

الطبعة  
3



# روشّتات

مايا شوقي

# غذائينية

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)

منتدى مجلة الابتسامة

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)

مايا شوقي



الغذائي دواي



د. جودة محمد عواد

منتدي محله الابتسامة  
[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)  
مايا شوقي

## روشتات غذائية

**الكتاب:** روشتات غذائية / د. جودة محمد عواد  
**المؤلف:** محمد، جودة  
**النوع:** طب شعبي  
**الطبعة:** الأولى / القاهرة ٢٠١٣  
**عدد الصفحات:** ٢٦٤ صفحة  
**المسقفل:** ٢٤×١٧

الإخراج الداخلي وتصميم الغلاف: فسماء رضوان  
التنفيذ اللغوي: عبود مصطفى عبود

نشر يصنع حضارة

صرح للنشر والتوزيع

المدير العام: عبود مصطفى عبود  
كورنيش المعادي، بجوار مستشفى السلام الدولي، أبراج المهندسين (١)  
برج (٢) الدور العاشر.  
ت: (٢٥٢٤٠١٦٦) (+٢)

البريد الإلكتروني: darsarh@gmail.com

الموقع الإلكتروني: www.dar-sarh.com

رقم الإيداع: ٢٠١٣/٢٢٨٩

الترقيم الدولي: 978-977-724-001-7

دبي: 615.882

حقوق النشر محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نشر أو تصوير أو تخزين أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة إلكترونية أو  
ميكانيكية أو بالتصوير أو خلاف ذلك إلا بإذن كاتب صريح من الناشر

# روشتات غذائية

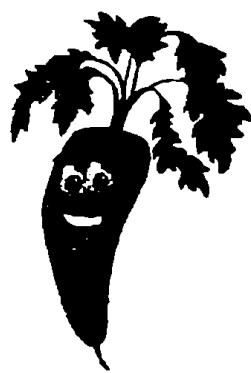
د. جودة محمد عواد

دكتوراه المناعة والتغذية

جامعة عين شمس



منتدى محله الابتسامة  
[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)  
مايا شوقي





أهدي هذا العمل إلى إخواني العاملين في المجال الطبي رجاء مشاركتهم في تأسيس  
وتقنين التغذية العلاجية.

وشكرًا لمن كتب لي تصحيحاً أو إضافة أو اقتراحًا، سيضاف فيطبعات التالية إن  
شاء الله.

\*\*\*



منتدى محله الابتسامة  
[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)  
مايا شوقي





الترتيب الطبيعي للعلاج هو تقوية وتدعم الحالة النفسية والتفاؤل وطول الدعاء  
والأمل .. ثم يأتي النشاط الرياضي العضلي (المشي) كل يوم ساعة كاملة في الشمس وإذا  
لم يستطع المريض المشي في الشمس .. فيجب تدليك البطن والظهر والأطراف ساعة في  
الصباح .. وساعة في المساء .. مع الزيوت .. وذلك لتحريك الدورة الدموية الراكدة ..  
فينشط هضم الطعام .. وينشط معه تصريف الدواء.

ويغير المشي والتدليك .. يترسب الدم ويتجلط .. ويحدث التورم وتحدث قرح  
الفراش .. ولا يستفيد المريض من الدواء بسبب ركود الدم ؟  
ويأتي الغذاء المناسب للمرض في المرتبة الثالثة .. بعد التفاؤل والرياضة.

ويأتي الدواء في المرتبة الرابعة .. فيؤدي دوره الدقيق فيشفى المريض بإذن الله ..  
غير أن المرضى ومعهم السادة الأطباء .. لا يهمهم الحالة النفسية .. وعادة ما يكون  
وراء المرض كارثة نفسية .. ومصاب لا يجد المريض لها حلًّا .. فتسوء حالته وكذلك لا  
يهمهم الرياضة ولا المشي ولا التدليك .. فتبقى الدورة الدموية راكدة ... ويفقد عمل  
الدواء !



وكذلك لا يهمهم الغذاء المناسب للمرضى .. فهم لا يعرفونه أصلًا .. كل ما يعرفونه هو (كل المسلوك وابعد عن الحوادق والمسبكات).

المهم عند الجميع هو الدواء .. الدواء فقط .. والذى لا يعمل أبدًا إلا في وجود (الحالة النفسية المتفائلة - الحالة الرياضية النشطة - الغذاء الصحي المناسب).

وقد أمضيت أكثر من ربع قرن من الزمان منذ عام ١٩٨٥ م أنا دني في وسائل الإعلام المختلفة (إذاعة - وصحافة - وتليفزيون) بأهمية المنظومة الطبية المتكاملة .. وقد أنتبه عدد قليل من المرضى فكتب الله لهم الشفاء واستغنووا عن الأدوية التي أدمنوها لسنوات طويلة دون فائدة !

وقد ناديت دائتها أنه لا يوجد دواء مدى الحياة، وأننا لا نأخذ دوائين معًا .. وأن الدواء (مهما كان قويًا) يفقد تأثيره الدوائي بالتدريج .. ولا بد من تغيير الدواء (كل ستة مثلاً).

فلا يوجد مريض سكر مدى الحياة .. ولا مريض ضغط مدى الحياة .. ولا مريض غدة درقية مدى الحياة .. ولا مريض صرع مدى الحياة ... ولا ولا ...

إنما يجب عمل تحاليل طبية دورية (كل شهر مثلاً) لتحديد درجة المرض (إن كان موجودًا) وتغيير الدواء كل فترة .. حتى لا يفقد تأثيره .. ويصبح مادة سامة تدمر الجسم فقط !

ومع التقدم في فروع الطب المختلفة .. ظهر فرع جديد يسمى "التشريح الغذائي للمخ" "Nutritional Neuroscience" وهذا العلم بدأ في الظهور وله مجلة علمية لها نفس الاسم .. لما زاد عدد حالات فقد الذاكرة .. والزهايمير .. وربما يتصور



البعض أن الطب الآن أستطيع الحفاظ على مريض الكبد و مريض القلب و مريض السكر مثلاً .. ولكن ما فائدة وجود البشر بدون عقل ؟

حتى توقع البعض أنه بحلول عام ٢٠٣٠ سيكون في الولايات المتحدة الأمريكية حوالي ٨٠ مليون مواطن فوق سن الخامسة والستين مصابون بخلل عقلي.

ويبحث العلماء الآن في أسباب الخلل العقلي والعصبي .. والذي يبدأ باهتزاز الأعصاب والرعشة .. ومرورا بالصرع الجديد ؟ نهاية بفقدان الذاكرة تماماً .. حتى لا يعرف الإنسان من هو ؟ ولا يتعرف على أهله وأولاده ؟

**والصرع الجديد** / مرض يزداد هذه الأيام نتيجة جلوس الأطفال والشباب لفترات طويلة أمام الكمبيوتر، والتليفزيون، والتليفون المحمول .. هذه الأجهزة يصدر عنها اشعاعات ومجات كهرومغناطيسية تسبب في الصرع الجديد .. الذي مختلف طبعاً عن الصرع الوراثي - وربما يسبب أوراماً خبيثة ! وقد رأيت عدداً من المرضى أصيبوا بأمراض في الأذن والعين نتيجة طول الجلوس أمام الكمبيوتر !

ويأتي هذا الكتاب - روشنات غذائية - ليقدم بعض الأبحاث العلمية الخاصة بالالتغذية العلاجية - وهو الكتاب الثالث .. من هذه السلسلة المباركة.

وكان الكتاب الأول بعنوان / عالج نفسك من الأمراض المزمنة - والكتاب الثاني بعنوان / الصيدلية الغذائية ومعجزات العلاج بالغذاء .

وهذا الكتاب يأتي متاخراً عشرين عاماً .. بعدما ظهر كتاب Super foods في إنجلترا عام ١٩٩٠ ، وهذا الكتاب يقدم أغذية مناسبة لكل مريض .. وأخرى عنوّة بالنسبة له .. وطريقة إعداد الغذاء الصحي .. والكمية المطلوبة ؟



أي أن كمية الطعام - ونوع الطعام - وطريقة طهي الطعام يجب أن تغير .. وليس مجرد **أكل المسلوق** - والبعد عن المخللات والمسكبات) العبارة التي يحفظها الأطباء ؟ لقد أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أن المواد النباتية التي نأكلها .. غنية بالمواد العلاجية التي تحتاج إليها أكثر من أي دواء في الصيدلية .. فقط علينا أن نعرف - ما هي النباتات الغنية بالأنسولين الطبيعي (أو المواد الشبيهة بالأنسولين) ؟ أكثر من عشرين نبات .. سوف يتم ذكرهم للحديث عن ضبط السكر عن طريق الغذاء - وما هي النباتات التي تنخفض الضغط المرتفع ؟ وما هي النباتات التي ترفع الضغط المنخفض ؟ وما هي النباتات التي تزيد إفراز العرق ؟ وما هي النباتات التي تقلل النشاط الجنسي ؟ تستطيع الأن أن تدخل على شبكة المعلومات المرئية (الإنترنت) - لتعرف خصائص جديدة للأغذية ؟ أو تراجع باب "النباتات الهرمونية" في هذا الكتاب.

فنـ هذه الأغذـية مثـلاً ما يـقوم مقـام المـضـادات الحـيـوـية ومـضـادات الفـيـروـسـات مـثـلـ البرـوـطـيسـ، وـحـبةـ الـبـرـكـةـ، وـالـثـومـ، وـقـشـ الـلـيـمـونـ وـالـبـرـتـقـالـ، وـالـعـرـقـسـوسـ، وـالـقـرـنـفـلـ .. وـمـنـهـاـ ما يـقـوم مقـامـ المـشـطـاتـ كالـقـهـوةـ، وـالـزـنـجـيلـ، وـالـقرـفةـ .. وـمـنـهـاـ ما يـقـوم مقـامـ المـسـكـاتـ:ـ كـالـرـيـحـانـ، وـوـرـقـ الـلـوـرـوـ (ـالـغـارـ)ـ وـالـقـرـنـفـلـ وـالـشـمـرـ .. وـمـنـهـاـ ما يـقـومـ بـتوـسيـعـ الـأـوـعـيـةـ الـدـمـوـيـةـ وـعـلـاجـ بـرـوـدـةـ الـأـطـرـافـ /ـ مـثـلـ الـأـغـذـيـةـ الـتـيـ تـخـتـويـ عـلـىـ الـيـدـ كالـسـمـكـ، وـالـجـمـبـرـ، وـالـأـطـعـمـةـ الـبـحـرـيـةـ .. وـمـنـهـاـ ما يـعـالـجـ الـمـغـصـ /ـ كـالـشـمـرـ وـالـبـيـسـونـ وـالـكـرـلـوـيـةـ، وـمـنـهـاـ ما يـقـويـ عـضـلـةـ الـقـلـبـ مـثـلـ الـجـهـانـ .. وـمـضـغـ فـصـ وـاحـدـ يـوـمـيـاًـ مـنـ الـجـهـانـ يـحـافظـ عـلـىـ قـوـةـ عـضـلـةـ الـقـلـبـ (ـمـعـ الـمـشـيـ كـلـ يـوـمـ سـاعـةـ).

ولـكـنـ كـلـ هـذـهـ الـأـشـيـاءـ تـخـضـعـ لـكـمـيـاتـ مـحـدـدـةـ دـقـيقـةـ .. وـإـلاـ حدـثـتـ نـتـائـجـ عـكـسـيـةـ؟ـ وـخـلاـصـةـ الـوـصـفـاتـ الـغـذـائـيـةـ الـجـديـدةـ Super foodsـ -ـ هـيـ تـلـكـ الـوـصـفـاتـ



اللذيذة العلاجية .. التي تتبع في الطعم والألوان ولكل منها خصائصه العلاجية  
فمثلاً:

لا يوجد فاتح شهية أقوى من المخرشوف (في السلطة أو في الشوربة) فهو يزيد  
افراز العصارة الصفراوية الماضمة ٤ مرات خلال ساعتين !

