

Life Enzymess

إنزيمات الحياة

إعداد وتأليف: نعيم آدم

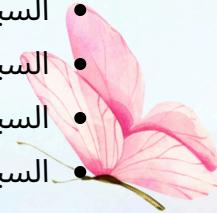
بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ



قائمة المحتوى

المحور الأول: أهم 5 أسباب شائعة لضعف المقاومة

- السبب الأول: نقص النوم
- السبب الثاني: الإجهاد
- السبب الثالث: سوء التغذية
- السبب الرابع: قلة النشاط البدني
- السبب الخامس: التعرض للعدوى والفيروسات
- الخلاصة





قائمة المحتوى

المحور الثاني: أهم 5 نظريات للعناية بالصحة العامة

1. نظرية الوجبة الواحدة
2. النظرية الحمضية
3. النظرية الخضراء
4. نظرية الخمائر والإإنزيمات
5. نظرية التمارين الرياضية





قائمة المحتوى

المحور الثالث: استراتيجية تحقيق الوزن المثالي والثراء الصحي

- أهم 10 نصائح يوصى بها أخصائي التغذية الصحية
- حلل وشخص وضعك الصحي
- الخطة التنفيذية لتحقيق الوزن المثالي والثراء الصحي مدى الحياة



مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلوة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم
أضع بين يدي القارئ الكريم النسخة الأولى من هذا الكتاب الإلكتروني
المجاني، الذي يهدف إلى تلخيص أهم أسباب ضعف المناعة وكيفية
الوقاية من الأمراض المزمنة.

محتوى الكتاب:

- المحور الأول: يركز على أهم خمسة أسباب لضعف المناعة وطرق الوقاية منها.
- المحور الثاني: يستعرض أهم خمس نظريات للعناية بالصحة العامة وكيفية تطبيقها في الحياة اليومية.
- المحور الثالث: يقدم خطة عملية للمحافظة على الوزن المثالي وتحقيق الثراء الصحي مدى الحياة.

أهمية الجهاز المناعي

تُعد مناعة الجسم أحد الركائز الأساسية للصحة العامة، حيث تعمل كخط دفاع لحماية الجسم من الأمراض والعدوى. ومع ذلك، يتجاهل الكثيرون العوامل التي تضعف المناعة. من خلال إدراك هذه العوامل، يمكن اتخاذ خطوات فعالة لتعزيز المناعة وتحقيق حياة صحية متوازنة.

تجربتي الشخصية

عانيت شخصياً من التعب المستمر، وانخفاض مستويات الطاقة، والتعرض المتكرر للعدوى مثل الإنفلونزا. لم أدرك أن السبب الرئيسي كان نقص النوم، والضغط النفسي، وقلة تناول المكملات الغذائية الأساسية، وعدم ممارسة النشاط ال里اضي. كانت هذه التجربة بمثابة درس علمي مدى أهمية معالجة العوامل التي تؤثر سلباً على الجهاز المناعي.



مقدمة

العوامل المؤثرة على المناعة

تتأثر مناعتنا بعوامل متعددة تشمل الجوانب البيئية، والذهنية، والجسدية.

وفيما يلي 5 عوامل أساسية ينبغي الانتباه إليها لتعزيز الجهاز المناعي:

- النوم الكافي: قلة النوم تؤدي إلى ضعف الجهاز المناعي وزيادة القابلية للإصابة بالأمراض.
- التغذية السليمة: نقص الفيتامينات والمعادن الأساسية يضعف وظائف المناعة.
- التوتر النفسي: الضغوط المزمنة تُضعف استجابة الجسم الدفاعية.
- ممارسة الرياضة: النشاط البدني المنتظم يحسن الدورة الدموية ويعزز المناعة.
- التعرض البيئي: التلوث والمواد السامة يمكن أن تؤثر سلباً على صحة الجهاز المناعي.

يهدف هذا الكتاب إلى تقديم إرشادات عملية لمعالجة هذه العوامل، مما يسهم في تعزيز الصحة العامة وتحقيق التوازن بين الجسم والعقل.



المحور الأول:
أهم 5 أسباب شائعة لضعف المناعة



1- نقص النوم: يؤدي إلى تراجع في مناعة الجسم، حيث أن النوم الجيد يعد عنصراً أساسياً في استعادة الجسم لعافيته وتجديد طاقته.

2- الإجهاد: يعتبر عنصراً ضاغطاً قد يضعف أجهزة المناعة، مما يزيد من قابلية الجسم للإصابة بالأمراض.



3- سوء التغذية: تعتبر التغذية السليمة ضرورية لصحة الجهاز المناعي. يمكن أن يتسبب نقص العناصر الغذائية في ضعف فعالية الجهاز المناعي.



4- قلة النشاط البدني: يساعد الانتظام في ممارسة الرياضة على تعزيز النظام المناعي وزيادة مستوى الطاقة.

5- التعرض المتكرر للفيروسات: هو تفسير آخر لكيفية تأثير العوامل الخارجية على صحة الجهاز المناعي.

من خلال إدراك هذه العوامل، يمكننا القيام بخطوات فعالة لتعزيز مناعتنا ومواجهة التحديات الصحية بصورة أفضل. في الأجزاء القادمة من هذه الكتاب، سنقوم بمناقشة هذه الأسباب بشكل مفصل وكيفية التعامل معها.





السبب الأول: نقص النوم

كما أشرنا في مقدمتنا، يُعتبر قلة النوم من الأسباب الرئيسية التي تؤثر بشكل كبير على جهاز المناعة. الحاجة إلى النوم الكافي ليست مقتصرة على الشعور بالراحة فحسب، بل تؤدي أيضاً دوراً مهماً في تعزيز قدرة الجسم على مكافحة الأمراض.

