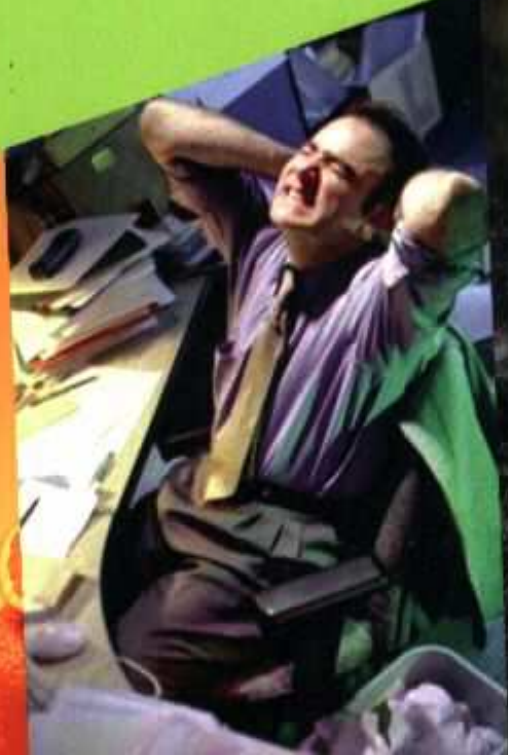




لغزشدن بدون چاق شدن مجدد باروش طبیعی

ترجمه: دکتر آرش امینی
دکتر پرویز امینی
چاپ دوم



لاغر شدن

بدون چاق شدن مجدد

با روش طبیعی

تألیف:
بیربالاردی

ترجمه:
دکتر آرش امینی دکتر پرویز امینی

لاغر شدن

بدون چاق شدن مجدد

با روش طبیعی

بالاخره یک روش طبیعی برای لاغر شدن بدون اینکه خود را محروم کنیم و هیچگاه مجدداً چاق شویم.

با بیش از ۳۵ سال تجربه،

پیر پالاردی، متخصص بیماریهای استخوان و تغذیه یک برنامه ساده و عینی را برای استفاده عموم پیشنهاد می کند:

- لاغر شدن بدون دارو، بدون قرص، بدون پروتئین های معدنی و بدون رژیم
- آزاد کردن فکر از طریق نفس کشیدن آرام
- مبارزه علیه: استرس، هیجانات، کمرویی، اضطراب
- نرم کردن و تقویت کردن بدن
- تمرینات ورزشی در دفتر کار یا در منزل
- ترک کردن سیگار بدون یک کیلو اضافه وزن
- انتخاب بهترین مواد غذایی
- انجام ورزش با رغبت به منظور تقویت قلب
- دستیابی به یک خواب منظم
- متعادل ساختن جسم و روان با مراعات کردن ریتم طبیعی



سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

پادداشت

پادداشت

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

: پالاردی، پیر، ۱۹۲۱ - م.

Pallardy, Pierre

: لاغر شدن بدون چاق شدن مجدد با روش طبیعی/تالیف پیر پالاردی؛ ترجمه آرش امینی.

: تهران: تیمورزاده: طبیب، ۱۳۸۶.

: ۱۶۰ ص.: مصور، جدول.

: ۲۲۵۰۰ ریال: ۹۶۴-۴۵۶-۷۵۱-X

: فیبا

: عنوان اصلی: Maigrir sans regressir: avec ma methode naturelle, 2001.

: چاپ قبلی: تیمورزاده: پردیس پاوران، ۱۳۸۱.

: رژیم لاغری.

: آمینی، آرش، ۱۳۵۵ - مترجم

: آمینی، پرویز، ۱۳۷۱ - مترجم

: ۱۳۸۶ ۱۳۸۲ ب/۲/۲۲۲۲۲۲ RM

: ۶۱۲/۲۵

: ۱۰۶۲۵۱۳

نام کتاب: لاغر شدن بدون چاق شدن مجدد با روش طبیعی

تألیف: Pierre Pallardy

ترجمه: دکتر آرش امینی - دکتر پرویز امینی

ناشر: انتشارات تیمورزاده - طبیب

طرح جلد: واحد طراحی انتشارات تیمورزاده (هومن فولاد قلم)

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۸۱ (۲۲۰۰ جلد)

دوم - تابستان ۱۳۸۶ (۲۰۰۰ جلد)

لیتوگرافی: بهروز

چاپ: مؤسسه چاپ سامان

صحافی: بنی هاشم

بها: ۳۴۵۰ تومان

تلاش برای بهترین

این کتاب بنا به سفارش و با سرمایه گذاری شخصی مترجمین به چاپ

رسیده است و کلیه حقوق مادی و معنوی آن به ایشان تعلق دارد.

دفتر مرکزی (اداری): خیابان کریم خان زند - نیش میرزای شیرازی - شماره ۱۶۵ - طبقه سوم شرقی

کدپستی ۱۵۹۷۹ - تلفن: ۹۰ ۹۰ ۸۸ ۸۰ (۱۲ خط) - دورنگار: ۹۸ ۹۸ ۸۸ ۸۰

کتابفروشی مرکزی: میدان ۷ تیر - ابتدای خیابان قائم مقام فرحانی - شماره ۵ - کدپستی ۱۵۸۹۹

تلفن: ۹۰ ۹۰ ۸۸ ۳۲ (۱۱ خط) - دورنگار: ۸۸ ۳۲ ۸۲ ۸۲

کتابفروشی شماره ۱: بلوار کشاورز - خیابان ۱۶ آذر (۵۰ متر پایین تر از بلوار کشاورز) - ساختمان ۱۱۲

کدپستی ۱۴۱۷۹ - تلفن: ۱۲ ۱۱ ۸۸ ۹۵ (۹ خط) - دورنگار: ۱۲ ۱۱ ۸۸ ۹۷

تیمورزاده

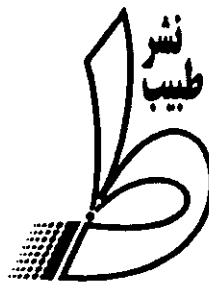
شبکه تأمین منابع علمی علوم پزشکی کشور

www.teimourzadeh.com

e-mail: info@teimourzadeh.com

شابک X-۷۵۱-۴۵۶-۹۶۴

ISBN 964-456-751-X



مقدمه مترجمان

انسان به کمک تکنولوژی توانسته است طبیعت را اسیر و برده خود سازد، غافل از آن که خود نیز برده همین تکنولوژی شده است. امروزه شهرهای چندین میلیون نفری و در نتیجه زندگی در آپارتمان های ۵۰ تا ۶۰ متری و مصرف غذاهای کنسرو شده و صدها پدیده جدید آن چنان عرصه را بر انسان تنگ نموده که فضایی برای نفس کشیدن و لذت بردن از زندگی باقی نگذاشته است. به هرکجا که می‌روی و هرجا که قدم می‌نهی، چه در خیابانها چه در پارک ها، انسان هایی را می‌بینی که از فرط خستگی از زندگی روزمره و فضای آلوده شهرها و ترافیک سنگین و هزاران مصیبت دیگر فرار را بر قرار ترجیح داده و سعی می‌کنند خود را به دامن زیبای طبیعت برسانند. تحقیقات نشان می‌دهند که حاصل این زندگی ماشینی چیزی جز افسردگی، استرس، هیجانات و درنتیجه افزایش وزن نیست، لذا برای کاهش آن ها افراد به شگردهای مختلف متوسل می‌شوند. بعضی ها خود را به رژیم های سخت غذایی عادت می‌دهند عده‌ای هم به ورزش های سنگین روی می‌آورند، درحالی که به قول مؤلف کتاب «پیر پالاردی»، «لاغرشدن به کمک رژیم های غذایی و دارویی و تمرینات بدنی سخت بی‌فایده و محکوم به شکست است و اثر مداوم نخواهند داشت؛ یعنی نه تنها به کاهش وزن کمک نمی‌کنند بلکه منجر به از سرگیری کم و بیش سریع وزن کم شده خواهند شد، مگر اینکه با بازگشت مثبت و مناسب به خویشتن توأم باشند».

مسلماً بازگشت به زندگی طبیعی و لذت بردن از زندگی ساده و بی‌پیرایه می‌تواند به کاهش اضطراب ها و هیجانات و در نتیجه کاهش وزن اضافی کمک مؤثری نماید. یکی از اهداف مؤلف در نوشتن این کتاب که در نتیجه سالیان متمادی تجارب شخصی و مداوای موارد کم‌نظیری که هیچ گاه امید به بهبودی خود نداشته‌اند، حاصل شده، همانا استفاده از روش های ساده و طبیعی می‌باشد که ساده‌ترین آن ها به‌قول معروف همان تنفس درمانی است که در هر شرایطی می‌توان آنرا انجام داد. ناگفته نماند که مؤلف استفاده از ورزش های سبک مانند دوچرخه‌سواری، شنا و پیاده‌روی معمولی را نیز توصیه می‌کند که شایان توجه است.

هرچند محتوای کتاب بیشتر برای مخاطبین جامعه غربی نوشته شده است، اما مترجمان سعی نموده‌اند تا با اندک تغییراتی در محتوی، آنرا برای خوانندگان گرامی که به زندگی و شخصیت خود علاقمند هستند قابل استفاده نمایند. باید اذعان کرد که ترجمه یک اثر از زبانی به زبان دیگر کاری بس دشوار است، مخصوصاً مواردی که با مسایل فرهنگی سروکار دارد. هرچند سعی کرده‌ایم در حد امکان جنبه‌هایی که احیاناً با فرهنگ خودی هم خوانی نداشته حذف کنیم، معذک این کتاب نیز مانند بسیاری از کتاب های دیگر عاری از عیب و نقص نمی‌باشد.

از خوانندگان عزیز و منتقدان گرامی انتظار داریم موارد لازم را جهت اصلاح در چاپ های بعدی خاطرنشان سازند.

اجرکم عندالله

دکتر پرویز امینی

دکتر آرشد امینی

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱ مقدمه

بخش اول:

۳ آزاد کردن فکر

۲۱ آیا می توان از طریق ورزش فکر را آزاد نمود؟

۲۲ یادگیری به منظور قبول مسئولیت بهتر

۲۲ لاغر شدن از طریق پیدا کردن فعالیت مجدد

بخش دوم:

۲۳ شکم خود را معالجه کنید

۳۰ سیستم عصبی نباتی

۴۱ کلسترول: ۸۵٪ استرس

۵۳ غذا خوردن به شیوه ای دیگر

۵۶ لاغر شدن سرمیز غذا

۷۱ ترک کردن سیگار بدون چاق شدن

۷۳ ماساژ شکم

۸۰ تقویت ماهیچه های شکم

۸۱ تقویت کردن شکم

بخش سوم:

۸۸ ریتم طبیعی خود را بدست آورید

۹۲ بیدار شدن با ملایمت

۹۳ غذا خوردن در ساعات منظم

۹۵ بهتر نگهداری کردن خوراکیها

۹۶ لاغر شدن با تغییر فهرست غذایی

۹۷ آشپزی کردن بهتر

۹۹ انتخاب بهتر نوشیدنیها

۱۰۱ انتخاب بهتر مواد غذایی

۱۱۲		مطابقت دادن منوی غذایی با فصل
۱۲۱		طرز تهیه غذا برای لاغری
۱۳۱		ورزش مناسب خود را بیابید
۱۳۲		یک ورزش استقامت چیست؟
۱۳۴		چگونه یک ورزش استقامت را انجام دهیم
۱۳۷		ورزشهای استقامت کدامند؟
۱۳۸		پیاده روی
۱۳۹		دوچرخه سواری
۱۴۱		شنا
۱۴۱		مراقب ضربانهای قلبتان باشید
۱۴۳		رعایت سلامتی خود را در لحظات استراحت در روز بنمایید
۱۵۴		از تعطیلات آخر هفته و سایر تعطیلات استفاده کنید
۱۵۹		مواظب دوران یائسگی باشید
۱۶۰		نتیجه

مقدمه

برای لاغر شدن، اولین و مهمترین قاعده آن به یک فرمول ساده اما غیر قابل اجتناب مربوط است: یعنی باز یافتن هماهنگی سر و شکم. سی و پنج سال مراقبت و پرستاری در دفتر کار، نوشتن چندین کتاب و مشاهده هزاران نفر این اطمینان را در من حاصل نمود که خواهان لاغر شدن بدون توجه همزمان به سر و شکم پنداری بیش نیست.

اگرچه سیستمهای فرمان درمغز ما هستند، ولی بدون یک اثر انعکاسی در سطح شکم، هیچ چیزی در آن ثبت نمی شود و هیچ تصمیمی در آن اتخاذ نمی گردد. هیجانات، خوشحالیها، اضطرابها، حالت دایمی استرس و احساس خوشبختی یا بدبختی، به صورت یکسان در مغز و شکم ما اثر نمی کنند، لذا لاغر شدن به کمک رژیمهای غذایی و تمرینهای بدنی بی فایده است، مگر اینکه به طور همزمان در رسیدن به تعادل بهتر روانشناختی خود بکوشیم. هر رژیم غذایی و دارویی محکوم به شکست است، یعنی منجر به از سرگیری (کم و بیش سریع) اضافه وزن از دست داده شده خواهد شد، مگر اینکه با یک بازگشت مثبت و مناسب به خویشتن همراه باشد، به عبارت دیگر هیچ رژیمی اثر مداوم نخواهد داشت، مگر اینکه بر بهبود تعادل ذهنی متکی باشد؛ با بهبود بخشیدن همزمان تغذیه و لذت بردن از زندگی، می توانم شمارا مطمئن سازم که تعداد کیلوهای اضافی را کم کنید و هیچ گاه دوباره آنها را اضافه نکنید.

این تجارب درمانی من است. هیچ چیزی به طور مداوم و بدون خطر شما را لاغر نخواهد کرد، مگر اینکه مغز و شکمتان را به حساب آورد، یعنی شخصیت شما در مجموع باید در نظر گرفته شود. در آغاز هزاره سوم، کاملاً روشن به نظر می رسد که بیش از پیش بررسی جامع فرد و نحوه مقابله با مشکلاتش مدنظر قرار خواهد گرفت، به همین دلیل است که از نظرم، لاغر شدن یعنی شکار کردن تمام ایده های غلط و باز یافت تعادل جسم و روان بر پایه های طبیعی.

بر اساس این تحقیق است که روش طبیعی لاغر شدن بدون چاقی مجدد را تهیه و تدارک دیده ام؛ این روش از طریق تمرینهای ساده تنفس شروع می شود.

مشکلات شما هر چه باشد، حتی اگر نسبت به اضافه وزن بیگانه و نا آشنا باشید، بانفس کشیدن بهتر و عمیقتر بر حسب میزانی که برای شما تعیین خواهد شد، روان شما آرام و آزاد می شود و به این ترتیب آرامشی را که از دست داده اید، مجدداً بدست خواهید آورد. تنفسی که شرقیها آن را نفس حیات بخش و انعکاس روح می بینند، وقتی که کنترل و حساب شده باشد، تنشهای منفی را آزاد می کند. تمرینهایی که پیشنهاد می کنم، طبیعی هستند و انجام آنها آسان و در زندگی روزمره ادغام می شوند و خیلی زود اثرات مفید آنها را بر روی روح و جسم ملاحظه خواهید نمود. بدون آرامش روان و بدون یک بدن سالم، لاغر نخواهید شد و بالعکس، با یک تعادل ذهنی و یک بدن سالم، نه تنها به آسانی و بدون رژیم لاغری شوید، بلکه می توان مطابق ذوق و سلیقه خود و با اعتدال نوشید و خورد، بدون اینکه افزایش وزن پیدا کنید. یک لحظه به سلامت خود فکر کنیم، یک شکم سالم، در واقع این یک تعادل باز یافته و محفوظ میان هضم و تغیر و دفع مواد غذایی و نوشیدنیهاست. این امر موجب از بین بردن نفخ، گرفتگی عضلات،

بیماریهای روده ای^۳، التهاب معده^۴، ترش کردن معده^۵، زخم معده^۶ و یبوست^۷ می گردد؛ این ناراحتیها به طور باور نکردنی گسترش یافته اند و حتی اغلب اوقات احساس نمی شوند، درد ندارند و فقط به صورت ناراحتی، خستگی و افت انرژی ظاهر می شوند. اینها هیچگاه به طور جدی معالجه نشده اند و با وجود این یکی از دلایل اساسی افزایش وزن هستند. امروز من اطمینان دارم هر بیماری که قربانی یک اضافه وزن کم و بیش سریع و مهم باشد قطعاً می تواند آن را در لمس یک شکم ناسالم ورم کرده و دردناک کشف کرد.

من بی مقدمه از شکم آنها می فهمم که هر درد موضعی با اختلال در کارکرد یک غده یا ارگان (کبد، لوزالمعده، کولون (روده بزرگ)) ارتباط دارد. بیشتر بیمارانی که مورد سؤال قرار گرفته اند هیچگاه نتوانسته اند میان اضافه وزنی که به خاطر آن با مامشورت می کنند و اختلالات شکم خود ارتباط برقرار کنند، گویی چیزی اسرارآمیز مانع مرتبط ساختن اختلالات سیستم عصبی با اضافه وزنی که آنها را مضطرب نموده می باشد. حقیقتی است که ناراحتی شکم، اغلب به آرامی و با ملایمت مستقر می شود، بدون اینکه از آن آگاه باشند. اینجاست که خطر واقعی وجود دارد، به آن عادت می کنند، بد زندگی می کنند و در نتیجه اضافه وزن پیدا می کنند. آنها به رژیمهای مختلف روی می آورند و همواره عصبانی و خسته هستند. مسلماً این یک اشتباه بزرگی است، زیرا تقریباً در کلیه موارد، موضوع عبارتست از یک اختلال بی خطر که معمولاً به سرعت شفا پیدا می کند.

در ۹۵٪ از مواردی که معالجه کرده ام، ریشه اضافه وزن را در اختلال در کار عادی شکم پیدا کرده ام و این اختلال به اضطراب، استرس تکراری، حساسیت بیش از حد، کمرویی مفرط، تحقیر شخصیت، زودرنجی، پریشانی و بد زندگی کردن مربوط می باشد. این ارتباط تنگاتنگی که میان عوامل هیجانی و اختلالات کارکردی نظیر درد پشت یا اضافه وزن وجود دارد، به دشواری توانستم آنرا بقبولانم، امروز بسیاری از پزشکان جدی و باوجدان آنرا تأیید می کنند.

* * *

در این دورنما، شیوه ای که پیشنهاد می کنم بر سه عمل ساده متکی است و همچنین به استعداد شما و بدون استفاده از هیچ گونه دارو یا جایگزینی غذا، قرص یا کپسولهای معجزه گر بستگی دارد، در واقع این یک شیوه ۱۰۰٪ طبیعی است.

2. spasme
- 3.colopathie
- 4.Gastrite
- 5.Aigreux
- 6.ulcere
- 7.constipation

۱- آزاد کردن سر(فکر):

اگر اضافه وزن دارید به این جهت است که دلوپسیها روی هم انباشته می‌شوند و شما توان روبرو شدن با آنها را ندارید، خلاصه اینکه شما بامشکلات کم و بیش مهم مواجه می‌شوید. روش من هدفش این است که امکان پیروزشدن براضطرابها، بدزندگی کردن و مشکلات را با کمک تمرینات تنفسی ساده و مطلوب و با یک تکنیک قابل وصول برای تمدد اعصاب به شما می‌دهد.

۲- بهبودبخشیدن شکم:

عاداتهای بد غذایی شما ناشی از عملکردهای ناقص جذب و دفع است، بد غذایی خورید، تند غذایی خورید یا زیاد می‌خورید، زیاد می‌نوشید، غذا را خوب نمی‌جوید و رژیمهای غذایی می‌گیرید. بلافاصله این رفتارها موجب اختلالات شکم می‌گردند و من می‌توانم امکانات از بین بردن آنها را برای شما فراهم کنم.

۳- بازیافتن ریتم طبیعی:

بد می‌خواهید یا به اندازه کافی نمی‌خواهید، نمی‌دانید چگونه در فواصل کار استراحت کنید، در ساعات نامنظم غذایی خورید، فعالیت بدنی ندارید یا زیاده خودتان فشار می‌آورید، برنامه تعطیلات آخر هفته یا دیگر تعطیلات خود را بدتنظیم می‌کنید. روش من بانجات دادن قطعی شما از کیلوهای اضافی، سلامتی شما را بهبود می‌بخشد، قلب شما را تقویت می‌کند، میزان قند و کلسترول را در خون شما کاهش می‌دهد و بدن را منعطف تر و قویتر می‌سازد، در این صورت احساس جواتر بودن، مطمئنتر بودن و خودشیفتگی می‌کنید. با رها ساختن خود از یک سری ایده های غلط، ذوق و سلیقه زندگی طبیعی را بالذتهای واقعی اش بدست خواهید آورد.

بخش اول

آزاد کردن سر(فکر)

در جامعه امروزی، آزاد کردن فکر از مشکلات یومیه و رفع خستگی بسیار دشوار شده است. به دنبال زمان می‌دویم، خوب برنامه‌ریزی نمی‌کنیم، برای خود الزامات و قیودات زیاد ایجاد می‌کنیم و افسرده می‌شویم. چیزهای جزئی و بی‌معنا به مشکلات غیرقابل تحمل تبدیل می‌شوند. همانطوریکه امروز می‌گویند: «سر خود را گرم می‌کنند».

روش تنفسی من امکان بازیافتن آرامش درونی، آسودگی روح و سکوت رابایک استراحت واقعی متناسب بافت کیلوهای اضافی به شما می‌دهد و این امتیاز را دارد که زندگی شخصی یا حرفه‌ای شما را به هیچ وجه مختل نمی‌سازد. این شیوه هنر زندگی کردن و ترک یکنواختی را به شما می‌آموزد و هرچند شما را نسبتاً خودخواه بار خواهد آورد ولی به شما خواهد آموخت که به کوچکترین مسایل زندگی مثل مطالعه، گردش، نمایش و نگاه کردن و غیره بهابدهید و دیگر اجازه نمی‌دهد که شما تحت تأثیر قرار گیرید! و شخصیت واقعی خود را با آرزوها، جاه‌طلبیها و رؤیاهای خود بدست آورید.

تنفس طبیعی در حالت استراحت:

از ابتدا شروع کنیم، تنفس طبیعی موجب بازیافتن تعادل عصبی، کارکرد بهتر دستگاه هاضمه، راندمان بهتر ترشح غدد داخلی و سیستم قلب و عروق می‌شود. در حالت استراحت بهتر می‌توانید هیجانات خود را کنترل کنید و به نحو مؤثرتری به استرسهای غیرقابل اجتناب زندگی روزمره پاسخ دهید، به این ترتیب خستگی، افسردگی، تحریک پذیری، کم رویی مفرط، اضطراب و تنش از شما دور خواهند شد و در پوست خود احساس بهتری خواهید کرد و خیلی زود، کمتر از یک هفته اولین کیلوها را از دست خواهید داد. این رفع خستگی اساسی و ضروری همان تنفس است.

اگر طبق توصیه های من نفس بکشید، یعنی حدود ۱۰ بار در روز و هر بار چند ثانیه، خیلی سریع به این حالت رفع خستگی نزدیک می شوید که نقطه شروع و شالوده روش من است: خیلی سریع و تقریباً بلافاصله اثرات این تمرینات تنفسی ساده را احساس خواهید کرد و آن متعجب خواهید شد.

قبل از اینکه نحوه انجام آنها را برای شما تشریح کنم، به شما خواهم گفت که چگونه اهمیت و کارایی آنرا کشف کردم.

هرکسی می داند تنفس باعث رساندن اکسیژن به سلولهای گردد و گردش خون و سوختن اسیدها را تسهیل می کند، به عبارت دیگر بدون تنفس نمی توان زندگی کرد؛ همه نفس می کشند، اما تقریباً هیچ کسی درست نفس کشیدن را نمی داند و فقط به این اکتفا می کنند که هوا را از طریق یک بازتاب حیاتی به داخل ششها بفرستند. برای جلوگیری از خفه شدن و تنگی نفس و دور کردن سم از خود جز نفس کشیدن کار دیگری نمی توانند انجام دهند. با یک هیجان، یک استرس یا یک درد، ریتم تنفسی را افزایش می دهند، اما خواب آنرا کند می کند. لازم به

یادآوری است که تنفس طبیعی برحسب جنس متفاوت است، نزد زنان تنفس بیشتر دنده‌ای و سینه‌ای است ولی در مردان بیشتر دیافراگماتیک و شکمی است. در برابر استرس، ترس ناشی از یک شوک عاطفی، مردان و زنان دوباره برابر می‌شوند، آنگاه آنان سریعتر با قسمت بالای ششها نفس می‌کشند.

فقط هنگامی که مریض هستیم و یا بعد از یک تلاش سخت که ریتم زندگیمان بهم می‌خورد، به تنفس فکرمی‌کنیم. از موقعی که این پاراگراف کوچک را می‌خوانید، بدون اینکه به آن فکر کنید چندین بار عمل دم و بازدم را انجام داده‌اید، معمولاً یک دم معمولی چیزی بیش از یک ثانیه و بازدم نیز به همان اندازه طول می‌کشد، یعنی تقریباً بیست بار در یک دقیقه دم و بازدم انجام می‌دهید، معادل ۱۲۰۰ بار در یک ساعت و ۱۵۰۰۰ بار در ۲۴ ساعت (با در نظر گرفتن ریتم کند آن به هنگام خواب)؛ (همین مساله ۴۵۰۰۰۰ بار در ماه و ۵۰ میلیون بار در سال می‌شود).

فکر می‌کنم که ۲۰ یا ۳۰ سال قبل این اعداد کمتر از این بوده‌اند، چون استرسهای زندگی مدرن، افزایش هیجانات، خانه نشینی، بی‌خوابی یا بدخوابی مسئول تسریع ریتم تنفسی هستند.

نفس کشیدن تندتر موجب می‌شود که بیش از پیش بدتر نفس بکشیم، من می‌خواهم به همین جا برسم. شما فقط از بخش کوچکی از پتانسیل ششها و نایژه‌ها ی‌تان استفاده می‌کنید. نفس کشیدن با عجله و با حالت عصبانیت باعث می‌شود آذوقه به قدر کافی به حبابک یا حبابچه‌های ریوی نرسد، در نتیجه به خونی که در رگها جاری است خوب اکسیژن نمی‌رسد و خون مملو از سموم در بافت همبند جمع می‌شود. از طریق این تنفس ناکامل، شتابزده و ناکافی، شما در راه روی بیماریهای مختلف، خستگی قلبی، ناراحتیها، انحرافات ستون فقرات، اختلالات روده‌ای، غددی، هورمونی و اختلالات عصبی می‌کشاید که سرانجام به اضافه وزن منجر می‌شود.

یک لحظه فکر کنیم، ابتدا به تنفس فکر کنیم. اکسیژنی که در ارگانها، غدد، شریانها و سلولها توزیع شده در مجموع باعث اتساع عروق می‌شود، همچنین قفسه سینه باز شده و دیافراگم را آزاد می‌کند و شبکه شریانها و مناطق حساس شکم تحریک می‌شود.

اگر تنفس را بیش از یک و نیم ثانیه ادامه دهیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ ابتدا تنفس که یک عمل اتوماتیک است به یک عمل آگاهانه تبدیل می‌شود.

احساس نفس کشیدن می‌کنید، امتحان کنید. ۳ ثانیه نفس را حبس کنید، احساس آرامش بدنی می‌کنید. چرا؟

زیرا از طریق تنفس عمیق (که سیستم عصبی را آرام می‌کند) هیپوتالاموس (که غده داخلی اصلی مغز را تشکیل می‌دهد) غده دیگری به نام هیپوفیز (آندورفینها را ترشح می‌کند که آنرا هورمون آرامش می‌نامند) تحریک می‌شود.

هنگامی که در دفتر کارم بیماران را معالجه می‌کنم آرامشی را که برایشان فراهم می‌کنم نتیجه مستقیم آندورفینهاست (هورمونهای ضد درد)، هورمونهای معروفی که در تمام لحظات شیرین زندگی وارد عمل می‌شوند: وقتی که به کسی عشق می‌ورزید یا محبت دریافت می‌کنید، وقتی که با خود یا دیگری احساس هماهنگی

می‌کنید، در حالت رؤیا، درحالت ورزش و در حال لذت بردن از غذا، حتی در حالت تنفس و هر بار که احساس خوشبختی می‌کنید، این هورمون‌ها فعال می‌شوند. این نیز بسیار ساده است: با یک ثانیه تنفس اضافی، هورمون‌های غیرعادی آسایش در بدن پراکنده می‌شوند. اطبا هنوز این پدیده را خوب درک نمی‌کنند، اما آنها موفق به جدا کردن این هورمون‌ها شده و درحال حاضر در آمریکا روی ترکیب آنها کار می‌کنند. بدون تردید این قرص خوشبختی و داروی نشاط‌آور خواهد بود.

من اساساً مخالف این نوع مداوا هستم ولی در عوض به احساس نشاطی که این هورمون‌ها به خودی خود با تنفس عمیق ایجاد می‌کنند خیلی پایبند هستم؛ این هورمون‌ها اجازه مقاومت بهتر در برابر حملات ناگهانی استرسی را می‌دهند و یک درپوش واقعی را میان شما و دنیای خارج تشکیل می‌دهند و آسایش واقعی را در سطح سر و شکم به همراه می‌آورند.

تنفس عمیق و کنترل شده نتایج مؤثر دیگری نیز دارد: موجب آزاد کردن مفاصل بین مهره‌ای و مهره‌ای - دنده‌ای می‌گردد. عصب‌های آزاد شده می‌توانند نقش انتقال‌دهنده خود را به نحوی بازی کنند که کارکردهای سیستم حیاتی و ارگانها و غدد را بهبود بخشند. می‌دانیم که هر مهره روبروی یک سیستم، یک ارگان یا یک غده است و هر نوع انسداد (بلوکارد) مهره‌ای منجر به یک اختلال کارکردی می‌شود. تنفس عمیق انسداد مهره‌ای را از بین می‌برد و نه فقط مفصلها بلکه ماهیچه‌های ستون فقرات کناری را آزاد می‌کند. به عنوان مثال انسداد یا فشار ششمین مهره روی هفتمین مهره موجب کارکرد ناقص لوزالمعده و اثنی عشر می‌گردد و می‌تواند به التهاب معده یا زخم معده منتهی شود.

تنفس عمیق نتایج فوق العاده دیگری نیز دارد و من به این نتیجه رسیده‌ام که اهمیت آن اساسی است. آیا دفع هوای پراز سموم از طریق بینی یا دهان مبنای کلیه ورزشهای شرقی مثل یوگا و دیگر ورزشها نیست؟ بازدم برخلاف دم منجر به انقباض عروق، ارگانها، عضلات و غدد می‌شود. باطولانی کردن مدت بازدم به پنج یا هفت ثانیه موفق به تمیز کردن واقعی بدن تا سطح بافت همبند یعنی جاییکه چربیها ذخیره شده اند می‌گردند، بدین ترتیب خود را از قند اضافی یا کلسترول بد موجود در خون نجات می‌دهند، آنگاه ارگانیسم به گرفتن چربیهای اضافی تمایل پیدا می‌کند و در نتیجه چربیهای ذخیره شده ذوب خواهند شد. بنابراین هر تنفس عمیق سهم خود را در مورد لاغری بازی خواهد کرد، لذا مشاهده خواهید نمود که هر بازدم طولانی، یک ماساژ واقعی شکم را فراهم می‌کند. در طول سالهای متمادی تجربه کاری بارها از نقش شکم در اختلالات کارکردی متعجب بوده و هستم.

دردهایی که بیمارانم از آن شکایت دارند هرچه باشد، من همیشه از طریق لمس کردن مستقیم شکم آنها متوجه می‌شوم و به آنها می‌گویم.

این تماس مستقیم به من اجازه می‌دهد تا همواره نگویم که اختلال عملکرد سیستم عصبی نباتی را کشف کرده‌ام و اغلب برای من میسر است که از طریق معالجه با دست آنها را کنترل کنم. نتیجه فوری این است که تقریباً از همان لحظه همواره ناپدید شدن اختلالات روانی نظیر احساس ناصحیح گرسنگی، خستگی، افسردگی و کمرویی را شاهد باشم. نباید فراموش کرد که شکم تمام سلولها از جمله سلولهای مغز را تغذیه می‌کند (من شکم

رادومین مغزی نامم.) مغزی که خوب تغذیه شده باشد بهترین توان واکنش رادبرابراسترسها، هیجانات و اضطرابها دارمی باشد و توان تقویت اراده لاغرشدن را نیز دارد. برای من شرط داشتن یک شکم سالم، داشتن یک مغز سالم است. سالهاست که من از معالجه بیمارانی که از افسردگی شدید رنج می‌برند متعجب هستم و به این نتیجه رسیده‌ام که آنان هیچگاه به شکمشان علاقمند نبوده‌اند، برعکس کارکرد شکم آنان مدام از طریق داروهای متعدد و مواد مغذی که روی مغز اثر می‌گذارد مختل شده است.

بنابراین روش تنفس طبیعی، تمام سیستم‌ها به خصوص سیستم‌های قلبی - عروقی، عصبی، عضلانی، غدد، وارگانها (کبد، لوزالمعده، طحال، کلیه‌ها و غیره) را تقویت می‌کند. در برخی موارد تنفس طبیعی می‌تواند حتی جایگزین روان درمانی شود، چیزی که مدتهاست یوگاکاران یا ورزشکاران سطح بالا آنرا انجام می‌دهند. خلاصه از طریق کنترل تنفس با تغییر دادن آن با کمک چند تمرین ساده اما منظم، شما می‌توانید سیستم عصبی خود را تقویت کنید و مقاومتان را در برابر استرسها و ناراحتیها افزایش دهید و کنترل کردن هیجانهایتان را یادگیرید و جسم و روختان را با هماهنگ کردن آنها مسلح نمایید.

هیپوتالاموس و هیپوفیز و غدد و به طور کلی سیستم مصونیت شما، اگر اکسیژن کافی داشته و بهتر تغذیه شوند، کار خود را با سهولت بیشتر انجام می‌دهند، در این صورت شما بهتر محافظت شده و برای مواجهه با حملات ناگهانی بهتر مجهز شده‌اید و هضم، جذب و دفع مواد غذایی هم بهتر خواهند شد چون آنها مستقیماً به سیستم عصبی نباتی بستگی دارند و جسم و روح استفاده بهتری از مواد مغذی (ویتامینها، نمکهای معدنی و عناصر حیاتی و مواد غذایی) خواهند برد. اما این همه چیز نیست.

اکسیژن اضافای که شما جذب می‌کنید و در بدن شما پخش خواهد شد، چرخه انرژیهای عصبی را که از بصل النخاع خارج شده تسهیل خواهد کرد و اثرات بسیار مساعدی روی شبکه‌ها خواهد داشت. این گیرنده‌ها و فرستنده‌ها که از گلو تا شبکه خورشیدی و همچنین در شکم روی نصف النهار توزیع شده‌اند بوسیله پزشکان چینی توضیح داده شده‌اند.

امروزه شبکه‌های مربوط به اضطراب، قلب، کبد و غیره شناخته شده‌اند. این شبکه‌ها با تمام توان کار می‌کنند و نقش کامل تعادل و مولد استراحت بدنی و روانی را بازی می‌کنند. در قسمت دوم یعنی «شکم خود را بهبود بخشید»، امکانات موضعی کردن آنها به منظور معالجه به صورت یدی را به شما می‌دهد. تنفس طبیعی که به صورت منظم انجام گیرد یک ذهن آزاد و خوش‌بینی را تضمین می‌کند و این از شرایط اساسی کاهش وزن می‌باشد.

چگونه درست نفس بکشیم:

قبل از هر چیز باید دانست که روش من با کلیه موقعیتهای زندگی روزمره تطابق دارد. می‌توان ایستاده، نشسته، به حالت درازکش، در حال راه رفتن، در حال رانندگی در یک محل عمومی، در اداره، در کارخانه نفس کشید،

بدون اینکه هیچ یک از افراد دور و بر شما متوجه شوند و حتی در هر لحظه بین دو مکالمه، قبل و بعد از یک تلاش، در آغاز و در خلال یا در پایان غذا.

نکته بسیار مهم: از نگاه دیگران واز قضاوت آنها نترسید. کم رویی را شکار کنید. برای اجرای روش من یعنی تنفس طبیعی خود را پنهان نکنید، بلکه برعکس، تردیدی به خود راه ندهید؛ اینکه الگو شوید. روش تنفس من بایک تمرین معمولی ژیمناستیک تنفس هیچ ارتباطی ندارد. این بیشتر یک تمرین روحانی است و خیلی شبیه به عبادت است تا حرکات برنامه ریزی شده؛ با یک توجه خاص، روح خود را آماده سازید، خود را در یک محیط لذت بخش تصور کنید و افکار خود را از احساسات مثبت مملو کنید، بدنتان را شل کنید و اگر می‌توانید چشمانتان را بسته و شانه‌هایتان را آزاد کنید، پشت خود را راست نگه‌دارید و اگر نشسته‌اید پاهایتان را روی هم نیندازید.

دم:

دم منبع عمیق استراحت است، منبعی که در آن انرژیهای جدید متولد می‌شود. خیلی آرام و به‌طور مداوم عمل دم زدن را انجام دهید و به وسیله بینی، بدون فشار دادن سوراخهای بینی، بدون نارضایتی و بدون سر و صدای دماغ بشمارید (۵ ثانیه). از حرکت ناگهانی سر به طرف پشت و انقباض عضلات پشت گردن بپرهیزید و شانه‌هایتان را بالا نیاندازید.

ابتدا شکم را با هول دادن به طرف جلو باد کنید، سپس بگذارید قفسه سینه‌تان تا حد نهایی باز شود، به‌نحویکه دیافراگم حرکت کامل خود را انجام دهد. ظرف ۵ ثانیه در منتهی درجه دم زدن سر را از چپ به راست بچرخانید. در این صورت پشت گردن شما باید نرم بماند. عضلات شانه را منقبض نکنید.

توقف:

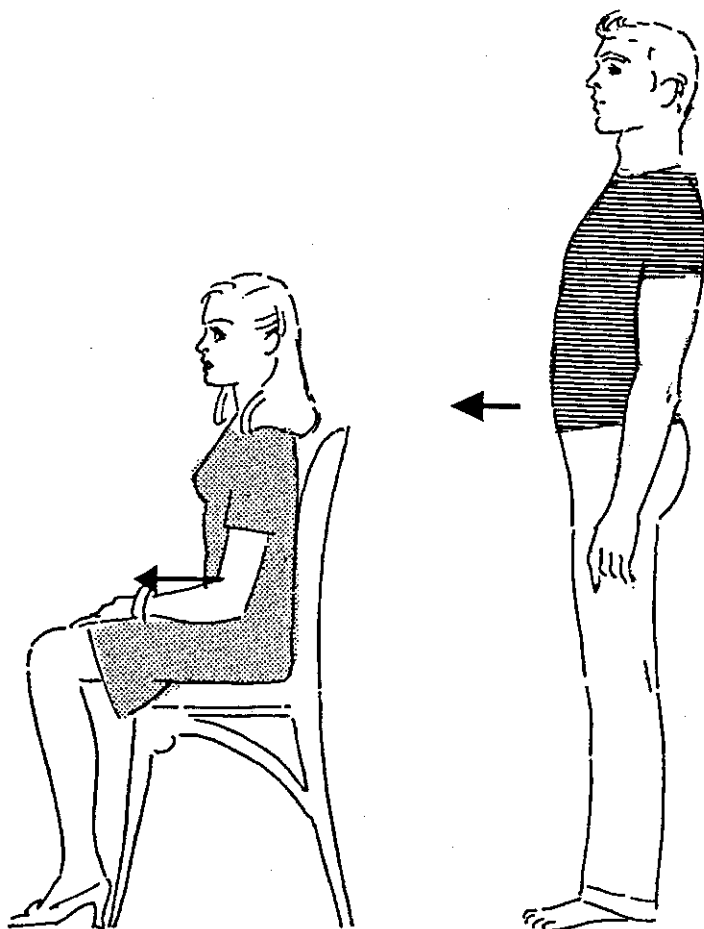
نفس خود را به مدت یک تا دو ثانیه به طور موقت نگه دارید. بدن شما از اکسیژن پر خواهد شد و احساس آرامش و راحتی خواهید نمود.

بازدم:

خواه باینی نفس می کشید یا بادهان نیمه باز، به آرامی تا ۵، ۶ یا ۷ بشمارید. بازدم شامل دومرحله است: ابتدا (۳ ثانیه) بازدم خیلی آرام بدون انقباض عضلات، سپس با ادامه بازدم بدون تعیین کردن زمان برگشت، شکم را تاحد نهایی به درون بدهید.

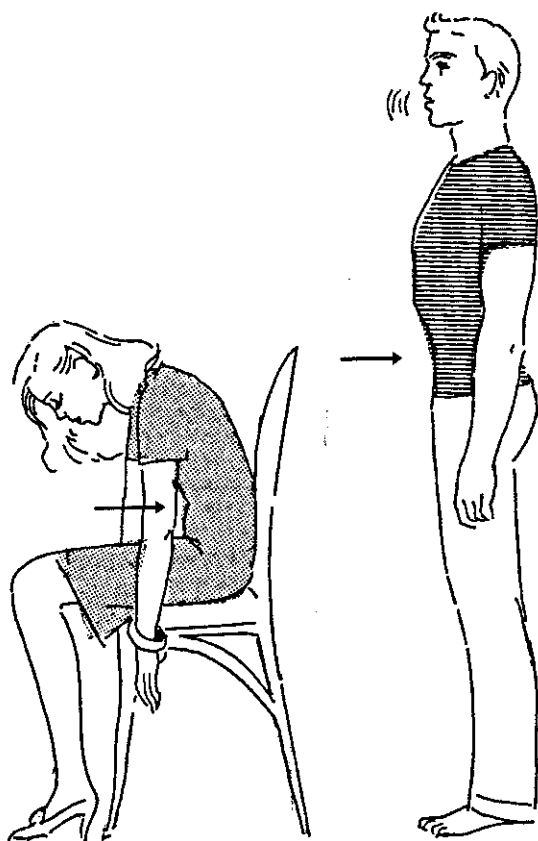
باهول دادن مجدد توده شکمی به طرف دیافراگم اگر می‌توانید به آرامی پشت خود را با شل کردن پشت گردن و چانه روی سینه گرد کنید، به این طریق شما تا حد امکان تنفس پیش خواهیدرفت. این بازدم عمیق موجب شکار کردن استرسها، نگرانیها، تقصیرها و تمام ایده‌های منفی که شما را تعقیب می‌کنند می‌شود.

بازدم بدن را تقویت کرده و اختلالات کارکردی را حذف می‌کند و دفع را آسانتر نموده و مراحل لاغری را مساعد می‌نماید و در را بر روی یک دنیای روحانی می‌گشاید.



این پیوستگی دم و بازدم را ده تا دوازده بار در روز انجام دهید، یعنی در تمام ساعات و در هر موقعیتی ۵ بار دم در ۵ ثانیه و ۵ بار بازدم در ۵ تا ۷ ثانیه با یک توقف حدود ۲ ثانیه، یک بار در ساعت. ممکن و حتی محتمل است که اولین روزها حفظ این ریتم شما را با مشکلاتی مواجه کند، مخصوصاً اگر عادت نداشته باشید توان تنفسی خود را تمرین دهید. (اگر ورزشکار هستید آسانتر می‌توانید آنرا انجام دهید.)

باید دانست که روش تنفسی من برحسب وزن، سن و میزان خستگی معادل با ۸ تا ۱۲ کیلومتر پیاده‌روی در روز است و نیز معادل است با یک یا یکساعت و نیم دوچرخه سواری در روز یا با ۲۰ دقیقه شنا در روز، یعنی فایده آن در این حد است.



روش من سیستم قلبی عروقی، عضلانی و مفصلی را تقویت خواهد کرد، بدون اینکه نتایج منفی ورزش که در بدترین شرایط انجام گیرد نظیر خستگی که برای قلب خطرناک است، گرفتگی عضلات، کوفتگی، دردهای مفصلی و غیره ایجاد شود.

روش من تمام مزایای ورزش را بدون هیچ خطری و بدون هیچ بهانه‌ای برای پنهان کردن خود به شما پیشنهاد می‌کند و تمرین ورزشهای لذت بخش را برای شما مهیا می‌کند، نظیر: پیاده‌روی، شنا، اسکی، دوچرخه سواری.

اتفاق افتاده که نزد برخی از بیمارانم واکنشهای نسبتاً تندی را در روزهای اول مشاهده کنم، دقیقاً مثل اینکه بدون آمادگی یک گردش طولانی در کوه را آغاز نموده است. این یک علامت خستگی عمیق و بدون تردید خیلی قدیمی ارگانسیم است و دلیلی است بر اینکه قویاً و به‌طور مثبت رفتار می‌کند. در این حالت کم کردن جلسات تنفس در آغاز برحسب امکانات بسیار مهم است.

سه یا چهار ثانیه دم (به جای ۵ ثانیه) و توقف یک ثانیه (به جای دو ثانیه) و بازدم به مدت ۴ تا ۵ ثانیه (به جای ۷ ثانیه)؛ بعد از چند روز مطابقت باید به ریتم طبیعی ملحق شوید. برخی از بیمارانم که خیلی مضطرب و افسرده بودند در آغاز یک خستگی اضافی را احساس می‌کردند و به ندرت دچار سردرد، ترش کردن معده و مورمورشدن دست و پا شدند. (به دلیل اینکه به اندامها بد اکسیژن رسیده بود).

این واکنشها دلیل کارایی بیشتر روش من است.

بیشتر شماها از همان روزهای اول احساس سبکی می‌کنید. در طول روز دیگر احساس گرسنگی ندارید و دیگر خود را مجبور به خوردن هر چیزی با سرعت نمی‌بینید. گرسنگی شدید و سدجوع ناپدید می‌شوند و یا درحال ناپدیدشدن هستند؛ خواب شما آرام‌تر است و وقتی بیدار می‌شوید احساس آرامش می‌کنید؛ اضطراب بیداری که در نزد روانکاوان مشهود است کاهش یافته و گرایش به غمگینی و افسردگی ناپدید می‌شود.

در چند روز با خالی کردن باد شکم و با از دست دادن یک یا دو کیلو، به افزایش انرژی و خوش‌بینی خواهید

رسید.

شما در مسیر خوبی هستید و آن مسیر آرامش است. مراحل لاغری مداوم شروع شده است.

دیافراگم لاغری را تحریک می‌کند:

تنظیم کننده واقعی تنفس مایک عضله خیلی قوی است که میان سینه و شکم، زیرقلب و روی ارگانهای هاضمه واقع شده است که دیافراگم نام دارد. دیافراگم همیشه درحال فعالیت است. هنگام دم پایین می‌آید و موقع بازدم بالا می‌رود. کارکرد خوب آن به کیفیت و عمق دم و بازدم وابسته است. یک ماساژطبیعی راروی ارگانهای شکمی اجزای کندوکبد، لوزالمعده وطحال وروده‌ها را تحریک می‌کند و اعمال هضم و دفع را به نحوی مساعد می‌کند. از طریق این حرکتهای منظم و مداوم دیافراگم روی اعمال گردش خون سیستم عصبی عمیق اقدام می‌کند. تمام شبکه‌هایی که در عمل از شبکه خورشیدی استفاده می‌کنند عامل استراحتند.

این نقش دیافراگم می‌تواند به مدت نیم ثانیه از طریق یک هیجان خشن یا از طریق یک حالت استرس، عصبانیت، اضطراب و کم رویی مختل شود. همچنین یک هضم بد، یک ناراحتی روده‌ای و غیره می‌توانند حرکت دیافراگم را مسدود یا کوتاه کنند.

روش بازدم عملی منظم من می‌تواند کارکرد عالی دیافراگم را تضمین کند.

لاغر شدن ، وقتی که دیگر هیچ امیدی ندارید

بریزیت ۵۶ ساله که ۱۸ کیلوگرم اضافه وزن دارد. مطلقه است

بریزیت نمی‌تواند خاطره ایامی را که شکوه و جلالی داشت از خود دور کند، زمانیکه به خاطر جاذبه دل‌فریش برای مجلات ارزش و اعتباری داشت؛ دو بار طلاق گرفته بود و به‌طور کلی در بیکاری، افسردگی نوشیدن و خوردن داروهای متعدد غرق شده بود. با وجود رژیم‌های متعدد و مشاوره‌های مختلفی که با متخصصین تغذیه جهانی انجام داده بود ۱۸ کیلو اضافه وزن داشت.

وقتی که به دیدن من آمد به من گفت: مورد من ناامیدکننده است، اینچنین نیست؟ به او گفتم نه، هیچ موردی ناامیدکننده نیست. من در اولین فرصت شما را از طریق رفع خستگی در مسیر بهبودی قرار خواهم داد تا اینکه به منظور نشانه‌گیری مشکلات خود کمی به عقب برگردید. در طول یک هفته روش تنفس طبیعی مرا هر ساعت بکاربرید، بدون اینکه عادات غذایی خود را تغییر دهید. فقط آهسته غذا بخورید. از اینکه هیچ رژیم غذایی به او ندادم متعجب شد. با یک لحن ناامیدکننده‌ای گفت: همین کافی است!

شما رژیم‌های زیادی را دنبال کرده‌اید، نزد متخصصین متعددی رفته‌اید، داروهای زیادی را مصرف کرده‌اید، اما هرگز به مبانی اساسی لاغری خود فکر نکرده‌اید. اکنون ما از آنجا شروع می‌کنیم. در دومین ملاقاتمان بریزیت خود را خوشحال نشان داد و گفت: نه تنها احساس سبک شدن می‌کنم، بلکه دو کیلو هم کم کرده‌ام بدون اینکه هیچگونه تغییری در عادات غذایی خود بدهم. این نتیجه منحصرأ مدیون معالجه یدی من نیست. این روش است که خوب جواب می‌دهد: یعنی بدون تشویش سر میز غذا رفتن، از بین بردن فشار سیستم عصبی مرکزی با انجام ۵ بار دم و بازدم در هر ساعت. به او گفتم برای اینکه فراتر برویم لازم است چند عادت غذایی خود را تغییر بدهید.

گفت دوباره رژیم؟ - نه، به هیچ وجه؛ به منظور آرام کردن حساسیت واضطراب خود فقط مصرف چای و قهوه را به یک فنجان در روز محدود کنید تا میزان اسید خود را کاهش دهید. با اطمینان همین روش تنفسی آرامبخش را ادامه دهید و فراموش نکنید که به آرامی غذا بخورید.

در سومین دیدار هفته بعد، سومین کیلو را هم از دست داده بود، ولی هنوز ناامیدی خود را پنهان نمی‌کرد.

مانند همه زنان، بریژیت ارزیابی می کرد که در ۱۵ روز نتایج کافی نگرفته است. اما من برعکس، خود را راضی احساس می کردم، باتوجه به اینکه بریژیت خیلی خوب به روش من عمل می کرد و اینکه خودش رو به بهبودی بود و صبح موقع بیدار شدن کمتر احساس خستگی می کرد. با متمرکز شدن روی کاهش وزن، بریژیت مانند بیشتر بیمارانم حتی پی نمی برد که سلامتی او در مسیر مثبت افتاده است.

مانند همه زنان خیلی عجله برای لاغر شدن داشت و متوجه نمی شد که لاغری قبل از هر چیز از طریق برقراری مجدد سلامتی انجام می شود.

سه کیلویی که سرکارخانم از دست داده است معادل با اولین مرحله ایست که من آنرا مرحله تمیز کردن یا تطبیق با لاغری می نامم. دومین مرحله ای که شروع خواهیم کرد نیاز به تلاش بیشتری دارد و نه تنها روش تنفس آرامبخش را باید هر ساعت ادامه دهید و به آرامی غذا بخورید، بلکه باید حرکت کنید، نه اینکه بیش از حد ژیمناستیک انجام دهید، بلکه صرفاً پیاده روی و دوچرخه سواری کنید بدون اینکه خود را مجبور کنید؛ به میل خود و با لذت این کارها را انجام دهید.

در چهارمین جلسه، بریژیت با غرور به من اعلام کرد: «با یک ساعت پیاده روی در روز طبق توصیه شما، باز هم دو کیلو از دست داده ام!» به وضوح می توان دید که شکم بریژیت کوچک شده بود و دیگر گرفتگی عضلانی نداشت. من تعجب نکردم از اینکه فهمیدم که دیگر از یبوست رنج نمی برد.

در پایان چهارمین جلسه به او گفتم: «همه چیز را فهمیدید. باروش من اکنون می توانید مسئولیت خودتان را به عهده بگیرید.»

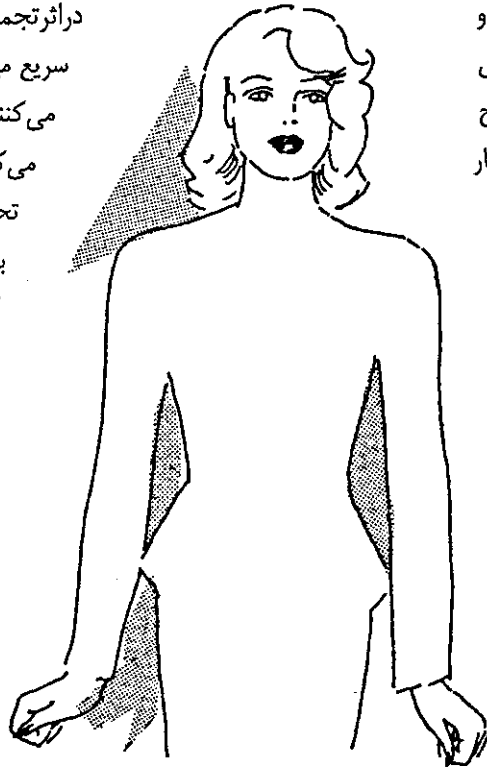
چهارماه بعد بریژیت نامه بلند بالایی برایم فرستاد: به وزن ایده آل خودش رسیده بود و هر روز توصیه های مرا دنبال می کرد. خوشحالی زندگی را باز یافته بود و اعتماد به نفس پیدا کرده بود و خود را از کلیه داروها و قرص هایی که ذخیره کرده بود نجات داد.

بریژیت برای من معرف یک مورد خیلی گسترده است. او روش طبیعی مرادک نمود و هیپچگاه اضافه وزن پیدا نکرد. هر کسی (مرد یا زن) می تواند بدون کمک خارجی به همان نتایج برسد.

بدن در مقابل استرس و هیجانات

هیپوتالاموس در مغز وارد عمل می شود و روی هیپوفیز که غدد فوق کلیوی را تحریک می کند اثر می گذارد و فعالیت های متعدد بدن را تسریع یا کند می کند. استرس بدن را آسیب پذیر می سازد و راه را برای کیلوهای اضافی هموار می کند.

پوست رنگ پریده می شود خون
 اشکها می توانند موجب
 ماهیچه ها دردمی کنند و
 تنش و لرزش می کنند، ریتم قلبی
 غدد فوق کلیوی هورمون ترشح
 وغیره کلیه ها به کندی کار
 نمی شوند. سیستم هاضمه
 پیچ خورده، قسمتی از روده
 منقبض می شود. هضم
 زیاد می شود. برای
 عصبی بسیار شدید است
 مردمک های چشم
 دیگر بزاق ترشح نمی
 می شود. احساس
 تنفس برای رساندن
 سریع می شود و فرد
 می شود؛ کبد، قندها را
 همچنین نمی تواند
 ترشح کند.
 عضلات منقبض
 دفع نمک و
 برعکس آنرا تسریع می کنند.



کمتر به آن می رسد یا قرمز می شود.
 ظهور خنده های عصبی شوند،
 در اثر تجمع اسید لاکتیک احساس
 سریع می شود، تنش زیاد می شود،
 می کنند مانند آدرنالین، کورتیزول
 می کنند و به خوبی سیراب
 تحت تأثیر قرار می گیرد، معده
 بزرگ تحریک و شکم
 کندی می شود، عرق ریزی
 خشک کردن بدن تنش
 و تقریباً در سطح پوست
 گشادی شوند، غدد بزاقی
 کنند و دهان خشک
 گلو گرفتگی می کنند،
 اکسیژن به ماهیچه ها
 دچار تنگی نفس
 در خون آزاد می کند و
 مقدار زیادی کلسترول

می شوند و مانع
 ادرار می شوند یا

روش تنفسی من در برابر استرس

تنفس آرام و آسوده می‌تواند اسلحه مفیدی باشد، وقتی که بایک استرس غیرقابل پیش بینی «هرچه که باشد» مواجه می‌شوید: مانند خبرید، ناراحتی، ناامیدی، اضطراب شدید، در طول زندگی‌مان بدن ما تلاش می‌کند سیستم‌های مارا هماهنگ کند. باید یکباره نسبت به نیازهای شخصی و نیازهای دنیای خارج از طریق مبارزه یا با مهارت اجتناب کردن واکنش نشان دهد.

این نیازها غالباً از طریق بدن به عنوان تهدیدی احساس می‌شوند. ابتدایک رفلکس رابرمی انگیزند: تنش عصبی - عضلانی و بعد از آن یک سری واکنشهای زنجیره‌ای که شخصیت و اعمال روانی و سیستم عصبی را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

وضعیت استرس در خلال یک دوره طولانی، تنش شریانی رادر سطح بالایی ایجاد می‌کند. واضح است که اگر این موقعیت مزمن شود بدن دیگر نمی‌تواند بر مشکلات فایق آید و بنابراین بیماری شود.

