



منتصف ما قبل الظهر ومنتصف ما بعد الظهر كوب من المياه وعلبة صغيرة من الصويا الطبيعية أو من يوغورت حليب الماعز، مع نصف ملعقة صغيرة من العسل، أو كعكتي شوفان مع طبقة رقيقة من الحمص بداخلهما.

وجبة الغذاء كوب من المياه سمك مشوي طازج (من أي نوع) أو جبن الماعز. صحن كبير من السلطة، مع رشّة من بزور دوار الشمس وحببات الصنوبر. كيس من الفول الأخضر. أو شوربة الجزر والزنجبيل.

وجبة العصر شوربة الريحان والبندورة 3 حبات بندورة كبيرة، مغسلة ومقسرة فص من الثوم، مهروس ملعقة كبيرة من الريحان الطازج، مقطعة القليل من عصير الليمون

طريقة التحضير ميعي البندورة مع الثوم على النار، ثم ضعها في طنجرة صغيرة. أضيفي الريحان والليمون الحامض. سخني على نار خفيفة إلى أن تغلي ببطء ثم قدميها.

قبل الذهاب للنوم كوب من شاي البابونج.



التي قد تكون ناتجة عن امتناعك عن أنواع معينة من الغذاء شائعة خلال مدة البرنامج، خصوصاً في حال كنت تتناولين الكافيين بانتظام قبل ذلك. دللي نفسك من خلال الأعشاب والعلاجات بالزيوت العطرية.

برنامج Detox لعطلة نهاية الأسبوع لاتباع ريجيم غذائي والالتزام به لمدة طويلة. إتبعي النقاط المذكورة أعلاه. إبدئي بإدخال تعديلات طفيفة على نظامك الغذائي قبل بضعة أيام من البرنامج، كتحفيف القهوة مثلاً.

عند الاستيقاظ كوب من الماء الساخن مع القليل من عصير الليمون الحامض الطازج.

الفطور مقدار وعاء كبير من ثمار الفواكه الطازجة.

جيد من الفيتامينات، والمعادن، ومضادات الأكسدة. تناولني الحبوب الكاملة وامتنعي عن تناول الطحين الأبيض، خصوصاً في حال كنت عرضة للإصابة بتطبل المعدة (النفخة). إن زيادة الكمية التي تتناولينها من الأرز الأسمر قد يساعد الجسم على التخلص من السموم بطريقة أسرع. خفضي الكمية التي تتناولينها من ثمار الحمضيات. فبالرغم من أنها تساعد في تنظيف الجسم من السموم، إلا أن لها مفاعيل عديدة ضارة.

من المحبذ تناول أي شاي أعشاب طيلة فترة البرنامج. إذا أحسست بالجوع، حاولي تناول وجبة خفيفة صغيرة. مارسي التمارين بانتظام. إحصلي على كمية كافية من الراحة.

إذا شعرت بالألم في الرأس، تناولني الكثير من المياه وتمددي لفترة معينة قبل استعمال مضادات الألم. إن أوجاع الرأس



## الحلقة 5 : نظام Detox : ما يمكن إضافته لنظام Detox

السكر (الأسمر والأبيض)، والملحيات والشوكولاته.

برنامج Detox لأسبوعين إن اتباع نظام Detox لمدة أسبوعين أمر جيد خصوصاً في حال كان النظام الغذائي الذي كنت تتبعينه يحتوي على كمية كبيرة من الكافيين والأطعمة المعالجة، قللي أو امتنعي تماماً عن الأطعمة التي ذكرناها سابقاً، لكن زيدي مقدار ما تتناولينه من مياه، وخضروات، وثمار، بالإضافة لأنواع الأغذية الأخرى المحاربة للسموم. حاولي الالتزام بكل النقاط الرئيسية التالية:

تناولي ثمانية أكواب من المياه المصفاة كل يوم. إستخدمي المياه المصفاة أيضاً في الطبخ. حاولي أن تحصلي على أربع حصص من الثمار وأربع أخرى من الخضروات يومياً، ونوعي اختياري قدر الإمكان للحصول على خليط

ذهابك للنوم كي تنوب جيداً، وتناولها قبل الفطور. إن تناول المتممات الغذائية من البكتيريا الحية probiotics مثل acidophilus قد يساعد في تعزيز عمل الأمعاء.