تأثير نقص النوم على المناعة

عندما نستمر في قطع النوم عن أنفسنا، يتأثر الجسم بشكل واضح.

لاحظت دراسات حديثة أن الأشخاص الذين ينامون أقل من 6 ساعات في الليلة يكونون أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد أو الإنفلونزا. السبب في ذلك هو أن النوم يعزز إنتاج المركبات الكيميائية الطبيعية التي تساهم في مقاومة الالتهابات.





إليك بعض الأثر السلبي لنقص النوم على نظام المناعة:

1. ضعف الجهاز المناعي:

يحتاج الجسم إلى النوم لإنتاج الأجسام المضادة التي تحارب الفيروسات والعدوى.

2. زيادة مستويات الكورتيزول:

يؤدي نقص النوم إلى ارتفاع مستويات هرمون الإجهاد، مما ينعكس سلباً على صحة المناعة.

3. تأخر الشفاء:

يؤخر قلة النوم عملية التعافي بعد المرض أو الإصابة.

نصائح لتحسين جودة النوم:

لزيادة جودة نومك وتعزيز مناعتك، هناك مجموعة من الخطوات التي يمكنك اتخاذها.





إليك بعض النصائح المفيدة:

1. **تعيين مواعيد نوم ثابتة:** حاول النوم والاستيقاظ في نفس الوقت يومياً.
2. **تهيئة أجواء النوم:** قم بتظليل غرفة النوم وجعلها هادئة وباردة لتعزيز قدرة الاسترخاء.
3. **تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم:** الإضاءة الزرقاء المنطلقة من الهواتف المحمولة والتلفزيونات قد تؤثر بشكل سلبي على جودة نومك.
4. **مارس تقنيات الاسترخاء:** جرب التأمل أو تمارين الإطالة قبل النوم لتخفييف الضغط النفسي ومساعدة العقل على الاسترخاء.

يجدر بالذكر أن هذا الاتجاه نحو تحسين جودة النوم لا يستغرق وقتاً كثيراً، لكنه يمكن أن يحقق تأثيراً كبيراً في تعزيز صحتك العامة وتعزيز مناعتك. من خلال اتباع هذه الإرشادات، يمكن للجميع الاستمتاع بحياة أكثر حيوية وصحة.



السبب الثاني: الإجهاد

إذا كانت قلة النوم تؤثر على جهاز المناعة، فإن الضغط النفسي يعد أيضًا من العوامل الأساسية التي تهدد صحتنا.

مع تزايد الضغوط اليومية والالتزامات المتعددة، يصبح من السهل التعرض لمستويات مرتفعة من التوتر، وهو ما يؤثر بشكل مباشر على جهاز المناعة لدينا.

كيفية التعامل مع الإجهاد

يمكن أن يؤدي الإجهاد إلى حدوث التهابات في الجسم، مما يزيد من قابلية الإصابة بالأمراض.

لذا، فإن اكتساب مهارات التعامل معه يعتبر خطوة مهمة لتعزيز نظام المناعة لدينا.



إليك بعض الاستراتيجيات الفعالة:

- تنظيم الوقت:** حدد وقتاً لممارسة الأنشطة التي تستمتع بها وخصص أيضاً وقتاً للاسترخاء.
- تقنيات التنفس:** يمكن أن تساعد تقنيات التنفس العميق في تقليل التوتر بشكل سريع.
- التأمل:** يُعتبر التأمل وسيلة رائعة لتحرير العقل من ضغوط الحياة اليومية.
- الدعم الاجتماعي:** قد يساعد التحدث عن مشاعرك مع أصدقائك أو أفراد عائلتك في تقليل مستوى الضغط.

على سبيل المثال، بدأت مؤخرًا في تخصيص بعض الوقت كل يوم لممارسة تمارين الإطالة والتأمل.

لقد لاحظت أن هذه الأنشطة ساعدتني في تقليل التوتر وزيادة تركيزي.





من أفضل الوسائل لمواجهة التوتر والضغط النفسي القيام بالتمارين الرياضية. تشير الدراسات إلى أن ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم يعزز صحة الجهاز المناعي بطرق متعددة.

تحسين تدفق الدم:

تساهم الرياضة في زيادة كمية الدم المتدايق، مما يعزز من قدرة الأجسام المضادة وكريات الدم البيضاء على الانتقال.

تقليل الضغط النفسي:

أثناء ممارسة التمارين الرياضية، يطلق الجسم هرمونات السعادة مثل الإنдорفين، مما يساعد على تقليل التوتر.



تحسين النوم:

يمكن أن يؤدي ممارسة الرياضة بشكل منتظم إلى تحسين جودة النوم، مما يسهم في تعزيز صحتك العامة.

يمكن إدخال الرياضة في الروتين اليومي كوسيلة فعالة للتخفيف من التوتر والضغط النفسي وتنمية المناعة. يمكنك أن تبدأ بممارسة الأنشطة البدنية لمدة نصف ساعة يومياً، مثل المشي أو ركوب الدراجة أو السباحة، وستشعر بالفرق من حيث الحيوية والطاقة.



• الفيتامينات:

تساهم مجموعة من الفيتامينات، مثل فيتامين C وفيتامين D، بشكل كبير في تعزيز جهاز المناعة.

• المعادن:

الزنك والسيلينيوم هما معادن تساهم في تعزيز كفاءة الجهاز المناعي.

• البروتينات:

تُعد البروتينات ضرورية لتكوين الأجسام المضادة التي تساهم في محاربة العدوى.

• الأحماض الدهنية الضرورية:

مثل أوميغا-3، التي تساعد في تقليل الالتهابات.