ولا يوجد أفضل من شورية البصل والثوم .. للتخلص من الكوليستيرول والدهون  
الزائدة والأرق ؟ - وليس في الطعام أكثر من سلطة الزبادي بالثوم .. لإذابة الدهون  
وعلاج الضغط والوزن الزائد.

وعلى ذكر الأبحاث العلمية، والعمل الجماعي .. فيجب أن يتعاون الباحثون وأن  
يعملوا معاً ليصبح عملهم أكثر بركة ونفعاً للناس، فيما فائدة آلاف الرسائل البحثية  
من الماجستير والدكتوراة، والتي عملاً أرفق المكتبات العلمية ومراكز البحث دون أن  
يستفيد منها أحد .. ودون أن يقدم صاحبها ما بها من نتائج للناس ولا أصحاب القرار !

فمثلاً ري فدان واحد من الموز يكفي لري ١٥ فدان من الشعير والقمح ! وكذلك  
ري فدان من الكاتلوب يكفي لري ٨ أفدنة من الشعير والقمح - فما قيمة توفير الموز  
والكاتلوب أمام طوابير الخبز ؟

وقد أثبتت الدراسات أن الدولة التي تملك سلاح الخبز هي التي تملك أقوى الأسلحة  
في العالم .. فالإنسان الذي يحمل غذاءه لمدة ٢٤ ساعة سوف يتшاجر ويفضي ! أما إذا  
جاء ٤٨ ساعة فسوف يسرق، وأما إذا حرم الغذاء أكثر من ٧٢ ساعة فسوف يقتل ..  
وهذه ثورة الجياع التي لا يستطيع أحد أن يوقفها والفرق بين السلام والفوضي مسألة  
ساعات أو أيام ؟ فهل عرفت أهمية سلاح القمح والشعير ؟



ولقد وفرت الأبحاث العلمية بكليات الزراعة (مركز بداول الخبز بزراعة الأزهر مثلاً) بداول أرخص وأوفر من القمح .. وأرغفة مخلطة صحية .. ولكن أصحاب القرار لم يأخذوا بها - بينما وفرت الأبحاث العلمية بكلية الهندسة (هندسة القاهرة) الحلول العلمية لمشاكل نقص المياه والمساكن البديلة صديقة البيئة (مشروع الدكتور / حسن فتحي - مساكن الفقراء) كما قدمت أيضاً حلولاً علمية لمشكلة الكتبان الرملية .. ولكن أصحاب القرار تجاهلواها.

وفي مجال الأبحاث العلمية الاقتصادية قدم الدكتور / محمد يونس (بنجلاديش) والذي فاز بجائزة نوبل للسلام عام ٢٠٠٦ .. نهادج للاقتصاد الإسلامي - بعيداً عن ربا البنوك .. ونجح في تحويل القرى الفقيرة جداً إلى قرى متجهة حيث جمع أموال الزكاة والصدقات والتبرعات .. وجعل منها بنوك صغيرة .. (بنك الفقراء أو بنك جراميل) هذه البنوك ليس هدفها الربح .. لكن هدفها خدمة الناس فهي تقدم القرض الحسن للمشروعات الصغيرة .. والورش الانتاجية .. ليعمل الناس ويتجروا .. ثم تساعدهم في توزيع ممتلكاتهم (مثل مشروع / الأسر المتجهة) نجح بنك جراميل في مشروع (كوب زبادي لكل طفل) فقضى على الأمراض .. وتوفّرت ميزانية العلاج للغذاء الصحي .. وما فائدة آلاف أجهزة الكمبيوتر التي تركت مهملة في مدارس القرى التي لم تصلها الكهرباء حتى تفسد الأجهزة دون استعمال .. بينما آلاف الأطفال يموتون جوعاً؟ كما نجح بنك جراميل في مشروع (حذاء لكل حافي) .. وكذلك مشروع توصيل المياه النقية للقرى المعدمة .. فقللت الأمراض.

ما فائدة أن نتفق الملايين على التأمين الصحي .. بينما الغذاء غير صحي .. بل غير موجود والبيئة ملوثة غير نظيفة؟



والله لو اهتمت الدولة بالمساكن الصحية .. وتجميل الشوارع بالمزروعات الخضراء .. واهتمت بمارسة الأطفال، والكبار الرياضة - (ساعة كل يوم) - واهتمت بشفافية الغذاء الصحي المتوازن في وسائل الاعلام .. وجميع السنوات الدراسية لما احتجت الدولة لميزانية ضخمة للعلاج .. تزداد هذه الميزانية على كاهل أي دولة .. فهل رأيت كتابا في الغذاء الصحي يدرس طلاب المدارس ؟ حتى أن ألمانيا مثلا .. قررت أنها لا تستطيع أن تحمل ميزانية الأدوية الغذائية باهظة الثمن .. واضطررت للتعاقد مع الصين لتوريد أدوية عشبية أرخص بكثير من الدواء المخلق .. وأكثر أمانا.

لقد قدمت الأبحاث العلمية عشرات المشروعات الإنتاجية للشباب .. مع تقديم دراسة الجدوى الاقتصادية لكل مشروع .. ليعمل الشباب ويصحروا .. فالبطالة أول طريق المرض.

وبينما نقدم السائج الرائع للأبحاث العلمية .. نبكي على أحوال البحث العلمي وكليات العلوم بهذه أقسام علمية تخفي .. لا يدخلها طالب واحد ؟ هل تصدق في بعض كليات العلوم - قسم النبات مثلا .. فيه عدد ٣ طلبة فقط في التخصص بينما القسم فيه سبعين أستاذ ؟

وقد رأيت بنفسي مباني المعامل وهي تنهر في بعض الكليات ؟ وجامعات تبيع بعض المباني لتفق على باقي المباني ؟ والناس يشترون لاعبي الكرة بماليين .. ويدفعون الملايين للممثلين في المسلسلات .. ولا يقدمونها للبحث العلمي.

وعندما تقدم دول .. فإنها تقدم بالبحث العلمي .. وليس بالكرة أو المسلسلات واهتمام الدول العظيم بالرياضة أو الفن يكون بنفس القدر مع البحث العلمي .. فلا



**يأخذ الأستاذ الباحث ثلاثة آلاف في الشهر .. والممثل ثلاثة ملايين !؟**

لقد كتبت بحثاً عن "دموع التكنولوجيا" - عن مشكلات الباحثين في جميع المراكز البحثية .. أمضيت في البحث عشر سنوات (بعد حصولي على الدكتوراه سنة ١٩٩٦) .. ولم يطلب مني أحد هذا البحث (طبعاً قدمته لوزير البحث العلمي .. ونشرته في جريدة الاهرام).

وليس أمامنا إلا البحث العلمي الجماعي لإنقاذ ما تبقى من كليات جامعية في طريقها للانهيار والبيع - المشروع البحثي الموحد للكلية كلها هو الحل.

فمثلاً كان المشروع البحثي الموحد لجامعة الهندسة القاهرة في أحد الأعوام هو "إنتاج قمر صناعي صغير" .. اشترك فيه جميع طلبة المشروع في عام التخرج وجميع الأقسام (كل في تخصصه) .. ونجحت الكلية .. وفي العام التالي .. كان المشروع الموحد للكلية هو إنتاج "طائرة بدون طيار" .. ونجحت الكلية .. وكان المفترض أن تتبعه الدولة لهذا .. وفي كل سنة يزيد حجم الطائرة .. حتى نصل إلى الطائرة العملاقة .. وليس أمام البحث العلمي الجماعي مستحيل .. المهم أن نستمر ولا نيأس.

نريد أن نرى المشروع البحثي الموحد في كليات الزراعة .. وفي كليات العلوم .. وفي كليات الطب.

والمشروع البحثي الموحد موجود في العالم كله .. ففي إنجلترا مثلاً .. يشترك عشرات العلماء في مشروع الجينات البشرية (الجينوم)، وفي أمريكا - تحدث الدكتور أحمد ذويل أن أكثر من مائة وسبعين باحثاً كانوا معاً في أبحاث الليزر التي اكتشف منها الفمتوثانية وتطبيقاتها الرائعة في تصوير الجزيئات.



يوجد في مصر عشرات المراكز البحثية (المهجورة) .. وقد دخلتها جميعاً فوجدها أقرب إلى الخرابات منها إلى مراكز الأبحاث .. حل هذه المراكز البحثية هو تحويلها إلى كليات جامعية تدرس للطلبة، وتنبع درجات الماجستير والدكتوراة .. وهكذا نحل أزمة الكليات الجامعية .. والتي تعجز الدولة عن بنائها .. بل توقفت تماماً عن بناء كليات جديدة .. وفتحت الباب أمام القطاع الخاص (الجامعات الخاصة) والجامعات الأهلية.

وكما ستحل أزمة الكليات ونقص الأماكن .. فسوف نجد لآلاف الباحثين عملاً في التدريس بدل البطالة التي يعيشونها.

ونحن في عصر الموسوعات .. والانفجار العلمي .. وثورة المعلومات لا يمكن أن نقف متفرجين ونكتفي من العلم بثمار التكنولوجيا في اقتنائنا كمبيوترات حديثة وأجهزة تليفونات محمولة حديثة دون أن نشارك في إنتاجها ! وإنما تحولت شعورنا إلى عبيد لمن يملك أسرار التكنولوجيا والبحث والدواء والغذاء.

أردت بهذه الصفحات القليلة أن أشارك في تقديم بعضًا من الأبحاث العلمية المفيدة .. وعلى القارئ أن يتبحر في العلم.

"إن أريد إلا الإصلاح ما استطعت وما توفيقني إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب".

د/ جودة محمد عواد

يناير ٢٠١٣



منتدى محله الابتسامة  
[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)  
مايا شوقي





### لصحة الجهاز الهضمي:

- قررت منظمة الصحة العالمية أن الإنسان الطبيعي البالغ يحتاج إلى حوالي كيلو جرام من الغذاء يومياً - يُقسم إلى أربعة أجزاء:
  - ٤٠٠ جرام سلاطات خضراء (قبل و مع الأكل) أو فواكه طازجة (بعد الأكل).
  - ٤٠٠ جرام نشويات (أرز أو مكرونة أو محشي أو خبز) الطبق الرئيسي.
  - ١٠٠ جرام متوجات ألبان (جبن أو زبادي).
  - ١٠٠ جرام بروتينات (أسماك أو دواجن أو لحوم حمراء).
- منزع أكثر من نوع بروتين في الوجبة الواحدة + لتر من المشروبات الصحية يقسم على خمسة أكواب متنوعة طوال اليوم.
- لا بد أن يكون الطعام لذيد الطعم رطيف الرائحة .. حتى يتم المضغ الجيد .. وبالتالي الهضم الجيد والامتصاص الجيد .. وإذا لم يمضغ الطعام جيداً



فلن يهضم .. ولن يتمتص .. بل سيخمر في الأمعاء ويسبب المزيد من الآلام  
ولافائدة منه .

### تنوع الغذاء:

لا يمكن الاكتفاء بنوع واحد من الطعام .. ولا أصيب الإنسان بأمراضسوء التغذية .. كما لا يمكن جمع أكثر من بروتين على مائدة واحدة.

ومشكلات زيادة البروتين في الوجبات كثيرة .. بدءاً من سوء الهضم وألم القولون .. ونهاية بالقرص والحمصات والفشل الكلوي.

التنوع في الطعام ضرورة .. ومسألة الاكتفاء بالسلوق فقط في علاج الأمراض اختفت وأصبح هناك أشكالاً متعددة للطهي الصحي وموضع الطعام قليل الملح أو عديم الملح تغير والمطلوب عدم الإكثار من المخللات والموالح.

كمية الطعام يجب أن تتناسب مع المجهود العضلي: فإذا زاد المجهود العضلي (الرياضة والعمل اليدوي)، زاد المطلوب من الطعام .. وإذا قل المجهود العضلي (مع الراحة أو الإجازة) يجب أن تقل كمية الطعام .. فالحركة العضلية هي التي تهضم الطعام والثبات على كمية ثابتة من الطعام خطأ.