در سطح هیپوتالاموس است که کنترل رفتارمان را تضمین می‌کنیم. به منظور تجزیه استرس و هیجان‌انگیز و تغییر دادن در یک بی‌نظمی ارگانیکی در یک رفتار پذیرفته شده با اجتناب از یک درد فیزیکی و شیمیایی یک مانع فوری را در مقابل این خشونت‌ها ایجاد می‌کنیم.

باعمل کردن به توصیه‌های من یعنی دم و بازدم عمیق شمدار شرایط مشکل، خطرناک و دردناک از یک شکل خوددفاعی به‌رمند می‌شوید.

این یک وسیله ساده، عملی و عینی برای جلوگیری از استرس یعنی استفاده از سیستم‌های هورمونی نظیر عصبی، قلبی - عروقی و عصبی - عضلانی می‌باشد.

یک استرس یایک هیجان شدید باعث تخلیه شدید آدرنالین و در نتیجه سبب اختلالات کارکردی می‌گردد. روش تنفس آرام و آسوده من بلافاصله به عنوان یک فیلتر و یک توده محافظ علیه ضررهای ناشی از افزایش آدرنالین عمل می‌کند و با وجود استرس‌های تکراری و اجتناب‌ناپذیر زندگی روزمره شما چاق نخواهید شد.

شما دیگر نیازی به جستجوی راه حل مشکلات خود از طریق داروهای نشاط‌آور مانند (نورولیتیک‌ها، محرک‌ها، سوپر ویتامین و غیره) و محرک‌هایی مانند (چای، الکل و سیگار) و همچنین موادمخدر نخواهید داشت در مسیر لاغری شما احساس نفس آزاد می‌کنید.

لاغر شدن از طریق مبارزه با استرس

آبیرت ۳۷ ساله با ۶ کیلو اضافه وزن، متأهل، دارای دو عوزرد

آلبرت یک عضو پویا، خسته از مسئولیت است. او اغلب در مسافرت و همواره مواجه با مبارزه طلبی‌های جدیدی می‌باشد؛ متأهل و پدر دو فرزند است و به منظور سرحال بودن و ازدست دادن چربیهای جمع شده در خلال کار و اوقات ازدست رفته بیشتر روی آخر هفته و تعطیلات آن حساب می‌کند.

به منظور نجات دادن خود از این ۶ کیلو اضافی، او رژیم مبالغه‌آمیز و بدون نتیجه‌ای گرفته بود. نه ورزش اسکواش بین دو ملاقات و نه پیاده رویهای یکشنبه هیچکدام مشکل وی را حل نمودند.

ابتدا از او می‌خواهم میزان مصرف قهواش را کم کند که در حدود ۷ تا ۸ فنجان در روز بود؛ پنیر خوردن در آخر غذا را از او قطع می‌کنم، زیرا خیلی خوش خوراک است و سه بار در هفته به هنگام ناشتایی پنیر می‌خورد. مصرف شراب را در هر وعده غذا از ۴ تا ۵ لیوان به ۲ لیوان حداکثر کاهش می‌دهم.

او به ورزش اسکواش خود به منظور عدم استفاده از ماشین هر روز نیم ساعت صبح و عصر ادامه خواهد داد و پیاده‌روی یکشنبه را با یک قدم زدن سریعتر به مدت یک ساعت در روز جایگزین می‌کند و روش تنفس آرام و تمرینات ژیمناستیک را به منظور رفع خستگی در اداره، ماشین، هواپیما و رستوران انجام خواهد داد.

بعد از یک ماه باکمال رضایت آلبرت، ۴ کیلو را از دست داد، چون به توصیه‌های من عمل کرد. مطمئنم که دو کیلوی اضافی را نیز کم خواهد کرد و هیچگاه دوباره آنرا به دست نخواهد آورد.

روش تنفس من علیه کم رویی

بسیاری از مردم اضافه وزن پیدا می‌کنند چون کم‌رو هستند؛ آنها در خود فرومی‌روند و درباره هر نوع فعالیت در گروه تردید دارند.

آنها نارضایی خود را از طریق غذا خوردن تدریجی یا زیاد خوردن جبران می‌کنند. ریشه‌های کم‌رویی را باید در دوران بچگی جستجو نمود و همچنین مراقبت بیش از حد و یک تعلیم و تربیت خیلی قوی یا اطاعت از والدین، از برادر، خواهر مسلط نیز می‌تواند در آن دخیل باشد یا کم‌رویی ممکن است بر اثر عدم ارتباط یا تنهایی دوران بچگی به وجود آید.

در طول سالها این تمایل در بخش ناخودآگاه لنگر می‌اندازد و از طریق یک سری انصرافها و موقعیتهای ازدست‌رفته و حتی مصیبتهای احساسی تعبیر و تأویل می‌شود و می‌تواند به یک درد و رنج واقعی منجر شود.

روش تنفسی من هدفش آزاد کردن هیجانات سرکوفته، تنشهای عمیق، بن‌بستها و دادن امکان مواجهه و نگاه کردن به دیگران و پذیرفتن خود با کلیه معایب، مثلاً یک اضافه وزن و شروع مبارزه می‌باشد.

کیلوهای اضافی اغلب اوقات ناراحتی، احساس رنج آور، جلب توجه دیگران و به عبارت دیگر کم‌رویی را افزایش می‌دهند.

روش تنفسی آرام: یک شانس واقعی برای برطرف کردن این عوامل ناراحتی است، آنگاه شخص کم‌روی قبلی شانس موفقیت بیشتری نسبت به دیگری برای رسیدن به هدف خود دارد، زیرا از یک حساسیت بیش از حد برخوردار است که او را کمک خواهد کرد. می‌توانست ببیند و گوش کند و موانعی که با آن مواجه شده بود قدرت تطابق آسانتر از دیگران را با موقعیتهای جدید به او می‌دهد. وقتی که یک شخص کم‌رو با واکنشهای فیزیکی (تپش قلب سریع، سرخ شدن، عرق کردن) و همچنین یک موقعیت جدید نظیر ترس و وحشت و هول شدن مواجه باشد نقش روش تنفسی من قطعی است.

همانطور که در مورد استرس، تنفس کمک مؤثری خواهد بود اثرات آن در تمام بدن نیز به صورت افت اضافه وزن احساس می‌شود.

اگر شما جزء افراد کمرو هستید و اگر این کمرویی یکی از دلایل اصلی اضافه وزن شماست، بدانید که به منظور استفاده کامل از روش برتر برای لاغر شدن به شیوه طبیعی خیلی سریعتر از دیگران در موقعیت خیلی خوبی قرار گرفته‌اید و در همان حال شما شاهد از بین رفتن کمرویی خود خواهید بود.

لاغر شدن با غلبه بر کمرویی

اومنی ۱۵ ساله، ۵ کیلو اضافه وزن، داش آموز دبیرستانی

برای اضافه وزن سن و سال مطرح نیست؛ در ۱۵ سالگی یک دختر دبیرستانی در حومه پاریس و تنها دختر یک خانواده کارمند است ۵ کیلو اضافه وزن دارد.

درک مسأله‌اش برای من دشوار نبود. به خاطر مراقبت شدید والدینش، در خود فرو رفته و کمرویی شبیه بیماری، او از طریق زیاد خوردن شیرینی، مشکلات خود را جبران می‌کرد. هر شب قبل از خواب یک بسته شکلات می‌خورد و صبح به هنگام بیداری خسته بود و اشتها نداشت و ناشتایی را فقط می‌بلعید. در طول روز بیسکویت و شکلات زیاد می‌خورد.

در چند جمله به او فهماندم که دوره بدی را پشت سر گذاشته و اینک در زندگی زنانه‌اش نقش یک بچه را بازی می‌کند.

اگر مسؤولیت خود را قبول نکند، تمام عمریهای سنگینی را خواهد پرداخت. به او توصیه کردم به منظور غلبه بر کم رویی و زودرنجی خود روش تنفس آرام مرا هر ساعت و در هر موقعیت استرس‌زا که کمرویی او ظاهر می‌گردد بکار ببندد تا اینکه بهتر بانگاه‌ها مواجه شود و به خود بگوید که آنهایی که به او نگاه می‌کنند شاید بیش از خود او مشکل دارند.

ناشتایی را به او تحمیل کردم و به او گفتم که با پروتئینها شروع کند و هوس شیرینی خوردن را متوقف کند و مادرش را هم متقاعد کردم که همراهی دخترش را به دبیرستان با ماشین متوقف کند. این امر او را مجبور می‌کنده که از این پس مسیر رفت و برگشت را که سه کیلومتر است و زیاد دور نیست پیاده طی کند. بعد از اولین هفته، هوس شیرینی خوردن او تقلیل یافت و با از دست دادن ۲ کیلو رضایت حاصل کرد. مطمئناً چند روزی طول کشید تا خود را به تخم مرغ نیم‌پز، پنیر و یک قرص نان باکره برای ناشتایی عادت دهد.

الودی با اولین نتایج مثبت جرأت پیدا کرده بود تا به روش تنفس من ادامه دهد و برای رفتن به مدرسه پیاده برود.

برای مادرش هم اعتراف کرد که از خوردن ناشتایی احساس لذت می‌کند و اشتهای دوران بچگی را باز یافته است.

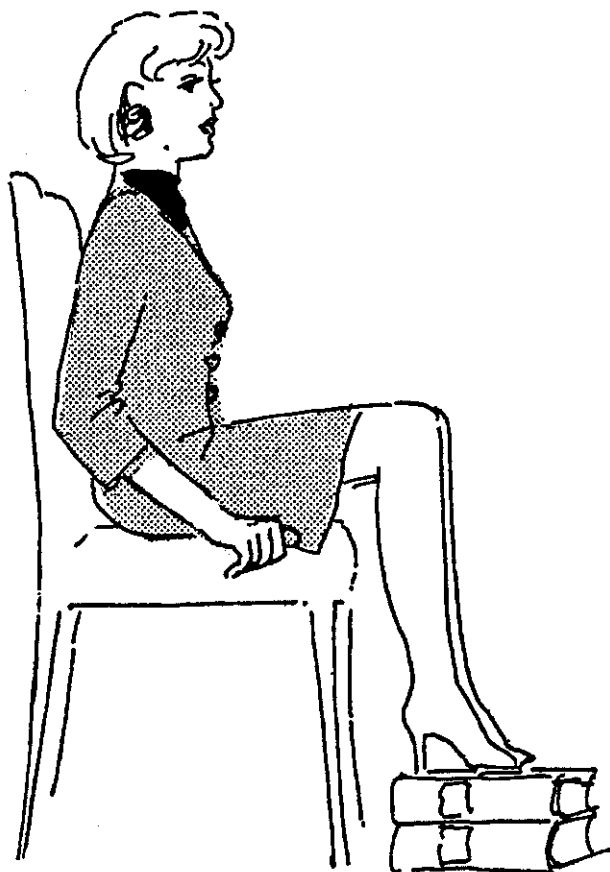
با یک تصویر لاغری با حداقل ۵ کیلو، الودی تعادل خود را بدست آورده بود. روابط او با دور و بریهایش بهبود یافته بود. بار دیگر به اهمیت وجود خود پی برده و مراعات حال خود را می‌نمود.

روش تنفسی من در حال کار کردن

نوع کار شما هر چه باشد، دستی، فکری، خانگی یا دوره گرد، خستگی تقریباً در تمام ساعات بر حسب یک ریتم بیولوژیک طبیعی ظاهر می شود به همین دلیل است که من یک دقیقه توقف تنفس را در هر ساعت توصیه می کنم.

شما ساعتها در دفتر کار، در خانه می نشینید. کیفیت صندلی شما مهم است. اگر حق انتخاب دارید از صندلی های گردان پرهیزید و در صورت امکان یک صندلی با پشتی و دسته دار انتخاب کنید و خوب در عمق صندلی بنشینید. پشتتان مخصوصاً قسمت کمر را به پشت صندلی تکیه بدهید و پاهایتان را روی هم نیاندازید. اگر پاهای سنگینی دارید آنرا روی چهارپایه قرار دهید.

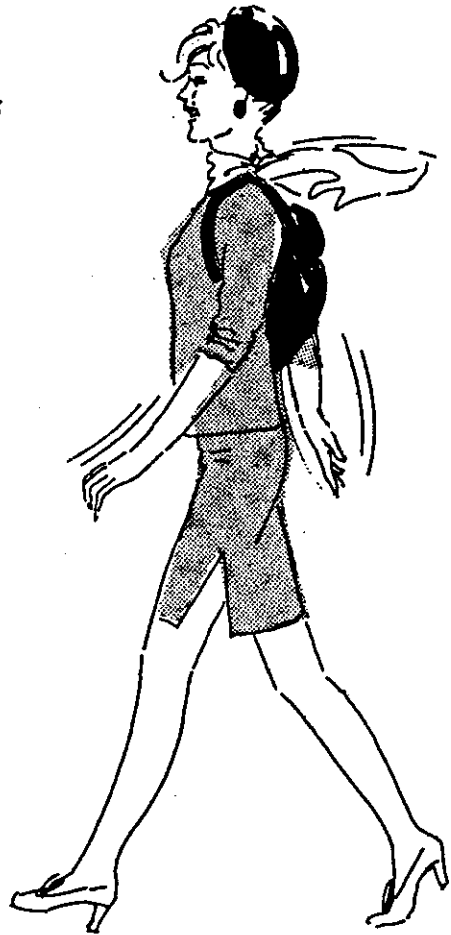
هر ساعت بلند شوید، راه بروید و روش تنفسی آرام و چند تمرین مانند صفحه ۲۹۵ انجام دهید.



تنفس در حال راه رفتن :

فرصتهایی را که می‌توانید با راه رفتن بدست آورید افزایش دهید و هربار شیوه مرا انجام دهید. باگامهای بلند و بازوهای متحرک راه بروید. هیچ کیسه یا ساکی نباید حرکات شمارا مانع شوند. ساک پشتی یا کمربند انتخاب کنید. در صورت امکان، لباسهای گشاد و بدون کمربند چسبان و کفشهای مناسب برای راه رفتن انتخاب کنید و در هر دو قدم ۲ بار دم و ۳ بار بازدم انجام دهید.

ابتدا در هوای آزاد (به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه راه بروید). به منظور دستیابی به یک آرامش واقعی روانشناختی، باید یک ساعت در روز پیاده روی کنید. عاداتتان را تغییر دهید. تردیدی به خود راه ندهید و برای رفتن به محل کار قسمتی (یا کل) مسیر را پیاده طی کنید، آنگاه باشگفتی تمام تصدیق خواهید کرد که مقصدهای متعدد کوهتر از آن هستند که فکر می‌کردید.

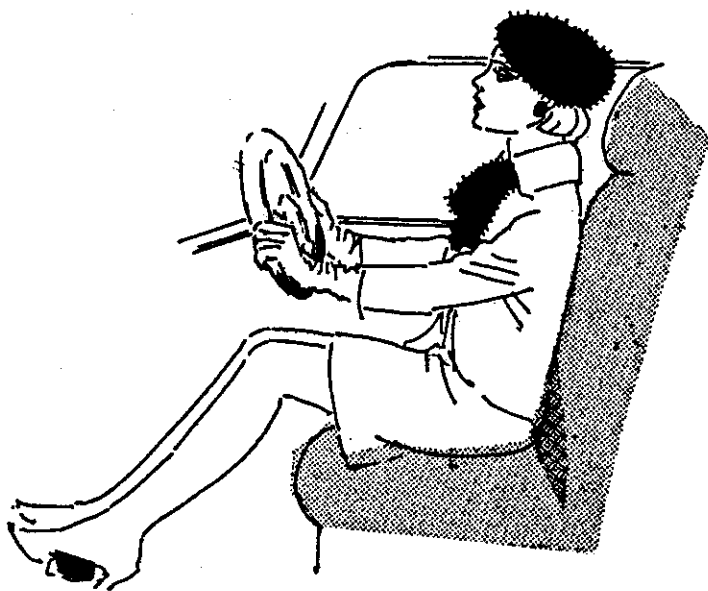


تنفس در حال رانندگی

روش تنفسی که منطبق با رانندگی باشد از مرحله آسایش می‌گذرد و نه تنها آرامش را تأمین می‌کند، بلکه از طریق مراقبت، امنیت راننده و مسافران را تضمین می‌کند. بعد از چندین ساعت رانندگی، بدن خسته می‌شود، ماهیچه‌ها منقبض می‌شوند و میزان تمرکز کاهش می‌یابد.

در داخل ماشین و حین رانندگی، وضعیت خوبی به خود بگیرید. در طول کیلومترها یک ناراحتی ناشی از حالت بد رانندگی، یک لباس خیلی تنگ باعث درد و کوفتگی عضلات می‌شود. صندلی ماشین را هم تنظیم کنید به نحویکه بتوانید پاهایتان را راحت بگذارید.

دست‌های شما باید نسبتاً خم شوند تا اینکه سینه‌تان قدری از فرمان ماشین دور باشد. یک زیرسری به منظور آرامش عضلات گردن پیش بینی کنید. هر نیم ساعت روش تنفسی مناسب با رانندگی را انجام دهید. آرام از طریق بینی مدت ۵ تا ۶ ثانیه نفس بکشید. در خلال تنفس، قویاً فرمان را با تکیه پشت به صندلی و دادن شکم به داخل محکم بگیرید و ۵ تا ۶ بار این عمل را تکرار کنید.



هدف این تمرین رفع خستگی و مراقبت از رفع خستگی و از بین بردن استرس و همچنین برطرف کردن هر نوع درد در پشت گردن، پشت و کمر است و همینطور این امتیاز را دارد که پدیده جذب و دفع را مناسب کند، چون ما بدون اینکه متوجه باشیم در پشت فرمان نیز اضافه وزن پیدا می‌کنیم.

تنفس در حال کار کردن در منزل

کارهای منزل بیش از حد خسته کننده هستند و برای خانمها و بیش از پیش برای آقایان بار سنگینی را تشکیل می دهند. آنها گرایش زیادی به تسریع حداکثر ریتم در انجام امور را دارند زیرا سایر مشغولیات هم در انتظار هستند. و در اوقات ضروری محبوس هستند؛ این تسریع در کار یک استرس اضافی ایجاد می کند و فراموش می کنند که نفس عمیق بکشند، در نتیجه ریتم قلبی تند می شود و تمام کار کردها مختل می شوند.



پیشنهاد می کنم که تنفس کند و عمیق من آنطوریکه آنرا تشریح کردم با ریتم هماهنگ با کار موجب برنامه ریزی بهتر می شود تا اینکه بالاخره حرکات را سریعتر و عملکرد شما را بیشتر کند تا کمتر از پیش خسته شوید. کارخانگی که خوب انجام شده باشد با یک اکسیژن خوب، شبیه یک تمرین ورزشی است که تمام بدن را به فعالیت وامی دارد و به جای خسته کردن و چاق شدن به یک وسیله افت وزن تبدیل می شود.

آیا می توان از طریق ورزش فکر را آزاد نمود؟

بلی، تحت برخی شرایط.

ورزش باید با ملایمت انجام شود تا به تولید مواد آرامبخش از طریق مغز منتهی شود، یعنی آندورفینهای آرامبخش. این ورزشها باید به طور منظم دو یا سه بار در هفته انجام شود و اگر ورزشهایی از نوع (پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا) باشد ارجحیت دارد و هیچگاه نباید جنبه الزام و اجبار داشته باشد. تلاش مورد رضایت جلوی استرس را می گیرد و مصونیت اعضای بدن را زیاده تر می کند. همچنین این تلاش باید در اوقات فراغت انجام شود تا لذت بخش باشد.

این سه شرط موجب آزاد شدن فکر شما از استرس روزانه، اضطراب و کمرویی خواهند شد و به طور مداوم تنشهای جمع شده در عمق بدن از دوران بچگی را تخلیه نموده و خیلی به سرعت می توانید وزن ایده آل خود را بدست آورید. در مقابل اگر مجبور شوید ورزش را به طور مداوم انجام دهید ورزش در مقابل شما قرار می گیرد و در این حالت تنشهای درونی افزایش خواهند یافت و اضافه وزن پیدا خواهید کرد. (به صفحه ۱۷۱ توصیه های تمرینات ورزشی نگاه کنید.)

یادگیری به منظور قبول مسئولیت بهتر

برای بعضیها یک محیط مساعد (والدین، دوستان) در خلال یک مدت محدود به منظور رسیدن به یک آرامش روحی و آزاد کردن سر که در جستجوی آن می‌باشیم ضروری است. برای شما صحبت کردن از مشکلاتتان یک منبع بهبودی است و انگهی همسر یا دوستی که از مشکلات زندگی شما آگاه باشند درباره مشکلاتتان نگاه متفاوت و سنجیده ای دارد و پاسخ ایشان موجب حذف هیجانات می شود و صحبت به نظر می‌رسد و بنابراین یک یاسچند مسیر را به سوی راه حل می‌گشاید. هرچه مشکلات شما سنگین تر و در شما لنگر انداخته باشد بیشتر به کمک نیاز دارید و می‌توانید از معالجه گروهی کمک بگیرید و با اشخاصی که همان دغدغه شما را دارند (یعنی لاغری) صحبت کنید و در برخی موارد هم از مشورت کردن با یک متخصص روان درمانی، تغذیه یا روانشناس تردیدی به خود راه ندهید.

این امر باعث تحول شما خواهد شد و به شما جرأت خواهد داد که مسئولیت خود را به عهده گیرید، زیرا لاغری که شما به دنبال آن هستید بدست نمی‌آید مگر در اثر یک اقدام شخصی یا به صورت سؤال کردن و مراجعه به منابع طبیعی آن.

لاغر شدن از طریق پیدا کردن یک فعالیت مجدد

نیکل ۶۵ ساله، ۱۲ کیلو اضافه وزن، بیوه و بازنشسته

نیکل از وقتی که بازنشسته شده است، کمتر از آپارتمان خود خارج می شود. بچه‌هایش که ازدواج کرده‌اند در آنسوی دیگر فرانسه زندگی می‌کنند و دوستانش به ندرت به دیدن او می‌آیند. روزهایش در یکنواختی و بدون فعالیت سپری می‌شود؛ نیکل احساس پوچی و افسردگی می‌کند. چند سالی است که ۱۲ کیلو اضافه وزن پیدا کرده است. اولین نگرانی من این بود که هوس دوباره فعال شدن را به او بدهم؛ آسان نبود. بعد از گذشت سالها دردها مستقر می‌شوند. خواب کم می‌شود و انرژی تقلیل پیدا می‌کند. نیکل تلاشی را که از وی خواستم شروع کرد. قبل از هر چیز یک فعالیت رایگان را در یک مؤسسه محله خود پیدا کرد، چیزی که باعث شد دوستان متفاوتی داشته باشد. این شیوه جدید زندگی با ارتباط بیشتر و داشتن یک هدف، بلافاصله فرایند لاغری را به راه انداخت. روحیه خوبی پیدا کرده بود و هوس برنامه‌ریزی داشت. او یک دست لباس و کفشهای ورزشی مناسب خریده بود.

تصمیم گرفت هر روز حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی کند. در ابتدا مشکل بود. نیکل به سرعت نفس می‌زد و از درد رنج می‌کشید؛ بعضی اوقات که شهادت خود را از دست می‌داد، ولی خیلی زود دوباره جرأت خود را به دست می‌آورد و بالاخره این انضباط اندکی که بر او تحمیل شده بود به یک لذت واقعی تبدیل شد که دیگر نمی‌توانست امروز اتفاق افتد.

تصویر وی تغییر می‌کرد؛ همه معتقد بودند برای اینکه نیکل را جواتر ببانند کافی بود ۳ ماه مسئولیت بپذیرد تا ریتم طبیعی خود را بازیابد و سلیقه زندگی را بدست آورد و قطعاً این ۱۲ کیلوی اضافی را از دست دهد.

بخش دوم

شکم خود را معالجه کنید

اکنون که می‌دانید چگونه فکر تان را از قید و بندها و فشارهای روزانه رها سازید، معالجه شکم کاری آسان خواهد بود. واضح است که اختلالات روانشناختی منجر به رژیم‌های غذایی بی‌نظم نظیر (پر خوری و بلعیدن غذا و غیره) می‌گردد، به همان اندازه مسبب اختلالات کارکردی (اختلال روده‌ای صفاوی، لوزالمعده‌ای، بیماری‌های روده‌ای، نفخ و یبوست) و اضافه وزن سیستماتیک خواهد شد.

اکنون آنچه را که به هنگام غذا خوردن در درون بدن شما می‌گذرد و موجب اضافه وزن می‌شود برای شما تشریح خواهیم کرد.

ما در مقابل اضافه وزن نابرابر هستیم؛ همان غذا با همان مقداری که جذب می‌شود بعضی‌ها را چاق خواهد کرد، درحالی‌که به دیگران یک گرم اضافه نخواهد کرد. هرچند که امر ممکن است ناصحیح به نظر برسد، ولی اینطوری است، اما این به آسانی قابل توضیح است چون هرکسی غذا را به روش خود هضم می‌کند.

فرایندهای جذب و دفع پیچیده هستند، از واکنشهای متعدد شیمیایی کمک می‌گیرند و همچنین شیرها، آنزیمها و هورمونها و غیره را که از طریق معده، کبد، لوزالمعده و روده‌ها ترشح شده‌اند به کار می‌گیرند؛ زیست‌شناسان هنوز نتوانسته‌اند اسرار شیمیایی هاضمه را روشن سازند، ولی می‌دانند که هر کدام به شیوه خود عمل می‌کنند. همین امر موجب شکست بیشتر رژیم‌هاست. به این جهت است که افراد تقریباً همیشه حق دارند، فلان ماده غذایی یا فلان عادت غذایی را محکوم کنند. با وجود این یک دلیل مشترک برای تمام اضافه وزن‌ها وجود دارد: عصبانیت، اضطراب، استرس و کمبود استراحت سیستم گوارشی ما یک ماشین شگفت‌انگیز است و پیچیده‌تر، حساستر و کاملتر از هر دستگاه کامپیوتری می‌باشد.

به محض اینکه یک ماده غذایی جامد یا مایع وارد دهان می‌شود به طور اتوماتیک شروع به کار می‌کند (درحقیقت گوارش از قبل شروع می‌شود، زیرا مغز ما مرحله مقدماتی را با تعبیر و تفسیر کردن بوها، رنگها و با بیدار کردن خاطرات مسبب خواستها و اشتها آماده می‌کند). دستگاه گوارش مواد غذایی را به صورت مواد قابل استفاده برای بدن تغییر می‌دهد.

این شیمی فوق العاده پیچیده و اساسی در حیات ماتکیه گاه خیلی مهمی دارد که اسیدها هستند. اسیدها نقش اساسی در گوارش بازی می‌کنند. آنها از مواد غذایی و مایعاتی که می‌خوریم ناشی می‌شوند و همچنین از غددی که نقش اصلی را در مراحل متفاوت گوارشی بازی می‌کنند ناشی می‌شوند: کبد (به وسیله صفرا)، لوزالمعده (توسط انسولین)، غدد معدی و سلولهای دیواره لوله گوارش.

سعی کنیم بهتر نقش اسیدها را در گوارش درک کنیم.

در هر مرحله از فرایندهای پیچیده تغییر مواد غذایی آنزیمهای متفاوتی مداخله دارند. این آنزیمها به منظور ایفای نقششان نیاز به یک محیط PH «رابط میان اسیدها و بازها» مشخصی دارند. لازم به یادآوری است که

ویتامینها و عناصر لازم برای فعالیت یک موجود زنده که در مواد غذایی می‌خوریم، به عنوان کاتالیزور یا فعال کننده این آنزیمها عمل می‌کنند.

گوارش یک فرآیند طولانی است که هر مرحله آن به مرحله پیشین بستگی دارد و مرحله بعدی را آماده می‌کند.

هرگونه اختلال کارکردی روانشناختی یا فیزیکی این فرآیند را در مجموع تضعیف می‌کند و حتی می‌تواند آنرا قطع کند. بنابراین مهم است که در هر مرحله آنزیمهای معروف، PH مناسب خود را بیابند. (در صورت فقدان، آنها نمی‌توانند عمل کنند و در را به روی اختلالات، بحرانیها و بیماریها و مخصوصاً اضافه وزن‌ها باز می‌کنند).

بنابراین به PH و شرایط خوب گوارش برمی‌گردیم که باید متنوع باشد. بزاق دهان اولین شیریه گوارشی است که قلیایی می‌باشد. ولی به زودی می‌تواند به اسید تبدیل شود. اگر با حالت استرس و عصبانیت و یا اگر خیلی تند غذا بخوریم شروع بدی خواهد بود. معمولاً غذا در برخورد با شیریه‌های گوارشی، PH آن اسیدی می‌شود که سه نوع آنزیم مهم را در برمی‌گیرد: لیپاز «lipase» که چربیها را تغییر می‌دهد. «پپسین» «pepsin» که پروتئینها را تغییر می‌دهد و «کازین» که در ترکیب با شیر پنیر می‌سازد.

آنزیمها در کار دشوارشان با هم متفق هستند: اسید کلریدریک از طریق معده ساخته می‌شود.

مرحله بعدی که من آنرا مهمترین مرحله در فرآیند گوارش می‌دانم عبارتست از عبور مواد غذایی از معده به اثنی عشر^۱ پس از یک توقف اجباری قبل از ورود به سیستم روده‌ای. این گذر تحت کنترل پیلور در باب المعده انجام می‌شود؛ پیلور در خروجی معده است و یک عضله دایره مانند است؛ وقتی که لقمه غذایی جویده و در معده خوب خورده شده باشد این ماهیچه باز می‌شود. این عضله دایره‌ای در حدود یک ساعت و نیم بعد از وارد شدن غذا در معده به صورت بسته‌های کوچک به غذای جویده شده اجازه عبور می‌دهد، آنهم در حالی که کیفیت شیمیایی، مقدار و غلظت غذا حفظ شود و تأثیر غلظت این است که هر چه بیشتر مایع باشد با سرعت بیشتری عبور می‌کند. در واقع پیلور در این سطح نوعی گمرک دستگاه گوارش است. این ماهیچه غیرقابل اجتناب که نقش آن مهم است یک عضله بسیار حساس است که بلافاصله در حالت استرس، عصبانیت و اضطراب عمل می‌کند. همچنین به محرک‌هایی چون چای و قهوه و نوشیدنیهای گازدار و خیلی سرد یا گرم و سیگار بسیار حساس است. این عضله‌ای بسیار تأثیرپذیر نیز هست؛ بارها اتفاق افتاده که این عضله بی‌مورد باز شده و اجازه دهد که مواد غذایی کاملاً جویده نشده و خیلی اسیدی وارد اثنی عشر شود. این امر می‌تواند امیال غیرقابل کنترل را تحریک کند، زیرا در اثنی عشر، مواد غذایی جویده شده و نیم هضم متحمل یک تغییر عمیق می‌شوند. حالت اسیدی خود را از دست می‌دهند و به کمک صفرا که قطره قطره به صورت و زیکولهای صفراوی از کانال کلدوک (کانالی که از کیسه صفرا، صفرا را وارد اثنی عشر می‌کند) خارج می‌شود و همچنین شیریه‌های لوزالمعده‌ای که از لوزالمعده خارج می‌شود قلیایی گردند. قلیایی شدن این شیریه مهم است، اگر به هر دلیلی خواه اختلال کارکرد پیلور، ترشح ضعیف

صفر، اختلال عملکرد لوزالمعده یا در برنامه‌ای دیگر هیچ‌چیز زیاد، استرس، اضطراب و غیره داشته باشیم مواد غذایی جویده شده به صورت خیلی اسیدی وارد اثنی عشر می‌گردد و تمام این فرایند به هم می‌خورد و شاهد کندی تغییر و رکود غیرطبیعی شیره در اثنی عشر و در روده‌ها تغییرات ناپهنگام موادمیمیایی خواهیم بود. این چیزی است که من غالباً در لمس شکم استنباط می‌کنم.

این اختلالات روده‌ای به دلایل مختلف ریشه ایجاد نفخ، التهاب روده و باکتریهای مسموم کننده هستند. این یک در باز برای حساسیتها (آلرژی)، اختلالات عملکردی و بیماریهای مختلف می‌باشد و در کلیه موارد تصویری برای کیلوهایی اضافی است.

متحدین علیه اسیدها: بازها (قلیایا)

به قلیایا، بازها نیز گفته می‌شود که در گوارش نقش آنها بسیار مهم است و متعادل کننده‌های اسیدها هستند. این مواد قلیایی از تغذیه و شیرهای صفراوی - لوزالمعده‌ای ناشی می‌شوند. از شما می‌خواهم به دقت مراقب آنها باشید.

بازها به طور جداناپذیری به اسیدها وابسته هستند و تعادل میان آنها به خیلی چیزها بستگی دارد. به طور تصادفی امکانات سنجش این تعادل را در درون بدن خود داریم. فهمیدن میزان اسیدیته و قلیایی بودن بدن بسیار ساده است و این امکان از طریق PH ایده آل میسر است.

PH ایده آل در محدوده ۷/۴ یا ۷ قرار می‌گیرد. اگر شما با مشکل اضافه وزن مواجه هستید، من شرط می‌بندم که آزمایش شما میزان اسید اضافی (PH ۶/۵ یا حتی ۴) را نشان خواهد داد. این اسید اضافی که متوجه شده‌اید منبع ناراحتیها (شاید از آن آگاهی نداشته باشید) و اضافه وزن شماست.

سموم در سیستم گوارشی در سطح مخاط روده‌ای که آنها را می‌سوزانند در آنجا جمع می‌شوند، در نتیجه یک سری تغییرات شیمیایی که معمولاً دردناک نیستند در شکم شما ایجاد می‌شوند و شما از آن آگاهی ندارید، با وجود این، شما را در خطر اضافه وزن قرار می‌دهند. برای برقراری تعادل متزلزل از طریق اسید اضافی، ارگانیسم شما از ذخیره‌های مواد قلیایی استفاده خواهد کرد؛ نتیجه: نه تنها سیستم گوارشی بلکه مفاصل شما هم مختل شده و دچار روماتیسم، آرتروز و آرتريت (التهاب مفصل) و پشت درد می‌شوید.

هم من و هم دوستان پزشکم نیز تأیید می‌کنند که دلیل عمده واکنشهای ماهیچه‌ای، اسید اضافی است که جلوگیری نموده و مفاصل را لاغر می‌کند و سبب روماتیسم می‌شود. با برقراری تعادل اسید - باز نه فقط سلامتی شکم را بدست آورید، بلکه لاغر هم می‌شوید و همچنین التهاب را هم متوقف می‌کنید.

امروز درمان روماتیسم تقریباً منحصراً برضد التهابها متکی است که برعکس عمل می‌کنند و میزان اسیدیته را افزایش می‌دهند. از طریق تنفس آرام و تعادل PH است که بایستی آنها را مراقبت نمود. دیگر تعداد بیماری‌ها را که شاهد از بین رفتن دردهای روماتیسم مزمن خود بودند شمارش نمی‌کنم، مخصوصاً هنگامی که مواد اسیدی را از تغذیه خود حذف کردند. اما این همه چیز نیست؛ اسید اضافی می‌تواند مسؤول یک سری اختلالات و ناراحتیها

مانند اسپاسموفیلی (تمایل به ایجاد گرفتگی عضلات) و خشکی پوست گردد، همچنین می توان خستگیهای غیرقابل درک راهم به آن نسبت داد و سرانجام این اختلالات موجب ظهور احساس افسردگی است.

مدت زیادی نیست که در دفتر کارم بایک خانم جوان متخصص روماتولوژی برخورد کردم؛ ایشان از زیادی وزن و دردهای مفصلی رنج می برد. من یک PH خیلی اسیدی و تغییرات شدید روده های رادروی کشف کردم. ابتدا به او توصیه کردم که داروهایش را فراموش کند و در مدت یک ماه موفق شدم میزان اسیدیته وی را کاهش دهم. اساسا این عمل به کمک همان روش تنفسی آرام و با تغییر جزیی در عادات غذایی او صورت گرفت.

به او توصیه کردم که در ناشتایی قهوه و آبمیوه را حذف کند. دردهای مفصلی او ناپدید شدند و ۶ کیلو وزن هم کم کرد.

اخیرا او به من گفت: «در ما پزشکان خیلی متخصص هستیم ابتدایی ترین چیزها را فراموش کرده ایم». این صحبتها مرا متوجه دوران کودکیم کرد. شاید به این جهت است که من در روستا پرورش یافته ام و عمیقا اهمیت داشتن یک تعادل اسید- باز را احساس می کنم. زمین به ما آموزش می دهد که مزرعه ای با اسیدیته زیاد برای کشت نامناسب است، هر چند که کودهای مختلف به آن اضافه کنیم. همچنین یک بدن با اسیدیته زیاد که کبد و مسیرهای کبدی - صفراوی را مسدود کند از ویتامینها استفاده نمی کند چون ایجاد خستگی فیزیکی و روانشناختی مفرط می کند.

شناخت PH و چاره اندیشی لازم برای بازیافت تعادل اسید و باز بسیار مهم است.

محاسبه کردن PH ادرار:

PH موجود در خون یا بزاق می تواند در آزمایشگاه اندازه گیری شود، اما ساده تر این است که خود شما آنرا در ادرار تان اندازه گیری کنید.

از داروخانه نوار تست ادرار را بخرید. معمولا کافی است یک قطره ادرار روی یک سطح کوچک حساس از کاغذ بریزید.

از طریق رنگی که بدست می آید می توانید آنرا با مجموعه ای از رنگها مقایسه کرده و بلافاصله سطح PH خود را بدست آورید.

هر رنگی مطابق است بایک شماره مثلا صفر معرف محیط اسیدی مطلق است و شماره ۱۴ حداکثر قلیایی بودن را نشان می دهد. PH ایده آل ۷ یا ۷/۴ است یعنی با گرایش اندک به سوی قلیایی بودن.

بهترین لحظه برای انجام آزمایش صبح ناشتا است، زیرا باید دانست که PH مدام تغییر می کند ولی این تغییر به میزان کم در یک جهت یا سایر جهات صورت می گیرد. این تغییرات برای سلامتی مهم نیستند ولی در عوض از یک

طرف باعث بی تعادلی مزمن و از طرف دیگر موجب اعلام بیماریهایی در نتیجه بار اضافی نظیر دیابت^۲، کلسترول اضافی، خارج شدن املاح بدن و اضافه وزن غیرطبیعی (چاقی) می باشد.

آزمایش فوق را انجام دهید و نتایج را روی جدول زیر یادداشت کنید. تجربه کوچکی را به شما پیشنهاد می کنم که اثرات روش مرا تأیید می کند. ابتدا آزمایش PH ادرار را انجام دهید. بگذارید که سه ساعت بگذرد؛ سه بار تنفس آرام را انجام دهید و یک آزمایش دیگر انجام دهید؛ مطمئنم که نتیجه شما را شگفت زده خواهد کرد.

تاریخ	صبح	ظهر	عصر	ارزیابی
" "	PH "			غذای فراوان و خوشمزه شب
		PH "		ناشتایی را صبح با استرس بلعیدم
			PH "	با وجود ناراحتیها ورزش کردم
	PH "			زود خوابیدم و خواب خوبی داشتم

تعادل اسیدها بازها

شما اکنون ایده متفاوتی دارید و شاید دقیقتر از فرایندهای گوارشی، نقش و خطرات اسیدیته و از اهمیت تعادل اسیدها و بازها (PH) آگاهی پیدا کرده اید. جداول بعدی شما را از اسیدیته یا قلیایی بودن مواد غذایی آگاه خواهد کرد. با انتخاب خود اثرات اسیدی برخی مواد غذایی را به منظور نزدیک شدن به تعادل اسید - باز خنثی کنید؛ در این صورت شرایط جذب و دفع خوب و مسیر ایده آل به سوی کم کردن وزن را بدست خواهید آورد.

جدول شماره ۱
مواد غذایی قلیایی یا دارای خواص قلیایی
سبزیجات
سیب زمینی، ذرت، کاهو، هویج، چغندر

۲ - دیابت که عامه به آن بیماری قند می گویند که قند خون بالا می رود.

سبزیجات سبز، خام یا پخته

لوبیاسبز، کاهو، اسفناج

و تمام سبزیجات

جعفری، گشنیز، زباد(گیاهی از خانواده موسیر)، ریحان، ترخون

میوه جات

موز، طالبی، بلوط، بادام، آلوخشک، کشمش

در این جدول مواد غذایی موردنظر تان را برحسب اولویت انتخاب کنید.

جدول شماره ۲

مواد غذایی اسیدی یا اسیدساز

مواد لبنی

شیر، ماست، پنیرسفید، پنیرهای تخمیر شده

میوه های قرمز

توت فرنگی، تمشک، انگور سیاه، انگور فرنگی به رنگ قرمز یا سفید، گیلان

مرکبات

پرتقال، نارنگی، گریپ فروت، لیموترش

کلیه میوه های سبز (کمی نارس)

انگور، زردآلو، آلو، انبه، سیب

سبزیجات

شاهی، ترشک، خوراک کلم، گوجه فرنگی، ریواس

کلیه آب میوه ها یا آب سبزیجات

نوشیدنی های شیرین، شربت ها، لیمونادها

کلیه مرباها، عسل

محرکها

قهوه، چای

سرکه

در این تابلو برخی مواد غذایی وجود دارد که به آن عادت کرده‌اید، لذا مشکل بتوان خود را از آنها جدا نمود و حذف کردن آنها بسیار دشوار است و به یک رژیم ناگهانی و ایجادکننده استرس شباهت خواهد داشت که برخلاف شیوه من است، بنابراین مصرف مواد غذایی این تابلو را کاهش دهید. (بیشتر از آنها لذت خواهید برد) سپس آنها را با فاصله مصرف نمایید. شما می‌توانید وزن تثبیت شده خود را تدریجاً در مواد غذایی تان بدست آورید. تابلوی شماره ۳ به شما اجازه می‌دهد تعادل PH تان را با جهت دادن مواد غذایی خود در جهت قلیایی مناسب با لاغری تان برقرار سازید. به منظور اجتناب از مصرف مواد اسیدی اضافی در یک یا چندین غذا در فهرست غذای منزل، رستوران، سلف سرویس یا در غذاخوری سعی کنید بدون اینکه ذائقه خود را به انتخاب ارجح مجبور کنید معادل آنرا را در ستون سمت راست انتخاب نمایید: مواد غذایی جایگزین.

جدول شماره ۳	
مواد غذایی جایگزین	مواد غذایی اسیدساز
نوشیدنی کاسنی دار	قهوه، شیرقهوه
نوشیدنی باغلات	چای، چای بالیمو، چای باشیر
دم کرده‌ها	دم کرده های ملین
بابونه، شاپسند	شیر کاکائو، شیر
آب	آب میوه، آب سبزی
قند کامل	مرباجات
	آب نبات
	عسل
	نبات
	غلات
نان کامل	بیسکویت، شیرینیجات
برنج	گردو، فندق
انجیر، خرما، بادام	روغن بادام زمینی
روغن گیاهی آفتاب گردان	روغن تصفیه شده
روغن زیتون	
آب سبوس گندم	روغن حیوانی
کره	پنیر تخمیر شده
پنیربز	لوبیاسفید
بلوط	عدس
سیب زمینی، بلال	گوچه فرنگی
سبزی خام یا پخته	

گیاهان معطر	سالاد، لوبیاسبز
ترشک	رازپانه، کدو
	کرفس، چغندر
گوشت چرب	هویج، کلم قرمز یاسبز
ماهی باروغن	تربچه
(ساردین، تن)	مرغ، ماهی
میوه های قرمز:	گوشت سفید گوساله
توت فرنگی، تمشک	موز، طالبی، هلو
میوه های نارس	
سرکه	خردل، ادویه

سیستم عصبی نباتی

سیستم عصبی مایپیچیده است و به یک سیستم مغزی- نخاعی (که فعالیت فیزیکی و ارتباط ما را با محیط بیرون تضمین می کند) و یک سیستم عصبی نباتی (که زندگی نباتی ما را تضمین نماید) تقسیم شده است. این دو نوع فعالیت حیاتی ارگانیسم ما در سطح عصبها و مجموعه ای از سلولهای عصبی بهم مربوط هستند. سیستم عصبی نباتی خود به دو سیستم: یکی سیستم سمپاتیک و دیگری پاراسمپاتیک تقسیم می شود. سیستم سمپاتیک زنجیره ای از سلولهای عصبی است که از هر طرف ستون فقرات توسعه می یابد و از پشت گردن تا مهره های انتهایی ستون فقرات امتداد یافته و دارای شاخه هایی برای عصبدهی به احشا می باشد. در این درهم و برهمی است که شبکه عصبی یافت می شود: مانند شبکه عصبی قلبی، خورشیدی، هیپوگاستریک، دیافراگماتیک و غیره.

سیستم پاراسمپاتیک نیز خود به دو قسمت تقسیم می شود: سیستم پاراسمپاتیک جمجمه ای که از پاراسمپاتیک صورتی (یا مجموعه ای از سلولهای بینایی، بویایی، ذائقه، شنوایی) و پاراسمپاتیک احشایی (پنوموگاستریک) مربوط به قلب، ریه ها، معده، کبد، روده باریک- جایی که شبکه های متفاوتی یافت می شود، تشکیل می گردد. پاراسمپاتیک خاجی به بخشی از ارگانهای منطقه لگنی (مثانه، راست روده، مقعد، آلت تناسلی) گسترش می یابد و ارتباطی میان سیستم عصبی نباتی و سیستم مربوط به مغز و نخاع برقرار می کند.

رفلکسهای مکانیکی دستگاه عصبی نباتی معمولاً از کنترل اراده پنهان می ماند، ولی می توان تأیید نمود که سیستم مربوط به مغز و نخاع اندامهای تغذیه ای ما را تحت تأثیر قرار می دهند. بنابراین سیستمهای عصبی نباتی مربوط به مغز و نخاع روابط عملکردی مشترکی را ارائه نمایند؛ آنها در دو جهت عمل می کنند و مشاهده هم آنها تأیید می کند: اضطراب، استرس از طریق هیپوتالاموس می توانند واکنشهای زنجیره ای را آزاد کنند: ناراحتی، درد،

بیوست یا رفتارهای هرج و مرج طلبانه: مانند گرسنگی مفرط، خوردن تدریجی و غیره که می توانند به اضافه وزن منجر شوند.

شما بلافاصله اثرات روش تنفسی مرا احساس خواهید کرد و به شما اجازه خواهد داد از همان اولین تمرینها، سیستم مرتبط با مغز و نخاع و سیستم عصبی نباتی را همراه با استراحت در سطح روانی و دادن بهترین اکسیژن به غدد و اعضای داخلی بدن هماهنگ کند.

تجربه درمانی من ثابت می کند که افت وزن اساسا متکی است به برگشت به حال تعادل این سیستمها و همچنین اضافه می کنم که بدون این تعادل مجدد هیچگاه افت وزن طبیعی و مداوم وجود نخواهد داشت.

گوارش خوب و بد

آنچه که باید انجام داد و آنچه را که نباید انجام داد:

به منظور لاغر شدن مداوم لازم است کارکردهای گوارشی را تنظیم نمود. شما از آن آگاه هستید. آیایا بد جزئیات مراحل گوارش را به خاطر اجتناب از اشتباهات و ممکن شناخت ؟ به صفحات بعد مراجعه کنید.

صفحه مربوط به گوارش (هضم) مطلوب را برای شما تشریح می کند که شما را در شرایط فیزیکی خوب، سلامتی کامل و حداکثر انرژی و موقعیت خوب برای معالجه استرس، خشونتها به منظور مواجه شدن با موقعیتهای مشکل قرار داده و همچنین اجازه لاغر شدن و حفظ وزن ایده آل را به شما می دهد.

صفحه سمت راست، اشتباهات عادی را فهرست می کند که منجر به هضم مشکل و دردناک می گردد و تقریبا اختلالات فیزیکی و روان شناختی را ایجاد می کند که در را به روی حالت افسردگی و آرزوی انجام هیچ نوع کار و افسردگی و طرد خود می کشاید و موجب چاقی می شود.

قبل از رفتن به سر میز غذا : خیر

- وقتی شما سرخورده، عصبانی، مضطرب یا تحت یک فشار عاطفی قرار دارید، دهان شما خشک است (بزاق ترشح نمی کند) و شما در سطح گلو احساس ناراحتی می کنید.
- چیزی که احساس ناراحتی شما را زیاد می کند
- نوشیدنی خیلی داغ یا خیلی سرد مانند قهوه یا چای، آب میوه، آب سبزی، نوشیدنیهای کولادار که آنها را خیلی سریع و به مقدار زیاد مصرف می کنید.
- مایعات مستقیما وارد معده می شوند.
- اگر معده خالی باشد بر اثر تولید شیره های معدی که به آن وارد و حمله ور می شود، معده منقبض می گردد.
- اگر معده پر باشد ترشی یا اسید با غذای جویده شده مخلوط می شود.
- شما زیاد سیگار می کشید.
- ریشه همه این دلایل عدم کارکرد سیستم عصبی نباتی می باشد که مجموعه مراحل یک هضم خوب را مختل می کند.

رفتن به سر غذا: خیر

- وقتی که شما در یک موقعیت ناراحت می‌نشینید: صندلی خیلی پایین، خیلی نرم، روی لبه یک چهارپایه و پاها را روی هم انداخته.
- وقتی که شما ایستاده، چسبیده به یک میله - به منظور خالی کردن جا، با عالت عجله و اضطراب.
- وقتی که شما حس بویایی را از دست می‌دهید. سیگار توان سلولهای بویایی را در بینی شما کاهش می‌دهد.
- وقتی که سر و صدا شما را گیج می‌کند، عجله موجب استرس می‌گردد و دود شما را مسموم می‌کند.
- این علایم سیستم عصبی شما را مختل کرده و مجموعه شریانهای سیستم عصبی نباتی را مسدود می‌کنند.
- وقتی که شما غذا را می‌بلعید، بدون اینکه آنچه را که به طور ماشینی وبا عجله می‌خورید تشخیص دهید.
- از توانایی ارزش گذاری مزه و بو محروم شده و همه چیز را بیمزه می‌یابید.
- بدون اینکه گرسنه باشید و اشتها داشته باشید، به طریق غیر ارادی غذا می‌خورید.

قبل از رفتن به سرمیز غذا: بلی

- بزودی وقت غذا خوردن شروع می‌شود :
- مغز شما حس شما را به کمک پیامهای منتقله به وسیله محرکهای عصبی بیدار می‌کند.
- سروصدای آشپزخانه، پذیرایی گرم و صمیمی، خوش خلقی، بوهای اشتها آور، دیدن مواد غذایی مطلوب، اشتهای شما را تحریک نموده و غدد بزاقی را به حرکت درمی‌آورد.
- میل به غذا خوردن آشکاری کردد و گرسنگی احساس می‌شود.
- آب(بزاق) در دهان شما جمع می‌شود.
- قبل از معرفی کمترین مواد غذایی در دهان، هضم شروع می‌شود.

رفتن به سرمیز غذا: بلی

سر میز غذا طوری بنشینید که پشت مستقیم قرار گیرد و پاها روی هم انداخته نشود و نیز در یک محل آرام و لذت بخش بنشینید.

- ۵ بار پشت سرهم نفس بکشید که باعث تحریک کردن مجموعه شریانها و اعصاب گردیده و سیستم عصبی نباتی را برای هضم عالی آماده می کند.

- مواد غذایی را وارد دهان کنید و مزه آن را احساس نمایید: شور، شیرین، تلخ، ترش. (بافشار لبها و زبان است که عمل ترکیب را انجام می دهد).

- اگر یک ماده غذایی خیلی ترش، خیلی تلخ و یا خیلی سمی باشد، واکنش شما دور انداختن آن است.

- مزه یک احساس وقتی کامل است که طعم و بو را با هم مخلوط کند. (مغزما مزه ها را از دوران بچگی و دوران حیات ما ضبط کرده است).

- مواد غذایی را با سلیقه خود و با اضافه کردن نمک، فلفل و چاشنی به منظور ارزش گذاشتن کامل و لذت بردن از خوردن آنها انتخاب کنید.

سرمیز غذا رفتن: خیر

- به محض ورود اولین لقمه های غذا به دهان شما آن را می بلعید.

- اختلال در ترشح آب دهان وجود دارد و کم یا ناکافی است (دهان شما خیلی خشک است).

- اگر دندانهای شما در وضعیت خوبی نباشند، رسوبات میکروبیها یا باکتریها در سطح خود اسیدهایی را تولید خواهند نمود که با مواد غذایی بلعیده ترکیب خواهند شد.

- لقمه هایی که خوب جویده نشده باشد یا با آب دهان بسیار آغشته نشده باشند به دشواری از حلق پایین می روند. مشکلات قورت دادن غذا احساس ناراحتی، خفقان و گلو گرفتگی را به دنبال خواهد داشت.

- اگر غذا و نوشیدنی را سرد بخورید، مواد غذایی فرصت گرم شدن در ۳۸ درجه سانتیگراد برای وارد شدن در معده را نخواهند داشت و اگر غذا را گرم بخورید، زمان کافی برای تقلیل درجه حرارت را نخواهند داشت.

- با این اشتباهات، شما از بدنتان یک کار اضافی می خواهید.

سیستم هاضمه شما، عدم کارایی خود را در سطح مراحل نزدیک به هضم تحمل خواهد کرد.

سر میز غذا: خیر

- شما عصبانی هستید، دچار تضاد هستید، شیرهای معدی به مری برمی گردند و مواد اسیدی احساس سوزش را برمی انگیزند.

- در معده مواد غذایی باید ترکیب مهمی را به منظور تکه تکه کردن مواد غذایی و قابل حل کردن با شیرهای معدی که در بردارنده اسید کلریدریک خیلی قوی است تحمل کند.

- این کار اضافی به خستگی فیزیکی و روانشناختی، سردرد، حالت خواب آلودگی، عدم تمرکز و گرفتگی عضلات منجر می شود.

- اگر مواد غذایی فقط از مایعات ترکیب یافته باشد یا خیلی مایع باشد، اسید کلریدریک به اطراف معده حمله خواهد برد و مخاط را تهیج می کند.

اگر حالت استرس و عصبانیت شما یومیه باشد ترشح شیرهای معدی خیلی زیاد خواهد بود، به طوری که در درازمدت به التهاب یا مزخم معده تبدیل می گردد.

سر میز غذا رفتن: بلی

به آرامی غذا بخورید، در دهان مواد غذایی با آب دهان آغشته می شوند. ما در روز یک لیتر بزاق تولید می کنیم.

بزاق شامل شیرهای است که به هضم غذا کمک می کند و همچنین ضد عفونی کننده ای است که با باکتریهای دهان مبارزه می کند.

این اولین تغییر شیمیایی مواد غذایی است.

مواد غذایی به وسیله دندانها که به عنوان ابزار تغییر، عمل می کنند جویده و خورده می شوند.

آنها به وسیله زبان خورد و خمیر شده و به منظور شکل دادن به غذای جویده شده در درجه حرارت ۳۸ درجه سانتیگراد قرار می گیرند.

از طریق قورت دادن، مواد غذایی بلعیده شده از حلق عبور کرده، وارد مری می شوند و با حرکتهای کوچک انقباض و بیج و تاب خوب جذب می شوند.

در این صورت تمام شرایط لازم برای هضم عالی برای بدنتان را فراهم می کنید.

سرمیز غذا: بلی

شما آرام غذا می‌خورید، مواد غذایی در شرایط خوبی عبور خواهند کرد. عضله کاردیا که از عضلات اساسی مری است در محل خروجی مری قرار گرفته است (به عنوان اولین غشا مانع می‌شود که شیرهای معدی برگشت بخورد) مواد غذایی وارد معده می‌شود جایی که شیرها و آنزیمهای معدی نقش خود را برای تغییر دادن آن بازی خواهند کرد.

جدول شماره ۵

سرمیز غذا: خیر

شما در حالت عصبانیت، شتاب و گرسنگی مفرط هستید و به معده که پراست توجه ندارید. شما در داخل شکم یک میل ورم یا درد احساس می‌کنید. اینها علایم هشدار دهنده از بدن شما هستند که مغز شما را از مشکلات گوارشی که تحمل می‌کند آگاه خواهند کرد. دردها مربوط به انقباضهای سنگین برای پایین بردن مواد غذایی به طرف پیلور (باب المعده) به منظور عبور از روده است. گوارش معده‌ای طولانیتر خواهد بود و تمام بدن را خسته می‌کند.

جدول شماره ۶

غذا: خیر

چون شما به هشدارها و دردها توجه ندارید، لذا به منظور خروج از این ناراحتی و مجبور کردن پیلور به باز شدن، مغز توصیه‌های بدی را برای شما خواهد فرستاد: برای آرام کردن شکم خود باز هم بخورید. نتیجه: گرسنگی مفرط یا خوردن تدریجی و فاصله اندک بین غذاها، مثل این است که ترس از متوقف کردن غذا خوردن دارند.

- نوشیدن آب، یک نوشیدنی گازدار یا بسیار سرد (مواد غذایی را سنگین کرده و مجبور به پایین آمدن می‌کند).
- کشیدن یک سیگار یا سیگار برگ (برای مجبور کردن پیلور به باز شدن).
- خوردن یک بستنی میوه‌ای (غالباً مرسوم است که بستنی را بین دو غذای سنگین به همان دلایل بخورند).

- خوردن یک داروی آرامبخش ، قرص ، پودر (برای خنثی کردن اسید و تقلیل دردها) .
 - گاهی اوقات این خطرناکترین موارد است که بدن ما هیچگونه علامت هشداردهنده‌ای نمی‌فرستد: اشباع شده است. گرسنه نیستیم، ولی از روی عصبانیت به طور اتوماتیک غذا می‌خوریم برای اینکه استرس‌هایمان را جبران کنیم، بدن ما مجبور است که با تمام موقعیتهایی که بر او تحمیل شده، خود را تطبیق دهد.
 - تغییراتی ایجاد می‌کند که باعث عدم کارایی و انبار کردن ذخیره‌ها می‌شود.

جدول شماره ۵

سر میز غذا: بلی

هنگامی که با ملایمت غذا می‌خورید، مغز شما از طریق تحریکات عصبی پیام را دریافت می‌کند، پیامی که معده پراست و باید خوردن را متوقف کند و شما به طور غریزی خوردن را متوقف می‌کنید.

جدول شماره ۶

غذا: بلی

شما آرام هستید، احساس سیری می‌کنید و خوردن غذا را قطع می‌کنید. پیلور در خروجی معده به عنوان یک دریچه ثانویه عمل می‌کند و به عنوان سوپاپ اطمینانی به منظور حفاظت روده در برابر شیرهای خیلی اسیدی که خطر حمله کردن را ایجاد می‌کنند می‌باشد.

جدول شماره ۷

گوارش: خیر

پیلور برای تخلیه کردن معده بازمی شود این باز شدن می تواند تحت تأثیر یک استرس، اضطراب یا نارضایی صورت گیرد.

آنگاه ترشح اسید معده به اثنی عشر شروع می شود که محل کلیدی اضافه یا کاهش وزن است زیرا چهارراهی است که مواد غذایی از معده خارج می شوند و شیریه های صفراوی - لوزالمعده ای از کیسه صفرا و لوزالمعده به منظور خنثی کردن اسید برمی گردند.

- اگر موادمسمی رویهم انباشته شوند کبد خسته دیگر نقش فیلتری خود را بازی نمی کند. این بر اثر عدم کفایت کبد و افزایش میزان کلسترول است.

- کیسه صفرا که خیلی خسته شده باشد تنبل می شود و دیگر نقش تخلیه را بازی نمی کند یا اینکه منقبض می شود و صفرا را به مقدار زیاد تولید می کند.

- لوزالمعده نیز به میزان زیاد یا ناکافی شیریه های لوزالمعده ای را جاری می کند.

- بی کفایتی لوزالمعده علت دیابت است (قند زیاد در خون)

- هرچه بیشتر عصبانی شوید. این ناراحتیها را بیشتر می کنید: تهوع، میگرن، خستگی، سردرد، اسهال و یبوست متناوب.

جدول شماره ۸

گوارش: خیر

اما پیلور نیز می تواند بسته شود و در نتیجه خطر استفراغ وجود دارد. مرکز استفراغ در مغز قرار دارد و علامتی را که نشانه به هم خوردن تعادل معده است دریافت می کند.

- ماهیچه های شکم منقبض می شوند و محتویات معده را در مری می ریزند و به طور رفلکسی آن را مجبور به دفع از راه دهان می کنند. (بعضی خانمها این رفلکس را با استفراغ کردن به منظور خالی کردن معده پر و اجازه خوردن مجدد بدون چاق شدن را می دهند. این عمل بدبختی است و علامت بی تعادلی فیزیکی و روانشناختی می باشد).

- التهاب مخاط معده می تواند افزایشی را از مری تا دهان در ترشحات اسیدی صفراوی - لوزالمعده ای (مربوط به التهاب معده) سبب گردد.

- شامل: تنفس بد، مزه تلخ، سوزش در سطح مری، برفک، لته های بد، دندانهای بد، حساسیتهای (آلرژی) پوستی و آلرژیهای تنفسی و عفونتهای حلق و بینی.

جدول شماره ۷

گوارش : بلی

پیلور تقریباً نیمساعت بعد از خوردن غذا به منظور اجازه عبور مقدار کمی از مواد غذایی بازمی‌شود. مواد غذایی داخل اثنی عشر به کیموس^۱ تبدیل می‌شود که صفرای ساخته شده توسط کیسه صفرا را از طریق شیریه‌های لوزالمعده‌ای دریافت می‌کند.

صفرا و شیریه‌های لوزالمعده‌ای حالت اسیدی کیموس را خنثی می‌کنند و گوارش در بهترین شرایط فعال می‌شود.

کبد به وسیله عملکردهای متعددش در حذف مواد اسیدی به ماکمک می‌کند:

تصفیه می‌کند، تغییر می‌دهد و قندی که بدن و مغز بدان نیاز دارد ذخیره می‌کند. به منظور یک تلاش فیزیکی یا کار فکری به تولید آنتی کور و همچنین صفرا اقدام می‌کند.

کیسه صفرا، صفرای لازم را برای هضم چربیها دریافت می‌کند و سموم را دفع کرده و عمل گوارش را تسهیل می‌کند.

لوزالمعده: انسولین را ترشح می‌کند که میزان گلوکز را در خون کاهش می‌دهد و هورمون دیگری به نام گلوکاگن ترشح می‌کند که عمل آن مخالف عمل انسولین است، چونکه میزان قند را در خون افزایش می‌دهد، به علاوه لوزالمعده آنزیم گوارشی لازم را برای حمله‌ور شدن به قندها، چربیها و پروتئینها تأمین می‌کند و کمک مؤثری به هضم می‌کند.

جدول شماره ۸

گوارش: بلی

در این مرحله گوارش در بهترین شرایط ممکن انجام می‌شود و شما می‌توانید درک کنید که شکمی که خوب کار کند، سیستم عصبی نباتی خوبی را نیز نشان می‌دهد.

شما اثر مثبت آنرا روی حالاتان و روی روختان مشاهده می‌کنید:

شما خلق و خوی خوبی دارید، میل به کار دارید. شما احساس خوبی دارید؛ این فقط شروع مسیر لاغری است.

۱. غذای نیم‌جویده که به حالت خمیری و زرد رنگ از معده به اثنی عشر می‌رود

جدول شماره ۹

گوارش : خیر

مواد غذایی با شیرهای صفراوی - لوزالمعده‌ای زیاد یا نسبتاً کم و در محیطی اسیدی با مشکل وارد معده می‌شود.

می‌تواند به شرح زیر ظاهر شود:

- انقباضهای دردناک (کولیک).

- انبساط (نفخ)

- کندی گوارش موجب بسته شدن روده می‌گردد که باعث سوء هاضمه مزمن می‌گردد.

نزد خانمها این سوء هاضمه مزمن، تخمدانها را پر خون می‌کند و قاعدگیهای دردناک، نامنظم یا عدم ایجاد قاعدگی را سبب می‌شود.

- حمله ناگهانی مخاط روده‌ای با تحریک‌پذیری، التهاب و مهمتر از آنها ایجاد شکافهای کوچکی است که در آنها اسید مسکن می‌گزیند.

- یک مسمومیت مزمن همراه با یبوست و اسهال متناوب.

- تکثیر باکتریها و توسعه فلور میکروبی که گندیدگی روده‌ای را از طریق تخمیر مواد زائد (گازدار) تحریک می‌کند.

- دفع بد مواد سمی که نگهداری آب و نفوذ بافت همبند روی تمام بدن، سلولیت^۲ و پاهای سنگین را تحریک خواهند نمود.

جدول شماره ۱۰

دفع : خیر

سرانجام مواد باقیمانده بعد از چندین روز یا چندین هفته تخلیه می شود و یبوست برقرار می گردد که می تواند مزمن گردد.

کلیه ها برای دفع کردن، کار اضافی انجام می دهند.

تست PH ادرار شما را از حالت اسیدی باخبر می کند.

- مواد غذایی خوب ناشی از پروتیدها، گلوئیدها (قندها)، لیپیدها، ویتامینها، نمکهای معدنی و عناصر اصلی از طریق بدن، خوب هضم نشده و از کمبودها رنج خواهید برد.

- غذا به زحمت تمام شده و شما بدون اینکه گرسنه باشید تدریجاً به خوردن ادامه می دهید.

- مواد غذایی تازه، وارد معده می شود و به مواد غذایی بلعیده شده که در مرحله تغییر نمی باشند، ملحق می گردد و باعث اختلال در عمل گوارش می شود که کندتر می گردد و باز هم مشکلتر و غیرممکن می گردد.

- مخلوطها در تمام سطوح راکد می شوند: معده، روده.

- عواقب دردناک یا تطابقهای خطرناک برای ارگانها غدد و سیستمها شروع می شوند مانند:

سنگینی و التهاب معده، ناراحتی، استفراغ، خواب آلودگی، خستگی فیزیکی و روانشناختی، ذخیره کردن چربیها، سلولیت؛ که همگی موجب اضافه وزن می گردند.

جدول شماره ۹

گوارش خوب:

مواد غذایی به طور طبیعی باشیره های صفراوی - لوزالمعده ای وارد روده می شوند. از میان جداره روده ها رگها و شریانهای خونی مواد غذایی خوب را برای توزیع از طریق سیستم شریانی در تمام بدن تا سطح سلولها جذب می کنند.

- روده بزرگ سمت راست (کولون صعودی) یک نقش تسریع کننده به منظور محدود کردن کندی گوارش و رکود کیموس در روده بزرگ دارد.

- باکتریها هم مسؤول جلوگیری از عفونتها هستند.

جدول شماره ۱۰

دفع : بلی

- در داخل روده با ضایعات مواد غذایی که بدن بدان نیاز ندارد مدفوع ساخته می‌شود.
- از طریق کلیه‌ها، آب، ضایعات و مواد خیلی سمی (اوره) دفع می‌شوند.
 - کلیه‌ها میزان آب و نمک خون را تنظیم می‌کنند.
 - شما باید حداقل سه ساعت منتظر بمانید یا بهتر است ۵ ساعت قبل از رفتن به سر میز غذا به دستگاه هاضمه استراحت بدهید.
 - بدن شما ریتم ساعت بیولوژیک را به خوبی پذیرفته است، لذا شما در ساعت عادی غذا خوردن، احساس گرسنگی می‌کنید.
 - شما بین غذا آب می‌نوشید و به منظور تضمین یک ترکیب خوب آب با بدن کمی آب یا مایع آبکی (ارجحیت دارد که مایع غلیظ باشد) بنوشید.
 - این عادات خوب تضمین کننده یک وزن مناسب و محفوظ در زندگی است.

کلسترول : % ۸۵ استرس

- کلسترول ماده چربی است که به وسیله کبد تولید می‌شود و اساس ترکیب جداره سلولی است که در کل بدن حضور دارد.
- کلسترول در خون جریان دارد و این افزایش غیرطبیعی میزان آن است که خطر ناراحتیهای قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد، زیرا آنوقت در سرم خون نمی‌تواند حل شود و باعث انباشتن آن در سیستم گردش خون می‌گردد.
- کلسترول فقط % ۱۵ مواد غذایی را شامل می‌شود و به عبارت دقیقتر از پروتئینهای حیوانی، مواد لبنی، تخم مرغ، گوشت سرچشمه می‌گیرد.
- فکر می‌کنم برخلاف نظریات موجود، ریشه % ۸۵ افزایش کلسترول بد به استرس و اضطراب و عجله در غذا خوردن برمی‌گردد.
- در میان بیمارانی که به خاطر اختلالات کارکردی مواجهه کرده‌ام، میزان کلسترول از ۳۴۳ تا ۴۱۳ (میزان طبیعی ۲۰۶ تا ۲۲۰) متغیر بوده است؛ در مدت ۲ ماه باروش تنفسی من و آرام خوردن غذا و بعد از اینکه مجدداً کارکرد کبد و تولید شیره‌های صفراوی - لوزالمعده را متعادل نمودم، میزان کلسترول به حد نرمال پایین رسیده که باعث شگفتی پزشک معالج می‌گردد.
- این هم دلیلی دیگر بر پیروزی بیشتر روش من است.

تغییر دادن عادات غذایی

همانطوریکه در خلال توضیح رفتارهایمان بر سر میز غذا مشاهده کرده‌اید نحوه خوردن غذا مهمتر است از آنچه که می‌خورند.

اگر روش من با جزئیاتی چند اجازه مصرف کردن تمام آنچه را که دوست دارید می‌دهد، این روش در مورد شرایطی که در آن غذا می‌خورید یعنی شرایط بدن و دفع به هنگام خوردن مواد غذایی و ساعات آن بسیار جدی است.

برای لاغر شدن، پنج قاعده اصلی وجود دارد که غیر قابل بحث است:

- ۱ - رژیمها را از خود دور کنید.
- ۲ - قبل از رفتن به سر میز غذا استراحت کنید.
- ۳ - به آرامی غذا بخورید.
- ۴ - لذت مزه و بوی غذا را کشف کنید.
- ۵ - به طور منظم و با اعتدال غذا بخورید.

رژیمها را از خود دور کنید:

کلیه رژیمها منبع بی‌تعادلی، خستگی زیاد، عصبانیت، خشونت و حالت افسردگی هستند. تمام رژیمها در ابتدا باعث کاهش وزن می‌شوند ولی به سرعت وزن کم شده از سر گرفته می‌شود و غالباً با چند کیلو بیشتر از گذشته. هر رژیمی باعث کمبودها و اختلالات می‌گردد که غالباً مشکل و به کندی قابل اصلاح هستند. رژیمهای تروریستی زیرین از مظاهر آن هستند:

رژیم گیاهی: تمام مواد حیوانی را قلع می‌کند؛

نتیجه: برقراری تعادل دشوار است. ادامه طولانی مدت آن (مخصوصاً برای بچه‌ها)، کمبود ویتامین B_{12} ، کلسیم و اسید آمینه که نتیجه آنها کمبود انرژی، خستگی و مشکلات گوارشی است را بدنبال خواهد داشت.

رژیم «کم کالری»: محدودیت میزان کالری از طریق حذف شیر، قندهای دیر هضم (نان، خمیر، برنج، سیب زمینی).

نتیجه: پیگیری این رژیم مشکل است و موجب استرس می‌گردد زیرا باید کلیه مواد غذایی را به منظور عدم تجاوز از کالریهای مجاز وزن نمود که خود باعث خستگی و حالت افسردگی می‌گردد.

رژیم ماکروبیوتیک^۳: که براساس فلسفه آیین بودایی در چین پی ریزی شده است که به موجب آن غذاتقسیم می شودبه موادغذایی (منبسط کننده) ، سبزیجات سبز و قندهای تصفیه شده: میوه‌ها. و موادغذایی (منقبض کننده) : غلات (آماده شده به وسیله بخاروروغن نباتی ونمک دریایی). براساس این رژیم خوردن تمام موادیوانی قدغن هستند. عمل ترکیب با آب برای بدن کمتر مفید درنظرگرفته شده است.

نتیجه: کمبودکلسیم و ویتامین A و C ، خارج شدن املاح معدنی ازبدن، خارج شدن آب، اختلالات عصبی، نباتی، خستگی، افسردگی، ضعف، زردشدن دندانها، شل شدن پوست، ریزش مو، شکستن ناخن؛ این رژیم فوق العاده خطرناک است.

رژیم هیپرپروتئیدیک^۴: رژیمی که مدروزاست؛ این رژیم براساس مصرف اضافی پروتئینهای بسته بندی شده، پودر، کرم یاسوپ ومكملهای ویتامین دار می‌باشد و نمکهای معدنی نیزدرآن است. نتیجه: این رژیم باعث کاهش وزن می‌گردد که به بهای یک سوء تغذیه واقعی است که برای تعادل فیزیکی وروانشناختی خطرناک می‌باشد. خواب را مختل می‌کند و شخص را عصبانی و حساس می‌کند و هیچگاه نباید بدون مراقبت جدی پزشکی بکاربرده شود. برای موارد مخصوص چاقی به بیمارستان مراجعه کنید.

رژیم تجزیه‌ای (شلتون): فقط یک ماده غذایی مانند(سبزی، میوه، لبنیات، گوشت یا ماهیها) رابه مدت ۶ روزمی‌خورند؛ اثرآن سریع وچشمگیرولی خطرناک است. نتیجه: افراط در مصرف موادغذایی برای جبران کردن. فرد سریعاً خود را مافوق وزن اصلی خود می‌یابد.

رژیم آتکن ATKINS: که براساس عدم امکان چربیهای غذایی پی‌ریزی شده و به چربی ذخیره بدون همراه داشتن قند تغییر می‌بایند و اجازه می‌دهد تا بدنهای چرب به دلخواه قندها را دفع کنند. نتیجه: اختلالات جدی، کم آبی، افزایش میزان اسیداوریک، کاهش ویتامین C. این رژیم خطرناک است و عود کردن مجدد آن اجتناب ناپذیر است.

رژیم مایو Mayo: برنامه غذایی خیلی سفت وسخت که روی برخی شرکت‌های موادغذایی نقش بازی می‌کند و با حذف مواد لبنی و پروتئینی، ۴تا۶ عدد تخم مرغ درروز به مدت ۲ هفته دنبال می‌شود. نتیجه: رژیم کم کالری وخسته کننده، کمبودکلسیم راسبب می‌شود و عصبانیت وحساسیت واضطراب ایجاد می‌کند و اختلال در خواب را نیز سبب می‌گردد. این رژیمها جنبه راهنمایی دارند و یک قاعده تروریستی را در

۳. رژیم غذایی که بر پایه استفاده از حبوبات، سبزیجات و میوه‌جات است

۴. رژیم که به مصرف اضافی پروتئینها تأکید دارد.

اراده شکست ناپذیر بیمار جای گزین می کنند. آنها باعث افزایش میزان اسید در معده و در سطح مری می گردند و عملکرد طبیعی لوزالمعده و کیسه صفرا و کبد را هم نامنظم می کنند؛ همچنین روده ها را هم حساس کرده و منشاء اختلال در عملکرد سیستم عصبی نباتی هستند. هیچکس نمی تواند از قبل پیش بینی انطباق با مواد غذایی عادی را بنماید. بیمار غالباً گرسنه و بدون انرژی، افسرده، مضطرب و حساس است و کمترین مقاومت در برابر بیماریها را دارد، خیلی زود عادات بد خود را از سر می گیرد و خلق و خوی خوب خود، شادی زندگی و پتانسیل انرژیهای خود را از دست می دهد.

لاغر شدن بعد از اینکه همه رژیمها را امتحان کردند

ماری شانتال ۳۹ ساله، ۵ کیلو اضافه وزن، متاهل

مورد ماری شانتال، مورد بسیاری از خانمهاست که همدیگر را می شناسند. داستان او را آنطوریکه برایم تعریف کرده است، برای شما تعریف می کنم.

در تمام دوران بچگی می شنیدم که والدین و اطرافیانم مرتب برایم تکرار می کردند: مواظب باش چاق نشوی؛ «چاق نشوی» برایم وسوسه ای شده بود. همیشه پدربزرگ و مادربزرگ را برایم مثال می آوردند که در طول زندگیشان لاغر مانده بودند.

در ۱۷ سالگی در یک سلف سرویس شروع به کار کردم. صبح زود بیدار می شدم و ناشتایی را سرهم بندی کرده و ۵ کیلو اضافه وزن پیدا کردم؛ بنا به توصیه یک دوست به یک پزشک متخصص تغذیه در پاریس مراجعه کردم. نسخه ای برایم نوشت، تا مدت ۳ ماه دارو، آمپول و کپسول ۶ بار در روز مصرف کنم و در مدت ۳ ماه از ۵۶ به ۴۵ کیلو رسیدم. خوشحال بودم دوباره مثل موقعی که ۳۶ کیلو بودم لباس می پوشیدم، ولی خیلی خسته و عصبانی شده بودم و به محض اینکه معالجه را قطع کردم دوباره و زخم بالا رفت. پیش پزشک رفتم و دوباره همان معالجه را به مدت ۳ ماه شروع کردم.

این امر ۳ سال ادامه داشت. بالاخره حساس و دچار افسردگی شده بودم؛ همه چیز را متوقف کردم و خیلی زود به ۵۹ کیلو رسیدم، یعنی ۳ کیلو بیشتر از اول. آنگاه سعی کردم از طریق «هومیوپاتی»^۵ و طب سوزنی^۶ و آهن ربا در گوشها، خود را معالجه نمایم، اما هیچ نتیجه ای جز یک حالت خستگی و عصبانیت فزاینده نداشت.

در پاریس مستقر شدم و کاری در زمینه مد پیدا کردم، در بین مانکنهای خیلی لاغر قرار گرفتم و تصمیم گرفتم مثل آنها باشم. بدون هیچ کمک، عملاً چیزی نمی خوردم و موفق شدم ۴ کیلو وزن کم کنم. اما این برایم کافی نبود. پزشک دیگری نسخه دیگری برای معالجه ۳ ماهه با خوردن ۵ کپسول در روز و داروی کاهش اشتها همراه

۵. روش ویژه درمان بیمار به وسیله تجویز مقادیر کم دارویی که مقدار زیاد آن علائم شبیه بیماری تولید می کند.

۶. acupuncture.

با ۲۰ جلسه تخلیه لنفاوی تجویز نمود. در یک ماه کمتر از ۱۰ کیلو کاهش وزن پیدا کردم اما به محض متوقف کردن معالجه، خیلی زودتر از قبل وزنم اضافه شد و ابتدا خستگی زیاد و سپس اختلال در خواب و گرفتگی عضلات پیدا کردم.

سالهای بعد رژیمهای Atkins، Mayo، scarsdale را امتحان کردم، اما بی نتیجه بود. هیچ تأثیری روی من نداشت جز یک سلامتی تخریب شده، افسردگی زیاد، کبودی دور چشمها و یک رنگ پریده؛ بیش از پیش به هنگام غذا خوردن در رستوران یا پیش دوستان احساس درد می کردم و مدام از نفخ و یبوست رنج می بردم. پاهای و رانهایم پر از سلولیت شده بود و خود را بیمار احساس می کردم. برای مبارزه با سلولیت ناچار شدم از روش «مزوتراپی»^۷ کمک بگیرم.

نتیجه: خونمردگی و درد پاهایم را به دنبال داشت.

مرحله بعد رژیم سوپر پروتئین براساس بسته های کوچک پروتئین بود. به کمک این شیوه در مدت ۶ ماه وزنم به ۵۶ کیلو کاهش پیدا کرد.

احساس خوبی داشتم ولی به محض اینکه خوردن بسته ها را متوقف می کردم دوباره اضافه وزن پیدا می کردم و بالاخره از مرز ۶۰ کیلو گذشت. بعد از مدتی، در تلویزیون Pierre Pallardy را دیدم که به طور خستگی ناپذیری همان زمینه های مربوط به رژیم غذایی و بهداشتی زندگی را بیان می کرد؛ یکی از کتابهایش را خریدیم و از شیوه بررسی مسأله وزن او دچار شگفتی شدم. این کتاب مرا به فکر واداشت.

روش او را اجرا کردم و بلافاصله خود را آرامتر و مطمئنتر احساس کردم و بعد از چند هفته ۳ کیلو کم کردم، بدون اینکه خودم را از چیزی محروم کنم و بدون قرص و با شیوه طبیعی. چیزی که به من جرأت حرکت را داد این بود که عادت کردم که دوبار در هفته به استخر بروم، پیاده روی کنم و شروع به حرکت نمایم. دیگر از خودم شرم نداشتم.

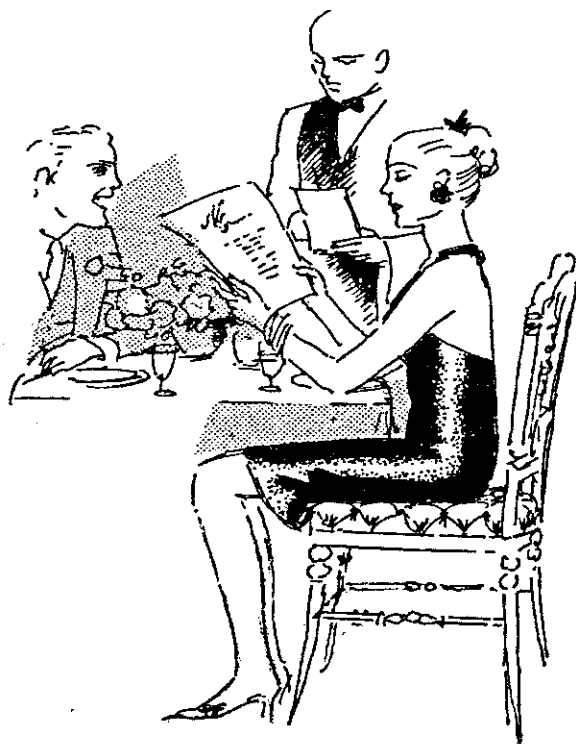
امروز وزن حقیقی من بین ۵۳ تا ۵۵ کیلو در نوسان است. درخودم و بدنم احساس خوبی دارم و دیگر خسته و افسرده نیستم و خودم را آنطوریکه هستم می پذیرم و وسوسه چاقی را از دست دادم، حتی موقع غذا خوردن زیاد. دیگر هیچگاه از ۵۵ کیلو فراتر نمی روم.

قبل از رفتن به سر میز غذا استراحت کنید

استراحت اهمیت اساسی دارد اکنون متوجه شدید که استراحت اساسی شیوه من است و بدون استراحت لاغر نخواهید شد. اگر به حالت گرفته سر میز غذا بنشینید، معده شما که از طریق مغز کنترل می شود بلافاصله متحمل یک ترشح بیش از حد یا کاهش ترشح بیش از حدشیره های صفراوی - لوزالمعده ای می گردد. مکانیسمهای جذب

۷. مزوتراپی، یک روش درمانی است شامل تزریق، حداقل، ده ها، دانه، دانه، منطقه دندان

و دفع مختل می‌شوند و خیلی زود یک انسداد روده‌ای ایجاد می‌شود و کبد را مجبور می‌کند که برای علاج آن زحمت بیشتری متحمل شود. این نقش اوست که سموم و ضایعات را دفع کند. نتیجه: تقریباً بلافاصله اضافه وزن.



برعکس اگر ابتدا استراحت کرده و بعد غذا را میل کنید، روح آزاد می‌شود و جریان عادی شیریه‌های صفراوی - لوزالمعده‌ای، چربیها و قندها را حل خواهد کرد. کبد کار خود را به‌طور کامل انجام خواهد داد و ضایعات و سموم دفع خواهند شد، در نتیجه اضافه وزنی در کار نخواهد بود.

تمام بیمارانی که به کمک ورزش تنفسی من موفق به تغییر شیوه غذا خوردن شدند بدون استثنا لاغر شدند. بنابراین تصمیم بگیرید در لحظات خاص و به دور از هر نوع استرس غذا را میل نمایید، قبل از اینکه سرمیز غذا

بنشینید. هنگام نهار هم مانند شام، یک بار دم و بازدم را با دنبال کردن توصیه‌های من برای بازکردن و متعادل کردن بیشتر سیستم عصبی نباتی انجام دهید.

قبلاً شماراحت بودید(کمربندرامحکم نمی بستیدو غیره). درته صندلی بنشینید و مانند تصویر زیر به راحتی از وقت خود استفاده کنید و پاها را روی هم نیندازید. بعد از اینکه عمیقاً نفس کشیدید برای یک لحظه مشکلاتتان را فراموش کنید و فقط به آنچه که می‌خواهید بخورید، فکر کنید. اگر شب در منزل خود هستید، بعد از اینکه عمیقاً نفس کشیدید استراحت کنید.

به حالت خوابیده روی کاناپه، جلوی صفحه تلویزیون غذا نخورید. اگر نمی‌توانید از آن صرف‌نظر کنید برنامه‌ای که باعث راحتی شما می‌شود انتخاب کنید و از کنترل از راه دور استفاده کنید و اگر می‌توانید، در خلال غذا خوردن به تلویزیون نگاه نکنید تا وزن دلخواه خود را مجدداً به دست آورید.

در دوران جوانیم وقتی که به عنوان خدمتکار در مزرعه کار می‌کردم، می‌دیدم که روستاییان قبل از اینکه غذا بخورند دور و بر چاه جمع می‌شدند، کت را درمی‌آوردند و دست و بازوی خود را با آب سرد می‌شستند. هیچگاه بدون انجام این مراسم که گاهی همراه با دعای شکرگزاری بود، سر میز غذا حاضر نمی‌شدند. امروز ضرورت یک تحقیق همزمان درباره استراحت و احترام عمیق برای طعام در آنجا را احساس می‌کنم. سیستم عصبی نباتی آنها متعادل شده و شبکه آزاد شده روستاییان به آسانی غذا را جذب می‌کنند و با وجود نهارهای خیلی زیاد و متنوع مطابق با مصرف انرژی‌شان به ندرت چاق می‌شوند. شبها برعکس، شام آنها خیلی سبک است.

من همیشه تکرار می‌کنم که استراحت کردن و سرمیز غذا نشستن اساسی است. فراموش نمی‌کنم که زندگی مدرن با فشارها و استرس‌هایش چیزها را تسهیل نمی‌کند و حتی در روستاها هم زندگی تغییر می‌کند، غالباً تند غذا می‌خورند، روی تراکتور غذا می‌خورند و در نتیجه چاق می‌شوند. من در میان بیمارانم تاجری را دیدم که رژیم‌های متعددی را امتحان کرده بود، بدون اینکه موفق به لاغری شود؛ دخترش هم در همین موقعیت بود، بنابراین هیچکدام ظاهرها، یک غذای واقعی نمی‌خوردند. آنها یک مفاز مواد غذایی را اداره می‌کردند و بر حسب نوبت بیدار می‌شدند تا به مشتریان خدمت کنند. دنبال دلیل اصلی چاق شدن رفتن بی‌فایده است؛

من اغلب در دفتر کارم مادرانی را که موفق به لاغر شدن نمی‌شدند می‌پذیرفتم. آنها زندگیشان را برایم تعریف می‌کردند. هنگام نهار مانند شام، وقت نشستن و استراحت کردن نداشتند. آنها دایماً بین آشپزخانه و سالن غذاخوری رفت و آمد می‌کردند.

بچه‌ها زندگی پیچیده‌ای داشتند و دنبال کردن پرسشنامه من بی‌فایده بود؛ دلیل اصلی آن را می‌دانستم و احتمالاً تنها دلیل اضافه وزن آنها هم همین بود.

فزونی توزیع کنندگان اتوماتیک در محل کار را به عنوان یک بدبختی واقعی در نظر می‌گیرم. بزودی آنها حتی غذاهای گرم و بدون بو را در محل کار به شما پیشنهاد می‌کنند، صف می‌بندند، انتظار قابل پیش‌بینی را محاسبه می‌کنند و بی‌صبر و حوصله می‌شوند.

دیگر نه صمیمیتی، نه بحث و گفتگویی و نه ارتباطی وجود ندارد و براساس برخی آمارها، ظرف ۱۰ سال دیگر ۵۰٪ از مردم که کار می‌کنند ایستاده غذا خواهند خورد و در هر ساعتی مواد غذایی توزیع کنندگان را می‌خورند.

امروز در غذاخوریهای مدارس و دانشگاه‌ها و کارخانجات گرایش بر این است که زمان غذا خوردن را کوتاه کنند. معمولاً سر و صدا زیاد است و رنگها تند هستند؛ مصرف کنندگان در هر سنی باشند به یک شماره تبدیل می‌شوند و احساس تحقیر می‌کنند.

استراحت در کلیه این موارد کجاست؟

به هر وسیله‌ای که شده سعی کنید از این دامها خود را دور نگه‌دارید. برای رسیدن به این هدف باید بتوانید زمان و فاصله نهار را طوری تنظیم کنید که شما را دور از استرس و عجله و احساس فوریت قرار دهد و سعی کنید یک محل مناسب و در صورت امکان آرام پیدا کنید. از غذا به منظور شارژ کردن انرژی خود استفاده کنید. ساده‌تر آن است که به آن فکر کنید. من می‌دانم که بسیاری از شماها مشکل بتوانند عادات و دکور غذایی خود را به طور قاطع تغییر دهند. پیدا کردن دوستان شاد و خندانی که با آنها بتوان به استراحت پرداخت (خنده، پیاده‌روی واقعی شکم است) زیاد ساده نیست.

در هر صورت بعد یا قبل از هر وعده غذا، تنفس آرام را انجام دهید و مدت کمی را به شستشوی دستها و بازوهایتان اختصاص دهید. در مدارس، کارخانجات و ادارات دستشویی وجود دارد. متعجبم از اینکه می‌بینم تعداد اندکی از بچه‌ها و بزرگترها قبل از رفتن به سر میز غذا دستهایشان را می‌شویند. این یک بهداشت ابتدایی و یک عامل رفع خستگی است، در شرایطی که نمی‌توانید دکور را تغییر دهید. اگر شما اسیر یک غذاخوری نامطلوب، پر سروصدا یا پر از دود هستید، باید بیشتر به تنفس اهمیت دهید. تنفس عمیق اولین وسیله رسیدن به رفع خستگی است.

در جامعه‌ای که سعی بر بهبود تولید دارند، متأسفانه اغلب اوقات فراموش می‌کنند که محلهایی را برای سرگرمی بچه‌ها و بزرگترها در نظر گیرند، زیرا این نیاز به یک کار بیش از پیش قابل رقابت و بدون در نظر گرفتن راحتی فیزیکی یا روانی دارد. این تمرینات است که شما را به افت وزن هدایت نموده و کمک بزرگی به شما خواهند کرد. استرس هر لحظه در کمین است. (در این مورد اگر شما درست قبل از غذا، دچار یک استرس شدیدی شدید و اگر ناگهان احساس کنید که مورد حمله قرار گرفته‌اید یا مضطرب شده‌اید به شما توصیه می‌کنم که خوردن غذا را ۱۵ دقیقه تا نیم ساعت به تأخیر بیندازید. زمان برگشت به حالت عادی از طریق تنفس مورد نیاز رفع خستگی تا وقتی است که سیستم عصبی نباتی شما کارکرد جذب و دفع عادی خود را از سر گیرد.

آهسته غذا بخورید:

این قاعده ساده و واضح به نظرمی‌رسد، ولی من درباره آن قاطع و صریح هستم «برای کم کردن وزن باید استراحت کنید و آرام و آهسته غذا بخورید. و تئیکه تند غذایی خورید تحت هرفشاری که باشد (بیرون یا درون) موجب قطع انرژی و اختلال آنی در زنجیره واکنشهایی که در جریان گوارش وارد بازی می‌شوند، می‌گردد.»

این نکته‌ای است که من چندین بار در کتابهایم متذکر شده‌ام: کافی است یک ارگان بد کار کند یا خیلی سریع یا خیلی کند عمل کند که منجر به افزایش یا کاهش ترشح شیرهای معدی، صفرا، آنزیمها و غیره می‌گردد و سیستم اعصاب نباتی نامنظم می‌شود. و عمل جذب هم مختل شده و تغییرات شیمیایی مواد افزایش می‌یابد و بدن از مواد غذایی خوب بهره کافی نخواهد برد: نظیر پروتئین، چربی، قند، ویتامینها نمکهای معدنی و عناصر کمیاب بدن در هر دو حالت از ضایعات رنج می‌برد. این یک دریچه باز برای اختلالات کارکردی، خستگی فیزیکی و اخلاقی است و نتیجه این اختلال کارکردها، افزایش وزن است؛ بنابراین غذا خوردن با عجله و با حالت عصبانیت، اشتباه بزرگی است.

بعضیها همیشه این احساس را دارند که گرسنه هستند و برای خود فشار می‌آورند. آب یا آب انگور زیاد می‌نوشند و چون رفع خستگی و ریتم آن سرمیز غذا کند می‌شود با خود به توافق می‌رسند. این یک امر قطعی است و نه فقط به شما اجازه می‌دهد که با خود در هماهنگی باشید بلکه مسئولیت و مدیریت مبادلات و احساس خوب بودن در پوست خود را هم برعهده می‌گیرد. آهسته غذا خوردن یعنی ابتدا غذا را خوب جویدن. اگر معده غذا را به صورت ناجویده دریافت کند باید تدارک کار اضافی را برای تغییر این خمیرمایه که آنرا کیموس می‌نامند ببیند، گوارش کند می‌شود و خیلی زود انسداد مسیرهای صفراوی - لوزالمعده‌ای ایجاد می‌گردد.

در مدت کم و بیش طولانی یک التهاب معده یا یک بیماری عملکردی روده‌ای (بیماری قابل معالجه سیستم عصبی نباتی) ظاهر خواهند شد. بنابراین لقمه غذا باید به وسیله دندانها برای مخلوط شدن با بزاق در درون دهان جویده شود.

در حقیقت بزاق شامل آنزیمهایی است که گوارش برخی مواد غذایی و مخصوصاً نشاسته و تغییر نمک اسید ابودر و کلرات را شروع می‌کنند. وقتی تند غذا می‌خورید بزاق به وسیله غدد بزاقی ترشح نمی‌شود و نمی‌تواند نقش خود را ایفا کند؛ مواد غذایی که بد هضم شده باشد، عمل روده‌ها را که مسئولیت به پایان بردن جویدن را برعهده دارند و توزیع آنها را تضمین می‌کنند مختل می‌کند. مواد غذایی وارد خون می‌شوند و ضایعات و سموم از طریق مدفوع دفع می‌شوند. روده خسته باعث تولید یک التهاب روده (کولیت) می‌شود که تغییرات شیمیایی بیش از حد و اضافه وزن فوری را به دنبال خواهد داشت.

نقش دهان و آنزیمهای بزاق در جریان تغییر مواد غذایی، اخیراً موضوع تحقیقات خیلی پیشرفته‌ای شده که نقش این آنزیمها را برجسته می‌کند، آنقدر که تاکنون به آن فکر نمی‌کردند، بنابراین جویدن مواد غذایی، در خلال حداقل ده ثانیه مخصوصاً وقتی که خام باشند، اساسی است.

لذت طعم و بوی غذاها را دوباره بدست آورید:

آنزیمها را فراموش کنید، سر میز غذا راحت بنشینید، آهسته غذا بخورید و ریتمهای گذشته محیط خانوادگی را دوباره بدست آورید. همچنین از آنچه که می خورید آگاه باشید و از تمام حواس کمک بگیرید. این تعادل حساسیت که زندگی مدرن پیش از پیش آنرا تهدید می کند، اهمیت زیادی در شکار نیروهای اضافی دارد. خوردن غذا به طور راحت و آهسته فکر را باز می کند و یک سری احساسات و انگیزه های کوچک و لذت فراموش شده را به شما می دهد؛ چه کسی تاکنون مشاهده نکرده است که بعد از یک غذای خوب دوستانه، کمروییها، در آنچه که «آنرا حرارت ارتباطی» می نامند ناکام نشده باشند؟

(به این دلیل است که غذاهای مخصوص فرانسوی، موفقیت زیادی دارند). خیلی صادقانه فکرمی کنم تغییراتی که من برای عادات غذایی پیشنهاد می کنم می توانند در پاره ای موارد به اندازه جلسات روانکاو مفید باشند. وقتی که استراحت کرده، سرمیز غذا می نشینید و به آرامی غذای خود را، باشگفتی استفاده از کلیه حواستان را به دست می آورید و حس بویایی را که نقش آن صرفاً به بیدار کردن اشتها محدود نمی شود را به حرکت درمی آورید؛ بخشی از مخاط بینی که ناحیه بویایی نامیده می شود مغز را از کیفیت مواد غذایی آگاه می کند.

از بوییدن غذا وقتی که آنرا سرو می کنید تردیدی به خود راه ندهید. اگر خوشبو است و اگر از بوی آن خوشتان می آید، به راحتی و بدون زحمت آنرا هضم می کنید، اما اگر از بوی آن خوشتان نمی آید آنرا نچشید، چون شما را مریض می کند. اگر به نظرتان سالم می آید ولی بی نمک است و مورد پسند شما نیست، با مصرف آن خطر اختلالات سیستم عصبی نباتی وجود دارد (مع ذلک نباید در گزینه درمانی که شیوه اش روی استفاده انحصاری از احساسات طبیعی پی ریزی شده یادر Luminotherapie «پرتودرمانی» که را با ظرف بلورین سرو می کند قرار گرفت).

شخصاً آنچه را که برایم می آورند مدت زیادی آن را می بویم و بشقاب را جلوی بینی ام می برم و چند ثانیه ای بویی را که از آن خارج می شود عمیقاً می بویم. در رستوران با قبول خطر آن به عنوان یک غذای اصلی گاهی اوقات انتخابم را عوض می کنم، به طوری که هیچگاه بعد از خوردن غذا در رستوران تاکنون ناراحت نشده ام. هنگام خرید نیز به همین طریق عمل کنید. در انتخاب میان دو محصول، همیشه محصولی را که بوی خوبی دارد انتخاب کنید؛ خود را فریب ندهید.

از وقت خود استفاده کنید و به آنچه که می خورید قبل از اینکه آنرا داخل دهان بگذارید نگاه کنید. گاهی اوقات کافی است فقط به یک غذا یا یک محصول از پشت شیشه نگاه کنید تا طعم و بوی آن را حدس بزنید و آنگاه به طرف آن کشیده می شوید.

چون بوهای دوران کودکی در عمق بدن ما وجود دارند، حافظه عینی ما خاطرات خوب و بد را نگه می دارد و گاهی به طور ناخودآگاه نقش یک شروع کننده را بازی می کند یا برعکس برای اشتهاها ما نقش ترمز کنند را دارد.

به طعم مواد غذایی توجه کنید، همانطوریکه گذشتگان این کار را می‌کردند؛ هیچ چیز غم‌انگیزتر از غذاهای آماده، پیش ساخته و آب‌گرفته (کنسرو شده) که بازار را پر کرده‌اند نیست، از غذای سریع که برخیها آن را «غذای آشغال دانی» می‌نامند گرفته تا مواد غذایی توزیع‌کنندگان خودکار.

به طور کلی این غذاها نه بو دارند و نه طعم. آنها ساخته شده‌اند تا سریع بلعیده شوند، باید صندلی‌های این رستورانهای سریع بچرخد، راحت نیستند. ظرف وظروف معمولاً پلاستیکی هستند و همه چیز برای مصرف سریع درست شده است.

هیچگاه تسلیم این شیوه رستوران که از کشور دیگری یا از آمریکا آمده است نشوید، جایی که احساس خودی نیست، جایی که افراد چاق را در هر گوشه خیابان می‌بینید و هیچگاه لاغر نمی‌شوند. لذت آهسته خوردن غذاهایی را که دوست دارید و خوش مزه هستند را بدست آورید؛ شما دارای فیبرهای حسی هستید که در دو سوم داخلی زبان قرار گرفته‌اند و از طریق هیپوتالاموس به برخی نقاط قشرخارجی مغز که طعم هر ماده غذایی بلافاصله در آن مشخص می‌شود مربوط است. از این فیبرها استفاده کنید.

جامعه مدرن ما بیش از پیش ما را به جلو هل می‌دهد و ساعات کاری بیش از پیش اجباری را بر ما تحمیل می‌کند. در مقابل این گرایش که شما را از ارزشهای سنتی دور می‌کند مقاومت کنید، ارزشهایی که غالباً آنها را در یک معنویت متفاوت دنبال می‌کنند.

رییس مشهور یک رستوران سه ستاره «پیر گانیر» می‌نویسد که بزرگترین غذا فقط می‌تواند غذای عاطفی باشد که بایستی آنرا در یک فضای نشاط‌آور چشید، بنابراین حتی اگر هر روز نهار و شام را در یک رستوران سه ستاره میل می‌کنید، حداقل تا آنجایی که ممکن است جو خوبی را انتخاب کنید.

در اوقات منظم و به طور متعادل غذا بخورید:

غذا را آهسته و نیز منظم بخورید. روز را باید به سه وعده غذا که در یک ساعت مشخص صرف می‌شود تقسیم نمود. ناشتایی باید به عنوان شروع کننده انرژی باشد؛ به دنبال آن الزامی است که در هر پنج ساعت غذا را با دو عصرانه در فاصله آن به منظور نگهداری منظم انرژی و اجتناب از «خستگی ناگهانی» (کاهش قندخون) و اضافه وزن فوری و نامنظم سیستم عصبی نباتی بخوریم، زیرا اگر شیرها سریعاً وارد معده خالی شوند به جدارها حمله کرده و اسید تولید می‌کنند و سیستم عصبی نباتی را دگرگون می‌کنند.

کارگران خوب درک کرده‌اند: آنها به طورهمزمان سه وعده غذای اصلی خود را از طریق «غذای مختصر سنتی» تکمیل می‌کنند که براساس صرف انرژی فیزیکی پی‌ریزی شده و ریتم مواد غذایی نیز تمرکز ذهنی را تسهیل می‌کند. من این رویه را به روشنفکران نیز توصیه می‌کنم. توزیع بد غذا در طول روز بسیار ناجور است. (خوردن تدریجی، گرسنگی مفرط، غذای فراوان غالباً علامت یک اضطراب سرکوفت شده است) سیستم عصبی نباتی هیچگاه استراحت نمی‌کند؛ ترشحات صفراوی لوزالمعده‌ای مختل شده‌اند؛ کبد اشباع شده و دیگر نمی‌تواند چربیها را دفع کند، لذا موجب انسداد و اختلالات کارکردی روده و بی‌بوست می‌گردد و مدام در حال خستگی مفرط هستیم و همین امر موجب اضافه وزن فوری است.

دام دیگر یعنی بی‌اشتهایی که مأمی علیه ترس از گرسنگی است و ترشحات صفراوی - لوزالمعده‌ای را تحریک می‌کند، در دراز مدت باعث بحرانه‌های گرسنگی مفرط می‌گردد.

متعجبیم از اینکه بیش از پیش و به کرات شاهد باز شدن ساندویچ‌فروشیها که از هر سو مشتریان را به سوی یک سری محصولات مضر و چاق کننده با مصرف آسان (چیپس، شکلات، بیسکویت‌های خشک، شور یا شیرین، بادام زمینی و شیرینیجات) هدایت می‌کنند هستیم. این محصولات مصرفی در طول روز و حتی در شب به نظر من خطر واقعی را ایجاد می‌کنند و مانع عمده‌ای برای روش طبیعی لاغری می‌باشند. به هر بهایی که باشد از آن اجتناب کنید.

فرانسوا، ۵۸ ساله، ۲۲ کیلو اضافه وزن

فرانسوا ۵۸ ساله، صاحب چندین رستوران در حومه و مسئول یک گروه ورزشی، آدم سرزنده‌ای است و هیچگاه به سلامتی خود توجهی نداشته است. بعد از یک هشدار قلبی، پزشکان به او توصیه نمودند که خود را لاغر کند، ولی فرانسوا نمی‌توانست فکر رژیم را تحمل کند. او به زندگی با غذای زیاد، بودن در بین دوستان و جشنهای شبانه متکی بود. برای او دوستی و صمیمیت اساس زندگی بود.

ورزشکار قدیمی دیگر هیچگونه فعالیت بدنی نداشت و میزان قند و کلسترول او به طور خطرناکی بالا می‌رفت؛ نفس تنگی او افزایش می‌یافت. اگر وزن کم نمی‌کرد، حمله قلبی جدید او را تهدید می‌کرد. دوستانش به وی پیشنهاد کردند که با من مشورت کند.

اولین جمله‌اش این بود: مخصوصاً مرا در رژیم قرار ندهید، چون خیلی آنرا دنبال کردم ولی بی‌نتیجه بود. و قتی که برایش توضیح دادم که از نظر من هر رژیمی مصیبت‌بار است، بلافاصله آرام شد و احساس کردم که سربه هوا بودن را از دست داده است. برایش توضیح دادم که می‌خواهم میزان علاقه او را به گوشت، الکل، دوستان و ورزش تغییر دهم.

در این صورت بدون هیچگونه تغییری در عادات غذایی در بین دوستان و صرفاً با تغییر برخی رفتارها سر میز غذا و نفس کشیدن طبق روش من، لاغر خواهد شد. در بررسیهایی که به عمل آوردم با یک شکم خیلی باد کرده، دردناک و در حالت ناسالم برخورد کردم. چند جلسه‌ای که در دفتر کار من حضور پیدا کرد دلیل آن اختلال در کارکردهای عادی بخشی از بدن بود زیرا از نظر خودش او نقش بازی می‌کرد، درحالی که هر ساعت تمرینهای مرا انجام می‌داد و استراحت کرده سر میز غذا می‌رفت.

آنچه را که می‌خورد بهتر انتخاب می‌کرد و وقت صرف آن می‌نمود و از روغن سرخ‌شده، خامه، غذاهای سبوس دار و پنیر خوردن در پایان غذا اجتناب می‌نمود و به نوشیدن دو لیوان الکل سر میز غذا اکتفا می‌کرد. او ریتم طبیعی خود را بازیافته بود. فرانسوا در سه هفته اول ۵ کیلو کم کرد و در ماه اول ۱۰ کیلو.

میزان کلسترول وی شدیداً پایین آمده بود و دیگر تنگی نفس نداشت. خود را بهتر احساس می کرد و خلق و خوی خوبی داشت و خطر قلبی از او دور شده بود.

باتوافق پزشکانش داروهایش را کم کرده بود و بدون داروی خواب آور می خوابید و کمتر خرناس می کشید. اکنون اوفقط ۷ کیلو اضافه وزن دارد و در مسیر خوبی قرار گرفته است.

غذا خوردن به شیوه‌ای دیگر

به کمک روش من یعنی «تنفس عمیق» شما راحت‌تر سر میز غذا می‌نشینید. همیشه در یکساعت مشخص غذا می‌خورید و از آنچه که در درونتان می‌گذرد آگاه هستید. مواد غذایی را که برایتان مفید و مناسب هستند می‌شناسید. در صورت امکان به کمک جدول (مواد غذایی اسیدی یا اسیدساز)، اهمیت حفظ تعادل اسید و باز را به خوبی درک می‌کنید. اولین کاهش مثبت این رفتار جدید را مشاهده کرده‌اید: سیستم عصبی نباتی در حال یافتن تعادل مجدد خود می‌باشد و مسأله جذب و دفع شما بهبود می‌یابد؛ خود را بهتر احساس می‌کنید. تاکنون فقط وزن کم کرده‌اید، اما این فقط نقطه شروع است. اکنون امکان ادامه این نتایج مثبت را به شما خواهیم داد تا اینکه به یک کاهش وزن مهم با خوردن غذا به شیوه‌ای دیگر برسید. قبلاً آنچه را که درباره رژیم غذایی فکرمی کردم گفته‌ام؛ بیشتر آنها سبب کاهش وزن می‌شوند، ولی در تمام موارد دوباره کیلوهای کم شده با چند کیلوی اضافی از سر گرفته خواهد شد، مخصوصاً وقتی که رژیم را قطع کنید. چرا؟

چونکه این رژیمها، ایجاد ناتوانی و اختلالات مضر و غالباً طولانی خواهند کرد که به دشواری قابل اصلاح هستند. آنها بیش از حد الزامی هستند و ایجاد استرس می‌کنند. همچنین تطابق جدید تدریجی با مواد غذایی طبیعی را پیش بینی نمی‌کنند؛ بنابراین بدن ما به هریک از مواد غذایی زیرین احتیاج یومیه دارد:

پروتئینها، چربیها، ویتامینها، موادمعدنی، عناصر کمیاب، فیبرها و آب که نمی‌توان از آنها صرف نظر نمود.

پروتئینها یا پروتئیدها

اینها مولکولهای بزرگ متشکل از زنجیره‌های از اسیدهای آمینه هستند. پروتئینها برای تشکیل و توسعه و تجدید بافتهای بدن لازم و ضروری هستند. بنابراین آنها از یک اهمیت حیاتی برخوردارند چونکه قبلاً در بدن ذخیره نشده‌اند. آنها می‌توانند ریشه حیوانی داشته باشند (تخم مرغ، گوشت، ماهی، پنیر، شیر) یا گیاهی (غلات، سبزیجات خشک، دانه‌ها). این ماده حتی در بافتهای زنده بچه‌ها در خلال رشد و برای بزرگترها به منظور بازسازی سلولها لازم و ضروری به نظر می‌رسد؛ برای لاغر شدن باید پروتئین مصرف نمود تا بدن اجازه سوختن چربیها را با حفظ توده عضلانی بدهد.

تخمین می‌زنند که باید به طور متوسط ۷۰ گرم پروتئین در روز معادل ۱۵٪ جیره غذایی روزانه مصرف نمود. مواظب مصرف پروتئین اضافی باشید.

قندها

این قندها یا هیدراتهای کربن مرکب از اکسیژن، هیدروژن و کربن هستند. دو نوع قند وجود دارد: قندهای زودجذب که به طور کلی از مواد باطعم شیرین تشکیل شده‌اند عبارتند از قندها، شیرینیها، عسل، مرباها و میوه‌ها. و دیگر قندهایی که دیر جذب می‌شوند عبارتند از: نشاسته یا مواد نشاسته‌دار، غلات تغییر یافته به صورت گلوکز از طریق گوارش: نان، خمیر، برنج، سیب‌زمینی. قندها برای عضلات انرژی تأمین می‌کنند. جیره متوسط قند ۴۰۰ گرم در روز معادل ۵۰٪ جیره غذایی روزانه است. مواظب عوارض مصرف اضافه قندهای زودجذب باشید (خستگی مفرط، کاهش قندخون و اضافه وزن).

چربیها

مقصود چربیهای است که تمام بدنهای چرب را در بر می‌گیرد، خواه ریشه حیوانی داشته باشد یا گیاهی. چربیهای حیوانی از کره، گوشت و ماهی چرب به وجود می‌آیند؛ چربیهای گیاهی در روغنهای گیاهی، کره گیاهی و برخی میوه‌های تازه یا خشک وجود دارند. مواد غذایی دارای چربی به طبیعت اسیدهای چرب که آنها را تشکیل می‌دهند بستگی دارد و برخی از آنها نمی‌توانند به وسیله بدن تأمین شوند و فقط مواد غذایی می‌توانند آنها را تأمین کنند. چربیها می‌توانند به عنوان یک منبع انرژی در بدن ذخیره شوند زیرا آنها با قندها در تلاش عضلانی که سوخت آنان را تأمین کنند شرکت دارند. جیره متوسط چربیها: ۸۰ تا ۱۰۰ گرم در روز معادل حداکثر ۳۰٪ جیره غذایی روزانه است. روغنها و چربیهای پخته را با احتیاط مصرف کنید.

ویتامینها

ویتامینها در بدن فقط به مقدار بسیار کم وجود دارند، با وجود این آنها برای عملکرد بدن لازم و ضروری هستند و بدن قادر به ساختن و یا حتی ذخیره کردن آنها به جز دوتا از آنها (ویتامین A و D) نیست، لذا ناچاراً باید آنها را از طریق مواد غذایی تأمین نمود.

هرگونه نقص در ویتامینها مسؤول اختلالات می‌باشد و هر ویتامینی کارکرد ویژه ای دارد؛ بنابراین به علت ویتامینهای متعدد است که مواد غذایی، مخصوصاً باید متنوع باشند. همیشه تکرار می‌کنم که از مصرف بی‌رویه ویتامینهای ساخته شده باید اجتناب نمود. این خود درمانی بدون تجویز پزشکی و بدون تجزیه و تحلیل قبلی می‌تواند در نهایت نتایج مهم و اثرات مخالف با آنچه که در جستجوی می‌باشید داشته باشد. احتقان کبد منجر به اختلال عملکرد دستگاه عصبی نباتی می‌شود و افزایش اسیدیته موجب خستگی کلی و اضافه وزن خواهد شد. ویتامینهای ساخته شده هیچگاه نقش کاتالیزور ویتامینهای طبیعی را بازی نخواهند کرد، در عوض هرچند سابق

درباره آن تردید داشتند، اما امروزه می‌دانیم که حرارت و بنابراین پختن، نه تنها ویتامینها را از بین نمی‌برد (بجز ویتامین C)، بلکه آنها را نگهداری و در دمای پایینتر منجمد می‌کند و قسمت اعظم آنها را نگه می‌دارد. ویتامینها را در میوه‌ها و سبزیجات، ماست، تخم مرغ و شیر می‌توان یافت.

نمکهای معدنی وعناصر کمیاب

اینها فلزات موجود با مقدار بسیار کم هستند و گاهی اوقات در حالتی که مقدار آن اندک باشد بسیاری از واکنشهای شیمیایی و آنزیمی اتفاق نخواهند افتاد، مانند آهن، گوگرد، منیزیم، مس، نقره، کلسیم و فسفر که امروزه آنها را به خوبی می‌شناسیم و می‌دانیم که مانند ویتامینها نقص یا کمبود آنها منبع اختلالات مهمی هستند، زیرا برای اینکه مبادلات و واکنشهای سوخت و ساز مواد غذایی به طور طبیعی صورت گیرند، نه تنها ضروری بلکه الزامی هستند. به جرأت می‌توان گفت هر کدام نقش خود را بازی می‌کنند، ولی برخی از آنها فقط وقتی عمل می‌کنند که یک یا چند تای دیگر نیز حضور داشته باشند.

همه آنها از طریق مواد غذایی متنوع شامل مقداری گوشت، مواد لبنی، سبزیجات و میوه‌ها تأمین می‌شوند. باید از مصرف مکملهای شیمیایی جذب نشده بدون تجویز پزشک اجتناب نمود چون می‌توانند اختلالاتی را در افزایش یک ماده یا بی‌تعادلی ماده دیگر نسبت به دیگری ایجاد کنند.

