

لا تتعب!

التعب هبوط ، يديب عضلاتنا أو أعضائنا ، لرسوب حمض اللاكتيك بها Lactic Acid على أثر اجهاد جسماني ، أو عقلي .
والنوب ، يكون عرضة للاصابة بالامراض المبدية ، أكثر من غيره ، لان التعب يضيف المناعة .

ومن علامات التعب فقد الشهية . وهذا علاج تفرغ الطبيعة على الانسان . لان الامتاع عن الاكل يتيح فرصة للدم ، لان يبادل الاحماض المترابكة من التعب في العضلات أو الاعصاب .

والنوب هو الدامل الاول فيما يصيب المرء من شيخوخة مبكرة ... ووضف في الاعصاب . كما يخلق من الانسان شخصية ضعيفة متناقضة .

ولتجنب التعب أو ازالته احرص على اتباع التعاليم والارشادات التالية : -

١ - للجسم ، كالأعصاب والعقل ، طاقة معينة ، فاعمل في حدودها ولا ترمق تنكك
٢ - تعلم فن الاسترخاء Relaxation .. وهو أن تسلم أو تفكر وأنت رضي البال غير متوتر الأعصاب .

٣ - لا تواصل العمل دون فترات لراحة .. بل خذ قسطاً منها .. لفترات ممدودات بين ساعة وأخرى .

٤ - تجنب الرياضة العنيفة ... وابتعد عن منها .. كاللعب والسياسة .. وإذا كانت رياضتك من النوع الضيف .. يلقي أن يدك جسك اختصاصي في التديلك سرعة في الاجرع على الاقل .

٥ - الحمام الساخن كل مساء يزيل عنك التعب تماماً .

٦ - لا تنكك تسك تنككياً وكما بالتهوية أو التنقي . بل اجتنبها لانها يزيدان التعب بطبيعتها الحدية .. واستبدلها بالكاكار .. لانه قوي الأعصاب .. لا يحتويه من مادة الفسفور .

٧ - في حالة التعب افسر وجهك على الفاكهة تنط .

٨ - ينبغي أن يتركب غذاءك من ٢٠ . ٢٠ / اطعمة لطيفة كالسك ، والاحم ، والبيض ، والحب ، والشا والسكر . و ٨٠ / اطعمة قوية كالقبن ، وصغار البيض ، والفاكهة ، والخمير .

٩ - أكثر من الاطعمة الغنية بالنيثامين B كالخيز الكامل ، والفول السوداني ، والطماطم ، والبرغال ، والخرشوف ، والبطاطة ، والكرتب .
واعلم أنك إذا عملت بهذا الصبح .. فان التعب لا يعرف اليك سيلا .

فهمي عطا الله