أفضل المقويات.. نحصل عليها مجاناً

◄إذا استحم الإنسان يومياً، وتناول ستة أكواب من الماء على الأقل، وتنفس الهواء النقي، فسيبدّل نصف أطباء العالم مهنتهم نظراً لانعدام الحاجة إليهم. فالماء والهواء المنعش وأشعة الشمس إلى جانب النوم المريح تعدّ مقويات جيّدة لصحة ممتازة امتنّ الله عزّ وجلّ بها علينا مجاناً؛ في الوقت الذي ما يزال فيه الأطباء والصيادلة يعبّون فيه من كسب الإنسان البسيط دون رحمة، وقد تنبه الإنسان البدائي لسر هذه الوصفة الطبيعية وأهميتها للمحافظة على بقائه، بينما يتجشم المتحضرون الكثير من العنت والتعب من أجل البقاء سالمين من الأمراض ويتمتعون بصحة جيّدة، فالأمراض مازالت موجودة على التقدم العلمي، وبالتالي فإنّ الأدوية باهظة الثمن لم تقلل أو تحدّ من المحن التي تصيبنا. ويبذل الناس ما بوسعهم للتخلص من الأمراض عن طريق الأدوية والمقويات والعقاقير المناسبة، في الوقت الذي يجهلون فيه ما للنظافة من دور في نجاتهم من تلك الأمراض فيم لو اتبعوا قواعد بسيطة كشرب السوائل بكثرة، وخاصة الماء الذي يقوم بدور الغاسل لأجسادنا من الداخل، كما أنّ الاستحمام اليومي ينظف مسام الجلد ويبقينا متألقين ظاهرياً. والهواء النقي وأشعة الشمس هامان إضافة إلى أخذ قسط وافر من النوم الذي يزودنا بالطاقة، ويُصلح خلايانا التالفة. وقد ينهدم هذا كله بالأرق والقلق الذي يصيبنا دون أن يساعدنا في حل مشكلاتنا. وما علينا إلا أن نفكر بآخرتنا وعاقبة دنيانا وما قدمنا فيها، فالفائز في النهاية هو الكيّس الفطن؛ الذي يعدّ للأمر عدته قبل مباغتته إياه. وكذلك فإن إهمالنا

لتنظيف أسناننا بعد وجبات الطعام يوفر علينا الكثير من المال والألم الممض والوقت. وكما أن نقص التغذية تؤدي إلى الكسل والخمول، فإنّ الإفراط في تناول الطعام يؤذي أجسامنا، وقديماً قيل: "المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء". ولا يفوتني التنويه هنا على أهمية تناول كمية كبيرة من الخضار والفواكه الغنية بالفيتامينات والمواد الغذائية لسهولة هضمها، والتقليل من تناول اللحوم التي يصعب هضمها باحتوائها على مواد سامة تقذف من مجرى الدم. فالاعتماد على غذاء نباتي متوازن يضمن العمر المديد بإذن الله تعالى. ولا ننسى ما للرياضة من أهمية في الحياة على الصحة، وخاصة البسيطة منها كرياضة المشي، ونبتعد ما أمكننا عن ممارسة أنواع الرياضة العنيفة التي قد تؤذينا. فالمشي أقلها تكلفة وأبسطها.. وأخيراً أقول: لو أن كل شخص طبّق ما ورد هنا من نصائح وإرشادات، فلابدّ من أن يصاب معظم الأطباء بالقلق والسهر وهم يفكرون بمصدر رزق غيره.► المصدر: كتاب كيف تنجح في حياتك