فیبرها:

منشاء فیبرهای مواد غذایی، گیاهان هستند. آنها نقش مهمی را در سلامتی ما ایفا می‌کنند. کیفیت آنها مانند اثراتشان روی سیستم گوارش متفاوت می‌باشد. آنها می‌توانند عبور مواد از روده را بهبود بخشند و اجازه دهند تا علیه یبوست بجنگند؛ همچنین اگر به میزان زیاد (مثل سیبوس) مصرف شوند می‌توانند نفخ یا تحریک مخاط روده را ایجاد کنند. سبزیجات و میوه‌های طبیعی و تازه مسلماً ارجحیت دارند.

آب:

آب ضروریترین ماده حیاتی و تشکیل دهنده اصلی بدن انسان است. ۷۵٪ بافتها را آب تشکیل می‌دهند. ما باید ۲/۵ تا ۳ لیتر در روز آب مصرف کنیم، خواه به صورت نوشیدن و خواه همراه با غذا خوردن، چونکه تمام مواد غذایی آب در بردارند (نوشیدن ۱ تا ۱/۵ لیتر مایعات در روز کافی است). مگر در مواردی که کارهای دشوار انجام دهیم.

داروهای لاغری سلامت بدن را به خطر می‌اندازند:

بعضیها بدون نظر پزشک سعی می‌کنند کمبودهای مواد غذایی یا عدم تعادل در خوردن را با خوردن مکملهای شیمیایی (ویتامینها) جبران کنند؛ این اشتباه بسیار بزرگی است زیرا با این کار کبد، کلیه و طحال خود

را مسموم می‌کنند؛ تیروئید و سیستم هورمونی را نامنظم می‌کنند و خود را در یک حالت افزایش یا کاهش تحریک‌پذیری می‌یابند، آن وقت تمام متابولیسم جذب و دفع مختل می‌شود.

بعضی از پزشکان برای بیماران خود نسخه عصاره تیروئید می‌نویسند. اثر این دوزها تیروئید را به حالت استراحت می‌گذارد. اگر این غده از لحاظ کلینیکی و بیولوژیکی طبیعی باشد بی‌فایده و خطرناک است، از طرفی دیگر این عصاره‌های تیروئیدی گلوکز را در خون افزایش داده و بنابراین دیابت ایجاد شده کبد را خسته و خلق و خو را نامنظم می‌کند و حتی می‌تواند منبع مشکلات قلبی - عروقی گردد. دکتر (آلبرت فرانسواکرف)^۸ استاد من در بیمارستان سن میشل (saint Michel) می‌نویسد: «در شرایط طبیعی هیچ دارویی لاغر نمی‌کند»، بنابراین مواظب برخی افراد با نفوذ باشید که تمام امکانات دارویی را به منظور ترکیب یک ماده غذایی با میزان مشخص و متنوع و خوب انتخاب شده بدون کمک خارجی بکار می‌برند تا کل انرژی را که برای غنی کردن سلولها و برقراری مجدد سلامتی بدن بدان نیاز دارند به همراه داشته باشد.

مواظب آرامبخشها و ضد اضطرابها باشید

در پاره‌ای از موارد که از نظر پزشکی مجاز تشخیص داده شده، این داروها اجازه عبور از یک مرحله دشوار را می‌دهند، ولی متأسفانه بدان عادت می‌کنند. امروز تمایل بر این است که آنها را به هنگام مشکلات کوچک بکاربرند زیرا اغلب بیش از پیش به دنبال آن هستند که برای حل مشکلات به دارو پناه برند، لذا دارو بخشی از زندگی آنان می‌شود. باید الزاما در درازمدت به کمک یک ماده غذایی طبیعی واکسیژن دهی خوب و یک فعالیت بدنی متعارف موفق به حذف آنها گردند.

بالین به‌الاست که از لحاظ روانشناختی و فیزیکی در سلامتی خواهیم ماند.

شاید شما بی‌اطلاع باشید، زیرا آرامبخشها نه تنها کارکردهای سیستم عصبی را کند می‌کنند، بلکه همچنین عملکرد سیستم عصبی نباتی را خراب کرده و فرایند جذب و دفع را نیز مختل می‌کنند.

نتیجه: انسداد فوری که منجر به اضافه وزن می‌گردد.

تعداد بیمارانی که تحت درمان آرامبخشها بودند و روش مرا پیگیری کرده‌اند و موفق شده‌اند تا با تصدیق پزشک معالج خود کلیه داروها را حذف کنند، غیر قابل شمارش هستند.

لاغر شدن سرمیز غذا

عادات غذایی جدید شما وقتی با مفهوم هستند که توأم با یک لذت همیشگی سرمیز غذا رفتن باشند. این لذت از هنگام صبح و با ناشتایی شروع می‌شود.

ناشتایی لاغری

دیگر هیچگاه با مایعاتی نظیر (قهوه، چای، شیر، آب میوه یاسبزیجات، شکلات) یا مواد نیمه مایع چون (ماست، ماست کیسه، پنیرسفید، ذرت و شیر) ناشتایی را شروع نکنید.

باجامدات شروع کنید:

نان کامل یا نان دهات

یک پروتئین : تخم مرغ، ژامبون، سینه مرغ، پنیر.

پروتئینهای مصرفی در صبح از توجه به سوی شیرینیجات ممانعت به عمل می آورند.

دلایل چهارگانه برای شروع ناشتایی با جامدات

- جامدات به جای اینکه نوشیده شوند قرح و قروح می کنند و فرد سیر می شود.
- جامدات ترشحات معده ای کمتر از مایعات تولید می کنند.
- جامدات نقش فیلتر و اسفنج را برای مایعات یا نیمه مایعاتی که بعداً خواهید خورد بازی می کنند.
- مایعات یا نیمه مایعات که در ناشتا خورده می شوند خیلی زود غذای جویده شده را رقیق می کنند و حمله سریعی را در سطح معده شروع می کنند و پیلور را باز کرده و پایین بردن شیره های گوارشی را در اثنای عشر و روده تسریع می کنند و ترشح شیره های صفراوی - لوزالمعده ای را که از آنجا خستگی، انسداد و اضافه وزن ناشی می شود مختل می کنند.

کلیه مزه های شیرین را حذف کنید

- این امر ممکن است شما را متعجب کند، ولی خیلی زود آنرا انجام می دهید و آنقدر آسان انجام می گیرد که اثرات آن قطعی و آشکار و فوق العاده می باشد و تا ۴۸ ساعت حساس هستند.
- بنابراین از مواد غذایی با طعم شیرین اجتناب کنید: شکلاتها، شیرینیها، حبوبات. همچنین مرباها، میوه های پخته، کمپوتها، عسل، آب میوه و آب سبزیها را هم حذف کنید. ناشتایی که در هتل ها یا قطارها، هواپیماها و حتی در بیمارستانها داده می شوند از طریق تجمع مواد اسیدساز یا شیرین برای سلامتی انسان تحریک پذیر هستند: آب میوه، قهوه، شیرقهوه، چای، شیرچای یا لیموشیرین، حبوبات، مربا، عسل؛ آنها در بیمار کردن و چاق شدن سهیم هستند.
- ناشتایی لاغری بایستی اشتها آور، باثبات، بدون طعم شیرین، قنددار و پروتئین دار باشد.

شب قبل

شب قبل از اینکه بخوابید به وسایل سرمیز غذا فکر کنید: بشقاب، کارد، چنگال برای خوردن جامدات، فنجان، ظرف برای مایعات.

- ناشتایی رابه عنوان یک وعده غذایی واقعی در نظر بگیرید. در حقیقت این شروع لاغری است: باید برای بدن ۲۵٪ انرژی روزانه یا بیشتر را بر حسب میزان فعالیت شما تأمین کند.

صبح

سوختن لاغری از صبح شروع می شود: سیستم عصبی نباتی شما باید به محض بیداری مواد غذایی لازم برای سوختن را داشته باشد و گرنه در خلال روز به کندی کار خواهد کرد و حذف مواد زاید و سموم را که باعث خستگی فیزیکی و روانشناختی خواهند شد، بلوکه خواهد کرد.

ناشتایی به شما اجازه می دهد ساعت بیولوژیک خود را تنظیم کنید و ریتم طبیعی خود را باز یابید. تعادل شما به تنظیم غریزی سایر مواد غذایی روزانه بستگی دارد. با یک ناشتایی خوب که به هنگام استراحت می خورید، فرایند لاغری دنبال خواهد شد. ناشتایی را در مدت ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت بعد از بیداری به حالت نشسته، بخورید.

ناشتایی لاغری من اثرات شفا بخش غیرمنتظره‌ای روی روماتیسم، حالات خستگی، افسردگی، التهاب مخاط حلق و بینی، آسم، بیماری پسوریازیس (یک بیماری التهابی پوستی)، آرژیها و اگرما^۱ دارد و در موارد متعددی رشد تبخال را متوقف می‌کند. مطمئنم که این معالجات مستقیماً به کاهش میزان اسیدیته و عامل فساد روده‌ای و سوءهاضمه مزمن و یک حالت عصبی مربوط است.

آنچه را که نباید انجام داد

خوردن ناشتایی به هنگام بیرون آمدن از رختخواب :
ناشتایی خوردن در تختخواب و در یک موقعیت کم و بیش راحت و خم شدن به جلو باعث برخورد عضلات به هم شده و عملکرد معده و شیره‌های صفراوی را کند می‌کند، چون بدن آماده نیست و مسیرهای صفراوی لوزالمعده‌ای تنبل هستند.
در ناشتا آب بنوشید، آنطوریکه بعضیها توصیه می‌کنند نوشیدن آب موجب می‌شود ترشحات و اسیدهای معدی را که درخلال شب ساخته شده‌اند با خود برد. افزایش ترشح شیره‌های گوارشی بدون اینکه چیزی داخل معده جویده شود موجب یک اضافه وزن می‌شود.

آنچه را که باید خورد

نان یک یا دو قرص به تناوب در هفته.
نان کامل، نان غلات، نان دهات، نان جو
از سرخ کردن نان اجتناب کنید چون این امر سبب افزایش اسید می‌گردد. قسمت سوخته نان به همان اندازه مضرات که سیگار و به سرعت پیپور را باز می‌کند و میل به مصرف را افزایش می‌دهد.
خوردن نان را شروع کنید زیرا تنها تجربه شما از یک گوارش ناهماهنگ (نفخ، یبوست) می‌تواند شما را از کیفیت نانی که مناسب شماست بهتر آگاه کند. (حتی بهترین متخصصین تغذیه در این مورد با من هم عقیده‌اند).
اگر نان مورد علاقه‌تان را در نانوائی پیدا نمی‌کنید، نانوائی‌تان را عوض کنید.
نان یکی از عناصر پایه‌ای مواد غذایی است. این یک قند دیر هضم مانند خمیر، برنج و سیوس است.
برخلاف آنچه که اغلب می‌گویند نان باعث چاقی نمی‌شود و خیلی خوش هضم است، اگر آنرا خوب بجویید. هضم خمیر نان سفید، نان خیلی تازه و داغ و برشته، نان سیوس و غیره خیلی سنگین است. من آنها را توصیه نمی‌کنم.
من ترجیح می‌دهم کمی بیات باشد چون قند دیر هضم و همچنین پروتئین و ویتامینهای از گروه B به همراه دارد.

روی نان اندکی کره بمالید، ولی از مصرف کره نباتی یا کره (دیر هضم) اجتناب کنید؛

حتی برای کسانی که بخواهند وزن کم کنند، کره برای بدن آنها لازم و ضروری است و شامل برخی اسیدهای چرب و ویتامین A با ارزش برای پوست بدن و چشم می باشد.

پروتئینها

هر روز پروتئینهای مختلفی را بخورید.

یک تخم مرغ نیم بند، خواه به صورت املت یا نیمرو، مخصوصاً تخم مرغ سفت و سرخ کرده نباشد (چون در صبح و همچنین در هنگام روز خیلی دیرهضم است، زیرا شیرهای هاضمه مشکل بتوانند به آنها حمله کنند.) دو یا سه عدد تخم مرغ در هفته هیچگاه میزان کلسترول شما را اضافه نخواهد کرد، برخلاف برخی نظرها. شما می توانید به تهیه گیاهان معطر اقدام کنید مانند شویت، جعفری (به جدول گیاهان معطر صفحه ۱۳۹ کتاب نگاه کنید).

گوشت سفید :

سینه مرغ، بوقلمون یا یک قطعه ژامبون کم چربی (از خوردن ژامبون دودی خیلی شور خودداری کنید) یا یک قطعه ماهی کم چربی (از خوردن ماهی دودی، ماهی شور و ماهی باروغن خودداری کنید) یا یک قطعه پروتئین پنیر بز خشک (از خوردن پنیر تازه، چرب یا تخمیر شده اجتناب کنید) یا ماست طبیعی : (از خوردن لبنیات شیرین یا لبنیاتی که مربا یا میوه به آن اضافه شده باشد خودداری کنید).

میوه ها

هر روز میوه بخورید.

میوه تازه فصل: سیب، گلابی، هلو یا شلیل که پوست آنها را می توان گرفت. یک خوشه انگور، گیلان که خواهید شست؛ از نوشیدن آب میوه هایی که شما را از گوشت میوه محروم کند خودداری کنید. یا یک میوه خشک به مقدار کم: بادام، انجیر، فندق، و غیره مصرف نمایید.

میوه زود هضم تر از آب میوه است. یک میوه رسیده (کمتر اسیددار) فصل را که زیاد له نشده باشد انتخاب کنید و پوست آنرا بگیرید. میوه را بعد از غذا مصرف کنید. آنرا خوب خورده کنید تا با کمک بزاق قابل هضم تر گردد. به این طریق، اسید میوه در محیط اسیدی معده مخلوط خواهد شد و در این صورت خسارات کمتری را ایجاد خواهد کرد، زیرا سیستم عصبی نباتی در حدهایی راندمان (بازده) خود می باشد.

وقتی که وزن مورد نظر شما تثبیت شد، می توانید اگر طعم آنرا دوست دارید، میوه مصرف کنید یا صبح یک آب میوه بنوشید اما در پایان ناشتایی؛ (به شرط اینکه در آخرین لحظه آب آنرا بگیرید و به آرامی بنوشید).

آنچه که باید بنوشید

مخصوصاً بعد از خوردن غذا، مایعات، آنهم به مقدار کم نه خیلی گرم و نه خیلی سرد بنوشید.

- یک نوشابه کاسنی دار
- یا یک نوشابه حبوبات دار
- یا یک دم کردنی
- یا یک چای سبز

از نوشیدن دم کردنی حساسیت دار لاغری، ملین یا مخلوطهای تند و بدمزه پرهیزید. عموماً دم کردنی گلها یا گیاهان آرامبخش را انتخاب کنید: مانند گل شاپسند، یا گل بابونه یک یا دوبار در هفته کوکتل من: یک سوم اکلیل کوهی «Romarin»، یک سوم آویشن «thym»، گل مریم «Sauge» در صورت امکان شیرین نباشد یا بیش از یک حبه قند استفاده نشود.

هر گیاهی خاصیت ویژه دارد و باید بپذیریم که مصرف خوب آنها، بهترین وسیله هیدراتاسیون هستند و غالباً آنها مواظبت می کنند همچنین باید پذیرفت که خوردن آنها در شرایط نامساعد ممکن است اثر معکوس داشته باشد روی عصبانیت، اسهال، سوختگی، استئومالاسی^۲ (عدم معدنی شدن استخوانها)، التهابهای معده ناشی از مصرف بیش از حد گیاهان یا گلها به این بهانه که فلان نویسنده مشهور از آن تعریف می کند، حساب نمی کنند؛ اگر مواد لبنی برای شما دیر هضم هستند، آنها را جدا کنید. (به صفحه ۱۳۳ کتاب نگاه کنید)

در طول دوره لاغری از خوردن ناشتایی که شامل حبوبات و مواد لبنی باشد خودداری کنید.

از نوشیدن قهوه، شیر قهوه، چای، شیر چای و چای لیمو اجتناب کنید. (صفحه ۸۳ کتاب)

اگر نمی توانید از خوردن قهوه یا چای صرف نظر کنید، فقط در پایان ناشتایی یک فنجان چای طبیعی (بدون

شیر یا لیمو) بنوشید، اما اگر ممکن باشد به تناوب یک روز در میان نوشیدنی توصیه شده را بنوشید.

من مطمئنم روزی که بدون چای یا بدون قهوه سپری شود اختلاف زیادی از لحاظ عصبانیت و از نظر

گوارشی احساس خواهید کرد.

تأخیرهای همیشگی

اگر ساعت زنگ نزد یا اگر دوباره به خواب رفتید و نیم ساعت بیشتر بخواهید بدون خوردن ناشتایی فاجعه بار است. بدون تردید شما جزو افرادی هستید که همیشه تأخیر دارید و بدون اینکه متوجه باشید از یک احساس مجرمیت رنج می برید. این احساس در تمام طول روز اسیدیتة مواد غذایی شما را افزایش خواهد داد و یکی از عوامل اضافه وزن فوری و مداوم است.

(با ۲۰ دقیقه زودتر بیدار شدن همه چیز عوض خواهد شد و همچنین وزن شما هم).

اگر نمی توانید به طرق دیگری اقدام کنید همراه خود چند قرص نان غلات یا نان کامل با کمی سینه مرغ و یک تکه ژامبون یا پنیر بیاورید. شما آنرا در محل کارتان خواهید خورد. بدانید که نوشیدن در ناشتایی الزامی

نیست، مخصوصاً اگر مقصود نوشیدن قهوه یا یک فنجان چای یا آبمیوه باشد. قهوه یا چای ناشتا، زهر واقعی هستند و اگر در حالت استرس نوشیده شوند خطرناکتر هستند و اگر نمی‌توانید از آن صرف‌نظر کنید، ابتدا استراحت کنید بعد بنوشید.

برای ورزشکاران، کارگران و روشنفکران:

یکی از بهترین ناشتاییها برای لاغر شدن و سر حال بودن عبارتست از:

یک ظرف برنج سفید که با یک فندق کره آنرا کامل کنید

یا یک بشقاب ماکارونی با یک فندق کره و همراه با گیاهان معطر (جعفری، ریحان، زباد کوهی «گیاهی از نوع موسیر»، گشنیز) و اگر وقت دارید چند سبزی پخته با بخار به آن اضافه کنید.

افزایش قند در هرسنی باعث چاقی می‌شود:

توجه شما را به این اشتباه کلاسیک درباره اثرات مخرب افزایش وزن جلب می‌کنم. متأسفانه این یک ریسک است که از طریق آن بچه‌هایی که طبیعتاً شکمو هستند ناآگاهانه در معرض خطر قرار می‌گیرند که بعداً معرفی خواهند شد. اگر این مورد قبلاً مطرح نبوده است، نامنظمی در متابولیسم و یک بی‌توجهی غالباً خطرناک، ممکن است تا مرحله چاقی پیش برود؛ این مورد در آمریکا که مصرف قند قابل توجه است بسیار رایج است و مدت کمی است که در آسیا نیز به همین منوال است. خوردن نامنظم قند از ناشتایی شروع می‌شود: مانند نوشابه شیرین، شیرینی، عسل و مربا.

صبحها به سرعت و با هیجان به نانوايي یا قهوه خانه می‌روند، دم کرده، شکلات یا نان شکلاتی، قهوه یا چای شیرین می‌خورند. ظهر برای غذای اصلی اشتها ندارند، لذا پروتئین و سبزیجات را رد می‌کنند. خوردن تدریجی: نان و کره و دسر (باز هم قند) و یک نوشابه گازدار می‌نوشند. لیموناد و آب میوه می‌نوشند، علاوه بر آن قهوه یا سیگار!

نتیجه: بعد از ظهرها: عصبانیت، ناراحتی، تعجیل و خستگی و نبود تمرکز.

آدامس، شیرین بیان و تنقلات می‌خورند و به دوستان وعده نوشیدن چای می‌دهند و یک شیرینی اشتها آور می‌خورند (باز هم شیرینی). عصر: خوردن اشتهاورها: کاکائو، بیسکویت. آنگاه سر میز غذا بدون گرسنگی، خسته و نفخ کرده حاضر می‌شوند.

شب: عرق ریزی و خوابهای بد، اضطراب، بیخوابی؛ و به دلیل انسداد و سنگینی و صبح به دشواری بر می‌خیزند.

شاید شما این توصیف را نمایی بدانید ولی برای من اندکی مبالغه‌آمیز است و شما خواهید فهمید چرا؟

وقت زیادی به خوردن یک ناشتایی مفصل اختصاص می‌دهید تا بدون قند در ریتم غذا در ساعات منظم وارد شوید، زیرا بدین طریق خود را از این افزایش وزن بیچاره کننده نجات خواهید داد.

قهوه یا چای: دوستان قلبی صبح

در جدول مواد غذایی اسیدساز صفحه ۳۵ کتاب چای و قهوه درخط اول قرار دارند. این امر شما را مضطرب می کند. من به واکنش شما عادت کرده ام؛ بسیاری از بیماران به من می گویند قهوه من، چای من، هیچوقت نمی توانم از آن بگذرم؛ مطمئن باشید صحبت از حذف قهوه یا چای نیست، بلکه صرفا کم کردن مصرف آنهاست که ضرری برای سلامتی شما نداشته باشد.

من اغلب در کتابهایم خطراتی را که نوشیدن قهوه و چای به مقدار زیاد برای بدن دارند تشریح کرده ام. محرکها، پادزهری برای خستگی هستند و برای مدت کوتاهی انرژی و احساس خوب بودن را تأمین می کنند. متأسفانه نتایج منفی نظیر بی خوابی، تپش قلب در اثر افزایش ضربان قلب و بدنبال این احساس تحریک اضافی غالباً خستگی می آید، آنگاه یک قهوه دیگر می نوشند یا یک چای برای تحریک مجدد، و این است مفهوم درگیری. بنابراین چای و قهوه می توانند مسؤول افزایش هیجانات، اضطراب و خسونت باشند.

کارکرد اضافی غدد و ارگانها و اعضای داخلی بدن به خاطر آن است، زیرا اینها ادرارآورهای قوی هستند و حذف مقدار زیادی از نمکهای معدنی و مواد غذایی را از طریق ادرار و عرق ریزی سبب می گردند. آنها می توانند منشأ اسهال باشند زیرا مخاط روده ای را تحریک می کنند. در کشورهای گرمسیر چای و قهوه حرارت بدن را بالا می برند، تعریق را زیاد می کنند که موجب حذف سریع اثرات مضر آنها می شود و در مقایسه با کشورهای با آب و هوای معتدل بهتر تحمل می شوند.

آنها باعث افزایش ترشح غدد معدی می گردند و سوختگی، ترشی و دردهای معده ای را ایجاد می کنند و در نهایت سبب التهاب معده (گاستریت) می گردند.

مصرف چای و قهوه به مقدار زیاد:

باعث اضافه مصرف قند می گردند و همچنین موجب رفع اسپاسمی که پیلور را باز کند و در نتیجه افزایش عملکرد شیره های صفراوی - لوزالمعده ای شده و یک بیماری روده ای عملکردی را سبب می گردد.

همچنین باعث قطع اشتها می شود و این از دلایل دیگری است که هیچگاه ناشتا آنرا توصیه نمی کنم. قهوه و چای را هیچگاه نباید ناشتا نوشید: اینها دوستان قلبی و شروع کننده های بدی هستند؛ از لحاظ تجربه من می دانم که حذف کردن قهوه یا چای امروز و فردا دشوار است و حتی گاهی غیرممکن است. من آگاه هستم که این غالباً مثل حذف عادات عمیقی است که در خود فرد وجود دارد.

در اینصورت شکر دیگر بکار برید، یعنی خود را به نیم فنجان چای در پایان ناشتایی قانع کنید و بعد از نهار نیم فنجان دیگر. بدین طریق شما از حداکثر کیفیتهای گوارشی و محرکی قهوه و چای استفاده کرده اید و از ضرر و زیان آن به دور خواهید بود. لازم به یادآوری است که قهوه «عریکا» از لحاظ کافئین از قهوه روبوتا ضعیفتر است و دیگر اینکه چای نباید بیش از سه یا چهار دقیقه دم بکشد! بیش از این مدت درصدتئین آن (معادل کافئین) به طور قابل ملاحظه ای افزایش می یابد.

بنابراین به شمتوصیه می کنم در هر صورت قهوه، چای و کاسنی که در آن یک محرک طبیعی و احیا کننده سیستم عصبی نباتی وجود دارد که به حذف کردن چربیها و هضم و آرام کردن سیستم عصبی مرکزی کمک می کند را به تناوب میل کنید.

کاسنی از نوشابه های ایده آل در خلال دوره لاغری شما بادم کرده ها و چای سبزی باشد.

حالت بدتر: شیر قهوه

هنگام هضم، شیر مخلوط با قهوه به توده سخت با هضم دشوار تغییر پیدامی کند. بعضی معده ها آنرا تحمل نمی کنند و ایجاد ناراحتی، تهوع و نفخ می کنند که اختلالات سوء هاضمه مزمن مواد غذایی را به همراه دارد و عامل چاق شدن شکم اضافه وزن است.

خیلی از بچه ها که باید خود را از مضرات شیر قهوه حفظ کنند صبحها آن را به شیوه والدین خود می خورند.

آب میوه یا آب سبزیجات

آب میوه معرف بخش بی تعادل میوه یا سبزی است: گوشت میوه یا فیبرهای مهم برای یک گوارش خوب حذف شده اند. برای بدست آوردن یک لیوان پر، چندین میوه یا سبزی لازم است. بنابراین بسیار نادر است ۴ یا ۵ میوه را به دنبال هم بخورند. آب میوه قسمت بی تعادل ۴ یا ۵ میوه یا سبزی را تأمین می کند.

برای اینکه آب میوه ها فروش خوبی داشته باشند، مزه ترش آنها را با اضافه کردن مقدار زیادی شکر پنهان می کنند. آب میوه ها غالباً خیلی غلیظ هستند و می توانند اختلالات گوارشی ایجاد کنند مانند (آب گوجه فرنگی). حالت دراماتیک تر عبارتست از فکر نکردن به نارسایی کبد (سیروز) یک فرد که هیچگاه یک قطره الکل را از طریق آب هویج جذب نکرده باشد.

لاغر شدن با حذف قهوه و آب میوه در ناشتا

جورج ۴۳ ساله، ۳۰ کیلو اضافه وزن، متاهل، آنسیر

مانند خیلی از رؤسای آشپزخانه ها، جورج به طور نامنظم و همیشه ایستاده و با عجله زیاد غذا می خورد و بیش از پیش احساس تنگی نفس می کند، عصبی است و احساس سنگینی در پاهایش دارد. او گروه کارگران آشپزخانه را سرپرستی می کند.

وجود ۴۰ نفر مستخدم برای او مسأله ای شده است. در اندک زمان روش مرا بکار گرفت و عمل بلعیدن را متوقف کرد و به دفعات منظم و با پرسنل خود قبل از سرویس غذا می خورد. الکل را بجز دو لیوان شراب در نهار

خانوادگی در روزهای یکشنبه مصرف نمی‌کند. او همزمان غذای سبوس دار، کره پخته، آرد سفید، شیرینیجات و پنیر در پایان غذا را از خود دور کرده است.

در مدت ۶ ماه جورج ۲۵ کیلوگرم کم کرد بدون اینکه هیچگاه گرسنه باشد. از گوشت پرندگان، ماهی، گوشت کباب‌شده، سبزیجات و میوه‌های تازه و یک قرص نان در هر وعده غذا و مخصوصاً یک بستنی بدون خامه به عنوان دسر تغذیه می‌کرد.

کم کردن آخرین ۵ کیلو از همه مشکلتر بود؛ در مدت دو ماه با اراده تمام به آن دست یافت ولی موفق نمی‌شد وزن خود را حفظ کند. گاهی سه کیلو اضافه می‌کرد و دو کیلو کم می‌کرد. دوباره چهار کیلو اضافه می‌کرد و غیره. با لحن ناامید کننده‌ای به من تلفن زد به او ثابت کردم که مقصر صبحانه‌اش بوده که همیشه یک قهوه تلخ و بعد آب گریپ‌فروت ناشتا می‌خورده است که از این طریق مواد اولیه‌ای به جداره معده حمله‌ور می‌شود و سیستم عصبی نباتی را نامنظم می‌کند. به او فهماندم که اهمیت صبحانه مفصل محافظت پرده مخاط دیواره‌های معده است؛ پس از این باید هر روز یک یا دو قرص نان با کره و پروتئین، پنیر و تخم مرغ بخورد، سپس یک میوه فصل به جای آب میوه بخورد و فقط قهوه‌اش بود که نمی‌توانست از آن صرف نظر کند. این صبحانه شروع کننده لاغری و دلیل آخرین کیلوهایش بود؛ شکم او شفا یافت و قطعاً وزن ایده‌آل خود را بدست آورد.

عصرانه در ساعات ۱۰ یا ۱۶/۳۰

برای لاغر شدن مهم این است که هیچگاه گرسنه نباشیم، به همین دلیل است که در صورت مصرف انرژی فیزیکی یا فکری توصیه می‌کنم که در فواصل سه وعده غذایی روزانه به طور منظم یک یا دو وعده عصرانه تکمیلی هم مصرف کنید.

متوجه باشید که مقصود یک عادت غذایی نیست، بلکه پاسخی است به یک مصرف انرژی ویژه یا احتمالاً به یک استرس خشن؛ همچنین می‌توان به خود اجازه خوردن یک عصرانه را نیز داد، مثلاً اگر ناشتایی را صبح خیلی زود می‌خورید و تا موقع نهار بیش از ۵ ساعت وقت می‌گذرد (و به همین طریق اگر شام دیر صرف شود) به این طریق بدن ما صبور خواهد شد و کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) پیدا نخواهیم کرد.

واکنش ناشی از ترشح انسولین میزان قند خون را کاهش می‌دهد و باعث افزایش تولید اسید خواهد شد و سپس به جدار روده حمله کرده و احساس خستگی ناگهانی ایجاد می‌کند. برای مبارزه با کاهش قند خون، باید قند مصرفی به شکل قندهای دیر جذب باشد نه قندهای سریع‌الجذب نظیر (شیرینی‌جات، عسل، مرباجات) که فقط تصور آرام کردن گرسنگی را می‌دهند. قندهای سریع‌الجذب اثر خیلی موقتی دارند، زیرا یک واکنش جدید انسولینی ایجاد شده و وارد یک دایره بی‌انتهای می‌شود. شیرینی حلزونی شکل و فراورده‌های لبنی شیرین است که اضافه وزن تضمین شده را سبب می‌گردد، در نتیجه عصرانه نباید هیچگونه مواد لبنی مایع و نه نیمه مایع

و هیچگونه مواد غذایی شیرین را دربرداشته باشد و همچنین جایگزینهای غذایی را که در داروخانه‌ها موجودند بکارنبریم و آنها را دور بریزیم و برعکس ازحافظه بچگی کمک بگیریم و قرص نانهای عصرانه را به یاد بیاوریم.

عصرانه زیر را به شما توصیه می‌کنم:

- یک قرص نان با یک بسته شکلات سیاه مربع شکل (مخصوصاً غیر از شکلاتهایی که محتوی شیر، بادام، فندق و میوه‌های خشک باشد).

- یا یک قرص نان با یک تکه پنیر یا پنیر بزرگ.

- یا سینه مرغ یا (یک تکه ژامبون)

- یا یک موز خرد شده بدون شکر.

عصرانه موجب می‌شود در ریتم غذایی خود باقی بمانید و ساعت بیولوژیکی خود را تنظیم کنید و سبب اجتناب از خوردن تدریجی یا تند خوردن غذا می‌شود. همچنین خاصیت آرام کردن اضطراب، محرومیت، عصبانیت و احساس مجرمیت را دارد.

به من باور کنید عصرانه نقش مفیدی را ایفا می‌کند به شرطی که محرک‌هایی مثل چای، الکل، سیگار و آرام بخشها را که مجبور هستیم در موقعیتهای عاطفی ویژه از آنها استفاده کنیم به همراه نداشته باشد (قهوه و چای به عنوان نوشیدنیهای کولادار، یک عامل تکمیل چربی دستگاه گوارش هستند که مسئول انسداد روده و اختلال در خواب و در نهایت اضافه‌وزن می‌باشند).

من طرفدار خوردن عصرانه برای لاغر شدن هستم به شرط اینکه به صورت عادت درنیاید. چه کسانی که کارهای تولیدی انجام نمی‌دهند و چه آنهایی که در سایه استرس، عواطف قوی و ناامیدی هستند آنچه را که در این باره خوانده‌اند فراموش می‌کنند.

ناهار:

در منزل یا خارج از منزل (رستوران، غذا خوری، سلف سرویس و غیره) از دامها بپرهیزید و تعادل غذایی خود را با مراجعه به جدول مواد قلیایی و اسیدی یا مواد جایگزین آنها حفظ کنید. همیشه کیفیت را بر کمیت (خیلی غنی، خیلی شیرین، خیلی چرب) ترجیح دهید و در صورت امکان مواد غذایی خود را متنوع کنید.

به این طریق بدن شما تمام آنچه را که برایش لازم است در آن خواهد یافت و بهتر دفع خواهد کرد. در منزل از پیشنهادات صورت غذا (صفحه ۱۴۸ کتاب) و طرز تهیه (صفحه ۱۵۷ کتاب) الهام بگیرید. قبل از هر چیز قویاً مخالفت خود را با موارد زیر اعلام می‌دارم:

- کلیه مواد غذایی شیرین، شور، یا شیرینیهایی که در داروخانه‌ها فروخته می‌شود تمام رژیمهایی که فقط برای یک نوع ماده غذایی اهمیت قابل است، بدین طریق باعث نامنظمی ترشح شیریه‌های صفراوی - لوزالمعده‌ای از طریق تولید ناکافی یا اضافه کردن آنها می‌شود.

این جایگزینهای غذایی و این رژیمها سریعاً به جذب و دفع بد، ضایعات و سموم منتهی شده و برای همیشه یک اضافه وزن (حتی اگر برای مدتی موقت شاهد از دست دادن چند کیلویی باشیم) پیدا می‌کنیم.

ناهار مانند هر وعده غذایی دیگر باید با جامدات شروع شود:

از خوردن کلیه نوشابه‌های اشتها آور، الکل دار، گازدار که بر پایه آب میوه یا آب سبزیجات تهیه شده باشد بپرهیزید.

همینطور بیسکویتها، کاکائو، بادام میوه‌های خشک و غیره را نیز شامل می‌شود.

هیچگاه در حالت ناشتا الکل ننوشید. سر میز غذا وقتی که شروع به خوردن غذای کنید می‌توانید نوشیدنی بیاشامید: مثلاً یک لیوان آب معدنی یا آب انگور، نه بیشتر، که کم‌کم آن را خواهید نوشید.

در هر وعده غذا: قند، پروتئین و چربی بخورید:

مواد غذایی اصلی نهار شما یک پروتئین یا یک ماده قندی خواهد بود.

به این انتخاب موارد زیر را اضافه کنید: قند به مقدار کم یا پروتئین به مقدار کم یا کمی چربی، سبزی پخته یا سبزی خام.

مواد غذایی اصلی را متنوع کنید:

یک روز پروتئین را به مقدار زیاد ترجیح دهید و روز دیگر قند (گلوکید) را برحسب موقعیت خود در غذاخوری، رستوران یا جایی که غذا می‌خورید. یک نگاه ویژه هم به صورت غذایی که میل در شما ایجاد می‌کند بیافکنید.

مقدار قند را کم کنید بدون اینکه بطور کامل آن را حذف کنید و بالعکس.

موقع نهار قندهایی که دیرجذب می‌شوند (گلوکسیدها) عالی هستند، زیرا انرژی لازم را برای بعدازظهر به همراه خواهد آورد. در این صورت عصر اشتهای کمتری خواهید داشت و شام را سبک خواهید خورد و این بار برای پروتئین که جذب خوبی را برای شما تضمین می‌کند برتری قابل شوید.

روبین مثال:

پایه: قند به دلخواه، یعنی یک ظرف ماکارونی یا برنج یا سیب زمینی

به علاوه

پروتئین به مقدار کم: ماهی یا مرغ یا گوشت سفید یا ژامبون کم چرب

به علاوه

یک گردو کره برای سبزی یا کمی روغن با سالاد.

به علاوه

گیاهان معطر به دلخواه.

دومین مثال:

پایه: یک ظرف پروتئین به دلخواه، مرغ یا ماهی یا گوشت سفید یا گوشت قرمز.

به علاوه

قند به مقدار کم: یک تکه نان یا سیب زمینی یا دو تا سه قاشق برنج یا دو تا سه قاشق ماکارونی.

به علاوه

سبزی پخته یا خام که در وسط یا پایان غذا خواهید خورد.

به علاوه

یک گردو کره برای سبزیجات یا کمی روغن برای سالاد.

به علاوه

گیاهان معطر به دلخواه

سومین مثال:

پایه: یک ظرف پروتئین به دلخواه، مرغ، ماهی، گوشت سفید یا قرمز.

به علاوه

مواد قندی به مقدار کم: یک قرص نان یا سیب زمینی یا دو تا سه قاشق برنج یا دو تا سه قاشق ماکارونی.

به علاوه

یک سبزی پخته یا خام که در وسط یا پایان غذا خواهید خورد.

به علاوه

یک گردو کره برای سبزیجات یا کمی روغن با سالاد.

به علاوه

گیاهان معطر به دلخواه

پنیر را برای ناشتایی نگذارید، معمولاً پنیر را در پایان غذا می‌خورند.

خود را از دسر محروم نکنید:

اما عاقل باشید و دسرهایی را که بر پایهٔ آرد سفید (حتی شیرینی خانگی) است یا دسرهای خامه‌دار، قند شیر و دسرهای الکل‌دار را از خود دور کنید.

دسرهای زیر را ترجیح دهید:

- یک میوه رسیده فصل (اسیدکمتر دارد) که پوست آن را خواهید گرفت و به آرامی خواهید خورد.
- یک سالاد میوه بدون الکل و شکر، اما از خوردن گلابی که هضم آن سنگین است، اجتناب کنید.
- بستنی طبیعی، بدون اضافه کردن خامه بهم زده، مربا، شربت، میوه خشک یا تکه‌های کوچک یا دانه‌های رنگی و شیرین با تمام اسانسها.
- ماست طبیعی
- خامه با شکلات خانگی بدون شکر و بدون آرد.
- کلوچه با گندم سیاه به شرط اینکه در این روز از خوردن سایر گلوئوسیدها (قندهای دیرجذب) در همان وعده غذا خودداری کنید.

بعد از نهار:

- به منظور آماده‌کردن فرایند یک هضم خوب موارد زیر را انجام دهید:
- اگر در منزل غذا می‌خورید آشپزخانه را مرتب کنید و ظروف غذا را بشویید.
- دست و ساعد خود را به مدت دو یا سه دقیقه با آب بشویید و مخصوصا با آب سرد نشویید که جریان هضم را قطع می‌کند.
- دندانها را مسواک بزنید، حتی بدون خمیر دندان (داشتن مسواک درساک یا کیف دستی بسیار ساده است)، زیرا مسواک زدن دندانها فرایند هضم خوب را تسریع می‌کند و دوباره غدد بزاقی را تحریک می‌کند؛ آب بزاق هم جریان هضم را تسریع می‌کند. اگر در بین دندانها مواد غذایی بماند حتی اگر نامریی باشد، آب بزاق به طور نامحسوسی اسید می‌سازد و بنابراین هضم را مختل می‌کند.
- از دراز کشیدن یا خواب آلودبودن در یک صندلی دسته‌دار خودداری کنید.
- ده تا سی دقیقه پیاده روی کنید.
- بعد از نهار از ورزشهای سخت، نظیر جهش، مسابقه و ژیمناستیک بپرهیزید.
- باید حداقل دو ساعت بعد از غذا برای تمرین ورزش صبر کنید و اگر یک ورزش سنگین باشد باید سه ساعت منتظر ماند.

شام:

زود شام بخورید یعنی تقریباً دو ساعت قبل از رفتن به رختخواب. اگر ساعت ۲۲ می‌خواهید، حداکثر ساعت ۱۹/۳۰ شام بخورید.

اگر نیمه شب می‌خواهید حدود ساعت ۲۱/۳۰ شام بخورید. بدین طریق فرصت خواهید داشت تا آن را هضم کنید.

باید قبل از اینکه دراز بکشید و به خواب بروید مواد غذایی از معده خارج شده و در سطح اثنی عشر خوب جذب شود.

مواظب خوردن سوپ و آش در شب باشید. آنها مواد غذایی را رقیق می‌کنند و پایین آمدن شیرهای هاضمه را در روده‌ها تسریع می‌نمایند.

غالباً آنها خیلی داغ هستند و موجب بلع هوا در معده و تولید نفخ و نیز کندی عمل گوارش می‌گردند. بسیاری از بیماران من که در جستجوی لاغری هستند با حذف سوپ، یکساعت و نیم تا دو ساعت خواب بی‌دغدغه را بدست آورده‌اند.

سوپها حجم معده را زیاد کرده، باعث چاقی می‌شوند: احساس سیر شدن نمی‌کنند و سعی می‌کنند بیشتر بخورند. (بعداً هم از نفخ و گاز معده رنج می‌برند). سوپها غالباً از قبل برای مصرف چندین روز آماده شده‌اند. آنها بایستی مانند سبزیجات به محض اینکه پخته شدند مصرف شوند چون اسیدی شده و تبدیل به اسید و سموم می‌گردند.

شام هم باید مانند ناهار کامل باشد اما اندکی سبکتر.

شما از جامدات شروع کنید. مواد غذایی پایه شام شما می‌تواند یک ماده قندی یا یک پروتئین باشد.

مثال، پایه: یک ظرف پروتئین به دلخواه مانند ماهی، گوشت پرنده یا گوشت سفید.

از خوردن گوشت قرمز که یک ماده غذایی محرک است و تخم مرغ در شب اجتناب کنید. (بدانید که پروتئین‌ها شامل اسید آمینه لازم برای بدن هستند (تریپتوفان) که پیش‌ساز سروتونین، (هورمون خواب) می‌باشد) به علاوه قند به مقدار کم: سه قاشق ماکارونی یا برنج یا یک نصفه سیب زمینی

به علاوه

یک سبزی پخته (دروست یا در آخر) یا یک سالاد کاهوی سبز

به علاوه

یک گردو کره برای سبزی یا روغن برای سالاد

به علاوه

گیاهان معطر تازه به دلخواه

از کلیه سس‌های مایونز، خامه تازه و سس‌های سنگین هضم اجتناب ورزید.

در خلال غذا اگر تشنه هستید، آب معدنی بنوشید.

- یک لیوان آب انگور (اگر ترش نباشد) برای خواب مناسب است.
- یک کمی آب معدنی (فقط یک لیوان به منظور جلوگیری از بیدار شدن مکرر در شب)
- شام می تواند در همین مرحله متوقف شود.
- اگر نمی توانید از دسر صرف نظر کنید، انتخاب کنید:
- یک کمپوت خانگی که دقیقاً قبل از شام تهیه شده باشد را به صورت گرم یا خنک مصرف کنید ولی هیچگاه سرد (یا خیلی ترش که فرایند هضم را متوقف کند) مصرف نکنید.
- یا یک میوه فصل تازه رسیده: خواه پوست آنرا بگیرید یا آنرا به آسانی بجوید (سبب هضم را مساعد می کند)
- یا یک بستنی بدون خامه و شربت
- یا ماست طبیعی.
- اجتناب کنید: از خوردن قهوه یا چای در شب (اینها محرک هستند) اجتناب کنید و فقط به نیم فنجان جوشانده آرامبخش اکتفا کنید:
- مانند گل شاپسند، گل بابونه یا گل پرتقال یا نارنج.
- به منظور جابجایی بهتر محتویات روده و درمان یبوست، از مصرف دم کرده های ملین یا لاغری پرهیزید زیرا این برخلاف اثر مورد انتظار عمل می کنند.
- شیرداغ شیرین یا با عسل که گاهی به عنوان آرامبخش از آن استفاده می کنند باعث چاقی می شود.

ترک کردن سیگار بدون چاق شدن

- با یادآوری خطرات سیگار نمی خواهم کسی را شگفت زده کنم. برای بسیاری از سیگاریها خطر عمده مربوط به دستگاه های تنفس و قلبی و عروقی می باشد، ولی این مورد که کمتر شناخته شده است اثرات آن در فرایند گوارش است، زیرا سیستم عصبی نباتی را مختل می کند.
- ابتدا دود روی حساسیت ذائقه از طریق بی حس کردن پرزهای واقع روی زبان اثر می گذارد. این بی اثر کردن ذائقه، اشتها را کاهش می دهد و رفتار غذایی ما را تخریب می کند، سپس توتون تقریباً به طور کامل ویتامین C مواد غذایی و ۵۰٪ سایر ویتامینها را از بین می برد. هیچ ویتامین ترکیبی و هیچ کوکتل مصنوعی نمی تواند چنین افعی را جبران کند، یعنی افعی که به طور اجتناب ناپذیری به وسیله کمبودهای دراماتیک ظاهر می شود با اثرات ثانوی بی تعادلی سیستم عصبی، خستگی بیش از حد و تحریک بیش از حد که عصبانیت، حساسیت، خشونت، بدخلقی و خستگی عمدی را موجب می شود جبران کند.
- دود کردن یک سیگار قبل از رفتن به سر میز غذا یا در خلال غذا موجب اسپاسم (تنگی پیلور) می شود که بعد باز شده اجازه ورود به اثنی عشر را که آماده نیست می دهد، یعنی یک جریان اسیدی ایجاد می کند که از معده ناشی می شود.

سیگار نقش تخلیه معده و نامنظم کردن تمام فرایند جذب و دفع را بازی می‌کند. اگر جزو افراد سیگاری هستید سعی کنید سر میز غذا سیگار نکشید، چون نه تنها خود را مسموم می‌کنید، بلکه دیگران را هم مسموم می‌کنید، مخصوصاً بچه‌ها که دود سیگار شما را تنفس می‌کنند.

۵ تا ۱۰ دقیقه بعد از پایان غذا برای روشن کردن یک سیگار صبر کنید تا اینکه کمتر احساس مجرمیت بکنید. راه حل کمتر مصیبت‌بار این است که خارج از اوقات غذا سیگار بکشید، چون ترشحات اسیدی به وسیله معده بهتر تحمل می‌شوند.

دود را قورت ندهید و با این شیوه خطرات را کمتر کنید.

چگونه سیگار را بدون چاق شدن ترک کنیم:

مشهور است که می‌گویند یک گروه سیگاری به طور متوسط لاغرتر از یک گروه غیرسیگاری است (۵ کیلو اختلاف وزن دارند)؛ این ترس از اضافه شدن وزن با ترک سیگار نزد تعداد زیادی افراد سیگاری از کجا ناشی می‌شود؟

به پارادکس زیرین می‌رسیم: برخی اشخاص به منظور حفظ تناسب اندام، شروع به سیگار کشیدن می‌کنند که این امر به ضرر سلامتی و خلق و خوی آنهاست.

اگر می‌خواهید سیگار را ترک کنید، تمرین مرتب روش تنفسی من وسیله خوبی برای اجتناب از اضافه وزن با منظم کردن اشتها می‌باشد.

۸۰٪ از بیماران سیگاری من که این روش را تعقیب کرده‌اند، بعد از چند هفته خودشان سیگار را ترک کرده‌اند، بدون اینکه احساس هیچگونه کمبودی بکنند و آنها لاغرتر شدند: اقلیتی از آنها هم اضافه وزن پیدا کردند؛ واضح است که این بیماران برای پرکردن یک خلاء به افراط غذا می‌خوردند: آن خلاء سیگار است. درست است که نیکوتین اشتها را کاهش می‌دهد، ولی اگر خوردن غذا را قطع کنیم احساس گرسنگی بیشتر می‌شود و بیشتر فشار می‌آورد، لذا بیشتر و زیادتر می‌خورند. پس درک آن بسیار ساده است: فرد سیگاری دچار کمبود ویتامین، نمک معدنی و عناصر غذایی لازم می‌باشد؛ بدن او فاقد مواد معدنی و اسید ساز شده است و سیستم‌های او مثل بیشتر غده‌های خسته هستند. وقتی که سیگار کشیدن را متوقف می‌کند سیستم‌ها و غدد کم‌کم کارکرد خود را باز می‌یابند. از مدت‌ها قبل سلول‌ها در صورت کمبود می‌خواهند ذخیره و آذوقه لازم را تشکیل دهند. این سازمان جدید است که باعث چاقی می‌شود.

در هر ساعت روش تنفس مرا به منظور ایجاد یک تنفس اضافی و برقراری بهتر سلامتی بدن انجام دهید: با اکسیژن دادن بهتر در ریه‌های تمیز شده بیزاری از سیگار و تحریک نایژه‌ها ایجاد می‌شود، بدین طریق شما در مصرف غذا فاصله ایجاد می‌کنید و به طور طبیعی سیگار کشیدن را متوقف می‌کنید و به همان اندازه سیستم عصبی متعادلتر خواهد شد.

- قبل از رفتن سر میز غذا استراحت کرده و به آرامی غذا بخورید تا بدن شما اسید بیشتر تولید نکند.

- به منظور اجتناب از خوردن تدریجی و پرخوری همیشه در ساعات منظم غذا بخورید.
 - فاصله بین مصرف مواد غذایی اسیددار را کم کنید مخصوصا قهوه که با سیگار همراهی می‌کند.
 - یک فعالیت ورزشی تحمل‌پذیر «پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و شنا» را انجام دهید که نه تنها شما را در سوختن کالریها و سموم کمک خواهد کرد، بلکه با تقویت کردن قلب شما، آرامش روانشناختی مناسبی را به همراه خواهد آورد که برای ترک سیگار ضروری است. با پیروی از روش من شما سیگار را بدون هیچگونه محرومیتی به طور طبیعی ترک خواهید کرد و مخصوصا بدون چاق شدن.

لاغر شدن و ترک سیگار همراه با خلق و خوی خوب

ریک ۳۴ ساله، ۴ کیلو اضافه وزن، متأهل، معلم.

اریک یک سیگاری قهار است که از دوران نوجوانی (یک پاکت و نیم در روز) سیگار می‌کشید که باتوصیه پزشک خود آن را ترک کرد.
 بعد از ۲ ماه اشتهايش افزایش یافته و ۴ کیلو اضافه وزن پیدا کرد. خلق و خوی او تنگ‌شده و خیلی حساس شده بود.

وقتی که با او ملاقات کردم، بلافاصله متوجه شدم که او زیاد و خیلی هم تند غذا می‌خورد.
 اعتراف نمود که مدام سعی کرده دوباره سیگار کشیدن را شروع کند، همان‌طور که دوستان و همسرش سیگاری هستند. برای او تشریح کردم که باید هر ساعت روش تنفس مرا انجام دهد. این روش به او اجازه می‌دهد که احساس آرامش کند و عادت انعکاسی سیگار روشن کردن را ترک کند. (هرچه بیشتر آرامش داشته باشید کمتر آرزوی سیگار کشیدن را دارید، پدیده‌ای که در خلال تعطیلات برایش ثابت شده بود).
 او می‌بایست در هر موقعیتی یک ساعت تا یک ساعت و نیم در روز با گام سریع پیاده‌روی کند و قبل از رفتن سر میز غذا استراحت کرده و خیلی آرام غذا بخورد.
 اریک در مدت یک ماه وزن دلخواهش را به دست آورد و عصبانیت را از دست داد و حتی همسرش را هم متقاعد کرد که سیگار را ترک کند.

ماساژ شکم

درک طرز کار جذب و دفع غذا، تغییر عادات، مبارزه علیه استرس و استراحت کردن اولین مراحل روش من هستند.

لکن اگر اختلالات کارکردی مستقر شده باشند باید از یک مداوای دستی ویژه استفاده نمود تا مجموعه سیستم عصبی نباتی شما در موقعیت خوبی قرار گیرد.

در بیشتر موارد شما می‌توانید از شیوه خود ماساژی استفاده کنید. این عمل بسیار ساده است و هیچ خطری ندارد. در آسیا همسران، برادران، خواهران و دوستان در ماساژ دادن یکدیگر یا همچنین خودماساژی تردیدی به خود راه نمی‌دهند، ولی متأسفانه در غرب موانعی که بدون تردید ریشه مذهبی دارند این اعمال را جرم قلمداد می‌کنند.

آرزو می‌کنم که خود ماساژی در نزد ما یک انضباط بدنی مانند دیگران داشته باشد و شرم یا ترس از ماساژ شکم را کنار بگذارند. اگر در خود ماساژی با مشکلی برخوردید از همسر یا دوست و غیره کمک بگیرید و حتی اگر احساس ضرورت می‌کنید می‌توانید به یک مداواگر دستی حرفه‌ای مراجعه کنید.

احتیاطات لازم:

- هیچگاه شکم خود را در خلال هضم غذا ماساژ ندهید، اما قبل از غذا یا سه ساعت بعد از غذا آن را ماساژ دهید.

- در یک اتاق گرم ماساژ دهید.

- در آرامش آن را ماساژ دهید تا بتوانید تمرکز داشته باشید.

- روی یک صندلی بنشینید یا روی یک قالی به صورت چهار زانو نشسته و به پشت تکیه دهید، در آن صورت برای اجرای مانور بیشتر راحت خواهید بود.

- ناخنهایتان را بگیرید؛ ارجحیت دارد که ناخن‌ها کوتاه باشند تا شما را زخمی نکنند و مخصوصاً به شما اجازه دهند تا با نوک انگشتانتان ماساژ دهید. در ناحیه بافتها است که مناطق فوق العاده حساس یافت می‌شود که مثل یک رادار واقعی با اندک تجربه مانورهای شما را هدایت خواهند کرد.

- از کرمهای ماساژ استفاده نکنید.

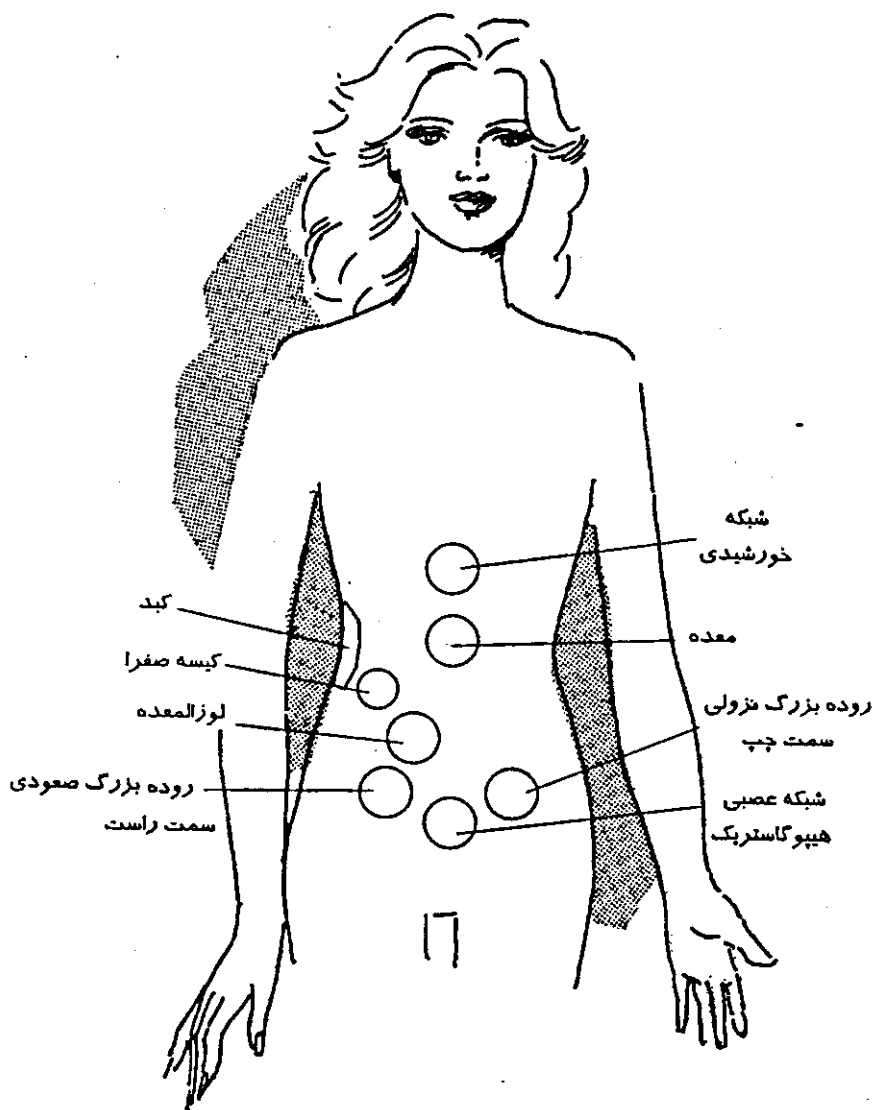
- مستقیماً روی شکم را ماساژ دهید چون با ارتباط برقرار کردن با پوست ماساژ مفیدتر است.

- به آرامی ماساژ دهید.

- هر روز پنج دقیقه را به خود ماساژی اختصاص دهید.

- بعد به مدت ده دقیقه در گرما، زیر لحاف استراحت کنید و حتی می‌توانید بخوابید.

مناطق ماساژ را تعیین کنید.



در ابتدا یافتن نقاط دقیق (شبه‌ها) روی شکم معادل با اختلال عملکرد آنها مشکل به نظر می‌رسد. بدین جهت است که از لحاظ تجربه انجام مانور مداوای دستی ماساژ با فشار عمیق روی تمام سطح شکم را پیشنهاد می‌کنیم. کم‌کم شما منطقه‌هایی را دردناکتر از بقیه احساس می‌کنید؛ با تأکید بر این مناطق شما مجدداً عملکرد عادی سیستم عصبی نباتی را در مسیر بهبودی و لاغری برقرار خواهید کرد.