لدي تجربة شخصية تتعلق بتغذيتي، حيث كنت أشعر بالضعف المستمر وقلة النشاط البدني وتشتت التركيز الذهني والنعاس في منتصف النهار، بالإضافة إلى تعرضي لنزلات برد متكررة والإنفلونزا.

بعد زيارة أخصائية التغذية، فهمت أنني كنت أفتقر للكثير من العناصر الغذائية الضرورية.



ينبغي علينا إدخال الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن والبروتينات والألياف والإنزيمات في نظامنا الغذائي لتقوية جهاز المناعة.

**إليكم مجموعة من الأطعمة المثالية:
الفواكه:** مثل البرتقال، الجريب فروت، والكيوي وعصير زهرة الكركدي
غنية بفيتامين C.

الخضروات: مثل السبانخ، البروكلي، والفلفل الأحمر تُعتبر مليئة
باليونيتامينات والمعادن.

المكسرات والبذور: مثل اللوز وبذور الشيا، تحتوي على أحماض دهنية
مفيدة لصحتك.

المأكولات البحرية: مثل سمك السلمون وسمك التونة اللذان يُعتبران
غنيين بأحماض أوميغا-3.

البقوليات: مثل الفاصوليا والعدس تُعتبر مصدراً رائعاً للبروتين والألياف.

من خلال تضمين هذه الأطعمة
في النظام الغذائي اليومي،
يمكن للشخص تعزيز مناعته
بشكل ملحوظ.

يمكن أن تؤدي التعديلات
البسيطة في النظام الغذائي إلى
تحسينات ملحوظة في الصحة
ال العامة وزيادة قدرة الجسم على
مقاومة الفيروسات والأمراض.





السبب الرابع: قلة النشاط البدني

مع زيادة مشاغل الحياة وتسارع وتيرة الأيام، يصبح من السهل الانغماض في قلة الحركة. يساهم نمط الحياة غير النشط بشكل كبير في تدهور صحتنا العامة ويؤثر سلباً على جهاز المناعة لدينا. في هذه الفقرة، سنناقش الفوائد الصحية لممارسة الرياضة وطرق تحفيز النفس للبدء في ممارسة نشاط بدني منتظم.

الفوائد الصحية لممارسة الرياضة

تُعد ممارسة التمارين الرياضية من أبرز الوسائل لحفظ على صحة الجسم وتقوية نظام المناعة.



إليك بعض الفوائد الرئيسية:

1- تحسين الدورة الدموية:

يساعد النشاط البدني في تعزيز تدفق الدم، مما يسهم في توزيع الأكسجين والمواد الغذائية إلى مختلف أنحاء الجسم.

2- تقليل الإجهاد:

تساهم ممارسة الرياضة في إفراز هرمونات الإندورفين، مما يعزز الشعور بالسعادة ويقلل من التوتر.

3- تعزيز المناعة:

تشير الدراسات إلى أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن تعزز قدرة الجسم على مكافحة العدو.

4- تحسين نوعية النوم:

يمكن أن يسهم النشاط البدني في تعزيز جودة النوم، مما يعزز مناعة الجسم.

شخصياً، بعد أن بدأت ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، شعرت بزيادة في الطاقة وانخفاض في مستويات التوتر، مما كان له تأثير إيجابي على صحتي العامة.





كيفية التحفيز على ممارسة الرياضة:

إذا كنت تواجه صعوبة في تحفيز نفسك لممارسة الرياضة،
فإليك بعض الاستراتيجيات المفيدة:

1- تحديد أهداف قابلة للتحقيق:

ابدأ بأهداف بسيطة، مثل ممارسة الرياضة لمدة 15 دقيقة
ثلاث مرات أسبوعياً، ثم قم بزيادة مدة التمارين تدريجياً.

2- التحفيز الذاتي:

استمع إلى القرآن الكريم أو الأذكار أو التسبيح أثناء التمارين
الرياضية لزيادة مستوى الطاقة والحماس.

3- مشاركة الأهداف مع الأصدقاء:

الانضمام إلى أنشطة رياضية جماعية أو ممارسة الرياضة مع
الأصدقاء يمكن أن يكون دافعاً قوياً.





4- تجربة رياضات متنوعة:

اكتشف الأنشطة التي تحفز حماسك، سواء كانت السباحة، الجري، الإطالة، اليوجا أو أي نشاط آخر.

من خلال دمج الرياضة في نمط حياتنا اليومي، يمكننا تحسين صحتنا وتعزيز قوة مناعتنا بشكل ملحوظ.

كلما زادت رغبتنا في النشاط، زادت احتمالات الحصول على نمط حياة صحي ومستدام.



السبب الخامس: التعرض المتكرر للعدوى والفيروسات

مع تزايد حالات الإصابة بالعدوى المتنوعة في بيئتنا الحالية، يصبح من الضروري أن نفهم كيف يؤثر التعرض المتكرر لهذه العدوى على جهاز المناعة لدينا.

عندما يتعرض الجسم للعدوى، فإن جهاز المناعة يتعرض لمزيد من الإجهاد، مما قد يؤدي إلى تراجع قوة الجهاز المناعي مع مرور الوقت.

لذلك، يتبعنا علينا استكشاف طرق فعالة لتعزيز جهاز المناعة والحد من خطر العدوى.





أساليب تقوية الجهاز المناعي

لتعزيز مناعة الجسم، يمكن اعتماد بعض الطرق الطبيعية والعادات الصحية.
تشمل هذه الأساليب:

1- التغذية السليمة:

تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن والبروتينات والألياف ضروري لتعزيز المناعة.

تناول مكملات غذائية تحتوي على الزنك، فيتامين D، فيتامين C، أوميغا 3 و6، وفيتامينات مجموعة B. هذه المكملات تمد الجسم بالنشاط والحيوية طوال اليوم.





