فإذا كانت خالياك ؟شليمـــة فلن تنال الأمرا؟ض ال؟شموم ف؟شَّ تتوقف عن أداء وظائفها في؟شيبك ؟ض للأذى تِّ النظر عن عمرك أو اجلينات التي ورثتها، ال؟شَ ليمة ترف؟ض املر؟ض ومن ث ّمال يوجد لدى أيٍ ؟شخ؟ضَّ يتمتع بخاليا ؟شليمة ؟شٌبب ي ذلك؛ ي؟شاب النا؟ض باملر؟ض أكرث مما ينبغي، مما تؤمنه لهم قدراتهم وميوتون يف أعمارٍ أقلَّ 100 عام ؟شً ارت يف متناولنا جميعا ج؟شمك من الإيجابيات التي تفعلها لفائدة احل؟شول على املعلومات الدقيقة حول العنا؟شُ ر التي تِّ ؟شكل هذه املعادلة. هذه املعلومات حول ما يعد إيجابيا ل؟شاحلك، وما ي؟شعب احل؟شول عليه. كما تنت؟شر كثري من املعلومات املت؟ضاربة واخلرافات التي تبدو وكأنها حقائق. الختيار منط احلياة ال؟شِّحي، ِّز بني اخليارات اجليَّة والتمارين الريا؟ضية والو؟شفات الطبية والإجهاد، وعوامل ُ أخرى. ُّ ؟ض للمواد ال؟شامَّ يتعلق بالنظام الغذائي والتعرِّدة أو أن متر؟ض خالل امل؟شارات التالية: َّة م؟شار 3 ـ نف؟شي م؟شار 1 ـ غذائي م؟شار 2 ـ املواد ال؟شام م؟شار 4 ـ بدين م؟شار 5 ـ وراثي م؟شار 6 ـ طبي كل ما حتتاج إلى معرفته هو يفِّ أي اجتاه ت؟شِّ ري يف كل م؟شٍ ار من هذه امل؟شارات ـ نحو ال؟شَّحة أم املر؟ض – ُ ثم ت؟شِّحح م؟شارك. ِّد الكثري من اخلطط والأنظمة ع بتمام ال؟شَّحة؛ أن حت؟شن االختيار يف م؟شٍ ار أو م؟شارين فقط من هذه امل؟شَّ ارات ثمَّ تتوقع أن تتمت أنها قد تكون مفيدة. وت؟شري العديد من املناهج يف الطريق ال؟شَّ حيح لكنها ال تنظر إلى ال؟شورة من جميع جوانبها. َّة يف اال ُ عتبار هو ما يّكن اجل؟شم من تنظيم وإ؟شالح نف؟شه. يف حنيَّ أن اتخاذ قرارات ؟شِّحية مع أخذ جميع امل؟شارات ال؟شت 4 ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتومً التخلي عن منط احلياة الذي يبدو جيدا يات يف طرق الزراعة وأنواع الأطعمة التي ن؟شتهلكها، ُّ ت حياتنا مع تطو ُ ر ما يعرف بـ »احل؟ضارة احلديثة«؛ ُعِّمرةِّ أو الوفاة املبكرة. ًّ أن منط احلياة هو ال؟شبب يف احلياة امل فنحن نخاطر ب؟شَّحتنا عن طريق تناول الأغذية الفقرية واملواد ال؟شَّامة وعرب أ؟شاليب احلياة الك؟شولة، َشِّكَ نات واملنِّبهات، واالفتقارَ إلى امل؟شاعر الإيجابية والعالقات الهادفة، لننظرِّ إلى اخلِلَ ية التي ت؟شِّكَّ ـل خط الدفاع الأول يف معركتنا اليومية بني ال؟شَّحة أجهزة اجل؟شَّ م. ً حلياة ؟شِّحية. أجل احلياة نف؟شَّ ها يحدث داخل كل خلية. كماَّ أن حيويتنا تكون بنف؟ضَّ قوة اخلاليا التي تتكَّون منها أج؟شامنا. أ؟ساسيات االعتناء باخلاليا هي: uِّزود اخلاليا بجميع املواد اخلام التي uِّجتنُّ ب التعر؟ض للتِّ أثريات املدمرة للمواد u احتفظ بأغ؟شية خلوية ؟شِّ ليمة كخط دفاع أوَّ ل للخلية ؟ضَّد الأمرا؟ض. uِّ تعلُّ ـم كيف متنـــع املـــر؟ض بالتعرف إلى على مدار القرن املا؟ضي أوجدت التغيريات املتالحقة يف طرقنا الغذائية الأ؟شواق احلديثةً أقل قيمة غذائية من الأطعمة التي ا؟شتخدمها أجدادنا؛ َّ إن ؟شَّ فاء الهواء واملاء الذي متتع به أجدادنا مل يعد موجوداً احلظ مل نفقد كل ؟شيء؛ ِّ ُّ ل تعر؟ضنا لل؟ ولكنها حتتاج إلى وعي وذكاء ؟شحي. َّمِّ أين نركَ ز وكيف نتَّحمل امل؟سؤولية. يِّف؟ضل م؟شِّنعو املواد الغذائية ا؟شتخدام بع؟ض اخل؟شائ؟ض وال؟شفات مثل مدة ال؟شالحية واملذاق وال؟شكل اخلارجي وخ؟شائ؟ض ت؟شويقية أخرى على ح؟شاب التغذية وال؟شَّحة. ما يؤكد بع؟ض الأطباءَّ أن نظاما ُمنيل إلى اتخاذ قرارات ؟ضَّارة. ُ الغذائي الذي يِّركز علىِّ أي ؟شيء ما عدا تلبية االحتياجات الغذائية للخاليا يؤدي

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي