

Меҳоҳед, ки вазнатон ба низом дарояд?

Оё эътибор додаед, ки дар сурат шахс чанд сол калонтар менамояд!? Азбаски мо ҳамарӯза ба оина менигарем, пиршави эҳсос намегардаду тағйиротҳои хешро пай намебарем. Лекин рӯзе ба сурат менигарему ҳастиамонро даҳшат фаро мегирад. Мебинем, ки дигар он гули зебову барно нестем. Бахусус, агар синну сол аз 40 гузашта бошад.

Вақте пиршавӣ оғоз мегардад, инсон эҳсос менамояд, ки дар ӯ ҳасташавӣ ба вучуд омадааст, зуд ҳаста мешавад. Ҳасташавӣ-энергопауза аст, яъне вақтест, ки дар он энергия ба организм паҳн намешавад. Моҳҳои март, апрел, май давраи энергопауза аст. Мо ҳаста мешавем, зеро энергияи неруямон кофӣ нест. Дар ин ҳол истироҳат кардан, ҳобидан зарур аст. Ва ҳаргиз худро ба коре маҷбур кардан лозим нест. Барои фаъолияти организми инсон воситаи беҳтарин системаи тозашавӣ мебошад ва усули беҳтарини тозашавӣ бо об аст. Чунин соҳаи илм мавҷуд аст, яъне биоритмия. Дар он низоми фаъолияти узвҳои дарунӣ дар тӯли шабонарӯз ва як сол мавриди омӯзишу таҳқиқ қарор гирифтааст. Мушоҳида гардидааст, ки аз соати 3 то 5-и субҳ гурдаҳо кор мекунанд. Рудаи гафс аз соати 5 то 7, меъда аз 7 то 9, сипурз аз 9 то 11, дил аз 11 то 13, рудаи борик аз 13 то 15 ва аз 15 то 17 пешобдон фаъол аст. Аз соати 17 то 23 ягон узви дарунӣ кор намекунад, яъне маҳз ҳамин соатҳо вақти беҳтарин барои истеъмоли хӯроканд.

Субҳ инсон бояд об қабул намояд, зеро гурдаҳо ва руда, ки моддаҳои захролудро аз бадан берун мекунанд ва агар субҳ ба дили наҳор оби хунук нанӯшед, гурдаҳо аз фаъолият мемонанд. Нӯшокиҳои мисли «Фанта» ва «Пепси-кола» дар таркиб моддаҳои рангкунанда ва хушбӯйсозанда доранд. Бинобар ин чунин нушокиҳоро ҳаргиз истифода бурдан мумкин нест. Чой ва қаҳва низ обро иваз карда наметавонанд. Зеро нӯшокии гармро руда ба худ ҷаббида, таркибашро тағйир медиҳад ва раванди тозашавиро боз медорад. Обро бо ях нӯшидан манфиат дорад. Ҳамаи онҳое, ки умри дароз дидаанд, субҳ хӯрок истеъмом намекунанд. Онҳо оби чашма ё аз зери пирияхҳо ҷоришавандаро менӯшанд. Тору риштаҳои меъда мисли дамдех (насос) кор мекунанд. Моддаҳои ғизоиро ҷаббида, шираи меъда ҷудо менамояд. Агар субҳ меъда аз хӯрок ҳолӣ бошад, пас раванди тозашавии организм фаъол аст. Тамоми моеъе, ки субҳ менӯшед, организмро тоза карда, ифлосиҳоро ба берун мебарорад. Нӯшокие, ки шом истеъмом кардаед, дар организм боқӣ монда, боиси варамҳо мегардад.

Оби ҷӯшидаро организм қабул намекунад. Бинобар ин оби хом, ночӯшидаро нӯшед. Маълум аст, ки дар шахрҳо об тоза нест. Пас онро тавассути филтр ё тавассути лойи табобатӣ (1-2 қошукча дар 1 истакон об) тоза бояд кард. Оби аз ях ҷудошударо нӯшидан муфид аст. Барои ин пешакӣ обро дар яхдон хунук (ях) кунед. Қисми оби яхкардаро, ки дар он ҳама гуна ифлосиҳо боқӣ мемонанд, бо оби хунук шуста партоед. Агар яхи боқимонда ҳам об кушояд, метавонед онро бинӯшед. Агар ҳеч гуна имкони тоза кардани обро надошта бошед, пас оби ҷӯшонидашударо бо иловаи асал, сиркои себ ва ё фишурдаи лиму нӯшидан мумкин аст. Ба дили наҳор сахар 2 истакон оби хунук ва 2-3 истакон оби омехтаи асалро дар тӯли боз 2

соати дигар нӯшед. Агар организматон ба хӯроки серӣ одат карда бошад, бо мурури замон вақти хӯроки субҳонаатонро тағйир дода, ба чойи он обу асал нӯшед, меваю сабзавоти тару тоза истеъмол намоед.