طريقة الطهي الصحي: لكي يحتفظ الطعام بفوائده الغذائية، لا بد من اتباع أفضل الطرق للطهي .. فالطعام الذي ينضج على البخار هو الأفضل .. ثم السلوق .. ثم المشوي .. ثم المقلبي .. وأسوأ الطعام وأكثرها ضرراً هو المسبك.

أفضل الأواني للطهي: هي الفخار ثم الاستلستيل ثم الصاج المطلي ثم البيركس وهذه أكثر أماناً من الألومنيوم والتيفال والبلاستيك والنحاس.



**خطورة الخضروات الورقية:** (السبانخ - الرجلة - الملوخية - الخبزية - السلق). في تكرار التسخين والتبريد، وفي تكرار الغليان .. ولذلك يجب عمل كمية قليلة جداً تكفي لعمل وجبة واحدة فقط حيث تحول هذه الأطعمة إلى مواد سامة إذا تكرر غليانها.

**السلطة الخضراء:** يتم تقطيعها قبل الأكل مباشرة .. ومنع تركها في الثلاجة مقطعة والا فقدت فائدتها.

**المياه الغازية:** ليست هاضمة .. ووجودها مع الطعام خطأ.. وكثرتها تؤدي إلى فشل كلوي (وخاصة مادة الكولا).

**خطورة الأطعمة المحفوظة:** والمملحة والمدخنة والمعليب والمربات والعصائر فالمراد الحافظة أغلبها سامة ومسيبة للسرطان.

**وموضوع بذائل السكر (الدايت):** أخطر .. والطبيعي الطازج أفضل.

**السموم تتركز في الدهون وجلود الطيور والأسمك:** فإياك وأكل الجلود .. منها كان طعمها لذيذ (أو عليها توابل)، فهي تسبب أمراض الكبد والقلب .. وإياك والإعلانات الضارة.

**المشروبات الصحية الدافئة ضرورة:** وهي البديل الآمن للمشروبات الغازية.. وهي الثالث الثاني بعد الطعام .. وهي تعالج سوء الهضم والامتصاص مثل (الينسون والنعناع والحلبة، والكراوية، والبردقوش، والروزماري، والقرفة والزنجبيل) .. بشرط أن تكون (مثل الشاي الكشري)، بل هي ضرورية قبل الأكل لغسيل المعدة - ولعلاج الخموضة وارتفاع المريء (ولو نصف كوب ساخن).

**ترتيب دخول الطعام إلى المعدة:** يؤدي لسلامة المعدة وبالتالي سلامه الهضم وسلامة الامتصاص.



- أولاً: تبدأ الطعام بشوربة ساخنة أو أي مشروب ساخن..  
والسلطة الخضراء جزء أساسي مع أي طعام (نشويات أو بروتينات).
- ثانياً: بعد الأكل هاضم .. ماء شعير أو فاكهة طبيعية، (منع الحلويات بعد الأكل لأنها تؤدي لسوء هضم).
- ثالثاً: منع الإكثار من شرب الماء أو أي مشروبات أثناء الأكل (الماء بعد الأكل).
- عدد مرات الطعام في اليوم: تختلف من شخص لآخر..  
فالحامل والطفل ومريض السكر مثلاً .. يأكل كل ٣ ساعات .. وجبات صغيرة ..  
بمعدل خمس وجبات يومياً..
- وبعض الناس لا يستطيع أن يأكل سوى وجبتين فقط .. أو حتى وجبة واحدة في اليوم وليس شرطاً أن يتناول الناس الإفطار والغذاء والعشاء..
- لكن القاعدة القرآنية: "فامشو في مناكبها وكلوا من رزقه وإليه الشور"
  - فالمشي يجب أن يسقى الأكل..
  - والقاعدة النبوية: "نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع".
  - فإذا جاء الإنسان .. وشعر بجوع شديد يأكل .. ولا منع الأكل، ونتيجة لسلوكياتنا الغذائية الخاطئة نصل إلى:
  - آلام المعدة .. والحموضة .. وارتجاع المريء .. تمنع الإنسان من حتى التفكير في الطعام وهي من الأمراض الشائعة بسبب المثلجات والمخللات وكثرة شرب المياه الغازية والتدخين .. والأدوية .. والمسككات .. وغيرها.



وأسع علاج للألم المعدة هو (العرقوس .. أو ماء الشعير .. أو الراوند الطبي .. أو تمورية الخرشوف .. أو عصير الرمان الحلو .. أو حتى نصف كوب ماء مغلي)، يشرب ساخناً قبل الأكل والمفضل أن تكون ساخنة .. المهم أن تتبعه عن الأشياء التي تسبب آلام المعدة والحموضة.

الاعتماد على الأدوية فقط في منع الحموضة خطأ كبير .. يؤدي لنتائج عكسية.

- قد أمرنا الله سبحانه أن نفكّر ونتدبّر بقوله "فلينظر الإنسان إلى طعامه" ، فالنظر هنا تفكّر فيها هو مفيد وصحي .. تقرى به على طاعة الله.

ومن أكل الطيبات عمل الصالحات .. ومن أكل الحرام فعل الحرام.

والأكل عبادة .. إذا بدأناه بغسل أيدينا قبل الأكل وسمينا الله قبل الأكل .. وحدنا الله بعده وأكلنا في جماعة وفي جو من الود والحب وفي مكان نظيف جيل.

- وإذا أكلنا نظف المعدة قبل الطعام بمشرب ساخن..

فإننا نحافظ على الأكل في المعدة بعد الطعام .. فلا نستحم بعد الأكل مباشرة، (منع الاستحمام بعد الطعام) .. ولا ننام بعد الأكل مباشرة، وإذا غالب النوم .. فالأفضل عدم الطعام أو طعام خفيف، فأغلب أمراض القلب بسبب النوم بعد الأكل الدسم.

ولا ننام على البطن.

- لكي نقلل من شرب الماء .. فتحن نفس الماء مصاً .. ولا نعبه عباً، ونشرب على مرتين أو ثلاث مرات .. ولا نتنفس في إناء الشرب.. وهناك خطورة شديدة من فتح الفم وإلقاء الماء فيه من بعيد.



- إذا كنا نحرص على نظافة مكان الأكل قبل الطعام، ونضع على السفرة مفرشًا من البلاستيك الأمثل الجميل .. فهذا يعني أننا نجمع فتات الخبز وما تساقط من طعام .. ولا ندوس فضلات الطعام بالأقدام حتى لا تزول النعمة .. ونعلم أطفالنا هذا الأدب الجميل .. ونظافة مكان الطعام بعد الأكل واجب الجميع.. الصغار والكبار معاً ولتعاون على ذلك ونتربى على ذلك.
- إذا تبقى من الطعام شيئاً يجب أن يغطى .. حتى داخل الثلاجة، فبقاء الأطعمة في الثلاجة بدون غطاء يؤدي إلى انتشار الروائح وترسيها في جميع الأطعمة (السمك على اللبن على الحلويات) وبالتالي يصبح الطعام سبباً في الأمراض. وهذا حديث رائع في تنظيف الأواني - والسقاء - وإطفاء النار - وآداب قبل النوم،  
"غطوا الإناء وأوكوا السقاء وأطفئوا النار وأغلقوا الباب".
- مشكلة السندوتشات كبيرة ... وخاصة عند أولاد المدارس.. فالمفروض أن يؤكل السندوتش فور إعداده وأن يكون محتواها على مكونات الغذاء الصحي وأن يكون واحداً فقط (أو اثنين على الأكثر).. لكن إعداد السندوتشات من الليل أو حتى في الصباح .. وتترك في حقائب الأولاد حتى الظهيرة .. يؤدي إلى فساد محتواها (تصبح عجينة).. وتبدأ البكتيريا في التكاثر وتحلل الأكل بعد ساعتين .. والعجيب أن بعض الأولاد يعودوا بالسندوتشات للبيت ويأكلوها فتصبح أكثر ضرراً ... فكيف تصرف؟
- عند إخراج اللحوم المجمدة أو الأسماك من الفريزر .. فيجب تركها تتفكم ببطء..





(مثلاً إذا أردنا إعداد الغذاء .. فيجب إخراجه من الصباح)

واستعجال وضع اللحوم المجمدة في الماء الساخن أو الفرن أو الزيت مباشرة يؤدي  
زيادة وقت الطهي .. كما يؤدي لتدمير خلاياه بسرعة .. وتخرج ما فيها من عناصر  
غذائية؟ وتصبح بلا فائدة..

ومنع ترك اللحوم تفتكك ثم إعادة تهويتها للفريزر مرة أخرى .. فإنها تفسد..

وكذلك لا تغلي البروتين عدة مرات .. والمطلوب إعداد طعام لوجبة واحدة فقط.

- نحن لا نربي حيوانات معنا في المنزل .. ولا يصح أن تبقى القطط والكلاب  
وغيرها معنا في غرف الطعام، أو النوم .. لأنها تنقل للبشر أكثر من مائة مرض  
من الأمراض المشتركة (منها نزلات البرد والطفيليات، والجرب، والحميات،  
وحتى إجهاض الحوامل) والافتراض أن يكون للحيوانات مكان منفصل بعيداً  
عن معيشة الإنسان..

ولا يجوز أن نأكل أو نشرب في الإناء المخصص لطعام القطط والكلاب .. وحتى  
طيور الزيته .. يجب أن تكون بعيداً عن حجرات النوم والمعيشة .. لأنها تنقل الأمراض  
لإنسان.

- النظافة المستمرة للفرش والسجاد وتعريضها للشمس باستمرار جزء من صحة  
الطعام .. فالميكروبات تسكن البطاطين والسجاجيد ولا يقتلها إلا الشمس  
والتنفس .. والاكتفاء بالمكنسة الكهربائية خطأ .. حيث أن هذه الميكروبات  
لا تُرى .. وتنتقل عبر الطعام أو الهواء لتسبب لنا حساسية البطن أو الصدر أو  
الجلد.



- الرياضة والمشي (ساعة يومياً) .. هي المتمم لفائدة الطعام.. بل المشي ضروري لهضم الطعام .. والنوم المعتدل (ست ساعات على الأقل ضروري للهضم) وعدد ساعات النوم يساوي عدد ساعات العمل.
- وإذا لم يستطع الإنسان المشي .. فيجب تدليك جلد الأطراف والجسم بانتظام .. صباحاً ومساءً .. تدليك حتى أحمرار الجلد .. وخاصة للمرضى وكبار السن.
- وثبت أن المشي لمدة ساعة يومياً يقلل سكر الدم بمعدل ١٠٠ ملجم %.
- الله - سبحانه وتعالى - جعل لنا الحواس لتصدقها .. كيف تعرف صحة الغذاء؟ فإذا تغير لون الطعام أو تغيرت رائحته أو تغير طعمه .. فليايك أن تأكله .. فخسارة الطعام أفضل من التسمم ودخول المستشفى.
- ويجب أن تتعلم الصدق مع النفس .. وحديث "دع ما يربيك" ، أي اترك وابتعد عن أي طعام تشك في صحته .. ولزياك أن تجامل أحد فتأكل ما لا تستهني، فتصاب بالأمراض.
- مراعاة الفروق الفردية في الطعام مهمة جداً..
- فبعض الناس تسبب لها الألبان مشاكل في الهضم .. رغم فوائدها الصحية .. وهو لاء نصحهم بالزبادي أو الجبن بدلاً من اللبن.
- وبعض الناس لا يتحملون الشطة في الطعام .. ولو بكمية قليلة.
- وبعض الناس لا يقبلون رائحة العرقسوس، رغم فوائده الطبية.
- وبعض الناس تسبب لهم البقوليات مشكلات كبيرة في القولون.



فيجب على كل إنسان أن يحترم خصوصيته، ولا يجبر نفسه على شيء لا تقبله .. منها قبله الآخرون .. والحمد لله أن جعل لنا البدائل المتعددة.

