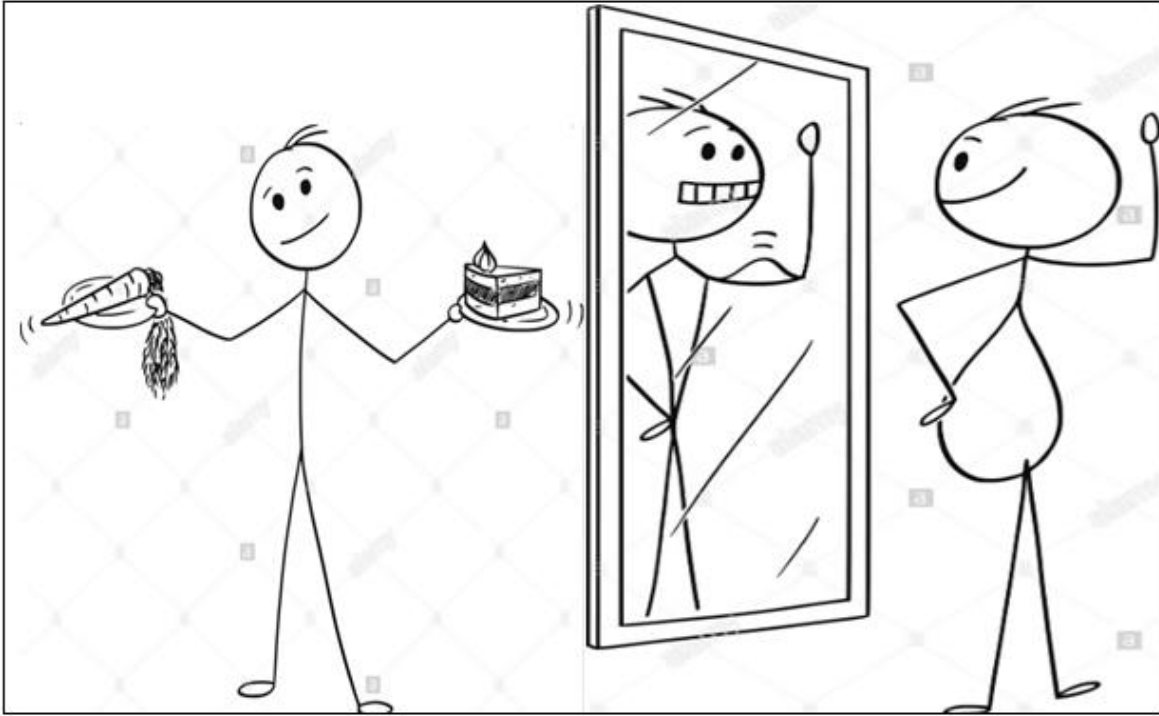


خمسة قواعد ذهبية للتخلص من السمعة

بدون حمية غذائية



تأليف الدكتور محمد الصالح كنيوار

مقدمة

أهلا بك معنا لتتعلم طريقة جديدة و ثورية للتوقف عن فرط تناول الطعام، والسيطرة على الرغبة الملحة في الأكل، سوف نتعرف معا على طريقة جديدة و ناجحة، تساعدك على التحكم في موافك تجاه الطعام، كي تتمكن من التخلص من الوزن الزائد و الوصول إلى وزنك المثالي مع المحافظة عليه إلى الأبد. الطريقة لا تعتمد على أية حمية غذائية مهما كان نوعها.

مهما كانت الأشياء التي جربتها من قبل، فقد أن الأوان للقيام بأمر مختلف كليا. بتطبيقك لهذه الطريقة السهلة و الجديدة، سوف تودع كل أشكال الحميات البائسة، سوف تودع الجوع و الحرمان من الطعام و سوف تودع تأنيب الضمير بعد الأكل. سوف تتغير حياتك إلى الأحسن بكل بساطة.



مقياس الجوع:

أريد هنا أن أقدم لك وسيلة مذهلة يمكنك استخدامها لمعرفة متى يتوجب عليك أن تبدأ بتناول الطعام و متى يجب عليك أن تتوقف عن تناوله. تسمى هذه الوسيلة بمقياس الجوع. يبدأ المقياس من رقم واحد و هو الشعور بأنك منهك جسديا بسبب الجوع إلى رقم عشرة و هو الشعور بالغثيان.