2- ممارسة التمارين الرياضية:

النشاط البدني يعزز قدرة الجسم على التحمل ومقاومة العدو والفيروسات.

3- النوم الجيد:

الحصول على كميات كافية من النوم ضروري لتجديد قوة الجهاز المناعي.



الخلاصة: نصائح للوقاية من العدوى

للحفاظ على جهاز مناعي قوي وتقليل احتمالات التعرض للأمراض، يمكن اتباع الإرشادات التالية:

1- غسل اليدين بشكل منتظم:

استخدام الصابون والماء أو معقم اليدين يساهم في الحد من انتشار الجراثيم والعدوى.

2- تجنب المناطق المزدحمة:

كلما زادت كثافة الناس في المكان، زادت فرص تعرضك للأشخاص المصابين.

3- تلقي اللقاحات:

التأكد من الحصول على اللقاحات الأساسية مثل لقاح الإنفلونزا ولقاح كوفيد-19.



4-استخدام الكمامات عند الضرورة:

ارتداء الكمامه في الأماكن العامة أو عند ارتفاع حالات العدوى الموسمية.

ملاحظة هامة:

من الضروري أن نفهم أن اتخاذ تدابير وقائية بسيطة يمكن أن يسهم بشكل كبير في الحفاظ على صحة جيدة وقوية جهاز المناعة.

تعزيز أسلوب الحياة الصحي والوعي بالمعلومات المفيدة يمكن أن يحدث فارقاً كبيراً في مواجهة العدوى وتقليل المخاطر الصحية.

السيرة الذاتية: للدكتور ليم سيوجين



المحور الثاني: أهم 5 نظريات للعناية بالصحة العامة

كان الدكتور ليم سيوجين مهتماً بالفطر وعلاقته بصحة الإنسان منذ صغره. بدأ دراسته في الهند عام 1983، وبعد تخرجه من المعهد الهندي للتكنولوجيا، شرع في إجراء بحوثه حول فطر الريشي (المشروم الأحمر) وعلاقته بصحة الإنسان محلياً ودولياً لأكثر من 10 سنوات.

بعد بحث دقيق وتحليل علمي، اكتشف داتو الدكتور ليم فوائد محددة لفطر الريشي (جانوديرما) وأثاره الإيجابية على صحة الإنسان. بدأ بمشاركة معرفته عن هذا الفطر المعجزة مع أصدقائه وزملاه. وفي عام 1993، أسس شركة DXN في بينانج، ماليزيا، بهدف مساعدة المزيد من الناس على التعرف على فوائد واستخدامات فطر الريشي (جانوديرما) والطحالب (سبيرولينا)، وفاكهه المورنزي، بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من المنتجات المفيدة لصحة الإنسان.

المحور الثاني:

أهم 5 نظريات للعناية بالصحة العامة



- في عام 1997، حصل داتو دكتور ليم سيوجين على درجة الماجستير في الطب الكلي من قبل المجلس الهندي للطب البديل.
- في عام 1997، منح شهادة الدكتوراه في فلسفة الأدوية البديلة من قبل المجلس الهندي للأدوية البديلة.
- في عام 2002، حصل على شهادة الدكتوراه في العلوم والأدوية البديلة من قبل المجلس الهندي للأدوية البديلة.
- في عام 2002 أيضاً، حصل على شهادة زمالة من مؤسسة الصحة العالمية المقدمة من مؤسسة الصحة العالمية للبيئة والسلام.
- في عام 2003، حصل على لقب "داتو" من الدولة الماليزية.
- في عام 2004، منح جائزة الأم تيريزا الدولية.
- في عام 2007، حصل على درع إدارة الجودة العالمية من نادي قادة التجارة وتحرير مكتب جنيف الدولي في جنيف، سويسرا.

تحليل النظريات الخمسة للصحة

للدكتور ليم سيوجين

يتبنى الدكتور ليم سيوجين منهجاً متكاملاً يركز على العلاقة الوثيقة بين الغذاء والصحة وأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية، معتمداً على نظريات بسيطة وسهلة التطبيق تدرج تحت النظريات الخمسة للصحة، واستهلاك منتجات شركة DXN موضحاً بذلك طريقاً مضيئاً للوقاية من الأمراض المزمنة وللتشفافي الطبيعي باعتماد حكمة السنين في تطبيق مبدأ الغذاء الدواء.



النظريات الخمسة للصحة

للدكتور ليم سيوجين



- 1 - نظرية الوجبة الواحدة
- 2 - النظرية الحمضية
- 3 - النظرية الخضراء
- 4 - نظرية الخمائر الانزيمات
- 5 - نظرية التمارين الرياضية





1-نظيرية الوجبة الواحدة:

يعتقد الكثيرون أن الإنسان يحتاج إلى تناول ثلاث وجبات أساسية يومياً، وقد يميل البعض إلى تناول أربع إلى ست وجبات.

ومع ذلك، هناك اعتقاد خاطئ يربط بين الإكثار من الأكل والصحة الجيدة.

حقائق الصحة تشير إلى أن الإنسان يحتاج إلى:

- وجبة واحدة أساسية.
- 4 إلى 5 وجبات صغيرة من الخضروات والفواكه الطازجة.

الإفراط في الأكل، تماماً كالنقص في التغذية، يُعد من أشكال سوء التغذية.

2- النظرية الحمضية:

دم الإنسان يتمتع بوسط قلوي خفيف يتراوح بين 7.3 و 7.4.

المحافظة على هذا التوازن الدقيق تُعد من أهم الوظائف الحيوية للجسم، حيث إن أي خلل فيه قد يؤدي إلى اضطرابات خطيرة.

