في السوق اليوم، ومن حسن الحظ أن بعضها أنيق أيضًا. الحقيبة المفضلة لـ هيدر هي "Crew Cooler Jr." السوداء من eBags.com لأنها حقيبة غداء

- تبدو احترافية مع أقسام إضافية لحمل الماء
والمكملات الغذائية وأدوات الطعام والمناديل.
- أوعية التوابل. هذه مثالية لحمل الملح البحري
والفلفل المطحون الطازج للوجبات إلى العمل أو
المطاعم.

عينة من قوائم وخيارات الوجبات

تم إنشاء الخيارات في هذا الفصل لإظهار كيف ستبدو بعض الوجبات البسيطة والصحية على مدار عدة أيام. ضع في اعتبارك أنك قد ترغب في صنع طعام إضافي وتناول بقايا بعض وجباتك. لم نأخذ ذلك في الاعتبار في قوائم العينات، ولكن يرجى أن تكون حراً في القيام بذلك عند التخطيط لوجباتك الأسبوعية الخاصة. يمكنك أيضاً تجميد الباقي وتسخينه لاحقاً. في البداية، من المحتمل أن تكون ناجحاً بشكل أكبر إذا قمت بإعداد خطة لأكثر عدد ممكن من وجباتك، الوجبات الخفيفة، والحلويات. قد يكون الأمر أسهل إذا قمت بإعداد الأشياء مسبقاً وحتى تغليفها في وعاء واحد للوجبات الفردية للمدرسة أو العمل. تأكد من تخصيص بعض الوقت لنفسك للقيام بذلك. قد تحتاج إلى تخصيص وقت من جدولك لتتمكن من تحضير الطعام مسبقاً - فإضافته إلى جدولك المزدحم يمكن أن يكون مرهقاً. لتبسيط الأمور، يمكنك النظر إلى خطة الأسبوع على أنها تشمل أربعة أطباق رئيسية تحبها وتقوم بطهيها مسبقاً في يوم

يتاح لك فيه الوقت للقيام بذلك. يتاح للكثير من الناس وقت إضافي خلال عطلة نهاية الأسبوع، لذا يمكن أن تكون هذه بداية جيدة. قم بدعوة أصدقاء للحضور أو قم بالطهي مع أفراد عائلتك لجعلها ممتعة. يمكنك تجميد الوجبات التي ترغب في تناولها في وقت لاحق في الأسبوع، وأخذها لتذويبها في الليلة السابقة. قد ترغب أيضاً في غسل الفواكه والخضروات مسبقاً وحتى قطعها إذا كنت ترغب. بهذه الطريقة، يمكنك الحصول على وجبات خفيفة أثناء التنقل إذا كنت مستعجلاً.

حول القوائم

تم إعداد أفكار الوجبات وعينات القوائم اليومية لإدخال بعض العادات الغذائية الجديدة المحتملة في روتينك، مثل تناول الخضروات في الإفطار على شكل حساء أو عصائر

خيارات الغداء والعشاء قابلة للتبديل. إذا كنت تتناول بالفعل لحماً وسمكاً ودواجن في العشاء ولا ترغب في تغيير كبير في روتينك فوراً، فقد تتناول وجبات الغداء في العشاء ووجبات العشاء في الغداء. إذا كنت تواجه مشاكل هضمية، أو صعوبة في النوم، أو أعراض تبدأ أو تزداد في الليل (مثل آلام البطن، وارتجاع المريء، والصداع، والتعرق الليلي، وما شابه ذلك)، فقم باتباع عينات القوائم كما هي. تم تصميمها لتجعل الوجبات الأكثر صعوبة في الهضم (البروتين الحيواني) خلال

الغداء، حيث تكون طاقة الهضم لديك أقوى. وفي العشاء، تكون الوجبات نباتية حتى يتمكن جسمك من هضمها بسهولة في الليل. بمفردها، يمكن أن تحل هذه العادة الغذائية العديد من الأعراض التي تبدأ أو تزداد في الليل. (يرجى ملاحظة أن الوصفات المذكورة يمكن العثور عليها في الفصل التالي)

أفكار لتناول وجبة الإفطار:

- شرائح التفاح المبخرة والقرفة: قطع تفاحة خضراء من نوع «جراني سميث» أو «جالا» إلى شرائح وقم بطهيها بغليها أو بالبخار في كوب واحد من الماء. قم بتصفية الماء ورش ملعقة صغيرة من القرفة. تناول الشرائح كما هي أو قم بعصرها للحصول على صلصة التفاح. قد ترغب في إضافة بعض زبدة جوز الهند، وهي خليط من زيت جوز الهند ولحم يمكن الحصول عليه عبر الإنترنت أو من متجر الأغذية الصحية. (ابحث عن العلامات التجارية العضوية مثل Artisan و Wilderness Family Naturals)
- وعاء من الفواكه الطازجة: إذا كنت بحاجة إلى بروتين ودهون للحفاظ على مستوى السكر في الدم، يمكنك تناول بعض اللوز أو زبدة جوز الهند معه.
- البيض. للخيارات الأسهل هضمًا، جرب البيض المخفوق على نار خفيفة، أو البيض المسلوق المقطع

- إلى قطع صغيرة، أو البيض المسلوق الناعم.
- الحساء. هذه طريقة رائعة لتبدأ في تناول الخضروات في وجبة الإفطار! بعض خيارات الحساء المثالية للإفطار من فصل الوصفات هي: حساء الكرنب والجزر، أو مرق العظم المفضل لـ لويز أو مرقة الخضروات، أو حساء الكوسة اللذيذ.
- عصائر: لدينا العديد من الوصفات اللذيذة في الفصل التالي.
- بقايا وجبة الأمس: هذه هي الوجبة السريعة الحقيقية حيث يكفي أن تسخنها وتتمتع بها! يرجى تجنب استخدام الميكروويف، حيث ينبعث منه الإشعاع ويقلل من قيمة العناصر الغذائية. يمكنك الحصول على طعام بجودة أفضل تقريبًا بنفس السرعة عن طريق تسخينه في وعاء أو مقلاة. أو جرب وعاء الحساء السيراميك الصغير المفضل لـ أهليا والذي يمكن تسخينه على الموقد واستخدامه كوعاء تقديم للحد من عدد الأطباق المراد تنظيفها (انظر الفصل 8).
- الفطائر أو الفطائر الخالية من الحبوب مع الزبدة النقية (أو السمن أو زيت جوز الهند) وشراب القيقب أو العسل أو التوت.
- - خبز خال من الحبوب مع الزبدة النقية العضوية أو زيت جوز الهند أو السمن. (انظر الفصل 10 للخبز

الخالي من الحبوب. تقدم وصفة خبز الزنجبيل وجبة فطور رائعة حلوة قليلاً إذا كنت معتاداً على تناول الكعك وترغب في تغيير هذه العادة.)

- وعاء من رقائق الكينوا، كاشي الحنطة السوداء، كريم الحنطة السوداء أو شوفان كامل خالٍ من الغلوتين (وليس الشوفان سريع التحضير). يمكنك شراء هذه المنتجات في عبوات من متاجر الأغذية الصحية أو عبر الإنترنت واتباع تعليمات العبوة لتحضير وجبة إفطار تشبه الشوفان. نوصي بنقع الحبوب أولاً (انظر الفصل التالي لمعرفة كيفية القيام بذلك) ثم اتباع تعليمات العبوة وتقليل كمية ماء الطهي بمقدار ½ كوب. يمكنك إضافة القليل من الحلاوة أو النكهة المالحة، أو فقط إضافة القليل من زيت جوز الهند العضوي، زبدة عضوية نقية، أو سمينة عضوية.
- خبز الكينوا الحلو. باستخدام الوصفة المذكورة في هذا الكتاب، يمكنك أيضاً تجاوز تحضير الخبز واستخدام الكينوا كوجبة فطور لذيذة بديلة للشوفان.
- خبز الحنطة السوداء الحلو. باستخدام الوصفة المذكورة في هذا الكتاب، يمكنك تحضير هذا الخبز كحبوب الإفطار بدلاً من الخبز - إنه مشابه لكريم القمح ولكنه خالٍ من الغلوتين

أفكار لوجبة الغداء أو العشاء

- برجر الدجاج أو الديك الرومي أو الضأن أو اللحم مع مهروس الجزر والخضار الخضراء وسلطة مفرومة من الخس الروماني.
- لحم الضأن المطهو في الطاهي البطيء مع الفاصوليا الخضراء والكراث والخضار المخمرة المخللة باللون الوردي.
- دجاجة كاملة رائعة للأشخاص المشغولين مع البروكلي المبخر ومهروس جذر الكرفس الأخضر.
- سلطة سمك الماهي الشهية مع الكوسة المبخرة واليقطين الأصفر.
- وجبة الأضلاع القصيرة في وعاء واحد في القدر البطيء.
- سمك الحدوق السماوي مع سلطة جانبية أو القرنبيط المبخر المفروم.
- شوربة الكيل والجزر مع خبز إكليل الجبل الخالي من الحبوب ومن الغلوتين.
- مهروس الخضار المفيدة للغدة الدرقية مع سلطة.
- خبز الدخن الجميل مع سلطة مزيج الربيع.
- شوربة حظ سعيد مع خبز "الراي" الخالي من الحبوب ومن الغلوتين.
- كريمه الحنطة السوداء مع البروكلي المقلي.

- بيلاف الكينوا والبروكلي والكراث مع بيلاف الدخن منشط قوي للغدة الدرقية.
- قرنييط الكرنب والقرع العسلي الممتاز مع خبز إكليل الجبل الخالي من الحبوب ومن الغلوتين.

أفكار للوجبات الخفيفة

- مقرمشات الكرفس والريحان مع الخضار المخللة باللون الوردي (أو شراء الخضار المخللة من المتجر الصحي المحلي؛ تأكد من البحث عن خضار مخللة حقيقية ونقية صنعت في محلول ملحي وليس في خل) أو صلصة خفيفة.
- رقائق الشمندر اللذيذة.
- الجوز اللذيذ المملح والتمر.
- مقرمشات الطحينة مع زيت جوز الهند أو مغموسة في بقايا الجزر والخضار المهروسة
- قضبان جرانولا بذور عباد الشمس.
- لوز ملفوف في قطعة من الأعشاب البحرية الناعمة. لا يحتاج هذا إلى وصفة لأنك تستخدم ما تريده من الأعشاب البحرية مع كل لوزة. الأعشاب البحرية الناعمة هي طحالب مالحة وحلوة قليلاً مليئة بالفيتامينات والمعادن؛ إنها رائعة للغدد الكظرية والغدة الدرقية. يمكنك الحصول على الأعشاب البحرية الناعمة العضوية من: TheSeaweedMan.

- ملعقة من زبدة المكسرات المفضلة لديك مرشوشة بقليل من الملح البحري.
- شرائح التفاح مع زبدة اللوز وقليل من الملح البحري.
- شرائح الجزر والكرفس مغمسة في الطحينة ومرشوشة بالملح البحري.
- قطعة من خبز "الجاودار" خالٍ من الحبوب وخالٍ من الغلوتين أو خبز إكليل الجبل الخالي من الحبوب ومن الغلوتين مع زبدة جوز الهند أو زيت جوز الهند أو زبدة نقية أو سمنة.

- نوري محمص. ليس هناك وصفة لذلك ، لذلك سنشرح كيفية تحميص هذه الطحالب البحرية اللذيذة هنا. تحتوي طحالب النوري على معادن صحية. تأكد من الحصول عليها في حالتها الطبيعية ، وهي عبارة عن شرائح صغيرة وليست ورقات - هناك بعض الأشخاص يعتقدون أن ورقات النوري تحتوي على الزرنيخ ويجب تجنبها. بمجرد شراء النوري في حالته الطبيعية ، ضعه في الفرن على صينية فرن واطبخه على درجة حرارة 200 درجة فهرنهايت. سيصبح النوري مقرمشًا ويتحول إلى لون أخضر خفيف. سيصبح شبيهًا بالشيبس ويتحول إلى وجبة خفيفة لذيذة! نحب موقع TheSeaweedMan.com كمصدر للطحالب البحرية العضوية والتي

تتضمن النوري.

- زيتون أخضر طبيعي نقي. اختر علامة تجارية للزيتون المخلل تستخدم محلولاً ملحياً حقيقياً وليس خلا أبيض (كما ذكرنا، يعمل الخل الأبيض كمحفز للمستقبلات لدى الأشخاص الحساسين ويشير إلى منتج مخلل بدلاً من منتج مخمر غني بالبروبيوتيك). إحدى الخيارات الجيدة هي علامة Divina وعلامة Essential Living Foods أو جرب الزيتون الطبيعي النقي المجفف، مثل ذلك الذي تقدمه Essential Living .

أفكار للتحلية

- ستجد العديد من وصفات الحلوى الصحية في الفصل 10. مع تغير مستقبلات التذوق لديك، قد تبدأ في الشعور بأنك لست بحاجة إلى تحلية حلوة المذاق. يمكن أن تكون ملعقة من زبدة اللوز أو الطحينة المرشوشة بقليل من الملح البحري مثالية بالنسبة لك، أو ربما بعض اللوز مع الطحالب البحرية الناعمة قد يكون لذيذاً كتحلية.
- نوع آخر من "وجبات الطعام السريعة" للحلوى هو تخزين بعض التمر في الثلاجة، بحيث تحصل عليها إذا كنت تريد طعاماً حلواً، ولا يكون لديك أي حلويات جاهزة في متناول اليد. ربما يكون التمر هو كل ما

تحتاجه. يجد بعض الأشخاص حتى التمرة الواحدة حلوة جداً ويفضلون أن يخلطوها ببعض من زبدة اللوز أو الطحينة وقليل من الملح البحري. فكرة أخرى هي تناول تمرّة مع حفنة من اللوز أو الجوز أو المكاديميا مع الملح البحري.

عينة قوائم طعام لمدة خمسة أيام

تم تصميم هذه القوائم النموذجية لتظهر لك كيف يمكن أن تبدو جميع وجباتك على مدار خمسة أيام. ضع في اعتبارك أنها تتميز بمجموعة متنوعة من السيناريوهات اليومية. في الواقع ، قد تقرر أنك تريد تناول بقايا الطعام لأنها طريقة سريعة للاستمتاع بتناول الطعام الصحي. أسهل شيء تفعله عند إعداد وجبة هو تحضير كمية إضافية وإما تتناول بقايا الوجبات المختلفة على مدار الأسبوع ، أو تقوم بتجميدها ثم إذابتها وتسخينها عندما تريد وجبة سريعة

إذا كنت لا تمانع من تناول نفس الوجبة لمدة يومين أو ثلاثة أيام متتالية ، فقد يكون من الجيد الحصول على شيء من التلاجة وتسخينه! لإضفاء التنوع على نفسك، يمكنك تغيير الطبق الجانبي (انظر الفصل التالي لخيارات سريعة) أو تناول وجبة كنت قد أعدتها أصلاً للغداء كوجبة عشاء أو وجبة إفطار بدلاً من ذلك.

فيما يتعلق بالحلويات والوجبات الخفيفة، من المحتمل

أن تقوم بإعداد وصفة أو اثنتين من الوصفات في وقت واحد وإما تقوم بتجميدها أو وضعها في الثلاجة حتى يكون لديك خيار صحي كلما احتجت إليه. تذكر، يمكن أن تكون الوجبات الخفيفة أيضًا جزءًا صغيرًا من أي من وجباتك. المفتاح هو الاستماع إلى جسدك، وإذا كنت جائعًا، فحافظ على توازن نسبة السكر في الدم على مدار اليوم. تذكر أن السكر المتوازن في الدم يعني قدرة أكبر على تحكم في الإرادة واتخاذ القرارات، ناهيك عن جسم أكثر سعادة وصحة!

اليوم الأول

- قبل الإفطار بـ 30 دقيقة: كوب واحد من مرقة العظام المفضلة لـ لويز أو مرقة الخضروات.
- الإفطار: حبوب الكينوا (اتبع تعليمات العبوة أو استخدم وصفة خبز الكينوا الحلوة وقم بتحضير البرغل، ولكن لا تحضر الخبز).
- وجبة خفيفة في منتصف الصباح: جوز وتمر حلو ومالح.
- الغداء: دجاجة كاملة بطريقة سهلة ورائعة للأشخاص المشغولين مع البروكلي المبخر (انظر وصفة الأطباق الجانبية للخضروات السهلة) وصلصة الكرفس.
- وجبة خفيفة بعد الظهر: مقرمشات الكرفس والريحان مع الكرفس المخمر الطبيعي الجاهز (أو

- استخدم وصفة الخضروات المخمرة المملحة).
- العشاء: كريمة الحنطة السوداء مع الهليون المبخر (انظر وصفة الأطباق الجانبية للخضروات السهلة).
- التحلية: فطيرة اليقطين الحلوة.

اليوم الثاني

- قبل الإفطار بساعة: عصير الخضراوات الرائعة.
- الإفطار: حساء حطّ جيد وبيضتين مخفوقتين أو مسلوقتين ببطء. (أو إذا كنت ترغب في القيام بشيء سريع وسهل، قم بكسر بيضتين في وعاء الحساء الساخن واترك البيض يطبخ فيه. عندما يتحول البيض إلى اللون الأبيض ويبدو صفاره أكثر نضجًا، فإن الحساء مع البيض جاهز للأكل!)
- الغداء: برجر الديك الرومي مع خس رومين وفاصوليا خضراء مبخرة وخضروات مخمرة.
- وجبة خفيفة بعد الظهر: قطعة واحدة أو اثنتين من الكاكاو فادج.
- العشاء: كعكة الدخن اللذيذة مع حساء الكرفس والجزر.
- مشروب حلو المذاق: شاي الزنجبيل مع ملعقة صغيرة من العسل الصافي.

اليوم الثالث

- الإفطار: وافل خال من الحبوب (مدهون بزيت جوز الهند أو بزبدة طبيعية أو بسمن؛ وإما بطبقة من العسل أو شراب القيقب أو التوت).
 - الغداء: سلطة سمك الماهي الرائعة مع شرائح مبخرة من الكوسا واليقطين الأصفر.
 - وجبة خفيفة بعد الظهر: كوب واحد من مرقة العظام المفضلة لـ لويز أو مرقة الخضروات مع مقرمشات الطحينية المالحة.
 - العشاء: بيلاف الكينوا بالبروكلي والكراث مع سلطة مزيج الربيع.
 - التحلية: خبز الحنطة السوداء الحلو بلمسة من العسل أو كوكيز الشوكولاتة الخام (إذا كنت تركز على تنسيق الأطعمة وتتناول الحلوى فقط بعد العشاء، فإن خبز الحنطة السوداء الحلو هو خيار أفضل).
- يرجى ملاحظة أن هذه القوائم العينة هي مجرد أمثلة، ويمكنك تعديلها لتناسب تفضيلاتك الذوقية واحتياجاتك الغذائية. استمتع بوجباتك!

اليوم الرابع

- الإفطار: حبوب الحنطة السوداء بالقرفة.
- وجبة خفيفة في منتصف الصباح: مقرمشات

- الكرفس والريحان مع صلصة منزلية خفيفة.
- الغداء: حساء الأعشاب البحرية الشهي ل جويل.
- العشاء: سيقان لحم الضأن البسيطة في وعاء بطيء مع الجزر ومهروسة الخضروات الخضراء.
- التحلية: كوكيز الشورت بريد مشابهة لبسكويت الزبدة وشاي إكليل الجبل المقدس الساخن (انظر الصفحة التالية).

اليوم الخامس

- الإفطار: عصير البروتين الأخضر الحلو بالتوت الأزرق والموز.
- الغداء: بيلاف الدخن - المنشط الفائق للغدة الدرقية - فوق السلطة.
- وجبة خفيفة بعد الظهر: رقائق الشمندر المالحة.
- العشاء: هادوك سماوي وصلصة الهليون الشفائية ل لويز.
- التحلية: مهلبية الليمون الرئيسية.

أفكار للمشروبات وبدائل الصودا

- الماء: طور حب الماء أولاً وقبل كل شيء! إذا كان لديك نفور منه ، فحاول إضافة شرائح الليمون أو عصر نصف ليمونة أو بعض تركيز الرمان العضوي إلى كوب من الماء بسعة ثمانية أونصات لجعله أكثر

إثارة للرغبة في للشرب في البداية.

- شاي الأعشاب: نبات القراص والهندباء والزنجبيل والريحان المقدس والنعناع والبابونج خيارات رائعة. إليك كيفية صنع أحد أنواع الشاي الساخنة أو المثلجة المفضلة لدينا (نحب شاي كريشنا العضوي بالريحان المقدس من MountainRoseHerbs.com):

خذ نصف كوب من الشاي المفضل وأضفه إلى ثمانية أكواب ماء في قدر. قم بتسخين الماء حتى يغلي، ثم أطفئ النار واتركه يغلي على نار هادئة. صب الماء من خلال مصفاة شبكية دقيقة أو قماش قطني (لتصفية أوراق الشاي) في وعاء زجاجي بسعة لترين أو إبريق زجاجي كبير. اشربه دافئًا كشاي ساخن أو قم بتخزينه في الثلاجة واشربه كشاي بارد

- مشروب الكرز أو الرمان الغازي: لتحضير كوب واحد من هذا المشروب اللذيذ بديل الصودا الفوارة، ابدأ بستة أوقية من مياه المعدن الفوارة. أضف أربع قطرات من مرارة الحمضيات Urban Moonshine أو استخدم عصير نصف ليمونة طازجة المعصورة. الآن أضف أونصة واحدة من تركيز الكرز أو الرمان العضوي. قم بالتحريك، وأضف شريحة ليمون أو ليمون حامض، واستمتع!

الرغبة الشديدة: أفكار "أكل هذا بدلا من ذلك"

- خبز. تناول أيا من وصفات الخبز لدينا بدلا من ذلك. المكسرات هي أيضا بديل رائع للخبز وقد ترضي رغبتك - جرب المكسرات البرازيلية أو مكسرات المكاديميا أو اللوز أو الجوز.
- البطاطس المقلية الفرنسية: اقطع شرائح من البطاطس الحمراء، ورشها بزيت جوز الهند، واخبزها في الفرن على درجة حرارة 350 درجة فهرنهايت لمدة 20 إلى 30 دقيقة، حتى تصبح الشرائح ناعمة. يمكنك أيضًا تجربة أي وصفة من وصفات المهروس في الفصل التالي. بالنسبة للتغيير، جرب رقائق الشمندر المالحة - يمكنك تحضيرها على شكل بطاطس مقلية إذا أردت.
- معكرونة. أحد التحديات مع المعكرونة هو أنها مصنوعة من الدقيق ، وفي كثير من الأحيان من دقيق القمح. أي منتج دقيق ، حتى لو كان خاليا من الغلوتين ، فهو لم يتعرض للنقع وبالتالي يصعب على الجسم هضمه. كبديل للمعكرونة ، جرب الكينوا أو الدخن مع الكثير من الزبدة العضوية الخام أو السمن. خيار آخر هو استخدام السباجيتي السكواش مع صلصة الطماطم المصنوعة في المنزل أو صلصة الطماطم العضوية مع المكونات الجيدة (اقرأ الملصق باستخدام الرسم البياني في الفصل 5). قد

تكون إحدى وصفات البطاطس ذات القشرة الحمراء بديلا مفيدا للمعكرونة أيضا. إذا فشل كل شيء آخر وكنت تريد المعكرونة حقا ، ففكر في شعيرية السوبا العضوية المصنوعة من الحنطة السوداء بنسبة 100% والتي تباع في متاجر الأطعمة الصحية (تأكد من قراءة الملصق لأن بعض شعيرية السوبا عبارة عن مزيج من الحنطة السوداء والقمح).

- الحلويات. أي من وصفات الحلويات لدينا ستساعد في إشباع رغبتك في تناول الحلويات. وصفة حساء الكوسة الحلوة بشكل لذيذ هي حساء حلو طبيعي يمكن تناوله كوجبة خفيفة لإشباع رغبتك في تناول الحلويات. لمواجهة الرغبة في تناول الحلويات، جرب تناول كوب من الشاي الساخن مع العسل أو الستيفيا أو بعض الخضروات المخمرة الخام. يمكن أن يساعد الطعم الحمضي في تفادي الرغبة في تناول الحلويات - يمكنك حتى تناول ملعقة من محلول ماء ملح الخضروات المخمرة الطبيعية والخام.

- الكعك. جرب وصفات خبز الزنجبيل الخالي من الحبوب والغلوتين أو الفطائر والفطائر الخالية من الحبوب والغلوتين.

- مثلجات. قدمنا وصفة واحدة للمثلجات بنكهة الفانيليا والتوابل في الفصل التالي لأولئك الذين يرغبون في بذل مزيد من الجهد في وصفة تعود بمكافأة كبيرة! نحن نريك حتى كيفية صنعها بدون

آلة صنع المثلجات. هناك خيار آخر هو وضع موزة أو تمر في الثلاجة و إخراجها وهرسه عندما تكون جاهزاً لتناولها. الموز المهروس المجمد يصنع «مثلجات» ذات نكهة رائعة.

تذكر أن الأطعمة المجمدة يمكن أن تمثل صعوبة للجهاز الهضمي، لذا يمكنك أيضاً النظر في وصفات الكوكيز الخام بقطع الشوكولاتة أو وصفة كريمة الليمون الأخضر، حيث تمتاز بقوام سلس قليلاً يشبه المثلجات ولكن بدون درجة الحرارة الباردة. قد تعجبك أيضاً ملعقة من زبدة المكسرات مع ¼ ملعقة صغيرة من العسل كوجبة خفيفة ناعمة يمكن تناولها بدرجة حرارة الغرفة.

- رقائق البطاطس والصالصا. استخدم إحدى وصفات البسكويت محلية الصنع مع وصفة الصلصا المعتدلة المصنوعة في المنزل للحصول على نسخة صحية من هذه الوجبة الخفيفة. يمكنك أيضاً تجربة وصفة البسكويت مع بعض الخضروات المخمرة الخام للحصول على نكهة رائعة مشابهة لرقائق البطاطس والصالصا. انظر وصفة الخضروات المخمرة المخللة باللون الوردي أو قم بشرائها من متجر الأطعمة الصحية. مرة أخرى، نريد أن نؤكد على ضرورة التأكد من شراء الخضروات المخمرة الحقيقية والخام في محلول ملحي، وليس في خل أبيض قائمة تسوق الوصفات

لقد قمنا بتضمين هذه القائمة كأداة مفيدة للتخطيط للوجبات عند استخدام وصفات في هذا الكتاب. قد ترغب في إنشاء نسخة من هذه القائمة واستخدامها جنبًا إلى جنب مع الوصفات أثناء التخطيط للوجبات الأسبوع القادم - بمجرد أن تقرر أي الوصفات ترغب في تحضيرها، يمكنك استخدامها للتحقق من الأطعمة والمكونات التي ستحتاج إلى شرائها.

بالنسبة لحاجتك المستمرة للتسوق ، قدمنا أيضًا قائمة تسوق رئيسية منفصلة في نهاية هذا الفصل، وتشمل جميع الأطعمة الممنوعة التي يجب تجنبها والأطعمة الموصى بها. (لاحظ أنه على الرغم من أن هذه الأطعمة قد تم وضعها لك بالفعل في الفصل 5 ، فقد شعرنا أن وجودها جميعا هنا من أجلك مرة أخرى سيكون مفيدا جدا وأنت تستعد للذهاب إلى متجر البقالة أو متجر الأطعمة الصحية أو سوق المزارعين لجمع الأطعمة للوصفات.)

- كيفية استخدام القائمة : تم إعداد قائمة التسوق هذه بجميع المكونات من قسم الوصفات في الكتاب. من المهم أن نلاحظ أنه ليس عليك شراء جميع المكونات الموجودة في هذه القائمة؛ عليك فقط شراء المكونات اللازمة للوجبات التي ترغب في تحضيرها. والطريقة الرائعة للتعامل مع ذلك هي التخطيط للوصفات التي ترغب في تحضيرها، ثم تأكيد المكونات وكتابة الكميات التي تحتاجها في

قائمة التسوق هذه.

- كمية الشراء؟ نظرًا لأن الأشخاص يطبخون لعدد مختلف من الأفراد في الأسرة، يمكنك الذهاب إلى كل وصفة وإلقاء نظرة على أحجام الوجبات لتحديد مقدار المكون الذي ستحتاجه.

الخضروات

اختر العضوية منها كلما أمكن ذلك

- الهليون
- الأفوكادو (في الحقيقة، فاكهة)
- الشمندر
- البوك تشوي
- البروكلي أو البروكلي الشتوي
- كرنب بروكسل
- جذور العرقسوس (اختر جذور العرقسوس الصلبة أو اشتر جذور العرقسوس المجففة من: MountainRoseHerbs.com)

- الجزر
- القرنبيط
- الكرفس
- جذور الكرفس (السيليريك)
- الكزبرة

- الملفوف
- الخيار
- الثوم
- الفاصوليا الخضراء
- البصل الأخضر
- الأعشاب الطازجة:
- الريحان
- الثوم
- الشبث
- اللفت
- البصل الأخضر
- الخس:
- الهندباء
- الفريزي
- الورق الأخضر
- ماش (أذن الخروف)
- ورقة حمراء
- رومين
- مزيج الربيع (يسمى أيضًا ميسكلون أو مسكولين)
- الميكروجرينز (أوراق خضراء صغيرة ولذيذة عادة ما يتم بيعها بالقرب من البراعم في قسم الخضروات

(المبردة)

- الفطر (الشيتاكي والمائتاكي)
- البصل (أحمر، أصفر، أبيض)
- البقدونس (مسطح، مجعد)
- الراديكيو
- البطاطس ذات القشرة الحمراء
- الطحالب البحرية: إذا كنت تحضّر مرقة الخضروات ولم تحتفظ بأي خضار، يمكنك أن تبدأ بتحضير مرقة الطحالب البحرية السهلة. إذا قررت القيام بذلك، فستحتاج فقط إلى شرائح بطول 6 بوصات، تتراوح من شريحة واحدة إلى ثلاث شرائح من الكومبو أو الواكامي أو النوري أو الكيلب). يمكنك أيضًا شراء الأعشاب البحرية البلادر والديجيتاتا ومزيج الشورية من TheSeaweedMan.com :
- الشالوت (نوع من البصل)
- البراعم (الخضار مثل براعم البروكلي، براعم البازلاء، براعم دوار الشمس)
- القرع:
- قرع البلوط
- قرع البيوترنات
- الجايوت (قرع بالشكل الأخضر على شكل كمثري) أو الباتيبان

- الدليكاتا
- الكابوتشا
- السباغيتي
- قرع الشتاء
- الأصفر
- السويس شارد
- الطماطم (تجنبها إذا كان لديك مشاكل مع الفلفل الحلو)
- اللفت
- الجرجير
- الكوسا
- الخضروات المخمّرة: إذا كنت تشتريها بدلاً من صنعها، ابحث عن خضروات مخمّرة عضوية طبيعية في جرة زجاجية بدون خل، مثل ماركات Gold Mine أو Rejuvenative Foods إذا قمت بتحضيرها بنفسك، ستحتاج إلى (هذا استناداً إلى وصفة الخضروات المخمّرة المخلّلة الوردية في هذا الكتاب):
- 4 بطاطس حلوة
- رأس واحد من الملفوف الأحمر
- عبوة واحدة من الشبت الطازج
- عبوة واحدة من الأعشاب الكيلب البحرية

- ½ كوب من الريحان الطازج
- كوب من البصل الأحمر
- جذر زنجبيل طازج

فاكهة / محليات

اختر العضوية منها ما أمكن

- الموز (للعصائر ، إذا كنت تبدأ بعصير الفاكهة؛ أو لتجميده في الفريزر لهرسه وصنع "الآيس كريم"
- التوت:
 - توت أسود
 - توت أزرق
 - التوت المجمد (للعصير)
 - التوت الأحمر
 - الفراولة
- دبس السكر الأسود
- الإريثريتول أو إكسيليتول البتولا (Globalsweet. com يحتوي على هذه المحليات إذا لم يكن متجر الأطعمة الصحية الخاص بك ، ولكنك تريد تجنب هذه الخيارات إذا كنت تتبع GAPS أو SCD أو أي نظام غذائي لشفاء الأمعاء الدقيقة)
- تفاح غراني سميث
- ليمون

- الليم
- ستيفيا سائلة (علامتان تجاريتان شهيرتان تباعان في المتاجرهما الآن)
- تمر المجهول
- برتقال
- عسل نحل طبيعي

الحبوب

- (اختر العضوية حيثما أمكن ذلك)
- حبوب البُكويت - يمكن العثور عادةً عليها لخام أو المحمصة في قسم البضائع المفردة أو قسم الحبوب الساخنة (يُطلق على حبوب البُكويت المحمصة في بعض الأحيان اسم «كاشا» أو «كاشي»)
 - كريمه البُكويت - توجد عادة في قسم الحبوب الساخنة أو قسم البضائع المفردة
 - الدخن - يوجد عادة في قسم البضائع المفردة
 - رقائق الكينوا - رقائق الكينوا العضوية من الماركة Ancient Harvest عادة ما توجد في قسم الحبوب الساخنة.
 - البروتين الحيواني - اللحوم، الدواجن، الأسماك، البيض
- (ابحث عن اللحوم العضوية التي تتغذى على

العشب/ترعى في المراعي، وعلى البيض، والدواجن؛
والأسماك التي تمّ صيدها في البرية)

● العظام: إذا كنت ترغب في تحضير مرق العظام
وليس لديك أي عظام محفوظة من وجبات سابقة،
يمكنك شراء عظام حيوانات تُرعى بالعشب من
جزارك أو من قسم اللحوم في المغازة التي تتبّع
منها أو من متجر الأطعمة الصحية. اسأل الجزار
عن المساعدة في العثور على العظام.