مقياس الجوع

- 1- منهك جسديا
- 2- رغبة شديدة في تناول الطعام
- 3- جائع كثيرا
- 4- جائع قليلا
- 5- معتدل "عدم الاحساس بالجوع أو الشبع"
- 6- احساس لطيف بالاكتهاء
- 7- شبعان
- 8- تشعر بأنك محشو
- 9- تشعر بالانتفاخ
- 10- تشعر بالغثيان

خذ بضعا من الوقت من هذه اللحظة و انظر في مقياس الجوع، ما مدى الجوع الذي تشعر به الآن؟
يختلف الأمر من شخص إلى آخر، لكن بشكل عام يستحسن أن تتناول الطعام عندما تلاحظ نفسك بين 4 أو 3 على المقياس أي عندما تشعر أنك جائع قليلا أو جائع كثيرا و لكن قبل أن تصبح لديك رغبة شديدة في تناول الطعام.

إذا انتظرت إلى أن تصل إلى الدرجة 2 أو 1 فإن جسدك سيدخل في نمط المجاعة و ربما ينتهي بك المطاف إلى تناول أكثر مما يحتاج إليه جسدك و إلى اختزان الباقي على شكل شحوم.

السائل السحري لإنقاص الوزن:

هناك أمر آخر سوف يدعم جهودك في تناول الطعام عندما تجوع فقط، إذا كنت تشعر بالجوع ، فربما أنت مصاب فقط بالجفاف، اشرب كوبا من الماء بدلا من تناول الطعام.

بما أنه من شبه المستحيل التمييز بين إشارة العطش و الجوع الحقيقي فإنه يجب أن تكون استجابتك الأولى للجوع هي شرب الماء و ليس الأكل، إذا لم تعد تشعر بالجوع بعدها، فقد كان ذلك الشعور بسبب الجفاف. أما إذا بقيت جائعا فتناول الطعام.

و أنصحك بعدم شرب الماء بعد الانتهاء من أكل الطعام مباشرة، يمكنك أن تشرب و لكن بعد مرور ساعة على الأقل من الأكل.

الفرق بين الجوع البدني (الطبيعي) و الجوع العاطفي (الزائد عن اللزوم)

الجوع العاطفي مفاجئ و ملحّ (عاجل) ، بينما الجوع البدني تدريجي و صبور

هل شعرت يوما ما برغبة مفاجئة و ملحّة (عاجلة) في التهام الطعام؟

إذا استرجعت الزمن في ذهنك، فسوف تجد أن اللحظات التي كانت تأتي مباشرة قبل حلول الجوع هي اللحظات التي كنت تجادل فيها نفسك و غير متوافق معها و كنت تحاول أن تطمر مشاعرك في الطعام كوسيلة للتخلص منها و لهذا يسمى هذا النوع من الجوع بالجوع العاطفي لأنه يتعلق بالمشاعر و حالتك النفسية و العاطفية.

أما الجوع البدني فهو جوع طبيعي و إشارة من جسمك يقول لك فيها بأنه محتاج للطاقة و الوقود، و يكون تدريجي حيث تلاحظ عصرا طفيفا في بطنك، أو حتى قرقرة أحيانا.

الجوع البدني صبور و لكن إذا تجاهلته فربما سوف تعاني من خفة الرأس أو حتى الحزن و التعب و الغضب.

كلما تعلمت أن تتعرف على إشارات جسدك، كلما سهل عليك أن تميز بين هذين النمطين من الجوع.

كيفية التخلص من الجوع العاطفي (الزائد عن اللزوم)

إذا كنت تشعر برغبة شديدة في تناول الطعام الآن، و كانت هذه الرغبة مفاجئة و عاجلة (الجوع العاطفي)، يمكنك أن تتخلص منها فوراً باتباع تعليماتي و سوف تجد أن رغبتك قد اختفت، قد يبدو الأمر سحراً، و لكنه حقيقي ☺

سوف نطبق معا تقنية العلاج بطاقة الحب و الامتنان.

قد تبدو هذه العملية غريبة في البداية، لكنها مجدية، يجب عليك فقط التركيز لبضع دقائق.

أولاً: استحضار المشكلة

ركز تفكيرك على الرغبة الشديدة في تناول الطعام الآن و خذ الوقت الكافي لاستشعارها جيداً، حاول أن تحس بها قدر الإمكان في ثنايا جسدك.

ثانياً : تطبيق الوصفة الأساسية

تتكون الوصفة الأساسية لتقنية العلاج بطاقة الحب و الامتنان من خطوتين أساسيتين:

1) الخطوة الأولى : قول العبارة الآتية:

* بالرغم من أنني أشعر برغبة شديدة في تناول الطعام الآن، إلا أنني أتقبل نفسي و أحب نفسي تماماً و بعمق، الحمد لله، الحمد لله، الحمد لله.