النسبة المثلثة للتغذية:

- 80% من الأغذية القلوية.
- 20% من الأغذية الحمضية.
-

مصادر الأغذية:

- الأغذية الحمضية: اللحوم بأنواعها.
- الأغذية القلوية: الخضروات والفواكه الطازجة.

لصعب الالتزام بهذه النسبة عند الكثيرين، يعتبر فطر الجانوديرما وطحالب إسبيرولينا خيارات فعالة للمساعدة في الحفاظ على هذا التوازن الحيوي المهم.



2- النظرية الحمضية: فوائد فطر الريشي (جانوديرما)

فطر الريشي يُعد واحداً من أهم الأغذية الوظيفية القلوية التي تساعد بفعالية في الحفاظ على التوازن الحمضي القلوي للجسم.

يحتوي على أكثر من 400 نوع من العناصر الغذائية النشطة التي تسهم في استعادة التوازن على مختلف المستويات عبر التأثيرات التالية:

- تعزيز الجهاز المناعي: استعادة توازنه المفقود وتحسين قدراته الدفاعية.
 - تنشيط الدورة الدموية: تحسين تدفق الدم إلى الأعضاء الحيوية والأنسجة مع الوقاية من الجلطات.
 - رفع كفاءة الهيموجلوبين: تحسين قدرة كريات الدم الحمراء على التسبيع بالأكسجين.
 - زيادة نسبة الأكسجين: تعزيز وصول الأكسجين إلى أنسجة الجسم المختلفة.
 - إزالة السموم: المساعدة بفعالية في التخلص من السموم المتراكمة في خلايا الجسم.
 - تزويد الجسم بمضادات الأكسدة: توفير عناصر غذائية يحتاجها الجسم بكميات دقيقة.
- هذه الخصائص تجعل فطر الرئيسي خياراً مثالياً لدعم الصحة العامة وتحقيق التوازن الحيوي.

3- النظرية الخضراء

إن تناول الأغذية الخضراء الطازجة التي تحتوي على نسبة عالية من الكلوروفيل يُعدّ عنصراً أساسياً في دعم الجسم وتحقيق التوازن المطلوب.

الفوائد الرئيسية:

1. تحسين كفاءة الجهاز الهضمي: الكلوروفيل يعزز أداء الجهاز الهضمي.
 2. تحفيز العمليات الحيوية: يدعم إنتاج خلايا الدم في النخاع العظمي.
- مصدر غني بالألياف: تساهم الألياف في تحسين حركة الغذاء، تنظيم امتصاص العناصر الغذائية، والوقاية من سرطانات القولون.



3- النظرية الخضراء: القيمة الغذائية للإسبيرولينا

تحتوي طحالب الإسبيرولينا على قيمة غذائية عالية جدًا، تفوق الأطعمة العاديه مثل اللحوم والخضروات، مما يجعلها أحد أهم مصادر الغذاء العضوي. تم تحديد أكثر من 100 عنصر غذائي موجود فيها، حيث تحتوي على:

الفيتامينات، والبروتينات، والأحماض النوويه، والأحماض الأمينية الأساسية، وخصوصاً حمض واي لينوليك، والألياف الغذائية، ومادة الكلوروفيل، والفيتامينات، والفايتونات، وفيتامين ب 12 ، والبيتا كاروتين، وأوميجا 3 ، وأوميجا 6 ، وفيتامين أ.

كما تحتوي على العديد من العناصر المعدنية، مثل الحديد، والمغنيسيوم، والكلاسيوم، وحمض الفوليك، وفيتامين ب المركب، وفيتامين ب 1 ، وفيتامين ب 2 ، وفيتامين ب 3 ، وفيتامين ه، والعديد من المواد المضادة للتأكسد. ولطحالب سبيرولينا، العديد من الفوائد الصحية.



٣- النظرية الخضراء: فوائد سبيرولينا

لطالب سبيرولينا العديد من الفوائد الصحية التي تشجع على تناولها باستمرار على شكل مكملات غذائية. من أهم فوائدها:

٦٦

- ١- تساعد جهاز المناعة على استعادة توازنه المفقود وقدراته الدفاعية.
- ٢- تؤخر ظهور علامات التقدم في السن على الجلد وجميع أجهزة الجسم.
- ٣- تقلل احتمالية الإصابة بهشاشة العظام.
- ٤- تساعد في تنقية الجسم من الفضلات والسموم، وتقوي الكليتين، وتحسن من أدائهم، وتقوي الكبد وتعزز وظائفه.
- ٥- تقلل مستوى الكوليسترول الضار في الدم وتمنع الإصابة بعسر الهضم.
- ٦- تساعد في نمو الأطفال الرضع، كما تقوى جسم الأم الحامل والجنين، وتمنع الإصابة بتشوهات الأجنة، وتعوض النقص في العناصر الغذائية، وتساعد في نمو مخ الجنين.
- ٧- تعالج فقر الدم، وتنم عن تطور الأنيميا، وتزيد في إنتاج كريات الدم الحمراء.
- ٨- تساعد في بناء أجسام الرياضيين وتقويتها.



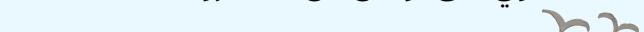
3- النظرية الخضراء: القيمة الغذائية للميكوفيجي

يحتوي منتج ميكوفيجي على ما يقارب 98% من احتياجات الجسم اليومية من المعادن والأحماض الأمينية والبروتينات والفيتامينات والكالسيوم والحديد. يمثل منتج الميكوفيجي توليفة رائعة من الإضافات الغذائية التي تم تحضيرها بعناية من مجموعة متنوعة من الفطر والخضروات والفواكه والأعشاب والتوابيل التي تحتوي على كمية من الألياف والعناصر الغذائية الطبيعية عالية القيمة.