خود ماساژی را دو یا سه بار در روز انجام دهید و اثرات آن را بعد از سه یا چهار جلسه احساس خواهید کرد.

آمادگی:

مانورهای تماس سطحی شکم را با کف دو دست در جهت عقربه‌های ساعت به مدت ۳۰ ثانیه شروع کنید. مانورهای مشت و مال را ادامه دهید. پوست شکم را با دو دست بگیرید و مانند خمیر نان آن را بهم بزنید. بعد از اینکه تمام ناحیه شکم را ماساژ دادید، دستها را جابجا کنید؛ انگشت شست و انگشتان دست همیشه باید با پوست در تماس باشند.

مدت ۳۰ ثانیه.

به خود ماساژی ادامه دهید:

پوست را میان انگشتان شست و سبابه قرار دهید و به آرامی آن را رها کنید و سپس آن را با نرمی میان انگشتان بچرخانید. در اصل چین پوستی که بین انگشتان است نباید بیش از ۱ یا ۲ سانتیمتر بر حسب محل ضخامت داشته باشد.

اگر ضخیم باشد می‌تواند دلیل این باشد که شما به وزن ایده‌آل نرسیده‌اید. این حرکت خیلی ظریف و قابل رقابت است. شما محل‌هایی دردناکتر از محلی که آن را در دست گرفته‌اید خواهید یافت.

شما احساس سوزش کم و بیش شدید بر حسب حالت ارگانها از لحاظ عمقی بودن خواهید داشت. چرا؟ چون که در یک موقعیت دلدیری هستید که همواره از توده‌ای از سلولیت و شبکه‌ای از اعصاب پوشیده شده است.

شبکه نقطه‌ای خیلی دقیق و ریز است که در طول نصف‌النهار واقع شده است و همیشه معادل یک غده یا یک ارگان است.

درد یک علامت هشدار دهنده است که اختلال عملکرد غده یا ارگان را زیر انگشتان شما نشان می‌دهد: به این ترتیب شما راه را باز کرده و آنها را تحریک و تقویت خواهید نمود.

هدف این ماساژهای انگشتی، از بین رفتن توده سلولیت، آزاد کردن شبکه و دادن سلامتی کامل به مجموعه شکم است.

سه یا چهار حرکت خودماساژی انگشتی را به مدت هر بار ۲۰ ثانیه انجام دهید.

مانور لرزش - فشار

در خلال ۵ تا ۶ ثانیه عمل دم، دستها را روی شکم دور و بر ناف قرار داده و عمل لرزش را انجام دهید. با انجام عمل بازدم، نوک انگشتان را در عمق شکم با خم کردن پشت تا حد نهایی و تودادن شکم به مدت ۵ تا ۷ ثانیه فرو برید، سپس روی مناطقی که درد دارد تأکید کنید. کمی وقت و تجربه برای یادگیری خودماساژی به طور مفید لازم است، ولی من مطمئنم بعد از مدتی شک و تردید به آن می‌رسید. بدین طریق سیستم عصبی نباتی برای افت وزن تقویت خواهد شد.

لاغر شدن از طریق مداوای شکم

نومینیک ۴۲ ساله، ۷ کیلو اضافه وزن، متاهل، صاحب دو غرزد، رییس یک مؤسسه دومیکنیک کلیه سلسله مراتب حرفه‌ای خود را سریعاً طی نمود. در ۴۲ سالگی رییس یک مؤسسه شد که حدود ۲۰ کارمند دارد. برای اداره آن مؤسسه و تربیت دو فرزندش مشکل خاصی ندارد و خوشبخت است و به نظر می‌رسد همه چیز به او لبخند می‌زند، جز در یک مورد آنهم شبخ سنگینی وزن است که از او دور نمی‌شود. او کلیه رژیمهای غذایی و مشاوره با متخصصین تغذیه را امتحان کرده است و هربار چند کیلویی کم می‌کند، ولی باز دوباره آنها را با اندکی تخفیف اضافه می‌کند. به نظر می‌رسد که فرایند اضافه وزن قطعاً شروع شده است؛ تصمیم گرفت عمل جراحی کند با وجود این وقتی به دیدن من آمد هنوز تردید داشت، زیرا دوستی داشت که بعد از عمل جراحی خود را در یک حالت فیزیکی بدی یافته و دچار افسردگی شده بود. در اولین مشاوره می‌بینم که دومیکنیک از بیماری اختلال عملکرد روده‌ها رنج می‌برد و اینکه بافت همبند در سطح شکم، تنه و رانها یک ترشح سلولی مهم را نشان می‌دهد که مسئول ۷ کیلو اضافه وزن است. برایش توضیح دادم که مشکل او مستقیماً به استرسی که تحمل می‌کند مربوط است و خودش مسئول بیماری اختلال روده‌ها و در نتیجه اضافه وزن خود می‌باشد. به او توصیه کردم که هر ساعت تنفس آرام را به خاطر خاصیت ضد استرسی‌اش انجام دهد. او چند تمرین ژیمناستیکی را در دفتر کار خود انجام خواهد داد و شب تمرین تنفس شکم را با خود ماساژی شروع می‌کند. جایگزینهای غذایی را کنار گذاشت و به آرامی و در ساعات منظم غذا می‌خورد. دومیکنیک در مدت یک ماه و نیم ۷ کیلو کم کرد و سلولیت او ناپدید گشت. این دلیل وجود رابطه نزدیکی است که میان تعادل وزن و سلامتی شکم وجود دارد.

سلولیت:

این اصطلاح نامناسب و بد انتخاب شده است، زیرا به مفهوم التهاب سلول است. وقتی که خانمها از داشتن سلولیت شکایت دارند مقصود التهاب سلول نیست، بلکه حتی چربی بافت زیر پوستی کاملاً طبیعی است. این چربی بر حسب ریخت شخص (شامل تصویر زنانه) کم و بیش روی بدن و همواره در همان محلها پخش می‌شود. این است که خانمها آن را تحمل نمی‌کنند و به این دلیل است که آنها غالباً آماده برای حذف آن هستند. چیزی که غیر طبیعی و ناگوار می‌باشد وفور این چربی است که بافت چربی را در هر قسمت بدن که باشد ضخیم می‌کند، مخصوصاً روی صورت (غب غب)، روی بازوها، سینه و دور و بر باسن (شکم، بالا تنه و کمر) روی باسن، قسمت خارجی ران، دور و بر زانوها و قوزک پاها.

در دو مکان مشخص سلول چربی‌دار وجود دارد که از طریق یک غشای نازک از هم جدا شده‌اند: یکی در سطح و دیگری در عمق؛ با رعایت یک بهداشت خوب در زندگی و تغذیه متعادل، خانمها قبل از هر چیز سلولیت سطحی را از دست می‌دهند، ولی چربی عمقی را به دشواری از دست می‌دهند.

جراح مشهور RAYMOND VILIAN می‌گوید:

«آنها حسابهای واقعی هستند که در بانک مسدود شده‌اند». آیا او با شوخ طبعی به این پول (غالباً مبالغ هنگفت) که برخی از زنان استثمار شده به وسیله تاجران خرج می‌کنند یا شرلاتانهای که جیب آنها را به عنوان درمان سلولیت خالی می‌کنند، فکر می‌کند. حيله گران وقیح کم‌نمی‌آورند: کرم، پماد، درمانهای موضعی (مثل تاباندن اشعه‌های یونی، اشعه مادون قرمز، ارتعاشات، روش درمانی تزریقات متعدد^۳ و فشار درمانی و غیره). هیچ درمانگر و هیچ پزشکی که لیاقت این اسم را داشته باشد این معالجات را که با شکست روبرو بوده و غالباً خطرناک هستند بکار نمی‌برد و بالاخره از سادگی بیماران سوء استفاده نمی‌کند.

همچنین باید از Liposuction که به چربیهای عمقی حمله می‌کند، نیز صحبت کرد. کشیدن چربی زنان خیلی قوی یا کسانی که آنومالیهای^۴ ناگواری دارند جزو استثنای این تکنیک می‌باشد. متأسفانه خانمها غالباً زیاد به معجزه باور دارند و به ندرت دنبال دلایل عقلی برای اضافه وزن و سلولیت خود هستند. من بارها فاجعه ناشی از این نوع معالجات را متذکر شده‌ام: پوست به شکل ورق فلزی موج‌دار سست و شل شده و جای زخمهای زشت با کشتش سطحی که موجب مشکلات مهم روانشناختی (افسردگی و احساس تقصیر) می‌گردد را می‌گیرد. بسیاری از خانمها خود را اغفال شده، گول خورده و مجروح در پوست و روح خود احساس می‌کنند.

۳. م. تزریق حداقل دوزهای دارویی در منطقه دردناک

۴. م. آنومالی به ناهنجاریهای مادرزادی یا اکتسابی گفته می‌شود.

چگونه چین مربوط به پوست را بسنجیم؟

سنجیدن چین مربوط به پوست ساده است. پوست را در بین دو انگشت شست و سبابه بر اساس قسمت برجسته شکم، بازو و ران قرار دهید. چین مربوط نباید بیش از ۱ تا ۲ سانتیمتر ضخامت داشته باشد. اگر همه چیز طبیعی باشد پوست آزاد و نرم است، اما اگر چین ضخیمتر از پوست پرتقال باشد و اگر این حرکت دردی را آغاز می‌کند به این معنی است که نفوذ چربی یا تورم بافت همبند (سلولیت) کم و بیش وجود دارد.

این علامت یک تنش عصبی یا یک خستگی مهم است، ولی این امر نشان می‌دهد که برخی از ارگانهای داخلی یا شبکه‌ها بدعمل می‌کنند یا چندین ماه و گاهی اوقات چندین سال است که عمل آنها کند شده است، زیرا ارتشاح سلولیتی در عرض یکی دو روز تولید نمی‌شود.

چگونه با سلولیت مبارزه کنیم:

سلولیت به علت جذب و دفع بد و ترشح سلولهای چربی از درون تشکیل می‌شود، بنابراین باید از درون با آن مبارزه نمود و نه از طریق عوامل بیرونی مانند بسیاری از معالجات دیگر.

یک حالت عصبانیت یا اضطراب دائم همانطوریکه دیدیم تمام سیستم عصبی نباتی و عمل جذب و مخصوصا دفع را نامنظم می‌کند.

کبد از طریق مجرای خون نقش خود را خوب ایفا نخواهد کرد و جریان خون سنگینی می‌کند و پر از سموم است و باقیمانده‌های چربی را در بافت همبند قرار خواهد داد؛ آن وقت سلولها حجیم خواهند شد: این سلولیت است.

تمام بیماران من که وضعیت شکمشان بهتر شده، اختلالات عصبی نباتی آنها ناپدیدگشته و اضافه وزن را از دست داده‌اند.

آنها همزمان شاهد ناپدید شدن ارتشاح سلولیتی بوده‌اند بدون اینکه من پاها یا رانهای آنها را معالجه کنم. ماساژهای ملایم، عمیق و بدون شوک برای بافت همبند یا تخلیه لنفاوی می‌توانند جریان خون را تسهیل و بهبود بخشند و تخلیه لنفاوی بعد از معالجه احساس سبکی و خوب بودن و کاهش حجم بافت همبندی را به همراه خواهد داشت، ولی در هیچ حالتی این معالجات - ماساژها یا تخلیه‌ها - به هسته سلول چربی حمله نخواهند کرد و تا وقتی که این هسته حل نشود هیچگونه اثر رضایت بخش و با دوامی روی سلولیت و بنابراین لاغری صورت نخواهد گرفت.

از لحاظ تجربه، من هیچگاه سلولیت را ماساژ نمی‌دهم. غالبا بیماران که پاها و رانهای سنگینی دارند از من می‌خواهند که آنها را ماساژ دهم و متعجب هستند از اینکه من آن را رد می‌کنم.

من همواره به معالجه شکم و پشت به طور همزمان اکتفا می‌کنم. من به سلامتی بیمارانم از طریق جذب و دفع خوب علاقمند هستم، روده‌ها را تقویت می‌کنم، راه کبد را باز می‌کنم و کیسه صفرا و لوزالمعده را به منظور تقویت کردن عملکردشان تقویت می‌کنم.

در نتیجه به طور معجزه‌آسایی پاها خالی شده و سلولیت ناپدید می‌گردد. با این روش است که سلامتی پشت و شکم تأمین شده و بیمارانم بدن لاغر و قوی و سالمی را بدست خواهند آورد.

هشدار به خانمها:

خانمها باید بدانند که حتی وقتی که آنها وزن مطلوب خود را به طور ثابتی به دست آورند، این وزن ممکن است در بعضی جاها مانند دور و بر کمر و زانو و غیره باقی بماند. یک بافت چربی اندک از لحاظ فیزیولوژیک طبیعی است و ذخیره‌ها را می‌سازد و این جزء خصوصیت ژنتیکی زن است و باید آن را پذیرفت. این یک سؤال عقلانی است که سلامتی راز بقاست. جستجو و حذف وزن اضافی به هر قیمتی فوق العاده خطرناک است و حتی خانمهای خیلی لاغر این بافت چربی را دارند.

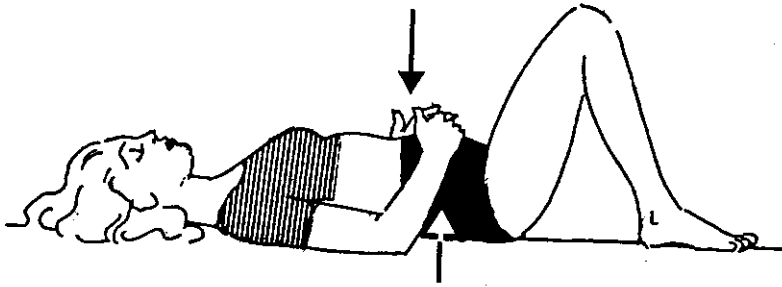
خیلی از خانمها می‌خواهند این سلولیت را از هر طریقی مانند (بی‌اشتهایی، داروهای ادرارآور، داروهای کم‌کننده اشتها، تزریقات متعدد، یونیزه کننده‌ها (اشعه‌های یونیزان)، تخلیه لنفاوی، غذاهای جایگزین و ماساژهای ضد سلولیتی و غیره) از بین ببرند.

همه اینها همان علامتها را نشان می‌دهند: خستگی زیاد، تحریک‌پذیری، عصبانیت، حالت افسردگی، رنگ کبود، پوست چین و چروک خورده، بدن سست، اسپاسم شکم، تورم شکم، یبوست، قاعدگی دردناک و سردمزاجی. به محض اینکه اولین اثرات روش من تحقق یافت تمام این ایده‌های غلط درباره سلولیت را رها خواهند کرد و به زودی شکم تقویت و لاغر شده و دوباره آنان خود را زیبا و دلپذیر خواهند یافت. اغلب اوقات بیماران به من می‌گفتند که با از دست دادن چند کیلو، تصویر جدیدی از خودشان یافته‌اند و به یک لذت جنسی که قبلاً به خاطر عقده یا احساس مجرمیت خود را محروم می‌کردند دست یافته‌اند، مثل اینکه از یک ناراحتی و یک بلوکاژ روانشناختی که آنها را خفه کرده و آنها را دور از لذت و شکوفایی نگه داشته نجات یافته‌اند. از دست دادن چند کیلو در بسیاری از حالات منشاء آشتی یک زوج و سازگاری جدید است.

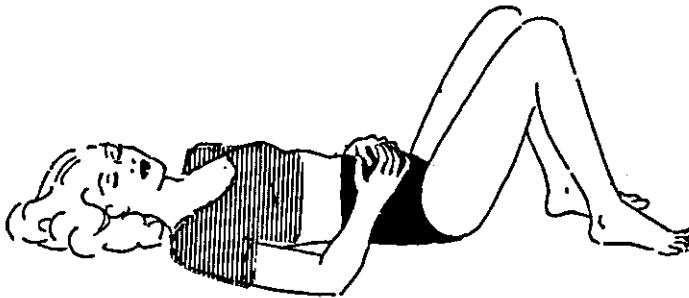
تقویت ماهیچه‌های شکم

شما قبلاً چندین بار در روز عمل تنفس آرام را انجام داده‌اید حال از طریق یک جلسه تنفس عمیق شکمی که هدفش تقویت ماهیچه‌های شکم شماست یک بار در روز آن را غنی سازید.
روی یک قالی ضخیم یا یک لحاف به پشت دراز بکشید و چانه را کمی به داخل دهید. زانوها را خم کرده و انگشتان دست را روی شکم به هم گره بزنید. (می‌توانید این تمرین را نشسته روی صندلی هم انجام دهید).

به آرامی از راه بینی به مدت ۵ ثانیه نفس بکشید و شکم خود را علیه مقاومت قوی دستها باد کنید. تصور کنید که شکم شما وزنه‌ای را بلند می‌کند.



بازدم عمیق را با دهان باز و قیافه استراحت کرده به مدت ۵ تا ۷ ثانیه انجام دهید. هوای ریه‌ها را تخلیه کنید به طوریکه قفسه سینه به آرامی پایین آید.



در پایان تنفس دستها را در شکمتان به منظور شکار هوا فرو برید و آنرا در عمق ماساژ دهید. کم‌کم قسمت مربوط به کمر و پهلو را از روی قالی بلند کنید و با تکان دادن باسن آن را فشار دهید. این تمرین را ده بار پشت سر هم انجام دهید. یک دقیقه استراحت کنید و دوباره از نو ده بار شروع کنید.

تقویت کردن شکم

اگر همیشه تند غذایی خورید حرکات شکمی را که به شما پیشنهاد می‌کنم انجام ندهید، زیرا نتیجه آن، وضع شما را بدتر کرده و بنابراین وزن شما اضافه خواهد شد. ژیمناستیک شکمی فقط وقتی می‌تواند انجام شود که شکم هیچگونه اختلال روده‌ای کارکردی نداشته باشد. برخلاف روشهای کلاسیک، روش من فقط می‌تواند در مورد

بدنی که دوباره متعادل شده و سیستم قلبی عروقی آن تقویت شده باشد انجام شود. در تمام دنیا دیده‌ام که جلسات ژیمناستیک و عضلات شکمی را روی شکمهایی که در بدترین حالت سلامتی هستند انجام می‌دهند و این اشتباه بزرگی است، زیرا با این شیوه اختلالات کارکردی افزایش پیدا می‌کند و نهایتاً به افزایش وزن می‌انجامد؛ لذا باید شکم را بهبود بخشید قبل از اینکه آنرا عضلانی کنیم. اگر وقت انجام ژیمناستیک را ندارید نباید خود را مقصر بدانید. در این صورت فقط سعی کنید پشتتان را در هر حالت و در تمام روز به‌طور مستقیم نگه‌دارید؛ با این کار به‌طور مداوم حرکات شکمی را انجام داده‌اید، چیزی که خیلی مهم است. (ولی برای حفظ وزن ایده‌آل شما کافی نیست).

روش تنفسی من برای شما استراحت را به همراه دارد. شما ساعت بیولوژیک غذایی خود را با غذا خوردن منظم و آرام تنظیم نموده و تعادل زمینه اسید و باز را برقرار نمایید.

با تقویت کردن شکم از طریق حرکات خواهید توانست درحالی‌که در وزن ایده‌آل خود باقی می‌مانید انرژی و خوش بینی خود را بازیابید. یک شکم خوب همانطور که قبلاً گفته‌ام ضامن یک حداقل سلامتی مخصوصاً روانشناختی است که بدون آن لاغری مداوم وجود ندارد. ژیمناستیک یک برگ برنده و مکمل لاغری است، به شرط آنکه کاملاً با شخصی که آن را انجام می‌دهد و سن و وزن و حالت خستگی و تحرک او مطابقت داشته باشد. قبل از هر چیز باید لذت استراحت فیزیکی و روانشناختی را برای شما تأمین کند. بیشتر درسها یا توصیه‌های ما حالت فیزیکی و روانشناختی را به حساب نمی‌آورند.

این ۳ کیلوی لعنتی که زندگی را مسموم می‌کند کم کنید:

کریستین ۲۴ ساله، ۳ کیلو اضافه وزن، مجرد، منشی

مانند بسیاری از زنان جوان کریستین از دوران نوجوانیش درحال مبارزه مداوم علیه این ۳ کیلوی همیشگی که روی ران و شکمش قرار دارد می‌باشد. او در پوست خود احساس راحتی نمی‌کند مخصوصاً در بهار که مغازه‌ها از لباسهای نازک به فرم کنار دریا پرمی‌شود. کریستین از کار خود راضی نیست و در زندگی خصوصی زیاد خوشبخت نیست. حوصله‌اش سر می‌رود و به‌طور نامنظم و با عصبانیت غذا می‌خورد و تقریباً هرچه دم دست باشد می‌خورد.

او غالباً نفخ دارد و تسلیم ضربات خستگی است و به امید اینکه خود را روی فرم ببیند از یک مرحله‌ای که به اکسیرن نیاز دارد به مرحله‌ای که به ژیمناستیک مخصوص شکم یا جلساتی از این قبیل نیاز دارد می‌جهد. در اوایل ماه می با او برخورد کردم که به هر قیمت در جستجوی وسیله‌ای برای کم کردن سه کیلوی اضافی خود قبل از فرا رسیدن تابستان بود.

به کریستین گفتم که شما برخلاف آنچه که باید عمل کنید، کار می‌کنید. برای لاغر شدن باید استراحت کرده و سپس سر میز غذا بروید و به‌طور منظم غذا بخورید. در کلوب ورزشی شما به‌جای انجام این فعالیت‌های مداوم که خستگی و عصبانیت را افزایش می‌دهد، به سوی اعمال ژیمناستیک می‌لایمی مثل ورزش‌های کششی بروید و آخر هفته ورزش‌های استقامت مانند پیاده‌روی طولانی با دوستان، دوچرخه‌سواری و شنا را بدون اجبار انجام دهید. اساس فرم و انرژی شما، صبح در یک صبحانه متعادل نهفته است که سایر گرفتاری‌های روزانه را منظم خواهد کرد. در صورت احساس سنگینی روش تنفسی مرا اجرا کنید که سه کیلو اضافه وزن شما ناپدید خواهد شد. کریستین که به دنبال از دست دادن سریع و قطعی وزن خود می‌باشد، روش مرا دنبال کرد، گویی می‌خواهد آخرین شانس خود را امتحان کند؛ مسلماً در مدت سه هفته و بدون هیچ‌گونه حيله و تیرنگ، بالاخره برای همیشه سه کیلوی لعنتی را کم کرد.

چند توصیه احتیاطی برای کسانی که در منزل یا در سالن این روش را انجام می‌دهند:

- تمرینات را قبل از غذا یا سه ساعت بعد از غذا انجام دهید. هیچگاه در خلال هضم غذا ورزش نکنید.
- یک وعده غذا را به نفع یک وعده دیگر حذف نکنید، چون اشتباه است.
- نیم لیوان آب قبل از شروع غذا بنوشید.
- هیچگاه تا آنجا که خسته می‌شوید یا تا هنگام درد ورزش را ادامه ندهید و در متوقف کردن تردیدی به خود راه ندهید و حتی در داخل سالن اگر معلم شما را مجبور به ادامه فعالیت کند، شما حق دارید اطاعت نکنید.
- لباس‌های گشاد و راحت را انتخاب کنید. اجازه دهید پوست شما اکسیژن کافی بگیرد و از مواد ترکیبی استفاده نکنید.
- هیچگاه فراموش نکنید که این تمرینات که اجازه کم کردن وزن را به شما می‌دهند برای لاغر شدن شما ساخته نشده‌اند، بلکه اولین هدف آنها لذت دادن به شماست. این لذت یک منبع آرامش و متعاقب آن لاغری است.

توصیه‌هایی برای منزل:

- یک فرش به ضخامت ۴ تا ۲ سانتی متر پهن کنید (در کلیه فروشگاه‌های ورزشی یافت می‌شود) یا یک روانداز را چهارلا کنید تا اینکه زائده‌های استخوانی مهره‌ها و نقاط استخوانی برآمده از پشت با سطح سخت برخورد نکنند، چون به مرور این ضربه‌های کوچک سبب دررفتگی‌های ستون فقرات می‌شوند.
- غالباً بیمارانی را می‌بینم که روی موکت تمرینات ژیمناستیک خوبی را انجام می‌دهند و برخلاف عقیده عموم از درد گردن، پشت و کمردرد، درد سیاتیک مزمن مقاوم به درمان رنج می‌برند.

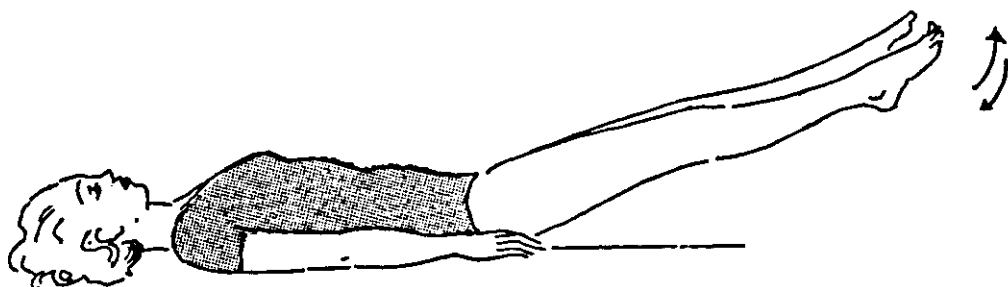
- یک فرش با ضخامت ۴ تا ۲ سانتی متر، آنها را از این اختلالات دورنگه می‌دارد و اگر این توصیه‌ها را رعایت کنید از داشتن درد پشت شکایت نمی‌کنید.
- اطاق مخصوص تمرینات باید خوب تهویه شود و درجه حرارت آن باید زیر ۱۷ درجه سانتی‌گراد باشد.
- با ۵ بار تنفس آرام شروع کنید.
- هر جلسه نباید از ۵ تا ۷ دقیقه تجاوز کند. می‌توانید چندین بار در روز آنرا انجام دهید.

درد داخل سالن:

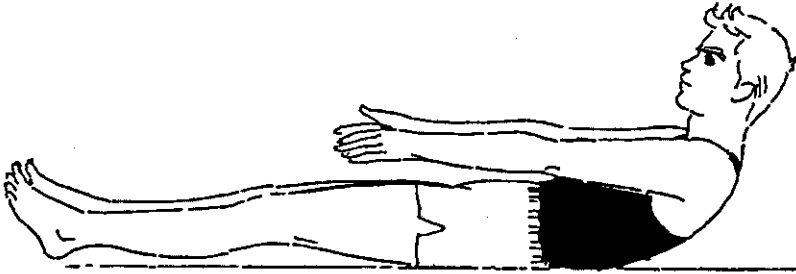
- وقتی که استرس دارید وارد سالن نشوید، زیرا در این صورت تمرینات را با بلوکه کردن شبکه عصبی نباتی شروع خواهید کرد و خستگی اضافی و در نتیجه اضافه وزن پیدا خواهید کرد. (درد داخل سالن ۷ نفر از ۱۰ نفر مسابقه را با استرس شروع می‌کنند که موجب گرفتگی عضله و خستگی قلب می‌شود).
- ۱۵ دقیقه قبل از مسابقه وارد سالن شوید. نفس بکشید و عضلاتتان را شل کنید و چند حرکت کششی و شل کردن عضلات را انجام دهید.
- به سوی یک مسابقه «مخصوص شکم» که کلیه گروه‌های ماهیچه‌ای مخصوصاً ماهیچه‌های پشت را بکار می‌گیرد بروید و بالعکس ژیمناستیک پشت فقط وقتی مفید است که به ماهیچه‌های شکم هم توجه داشته باشید.
- در خلال مسابقه ریتم مخصوص خود را حفظ کنید. نگران همسایه‌تان نباشید شاید او بیشتر از شما گرفتار باشد.
- معلم باید خود را جابجا کند و اشتباهات حرکات شما را اصلاح کند و ریتم سریع را آرام کند و به شما جرأت بدهد. هیچگاه نباید شما را به انجام آنها مجبور کند.
- در گفتن مشکلات شخصی خود به معلم قبل از شروع مسابقه تردیدی به خود راه ندهید. (مشکلاتی از قبیل درد پشت، تنگی نفس، دردهای مفصلی و مشکلات روانشناختی). یک معلم خوب باید یک راهنما باشد نه یک شکنجه‌گر.

تمرینات شکمی غیر مجاز:

نباید به حالت درازکش به پشت و پاها (قیچی وار) از زمین بلند شوید و تمرین کنید



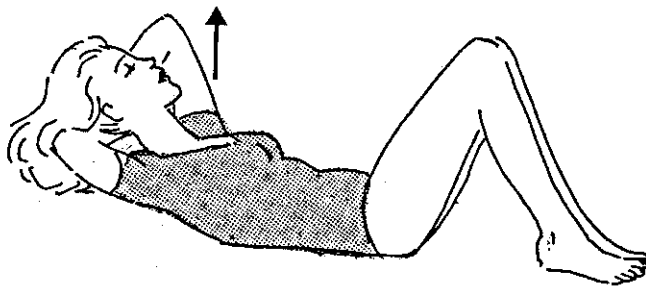
- بدون خمیدگی به حالت درازکش و پاها کشیده و اندکی بلندتر از سطح زمین



اگر این تمرینات را در حالت بدی انجام دهید، خطرات دردکمرمزمن، سیاتیک، فتق کشاله ران و اختلال سیستم عصبی نباتی در برخواهد داشت و در نهایت منجر به اضافه وزن می‌شود.

تمرینات شکمی مجاز:

- برای تقویت شکم درحالی که دستهایتان زیرگردن قفل شده و پاها خم شده است به پشت دراز بکشید.



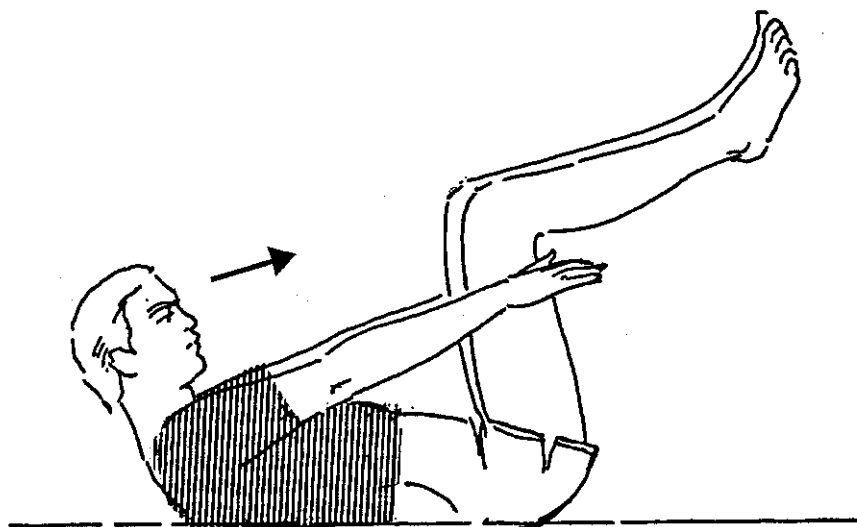
- به پشت دراز بکشید و دستها را پشت گردن حلقه بزنید و پاها خمیده باشد.

- ازبینی عمیقاً نفس بکشید.

- سپس هوا را از راه دهان خارج کرده، سینه را بلند کنید به طوریکه چانه بالا باشد. این حرکت را سه بار پشت سرهم انجام دهید.
- ریتم کند

برای تقویت ماهیچه:

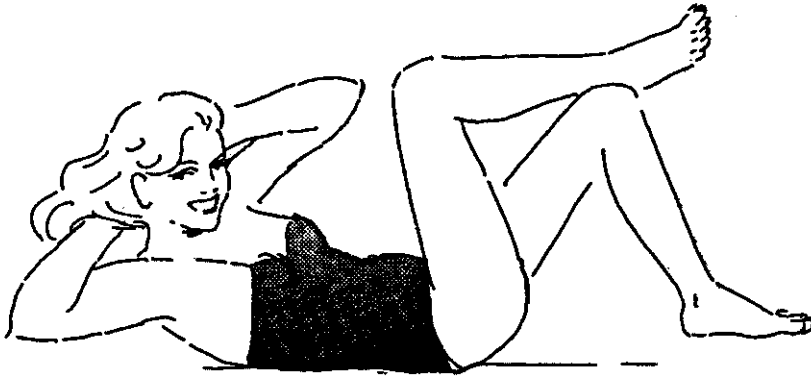
- به پشت دراز کشیده، بازوها کشیده و پاها خمیده و رانها تا ۹۰ درجه خم شود. می توانید قوزک پاها را قفل کنید مطابق شکل زیر:



- از راه بینی نفس بکشید
- سپس از راه دهان هوا را خارج کنید. سینه را به طرف زانو و بازوها را به طرف جلو دراز کنید.
- سه بار پشت سرهم انجام دهید.
- ریتم متوسط
- بادستهای گره کرده پشت گردن

برای ظریفتر کردن اندام

به پشت دراز کشیده به حالت دستها پشت گردن ، آرنجها باز و پای چپ خم شده و پای راست روی زمین و قوزک راست روی زانوی چپ



- ازبینی نفس بکشید.
- سپس از راه دهان هوا را خارج کنید. آرنج چپ را روی زانوی راست آورده و به آرامی پشت خود را روی زمین بگذارید
- نفس بکشید.
- پشت سرهم روی هر پا انجام دهید.
- ریتم متوسط
- تقویت و عضلانی کردن عضلات شکمی، ضامن حفظ شکم در سلامتی کامل و در شرایط حذف حداکثر سموم به منظور نگهداری وزن ایده آل است.

بخش سوم

ریتم طبیعی خود را به دست آورید

زندگی مدرن، استرسها و ریتمهای اجباری و مخرب برای سلامتی را بر ما تحمیل می‌کند، خیلی زود یا خیلی دیر می‌خوابیم و بیدار می‌شویم و بدون هیچ وقفه و استراحتی کار می‌کنیم. خیلی سریع یا در ساعات نامنظم غذا می‌خوریم یا اوقات غذا را فراموش می‌کنیم؛ بد نفس می‌کشیم و هوای آلوده را به درون می‌فرستیم. فعالیتهای فیزیکی بدی را انتخاب می‌کنیم که دیگر نقش استراحت را ایفا نمی‌کنند.

اگر بخواهیم لاغرشویم، رژیمها را به ناحق و بدون دلیل به هم ربط می‌دهیم. مسافرتهای پی‌درپی، مسیرهای طولانی برای رفتن به سرکار، دلوآپسهای خانگی مدام ساعت بیولوژیک ما را نامنظم می‌کنند. این ساعت بیولوژیک که به طور مرموزی در درون ما کار می‌کند، ریتم مشخصی دارد و از ژنتیک و عادات دوران بچگی ناشی می‌شود که از مختل شدن رنج می‌برد. در میان بعضی از موارد، حالت معنی‌دار یک دختر دانشجو که خانواده‌اش را ترک کرده بود مشاهده کردم.

او به ناشتایی که مادرش سر وقت به او می‌داد و به ناهار خوردن خانوادگی در ساعت ۱۳ و به غذا خوردن در حالت استراحت (بدون تلویزیون) عادت کرده بود. اما ناگهان ناشتایی را با سرعت هرچه تمامتر در قهوه‌خانه محل خورده و با عجله و در ساعات نامشخصی وارد رستوران دانشجویی شده و شام را با دوستان و در هرساعتی می‌خورد؛ همچنین او در اضطراب امتحانات و رویدادهای احساسی بدون آینده مشخصی بسر می‌برد. در مدت دو یا سه ماه نزدیک به ۱۰ کیلو چاق شده بود، به طوریکه موفق نمی‌شد آن را کم کند. من موفق شدم تا متقاعدش کنم که در سیستم جدید زندگی او ملزم است به اینکه ساعت بیولوژیکی خود را به کار اندازد، ساعات غذا خوردنش را منظم کند، به آرامی غذا بخورد، استراحت کند و در هر ساعت نفس بکشد.

در اندک زمان وزن ایده‌آلش دوباره به حالت اول برگشت. روش من در تمام مراحل روزانه، در لحظات فعالیت مانند لحظات استراحت و خلاصه در کلیه مراحل زندگی عناصر لازم برای سر وقت کردن ساعت بیولوژیک را به همراه خواهد آورد. بدون این منظم کردن اوقات هیچگونه شانس برای بازیافتن وزن ایده‌آل بدست نخواهید آورد.

بازیافتن یک خواب خوب

خواب یکی از عناصر اساسی تنظیم ساعت بیولوژیکی شماست. اغلب اوقات بی‌خوابی، خواب منقطع و مضطرب و خواب‌آلودگی به سنگینی وزن مربوط هستند. حقیقتاً هم مشکل بتوان لاغر شد و هم وزن ایده‌آل را بدون یک خواب منظم نیروبخش نگه داشت. بدانید که خواب شب از همان آغاز صبح موقع بیرون آمدن از رختخواب بایک صبحانه مفصل بدون محرک آماده می‌شود و در تمام طول روز با روش تنفسی من با یک نگرش مثبت و خود را در معرض سؤال قرار دادن و نیز عادات و طرز زندگی و ریتم غذایی تشکیل می‌گردد.

دلایل بد خوابی را می توان درسه چیز یافت:

دلایل روانشناختی:

تنش مهم درونی، استرس، خستگی بیش از حد، اضطراب و بالاخره تجمع آدرنالین^۱ تولیدشده از طریق غدد فوق کلیوی ما را در موقعیت بیداری نگه می دارد. این مشکل بی خوابی می تواند اتفاقی یا مزمن باشد؛ روش تنفسی من توانست خواب را به تمام بیمارانی که آنرا پذیرفته بودند برگرداند.

دلایل فیزیکی:

نامنظمی سیستم گوارشی (معده منبسط شده) مربوط به الکل اضافی، محرکها یا ویتامینها می باشد. سنگینی فیزیکی موجب انقباض عضله و کوفتگیها، تحریکات مغزی (مثلا بعد از یک مباحثه طولانی، مغز، زمانی رابه کندشدن حرکت خود اختصاص می دهد). نامنظمی دایره خواب و بیداری در اثر افراط در مصرف داروی خواب آور یا آرامبخشها می باشد. یادآور می شوم که فرانسه کشوری است که مصرف این نوع داروها در آن در بالاترین سطح است.

دلایل خارجی :

- محیط پرسر و صدا یا آلوده
- هوای خیلی گرم، بدتهویه شده، مرطوب یا خیلی سرد
- مجموعه وسایل رختخواب نامطلوب (تشک نرم، بالش خیلی بزرگ).
- لحاف و پتوی فراوان.

بعدازشام

- برای مساعدنمودن فرایند یک گوارش خوب و مهیاکردن یک خواب خوب :
- اگر در منزل شام خوردید، آشپزخانه را مرتب کنید، ظرفها را بشوید و لوازم ناشتایی را آماده کنید.
- از دراز کشیدن بعد از غذا خوردن خودداری کنید چون گوارش شما کند خواهد شد.
- دست و ساعدتان را با آب نیم گرم و سپس ۲ تا ۳ دقیقه با آب سرد بشوید.
- دندانهایتان را مسواک بزنید و لثه هایتان را مانند صبح ماساژ دهید.
- به سرگرمیهای فاقد استرس مشغول شوید مانند کارهای جزئی، مطالعه و غیره.
- از حرکات ژیمناستیک محرک انرژی و تمرینات شکمی بعد از غذا بپرهیزید.
- نیم ساعت باکفش خوب پیاده روی کنید.

- اگر از خارج شدن برای پیاده روی می ترسید، روش تنفسی من و تمرین نرمش بدنی صفحه ۱۱۹ کتاب را انجام دهید.

قبل از خواب:

اول یک دوش با آب نیم گرم و بعد با آب سرد بگیرید، زیرا آب سرد به آرامی حرارت بدن را پایین می آورد و زمینه را برای خواب مساعد می کند.

- اطاق را تهویه کنید و شومیز را خاموش کنید چون درجه حرارت بالا موجب عرق ریزی و بیداری خواهد شد.

اگر چنین حالتی اتفاق افتاد تردیدی در گرفتن مجدد یک دوش با آب نیم گرم و بعد با آب سرد به خود راه ندهید.

- خوب خوابیدن از باز دیدهای شبانه یخچال جلوگیری می کند.

روش تنفسی آرام من موجب می گردد تا در بیشتر موارد، خواب را بدست آورید.

مردان و زنانی که به من اعتماد دارند، می توانند به کاهش میزان آرام بخشها و سایر داروهای که بدن را چرب می کنند شروع کنند تا به تدریج بتوانند آنها را کاملاً حذف کنند؛ کلیه بیماران من که خوردن آنها را قطع کرده اند، ریتم طبیعی خود را بدست آورده و اضافه وزن را از دست داده اند.

تمرین برای خوب خوابیدن:

هدف این حرکت پایین آوردن فشار عصبی و هماهنگ کردن روح و جسم است. شما می توانید تمرینات تمدد اعصاب را قبل از خواب رفتن و همچنین در خلال روز وقتی که استرس دارید یا عصبانی یا مضطرب هستید انجام دهید.

این تمرینات همچنین اثر نرم کردن و تقویت پشت را نیز دارند.

روی فرش چهار زانو بنشینید و دستها را روی زانو گذاشته و پشت را راست نگاه دارید. به آرامی از راه بینی نفس بکشید و با شمارش ۱ تا ۵ در حالی که دستها روی زانوهاست پشت را بلند کنید.



سپس به آرامی از طریق بینی نفس کشیده و با شمردن ۱ تا ۷ چانه را تا حد سینه پایین آورید. شکم رابه داخل داده و پشت را بدون فشارخم کنید.



این تمرین را با ریتم کند با فکر کردن به آرامی و بدون ژیمناستیک ۵ تا ۷ بار پشت سرهم انجام دهید.

بیدار شدن با ملایمت

بارها از بیمارانم شنیده‌ام که می‌گویند یا ناشتایی نمی‌خورند یا به ندرت ناشتایی می‌خورند، چون هنگام بیداری اشتها ندارند، احساس بدی دارند و بدون انرژی، بی‌نشاط با یک احساس مبهم تهوع، دهان خشک و تلخ هستند.

«تنها کاری که می‌توانم انجام بدهم رفتن به آشپزخانه و نوشیدن یک قهوه تلخ یا با شیر و در نهایت نوشیدن یک آب‌میوه یا روشن کردن یک سیگار است.»

معمولاً به این افرادی که بیدار می‌شوند باید گفت که مورد آنها به آسانی بهبود می‌یابد و حتی از آنها نمی‌خواهم که عاداتشان را تغییر بدهند، هرچند که آنها می‌توانند به دود کردن اولین سیگار و به نوشیدن قهوه‌شان ادامه بدهند ولی به نحوی متفاوت.

ناشتایی نباید ادامه غم‌انگیز یک بیداری ناجور باشد، بلکه باید اشتها آور و مفصل باشد؛ همچنین باید نمک دار و شامل قندهای دیرجذب و پروتئین باشد.

در این شرایط من از یک وعده غذای سرهم بندی شده و عملاً بی‌فایده یعنی ناشتایی به عنوان شروع لاغری صحبت می‌کنم.

ابتدا از اینکه به هر شکلی خود را بیدار کنید، اجتناب ورزید، باید به آرامی بیدار شوید. باید ساعتها در حال دراز کش بمانید.

سیستم گردش خون شما سرعتش کند شده است، بنابراین نباید بلافاصله پس از بیداری از خواب بپريد، چیزی که ممکن است موجب سرگیجه و ضعف شدید گردد.

- از بیداریهایی که با موزیک توام باشد اجتناب ورزید. با صدای ملایم زنگ ساعت بیدار شوید.
- در رختخواب برای اینکه اعضای بدن را از حالت خواب آلودگی درآوردید عضلات را بکشید.
- این کشش ملایم و تدریجی گردش خون را تحریک و سیستم عصبی نباتی را بیدار کرده و کارکرد معده و لوزالمعده را بهتر می‌کند.

بلافاصله بعد از بیدار شدن رختخواب را ترک نکنید؛ حتماً چند ثانیه‌ای قبل از لباس پوشیدن در لبه تختخواب بنشینید و از این لحظه برای انجام اولین تمرین تنفس عمیق روزانه استفاده کنید.

از سالن حمام شروع کنید. خود را عادت دهید که ابتدا دهان را تمیز کرده، دندانها را مسواک بزنید و لثه‌ها را با انگشت ماساژ داده تا غدد بزاقی تحریک شوند. همچنین قسمتهای داخلی دهان را ماساژ دهید تا تحریک شوند. این ماساژ مراکز عصبی را بیدار و اشتهاهای شما را تحریک خواهد نمود؛ این نظامی را که من توصیه می‌کنم بسیار مهم است، مخصوصاً وقتی که بد خوابیده باشید یا شب قبل غذای زیاد خورده باشید یا اگر آرامبخش خورده باشید.

چه کسی است که بیداریهای مشکل (معروف به خماربودن) با دهان و زبان سنگین و تنفس بد را به یادداشت‌ه باشد؟ وانگهی در برخی افراد خیلی استرس‌دار یا کسی که دستگاه گوارش وی مختل شده باشد ترشحات اسیدی معده در شب و روز بسیار زیاد است.

قبل از رفتن به آشپزخانه یا سالن غذاخوری، یک دوش با آب نیم گرم بگیرید (یک دوش خیلی سرد سیستم عصبی نباتی را مسدود می کند و یک حمام گرم به شما هوس دوباره خوابیدن را می دهد) آب را ابتدا روی سینه، طرف راست به علت وجود کبد و سپس پشت جاری کنید.

شکم را در جهت عقربه های ساعت به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه ماساژ دهید. اگر جرأتش را دارید با یک دوش آب سرد روی تمام بدن به آن خاتمه دهید. (یک بدن چاق بهتر از یک بدن لاغر آن را تحمل خواهد کرد).

خوب خود را خشک کنید و با دست یا حوله یا یک دستکش (مویی) به منظور تسریع جریان گردش خون خود را ماساژ دهید. اگر تمرینات شکمی مرا به منظور لاغر شدن انجام می دهید، اکنون وقت آن فرا رسیده است. همچنین اکنون وقت دویدن یا نیم ساعت راه رفتن است.

اگر مجبور هستید بچه هایتان را به مدرسه ببرید ناشتا نکرده بروید و ناشتایی لاغری را در برگشت و با آرامش بخورید. چه ورزش بکنید یا نه، بالاخره شما بیدار شده اید و سیستم عصبی نباتی شما آماده کار کردن است و اشتها ظاهر می شود.

غذا خوردن در ساعات منظم

مخصوصاً نباید هر چیزی را و به هر شکلی خورد. من اهمیت خاصی به تنظیم اوقات غذایی می دهم که باعث شارژ کردن دوباره انرژی شما می گردد.

اگر ما خود را به خوردن ۴ بار غذا در روز تقریباً در ساعت ۷، ساعت ۱۲، ساعت ۱۷ و ساعت ۲۰ عادت دهیم، شیرهای گوارشی به طور اتوماتیک بر حسب این برنامه ساعتی به حرکت درمی آیند. پزشکانی که خواب را مداوم می کنند به خوبی می دانند که باید در ساعات منظم به بیماران خواب آلودشان کوکتل های ویتامین، قند به منظور رعایت ریتم های گوارشی آنها تزریق کنند. هیچگاه نباید یک وعده غذا را حذف کرد و همیشه باید مواظب بود که عمل گوارش خاتمه یافته باشد قبل از این که به نوبت غذای بعدی برسید؛ با شروع به خوردن از ناشتایی غیرقابل اجتناب، لاغری را شروع کنید. بعد برای ناهار و شام با یک فاصله ۴ تا ۵ ساعت برنامه ریزی کنید.

در صورت کار فیزیکی یا فکری یا تغییر فاصله زمانی در صورت لزوم (یک قرص نان کامل با شکلات سیاه) میان دو وعده غذا را پیش بینی کنید.

بهتر خرید کنید

با همسر (فلورانس) و بچه هایم با وجود تمام اتفاقات و استرس های زندگی آرامش و خلق و خوی خود را حفظ کرده ایم. همیشه سعی می کنیم سر میز غذا بدون استرس حضور پیدا کنیم و مراقب باشیم که مواد غذایی متعادل و متنوع باشند و از غذاهای محلی که متناسب با ذائقه هر کدام باشد استفاده کنیم. به علاوه من و فلورانس هیچگاه خودمان را از یک لیوان آب انگور خوب در هر وعده غذا محروم نکرده ایم. هیچیک از ماها هیچگاه چاق نشده ایم و حتی متحمل تغییر وزن هم نشده ایم.

خانواده‌هایی را می‌شناسیم که هر روز هفته، فهرست غذایی خود را دارند و بدون تغییر آن را انجام می‌دهند. آنها لذت و طعم غذا و خوش خلقی خود را از دست می‌دهند و باور کنید که آنها غالباً چاق می‌شوند. مثل خانواده ما از یکنواختی دوری کنید و تخیل‌تان را بکاربرید. از دستورات غذایی دیگری استفاده کنید و غذاهای جدیدی را ابداع کنید. شگردها و توصیه‌های ما، زندگی را برای شما آسان می‌کند: انتخاب کنید، بخرید و بدون فاسد شدن نگهداری کرده و آشپزی کنید و در خانواده با دوستان و یا حتی خود شما از غذاها لذت ببرید.

این امر برای من هم اتفاق می‌افتد. آشپزی نقش مهمی را در رویداد لاغری شما بازی می‌کند. لاغر شدن با انتخاب مواد غذایی خوب، متعادل و متنوع به‌هنگام خرید یا نزد فروشندگان محله شما شروع می‌شود؛ مثل ما، خودتان خریدهایتان را انجام دهید. لیست غذایی برای سه یا چهار روز برحسب ذوق و سلیقه خود، پیشنهادات فصل، بر حسب تعداد مدعوین احتمالی و ذائقه هر کدام از آنها تهیه کنید؛ مراقب حداکثر تنوع در فهرست غذایی باشید.

- لیست خود را دنبال کنید و مواد اضافی را که فوراً مصرف نخواهید کرد خریداری نکنید، چون اگر آنها را زیاد نگهدارید خاصیت خود را از دست می‌دهند.

- اگر فردی کمرو هستید اجازه تسلیم شدن و تحت تأثیر قرار گرفتن را ندهید

- خودتان مرتباً موادی را که نگهداری می‌کنید یا از سوپرمارکت می‌خرید هر ۱۵ روز یک بار در ماه شخصاً تحویل بگیرید.

به این بهانه که این چیز ارزانتر یا شرایط خرید بهتری دارد (بسته‌های خانوادگی، بسته‌های متعدد) مخصوصاً اگر تنها زندگی می‌کنید خریداری نکنید، چون مجبور به مصرف اضافی یا انبار کردن آنها خارج از تاریخ مصرف خواهید شد.

- همیشه مواد فله‌ای به اندازه‌ای که شخصاً آن را انتخاب می‌کنید ترجیح دهید. عموماً از مرکباتی که قبلاً شسته شده یا زودپز و موادی مانند (ژامبون و سوسیس) انواع نان و به طور کلی کلیه موادی که از قبل تهیه و به طور مصنوعی کنسرو شده‌اند، اجتناب ورزید.

دقیقاً به تاریخ مصرف مشخص شده آن نگاه کنید.

- در مورد فراورده‌های رژیمی احتیاط کنید چون آنها غالباً پرخرج و الزاماً هم بهتر نیستند.

- میوه‌های تازه را یک یا دو بار در هفته خرید کنید.

- میوه‌ها و سبزیجات را لمس کرده بو کنید: یک کاهوی پلاسیده، گلایی لکه‌دار و گندیده، هلوی له شده از دید شما مخفی نخواهند ماند (یک فروشنده خوب اگر بخواهید اجازه چسبیدن محصولاتش را به شما می‌دهد).

- مدام گیاهان معطر و تازه و ذخیره شده خود را تازه کنید.

- همیشه میوه، سبزیجات، ماهی و حتی برخی گوشتها را بر حسب فصل خریداری کنید.

- همیشه به یک قصاب که سلیقه شما را می‌شناسد مراجعه کنید و از او بخواهید گوشتها را خرد کند. گاهی

اوقات از او بخواهید پوست یا استخوانها را دور بریزد.

- اغلب سرخ شده‌ها و پرندگان را بدون چربی (یا خیلی کم چرب) تهیه کنید.
در مورد نان سختگیر باشید. از تعویض نانوايي تردیدی به خود راه ندهید و خریدهایتان را متنوع کنید. (نان غلات، نان دهات، نان کامل و غیره) سعی کنید نان واقعی را بشناسید.
بهترین ضمانت: فروشندگان محله اگر شما را بشناسند و اگر به آنها وفادار باشید، توصیه‌های منصفانه به شما خواهند داد.
گوشت سرخ کردنی، مرغ، ماهی تازه را سفارش دهید، ولی اگر چیزی را نخواستید رُک بگویید چون دفعه بعد به شما بهتر خدمت خواهند کرد.

بهتر نگهداری کردن خوراکیها

تازه نگه‌دارید:

درجه حرارت یخچال، بالای صفر از درجه ۲ تا ۸ درجه سانتیگراد متغیر است و نگهداری بر حسب خوراکیها و شرایط ذخیره بین ۱۲ ساعت تا ۳ هفته متغیر است.
سبزیجات و میوه‌ها را در کیسه یا کشوی مخصوص (۸+ درجه سانتیگراد) به مدت یک هفته نگهداری کنید.

مواد لبنی: شیر، ماست و کره را بر حسب تاریخ مصرف حدود ۲۴ ساعت نگهداری کنید.

پنیر خامه‌ای: خوب بسته بندی شده در کیسه سبزیجات و در محیط مرطوب سبزیجات که کاملاً مناسب است، نگهداری کنید.

تخم مرغ تازه: نگهداری سه هفته

گوشت خام: در کاغذهای آلومینیومی قرار داده و حداکثر ۳ روز نگهداری کنید.
ماهی تازه و خام خوب بسته بندی شده نگهداری: ۲۴ ساعت
مواد را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.

روغن‌ها:

فریزرتان را بکاربرید:

اگر نمی‌توانید خریدهایتان را هر روز انجام دهید، فریزر مدت مدیدی گوشت، ماهی و موادی که در یک دمای خیلی پایین منجمد می‌شود زیر ۱۸ درجه سانتی‌گراد نگهداری خواهد کرد.

احتیاط: مواد غذایی را در کیسه‌های مخصوص قرار دهید و بعد از اینکه هوای داخل کیسه را خارج کردید آن را ببندید.

همیشه مواد غذایی تازه را فریز کنید.

توجه: باقیمانده سوپ، آب میوه، سالاد، میوه و سبزی را نگهداری نکنید.

میوه‌ها و سبزیجاتی که پوست گرفته‌اید یا قاچ کرده‌اید یا خرد کرده‌اید، ویتامینشان را از دست می‌دهند و در تماس با هوا اکسیده خواهند شد.

هیچگاه مواد غذایی را در داخل قوطی کنسرو باز نگهداری نکنید، چون خطر مسمومیت دارد.

در کیسه‌هایی که قبلاً استفاده شده فریز نکنید.^۲

لاغر شدن با تغییر فهرست غذایی

سدریک ۲۴ ساله، ۶ کیلو اضافه وزن، مجرد، مهندس کامپیوتر

سدریک سال دیپلم گرفتنش بود که والدینش را در ولایت ترک نموده و در یک آپارتمان در پاریس تقریباً نزدیک محل کارش در یک مؤسسه کامپیوتری زندگی می‌کرد.

مدت مدیدی مادرش از او شدیداً مراقبت می‌کرد. می‌بایستی سریعاً بیاموزد که خود را اداره کند.

وقتی که با او ملاقات کردم نگرانی اصلی‌اش را در زندگی جدید برای من تعریف کرد و آن عدم امکان خرید برای تهیه غذا بود و به همان اندازه وظایف جدید ظاهراً برای او غیرقابل تحمل بود.

در طول یکسال سدریک منحصراً در پیتزا فروشی غذا می‌خورد و آنهم ساندویچ یا در جاهایی که غذای ارزان قیمت می‌فروختند و مقدار زیادی کوکاکولا، سودا و نوشابه‌های شیرین و قهوه می‌نوشید.

در نتیجه سدریک در مدت چند ماه ۶ کیلو اضافه وزن پیدا کرد. مادرش به او هشدار داد و یک روز مادرش به من تلفن زد و از من خواست تا آنچه را که سدریک باید انجام دهد برایش توضیح دهم؛ گفت: چون دیگر کاری از من بر نمی‌آید.

یک بار که سدریک را دیدم، بلافاصله فایده خوردن غذا در اوقات منظم و نخوردن هر چیزی در هر ساعتی را به او گوشزد نمودم. در طول چند هفته با انجام خریدهایش و با انتخاب مواد تازه و غذاهای آماده یخ زده فهرست غذایش را متنوع نموده و وزن ایده‌آل خود را قطعاً به دست آورد.

آشپزی کردن بهتر

آشپزی ایده‌آل الزاماً یک آشپزی مغالطه آمیز نیست. چند وسیله برای آماده کردن بهترین آشپزی کافی است و مواد لازم در چند چیز خلاصه می‌شود:

- یک سری قابلمه و ماهی‌تابه تفلون که نمی‌چسبد و اجازه استفاده حداقل از مواد چرب را دهد مورد استفاده قرار دهید.

تنور یا فر، یک دیگ برای پختن با بخار، یک قابلمه کوچک برای ذوب کردن مواد چرب. قاشق چوبی، کفگیر، یک تخته چوبی برای خرد کردن مواد، یک اره برقی برای خردکردن سبزیجات. یک همزن برای به هم زدن سفیده تخم مرغ، یک حلقه کاغذ خشک کننده.

