



**CHENOT
PALACE**

HEALTH WELLNESS HOTEL

GABALA - AZERBAIJAN

Chenot Palace
Gabala-Azerbaijan
www.chenotpalace.com

حمية شينوت الغذائية: تحويل علم مكافحة الشيخوخة إلى غذاء وسلوك

لقد تحول علم مكافحة الشيخوخة من العلاجات التقليدية للأمراض إلى مفهوم الرفاهية الصحية الذي يسمح للإنسان بتحقيق نموذج التقدم في العمر على نحو ناجح. لذلك، فإن هدف طب مكافحة الشيخوخة هو تحسين وظائف الجسم كلياً لتحقيق التوازن بين الجسم والعقل والروح. تقوم طريقة شينوت على استخدام أحدث مستجدات التقنية والعلوم القائمة على الإثباتات والأدلة العلمية لمساعدة الناس في الحفاظ على شبابهم قدر الإمكان، واستعادة النشاط والحيوية وتعزيز الطاقة ووظائف الجسم، ما يعني الحصول على جسم وعقل يتمتعان بالصحة والعافية. وتمثل الحمية الغذائية إحدى المكونات الأساسية لبرامج شينوت العلاجية.

ونستخدم في هذا المنتج الحمية الغذائية المخصصة حسب حالة وحاجة العميل بدقة، وذلك من أجل إعادة التوازن إلى العمليات الاستقلابية (الأيضية) في الجسم وتعزيز تأثير علاجات شينوت. وبشكل أكثر تحديداً، فإن حمية شينوت الغذائية تهدف إلى تخليص خلايا الجسم من السميات والعوامل السمية، وتقديم مواد غذائية ضرورية للاستقلاب الأمثل واستعادة الجسم لحيويته ونشاطه.

هناك ثلاث خطوات أساسية من أجل تطبيق خطة حمية شينوت الغذائية:

(1) التقييم الصحي

(2) العلاج المركز

(3) أسلوب حياة أفضل

تتألف الخطة الأولى من تقييم شامل وكامل وخاص يدرس العادات الشخصية الخاصة وأسلوب الحياة مثل الغذاء والنشاط البدني ونماذج النوم والعادات والأنشطة الاجتماعية. ويمثل العلاج المركز العنصر الأساسي في حمية شينوت الغذائية ويقوم على أحدث مستجدات البحوث العلمية التي تتناول نماذج التقدم في العمر بشكل صحي سليم. وتقوم الفلسفة التي تركز إليها حمية شينوت الغذائية على تعزيز المتاحية الحيوية (التوافر الحيوي) للمكونات الغذائية وإنشاء بيئة خلوية غير سمية وتعزيز النسبة المثالية من الطاقة والعناصر الغذائية من أجل استعادة الجسم لطاقته وحيويته ومساعدته في الحفاظ على البيئة الداخلية المستقرة (استقرار خلوي).



**CHENOT
PALACE**

HEALTH WELLNESS HOTEL

GABALA - AZERBAIJAN

وتجمع هذه الطريقة بين استخدام البحث العلمي الدقيق واختيار الأطعمة الأكثر ملاءمة وعمليات المعالجة والطهي من قبل فريق شينوت التخصصي الذي يعمل على إعداد خطتين مختلفتين: الحماية الغذائية القائمة على منهج "ديتوكس" و "بيولايت". وكلتا الحميتين قائمتان على اختيار عناصر ومكونات بدقة وعناية بحيث تكون هذه العناصر والمكونات طازجة تماماً وذات خواص مضادة للالتهاب واستبعاد العوامل السلبية (العبء الحمضي الكلوي الممكن) لحماية الخلايا والبروتينات التكوينية من الضرر الذي يصيبها نتيجة الإجهاد التأكسدي والبيئة الحمضية. وبالإضافة إلى ذلك، يتم تحضير الوجبات الغذائية باستخدام طرق طهي مثل درجة حرارة منخفضة والطهي الرطب والمخللات الحمضية التي تقلل من محتوى الحماية الغذائية من المنتجات النهائية لعمليات الارتباطات الجزيئية. وثمة علاقة واضحة بين هذه المنتجات (AGEs) والتقدم في العمر والتعرض إلى عدد من الأمراض التي لها آثار ضارة على الإنسان مثل السكري وأمراض تصلب الشرايين والزهايمر.

إن حمية "ديتوكس" الغذائية هي خطة لفترة 7 أيام قائمة على تقييد السرعات الحرارية كطريقة لتغيير المؤشرات الحيوية المختلفة (مثل الجلوكوز المنخفض ومستويات الأنسولين)، وتخفيض الضرر الناجم عن التأكسد من خلال التخفيض في مستويات تدفق الطاقة والاستقلاب (الأبيض)، أو "معدل تسارع الحياة". وبالإضافة إلى فترة العلاج المكثف، فإن حمية "ديتوكس" الغذائية هي خيار ممتاز للانقطاع عن الطعام بشكل متقطع. ومن خلال يوم أو يومين في الأسبوع الذي تستمر خلاله هذه الحمية يمكن الحفاظ على فوائد طريقة شينوت بحيث أنها تساعد الجسم على استعادة النشاط والحيوية، وبالتالي تعزيز الصحة والعافية بشكل كلي.

من ناحية أخرى، فإن حمية "بيولايت" الغذائية هي خطة يومية قائمة على نسبة العناصر الغذائية الصغيرة الملائمة لتعزيز وظائف الجسم واستعادة التوازن الهرموني على أكمل وجه. وهذه الحمية الغذائية تمثل الحمية الأنسب لأولئك الذين يرغبون باستعادة مستويات الطاقة المثالية وتحسين عمليات الاستقلاب (الأبيض الحيوي) للحفاظ على وزن صحي.

تهدف الخطوة الأولى في فلسفة حمية شينوت الغذائية إلى تثقيف النزلاء الكرام بشأن السلوكيات السليمة وأسلوب الحياة الصحي والتغييرات التي يجب إجراؤها في هذين الأمرين من أجل الحفاظ على الصحة والعافية على الوجه الأكمل. ويمثل أسلوب الحياة الأفضل انتشاراً شخصية تجمع نتائج التقييم الصحي مع العناصر القائمة على البحث العلمي لحمية شينوت الغذائية واتباع أسلوب صحي ملائم.



**CHENOT
PALACE**

HEALTH WELLNESS HOTEL

GABALA - AZERBAIJAN

وبشكل إجمالي، فإن سر الحفاظ على الصحة والعافية والشباب لا يقتصر فقط على الحمية الغذائية. ذلك أن "نبع الشباب" المتجدد يكمن في الطريقة التي نحيا بها كل يوم والطريقة التي نتعامل بها مع أجسامنا. غير أن طريقة شينوت قادرة على إعادة حيوية الجسم والعقل والروح وتشكل الأساس لأسلوب حياة صحي متكامل.