مكونات الميكوفيجي



1. يحتوي على 6 أنواع من الفطر الغذائي.
2. يحتوي على 5 أنواع من الأعشاب الطبيعية.
3. يحتوي على 3 أنواع من البهارات.
4. يحتوي على نوعين من الخضروات.
5. يحتوي على نوعين من الفاكهة.
6. يحتوي على نوع واحد من الحبوب.
7. يحتوي على نوع واحد من طحالب الإسبيرولينا.



3- النظرية الخضراء: فوائد الميكوفيجي

1. مكمل غذائي عام للجسم (للأطفال، الشباب وكبار السن).
2. يحتوي على نسبة بروتين مرتفعة تعادل نسبة اللحوم.
3. يحتوي على الألياف الغذائية التي تساعد على تنظيم الجهاز الهضمي وتنظيف القولون.
4. يحتوي على مواد تساعد في تنظيف الشرايين والوقاية من الإصابة بأمراض الشرايين.
5. يساعد في تخفيف نسبة الكوليسترول في الدم.
6. يساعد جهاز المناعة على استعادة توازنه المفقود وقدراته الدفاعية.
7. مضاد للأكسدة ويساعد الكبد على أداء وظيفته بأكثر فاعلية.
8. يساعد على حرق الدهون عن طريق رفع مستوى عملية الأيض.
9. مكمل غذائي هام للرياضيين والراغبين في الرشاقة والتحكم بالوزن المثالي.





4- نظرية الخمائير (الإنزيمات):

ينطلق الدكتور ليم سيوجين في تناوله لهذه النظرية من سؤال بسيط ومباشر: ما هو الأفضل للإنسان، الطعام المطهو جيداً أم الطعام الخام؟

اتضح من خلال الكثير من الدراسات والأبحاث أن الطعام الخام يحتوي غالباً على العديد من الخمائير الهامة التي تساهم وبشكل فعال في عملية الهضم وتكسير المواد الغذائية تمهدّاً لعملية امتصاصها.

هذا يتّيح لجهازنا الهضمي القيام بجهود أقل، مما يعزّز كفاءته ويطيل من عمره الوظيفي.

إن الاعتماد الدائم على الأطعمة المطهية وعدم تناول الخضروات والفاوكة الطازجة يحرم أجسامنا من الحصول على هذه الخمائير، مما ينهك جهازنا الهضمي ويجعله عرضة للأضطراب والخلل.



4- نظرية الخمائر الإنزيمات: القيمة الغذائية والفوائد لعصير المورينزي

تمثل فاكهة العصير المورينزي والمورنزايم مصدراً هاماً للكثير من الخمائر التي تساعد في عمليات الهضم وتعين جهازنا الهضمي على العمل بكفاءة. بالإضافة إلى احتواها على الكثير من العناصر النشطة التي تساهم في استعادة أجسامنا للتوازن اللازم من خلال التأثيرات التالية:

1. تخليص الجسم من السموم المترسبة، وبالتالي تستعيد الخلايا نشاطها.
2. تنشيط الدورة الدموية مما يعمل على إيصال الأكسجين والغذاء إلى الخلايا البعيدة.
3. لها خواص مضادة للبكتيريا وتتوفر الحماية من الأضرار للجهاز الهضمي والقلب.
4. تعزيز المناعة ومكافحة الشوارد الحرية المسببة للسرطان.
5. تنشيط عمليات هدم الغذاء (الاستقلاب) وتتجديد الخلايا.
6. التخلص من مشاكل الجهاز الهضمي والحموضة الزائدة.
7. تساعد في تخفيف مستوى ضغط الدم المرتفع.
8. تساعد في تنشيط عمل البنكرياس.





4- نظرية الخمائير الإنزيمات: فوائد عصير زهرة الكركدي روسييل DXN

تعتبر زهرة الكركدي من الأعشاب الطبية المشهورة في ثقافات متعددة، وتحتوي على كمية وفيرة من فيتامين C وبعض الفيتامينات الهامة. ومن أهم فوائدها تقوية جهاز المناعة، وتحسين صحة القلب، وتسهيل عملية الهضم.

إليك أهم الفوائد:

1- مضادات الأكسدة: تحتوي زهرة الكركدي على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة التي تعمل على محاربة الجذور الحرة، تخفيف الآثار الضارة على الخلايا، وتنمية جهاز المناعة وتعزيز قدرة الجسم على مقاومة الأمراض.

2- دعم صحة الأوعية الدموية: تساعد زهرة الكركدي في تعزيز مرونة الأوعية الدموية، مما يحسن تدفق الدم ويقلل خطر الإصابة بأمراض القلب. وتشير الدراسات إلى أن تناول الكركدي يساهم بشكل فعال في تخفيف ضغط الدم المرتفع.



3- تحسين مستويات الكوليسترول: للكركدي آثار مفيدة على مستويات الكوليسترول، إذ يساعد في تقليل الكوليسترول الضار (LDL) وزيادة الكوليسترول المفيد (HDL).

4- تحفيز الهضم: يساعد عصير زهرة الكركدي في تعزيز عملية الهضم من خلال زيادة الإفرازات المعدية، مما يسهل هضم الطعام ويستعيد توازن الجهاز الهضمي، وخصوصاً بعد تناول الأطعمة الدهنية أو الثقيلة.

A photograph of a person jogging away from the camera on a paved path. The runner is wearing a maroon hoodie, light blue shorts, and black leggings. They are wearing red and white running shoes. The path is paved with large stones, and there's a light-colored wall to the left. A small decorative branch with white flowers is visible in the top left corner.