شیوه پختن: در ماهی‌تابه یا در زودپز.

کمترین مقدار چربی را بکار ببرید و در صورت امکان از چربی استفاده نکنید. از تابه‌هایی که روکشهای نچسب دارد استفاده کنید.

چند قطره‌ای روغن داخل ماهی‌تابه بریزید و با کاغذ جذب کننده آن را خشک کنید.

- یک طرف آن را بگیرید و سپس آن را برگردانید.

- اگر قطعه خیلی ضخیم باشد شعله را کم کرده و چند دقیقه روی آن را بپوشانید.

- وقتی که مواد غذایی پخته شدند، چند لحظه‌ای آن را روی کاغذ جذب کننده قرار دهید تا چربی آن گرفته شود.

- هیچگاه از روغنی که بیش از دو یا سه بار برای سرخ کردن به کار رفته استفاده نکنید.

- بعد از هر بار استفاده، روغن را صاف کنید و آن را در یک ظرف دربسته دور از هوا و حرارت نگاه دارید.

استفاده از فر،

در فر روی گریل یا روی یک ورقه فلزی برای پختن استفاده کنید.

فایده این شیوه پختن اجتناب از استفاده از مواد چرب است ولی همچنین می‌تواند سمی باشد، موقعی که مواد غذایی خیلی نزدیک به منبع حرارت باشد یا بسوزد. این یک شیوه پخت و پز است که باید از نزدیک مراقب آن بود. توجه!

استفاده از منقل کباب پزی

استیک، مرغ یا ماهی را روی قسمت مشبک آن قرار دهید. یک پوشش تیره و گاه سیاه را روی آن بگذارید چون دارای مواد سوختنی است؛ این سوختگی فوق العاده برای سلامتی مضر است. اگر وارد معده شود جلوی روند

هضم را می‌گیرد و به طور قابل ملاحظه‌ای گوارش را کند خواهد کرد و مقدار زیادی اسید روی مواد غذایی ایجاد می‌کند.

از نظر برخی از پزشکان ورود این مواد سوخته می‌تواند در درازمدت منجر به سرطان گردد و در هر حالت این علت برابر است با دود کردن چندین دوجین بسته سیگار.

استفاده از کاغذ آلومینیم:

مواد غذایی باید به صورت پیچیده در کاغذ آلومینیم در فر یا در آتش ملایم پخته شود (توجه: کاغذ آلومینیم باید خوب بسته شده باشد) می‌توان سبزیجاتی مثل جعفری، ترخون، ریحان و غیره را به آن اضافه کرد. این یک روش پختن ویژه لاغری است چونکه از هر ماده چربی اجتناب می‌کند و طعم مواد غذایی و عطریاها و معطر را نگه می‌دارد.

استفاده از آب جوش:

ماده غذایی که در یک ظرف یا یک قابلمه قرار دارد، آنرا در یک ظرف بزرگتر محتوی آب می‌گذارند و پختن در فر یا روی اجاق گاز انجام می‌شود. این شیوه پختن کمی طولانی‌تر است و مخصوصاً در پختن شیرینی یا برای آب کردن شکلات استفاده می‌شود و برای گرم کردن مجدد در ظرفی که قبلاً تهیه شده (بدون اینکه به آن بچسبد) خیلی راحت است.

استفاده از بخار:

این یک شیوه پختن است که بیشتر از هر شیوه‌ای برای پختن ماهی و سبزیجات توصیه شده است. ماده آماده شده را در یک ظرف فلزی سر بسته با مواد معطر، سبزیجات تازه (برای ماهی) یک ظرف پر از آب معطر برای دادن طعم به آن بگذارید. ماهی یا سبزیجات با بخار با ملایمت پخته خواهد شد. مسلماً این ساده ترین شیوه پختن برای لاغری است.

دم کردن غذا با بخار:

این شیوه پختن برای برخی غذاهای گوشتی که قبلاً باید چربی آنها گرفته شود یا ماهی و سبزیجات بکار می‌رود.

مواد غذایی که در شیر خود و بخار پخته می‌شوند مایعی را در درون دیگ به دست می‌دهند. این پختن کامل است و نباید مواد چربی‌دار را به آن اضافه نمود و بگذارید با آتش ملایم پخته شوند.

انتخاب بهتر نوشیدنیها

آب- هرچند این ایده از نظر برخیها نادرست به نظر می‌رسد ولی بخش مهمی از بدن ما را (۷۰٪) آب تشکیل می‌دهد. آب، سلولها و بافتهای همبند ما را خیس می‌کند و موادغذایی را در بدن حمل کرده، در مبادلات شرکت می‌کند و پیری را کند می‌کند.

آب در کل بدن حضور دارد و یک نقش اساسی را بازی می‌کند که غالباً خوب تفهیم نشده است.

یک مثال: خیلی‌ها هستند که فکر می‌کنند که نوشیدن زیاد آب باعث لاغری می‌شود و به این امید ۲ تا ۳ لیتر آب در روز می‌نوشند؛ این اشتباه خطرناکی است و به جز موارد خاص مانند تلاش زیاد ورزشی و بیماری خاص این شیوه بدن را مجبور به دفع این آب فراوان از طریق ادرار یا عرق‌ریزی می‌کند. این معرف یک کار مولد خستگی و یک افت خیلی سریع املاح معدنی است. آنچه که تخلیه نشده باشد در سلول می‌ماند و موجب بروز سلولیت در سطح بافت همبند می‌شود.

نتیجه: اختلالات گوارشی، خستگی کلیه‌ها، سنگینی پاها و خستگی کلی می‌باشد یعنی نتیجه‌ای معکوس با آنچه که به دنبال آن هستیم: اضافه وزن.

تمام این پدیده‌ها تشدید خواهند شد اگر آب آهک‌دار بنوشیم یا اینکه یک رژیم شیری (با کلسیم بالا) را دنبال کنیم.

این مورد بسیاری از خانمها است که یک وعده غذا را با شیر جایگزین می‌کنند.

بدن ما به خوبی تنظیم شده و می‌تواند نیاز خود به آب را به ما نشان دهد. به او اعتماد کنید؛ هر روز وقتی که تشنه‌اید به مقدار کافی آب بنوشید و هیچگاه منتظر کمترین علامت کاهش مایعات بدن نباشید. مثل دهان خشک، پوست خشک، تب و ...

آب بنوشید اما به مقدار کم، ۱ تا ۱/۵ لیتر در روز. این مقدار می‌تواند اگر هوا خیلی گرم باشد یا در حالت تمرینات بدنی فشرده به نحو چشمگیری افزایش یابد.

سر میز غذا، در هر وعده غذا یک لیوان آب را توصیه می‌کنم نه بیشتر. (آب غذای جویده را رقیق می‌کند)

- آب را کم کم بنوشید، چون آب نباید معده را سنگین کند (مواظب پیلور باشید).

- آب را در درجه حرارت محیط بنوشید، آب خیلی سرد یا خیلی داغ، جداره معده را به‌طور وحشتناکی مورد حمله قرار می‌دهد.

- در مصرف آب شیر احتیاط کنید چون آب قابل شرب روز به روز کمتر می‌شود و متخصصین هشدار می‌دهند.

- غالباً بیش از پیش در آب آثار نیترات یافت می‌شود (نیترات در کودهای کشاورزی مصرف دارد) به مقدار بالاتر از آنچه که حد قابل قبول در نظر گرفته شده باشد.

به صراحت باید اعلام داشت که در برخی مناطق، آب غیر قابل شرب است. نیتراتها گاهی بیماری کشنده مانند، سیانوز ناشی از سوء تغذیه تولید می‌کنند که احتمالاً سرطان‌زا است. اگر شما در منطقه خطرناکی هستید احتیاط حکم می‌کند که از آب معدنی استفاده کنید.

آبی را انتخاب کنید که موادمعدنی کمتر دارد، آبهایی که مواد معدنی زیاد دارند مواد فعالی دارند و تنها پزشک شما می‌تواند توصیه کند که چه آبی مناسب شماست.

من شخصا مرتباً نوع آب مصرفی را عوض می‌کنم؛ وقتی که مصرفمان را کنترل و محدود کنیم آب به یک متحد در شکار کیلوه‌ای اضافی تبدیل می‌شود.

سیدر

سیدریک نوشیدنی است که از سیب با ۵ درصد الکل و غنی از ویتامینها، املاح معدنی و قند بدست می‌آید؛ این نوشیدنی باید در خلال دوره لاغری از سرمیز غذا حذف شود.

آب میوه یا آب سبزیجات:

اطبا و متخصصین تغذیه درباره میوه‌ها نظرات متفاوتی دارند.

بعضیها مصرف آنها را در شروع غذا توصیه می‌کنند و برخیها مصرف آنها را با مواد غذایی دیگر توصیه نمی‌کنند. دسته‌ای هم خوردن آنها را در صبح ناشتا توصیه می‌کنند. من مدتی تردید داشتم.

اعتراف می‌کنم که براساس اطلاعات دریافتی در موارد خواص آبمیوه‌ها، با فراموش کردن خاطرات دوران بچگی در روستا در اشتباه بودم. من هیچگاه ندیدم که یک کشاورز یک سیب یا هلو را صبح ناشتا بخورد، و به دلایل قویتر یک آب میوه بنوشد؛ امروز براساس این تجربه درمانی، تأیید می‌کنم که می‌توانم نفخ شکم بیمارانم را حذف کنم و سریعاً نتایج را روی کاهش وزن با حذف آب میوه‌ها یا میوه‌ها در صبح و خارج از موعد غذا بدست آورم.

خیلی از اشخاص فکر می‌کنند که یک کوکتل میوه یا سبزی یا یک میوه در صبح به‌هنگام بیداری برای سلامتی خوب است.

شاید تا به امروز نتوانسته‌اید میان مصرف یک آبمیوه یا یک میوه در صبح ناشتا و آثار نامطلوبی را که از بالا آوردن، ترش کردن یا سوزش معده در صبح احساس نموده‌اید رابطه برقرار کنید.

به این جهت است که برخلاف نظر بیشتر متخصصین تغذیه، من عدم مصرف میوه‌ها و آب میوه‌ها را در ناشتا برای اشخاصی که در ساخت اسید معده مشکل دارند توصیه می‌کنم (میوه‌هایی که در معده تخمیر می‌شوند موجب تخمیر تمام آنچه که بعداً می‌خوریم خواهند شد).

آب میوه یا سبزیجات و میوه‌ها در آب و هوای گرم یا در تابستان بهتر تحمل می‌شوند. آنها یک اثر خنک‌کننده دارند و اسیدها به راحتی متابولیزه شده‌اند، ولی مواظب باشید که حتماً باید آبشان گرفته شود و کم کم نوشیده شوند (در این صورت آنها کمتر اسیدساز می‌شوند).

انتخاب بهتر مواد غذایی

میوه‌ها

مواظب رژیم غذایی از نظر میوه‌ها باشید. این رژیم مخصوصا اگر طولانی باشد آنهم در زمستان یا در یک آب و هوای سرد، برای اشخاص خسته یا عصبانی و اشخاص دیابتی که بی‌اطلاع باشند و آنهایی که سیستم عصبی نباتی حساسی دارند می‌تواند فوق‌العاده خطرناک باشد.

مصرف اضافی میوه‌ها، بدن را از پروتئینها، مواد معدنی، فسفر، کلسیم که همراه سایر مواد غذایی تهیه می‌شوند محروم نموده و بدن را از زحمتی کردن اسید میوه‌ها ناتوان می‌سازد.

در نتیجه این رژیم می‌تواند منجر به تمایل به اسپاسم، کم‌خونی، تشنج، افت انرژی حیاتی، ترسویی، بی‌خوابی و کاهش تمایل جنسی گردد. فقط می‌توان در آب و هوای گرم یا تابستان آنهم فقط یک روز در هفته، آنرا پذیرفت و باید مختص افراد با انرژی حیاتی بالا باشد که کمبود مواد معدنی یا مایعات در بدن نداشته باشند.

من هر روز یک میوه فصل را توصیه می‌کنم. در پایان غذا، میوه، مواد غذایی را سیال می‌کند و چربیهای اضافی را حل کرده و میزان کلسترول را پایین می‌آورد.

فراورده‌های لبنی:

شیر به صورت پرچرب، استرلیزه، هموژنیزه، پودر کنسانتره بسته‌بندی شده به صورت پنیر، ماست، پنیر سفید، خامه تازه و غیره است. لیست فراورده‌های لبنی که تغییر ماهیت داده شده‌اند پایان‌ناپذیر است.

به علاوه اگر مواد لبنی غنی از نظر پروتئین و کلسیم، بدون اعتراض رشد بچه را مساعد می‌کنند برای بیشتر افراد بزرگسال غیرقابل هضم می‌باشند، لذا در مصرف، باید شیر نیم چرب را ترجیح دهید.

بنابراین باید مصرف مواد لبنی را به منظور متوجه شدن به سوی پنیرهای کم‌چرب (که مواد چربی آنها از ۳۰٪ تجاوز نکنند): مانند پنیر بز و غیره کاهش داد. این سه مثال زیرین ارتباط غلظت برخی فراورده‌های لبنی را برای شما تامین می‌کند.

- برای درست کردن ماست، ۱/۴ لیتر شیر

- برای ۱۰۰ گرم پنیر سفید، ۱ لیتر شیر

مصرف روزانه منطقی یک بزرگسال که تحمل مواد لبنی داشته باشد نباید از یک لیوان شیر در روز یا معادل آن از محصولات شیری تجاوز کند چون فراورده‌های لبنی دارای کلسیم خیلی زیادی است لذا مصرف اضافی آن خطرناک است، حتی اگر بعضیها فکر کنند که میزان کلسیم کیفیت اساسی فراورده‌های شیری را تشکیل می‌دهد؛ اینها همچنین قند زیادی هم دارند. فراورده‌های لبنی تغییرات شیمیایی در روده را افزایش داده و مدت هضم را دو برابر می‌کنند؛ آنچه را که گفتم به یادیاورید، خوردن پنیر در پایان غذا، معادل یک وعده غذای ثانوی است. اکنون آنچه را که من درباره اشخاصی که چندین کاسه ماست را در روز قورت می‌دهند فکر می‌کردم درک می‌کنید. آنها کسانی هستند که مواد غذایی پایه آنها را فراورده‌های لبنی تشکیل می‌دهد یا افرادی که رژیم مورد نظر خود را (از طریق تبلیغات) از داروخانه‌ها یا از مؤسسات رژیمی تهیه می‌کنند (برای این که بهترین

احتیاطها را به آنها بدهد) شیر به فرم مایع یا نیمه مایع، معطر (برای اینکه جذاب‌تر باشد) در شکلات، وانیل، قهوه و در لیموترش به عنوان یک جایگزین غذا است. این فراورده‌های لبنی رژیمی تمام سیستم عصبی نباتی را گاهی با اثرات مصیبت بار مثل نارسایی کلیه و غیره نامنظم می‌کنند.

وانگهی فاجعه‌بار است که متخصصین صنایع غذایی بدون دقت بیشتر، تصویر شخصیتها (کمدین‌ها) را برای جلب توجه خانمها و آقایان زودباور به سوی فراورده‌های به‌ظاهر لاغرکننده که اثرات آنها می‌توانند برای تعادل و سلامتی آنها فاجعه‌بار باشند بکار می‌برند.

حبوبات:

حبوبات مجموعه دانه‌هایی است که غذای اصلی انسان را تشکیل می‌دهند مانند: برنج، ذرت، گندم، جو، ذرت، ارزن، چاودار و غیره.

این دانه‌ها در طول قرن‌ها به صورت خام، پخته یا خردشده به صورت آرد، برای درست کردن خمیر به شکل نان، شیرینی و غیره تهیه شده است. فقر زمینهای کشاورزی و تکنیکهای مدرن برای کسب بهترین بازده این دانه‌ها را نسبت به بیماریها حساس نموده است.

لذا انسان باید دنبال انرژیهای مصنوعی، آفت کشها و فراورده‌های شیمیایی برای حفاظت و تضمین محصول خود باشد. بدین طریق حبوبات که دارای مواد معدنی سرشار هستند، امروزه مشخص گردیده که عامل نفخ، تحریک مخاط روده، التهاب روده و بیماریهای روده‌ای و حالت یبوست می‌باشند مانند: مصرف جو، گندم سیاه و غیره که بعضیها تحمل خوردن آنها را ندارند. به نظر من این آردها خطرناکتر هستند زیرا عاری از مواد غذایی مقوی می‌باشند و در سطح روده‌ها مواد سمی برجای گذاشته تا دستگاه عصبی نباتی را کثیف کنند.

این دانه‌های تصفیه شده مایه اصلی تهیه نان سفید، تمام شیرینیها و بیسکویتها و غیره هستند؛ مصرف این همه حبوبات با طعم شیرین نتیجه‌اش افزایش ترشح شیرهای گوارشی و شیرهای صفاوی- لوزالمعده‌ای و کند کردن تخلیه معده، طولانی کردن تخمیر روده‌ای، تغییر دادن لوله گوارش در نتیجه سوء هاضمه مزمن و یبوست فراوان می‌باشد و به موازات آن اغلب مشاهده می‌کنیم که اشتها برای خوردن ناشتایی در صبح از بین می‌رود. در آن صورت ناشتایی به مصرف یک محرک مثل قهوه یا چای «برای راه انداختن ماشین» محدود می‌شود.

طبیعتا تمام روز به علت بی‌تعادلی غذایی با قطع انرژی، کاهش حافظه، خستگی فیزیکی و روانشناختی و در هر صورت اضافه وزن جریان خواهد داشت.

با محدود کردن مصرف کامل حبوبات به دو قرص نان در صبح و حذف تمام مواد غذایی اسیدساز، بیمار از من سلامتی و سپس یک شکم صاف را بدست خواهند آورد و در عرض چند هفته کاهش وزن پیدا خواهند کرد و آنهایی که مشکلات آلرژیکی مانند (آسم، برونشیت مزمن) یا ناراحتی پوستی (جوش صورت، پسوریازیس، اگزما) دارند، متوجه خواهند شد که ناراحتی آنها برطرف می‌شود. تمام بیمارانی که سیستم عصبی نباتی آنها مجددا متعادل شده باشند لاغر شده‌اند و در صورت مقتضی آنها تکرار می‌کنم و اختلالات آلرژیکی آنها برطرف خواهد شد.

سبزیجات:

سبزیجات بهترین پشتیبانان ما را علیه یورش ناگهانی اسیدها به کمک مواد با ارزش قلیایی کننده که در آنها وجود دارد تشکیل می دهند. بعضی سبزیجات (کاهو، سبزیجات سبز) از نظر کالری فقیر ولی از نظر ویتامین C و B و عناصر کمیاب مثل آهن، مس، موادمعدنی، منیزیم، پتاسیم، و کلسیم غنی هستند. سبزیجات کمک با ارزشی برای هضم قندهای دیرجذب (خمیرها، برنجها، عدس و غیره) و هضم گوشت پرندها و ماهیها هستند. یک ماده غذایی با سبزیجات متعادل می شود و بنابراین باید در هر وعده غذا از آن مصرف نمود. اما کدام نوع آن؟ سبزیجات خانواده بزرگی را تشکیل می دهند که درباره جزئیات آنها بحث خواهیم کرد.

گیاهان برجسته

سیب زمینی در خط مقدم مواد غذایی قلیایی کننده است؛ بنابراین همیشه در رژیمهای لاغری کنار گذاشته شده است.

از نظر من سیب زمینی فقط وقتی باعث چاقی می شود که زیاد از آن مصرف کنند. خواص زیادی دارد: از لحاظ نشاسته غنی است و می تواند گاهی جایگزین حبوبات شود، ویژگی اسیدسازی هم ندارد؛ همچنین از لحاظ پتاسیم، اسید آمینه، ویتامینهای B و C^۳ و هم غنی می باشد.

اگر آنرا با گوشت (که از نظر پروتئین غنی تر است) مصرف کنند کاملاً قابل هضم است.

سیب زمینی باید شکل منظم و پوست صاف و بدون لکی داشته باشد. (لکه های سبز مواد سمی در بر دارند) و نباید له شده باشد. سیب زمینی را باید بین ماه آوریل و ژوئیه انتخاب کرد.

باید در آخرین لحظه پوست سیب زمینی را کند زیرا با اکسید شدن، سیاه می شود. می توان آنرا در یک ظرف با آب خنک نگه داشت اما نه اینکه آن را از یک غذا برای غذای دیگر نگهداری کرد. سیب زمینی به صورت سرخ کرده خوشمزه تر است (به شرط اینکه روغن از حرارت دور بوده و آنرا از صافی عبور دهند و هیچگاه نباید آنرا برای بیش از دو یا سه بار سرخ کردن استفاده نمود).

برای حفظ کردن حداکثر ویتامینهای آن، سیب زمینی را باید با پوست شست، سیب زمینیهایی که در کیسه فروخته می شود یا قبلاً پوست گرفته شده یا قاچ شده و قبلاً سرخ شده باشد ویتامینها را از دست داده اند و آنها را توصیه نمی کنم.

سبزیجات گیاهی:

شامل کلیه سالادها: کاهو، شاهی آبی و کلیه گیاهان: جعفری، ریحان، ترخون، آرتیشو (کنگر فرنگی)، تره، خیار، کدو، کلم، قارچ و گوجه فرنگی می باشند.

این سبزیجات از نظر آب، فیبر و ویتامین C غنی هستند. رنگین‌ترین آنها غنی‌ترین آنها از نظر ویتامین هستند.

مثلا برگهای داخلی کاهو، روشتر و ویتامین C کمتری نسبت به برگهای خارجی خیلی سبز دارد؛ یک سبزی کاملاً رسیده نسبت به سبزی نارس از لحاظ ویتامین C غنی‌تر است و همچنین یک سبزی فصل که تازه‌چیده شده باشد نسبت به سبزی که چند روز نگهداری شده باشد ویتامین C بیشتری دارد. مواظب باشید گوجه‌فرنگی می‌تواند اسید تولید کند. مانند کلیه مواد خام، گوجه فرنگی مخصوصاً اگر پوست آنرا بردارید در وسط غذا بهتر تحمل شده و بهتر هضم می‌شود و متحد خوبی علیه یبوست است. آرتیشو (کنگر فرنگی) گاهی اوقات خوب تحمل نمی‌شود چون پیدایش و حذف صفرا را زیاد می‌کند و باید خام مصرف شود و در بیشتر افراد باید مصرف آنرا به یک‌نصفه محدود کرد.

سبزیجات ریشه‌دار:

مانند هویج، تربچه، چغندر، شلغم و مارچوبه

این سبزیجات ریشه‌دار، فیبر و آب کمتری نسبت به گیاهان دیگر دارند. هضم آنها برای افراد مسن دشوارتر است. هویج و ریشه‌های رنگین از لحاظ ویتامین C غنی‌تر هستند اما از طرفی دیگر دارای قند بوده و حساس هستند و در افرادی که بیماری روده‌ای یا التهاب روده دارند خوب تحمل نمی‌شوند. هنگام برنامه لاغری آنها را توصیه نمی‌کنم یا لااقل مقدار کمی از آنها را مصرف کنید.

گیاهان هسته‌دار

عدس، لوبیاسفید، نخود، لپه، باقلا، گیاهان هسته‌دار هستند و از لحاظ پروتئین (غالباً بیشتر از برخی گوشتها غنی هستند و آنها را پروتئینهای گیاهی می‌نامند. آنها همچنین آهن، فسفر، منیزیم و کلسیم به همراه دارند و در مقابل برخی اسیدهای آمینه اساسی را کمتر دارند. سبزیجات خشک برای بدنهای محکم و برای کارگران و ورزشکاران مناسب هستند.

مصرف یک یا دوبار در هفته به مقدار کم می‌تواند جایگزین گوشت شود. آنها برای سلامتی عالی هستند ولی نباید زیاد از آنها مصرف نمود، زیرا مصرف اضافی می‌تواند عدم تحمل، انسداد روده، یبوست و اضافه وزن را سبب گردد.

اگر مشکلات گوارشی دارید برحسب اولویت سبزیجات هسته‌دار تازه را انتخاب کنید.

یک عادت خوب: غذا را با گیاهان تازه خرد شده تزیین کنید که کمبود ویتامینهای سبزیجات پخته را جبران خواهند نمود.

تنوع سبزیجات، امکانات متعددی را برای ترکیب فهرست غذایی در رستوران و آماده کردن غذاهای خوش‌مزه با ذائقه دوستان و تمام افراد خانواده در منزل به شما پیشنهاد می‌کند.

سبزیجات پخته یا خام

سبزیجات خام ویتامینهای بیشتری نسبت به سبزیجات پخته دارند، اما هضم آنها دشوارتر است و احتیاج به جویدن بیشتر دارد. سبزیجات خام وقتی که پوست آنها گرفته شد، قاج گردیده و رنده شد باید بلافاصله سر میز غذا آورده شده و در مدت ۱۰ دقیقه مصرف گردند. سبزیجات پخته بعد از پایان پخت و پز مصرف خواهند شد. بعد از این مدت سبزیجات خام، ویتامینها و عناصر کمیاب خود را ازدست داده، اکسیده و اسیدی می‌شوند و موجب بی‌نظمی که بارها درباره آن صحبت کرده‌ام می‌شوند.

شما می‌توانید در مورد سیب‌زمینی که پوست آن گرفته شده و در معرض هوا قرار گرفته و ظرف نیم ساعت سیاه می‌شود آنرا تجربه کنید.

گاهی برای سایر سبزیجات کمتر آشکار است، ولی فرایند آن یکسان است (این پدیده برای میوه‌ها هم مشابه است.) به این دلیل می‌خواهم شما را در مقابل تمام موادخام، سبزیجات آماده فروخته شده، نزد نانواها قصاب‌ها، و غیره حفظ کنم.

باوجود احتیاطات بهداشتی مهم و نگهداری آنها در محیط خنک ویتترین مغازه‌ها، سبزیجات از برخورد با هوا و اکسیده‌شدن و اسیدسازی در امان نیستند.

آنها گاهی اوقات تا چند ساعت بعد از ارائه در بهترین حالت هستند زمان آوردن آنها به منزل را هم به آن اضافه کنید. این همان مسمومیتی است که شما برنامه‌ریزی می‌کنید. حتی اگر در منزل هم سبزیجات را در بهترین زمان ممکن مصرف کنید یعنی درست بعد از آماده کردن، مواظب بقیه آنها باشید و با دقت آنها را در ظرفهای مخصوص یا در کاغذ نگهداری کنید؛ آنها قبلا اکسیده شده و بنابراین برای غذای بعدی قابل مصرف نیستند.

مواظب مواد خام و سالادهای مخلوط باشید! سبزیجات خام آب زیادی دارند.

هیچگاه مواد خام را ناشتا نخورید. فراموش نکنید که آنها در معده خالی اسید مولد تخمیر را به همراه دارند. در همین زمینه از مصرف سالادهایی که گوجه‌فرنگی، فلفل و زیتون داشته باشند به عنوان پیش‌غذا که همراه آن تخم‌مرغ پخته، ماهی با روغن که هضم مشکلی دارند وجود دارد اجتناب ورزید. بیشتر سعی کنید یک سالاد ساده، کاهو، کاهو فرنگی یا گوجه‌فرنگی که پوست آنها گرفته شده باشد استفاده کنید. (کافی است آنرا چند ثانیه در یک قابلمه آب گرم خیس کنید.)

اگر دقت آشپزی کردن ندارید از سبزیجات و فراورده‌های یخ زده در قوطی استفاده کنید. آنها خاصیت غذایی و ویتامینی خود را (اگر فوراً آنرا مصرف کنید) حفظ می‌کنند و مخصوصاً بقیه را در قوطیهای فلزی نگه‌دارید چون خطر مسمومیت وجود دارد.

گیاهان معطر:

گیاهانی همچون: زباد(گیاهی از نوع موسیر)، ترخون، ریحان، ترشک، گل شاپسند، گیاهان قلیایی کننده هستند. لیست این گیاهان به اندازه خواص درمانی آنها متعدد هستند: خواص محرک یا کندکننده هضم، تقویت کننده و غیره دارند و آنها را برای بالابردن و زیاد کردن طعم و بوی غذا بکار می‌برند).

آنها برای لاغری مهم هستند و خاصیت قلیایی کردن غذاهای اسیدساز را هم دارند.

گیاهان خشک گاهی از نظرمزه و طعم قویتر از گیاهان تازه هستند. برخی گیاهان تازه مانند ریحان طعم و مزه خود را هنگام پختن از دست می‌دهند و بنابراین باید منتظر پایان پختن غذا برای اضافه کردن آنها باشیم.

بعضی از گیاهان عطرشان را حفظ می‌کنند، خواه تازه باشند یا خشک مانند: جعفری، ترخون.

در کلیه موارد باید بعد از یک سال گیاهان خشک را تازه کرد زیرا آنها عطرشان را از دست می‌دهند.

بعضی از آنها با صرفه‌جویی به کار می‌روند زیرا بوی خوش آنها خیلی قوی است: اکلیل کوهی. بیشتر گیاهان معطر به صورت تازه یا خشک در سطح زیادی در دسترس هستند. اتیکت آنها را بررسی کنید تا مطمئن شوید که فاقد مواد شیمیایی هستند.

در کلیه بازارها گیاهان بر حسب فصل وجود دارند که می‌توانید خود، آنها خشک کرده یا منجمد کنید. برای منجمد کردن گیاهان تازه خواه به صورت جدا یا مخلوط آنها را خرد کرده و در کیسه فریزر قرار دهید. شما می‌توانید به راحتی از ریحان یا جعفری داخل کیسه فریزر برای آشپزی استفاده کنید. استفاده زیاد از گیاهان به خصوص اگر یک باغچه کوچک یا یک حیاط داشته باشید هوس کشت کردن را به شما می‌دهد، ولی در یک آپارتمان کوچک شما می‌توانید در گوشه آشپزخانه چند گلدان یا یک کیسه محتوی گیاهان اصلی را برای مصرف روزانه داشته باشید: جعفری، زباد، ریحان و

جعفری:

دو نوع جعفری وجود دارد: صاف و تاب دار. همسر م فلورانس بیشتر نوع صاف را مصرف می‌کند چون عطر بیشتری دارد و در تهیه تقریباً کلیه دستورات غذایی پخته (جوشیدنیها، ماهی در فر، پرندگان یا گوشتهایی که به آرامی پخته می‌شوند) و مواد خام مصرف دارد. این یک ماده ملین و ادرار آور خیلی ملایمی است و به هضم غذا کمک می‌کند، همچنین از لحاظ ویتامین مخصوصاً ویتامین C و مواد معدنی و عناصر کمیاب مثل آهن، ید و منیزیم بسیار غنی است.

جعفری چینی یا گشنیز: La coriandre

گشنیز کمی شبیه جعفری است اما ظریفتر و شکننده‌تر از آن است و دانه‌هایش را به عنوان ادویه بکار می‌برند و برای مشکلات روده‌ای (کولیک و نفخ خیلی عالی است). در قرون وسطی در تهیه نوشابه سحرآمیز مورد استفاده قرار می‌گرفت و امروزه به طور گسترده‌ای در آشپزخانه آسیایی و مدیترانه‌ای بکار می‌رود.

فلورانس زیاد از آن استفاده می‌کند. من بوی معطر آنرا دوست دارم. وقتی که تازه و پخته است خوش‌مزه و تند است و در تهیه بره، ماهی یا بخار یا جوشیدنیهای کوتاه نیز مصرف دارد.

زیاد (گیاهی از خانواده موسیر) *La ciboulette*

خواهر کوچک سیر است که کمی طعم پیاز دارد. فلورانس همیشه آنرا خام مصرف می‌کند. برگ‌های آنرا با ظرافت قطع کرده آنرا در سالاد بریزید و یا در تخم‌مرغهای جوشیده یا املت، روی سبزیجات پخته یا تزیینی استفاده کنید.

ترخون

این گیاه خیلی معطراست و به تنهایی می‌تواند غذای ساده را به یک غذای معطر تغییر دهد. چند برگ از ترخون را در غذایی که با پرنده درست می‌شود بریزید و قبل از اینکه آنرا داخل فر بگذارید چند برگ را برای سس گیاهان خردکنید. ترخون فرایند هضم را به کمک اثر محرکش تسریع می‌کند.

گل مریم *La sauge*

برگهای قشنگ بادامی و بوی خوش دارد. دارای خاصیت هاضمه است که علیه یبوست و خستگی می‌جنگد. آنرا به عنوان شستشوی دهان و غرغره به کار می‌برند. مشخصات آن متعدد است. رومیها از آن به عنوان یک گیاه مقدس استفاده می‌کردند. می‌توان از آن به‌صورت تازه یا خشک برای معطر کردن ماهی، گوشت و نیز به عنوان محرک گوارش استفاده کرد. چند برگ تازه آنرا در آب سرد ریخته و ۵ دقیقه بجوشانید و بگذارید تا ۵ دقیقه دیگر دم بکشد. وقتی که دم کرده خنک شد یک لیوان آنرا صبح یا بعد از نهار بنوشید.

ریحان *Le basilic*

ریحان برگهای خیلی معطری دارد. ضد اسپاسم، هاضم و حیات‌بخش است. ریحان جوشیدن را تحمل نمی‌کند و خیلی حساس و ظریف است. آنرا به‌عنوان سس سالاد و مواد خام و تازه، درخمیرها یا با سبزیجات مصرف می‌کنند.

پیکاسو را که معالجه می‌کردم به من گفت که یکی از اسرار زندگی در ریحان نهفته است که خود وی آنرا در تپه‌های «سن پل» کشت می‌کرد؛ برایم تشریح کرد که گیاهانی که در ابتدا می‌چیدند ضمانتی برای سلامتی شکم که انرژی اصلی خود را از آن می‌گرفته، بوده است.

اکلیل کوهی Le romarin

این گیاه عطر خیلی زیاد دارد و محرکی برای قلب و نیرویی قوی برای اشخاص خسته یا افسرده و نیز هاضم و ادرار آور می‌باشد. آنرا با ملایمت بکاربرید زیرا یک محرک خیلی قوی است و با مقدار خیلی زیاد می‌تواند اثر معکوس داشته‌باشد. فلورانس در آشپزی آنرا با گوشت یا ماهی مصرف می‌کند یا برای رفع احتقان کبدی و کیسه صفرا آنرا می‌جوشاند.

گیاه آویشن Le thym

چندین نوع آویشن وجود دارد (آویشن معمولی، لیمویی و غیره) ویژگی‌های آنها یکسان هستند و عطر آنها لیموترش یا گل شاپسند را تداعی می‌کند. آویشن را همیشه تازه یا خشک شده در آب گوشت ادویه‌دار با ماهی یا گوشت مصرف نمایید.

رازیانه

طعم آن اندکی معطر است : دارای خواص آرامبخش و هضم‌کننده است. آنرا همیشه در تهیه ماهی در فر یا در کاغذ آلومینیومی بکار می‌برند.

نعناع La menthe

نعناع تنوع‌های زیادی دارد: نعناع سبز، فلفلی که همه آنها خواص یکسانی دارند: نعناع هضم را آسان می‌کند و محرک مردانگی است، همچنین یک تقویت کننده بدن است که نباید زیاد از آن مصرف نمود؛ این هم به صورت دم کرده یا برای تزئین سالاد میوه بکار می‌رود.

پیاز: oignon

پیاز یک بصله معطر است و اساسا در آشپزخانه مصرف دارد. همچنین به صورت خرد شده یا قاچ کرده به صورت حلقه در تهیه ماهی، گوشت، غذاهای سبزی‌دار یا آبگوشت مصرف دارد. پیاز هم مانند سیر یک ضد عفونی کننده است و هضم را آسان و بدن را تمیزنگه می‌دارد.

سیر L'ail

سیر یک بصله است مرکب از ۸ تا ۱۰ نیام . بو و طعم آن تند است و برای همه مطبوع نیست. سیر خاصیت گندزدایی و آنتی بیوتیکی دارد و مجموعه باکتریهای روده را احيای می‌کند همچنین یک تنظیم کننده تنشها است و بالاخره به صورت خرد شده به مقدار کم در سس با گیاهان مطبوع است و در آبگوشت یا در غذایی که با گوشت پرندگان باشد به صورت خرد شده بکار می‌رود.

ماهی

میزان پروتئین ماهی با گوشت برابر است. به علاوه ماهی ویتامینهای A و B و D و مواد معدنی (آهن، فسفر، ید، کلسیم) بیشتری هم دارد. وانگهی چاق ترین ماهی به همان اندازه چربی دارد که لاغرترین گوشت. (چربیهای ماهی اسیدهای چرب غیراشباع شده هستند که هاضم بوده و علیه کلسترول بد مفید می باشند.) ماهیها اگر از دریا (غیرپرورشی) شکار شده باشند از فراورده های نادر طبیعی هستند که هنوز صنایع مواد غذایی آنرا تخریب نکرده است.

انتخاب مهمی برای شما در بین میوه های دریایی پیشنهاد می شود که عبارتند از: سخت پوستان، صدفها و ماهیها. ماهیهای دریایی لاغر شامل: ماهی قود، سل، نوعی ماهی مرلن و غیره است.

- یا ماهیهای رودخانه ها یا دریاچه ها شامل: ماهی کپور، قزل آلا، اردک ماهی و غیره می باشد.
- مواظب تازگی ماهی باشید. این اولویت دارد و سعی کنید درست انتخاب کنید؛ ماهی تازه را با بوی مطبوع آن می شناسیم و گوشت آن باید سفت باشد. ماهی باید شفاف، مرطوب، با حالت چشم زنده باشد

ماهی و میوه دریایی را روی یخ در میان گیاهان یا برگهایی که مرتباً آب پاشی شده باشند، در صورتیکه هوا گرم باشد نگه می دارند.

پرندگان:

اگر انتخاب شما مربوط به مرغ، بوقلمون ماده، جوجه بوقلمون و مرغابی است ترجیحاً پرندگان مزرعه ای را که دارای برجسب تضمین کننده کیفیت و شرایط پرورش باشند انتخاب کنید.

این اطلاعات به شما اجازه انتخاب پرندگان جوان با حداقل ۱۲ هفته سن (زیر این سن، غنی تر از نظر آب و طعم کمتر و با وزن برابر خواهد بود). اگر حیوانات خیلی چاق باشند می توانید به آسانی یک پرنده آماده یا حداقل یک ران یا یک تکه گوشت سفید بخرید.

از مرغ فروشی خود مرغهای بدون استخوان قطعه قطعه شده که پوست آن گرفته شده باشد را بخواهید. یادآوری می کنم که پروتئینهای پرندگان نسبت به پروتئینهای گوشت خیلی زود هضم تر هستند به شرطی که پوست آنها را نخورید.

گوشت:

گوشت از نظر پروتئین و اسید آمینه و همچنین از نظر ویتامین B و B_{12} و آهن غنی تر است، ولی گوشت همچنین دارای چربی می باشد و نباید بیش از دو بار در هفته از آن خورد مگر اینکه کمبود آهن داشته باشید.

گوشت قرمز بهتر از مکملهای آهن که شما می توانید از طریق نسخه پزشک تهیه کنید قابل جذب است، زیرا آنها غالباً مولد بیوست هستند.

اگر گوشت قرمز را دوست ندارید از سبزیجاتی چون عدس استفاده کنید.

گوشت کم چربی را انتخاب کنید. قصاب درباره قطعه‌ای که برای مصرف انتخاب خواهید کرد شما را کمک خواهد نمود (خواه به صورت کباب یا سرخ کرده) و اگر لازم باشد چربیش را خواهد گرفت. هضم گوشت سفید مانند گوشت گوساله، خرگوش یا پرند آسانتر است. از خوردن گوشتهای تکه تکه شده، چرخ کرده، ادویه زده شده، بسته‌بندی شده قبلی خوداری کنید. اگر گوشت چرخ کرده می‌خورید از قصاب بخواهید در حضور شما یک قطعه بدون چربی را چرخ کند و بلافاصله آنرا مصرف کنید.

از گوشتهای خیلی چرب که هضم آن دشوار است مانند برخی قسمتهای گوشت گاو یا گوسفند خودداری کنید.

از پختن گوشت با اضافه کردن چربی (روغن، کره) خوداری کنید؛ گوشت علاوه بر پروتئین، چربیهای پنهان را نیز در بردارد.

اگر گوشت قرمز دوست ندارید خود را مجبور نکنید و می‌توانید آنرا با گوشت سفید، پرند، ماهی و غیره که هم مغذی هستند و به همان اندازه پروتئین و غالباً چربی کمتر دارند جایگزین کنید.

چربیها:

منظور از چربی، چربیهای حیوانی یا گیاهی می‌تواند باشد و آنها به صورت خام یا پخته برای تهیه غذاها مصرف می‌شوند.

کره:

کره شامل (۸۲ تا ۸۴ درصد) چربی و (۱۲ تا ۱۶ درصد) آب است و یکی از عالیترین منابع ویتامینهای (A و D، C) می‌باشد، ولی کره همچنین غنی از کلسترول و اسید اشباع شده است و اگر بخواهیم لاغر شویم نباید بیش از ۳۰ گرم آن را در روز مصرف نمود.

کره به صورت خام زودتر هضم می‌شود تا پخته، زیرا در دمای بیش از ۸۰ درجه سانتی‌گراد حالت طبیعی خود را از دست می‌دهد. (قهوه‌ای و سمی می‌شود). از خوردن غذا با کره در رستوران اجتناب کنید.

مارگارین:

می‌تواند منشاء حیوانی یا گیاهی داشته باشد. دیر هضم‌تر از کره است و به همان اندازه کالری دارد. مانند کره به صورت پخته شکل طبیعی خود را از دست داده و سرخ کردن را تحمل نمی‌کند، لذا من آن را توصیه نمی‌کنم.

روغن:

روغن‌ها به صورت چربیهای که خالص و قابل مصرف باشند عملاً کم هستند. محتوای ویتامینی روغن بستگی به منشاء و پختگی و شیوه مصرف آن دارد.

ارجح است که روغن را بعد از برداشتن برچسب، آن را به صورت سرد انتخاب کنید و مصرف روغنهای تصفیه شده‌ای که متحمل عملیات شیمیایی می‌شود را حذف کنید؛ روغن‌ها حساس و شکننده هستند و باید به صورت منجمد نگهداری شوند. همچنین باید دور از نور و حرارت باشند، چون در غیر اینصورت اکسیده می‌شوند؛ من روغن زیتون، روغن ذرت و آفتاب‌گردان را توصیه می‌کنم.

نمک:

لازم نیست برای لاغر شدن رژیم بدون نمک بگیرید (مگر در صورت بالا بودن فشارخون)، اما مخالف خوردن نمک زیاد نیز هستم. بنابراین نمک را به میزان متعادل به غذا بدهید و مجدداً نمک نریزید. از خوردن کلیه گوشت‌ها و ماهی‌هایی که در نمک یا دود نگهداری شده باشند خودداری کنید.

ادویه‌جات و چاشنی‌ها:

در مصرف خردل، فلفل سفید، سبزی یا خاکستری یا پریکا، کاری، وانیل و غیره افراط نکنید. ادویه‌ها و چاشنی‌ها غذاها را معطر می‌کنند. بیشتر آنها از کشورهای بیگانه ناشی می‌شوند، آنها به‌طور گسترده در آشپزیهای هندی، چینی، مراکشی و تونسی بکار می‌روند. آنها هاضم و گاهی تقویت‌کننده امیال جنسی هستند. برخی ادویه‌جات یا پاره‌ای چاشنی‌ها می‌توانند اثر تحریک‌کننده در سطح جداری روده داشته باشند لذا باید به‌طور منطقی بکار می‌روند. مواظب چاشنی‌های آماده در شیشه‌ها یا لوله‌ها مانند مایونز، سس گوجه فرنگی، خردل که غالباً هضمشان به دلیل چربی زیاد و شکر اضافی یا سرکه سنگین است باشید، زیرا طعم غذاها را غیرطبیعی می‌کنند.

عسل:

عسل یک قند طبیعی است که مرکب است از ویتامین‌ها، عناصر کمیاب، املاح معدنی؛ و کیفیت‌های آن بر حسب مناظر (جلگه یا کوهستانی) یا سبزی‌ها (گل‌ها یا گیاهان) که از آنها ناشی می‌شود متنوع است. عسل شامل مقدار زیادی گلوکز است و بنابراین لازم است با مقدار زیادی انسولین هضم شود. عسل یک ماده غذایی کامل است و جذب آن از طریق یک سیستم عصبی نباتی شکننده دشوار است. عسل با سایر مواد غذایی (نان، کره، مواد لبنی، غلات، میوه یا آب میوه) تشریک مساعی دارد. گوارش دهانی و معده‌ای را متوقف کرده و حالت اسیدی تخمیر، سوزش معده، التهاب روده و حتی گاهی اوقات واکنش‌های پوستی و حساسیتی را ایجاد می‌کند؛ به همین دلیل است که من آن را برای دستگاه هاضمه حساس توصیه نمی‌کنم. این یک ماده غذایی عالی بخصوص برای ورزشکاران، بچه‌ها و کارگران است به شرط اینکه فقط در ناشتا و به مقدار کم مصرف شود، به همان دلیل است که روستاییان در دوران بچگی ما از آن استفاده می‌کرده‌اند.

مربا:

مربا (حتی مربایی که در منزل درست می‌شود) یک قند سریع‌الجذب، اسید ساز و دیر هضم است که مواد غذایی را مختل می‌کند.

مربا در سطح معده موجب افزایش ترشح شیره‌های معدی و شیره‌های صفراوی - لوزالمعدی می‌گردد و بلافاصله منجر به تورم جداره روده انسداد، کندی هضم، گرسنگی شدید (کاهش قند خون) و اضافه وزن می‌شود. با حذف عسل و مربا در صبحانه و با جایگزین کردن آن با یک پروتئین با طعم شور، مقدار زیادی از بیماران سلامتی را به دست آورده و لاغر شده‌اند.

مطابقت دادن منوی غذایی با فصول

همسر مقلورانس آشپز عالی‌ای است و یک سری غذاهای خوشمزه و متنوع که بر حسب فصول پایه‌ریزی شده، تهیه کرده است.

این شیوه به راحتی برای شما قابل اجراست (دستور العمل صفحه ۱۵۷ را نگاه کنید) و در رستوران از انتخابهای شما برای ناشتایی، نهار و شام الهام خواهند گرفت. سه وعده غذایی غیر قابل اجتناب در لاغری را با روش طبیعی من در آن خواهید یافت.

دیگر هر چیزی را در هر وقت نخورید و انتخابتان را با فصل مخصوصا در مورد سبزیجات و میوه‌ها تطبیق دهید: مثلا از خوردن گوجه فرنگی؛ توت‌فرنگی و هلو در زمستان، سیب و گلابی در تابستان اجتناب کنید. در اینصورت شما تضمینی از تازگی آنها خواهید داشت و از محصولاتی که به طور مصنوعی رسیده‌اند اجتناب خواهید کرد و نه فقط از حداکثر طعم و ارزش انرژی (ویتامینها و عناصر کمیاب) استفاده خواهید نمود، بلکه حتی صرفه‌جویی هم خواهید کرد.

شما با ریتم طبیعی در هماهنگی خواهید بود. این تصادفی نیست و به آن باور کنید؛ بره را عید پاک می‌خورند و بوقلمون را در عید نوبل، شاه بلوط را در اکتبر و قرقاول را در عصر شکار می‌کنند.

فهرست غذایی: ۷ روز در بهار

دوشنبه	سه شنبه:
ناشتایی.	ناشتایی.
♦ یک تکه نان جو باکره	♦ یک قاچ نان باکره
♦ یک قاچ ژامبون بدون چربی	♦ یک تکه پنیر بز
♦ کمی گشنیز	♦ کمی زباد (گیاهی از خانواده موسیر)
♦ ۱ عدد کیوی	♦ چای سبز
♦ دم کرده شیکوره	

سهم: خوراک بره و سبزی با سبوس گندم ۲ قاشق بلغور دم کرده گل شاپسند	سهم: کباب جوجه ۲ قاشق برنج سالاد یک ماست طبیعی
نام: سیب زمینی با سیر و آویشن سالاد کاهو و ماهی آزاد توت فرنگی	نام: اسفناج تازه با بخار ۲ عدد تخم مرغ آب پز بستنی میوه‌ای بدون خامه
پنجشنبه: ناشتایی: یک قطعه نان دهات باکره یک تخم مرغ نیم پز کمی گشنیز گیلاس دم کرده با آویشن	چهارشنبه: ناشتایی: یک قطعه نان ذرت باکره فیله ماهی ماست ساده دم کرده شیکوره
سهم: گوشت گوساله سرخ کرده با کاری ماکارونی ماست ساده دم کرده شیکوره نام: ماهی کباب شده سالاد کلم قرمز بستنی انبه	سهم: ماهی کم چرب سرخ کرده سیب زمینی سرخ کرده بستنی توت فرنگی نام: آبگوشت ادویه دار سبزی تازه ، یک گردو کره دم کرده
شنبه: ناشتایی: یک تکه نان جو باکره سینه مرغ	جمعه: ناشتایی: یک تکه نان ذرت باکره یک تکه پنیر سفت

کمی جعفری ♦ ماست ساده ♦ چای سبز ♦ بهار: ♦ ماهی تنوری ♦ سبزیجات پخته با بخار ♦ شکلات ♦ شام: ♦ صدف و یک گردو کره ♦ ژامبون ♦ کاسنی ♦ سالاد میوه ♦ دم کرده بابونه ♦	یک نصف گریپ فروت ♦ دم کرده شیکوره ♦ بهار: ♦ کباب جوجه ♦ لوبیا سبز پخته با بخار ♦ به اندازه یک گردو کره ♦ بستنی نارگیلی ♦ شام: ♦ ماهی با تخم مرغ ♦ سیب زمینی تنوری ♦ مارچوبه خنک ♦ دم کرده گل شاپسند ♦
سبزیجات فصل: گل کلم ♦ خیار ♦ کدو ♦ رازیانه ♦ لوبیا سبز ♦ کاهو ♦ شلغم ♦ نخود فرنگی ♦ تره ♦ تربچه ♦ گوجه فرنگی ♦	یک شنبه: اشتایی: ♦ یک قرص نان دهات باکره ♦ دو عدد تخم مرغ نیم پز ♦ کمی سبزی زیاد ♦ ماست ساده ♦ دم کرده شیکوره ♦ بهار: ♦ گوشت بره با سبزی ♦ شیرینی شکلاتی ♦ شام: ♦ ماهی ♦ چند قاشق برنج ♦ سالاد میوه ♦

بهرست غذایی ۷ روز در نابستان

سه شنبه:		دوشنبه:	
ناشتایی:		ناشتایی:	
♦	یک قرص نان باکره	♦	یک قرص نان دهات با کره
♦	یک عدد تخم مرغ نیم پز	♦	کمی پنیر سفید
♦	کمی سبزی	♦	۴ برگ ریحان
♦	دم کرده شیکوره	♦	دم کرده گل شاپسند
بهار:		بهار:	
♦	ماهی، سیر و فلفل فرنگی	♦	مرغ با آویشن
♦	۲ قاشق برنج سفید	♦	راتوتوی تازه (یتیمچه)
♦	سالاد با گیاهان خوشبو	♦	۲ قاشق برنج
♦	ماست ساده	♦	۱ عدد هلو
شام:		شام:	
♦	ماهی با تخم مرغ	♦	ماهی
♦	سالاد گوجه فرنگی	♦	سالاد با سس
♦	بستنی با انگور سیاه	♦	یک عدد شکلات
پنجشنبه:		چهارشنبه:	
ناشتایی:		ناشتایی:	
♦	یک قرص نان چاودار با کره	♦	یک قطعه نان باکره
♦	تخم مرغ آب پز با سبزیجات	♦	مقداری پنیر بز
♦	۲ عدد آلو	♦	کمی گشنیز
♦	چای سبز	♦	دم کرده آویشن
بهار:		بهار:	
♦	صدف با سس و سبزیجات	♦	صدف ساده
♦	۲ قاشق برنج	♦	سیب زمینی سرخ کرده
♦	سالاد	♦	سالاد
♦	ماست ساده	♦	یک چهارم هندوانه
شام:		شام:	
♦	ماکارونی تازه	♦	سینه مرغ
♦	فیله ماهی با بخار	♦	لوبیا سبز پخته
♦	دم کرده گل شاپسند	♦	بستنی تمشک

شنبه:		جمعه:	
اشتیایی:		اشتیایی:	
♦	یک قرص نان باکره	♦	یک قرص نان باکره
♦	یک قاچ ژامبون کم چربی	♦	فیله ماهی
♦	۴ برگ ریحان	♦	کمی آویشن
♦	ماست ساده	♦	ماست ساده
♦	چای سبز	♦	دم کرده شیکوره
هزار:		هزار:	
♦	کرپ	♦	مرغ با لیموترش
♦	سالاد	♦	۲ قاشق برنج
♦	یک قاچ خربزه	♦	یک قاچ خربزه
نام:		نام:	
♦	فیله گوساله	♦	میگو
♦	ماکارونی	♦	لوبیا سبز
♦	هلو	♦	دم کرده گل بابونه
سبزیجات فصل:		یک شنبه:	
اشتیایی:		اشتیایی:	
♦	بادمجان	♦	نان باکره
♦	گل کلم	♦	سینه مرغ
♦	کدو	♦	۴ برگ ریحان
♦	اسفناج	♦	۱ عدد هلو
♦	لوبیا سبز	♦	دم کرده آویشن
♦	کاهو	هزار:	
♦	شلغم	♦	گوشت گاو سرخ کرده با خردل
♦	نخودسبز	♦	سیب زمینی سرخ کرده
♦	فلفل	♦	سالاد لوبیا سبز
♦	تره	♦	یک عدد شکلات
♦	ترپچه	نام:	
♦	کلم پیچ	♦	فیله ماهی
♦	کاسنی	♦	سیب زمینی با آویشن
♦	گوجه فرنگی	♦	سالاد با خیار

♦	ماست
♦	دم کرده گل ریحان

فهرست غذایی ۷ روز در پائیز

سه‌شنبه:	دو‌شنبه:
اشتایی: ♦ یک قرص نان باکره ♦ ۲ عدد تخم مرغ آب‌پز با سبزیجات ♦ ۱ عدد سیب ♦ دم‌کرده آویشن بهار: ♦ مرغ با کلم ♦ ۲ قاشق برنج ♦ ماست ساده ساعت: ♦ ماهی ♦ سیب زمینی پخته ♦ سالاد ♦ دم‌کرده آویشن	اشتایی: ♦ یک قرص نان دهات باکره ♦ یک قطعه ژامبون کم چربی ♦ کمی جعفری ♦ ماست ساده ♦ دم کرده شیکوره بهار: ♦ ماکارونی ♦ گوشت گوساله ♦ سالاد ♦ یک خوشه انگور ساعت: ♦ میگو ♦ سس با سبزیجات ♦ اسفناج پخته ♦ بستنی سیب
پنجشنبه:	چهارشنبه:
اشتایی: ♦ یک قرص نان دهات باکره ♦ سیب زمینی مرغ ♦ کمی سبزی معطر ♦ ماست ساده بهار: ♦ سیب زمینی سرخ کرده ♦ استیک سرخ کرده	اشتایی: ♦ نان ذرت باکره ♦ پنیر بز ♦ کمی جعفری ♦ دم‌کرده گل بابونه بهار: ♦ برنج ♦ کباب بوقلمون و تربچه

فلفل	♦	
گوجه فرنگی	♦	
		بهار:
	♦	مرغابی سرخ شده
	♦	لوبیا سبز و هویج
	♦	شیرینی پای سیب
		ساعت:
	♦	۲ قاشق برنج
	♦	آش سبزیجات
	♦	ماهی سرخ شده
	♦	دم کرده گل بابونه

شهرست غذایی ۷ روز در زمستان

دو شنبه:	داستانی.	سه شنبه:	داستانی.
نان باکره	♦	نان کامل باکره	♦
تخم مرغ نیم پز	♦	یک کمی پنیر بز	♦
کمی سبزی معطر	♦	کمی سبزی	♦
ماست ساده	♦	دم کرده بابونه	♦
دم کرده شیکوده	♦		
پهار:		پهار:	
میگو سرخ شده	♦	سبوس گندم با سبزیجات	♦
سالاد سبزیجات	♦	سینه مرغ	♦
شیرینی شکلاتی	♦	دم کرده آویشن	♦
نماز:		نماز:	
مرغ با سبزیجات	♦	ماهی سرخ کرده	♦
کدو مسمایی پخته	♦	سیب زمینی سرخ شده	♦
یک قاشق برنج سفید	♦	سالاد میوه	♦
یک عدد کیوی	♦		
چهارشنبه:		پنجشنبه:	
داستانی.		داستانی.	