• في عصرنا ظهرت أبحاث علمية تؤكد وجود أطعمة لكل مرض على حدة تساعد في سرعة الشفاء وأطعمة أخرى تساعد في تدهور المريض (المنوعات). ويجب على كل مريض أن يتمسك ببعض الأطعمة التي تناسب حالته الصحية وأن يبعد تماماً عن الأطعمة التي تزيد المرض .. فيتسارع بالشفاء بإذن الله تعالى.

وفي الصفحات التالية .. سوف تجد وجبات لذينية (اختيار منها)، وأطعمة تساعد على سرعة الشفاء .. وأطعمة ضارة يجب أن تبعد عنها.. وذلك لكل مريض على حدة.

#### ترتيب الطعام حسب الأهمية:

- على المائدة يجب أن يكون هناك عدة أطباق رئيسية:
  - أولاً: وأهم طبق الشوربة (وليس بالضرورة أن تكون شوربة لحم أو فراخ).
  - وثانياً: السلاطات الطازجة (٢٠٠ جرام) للفرد ومعها الزبادي أو الجبن أي نوع.
  - وثالثاً: نوع واحد من البروتين (بيض أو سمك أو طيور أو لحوم) ١٠٠ جرام للفرد مع مراعاة طريقة الطهي الصحي.
  - رابعاً: طبق الأرز أو المكرونة أو المعكرونة أو الخبز (مثل حجم طبق السلطة) ٢٠٠ جرام للفرد مع مراعاة طريقة الطهي الصحي.
  - خامساً: طبق الخضار الصحي (١٠٠ جرام للفرد).
  - وسادساً: طبق الفاكهة الطازجة أو الحلوى المثلجة (١٠٠ جرام).



- يمكن أن ينقص أي طبق منها (ما عدا السلطة الخضراء) -

**كيف تحسب السعرات الحرارية التي تحتاج إليها بطريقة بسيطة جداً؟**

يحتاج الإنسان في المتوسط إلى عدد من (١٥٠٠ - ٢٠٠٠) سعر حراري يومياً ويقل عدد السعرات الحرارية في حالة السمنة والرغبة في التخسيس إلى حوالي (٥٠٠ - ١٠٠٠) سعر حراري فقط.

ويزيد المطلوب من السعرات الحرارية في حالة الرياضة العنيفة .. والسعرات الحرارية ليس لها علاقة بحجم الطعام..

ويحتاج مريض السكر حوالي (١٠٠٠) سعر حراري يومياً - تزيد حسب النشاط.

وهذه أمثلة الطعام وعدد السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جرام:

نوع الطعام	م	عدد السعرات الحرارية / ١٠٠ جرام
١- الخضروات طازجة أو مسلوقة (خس - جزر - كوسة - بقدونس - بصل - طماطم)	١	٢٤
الفاكهة طازجة (تفاح - برتقال - كمثرى - أناناس)	٢	٤٠
الأسمك مشوية أو مسلوقة (تونة - بكلاء .. بلطي - سردين)	٣	٩٥
الموز	٤	٩٥
الخبز الأسر	٥	٢١٥
الأرز الأسر المسلوق	٦	١٤٠
طبق بليلة + لبن + عسل	٧	٣٦٠
بطاطس مقليه	٨	١٨٠



١٥٠	الدجاج المقلي (بدون جلد)	٩
٢٢٠	شرائح لحم أو بفتيك	١٠
٢٤٠	سمك الماكريل (مشوى)	١١
٧٤٠	الزبد أو السمن الصناعي	١٢
٤٥	زيادي (بدون دسم) أو لبن متزوع الدسم	١٣
٤٠٠	جبن شير أو ديل كريم	١٤
١٠٠	لبن كامل الدسم	١٥

• لا تنسى المجمدات في الثلاجة (الفريزر) فترة طويلة .. لأن الطعام له مدة صلاحية (مثل الدواء) يفسد بعدها أو يصبح طعام بلا فائدة .. وحذرا لو وضعت التاريخ بخط واضح على المخزون حتى لا تنسى.

وهذه أمثلة للطعام وفترة تخزينه:

مدة التخزين	اسم الطعام	م
٦ شهور	الحبيبات	١
٣ شهور	الزبد والقطاني	٢
٦ أسابيع	الجبن (جميع الأنواع)	٣
٣ شهور	الأسماك	٤
١٢ شهر	الحضر والفاكهية	٥
٨ شهور	اللحوم والدواجن	٦
٣ شهور	الشوربة والصلصة	٧

إعداد الوجبات الصحية:

#### المشروبات العلاجية وخصائصها العلاجية:

يتم عمل المشروبات مثل الشاي الكثري ولا تزد عن ملعقة صغيرة في الكوب ما يذكر خلاف ذلك.



الخصائص العلاجية	الشروب	م
لضبط السكر والضغط	مشروب الصحوة القرنفل والدوم	١
لعلاج الغازات والمغص وسوء المضم	مشروب الكراوية والينسون والكسترة	٢
مهدئ و منوم ومضغ فص جبهان يقوى عضلة القلب	مشروب الريحان والحبهان وورق الكافور	٣
يضبط مناعة الجسم ويطرد البرد ومقوي جنبي (ومعرق)	مشروب القرنفل والجذري	٤
لضبط هرمونات الجسم ومهدئ وضبط السكر ويزيل آلام الدورة الشهرية	مشروب الروزماري + البردقوش + زهرة البابونج	٥
أهم مشروب لعلاج البرد والتهاب الحلق والحنجرة وعلاج الكل	مشروب لبان الدك و الكثيرة	٦
لضبط السكر والضغط وقتل الميكروبات	مشروب ورق اللوربو والريحان والقرنفل	٧
يزيل المغص فوراً ويعالج الأنيميا وسوء المضم ويضبط السكر	مشروب الحلبة + الشمر	٨
يساعد على التبام الجروح وعلاج قرحة المعدة والقولون	مشروب العرقوس الساخن	٩
لإذابة دهون الجسم وغسيل الأمعاء	مشروب الكمون الصحيح مع الليمون	١٠
علاج فوري للإمساك المزمن	مشروب السنانكي من الشمر	١١
مقوي جنبي ومقوي للذاكرة ويساعد على الإقلاع عن التدخين	مشروب القسط الهندى مع الشردل أو حب الرشاد مع الجبة السوداء	١٢
أسرع علاج للبرد وعسر المضم	مشروب الزبادي بالليمون	١٣



السلطات العلاجية:

الخصائص العلاجية	اسم السلطة	م
البصلة المتوسطة تعطي فوائد الأنسولين الطيفي. وهي غنية بالفيتامينات الضرورية لسلامة الإبصار والأعصاب والجلد (تقطع قبل الأكل مباشرة وتؤكل طازجة)	سلطة الخيار والثوم والطماطم (سلطة بلدي) والبصل	١
الزيادي يحتوي على خافر تساعد على الهضم والنعناع يطرد الغازات (السلطة السحرية لإذابة الدهون).	زيادي بال الخيار والنعناع والثوم والبقدونس	٢
البنجر من أهم علاجات الأنémia ونقص الفيتامينات	سلطة البنجر الملوّق والخرشوف	٣
الكرنب والثوم من الأطعمة التي تعالج السكر والخرشوف يزيد المصاورة الصفراوية أربعة أضعاف خلال ساعتين	سلطة الكرنب والثوم والقليل والخرشوف	٤
المشروم من الأغذية الرائعة التي تنظم السكر والهرمونات	سلطة المشروم (عش الغراب والزيادي)	٥
سبق	سلطة الطحينة بالثوم والبقدونس والزيادي والخل وزيت الزيتون	٦
إضافة الجبن قليل الدسم يزيد نسبة الكالسيوم هادمة	السلطة البلدي + مكعبات الجبن	٧
سبق	سلطة الأفوكادو	٨
الفاصوليا المسلوقة بروتين سهل الهضم وكذلك الحمص المسلوق	سلطة الفاصوليا المسلوقة أو الحمص مع الزيادي والجزر والبصل	٩
فوائد الكرنب والبصل والجزر كثيرة	سلطة كول سلو (الكرنب مع البصل والجزر).	١٠

**الشورية العلاجية:**

الخصائص العلاجية	اسم الشورية	م
هاضمة وفاتحة للشهبة (في الخلاط) *	شوربة الخيار الباردة مع النعناع و مع الزبادي والثوم	١
سهلة وخفيفة (يشترط عدم وجود حساسية للعدس)	شوربة العدس بالجزر بالطماطم والثوم	٢
هاضمة .. وتساعد على التوم المادئ (يمكن إضافة أي خضار إليها) مثل الكوسة أو الجزر	شوربة البصل فقط (بدون لحم أو فراخ)	٣
الكرنب والثوم من الأطعمة التي تعالج السكر والخرسوف يزيد العصارة الصفراوية أربعة أضعاف خلال ساعتين	شوربة الخضار العادي (خلط) مع مرق اللحم أو الدجاج يمكن أن يضاف إليها ملعقة عسل بقشره (سلوق) أو فاصولياء (سلوق) أو حمص (سلوق) أولسان عصفور (التغير المذاق كل يوم)	٤
لذينة .. ومتذمة .. وسهلة المضغ	شوربة المأكولات البحرية	٥
	شوربة البصل والجزر والبروكلي	٦
	شوربة المتروم (عش الغراب) من الكرنب أو فول الصويا	٧
	شوربة الطماطم والبنجر (الشوربة الحمراء)	٨
من أهم علاجات السكر	الشوربة الخضراء (جرجير - كرنب - كزبرة خضراء - بقدوس - كرفنس - ثيت)	٩
الخرسوف يزيد العصارة الماخضة أربعة أضعاف خلال ساعتين	شوربة الخرسوف	١٠
تساعد على إنذابة الدهون وخاصة لمن يعانون من السمنة أو زيادة دهون.	شوربة القرنيط أو الكرنب	١١
من أهم العلاجات على الإطلاق وهي مذيبة للدهون والأملاح الزائدة وتساعد في سرعة علاج آلام المفاصل	شوربة الشعير والقدونس	١٢



**أطباق البروتين:**

الخصائص الملاجية	اسم البروتين	م
	طبق السمك الصحي (أي نوع) (مسلسل مع البصل والليمون والكمون والثوم) (سلمون / سردين / تونة / بطاطي / مرجان) سهلة المضم سرعة الامتصاص لا يزيد عن ١٠٠ جم يقدم مع السلطة الخضراء ٢٠٠ جم والأرز ١٠٠ جم.	١
سهل المضم سريع الامتصاص لا يزيد عن ١٠٠ جم يقدم مع السلطة والأرز	طبق الجمبري الصحي (مسلسل مع البصل والليمون والكمون والثوم).	٢
تميز بسرعة المضم والامتصاص، بشرط ألا تزيد عن ١٠٠ جرام في اليوم أو ٣ ملاعق مائلة يومياً .. ويضاف إليها ٢٠٠ جرام سلطة خضراء.	أطباق البروتين النباتية نابتاً (حص - فاصولياء - فول - لوبيا - عدس بقشـه - ترمس - فول صـورـا - حلبة) نابت + الليمون والتزيـت والكمون وشرائح الخضار.	٣
لا تزيد عن ١٠٠ جرام في اليوم وتؤكل ٢٠٠ جرام سلطة خضراء	شرائح اللحم الفيليه والبصل والكرنب والعسل	٤
لا تزيد عن ١٠٠ جرام في اليوم وتؤكل ٢٠٠ جرام سلطة خضراء	شرائح اللحم (البيكاناتا) بالمشروم	٥
	كباب حلبة بالغرشـف	٦
	الكتـفـة كـثـيرـةـ البـصـلـ وـالـكـرـفـسـ وـالـثـوـمـ وـالـأـرـزـ	٧
.	أطباق الدجاج الصحي (بدون جلد).	٨

**أطباق النشويات:**

المحويات الرئيسية	اسم الطبق	م
(بليلة + لبن + عسل نحل) سريعة المضنم والامتصاص عالي الطاقة فيها لا يزيد عن مقدار كوب واحد يومياً.	طبق البليلة	١
(أرز + بصل + جزر + ...)	طبق الأرز الصحي	٢
(المكرونة بالخضار وليس بالصلصة)	طبق المكرونة الصحي	٣
صلوة + البقدونس الأخضر + الثوم أو البصل	البطاطس الصحية	٤
(البصل + الجزر + الكوسة + ...)	طاجن الخضر وات بالشعير	٥
(جزر+كرفس + بصل + بروكلي + قرنبيط)	طاجن القرنيط	٦
كثير من البصل والكرفس والبقدونس وقليل من الأرز (١/٢ كيلو خضراوات + ١/٤ كيلو أرز فقط)	المعثي الصحي أي نوع خضار	٧
	الخبز الصحي (الأسمر + الردة)	٨

ملحوظة: يختار مريض السكري نوع واحد من النشويات مع الوجبة (بليلة أو أرز أو مكرونة أو بطاطس أو طاجن أو معثي أو خبز).