توجد خيارات أخرى غير مكلفة وغنية بالعناصر
الغذائية وهي عنق الدجاج أو أجنحته أو أرجله (قد
يحتوي قسم اللحوم على أرجل الدجاج المنظفة، وهي
تعدّ وجبة في بعض البلدان).

تحتاج فقط إلى حوال رطلين من العظام أو أجزاء
أخرى لتحضير مرق العظام.

● البيض

● لحم مفروم (لحم أبقار، لحم غنم، لحم دجاج، لحم
دبك رومي)

● سمك الهادوك

● عظم الحمل

● سمك الماهي ماهي

● سمك الفقاع الأحمر

● أضلاع مقطعة قصيرة

- أجزاء الديك الرومي، مثل الساقين والفخذين والصدر
- سمك القد الأبيض
- دجاجة محمرة بالكامل

المكسرات والبذور

(انظر ما إذا كان بإمكانك الحصول على المكسرات والبذور العضوية والخام في قسم البضائع المفردة في المغازة التي تتبضع منها)

- اللوز
- جوز البرازيل
- بذور الكتان (يمكنك طحنها بسهولة لتحضير طحين الكتان الخاص بك، أو يمكنك أن تشتريه)
- البندق
- بذور القنب
- مكسرات المكاديميا
- الصنوبر
- بذور السمسم
- بذور عباد الشمس
- الجوز

زبدة المكسرات

(اختر العضوية والخام والتي بالذور كلما أمكن ذلك - يصعب العثور على زبدة الجوز والبدور و تكون أعلى سعرا)

- زبدة اللوز
- زبدة جوز البرازيل
- زبدة جوز الهند
- زبدة البندق
- زبدة المكاديميا
- الطحينة (زبدة السمسم)
- ملح البحر، التوابل، والأعشاب المطحونة أو المجففة (اختر العضوية في أقصى الحالات الممكنة)
- مزيج البهارات
- مسحوق العرقسوس (إذا لم يكن متوفرًا في متجر الأطعمة الصحية الخاص بك، جرب: (MountainRoseHerbs.com
- الريحان
- أوراق الغار
- حبوب الفلفل الأسود
- بذور الكراوية
- الهيل (مطحون)

- الفلفل الكايبين
- القرفة إذا كان المتجر المحلي يحتوي فقط على الكاسيا، يمكنك العثور على القرفة السيلانية المطحونة على موقع: MountainRoseHerbs.com
- القرنفل
- الكزبرة (مطحونة)
- الكمون (مطحون)
- الكاري (مطحون)؛ تحقق من المكونات للتأكد من عدم وجود إضافات صناعية، واستخدم الكركم بدلاً من ذلك إذا لم تتمكن من العثور على مسحوق كاري خالٍ من الإضافات
- شبت
- الشمر (مطحون)
- الحلبة (مطحونة)
- الزنجبيل (مطحون)
- هيربامير (مزيج من ملح البحر والأعشاب العضوية)
- هيربس دو بروفانس (مزيج عشبي)
- ملح كوشير أو الملح صخري (إذا كنت ترغب في تحضير وصفة الأيس كريم)
- مسحوق الليمونجراس (إذا لم تتمكن من العثور عليه في المتجر، جرب: MountainRoseHerbs.com)

- جوزة الطيب
- الزعتر
- إكليل الجبل (أوراق مجففة)
- ملح البحر (ملح البحر السيلتيك الرمادي هو علامة تجارية لطيفة لجميع الأغراض تباع في معظم المتاجر؛ أو اختر ملح البحر سارة أو ملح البحر البرتغالي الطبيعي سيلينا أو ملح الهيمالايا الوردية أو أنواع ملح البحر الأخرى)
- الزعتر
- تروكومير (نسخة نكهة حارة من هيربامير مع بعض الفلفل الأحمر والخردل)
- الكركم
- الفانيليا الطبيعية (فانيليا القرنفل أو مستخلص الفانيليا النقي)

صلصات ومكملات

- دقيق اللوز
- خل التفاح
- صودا الخبز (ماركة Bob's Red Mill هي خيار رائع)
- زبدة الكاكاو
- مرق الدجاج - عضوي، مثل منتج Imagine (تحقق

من المكونات لتجنب السكر والإضافات غير المرغوب
(فيها)

● رقائق جوز الهند المبشورة (علامة تجارية Let's Do Organic عادةً ما تُباع في المتاجر أو عبر الإنترنت في: iHerb.com)

● دقيق جوز الهند

● الكوزو (عادة ما يأتي في عبوة صغيرة في قسم الأطعمة العرقية أو قسم الخبز، أو يمكن شراؤه عبر الإنترنت)

● الخردل (مصنوع بخل التفاح بدلاً من الخل الأبيض، مثل علامة Whole Foods 365)

● الكاكاو الخام (مسحوق الشوكولاتة الداكنة الصحية)

● الزيتون المجفف الخام والمخمر علامة Essential Living Foods

● زيتون أخضر طازج وحقيقي في محلول الملحي (علامتي Divina و Essential Living Foods هي خيارات بدون خل أبيض)

● مرارة الحمضيات من Urban Moonshine (قد يتم بيعها في قسم المكملات الغذائية في متجر الأطعمة الصحية الخاص بك أو يمكنك التحقق عبر الإنترنت في: Amazon.com أو iHerb.com)

● صلصة التماري الخالية من القمح (قد لا تكون مناسبة إذا كنت حساسًا للجلوتينات؛ إذا كان الأمر

- كذلك ، يمكنك استخدام خل التفاح وملح البحر أو ¼
ملعقة صغيرة من طحالب الدالس المجففة في
الوصفات بدلاً منها)
- نبيذ طبخ أبيض (عضوي)

الدهن والزيوت الصحية

(اختر الزيوت العضوية غير المكررة)

- زيت النجمة
- زيت جوز بليد الهند
- زيت كبد سمك
- زيت بذور الكتان (في قسم التبريد)
- دهون الحيوانات الأكلة للعشب أو المرعى - مثل
الزبدة الخام ؛ السمنة ؛ شحم الخنزير ؛ الشحم
والشحم الخارجي من لحم الضأن أو لحم البقر ؛
دهن الأوز ، الدجاج ، أو دهن البط
- زيت بذور القنب
- زيت جوز الماكاداميا
- زيت الزيتون (بكر)
- زيت بذور اليقطين (قد تحتاج إلى شرائه عبر
الإنترنت إذا لم يكن متوفرًا في المتاجر)

الشاي والمشروبات

(اختر العضوي حيثما أمكن ذلك)

- شاي البابونج
- شاي الهندباء
- شاي الزنجبيل
- شاي الريحان المقدس (أو يمكنك شراء شاي الريحان المقدس الأسود المفلتر من MountainRoseHerbs.com)
- شاي القراص
- شاي النعناع الأخضر
- تركيز الرمان
- مياه معدنية غازية
- تركيز الكرز الحامض (سائل) - يمكنك الحصول على تركيز الكرز الحامض العضوي في زجاجة زجاجية من Amazon.com أو iHerb.com

المكملات الغذائية لوصفات العصير

- (لاحظ أن معظمها يمكن شراؤه على موقع Amazon.com إذا لم تتمكن من العثور عليها في متجر الأطعمة الصحية الخاص بك)
- مسحوق عصير الحنطة العضوي من NOW
 - استخراج البابونج العضوي

- مختبرات بريمير للأبحاث بريمير جرينز
- مسحوق بروتين صن واريور، سادة

قائمة التسوق الرئيسية

هذه هي قائمة التسوق الرئيسية لاحتياجات التسوق المستمرة بعيداً عن وصفاتنا. تشمل هذه القائمة الأطعمة الممنوعة التي يجب تجنبها والأطعمة المسموح بها والتي يجب التركيز عليها، كما تم مناقشته في الفصل الخامس.

تجنب هذه العناصر في متجر البقالة محليات السكر:

- أسيسولفام البوتاسيوم (سونيت، سويت وان، دايابتيسويت)
- شراب الأجاويد - هذا مفضل لأنه يباع في متاجر الأغذية الصحية، ولكنه غالباً ما يحتوي على مزيد من الفركتوز من شراب الذرة ذي الفركتوز العالي
- أسبارتام (أمينوسويت، نيوتراسويت، إيكوال)، مادة مثيرة للانفعال
- شعير مالت أو شعير مالتية - قد تحتوي على حمض الجلوتاميك الحر، وهو مادة مثيرة للانفعال
- سكر البنجر
- شراب الأرز البني أو شراب الأرز - يشتهر في احتوائه على حمض الجلوتاميك الحر، مما يجعله مادة مثيرة

للانفعال للأشخاص الحساسين بشدة

- سكر بني
- سكر قصب
- سكر مكرر
- شراب الذرة
- دكستروز
- فركتوز
- جلوكوز
- شراب الذرة ذو الفركتوز العالي (HCFS)
- سكر عكسي
- إيزومالت
- لاكتيتول
- لاكتوز
- ليفولوز
- مستخلص الشعير
- مالتيتول
- مالتودكسترين
- مالتوز
- مانيتول
- سكر الحليب
- نيوتام (المحلي الاصطناعي الجديد لنيوتراسويت)

- أوليغودكسترين
- سكر مطحون
- سكر خام
- ساكارين (سوجار توين، سويت إن لو)
- ساكاروز
- سوربيتول
- سكرالوز (سبليندا، نيفيلا، سوكرابلس)
- سكروز
- سكر
- سكر الطاولة
- سكر توربينادو

المحفزات السامة

- أناتو - قد يسبب رد فعل لدى الأشخاص الحساسين بشدة
- خميرة ذاتية التحلل
- مرق أو مرقة
- خميرة الجعة - قد تحتوي على الجلوتامات أو يتم استخدام الجلوتامات في التصنيع
- الكاراجينان
- حمض الستريك
- نشا الذرة - قد يثير رد فعل لدى الأشخاص

الحساسين بشدة

- الأطعمة المحمومة بالبروتين
- النكهات أو المواد المعطرة - احذر من الكلمات المشابهة على العبوات، وخاصة إذا لم يكن هناك مؤشر على مكونات النكهات أو المعطرات، لأنها غالبًا تحتوي على مواد كيميائية مخفية
- بروتين محلل - أو أي شيء محلل، في الواقع
- نشا الطعام المعدل
- جلوتامات الصوديوم (MSG) - أو أي شيء يحتوي على كلمة جلوتامات، مثل جلوتامات البوتاسيوم، جلوتامات الناتريوم، حمض الجلوتاميك وما إلى ذلك
- النكهة الطبيعية (بما في ذلك نكهة اللحم الطبيعية أو الدجاج الطبيعية)
- استخراج بروتين نباتي
- تركيز البروتين
- التوابل - عندما ترى هذه الكلمة، يمكن أن تعني أن جلوتامات الصوديوم أو مواد كيميائية أخرى مخفية
- عزل بروتين الصويا
- بروتين الصويا
- صلصة الصويا أو مستخلص صلصة الصويا
- التوابل - على الرغم من أن الأعشاب والتوابل الطبيعية رائعة، إلا أنه يجب الحذر إذا لم ترى إلا

كلمة التوابل بدون تحديد نوع التوابل لأنها قد تحتوي
على جلوتامات الصوديوم

- مرقة
- بروتين مجهز
- صمغ الخضروات
- تركيز بروتين مصّل اللبن
- عزل بروتين مصّل اللبن
- الخل الأبيض - قد يسبب رد فعل لدى الأشخاص
الحساسين بشدة

الحبوب التي تحتوي على الجلوتين

- الشعير (شعير مالت أو مستخلص الشعير)
- البيرة
- شراب الأرز البني
- كسكس
- قطع الخبز المحمص (ما لم تكن خالية من
الجلوتين)
- الدورم
- الدقيق
- الفارو
- الغلوتين
- الكاموت

- المالت
- دقيق/طحين الماتزا
- الشوفان (ما لم يكن معلومًا بأنه خالي من الجلوتين)
- الأرزو
- البانكو
- الجاودار
- السيتان
- السميد
- السبليت
- المثخنات
- التريتيكال
- الأودون
- القمح (بما في ذلك نخالة القمح، جنين القمح، ونشا القمح)

مواد أخرى

- أزوديكاربوناميد (ADA)
- زيت الخضروات المبرومين (BVO)
- هيدروكسي أنيسول البوتيل (BHA)
- هيدروكسي تولوين البوتيل (BHT)
- منتجات الألبان (باستثناء الزبدة أو السمن العضوي والخام والمغذى على العشب - إذا كنت تستطيع

تحمل منتجات الألبان ، فاختر المنتجات العضوية
والنيئة والعشبية)

● المنتجات المخصصة
● أصباغ الأطعمة (ابحث عن لون ورقم مثل الأحمر
رقم 40، الأصفر رقم 6، الأزرق رقم 1، وما شابه
ذلك)

● ثنائي كبريتيت البوتاسيوم

● البوتاسيوم المبروز

● ميتايسلفيت البوتاسيوم

● ثنائي كبريتيت الصوديوم

● ميتايسولفيت الصوديوم

● كبريتات الصوديوم

● الكبريتيت

● ثاني أكسيد الكبريت

● فائض التعقيم الفائق (عملية تعرف أيضاً بالمعاملة
الحرارية الفائقة أو UHT)

● القمح (الغلوتين)

- الدهون والزيوت - تجنب الدهون والزيوت المكررة،
المهدرجة والمهدرجة جزئياً، أو الدهون المتحولة،
مثل :

● زيت الكانولا

● زيت الذرة

- زيت بذور القطن
- الأطعمة المقلية أو المعالجة التي تُطهى في زيوت مكررة أو مهدرجة وتسخن إلى درجات حرارة عالية
- السمن
- زيت الفول السوداني
- زيت بذور الأرز
- زيت الزعتر الأصفر
- الصلصات السلطة - معظمها تحتوي على دهون ذات جودة منخفضة، لذا يرجى الاطلاع على قسم «الدهون والزيوت الصحية» في هذا الفصل لمزيد من المعلومات
- السمنة (كريسكو)
- زيت الصويا
- زيت الخضروات
- تقصير (كريسكو)
- زيت الخضروات الصناعية

نعم-نعم!؛ قم بتضمينها في نظامك الغذائي الصحي

- المواد الغذائية الكاملة - وعادة ما توجد في الحواف الخارجية لمحلات البقالة (الخضروات؛ أسطح بيع الأسماك واللحوم؛ بعض المناطق المبردة)

- الفواكه والخضروات

● مجموعة متنوعة من الخضروات الملونة كألوان قوس قزح

● فواكه وخضروات غنية بمضادات الأكسدة:

-الخرشوف

-الجرجير

-الهندباء

-الخس الأخضر

-الكيل

-الخس الأحمر

-خس رومان

● أعشاب طازجة مثل الريحان والنعناع والبقدونس وإكليل الجبل والمريمية والزعتر

● توت أزرق وعنب أسود وأعناج حمرء داكنة

- لبروتين الحيواني

● لحوم مرعى ومكملة بالعشب (يفضل العضوية)

● دواجن وبيض مرعى (يفضل العضوية)

● أسماك تمّ صيدها في البرية

- الدهون والزيوت الصحية (اختر الزيوت العضوية غير المكررة)

● زيت البوراج

● زيت جوز الهند (بكر)

● زيت كبد السمك

● زيت بذور الكتان (في قسم المبردات)

● دهون حيوانية من الحيوانات المرعى أو المراعي
- مثل الزبدة الخام، السمنة، الشحم من الخنازير،
الشحم وشحم أضلاع من الخروف أو البقرة، دهن
الإوز أو الدجاج أو البط

● زيت بذور القنب

● زيت جوز المكاديميا

● زيت الزيتون (بكر)

● زيت بذور اليقطين (قد تحتاج إلى شرائه عبر
الإنترنت إذا لم يكن متوفراً في المتجر)

- المحليات طبيعية (العضوية المفضلة)

● السدر الأسود

● الفواكه (مثل التفاح الطازج)

● شراب القيقب الدرجة ب

● لو هان غو

● تمر المجهول

● عسل نقي

● ستيفيا

● زيليتول أو إريثريتول (انظر إلى الملاحظات
بشأن هذه المحليات التي قد تسبب أعراضاً هضمية)

- **المكسرات والبذور** (عضوية وخامة، غير محمصة أو مملحة) - معظمها جيدة، على الرغم من أنه قد ترغب في تجنب الفول السوداني والكاجو والفسقنق بسبب تلوثها بالعضن.
- **زبدة المكسرات والبذور** - ابحث عن زبدة المكسرات والبذور الخام، وتأكد من قراءة التسميات لتجنب الإضافات غير المرغوب فيها (بعض الشركات، مثل «أفضل من المحمص»، قد قامت بنقع أو إنبات المكسرات والبذور لجعلها أكثر هضماً).
- **الحبوب خالية من الجلوتين** (العضوية المفضلة) - الأمارانث، البُنْدُقِيَّة، الدخن، والكينوا (وإذا كنت تتناول الأرز، فاعتبر اختيار العلامة التجارية لوندبرغ «أورجانيك كاليفورنيا وايت باسماتي» لأنه تم اكتشاف أنه يحتوي على مستويات أقل من الزرنيخ مقارنة بالعلامات التجارية الأخرى).
- **ملح البحر، التوابل والأعشاب المجففة** أو المطحونة - ابحث عن الأعشاب والتوابل العضوية وملح البحر الحقيقي أو ملح الهيمالايا، واختر القرفة السيلانية بدلاً من القرفة الكاسيا.

الفصل العاشر

وصفات

قبل أن نبدأ بالوصفات، نود أن نذكرك بأن التحضير السليم للحبوب والبقول والمكسرات والبذور أمر أساسي. جميعها تحتوي على مركب يسمى حمض الفيتيك، والذي يرتبط بالمعادن في جسمك وقد يسبب نقصاً في المعادن. يُزال حمض الفيتيك عن طريق النقع أولاً، مما يسهل هضم المكسرات والبذور والحبوب والبقول.

كيفية نقع المكسرات والبذور

- ضع المكسرات أو البذور في وعاء من الزجاج أو من الفولاذ المقاوم للصدأ. (لاحظ أن 2-3 أكواب من المكسرات أو البذور في وقت واحد مفيدة للوصفات، بينما 1-2 كوب في وقت واحد مفيدة للوجبات الخفيفة. إذا كنت ترغب في تحضير المزيد وتجميدها، فاعتبر حتى 6 أكواب في المرة الواحدة أثناء النقع)
- أضف ما يكفي من الماء المصفى لنقع المكسرات أو البذور.

- أضف حوالي ملعقة صغيرة من ملح البحر لكل كوب من المكسرات أو البذور.
- ضع غطاء إذا كان لديك غطاء (أو قم بتغطيته بطبق) واتركه على عداد لمدة 8-12 ساعة. يمكنك القيام بذلك قبل الذهاب إلى الفراش
- بعد 8-12 ساعة، صفّ السائل، اشطف المكسرات أو البذور وضعها إما في الثلاجة (لمدة 3 أيام إلى أسبوع واحد) أو في الفريزر (تستمر حوالي شهرين)
- يمكنك أيضًا تجفيفها أو تحميصها: لتجفيفها، قم بتشغيل الفرن على أدنى درجة حرارة وسخنها حتى تجف. إذا كان لديك جهاز تجفيف الطعام، قم بضبطه على 115 درجة فهرنهايت وجففها لمدة 5-2 ساعات أو حتى تجف تمامًا. ستدوم لبضعة أسابيع في الثلاجة أو عدة أشهر في الفريزر.

كيفية نقع الحبوب والبقوليات

- ضع الحبوب أو البقوليات في وعاء زجاجي أو من الفولاذ المقاوم للصدأ (اتبع المبادئ التوجيهية للكمية نفسها المذكورة سابقًا للمكسرات والبذور)
- أضف ما يكفي من الماء المصفى لتغطية الحبوب أو البقوليات.
- أضف ملعقة كبيرة من خل التفاح وامزجها في الماء.
- اغطِ الوعاء بغطاء أو صحن واتركه على العداد لمدة

8-12 ساعة للحبوب أو 12-24 ساعة للبقوليات.

- بعد النقع، صفّ السائل واشطف الحبوب أو البقوليات.
- يمكنك تخزين الحبوب أو البقوليات المنقوعة في الثلاجة لعدة أيام قبل طهيها، أو تخزينها في الفريزر لمدة تقارب الشهر قبل طهيها.

الخضروات

أطباق الخضروات الجانبية السهلة

يمكن إعداد وجبات الخضروات الجانبية المسلوقة، أو المبخرة، أو المقلية بسهولة وغالباً يمكن طهيها في 10 دقائق أو أقل. فيما يلي الطريقة:

- اختر الخضروات التي ترغب في طهيها. يمكنك استخدام أي نوع من الخضروات التي تحبها، ولكن هناك بعض الخيارات الممتعة:

- الهليون (قطع نصف البوصة الأكثر كثافة في أسفل السيقان واحتفظ بها لشوربة العظام أو الخضروات)
- البقدونس الصيني
- البروكلي أو البروكلي المبروش
- كرنب بروكسل
- الجزر
- القرنبيط

- جذر الكرفس (سيليرياك)
- الملفوف
- الفاصوليا الخضراء
- الملفوف الأخضر
- السلق السويسري
- اللفت
- الكوسة الصفراء
- الكوسة
- اغسل وجهّز الخضروات. تذكر حفظ الأطراف والقشور لشورية العظم أو مرق الخضروات!
- قرر كيف ترغب في تقديمها:
- شرائح أو قطع صغيرة أو مفرومة: يمكنك تقطيعها يدويًا أو باستخدام محضرة الطعام إذا كان لديك واحدة. إذا كنت ترغب في شرائح أو خيوط خضروات مقطعة بشكل متساوٍ، يمكن لمحضر الطعام الخاص بك أن يفعل ذلك في ثوانٍ الملحقات المناسبة (الفتحات الطويلة ستقوم بالتقطيع، والثقوب الصغيرة ستقوم بالتقطيع إلى شرائح رقيقة). ستقوم الشفرة S بالقيام بتقطيع خشن للخضروات إذا استخدمت زر النبض عدة مرات، أو يمكنك تقطيعها بشكل دقيق أو تحويلها إلى معجون، اعتمادًا على مدة تشغيله
- مهروسة أو مخفوقة: إذا كنت ترغب في تحضير

مهروس خصار أو خضروات مخفوقة بنفس قوام البطاطس المهروسة، قم بتقطيع الخضروات أولاً (بأي شكل في قطع كبيرة)، ثم غليها أو طهيها بالبخار ، ثم صفّ الماء، واترك حوالي 1/3 كوب من الماء لعملية الخلط السهلة. أضف الملح البحري والفلفل والأعشاب أو التوابل المختارة؛ ثم صب الخضروات في محضرة الطعام واخلطها بواسطة الشفرة: S .

بدلاً من ذلك ، يمكنك استخدام خلاط الغمر مباشرة في نفس المقلاة التي طهيت فيها الخضار ، وهو سريع وسهل. إذا لم يكن لديك معدات ، يمكنك استخدام هراسة البطاطس - فقط تأكد من طهي الخضار بشكل جيد بما يكفي للقيام بذلك.

إرشادات للطبخ:

- الخيار الأول: ضع حوالي 4-2 أكواب من الخضروات في كويين من الماء، وأضف نصف ملعقة صغيرة ملح وربع ملعقة صغيرة فلفل (وأي بهارات أخرى تستخدمها). اسلقها أو اطهها بالبخار لمدة 5 دقائق أو حتى تصبح الخضروات طرية أو متماسكة على حسب الرغبة. صفّي الماء، وأضف نصف ملعقة صغيرة ملح بحري ورشة من الدهون الصحية المفضلة لديك أو من الزيت (انظر الفصل 5 للاقتراحات)

- الخيار الثاني: على نار هادئة، ضع ملعقتين كبيرتين من الدهون الصحية للطهي أو الزيت (مثل زيت جوز الهند أو دهن الحيوان الصحي مثل الزبدة الخام أو السمنة أو دهن البط المفضل لدينا). أضف ربع ملعقة صغيرة فلفل ونصف ملعقة صغيرة ملح، والأعشاب أو التوابل التي ترغب في استخدامها، واترك الأعشاب والتوابل تسخن لمدة حوالي دقيقتين. تأكد من عدم سخونة الدهون كثيرًا. أضف الخضروات التي تختارها (انظر القائمة في الصفحة السابقة للاقتراحات) وارفع درجة الحرارة إلى متوسطة منخفضة. قم بطهيها لمدة 5 دقائق تقريبًا أو حتى تصبح الخضروات طرية أو متماسكة على حسب الرغبة. ارفعها عن النار وقدمها.

- جرب الخضروات بعد طهيها وأضف الملح البحري و/أو الفلفل المطحون الطازج حسب الذوق. قد تشعر أيضًا بأنها تحتاج إلى قليلًا من الدهون الصحية أو الزيت بعد الطهي. بعض الأشخاص يحبون وضع زيت بذور الكتان أو زيت الزيتون أو زيت آخر على الطاولة حتى يتمكن الأشخاص من خدمة أنفسهم وفقًا لأذواقهم. زيت بذور اليقطين يضيف لمسة رائعة للخضروات المطبوخة ويمكن أن يكون له تنوعًا جديدًا ممتعًا على الطاولة.

- كن مبدعًا. معظم الخضروات تتناسب تمامًا مع الزعتر والريحان وإكليل الجبل؛ بدلا من ذلك، يمكنك استخدام

مزيج من الكركم والبهارات ومسحوق الشمر (¼ - ½
ملعقة صغيرة من كل نوع). إذا كنت ترغب في إضافة
هذه الأعشاب أو التوابل، فلا تتردد في التجربة وتحقق
من الفصل 6 لمعرفة الأعشاب والتوابل التي تعمل على
حل المشاكل الصحية التي ترغب في حلها!

الجزر والخضراوات المهروسة: بديل صحي للبطاطس المهروسة بدون نشا

وقت التحضير: حوالي 20 دقيقة

هذه الوجبة هي الطعام المريح في أبهى صوره -
مشبعة ودافئة ولذيذة بشكل صحي! إنها بديل صحي
بدون نشا للبطاطس المهروسة.

المكونات:

- حزمة واحدة من أوراق الجزر (حوالي كوبين إذا كانت مفرومة)
- جزرتان متوسطتا الحجم
- حزمة واحدة من الهليون
- ½ كوب من البصل المفروم
- ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند
- ملعقتان كبيرتان من أوراق إكليل الجبل المجففة
- ملعقة كبيرة من الزعتر المجفف
- ملعقتان صغيرتان من ملح البحر الكلتيك

- ملعقتان صغيرتان من مسحوق الليمونجراس
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ½ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة

التعليمات:

أحضِر كوبيين من الماء للغلي في وعاء صغير ، ثم أضف الجزر واتركه يغلي لمدة 3 دقائق. أضف أوراق الجزر واتركها تغلي لمدة دقيقة واحدة ، ثم أضف الهليون واتركه يغلي لمدة 2 دقيقة أو حتى يصبح طرياً إلى حد ما. بينما يغلي ذلك ، ضع زيت جوز الهند والبصل وجميع التوابل باستثناء الملح في مقلاة على حرارة متوسطة. قم بتحميرها قليلاً حتى يصبح البصل شفافاً. أزلها عن النار. ارفع الوعاء من على النار وصفي معظم الماء (اترك بوصة واحدة في قاع الوعاء) ، ثم صب الجزر والأوراق في المقلاة وضعها على حرارة متوسطة. قلب الخضروات في التوابل لمدة 2 دقيقة ، ثم أزلها عن النار. باستخدام محضرة الطعام المحمولة (أو محضرة طعام سريعة السرعة أو معالج طعام مجهز بشفرة «S») ، اهرس الخليط قليلاً إذا كنت تحب المهروسة قليلاً المفرومة ، أو أكثر إذا كنت تفضلها أكثر نعومة. قدمها فوق الخضار الخام ، مع حبوبك المفضلة ، بمفردها ، أو مخلوطة مع الدجاج للحصول على نكهة رائعة تشبه فطيرة الدجاج. أضف ملح البحر أو ملح أعشاب Herbamare حسب الرغبة.

مهروسة جذر الكرفس والخضار بديل للبطاطس المهروسة بدون نشاء

إذا كنت تتبع إرشادات مزج الطعام (انظر الفصل 6 لمزيد من المعلومات) أو تقليل الأطعمة النشوية، ستحب هذا البديل لـ «البطاطس المهروسة

المكونات:

3 جذور كرفس، مقشرة ومقطعة إلى قطع كبيرة
(حوالي 6 أكواب مقطعة)

4 أكواب ماء أو مرق العظام

ملعقة كبيرة من إكليل المجفف

ملعقة كبيرة زعتر مجفف

نصف ملعقة كبيرة شبت مجفف

ملعقتان صغيرتان من الملح البحري

ملعقتان صغيرتان من مطحون الفلفل الأسود الطازج

اختياري: نصف كوب بصل أحمر مقطوع وحبّة ثوم

مفرومة

اختياري: إذا كنت تقدم هذا الطبق مع اللحم، قم

بأخذ حوالي نصف كوب من قطرات زيت اللحم وأضفه

إلى البطاطس المهروسة بعد تصفية الماء الزائد.

التعليمات:

قشر وقطّع جذر الكرفس (سوف تسلق جذر الكرفس، لذا يمكنك تقطيعه إلى نصفين أو أرباع).

خطوة اختيارية لإضافة نكهة إضافية: في مقلاة على أدنى درجة حرارة، أضف ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند، زبدة نقية، سمّنة، أو دهن من اللحم الذي تستخدمه في الوجبة، واتركه يذوب بلطف.