♦ نان ذرت	♦ یک قرص نان دهات باکره
♦ یک کمی پنیر	♦ یک قطعه ژامبون کم چربی
♦ دم کرده شیکوره	♦ کمی جعفری
	♦ چای سبز
بهار:	بهار:
♦ سالاد ذرت	♦ سوپ
♦ میگو با لیموترش	♦ ماست ساده
♦ دم کرده بابونه	♦ دم کرده شیکوری
شام:	شام:
♦ برنج	♦ فیله ماهی
♦ سالاد	♦ دم کرده آویشن
♦ نوعی گیاه معطر	
شنبه:	جمعه:
آشپزی:	آشپزی:
♦ نان ذرت باکره	♦ نان چاودار باکره
♦ سینه مرغ	♦ ۲ عدد تخم مرغ نیم‌پز
♦ یک عدد گلابی	♦ ماست ساده
♦ دم کرده بابونه	♦ دم کرده گل شاپسند
بهار:	بهار:
♦ گوشت با گل کلم	♦ فیله گوساله
♦ ماست ساده	♦ کمپوت سیب
♦ دم کرده	♦ دم کرده شیکوره
شام:	شام:
♦ فیله ماهی	♦ آش سبزیجات
♦ سالاد مارچوبه	♦ ۲ قاشق برنج
♦ سبزیجات	♦ سالاد
♦ بستنی سیب	
سبزیجات فصل:	یک شنبه:
♦ چغندر	آشپزی:
♦ هویج	♦ نان کامل باکره
♦ کلم	♦ تخم مرغ نیم‌پز

گیاه معطر	◆	گل کلم	◆
پرتقال	◆	انديو	◆
چای سبز	◆	اسفناج	◆
سبزیجات	◆	عدسی	◆
شیرینی شکلاتی	◆	شلغم	◆
زامبون کم چربی	◆	تره	◆
کدو مسمایی با بخار	◆	کاسنی	◆
آناناس تازه	◆		

طرز تهیه غذا برای لاغری

لذت بردن از سر میز غذا بسیار مهم است، اگر به حالت شادی غذا نخوریم، خوش خلقی از هرجهت از ما دور شده است. بدون یک غذای خوشمزه لاغری ممکن نخواهد شد. تغذیه باید لذت طعم و بوی لازم را که باروش من همخوانی داشته وافت اضافه وزن رامساعد کند، به همراه داشته باشد.

فراموش نکنید که هر محدودیتی در سر میز غذا (من نباید به این یا آن دست بزنم) موجب استرس می گردد و ریتم طبیعی را که به وسیله امیال بیان می شود به هم می زند. فلسفه تغذیه من مخالف مغایر یا محدودیتهاست؛ می توان همه چیز را بدون افراط خورد و نوشید. دستور تهیه غذای فلورانس این ایده ها را مجسم می کند. آنها متعادل هستند و اجرای آن براساس مواد غذایی که خوب انتخاب و خریداری شده، تازه و خوشمزه باشد، آسان است. تنها توصیه من این است: در خوردن افراط نکنید، چون مسؤول رژیم غذایی خودت هستی؛ یکی از اهداف شیوه من در چهارچوب بازگشت به ریتم طبیعی نهفته است. دستورات غذایی که فلورانس در صفحات بعدی به شما پیشنهاد می کند فقط برای دو نفر پیش بینی شده است مگر در موارد خاص.

گوشت گاو چرخ کرده خام که درآبلیمو خوابیده باشد

بدون پختن

مقدار ۲۵۰ گرم گوشت چرخ کرده، ۱۰۰ گرم پنیر سفت، ۲قاشق روغن زیتون، ۲قاشق سوپ خوری

بیوترش، یک شاخه گشنیز، مک و فلفل نهیبه کرده و مخلوطی از روغن زیتون و آبلیمو به آن بپاشید. پنیر را رنده کرده و به آن اضافه کنید. با برگ گشنیز آنرا تزئین کرده و کمی فلفل به آن بزنید و به صورت تازه میل کنید.

پختن ماهی:

۱۵ دقیقه

۴۰۰ گرم ماهی *colin* یا *Saumon* ۴ عدد هویج متوسط، یک عدد فلفل سبز یا فرمز، یک شاخه کرفس، یک عدد گوجه فرنگی، یک عدد لیموترش، چند دانه زیتون سبز، یک فاشق سوپ خوری روغن زیتون، یک فاشق چایخوری زیره، یک فاشق چایخوری فلفل، یک عدد سیر، کمی جعفری، مک و فلفل را تهیه کنید. ماهی را با آب خنک بشویید و آنرا با کاغذ خشک کنید. آنرا داخل یک ظرف گود قرار دهید. کمی روغن زیتون و زیره را به آن اضافه کرده، سپس کمی هم آب به آن بیافزایید. هویج را پوست گرفته و فلفل و کرفس به آن اضافه کنید، بعد آنرا ۵ دقیقه با بخار بپزید. آنها را در یک ظرف با درپوش نجسب یا در یک ظرف گلی قرار دهید.

ماهیها و آب نمک را اضافه کرده، آنها را با برشهای گوجه و حلقه های لیموترش و چند عدد زیتون سبز بیوشانید و سپس ۱۵ دقیقه با آتش ملایم بپزید.

ماهی *colin* :

با حدود ۲۰ دقیقه پختن

۴۰۰ گرم ماهی کولن یا کولینو، ۲ عدد هویج، یک عدد پیاز، یک عدد سیر، یک برگ کرفس، یک دسته جعفری، مک و فلفل.

ماهی را با آب خنک بشویید. در ۲ لیتر آب سرد هویج را پوست گرفته و به شکل حلقه بریده و پیاز، سیر و کرفس شسته و خرد شده (به صورت قطعات درشت)، آویشن، جعفری، گشنیز و چند دانه فلفل را در آن بریزید. بعد ماهی را به آن اضافه کرده و بگذارید بجوشد. به محض اینکه به جوش آمد آتش را کم کرده، بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه پخته شود.

با دقت ماهی را اگر ماهیتابه ندارید بدون اینکه خرد شود از دیگ خارج کنید. قبل از اینکه آنرا در ظرف بریزید بچشید و اطراف آن را سبزیجات بچینید. به همین طریق انواع ماهیهای دیگری را آماده کنید.

فیله ماهی *poches*

پختن چند دقیقه

۴۰۰ گرم فیله ماهی، یک عدد هویج، یک برگ کرفس، یک عدد پیاز، نر، سیر، یک دسته جعفری، گشنیز، مک و فلفل.

فیله ماهی را از ماهی فروشی تهیه کنید سپس آنرا با آب خنک بشویید و نگاه دارید. یک آبگوشت غلیظ را به انتخاب و بر حسب طعم با دو لیتر آب آماده کنید؛ پوست هویج را گرفته و به صورت حلقه خرد کرده و تره و کرفس را هم درشت خرد کرده و یک عدد پیاز، سیر خرد شده، جعفری، گشنیز و فلفل و

نمک را در آن بریزید، سپس بگذارید حدود ۱۰ دقیقه بجوشد. فیله‌ها را چند دقیقه‌ای داخل این مخلوط قرار دهید. بعد ماهی را هم داخل ظرف چیده و گیاهان معطر تازه را روی آن بریزید. ظرف را با سبزیجات خردشده تزیین کنید.

ماهی آب شیرین با سیر و فلفل فرنگی

پختن: ۲۰ دقیقه

۴۰۰ گرم ماهی $\frac{1}{4}$ فلفل زرد، $\frac{1}{4}$ فلفل قرمز، $\frac{1}{4}$ فلفل سبز، یک عدد سیر، $\frac{1}{4}$ بسته جعفری، یک فاشق روغن

زیتون، نمک و فلفل

یک قطعه ماهی لوت (بدون خار) درسته به وسیله ماهی فروش انتخاب کنید. آن را با آب خنک شسته و سپس با کاغذ مخصوص خشک کنید. دانه‌های فلفل را گرفته و آنها را به صورت رشته‌های باریک درآورید. کمی روغن داخل ماهیتابه سردار نجسب بریزید، سپس قطعات ماهی لوت را هم سرخ کرده و در هر طرف سیر خردشده را به آن اضافه کنید. کمی فلفل به آن بپاشید و سپس جعفریهای خردشده و فلفلها را به آن اضافه کرده و بگذارید با آتش ملایم بپزد. با چرخاندن قطعات ماهی به مدت ۲۰ دقیقه آن را بپزید؛ مواظب باشید که ماهی نجسب. بعد آنرا با جعفری تازه خردشده مصرف کنید.

ماهی مرلان پیچیده در کاغذ آلومینیم با سیب

پختن ۱۰ دقیقه

۳۰۰ گرم فیله ماهی مرلان، ۲ عدد سیب، یک فاشق قهوه خوری دارچین، دو فاشق سوپ خوری سیدرخام،

نمک و فلفل.

فیله ماهی را با آب خنک بشویید و با کاغذ مخصوص آن را خشک کنید. یک برگ کاغذ آلومینیم را روی یک ظرف قرارداده و آنرا داخل فر بگذارید. سیبها را پوست کنده و آنها را به صورت قاچهای نازک خرد کنید و روی کاغذ آلومینیم قرار دهید. کمی هم دارچین روی آن بریزید بعد فیله را به آن اضافه کرده با سیدر آنرا خیس نمایید، سپس نمک و فلفل به آن بزنید. دوباره با یک برگ کاغذ آلومینیم بپوشانید و کاغذ را خوب ببندید و داخل فر بگذارید تا ۱۰ دقیقه پخته شود.

مرغابی با قارچ

پختن ۴۵ دقیقه برای ۴ تا ۵ نفر

یک مرغابی ۱/۵ کیلویی، ۵۰۰ گرم قارچ، دو عدد پیاز، یک عدد سیر، یک شاخه آویشن، دو شاخه جعفری،

یک فاشق روغن زیتون، نمک و فلفل.

استخوان مرغابی را درآورده و پوست و چربی اضافی آنرا بردارید.

استخوانها و پوست را نگه دارید. مرغابی را به چهار قسمت کرده و آنرا با آب خنک بشویید و با کاغذ آنرا خشک نمایید؛ سپس آنرا در روغن زیتون سرخ کرده و مرتب بهم بزنید، بعد داخل فر بگذارید. در یک قابلمه آب، پوست و استخوان را با آویشن، جعفری، پیاز و سیر قرار داده و بگذارید با آتش ملایم بیست دقیقه بجوشد و سپس مرغابی را داخل فر با ترموستات گرم به مدت ۴۵ دقیقه قرار داده و مرتباً از سس تهیه شده به آن بدهید.

قارچها را در سه آب شسته و آنرا بجوشید و در یک ماهیتابه سردار نجسب سرخ کنید. سیر و جعفری خرد شده و نمک و فلفل به آن اضافه کنید. فیله مرغابی را روی قسمتی از قارچ بخوابانید و از مایه تهیه شده به آن بدهید و سپس مصرف نمایید.

سبوس گندم با مرغ

برای ۴ نفر، پختن ۷۰ دقیقه

مرغ ۱/۴ کیلوگرم، ۴۰۰ گرم سبوس گندم، دو عدد پیاز، ۳ عدد گوجه، ۴ عدد کدو، یک شاخه کرفس، چهار شلغم، چهار هویج، یک فلفل، کمی رازیانه، یک بسته جعفری، یک ناشق فیهو خوری دارچین، یک ناشق فیهو خوری زنجبیل، یک ناشق فیهو خوری ادویه، مک و فلفل.

از پرنده فروشی، یک مرغ بی استخوان بدون پوست بخريد و آنرا به قطعات بزرگ بریده و با آب خنک بشویید. پیاز و جعفری را خرد کرده و کدوها، کرفس، شلغم، هویج، فلفل و رازیانه را پوست بگیرید. گوجه را هم پوست گرفته و به صورت حلقه ببرید. در یک دیگ بزرگ قطعات بزرگ مرغ که قبلاً نمک به آن پاشیده شده، پیاز، دارچین، زنجبیل، ادویه و فلفل به آن اضافه کنید و مرتباً آنرا بهم بزنید. گوجه را هم به آن اضافه کرده و بگذارید حدود ۲۰ دقیقه با آتش ملایم بجوشد. سبوس را آماده کنید. سبوس را در یک ظرف بزرگ بریزید و گوشت و سبزی را وسط آن قرار دهید و جداگانه آن را مصرف نمایید.

قراقول با انگور

پختن: ۵۰ دقیقه برای ۴ نفر

یک عدد قراقول به وزن ۱/۲ کیلوگرم، ۵۰۰ گرم انگور و دو خوشه انگور سفید، مک، فلفل در یک قابلمه بزرگ سردار نجسب، قراقول را با پشت و رو کردن سرخ کنید و وقتی که از هر طرف طلایی شد آنرا از قابلمه خارج کرده و روغن آنرا دور بریزید.

در یک دستگاه سانتریفوژ یا یک میکسر ۵۰۰ گرم انگور خرد کنید و آب آنرا بگیرید. قراقول را در قابلمه قرار داده و نمک و فلفل به آن بزنید و آب انگور را هم به آن بدهید. با در بسته و حرارت ملایم آنرا بگذارید ۴۰ دقیقه بپزد. پختن را با باز کردن در پایان دهید. دو خوشه انگور را به آن اضافه نموده و در صورت امکان هسته آنها را بگیرید، سپس آنرا با برنج مصرف کنید.

مرغ باکلم زودپز

پختن ۵۰ دقیقه برای چهار نفر

مرغ ۱/۲ کیلوگرم، ۱۰۰ گرم پیه دودی، یک عدد کلم، نمک و فلفل.

یک عدد مرغ را از مرغ فروشی تهیه کرده و آن را در یک ظرف گذاشته و داخل فر قرار دهید و نمک و فلفل به آن بزنید. درجه حرارت فر را روی متوسط قرار داده و به مدت ۴۰ دقیقه به طور ملایم آن را سرخ کنید؛ آن را با سس دل و جگر (به صفحه ۱۶۴ نگاه کنید) آغشته کرده و چندین بار آن را زیر و رو کنید. کلم را چهار قسمت کنید و تکه‌ها را داخل یک دیگ بزرگ آب جوشانیده مقداری نمک به آن اضافه کنید و پس از چند دقیقه آن را خارج کرده و بچشید و سپس از آب خارج کنید؛ آن را داخل یک ماهیتابه قرار داده و پیه را به آن اضافه کنید و در دیگ برگهای کلم قرار دهید؛ سپس مرغ را روی آن گذاشته و سس را روی آن بپاشید. بعد پیه و بقیه کلم و آبگوشت را به آن اضافه کنید.

آن را با آتش خیلی ملایم در مدت ۱۰ دقیقه بپزید، به طوریکه کلم نجسید (بلافاصله آن را مصرف کنید).

مرغ سرخ شده با زعفران و زنجبیل

پخت: یک ساعت برای چهار نفر

یک عدد مرغ ۱/۲ کیلوگرمی، دو عدد پیاز، یک عدد سیر، یک دسته جعفری، ۵۰ گرم زنجبیل تازه یک

قاشق فیهو، خوری دارچین، یک قاشق فیهو خوری زعفران، نمک و فلفل.

یک عدد مرغ تهیه کنید و می‌توانید به جای مرغ از بوقلمون استفاده کنید. سپس زنجبیل خرد شده، دارچین، زعفران، نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و آن را مخلوط کنید. این مخلوط را زیر پوست مرغ (پوستی که خیلی راحت جدا شود) قرار دهید. ظرف را در فری که قبلاً با درجه حرارت متوسط گرم شده به منظور سرخ کردن ملایم پرنده به مدت یک ساعت بگذارید.

به‌طور مرتب سس جگر (به صفحه ۲۶۸ نگاه کنید) روی آن بپاشید و چندین بار آن را برگردانید. مرغ باید کاملاً طلایی شده ولی خشک نشود.

مرغ با گل آویشن

پخت ۵ دقیقه برای ۴ نفر:

یک عدد مرغ ۱/۲ کیلوگرمی، گل آویشن، نمک و فلفل.

از مرغ فروشی بخواهید استخوانهای مرغ را بردارد و سپس پوست آن را هم بردارید. سینه آن را جدا کرده، قطعه قطعه کنید و در یک ماهیتابه دردار نجسب بدون روغن با آتش ملایم قطعات مرغ را سرخ کنید بدون اینکه سوخته شود؛ سپس نمک و فلفل را به آن زده و گل آویشن را هم اضافه کنید و بلافاصله مصرف نمایید.

مرغ با لیموترش

پختن یک ساعت برای چهار نفر

یک عدس مرغ ۱/۲ کیلوگرمی، ۲ عدس پیاز بزرگ، یک عدس سیر، یک سیموترش، چند عدس زیتون، چند برگ نرخون، یک دسته جعفری، یک دسته گشنیز، ۵۰ گرم زنجبیل تازه، یک فاشق زعفران، مک و فلفل. مرغ را قطعه قطعه کرده، پوست و چربی آن را بردارید و با آب خنک شسته و خشک کنید. سپس پیاز، سیر و جعفری و گشنیز را خرد کرده و زعفران و دارچین را (مطابق سلیقه‌تان) اضافه کنید. همه را داخل یک دیگ بزرگ بریزید و نمک و فلفل به آن بیافزایید. به مدت ۵ دقیقه آن را با آتش ملایم بپزید تا اینکه مرغ به آرامی سرخ شود.

آتش را کم کنید و با آتش ملایم به مدت یک ساعت بگذارید؛ ۱۵ دقیقه قبل از پایان پخت حلقه‌های لیمو و زیتون را (اگر دوست دارید) اضافه کنید و گشنیز تازه خرد شده را هم در آن بریزید.

مرغ سرخ شده با راتاتوی تازه

پختن یک ساعت برای ۴ نفر

یک مرغ ۱/۲ کیلوگرمی، ۴ عدس گوجه، ۲ عدس کدو، یک عدس بادمجان، یک صدفه فلفل سبز، یک عدس پیاز، یک عدس سیر، یک شاخه آویشن، ۲ برگ زیت، ۱ دسته جعفری یا گشنیز، ۲ فاشق روغن زیتون، مک و فلفل. در یک فر با حرارت متوسط مرغ را نمک و فلفل زده و با برگرداندن مرتب آن را بپزید. باید کاملاً طلایی (اما نه خشک) شود. در خلال پختن مرغ، راتاتو را آماده کنید: گوجه‌ها را در قابلمه‌ای از آب جوش به مدت ۲۰ ثانیه بریزید، سپس آن را دریاورید تا پوست آن به آسانی گرفته شود، سپس آن را قطعه قطعه کنید؛ پیاز، سیر، جعفری یا گشنیز را خرد کنید، سپس کدو را حلقه حلقه کرده، بادمجان و فلفل را اضافه کنید. در یک ماهیتابه دردار نجسب روغن بریزید و با آتش ملایم پیاز را سرخ کنید. بادمجان، فلفل، کدو، آویشن، زیاد و سیر را اضافه کنید. سپس نمک و فلفل را پاشیده و آنها را با فاشق چوبی به هم بزنید. بعد جعفری و گوجه را اضافه کرده و بگذارید با آتش ملایم بپزد. مرغ سرخ شده را با راتاتوی تازه بکشید و با جعفری یا گشنیز آن را تزیین کنید.

سس دل و جگر مرغ

پختن ۱۵ دقیقه

سنگدن و جگر مرغ، یک عدس پیاز، یک عدس سیر، ۳۰ گرم زنجبیل، ۲ شاخه جعفری، یک فاشق فیهو، خوری دارچین.

پیاز، سیر زنجبیل و جعفری را خرد کنید. ۲ لیوان آب به دارچین، دل و جگر و سنگدان خرد شده اضافه کنید و با آتش ملایم آن را ۱۵ دقیقه بپزید. این سس برای مصرف پختن مرغ، بوقلمون و کلیه پرندگان سرخ شده در فر بکار می‌رود.

گوشت گوساله سرخ شده با کاری

پختن یک ساعت برای ۴ نفر

۱۰۰ گرم گوشت گوساله، ۴ عدد گوجه، ۳ عدد پیاز، ۲ برگ زیتان، یک شاخه آویشن، یک دسته جعفری و یک

قاشق سوپ خوری کاری، مک و فلفل.

در یک قابلمه سردار تفلون گوشت بدون چربی را با آتش ملایم سرخ کنید. آویشن، زیتان، نمک و فلفل و نیز کاری را به آن اضافه کنید. سپس پیاز پوست کنده و خرد شده به آن افزوده و گوجه‌های پوست کنده و خرد شده را هم در آن قرار دهید و بگذارید یک ساعت با آتش ملایم بپزد. مواظب باشید که مواد نچسبد. گوشت را هم زیر و رو کنید و کمی آب گرم در خلال پختن برای آب دادن اضافه کنید. همچنین جعفری را هم ۱۵ دقیقه قبل از پایان به آن اضافه کنید. به هنگام خوردن گوشت را به صورت ورقه‌هایی ببرید و سس را با جعفری خرد شده تازه مصرف کنید.

پختن سبزیجات کوچک

پخت سریع

۲۰۰ گرم بویا سبز، ۲ عدد کدو، یک شاخه کرفس، یک عدد فلفل، یک عدد پیاز، سیر، یک شاخه جعفری،

یک برگ زیتان و یک دسته گشنیز، ریحان، مک و فلفل.

سبزیجات را شسته و به صورت قطعات کوچک خرد کنید و آن را داخل یک قابلمه پر از آب جوش به منظور به دست آوردن یک محلول غلیظ از سبزیجات بریزید. کمی نمک و فلفل به آن بدهید و سیر و جعفری و زیتان را اضافه کرده چند دقیقه‌ای آن را بجوشانید. سپس سبزیجات تازه خرد شده را به آن اضافه کنید.

این محلول از سبزیجات برای ریختن روی ماکارونی، سیبوس یا برنج خوش‌مزه خواهد بود.

لوبیا سبز و هویج

پختن با بخار به مدت ۳۰ دقیقه

۱۰۰ گرم بویا سبز نازک، ۴۰۰ گرم هویج نازک، ۲ قاشق روغن زیتون، دونه‌های آویشن، یک دسته جعفری یا

گشنیز، مک و فلفل.

لوبیا سبز را پاک کرده و سپس آنها را بشویید و هویجها را پوست بکنید، سپس آنها را بشویید و به صورت حلقه‌های نازک آن را خرد کنید؛ سبزیها را هم خرد کنید، سپس در یک قابلمه کمی روغن داغ کنید و هویج را با آتش ملایم سرخ کنید، بعد چهار قاشق سوپ‌خوری آب داغ اضافه کنید. شاخه‌های آویشن را هم اضافه کرده درب آن را ببوشانید و ۱۵ دقیقه بگذارید تا بجوشد. سپس لوبیا سبزها را اضافه کرده و کمی نمک و فلفل هم به آن بیافزایید. آنها را مخلوط کنید و بگذارید ۱۵ دقیقه پخته شود، بعد آن را در یک غذای گرم که جعفری یا گشنیز را به آن پاشیده‌اید ارائه کنید.

سبزیجات با بخار، پخت سریع

پختن با بخار برای کلیه سبزیجات از جمله کاهو، اسفناج و هویج حلقه یا خرد شده، کرفس، فلفل، پیاز، کدو، لوبیا سبز و نخود مناسب است. بر حسب سلیقه می‌توانید یک شاخه اکلیل کوهی چند دانه زیره و برگهای نعنا اضافه کنید.

این هم سریع و هم خوشمزه است و چند دقیقه کافی است؛ با این شیوه پخت آب نخواهد انداخت.

سبزیجات با آب جوش؛ پخت سریع.

آب و نمک را بجوشانید و سبزیجات را در آن بریزید، بدون اینکه در آن را ببندید. وقتی که پخته شدند مزه آن را بجشید و سر میز بیاورید.

سبزیجات پخته با یک گردو کره یا یک کمی روغن زیتون خوش مزه خواهند بود.

سبزیجات خشک:

لوبیای خشک، نخود، لپه، باقلا و غیره، آویشن، زباد، پیاز و گیاهان معطر. چند ساعتی سبزیجات را داخل آب بریزید. آنها را داخل یک قابلمه پر از آب سرد ریخته و بجوشانید و آب آنرا عوض کنید. این عمل را چندین بار تکرار کنید (تا اینکه سبزی قابل هضم شود)، بعد آویشن، زباد، پیاز، جعفری و غیره را اضافه کنید.

آنها را بپزید و بجشید (غالباً مدت پختن سبزیها می‌تواند از ۲۰ دقیقه تا ۲ ساعت متفاوت باشد) آنها را با سبزی تازه خرد شده میل نمایید.

سیب زمینی با سیر و آویشن

پختن یک ساعت

۱ عدد سیب زمینی ناره، یک عدد سیر، یک دسته آویشن ناره، نمک درشت دریایی، ۴ عدد نیزه چوبی

سیب‌زمینی‌ها را از طول نصف کنید و با یک کارد نوک تیز کمی از گوشت آن را در مرکز دونیمه درآورید سپس یک تکه سیر را در این گودی قرار دهید و کمی نمک روی آن بپاشید، روی آن یک شاخه آویشن تازه قرار دهید و دوباره سیب‌زمینی‌ها را با فرو کردن یک نیزه در دو قسمت مجزا شده بازسازی کنید.

سیب‌زمینی‌ها را روی یک ظرف یا روی صفحه فر قرار دهید. پخت برحسب اندازه سیب‌زمینی از یک ساعت تا یک ساعت و ربع در فر با درجه حرارت متوسط متفاوت است. وقتی که سیب‌زمینی را در بشقاب خود باز می‌کنید سیر ذوب خواهد شد و آویشن به گوشت یک عطر خوشمزه خواهد داد.

سوفله کدو پخت ۴۵ دقیقه

۱ کیلو کدو، ۲۰ گرم پنیر سفید، ۲۵ گرم شاسته سیبزمینی یا ذرت، ۵۰ گرم پنیر ایتالیایی رنده شده، ۱۵۰ گرم پنیر فراسوی رنده شده، ۶ عدد زرده تخم مرغ، ۸ عدد سفیده تخم مرغ، یک فاشق روغن، یک فاشق آرد، مغز جوزهندی رنده شده، نمک و فلفل.

کدوها را بدون اینکه پوست آن را بگیرید بشوید و آنها را داخل آب داغ شور کنید و بگذارید ۱۵ تا ۲۵ دقیقه بپزد؛ خوب طعم آن را بجشید سپس دم آنها را بچینید و آنها را از مخلوط کن عبور دهید. در یک ماهیتابه نجسب روی آتش به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه آب آن را بگیرید. غالباً آن را برگردانید و نمک و فلفل به آن بدهید. جوز هندی را روی پوره رنده کنید، سپس نشاسته و سیب زمینی را روی آن بریزید. روی آتش ملایم بگذارید تا مخلوط ضخیم گردد. سپس آن را روی آتش ببرید و پنیر سفید رنده شده و زرده تخم مرغ را به آن اضافه کنید. سفیده تخم مرغ را بهم بزنید و آن را داخل پوره بریزید؛ مواد تهیه شده را در یک ظرف مخصوص سوفله که قبلاً به آن کره مالیده شده بریزید و ظرف را در ظرفی که پر از آب جوش است قرار بدهید و بگذارید با آتش ملایم به مدت ۲۵ دقیقه بپزد و بلافاصله مصرف نمایید.

سالاد پاییزه:

یک دسته جعفری، ۲ عدد آوکادو، ۲ عدد رازیانه، ۲ عدد سیب، $\frac{1}{4}$ پای کرفس سفید، ۲۰۰ گرم قارچ، یک عدد کاهو، چند عدد بادام، ۳۰ گرم کشمش، ۲ تا ۳ قاشق قهوه خوری خردل، نصف قاشق آب لیمو، کمی نمک درشت، روغن دانه انگور.

رازیانه و سیبها را بشوید و قاچ کنید (با نگهداشتن پوست آن). کرفس را قطعه قطعه کرده و خشک کنید (قاچها را نازک ببرید)، کاهو را بشوید و آوکادو را در آخرین دقیقه پوست بگیرید و قاچ کنید. سس را با مخلوط خردل، نمک، آب لیمو و جعفری خرد شده آماده کنید و تدریجاً روی سس روغن ریخته و آن را به طور مرتب برگردانید، اینک سالاد مخلوط شده با کشمش و بادام را ارائه کنید.

سس سبزیجات

بدون پختن

یک قاشق سوپ خوری خردل، $\frac{1}{4}$ سیر، $\frac{1}{4}$ موسیر، روغن زیتون، یک دسته سبزی مرکب از زباد، جعفری، ترخون، ریحان، نمک و فلفل.

خردل را در یک ظرف بزرگ بریزید. سیر و موسیر خرد شده، کمی نمک و فلفل، کمی روغن زیتون را بدون وقفه به هم بزنید.

سپس سرکه را هم مانند مایونز به هم بزنید. قبل از رفتن سر میز غذا، سبزیهای تازه خرد شده را به آن بیافزایید. به این طریق یک سس ملایم به دست می آید که می توانید در یک ظرف یا یک سس خوری بریزید تا هر کسی به میل خود از آن بخورد.

برای همراهی کردن سالاد و همچنین ماهی، گوشت سرد و سیب زمینی تنوری

برنج سفید

پخت سریع

حدود ۶۰ گرم برنج برای هر نفر بشوید. آن را داخل یک قابلمه بزرگ پر از آب داغ بریزید و بگذارید (با چرخاندن برنج با یک قاشق چوبی به نحوی که یک کف سفید از آن بیرون آید) ۲ تا ۳ دقیقه بجوشد، سپس برنج را با آب خنک بشوید تا جاییکه روشن و شفاف گردد. آب روشن داخل قابلمه را دور بریزید و بعد پخت برنج را ادامه دهید. اگر در طول جوشیدن مجدداً کف کرد دوباره برنج را بشوید. (همیشه باید برنج در یک آب روشن بپزد). بعضی برنجها در طول پخت نیاز به چندین بار شستن دارند، بعد نمک درشت به آن اضافه کنید. برنج وقتی پخته است که دانه هایش از هم جدا شوند درحالیکه سفت بماند.

برنج چینی

پخت سریع

برنج سفید که قبلاً پخته شده باشد (صفحه ۱۶۹ کتاب را نگاه کنید)، ۲ یا ۳ تخم مرغ ناره و سبزیجات کوچک که قبلاً با بخار پخته شده باشد. بویا سبز، خون مرغی، هویج، یک قاشق ژامبون، ۵۰ گرم میگو یک دسته جعفری، ۲ عدد پیاز، یک عدد سیر، یک قاشق سوپ خوری روغن، ۲ قاشق سوپ خوری سس سویا.

روغن را داخل یک ماهیتابه سردار تقلون بریزید تا چرب شود و مازاد را با کاغذ خشک کنید. با آتش ملایم سیر و پیاز رنده شده را سرخ کرده و سبزیجات خرد شده و ژامبون خرد شده به صورت قطعات ریز و میگو را به آن اضافه کنید. همه را مخلوط کنید و روی آتش ملایم بگذارید. برنج پخته و مخلوط شده را هم اضافه کنید؛ تخم مرغها را بشکنید و باز هم مخلوط کنید؛ اگر دوست دارید (ولی اجباری نیست) کمی فلفل به آن اضافه کنید. برنج را با کمی جعفری رنده شده مصرف کنید.

ورزش مناسب خود را بیابید

خیلی از مردم در ورزش گول می‌خورند و با عجله و استرس یک ورزش خیلی خشن مثل پیاده روی فشرده، تنیس، تمرینات عضلانی، اسکواش و ژیمناستیک را انجام می‌دهند که با ریتم طبیعی خود در تضادند.

یک فعالیت ورزشی نامتناسب می‌تواند ماهیچه‌ها و عضلاتی را که قبلاً تحریک شده‌اند و نیز سیستم قلبی عروقی را دچار ضرر و زیان کند، در این صورت سلامت شکم مختل شده و به جای لاغر شدن وزن اضافه می‌کنند. از نظر من تنها ورزشهای استقامت (قدم زدن، دوچرخه سواری، شنا، پیاده روی آرام) با ریتم طبیعی شما سازگاری دارند و سلامتی را به شکم برگردانده و قلب شما را تقویت می‌کنند. اینها آرامش را برای شما به همراه آورده و شما را به طرف یک وزن ایده‌آل که باید آن را نگه‌دارید سوق می‌دهند.

نزد تمام بیمارانم، آنهایی که شیوه مرا پذیرفته و روش تنفسی آرام مرا انجام داده‌اند، یک افت وزن را مشاهده کرده‌ام و تقریباً در تمامی موارد یک بهبود وضعیت قلبی عروقی، منظم شدن انقباضات شریانی و بهبود جریان خون در تمام سطوح را داشته‌اند. کاهش یافتن وزن از بهبود ریتم قلبی غیرقابل تفکیک است؛ این دو پدیده بهم مربوط و متقابلند و نمی‌توان بدون داشتن یک قلب سالم از لاغری برخوردار بود. این یکی از کلیدهای اساسی لاغر شدن بدون خطر و بدون چاقی مجدد است.

متأسفانه بخش اعظم مردان و زنانی که می‌خواهند لاغر شوند به تقویت قلبشان فکر نمی‌کنند و به تطبیق دادن خود با آخرین رژیم لاغری مد روز، آخرین قرص معجزه‌گر تضمین شکست، محرومیت و افسردگی و اضافه‌وزن اکتفا می‌کنند. هیچگاه نباید فراموش کرد که کار قلب، گردش خون و دفع مواد زائد و سموم و اجازه لاغر شدن بدون چاقی است.

روش من ساده است: من به شما پیشنهاد می‌کنم که از محیط عادی خود دو یا سه بار در هفته خارج شوید و ریتم طبیعی خود را بدست آورید، نفس بکشید و با طبیعت ارتباط برقرار کنید. تمرین کتان به طور متعادل در آرامش و با لذت بردن از یک ورزش استقامت بسر خواهید برد.

لاغر شدن با بازیافتن انرژی فیزیکی و روانی خود

سیلوی ۳۸ ساله، ۹ کیلو اضافه وزن، عطلقه دارای یک نرزد

سیلوی وقتی که شوهرش او را ترک کرد، شوکه شده بود و به کار نجات خود ادامه می‌داد؛ زن باشخصیت و مسئولیت‌پذیری بود. او ناراحتی خود را تحمل می‌کرد و کار را پناهگاهی علیه افسردگی یافته بود. پسرش تحصیلات خود را در شهر دیگری دنبال می‌کرد و او خود را تنها یافته بود.

نتیجه: ظرف چندماه ۹ کیلوچاق شده بود. طلاق وی به دنبال فروش مغازه‌اش بود. سیلوی روز به روز فعالیت حرفه‌اش را کم کرده و آینده‌اش را تاریک می‌دید. او در یک بازتاب زندگی پس از مرگ به‌طور ناگهانی بعد از سالهای طولانی که خود را وقف خانواده و کار کرده بود پیش من آمد، زیرا زمان زیادی بود که نمی‌خواست دیگر درحالت افسردگی و چاقی زندگی را برخورد تاریک کند و در خود فرو رود. به محض اولین ملاقات به او فهماندم

که بدون اینکه آرامش خود را باز یابد وزن کم نخواهد کرد. با چند ماه وقفه بالاخره موافقت کرد. موقعیت عالی او به وی چنین اجازه‌ای را می‌داد. این یک شانس بود؛ او می‌بایستی انرژی روانی و فیزیکی خود را بدست آورد. به او توصیه کردم هر بار که احساس خستگی می‌کند تا می‌تواند بخوابد؛ و متناسب با سلیقه‌اش یک برنامه استقامت پیاده روی روزانه، ۱۰ جلسه استخر در هفته را پیشنهاد کردم و او را متقاعد نمودم که تا جاییکه ممکن است دوچرخه سواری را بر ماشین سواری ترجیح دهد.

همزمان متوجه شدم که برای اولین بار است که در زندگیش رضایت داد به این که برخلاف عادت قبلیش که در ۵ دقیقه سرپا غذا می‌خورد، در ساعات منظم غذا بخورد. به کمک تنفس راحت و فعالیتهای استقامتی آرام او یک خواب منظم را بدست آورد.

سیلوی در عرض دو ماه با اجرای جدی روش من ۹ کیلو را از دست داد، قیافه‌اش تغییر کرده و خلق و خویش مثبت شده بود. او فعالیت تجاری جدیدی را خیلی نزدیک به تمایلات خویش با وزن عادی شروع کرد و طعم زندگی را باز یافت.

یک ورزش استقامت چیست؟

یک ورزش یا یک فعالیت بدنی است که بدون اجبار با حفظ ریتم قلبی ثابت و با اجتناب از سرعت یکباره در مدت حداقل سی دقیقه انجام شود، مانند پیاده‌روی، دوچرخه سواری، شنا. تمام ورزشهایی که ریتم قلبی متحمل سرعت شدید یا کم کردن سرعت (تنیس، اسکواش، ژیمناستیک، فوتبال، رگبی و ورزشهای رزمی) شود خارج از آن هستند.

به نظر من برای لاغر شدن، ورزش یا ورزشهای استقامت باید بدون تنگی نفس و بدون خستگی و کوفتگی، روز بعد انجام شود. آنها هورمونهای مشهور سلامتی را که به وسیله تنفس آرام ایجاد خواهند شد مجدداً ظاهر خواهند کرد. ورزش استقامت کلید تعادل خوب بدنی و فیزیکی است.

- سیستم قلبی و عروقی تقویت می‌شود و گردش خون بهبود می‌یابد.
- قفسه سینه باز می‌شود و سیستم تنفسی تقویت می‌گردد.
- سیستم عصبی آرام می‌شود؛ انرژی فیزیکی زیاد شده، عصبانیت، اضطراب، ترس از شکست و کمرویی ناپدید می‌شوند.

- بدن در برابر بیماریها قویتر و مقاومتر می‌گردد.

- اراده و کنترل خود و پویایی باز یافته اجازه می‌دهند تا در وزن ایده‌آل خود باقی‌مانید.

قبل از تصمیم‌گیری درباره فعالیتی که بیش از همه شما را جلب می‌کند باید بدانید که در تمام موارد در یک جهت حرکت می‌کنید و این برای حفظ وزن و فرم و نرم‌کردن و تقویت پشت و بهبود بخشیدن به مجموعه

سیستم عصبی - عضلانی مفید است. اگر از درد پشت رنج می‌برید ممکن نیست قلب شما بتواند وظیفه کامل خود را انجام دهد. من بارها گفته و نوشته‌ام که محور سلامتی به ویژه در نداشتن درد پشت در ستون فقرات است. به منظور کارکرد قلبی خوب نباید در سطح ستون فقرات نه فشار، نه تنش و نه انسداد مفصل دنده‌ای - مهره‌ای اجراکننده حرکات قفسه سینه که شش‌ها را آزاد می‌کند، انجام داد. وضعیت خوب قلب مستقیماً به سلامتی ستون فقرات و یک پشت راست بدون انقباض عضلانی مرتبط است.

تمام مهره‌ها، مهره‌های گردن، پشت و کمر با هم منسجم هستند و اگر یکی از آنها مسدود شود به بقیه سرایت می‌کند. شما باید یک پشت راست و بی‌عیب و نقص داشته باشید. اضافه می‌کنم که راه رفتن یا دویدن با پشت راست نوعی نرمش اتوماتیک شکم است که برای لاغری بالارزش می‌باشد. گاه‌گاهی داشتن بیلانی از پشت لازم و ضروری است (در این رابطه با انرژی هر چه بیشتر علیه ناکافی بودن تشخیص و درمان بیماری در مدرسه و آنچه که مربوط به ستون فقرات است اعتراض می‌کنم. هیچکدام از چهار فرزندم هیچگاه نه معاینات لازم پشت و نه مربوط به نفخ شکم را در مدرسه انجام نداده‌اند؛ من این نقص مدرسه را به عنوان یک رسوایی واقعی در نظر می‌گیرم.) بنابراین فعالیت ورزشی که به شما پیشنهاد می‌کنم تأثیر مثبتی روی مجموعه عضلات شما و همچنین فرایند کاهش وزن خواهد داشت. اگر عملکرد عضلات شما خوب باشد، ذخیره چربی را تحمل نخواهد کرد. عضله‌ای که خوب کار کند تمام ذخیره‌های چربی را جذب خواهد کرد، به این دلیل است که باید ماهیچه‌ها را قبل از ورزش شل کرد. در این مورد باید از آسیایبها الهام گرفت؛ نزد آنها هر نوع تمرین ورزشی اعم از بدنی یا رزمی باید با مرحله شل کردن ماهیچه‌ای آغاز شود. در غرب غالباً آنرا فراموش می‌کنند و روی ماهیچه‌های منقبض و تقریباً سفت شده کار می‌کنند که نتیجه آن می‌تواند فاجعه‌بار باشد. من همواره در سنجش خطرات فعالیت ورزشی روی بدن یا با ماهیچه‌های منقبض با مشکل روبرو هستم.

بسیاری از بیماران هیچگونه آگاهی از وضعیت خود ندارند؛ این فقط روی میز معاینه است موقعی که تحت فشار، انگشتان من آنها احساس درد می‌کنند و متوجه می‌شوند که در یک حالت تنش عصبی عضلانی و خستگی هستند. به‌طور کلی ماهیچه باید با هر تلاشی خود را تطبیق بدهد؛ در ورزشی که انجام می‌دهید نباید تا مرحله خستگی پیش بروید. دامنه طبیعی یک ماهیچه روی حرکت بیرونی (ماهیچه تا حد نهایی کشیده شده باشد) و حرکت درونی (انقباض حداکثر) قرار گرفته است. لازم به یادآوری است که انبساط حداکثر عضله حتی در ورزشکاران خیلی مجرب و محتاط از لحاظ رژیم غذایی به دلیل ذخیره‌های اسیدی ناشی از خوردن خیلی سریع مواد غذایی بسیار نادرست.

خستگی یعنی افزایش اسیدیت و بنابراین افزایش وزن. چندین بار افرادی را مشاهده کرده‌ام که خود را به انجام ژیمناستیک یا دویدن مجبور می‌کردند، در نتیجه عصبانی شده و بنابراین به جای لاغر شدن، وزن اضافه می‌کنند. کسی که برای لاغری می‌دود و خود را مجبور می‌کند، در نهایت چاق می‌شود و کسی که برای رفع خستگی و لذت بردن می‌دود لاغر می‌شود.

من غالباً در دفتر کارم فاجعه‌های ناشی از انتخاب فعالیت ورزشی بد به میزان بد بسیار خشن، بدون تطابق با وضعیت فیزیکی شخص را مشاهده کرده‌ام. اغلب اوقات بیماران بیچاره من توصیه‌های افراد حرفه‌ای را دنبال

کرده‌اند، گرچه ممکن است افت سریع وزن به کمک تمرین آنچنانی یا چنین ورزشهایی بوده باشد، ولی این بدون هیچگونه آزمایش قلبی و مخصوصاً بدون تحقیق از رفع خستگی بوده است.

چگونه یک ورزش استقامت را انجام دهیم

به منظور تقویت سیستم قلبی عروقی و حفظ قطعی وزن خود به کمک ورزش استقامت توصیه می‌کنم احتیاطات زیر را رعایت نمایید:

- بعد از خوردن غذا دو تا سه ساعت صبر کنید، چون در خلال گوارش، خون از مغز و بدن برگشته و در دستگاه عصبی نباتی متمرکز می‌شود.
- در صورت تشنگی در خلال ورزش و بعد از آن آب بنوشید، در غیر این صورت خطر کم آبی و در نهایت ذوب شدن ماهیچه، گرفتگی عضلات و کوفتگی، روز بعد را به دنبال خواهد داشت (آب یخ را قبل، بعد و در خلال ورزش با احتیاط مصرف کنید، چون موجب انقباض معده و ترشح اضافی معده و احتمالاً تغییرات ریتم قلبی می‌گردد).
- به منظور آماده کردن ماهیچه‌ها، مفاصل و قلب خود را گرم کنید. تمرینات گرم کردن شامل: حرکات گردن، شل کردن بازوها و رانها به منظور نرم کردن و باز کردن ماهیچه‌ها می‌باشد.
- هیچگاه کاری را شروع نکنید مگر اینکه حقیقتاً خواهان انجام آن باشید. اگر انگیزه شما فقط افت وزن باشد، از انجام آن خوداری کنید.

نارضایی = بی استراحتی = عدم لاغری

- به آرامی کار را شروع کنید. فراموش نکنید که ریتم منظم روی مدت کار مفید خواهد بود، بنابراین صرفاً به دنبال عملکرد نباشید. اگر روش تنفس آرام مرا اجرا کرده‌اید تصدیق خواهید نمود که تمرینات فیزیکی برای شما آسان خواهد بود و لذت بیشتری از آن خواهید برد (به علاوه قبلاً لاغر شده‌اید و این کار را آسان می‌کند).

خود را خسته نکنید و از همان اولین علامت خستگی ورزش را متوقف کنید و اگر تشنه هستید آب بنوشید؛ هیچگاه خود را مجبور نکنید، زیرا یک حرکت حتی اگر خوب درک شده باشد باز موجب درد می‌شود. این یک علامت هشدار دهنده است و اعلام می‌کند که بدن هنوز با این حرکت هماهنگ نیست.

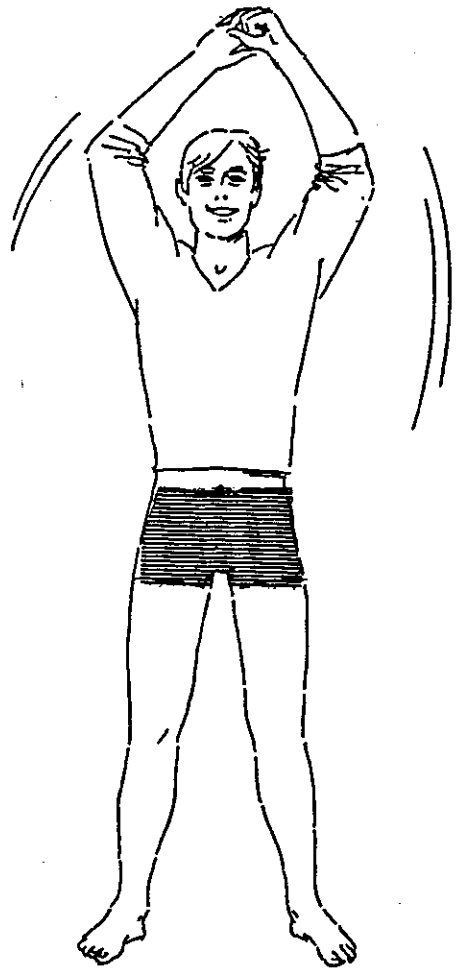
سعی کنید با راه رفتن، دویدن، شنا کردن یا دوچرخه سواری ریتم ثابت خود را نگه دارید (حتی در اوایل به صورت آرام شروع کنید) و آن را روی تنفس‌تان تنظیم کنید.

اگر با یک شخص آموزش دیده ورزش را انجام می‌دهید، اجازه ندهید که آهنگ خود را بر شما تحمیل کند. این تنفس است که سرعت را تعیین می‌کند نه پاها.

- یکباره هم آنرا متوقف نکنید چون در خلال فعالیت فیزیکی، خون در تمام بدن مخصوصا در اعضا جاری است. درحالت توقف، خون فرصت بازگشت مجدد به قلب و مغز را ندارد و این می‌تواند باعث کمبود لحظه‌ای اکسیژن شود و خطر سرگیجه و ناراحتی هم وجود دارد.

چگونه خود را گرم کنید؟ حرکات بازوها

به منظور باز کردن قفسه سینه و آزاد کردن شش‌ها
به حالت ایستاده، پاها بازو شکم به داخل.
۳ حرکت: (دایره‌ای بزرگ با بازوها) - دم
۳ حرکت: بازدم در یک جهت و همینطور در جهت
دیگر
به مدت ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه

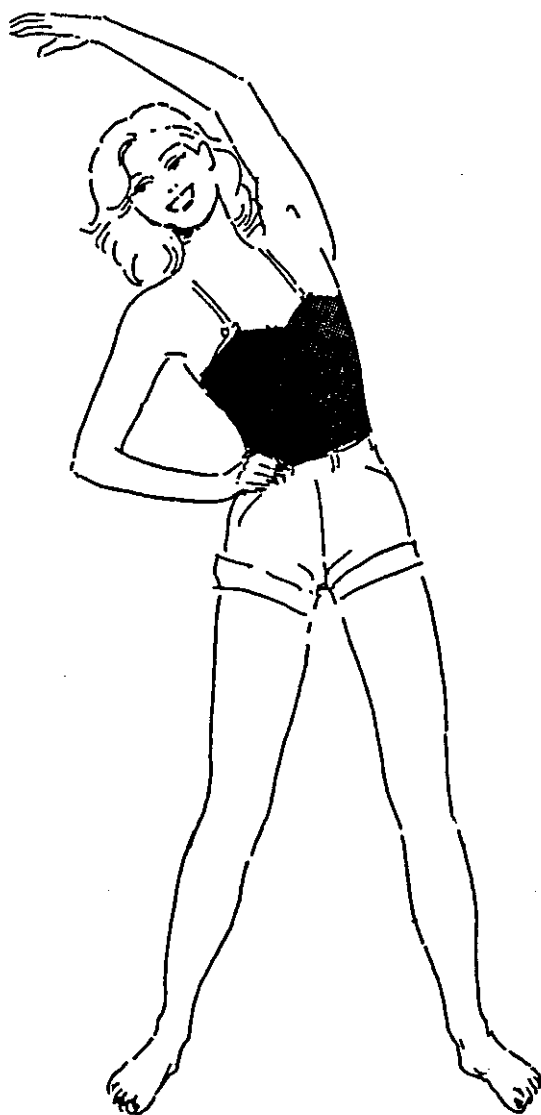


کشش:

به منظور باز کردن راه کبد، کیسه صفرا را تحریک کنید و از درد شدید (سمت راست) اجتناب کنید.

طحال را هم تحریک کنید (در سمت چپ)

با کشیدن بازوی چپ و خم کردن بدن به سمت راست و با آمدن به وضعیت افقی ۵ بار نفس بکشید. سپس موقعیت بازوها را هم عکس کنید، (۵ بار)

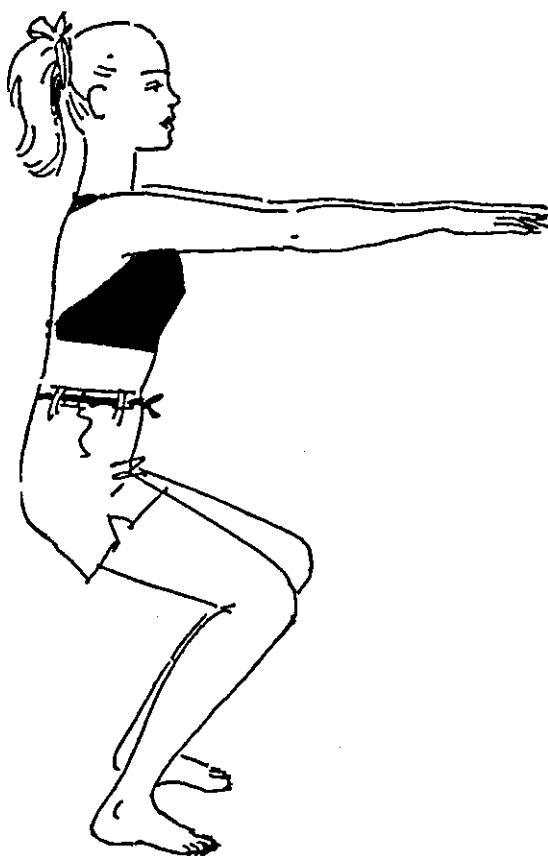


خمیدگیها:

به منظور نرم کردن پاها و انبساط ماهیچه‌ها

۱۰ بار پاها را خم کنید به‌طوری‌که پاشنه را از زمین برندارید و پاها و زانوهایتان به هم چسبیده باشند.

در موقع خمیدگی دم و بازدم را انجام دهید.



ورزشهای استقامت کدامند؟

چهار ورزش استقامت که پیشنهاد می‌کنم برای همه قابل دسترسی است:

می‌توان پیاده روی کرد، دوید یا دوچرخه سواری کرد، در هر کجا که باشید و استخر رفت که امروز تعدادشان خیلی زیاد و نسبتاً کم خرج هستند. این چهار نوع ورزش همدیگر را کامل می‌کنند و می‌توان بدون هیچ ضرری از یکی به دیگری رفت. همچنین می‌توان به تناوب از قدم زدن و پیاده روی استفاده نمود.

پیاده‌روی

همه راه می‌روند ولی کمتر کسانی هستند که حقیقتاً می‌دانند درست راه بروند. وقتی که به طور طبیعی راه می‌رویم انرژی کمتر مصرف می‌شود و بنابراین لاغری در کار نیست. چه بسا اتفاق می‌افتد وقتی که روی یک ریتم طبیعی راه می‌رویم، مصرف انرژی بالا می‌رود و در نتیجه به لاغری منتج می‌شود. اگر می‌خواهید لاغر شوید قدم‌های بلند بردارید و دست‌ها را حرکت دهید.

هر ۱۰ ثانیه بدون توقف روش تنفس آرام مرا (۵ تا ۶ ثانیه دم و حداکثر ۷ ثانیه بازدم) بکاربرید.

سه نوع راه رفتن داریم:

- یک نوع راه رفتن، پرسه زدن و نگاه کردن به ویتترین مغازه‌ها است که نه تنها برای کیف پول زیان‌آور است بلکه به دیسک‌های مهره‌ها به علت درج‌ازدن فشار وارد می‌کند (و از طریق عصبانیت و محرومیت‌ها) باعث چاق شدن می‌شود.

- نوع دوم قدم زدن بدون هدف که باعث لاغری نمی‌شود.

- نوع سوم قدم زدن سریع با گام‌های بلند به مدت حداقل ۴۰ دقیقه. این نوع قدم زدن برای وزن زیاد کردن مفید است.

اما ایده‌آل این است که پیاده‌روی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بعد از هر وعده غذا انجام شود. مهم این است که هر روز یک ساعت تایک ساعت ونیم پیاده‌روی کرد. (مثلاً چند ایستگاه اتوبوس را پیاده طی کنیم یا ماشین خود را در فاصله‌ای دور نگه داریم).

از وسایل خود مراقبت کنید. توجه خاصی به کفش‌هایتان داشته باشید که نقش کم کردن شوک را بازی می‌کند، مخصوصاً اگر هنوز چند کیلو اضافه وزن داشته باشید. (می‌توانید یک جفت کفش مخصوص پیاده‌روی در یک گوشه یا در محل کارتان داشته باشید). کفش‌های خوب می‌توانند شما را از دردهای مفصلی و عضلانی پاها، قوزک‌پا، زانو‌ها، باسن و ستون فقرات دور کنند. قسمت خارجی کف کفش برای کم کردن شوک یا اختلافات سطح باید ضخیم باشند. روکش داخلی آن قوس‌دار بوده با یک نیم‌مرخ بلندتر در سطح پاشنه که به منظور آرام کردن تاندون^۱ پا و توزیع وزن بدن روی مجموعه پا می‌باشد.

جوراب‌های خوبی بپوشید؛ افرادی که به طور حرفه‌ای پیاده‌روی می‌کنند غالباً برای اجتناب از تاول‌ها دو جفت جوراب می‌پوشند. توصیه می‌کنم در ابتدا روی زمین نرم یا زیر درختان راه بروید و در صورت امکان بدوید.

خانم‌ها باید همواره سینه‌بند داشته باشند زیرا وقتی که وزن کم می‌کنند سینه‌شان حجم خود را از دست می‌دهد. آنها باید سینه‌شان را به منظور اجتناب از ضایعات مربوط به تکان خوردن‌ها ببندند. در عوض از بستن شکم بند که شکم را کوچک کند و مانع عضله‌ای شدن طبیعی می‌شود خودداری کنند. معمولاً لباس‌های گشاد بپوشید و

ارجحیت دارد که پارچه کتانی باشد که اجازه نفس کشیدن به پوست را بدهد و از حساسیتها به کاهد. درحال قدم زدن، دویدن یا دوچرخهسواری عرق بریزد. هر شب لباسهای زیر را بشویید و مطلقاً از پوشیدن لباسهای پلاستیکی خودداری کنید که برخلاف افسانه، آنها لاغر نمی کنند و خطرناک نیز هستند: مواد عایق آنها از رسیدن اکسیژن به پوست جلوگیری می کنند و عرق بدن نمی تواند تبخیر شود. گازکربنیک خون را مسموم می کند و بدن نمی تواند خود را خنک کند.

درجه حرارت بدن باخطر تصادماتی چون ناراحتی، گرما، حملات قلبی، خستگی قلبی افزایش می یابد و با خطر نرم شدن بافتها و انسداد سلولی نیروی عضلانی را از دست می دهید و نتیجه آن اکنون کاهش آبی بدن و فردا هم اضافه وزن خواهد بود.

درحال قدم زدن پشت را راست و سینه را باز و شکم را نرم نگه دارید. پیاده روی باعث کارکردن عضلات شکم بهتر از تمرین در یک سالن ژیمناستیک می شود و اثرات خوب راه رفتن خیلی زود بر شما آشکار خواهند شد. تنش شما تنظیم خواهد شد، قند اضافی احتمالی درخون تقلیل خواهد یافت و به همان طریق کلسترول و حالت اسیدی عقب نشینی خواهند کرد. مکانیسم های لاغری تقویت می شوند موقع قدم زدن همراه خانواده یا با دوستان حرف بزنید و این مبادلات می توانند اثرات مثبت روان درمانی واقعی دربر داشته باشند.

از نظر من، پیاده روی بهترین و کاملترین ورزش است. در برنامه کاهش وزن، پیاده روی نقش مهمی را بازی می کند، حتی اگر نمی توانید کاملاً محل کارتان را تغییر دهید، یک جفت کفش خوب کافی خواهد بود تا به شما اجازه پیاده روی روزانه تان را بدهد. پیاده روی باید مخصوص اشخاص آموزش دیده باشد تا کمک اولین توصیه های من به زودی به وزن ایده آل خود دست یابند. در افرادی که تمرین نداشته باشند پیاده روی بر مفصلها با گره زدن ماهیچه ها فشار وارد آورده و قلب را خسته می کند به علاوه عرق ریزی غالباً مفرط، چیزی جز افت آب و نمک معدنی نیست و کاهش چربی را به همراه دارد.

