

جايلورد هاويزر

الفخام

يسنع المعجزات



تأليف
احمد قدامة

دار الفخام

الكتاب المفيد الميسر

● إلى كل شاب يرغب بالتمتع
بشباب دائم ، وفكر نير ،
وأعصاب متينة .

● إلى كل شيخ يحلم باستعادة قواه
الجسمية والعقلية .

● إلى كل عليل لم تقد الأدوية في
شفائه ، وإلى كل بدين يهوى
الرشاقة ، أو نحيف يجب الصحة .

● إلى كل زوجين يسعيان لإنجاب
أطفال أصحاء .

● إلى هؤلاء جميعاً ، نقدم هذا
الكتاب . وهو الأول في سلسلة
جديدة تهدف إلى تزويد المكتبة
العربية بالكتاب « المفيد الميسر »
الذي يطالعها القارئ في أي
مستوى ثقافي ، فيجد فيه الفائدة
والمتعة معاً .



فهرس الكتاب

- ٥ - تعريف بالكتاب
٧ - تعريف بالمؤلف
٩ - مقدمة المؤلف
١١ - معجزات الغذاء
تغذية جيدة = صحة جيدة = مظهر جيد ١٦
- الغذاء المختار
٢٦ البروتين في الصف الأول ٢٦ - البروتينات تحفظ قوتك ٢٧ - كيف
تحصل على حاجتك من البروتين ٣٠ - اللحوم ٣١ - مشتقات الحليب
٣١ - الأسماك وفواكه البحر ٣٢ - الخضراوات ٣٢ - الحبوب
ومشتقاتها ٣٣
- المواد الدهنية أغذية منشطة
٣٤ السكر يساعد في احتراق المواد الدهنية ٣٥
- الحياة والقوة تأتيان من الفيتامينات
٤٠ كيف توفر جميع الفيتامينات في غذائنا ٤٠ - الفيتامين (A - آ) ٤٠ -
مجموعة فيتامين (ب - B) ٤٦ - الفيتامين (ج - C) ٥٤ - الفيتامين
(د - D) ٥٩ - الفيتامين (هـ - E) ٦٠ - الفيتامين (ك - K) ٦١ -
- الفيتامين (پ - P) ٦٢ - فيتامينات مجهولة ٦٣

- الفيتامينات أو « الحيامينات » :

اكتشافات جديدة ، ومعلومات أكثر عن الفيتامينات ٦٥

١ - فيتامينات ذوابة في الدسم (آ - A ، د - D ، و - E ، ك - K ، ف - F) .

٢ - فيتامينات ذوابة في الماء (ج - C ، ب^١ - B¹ ، ب^٢ - B² ، ب^٣ - P.P ، ب^٤ ، ب^٥ ، ب^٦ ، ب^٧ ، ب^٨ ، ب^٩ ، الحمض

الفولي ، ب^{١٢} ، هـ - H)

- لا صحة ، ولا قوة ... بلا معادن

ما هي المعادن الضرورية للجسم ٧٢ - لا غنى للجسم عن الكالسيوم

والفوسفور ٧٢ - أضف الحديد إلى نظامك الغذائي ٧٧ - إن اليود يحرصك

ويغريك ٨١ - ضرورة البوتاسيوم للجسم ٨٣ - جسمك في حاجة

للسوديوم والكلور ٨٥ - آثار المعادن في الجسم (المغنزيوم ، الألمنيوم ،

الزنك ، الكوبالت ، النحاس ، المنغنيز ، القصدير ، الزرنيخ ، البروم ،

الزئبق ، الفضة ، النيكل) ٨٧ - ٨٩

- قتل في المطبخ !