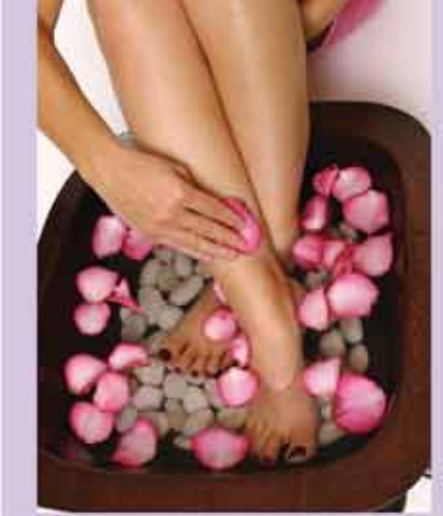
أطعمة يجب تجنبها أثناء اتباع نظام Detox .. أثناء اتباع برنامج Detox، إحرصي على أن تخفضي أو تمتنعي عن تناول بعض أو كل الأشياء التالية:

منتجات الألبان والمارجرين؛ بإمكانك استبدالها بالمنتجات العضوية لحليب الماعز أو الخروف (لكن باعتدال)، أو حليب اللوز أو الأرز، أو بمنتجات الصويا العضوية غير المحلاة. الكاربوهيدرات المكررة (الأرز الأبيض، المعكرونة البيضاء، الخبز الأبيض). الأطعمة المعلبة والمعالجة (كالوجبات الجاهزة والمعلبات).

في حال كنت تفكرين بالقيام بتغييرات طويلة المدى بعد اتباعك برنامج Detox، يوجد هناك مكملات غذائية من النوعية الجيدة باستطاعتها أن تعزز جهودك في هذا الإطار. تساعد المكملات الغذائية متعددة الفيتامينات multivitamin على إبقاء مستويات المواد المغذية الأساسية طبيعية في جسمك. يساعد العشب البحري على الحفاظ على معدّل الاستقلاب (أو معدّل ما يستهلكه الجسم من أكسجين في التنفس) طبيعياً في جسمك؛ وهو يساعد بشكل خاص في التكيف مع الحمية الغذائية الجديدة. إن مكمل حليب الشوك يعزز عمل الكبد. إن مكمل الثوت البري يعزز عمل الكليتين. يساعد بزر الكتان في إزالة الترسبات؛ ضعفي ملعقة كبيرة منه في كوب من المياه قبل

## كيف تحافظين على جمال يديك وقدميك؟

سيدتي.. لديك الآن أفضل الطرق للحفاظ على جمال يديك وقدميك، إضافة إلى حلول خاصة لمشاكل الأظافر واليدين والقدمين..



يداك وقدماك إبردي سيدتي أظافرك بلوم الكروندوم، باتجاه أمامي بدءاً من الحواف الجانبية وإلى الخارج، وتأكدي من وضع مطري خاص بحواف الأظافر لتليين الجلد المحيط بالظفر وإذا كانت هذه المنطقة متيبسة فضعي المطري في الميكروف لتوان قبل استخدامه. ضعي أطراف أصابعك في ماء دافئ به قليل من الصابون وقليل الليمون لتنظيف أظافرك واستخدمي ملقط الرفع والقص لإزالة حاشية الظفر اللحمية، ثم دللي يديك برفق بالكريم المطري لدقائق ثم امسحيهما بقطنة مغمورة في سائل ضام للانسجة (مثل عصير الليمون).

اعملي ال Body care بنفسك:

اغمر يديك في محلول الملح الإنجليزي لتطريتهما، ثم افصلي بين أصابع قدميك باستخدام المناديل الورقية وضعي قليلاً من مزيج الطلاء الخالي من الأسيتون وذلك لتقليل من الزيوت ثم إبردي الأظافر على شكل مربع ثم ضعي طبقة حماية أساسية على الأظافر ثم ضعي الطلاء بعناية ثم افركي أظافرك بقليل من الزيت واتركي أظافرك 30 دقيقة لتجف.