5- نظرية التمارين الرياضية

تمثل الحركة صفة أساسية من صفات الكائن الحي، وقد أوجدنا الخالق جلت قدرته وحثنا على الحركة والنشاط وبذل الجهد النافع وتعمير الأرض.

العلاقة الوطيدة بين الحركة والنشاط والصحة الجيدة لا تخفي على أحد، كما أن نشوء الكثير من أمراض العصر يرتبط ارتباطاً عضوياً بعدم تنفيذ هذا الشرط.

إن التعذر بالانشغال وعدم توفر الوقت يكاد يكون صفة يشتراك فيها الأكثرون من البشر.

5- فوائد قهوة اللينجزي السوداء والنشاط الرياضي:

وفقاً لتوصيات الدكتور ليم سيوجين، فإن تناول قهوة اللينجزي السوداء، التي تحتوي على نسبة منخفضة من الكافيين بالإضافة إلى كمية معتبرة من مسحوق فطر الجانوديرما، يساعد على تنشيط الدورة الدموية وزيادة معدلات انسياب الدم إلى أنسجة الجسم المختلفة.

هذا التأثير يخلق شعوراً وأثراً مشابهين لما تحدثه التمارين الرياضية.

لذلك، ينصح الدكتور ليم بالحرص على شرب هذه القهوة الصحية مع ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.



نموذج تشخيص الوضع الصحي

الرقم	اختر أعلى درجة في النشاط الذي تمارسه وأدنى درجة في النشاط الذي لا تمارسه	نعم 2=	أحاول 1=	لا 0=
1	هل تتبع باستمرار المعلومات المتعلقة بالصحة واللياقة البدنية			
2	هل تتمرن 20-30 دقيقة يومياً أو ساعة واحدة ثلاثة أيام أسبوعياً			
3	هل تمارس برنامجاً لزيادة القوى والمرورنة في العضلات			
4	هل لديك نظام غذائي متكامل لبناء العضلات وتنمية العظام وتلبية احتياجاتك اليومي			
5	هل تمارس تمارين تساعدك في تقوية عضلة القلب			
6	هل تأخذ وقت كافي للنوم بدون إفراط لا يزيد أكثر من 8 ساعات			
7	هل تأخذ استراحة عندما يحتاج جسدك لتجدد نشاطك			
8	هل كمية الوجبات السريعة التي تتناولها في الأسبوع أقل من 4 وجبات			
9	هل كمية السكريات التي تتناولها يومياً أقل من 3000 سعرة حرارية			
10	هل تأكل أقل من 5 وجبات من النوع المقلوي في الأسبوع			
11	هل تأكل أقل من 3 وجبات من اللحم الأحمر في الأسبوع			
12	هل تأكل أقل من 3 وجبات مضافة عليها المايوينز في الأسبوع			
13	هل المشروبات الغازية التي تشربها أقل من 4 عبوات في الأسبوع			
14	هل أنت ملتزم بنظام غذائي يومياً يحتوي على نسبة 80% من الفواكه والخضروات الطازجة			
15	هل أنت ملتزم بصوم يومين الاثنين والخميس في الأسبوع و3 أيام البيض شهرياً			
16	هل أنت ملتزم في تناول الدواء الذي يوصي لك من الطبيب			
17	هل إذا تعرضت للإصابة أو مرض لا تتأخر في طلب العلاج العلمي وليس الشعبي فقط			
18	هل لديك طريقة فعالة وإيجابية للتعامل مع الضغوط العمل أو الاجتماعية أو النفسية			
19	هل أنت ملتزم بالشخص الطبي الشامل للرعاية بصفتك 2-3 زيارات في السنة			
20	هل وزنك ضمن الوزن المثالي (يتم حساب الوزن بالكيلو كالتالي) للرجال الطول بالسنتيمتر ناقص 100 = الوزن المثالي للنساء الطول بالسنتيمتر ناقص 110 = الوزن المثالي			

المجموع العام للدرجات: (37 - 40 ممتاز) (25 - 36 جيد جداً) (24 - 20 جيد) (أقل من 20 ضعيف)
 (المجموع:



نموذج تحديد أهداف العناية بالصحة العامة

للحافظة على الوزن المثالي والاستمتاع بنمط حياة صحي وراقي مدى الحياة من خلال برامج استراتيجية تحقيق الثراء الصحي

مقاييس الوزن المثالي العام:

المحافظة على الوزن المثالي والاستمتاع بنمط حياة صحي وراقي شهرياً (مقاييس الوزن المثالي العام كالتالي):

للرجال الطول بالسنتيمتر ناقص 100 = الوزن المثالي

(للنساء الطول بالسنتيمتر ناقص 110 = الوزن المثالي)

