

تجذب الامساك

إن المدينة جعلت حياتنا أكثر رفاهية ، ولكنها عند ما مدت يدها إلى أملاكتنا الطيبة أخذت ، لأنها سببـتـ بـأـمـ الـذاـرـ الطـافـيـةـ تـنـتـنـ علىـ ذـكـ اـسـاكـ أـكـدـ منـ ٦٠ـ لـ الـقـةـ منـ النـاسـ الـامـساـكـ

ولقد صدق الدكتور «بريجز» بقوله : « إن الامساك آفة المدينة » ، لأن الانسان البشري ، الذي يعيش في المدن لا يصاب به أبداً ، إذ يتعدى خذلانه على المفتر ، والفاكهـةـ وـغـيرـهـ ، منـ الـاطـهـ الطـيـةـ التيـ لمـ تـنـتـنـ الـدـيـةـ يـدـهـ الـآـمـيـدـ والـامـساـكـ هوـ يـقـاءـ قـيـادةـ الـآـمـيـدـ مـدـةـ طـوـلـةـ فـيـ الـامـمـ ، يـبـسـ الجـسمـ السـوـمـ الـىـ نـتـولـهـ مـنـ تـخـرـ هـذـهـ انـوـادـ وـتـفـهـاـ ، وـيـنـحـيـ مـنـ ذـكـ حـوـشـ الـجـسمـ تـبـ أـكـدـ منـ ٩٠ـ لـ الـقـةـ منـ أـسـاكـ الـانـسـانـ الـخـفـفـةـ .

ولازمة الامساك اتبع ما يأتـيـ :

١ - دع جـاهـ الـكـلـيلـ جـاهـ ، وـتـحـرـ كـثـيرـاـ ، وـيـنـزـ الـأـنـابـ الـرـياـضـيـةـ ، لـاـ يـهـ ماـ كـانـ مـهـيـاـ مـقـوـيـاـ لـنـدـلـاتـ الـبـطـنـ .

٢ - عـدـ مـاـ تـجـبـ بـنـدـاءـ الـخـيـرـ لـنـداءـ الـخـيـرـ لـ هـذـاـ النـداءـ سـرـيـاـ وـلـاـ تـوجهـ .

٣ - لا تـحرـقـ أـنـجـطـكـ بـعـدـ تـارـيـقـ الـفـانـدـرـ الـكـاـكـيـةـ مـنـ الـأـهـمـ يـوـمـيـاـ .

٤ - لا تـكـدـ مـنـ أـحـكـلـ الـرـوـادـ الشـوـرـةـ كـلـفـ الـأـيـمـ ، وـالـأـرـدـ ، وـالـكـرـبـ .

٥ - تـجـبـ التـكـرـ الـأـيـمـ ، وـاستـقـبهـ بـأـسـلـ الـأـوـدـ ، اوـ عـلـ الـسـحلـ .

٦ - لا تـصـلتـ إـلـيـ طـاعـمـكـ الـفـانـلـ ، وـالـنـطـةـ ، وـالـنـوـالـ ، وـالـمـلـلـ ، وـالـسـرـدـةـ .

٧ - تـنـاوـلـ أـطـيـةـ تـحـتـيـ عـلـ الـبـيـكـلـسـ ، وـالـنـجـلـ ، وـالـبـلـرـوـ ، وـالـفـتـ ، وـالـبـنجـ .

٨ - أـمـضـيـ حـكـاـكـ جـيدـاـ .

٩ - دـاـكـمـ مـلـاـ تـبـعـ .

١٠ - لـاـ تـدـولـ عـقـاقـيرـ سـهـةـ .