إليك الآن بعض مشاكل الأظافر واليدين و القدمين مع حلول مقترحة سهلة:

لزوجة طلاء الأظافر الزائدة: بدلاً من إضافة مزيج الأظافر إلى علبة المناكير اقلبي العلبة وافركيها بين يديك عدة مرات. الأيدي الجافة المتشققة: استخدم يديك كريمة كثيفاً ومركزاً أو مرهماً طبياً.

الأظافر المتكسرة: ضعي قليلاً من الجلو (اللاصق) السريع الجفاف على مكان الكسر واتركيه ليحجف ثم ضعي كيس شاي لترميم الكسر ثم غطيه وضعي نقطة من لاصق الأظافر عليه.

الأظافر الباهتة اللون: في وسعك علاجها بالتركيز على الأغذية الغنية بالحديد في طعامك.

الأظافر العشة: وعلاجها بالكريمات المرطبة إلى جانب كبسولات فيتامين E الفعالة.

تشقق بشرة اليدين: تعتبر البصاطا المهروسة في هذه الحالات أفضل بكثير من اللوشن، فاسلقي حبة بطاطا صغيرة واهرسيها مع ملعقة من زيت الزيتون وضعي الماسك على يديك لمدة 10 دقيقة ثم أزليه بالماء البارد.



علاج متوفر للنساء، سواء أكان بشكله التقليدي أم بشكله الفرنسي الحديث، وزيادة على ذلك، إن علاج اليدين والقدمين بمادة البارافين paraffin متوفر أيضاً، ويتضمن استعمال خلاصة مجموعة كبيرة من النباتات. وتهدف هذه العلاجات خصيصاً لجعل اليدين والرجلين أكثر نعومة، والحصول على بشرة نضرة وحريية الملمس.

لكن ما هو أكثر من ذلك هو أنه سيتم، عما قريب، افتتاح علاجات العناية بأظافر اليدين والرجلين المخصصة للرجال أيضاً.

إن منتج الريتز كارلتون - الدوحة هو ملاذ آمن لتجديد نشاط العقل والجسم، يمنح الزائر راحة تامة وينسيه هموم النهار ومتاعب العمل، إنه عنوان الحدأة والتجدد، فالخدمات التي يقدمها تفوق توقعات الجميع.



## يقدم خدمات وعلاجات جديدة منتج الريتز كارلتون-الدوحة يمنحك فرصة العمر لتجديد نشاط العقل والجسم

من أجل تلبية حاجات الزبائن، يقدم منتج الريتز كارلتون-الدوحة منتجات جديدة، ويوفر أجواء من الراحة والراحة. يعتمد منتج الريتز كارلتون-الدوحة - مبدأ حماية البيئة ما يجعله يلعب دوراً إيجابياً في تأمين التوازن البيئي وخاصة بعد تقديم Sundari وهو مستحضر جديد لعلاج البشرة، يقدم مزيجاً من العلم الحديث مع خصائص النباتات المختلفة، زيوت أساسية وزهور.

خدمات ال pedicure وال Manicure الجديدة:

بفضل التقدم التكنولوجي الكبير الذي تحقق في عالم خدمات المنتجعات الصحية مؤخراً، إضافة للطلب المتزايد من قبل الزبائن المقيمين والأجانب، قفز المنتج التابع لفندق الريتز كارلتون، الدوحة إدخال علاجات جديدة تتعلق بتسوية أصابع اليدين والرجلين، وهذا التطور يجعل من المنتج مقصداً صحياً متعدد الأهداف، حيث يصبح بإمكاننا أن نجد في مكان واحد مجموعة متنوعة من العلاجات، بما فيها علاجات الشعر، والأظافر، والعناية بالبشرة، والجسم، وكل ما يتعلق بتحسين الصحة والرفاهية، واللياقة والاسترخاء.

تقول: Tina Pavlova، مديرة المنتج الصحي التابع لفندق الريتز كارلتون - الدوحة، إن تسوية أظافر اليدين والرجلين