مثال للرجال: الطول 173 سم الوزن المثالي= 73 كيلو

هدف الرجل بهذه الحالة: لا يزيد الوزني عن 78 كيلو غرام ولا يقل عن 68 كيلو غرام

نموذج تحديد أهداف العناية بالصحة العامة

الرقم	جدول تقييم ومتابعة الأهداف شهرياً	تم الإنجاز	لم يتم
1	لا يقل متابعة المعلومات المتعلقة بالصحة واللياقة البدنية عن 4 مرات أسبوعياً		
2	لا يقل ممارسة النشاط الرياضي من 20-30 دقيقة يومياً أو ساعة 4 أيام أسبوعياً		
3	لا يقل ممارسة التمارين التي تزيد القوة والمرنة في العضلات عن 12 تمرين لمدة 20 دقيقة خلال 4 أيام أسبوعياً		
4	لا يقل تناول الحصة اليومية من الغذاء القلوي من الخضروات والفواكه الطازجة عن 80% ولا يزيد تناول الحصة اليومية من الغذاء الحمضي من اللحوم الحمراء عن %20		
5	المحافظة على التوازن القلوي الحمضي للجسم لمدة 6 أيام أسبوعياً من خلال تناول سلسلة منتجات مكملات غذائية من شركة DXN من 3 - 6 ملاعق يومياً لكل منتج ميكوفيجي + اسيبرولينا + عصير المورنزي + عصير زهرة كركدي + فطر الرishi + فطر عرف الاسد + فطر كريديبس + قهوة السواد النيجيري + شرب ما لا يقل عن 2 - 3 لتر ماء يومياً		
6	لا يزيد استهلاك كمية السكر في الحصة الغذائية اليومية، بالنسبة للرجال لا يزيد عن 150 سعرة حرارية ما يعادل 37.5 جرام أو 9 ملاعق متوسطة صغيرة، بالنسبة للنساء لا يزيد عن 100 سعرة حرارية ما يعادل 25 جرام أو 6 ملاعق متوسطة صغيرة		
7	لا يزيد أكل الحصة الغذائية اليومية من اللحوم الحمراء عن 3 وجبات أسبوعياً		
8	لا يزيد أكل الوجبات السريعة من الطعام عن 3 وجبات أسبوعياً		
9	لا يزيد أكل الوجبات المقلية عن 3 وجبات أسبوعياً		
10	لا يزيد أكل المايونيز في الوجبات الغذائية الأسبوعية عن مرة واحدة لاحتوائه على كوليستيرول ودهون مشبعة أو التخلص منه		
11	لا يزيد كمية استهلاك المشروبات الغازية عن 3 عبوات حجم 360 م أسبوعياً		
12	المحافظة على صيام الاثنين والخميس و3 من أيام البيض شهرياً		
13	لا يزيد الاسترخاء في الوقت النهار يومياً عن ساعة واحدة عندما يحتاج جسدي له ذلك		
14	لا يزيد النوم عن 8 ساعات يومياً		
15	الالتزام يومياً بالأذكار الصباح والمساء والاستغفار والصلوة على النبي لازلة الضغوط وزيادة اطمئنان القلب		
16	المحافظة على الوزن المثالي أسبوعياً (يتم حساب الوزن بالكيلو كال التالي) (للرجال الطول بالستنتيمتر ناقص 100 = الوزن المثالي) (للنساء الطول بالستنتيمتر ناقص 110 = الوزن المثالي)		
17	الالتزام بالكشف الطبي العام للاطمئنان على الصحة العامة للجسم من 6 - 10 أشهر		

الخاتمة

قصتي مع الصحة خلال جائحة كورونا

أثناء جائحة فيروس كورونا، كنت أستمتع بنمط حياة صحي راقٍ، وكانت في قمة النشاط الرياضي. بفضل الله، لم أصب بأي عدوى على الرغم من مخالطتي زملاء في العمل كانوا مصابين بالفيروس. قمت بإجراء عدة فحوصات طبية، وكانت النتائج دائمًا سلبية.

ثم ذهبت إلى المستوصف لإجراء كشف طبي شامل، وطمأنني الطبيب أنني أتمتع بصحة جيدة، وأن جهازي المناعي في أفضل حالاته لمقاومة الفيروسات. كان زملائي مندهشين من ذلك، لكن مع فرض الإغلاق وزيادة نسبة المصابين، أهملت البرنامج الوقائي الصحي الذي كنت أتبعه. حينها، أصبت بفيروس كورونا، وأخذت اللقاح بعد رفع حظر التجوال والإغلاق.

بعد فترة، قررت العودة إلى المستوصف لإعادة الكشف الطبي الشامل. كانت النتائج صادمة؛ فقد أصبحت أعاني من ضعف في الجهاز المناعي نتيجة سوء التغذية، وزيادة الوزن، والآلام المفاصل، واضطراب أوقات النوم، والضغط النفسي، بالإضافة إلى قلة ممارسة النشاط الرياضي. كل هذه العوامل أثرت سلباً على جهازي المناعي وصحتي العامة.

الخاتمة

يسيرفني أن أشارككم بعض النصائح الوقائية للعناية بالصحة العامة والمحافظة على الوزن المثالي:

1- برنامج رياضي:

- التزم بممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة يومياً يومي السبت والأحد.
- اجعل يوم الاثنين يوم راحة، مع الالتزام بالصوم.
- مارس الرياضة لمدة نصف ساعة يومياً يومي الثلاثاء والأربعاء.
- اجعل يوم الخميس يوم صوم.
- يوم الجمعة يوم راحة، مع الالتزام بصيام ثلاثة أيام البيض من كل شهر.

2- برنامج النظريات الخمسة للصحة:

- اتبع نصائح الدكتور ليم سيوجين المتعلقة بالنظريات الخمسة للصحة.
- أضف بعض المكملات الغذائية الغنية بالفيتامينات، البروتينات، الألياف، المعادن، والإنزيمات قبل الوجبة الرئيسية بساعة، واستمتع بالنشاط والحيوية طوال اليوم.

أتمنى لكم دوام الصحة والعافية.
والحمد لله رب العالمين

أخوكم نعيم آدم
مستشاري صناعة البيع المباشر

المراجع

- 1- المحور الأول:** أسباب ضعف الجهاز المناعي - المصدر: موقع كاتب مدونات إلكترونية.
- 2- المحور الثاني:** نظريات الخمسة للصحة - المصدر: محاضرة دكتور ليم سيوجين، مؤسس شركة DXN.
- 3- المحور الثالث:** استراتيجية تحقيق الوزن المثالي - المصدر: مقياس "رتب حياتك"، أكاديمية الإبداع الخليجي.

للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني:
<https://lifeenzymess.com>



شكراً لك