**الفواكه العلاجية:**

الطريقة	اسم الفاكهة	م
٣ ينقع في الماء (٤-٢ ساعتان)	بلع حلاب (البلع المر)	١
ثمرة واحدة يوميا	التفاح	٢
ثمرة واحدة يوميا	تين بدون بنر	٣
شريمه واحدة يوميا	أناناس (حقبي)	٤
ثمرة واحدة يوميا	كمثرى	٥
شريمه مع الأكل (مثل فص البرتقال)	بابااظ	٦
ثمرة واحدة يوميا	برتقال	٧



ليمون أصالي (المر) الجريب فروت	٨
نبق (سلدر)	٩
حرنكش	١٠
رمان	١١
برتوك أو مشمش	١٢
توت	١٣
كريز	١٤
كيوي	١٥
جوافة	١٦
الدوم	١٧

ملحوظة: تفضل الفواكه بعد الأكل وعند انخفاض مستوى السكر في الدم.

### أطياق الجبن والبيض:

الجبن المسموح: الجبن الفرنسي - قليلة الدسم - متوسط الملح - رومي بدون ملح  
- فلمنك والأفضل الجبن القريش.

الكمية: لا تزيد عن ١٠٠ جرام إذا كانت بجوار الوجبة.

ولكن قد تزيد إلى ٢٠٠ جرام في حالة الانفراد، بالإضافة إلى ٢٠٠ جرام سلاطة  
خضراء.

البيض المسموح: هو البيض المسلوق نصف تسوية (غليان خمس دقائق بعد غليان  
الماء).

الكمية: بيضة واحدة فقط في اليوم.

مسموح باللبن متزوع الدسم - بدون سكر.



الخبز لا يزيد عن ٢٠٠ جرام (بلدي فقط خبز أسرع أو سُن).  
يمكن إضافة الخضراوات إلى أي نوع من الجبن فتعطي طعمًا لذيذًا - ويمكن إضافة  
ملعقة صغيرة زيت.



منتدى محلية الإبتسامة  
[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)  
مايا شوقي





- ما هي المعلومات المهمة التي يجب أن نعلمها عن الدواء قبل استخدامه؟
- ولماذا نقرأ الروشتة المرفقة بالدواء؟
- تركيب الدواء؟ المادة الفعالة؟ لماذا تضاف مواد أخرى؟ الفرق بين الدواء والعلب الطبيعي؟

١- فاعلية الدواء في الجسم **Pharamaco Dynamic**: عوامل الامتصاص؟

Absorption الطريقة المثالية لـإعطاء الدواء؟

٢- الحركة الدوائية في الجسم **Pharamaco Kinetics**: لماذا تحديد الجرعة بعد الامتصاص Dose - توزيع الدواء داخل الجسم؟ ما الذي يزيد فاعلية الدواء؟

وما الذي يضعفه؟ ما معنى تفاعل الدواء مع الأدوية الأخرى؟ ومع الأغذية؟ دواعي الاستعمال Indication ؟ موانع الاستعمال ؟ الآثار الجانبية Side effects ؟

٣- استقلاب الدواء (مصير الدواء) **Metabolism**: عمر الدواء داخل

الجسم؟ هل للدواء فترة محددة بعدها لا يعمل Tolerance ؟



- ٤- طرد الدواء خارج الجسم **Excretion**: في البول - العرق - النفس - البراز - اللبن - اللعاب ؟ ولماذا تخرب معظم الأدوية على الحامل والمريض ؟
- ٥- أشكال الدواء.
- ٦- مضخة التسريب.
- ٧- الطرق الحديثة لإعطاء الأدوية (طويلة المفعول) .
- ٨- الأدوية الموجهة.
- ٩- نباتات واعنة لعلاج الفيروسات والسرطان والشلل والأمراض المناعية.
- ١٠- تخزين الأدوية وفترة الصلاحية.

**قبل إعطاء الدواء:**

الدواء **bioavailability** يتوقف تأثير الدواء في الجسم على عدة عوامل منها:

**١. امتصاص الدواء: Absorption:**

وهذا يتوقف على صفات الدواء من حيث الذريان، وحجم الجسيمات، وشكل البلورات، والعوامل الكيميائية، والجرعة الدوائية. كما يتوقف على عوامل فسيولوجية للمريض مثل سرعة تفريغ الأمعاء والمعدة - وحمضية أو قلوية مكان إمتصاص PH - وتكسير الدواء - وحالة الكبد - والعمر والجنس والصفات الشخصية - وكذلك على وجود أدوية أخرى أو أغذية.

وطريقة إعطاء الدواء **Administration** فلكل دواء له طريقه أفضل .... عن طريق الفم؟ أو الحقن؟ أو الشرج؟ أو الشم (الرتين)؟ أو الجلد؟ وطريق الحقن عادة



هو الأسرع ... ولكن في بعض الأدوية يكون الشم أسرع.

ومن العجيب أن بعض الأدوية يتتصق بسرعة ببروتينات الدم مما يعرقل تأثيره. فمثلاً دواء (الفينيل بيوتاوزون) الذي يعطر عن طريق الفم يحتاج من ساعة إلى ساعتين لإحداث التأثير المطلوب، بينما تحتاج الحقن العضلية إلى ٦-٩ ساعات لإحداث التأثير نفسه. والسبب هو التصاق الدواء ببروتينات البلازمما في موقع الحقن الدهني، وبعض الأدوية يتتصق ويتربس في الدهون ... ويزداد خطورة على الجسم (مثل ثيوبتال).

## ٢. توزيع الدواء :Distribution

وبعد الامتصاص يتم توزيع الدواء إلى بقية أجزاء الجسم عن طريق الدم حيث أن نسبة ٧٠٪ من الجسم ماء يعني حوالي ٥٠ لتر في الشخص البالغ (٣٥ لتر داخل الخلايا - ٥ لتر سوائل بين الخلايا وبلازما الدم وسائل النخاع) ومفعول الدواء يعتمد على Binding كمية الدواء الطличة ... غير الملتصقة بالبروتينات - حيث أن التصاق الدواء مثل (الفينيل بيوتاوزون) بالبروتينات بنسبة ٩٩٪ وكذلك السيورامين ... الذي يبقى في المريض حوالي ٣ أشهر لعلاج Trypanosome.

## ٣. استقلاب الدواء :Metabolism

ويطلق عليها أحياناً إزالة السمية detoxication والمقصود بها تحويل الدواء من صورة سامة لخلايا الجسم إلى صورة غير سامة ... ولكن قد يحدث العكس ... يعني يتحول الدواء إلى أكثر سمية، ويتم الاستقلاب بعدة طرق منها الأكسدة Oxid والاختزال reduce والأستلة Acetyl والميدرة Hydrolysis وأهم عضو لاستقلاب الدواء هو الكبد ثم الكلينتان، والعضلات والأمعاء.



حتى أن بعض الأدوية تتحول في مجاري الدم نفسه بواسطة الإنزيمات.

#### ٤. طرح الدواء خارج الجسم :Excretion

ويتم عن طريق البول - والعرق - والرئة (التنفس) وحتى البراز ... وحليب الأم ...  
ويتطلب طرح الدواء والتخلص من إلية الامتصاص في الأمعاء ... والأدوية قد تتنافس مع بعضها ... فمثلاً البروبيانسيد ينافس البنسلين أثناء الطرح من الكلي ويغلب عليه ويتمكن من الخروج قبله فلهذا انطول إقامة البنسلين في الجسم (البنسلين طويل المفعول).

#### ٥. أشكال الدواء:

- a. قد يكون الدواء على شكل شراب syrup أو كبسولات أو حقن أو قطرات ولكن قد يكون على شكل نقط Drops للعين والأنف مثلاً.
- b. وقد يكون على شكل مرهم للجلد Oint. وهو يخرج المادة الفعالة ببطء وقد يمتد إلى ١٢ ساعة - وأسرع منه الكريم cream الذي يسهل غسله بالماء (عكس المرهم). وبعض الأدوية يناسبها التحضير كمرهم فقط، أو كريم فقط أو Emulgel.
- c. وقد يكون الدواء على شكل لبوس مهيلي أو شرجي Suppositories وهذا يعتمد على حرارة الجسم في الانصهار Melted ... بينما الأقراص المهيلية هي التي تذوب في سوائل المهيل Vagitab.
- d. الأمبول يحتوي على جرعة واحدة من المادة الفعالة Amp بينما الفيال أو الحقنة Vial يحتوي على عدة جرعات في زجاجة لها غطاء مطاطي يسمح بمرور الحقنة.
- e. المعلق: قد يكون بودرة ... كما في مضادات الحيوية للأطفال ... وقد يكون جاهزاً كما هو في مضادات الحموضة Suspension.





### الطرق الجديدة لـإعطاء الدواء:

وذلك لتلافي الآثار الجانبية للأدوية أو لتقليل آثارها الضارة على المعدة والأمعاء ... أي مزيد من السلامة والأمان، وذلك لتقليل جرعة الدواء.

**١ - طريقة أوروس الفموية: Oral Oros** والشرجية أيضاً. وتعمل هذه الأقراص بطريقة الضغط الأسموزي حيث أن الماء يتسرب من الجهاز الهضمي للمرضى إلى القرص من خلال الغلاف شبه المنفذ الذي يحيط بالمادة الفعالة فيديها ونخراج المادة الفعالة من القرص خلال فتحة صغيرة . ثم يخرج القرص مع البراز كما هو بدون المادة الفعالة . مثال Oros Indomethacin أو الأندوسيد لعلاج آلام الروماتيزم والنقس وعرق النساء وألم الطمث وغيرها ... ٨٥ ملجم القرص ٧٢ ملجم التوافر الحيوي . وكذلك Oros Acetozolamid المعروف باسم ديموكس لتخفيض الضغط داخل العين في مرض الجلوكوما والذي يضمن جرعات أقل من القرص العادي وكذلك الخلو من الآثار الجانبية.

**٢ - طريقة Ocusert** وهو يشبه الأوروس ولكن لعلاج العين من الخارج .. حيث يقع المخزن الدوائي في وسط أغشية بولارية تستطيع السيطرة على مدى التسرب الدوائي فكلما كان هناك كمية من الدواء داخل المخزن عمل محلول المشبع على دفع الدواء إلى الخارج من خلال الأغشية المنفذة باتجاه السوائل الدمعية .. والعين المفتوحة ممكناً مراقبتها وعلاج آية آثار جانبية فوراً .... يحتوي Ocusert على مادة - Pilocaine لعلاج الجلوكوما وإنبات الشعر في الرأس.