أضف جميع الأعشاب والتوابل والبصل و/أو الثوم الاختياري. قلبها بلطف لمدة 3 دقائق أو حتى يصبح البصل شفافاً.

أضف كوباً واحداً من الماء إلى المقلاة، وامزج كل شيء معاً، وضعه في قدر الطهي الذي ستستخدمه لغلي جذر الكرفس.

قم بغلي الماء أو مرق العظام. وأضف جميع المكونات وقم بطهيها حتى يصبح جذر الكرفس طرياً عند ثقبه بالسكين أو الشوكة.

صفي كل الماء ما عدا نصف كوب في وعاء زجاجي أو من الفولاذ المقاوم للصدأ حتى تتمكن من استخدام هذا السائل الغني بالعناصر الغذائية في وجبات أخرى خاصة إذا كنت تغليها في حساء عظمي!).

اهرس جذر الكرفس المتبقي والماء. يمكنك القيام بذلك باستخدام آلة مبشرة البطاطس أو شوكة كبيرة؛ أو لجعل العملية أسهل وأسرع بكثير، استخدم خلاط غمر

مباشرة في المقلاة التي قمت بالطهي فيها، أو انقل جذر الكرفس ونصف كوب من السائل إلى خلاط أو مُحضّر الطعام واخلطهما حتى يصبح الخليط ناعمًا مثل البطاطس المهروسة.

تتبل بمزيد من الملح أو الفلفل أو اللحم حسب الرغبة وتُقدّم مع اللحم أو الخضار أو البيض أو على شكل وجبة خفيفة من الطعام المريح.

صوص هليون لوزير الشافي

الحصص: تصنع حوالي 7 حصص بحجم أوقيتان.

هذه الوصفة ليست فقط لذيذة، بل هي مفيدة للشفاء أيضًا! إنها الوصفة التي استخدمتها لوزير كجزء من برنامج الغذاء الشافي عندما تم تشخيصها بالسرطان، وحققت نتائج رائعة: أدت أفكارها الصحية وطعامها إلى إذابة السرطان

المكونات:

كوبين من الهليون مقطع

توابل اختيارية:

ملعقة صغيرة من الملح البحري

ربع ملعقة صغيرة فلفل

ملعقة كبيرة زيت جوز الهند أو زبدة عضوية نقية أو

سمنة.

التعليمات:

في قدر، قم بجلب كوب واحد من الماء للغليان (يمكنك استخدام مرق العظام كبديل آخر). اقطع أطراف الهليون القوية (حوالي ½ بوصة في أسفل السنبلات) واحتفظ بها لاستخدامها في مرق العظام أو الخضروات في وقت لاحق (انظر وصفة مرق العظام المفضلة لدي لويز أو وصفة مرق الخضروات في قسم الشوربات). يمكنك إما غلي الهليون أو وضعه في سلة بخار وبقم ببخاره حتى يصبح طرياً (حوالي 5 دقائق). صفي الماء (احتفظ به إذا كنت ترغب في استخدامه لطهي شيء آخر، مثل الحبوب أو المزيد من الخضروات، أو ربما أضفه إلى مرق العظام أو الخضروات). اترك الهليون المطبوخ يبرد، ثم اخلطه حتى يصبح ليونة مثل البطاطس المهروسة. يمكنك استخدام آلة بشر البطاطس أو شوكة كبيرة أو خلاط غمر أو خلاط عادي أو محضر طعام. اقتراح التقديم: أوصى ممارس لويز أن تتناول 3 حصص (2 أوقية) من صوص الهليون المهروس هذا يومياً. وضعت لويز هذه الحصص في حاويات سعة 2 أوقية حتى تتمكن من أخذها معها خلال اليوم، وهو وسيلة رائعة لدمجها بسهولة في روتينها. يمكن استخدام هذا الصوص المهروس الرائع كمهروسة للخضروات لمرافقة أي وجبة أو كوجبة خفيفة بذاته.

الجدور والخضر طعام الراحة

وقت التحضير: حوالي 25 دقيقة

هذه الوصفة هي طعام الراحة في أبهى صورته - لذيذ ومشبع ويدفئ الروح. إذا كنت تعاني من الاكتئاب الشتوي، فإن هذا الطبق سيعزز معنوياتك!

المكونات:

10 حبات بطاطس صغيرة بقشرة حمراء

حزمة من الجرجير (3-2 أكواب)

ربع كوب من البصل الأحمر المقطع

2 من جذور البردقوش

ملعقتان كبيرتان من السمنة

ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند

ملعقة كبيرة من إكليل الجبل المجفف

ملعقة كبيرة من الزعتر المجفف

ملعقتان صغيرتان من الريحان المجفف

ملعقتان صغيرتان من أعشاب بروفانس أو ملح أعشاب

هيريامار (يمكنك استخدام ملح بحري بدلاً من ذلك إذا لم يتوفر لديك هذا المنتج)

ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة

التعليمات:

في وعاء صغير، أضف ¼ كوب من الماء وملعقة صغيرة من السمنة ومزيج أعشاب بروفانس وجميع الأعشاب. قم بالسخن على نار خفيفة حتى تصبح البصل شفافة. أضف 4 أكواب من الماء واتركها تغلي.

بينما الماء يغلي، قم بخلع قشرة جذر الشوك البري بواسطة سكين زبدة. من المفيد ترك بعض القشور على الجذر بينما تقوم بإزالة معظمها. (جذر الشوك البري، المعروف أيضًا بجذر الجوبو، يشبه عصا ويكون أفضل عندما يكون صلبًا مثل الجزر. إذا لم تتمكن من العثور عليه في متجر الأطعمة الصحية، يمكنك شراء جذر الشوك البري العضوي المجفف من الموقع التالي

MountainRoseHerbs.com

قطع جذر الشوك البري إلى شرائح. بمجرد أن يغلي الماء، أضف الجذر المقطع وقلل من الحرارة إلى السخن. دع الماء مع جذر الشوك البري يغلي على نار هادئة لمدة 5 دقائق، ثم أضف البطاطس واستمر في السخن على نار خفيفة.

ضع الجرجير في محضرة الطعام مع شفرة بشكل "S" واضغط عدة مرات لتقطيعه إلى قطع صغيرة/أوراق. احتفظ به جانبيًا.

بمجرد أن تصبح البطاطس طرية (يجب أن يمكن للسكين أو الشوكة أو الملعقة قطعها بسهولة)، أضف

الجرجير وتركها تطبخ على نار هادئة لمدة دقيقة إضافية.

صفي الماء وانقل المكونات إلى وعاء زجاجي أو من الفولاذ المقاوم للصدأ. أضف السمينة وزيت جوز الهند واخلطهما جيداً.

اقتراحات للتقديم: قدمها فوق طبقة من الخضروات المفرومة قليلاً في محضرة الطعام مع شفرة بشكل "S" أو قطعها إلى قطع صغيرة بواسطة سكين. أحد الاقتراحات هو سلطة مفرومة مكونة من الخس الأحمر والكزبرة والكراث. قم برش بعض زيت بذور الكتان فوق كل حصة من سلطة الخضروات وضع البطاطس فوق الخضروات. هذا يجعل وجبة شهية في فصل الخريف أو الشتاء ستسعد عائلتك.

تذوق هذه البطاطس أيضاً بلذة عند تقديمها مع كريمة الحبوب البكر (انظر الوصفة لاحقاً في الفصل) فوق طبقة من الخضروات.

الفاصوليا الخضراء والكراث

المكونات:

كوبين من الفاصوليا الخضراء، مقطعة
حبة قرع أصفر، مقطع شرائح (كوبين)
نصف كوب من الكراث، مقطع شرائح رقيقة (حوالي
كوبين)

ملعقتان صغيرة من زيت جوز الهند
ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
ربع ملعقة صغيرة من ملح بحري برتغالي (أو أي نوع
من ملح البحر)
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
نصف ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
ثمن ملعقة صغيرة من الكايبين المطحون

التعليمات:

استخدم مقلاة على موقد الطهي واضبط درجة الحرارة على الوضع الأقل. أضف زيت جوز الهند واتركه يذوب. أضف الكراث وجميع الأعشاب والتوابل (باستثناء ملح البحر)، وسخنها على نار هادئة لتحرر روائحها وخصائصها العلاجية. أضف الفاصوليا الخضراء والقرع وقم بتحميميهما معًا حتى يصبح الخضار طريًا. قد تحتاج إلى إضافة المزيد من الزيت أو بعض الماء إذا أصبحت المقلاة جافة أثناء الطهي. اتركها تغلي على نار هادئة لمدة 10-5 دقائق أو حتى تصبح الفاصوليا الخضراء والقرع طريًا كما تحب. أزلها عن النار وقدمها بمفردها أو مع الطبق الرئيسي المفضل لديك - فهي تتناسب جيدًا مع أي وصفة للحوم أو الدواجن أو الحبوب. جرب قطرات من زيت بذور الكتان أو زيت الزيتون أو زيت بذور اليقطين على هذه الخضروات لتحصل على مأكولات لذيذة!

معزّز الحالة المزاجية الحلو والمالح بشكل طبيعي

وقت التحضير: 15 دقيقة

عدد الحصص: 4-2

إذا كنت تعاني من نقص السيروتونين، وهو هرمون السعادة، فقد يرسل جسمك إليك إشارات عن طريق الرغبة في تناول الحلويات والأطعمة النشوية مثل الخبز والبيجل والكوكيز وما شابه ذلك. لكي يتم إنتاج السيروتونين، يحتاج دماغك إلى أن يوصل إليه حمض الأميني التربتوفان الأساسي، ومع ذلك، نظراً لأن الأحماض الأمينية الأخرى تتنافس للوصول إلى دماغك، فالطريقة الوحيدة لتوصيل حمض التربتوفان إليه هو وجود الإنسولين في دمك. وهذا يعني أنك بحاجة إلى وجبة نشوية. للأسف، يلجأ معظم الناس إلى النشويات الغير صحية، والتي يمكن أن تزيد من إدمان السكر، والكانديدا، وحدوث انخفاض في نسبة السكر في الدم في النهاية. بدلاً من ذلك، يمكنك دعم جسمك بوجبة نشوية صحية لزيادة مستوى السيروتونين بدون حدوث الانهيار. تم تصميم هذا الطبق ليكون وجبة أو وجبة خفيفة لذيذة، تساعد في زيادة مستوى السيروتونين بشكل أسرع من الحبوب، ولا تغذي الكانديدا. إذا كان لديك يوم مليء بالضغوط، قد ترغب في تناول هذا الطبق مع وجبة الحبوب الخاصة بك أو كوجبة خفيفة

في وقت متأخر من الظهيرة أو المساء. استخدمت هيدر هذه الوصفة عندما كانت تنتقل إلى تناول الطعام الصحي لأنها كانت جسرًا رائعًا من طعام الأطعمة المعبأة إلى طعام الأطعمة الأكثر صحة.

المكونات:

- 4 حبات بطاطس ذات قشرة حمراء، مكعبة
- 4 حبات جزر، مقطعة قطع صغيرة
- ¼ كوب بصل، مكعبات صغيرة
- ملعقة صغيرة من الزعتر
- ملعقة كبيرة من مسحوق كاري
- ملعقة صغيرة من الملح البحري بالأعشاب هيريامار
- ملعقتان صغيرتان من السمنة

التعليمات:

في قدر صغير، قم بإذابة ملعقة صغيرة من السمن. أضف التوابل والبصل وقلبها لمدة دقيقة واحدة. أضف ½ كوب من الماء واتركه يغلي. أضف البطاطا والجزر واتركها تُطبخ حتى تصبح جميع المكونات طرية. ثم قم بإضافة كمية إضافية من السمن في نهاية الطهي.

قدم الطبق مع الخضروات المطهوه، مثل وصفة الفاصوليا الخضراء والكرات التي سبق ذكرها في الفصل، أو ضعها فوق سلطة الربيع المتنوعة الطازجة.

قرنبيط الكولارد والقرع المذهل

وقت التحضير: 55 دقيقة

تقدم لـ 4-6 أشخاص

هذه الوصفة لذيذة لدرجة أن أصدقائك وعائلتك الذين لا يهتمون بالصحة سيثثون عليها. إنها طبق حلو وغني بشكل طبيعي ووجبة مثالية للعطل أو كوجبة جانبية، وتعد خيارًا رائعًا في الأجواء الباردة.

المكونات:

حزمة من أوراق الكولارد (حوالي 4-3 أكواب مفرومة)

حبة قرع مسلوقة

ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند

ملح هيربامار البحري بالأعشاب ، أو الملح البحري العادي، وقليل حسب الذوق

التعليمات:

سخن الفرن على درجة حرارة 350 درجة فهرنهايت. باستخدام سكين مطبخ حادة، قم بثقب القرع لإتاحة مخرج للحرارة أثناء الطهي. ضع القرع في طبق فرن من

البايوركس واضف ماء بارتفاع بوصة واحدة، ثم اخبزه لمدة تقريبيه 40 دقيقة. ستعرف أن القرع جاهز عندما يكون ليناً ويمكنك قطعه بسهولة بواسطة سكين. اغسل أوراق الكولارد ثم ضعها في محضر الطعام واستخدم زر النبض بضع مرات لتفريمها قليلاً. يمكنك أيضاً تقطيعها إلى شرائح أو قطع بحجم اللقمة بواسطة سكين. عندما يكون القرع جاهزاً، اخرجه من الفرن واتركه جانباً ليبرد. بمجرد أن يبرد، ضع شرائح الكولارد في سلة بخارية في وعاء به 2 كوب من الماء. قم ببخار الكولارد حتى يصبح طرياً (حوالي 5-10 دقائق). بينما يتم بخار الكولارد، قم بالعمل على القرع. قطعه إلى نصفين على طول واستخرج البذور باستخدام ملعقة، ثم التخلص منها. قم بنقل الكولارد والقرع المبخر إلى وعاء مع وجود ماء بارتفاع نصف بوصة في القاع، وضع الموقد على حرارة منخفضة. أضف زيت جوز الهند والفلفل الأسود والهيريامار أو الملح البحري وقم بتسخين الطبق بأكمله لمدة 2-5 دقائق. قدمه ساخناً مع خضروات أخرى أو أطباق بحرية أو أطباق حبوب. أضف الهيريامار أو الملح البحري حسب الذوق.

السلطات هي خيار رائع لتحضير الطعام السريع! في أيام دوامها، كانت هيذر تعتمد على تحضير سلطة والاحتفاظ بها في وعاء زجاجي كبير مغلق بإحكام بغطاء بلاستيكي. بذلك، يمكنها سحب السلطة المحضرة من الثلاجة عندما تحتاجها لوجبة. كما كانت تقوم بتعبئة عدة أيام من السلطات في وعاء فردي لتأخذها في حقيبة الغداء خلال أيام العمل. على الرغم من أن السلطات تبدو وجبة صحية سهلة، إلا أن بعض الأشخاص يفضلون تناول الطعام المطبوخ، خاصة إذا كان الجهاز الهضمي غير قوي أو الطقس بارداً. تشير العديد من وصفات هذا الكتاب إلى إضافة طعام ساخن فوق السلطة. يتم تسخين السلطة قليلاً بهذه الطريقة، مما يجعلها أكثر راحة لجسمك. إذا كنت مستعجلاً ولديك لحم أو دواجن أو أطباق حبوب ولكن ليس لديك خضروات، جرب وضع الطعام الساخن فوق طبقة من الخس للحصول على وجبة مريحة في أي وقت من السنة. فيما يلي صيغة عامة لتحضير سلطات رائعة:

- استخدم الخس الروماني، مزيج الربيع، خس الأوراق الحمراء، خس الأوراق الخضراء، والهندباء.
- أضف من واحد إلى ثلاث إضافات إلى سلطتك: الراديكيو، الجزر، فاصوليا خضراء، البازلاء الثلجية، البازلاء السكرية، البراعم الخضراء (براعم عباد

الشمس، براعم البازلاء، وبراعم الحنطة السوداء
خيارات رائعة)، البراعم الصغيرة، الكراث، الثوم
الأخضر، البقدونس، الكزبرة، الجيكاما، الفجل،
البصل أو الشالوت، القرع الأصفر، والكوسا

● بالنسبة للون، بعض الخيارات الرائعة هي: الراديكيو،
الجزر، أو الفجل؛ أو زين بقليل من الفلفل الأحمر أو
الطماطم (تذكر أن الفلفل الأحمر والطماطم قد لا
تناسب الجميع لأنها تنتمي إلى فصيلة الباذنجان)
الخس الملون دائماً خيار سهل، مثل خس الأوراق
الحمراء، سلطة مزيج الربيع، وبراعم ملونة.

- قطع المكونات: تحب هيدر وضع كل شيء في
محضر الطعام والضغط 4-6 مرات حتى لا يكون
هناك حاجة للتقطيع. إذا لم يكن لديك محضر
طعام، فاقطع الأشياء حسب الحجم الذي ترغب فيه
لسلطتك. ليس هناك طريقة صحيحة أو خاطئة
للقيام بذلك! بعض الأشخاص يحبون أن يتفتنوا عند
تقطيع الخضروات وتجميع السلطة، في حين يرغب
البعض الآخر في السرعة.

- الآن أضف الصلصة. يمكنك إبقاء الأمر بسيطاً
وسكب زيتك الصحي المفضل من الأعلى، مثل زيت
بذور القنب، زيت بذور اليقطين، زيت الزيتون البكر
الممتاز، زيت بذور الكتان، أو زيت جوز الماكاداميا.
ثم، للحصول على طعم حمضي متوازن للزيت، أضف
واحدة من المكونات التالية: رشة خل تفاح، ملعقة

طعام من الخضروات المخمرة الخام، ملعقة صغيرة من الخردل العضوي (المصنوع باستخدام خل تفاح بدلاً من الخل الأبيض)، أو عصر ليمونة.

أو يمكنك تحضير صلصة صحية كالتالي:

- كوب من زيتك العضوي المفضل (انظر صفحة الاقتراحات السابقة)
- 1/3 كوب خل تفاح
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح بحري
- 1/4 ملعقة صغيرة من مطحون الفلفل الأسود الطازج
- اخفق جميع المكونات معاً، أو ضعها في خلاط واخلطها جيداً، وسيكون لديك صلصة فينيجريت سهلة ولذيذة!
- لتجربة نكهات مختلفة، كن مبدعاً قدر ما تشاء: أضف رشة من عصير الليمون، عدة قطرات من مستخلص الحمضيات من UrbanMoonshine، القليل من الخردل، أو بعض الريحان المجفف أو الزعتر للحصول على تنوع في النكهات.

العصائر

يحتوي هذه القسم على بعض النسخ البسيطة من العصائر الخضراء السلسلة التي يسهل تحضيرها واللطيفة على جهازك الهضمي.

لقد قمنا أيضًا بتضمين خيار الفاكهة الذي يجعل أي شخص يدمن على العصائر السلسلة، بما في ذلك الأطفال.

إذا كنت تحب العصائر السلسلة، فكن مبدعًا في استخدام الخضروات والمكونات التي تستخدمها - إنها طريقة رائعة لإدراج الخضروات المفضلة والدهون الصحية والأعشاب أو التوابل العلاجية في وجباتك. يحب بعض الناس أيضًا إضافة مسحوق البروتين المفضل لديهم أو مسحوق الخضراوات، وهو طريقة جيدة لإضافة المزيد من العناصر الغذائية إلى العصير السلس.

عصير أخضر رائع (سهل الهضم)

وقت التحضير: حوالي 10 دقائق

الحصص: 2-4 أشخاص (حوالي 4 أكواب من العصير السلس)

قد لا تبدو العصائر الخضراء شهية جدًا للشخص العادي، وخاصة للأطفال الذين اعتادوا على تناول النظام

الغذائي الأمريكي القياسي! ومع ذلك، هذا العصير يعتبر بداية لطيفة للعصائر الخضراء التي ستكون لطيفة على غالبية أذواق الناس.

تعتبر تفاحة الجراني سميث من أنواع التفاح الأخضر التي توفر كمية مناسبة من الحلاوة، وهي تتناسب جيداً مع الخضروات من منظور تنسيق الطعام، مما يعني أنها أسهل لجسمك في الهضم. بالنسبة للفواكه الأخرى، عادةً ما يكون تحملها للجسم أقل عندما يتم تناولها مع الخضروات، خاصةً إذا كان لديك مشاكل في الجهاز الهضمي وترغب في تقليل الضغط على الجهاز الهضمي. تحتوي تفاحة الجراني سميث أيضاً على أعلى محتوى للمواد النباتية الفعالة من بين جميع أنواع التفاح.

تساعد القرفة على الهضم وهي مضاد طبيعي للالتهابات. استمتع بهذه الوصفة كوجبة إفطار أو وجبة خفيفة، وستحصل بالتأكيد على الكثير من الخضروات السهلة الهضم في جسمك!

المكونات:

كوبان من الماء النقي

كوبان من ورق الخس الأخضر أو ورق الخس الأحمر

تفاحة جراني سميث واحدة

4 جزرات مقشرة

ساقان كبيران من الكرفس

ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الطازجة - إذا لم تحب الكزبرة، جرب البقدونس الطازج أو الأعشاب الخضراء الصغيرة أو الشرائح الخضراء المفضلة لديك أو حذفها تمامًا من الوصفة

ملعقة كبيرة من القرفة المطحونة

اختياري: ¼ - ½ حبة من الأفوكادو. الدهون الصحية هي طريقة جميلة لزيادة الشبع والغذاء في العصير، ومع ذلك، إذا كنت تواجه صعوبة في هضم الدهون أو لديك تحديات هضمية أخرى، جرب هذا العصير بدون الأفوكادو وتناول وجبة أو وجبة خفيفة لاحقًا عندما تشعر بالجوع مرة أخرى.

اختياري: أضف ملعقة من مسحوق الخضروات المفضلة لديك، مثل Premier Greens من Premier أو مسحوق عصير القمح العضوي من ResearchLabs NOW

التعليمات:

قم بتقطيع التفاح وإزالة النواة، ثم ضعه مع جميع المكونات في الخلاط السريع. (خلطات فيتامينكس أو بلندتك تعمل بشكل جيد للعصائر، ولكن يمكنك أيضًا استخدام أي خلاط آخر أو ناتريبوليت. يرجى ملاحظة أن بعض الخلاطات التي ليست سريعة قد تتطلب تقطيع

الجزر والكرفس والتفاح بشكل أفضل.)

اخلط جميع المكونات حتى تصبح ناعمة تمامًا.
اسكب العصير في الأكواب وقدمه.

اقتراحات للتقديم: أضف 4-6 قطرات من
UrbanMoonshineOrganic Citrus Bitters لكل
كوب من العصير واخلطه. سيضيف هذا نكهة لطيفة
ويساعد الجسم على هضم العصير. أضف قطرتان من
الستيفيا لكل كوب من العصير إذا كنت ترغب في طعم
أكثر حلاوة.

تذكر أن عملية الهضم تبدأ في فمك! لتحفيز إفرازات
الهضم، اشرب العصير ببطء واضغطه في فمك.

عصير أخضر معزز للمناعة باللبيدة والشمر

وقت التحضير: 5 دقائق

الحصص: 4

هذا العصير لونه برتقالي غني مع طعم حلو مغذي
بشكل عميق! العنب البري الأسود ممتازة كمعزز للمناعة
للووقاية من نزلات البرد والإنفلونزا. البتر الحامض هو
متعة رائعة وعضوية لمساعدتك على هضم الطعام بشكل
أفضل. إذا لم يكن لديك أي بتر حامض متوفر حاليًا،
يمكنك استخدام ليمون بدلاً من ذلك (انظر أدناه). توابل
الهيل والشمر في هذا العصير رائعة لعملية الهضم،

والشمر رائع لصحة العين. الحلبة لها أيضاً فوائد لصحة العين وتساعد على زيادة هرمون الأوكسيتوسين، هرمون الحب والارتباط الاجتماعي المسؤول عن الشعور بالسعادة!

المكونات:

4 أغصان من الكرفس

3 جزرات كبيرة

كوبان من الخس الأحمر

كوبان من الماء النقي

ملعقة كبيرة من مستخلص العنب البري السوداء أو السامبوكس. (اختر تلك التي لا تحتوي على سكر، مثل منتجات علامة Nature's Answer، والتي يمكنك الحصول عليها عبر الإنترنت من Amazon.com أو Herb.com. هذا رائع أن يكون لديك في متناول اليد خلال فصل البرد والإنفلونزا بشكل عام.) استخدم نصف تفاحة من نوع Granny Smith إذا لم يكن لديك مستخلص العنب البري الأسود في متناول اليد، أو يمكنك تجاهله تماماً.

ملعقة صغيرة من مسحوق الشمر

ملعقة صغيرة من بذور الحلبة المطحونة

نصف ملعقة صغيرة من هيل مطحون

ستيفيا حسب الذوق (تقريباً 4-6 قطرات لكل كوب

إذا كنت ترغب في طعم أكثر حلاوة من العصير الأصلي)
6 قطرات من مرارة الحمضيات UrbanMoonshine
لكل كوب (أو عصير من ¼-½ ليمونة طازجة)

اختياري: ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند أو زبدة جوز
الهند. (مصدر صحي للدهون هو طريقة رائعة لإضافة
إشباع مرضي إلى العصير. إذا واجهت صعوبة في هضم
الدهون، قد ترغب في تجربة عصيرك بدون مصدر
دهون وتناول وجبة خفيفة أو وجبة بعد حوالي 30 دقيقة
إلى ساعة عندما تشعر بالجوع)

التعليمات:

ضع جميع المكونات باستثناء الستيفيا ومرارة
الحمضيات في الخلاط واخلطها جيداً. صب العصير
في الأكواب.

أضف 6 قطرات من مرارة الحمضيات إلى كل كوب
واخلط جيداً. أضف الستيفيا حسب الذوق.

عصير الخضروات الأخضر الأساسي

نصف حبة خيار صغير

نصف كوب من الريحان الطازج

كوب واحد من الكزبرة - إذا كنت لا تحب الكزبرة،
يمكنك استخدام كوب من الخس الأخضر المفضل لديك
بدلاً من ذلك، مثل الرومين، أوراق الخس الحمراء، أو

أوراق الخس الأخضر

نصف حبة أفوكادو

كوبين من الفاصوليا الخضراء الطازجة

5 أغصان من الكراث

نصف كوب من الماء

نصف كوب من كفير جوز الهند الشاب - أو إذا لم يكن

لديك هذا، ببساطة أضف إما ماء جوز الهند الشاب أو

نصف كوب إضافي من الماء وستيفيا حسب الذوق

التعليمات:

اغسل الخضروات وقطعها استعدادًا للخلط.

ضع جميع المكونات في الخلاط واخلط حتى يصبح

القوام ناعمًا. قم بإضافة المزيد من الماء إذا كنت ترغب

في تخفيف القوام. صب العصير في الأكواب واستمتع

بصحتك!

عصير البروتين الأخضر الموز بالتوت الحلو:

عصير رائع للمبتدئين

الخصص: يعد كوبي عصير كبيران

عصائر الفاكهة هي وسيلة رائعة للتعود على شرب

العصائر إذا لم تكن جاهزًا بعد لتناول عصير أخضر.

إنها أيضًا رائعة للشخص الذي يبدأ للتو في التكيف مع

تناول الطعام الصحي، أو لعاشق مشروبات الحليب الذي يرغب في شيء أكثر حلاوة. بمجرد أن تعتاد على العصائر، نوصيك بتجربة عصائر خضراء للحصول على مزيد من العناصر الغذائية!

تعتبر هذه الوصفة هي الطريقة التي جعلت هيذر زوجها يبدأ بشرب العصائر. إنها مشروب سهل التحضير والذي يحتوي على نسبة عالية من الفيتونيوترينتس والبروتين، بينما يشعر الشخص الذي يتناوله بأنه يتناول شيئاً حلواً.

المكونات:

أموز

1½-أكوب من توت العليق العضوي الطازج أو المجمد
(الكرز يعد بديلاً جيداً أيضاً)

ملعقة من مسحوق بروتين سنواريور كلاسيك بنكهة طبيعية (يمكنك الحصول عليه من Sunwarrior.com أو Amazon.com)

ملعقة من مسحوق أخضر - استخدم مسحوق الخضر المفضل لديك، أو جرب أحد هذه الخيارات العضوية: Premier Greens من Premier Research Labs أو مسحوق عصير عشبة القمح العضوية من NOW لاحظ أن عشبة القمح هي خضراء وليست نفس حبة القمح) 2-4 ملعقة كبيرة من زبدة المكسرات أو البذور

المفضلة لديك - الطحينية، زبدة عباد الشمس أو زبدة اللوز هي خيارات رائعة جميعها

كوبان من حليب اللوز العضوي بنكهة عادية بدون سكر (أو قم بتحضير الخاص بك باستخدام وصفتنا البسيطة في قسم المقبلات)، أو استخدم 2-1 ملعقة كبيرة إضافية من زبدة المكسرات أو البذور و1-½ كوب من الماء

التعليمات:

ضع جميع المكونات في الخلاط واخلطها جيداً.

صب العصير في كوب واستمتع!

الحساء/الشوربات

عندما تقوم بإعداد أي من هذه الشوربات، اشعر بالعواطف الحب والامتنان أو قل بعض التأكيدات الإيجابية الخاصة بك. في كل مرة تطبخ فيها بالماء أو تعمل به، يمكن لطاقة الحب والامتنان تحويل الطعام وصحتك.

عند تناول الشوربة، استنشق عبيرها الرائع. كُلها أو اشربها بالحب والامتنان، واشعر جسديك يتحول إلى صحة مشعة!

شوربة البقوليات الصغيرة والبسيطة

وقت التحضير: 15 دقيقة الحصص: 4-2

هذه الشوربة سهلة التحضير ولذيذة بشكل مدهش! إذا كنت تعاني من تناول كميات كبيرة في اليوم السابق،

فهذه الشوربة سهلة على الجهاز الهضمي. لقد كان لدينا عملاء يضاعفون الوصفة ويأكلون هذه الشوربة طوال اليوم إذا شعروا بالحاجة إلى تنظيف جهازهم بلطف.

المكونات:

- 2 بيبي بوك تشوي (مفروم)
- 1 قرع صيفي أصفر كبير أو 2 صغير (شرائح)
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ملعقة صغيرة من بذور الشمر
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- ملعقة صغيرة من ملح البحر السلتيكي
- ملعقتان صغيرتان من السمنة (الزبدة المعصورة)
- النقية
- ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند

التعليمات:

في مقلاة، قومي بإذابة ملعقة صغيرة من السمنة. أضيف التوابل وقلبها لمدة دقيقة واحدة. أضيف كوبان من الماء واركه يغلي. ثم أضف البقوليات الصغيرة وملح البحر واتركه يغلي لمدة 3 دقائق، ثم أضف القرع الأصفر واتركه يغلي لمدة دقيقتان إضافيتان. صفّ معظم الماء باستثناء حوالي بوصة واحدة (نصف

كوب). باستخدام خلاط يدوي أو محضر طعام، قومي بخلط المكونات حتى تحصلي على خليط ناعم. هذا يعطي الشورية قوامًا جميلاً (لا سائلاً جداً ولا سميكًا جداً)

في نهاية الطهي، أضيف السمينة وزيت جوز الهند حسب الذوق.

شورية الكوسا اللذيذة والحلوة (سهلة في وعاء الفخار)

وقت التحضير: 25 دقيقة

الحصص: تقريباً 6 أشخاص

هذه الشورية تمتاز بالحلاوة الطبيعية بطريقة لطيفة وساحرة، وهي مثالية لتعزيز المزاج إذا كنت تشعر بالتوتر أو الاكتئاب. تساعد التوابل مثل الهيل والشمر والكمون على الهضم - كما أن هذه التوابل تساعد أيضاً على تحقيق التوازن وإعادة ضبط الجسم والعقل.

