كل مرحاً

تعش طويلاً .

النحفاء والسمان على السواء في أشد الحاجة الى مزج طعامهم بالفواكه وعصير الخضر ولا تسعف هذه المواد في الهضم وحسب، بل ترهف الجهاز العصبي برمته ، وتزود الدم بحاجته من الفيتامين .

لا تزدحم بالطعام . فإن هضم الأغذية عمل طويل تقوم به أعضاء مختلفة : المعدة والكبد والبنقرياس . فإذا أرهقتها بالعمل احتجت . وسوء الهضم هي طريقة الاحتجاج .

كل بتؤدة . وهذا من أهم الأشياء . فإن ازدراد الطعام بغير مضغ جيد من أخطر الأشياء . فالأغذية النشوية كما نعلم جميعاً ينبغي أن تهضم في الفم . فخميرة البتيالين التي تتكون في اللعاب هي التي تغير النشويات الى سكريات يتمتع بها الجسم . فإذا لم تخلط طعامك اختلاطاً كافياً بهذه الخميرة الهضمية يبق كثير منه بغير هضم فيه . وبغير مظهرك الخارجي لكأنك مريض وفي الواقع انك متخم بغذاء غير مهضوم .

ابتسم . تحدث وامرح إذا جئت الى مائدتك . فلا شك في أن الهضم يتعطل تماماً إذا كانت الناحية الانفعالية في الانسان مضطربة ثائرة . ذلك بأن النواحي الطبيعية والانفعالية والعقلية في الانسان متصلة اتصالا وثيقاً في التكوين البشري وكل منها تؤثر في صاحبتها تأثيراً قوياً . فإذا كنت في ثورة من الغضب أو موجة من الحزن فمن المستحسن أن تتخطى وجبة من أكلك . فإن الطعام الذي تأكله وأنت في تلك الحال لا يفيدك أية فائدة وقد يحدث بك ضرراً بالغاً .

استرح بعد الوجبة . وإن هذا لمن أهم الشروط الصحية لمن هو في عمل مستمر . فإنك إذ بدأت تعمل بعد الأكل مباشرة تجذب الدم من ناحية المعدة إلى الدماغ واليدين . وبهذا يعوق الهضم . فراحة نصف ساعة على الأقل بعد الأكل من أوجب الواجبات . ولا شك في انك تعوض هذا الوقت نشاطاً ومقدرة واجتهاداً عندما تبدأ عملك .

ان الذين هم عرضة لسوء الهضم يكونون في العادة أقل مما ينبغي وزناً . فمن الحقائق الثابتة أن النحفاء أكثر وقوعاً في سوء الهضم من الخواتيم الموردي الخدود الممتلئي الأجسام . وذلك بسبب طبيعي ، فإن قناة الهضم في النحفاء أقصر منها في السمان ، وهذا بسبب سرعة مرور الطعام يبقى جزء منه غير مهضوم وغير ممثل . والطعام غير المهضوم مباءة للتخمر .

ومما يفيد أولئك الذين يقل وزنهم عن الحد الضروري أن يكثروا على أكل الخضر مطبوخة ومعالجة بدهن نباتي . وذلك ليبطئ مرور الطعام في القناة الهضمية فتتمكن العصارات الهضمية من أن تؤثر أثرها المطلوب في اتمام عملية الهضم .

وهنالك أمر آخر يعين النحفاء الذين يصابون بسوء الهضم . فإن خمس أو ست وجبات صغيرة أحسن جداً وأفيد لهم من ثلاث وجبات ضخام . فإن كثرة الوجبات وقلة كميتها تخفف وطأة العمل على المعدة والجهاز الهضمي عامة ولا ترهقه دفعة واحدة . ومن المرغوب فيه أن يقسموا أطعمتهم بجعلها أصنافاً وأجزاء . ولكن ليذكر هؤلاء أن المقصود بكثرة الوجبات وقلة كميتها أن تكون وجبات لا أكلات صغيرة بين أكلات كبيرة .

والنحفاء والسمان على السواء في أشد الاحتياج الى مزج طعامهم بالفواكه وعصير الخضر . ولا تساعد هذه المواد على الهضم وحسب بل ترهف الجهاز الهضمي أجمع وتزود الدم بحاجته من الفيتامين .

وإليك سراً آخر . فإنك إذا أخذت في أثناء غذاء جرعة الهضمي فتجنب الأغراس المبهجة وبيكربونات الصودا . فإن البيكربونات [illegible] هو أكثر منها في تفادي الحمض المعدي وحموضة الأمعاء . بل من [illegible] الكالسيوم [illegible] مزيج لإزالة حالتك . فخذ جرعة من هذا المزيج وأنت [illegible] الصباح أو في أي وقت تشعر بالحاجة اليه .