**٣ - طريقة الملصقات الجلدية T.T.S. Transdermal Therapeutic**



**System** كان من أول هذه الملصقات ما يحتوي على مادة نيتروجلسرين لعلاج النبحة الصدرية وتخفيف ضغط الدم المرتفع من خلال ثقوب صغير تتسرب منها ملادة الفعالة إلى الجلد ومنه إلى مجرى الدم (عن طريق الأوعية الشعرية) ويسمى - N troderm T.T.S حسب حجم اللصقة فمثلاً ٢ سم تتحمل ٢٥ ملجم و ١٠ سم تتحمل ٥٠ ملجم - ويمنع استخدام اللصقات إذا كان المريض لديه حساسية من الدواء - كما لا تستخدم في حالات الإغماء والصدمة والضغط المنخفض ..... ومن الملصقات الجلدية ملصقة Transderm-Scop (٢،٥ سم) - وتحتوي ١،٥ ملجم من مادة Scopoline ويستخدمها المسافر ٣ ساعات للوقاية من أعراض السفر بالطائرة أو السفينة. ويستخدم لمدة ٧٢ ساعة. ولكن هذه اللصقة لا تستخدم لمريض الجلوكوما أو تضخم البروستاتا. وانسداد المجاري البولية. ومن الملصقات الجلدية - الهرمونات الأنثوية ..... لمعالجة أعراض سن اليأس ومن أجل منع الحمل. وذلك لتلافي الآثار الجانبية لأقراص منع الحمل - مثل القيء والغثيان والصداع وارتفاع الضغط - وهناك ملصقات على اللسان - مثل (Aftach) لعلاج التهاب الفم (ياباني) وملصقة الأنسولين .. وملصقات Catapers T.T.S لعلاج الضغط المرتفع.

للملصقات الجلدية عشر فوائد:

- a. تجنب مرور الدواء على الكبد (عدم الاستقلاب).
- b. المحافظة على الكبد.
- c. الاستفادة من أقل جرعة من الدواء.
- d. تجنب حالات (الجرعة الزائدة).

- e. يتوقف تأثير اللصقة بمجرد نزعها.
- f. لا يحدث أية آلام وخاصة للأطفال.
- g. تساعد المريض على التقيد بمواعيد الدواء - وعدم نسيان موعد الجرعات.
- h. تساعد على الاستفادة من الأدوية التي لا تصلح عن طريق الفم.
- i. تؤمن دقة الجرعة.
- j. التقليل من الآثار الجانبية.

٤- الأدوية الأنفية **Intranasal Drugs (I.N.D)**. كبديل لطريق الفم والحقن، وقد نجحت بعض الأدوية من المرور عبر الغشاء المخاطي البطن للأنف مثل هرمون الأنسولين وهرمون LH-RH وكذلك الهرمونات الجنسية وكذلك دواء الاندرال (Propranolol) والتائج أفضل من الحقن.

٥- المضخات الدوائية ..... مثل مضخة الأنسولين (لمرضى السكر). ومضخة المورفين (لمرضى الأورام) وهنا يحصل المريض على المفعول المطلوب من الدواء بجرعات قليلة جداً. بصورة مستمرة خالية من الآثار الجانبية. وهي مضخة إلكترونية صغيرة تزرع تحت الأنسجة الدهنية في منطقة البطن، أو الصدر وقد يخرج منها قسطرة تصل إلى منطقة النخاع.

٦- مضخة التسريب **Infusion System** عن طريق جهاز صغير يحمله المريض أيها ذهب وهذا الجهاز الصغير يعطي الدواء بواسطة الحقن الوريدي المتواصل والمتنظم على مدى ٢٤ ساعة وقد نجح في إعطاء الهبارين والستوسين وكذلك مضادات التخثر مثل: Protamine - Streptokinase والمضادات الحيوية في



حالات الإصابة بالتهاب المخاري البولية - السرطانات.

#### ٧- الأدوية طويلة المفعول **Lang Acting** لما عدة أشكال:

a. مثلاً سبانسول **Spansol** وهي كبسولة جيلاتينية بداخلها مئات من الحبيبات المغلفة أيضاً، وعند مرورها في الأمعاء تذوب بعض الحبيبات أسرع من الأخرى فيمتد مفعولها من (١٠-١٢ ساعة).

b. وأيضاً مستحضر **Hydrogel** لعلاج الملاريا مرة كل شهر بدلاً من مرتين أسبوعياً.

c. أما الحقن طويلة المفعول أو المدخل **Depot** - عن طريق الحقن في العضل، أو تحت الجلد لمدة الفعالة في مذيب مائي أو زيتى أو جيلاتيني بحيث تسرب تدريجياً ويشكل متواصل، وكثافات محددة وبهذا الترتيب المتظم لل المادة الفعالة تقضي على مشكلة تكرار الحقن كما تفيد هذه الطريقة في تخفيض كمية الجرع الدوائية مع تخفيض الآثار الجانبية. مثال:

أ- حقنة **Depo-Provera** لمنع الحمل وهي حقنة واحدة يمتد مفعولها ثلاثة شهور وتستخدم بعد ٦ أسابيع من الولادة وتميز هذه الحقنة بمفعولها الأكيد والطويل والبسيط ولكن لها (جرعة واحدة) والأثار الجانبية للأقراص ورغم عدم تأثيرها على حليب الأم.

ب- وحقن البنسلين طويل المفعول والذي يحقن مع مادة البروكاين المعلق بزيت نباتي والذي يعمل على تسرب الدواء (G) **Procaine** بشكل متواصل وبيطه شديد لمدة ٤-٣ أسابيع. ومن المعروف أن البنسلين يطرح في البول بسرعة ويتوقف مفعوله، وقد ثبت أن بعض الأدوية تؤخذ مع البنسلين فتطيل مفعوله في الجسم مثل الأسبرين،





والأندوسيد والفينيل بيوتازون، أو تحضير البنسلين بصورة أملام معينة قليلة الذوبان.

ج- ومن الحقن طويلة المفعول بنظام Depot مستحضر Cycloguanil لعلاج الملاريا وأسمه التجاري Camolar وما يزيد مفعوله إضافة مادة أخرى إليها اسمها .Dapolar والمستحضر الجديد اسمه Acedapsone

د- ومن الحقن طويلة المفعول حقن فيتامين B12 وأسمها Depovit التي تحقن عن طريق العضل وهي الطريقة المثالية لعلاج حالات الأنيميا الخبيثة والمحاولات نجحت في عمل فيتامين ب 12 مترافقاً مع الزنك (الخارصين) والحمض (حامض التانيك) وعلقت هذه المادة في زيت السمسم مع إضافة ٢٪ من محلول المونيوم مونوسيرات.

هـ- ومن الحقن طويلة المفعول حقن علاج الميagan والتثبيج من مادة فلوميتازين وواسطة أسترهما على شكل أملام (فلوميتازين إيناثات) والتي تعرف باسم - Prole ane (بروليكسين) ويمكن أن تعلق المادة الفعالة أيضاً بزيت السمسم وتعطى بالحقن في العضل أو تحت الجلد فيستمر مفعولها أسبوعين.

و- ومن أهم الحقن طويلة المفعول Naloxone لعلاج مدمني المخدرات المعروف تجارياً باسم (ناركان Narcan) وهو دواء مدهش يجب وجوده في أي عيادة أو سيارة إسعاف لأنه يتمتع بمعززاته في إنقاذ حياة المدمنين، وخاصة الذين فقدوا الوعي. حيث يستعيد المدمن وعيه في دقيقة واحدة ويستعمل هذا الدواء كمادة مضادة للأدوية المهدئه، والنوم، والمخلدة مثل الباربيتوريات والفالبيوم وغيرها (الميرفين والمورفين و.....) ولكن الحقنة ثمنها ٣٠٠ جنية.

d. حبيبات طويلة المفعول pellets وهذه هرمونات تزرع تحت الجلد منها



(٧٥ ملجم من هرمون التستوسيرون لتنشيط القوة الجنسية للذكور كل ٣-٤ شهور). وحبوب بيركورتين **Percorten Pellet** (١٢٥ ملجم من هرمون الكورتيزون) لعلاج مرض اديسون وحالات نقص الهرمون الطبيعي ويمتد مفعولها ١٢-٨ شهراً. وحبوب بروجينون (٢٥ ملجم هرمون استراديل) لعلاج سرطان البروستاتا ويمتد مفعولها ٣ شهور. والحلقات المهبليّة تحتوي على (١٠٠-٥٠) ملجم من الهرمونات الأنثوية) وهي أفضل طريقة لإحداث الإجهاض دون التدخل الجراحي.

-**٨- الأدوية الموجهة** ويقصد به توجيه الدواء إلى مكان الألم بدقة وذلك حيث لا يتشر الدواء إلا عند المكان المرسوم له بفضل الإنزيمات التي تكون بانتظاره فيفرز الجزء الفعال منه وتحقق التأثير المطلوب، مثل أسترة البنسلين وأسترة الأدرينالين أو دواء المستخدم في علاج جلوكوما العين. وكذلك دواء مينوميسين لعلاج Depiverfrin الأورام السرطانية.

#### ٩- **أدوية وأعشاب واعدة:**

منذ أن اكتشف الأثر المسكن، والخافض للحرارة لأوراق الصفصاف (الأسبرين) وقد اتجهت الأبحاث إلى نبات (الوينكا) أو عين القط التي تنمو في كثير من الحدائق المنزلية وهذا النبات له مفعول السحر في شفاء الأورام السرطانية مثل **Hodjeken** **perkit lymphomalleukaemia**.

**نباتات واعدة لعلاج السرطان:** بشرط تحديد الجرعة، المدة العلاجية، الأثر الجانبي.

١) عين القط (الوينكا) أو الفيونوكاروزا الذي ينمو في الحدائق المنزلية.

٢) ورق الصفصاف بالإضافة لأنّه خافض للحرارة مسكن للألم.





- ٣) نبات الخشخاش (أبو النوم) أقوى مسكن للألم (المورفين).
- ٤) نبات الكوراري يسبب ارتخاء العضلات في حالات الصرع والتشنجات.
- ٥) بصل العنصل. سيلارين (أو ب) لعلاج القلب.
- ٦) نبات الرؤلوفيا الشعبانية. مادة Reserpine لعلاج الصغط المرتفع (مسحوق الجذور ومطبوخها لعلاج الإسهال والحميات والصرع).
- ٧) نبات اللحلاح Colchicines لعلاج مرض النقرس gout.
- ٨) نبات السواك مواد مضادة لسرطان الثدي.
- ٩) جذور العرقسوس لعلاج قرحة المعدة وسرطان المعدة والقولون.
- ١٠) نبات الأفدراء الصيني Ephedrine لعلاج حالات الربو وضيق النفس.
- ١١) نبات الشاي وفيه مادة Thiophylline موسع للشعب الهوائية يؤكل الورق أو يسف الشاي.
- ١٢) نبات عرق الذهب Epicacunah رائع يزيل الاحتقان ويمنع الكحة ويشفي الزكام.
- ١٣) فول الصويا: هرمون الاستروجين (أنثوية).
- ١٤) الخلبة: هرمون الأنسولين وهرمونات أنثوية وعوامل بناء خلايا الدم ومنع التزيف.
- ١٥) الزيوت العطرية الطالية volatile oils الكراوية والكمون والنعناع والشمر والكمون والقرفة واليانسون.



- ١٦) السنامكي والكمون وبذور الشبت + الشمر لعلاج السرطان.
- ١٧) الحبة السوداء لعلاج السرطان والبرد والسعال.
- ١٨) شجرة السنكونا - (الكينين) لحاء الشجر (يحتوي على ٣٠ تلوريد - ٢٠ Alkaloids) يشفى حبي المalaria في الحال.
- ١٩) منقوع اللحاء + عصير الليمون + ورق الورد.
- ٢٠) الحناء.
- ٢١) ثمرة الثوم والبصل لعلاج السرطان والفيروسات وضعف المناعة والبرد والسكر.

\*\*\*





١- تعریف مرض السکر: هو مرض ناتج عن خلل هرمونات الجسم وليس لنقص الإنسولین فقط، فقد يكون السکر بسبب زيادة إفراز الغدة الدرقية، أو بسبب هرمونات الحمل، أو بسبب عصبي، أو بسبب زيادة الدهون والسمة.

ومعرفة سبب السکر بالتحاليل الدقيقة .. توفر تكاليف العلاج ...

وعموماً .. مرض السکر يجب أن يعالج قبل أي مرض آخر في الجسم... إذ بعلاج السکر يمكن أن يعالج الكبد، والمفاصل والعيون والأسنان والصداع .. وجميع أعراض السکر.