قدم هذه الشورية للعائلة والأصدقاء وسوف يطلبون المزيد بالتأكيد!

المكونات

ملعقة كبيرة من السمينة أو الزبدة الخام

كوب من البصل المقطع إلى مكعبات صغيرة

4 أكواب من القرع العسلي المقطع إلى مكعبات

حبة قرع أصفر مقطعة لشرائح (حوالي 1½ - 2 كوب)

½ملعقة صغيرة من الهيل المطحون
ملعقة صغيرة من بذور الشمر المطحون
¼ملعقة صغيرة من فلفل الكايبين
¼ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
ملعقتان صغيرتان من بذور الكمون
ملعقتان كبيرتان من الزنجبيل الطازج المقطع إلى
مكعبات صغيرة

التعليمات:

قم بقلي البصل وجميع التوابل (باستثناء الزنجبيل الطازج) في الزبدة المعصورة حتى يصبح البصل شفافاً. ضع قطع القرع المكعبة والزنجبيل المقطع والكوسا المقشرة في قدر بطيء الطهي (Crock-Pot) وأغمرها بالماء. ستحتاج إلى حوالي 6 أكواب من الماء، ويمكنك استخدام كمية أقل إذا كنت تفضل الشوربة الأكثر كثافة. نحن نفضل الشوربات الكثيفة واللذيذة، على الرغم من أنها تكون رائعة أيضاً عندما تكون رقيقة قليلاً - جرب وانظر أيهما تفضله! إذا لم يكن لديك قدر بطيء الطهي (Crock-Pot)، قم بوضع المكونات في وعاء كبير للشوربة (واسلقها على أدنى درجة حرارة على موقدك) أضف البصل والتوابل إلى الخليط واتركه يغلي حتى يصبح القرع طرياً. باستخدام خلاط يدوي أو محضرة طعام، قم بخلاط الشوربة حتى تصبح ناعمة.

أضف المزيد من الزبدة الخام أو الزبدة المعصورة والملح البحري حسب الذوق. نحن نحب أن يقوم كل شخص بإضافة كمية الزبدة أو الزبدة المعصورة الخام والملح البحري إلى وعاء الشوربة حسب ذوقه الشخصي.

شوربة حظ سعيد

وقت التحضير: 20 دقيقة إذا كان لديك قرع عسلي مطبوخ مسبقاً

حوالي ساعة واحدة إذا كنت تقوم بتحضير القرع العسلي أيضاً

الحصص: 6-8

كان لدى والدة هيدر حيلة لجعل أطفالها يأكلون معكرونة السبانخ عندما كانوا صغاراً: كانت تطلق عليهم اسم «معكرونة الحظ السعيد». كانت ذكية جداً عندما يتعلق الأمر بخداع هيدر وشقيقتها لأكل الخضروات. ربما يساعد اسم هذه الشوربة في إقناع أطفالك بأكل الخضروات أيضاً! إنها لذيذة جداً وسميكة ومريحة بحيث سيعجبون بها بالتأكيد.

المكونات:

3 أكواب من بقوليات الصغيرة المقطعة

كوبان من الكراث المقطع إلى شرائح رقيقة

كوبان من الكوسة المقطعة شرائح

كوبان من القرع العسلي المطبوخ

2½ ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
ملعقتان كبيرتان من مسحوق الكاري
ملعقتان كبيرتان من ملح البحر السلتيكي
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
أملعة صغيرة من الكركم
أملعة صغيرة من الكزبرة المطحونة
أملعة صغيرة من مسحوق الكمون
رشة من: مسحوق الشمر والقرفة والزنجبيل

التعليمات:

إذا لم يكن لديك قرع عسلي مطبوخ مسبقًا، قم بأخذ القرع العسلي واخرش نحو 10 ثقب فيه باستخدام طرف السكين، ثم ضعه في صينية خبز مع 2 بوصة من الماء واطبخه لمدة 45 دقيقة في الفرن عند 350 درجة فهرنهايت. (بدلاً من ذلك، يمكنك طهيه في الكروك بوت أثناء غيابك خلال النهار. أضف 2-3 بوصات من الماء إلى الكروك بوت وضع القرع العسلي المخرش في الداخل، واستخدم الإعداد الأدنى على المؤقت. اطهه حتى يصبح القرع طريًا ويمكنك بسهولة وضع سكين في الوسط)

ضع 1 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند في قدر على نار هادئة. أضف جميع التوابل، باستثناء الملح البحري، والكراث. قلبي الكراث لمدة 2-3 دقائق. أضيفي 2 أكواب

لوتيرتك الشخصية. خذ كيس تسوق ورقي كبير، وافتحه وضعه في درج الفريزر. خلال فترة الأسبوع أو عدة أسابيع، ألق جميع العظام وبقايا اللحم في الكيس في درج الفريزر.

قم أيضًا بإضافة بقايا الخضروات وقشور الخضروات والأجزاء الغريبة التي تقطعها من الخضروات. بعض الأمثلة على ذلك هي: قشور البصل، وقشور الجزر، وقشور الثوم، وبقايا السلطة، وأطراف الخرشوف، وأطراف الهليون، وسيقان الكيل، وقرون البازلاء.

أضف قطعتين (3 بوصات) من أعشاب البحر مثل الواكامي أو الديدجيتاتا لزيادة المعادن. إذا لم يكن لديك ما يكفي من اللحم والعظام للبدء في تحضير المرققة، يمكنك الذهاب إلى متجر الأغذية الصحية وشراء أعناق الدجاج والأرجل والظهور والأجنحة (هذه هي أجزاء ذات قيمة غذائية هائلة وتكلفة منخفضة من الدجاج)

توجد خيارات أخرى وهي عنق الحمل وعظام النخاع أو عظام البقر. أضف هذه الأشياء إلى الكيس حتى تكون جاهزًا لإعداد المرققة. استمر في إضافة بقايا الخضروات وبقايا اللحم والعظام إلى الكيس في الفريزر حتى يمتلئ وتكون جاهزًا لإعداد المرققة. خيار نباتي: إذا كنت نباتيًا، قم بإزالة اللحم والعظام واستخدم فقط بقايا الخضروات.

إذا كنت لا تملك أي بقايا خضروات بعد، فإليك طريقة سريعة للحصول على مرققة نباتية غنية بالعناصر الغذائية:

ابدأ بتحضير مرقة الأعشاب البحرية؛ بمجرد طهيها،
ضع الأعشاب البحرية جانبًا لتستخدمها في وجبات
أخرى مثل الشوربات والحبوب أو السلطات (قطعها فقط)

إذا فعلت ذلك، فإنك تحتاج فقط إلى 3-1 شرائح (6
بوصات) من الكومبو أو الواكامي أو النوري أو الكيلب لكل
4 أكواب من الماء. ضع كل محتويات الكيس في الفريزر
في وعاء فولاذي للمرقة. بدلاً من ذلك، يمكنك استخدام
طنجرة البطيخ الكهربائية لجعل الأمر أسهل حتى!

اسكب الماء بحيث يغطي فقط الأعلى من العظام
واللحم والخضروات. أضف ربع كوب من خل التفاح،
لإبراز المعادن من العظام.

أضف الملح البحري والفلفل حسب الذوق. ابدأ بكمية
صغيرة في البداية (حوالي ملعقة صغيرة واحدة لكل
منهما) وأضف المزيد إذا لزم الأمر عند الانتهاء من
المرقة.

قم بتشغيل الحرارة على الدرجة العالية، ثم ضع غطاءً
على الوعاء واترك الماء يغلي. بمجرد أن يبدأ الغليان، قم
بتخفيض الحرارة إلى الحد الأدنى جدًا واترك الوعاء
يغلي بهدوء طوال الليل.

كلما طبخت المرقة لفترة أطول، زادت العناصر
الغذائية التي ستستخرجها من العظام وبقايا الخضروات.

في الصباح التالي، صفي السائل من بقية المكونات.
لا تحتفظ بأي قشور اللحم أو قشور الخضروات أو العظام

- هدفك هو تصفية هذه المكونات والاحتفاظ بالسائل الغني بالتغذية الرائعة.

ضع المرق في الثلاجة. عندما يبرد، قم بإزالة طبقة الدهون التي ستتكون على السطح.

الآن لديك شيء لتغذية جسمك. اشرب كوبًا أو كوبين في اليوم: لويز تشرب كوبًا في الصباح وكوبًا قبل النوم. يمكنك أيضًا استخدام المرق لإعداد شوربات وحساء لذيذة ومليئة بالنكهة، أو لتتبيل وطهي الخضروات والحبوب. للقيام بذلك، ستستخدم المرق تمامًا كما تستخدم الماء أثناء الطهي.

للتخزين لأكثر من 5 أيام: إذا لم تستخدم أي مرق خلال فترة 5 أيام، قم بتخزين السائل في أوعية بحجم الكوارت وضعه في الفريزر للذوبان عندما تكون جاهزًا للاستخدام. يمكنك أيضًا تخزين المرق في أوعية أصغر الحجم أو حتى صبه في صواني مكعبات الثلج لتخصيص الكمية التي ترغب في استخدامها في الوجبات أو الوصفات.

ابدأ في استخدام كيس جديد من عظام الحيوانات وبقايا الخضروات في الفريزر لدفعة المرق التالية من العظام وكرر الخطوات. سيحب جسمك استمرارك في تغذيته بهذه الطريقة!

حساء جويل بالخضار البحرية اللذيذ بشكل مدهش

وقت التحضير: 25 دقيقة - أو ساعة و 25 دقيقة

إذا كنت تستخدم عشب البحر ديجيتاتا ، لإتاحة الوقت

لنقع عشب البحر

الحصص: 4-6

هذا الحساء لذيذ بشكل مدهش حتى أنه يسُرُّ أولئك

الذين لا يُعجبون بطعم الأعشاب البحرية

له نكهة لذيذة وغنية لذيذة بقدر ما هي شفاء وتقوية.

تعتبر خضروات البحر ممتازة للغدة الدرقية ، مما يساعد

جسمك على توليد الطاقة. إذا كنت تحب حساء البيض ،

فستحب هذا الحساء أكثر!

المكونات:

¼ رطل من سمك القد البري المصاد من المحيط

الهادئ

2 من البيض عضوي مربوط بالمرعى

كوب من مزيج حساء الأعشاب البحرية (متوفر على

موقع TheSeaweedMan.com) أو يمكنك استخدام

أعشاب بحرية مثل الكيلب أو الكيلب الخضراء أو الأرامي

أو الواكامي من متجر الأغذية الصحية. (الكيلب الأخضر

غني جدًا باليود، مما يجعله خيارًا جيدًا إذا كان لديك

فصيلة الدم O أو ترغب في حماية الجسم من الإشعاع

أو تحسين صحة الغدة الدرقية. راجع الملاحظات في

الصفحة التالية لمزيد من المعلومات حول استخدام الكيلب الأخضر)

ملعقتان كبيرتان تماري خالي من القمح (أو أكثر حسب الرغبة) أو عصير التفاح

2 ½ ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند العضوي غير المكرر

التعليمات:

على الموقد، ضع مرقعة الدجاج في القدر وسخنها حتى تبدأ في الغليان؛ ثم قلل الحرارة إلى نار هادئة. أضف الأعشاب البحرية واطربها وتغلي لمدة 15-20 دقيقة.

أضف سمك القد، التمري، وزيت جوز الهند، واطربها وتغلي لمدة 3-5 دقائق (حتى ينكسر السمك بسهولة أو يتفتت)

ارفع القدر عن النار وأضف البيض. سيستوي البيض أثناء تبريد الحساء (ستلاحظ تغير لونها أثناء الطهي). هذا يمنع البيض من الطهي بشكل زائد ويصبح صعب الهضم.

صب الحساء في الصحون واستمتع!

ملاحظات:

إذا استخدمت ديجيتاتا كيلب، قطعها إلى قطع صغيرة وانقعها لمدة ساعة قبل إضافتها إلى الحساء. فالنقع

المسبق يساعد على تليينها .

بدلاً من ذلك، يمكنك نقعها أولاً ووضعها في مُحضّر الطعام مع شفرة القطع لفرمها إلى قطع صغيرة مناسبة للأكل . يمكنك إضافة ماء النقع إلى الحساء أو استخدامه في وصفات أخرى (مثل الحساء أو طهي الحبوب وما إلى ذلك)

يمكنك أيضاً استخدام السلمون أو أي سمك أبيض آخر . قد ترغب في استخدام كمية أقل من صلصة التمري إذا استخدمت السلمون بسبب طعمه الغني .

حساء الكرفس والجزر

وقت التحضير: 25 دقيقة | الحصص: 4

تحتوي هذه الشوربة على طعم لذيذ وخفيف ولكنه قوي قليلاً وله نكهة حلوة ممتازة لجميع الفصول .

المكونات:

حزمة واحدة من الكرفس

كوبان من الماء (يمكن إضافة أكثر أو أقل حسب الرغبة في كثافة الحساء، كوبان من الماء يعطيان حساء متوسط الكثافة وليس سائلاً جداً)

جزرتان كبيرتان مقطعتان

¼ كوب من البصل المفروم

¼ ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند

ملعقة صغيرة من الزعتر ملعقة صغيرة من ملح البحر السليتي

التعليمات:

في قدر، قم بتحمير البصل ونصف ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند حتى يصبح البصل شفافاً. ثم أضيف جميع المكونات ما عدا الزيت المتبقي وملح البحر. قم بتسخينه حتى يبدأ في الغليان، ثم قلل الحرارة إلى مستوى منخفض. اتركه يغلي لمدة 15 دقيقة، ثم أضيف الزيت المتبقي وملح البحر. اتركه يغلي لمدة 5 دقائق إضافية، ثم امزج جميع المكونات معاً باستخدام مضرب اليد أو الخلاط الكهربائي أو محضرة الطعام.

إذا كنت تحب الكاري، يمكنك إضافة ملعقتين صغيرتين لطعم لذيذ!

قدم الشوربة دافئة واستمتع! قد يرغب كل شخص في إضافة بعض ملح البحر بالأعشاب (Herbamare) أو الزبدة المذابة أو زيت جوز الهند إلى وعاء الشوربة حسب الذوق.

يخنة الديك الرومي أو مرق العظام

يعتبر هذا الطبق مشابهاً لعشاء عيد الشكر، ولكن بجهد أقل! إنه طبق لذيذ ومريح ومثالي للأجواء الباردة أو في أي وقت تشتهي وجبة دسمة.

المكونات:

رطل من لحم الديك الرومي - يُعد اللحم الداكن خيارًا لذيذًا وصحيًا واقتصاديًا، ويمكن استخدام لحم الصدر أو مزيج من اللحم الأبيض والداكن (استخدم عظام الديك الرومي إذا كنت ترغب فقط في إعداد مرقة عظام وخضروات؛ راجع التوجيهات في الصفحة التالية)

- نصف كوب من البصل الأحمر المُقطع صغيرًا.

- كوب واحد من الكراث المقطع إلى شرائح رقيقة.

4 - فصوص من الثوم المفروم.

- كوب واحد من البقدونس المقطع إلى شرائح رقيقة.

3 أكواب من البروكلي الطازج.

-ملعقة طعام واحدة من الزعتر.

-ملعقتان صغيرتان من الريحان.

-ثلث ملعقة صغيرة من مسحوق الهيل.

-ملعقة صغيرة واحدة من الشبت.

-ملعقة طعام واحدة من السمنة المذابة.

-ملعقتان صغيرتان من ملح البحر المخلوط بأعشاب

الطهي الإيطالية، وشرائح الطماطم، وقشر الليمون، وإكليل

الجبيل (يمكن العثور على هذا المزيج اللذيذ عبر الإنترنت

أو في متاجر الأطعمة الفاخرة. إذا لم يكن لديك هذا

المزيج المذهل في المتناول، يمكنك استخدام مزيجًا من

ملح البحر مع بعض أو كل هذه التوابل لتحقيق نفس

التأثير. يمكنك أيضًا استخدام ملح البحر فقط)
3 أكواب من الماء.

التعليمات:

في مقلاة، يُقلب البصل والكراث والثوم والتوابل في السمونة حتى يصبح البصل شفافاً (حوالي 5 دقائق). ثم يُضاف كوب واحد من الماء إلى المقلاة. يُضاف الديك الرومي ويُغطى، ثم يُطهى على نار هادئة لمدة 15 دقيقة حتى يصبح الديك الرومي قرمشاً من الخارج. هذا يخلق تأثيراً تركيزاً للحساء. بينما يتم طهي الديك الرومي والتوابل، يتم جلب كوبين من الماء للغلي في وعاء للحساء.

يُضاف البروكلي والبقدونس إلى الماء ويُخفض الحرارة إلى نار هادئة. يُضاف خليط الديك الرومي والتوابل، ويستمر في الطهي على نار هادئة لمدة 20-15 دقيقة حتى ينضج الديك الرومي تماماً. ثم يُضاف ملح البحر بعد حوالي 5 دقائق من إضافة خليط الديك الرومي والتوابل إلى البروكلي والبقدونس. ويُقدم الطبق ساخناً في وعاء حساء كبير.

اقتراحات للتقديم:

- للحصول على لون رائع، يُمكن إضافة كوب واحد من الجزر المقطع إلى شرائح و/أو كوب واحد من الحمص الأحمر إلى البروكلي والبقدونس.

-يُمكنك تحويل هذا الطبق إلى نوع من مرق العظام بواسطة استخدام عظام الديك الرومي مع القليل من اللحم عليها بدلاً من الديك الرومي. ستحصل على حساء ديك رومي وخضروات لذيذ وسهل الهضم.

-لأولئك الذين لا يلتزمون بتقنية مزج الطعام، يُمكن أن يكون الطبق لذيذاً مع البطاطس ذات القشرة الحمراء (حوالي كوب من البطاطس المقطعة إلى مكعبات). ومع ذلك، من وجهة نظر مزج الطعام، ينبغي تجنب خلط الخضروات النشوية (أو أي نشويات مثل الحبوب) مع وجبة البروتين الحيواني.

لحم، دواجن، وسمك

برغر سريع وسهل (الخبز غير مقصود)

انس مطاعم الوجبات السريعة - يمكنك صنع البرغر الصحي بسرعة في منزلك. إذا لم تكن قد خططت مسبقاً، فإن لحم البقر أو الدجاج أو الضأن أو الديك الرومي الذي يتغذى على العشب و / أو العضوي أمر رائع في تناول اليد.

تحب لويز شراء اللحم المفروم أو الدواجن، وتحويله إلى فطائر، ووضعها في الثلاجة، حتى تتمكن من إخراج فطيرة أو اثنتين في كل مرة لإذابة الجليد وتقديمها. هذه طريقة رائعة للتأكد من أن لديك خيار البرغر دائماً، حتى لو لم تتمكن من الوصول إلى متجر البقالة

هل يمكنني طهي قطعة لحم مجمدة؟ نعم، يمكنك ذلك. ضع حوالي بوصة من الماء أو مرقة العظام في مقلاة واضبط موقدك على وضع الحرارة المنخفضة. أضف القطعة المجمدة ودعها تُطهى ببطء. بمجرد أن تصبح مذاقة إلى حد كبير، يمكنك إضافة بعض الدهون الصحية مثل الزبدة الخام، أو مواصلة طهي البرغر في الماء أو مرقة العظام.

مرقة العظام هي طريقة رائعة لإضافة نكهة إلى البرغر الخاص بك!

ماذا عن الخبز؟ نظراً لأن معظم أنواع الخبز مصنوعة من الدقيق الذي يكون ثقيلًا على الجهاز الهضمي، فإننا نوصي بتناول البرغر بدون خبز. بدلاً من ذلك، يمكنك أن تفكر في تناوله مع خبز إكليل الجبل الخالي من الحبوب ومن الجلوتين (انظر الوصفة في نقطة لاحقة من الفصل) أو وضعه فوق سلطة. كلا الخياران يسهمان في هضم أفضل وتنسيق طعام أفضل.

كيفية تحضير برغر رائع من لحم البقر أو لحم ديك رومي، أو لحم دجاج، أو لحم ضأن :

يتم استخدام رطل واحد من اللحم المفروم لصنع حوالي 4-6 من البرغر. قم بتشكيل اللحم إلى أقراص. ضع المقلاة على نار منخفضة وأضف إما مرقة العظام أو دهن طهي صحي مثل الزبدة الخام أو السمنة أو دهن البط (مناسب لبرغر الخروف) أو الشحم البقري، واسمح

له بالذوبان على المقلاة.

أضف الأعشاب أو التوابل التي تفضلها. بعض الخيارات الرائعة هي: ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون مع ½ ملعقة صغيرة من الزعتر، أو ½ ملعقة صغيرة من الكركم و ¼ ملعقة صغيرة من الهيل أو الشمر. اسمح للأعشاب والتوابل أن تسخن في مرقة العظام أو الزيت لإطلاق خصائصها العلاجية.

أضف الأقراص واطهها على نار منخفضة أو متوسطة منخفضة، وقم بتقليبها عندما ترفع بسهولة من المقلاة باستخدام مجرفة. عندما ينضج اللحم، سيتقلص قليلاً ويتورم قليلاً. عند لمسه في الوسط، سيكون مرناً قليلاً وثابتاً عندما يكون جاهزاً. في الواقع، نحن نحب وضع سكين أو حافة المجرفة في اللحم لمعرفة مدى استعداده. عندما يكون مطهواً من الخارج ولا يزال لونه وردياً قليلاً في الداخل (نيء)، نزيله عن النار ونقدمه. إذا كنت ترغب في طهيه قليلاً أكثر، قم بالتحقق من الداخل حتى يكون جاهزاً حسب ذوقك. (خذ في الاعتبار أن اللحم المطهون بشكل أقل ندى يسهل هضمه.) سيستغرق ذلك من 5 إلى 10 دقائق على نار منخفضة، وهو طريقة صحية لطهي اللحم. قم بتخصيص وقت إضافي للخطوات الإضافية المذكورة أعلاه إذا كنت تستخدم قرصاً مجمداً.

قدمه مع الخضروات المخمرة وسلطة والخردل. (ابحث عن خردل مصنوع بخل التفاح بدلاً من الخل الأبيض. تحتوي علامة Whole Foods 365 على خردل

ألماني عضوي مصنوع بخل التفاح والخردل الذي يتماشى تمامًا مع البرغر!) إذا كنت ترغب في تناول الخبز مع البرغر، فإن وصفاتنا لخبز خال من الحبوب وخال من الجلوتين «الراي الخالي من الحبوب» وخبز إكليل الجبل هي خيارات رائعة. إنها تمزج بشكل جيد مع اللحم من وجهة نظر التجميع الغذائي، وعلى الرغم من أنها لن تحمل البرغر مثل الخبز التقليدي، فيمكن تناولهما جنبًا إلى جنب أو بواسطة السكين والشوكة.

سمك النهاش الأحمر المحشو بالمخبوز

وقت التحضير: حوالي 25 دقيقة للحشو وحوالي 15-20 دقيقة لطهي السمك.

الحصص: 8

تم تعديل هذه الوصفة من وصفة سمك النهاش الشهيرة جدًا على موقع Allrecipes.com إنها رائعة لحفلة عشاء أو لوجبة خاصة، عندما يكون لديك المزيد من الوقت للطهي.

المكونات:

8 قطع (4 أوقيات) من سمك النهاش الأحمر

8 أوقيات من الروبيان المطبوخ

كوبان من فطر مايتاكي الطازج، أو فطر ريشي أو

شيتاكي - إذا لم تتمكن من العثور على أي من هذه الأنواع
من الفطر العلاجي المفضل لدينا، يمكنك استخدام فطر
بورتوبيلو

كوب من البصل الأحمر المفروم

حزمة من الكرفس

حزمة من الجرجير

جزرتان كبيرتان

4 فصوص من الثوم الطازج، مفرومة

ملعقتان من زيت جوز الهند

ملعقة كبيرة من الغي

¼ كوب من النبيذ الأبيض العضوي أو خل التفاح

ملعقتان كبيرتان من البقدونس الطازج

ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة

ملعقتان صغيرتان من الزعتر

½ ملعقة صغيرة من الزعتر

ملعقة صغيرة من الشبت

ملعقة صغيرة من ملح الأعشاب هيربامير (إذا لم يكن

لديك هذا الملح، يمكن استخدام ملح البحر العادي)

½ ملعقة صغيرة من ملح البحر

⅛ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

التعليمات:

سخن الفرن على درجة حرارة 350° فهرنهايت.

لإعداد الحشو: ضع جميع الخضروات ما عدا الثوم في محضرة الطعام (الشفرة S) واخلطها حتى تصبح الخضروات مفرومة بشكل ناعم. ضع الخليط جانبًا. الآن، في مقلاة، أضف السمنة وزيت جوز الهند، والتوابل (الزعتر، الشبت، الزعتر، واللفل)، والثوم. اسمح للسمن وزيت جوز الهند بالانصهار مع التوابل، ثم أضف الثوم الطازج. قم بتسخينه لمدة 3 دقائق، ثم أضف الخضروات، وملح الأعشاب هيربامير، والملح البحري، والخل. دع هذا المزيج يغلي على نار هادئة لمدة 15 دقيقة. أزله من على النار واتركه يبرد. بمجرد أن يبرد تمامًا، أضف الروبيان المطبوخ واخلط جيدًا.

إذا كنت تقوم بإعداد الحشوة قبل الوقت المحدد، ضع الخليط في الثلاجة حتى تكون جاهزًا لتحضير السمك. قد ترغب في إعداد الحشوة في وقت سابق في اليوم أو في الليلة السابقة إذا كنت تستضيف ضيوفًا.

اختياري: يمكنك تتبيل سمك النهاش لمدة ساعتين في 6 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، عصير ليمونة واحدة، و3 فصوص ثوم مفرومة.

لإعداد السمك: في صينية خبز، ضع السمك بحيث يكون مسطحًا. ثم ضع طبقة من الحشوة فوقه. (إذا كان لديك حشوة إضافية، يمكنك تخفيفها ببعض الماء وصنع حساء رائع أو شوربة.)

اخبز لمدة 20-15 دقيقة أو حتى ينشق السمك بسهولة

سمك الهادوك السماوي

وقت التحضير: 15 دقيقة

الحصص: 2

المكونات:

½ رطل من سمك الهادوك الطازج المصطاد من البرية

أملعقة كبيرة من زيت جوز الهند

أملعقة كبيرة من مسحوق الكاري

½ملعقة صغيرة من الزعتر

5 حبات من بذور الكزبرة

زيت بذور القنب

ملح الأعشاب هيربامير

التعليمات:

في قدر، أضف كويين من الماء وسمك الهادوك. أضف الكاري، زيت جوز الهند، الزعتر، وبذور الكزبرة. قم بتسخينه على نار هادئة لمدة 7-5 دقائق حتى ينضج السمك.

قدمه فوق طبق من خليط الخس الربيعي مع ½ كوب من الخضروات المخمرة لكل شخص (نفضل استخدام

الخل الأبيض المخمر مع الزنجبيل مع هذه الوجبة). قم برشه بزيت بذور القنب وأضف ملح أعشاب هيربامير حسب الرغبة.

إذا رغبت، يمكنك استخدام المرق لتحضير شوربة الأعشاب البحرية: ارفع السمك وأضف بعض الأعشاب البحرية مثل الديجيتاتا أو الأاريا أو خليط الشوربة من هذه [Maine Seaweed TheSeaweedMan.com](http://MaineSeaweedTheSeaweedMan.com) الشركة المملوكة للعائلة لديها أنقى و أفضل خضروات البحر التي وجدناها.

اترك الأعشاب البحرية تتقع في الشوربة أثناء تبريدها. عندما تكون جاهزاً لتحضير أو تناول الشوربة، قم بتسخينها لمدة 5 دقائق وأضف الخضروات المفضلة لديك، أو ببساطة استمتع بالأعشاب البحرية والشوربة. قد ترغب أيضاً في إعادة بعض سمك الهادوك المطبوخ إلى الشوربة في النهاية.

سلطة الماهي ماهي الرائعة

وقت التحضير: حوالي 25 دقيقة

الحصص: 4

هذه سلطة لذيذة تتميز بتبادل ممتع للنكهات الحلوة والمالحة.

المكونات:

ارطل من ماهي ماهي البرية المصطادة من البحر
أكوب من براعم البروكلي (أو الشبيه بالشبت)
أحزمة من البروكلي (أو يمكن استخدام جذر الكرفس،
مقطع إلى قطع)
أ رأس من الخس الروماني
أخيار
أفوكادو
أبصلة
أبوصة من الزنجبيل الطازج
ملعقتان صغيرتان من الريحان المجفف
ملعقتان صغيرتان من بهار الشبت
زيت المكاديميا (أو زيت بذور الكتان)
1/3 كوب من الكيمتشي أو الخضروات المخمرة

الطريقة:

ضع الماهي ماهي في صينية خبز مع بوصتين من الماء. أضف البصل المقطع والزنجبيل المكعب والبروكلي المقطع. رش الشبت والريحان فوق السطح. غط الصينية واطبخها على درجة حرارة 350 درجة فهرنهايت لمدة تقريباً 15 دقيقة.

بينما يطهى السمك، قم بإعداد السلطة: في كل صحن، قم بترتيب الخس الروماني وبراعم البروكلي والخيار المقطع إلى شرائح رقيقة وشرائح الأفوكادو.

عندما ينضج السمك، قطعه إلى أرباع. ضع ربع السمك على كل صحن، إلى جانب البروكلي والزنجبيل والبصل المطبوخ. استخدم مقشة أو مغرفة مثقبة لتصفية الماء.

أضف 1/3 كوب من الكيمتشي أو الخضروات المخمرة مع الكرنب الأرجواني أو الجزر لإضفاء اللون وتوازن الطبق مع الطعم الحامض.

قم برش زيت المكاداميا فوق السلطة.

أضف Herbamare أو ملح البحر حسب الذوق، واستمتع!

دجاج كامل رائع بدون أي عناء للأشخاص المشغولين وقت التحضير: 20 دقيقة للتحضير، 4-2 ساعات للطهي

الحصص: 6-8

الدجاج، خاصة العضوي والمربي في المراعي، هو وجبة رائعة ومغذية. على الرغم من أن التسويق سيحاول أن يخبرك بأن لحم الصدر الأبيض هو الأفضل، إلا أن أسلافنا كانوا يعلمون أن لحم الفخذ الداكن مليء بالأحماض الدهنية المهمة والعناصر الغذائية الأساسية، لذا اختر كل أجزاء الدجاج وتأكد أن جسمك سيحبك!

يمكنك طهي الدجاج بسرعة وسهولة وتضمن أنه سيكون رطبًا - لن تعاني بعد الآن من دجاج محمص زائد في الفرن مع خوف من الحرق. إذا كنت مضغوطًا للوقت أو ترغب في ضمان حصولك على دجاج لذيذ وطري، فهذه هي الوصفة المناسبة لك!

إذا قمت بشراء الدجاج مباشرة من المزارع - تلك التي تعرف أنها تمارس ممارسات جيدة، وتسمح لدجاجها بالركض وتناول غذائه الطبيعي، ولا تطعمهم فول الصويا أو أي أعلاف معدلة وراثيًا (جينيًا) - يمكنك الحصول على دجاج بأسعار معقولة أكثر ودعم المزارع المحلية.

