كتاب اصنع صحتك واستثمر حياتك

تقودنا أخصائية التغذية "جوهرة طه" إلى عالم ملؤه الصحة والسعادة، وتقول لنا ما المانع في أن نجرب صناعة الصحة في مطابخنا؟ وفي هذا الكتاب سوف نتعلم أسرار الصحة الكاملة التي من شأنها أن تنعش حياتنا في أبداننا وعقولنا ومشاعرنا. يساهم هذا الكتاب في نشر الثقافة الغذائية والصحية وإبراز دور الغذاء وأثره الرئيسي العميق في تشكيل حياتنا الصحية والاجتماعية والإنتاجية. تقول الكاتبة: "إن الصحة لمن يثابر على تعلم صناعتها خطوة بعد خطوة ويؤمن بأنها المسؤولية الأهم لرعاية نعمة الحياة التي تتأجج في داخله وتريد أن تؤدي ما عليها، بأن تقدم له وللدنيا الكثير. كيف يكون ذلك؟". سؤال سنجد الإجابة عليه عند قراءتنا لهذا الكتاب الجامع والشامل والذي اعتمدت فيه الكاتبة على خلاصة الدراسات العلمية المميزة في هذا المجال، والتي طرحها بين أيدينا العلماء والخبراء وأطباء أجلاء، وأهم هذه الكتب برأيها هو كتاب (العامل الأنزيمي) للدكتور هيرومي شينيا، الصادر عن الدار العربية للعلوم، حيث سنجد دراسة وافية عنه في متن كتابنا، فضلاً عن دراسات أخرى علمية جادة، يتبعها وصفات هامة لأنواع الأطعمة الصحية التي من واجبنا الاطلاع عليها، وأفضل مصادر الأطعمة الخالية من السموم. وللإحاطة بموضوع الكتاب أكثر لا بد من إطلاع القارئ ما تحتوي فصوله: جاءت المحتويات في أربعة عناوين رئيسية، تتضمن مباحث عدة كالتالي: الفصل الأول جاء بعنوان: "الغذاء لا السلاح" نقرأ فيه: 1 – الأنزيمات. 2 – الجذور الحرة، 3 – تناول الأطعمة المؤكسدة يُولد الجذور الحُرة. 4 – الحليب المصنع وجه أبيض لدهن مؤكسد، 5 – احذر غدر أفكارك ومشاعرك. أما الفصل الثاني فجاء بعنوان: "الوقاية من ضرر التأكسد" ونقرأ فيه: 1 – القمح المبرعم يغني الجسم بالفلافونيات الحيوية، 2 – مغذيات مكملة لتعزيز الطاقة. ويخبرنا الفصل الثالث أن "الماء الجيد والأنزيمات طريقان سالكان نحو الصحة والوزن المناسب" ونقرأ فيه: 1 – التنفس العميق من أجل الصحة والحيوية، 2 – المحافظة على المرونة واللياقة البدنية، 3 – احصل على الصحة من فكرٍ خالٍ من السموم. ويأتي الفصل الرابع والأخير بعنوان: "أنظمة غذائية اقرأ وقارن، واختر واختبر" ونقرأ فيه: 1 – نظام د. فيليب ميلر الغذائي (لمن يرغب في التقدم بالعمر بدون شيخوخة)، 2 – النظام الغذائي المختار من قبل الطبيبين سيفيرين، 3 – النظام الغذائي النموذجي.