

فإذا كانت خاليك شليمة فلن تنال الأمرا ض ال شمووم ف ش تتوقف عن أداء وظائفها في شيبك ض للأذى ت النظر عن عمرك أو اجليات التي ورثتها، ال ش ليمة ترف ض امر ض ومن ث مال يوجد لدى أي شخ ض يتمتع بخاليا شليمة ش بب ي ذلك؛ ي شاب النا ض بالمر ض أكثر مما ينبغي، مما تؤمنه لهم قدراتهم وموتون يف أعمار أقل 100 عام ش ارت يف متناولنا جميعا ج شمك من الإجابيات التي تفعلها لفائدة احل شول على امعلومات الدقيقة حول العنا ش ر التي ت شكل هذه امعادلة. هذه امعلومات حول ما يعد إيجابيا ل شاحلك، وما ي شعب احل شول عليه. كما تنت ش كثر من امعلومات الملت ضارية واخرافات التي تبدو وكأنها حقائق. الخيار منط احياة ال ش حي، ز بني اخليات اجلية والتمارين الرياضية والوشفات الطبية والإجهاد، وعوامل أخرى. ض للمواد ال شام يتعلق بالنظام الغذائي والتعردة أو أن متر ض خالل امل شارات التالية: م شار 3 - نف شي م شار 1 - غذائي م شار 2 - امواد ال شام م شار 4 - بدين م شار 5 - وراثي م شار 6 - طبي كل ما تحتاج إلى معرفته هو يف أي اجتاه ت ش ري يف كل م ش ار من هذه امل شارات - نحو ال ش حة أم امر ض - ثم ت ش حح م شارك. د الكثر من اخلطط والأنظمة ع بتمام ال ش حة؛ أن حت شن الخيار يف م ش ار أو م شارين فقط من هذه امل ش ارات ثم تتوقع أن تتمت أنها قد تكون مفيدة. وت شري العديد من املناهج يف الطريق ال ش حح لكنها ال تنظر إلى ال شورة من جميع جوانبها. ة يف ال اعتبار هو ما يكن اجل ش من تنظيم وإ شالح نف شه، يف حني أن اتخاذ قرارات ش حية مع أخذ جميع امل شارات ال شت 4 ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم التخلي عن منط احياة الذي يبدو جيدا يات يف طرق الزراعة وأنواع الأطعمة التي ن شتهلكها، ت حياتنا مع تطو ر ما يعرف ب «احل ضارة احديثة»؛ عمرة أو الوفاة المبكرة. أن منط احياة هو ال شيب يف احياة امل فنحن نخطر ب ش حتنا عن طريق تناول الأغذية الفقيرة وامواد ال ش شامة وعرب شاليب احياة الك شولة، ش ك نوات واملبتهات، والفتقار إلى امل شاعر الإيجابية والعلاقات الهادفة، لننظر إلى اخللية التي ت ش ك ل خط الدفاع الأول يف معركتنا اليومية بني ال ش حة أجهزة اجل ش م. حلية ش حية. أجل احياة نف ش ها يحدث داخل كل خلية. كما أن حيويتنا تكون بنف ض قوة اخاليا التي تتكون منها أج شامنا. أ سا سيات الاعتناء باخاليا هي: ل زود اخاليا بجميع امواد اخلام التي ل جتن ب التعر ض للث أثريات املدرة للمواد ل احتفظ بأغ شية خلوية ش ليمة كخط دفاع أو ل للخلية ضد الأمرا ض. ل تعل م كيف متنع امر ض بالتعرف إلى على مدار القرن املا ضي أوجدت التغيرات املاحقة يف طرقنا الغذائية الأ شواق احديثة أقل قيمة غذائية من الأطعمة التي شتخدمها أجدانا؛ إن ش فاء الهواء واملاء الذي تمتع به أجدانا مل يعد موجودا احظ مل نفقد كل شي؛ ل تعر ضنا لل ولكنها تحتاج إلى وعي وذكاء شحي. م أين نرك ز وكيف نت حمل امل سؤولية. ي ف ضل م شنعو امواد الغذائية شتخدام بع ض اخل شائ ض وال شفات مثل مدة ال شالحية وامذاق وال شكل اخارجي وخ شائ ض ت شويقية أخرى على ح شاب التغذية وال ش حة. ما يؤكد بع ض الأطباء أن نظاما منيل إلى اتخاذ قرارات ض ارة. الغذائي الذي ي ركز على أي شي ما عدا تلبية الاحتياجات الغذائية للخاليا يؤدي