المكونات:

ادجاجة مجمدة كاملة (بين 4-5 رطل)، يفضل أن تكون عضوية ومربية في المراعي
نصف كوب زيت زيتون عضوي بكر ممتاز (زيت جوز الهند العضوي غير المكرر يعمل أيضًا)
4 فصوص ثوم، مقشرة ومتروكة كلها
ملعقتان كبيرتان من إكليل الجبل المجفف
ملعقتان كبيرتان من الزعتر المجفف
ملعقتان كبيرتان من الريحان المجفف
ملعقة كبيرة من خل التفاح
نصف ملعقة صغيرة ملح بحري
نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود طازج مطحون

اختياري: نصف كوب بصل مقطوع شرائح أو كوب واحد
من الكراث المقطع شرائح رفيعة

التعليمات:

قم بأخذ الدجاجة واستخرج الكيس الذي يحتوي على
الأحشاء والرقبة من تجويف الداخل. ضعها جانباً في
الثلاجة لأنها غنية بالعناصر الغذائية وتستخدم في
وصفات أخرى! يمكن استخدام الرقبة لصنع مرقة العظام
(انظر وصفة مرقة العظام المفضلة لـ لويز في بداية
الفصل)، ويمكن استخدام الأعضاء لصنع باتيه لحوم
الأعضاء اللذيذة (هناك العديد من الوصفات الرائعة
عبر الإنترنت، خاصة إذا قمت بالبحث عن «وصفة باتيه
لحوم الأعضاء وفقاً لنظام GAPS

اشطف الدجاجة بالماء المصفى وضعها في طنجرة
الطهي البطيء (Crock-Pot). أضف كوب واحد من
الماء في الأسفل - لن تحتاج إلى كمية أكبر من ذلك.
بعض وصفات طناجر الطهي البطيء تقترح تحمير
الدجاجة أولاً وعدم استخدام الماء. وقد وجدنا أنه
يمكننا تخطي التحمير وإضافة قليل من الماء في أسفل
طنجرة الطهي البطيء للحصول على أفضل النتائج. إذا
كان لديك الوقت لتحمير الدجاجة أولاً وتحب ذلك، فقم
به! نجد أنه ليس ضرورياً للحصول على دجاج طيب
الطعم ورطب.

في وعاء صغير، قم بمزج زيت الزيتون وإكليل الجبل والزعتر والريحان والملح البحري والفلفل. قم برفع جلد صدر الدجاج قليلاً باستخدام يدك. حاول بلطف وضع أصابعك تحت الجلد لإنشاء فتحة بين اللحم والجلد. (عادةً ما يكون من السهل فعل ذلك دون كسر الجلد أو تلفه.) الآن، قم بأخذ كمية من مزيج الأعشاب والزيت في يدك وافركه على اللحم تحت الجلد. نحن نفضل وضعه تحت الجلد لأنه ينتشر النكهات مباشرة في اللحم، ولكن إذا لم ترغب في ذلك، يمكنك وضع المزيج على الجلد. يجب أن يكون لديك بعض من مزيج الزيت والأعشاب المتبقي، ويمكن وضعه فوق الجلد أو في الماء في طنجرة الطهي البطيء.

أضف خل التفاح إلى الماء في أسفل طنجرة الطهي البطيء. ثم قم بضبط المؤقت لمدة تتراوح بين 4 و 8 ساعات. ستقوم طنجرة الطهي البطيء بتعديل درجة الحرارة وفقاً لذلك لكي يكتمل الطهي. المدة المفضلة لدينا هي 4 ساعات - نضع الدجاجة في الصباح الباكر حوالي الساعة 8 وتكون جاهزة للغداء. إذا كنت تعمل، يمكنك ضبط المؤقت على 8 ساعات وطهي الدجاجة طوال الليل حتى تستيقظ على دجاجة يمكنك أخذها للغداء في ذلك اليوم. أو يمكنك تجهيز الكل في الطنجرة في الليلة السابقة، وتخزين الطنجرة في الثلاجة، ثم سخن الطنجرة وضبط المؤقت على 8 ساعات حتى يكون الدجاج جاهزاً للعشاء عند عودتك إلى المنزل! ستنتقل

طنجرة الطهي البطيء إلى وضع «الحفظ الدافئ» بمجرد انتهاء عملية الطهي، لذا إذا لم تكن في المنزل خلال 8 ساعات، ستظل على وضع الحفظ الدافئ حتى تعود.

إذا لم يكن لديك طنجرة الطهي البطيء، يمكنك تحضير هذا في الفرن: ضع الدجاجة في وعاء خبز زجاجي أو بيركس/صينية فرن كبيرة ذات حافة كبيرة. ضع الماء في أسفل صينية الخبز. سخن الفرن على درجة حرارة 350 درجة فهرنهايت وخبز الدجاجة حتى تصل درجة حرارة الميزان الحراري إلى 165 درجة فهرنهايت (سيستغرق ذلك حوالي 2-1 ساعة). يمكنك أن تفعل ذلك في الليلة السابقة وتحضر الدجاجة للغداء والعشاء في اليوم التالي. ما عليك سوى أخذ ساق أو ساقين في الصباح والانطلاق - يمكن أن يكون غداءً رائعاً أو وجبة خفيفة. خذ بعض الخس الربيعي والأفوكادو وقليل من زيت الزيتون وخل التفاح، ضعها في حاوية صغيرة للنقل، وانطلق.

اقتراحات للتقديم: قدمها مع جزر وبروكلي مبخرين. إذا أردت، يمكنك إضافة البروكلي مباشرةً إلى طنجرة الطهي البطيء مع الدجاج حتى لا تحتاج إلى طهيها بشكل منفصل - كلها جاهزة في آن واحد. ما رأيك في هذا من حيث الراحة؟ أضف أيضاً بعض الجزر إذا كنت ترغب في الحصول على لون جيد.

أكواع الضأن البطيئة البسيطة في طنجرة الطهي البطيء (مع إضافة مرق عظام الضأن)
هذه الوجبة سهلة جدًا وتجعل الضأن لذيذًا وليّنًا للغاية. يمكنك إعدادها طوال الليل أو في الصباح حتى تكون دافئة وجاهزة للغداء أو العشاء. كمكافأة، ستحصل على مرقعة عظام ضأن لذيذة يمكنك تذوقها لاحقًا أو استخدامها في وصفات أخرى.

المكونات:

- 4أكواع ضأن
- 4أكواب ماء مصفى
- أملعقة كبيرة روزماري مجفف
- أملعقة كبيرة زعتر مجفف
- أملعقة كبيرة ريحان مجفف
- ملعقتان صغيرتان من الملح بحري
- أملعقة صغيرة فلفل أسود طازج مطحون
- أملعقة صغيرة بهارات مشكلة

التعليمات:

ضع جميع المكونات في طنجرة الطهي البطيء. (إذا لم يكن لديك طنجرة الطهي البطيء، يمكنك تحضير هذا الطبق في مقلاة أو وعاء طهي ببطء على أدنى

درجة حرارة على موقدك)

حدد الوقت الذي ترغب في أن تكون أكواع الضأن جاهزة للتناول: إذا كان الصباح وترغب في أن تكون جاهزة للغداء، قم بضبط طنجرة الطهي البطيء على وضعية عالية أو متوسطة عالية أو وضعية 4 ساعات. (تحقق من توجيهات طنجرة الطهي البطيء الخاصة بك بخصوص التوقيت - إذا كان لديك طنجرة الطهي البطيء مع وضعيات 4-6-8-10 ساعات، فإن وضعية 4 ساعات توفر أكواع ضأن لذيذة تسقط من العظم بحلول وقت الغداء.) إذا كان الليل وترغب في أن يكون لديك الضأن جاهزاً لتناوله في العمل في الصباح - أو إذا كان الصباح وترغب في أن يكون جاهزاً للعشاء - استخدم أدنى إعداد للحرارة، أو وضعيات 8 ساعات أو 10 ساعات، اعتماداً على وقت الاستعداد الذي تحتاجه.

هذا كل شيء!

قدمها مع الخضروات المبخرة أو المحمصة لتحظى بوجبة لذيذة وسهلة. ولا تنسى حفظ المرقعة لتتناولها أو استخدامها في وصفات أخرى!

وجبة الأضلاع القصيرة في طنجرة الطهي البطيء

وقت التحضير: 20 دقيقة لتحضير المكونات و 8-10

ساعات للطهي في طنجرة الطهي البطيء

الحصص: 6

إذا كنت ترغب في إعداد عشاء خاص أو إذا كنت

تستضيف حفل عشاء عندما يكون لديك وقت محدود، فإن هذه الوجبة في طنجرة الطهي البطيء هي وجبة مثالية ستسعد عائلتك أو ضيوف العشاء! معظم الأضلاع القصيرة التي يتم تقديمها في المطاعم تحتوي على الكثير من الصلصة وقد تكون ثقيلة في الطعم. ولكن هذه الأضلاع القصيرة مختلفة - ذات طعم نقي وبسيط ولحمها يفك بسهولة ولذيذ!

المكونات:

4 رطل من الأضلاع القصيرة

5 أكواب من كرنب بروكسل

4 حبات جزر كبيرة مقطعة إلى شرائح

حزمة من الكرفس (حوالي 8 سيقان)

حبتان من الكراث (حوالي 2 كوب مفروم)

4 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند

4 حبات من الثوم المفروم

ورقتا غار

ملعقة كبيرة من الزعتر

ملعقة كبيرة من إكليل الجبل

ملعقة صغيرة من الريحان

ملعقتان صغيرتان من الفلفل

ملعقتان صغيرتان من ملح البحر

ملعقتان صغيرتان من الشمر المطحون

ملعقة صغيرة من البابريكا

كوبان من مرق العظام - أو الماء المصفى إذا لم يكن

لديك مرق العظام

كوبان من النبيذ الأحمر

التعليمات:

الخطوة الأولى الاختيارية: ضع زيت جوز الهند في مقلاة على أدنى درجة حرارة واتركه يذوب. أضف جميع الأعشاب والتوابل وقم بتسخينها لمدة 2 دقيقة لإطلاق نكهاتها وخصائصها العلاجية. ليس من الضروري تحمير الأضلاع القصيرة، ولكن إذا كنت ترغب في ذلك للحصول على نكهة إضافية، يمكنك إضافتها وتحميرها من الأعلى والأسفل في المقلاة، ثم نقلها إلى طنجرة الطهي البطيء. أضف كوبًا تقريبيًا من مرق العظام أو الماء إلى المقلاة وقم بتسخينه لمدة 2 دقيقة، ثم ضع السائل والتوابل في طنجرة الطهي البطيء. سيزيد هذا من نكهة الوجبة.

قطع الجزر والكرفس والكراث (لتسهيل وتسريع العملية، استخدم ملح تقطيع في معالج الطعام إذا كان لديك). قطع البروكسلبراونت إلى شرائح أو اتركها كلها.

ضع جميع المكونات في طنجرة الطهي البطيء. (إذا لم يكن لديك طنجرة الطهي البطيء، يمكنك إعداد هذا الطبق في مقلاة طهي أو قدر هولندي على أدنى درجة حرارة على الشواية).

اضبط طنجرة الطهي البطيء على أدنى درجة حرارة أو وضع 8 ساعات. يمكنك طهيها ببطء لمدة تصل إلى 10 ساعات للحصول على أضلاع قصيرة شهية وطرية. الحبوب المشتقة، البيلف، الخبز، الوافل، والفطائر (الخالية من الجلوتين)

حبوب الحنطة السوداء بنكهة القرفة

الحصص: 4 (يمكنك ضبط الكميات حسب عدد الأشخاص)

هذا يجعل وجبة إفطار حلوة لذيذة يمكن إقرانها مع حساء الخضار الصباحي أو عصير. (تأكد من نقع كريمة الحنطة السوداء أو حبوب الحنطة السوداء الخام في الليلة السابقة - انظر التعليمات حول نقع الحبوب والمكسرات والبذور والفاصوليا في بداية هذا الفصل). المكونات:

كوبان من كريمة منقوعة من حبوب الحنطة السوداء أو حبوب الحنطة السوداء الخام
أكوب ماء
أملقة كبيرة قرفة
2/أملقة صغيرة ملح البحر
أملقة كبيرة سمن أو زبدة نبيئة

إذا كنت تريدها محلّاة ، أضف ستيفيا ، عسل ، أو شراب القيقب حسب الرغبة
التعليمات:

قم بتسخين الماء حتى يغلي. أضف حبوب الحنطة السوداء المغمورة في الماء أو حبوب الحنطة السوداء الخام؛ عندما يبدأ الماء بالغليان، قلل الحرارة إلى درجة حرارة متوسطة. أضف القرفة والملح البحري وامزجها مع الحبوب. اتركها تغلي على نار هادئة لمدة تقريباً 10 دقائق (15 دقيقة لحبوب الحنطة السوداء) أو حتى يتم امتصاص الماء. إذا كانت الحبوب تحتاج إلى مزيد من الماء، قم بإضافة ¼-½ كوب إضافي حسب الحاجة حتى تتضج. أضف السمن أو الزبدة الخام.

أضف الستيفيا أو العسل أو شراب القيقب حسب الذوق (اختياري) - يمكن لكل شخص إضافة الحلاوة عند التقديم، حسب الذوق.

كريمة حبوب الحنطة السوداء اللذيذة

وقت التحضير: 8-10 ساعات لنقع حبوب الحنطة السوداء (أو نقعها طوال الليل، انظر التعليمات في بداية هذا الفصل) و 15 دقيقة للتحضير.

هذه الوصفة هي نسخة لذيذة من كريمة حبوب الحنطة السوداء التي يُعد وجبة لذيذة ومشبعة في أي وقت من اليوم.

المكونات:

كوبان من حبوب الحنطة السوداء المنقوعة
½ ملعقة طعام من مسحوق الكركم
ربع ملعقة صغيرة من حبوب الكزبرة
ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
½ ملعقة طعام من زيت جوز الهند
½ ملعقة طعام من السمنة أو الزبدة الخام
ملعقة صغيرة من ملح البحر السلتيكي
التعليمات:

بعد أن يتم تنقية وغسل وصفاء حبوب السمسم الفاخرة، اتبع تعليمات العبوة لطهيها. أضف جميع التوابل. قبل امتصاص الماء بالكامل، أضف السمن وزيت جوز الهند. قدم مع الخضراوات والخضروات المطبوخة أو ضعها فوق سلطة. أضف ملح البحر السلتيكي أو هيريامار حسب الرغبة.

رقيقة الكينوا مع القرع المكسيكي

الحصص: 4-6

القرع المكسيكي، الذي يُعتبر تقنيًا فاكهة، هو عضو مشابه للكثيرى من العائلة القرعية ويذوق مثل مزيج بين البطاطس والخيار. إنه طعم جميل ورقيق. يمكنك استبدال أي نوع من أنواع القرع الشتوي أو الصيفي إذا لم تتمكن من العثور عليه في المتجر المحلي. يجب أن تبدأ ربما بنقع الكينوا في الليلة السابقة لإعداد هذا الطبق

نقع لمدة 8-12 ساعة وانظر التعليمات في بداية هذا الفصل). يستغرق تحضير الوصفة نفسها حوالي 10 دقائق ومدة طهيها على الموقد حوالي 15-20 دقيقة.

المكونات:

كوبان من الكينوا المنقوعة مسبقاً

حبتا قرع مكسيكي (إذا لم تتوفر في المتجر المحلي، استخدم قرع الدليكاتا، أو قرع Pattypan ، أو قرع الجوز بدلاً منها)

كوب ماء

ملعقة طعام من الزعتر

ملعقة طعام من الريحان

ملعقتان صغيرتان من بذور الشمر المطحونة

ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة

ملعقتان صغيرتان من هيريامار أو ملح البحر السلتيني

ربع كوب من السمنة

نصف كوب من البصل الأحمر

التعليمات:

ضع ملعقة طعام من السمنة في قدر وأضف جميع التوابل (باستثناء ملح البحر أو هيريامار) والبصل. قم بتحميرهم وتحريكهم حتى يصبح البصل شفافاً. أضف الماء واتركه يغلي. أضف الكينوا المنقوعة مسبقاً واطركها تغلي، ثم قلل من الحرارة واطركها تهدأ قليلاً. أضف

القرع المكسيكي واتركه يهدأ حتى تصبح الكينوا شفافة،
ثم أضف ملح البحر أو هيربامار قبل الانتهاء.

أطفئ النار عندما تصبح الكينوا شفافة وأضف
السمنة المتبقية.

اقتراحات التقديم: يُعتبر هذا الطبق لذيذًا مع جانب
من الخضروات والأعشاب البحرية (الطحالب البحرية).
بصفة واحدة من اقتراحات التقديم المفضلة لدينا، ضع
الكينوا فوق سرير من الخس الروماني، مع قطع إضافية
من الأفوكادو وقليل من زيت الزيتون البكر الممتاز يُرش
على الطبق بالكامل لإضفاء نكهة إضافية. قم بتبيله
حسب الرغبة بملح البحر واللفل الأسود المطحون
الطازج.

برغل الكينوا والبروكلي والكراث

الحصص: 4-6

تتمتع هذه الوصفة بمذاق لذيذ سواء كانت ساخنة أو
باردة. نستخدمها كطعام أساسي للرحلات الطويلة أو
السفر بالطائرة لأنه لا يلزم تسخينه للاستمتاع به. في
الرحلات الجوية، عندما لا يكون بإمكاننا إحضار زيت
الزيتون أو زيت آخر بسهولة، نضيف سمنة إضافية
للحصول على الدهون الصحية والنكهة اللذيذة. بينما لا
تكون الوجبات الباردة ليوم كامل من السفر دائمًا ممتعة،
إلا أن هذه الوصفة حقًا لذيذة جدًا وشيء يُسعد للتطلع
إليه!

يرجى ملاحظة أنه قد ترغب في البدء في نقع الكينوا في الليلة السابقة لإعداد هذا الطبق (نقع لمدة 8-12 ساعة وانظر التعليمات في بداية هذا الفصل). يستغرق تحضير الوصفة نفسها حوالي 10 دقائق وحوالي 15 دقيقة للطهي على الموقد.

المكونات:

كوبان من الكينوا المنقوعة مسبقًا

ملعقة طعام من السمنة

نصف كوب من الكراث، مقطع رقيقًا

كوب واحد من زهور البروكلي، مفرومة صغيرًا

ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكاري

ملح البحر حسب الرغبة

التعليمات:

قم بتحمير السمنة مع الكراث ومسحوق الكاري لمدة 3 دقائق.

قم بإحضار كوب واحد من الماء واتركه يغلي. أضف الكينوا والبروكلي والكراث والكاري، وقلل من الحرارة لتهادًا حتى ينضج الكينوا. سيستغرق ذلك حوالي 15 دقيقة - ستعرف أن الكينوا قد انتهت عندما تبدو أكثر شفافية ولا تحتوي على بقع بيضاء ساطعة في وسط الحبوب.

أضف السمنة وملح البحر حسب الرغبة.

اقتراحات التقديم: عند السفر، يمكنك وضع الكينوا هذه فوق خس الروماني (الروماني هو نوع من الخس المتين جدًا ويصلح للسفر في حقيبة غداء معزولة، حتى إذا لم يكن لديك ثلج لتحافظ على برودته بسبب وجودك على متن الطائرة)

خبز أو بيلاف الذرة الصغيرة الجميلة

الحصص: 4-6

يمكن طهي هذا الطبق كبيلاف الذرة الصغيرة أو كخبز يمتاز بنكهة المكسرات والشبع، خاصة خلال أشهر الخريف والشتاء الباردة.

يرجى ملاحظة أنه قد ترغب في بدء نقع الذرة الصغيرة في الليلة السابقة لإعداد هذا الطبق (نقع لمدة 8-12 ساعة وانظر التعليمات في بداية هذا الفصل). يستغرق تحضير الوصفة نفسها حوالي 10 دقائق وحوالي 15-20 دقيقة للطهي على الموقد.

المكونات

كوبان من الذرة الصغيرة المنقوعة مسبقًا

كوبان من الماء

ملعقتان كبيرتان من جذور اللابة المجففة (يمكن الحصول على جذور اللابة المجففة العضوية من MountainRoseHerbs.com أو جذر اللابة الطازج، مقطّع إلى مكعبات صغيرة)

ملعقة طعام من زيت جوز الهند

ملعقتان صغيرتان من الزعتر
ملعقتان صغيرتان من الريحان
ملعقتان صغيرتان من مسحوق الأستراجالوس
ملعقة صغيرة من ملح البحر
التعليمات:

في قدر، قم بوضع الماء على النار حتى يغلي. بمجرد الوصول إلى درجة الغليان، أضف الدخن المنقوع وقلل من درجة الحرارة لتخميره. أضف التوابل والملح البحري ومسحوق الكركديه وجذر اللاباك؛ قم بتخميره حتى ينضج الدخن تمامًا وتصبح الحبوب شفافة وهشة. أضف زيت جوز الهند وقم بالتحريك جيدًا.

إذا كنت تأكلها كإيلاف الدخن، فهي الآن جاهزة للتقديم مع جانب الخضروات المفضلة لديك.

إذا كنت تصنع خبز الدخن، اترك إيلاف الدخن المطهو يبرد لمدة 15 دقيقة. بمجرد أن يبرد، قم بنقله إلى قالب خبز مدهون بالزيت واطهه في فرن مسخن على درجة حرارة 350 درجة فهرنهايت لمدة 15 دقيقة.

تخرجه من الفرن ويترك ليبرد. يُقطع مثل الخبز؛ يُدهن بزيت جوز الهند أو زبدة نقية أو سمنة، إن رغبت في ذلك، ويُقدم مع سلطة وخضروات مخمرة أو مع شوربة خضروات.

بيلاف الذرة الصغيرة - محفز قوي للغدة الدرقية

الحصص: 6-8

بلادرواك (Bladderwrack) هو نوع من الأعشاب البحرية الغنية بالفيتامينات والمعادن، ولقد تم معرفة فوائده في تعزيز وظيفة الغدة الدرقية و عملية التمثيل الغذائي. يقول الدكتور بيتر دي أدامو، خبير التغذية وفصيلا الدم، إن بلادرواك مفيد جدًا لفقدان الوزن لأفراد فصيلة الدم ○

إذا كنت تعاني من انخفاض الطاقة أو تعاني من أعراض نقص الغدة الدرقية، فإن هذا الطبق قد يمنحك الحافز الذي تحتاجه، خاصة في الأيام الباردة من الخريف أو الشتاء!

على الرغم من أن بلادرواك يُعتبر واحدًا من الأعشاب البحرية الطبية وليس من الأطباق اللذيذة، إلا أن هذا الطبق يجمع بين مكونات مناسبة تجعله لذيذًا.

(يمكنك العثور على بلادرواك على TheSeaweedMan.com)

لاحظ أنه قد ترغب في بدء نقع الدخن في الماء في الليلة السابقة لتحضير هذا الطبق (نقعه لمدة 8-12 ساعة واتبع التعليمات في بداية هذا الفصل). يستغرق تحضير الوصفة نفسها حوالي 10 دقائق و 15-20 دقيقة للتخمير على الموقد.

اتبع تعليمات وصفة «خبز الدخن الجميل» في الصفحة

السابقة، ولكن قم بتحضيره كيبلاف (أي ألا تطهيه في قالب خبز). ثم أضف بقية المكونات التالية.

المكونات:

6 أكواب من براعم البازلاء (براعم خضراء - إذا لم تتمكن من العثور على هذه في المتجر، يمكنك استخدام

6 أكواب من البازلاء الثلجية أو البازلاء الشامام)

6 جزرات، مُمسولة ومُقطعة (شرائح)

بصلة، مُقطعة إلى مكعبات

ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري

½ ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند

½ ملعقة صغيرة من مسحوق المسك البحري لكل

وجبة، مطحون في طاحونة القهوة (سيمنح الطبق طعمًا

مالحًا، لذا جرب الوجبة قبل إضافة الملح)

التعليمات

ضع بوصة واحدة من الماء في قدر، ثم أضف الجزر

والبصل ومسحوق الكاري، واتركها على نار هادئة حتى

يُصبح الجزر طريًا.

إذا كنت تستخدم البازلاء الثلجية أو بازلاء الشامام بدلاً

من براعم البازلاء، قم بإضافتها بعد 5 دقائق من طهي

الجزر والبصل.

أضف رشّة صغيرة من الملح البحري وزيت جوز الهند.

ثم أضف خبز الذرة الصغيرة اللذيذ واتركه يغلي حتى

يسخن، ثم اتركه جانباً.

اقتراح التقديم: ضع 2 أكواب من براعم البازلاء على كل صحن مع بعض السلطة الخضراء المتنوعة ورشة من زيت بذور القنب. ثم أضف بيلاف الذرة الصغيرة فوق الخضروات الطازجة. رش ½ ملعقة صغيرة من المسك البحري على الذرة الصغيرة في كل طبق. استمتع!

خبز بدون حبوب مع إضافة إكليل الجبل
وقت التحضير: ساعتان بالكامل – 30 دقيقة للتحضير،
وساعة ونصف للطهي

الخصص: يصنع رغيفين بحجم وفير
هذه وصفة خبز مرنة وسريعة وسهلة جداً مع نتائج رائعة! إذا جعلتك حمية خالية من الحبوب تفتقد الخبز، فإن لديك الآن بديل رائع.

يمكنك القيام بالعديد من الأشياء باستخدام هذه الوصفة الأساسية للخبز: يمكنك إزالة جميع الأعشاب والتوابل (إكليل الجبل والزعتر ومسحوق الشمر والفلفل) والحصول على خبز عادي للسندويشات. أو يمكنك جعله حلواً بإضافة القرفة والهيل والقليل من العسل. بمجرد اكتسابك خبرة في خبز هذا النوع من الخبز، دع إبداعك يتدفق وصنع النكهات التي تحبها!
المكونات:

3 أكواب من دقيق جوز الهند

¾ كوب من دقيق اللوز
½ كوب من الكتان المطحون
¼ كوب من زيت جوز الهند
ملعقتان كبيرتان من العسل
ملعقتان كبيرتان من خل التفاح
6 بيضات
ملعقة كبيرة من إكليل الجبل
½ ملعقة صغيرة من الزعتر
ملعقة صغيرة من مسحوق الشمر
ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم
½ ملعقة صغيرة من ملح البحر
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
التعليمات:

سخن الفرن على درجة حرارة 350 درجة فهرنهايت
(175 درجة مئوية).

اطحن أوراق إكليل الجبل المجففة. أضف جميع المكونات الجافة - بما في ذلك الأعشاب ومسحوق الشمر والملح والفلفل - في محضرة الطعام مع شفرة «إس» واخلط حتى يتم مزجها تمامًا. إذا لم يكن لديك محضرة طعام، يمكنك وضع جميع المكونات الجافة في وعاء واخلطها جيدًا بواسطة ملعقة.

الآن أضف المكونات الرطبة - زيت جوز الهند والعسل

وخل التفاح والبيض - إلى المكونات الجافة واخلطها جيداً. إذا رغبت، يمكنك تجربة العجينة ورؤية رأيك، حيث سيكون للخبز المطبوخ نكهة مشابهة جداً. إذا كنت طاهٍ ماهرًا أو خبازًا، قد ترغب في ضبط الأعشاب أو الملح أو الفلفل وفقًا لذوقك.

ضع الخليط في قالب خبز واخبزه لمدة 15-30 دقيقة، مع التأكد من فحصه عند الدقيقة الخامسة عشرة. فور انتشار رائحة الخبز المخبوز، حان الوقت للفحص - افتح الفرن وانظر إذا كان الخبز يبدأ في الاحتراق على الجانب العلوي والحواف. يمكن أن يصبح هذا الخبز بنيًا قبل الاحتراق، ولكن إذا كنت ترغب في رغيف أكثر رطوبة، فسترغب في إخراجها عندما يبدأ في الحصول على اللون الذهبي الباهت أو ترى بعض اللون البني على الحواف. أدخل سكينه نظيفة في المنتصف وانظر إذا كانت تخرج نظيفة. إذا كان الأمر كذلك، فهو جاهز. يمكنك أيضًا لمس الجزء العلوي من الخبز بلطف لمعرفة مدى ارتفاعه وثباته. هذا مؤشر آخر على أن الخبز جاهز. لا تخف من قطع الخبز وإلقاء نظرة إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تخبز فيها وترغب في معرفة ما إذا كان جاهزًا! يمكنك دائمًا وضعه مرة أخرى في الفرن إذا كان يحتاج إلى بضع دقائق إضافية.

اقتراحات للتقديم: قدمه مع زبدة طبيعية، زيت جوز

الهند، أو نوعية المربي المفضلة لديك!

خبز بدون حبوب «الراي» (نباتي)

وقت التحضير: 8-12 ساعة لنقع اللوز وبذور الكتان
بالإضافة إلى 3 ساعات إضافية إذا كنت ترغب في
صنع دقيق اللوز الخاص بك
(احذفه إذا كنت تستخدم دقيق اللوز المشتري من
المتجر)

15 دقيقة لتحضير الخبز، و 20 دقيقة لخبزه.

الحصص: 6-8

هذه الوصفة السريعة والسهلة هي نسخة من الخبز
التقليدي «الراي»، ولكن بدون الجلوتين أو الحبوب! هذا
الخبز قوي ويمكن أن يكون وجبة في حد ذاته. أو يمكنك
تقطيعه إلى قطع صغيرة واستخدامه للغمس في صلصتك
المفضلة أو الباييت. يمكنك حتى صنع ساندويتشات
صغيرة به - فقط لا تضع كمية كبيرة من الحشوة في
الساندويتش.

اختر أفضل طررك المفضلة لتقديم هذا الخبز! إنه
خالٍ من الحبوب، وإذا قمت بنقع اللوز وبذور الكتان أولاً،
فإن الخبز سيكون أسهل هضمًا.

قمنا بإعداد هذه الوصفة بدون استخدام البيض،
والتي تعتبر من المكونات الشائعة في منتجات الخبز
المعتادة في النظام البايوليو والنظام الجوفاء والنظام
الغذائي المعدل للأمعاء الصغيرة، لأننا أردنا تقديم خيار
للأشخاص الذين يعانون من صعوبة في هضم هذه
الأطعمة أو لأولئك الذين يتبعون نظامًا نباتيًا. نعتقد أنه

إذا كنت تعاني من صعوبة في هضم منتجات الخبز الشائعة في النظام البايليو والنظام الجوفاء والنظام الغذائي المعدل للأمعاء الصغيرة والتي تحتوي على البيض، فإن ذلك يعود إلى عدم نفع المكسرات والبذور أولاً أو ربما لديك مشاكل في هضم بعض الأطعمة الغنية بالفودمابس العالية. يستحق التحقيق لمعرفة ما إذا كان أحد هذه التغييرات يسهل عليك الاستمتاع بالأطعمة المخبوزة!

ما هي الأطعمة الغنية بالفودمابس؟

الأطعمة الغنية بـ FODMAPS هي الأطعمة التي تحتوي على «الفركتوز واللاكتوز والفروكتان والجالاكتان والبوليولات»، وهي مركبات تحتوي على سكريات مختلفة تمتص بصعوبة في الأمعاء الدقيقة وتتسبب في تخمرها بواسطة البكتيريا الطبيعية في القولون، مما يؤدي إلى ظهور أعراض هضمية للأشخاص الحساسين لـ FODMAPS

ومن بين الأطعمة التي تحتوي على مثل هذه المركبات ويمكن أن تسبب أعراضاً هضمية، على سبيل المثال وليس الحصر، القمح، البصل، الثوم، العسل، المنتجات الألبانية، الزيليتول، الإريثريتول، الأفوكادو، حتى حليب جوز الهند ودقيق جوز الهند. ويعتقد أن الأشخاص الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي (IBS) حساسون لـ FODMAPS

المكونات:

كوب من دقيق الكتان - يمكنك شراء دقيق الكتان العضوي أو استخدام مزيج من بذور الكتان الداكنة والذهبية، معقمة ومجففة، ثم طحنها إلى دقيق

2/3 كوب من دقيق اللوز

2/3 كوب من دقيق جوز الهند

3/4 كوب من الماء

4 ملاعق كبيرة من بذور الكراوية

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

ملعقة كبيرة من العسل

ملعقة كبيرة من السدر الأسود

ملعقتان كبيرتان من خل التفاح

ملعقة صغيرة ونصف من الكمون المطحون

ملعقة صغيرة من ملح البحر

نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز

التعليمات:

سخّن الفرن على 350 درجة فهرنهايت.

