

تجنب الامساك

إن المدينة جلت حياتنا أكثر رطوبة ، ولكنها عند ما عدت يدها إل أطلبتنا الطيبة أهدت ، لأنها سلبت منا أم العناصر الغذائية فنرتب على ذلك إصابة أكثر من ٦٠ لثة من الناس بالامساك .

ولقد صدق الدكتور « لايريجز » بقوله : « إن الامساك آفة المدينة » ، لأن الانسان البدائي ، الذي يعيش في الغابات لا يصاب به أبداً ، إذ يتدفق غذائه على الخضرا ، والفاكهة وغيرها ، من الاطعمة الطيبة التي لم تصنعها المدينة يدها إلا اتخذ والامساك هو بقاء بقايا الاطعمة مدة طويلة في الامعاء ، فيسبب الجسم السموم التي تتولد من تحلل هذه المواد وتلفها ، وينشأ من ذلك حموضة في الجسم تسبب أكثر من ٩٠ لثة من أمراض الانسان المختلفة .

ولازالة الامساك اتبع ما يأتي :

١ — دعه حياة انكسل جنياً ، وتحرك كثيراً ، ويأثر الألعاب الرياضية ، لا سيما ما كان منها مقوياً كعدلات البطن .

٢ — عند ما تجنب بقاء الطيبة لغذاء الحامية لهذا الغذاء سريعاً ولا تؤجله .

٣ — لا تحرق أنسجتك بدم تناول المقادير الكافية من الماء يومياً .

٤ — لا تتكدر من أكل المواد النشوية كالحبذ الأبيض ، والارز ، والكرنب .

٥ — تجنب السكر الأبيض ، واستبدله بالسكر الأسود ، أو عدل التحل .

٦ — تجنب في طعامك الفلفل ، والشطة ، والثوابل ، والملح ، والمستردة .

٧ — تناول افضة تحتوي على ألياف كالخس ، والتفاح ، والجزر ، والفستق ، والبنجر .

٨ — امضغ كفاك جيداً .

٩ — دأ أكلت فلا تسبع .

١٠ — لا تدول عفاقر مسحة .