٢- وإذا أهمل علاج السکر: فربما يؤدي إلى انسداد الشعيرات الدموية في القدمين، أو القلب (ذبحة) أو الكل، وربما يؤدي إلى تلف الأعصاب وقد الإحساس والعصى، وعدم التسامم الجروح وكل إنسان مختلف عن الآخر في الأعراض.

٣- فربما كانت أعراض السکر هي العطش المستمر وكثرة التبول، وربما كانت الأعراض في المرض المستمر، وربما كانت الأعراض في المزال والنحافة وقد الوزن،



وربما كانت الأعراض آلام المفاصل فقط (وخاصة الركبتين والكتف) ومكذا مختلف الأعراض من شخص لشخص.

٤- **تحاليل السكر الدقيقة:** هي الأهم في متابعة مرض السكر ويمكن أن تكون يومياً في الأطفال وأسبوعياً للكبار وذلك لضبط كمية الدواء، أو الطعام والاكتماء باخذ الدواء دون تحاليل متتظمة كل أسبوع هو نوع من العبث والإهمال.

#### ٥- مفردات علاج السكر كثيرة أهمها:

- ١- المشي لمدة ساعة كل يوم يقلل السكر بنسبة٪.٢٠
- ٢- حزام عريض للبطن (إن كانت كبيرة) يذيب الدهون.
- ٣- الابتعاد عن السكريات والحلويات والدهون والعتب والفراولة والمانجو والمكرونة والمحشي والقطاير والماء المثلج واللحوم الحمراء.
- ٤- حقن سم النحل (تنشط افراز الإنسولين يوم بعد يوم).
- العناية بأقدام مريض السكر من أهم خطوات العلاج وإلا تحولت إلى غرغرينا ولذلك يجب:
  - ٥- حنا القدمين المركبة يومياً لتتجدد الشعيرات الدموية باستمرار.
  - ٦- حمام ساخن للقدمين (بالخردل والزنجبيل) باستمرار يومياً.
  - ٧- دهان وتدليك الوجه واليدين والقدمين بالزيوت لتنشيط الدورة الدموية ٣ مرات يومياً.
  - ٨- ملعقة العسل المر (المركب) + البروبيليس + ملعقة خل الأعشاب + ٢ / ١ كوب



- ماء يقلل مستوى سكر الدم بنسبة ٢٠٪ قبل الأكل ٣ مرات يومياً.
- ٩- مشروب (البردقوش + روزماري + مريمية) ملعقة صغيرة من المخلوط يقلل سكر الدم ٣٠٪ مرتين يومياً.
- ١٠- مشروب (الحلبة الحصى + صمورة + زعتر) ملعقة صغيرة من المخلوط يقلل سكر الدم ٢٥٪ مرة كل يوم.
- ١١- سف (حب الرشاد + عشب لسان العصافير + الخردل) نصف ملعقة من المخلوط يقلل سكر الدم ٢٠٪ مرة كل يوم.
- ١٢- سف (أوراق الفرأولة + بذور الرجلة + بندر كرب + مرأوصبر + سنامكي) ملعقة صغيرة من المخلوط يقلل السكر ٢٠٪ مرة كل يوم.
- ١٣- سف (لوبه = لمبة مرة + رأوند + كينا + صمغ عربي) نصف ملعقة صغيرة من المخلوط يقلل السكر ٢٠٪.
- ١٤- ثمرة الجرواقة، أو ثمرة التفاح، أو الحرنكش، أو الليمون والبرتقال، أو الجريب فروت تقلل السكر ١٥٪.
- ١٥- الحبوب النابتة (البروتين النباتي): فول نابت - حمص شام منقوع - فاصولياء أو لوبيا (منقوع ومسلوق) العدس بقشره (مسلوق) - الترمس المنقوع - الحلبة منقوع - القمح منقوع (بليلة) الاعتماد عليها يقلل جرعة الإنسولين ٤٠٪ بمعدل كوب واحد في الوجبة مع الشورية، والاستغناء تماماً عن أقراص علاج السكر.
- ١٦- ملعقة زيت الزيتون + ثمرة بصل مبشور + فص ثوم مهروس + بقدونس أخضر + كوب زيادي (سلطة الزيادي) يقلل السكر بنسبة ٢٠٪.



- ١٧ - كوب المرنكش يقلل سكر الدم بنسبة ٤٠ % (وهو أعلى مركب لضبط السكر).
- ١٨ - مضغ ملعقة صغيرة كزبرة جافة، يقلل السكر بنسبة ٣٠٪ خلال ساعة واحدة فقط.
- ١٩ - سلاطة علاج السكر (بصلة مشورة + جزرة مشورة + فص ثوم مهروس + خرشوف + ورق كرنب + خل + رأس فجلة + بقدونس أخضر + جرجير أخضر + ملعقة زيت زيتون + خس + خيار) تقلل السكر بنسبة ٢٠٪.
- ٢٠ - شوربة الحبوب النابتة لعلاج السكر: (بصلة + ٢ فص ثوم + ٢ ورق لورو + ٢ فص جبهان + أي خضار) تضاف ساخنة إلى كوب منقوع الحبوب تقلل السكر بنسبة ٤٠٪.
- ٢١ - البروتين المسروح به هو البروتين النباتي (الحبوب النابتة) أو الفراخ أو السمك بدون جلد أو بيضة واحدة مسلوقة يومياً.
- ٢٢ - الوجبات الصغيرة المتكررة (حس وجبات يومياً) هي المطلوبة لضمان ثبات مستوى السكر في الدم وتتكون من (كوب مشروب + سلاطة علاج السكر + شوربة الحبوب النابتة + فاكهة علاج السكر + سلاطة زيادي + بروتين مسروح به) + ٢/١ رغيف بلدي.
- ٢٣ - الطعام للذيد (السلطة والشوربة) وكذا المشروب العلاجي ونحن لا نعذب أحداً بطعام أو شراب.
- ٢٤ - مشروب الشعير: (ملعقة كبيرة في ٢ كوب ماء تغلي لمدة خمس دقائق ويمكن أن



يضاف إليها ملعقة بقدونس أو ٢ ورق لورو) تضبط السكر وتخلص الجسم من الأملالح والدهون الزائدة ..

ولكن منزع التلينة لمريض السكر (مطحون الشعير) وكذلك منزع زيت حبة البركة شرباً (يسكب قرحاً في المعدة).

٢٥- البرنامج الغذائي لعلاج مرض السكر يضبط هرمونات الجسم كلها وبالتالي يضبط ضغط الدم، ومشكلات الدورة الشهرية فالحذر منأخذ أدوية الضغط فقد يحيط الضغط فجأة.

٢٦- شرب الماء بانتظام ضروري لمريض السكر (الماء الفاتر وليس المثلج) لأنه يقلل تركيز السكر في الدم ويمنع ترسب الأملالح في الكليتين. وأفضل وسيلة لتحديد كمية الماء للشرب هي ملاحظة لون البول فإن كان غامقاً (أي مركزاً) وجب أن تشرب كمية أكبر من الماء.

٢٧- مريض السكر يحذر من الشاي الثقيل، والقهوة، والكولا والشيكولاتة، وأفضل منها ماء الشعير والينسون، والحلبة، والشمر والجريب فروت، والقرفة، والزنجبيل، والدوم، والبردقوش فهي مشروبات صحية ومفيدة.

### نظام غذائي لعلاج السكر:

الفطار:

ملعقة عسل مر + ملعقة خل أعشاب على نصف كوب ماء على الريق، قطعة جبنة فريش + بيضة مسلوقة نصف تسوية + سلاطة علاج السكر:



(بصل - جزر مبشور - فص ثوم - خرشوف - ورق كرنب - رأس فجلة - بقدونس أخضر - جرجير - خس - خيار). .

#### الغداء:

ملعقة عسل مر + ملعقة خل أعشاب على نصف كوب ماء، شريحة سمك أو فراخ بدون جلد أو بروتين نباتي (بسلة أو فول نابت أو لوبيا أو فاصولياء) + السلطة الخضراء + شوربة علاج السكر:

(فص ثوم - بصلة - ورق لوري - فص جهان) أي خضار.

#### العشاء:

ملعقة عسل مر + ملعقة خل أعشاب على نصف كوب ماء، سلطة زيادي بدون وش + نصف رغيف + ثمرة فاكهة واحدة.

#### المنوعات:

الفراولة، والمانجو، والكولا، والشيكولاتة، والشيشي، والمكرونة والأرز، والمحاشي، بأنواعها، وجميع السكريات والنشويات والخضار المسبك والمخلل والكبدة، والسبحق، واللانشون والجبنية الرومي والسمك الملح والرنجة.

#### المشروبات الساخنة لمريض السكر:

- ١ - بردقوش (نصف ملعقة) + زعتر (ربع ملعقة) + حلبة حصى (ملعقة) + مريمية (نصف ملعقة) مرتين يومياً.
- ٢ - ملعقة شعير يغلي في ٢ كوب ماء لمدة خمس دقائق ويمكن إضاف ملعقة بقدونس



أخضر.

- ٣ - ربع ملعقة صمغ عربي + ربع ملعقة ورق توت مطحون + ربع ملعقة ريحان + ملعقة حلبة حصى (قبل النوم).

معلومات لريض السكر:

١ - عنع الصيام مريض السكر بحججة تقليل السكر لأن السكر يرتفع مع الصيام.

٢ - المشي كل يوم ساعة.

٣ - قياس السكر صائم وبعد الأكل كل أسبوع مرة.

٤ - تدليك الوجه والأطراف والقدمين بالزيوت ثلاث مرات يومياً

٥ - مضغ ملعقة من الكزبرة ببطء يقلل السكر في الدم.

٦ - حقن سه النحل لتنشيط البنكرياس والجرعة.....

مشروب الأنديما:

٣ بلح + ٥ زبيب + ١ ملعقة حلبة حصى يُغلي في ٢ كوب ماء لمدة خمس دقائق  
ويضاف ربع كوب لبن.

البرنامج البسيط لعلاج السكر للأطفال:

- ١ - ملعقة حلبة حصى مسلوقة مضغاً (أثناء الأكل أو قبلة ٣ مرات يومياً) أو ١/٢ ملعقة مطحونة تضاف على أي ١/٤ كوب عصير أو ملعقة عسل نحل.
- ٢ - بصلة متوسطة + فص ثوم مبشررة على زيادي أو معصرة في الخليط أو



- مبشورة على طبق سلطة صغير ..... تؤخذ بالملعقة أثناء الأكل (٣ مرات يومياً).
- ٢ / ١ كوب حرنكش يؤكل يومياً (في أي وقت) ..... مرة واحدة يومياً.
  - ٤ شريحة من ثمرة البابااظ أثناء الأكل ٣ مرات يومياً (مثل شريحة الأناناس).
  - ٥ عدد ٣ بلح حلاب ..... تُبل بالماء من الماء حتى الصباح ويشرب بالماء و يؤكل البلح على الريق يومياً.
  - ٦ ملعقة من عسل رحيق السم على الريق يومياً (عندنا).
  - ٧ ملعقة من (مر بطارخ + لعبة مرة + ترمس مر + صموة).
  - ٨ ١ / ٤ ملعقة ١ / ٤ ملعقة ١ / ٤ ملعقة.
- ٩ لا تنسى: نحن نعالج سلوك قبل أن نعالج مرض.

لذلك:

يجب مراجعة نظام علاج السكر المطبوع يومياً حتى يكتمل الشفاء بإذن الله.  
فلا بد من تناول سلاطة علاج السكر + شوربة علاج السكر + مشروبات علاج السكر مع كل وجبة والابتعاد تماماً عن الأكل العادي اليومي حتى يتم الشفاء.

\*\*\*





أسبابه: البلهارسيا - الطفيليات - البكتيريا - الفيروس - العادات الغذائية السيئة:  
أعراضه: إصفرار العين - ألم البطن - هيدان - دوخة - كسل - إمساك وإسهال -  
المرش - سواد الأطراف - علو البطن - بقع حمراء في اليد.