أضف جميع المكونات في محضرة الطعام مع شفرة القاطع واخلطها حتى تمام الاختلاط. إذا لم يكن لديك محضرة طعام، يمكنك وضع جميع المكونات الجافة في وعاء واخلطها جيدًا بواسطة ملعقة.

ضع الخليط في قالب خبز واخبزه لمدة 15-30 دقيقة.

تذكر أن هذا الخبز لا يرتفع بنفس طريقة الخبز المحتوي على الجلوتين (حتى إذا استخدمت البيض، فلن يرتفع بشكل كبير). لذا قم بملء القالب بكمية أعلى إذا كنت ترغب في الحصول على رغيف أعلى يشبه خبز السندويش عند تقطيعه.

تأكد من التحقق من الخبز عند مرور 15 دقيقة.

فور أن تشم رائحة الخبز المخبوز، حان الوقت للتحقق - افتح الفرن وتحقق مما إذا كان الخبز يبدأ في الاحتراق من الأعلى والحواف. يمكن أن يصبح هذا الخبز بنيًا جدًا قبل أن يحترق، ولكن إذا كنت ترغب في الحصول على خبز أكثر رطوبة، فسوف ترغب في إخراجها عندما يصبح باللون الذهبي الباهت أو عندما ترى بعض اللون البني على الحواف. أدخل سكين نظيفة في الوسط وتحقق مما إذا كانت تخرج نظيفة. إذا كانت نظيفة، فهو جاهز. يمكنك أيضًا لمس الجزء العلوي من الخبز برفق للتحقق مما إذا كان صلبًا مع بعض المرونة. هذا هو مؤشر آخر على جاهزية الخبز. لا تخف من قطع الخبز وإلقاء نظرة إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تخبز فيها وترغب في التحقق مما إذا كان جاهزًا! يمكنك دائمًا وضعه مرة أخرى في الفرن إذا احتاج لبضع دقائق إضافية.

اقتراحات للتقديم: قدم مع زبدة نباتية طبيعية، زيت جوز الهند، أو مع صلصة فواكه كاملة المكونات (بدون إضافة سكر)! يمكنك أيضًا تقديمه كمقبلات في شرائح

صغيرة مع الباتيه أو حتى صنع سندويشات صغيرة به .
بالإضافة إلى ذلك، يمكنك خبز هذه وصفة الخبز في
أكواب الخبز المصنوعة من السيليكون بشكل قلب صغير
للحصول على وجبة خفيفة رائعة أثناء التنقل!
فطائر الوافل أو البانكيك الخالي من الحبوب وسهلة
التحضير.

وقت التحضير: 10 دقائق

عدد الحصص: 6-10 فطائر أو وافلز، اعتمادًا على
الحجم.

من لا يحب البانكيك والوافلز؟ إذا كنت تتبع نظامًا
خاليًا من الجلوتين أو نظامًا باليو، أو إذا كنت تعتمد على
نظامات غذائية مثل GAPS و SCD ، لا تيأس، يمكنك ما
زلت تتناول هذا الطبق المفضل لتناول الإفطار والغداء!
(إذا كنت تتبع نظام FODMAPS وتعاني من حساسية
لدقيق جوز الهند، يمكنك استبداله بدقيق اللوز)

هذه البانكيك/الوافلز لذيذة وسيساعدك تذوقها . من
المحتمل أنها ستحظى بإعجاب الأطفال والبالغين على
حد سواء . على الرغم من عدم كونها هشة مثل البانكيك/
الوافلز التقليدية، إلا أنها تقترب إلى حد كبير . تساعد
التوابل المضافة على توازن الوصفة بحيث يشعر جسمك
بالشبع بعد تناول 2 أو 3 قطع فقط .

المكونات:

3 بيضات

3 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند (يمكن استخدام الزبدة أو السمنة أيضًا)

3 ملاعق كبيرة من حليب جوز الهند (راجع وصفة لتعليمات سهلة لصنع حليب جوز الهند الخاص بك)

ملعقتان كبيرتان من دقيق جوز الهند (يمكن استخدام دقيق اللوز بدلاً منه إذا كنت ترغب)

ملعقتان صغيرتان من مسحوق القرفة

ملعقتان صغيرتان من مسحوق الهيل

ملعقة صغيرة من العسل أو 3 تمرات

ملعقة صغيرة من البهارات المشكلة

ملعقة صغيرة من ملح البحر

التعليمات:

يمكنك صنع هذه الفطائر أو الوافلز على الموعد أو في الفرن. إذا قررت صنعها في الفرن، سخنه إلى 350 درجة فهرنهايت.

إذا كنت تستخدم التمر بدلاً من العسل، يمكنك خلط جميع المكونات في محضرة الطعام باستخدام شفرة <<S>>

أضف التمر وحليب جوز الهند وزيت جوز الهند والبيض أولاً واخلطهم جيداً. يمكنك بعد ذلك نقل المزيج إلى وعاء وخفق باقي المكونات، أو يمكنك إضافة باقي المكونات إلى محضرة الطعام وخلطها جيداً.

إذا لم يكن لديك محضرة طعام، سيكون العسل أسهل في التعامل معه. قم بذوبه العسل وزيت جوز الهند في قدر على نار منخفضة حتى يصبحان سائلين وأسهل في التعامل معهما.

في وعاء الخلط، قم بمزج البيض، حليب جوز الهند، العسل، وزيت جوز الهند، واخلطهم جيدًا. أضف باقي المكونات واخلط الكل معًا.

الآن لديك خيار: الفطائر أو الوافلز؟ الفطائر سهلة وتحتاج فقط إلى صب العجينة في مقلاة ساخنة (مع زبدة أو سمونة أو زيت جوز الهند مذابة في المقلاة أولاً لمنع الالتصاق) أو وضعها على صينية مدهونة لتذهب إلى الفرن. أما بالنسبة للوافلز، فإن هيدر تفضل استخدام قوالب الوافلز المصنوعة من السيليكون والتي يمكن الحصول عليها من موقع أمازون. تضع بعض الصواني المعدنية المستخدمة للكوكيز من الفولاذ المقاوم للصدأ، ثم تضع قوالب الوافلز فوقها (لأن السيليكون مرن وقابل للطي) وتضعها في الفرن لمدة 10-5 دقائق.

الفطائر أو الوافلز تصبح جاهزة عندما تكون ذهبية اللون.

نصيحة للفطائر: إذا كنت تقوم بتحضيرها على الموقد، فإن الوقت المناسب لقلبها هو عند ظهور فقاعات صغيرة في العجينة أو عندما يكون بإمكانك رفعها بسهولة عند تمرير مجرفة تحتها. المجرفة الرقيقة المصنوعة من

الفولاذ المقاوم للصدأ تعمل بشكل أفضل لقلب الفطائر الخاصة بك.

نصيحة لصانعة الوافل: معظم صانعات الوافل تحتوي على طلاء لاصق سام يجعلها سهلة الاستخدام. بينما صانعات الوافل ممتعة وتصنع وافلاً أكثر تمامًا قليلاً، قد تفضل استخدام قوالب الوافل المصنوعة من السيليكون بدلاً من ذلك إذا كنت تهتم بتقليل التعرض للسموم.

اقتراحات التقديم: هذه الفطائر والوافلز لذيذة مع شراب القيقب، إذا كنت تتناوله. إذا لم يكن الأمر كذلك، يمكنك استخدام العسل أو الزبدة العادية أو زيت جوز الهند أو الفاكهة كوجبة خفيفة. يمكنك أيضاً تجهيز صوص الفراولة في محضرة الطعام كبديل لشراب القيقب (أضف بضعة تمرات إذا كنت ترغب في إضافة حلاوة إضافية). وهذه الفطائر والوافلز لذيذة أيضاً عند تزيينها بزبدة جوز الهند والقرفة والبرتقال (انظر الوصفة في وصفة الزنجبيل المعسل التي تليها)

الكعكة بدون حبوب مع زبدة جوز الهند والقرفة والبرتقال

وقت التحضير: 20 دقيقة

عدد الحصص: 10-8 شرائح

إنها كعكة سريعة قليلاً ذات نكهة حلوة، سهلة التحضير، وتشكل بديلاً رائعاً لأطباق الإفطار التقليدية مثل الكعك والدونات. مليئة بالبروتين والتوابل المحسنة للمزاج

والهضم، فهي تعتبر وجبة صحية ولذيذة في أي وقت من اليوم!

يمكن تناول الخبز بمفرده - أو للحصول على وجبة رائعة حقًا في فصل الخريف أو الشتاء، أضف قمة زبدة جوز الهند بنكهة القرفة والبرتقال، وستحصل على حلوى لذيذة تذكرك بالخبز بالزنجبيل.

مكونات الخبز بالزنجبيل:

6 تمرات (حوالي ¼ كوب) - أو استخدم ¼ كوب من العسل أو موزتان مهروستان

¾ كوب من دقيق جوز الهند العضوي

6 بيضات

6 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند

⅓ كوب ماء

ملعقتان كبيرتان من مستخلص الفانيليا

¼ ملعقة صغيرة من الحلبة المطحونة

ملعقتان كبيرتان من القرفة المطحونة

ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز

ملعقة صغيرة من ملح البحر

½ ملعقة صغيرة من الهيل

¼ ملعقة صغيرة من القرنفل

¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل

التعليمات:

سخّن الفرن على درجة حرارة 350° فهرنهايت (175° مئوية)

ادهن قالب خبز (يفضل أن يكون من الزجاج أو السيليكون) بزيت جوز الهند أو زبدة الحليب الطازجة العضوية.

قم بمزج جميع المكونات للخبز واخلطها جيداً حتى يمتص الدقيق جوز الهند كل السوائل.

إذا لم يكن لديك محضرة طعام أو خلاط غمس، فتجنب استخدام التمر واستخدم بدلاً من ذلك العسل أو الموز المهروس كمادة محلية الحلوة. إذا كان لديك محضرة طعام، ضع جميع المكونات فيها مع شفرة القطع العادية.

اسكب العجين في قالب الخبز المدهون بالزيت واخلطه لمدة 45-30 دقيقة. قد ترغب في التحقق بشكل دوري باستخدام سنارة أو شوكة مدخلة في منتصف الخبز. عندما تخرج السنارة أو أسنان الشوكة نظيفة، يكون الخبز قد انتهى من الخبز. سيجف الخبز إذا تركته لفترة طويلة؛ إذا كنت تحب أن يكون أكثر رطوبة، فيمكنك أن تخرجه في وقت سابق، عند الدقيقة 30-25 تقريباً. اضغط على الجزء العلوي من الرغيف بإصبعك؛ إذا كان صلباً بشكل جيد، فهو جاهز. يمكنك أيضاً أن تخرج الخبز وتقطعه بسكين حادة لمعرفة مدى اكتماله حسب

تفضيلك .

عندما ينتهي الخبز من الخبز، قم بإخراجه من الفرن واتركه حتى يبرد قبل أن تخرجه من القالب. بمجرد أن يبرد، قم بتقطيعه وتناوله كما هو، أو قم بإضافة الحشوة المفضلة لديك مثل زيت جوز الهند أو زبدة الحليب المراعي الطازجة أو زبدة التفاح.

مكونات زبدة جوز الهند بالقرفة والبرتقال:

نصف كوب زيت جوز الهند (عضوي، غير مكرر /

طبيعي

ربع كوب تمر

ملعقتان كبيرتان من الفانيليا

ملعقتان كبيرتان من عصير برتقال طازج

ملعقة كبيرة قرفة

ملعقة صغيرة من ملح البحر

التعليمات:

ضع جميع المكونات في محضرة الطعام مع شفرة "S" واخلط حتى تمتزج تمامًا.

اقتراحات التقديم: قم بسكب الزبدة فوق الخبز وتمتع بها! ستكون أفضل إذا قمت بتسخين الخبز قليلاً قبل التقديم: ما عليك سوى وضع شرائح الخبز التي تقدمها في الفرن على أقل درجة حرارة لمدة تقارب 5 دقائق ، ثم قم بإزالتها واسكب الزبدة فوقها. قم بتزيينها بشرائح

البرتقال وأوراق النعناع.

الخبز الحلو بالحنطة

الحصص: 10-8 شرائح

هذا هو حلوى شبيهة بالخبز لذيذة. إنها حلوة بشكل خفيف ومرضية وحازت على موافقة الأطفال الذين يتحولون إلى نظام غذائي صحي.

يرجى ملاحظة أنه قد تحتاج إلى بدء نقع الحنطة قبل الليلة التي ترغب في إعداد هذا الطبق (نقعه لمدة 8-12 ساعة ويرجى الاطلاع على التعليمات في بداية هذا الفصل). بمجرد أن يتم نقعه، يستغرق إعداده 15 دقيقة فقط وحوالي 15 دقيقة للطهي.

المكونات:

3 أكواب من حبوب الحنطة المنقوعة مسبقاً

حوالي كوب من الماء (أضف المزيد إذا لزم الأمر)

ملعقة كبيرة من مستخلص الفانيليا

ملعقة صغيرة من ملح البحر

ملعقتان كبيرتان من القرفة العضوية (أضف المزيد إذا كنت تحبها بشكل خاص - فهي تحتوي على خصائص مضادة للفطريات ومثالية لأولئك الذين يحبون طعم القرفة في الحلويات)

ملعقة كبيرة من الزبدة العضوية أو زيت جوز الهند أو

الزبدة الخام

خيارات المحليات: تكون الوصفة نفس الطعم سواء كانت دافئة أو باردة ، لذا أضف كمية المحلي التي تناسبك. يمكنك تجربة الخليط المطبوخ قبل الخبز للتأكد من أنه يتناسب مع ذوقك وإضافة المزيد من المحلي إذا كنت ترغب. اختر إما 35 قطرة من مستخلص ستيفيا السائلة (أو يمكنك تخصيصها حسب الذوق. إذا كنت تحب الطعم ، قف في إضافة الستيفيا) أو 1/4 كوب من عسل النحل الخام.

التعليمات:

سخن الفرن إلى درجة حرارة 350 درجة فهرنهايت.
ادهن قالب خبز بزبدة الغي، زيت جوز الهند، أو الزبدة الخام.

قم بتحضير حبوب الحنطة المنقوعة مسبقاً تماماً كما لو كنت تقوم بتحضير النسخة «شبيهة بالشوفان» منها - في قدر على النار وفقاً لتعليمات العبوة. (عندما تقوم بنقع الحنطة، ستبقى بعض الماء بعد تصفية الزائد. هذا عادي؛ فالوصفة تأخذ ذلك في الاعتبار من خلال تقليل كمية الماء لتحضير حبوب الحنطة المنقوعة)

أضف جميع المكونات واتركها على نار هادئة حتى تتضج الحبوب. ثم أضف حبوب الحنطة المطبوخة إلى قالب الخبز - تأكد من أنها بسمك حوالي بوصة لأنها لا ترتفع. اطهها لمدة 15 دقيقة. ثم قم بإزالتها وقدمها

دافئة أو باردة. يُحفظ المتبقي في الثلاجة.

كلما طالت مدة طهي هذا الخبز، زاد جفافه. إذا كنت ترغب في الحصول على وصفة جافة أكثر، قم بتخفيض درجة حرارة الفرن واطركه لفترة أطول. يمكنك أيضاً إخراج القالب، قطع القطع إلى مربعات ووضعها في جهاز تجفيف الطعام لتجفيفها.

يمكن تحضير هذه الوصفة كخبز مسطح عن طريق إزالة القرفة والمحليات وإضافة أعشاب وتوابلك المفضلة ومزيد من الملح البحري أو الهيريامير. كما أنه يصنع خبز مسطح رائع أو «توست» مع الزبدة أو السمنة.

خبز الكينوا الحلو

الوجبات: 8-10 شرائح

إنها حلوى لذيذة تشبه الخبز. وهي حلوة قليلاً ومُرّضية.

يرجى ملاحظة أنه قد ترغب في بدء نقع الكينوا في الليل قبل تحضير هذا الطبق (نقع لمدة 8-12 ساعة وراجع التعليمات في بداية هذا الفصل). يستغرق تحضير الوصفة نفسها حوالي 15 دقيقة ويستغرق 20-15 دقيقة للطهي على الموقد.

المكونات:

3 أكواب من رقائق الكينوا المنقوعة مسبقاً

حوالي كوب واحد من الماء (أضف المزيد إذا لزم

الأمر)

ملعقة كبيرة من مستخلص الفانيليا

ملعقة صغيرة من الملح البحري

ملعقتان كبيرتان من القرفة العضوية (أضف المزيد إذا كنت تحبها حقًا - إنها تحتوي على خصائص مضادة للفطريات ومثالية لأولئك الذين يحبون طعم القرفة في الحلويات)

ملعقة كبيرة من الزبدة العضوية

خيارات المحليات: تكون الوصفة نفس الطعم سواء كانت دافئة أو باردة ، لذا أضف كمية المحلي التي تناسبك. يمكنك تذوق رقائق الكينوا قبل نقلها إلى قالب الخبز ، بحيث يمكنك إضافة المزيد من المحلي إذا أردت. اختر إما 35 قطرة من مستخلص ستيفيا السائل (أو يمكنك تخصيصها حسب الذوق ؛ إذا أعجبك الطعم ، فتوقف عن إضافة الستيفيا) أو 1/4 كوب من العسل الخام.

التعليمات:

سخن الفرن على درجة حرارة 350° فهرنهايت (175° مئوية)

ادهن قالب خبز بالزبدة العضوية.

قم بتحضير رقائق الكينوا تمامًا كما لو كنت تقوم بتحضير النوع «شبيه بالشوفان» منها - في قدر على الفرن ، وفقًا لتعليمات العبوة. (عندما تنقع رقائق الكينوا ، سيبقى بعض الماء بعد تصفية الزائد. هذا أمر طبيعي؛

حيث تأخذ الوصفة ذلك في الاعتبار من خلال تقليل كمية الماء المستخدمة لتحضير رقائق الكينوا) أضف جميع المكونات واطرها تغلي حتى تنضج الحبوب.

لتحضير طبق بيلاف الكينوا المصنوع من رقائق الكينوا بدلاً من الخبز:

بمجرد أن تنضج الحبوب (وهذا يستغرق بضع دقائق فقط)، فإنها جاهزة للتقديم!

لتحضير الخبز: أضف رقائق الكينوا المطبوخة إلى قالب خبز الخبز - تأكد من أنها سميكة بحوالي بوصة واحدة لأنها لا تتضاعف في الحجم. قم بطهيها لمدة 15 دقيقة؛ ثم أخرجها وقدمها ساخنة أو باردة. يمكن وضع المتبقي منها في الثلاجة.

كلما طبخت هذا الخبز لفترة أطول، زادت جفافه. إذا كنت ترغب في الحصول على وصفة أكثر جفافاً، قم بتخفيض درجة حرارة الفرن واطرها لمدة أطول. يمكنك أيضاً إخراج القالب، وقطع المربعات، ووضعها في جهاز تجفيف الطعام لتجفيفها.

يمكن تحضير هذه الوصفة كخبز مسطح مالح عن طريق إزالة القرفة والمحليات وإضافة أعشاب وتوابك المفضلة والمزيد من الملح البحري أو الهيريامار. إنه يصنع خبز مسطح رائع أو «توست» مع الزبدة أو السمنة.

وجبات خفيفة

حليب الجوز والبذور البسيط

الحصص: 4 أكواب

يعتبر حليب الجوز والبذور بديلاً رائعاً لحليب الألبان ويمكن استخدامها كمشروب، أو في وصفات الحبوب الساخنة في هذا الكتاب، أو في العصائر السلسة، أو في الحلويات، أو لتكثيف الحساء. لا نضع حليب المكسرات في العديد من الوصفات، ولكننا نضيف حليب اللوز كمكون في عصير البروتين الأخضر اللذيذ بالتوت الأزرق والموز، لذلك أردنا أن نقدم لك بديلاً صحياً وفي متناول الميزانية لحليب المكسرات والبذور المتوفر في المتاجر.

مع وجود مواد حشو غير معروفة المصدر مثل الكاراجينان واللمعان و«نكهات طبيعية»، يمكن أن يكون شراء حليب الجوز المعلب تحدياً. والخبر الجيد هو أنه من السهل جداً صنعها! إنها تقريباً مثل نقع المكسرات. (إذا كنت ترغب في صنع حليب جوز الهند الخاص بك، تحقق من التعليمات في وصفة آيس كريم الفانيليا والتوابل في نهاية هذا الفصل)

يرجى ملاحظة أنك قد ترغب في بدء نقع الجوز أو البذور في الليلة السابقة لتحضير هذا الطبق (نقع لمدة 8-12 ساعة وراجع التعليمات في بداية هذا الفصل). يستغرق التحضير حوالي 5 دقائق بعد نقع المكسرات أو البذور.

المكونات:

3-4 أكواب من الماء المنقى (يمكنك البدء ب3 أكواب وإضافة المزيد إذا أردت تخفيف الحليب قليلاً)

كوب من المكسرات أو البذور المنقوعة - اختر المفضلة لديك مثل بذور القنب، بذور الكتان، بذور السمسم، بذور عباد الشمس، الجوز، مكسرات البرازيل، اللوز، أو البندق

اختياري: تحلى بملعقة صغيرة من العسل، 1-2 تمر، أو القليل من مستخلص الستيفيا إذا كنت ترغب في إضافة الحلاوة

اختياري: أضف ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا إذا كنت ترغب في الحصول على حليب المكسرات أو البذور بنكهة الفانيليا.

التعليمات:

أضف المكسرات أو البذور المنقوعة والمصفاة إلى 3 أكواب من الماء في خلاط سريع السرعة واخلط جيداً. جرب الطعم وقرر ما إذا كنت ترغب في تخفيفه بالمزيد من الماء أو إضافة أي محلي أو فانيليا.

احصل على وعاء أو حاوية من الفولاذ المقاوم للصدأ أو الزجاج لاستيعاب الحليب، واسكب محتويات الخلاط من خلال مصفاة رفيعة الفتحات إلى الحاوية.

قم بالضغط على لب المكسرات أو البذور في المصفاة لعصر جميع السائل المتبقي في الحاوية. يمكنك حفظ

اللب لاستخدامه في وصفات الكراكر (انظر الوصفات في هذا القسم) أو وصفات الكوكيز. أو يمكنك إضافة بعض الأعشاب والتوابل وملح البحر إلى اللب وتجفيفه أو خبزه للحصول على وجبة خفيفة مقرمشة.

قم بتخزين الحليب في الثلاجة في حاوية محكمة الإغلاق لمدة تصل إلى ٤ أيام. يمكنك تجميده إذا كنت لا تعتقد أنك ستستخدمه كله في تلك الفترة. لوز وتمر بنكهة مملحة وحلوة.

الحصص: 6-8

خطرت فكرة هذه الوجبة المقرمشة على هيذر بشكل عفوي أثناء فترة انشغالها الكبير وقد كانت ترغب في البقاء مركزة ومتاحة لإبداعها. الطعام هو أحد الطرق التي تعتني بها بنفسها حتى تتمكن من البقاء هادئة خلال الأوقات الصعبة. وبالطبع، عندما تصبح الأمور مزدحمة، فما أفضل من وصفة سريعة وسهلة وتمنح شعورًا بالاستقرار العميق والشبع؟ هذه الوصفة حققت الغرض!

تحتوي هذه الوجبة المقرمشة على توابل مدعمة بالشفاء مع بعض اللمسات المستوحاة من الهند والمغرب. تتكامل التوابل في هذه الوصفة بشكل جيد، وجميعها لها خصائص مضادة للالتهاب. إذا كنت تعاني من متلازمة ما قبل الحيض أو آلام المفاصل أو حالة الالتهاب الأخرى، فقد تكون هذه الوجبة المثالية بالنسبة لك!

الكركم رائع كمضاد للالتهاب إذا كنت تعاني من التهاب

المفاصل، والتورم، أو الالتهاب حول فترة الحيض أو أي أعراض أخرى من نوع الأمراض المناعية الذاتية. على سبيل الصدفة، فإنه رائع للبشرة ويعمل كمستحضر طبيعي لمكافحة التجاعيد. يمكن أيضًا أن يحمي من الإشعاعات الناتجة عن أشعة الشمس أو الأشعة السينية.⁽¹⁾

الشمر هو توابل أخرى يمكن أن تساعد في حالة التهاب المفاصل. كما يمكن أن يساعد في تهدئة الألم الناتج عن التشنجات (بما في ذلك تشنجات الحيض) والمغص، ويعد مساعدًا قويًا للهضم ومضادًا للالتهاب.⁽²⁾

الزنجبيل هو واحد من التوابل الأخرى المضادة للالتهاب التي يمكن أن تساعد في حالة التهاب المفاصل والغثيان والغثيان الصباحي والصداع النصفي. كما أنه مدهش للهضم.⁽³⁾

اعتبر الفلفل الأسود «ملك التوابل» في العصور الوسطى لسبب وجيه.

الفلفل الأسود الهندي على وجه الخصوص غني بالعناصر الغذائية التي تساعد على الهضم. إذا كان لديك حركية بطيئة في الجهاز الهضمي، يمكن للفلفل أن يساعد في تسريعها. كما أنه مضاد للالتهاب، مثل بقية التوابل الأخرى في هذه الوصفة. ويحدث بالصدفة أن التحول الهرموني الذي تعانيه النساء قبل أيام من دورتهن الشهرية

(١) أغاروال. ٢٤١-٢٥٠

(٢) المرجع نفسه ١١٤-١١٦

(٣) المصدر السابق ١٣٥-١٣٩

يمكن أن يكون سببًا للالتهاب - وهذا هو غالبًا وراء متلازمة ما قبل الحيض وآلام الحيض والتورم وغيرها من أعراض الحيض^(١).

حلاوة التمر في هذه الوصفة معتدلة ومتوازنة بشكل جيد من قبل التوابل المملحة. لذا فإنها تكفي لإشباع رغبتك في الحلوى، مع الحفاظ على شعور مرتبط بالأرض في جسدك من التوازن في طعم التوابل.

يرجى ملاحظة أنك قد ترغب في بدء نقع الجوز قبل ليلة من الاستعداد لهذا الطبق (نقع لمدة 8-12 ساعة وانظر التعليمات في بداية هذا الفصل). تستغرق الوصفة نفسها حوالي 5 دقائق للتحضير بمجرد نقع المكسرات، ويمكن إعدادها باستخدام أو بدون محضر طعام.

المكونات:

كوبان من الجوز المحمص

½ ملعقة صغيرة من الملح البحري السيلتيكي الرمادي

¼ ملعقة صغيرة من الكركم

¼ ملعقة صغيرة من بذور الشمر المطحونة

¼ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون

¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

التعليمات:

أضف التوابل إلى المكسرات المنقوعة والمصفاة.

(١) المرجع نفسه ٥٣-٥٤.

يمكنك الآن تقرير ما إذا كنت ترغب في تقطيع المكسرات أو تناولها كاملة. إذا لم تقطعها، قم بتقطيع التمر إلى قطع صغيرة باستخدام سكين أو مطحنة التوابل أو محضر الطعام (بواسطة النبضات المتقطعة في مطحنة أو محضر الطعام حتى تتم تقطيع قطع التمر قليلاً - لا يجب أن تكون مثالية، فقط قطع صغيرة)

إذا كنت تستخدم محضر طعام مزود بشفرة "S"، يمكنك وضع جميع المكونات فيه ونبضها حتى تحصل على القوام الذي تريده. في بعض الأحيان نحب أن نبضها حتى تكون على بُعد قصير من أن تكون عجينة، حتى يكون من السهل هضمها. افعل ما تشعر أن فمك وحاسة التذوق ترغبان فيه في ذلك الوقت.

الآن هو جاهز للأكل!

اقتراحات لتقديمه: استمتع به بمفردك أو ضع ملعقة في وعاء صغير وتناوله كوجبة خفيفة لذيذة لتعادل مستويات سكر الدم الخاصة بك وحاسة التذوق وروحك.

مقرمشات الطحينة اللذيذة

الحصص: 24-15 من المقرمشات، اعتمادًا على

الحجم

إنها مقرمشات لذيذة ستُرضي حتى أصدقائك غير المهتمين بالأطعمة الصحية. بالنسبة لأولئك الذين يفضلون صنع الأطعمة الخام ويملكون جهاز تجفيف الأطعمة، يمكنك صنع هذه الوصفة بطريقة الطعام

الخام. بالنسبة لأولئك الذين لا يمتلكون جهاز تجفيف الأطعمة، يمكنك صنعها في الفرن أيضًا.

إذا كنت لم تسمع بالطحينة من قبل، فإنها زبدة السمسم التي يحبها العديد من الأشخاص كبديل لزبدة الفول السوداني. يمكنك الحصول عليها في العديد من المتاجر في جناح الأطعمة العرقية، أو في متجر الأطعمة الصحية في الجناح الخاص بزبدة المكسرات. يمكنك أيضًا شراء طحينة خامة وعضوية عبر الإنترنت في مواقع مثل Amazon.com أو iHerb.com

يرجى ملاحظة أنك قد ترغب في بدء نقع المكسرات قبل ليلة من الاستعداد لهذا الطبق (نقع لمدة 8-12 ساعة وانظر التعليمات في بداية هذا الفصل). تستغرق الوصفة نفسها حوالي 10-5 دقائق للتحضير بمجرد نقع المكسرات.

المكونات:

كوب من المكسرات الخام المنقوعة - بعض الخيارات الرائعة هي اللوز والجوز وجوز الماكاداميا
ربع كوب من زيت جوز الهند غير المكرر
ربع كوب من الطحين الخام
ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
ملعقة صغيرة من الملح البحري

Herbamare أو ملح بحري إضافي حسب الذوق

التعليمات:

خذ المكسرات المنقوعة والمصفاة وضعها في جهاز تجفيف الأطعمة الخاص بك عند درجة حرارة 115 درجة فهرنهايت لمدة حوالي 2-4 ساعات أو حتى تجف المكسرات.

بدلاً من ذلك، ضعها على صينية مخصصة للكوكيز وجففها على أدنى درجة حرارة في الفرن. سيستغرق الأمر وقتاً أقل في الفرن، لذا تحقق بعد 10 دقائق ومرة أخرى بعد 15-20 دقيقة، وأخرجها من الفرن عندما تكون جافة.

في محضرة الطعام مع شفرة S، قم بخلط جميع المكونات ما عدا Herbamare

جرب الخليط وانظر إذا كنت ترغب في إضافة المزيد من الملح البحري استناداً إلى ذوقك.

أسقط ملاعق كبيرة (ملعقة طعام واحدة) من الخليط على ورق الخبز السيليكوني (مثل الكوكيز). أضف رشة صغيرة من Herbamare أو الملح البحري على الكراكرز.

ضعها في جهاز تجفيف الأطعمة الخاص بك عند درجة حرارة 115 درجة فهرنهايت لمدة 24-48 ساعة، أو حتى تصبح هشّة حسب الرغبة. إذا لم يكن لديك جهاز تجفيف الأطعمة أو تريدها أن تكون جاهزة بشكل أسرع، ضعها في الفرن عند درجة حرارة 200 درجة فهرنهايت

(أو أدنى درجة حرارة متاحة) حتى تصبح مثل الرقائق المقرمشة، أو قم بإخراجها مبكرًا واستمتع بها ناعمة.

إذا قمت بتحضيرها بشكل ناعم، قم بتبريدها في الثلاجة لتبقى منعشة وتحافظ بشكلها.