حل مشكلة الأطعمة المغذية النادرة ٩٠ - تناول السلطة في البدء ٩١ -

اطبخ خضراواتك طبخاً خفيفاً ٩٢ - استعن بالآلة إذا كنت لا تمضغ

٩٧ - قدر مذاق الأطعمة الكاملة ٩٨ - لماذا لا تأكل إلا الشرحات

والمشوي ٩٩ - كن خائناً لصندوق الزبالة ! ١٠٠

- النظام الغذائي المثالي

ثلاثة أغذية عجيبة تحمي جسمك من التلف ١٠٢ - الدهون والشحوم

١٠٣ - الأحماض الكثيفة (الفيتامينات) ١٠٣ - الكالسيوم ١٠٤ -

الفوسفور ١٠٤ - الحديد ، اليود ١٠٥ - العناصر الغذائية الأخرى ١٠٥ -

نتائج إهمال تنظيم الطعام ١٠٦ - كيف تطبق النظام المثالي ١٠٨ -

- الأغذية الثلاثة العجيبة (خميرة البيرة ، حبوب القمح ، العسل الأسود) ١٠٩
 - نظام مثالي لمدة اسبوع
 ١١٣ - الخروج الكسول :
 ١١٨ طريقة جديدة للخلاص من الإمساك ١١٨
 - تستطيع أن تصبح نحيفاً
 ١٢٥ كيف تحل هذه المشكلة ١٢٥ - ليس الجوع ضرورياً للنحافة ١٢٧ -
 استعن بعقلك ليهديك للنفع ١٣١ - نظام النحافة ١٣٥
 - السمنة (البدانة) لذوي الصحة الجيدة
 ١٤٠ غداؤك يعطيك جمال الوجه والجسم ١٤٠ - نظام للسمنة ١٤٥
 - وداعاً أيها التعب !
 ١٥٠ غداؤك يبعث النشاط في جسمك ١٥٠ - تناول الحديد لتكافح فاقة الدم
 ١٥١ - اسهر على ضغطك ١٥٢ - كل كثيراً وتكراراً ١٥٣ - تناول
 كثيراً من فيتامين (ج - C) - تناول الملح في أيام الحر ١٥٥ - نم بعمق
 وبدون دواء ١٥٦ - تعلم كيف ترخي عضلاتك ١٦١ .
 ١٦٥ - إفتح « حصن » الجمال بأسنان الشوكة !
 أطعمة تجعل اللون والشعر والعيون والأسنان ١٦٥ - ما هي متطلبات
 جلدك ١٦٦ - حافظ على شعرك ١٦٩ - قدم لعينيك الغذاء اللازم
 ١٧٣ - الأسنان محتاجة للكلسيوم وفيتامين (د - D) ١٧٧ - بالعضلات
 يحكم على الرجال ١٨٠ .
 ١٨٣ - غداؤك وغددك
 تأثير الغذاء في الغدد والشخصية ١٨٣ - الغدة النخامية ١٨٥ - الغدة
 الدرّقية ١٨٦ - غدة البنكرياس ١٨٩ - الغدة التناسلية ١٩٠ - الغدة
 الصّعترية (التيموسية) ١٩٢ - غدة الكُظُر ١٩٢ - اللوزتان ١٩٣ -
 ضرورة تغذية الغدد ١٩٤ .

١٩٦

– عملية تنظيف في سبعة أيام

إغسل أحشاءك مرة في السنة ١٩٦ – كيف تجري المعالجة ٢٠٠ .

٢٠٣

– الصحة الجيدة « تروسك » المنبع

تناول الكلسيوم لشفاء الكسور ٢٠٣ – فيتامين (ج – C) وفرط التحسس

٢٠٤ – قلبك وفيتامين (ب^١) ٢٠٦ – فاقة الدم ٢٠٩ – اضطرابات

الهضم ٢٠٩ – التهاب الأعصاب ٢١١ – الصداع ٢١٣ – تمدد الأوردة

(الدوالي) ٢١٤ – غذاء المرضى ٢١٥ – كل لتجنب المرض ٢١٦ .

٢١٨

– كيف نقهر الأمراض ؟

الأمراض السارية عامة : أسبابها ٢١٨ – دور الفيتامين (ج – C) ٢٢٠ –

دور البروتينات والعناصر المغذية ٢٢٢ – التهاب المفاصل ٢٢٣ – الروماتيزما

الإنثانية ٢٢٧ – المغص المعوي ٢٢٨ – التدرن الرئوي ٢٣٠ – أمراض

المرارة ٢٣٢ – قروح المعدة والامعاء ٢٣٣ .

٢٣٦

– إصنعوا للأجسام الناشئة تماثيلها

إنكم قادرون على صنع رجال المستقبل ٢٣٦ – المولود الجديد ٢٣٨ –

غذاء الطفل منذ الشهر الرابع ٢٤٤ – غذاء الطفل منذ الشهر الخامس

٢٤٥ – غذاء الطفل في السنة الثانية ٢٤٦ – لا تحشوا معد أطفالكم ٢٤٩ .

٢٤٩

– نحن نصنع كهولتنا كما نشاء

حياتك من سن الأربعين إلى المئة ٢٤٩ – (كيف التغلب على بوادر

الشيخوخة – السمنة والنحافة – الرياضة البدنية – الاستفادة من نور

الشمس – الابتعاد عن المزعجات – الوقاية من الأمراض – مكافحة

المرض في أوله – صحة المرأة – العناية بالغذاء – الحيض وسن اليأس –

اضطرابات العادة الشهرية ، وبوادر انقطاعها – العاطفة الجنسية

والخوف من فقدانها – كيف يمكن تجنب المخاوف والمتاعب – أهمية

الغذاء في الوقاية من شتى الأمراض والآفات الجثمانية والنفسية (٢٤٩ - ٢٦٠ .

- عش شاباً ... عش طويلاً

٢٦١

علم جديد لمعالجة مشاكل الشيخوخة ٢٦١ - بياضة في العين ٢٦٣ -
الضعف العقلي ٢٦٣ - ارتفاع الضغط الشرياني ٢٦٥ - إحفظ شرايينك
لينة ٢٦٨ - سرعة انكسار العظام ٢٧٣ - التهاب البروستات ٢٧٤ .

- سر الحياة الطويلة

٢٧٦

أكلات غذائية غنية بالفيتامينات ٢٧٦ .

- الغذاء والمصير

٢٨٠

تنبؤات عن غذاء المستقبل ٢٨٠ .

- المطبخ الصحي الحديث

٢٨٨

مباهج النظام الحديد ٢٨٨ - الخضراوات المطبوخة قليلاً ٢٨٩ - أنواع
المرق ٢٩١ - مرقة هوزر ٢٩٢ - السلطات ٢٩٤ - أغذية نستعيض بها
عن اللحم ٢٩٩ - أنواع الحساء ٣٠٣ - وصفات حديثة لأكل المواد
النشوية ٣٠٥ - بعض النقولات والمربيات ٣٠٨ - اللبن الرائب ٣١٠ -
كيف تصنع لبناً في دارك ٣١٢ - كيف تصنع عصير الخضراوات ٣١٤
أشربة متنوعة ٣١٦ .