Хӯроки пешинро бо истеъмоли растаниҳои хом - сабзавоту мева ва хӯришҳои растанигӣ иваз кардан мумкин аст. Дар фасли зимистон меваҳои тару тозаро меваҳои хушк, мавиз ва донагиҳо иваз карда метавонанд. Бахусус, кабудӣ манфиатнок аст. Мисли шураи сурх, газна ва ғайра. Вақти растаниҳоро ба оби хунук илова мекунем, он рударо тоза мекунад. Лекин чӯшобаҳо, нӯшобаҳои ширин ва афшурдахоро руда чаббида мегирад. Пигменти сурх, ки дар таркиби баргҳо ва меваҳо мавҷуд аст, таркиби хунро беҳтар мегардонад. Баргҳои дарахти себ, сир (чиснок) ва қот хеле манфиатноканд. Хучайраҳое, ки тавассути об тоза гардидаанд, аз маҳсулоти табиӣ, ки хусусиятҳои биоэнергетикии худро нигоҳ медоранд, ғизо гирифта, аз нав чавон мегарданд.

Хӯроки ҳамарӯзаи шомгоҳиатонро соатҳои 17-19 истеъмол кунед ва нонро танҳо дар охири истеъмоли таъом бихӯред! На пеш аз хӯрок, на ҳангоми истеъмоли он ва на пас аз хӯрок об нанӯшед! Хӯрок бояд нав пухта шуда бошад, онро гарм накунад. Аз шириниҳо, қанд, шоколад, чой, қаҳва, алкоголь, намак, иловаҳо ба таъомҳо, консерва, маҳсулоти дудӣ, ҳамчунин таъомҳои якум - шӯрбоҳо пурра бояд даст кашид. Хӯрокҳои оби (якум) боиси дар меъдаву руда боқӣ мондани қисме аз он мегарданд. Вале шумо бе карамшурбо зиста натавонед, онро шомгоҳ бо кабудии зиёдтар истеъмол кунед. Вобаста ба синну сол ҳаҷми хӯрок ва каллорияҳои онро кам кардан зарур аст. Дар хотир дошта бошед, ки пораи хурди нон ё таъоми чӯшондашуда ҳам, ки дар байни истеъмоли об ё хӯроки дигари хом меҳӯред, метавонад сабаби қатъи фаъолияти узвҳои меъдаву руда гардад. Пас аз истеъмоли таъоми асосӣ хатман истироҳат кунед. Хӯрок дар ҳолати дароз кашидан беҳтар хазм мегардад, ҳангоми серӣ бо корҳои ҷисмонӣ машғул шудан зарарнок аст.

Системаи мазкур вазро низ ба низом меорад. Истифодаи он имкон медиҳад, ки ба зудӣ логар шавед. Барои ин худро ба он омода ва одат кунонидан лозим аст, ки дар нимаи аввали рӯз танҳо нӯшидан лозим аст ва аз ҳама гуна хӯрок бояд даст кашид, дар нимаи дуюм бошад, баръакс, яъне танҳо хӯрок хурдан лозим аст ва ҳаргиз нӯшокие истеъмол кардан мумкин нест! Пеш аз истеъмоли асосии хӯрок хатман меъдаро бо миқдори зиёди кабудии резакардашуда, сабзавот ва мева (дар фасли тобистон) ва дар фасли зимистон бо сорбент - хокаҳои аз сабзавоту меваҳо тайёргардида пур кардан лозим аст. Меваҳои бо дуд хушконидашударо истеъмол накунад. Олуи сиёҳ ва зардолуи зарди равшан нахӯред, зардолу бояд сиёҳтоб бошад. Дар зардолуи зарди равшан моддаҳои кимиёвӣ зиёдтаранд. Боқӣ амал аз шумост!

Мадина АЗИЗОВА,
донишҷӯӣ