

# سلامت جسم و روان

## چگونه عادت های بد خود را ترک کنیم؟

۷ نوامبر ۲۰۱۴ میلادی برابر با  
۱۳۹۳ خورشیدی.

امروز شروع کنید، فردا شاید دیر باشد.



ما در نیمه اول عمر، معمولاً یاد میگیریم که چگونه زندگی کنیم، و بعد زمانی که تازه راه و چاه را یاد میگیریم و میخواهیم تجربیات و دانشی که در نیمه اول زندگی آموخته ایم را بکار بندیم و زندگی بهتری داشته باشیم، متوجه میشویم که بدن ما دیگر آن جوانی سابق را ندارد، استخوان هایمان نرمی و تحرک روزهای قبل را از دست داده است و متأسفانه حالا که میتوانیم از اندوخته های دانش و خود برای یک زندگی بهتر و لذت بخش تر مالی بهره ببریم، دیگر جوانی ما از دست رفته است. آنوقت است که متوجه میشویم زودتر از آن که انتظار داشتیم پیر شده ایم.



در آن زمان است که از روی ناچاری دست به دامان قرص و آمپول میبریم و توقع داریم که با مصرف یک قرص، تزریق دارو، و یا جراحی پلاستیک، جوانی از دست رفته ما یک شبه به ما برگردد. در صورتیکه در نظر نمیگیریم که سالهای زیادی طول کشیده است که بدن ما به شرایط کنونی درآمده است. چون صبر نداریم و میخواهیم جوانی و سلامت از دست رفته خود را با سرعت بازگردانیم بدون اینکه بخواهیم برای اینکار زحمتی متحمل شویم، باعث میشویم که وقت لازم را به بدن خود ندهیم که بطور طبیعی بتواند کامل و با موفقیت کار خود را انجام دهد.

توصیه من به هر فردی اعم از زن یا مرد این است که از همین امروز شروع کنید، فردا شاید دیر باشد. از همین امروز عادت های بد در مصرف مواد غذایی و دیگر عادت های بد که به سلامتی شما لطمه وارد میکند را تغییر دهید. همین امروز، فردا خیلی دیر است. یاد بگیرید که حقیقت در مورد تغذیه سالم چیست. ما باید با بدن خود همان کاری را بکنیم که در نو سازی یک ساختمان قدیمی میکنند. تمام ذباله ها باید از بدن خارج گردد که زمان لازم دارد.



سلامت جسم و روان



تغذیه سالم برای جوانتر شدن  
به مصرف غذاهای سالم عادت کنیم

باید پیوسته دگرگون شده، تجدید حیات کرده و جوان گردیم، در غیر اینصورت، متعصب و سخت می شویم.  
گوته

### برای جوانتر شدن باید عادت های خود را تغییر دهیم

جریان اصلی افکار عمومی و نظرات معمول جامعه باشد. اگر اکثر افراد یک جامعه به یک نوع روش انجام کاری عادت کرده اند، دلیل نمیشود که آن کار درست می باشد. شاهد هستیم که چگونه مردم آنچه را که از طریق رسانه ها به آنها گفته میشود، بدون چون و چرا قبول میکنند. سلول های بدن ما فقط با مواد غذایی که به آنها میرسانیم است که میتوانند خود را ترمیم کنند و دوباره زنده و جوان شوند. در هر لحظه حیات ما، سلول های ما در حال از بین رفتن هستند و به جای آن سلول های جدیدی خلق میشوند. این سلولهای جدید به کمک اتم و مولکول های مواد غذایی که ما وارد بدنمان میکنیم، ساخته شده و وارد سیستم بدن میگردند.

برای جوانتر شدن، باید بسیاری از عادت های کنونی خود را تغییر دهیم. اینکار مستلزم داشتن یک ذهن باز برای آزمایش روش های جدید زندگی کردن می باشد و باید از صمیم قلب بخواهیم روش های جدید را آزمایش کرده و برای خودمان ببینیم آیا نتیجه میدهد یا نه؟ یک ذهن بسته که در مقابل هرگونه تغییر در بینش، باورها، عقاید و عادت های رفتاری مقاومت میکند، نمیتواند در این راه موفق باشد. یک فرد باید حاضر باشد روش های جدید را آزمایش کند، حتی اگر خلاف