يمكن تخزينها لمدة أسبوعين في الثلاجة وحتى شهرين في الفريزر.

رقائق الكرفس والريحان

الحصص: تصنع حوالي 30-24 من المقرمشات

تحتوي وصفة المقرمشات هذه على المزيد من الخضروات من الجوز، مما يجعلها وجبة خفيفة ومتوازنة أكثر من الكراكرز الطبيعية العادية.

يرجى ملاحظة أنه قد ترغب في بدء نقع المكسرات ويزور الكتان في الليلة السابقة لإعداد هذا الطبق (نقع لمدة 8-12 ساعة وانظر التعليمات في بداية هذا الفصل). يمكنك تجميع المكسرات في نفس وعاء النقع، ولكن قم بفصل بذور الكتان. عندما تنقع بذور الكتان، فإنها تنتج جل سميك يساعد في تماسك الرقائق المقرمشة. بمجرد أن تتم عملية النقع، تستغرق هذه الوصفة 30 دقيقة للتحضير، وإما 20 دقيقة في الفرن أو 48-24 ساعة في جهاز تجفيف الأطعمة إذا كنت ترغب في الحصول على رقائق نيئة.

المكونات:

حزمة كبيرة من الكرفس (حوالي 6-4 أكواب مفروم)

كوبان من الريحان الطازج

كوب من الكراث الطازج أو البصل الأخضر

حبة قرع صفراء

كوب من أي من هذه الخيارات: الجوز، بذور عباد

الشمس، جوز الماكاداميا، أو الجوز البرازيلي (منقوعة)

كوب من اللوز المنقوعة

كوب من بذور الكتان المنقوعة

3 ملاعق كبيرة من الزنجبيل الطازج

ملعقتان صغيرتان من هيربامار

½ كوب ماء

التعليمات:

اخلط جميع المكونات في الطاحونة الكهربائية أو

الخلاط السريع.

ادهن ورق الخبز السيليكون بالسمنة أو زيت جوز

الهند، ثم انثر الخليط بسخاء على ورق الخبز (بسمك

حوالي ½ بوصة)

قم بتعيين جهاز التجفيف الخاص بك على درجة

حرارة 112-115 درجة فهرنهايت واترك الخليط للتجفيف

لمدة 24-48 ساعة أو حتى تجف الكراكرز تمامًا. إذا

كنت ترغب في الحصول على الكراكرز بشكل أسرع أو إذا

لم يكن لديك جهاز تجفيف الأطعمة، قم بضبط الفرن على أدنى درجة حرارة واطههم حتى تجف الرقائق ويصبح لديك القوام المرغوب فيه. قد يستغرق هذا فقط 10-20 دقيقة، لذا احرص على مراقبة الفرن أو ضبط المؤقت الخاص بك.

لتسريع عملية التجفيف، قد ترغب في قلب الكراكرز وإزالة ورق الخبز السيليكون. إذا قمت بذلك، انتظر حتى تجف الرقائق إلى حد كبير وتنزلق بسهولة عن ورق الخبز السيليكون. إذا كانت رطبة جدًا، فقد تلتصق بورق الخبز.

خضروات مخمّرة بالمخلل الوردى

وقت التحضير: 30 دقيقة الحصص: 3 رطل

صنع الخضروات المخمّرة الخاصة بك سهل واقتصادي! إليك طريقة رائعة لصنع طعام نباتي خام يساعد على تحسين الهضم وتعزيز الجهاز المناعي. هذه وصفة للخضروات المخمّرة طعمها معتدل بالحلاوة (والحمض)

المكونات:

4 حبات من البطاطس الحلوة

رأس واحد من الكرنب الأحمر

كوب واحد من الشبت الطازج

نصف كوب من الكيلب

نصف كوب من الريحان الطازج

نصف كوب من البصل الأحمر

ملعقتان كبيرتان من الزنجبيل الطازج

ملعقة صغيرة من الملح البحري

اختياري: على الرغم من أن إضافة البروبيوتيك ليست ضرورية، إلا أنها يمكن أن تعزز فوائد الصحة للخضروات المخمرة الخاصة بك.

هناك العديد من الخيارات لإضافة البروبيوتيك:

• أضف 3 أوقية من الكيفير الشاب أو سائل البروبيوتيك من متجر الأطعمة الصحية.

• استخدم حزمة بداية ثقافة من Body Ecology التي يمكنك الحصول عليها من BodyEcology.com :

• أضف 3 أوقيات من السائل من دفعة سابقة من الخضروات المخمرة.

• افتح كبسولتي بروبيوتيك أو استخدم نصف ملعقة صغيرة من مسحوق البروبيوتيك.

التعليمات:

قطّع جميع الخضروات (باستثناء الشبت والريحان) في معالج الطعام (عادةً ما تستخدم الشفرة التي تحتوي على ثقوب صغيرة وتنتج خضروات مقطعة إلى شرائح طويلة). ضعها في وعاء خلط كبير من الفولاذ المقاوم للصدأ.

قم بتحضير المحلول الملحي: خذ حوالي كوب واحد من الخضروات المقطعة، والملح البحري، والشبت والريحان وضعها في معالج الطعام مع الشفرة القابلة للدوران. أضف الماء المصفى (استمر في إضافة الماء المصفى حتى يمتزجوا تمامًا) واخلط حتى تصبح قوام الخليط مشابهة للجواكامولي.

اختياري: أضف بداية البروبيوتيك المفضلة لديك. ليس من الضروري إضافة البروبيوتيك إلى الخضروات المخمرة، ولكن من الأفضل أن تفعل ذلك للحصول على نتائج متسقة أكثر.

أضف المحلول الملحي إلى الخضروات المقطعة واخلطهما جيدًا. باستخدام قمع ذو فتحة واسعة، أضف مزيج الخضروات والمحلول إلى أواني الزجاج الواسعة ذات الفتحة الواسعة بحجم ربع الغالون (يمكنك الحصول على هذه الأواني بسعر منخفض في متاجر البقالة عادةً). ضع الخضروات بإحكام في الأواني.

أضف بعض الماء لتغطية الخضروات (تأكد من عدم تعرضها للهواء). يمكنك أيضًا وضع ورقة كربن ملفوفة في الأعلى للحفاظ على ضغط الخضروات أو لملء المساحة الفارغة بين الخضروات والجزء العلوي (إذا لزم الأمر)

أحكم إغلاق الغطاء واتركه جانبًا لمدة 3 أيام إلى أسبوع واحد عند درجة حرارة الغرفة (72-75 درجة

فهرنهايت، ولكن يمكنك صنعها في مناطق أكثر دفئًا
أيضًا). يمكنك فتح الغطاء وتجربة الخضروات بعد 3
أيام. إذا كنت ترغب في أن تكون لديها طعمًا حامضًا
أكثر، فاتركها تتخمر لفترة أطول.

ملاحظات:

إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تقوم فيها بتحضير
الخضروات المخمرة، فإليك بعض الأشياء التي يجب أن
تعرفها:

- معظم الناس يشعرون بالقلق عند تحضير الخضروات
المخمرة في البداية. نحن معتادون جدًا على التبريد
وقد يبدو غريباً تناول ما قد يبدو وكأنه خضروات
«فاسدة». لكنها ليست فاسدة! إن التخمر هو طريقة
لحفظ الأطعمة باستخدام البكتيريا الجيدة. المفتاح هو
«فعلها فقط» ومشاهدة ما يحدث. إنها طريقة رائعة
للاتصال مع تقنية حفظ الأطعمة التي استخدمها
أسلافنا.

- قد يكون لها رائحة... في بعض الأحيان يمكن أن
تشم رائحتها أثناء التخمر على الرف الخاص بك. هذا
أمر طبيعي! ستشم الرائحة عند فتحها أيضًا، ولكنها
ليست بنفس القوة بمجرد تعرضها للهواء ووضعها على
طبقك.

- في بعض الأحيان يتسرب السائل من الأواني أثناء
التخمير، لذلك نحب وضعها في صينية خبز ضحلة فقط

للحالة الطارئة.

- إذا بدت الخضروات الخاصة بك عفنة في الجزء العلوي، فمن المحتمل أنها تعرضت للهواء خلال عملية التخمير. من الآمن أن تقشر الجزء العفن من الأعلى، وإذا كانت الخضروات الأسفل تبدو جيدة، يمكنك ما زالت تأكلها. يمكنك تجنب العفن عن طريق التأكد من أن الخضروات مغطاة تمامًا بالماء، أو استخدام ورقة كربن ملفوفة لتعبئتها. قد تحتاج إلى التخلص من ورقة الكربن إذا تعفنت، ولكن تأكد أن الخضروات ستكون جيدة تحتها.

- يجب أن تكون النتيجة النهائية أنّ الخضروات رخوة وملونة. إذا كانت الخضروات تبدو طينية المذاق أو باهتة وبلا لون، فإنها لم تتخمر بشكل جيد. استخدام سائل Pro-Belly-Otic المتوفر على RealFoodRealLife.tv : كبداية سيساعد في عملية التخمير من خلال التأكد من أن لديك مصدر قوي للبروبيوتيك لتخمير الخضروات.

بمجرد أن تكون أكثر خبرة في تحضير الخضروات المخمرة، قد تجرب ذلك بدون تجربة البداية. نحن نفضل استخدام محاولة كبداية للتأكد من الحصول على أكثر الخضروات المخمرة طبيعية وفوائد صحية.

- نصيحة لتوفير المال: يمكنك حفظ 6 ملاعق كبيرة من دفعة الخضروات المخمرة أو السائل لإعداد محلول ملحي جديد للدفعة التالية.

- لاحظ الخبراء في صنع الخضروات المخمرة أنهم

إذا قاموا بتحضير الخضروات وهم في مزاج سيء، فإن النتيجة النهائية ستكون ذات طعم سيء أيضاً. اسمع بعض الموسيقى، قم بتحضير الخضروات مع الأصدقاء، أو ابتسم وارفع معنوياتك أثناء التحضير. ستفاجأ بكم يمكن أن تكون الأطعمة لذيذة بهذه النصيحة الصغيرة! – تذكر أنه لا يلزم وجود خبرة أو موهبة لتحضير الخضروات المخمرة. اتبع التعليمات وسيتولى الطبيعة الباقي! بالتأكيد، ستضيف الخبرة والموهبة لمسة خاصة للنتيجة النهائية، لذا استمر في التدريب وستستمتع بالمكافآت التي ستحصدها التذوق.

قطع أو شرائح جذور الشمندر المملحة
وقت التحضير: 15 دقيقة للتحضير و 20-25 دقيقة
للطهي
الحصص: 6-8

هذه وصفة متعددة الاستخدامات يمكنك استخدامها كوجبة جانبية أو تحويلها إلى رقائق لوجبة خفيفة مثالية عند التنقل. تكون جذور الشمندر هذه حلوة قليلاً ومالحة قليلاً – والأفضل من ذلك، إنها تجهز في لمح البصر! المكونات:

6 حبات من جذور الشمندر متوسطة الحجم (يمكنك تنظيفها بفرشاة للخضروات ولكن اترك القشور)

ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند
ملعقتان صغيرتان من الزعتر
ملعقتان صغيرتان من الريحان
ملعقة صغيرة من الملح البحري
ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون الطازج
اختياري: ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم، أو حبتان
من الثوم الطازج المفروم
طريقة تحضير شرائح الشمندر:

قم بتسخين الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت
إذا كنت ترغب في طبق جانبي لذيذ ودافئ لوجبة مع
قوام صلب وناعم في الوقت نفسه ، فيمكنك إعداد هذه
الشمندر في معالج الطعام الخاص بك باستخدام ملحق
الشريحة (الملحق الدائري الذي يحتوي على شفرة طويلة
لعمل شرائح). ستنتج هذه الطريقة شرائح سميكة من
الشمندر.

قطع الشمندر إلى شرائح، ثم ضعها في صينية
زجاجية واخلط جميع المكونات جيدًا.
اخبز الشمندر لمدة 20-15 دقيقة، أو حتى يصبح
طريًا.

طريقة تحضير رقائق الشمندر:
قم بتسخين الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت.
إذا كنت ترغب في تحضير رقائق الشمندر كوجبة

خفيفة مقرمشة، استخدم جهاز المنديلين بسلك¹ /
بوصة أو أي سلك ترغب فيه للرقائق.

قطع الشمندر إلى شرائح رقيقة، ثم ضعها في وعاء
واخلط جميع المكونات جيداً.

ضع الشمندر على صينية زجاجية أو حجر بيتزا بطبقة
واحدة واخبزها حتى تصبح مقرمشة، لمدة حوالي 20-
25 دقيقة.

اقتراح التقديم: يمكن أن تكون هذه الشمندر لذيذة
كجانب لوجبة أو كرقائق تقدم مع برغر لحم الضأن
الطازج (أو برغر اللحم البقري!)، الدجاج، أو طبق الكينوا.
يمكن حفظها في الثلاجة لمدة 4-5 أيام (لشرائح
الشمندر الناعمة) أو حتى أسبوع واحد للرقائق. يمكن
تجميد الرقائق إذا كنت ترغب في تحضيرها بكميات
كبيرة واستخدامها في وجبات الغداء المدرسية أو وجبات
الخفقان بين الوجبات.

صالحا معتدلة صنعها في المنزل سهل

وقت التحضير: 15 دقيقة

الحصص: 4

انسَ العلب المعبأة بالصالحا التي عادةً ما تحتوي
على سكر أو الأجاويد! هذه صالحا خام لذيذة طبيعية،
تجمع بين الحلاوة والمذاق اللذيذ، وسترضي حتى أولئك

الذين لا يحبون الأطعمة «الصحية!»

المكونات:

كوب من طماطم الكرز (تذكر أن الطماطم تنتمي إلى فصيلة اللانثورية وقد لا تتناسب مع الجميع)

¼ كوب من البصل الأحمر

¼ كوب من الشبت الطازج

¼ كوب من الكزبرة الطازجة

⅛ ملعقة صغيرة من مسحوق الكايين

½ ملعقة صغيرة من ملح البحر (يفضل استخدام «هيريبي» من Frontier Spices)

اختياري: ½ حبة أفوكادو

لإعداد صالسا متوسطة أو حارة: أضف كمية أكبر من مسحوق الكايين أو استخدم مسحوق الفلفل الحار أو فلفل الهالابينو الطازج.

التعليمات:

اخلط جميع المكونات في محضرة الطعام بشفرة S أو في الخلاط أو في وعاء خلط عميق باستخدام الخلاط اليدوي.

بعد أن تم خلط جميع المكونات جيداً، قدمها في وعاء عند درجة حرارة الغرفة مع الكراكر الخام أو الخضروات. أضف الملح البحري أو ملح الأعشاب (مثل «هيريبي»، هيريامير، أو تروكومير) حسب الذوق.

التَّحْلِيَّة

شوكولاتة فودج

وقت التحضير: 20-15 دقيقة

إنها وصفة طعام خام سهلة - مجرد مزج المكونات وتبريدها في الثلاجة لتتماسك. الفودج يمكن تجميده بشكل جيد، لذا يمكنك تحضير دفعة وتجميدها، ودائمًا تكون لديك حلوى صحية عند الحاجة! القرفة والهيل تضيفان التوازن لحلاوة هذا الفودج (للمساعدة في الشبع دون إثارة رغبات!)، وهذه التوابل أيضًا تدعم الهضم وصحة الأمعاء.

المكونات:

جرة زبدة اللوز (16 أونصة)

4 ملاعق كبيرة من الكاكاو الخام

3 ملاعق كبيرة من زبدة جوز الهند

3 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند

5 ملاعق كبيرة من العسل - إذا كنت ترغب في

تحليتها أكثر، قد تحتاج إلى استخدام نصف كوب من

العسل حتى تعتاد تذوق طعم أقل حلاوة

ملعقتان كبيرتان من مستخلص الفانيليا

ملعقتان كبيرتان من مسحوق القرفة

ملعقة صغيرة من ملح البحر

ملعقة صغيرة من مسحوق الهيل

خيارات أخرى: ملعقة كبيرة من ماكا أو ملعقة صغيرة
من مسحوق الزنجبيل وكثير من الحب!

التعليمات

في وعاء على نار خفيفة، أضف العسل وزيت جوز
الهند وزبدة جوز الهند، واطركها تذوب. امزج جيداً واترك
الخليط يبرد إلى درجة حرارة الغرفة. هذا أمر مهم لأنه
إذا كانت المكونات ساخنة جداً، قد تفصل الزيوت.

أضف زبدة اللوز و امزج جيداً؛ ثم أضف بقية المكونات
وامزج جيداً.

بمجرد أن تمزج كل هذا معاً، جرّب الخليط وانظر ما
الذي تعتقد به. يمكنك إضافة مزيد من المحليات الحلوة
أو الفانيليا أو الملح للحصول على الطعم الذي ترغب
فيه. سيكون الحلوى النهائية تقريباً مثل الخليط الخام،
لذا تعديل النكهة الآن سيمنحك منتجاً نهائياً ستحبه
حقاً.

ضع الحلوى في حاوية تخزين مربعة أو مستطيلة ذات
غطاء، واطركها في الثلاجة لمدة لا تقل عن ساعة قبل
التقديم. إذا كنت تحب ذلك، قم برش الجزء العلوي بجوز
الهند المبشور وتوت الفوجي، ثم قطعها إلى مربعات
للحصول على حلوى جميلة ومميّزة.

قم بتخزينها في الثلاجة أو الفريزر. تعناد هذه الحلوى

عادة على البقاء لمدة تصل إلى 2 أسبوع في الثلاجة
وعدة أشهر في الفريزر.

اقتراحات التقديم: قطعها إلى قطع صغيرة وتناولها
بمفردها. يمكنك أيضًا تشكيل الحلوى على شكل كرات
وتغليفها بجوز الهند المبشور لتسهيل التقديم.

حلاوة

الحصص: تحضر حوالي 20 قطعة من الحلوة مقطعة
إلى مربعات صغيرة مثل الفودج

تعتبر وصفات الحلوة التقليدية غالبًا مليئة بالسكر
والدقيق المحتوي على الجلوتين. وما يُباع في متاجر
الأغذية الصحية عادةً هو نفس الأمر.

تحضّر هذه الوصفة حلوة غنية ولذيذة وممتعة للمضغ
وتمتاز بطعمها القليل من القرمشة. يجب أن تُبرد وتُحفظ
في الثلاجة لتحصل على قوام شبيه بالفودج.

يرجى ملاحظة أنه قد تحتاج إلى بدء نقع بذور
السّمسم ودقيق الكتان في الليلة السابقة لتحضير هذا
الطبق (نقع لمدة 8-12 ساعة وراجع التعليمات في بداية
هذا الفصل). قم بنقع بذور السّمسم ودقيق الكتان في
حاويات منفصلة. بعد التتقيع وشطف البذور، ضعها في
الفرن على أدنى درجة حرارة لتحميصها (حوالي 10-15
دقيقة). بدلاً من ذلك، يمكنك تجفيفها في مجفف الطعام
عند 115 درجة لمدة حوالي 6-2 ساعات.

تستغرق الوصفة نفسها حوالي 15 دقيقة للتحضير بعد نقع البذور ودقيق الكتان وتحميص البذور.

المكونات

كوب من السمنة العضوية أو الزبدة الخام

3 أكواب من التحنة العضوية

كوب من بذور السمسم العضوية المحمصاة والمنقوعة

مسبقاً

4 أكواب من دقيق الكتان المنقوع مسبقاً

ملعقتان صغيرتان من مستخلص الفانيليا

½ ملعقة صغيرة من ملح البحر

خيارات المحليات: الوصفة تحتفظ بنفس الطعم سواء كانت دافئة أو باردة ، لذا يمكنك إضافة كمية المحلي التي تناسبك. اختر ½ - 1 ملعقة صغيرة من ستيفيا (أو يمكنك تخصيصها حسب الذوق؛ إذا كنت تحب الطعم ، قف عند إضافة الستيفيا) ، أو ¼ كوب من العسل الخام ، أو 20 حبة من التمر المجهول.

التعليمات:

في قدر على نار هادئة، أضف كوبًا واحدًا من طحينة مع السمّن أو الزبدة الخام، وقم بالتحريك مع إضافة طحين الكتان، وقم بتسخينها بلطف مع التحريك المستمر حتى تصبح بنية فاتحة. ثم أضف بقية الطحينة.

أضف المحليات الحلوة وبذور السمسم وقم بالتخليط جيداً. إذا كنت تستخدم التمر، يمكنك إما عمل معجون التمر عن طريق غمره في الماء الساخن لمدة لا تقل عن 30 دقيقة، ثم تصفيته وتهرسه بواسطة شوكة، أو تهرسه في معالج الطعام.

عند الانتهاء من صنعها، قم بتجربتها لمعرفة مدى ارتياحك للمذاق. يمكنك إضافة المحليات الحلوة الإضافية، الملح البحري، الفانيليا، أو السمن إذا كنت ترغب في تغيير النكهة لتناسب ذوقك.

اسكب الخليط في حاوية زجاجية مدهونة بشحم أو قالب سيليكون لخبز الخبز (ادهنها بشكل خفيف بالزبدة الخام أو السمن أو زيت جوز الهند). ضعها في الثلاجة لتبرد، وقم بتقطيعها عندما تصبح متماسكة بما يكفي. ستكون لها قوام الفودج.

تكون الحلوة أفضل عند الاحتفاظ بها في الثلاجة. يمكن تخزينها في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع واحد، وفي الفريزر لمدة تصل إلى شهرين.

ألواح جرانولا عباد الشمس (حلوى أو وجبة خفيفة خالية من المكسرات)

ألواح الجرانولا الخام والخالية من الحبوب والمكسرات، كانت مستوحاة من صديقة هيدر، كريستينا، التي كانت تحتاج إلى لوح جرانولا صحي خالٍ من المكسرات لابنها

ليأخذه إلى المدرسة. هذه الألواح متعددة الاستخدامات ولذيذة ومغذية. إنها ليست بعيدة كثيرًا عن تلك المصنوعة بواسطة لارابار، باستثناء أن هذه الألواح لديها حلاوة متوازنة أكثر تجعلها أقل إثارة للرغبات. نجد أن لوحات لارابار حلوة جدًا، وليست دائمًا مصنوعة من مكونات عضوية. كما أنها مكلفة إلى حد ما، لذا يمكن للأواحنا أن توفر لك المال أيضًا!

الزنجبيل في هذه الألواح يمكن أن يساعد في الهضم والغثيان الصباحي والصداع النصفي والتهاب المفاصل والتهاب المفاصل الروماتويدي والسرطان ومشاكل الكوليسترول والنوبة القلبية. تذكر أن هذه الألواح متعددة الاستخدامات بحيث يمكنك إضافة بهارات أخرى بدلاً من الزنجبيل أو إضافتها إلى الوصفة. القرفة والهيل والجوزة والقرنفل - بعض التوابل الصحية الرائعة التي ستعمل بشكل جميل في هذه الوصفة. كن إبداعياً واستمتع باللعب حسب رغبتك.

يرجى ملاحظة أنك قد ترغب في بدء نقع بذور العباد وبذور الكتان في حاويات منفصلة في الليلة السابقة لتحضير هذا الطبق (نقعها لمدة 8-12 ساعة وراجع التعليمات في بداية هذا الفصل)

بالنسبة لهذه الوصفة، تستخدم هيدر بذور الكتان المنقوعة ومن ثم المجففة. يمكنك تجربة نقع بذور الكتان فقط دون تجفيفها، أو يمكنك شراء بذور الكتان المبروشة (المنقوعة والمجففة) مسبقاً من متجر الأغذية

الصحية المحلي. هذه مفيدة للغاية للوصفات العاجلة في حالة عدم وجود وقت لنقع وتجفيف البذور. ومع ذلك، من السهل جدًا نقع بذور الكتان ومن ثم تجفيفها حتى تجف. ستلتصق معًا في الماء التي تم نقعها، مثل الهلام (لذلك لا يمكنك تصريف كل الماء - وهذا جيد، لأن الهلام يحتفظ بالمكونات معًا!). ضع الهلام على ورقة خبز من السيليكون في جهاز التجفيف الخاص بك عند درجة حرارة 115 درجة فهرنهايت لمدة حوالي 10-5 ساعات، ثم قسمها وضعها في وعاء للاستخدام في أي وقت تحتاج فيه إلى بذور الكتان! إذا لم يكن لديك جهاز تجفيف الطعام، يمكنك وضعها في الفرن على أدنى إعداد لمدة حوالي 30 دقيقة تقريبًا.

بمجرد أن تكون البذور مقشرة ومجففة، يستغرق 10 دقائق لتحضير هذه الألواح.

المكونات:

٢ كوب بذور دوار الشمس المنقوعة مسبقًا

كوب جوز هند مبشور (ماركة "Let's Do Organic")
توفر جوز هند مبشور رائع يمكنك الحصول عليه في متاجر الأطعمة الصحية أو عبر الإنترنت على مواقع مثل:

Amazon.com وHerb.com

كوب من التمر المجهول بدون نوى

½ كوب بذور كتان كاملة منقوعة مسبقًا

ملعقتان صغيرتان من مسحوق الزنجبيل

ملعقة صغيرة من ملح البحر السليتي

التعليمات:

في محضرة الطعام مع شفرة الـ S ، ضع التمر واخلطيه حتى يصبح طريا . ثم أضيف بقية المكونات واخلطيا مرة أخرى .

استمر في الخلط حتى يصبح الخليط ناعماً تماماً . إذا كان محضر الطعام أو الخلاط الخاص بك صغيراً ، يمكنك خلط المكونات على دفعتين ومن ثم دمجهما في وعاء لاحقاً .

جرب الخليط وتحقق إن كنت تحب طعمه: يمكنك إضافة المزيد من التمر إذا كنت ترغب في الحصول على لوح أكثر حلاوة . أو إذا كنت ترغب في استخدام بهارات إضافية مثل القرفة ، يمكنك البدء بنصف ملعقة صغيرة وتجربتها ، ثم إضافة المزيد إذا لزم الأمر . إذا كنت ستضيف المزيد من التمر ، ابدأ بتمرتين في كل مرة وجرب المذاق حتى تصل إلى المستوى المرغوب من الحلاوة . قد تحتاج إلى إضافة قليل من الماء للحصول على خليط متجانس . قم برفع الخليط المتناسك عن جوانب محضر الطعام باستخدام ملعقة مطاطية للحفاظ على حركة الخليط .

يمكنك إضافة أشياء مثل الزبيب أو توت الفوجي إذا كنت أنت أو عائلتك تحبون الفواكه اللينة والعصرة في الألواح . إذا كنت ترغب في ذلك ، يمكنك إزالة بعض التمر

ثم أخرج الخليط من محضر لطعام وأضف الزبيب أو توت الغوجي وقم بالضغط عدة مرات لتفتيتها إلى قطع أصغر؛ ثم أضفها إلى الخليط وامزجها بملعقة خشبية.

قم بأخذ مقدار ملعقة طعام من الخليط وشكله على شكل ألواح على أوراق خبز سيليكون. ضع الأوراق في جهاز تجفيف الطعام عند 115 درجة فهرنهايت لمدة حوالي 18 ساعة، أو أكثر إذا كنت تحب الكعكة أكثر جفافاً. نحن نحبها رطبة وممتلئة بالعصارة، لذلك سنخرجها قبل أن تجف تماماً أو تصبح ثقيلة.

إذا لم يكن لديك جهاز تجفيف الطعام، ضع الألواح على ورقة خبز زجاجية أو من الفولاذ المقاوم للصدأ وقم بدهنها بزيت جوز الهند، أو على ورقة خبز سيليكون فوق صينية الكوكيز (ورقة الخبز السيليكون لا تحتاج إلى دهن)، وضعها في الفرن على أدنى درجة حرارة. راقب الفرن لمعرفة متى يجب أن تخرجها. يجب أن تستغرق من 30 دقيقة إلى ساعتين، اعتماداً على أدنى درجة حرارة لفرنك ودرجة الجفاف الذي ترغب فيه. الاحتفاظ بالفرن على أدنى درجة حرارة سيكون أكثر لطفاً مع زيوت المكسرات.

قوم بتخزينها في الثلاجة لمدة أسبوع أو في الفريزر لعدة أشهر. ستذوب بسرعة إذا أردت تحضير المزيد وتجميدها كوجبات خفيفة مريحة. ما عليك سوى سحب بضعة ألواح من الفريزر ووضعها في كيس بلاستيكي واصطحبها معك لتكون وجبة خفيفة صحية وسريعة!

اقتراحات التقديم: قدمها كألواح جرانولا، أو قوم بتشكيلها على شكل كرات وغلّفها بجوز الهند وقدمها فورًا أو بعد تبريدها في الثلاجة لمدة ساعتين أو أكثر.

كريمة الليمون الأخضر

وقت التحضير: حوالي 15-10 دقيقة

الحصص: 6-8

هذه الوصفة تقدم كريمة ليمون أخضر لذيذة تجعلك تتساءل كيف يمكن للأفوكادو أن يكون بهذا الطعم الرائع!

المكونات:

3 حبات أفوكادو ناضجة

عصير 4 حبات ليمون

ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند

ملعقتان كبيرتان من مستخلص الفانيليا الطبيعي

الحقيقي

نصف ملعقة صغيرة من الملح البحري

نصف كوب من المحلي الطبيعي - يمكنك اختيار

واحدة من الخيارات التالية:

● إيريثريتول عضوي أو كسيليتول عضوي (مصنوع من البتولا) هما خياران رائعان لا يغذيان خميرة الكانديدا، ولكنهما لا ينبغي استخدامهما إذا كنت تتبع نظام GAPS أو SCD أو أي نظام لمعالجة نمو البكتيريا الضارة في

الأمعاء). (SIBO) يمكنك الحصول على إيريثريتول عضوي وكسيليتول بتوليفة البتولا من موقع Globalsweet.com.)

● عسل عضوي خام

● تمر المجهول العضوي (إذا استخدمت التمور، قم بإزالة النواة وضعها في محضرة الطعام أولاً مع 1/4 كوب من الماء الساخن لتصبح عجينة، ثم أضف المكونات الأخرى)

تعليمات:

قطع الأفوكادو إلى نصفين، أزل البذور

ثم ضعها في الخلاط أو المعالج الغذائي على الشفرة S أضف بقية المكونات واخلطها على سرعة عالية حتى تحصل على قوام مشابه للبودنج.

جرب الطعم - هذا الجزء مهم. على الأرجح، ستكون الوصفة مثالية، ولكن قم بتجريبها أولاً لمعرفة إذا كنت ترغب في إضافة مزيد من المحلي أو الفانيليا، اعتماداً على تفضيلك. كل شخص مختلف!

اتركه في الثلاجة لمدة لا تقل عن ساعة واحدة، ثم قدمه.

بدائل:

-قم بتزيينه بالتوت مثل الفراولة، التوت الأزرق، أو التوت الأحمر.

-قدمه كبودنج؛ فهو لذيذ بمفرده.
-يعتبر هذا خيارًا رائعًا بدلاً من الآيس كريم وبودنج
الوجبات السريعة.

فطيرة القرع الحلوة

الحصص: 6-8

هذه فطيرة رائعة تشبه تقريبًا فطيرة اليقطين ويمكن
إعدادها بالقشرة أو بدونها.

يرجى ملاحظة أنه إذا قررت استخدام القشرة
الاختيارية، قد تحتاج إلى بدء نقع الذرة الدقيقة في
الليلة السابقة لإعداد الفطيرة (نقعها لمدة 8-12 ساعة
ويرجى الاطلاع على التعليمات في بداية هذا الفصل).
بعد ذلك، يستغرق طهي القرع من 45 دقيقة إلى ساعة
(يمكنك إعداد القشرة الاختيارية من الذرة الدقيقة أثناء
طهي القرع)، ويستغرق إعدادها وخبزها 30 دقيقة.