بهذه العبارة سوف تؤكد بأنك تحب نفسك و تشكر ربك و ممتن له على نعمه الكثيرة عليك، و بالتالي سوف تفعل طاقة الحب و الامتنان بداخلك.

2) الخطوة الثانية : التنفس بعمق (أخذ شهيق عميق ثم زفير عميق).

بعد ذلك قم بتكرار الوصفة الأساسية عدة مرات متتالية إلى أن تختفي الرغبة نهائياً. في غالب الأحيان تزول الرغبة بعد تكرار الوصفة مرتين أو ثلاث مرات، و لكن في بعض الحالات يتطلب الأمر أكثر من ذلك، المهم أنها سوف تختفي تماماً في الأخير.

- يستحسن تطبيق تقنية العلاج بطاقة الحب و الامتنان جهراً و لكن إذا كان الموقف لا يسمح بذلك فيمكن تطبيقها سرّاً.



يكون ذلك طبعاً إذا كان الإنسان سليماً من بعض الأمراض التي تفرض عليه التقليل من تناول مواد معينة كمادة السكر في حالة مرض السكري و الملح في حالة أمراض القلب و ارتفاع ضغط الدم... إلخ



أهمية مضغ الطعام جيداً:

ربما تستطيع أن تتذكر الأوقات التي كنت تتناول فيها الفشار أو الفستق أو رقائق البطاطا، و أنت تشاهد فلماً أو مباراة رياضية على التلفاز، إلى أن تنتبه إلى نفسك و تعود لوعيك، فتجد كل ما في الوعاء أو الكيس قد اختفى، إن قرار مضغ كل لقمة يجعل التهام الطعام بشراهة، أمراً شبيه مستحيل، كما أنه يقدم فوائد صحية مذهلة.

نصح الأطباء الناس في القرن التاسع عشر بمضغ كل لقمة عشرين مرة على الأقل لتحقيق الهضم المثالي.

و لقد أوضح العلم الحديث السبب في أن مضغ الطعام أكثر صحية بكثير من عدم مضغه، و هو أن الأنزيمات في اللعاب أكثر تركيزاً من تلك التي في معدتك، مما يسمح لك بتقطيع القطع الكبيرة من الطعام بسهولة.

و بمضغ الطعام جيداً، لن تستفيد بتحسين هضم الطعام و اكتساب مقدار أكبر من الطاقة فحسب، بل سيؤدي ذلك إلى الاستمتاع بالأكل و تناول كمية أقل من الطعام لأنك سوف تشعر بالرضى رغم قلة الكمية التي تتناولها.



في الحالة المثالية عليك أن تتوقف عن الطعام حوالي الدرجة 6 أو 7 على مقياس الجوع، عندما تحس بإحساس لطيف بالاكتهاء أو عندما تشبع، و لكن قبل أن تشعر أنك محشو أو تشعر بالانتفاخ.

ليس بالضرورة أن تكمل الصحن الذي أمامك، إن بعض الناس يعتقدون أن ترك كمية من الطعام في الصحن أمر سيء و هذا معتقد خاطئ و يساهم بشكل كبير في زيادة وزنك.



إليك التسجيل التالي بعنوان " تخلص من الوزن الزائد بقوة الإيحاء الذهني " :

<http://urlz.fr/6Htt>

استمع إلى التسجيل مرة واحدة في اليوم على الأقل و لمدة 21 يوماً متتالية، و هكذا سوف يقوم عقلك الباطن بالتأثير على جسدك لإنقاص وزنك الزائد و الوصول بك إلى الوزن المثالي.

الخلاصة

- 1 - لا تأكل الطعام و أنت غير جائع.
- 2 - تناول ما ترغب في أكله و لا تتقيد بنظام غذائي معين.
- 3 - تناول الطعام بوعي و استمتع بكل لقمة منه.
- 4 - توقف عن الأكل عندما يبدأ الشعور بالشبع.
- 5 - برمج عقلك الباطن للوصول إلى الوزن المثالي.

* * * * *

تأليف الدكتور محمد الصالح كينيوار

طبيب ممارس في إزالة الحساسية و تكييف الجسم مع المحيط

مقر العيادة: تجزئة بوشلاغم المقابلة لمسجد الأرقم بالقرب من مديرية نفضال، بلدية جيجل

رقم الهاتف: 06 65 30 67 78

صاحب الموقع: www.kiniouar.blogspot.com