وقتی آب بدن کم می شود، آب می نوشند و دوباره به نقطه حرکت باز می گردند و بیلاوه دچار خستگی نیز می شوند؛ بنابراین یادآوری می کنم که هیچگاه برای کم کردن وزن ندوید، زیرا این امید بیهوده است و می تواند خطرناک باشد.

دوچرخه سواری

دوچرخه سواری یکی از پدیده های واقعی جامعه شده است. می توانید هرجا، در هر فصلی و همواره دوچرخه سواری کنید. با وجود پیشرفتهای زیادی که در تکنیک آن صورت گرفته به راحتی می توانید یک دوچرخه مناسب پیدا کنید.

احتیاطات سه گانه: سعی کنید فرمان دوچرخه نسبتاً بلند باشد تا اینکه مجبور نشوید حالت خمیده به خود بگیرید.

- کفشی را انتخاب کنید که نلنزد و به سبک کفش تنیس باشد.

- یک بادگیر ببندید که به راحتی باز و بسته شود، زیرا در دوچرخه سواری زیاد عرق می کنند و خطر سرما خوردگی زیاد است.

به منظور طی یک مسیر با دوچرخه بایستی بدون خستگی پدال بزنید؛ فراموش نکنید حداقل چهل دقیقه تا یک ساعت دوچرخه سواری کنید و بیشتر به دنبال مدت فعالیت ورزشی باشید تا فاصله دوچرخه سواری؛ سعی کنید یک سطح تلاش منطقی را نگه دارید؛ شما به حد کافی محکم پا بزنید تا کمی عرق بریزید.

اما با یک ریتم نسبتاً آسان برای برقراری یک مکالمه و هیچگاه از ریتم قلبی حداکثر اطمینان تجاوز نکنید. در حالت خستگی پا زدن را آرام کنید؛ می توانید ۱۵ تا ۳۰ کیلومتر از یک زمین مسطح را طی کنید. در سربالایی یا شیب تند از اینکه از دوچرخه پیاده شوید و پا را روی زمین بگذارید تردیدی به خود راه ندهید. یک سربالایی اندک می تواند مقدار انرژی مورد نیاز را مضاعف کند. سعی کنید از دوچرخه استفاده کنید، چون فرصت مناسبی است. اگر باد می وزد، رو به باد حرکت کنید برای اینکه آنرا در برگشت با خود داشته باشید. یک باد خفیف از روبرو (۱۰ کیلومتر در ساعت) دوچرخه سوار را مجبور می کند تا ۱۰ برابر بیشتر تلاش کند نسبت به وقتی که در پشت سر باد بوزد. اگر شما مجبور به گردش طولانی هستید قبل و بعد از آن به فکر آب خوردن باشید. در حالت گرسنگی شدید یک عصرانه همراه خود بیاورید، مانند:

یک لقمه نان کامل، شکلات سیاه یا یک عدد موز (از خوردن شیرینی و شکلات کارامل دار بپرهیزید).

هر ۱۰ دقیقه، بدون توقف در پدال زدن تنفس - استراحت ۵ بار پشت سرهم انجام دهید.

حدود یک دقیقه در حالت دم زدن شکم را باد کنید و در بازدم شکم را تا حدنهایی داخل بدهید.

به هنگام ورود لباسها را عوض کنید، دوش بگیرید و چند حرکت کشش پا و بازو را به منظور اجتناب از کوفتگی انجام دهید.

دوچرخه در آپارتمان یا در سالن ژیمناستیک:

من آنرا توصیه نمی کنم، زیرا بدون استفاده از هوای آزاد طبیعت تبدیل به یک ژست اتوماتیک می شود که تطابق میان بدن و روح را به همراه ندارد و به علاوه این دوچرخه های مدرن اغلب مجهز به وکتور سرعت یا مصرف کالری هستند.

دوچرخه های غیرمتحرک باعث تلاش اضافی و مجبور کردن به چیزی که مخالف با آنچه که من به دنبال آن هستم می باشند. آنها مولد خستگی هستند و همانطوریکه بارها گفته ام هر خستگی ریشه ناکارآمدی سیستم عصبی نباتی است.

دوچرخه آپارتمان، شما را خسته می کند و شما را لاغر نخواهد کرد. اگر با عرق ریزی چند کیلویی را از دست بدهید سریع بدون هیچ حرکتی دوباره آنرا بدست می آورید. ما کیلومترها از اهداف واقعی دور هستیم.

شنا

برای شنا کردن منتظر تابستان نباشید. منتظر یادگیری شنا برای رفتن به داخل آب هم نباشید. آب، بدن و روان را سبک می‌کند و خاصیت مبارزه علیه خستگی را دارد. من از شما نمی‌خواهم که با پیمودن طول استخر خود را خسته کنید. باریتم خود، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بدون توقف و با کند کردن آن در صورت احتیاج شنا کنید. کلیه شناها مناسب هستند ولی شما باید بدانید که بهترین شنا از لحاظ قلبی، ماهیچه‌ای و تنفسی شنا کرال پشت است.

در داخل آب عمل کشش عضلات را با تکیه دادن پشت به کناره استخر و تنفس کنان انجام داده و شکمتان را ماساژ دهید.

همچنین می‌توانید یک دوره مخصوص شنا را ببینید. اکنون این دوره در بیشتر شهرهای کم آب که آب گرم معدنی دارند و همچنین در استخرهای شهرداریها وجود دارد، ولی مواظب باشید که اگر از درد پشت رنج می‌برید خطر دارد: حرکت‌هایی که انجام خواهید داد می‌تواند درد را افزایش دهد، بدون اینکه از آن آگاهی داشته باشید؛ مانند داروی مخدر، آب درد را فقط لحظه‌ای قطع می‌کند.

اگر استخر مجهز به فواره است از آن فاصله بگیرید، البته نه بیشتر از چند دقیقه. مواظب فوران آب‌هایی که به طرف شکمتان می‌آیند باشید چون می‌توانند دردهای روده‌ای را سبب گردند.

این آب است که بهتر دست مداواگر را جایگزین می‌کند. از لحاظ تقویت قلبی، استراحت احتیاج به بهبودی درد و استقامت و لاغری دارد و نقش آن غیر قابل جایگزینی است. ایده‌آل این است که حداقل یک بار در هفته شنا کنید و در بین دو پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری طولانی هم شنا کنید.

سیستم قلبی - عروقی را به نحوی تقویت کنید و در صورت امکان با تمرین ورزش استقامت در حالت استراحت و ستون مهره‌ها را تقویت کنید.

اکنون شما به یک زمینه جدید سلامتی دست یافته‌اید. چندین بار در خلال کارآموزی‌هایم شاهد سرحال بودن اشخاصی که بار سنگین را حمل می‌کردند بوده‌ام که هیچگاه فعالیت استقامتی راهنمایی شده‌ای نداشته‌اند و به‌طور ناگهانی لذت ورزش، شادی تلاش و افت وزنی را که در آنها نتیجه داده‌است کشف کرده‌اند: من فکر می‌کنم که هر چه سبکتر باشید، احساس بهتری خواهید داشت، ولی هنوز این مسافرت به درون و بیرون خود را به پایان نبرده‌اید.

مراقب ضربانهای قلبتان باشید

ورزش کارکرد تمام ماهیچه‌ها از جمله عضله اصلی بدن یعنی قلب را بهبود می‌بخشد: با شمردن ضربانها در حالت استراحت ایده دقیقی از سیستم قلبی عروقی خواهید داشت. ضربان قلب خود را هنگام بیداری در صبح بگیرید زیرا یک هیجان ساده یا کمترین حرکت فیزیکی ضربان قلبتان را تغییر می‌دهد. به محض اینکه یک فعالیت ورزشی انجام می‌دهید، قلب شما خون بیشتری را پمپاژ می‌کند. برای شناخت شرایط فیزیکی شما (توان قلب و ماهیچه‌های شما در بکاربردن اکسیژن برای تولید انرژی) ضربان قلب را اندازه‌گیری

کنید (ریتم قلبی) اول در حالت استراحت، قبل از ورزش، سپس ضربان را بلافاصله بعد از فعالیت فیزیکی بسنجید و سپس بعد از زمان بازیافت (بین ۳۰ دقیقه تا یک ساعت).

ضربان قلب از شخصی به شخص دیگر و همچنین از یک جنس به جنس دیگر تغییر می‌کند؛ زنان معمولاً ضربانی سریعتر از مردان دارند. ریتم قلبی با سن و سال افزایش پیدا می‌کند.

چگونه نبض خود را بگیرید:

برخلاف آنچه که بعضیها فکر می‌کنند، گرفتن نبض خیلی ساده است؛ کافی است به دنبال گرفتن ضربان در سطح مچ دست یا رگ گردن باشید. در چین مچ دست به آرامی شست را فشار دهید. با یک ساعت کرنومتر دار، تعداد ضربان را ۱۵ ثانیه شمارش کنید و برای بدست آوردن ضربان یک دقیقه آنرا در عدد چهار ضرب کنید. مثال: ۱۰ ضربان در ۱۵ ثانیه = ۴۰ ضربان در یک دقیقه. این ریتم قلبی قهرمانان بزرگ است. نتایج راروی این جدول ثبت کنید.

ضربان بعد از بازیافت	ضربان بعد از ورزش	ضربان قبل از ورزش	ضربان در صبح	تاریخ

اگر نبض شما در حال استراحت از ۱۰۰ ضربان در دقیقه تجاوز کند، مواظب باشید و با پزشکتان مشورت کنید. همزمان که برنامه ورزش استقامت مرا تعقیب می‌کنید (به ریتم خود، بدون اجبار، با بهبود بخشیدن به نمرات، بدون اینکه دنبال عملکرد باشید) یک دفعه شرایط فیزیکی خود را بهبود می‌بخشید و نبض شما کندتر و منظمتر می‌شود. سیستم قلبی - عروقی خود را با تضمین کردن آن در طول زندگی و حفظ وزن ایده‌آل خود تقویت کنید. به کمک این تابلو، سطح خود را با سطح یک مرد یا یک زن همسن خود مقایسه کنید.

نبض ۳۰ ثانیه بعد از ورزش					نبض در حال استراحت			
سن	۲۰-۳۰	۳۰-۴۰	۴۰-۵۰	+۵۰	سن	۲۰-۳۰	۳۰-۴۰	۴۰-۵۰
مردان عالی	۷۴	۷۸	۸۰	۸۳	مردان عالی	۵۹ یا -	۶۳ یا -	۶۵ یا -
زنان عالی	۸۶	۸۶	۸۸	۹۰	زنان عالی	۷۱ یا -	۷۱ یا -	۷۳ یا -
مردان خوب	۷۶	۸۰	۸۲	۸۴	مردان خوب	۶۰	۶۴	۶۶
	۸۴	۸۶	۸۸	۹۰		۶۹	۷۱	۷۳
زنان خوب	۸۸	۸۸	۹۰	۹۲	زنان خوب	۷۲	۷۲	۷۵
	۹۲	۹۴	۹۴	۹۸		۷۷	۷۹	۷۹
مردان متوسط	۸۶	۸۸	۹۰	۹۲	مردان متوسط	۷۰	۷۲	۷۴
	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۴	۱۰۴		۸۵	۸۵	۸۹
زنان متوسط	۹۹	۹۵	۹۶	۱۰۰	زنان متوسط	۷۸	۸۰	۸۰
	۱۱۰	۱۱۲	۱۱۴	۱۱۶		۹۵	۹۷	۹۸
مردان بد	۱۰۲+	۱۰۲+	۱۰۶+	۱۰۶+	مردان بد	۸۶ و +	۸۶ و +	۹۰ و +
زنان بد	۱۱۲+	۱۱۴+	۱۱۶+	۱۱۸+	زنان بد	۹۶ و +	۹۸ و +	۹۹ و +

آهنگ نهایی نبض در خلال یک تمرین بدنی				
سن	۲۰-۳۰	۳۰-۴۰	۴۰-۵۰	+۵۰
مردان و زنان	۱۷۰	۱۶۰	۱۵۰	۱۴۰
توجه: مواظب باشید از این اعداد تجاوز نکنند				

توجه: ۵ دقیقه بعد از یک تمرین یا ورزش اگر نبض شما از ۱۲۰ ضربان تجاوز کند به این معنی است که این ورزش برای شخصی در شرایط فیزیکی شما خیلی خشن است.

رعایت سلامتی خود را در لحظات استراحت در روز بنمایید

فعالیت شما و ساعات کاری شما هرچه باشد، همواره ممکن است در طول روز با بهره‌گیری از «استراحت»، کم کردن فشار عصبی، لذت‌های ساده زندگی را بدست آورید: از حداقل نور خورشید از یک جلوه ساده طبیعت، یک ملاقات پیش‌بینی نشده و یک جرعه نوشیدنی استفاده کنید.

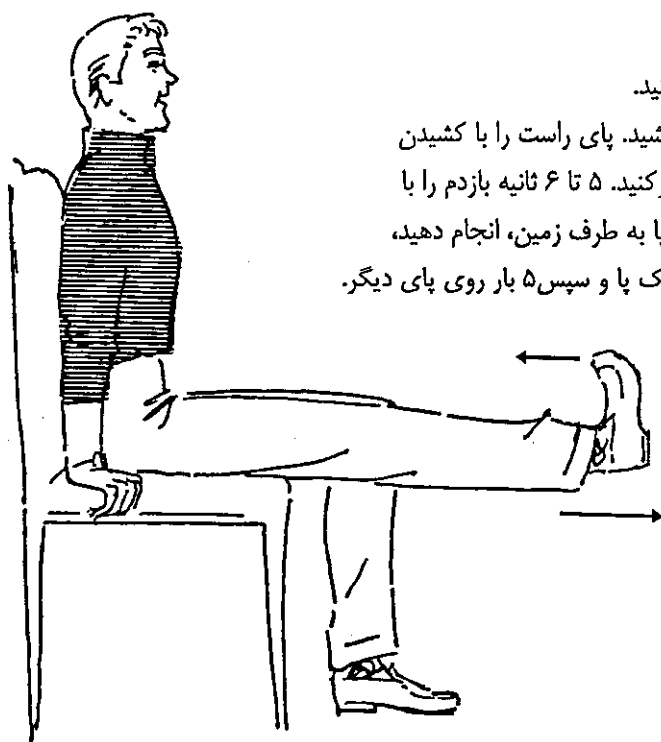
حتی اگر کار شما در دفتر یا منزل سنگین باشد می‌توانید مراعات سلامتی خود را در هنگام استراحت بنمایید و حتی این امر به منظور آزاد کردن فکر خود، بهبود شکم و ثابت نگه داشتن وزن ایده‌آل خود ضروری است. اما قاتل فاغت ستر، مدرسه ابتدای، را هر پنجاه و پنج دقیقه بدست آورید و نوای دلپذیری را که از ناقوس یا زنگ

مدرسه که مدت ۵ دقیقه شما را به قصد استراحت و به قصد بهتر متمرکز کردن خود به یاد بیاورید. بزرگسالان دیگر این ریتم طبیعی را رعایت نمی کنند و روز بروز یک خستگی فیزیکی و روانشناختی رویهم انباشته شده و ایجاد پر خونی در تمام سیستمهای شما و مخصوصا سیستم عصبی نباتی و در نتیجه باد کردن شکم و اضافه وزن می شود.

روش استراحت من نقطه شروع این تحقیق است: به شما پیشنهاد می کنم تا آنجا که ممکن است در دفتر کار، در ماشین، هنگام قدم زدن، در منزل و غیره آنرا انجام دهید. این به صورت یک انعکاس درمی آید و به شما اجازه بازیافت یک تعادل بهتر را می دهد.

ژیمناستیک در دفتر کار برای لاغر شدن

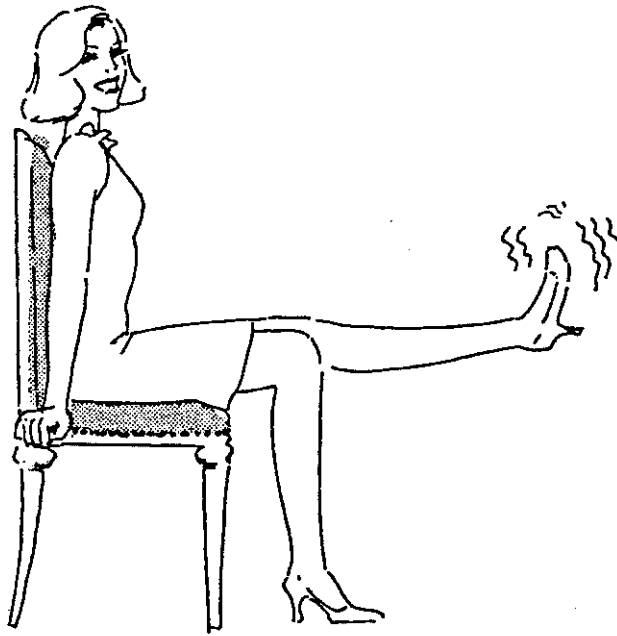
این چند تمرین ساده است که با ساعات کاری شما در اداره مطابقت دارد و می توانید در خلال توقف کوتاه انجام دهید و فایده آن بیشتر از یک سیگار و یا نوشیدن یک قهوه که به طور معمول در نزد توزیع کننده محل می نوشید، می باشد. اولین آنها خیلی ساده است و شما می توانید آنها را اجرا کنید، بدون اینکه شخص دور و بر شما آنرا مشاهده کند؛ اگر دور و بر شما متوجه شوند این چیز خوبی خواهد بود؛ بسیاری از بیماران من به خاطر کمرویی در اجرای تمرینات تردید دارند. من آنها را متقاعد کرده ام که بر این کمرویی پیروز شوند و اکنون تمام همکارانم از آنها تقلید می کنند تا یک جو ارتباطی و صمیمیت بیشتر را برقرار کنند.



روی صندلی درست بنشینید.

به آرامی ۵ ثانیه نفس بکشید. پای راست را با کشیدن نوک پا به سمت خود دراز کنید. ۵ تا ۶ ثانیه بازدم را با نگهداشتن محکم نوک پا به طرف زمین، انجام دهید، ۵ بار پشت سرهم روی یک پا و سپس ۵ بار روی پای دیگر.

با پشت راست روی صندلی نشسته و در حالت دم و بازدم آرام، پای چپ را به حالت نیمه خمیده بلند کنید. ورزش کوچکی را با پا و قوزک پا انجام دهید. یک تا دو دقیقه روی یک پا و سپس پا را عوض کنید. (این تمرین برای پاهای سنگین یا پاهایی که سلولیت در آن نفوذ کرده که خواهان تخلیه تمام ترشحات لنفاوی درجهان است توصیه می شود).

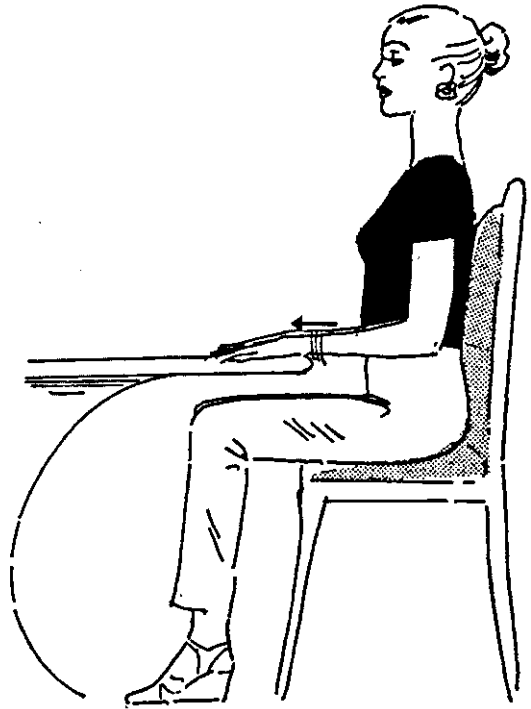


درنوبت دوم همین تمرین را انجام دهید. هر دو پا را با تکیه بر میز تحریر یا روی تکیه گاه صندلی دراز کنید که تمرین مشکلی است، اما حتی شکم را هم تقویت خواهد کرد.

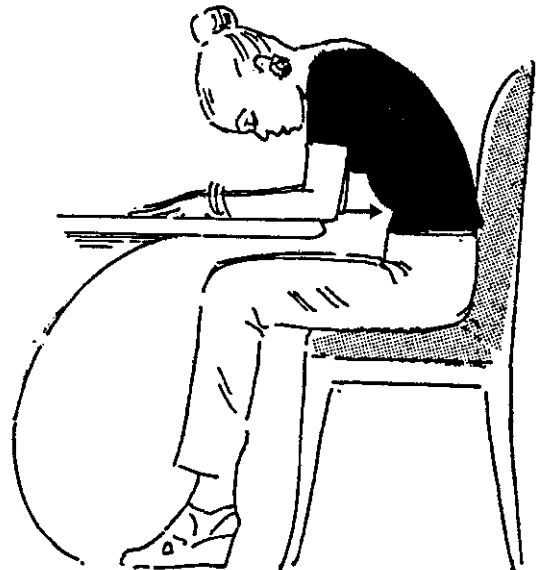
ابتدا یک دقیقه بعد ۲ یا ۳ دقیقه بعد از چند هفته.

با پشت راست روی صندلی بنشینید

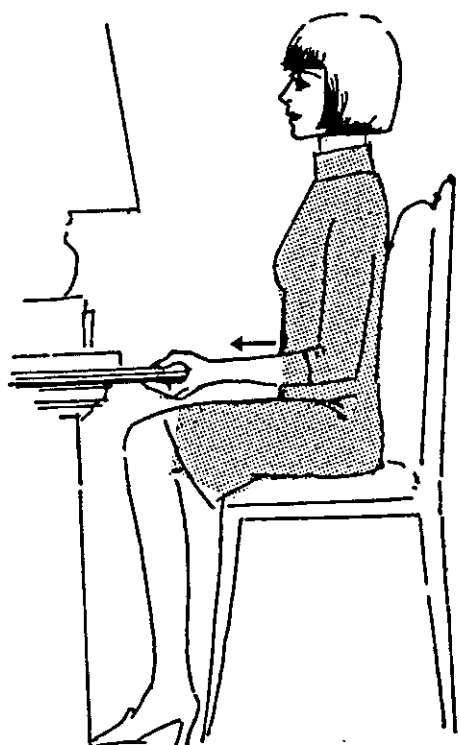
ساعدها را روی میز تحریر بگذارید و ۵ تا ۶ ثانیه با بلند کردن پشت به آرامی نفس بکشید و سپس با فشار دادن قوزکها، زانوها، باسن و با خم کردن پشت نفس بکشید.



همزمان سر را به طرف میز تحریر پایین بیاورید و شکم را به داخل فروبرید؛ ۱۰ بار پشت سرهم این کار را انجام دهید.
این تمرینات سر را آزاد می کند و ماساژ شکم را برای شما فراهم می کند.



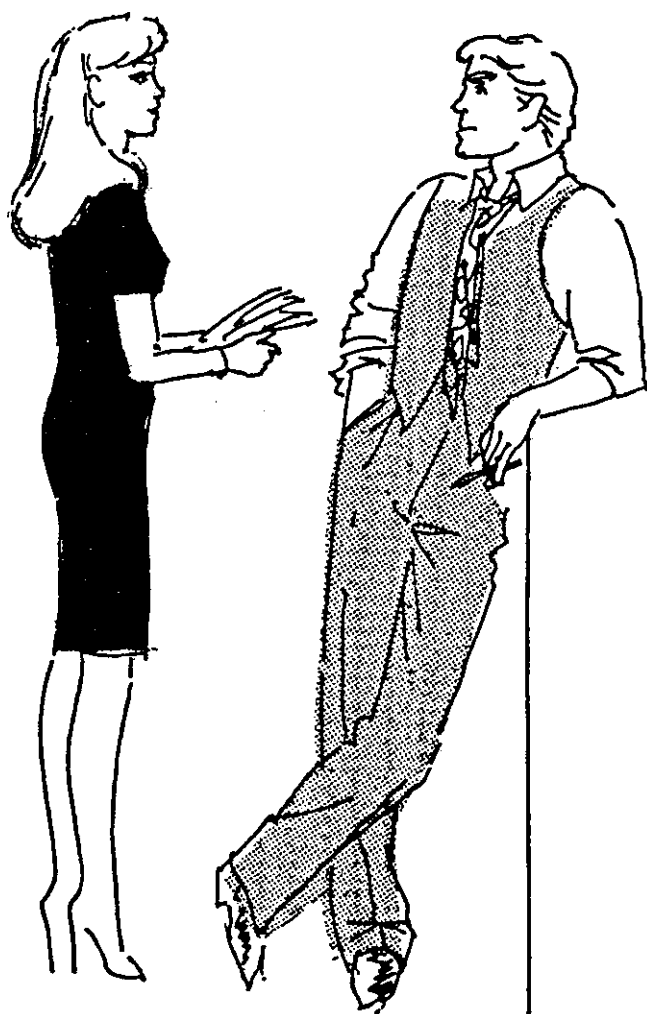
روی صندلی راست بنشینید و میز تحریر را با دست بگیرید.
تنفس کنان در حدود ۵ تا ۶ ثانیه شکم را باد کرده و پشت
را حرکت ندهید.



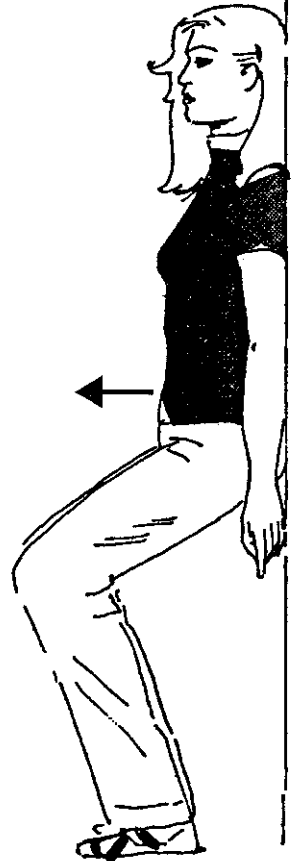
در حال تنفس میز تحریر را باخم کردن پشت و فرو بردن
شکم در حدنهایی فشار دهید.

شما در مقابل یک مخاطب ایستاده‌اید و در حالیکه گوش می‌دهید به آرامی به وسیله

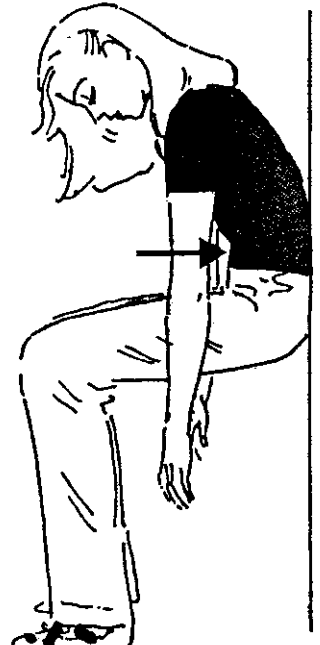
بینی ۵ تا ۶ ثانیه نفس بکشید و سپس بازدم را به آرامی از طریق بینی با فشار دادن باسن و فرو بردن شکم در حد منتهی به مدت ۵ تا ۶ ثانیه انجام دهید.
فایده این حرکات کاملاً در غیرقابل مشاهده بودن است.



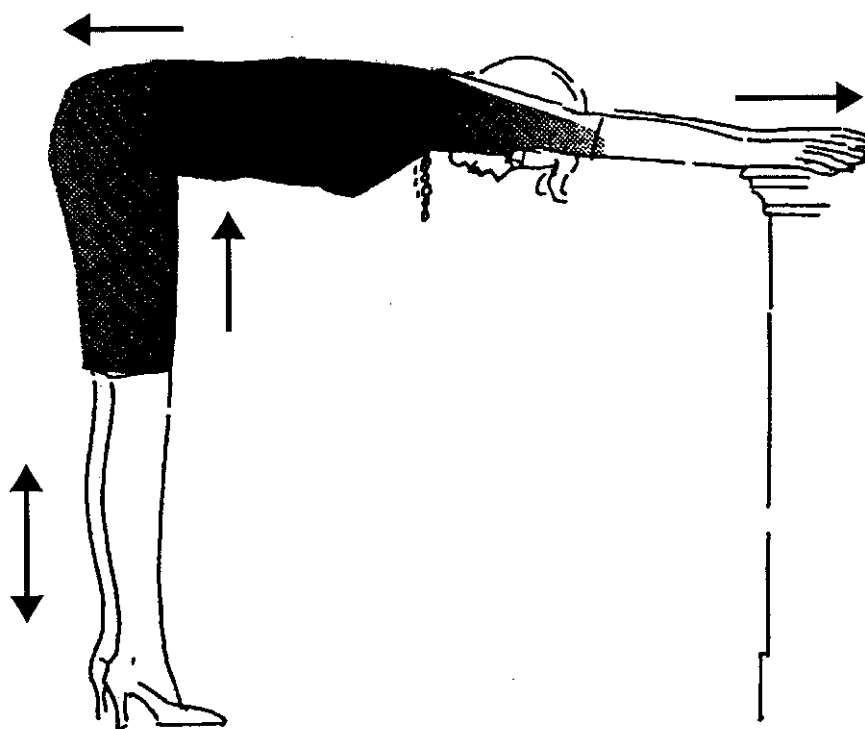
ایستاده و با پاهای خم شده به دیوار تکیه دهید، سپس به آرامی با بینی به مدت ۵ تا ۶ ثانیه با چسباندن پشت به دیوار نفس بکشید؛ به مدت دو ثانیه تنفس را متوقف کنید.



سپس به آرامی به وسیله بینی نفس بکشید و سر، پشت و بازوهایتان را پایین اندازید؛ ده بار پشت سرهم این عمل را انجام دهید.

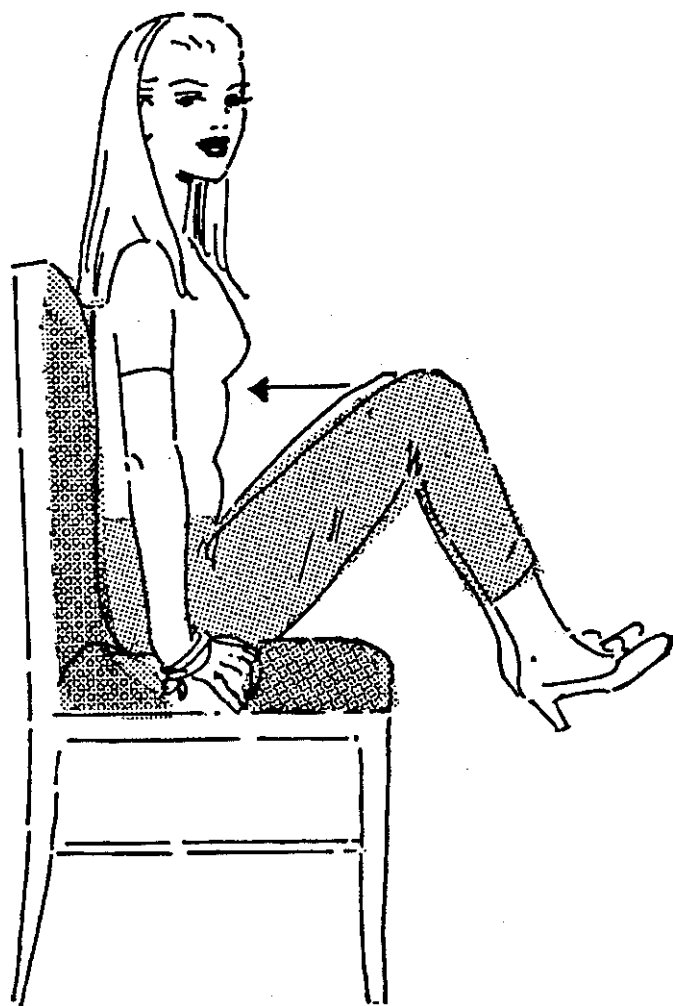


ایستاده و بازوها را کشیده و دستها را روی میز تحریر قرار دهید به طوریکه سینه به حالت افقی و پاها کشیده باشد و از راه بینی ۵ تا ۶ ثانیه نفس بکشید. با بازدم از راه بینی کف دستهایتان را روی میز تحریر قرارداده با کشیدن پشت به طرف عقب پاها را هم بکشید و شکم را به داخل فروبرید؛ ۱۰ بار پشت سرهم آنرا انجام دهید.



راست روی صندلی نشسته وکناره‌های صندلی را بگیرید و دم و بازدم را به آرامی انجام دهید به‌طوری‌که پاها را تا جاییکه ممکن است به طرف سینه بلندکنید.

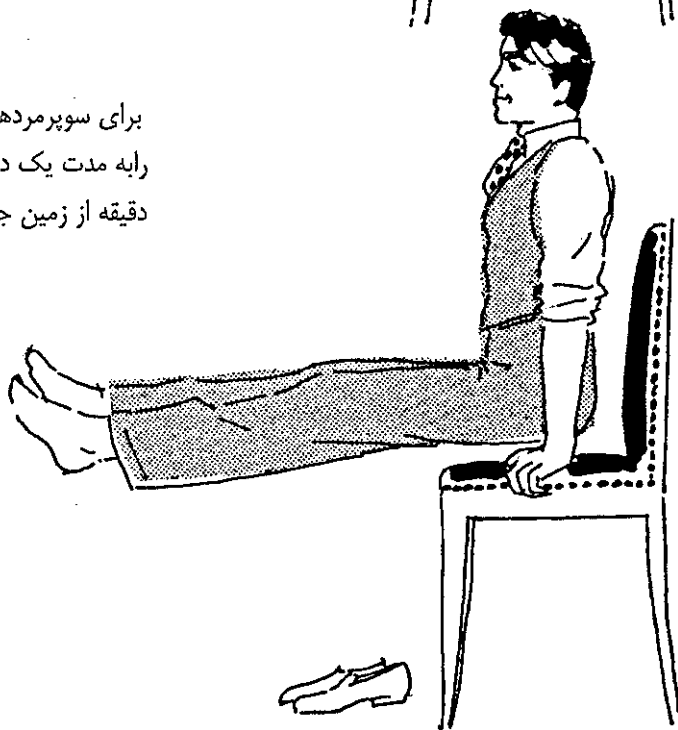
۳تا ۵ سری از ۱۰ بار پشت سرهم را انجام دهید.



برای افراد قویتر متفاوت است: پاها را در بالاترین حد ممکن به مدت ۳۰ ثانیه تنفس کتان (دم و بازدم) نگه دارید. مخصوصا نفس را قطع نکنید.



برای سوپر مردها و سوپرزنها همین تمرین پاهای کشیده را به مدت یک دقیقه انجام دهید و باسن را به مدت یک دقیقه از زمین جدا کنید.



کارهای منزل: فرصت خوبی برای لاغر شدن

آشپزی، ظرف شویی، نظافت، اتوکشی، مرتب کردن رختخواب، تمیز کردن پنجره‌ها، جارو کشیدن، گردگیری و غیره به همان اندازه کارهای سنگین تکراری و غیرقابل کنترل در شرایط لاغری با نرم کردن و تقویت کردن بدن شما را تغییر خواهد داد.

بعد از هر ۱۵ دقیقه، یک توقف کوتاه مدت در حدود یک دقیقه لازم است و روش تنفسی مرا انجام دهید.
از راه بینی به آرامی ۵ تا ۶ ثانیه نفس بکشید، شکمتان را باد کرده و بازدم را از راه بینی یا دهان به مدت ۶ تا ۷ ثانیه در حالیکه شکم را به داخل فرومی‌برید و باسن را محکم فشار می‌دهید انجام دهید.
بعد از ۶ تا ۷ ثانیه تنفس به آسانی پاها را خم کنید و ۵ بار پشت سرهم این عمل را انجام دهید.

فعالیت‌های بی تحرک:

به هنگام یک برنامه کاری (آشپزی، ظرف شویی، اتوکشی) پاها را خم کرده و باسن را فشار دهید.

روش تنفسی مرا ۵ بار پشت سر هم انجام داده و هر ۱۵ دقیقه یک توقف کوتاه مدت داشته باشید.



فعالیت‌های متحرک:

با فعالیت (جارو کردن، گردگیری،
برق انداختن، مرتب کردن
رختخواب و غیره) تنفس خود را
قطع نکنید. به طور وسیع و
گسترده و منظم در
خلال کار نفس
بکشید و هر ۱۵
دقیقه با یک توقف
کوتاه، تنفس آرام را انجام
دهید.



از تعطیلات آخر هفته و سایر تعطیلات استفاده کنید.

آخر هفته و تعطیلات باید فرصتی برای کردن ساعت بیولوژیکی و بازیافت ریتم طبیعی باشد. این بار دیگر عذر و بهانه‌ای برای اجتناب از استراحت، تنفس آرام، خوردن به موقع، حذف کردن ناشتایی شروع کننده لاغری، خرید هرچیزی و دراز کشیدن روی کاناپه و نگاه کردن به تلویزیون ندارید و برعکس صحبت از تغییر آخر هفته و مدت تعطیلات در ماراتن فعالیت‌های متنوع ورزشی یا خانگی یا غذاهای زیاد و خوش مزه نیز نیست. برای شما یافتن یک محیط مناسب، ریتم خوب میان فعالیت اضافی و بی‌حرکتی بسیار لازم است. آخر هفته باید فرصت استراحت باشد (در آن افراط نکنید: دیگر زیاد روی خستگی جمعه، کوفتگی، درد پشت و غیره حساب نکنید)؛ در عرض یک روز ممکن نیست که کاملاً خستگی را از بدن برطرف کرد.

تعطیلات بر عکس باید فرصتی باشد نه فقط برای از بین بردن خستگی بلکه همچنین برای احیا کردن بدن و تقویت آن. به این دلیل است که انتخاب محیط تعطیلات اساسی است. من یک آب و هوای معتدل و یک خورشید متعادل و یک ارتفاع متوسط را پیشنهاد می‌کنم. خود را با یک برنامه سنجیده و پیشرفته تطبیق دهید: در آغاز تعطیلات یک مرحله تطابق چند روزه را از لحاظ برنامه غذایی و نیز ورزشی مخصوصا در صورت مسیر طولانی یا تغییر ساعات رعایت کنید. از ابتدای آخر هفته یا تعطیلات لباسهای راحت که حرکت را تسهیل کرده و شکم، کشاله ران، زیر بغل و قوزک پا را آزاد کند بپوشید. کفشهای مخصوص پیاده‌روی بپوشید و از کفشهای تخت بپرهیزید.

اگر احساس نیاز می‌کنید، شبها را از طریق خواب بعد از ظهر طولانی کنید: استراحت و رفع خستگی اولین مراحل برنامه لاغری من است. وقتی که (دو یا سه روز) فرصت به دست آوردید می‌توانید یک فعالیت فیزیکی ملایم و سنجیده را در مسیرهای محدود شروع کنید. فراموش نکنید که شما باید برگردید. تلاشهایتان را برحسب یک برنامه تدریجی تنظیم کنید. گوش به فرمان بدنتان باشید و یاد بگیرید چگونه گرسنگی شدید را از بین ببرید. مسلمان بدون دارو، قهوه، سیگار، ویتامین و غیره باید گرسنگی را از بین برد زیرا برای شما لاغر شدن را به همراه خواهد آورد و به این دلیل است که شما ریتم طبیعی را پیدا کرده‌اید و لاغری شما به‌طور هماهنگ و به‌طور مداوم دنبال خواهد شد.

اضافه وزن نزد بچه‌ها: هشدار

این امر ممکن است بی‌اهمیت به نظر برسد و حتی از نظر شما دور بماند: در هر سنی بچه‌ها می‌توانند اضافه وزن داشته باشند.

هر چند که بچه تپل و چاق و چله باشد، ولی می‌بینم که برای خیلی از والدین چند کیلو اضافه وزن بچه‌هایشان، آنها را بیشتر مطمئن می‌کند و حتی به عنوان علامت خوب سلامتی تفسیر شده است.

اشتباه بزرگ: نسبت اضافه وزن دو یا سه کیلو در بچه‌ها، معادل ۵ تا ۱۰ کیلو اضافه وزن در بزرگسال است. باید فوراً اقدام کرد. ابتدا باید در مورد نحوه‌ای که بچه شما تغذیه می‌کند جستجو نمود: به خاطر پر خوری یا پر ویتامینی نیست که عشق و محبت خود را نسبت به آنها بروز می‌دهید.

آیا آنها در ساعات منظم، در آرامش، به حالت نشسته و در مدت نیم ساعت غذا می‌خورند؟

مطمئن هستید که یک وعده غذا را دوبار در روز انجام نمی‌دهند: پیش غذا، غذای اصلی، دسر؟

آیا در مورد خوردن ناشتایی که غیر قابل اجتناب و تنظیم کننده ساعت بیولوژیکی غذایی است نسبتاً دقیق هستید؟

آیا مطمئن هستید که بین دو وعده غذا به تدریج چیزی نمی‌خورند، چیزی که نتیجه آن کمبود اشتها در سر میز غذا باشد؟

فراموش نکنید عادت‌هایی که به بچه‌ها می‌دهید از جواناترین آنها گرفته تا بالغترین آنها، سلیقه‌شان آینده غذایشان را تعیین می‌کند. بسیاری از مسایل مربوط به اضافه وزن نزد بالغین، ریشه در عادات بد مرتبط با زمان بچگی دارد.

چکار باید کرد؟

بچه‌های خود را عادت دهید تا هر نوع غذایی را بخورند. از یکنواختی بپرهیزید. بگذارید انتخاب بکنند و با آنها فهرست غذایی را تنظیم کنید. آنها را همراه خود برای خرید و چشیدن فراورده‌های غذایی بیاورید. میوه‌ها و سبزیجات تازه فصل را ترجیح دهید. به بچه‌ها آشپزی را یاد بدهید، چون آن را خیلی دوست دارند.

با خوردن تدریجی مبارزه کنید. اگر بچه شما گرسنه است در فواصل غذا به فکر تهیه یک غذای خوشمزه برای نهار و یک عصرانه متعادل در کیف همراه او باشید. مهم این است که در مورد بچه‌ها با نیاز به قندی که به وسیله یک تعادل بد مواد غذایی ایجاد شده است و اساساً نتیجه کمبود پروتئینهای حیوانی و قندهای دیرجذب (خمیرها، برنج، سبوس و سبزیجات خشک) می‌باشد، مبارزه کنید.

یک بچه باید تحرک داشته باشد، این شرط تعادل فیزیکی و روانشناختی است. او باید الزاماً از سن خیلی کم به طور منظم یک یا چند ورزش را انجام دهد، بنابراین او را در انتخابهایش راهنمایی کنید. اگر می‌خواهید که او در حالت بهتر وزن خود باقی بماند هیچگاه قبول نکنید که آخر هفته را جلوی تلویزیون بگذرانند. مثال برای او بیاورید، با هم بیرون بروید، با او ورزش کنید یا به طور ساده مزه پیاده‌روی را به او بچشانید.

در خلال بارداری مراقب وزن خود باشید:

در طول بارداری نباید بیش از یک کیلو در ماه اضافه وزن پیدا کنید و در پایان بارداری اضافه وزن نباید از ۹ تا ۱۱ کیلو تجاوز کند. برخلاف پاره‌ای ایده‌های قابل قبول نباید برای دو نفر غذا خورد.

بیشتر خانمها در دو ماه اول بارداری ۳ تا ۴ کیلو اضافه وزن پیدا می‌کنند (۲ برابر بیشتر) و اشتهای آنها زیاد می‌شود، زیرا از لحاظ روانشناختی آنها فکر می‌کنند که باید آذوقه بچه‌شان را تأمین کنند. آنها همچنین هوس گرسنگی شدید دارند، زیرا از لحاظ عاطفی آسیب پذیرند؛ آنها تقریباً هر روز فعالیت ورزشی را تقلیل می‌دهند و این یک اشتباه است (به جز در موارد پزشکی) زن باردار باید به شنا کردن ادامه بدهد، دو چرخه سواری کند، راه برود و غیره؛ تنها موارد ممنوعه ورزشهای خشن و تلاشهایی که نیازمند حرکات بازو در هوای آزاد است می‌باشد.

چکار باید کرد:

هنوز باید در مورد مواد غذایی بیشتر محتاط بود و در برابر هوس شیرینی خوردن مقاومت کنید و آن را از طریق خوردن میوه و سبزیجات تازه، پروتئینها و قندهای دیر جذب جبران کنید.

مواد لبنی را به بهانه افزایش میزان کلسیم به زور به خورد دیگران ندهید.

نباید بیش از یک بار در روز ماست خورد.

مراقب منظم خوردن مواد غذایی به منظور اجتناب از گرسنگی شدید باشید. دو وعده غذای کوچک (ساعت ۱۰ و ساعت ۴/۵ بعد از ظهر) را به سه وعده غذا در روز اضافه کنید، چیزی که نتیجه‌اش تقلیل کمیت غذا و مقدار آن به هنگام خوردن غذاهای اصلی است. از طریق وقفه‌های کوتاه مدت استراحت را در تمام ساعات اضافه کنید مخصوصا اگر فعالیت حرفه‌ای‌تان را تا هنگام زایمان نگه می‌دارید.

در هیچ حالتی نباید جلسات ژیمناستیک شکم را در خلال بارداری به بهانه سفت کردن شکم شروع کنید. قبلا باید به آن فکر کرد بعدا جبران خواهد شد.

مراقب یک خواب ترمیمی باشید. در حالت خستگی تعداد خوابهای کوتاه مدت بعد از ظهر را زیاد کنید. از تعطیلات آخر هفته به منظور استراحت استفاده کنید.

بعد از بارداری وزن ایده‌آل خود را به دست آورید:

بعد از زایمان ۸۰٪ مادران به زحمت می‌توانند وزن اولیه خود را به دست آورند و اغلب اوقات با ۵ تا ۱۵ کیلو اضافه روبرو می‌شوند.

چکار باید کرد؟

ابتدا باید فهمید که حداقل دو ماه برای بازیافتن خستگی طبیعی بعد از زایمان لازم است؛ در خلال این دو ماه به شما توصیه می‌کنم که مشکل وزن را فراموش کنید، مخصوصا اگر به بچه شیر می‌دهید. این مدت زمان لازم است تا ارگانها در جای خود قرارگیرند. بنابراین نه تمرین ژیمناستیک اجباری و نه تمرین عضلانی هیچکدام ضرورت ندارد، اما هر ساعت تنفس آرام را انجام دهید.

اگر زایمان به خوبی انجام شود و هماهنگ با متخصص زنان باشد، از همان اولین هفته روش انقباض عضلانی را شروع کنید: در رختخواب در حالیکه با بینی ۵ تا ۶ ثانیه تنفس می‌کنید به آرامی و به تدریج تمام ماهیچه‌های بدن را با فشردن مشت‌ها و کشیدن مچ پاها به طرف خود منقبض کنید. بازدم را به آرامی و با شل کردن تمام عضلات به مدت ۵ تا ۷ ثانیه انجام دهید. این تمرینها را ۵ بار پشت سرهم هر دو ساعت یکبار انجام دهید. هفته‌های بعد انقباض عضلانی را تسریع کنید و این حرکات را به حالت درازکش، نشسته یا ایستاده انجام دهید.

ماه دوم بتدریج حرکات شکمی و تمرینات نرم کردن ستون مهره‌ها را شروع کنید و هر بار که فرصت دارید پیاده‌روی کنید، اما هرگز خود را خسته نکنید.

اوقات استراحت خود را تنظیم کنید، دراز بکشید و پاها را ۵ تا ۱۵ دقیقه ۴ بار در روز از زمین بلند کنید. این مراحل بازیافت برای لاغر شدن به طور طبیعی بسیار مهم هستند. مواد غذایی‌تان را حتی‌الامکان متنوع کنید و در ساعات منظم بخورید.

خستگی بعد از زایمان می‌تواند اشتها را کور کند و به‌طور فریبنده‌ای منتهی به خوردن تدریجی گردد که باید به هر قیمتی شده از آن اجتناب نمود. فردای روز زایمان یک دوره مهم است که گاهی اوقات همراه با افسردگی به علت عادات بد غذایی بوده و وسیله واقعی افزایش وزن می‌باشد.

دو ماه بعد از وضع حمل، جز در موارد شیر دادن، برنامه روزانه ورزشهای شکمی را بدون اجبار به مدت ۵ دقیقه صبح و ۵ دقیقه بعد از ظهر شروع کنید. یک فعالیت فیزیکی متعادل: (پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری) را شروع کنید.

در ماه سوم افت وزن به نحو طبیعی به میزان ۳ تا ۴ کیلو در ماه (بیشتر از آن را نخواهید) شروع می‌شود تا اینکه وزن عادی شما شکل بگیرد.

لاغری با به دست آوردن آزادی

کاروبین ۳۰ ساله، ۸ کیلو اضافه وزن، متأهل، دارای دو فرزند، خانه‌دار.

در هنگام تولد دومین فرزند خود، کارولین با توافق شوهرش تصمیم گرفت کار کردن را متوقف کند. او دکوراتور یک دفتر معماری بود. هر چند این کار مورد علاقه‌اش بود ولی آرزو می‌کرد که کاملاً وقت خود را به بچه‌هایش اختصاص دهد. می‌بینیم که غالباً بعد از زایمان دوم، زنان بسیار فعال زندگی حرفه‌ای خود را رها می‌کنند و حتی گاهی اوقات دچار نوعی منفی‌گرایی می‌شوند و هر نوع فعالیت فیزیکی را فراموش می‌کنند، درحالی‌که بر عکس، می‌بایستی این فعالیت را تمدید کنند تا آن را جبران نمایند. کارولین و شوهرش چند هفته‌ای بعد از زایمان آپارتمان پاریسی خود را که خیلی کوچک شده بود به قصد یک خانه قشنگ با باغ در حومه نزدیک پاریس ترک کردند.

ماه‌های اول کارولین دکوراسیون منزل و سازمان دادن زندگی جدید با دو بچه وقتش را بسیار گرفته بود، سپس احساس خستگی می‌کرد و حتی کمی دچار افسردگی شده بود. شوهرش صبحها خیلی زود از خانه بیرون می‌رفت و شبها خیلی دیر به خانه برمی‌گشت. کارولین با دو بچه‌اش دور از دوستان احساس تنهایی می‌کرد و سپس حالت روحی خود را مورد ملامت قرار داد و با غذا خوردن به حالت ایستاده و غذا دادن به بچه‌هایش و خوردن غذا در هر ساعت دچار اضافه وزن می‌شد. وقتی که با او ملاقات کردم او ۸ کیلو اضافه وزن داشت.

برنامه‌ای را که به او پیشنهاد کردم مبتنی بر غذا خوردن به حالت نشسته و در ساعات منظم با در نظر گرفتن الزامات زندگی خانوادگی‌اش بود. تمرینات مربوط به شکم برای برقراری تقویت شکم که در اثر دو زایمان تضعیف شده بود را هم به او پیشنهاد کردم.

همچنین متوجه شدم که او دوبار در هفته از طریق ایجاد فضاهای حقیقی استراحت برای فعالیتهای انتخابی خود خارج از منزل مراعات سلامتی خود را می‌نمود. در مدت دومه کارولین خود را با یک بدن استوار با وزن قبل از زمان بارداری یافت.

مواظب دوران یائسگی باشید

اضافه وزن مربوط به هورمونها

خانمها معمولا بین ۴۵ تا ۵۵ سالگی به دنبال تغییرات هورمونی قبل از یائسگی و دوران یائسگی که هیچگاه مسأله اضافه وزن نداشته اند ممکن است چندکیلو اضافه داشته باشند. کسی که قبلا علیه چاقی بیش ازپیش مبارزه می کرد اکنون مشکل بتواند وزن ایده آل خود را نگه دارد.

این کیلوهای اضافی غالبا مشکلات مربوط به گردش خون وپاها را به همراه خواهند داشت و چاقی بر وجود آنها سایه خواهد افکند و چربی، دور و بر قد و قامت و روی شکم آنها تثبیت خواهدشد.

این نامتعادلی، کاهش فعالیت فیزیکی و غالبا گرسنگی شدید را به دنبال خواهد داشت. ضروری است که درخلال این دوره حساس باپزشک خودمشورت کنید که یک معالجه ساده و غالبا مؤثر را بعد از یک بیلان هورمونی تجویز کند.

این لحظه ای نیست که اهمال نمود، لذا باید فورا واکنش نشان داد.

چکار باید کرد؟

- هیچگاه فعالیت ورزشی را (اگرفعالیت ورزشی دارید) قطع نکنید و اگر هیچوقت ورزش نکرده اید یک ورزش استقامت را شروع کنید.

هر روز چند تمرین شکمی را انجام دهید و مسلما تنفس آرامبخش هر وقت که نیاز باشد (استرس، اضطراب). هر روز خود ماساژ شکمی را انجام دهید چون سلامت شکم شما در اولویت است.

به طور ویژه ای در غذا خوردن آرام، متعادل و متنوع، محتاط باشید و موادغذایی تازه، میوه و سبزیجات مملو از ویتامین و عناصر کمیاب را ترجیح بدهید.

بادوستان ملاقات کنید. برنامه ای را برای آینده تنظیم کنید که این کار برای روحیه و سلامتی شما لازم است.

مواظب اضافه وزن مربوط به سن کمال مردان باشید:

بعداز ۳۵ سالگی غالبا درمردان یک اضافه وزن نابهنگام مخصوصا درسطح شکم دیده می شود که معمولا این امر به استرس، پرخوری، خوردن سریع و نامنظم، نوشیدن زیاد و ترک فعالیت ورزشی مربوط می باشد.

بالای ۵۵ سال می توان عوامل هورمونی مربوط به تناسلی را هم به آن اضافه نمود.

چکار باید کرد؟

ابتدا یک فعالیت ورزش استقامت و بدون اجبار برای خود بیابید که استراحت، سلامتی و آرامش به همراه خواهد آورد و اجازه رفتن به سرمیز غذا بصورت استراحت کرده و انتخاب بهتر مواد غذایی را به شما می دهد.

هر ساعت روش تنفسی استراحت مرا تمرین کنید.

در ساعات منظم غذا بخورید؛

ناشتایی را حذف نکنید.

هر روز صبح ۵ دقیقه نرمش ژیمناستیک و ورزشهای شکم را انجام دهید.

نتیجه

بعد از چاپ چندین کتاب مختص سلامتی، شکل و قیافه و مبارزه علیه پیری، دردپشت و لاغری متقاعد شدم که بهترین برگ برنده‌ای که برای سالم ماندن در اختیار داریم و به‌طور قطع کیلوهای اضافی را حذف کنیم، همانا ساده زیستن است؛ تعداد مردان و زنانی که خود را افسرده و ناامید می‌یابند بیش از پیش زیاد می‌شوند، مخصوصاً بعد از اینکه تمام رژیمها را امتحان کردند و تمام قرصها را خوردند و تمام توصیه‌ها را گوش کردند، بدون اینکه هیچگاه مشکل وزن آنها حل شود.

برای لاغری و بازیافت سلامتی قبل از هرچیز مهم این است که از پایه شروع کنیم یعنی از ساختن یک اساس محکم شروع کنیم که بار سنگین آزمایشات زندگی (درام، استرس و عواطف) را تحمل خواهد کرد این شالوده همواره برای من نقش همان پایه و اساس را داشته است: اکسیژن دادن، سلامتی شکم، تغذیه متعادل، فعالیت فیزیکی مرتب و هماهنگی جسم و روان.

این تنها رمز لاغری بدون چاق شدن مجدد است. در طول زندگی علیه روشهای معجزه‌گر، فراورده‌های لاغری، رژیمهای سخت و امیدوارکننده بر پایه پروتئینها، رژیمهای تجزیه‌کننده یا گیاه‌خواری که همواره با برگشت شدید کیلوهای اضافی، اختلالات جدی سلامتی و بی نظمیهای روانشناختی همراه بوده‌اند مبارزه نمودم. افسوس، تحت تأثیر رسانه‌ها، همه و همه خواهان نتایج سریع هستند، بدون اینکه سعی کنند مکانیسم لاغری را بفهمند. تمام این اشتباهات گمراه‌کننده از آنجا ناشی می‌شود که این کتاب باید شما را از آن برحذر دارد و بدون اینکه شما را از سلامتی، لذت، خوشحالی زندگی و خلاصه خوشبختی محروم کند شما را در مسیر طبیعی لاغری قرار می‌دهد.

Losing weight without regaining it

Translated by: Arash Amini M.D.
Parviz Amini Ph.D.

بالاخره یک روش طبیعی برای لاغر شدن بدون اینکه خود را محروم کنیم
و هیچگاه چاق نشویم
پیر پالاردی، متخصص بیماری‌های استخوان و تغذیه، یک برنامه ساده و عینی
را برای استفاده عموم پیشنهاد می‌کند:

- انتخاب بهترین مواد غذایی
- دستیابی به یک خواب منظم
- نرم کردن و تقویت کردن بدن
- تمرینات ورزشی در دفتر کار یا در منزل
- آزاد کردن فکر از طریق نفس کشیدن آرام
- ترک کردن سیگار بدون یک کیلو اضافه وزن
- انجام ورزش با رغبت به منظور تقویت قلب
- مبارزه علیه: استرس، هیجانان، کمرویی، اضطراب
- متعادل ساختن جسم و روان با مراعات کردن ریتم طبیعی
- لاغر شدن بدون دارو، بدون قرص، بدون پروتئین‌های معدنی و بدون رژیم

ISBN 964-456-751-X



9 789644 567513