مكونات حشوة الفطيرة:

3 أكواب من القرع الكابوتشا المسلوق والمهروس
(يمكن استخدام القرع العسلي أيضًا)

½ كوب ماء

ملعقتان كبيرتان من الكوزو

ملعقة كبيرة من القرفة

ملعقة صغيرة من الهيل

½ ملعقة صغيرة ملح البحر

½ ملعقة صغيرة من البهار المشترك
½ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
¼ ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون
¼ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة
خيارات المحلي الحلو: 2-4 ملعقة كبيرة من العسل
الخام أو 10 تمرات مجهول.
مكونات القشرة الاختيارية للفطيرة:
كوب من الذرة الدقيقة المنقوعة
ملعقتان كبيرتان من الزبدة الخام أو السمونة أو زيت
جوز الهند

كوبان من الماء
ملعقتان صغيرتان من العسل الخام (اختياري)
ملعقتان صغيرتان من الهيل
ملعقة صغيرة من ملح البحر
تعليمات لإعداد حشوة الفطيرة:
سخن الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت (175 درجة
مئوية)

لتبسيط الأمور، قم بغسل القرع وثقبه بسكين عدة
مرات لإنشاء ثقوب تسمح بخروج الحرارة أثناء الخبز.
ضعه في صينية خبز مع 2 بوصة من الماء في القاع،
واخبزه لمدة 45 دقيقة إلى ساعة، أو حتى تستطيع إدخال

سكينة بسهولة في القرع.

أخرجه من الفرن، واترك القرع يبرد ثم قطعه إلى نصفين على طوله وأزل البذور. ثم قم بإخراج جميع القرع المطبوخ.

في قدر على أدنى حرارة على موقدك، قم بذوبان الكوزو في الماء. (الكوزو هو جذر نباتي غني بالنشاء يحظى بتقدير في اليابان ويستخدم كعامل مثخن طبيعي في الطهي، ويمكن شراؤه من متجر الأطعمة الصحية أو عبر الإنترنت.) للتخلص من الكتل تمامًا، استمر في التحريك أثناء انتظام الكوزو. أضف القرع المهروس والمحلي الطبيعي والتوابل.

إذا لم تستخدم القشرة، ضع خليط القرع في صينية فطيرة مدهونة بالزيت واخبزه لمدة تتراوح بين 25 دقيقة تقريبًا عند 350 درجة فهرنهايت (أو 300 درجة فهرنهايت إذا كنت تستخدم صينية فطيرة زجاجية)

تعتبر هذه الوصفة لذيذة حتى بدون قشرة ويمكن تحضيرها في صينية فطيرة وتقديمها كفاتورة. ولكن إذا كنت ترغب في وجود قشرة، اتبع التعليمات أدناه. تعليمات لإعداد قشرة الفطيرة:

في قدر، قم بوضع كوبان من الماء للغليان. أضف دقيق الذرة واخفض درجة الحرارة إلى متوسطة، واطهها حتى يتشرب الماء في الذرة الدقيقة ويصبح الدقيق أكثر شفافية (بدون وجود بقع صفراء صلبة في

(الحبوب)

أطفئ النار وأضف الزبدة الخام أو السمنة أو زيت جوز الهند، والعسل. أضف التوابل وملح البحر واخلط جيداً.

اتركها تبرد، ثم انقلها إلى صينية فطيرة مدهونة بالزيت (صينيات فطائر بيركس الزجاجية تعمل بشكل جيد وهي خيار رائع للخبز غير السام).

قم بضغط الذرة الدقيقة بقوة في صينية الفطيرة بحيث يكون سمكها $\frac{1}{4}$ بوصة وتصل إلى جوانب الصينية قليلاً.

قم بطهي قشرة الذرة الدقيقة لمدة 10 دقائق عند 350 درجة فهرنهايت (أو 300 درجة فهرنهايت إذا كنت تستخدم صينية فطيرة زجاجية). ثم أخرجها وأضف حشوة القرع. اخبزها لمدة 25 دقيقة إضافية. اتركها تبرد قبل التقديم.

كوكيز الشوكولاتة الخام بشرائح الشوكولاتة

الحصص: 20-15 قطعة كوكيز صغيرة

هذا هو أقرب ما يمكن لهيذر أن تصل إليه لكوكيز تول هاوس - وهو قريب جدًا حقًا! يمكنك تناول هذا كعجينة كوكيز، أو تجفيفه أو خبزه ليكون سهل الحمل أثناء التنقل. نحب الخيارين، ولكننا نحب نسخة عجينة الكوكيز أكثر!

معظم وصفات كوكيز الشوكولاتة الخامة الأخرى تستخدم الكاجو والشوفان. بسبب احتمالية تكوّن العفن في الكاجو، غالبًا ما نتجنب استخدامه. وبالنسبة لأولئك الذين يتجنبون النشويات لأسباب صحية، أردنا تقديم وصفة بديلة بدون الشوفان.

تركيبة الجوز والتمر تعطي نكهة رائعة تشبه نكهة السكر البني/السكر الأبيض المستخدمة في كوكيز تول هاوس - ولكن مع فوائد صحية أفضل بكثير!

يرجى ملاحظة أنه قد ترغب في بدء نقع الجوز في الماء في الليلة السابقة لإعداد الكوكيز (قم بنقعه لمدة 8-12 ساعة وراجع التعليمات في بداية هذا الفصل). يستغرق إعداد الوصفة نفسها حوالي 5 دقائق بعد نقع المكسرات.

مكونات الكوكيز:

3 أكواب جوز محمّس مسبقًا

3 ملاعق كبيرة زيت جوز الهند

ملعقة كبيرة سمّنة (أو يمكن استبدالها بزيت جوز الهند)

ملعقتان كبيرتان من خلاصة الفانيليا

1/3 كوب تمر - جرب النكهة بعد الخلط وأضف المزيد

إذا رغبت في التحلية أكثر

ملعقة صغيرة ملح البحر

تعليمات لإعداد الكوكيز:

أضف الجوز وزيت جوز الهند والفانيليا والسمنة إلى الخلاط واخلط على سرعة منخفضة. يمكنك أيضاً استخدام معالج الطعام الخاص بك مع شفرة "S"

اعتماداً على خلاطك أو معالج الطعام، قد تحتاج إلى إضافة قليل من الماء للحصول على خليط سلس: ابدأ بملعقتين كبيرتين وأضف المزيد إذا لزم الأمر. من المحتمل أنك لن تحتاج إلى أكثر من ¼ كوب. إذا كان لديك خلاط عالي السرعة مثل فيتامكس، قد تحتاج فقط إلى ملعقة كبيرة أو أقل من الماء.

قم بنقل الخليط إلى وعاء واتركه يبرد تماماً (حوالي 30 دقيقة). قد يتجمد الخليط قليلاً في الثلاجة، لذا قد ترغب في إخراجه من الثلاجة لمدة 30-15 دقيقة قبل التقديم، ما لم ترغب في الحصول على قوام أكثر صلابة.

إذا كنت ترغب في تحويلها إلى كوكيز، قم بأخذ ملعقة كبيرة من ملعقة كبيرة وقم بأخذ قطعة من العجين ووضعهما على أوراق خبز سيليكون. قم بتسطيحها لتأخذ شكل الكوكيز وقم بتجفيفها عند درجة حرارة 115 درجة فهرنهايت لمدة حوالي 8 ساعات. تريد أن تكون لينة بعض الشيء لتستطيع الضغط عليها لوضع قطع الشوكولاتة بداخلها (انظر أدناه)

إذا كنت ترغب في تحضير عجينة الكوكيز بدلاً من ذلك، قم بحجز العجينة حتى تكون شرائح الشوكولاتة

جاهزة.

مكونات رقائق الشوكولاتة:

½ كوب زبدة الكاكاو

¼ كوب مسحوق الكاكاو الخام المصنوع من حبوب الكاكاو الخام المطحونة حديثًا (نقوم بطحن الحبوب في خلاط بلينديتيك، ويعطي الكاكاو الخام نكهة جميلة جدًا - إذا لم يكن لديك حبوب في متناول يدك، يمكنك استخدام مسحوق الكاكاو الخام)

¼ كوب تمر مجهول (إذا لم يكن لديك تمر في متناول يدك، يمكنك استخدام ملعقة كبيرة من العسل الخام) رشة ملح بحري (حوالي ¼ ملعقة صغيرة) تعليمات لقطع الشوكولاتة:

قم بتسخين زبدة الكاكاو في قدر على أقل درجة حرارة في موقدك.

ضع التمور في محضرة الطعام مع شفرة S أو خلاط سريع السرعة واخلط حتى تصبح مهروسة تمامًا.

بمجرد ذوبان زبدة الكاكاو، أضف الكاكاو الخام والتمور واخلط حتى يمتزج الكل. أزله من على النار واتركه يبرد.

هناك خياران إما شرائح أو قطع:

- للقطع: قم بتبطين صينية الكوكيز بورق الخبز أو ورقة خبز سيليكون. انشر الشوكولاتة المبردة على الورقة المبطنة بورق الخبز أو ورقة الخبز سيليكون وضعها في

الثلاجة حتى تتماسك. قم بكسرها إلى قطع بواسطة سكين.

- للشرائح: بمجرد أن تكون الشوكولاتة دافئة ونصف صلبة، ضعها في كيس تزيين الحلوى وقم بتزيينها على صينية الكوكيز المبطنة بورق الشمع أو ورقة الخبز سيليكون. ضعها في الثلاجة لتتصلب.

تعليمات لتجميع الكوكيز:

أضف رقائق الشوكولاتة أو القطع عن طريق الضغط عليها في الكوكيز أثناء وجودها لينة.

بالنسبة لعجينة الكوكيز، قم بتكوين كرات من العجين وضعها في الثلاجة حتى وقت التقديم.

بالنسبة للكوكيز، قم بتجفيفها لمدة 8 ساعات عند درجة حرارة 115 درجة فهرنهايت وتأكد من أنها لا تزال ناعمة إلى حد ما. لا ترغب في أن تجف بشكل كبير، وإلا لن تتمكن من ضغط رقائق الشوكولاتة فيها. يجب أن تكون سهلة التناول وتظل متماسكة، ولكنها لا تزال ناعمة. انزعها من جهاز التجفيف، واركها تبرد لمدة 10 دقائق، ثم قم بوضع رقائق الشوكولاتة في الجزء العلوي. عادةً، ستستخدم حوالي 5-6 رقائق لكل كوكيز.

إذا كنت تطبخها في الفرن على أقل درجة حرارة، قم بالتحقق بعد 8-10 دقائق لمعرفة ما إذا كانت الكوكيز لا تزال ناعمة وقادرة على البقاء سليمة إذا قمت بإزالتها

من صينية الكوكيز.

بالنسبة لكرات العجين أو الكوكيز، قم بتخزينها في الثلاجة لمدة أسبوعين أو في الفريزر لعدة أشهر.

آيس كريم الفانيليا بالتوابل

وقت التحضير: 15 دقيقة للتحضير 6-2 ساعات للتبريد وحوالي 35-22 دقيقة في آلة صنع الآيس كريم. إذا لم يكن لديك صانع آيس كريم،

يمكنك البحث عن تعليمات عبر الإنترنت لصنع الآيس كريم بدون آلة صانع، أو اتباع تعليماتنا أدناه. ستستغرق حوالي 3-2 ساعات إضافية في الفريزر.

الحصص: 6

إنه تحويل لذيذ على الفانيليا مع بعض التوابل المفضلة لديك في عيد الشكر، مثل القرفة والبهارات والهيل. سهل الهضم وخالٍ من الألبان ومؤكد أنه سيسعدك!

المكونات:

علبة (12 أوقية) من حليب جوز الهند العضوي (احصل على علامة تجارية خالية من مادة البيسفينول أ، أو قم بصنعه بنفسك عن طريق اتباع التعليمات أدناه)

½ كوب زيت الزيتون البكر الفاخر

10 تمرات

صفار بيضتان

ملعقتان كبيرتان من مستخلص الفانيليا

ملعقة كبيرة من القرفة
ملعقتان صغيرتان من الهيل
ملعقة صغيرة من البهار الجديد
ملعقة صغيرة من ملح البحر
التعليمات:

لصنع حليب جوز الهند الخاص بك، احصل على كيس من جوز الهند المبشور العضوي وغير المحلى والذي لا يحتوي على كبريتات. اسلق 3 أكواب من الماء واتركها تبرد لمدة دقيقة واحدة، ثم صبها فوق 2 كوب من جوز الهند المبشور. دعها تجلس حتى يصبح الماء معتدلاً الحرارة. ضعها في الخلاط واخلطها لبضع دقائق. صفيها باستخدام مصفاة ناعمة جداً أو من خلال كيس حليب المكسرات. الآن لديك حليب جوز الهند! (احتفظ بالجوز المبشور لاستخدامه كدقيق جوز الهند)

ضع حليب جوز الهند في محضرة الطعام مع شفرة S وأضف صفار البيض.

اخلط لبضع دقائق ثم قم بصب رقائق زيت الزيتون ببطء في محضرة الطعام.

قم بذلك ببطء جداً - استغرق دقيقتين كاملتين لصب الزيت، واجتهد في الصبر!

بمجرد أن يمتزج زيت الزيتون، أضف المستخلص الفانيليا، وملح البحر، والتمر، والتوابل واستمر في الخلط. بمجرد أن يمتزج الكل تماماً، ضع

اسكب الخليط في وعاء زجاجي وضعه في الثلاجة لمدة لا تقل عن 6 ساعات.

بعد أن يتم تبريده بشكل جيد، ضع الخليط في جهاز صانع الآيس كريم وقم بتحضير الآيس كريم وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة. أو اتبع التعليمات لصنع الآيس كريم بدون جهاز صانع آيس كريم التي تجدها على الإنترنت. أو جرب هذا:

خذ وعاء كبيراً من الفولاذ المقاوم للصدأ واملاه حتى منتصفه بالثلج. أضف ملح الكوشير السميك أو أي نوع من الملح الخشن وامزجه. لن يلامس الملح الآيس كريم - إنه هنا لنقل البرودة من الثلج إلى خليط الآيس كريم.

ضع وعاء صغير من الفولاذ المقاوم للصدأ أو السيراميك في الوعاء الكبير المليء بالثلج والملح. تأكد من أنها مثبتة بشكل جيد في الثلج، بحيث يرتفع الثلج على جوانب الوعاء الصغير، ولكن لا يدخل إلى الوعاء نفسه. ثم املا الوعاء الصغير حتى منتصفه بخليط الآيس كريم.

خذ الوعاءين وضعهما في الفريزر لمدة 2-1 ساعة. قم بإخراج الأوعية واستخدم خلاط اليد مرة أخرى لمدة 10 دقائق إضافية.

قم بتغطية الوعاء ببعض ورق الخبز الطبيعي (ملامساً مباشرة للخليط)، ثم ضع غطاءً على الوعاء الصغير واترك الآيس كريم يتجمد في الفريزر.

اقتراحات التقديم: قدمه بمفرده أو مع تفاح مخبوز
مرشوش بالقرفة.

“تمامًا مثل بسكويت الشورت بريد”
الحصص: تقريبًا 24 قطعة من البسكويت
إذا كنت تحب بسكويت الشورت بريد، فستحب هذه
الكوكيز بالتأكيد!

يرجى ملاحظة أنك قد ترغب في بدء غمر المكسرات
والبذور في الماء في الليلة السابقة لتحضير الكوكيز
(نقعه لمدة 8-12 ساعة وراجع التعليمات في بداية هذا
الفصل). قم بنقع حبات الصنوبر والبرازيل والسَّمسم في
حاويات منفصلة.

تستغرق عملية التحضير نفسها حوالي 5 دقائق بمجرد
أن تُغرس المكسرات ومن ثم تترك لتجف في المجفف
لمدة 24-48 ساعة (أو تُخبز لمدة 10-20 دقيقة في
الفرن) حسب القساوة التي تفضلها.

المكونات:

كوبان من بذور السَّمسم المنقوعة مسبقًا
½ كوب من حبات الصنوبر المنقوعة مسبقًا
كوب من حبات البرازيل المنقوعة مسبقًا
½ كوب من زيت جوز الهند

ملعقتان كبيرة من مستخلص الفانيليا

ملعقة كبيرة من القرفة

ملعقة صغيرة من ملح البحر السليتيكي

½ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون

½ ملعقة صغيرة من الشمر المطحون

1/3 كوب من المحلي الطبيعي - اختر واحداً:

● إيريثريتول عضوي أو زيليتول البتولة (تتوفر هذه المحليات في موقع Globalsweet.com ، ولكن ينبغي تجنب هذه الخيارات إذا كنت تتبع نظامي GAPS أو SCD أو SIBO)

● عسل عضوي

● تمر مجهول عضوي (إذا استخدمت التمر، قم بإزالة النوى وضعه في محضرة الطعام أولاً مع ¼ كوب ماء ساخن لتحويله إلى عجينة، ثم أضف بقية المكونات) التعليمات:

ضع بذور السمسم في الفرن عند 200 درجة فهرنهايت حتى تجف (قد يستغرق ذلك حوالي 60-30 دقيقة - يمكنك رفع درجة الحرارة إلى 350 درجة فهرنهايت لتسريع العملية). إذا كنت ترغب في تحضير كوكيز نباتية، ضع بذور السمسم في جهاز تجفيف الأطعمة حتى تجف (درجة حرارة 115 درجة فهرنهايت لمدة حوالي 5-6 ساعات)

بمجرد أن تجف البذور، أضف جميع المكونات إلى محضرة الطعام مع شفرة الخلط. "S-blade" قم بالخلط جيداً.

باستخدام ملعقة أو ملعقة قياس بحجم 1 ملعقة كبيرة، قم بأخذ كمية من العجين باستخدام ملعقة، وضعها على ورقة خبز من السيليكون (لا حاجة لدهنها). ضعها في جهاز تجفيف الأطعمة عند درجة حرارة 115 درجة فهرنهايت لمدة 24 ساعة أو حتى تحصل على القوام المفضل لك في الكوكيز (اقل وقت إذا كنت تحب الكوكيز أكثر نعومة؛ وقت أطول إذا كنت تحب الكوكيز جافة وأصعب وتذكر بسكويت الشورت بريد)

إذا لم يكن لديك جهاز تجفيف الأطعمة، ضعها في الفرن على أدنى درجة حرارة وتحقق بعد 10 دقائق، ومرة أخرى بعد 20 دقيقة. اختبر القوام باستخدام ملعقة الشواء واستخرجها عندما يكون القوام كما ترغب فيه. إذا كنت تحب الكوكيز الناعمة، يمكنك إخراجها من الفرن في وقت سابق.

تماماً مثل بسكويت التوفي

الحصص: حوالي 24 قطعة كوكيز

القرفة والجوزة والإكليل الأحمر يصنعون بعض الكوكيز الرائعة جداً - بالإضافة إلى أنها مليئة بالفوائد الصحية! هذه الكوكيز لها طعم رائع يشبه قليلاً الحلوى المقرمشة.

استعراضك للأعشاب الصحية والتوابل يشمل ما يلي:
القرفة مضادة للالتهابات وتساعد في تعزيز البكتيريا
الصحية في الأمعاء (تلك الأصدقاء الجيدين الذين
يساعدونك على هضم وامتصاص الطعام) وتحافظ على
استقرار سكر الدم الخاص بك (وهو ما يساعدك على
الإرادة⁽¹⁾). يمكن أن تساعد أيضًا في صحة القلب ومنع
مرض السكري⁽¹⁾.

الجوزة لها المزيد من الفوائد التي لا يمكنك إحصاءها.
بعضها يشمل: حماية البشرة من التجاعيد نتيجة تحطم
الإلاستين في الجلد وأشعة الشمس فوق البنفسجية
المضرة للبشرة، وتوفير فوائد مضادة للقلق ومضادة
للاكتئاب، ومنع الأسباب الفيروسية للإسهال. وتشير
بعض الدراسات إلى أن الجوزة لها نشاط منشط جنسي
وتزيد من الرغبة الجنسية⁽²⁾.

الإكليل الأحمر، إضافة رائعة أخرى إلى هذه الكوكيز،
قد أثبتت قدرته على تقليل القلق، وتخفيف الألم في
حالات التهاب المفاصل، وخفض سكر الدم. الإكليل
الأحمر يساعد أيضًا على تحسين الذاكرة وحماية البشرة
من أشعة الشمس فوق البنفسجية⁽³⁾.

يرجى ملاحظة أنه قد ترغب في بدء نقع المكسرات
والبذور في الليلة السابقة لتحضير هذه الكوكيز (انقعا

(١) المصدر السابق ٧٩-٨٢.

(٢) المرجع نفسه ١٧٢-١٧٣.

(٣) المرجع السابق ٢٠٢-٢٠٤.

لمدة 8-12 ساعة وانظر التعليمات في بداية هذا الفصل).
انقع المكسرات والبذور في حاويات منفصلة. تستغرق
عملية التحضير نفسها حوالي 5 دقائق بمجرد نقع
المكسرات والبذور، وتستغرق 18 ساعة في مجفف
الأطعمة (أو 10-30 دقيقة في الفرن)

المكونات:

كوبان من البرازيل الجوز المنقوع مسبقاً
4 أكواب من بذور السمسم غير المقشرة المنقوعة
مسبقاً

4 ملاعق كبيرة من مستخلص الفانيليا
ملعقتان كبيرتان من القرفة المطحونة
ملعقتان كبيرتان من الإكليل الأحمر المجفف
ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند البكر غير المكرر
7 تمرات مجهول النوع
ملعقتان صغيرتان من ملح البحر
ملعقة صغيرة من الجوزة المطحونة

التعليمات:

يمكنك تجفيف بذور السمسم عن طريق توزيعها بشكل
مسطح على ورقة خبز سيليكون وتجفيفها لمدة 4-6
ساعات عند 115 درجة فهرنهايت.

إذا لم يكن لديك جهاز تجفيف، ضع بذور السمسم
في طبق خزفي، مع التأكد من توزيعها في طبقة رقيقة

(قد تحتاج إلى 2 طبقة). ضع الفرن على أقل درجة حرارة وسخنه حتى يجف ويصبح ذهبياً قليلاً. اتركها جانباً حتى تكون جاهزاً لتحضير الكوكيز.

إذا كان مفرمة الطعام أو الخلاط الخاص بك صغيراً، يمكنك تقليص هذه الوصفة إلى النصف وخلط الأشياء بشكل منفصل، ثم الجمع في وعاء بعد ذلك.

في مفرمة الطعام مع شفرة S، ضع التمر واخلط حتى يصبح ليناً. أضف المكسرات والبذور المنقوعة واخلط مرة أخرى. أضف بقية المكونات واستمر في الخلط حتى يصبح الخليط ناعماً تماماً. أضف قليلاً من الماء المنقى حسب الحاجة للحفاظ على سلاسة الخليط. جرب الخليط وانظر ما إذا كنت تحبه.

يمكنك إضافة المزيد من التمر إذا كنت ترغب في الحصول على كوكيز أكثر حلاوة: ابدأ بتمرتين في كل مرة وجرب مرة أخرى إذا قررت إضافة المزيد من الحلاوة. قد تحتاج إلى إضافة قليل من الماء للحصول على خليط متجانس تماماً. استخدم ملعقة مطاطية لكي تسمح الجوانب وتساعد في الحركة المستمرة.

قم بأخذ الخليط بملعقة طعام وضعه على ورقة خبز سييلكون واملسه. ضع الأوراق في جهاز تجفيف الأطعمة عند 115 درجة فهرنهايت.

نحن نحبها رطبة ولذيذة قليلاً، لذلك نخرجها قبل أن تجف أو تصبح صلبة جداً (حوالي 18 ساعة). اتركها

لفترة أطول إذا كنت تفضل الكوكيز الأكثر جفافاً .

إذا لم يكن لديك جهاز تجفيف الأطعمة، ضع الكوكيز على ورقة خبز زجاجية أو من الفولاذ المقاوم للصدأ مدهونة بزيت جوز الهند، أو على ورقة خبز سيليكون فوق ورقة الكوكيز (لا يحتاج ورق الخبز السيليكون إلى دهنه). ضعها في الفرن على أقل درجة حرارة. أراقب الفرن لمعرفة متى تريد إخراجها. يجب أن تستغرق حوالي 10-30 دقيقة، اعتمادًا على أدنى درجة حرارة في فرنك ومدى جفافك المرغوب فيه. الحفاظ على الفرن على أقل درجة حرارة سيكون أكثر لطفاً على زيوت المكسرات.

قم بتخزينها في الثلاجة لمدة أسبوع، أو في الفريزر لعدة أشهر. ستذوب بسرعة، لذا قد ترغب في تحضير المزيد وتجميدها للحصول على وجبات خفيفة مريحة. ما عليك سوى سحب عدد قليل منها من الفريزر ووضعها في كيس واحد، ثم اصطحابها معك كوجبة خفيفة صحية أو حلوى لتناولها أثناء التنقل!

جداول المعادلات المترية

تستخدم الوصفات في هذا الكتاب طريقة الولايات المتحدة القياسية لقياس المكونات السائلة والجافة أو الصلبة (ملاعق صغيرة وملاعق كبيرة وأكواب).

توفر الجداول التالية معلومات للطهاة خارج الولايات المتحدة لاستخدام هذه الوصفات بنجاح. جميع المعادلات تقريبية.

المعيار/ كوب	مسحوق ناعم (مثل الدقيق)	حَبَّ (مثل الأرز)	حُبَّيَّات (مثل السكر)	صلب سائل (مثل الزبدة)	سائل (مثل الحليب)
١	١٤٠ غ	١٥٠	١٩٠	٢٠٠	٢٤٠ مل
٣/٤	١٠٥	١١٣	١٤٣	١٥٠	١٨٠ مل
٢/٣	٩٣	١٠٠	١٢٥	١٣٣	١٦٠ مل
١/٢	٧٠	٧٥	٩٥	١٠٠	١٢٠ مل
١/٣	٤٧	٥٠	٦٣	٦٧	٨٠ مل
١/٤	٣٥	٣٨	٤٨	٥٠	٦٠ مل
١/٨	١٨	١٩	٢٤	٢٥	٣٠ مل

معادلات مفيدة للمكونات السائلة حسب الحجم				
	١ مل			١/٤ ملعقة صغيرة
	٢ مل			١/٢ ملعقة صغيرة
	٥ مل			ملعقة صغيرة
	١٥ مل	١/٢ أونصة سائلة		٣ ملاعق صغيرة
	٣٠ مل	أوقية	١/٨ كوب	ملعقتان كبيرتان
	٦٠ مل	أوقيتان	١/٤ كوب	٤ ملاعق كبيرة
	٨٠ مل	٣ أوقيات	١/٣ كوب	٥ ملاعق كبيرة و ١/٣
	١٢٠ مل	٤ أوقيات	١/٢ كوب	٨ ملاعق كبيرة
	١٦٠ مل	٥ أوقيات	٢/٣ كوب	١٠ ملاعق كبيرة و ٢/٣
	١٨٠ مل	٦ أوقيات	٣/٤	١٢ ملعقة كبيرة
	٢٤٠ مل	٨ أوقيات	كوب	١٦ ملعقة كبيرة
	٤٨٠ مل	١٦ أوقية	كوبان	نقطة
	٩٦٠ مل	٣٢ أوقية	٤ أكواب	١ كوارت
١ ل	١٠٠٠ مل	٣٣ أوقية		

معادلات مفيدة للمكونات الجافة بالوزن		
(لتحويل الأوقيات إلى جرامات ، اضرب عدد الأوقيات في ٣٠)		
أوقية	١/١٦ رطل	٣٠ غ
٤ أوقيات	١/٤ رطل	١٢٠ غ
٨ أوقيات	١/٢ رطل	٢٤٠ غ
١٢ أوقية	٣/٤ رطل	٣٦٠ غ
١٦ أوقية	رطل	٤٨٠ غ

معادلات مفيدة لدرجات حرارة الطهي / الفرن			
العملية	فهرنهايت	الدرجة المثوية	علامة الغاز
تجميد المياه	32° F	0° C	
درجة حرارة الغرفة	68° F	20° C	
غلي الماء	212° F	100° C	
حَبْز	325° F	160° C	٣
	350° F	180° C	٤
	375° F	190° C	٥-
	400° F	200° C	٦
	425° F	220° C	٧
	450° F	230° C	٨
شوي			شواء

معادلات مفيدة للطول				
لتحويل البوصات إلى سنتيمترات، قم بضرب عدد البوصات في ٢,٥				
بوصة				٢,٥ سم
٦ بوصات	١/٢			١٥ سم
١٢ بوصة	قدم			٣٠ سم
٣٦ بوصة	ثلاثة أقدام	أباردة		٩٠ سم
٤٠ بوصة				١٠٠ سم
				١ متر

حول الكاتبات

لويز هاي ، مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعا على مستوى العالم يمكنك شفاء حياتك، هي محاضرة ومعلمة ميتافيزيقية بيع لها أكثر من 50 مليون كتاب في جميع أنحاء العالم. على مدى أكثر من 30 عامًا، ساعدت لويز الناس في جميع أنحاء العالم على اكتشاف وتنفيذ الإمكانيات الكاملة لقدراتهم الإبداعية على النمو الشخصي والشفاء الذاتي. لويز هي مؤسسة ورئيسة شركة هاي هاوس، التي تنشر الكتب والأقراص المدمجة وأقراص الفيديو الرقمية وغيرها من المنتجات التي تساهم في شفاء الكوكب.

قم بزيارة www.LouiseHay.com

أهليا خدرو، هي مؤسسة ومالكة سولستائيس، مركز للعيش الأمثل وإعادة التأهيل من خلال اليوغا والبيلاتس على آلة الريفورمر والممارسات التأملية والتغذية. إنها متخصصة في: التحكم الفسيولوجي، العلاج القحفي الجمجمي، الدعم الشامل والغذائي، تقنيات تحرير العواطف وتحسين الحقل الكهرومغناطيسي (EMF). في سن مبكرة، كانت أهليا قادرة على رؤية القصص التي تكمن تحت القشرة السطحية لحياة الأشخاص وتحت

طبقات الجسم البشري. إلى جانب رغبتها العميقة في خدمة الآخرين، أخذها سعيها لترجمة هذه القصص إلى بروتوكولات علاجية على مسار ملون وديناميكي وغير تقليدي لإتقان عملية الشفاء. من إعدادات المستشفى السائدة إلى أقدام أساتذة اليوغا ، سمح لها مسار Ahlea الفريد برؤية طرق جديدة لشفاء جسمك وحياتك.

قم بزيارة www.AhleaKhadro.com

هيدر داين، كاتبة وباحثة ومدربة محترفة معتمدة متخصصة في حل الحالات الصحية المزمنة والإدمان واضطرابات الأكل وتحديات المثلية وأنماط الحياة غير المتوازنة. بعد التعافي بشكل طبيعي مما يسمى باضطرابات الجهاز الهضمي المزمنة غير القابلة للشفاء والشه المرضي والاكتئاب ، اكتشفت هيدر كيفية تحديد الأعراض وحلها على مستوى السبب الجذري. هي تؤمن أنه لا يوجد شيء اسمه مرض عضال هناك فقط دعوة للعودة إلى حب نفسك. بحثت هيدر وعملت مع العديد من العقول العظيمة في الطب والصحة الطبيعية والتغذية وشفاء الطاقة. قادتها خبرتها في تصميم بروتوكولات التغذية العلاجية إلى إنشاء مئات الوصفات السهلة واللذيذة (بما في ذلك الحلويات!) لتحويل تجربة "الطعام الصحي" إلى طعام صحي لذيذ.

قم بزيارة www.HeatherDane.com