#### وظائف الكبد:

- ١ - تحاليل وظائف الكبد.
- ٢ - دهون الدم.
- ٣ - الإنزيمات (GOT, GPT).
- ٤ - الصفراء.
- ٥ - الألبيومين (التورم).
- ٦ - عوامل التجلط (البروترومبين).



٧ - البولينا وحامض البوليف.

٢ - التحكم في الدهون.

وهناك نوعان من الدهون HDL وهي تقوم بأخذ الدهون من الأوعية الدموية إلى الكبد وهذه مهمة، LDL وهي تقوم بنقل الدهون من الكبد للأوعية الدموية فتضيق الأوعية وتسبب الجلطة.

**تقسيم الدهون:**

١ - الدهون التي تسبح في الدم (TOTAL LIPID) وتنقسم إلى:

أ - الكوليسترول وجميع خلايا الجسم تقوم بتصنيعه (١٥٠ - ٢٠٠) وفائدته: يحمل هرمونات الجسم، ولكن زيادة يؤدي إلى ترسيب في الأوعية فتضيق وتسبب الجلطة.

ب - فوسفوليد (١٥٠ - ٢٠٠) وهي تقوم بعمل غشاء للخلايا وتصنع الطاقة وتخزنها.

ج - الدهون الثلاثية (٧٠ - ١٠٠) وهي تقوم بتحويل الكوليسترول إلى فوسفوليد.

• TOTAL LIPID كثرتها لها أضرار خطيرة حيث أنها تؤثر على مرضى السكر والكبد والضغط والسمنة.

٢ - الدهون المترسبة وهي تنقسم إلى:

- ١ SMOOTH FAT وهي تكون تحت الجلد وتعطي النعومة للبشرة ونقصها



يؤدي إلى العجز.

**ب - SEMI LIQUID LIPID** وهي توجد حول فتحة الشرج.

**ج - ADEPOSE** وهي الدهون الواصلة بين الأعضاء أو الحاملة للكلية.

**د - DEPOSITE** وهي الدهون الزائدة ومن أضرارها أنها عند ذوبانها تحول إلى دهون سابحة في الدم وأمام كل ٤ كيلو من الأطراف يذوب ١ كيلو من دهون البطن والأطراف فتخس الأطراف وتبقى السمنة في منطقة البطن والإليتين.

### **E NZYM FUNCTION - ٣**

وأهمها إنزيم GPT و تستخدمنها الكبد في تحويلات معينة لكن عند زيادة الإنزيمات في الدم فهذا مؤشر على وجود تكسر في خلايا الكبد.

#### **٤ - تمثيل السكر:**

من وظائف الكبد تمثيل السكر والجلوكوز.

#### **٥ - يتم في عملية تجلط الدم:**

والتحليل المسؤول عن ذلك هو تحليل PROTHROMBIN TIME

#### **٦ - الصفراء:**

يقوم الكبد بتحويل الصفراء لذلك تعتبر تحاليل الصفراء مهمة.

#### **٧ - تحليل البولينا وحامض البوليك:**

هما من وظائف الكبد لأنها تصنع في الكبد.

- اتحاد البولينا تكون اليوريك أسد ومن أعراضه أن يكون اللسان أبيض.



**٨ - تصنیع الألبيومين:**

يقوم الكبد بتصنيع الألبيومين ونقصه يسبب مرض الأوديا.

**العلاج:** بمعرفة سبب مرض الكبد يسهل العلاج.

١- علاج السبب وعلاج دهون الكبد رقم ١ لأنها تعتبر عبء على الكبد ويتم التخلص عن طريق الصيام أو زيادي + فص ثوم بالإضافة للتخلص من العادات الغذائية الخاطئة.

٢- السوائل السخنة ومغلي الشعير.

٣- فيتامينات الفوليك أصد موجودة في كرفس والبقدونس والكزبرة.

٤- الأعشاب التي تستخدم في علاج الكبد:

- المخرسوف (السينارا) يدعم خلايا الكبد ويعيد تكوينها ويزيد العصارة الصفراوية ٤ مرات.

- بذور الحبة السوداء (حبة البركة) ٢/١ ملعقة يومياً لرفع كفاءة الجهاز المناعي.

- الأثحوانا مضاد للأكسدة وساوي حبة البركة في الفعل.

- أوراق نبات أنبياب الأسد.

- نبات الشيلان مضاد للفيروس.

- نبات قناء الحمار يقتل الفيروسات (عصارة النبات بنسبة ١ : ٤ ماء نقي)

- نبات البلميط المشاري "اللحاء".

- القنطريون ٢/١ ملعقة يومياً.
- السامكي ٢/١ ملعقة مطحونة يومياً.
- الرواند ٢/١ ملعقة مطحونة يومياً لعلاج الغشاء المخاطي والإمساك.
- يدور الخلة البلدي تقلل ضغط الوريد البابي وتستخدم لعلاج استسقاء وللعلاج الكلي.

#### أمراض الكبد:

**وظائف الكبد:** بعد امتصاص الطعام من خلال الأوعية الدموية المحيطة بالأمعاء يدخل الدم المحمل بالغذاء المهضوم وما معه من أدوية وسموم .. إلى الكبد .. حيث يقوم الكبد بعمل أكبر معامل متجمعة .. حيث يقوم:

- ١ - بحجز السكر الزائد وتحويله إلى دهون مترسبة لوقت الحاجة .. وللكبد دور كبير في تنظيم السكر في الدم (السكر).
- ٢ - كما يحجز الدهون الزائدة، والأملاح الزائدة، والبروتينات الزائدة .. أما الأدوية والسموم فيقوم بتكسيرها وتحوبلها ... ودور الكبد في تنظيم الدهون مهم جداً (الدهون).
- ٣ - كما يقوم الكبد بالاستفادة من الصفراء الناتجة عن تكسير الهيموجلوبين .. (الصفراء) لتحويله إلى عصارة هاضمة .. فتسرع بهضم الطعام .. وتسرع بحركة المقولون.
- ٤ - كما يقوم الكبد بإزالة السموم، إما بافرازها في البراز أو البول أو العرق.
- ٥ - ويقوم الكبد بإنتاج عوامل التجلط - لحماية الدم من التZF من أي جرح.



- ٦- ويقوم الكبد بإنتاج الألبومين .. الذي ينظم ضغط الدم وحركة السوائل في الجسم.
- ٧- ويقوم الكبد بتنشيط الهرمونات الجنسية.
- ٨- ويقوم الكبد بتنظيم دورة دموية داخلية اسمها الدورة البابايد.
- ٩- ويقوم الكبد بخلص الجسم من الأمونيا والأملاح.
- ١٠- توزيع الخلايا الصبغية على الجلد.

#### أسباب أمراض الكبد:

- ١- الإسراف في الطعام .. وقلة الحركة من أهم أسباب أمراض الكبد .. حيث يتحول الطعام إلى دهون زائدة .. تترسب على الكبد وتتصبح ثقلاً على الكبد .. يقلل إفراز عصارة الكبد.
- ٢- الإسراف في تناول المسكنات والمضادات .. والذي يدمر الكبد .. وكذلك السموم التي تكون في تلوث الطعام والمبيدات والهرمونات والإشعاع.
- ٣- الإصابة بالفيروسات الكبدية .. وهي أنواع كثيرة أ، ب، س، وغيرها .. وكذلك الإصابة البكتيرية .. والطفيليات (كالبليهارسيا والأميما ....).
- ٤- الأمراض المناعية كالروماتويد والذئبة الحمراء وغيرها.
- ٥- الأورام المختلفة .. (سواء نشأت في الكبد أو خارجه).
- ٦- الجروح والإصابات والحوادث.
- ٧- إصابات القلب .. وفشل عضلة القلب والجانب الأيمن للقلب .. والذي يعود



بالدم إلى الكبد فيتورم.

### أعراض أمراض الكبد:

- ١ - صفار يماض العين / وذلك لفشل الكبد في إفراز الصفراء.
- ٢ - تغير لون الجلد .. وخاصة في القدمين .. وذلك لفشل الكبد في توزيع الخلايا الملونة.
- ٣ - رائحة كريهة: وذلك لفشل الكبد في إزالة السموم.
- ٤ - نزيف اللثة والأنف: وذلك لفشل الكبد في إنتاج عوامل التجلط.
- ٥ - تورم البطن والساقيين: وذلك لفشل الكبد في إنتاج الأليومين.
- ٦ - تغير لون البول (غامق جداً) والبراز (أسود له رائحة كريهة أو براز فاتح).
- ٧ - كبر حجم الثدي: وذلك لفشل الكبد في تنشيط الهرمونات الجنسية.
- ٨ - إغماء متكرر: وذلك لفشل الكبد - في إزالة الأمونيا من الأمعاء.
- ٩ - هرش وحكة الجلد: وذلك لترانكم الأملاح تحت الجلد.
- ١٠ - ترجيع الدم: وذلك لزيادة الضغط الدموي في دوالي المريء.

ما الفحوصات الفردية لمريض الكبد؟

### أولاً: التحاليل الطبية:

- ١ - نسبة الصفراء في الدم Bilirubin
- ٢ - نسبة البولينا وحامض البوليك في الدم Urea & Uric acid



- ٣- عوامل تجلط الدم .Coagulation factor
- ٤- نسبة الألبumin في الدم .Albumin
- ٥- دهون الدم والكوليستيرول T.G & Cholesterol
- ٦- تحليل بول كامل .Complete urine analysis
- ٧- تحليل براز Stool analysis
- ٨- تحليل المراد الناتجة عن تكسير خلايا الكبد (إنزيمات الكبد) وسكر الدم GPT & GOT & ALP & GGT & Glucose
- ٩- دلالات الفيروسات الكبدية وأعدادها.
- ١٠- دلالات الأورام.

ثانياً: وسائل الاستكشاف الأخرى:

- ١- جهاز الموجات فوق الصوتية - لفحص البطن والكبد.
- ٢- جهاز الأشعة المقطعيه بالحاسوب CT للبطن والكبد عند الشك في وجود ورم.
- ٣- جهاز الرنين المغناطيسي لتصوير الكبد والقنوات المرارية MRI.
- ٤- جهاز تصوير القنوات الصفراوية عن طريق الجلد إذا كانت المشكلة في الصفراء.
- ٥- المنظار الداخلي للمعدة والمريء: لعلاج دوالي المريء ووقف التزيف (حقن الدوالي).
- ٦- أخذ عينة من الكبد.



### علاج أمراض الكبد:

- ١- يبدأ علاج الكبد بمنع الأدوية جميعها (إلا ما هو ضروري للكبد) .. ومنع الأطعمة العادبة (المسبكات وال محللات والدهون والمواد البنية والكولا والشوكولاتة) .. وكذلك منع المواد الضارة .. أهم خطوة في العلاج .. فأنسجة الكبد المتهتكة سريعة التجدد .. بشرط أن تتيح فرصة لها لكي تتجدد.
- ٢- ومن أهم النباتات التي تعيد تكوين نسيج الكبد: نبات شوكة ديم (السليمارين) ونبات الخرشوف - الذي يزيد عصارة الكبد ٤ مرات خلال ساعتين - وذلك مع شورب الخضار اللذيذة.
- ٣- أما عن منيات الدهون : فالشورية الحارقة للدهون تكون من نباتات فيها فوسفور وكبريت - مثل الكرنب والقرنبيط - والبصل والثوم ومعها الجبهان.
- ٤- أما عن قاتلات الفيروسات .. فقد ثبت أن سم النحل .. أقوى من الأنترفيرون وذلك كحقن تحت الجلد للاستخدام اليومي.
- ٥- أما الحقن الشرجية يومياً (باستخدام البن السادة والماء الساخن) فهي ضرورية لعلاج غيبوبة الكبد.
- ٦- وإذا نقصت كميو الأليومين في الدم .. وزاد تورم البطن والساقين .. فلا بد من نقل الأليومين بشربي للدم.
- ٧- ويكون البرنامج العلاجي المتكامل هو الأفضل.

**النظام الجديد لعلاج الكبد:**



**١ - لعلاج الكل وتضخم الكبد والأورام ودهون الكبد:**

كيلو عسل نحل + ١ ملعقة راوند + ١ / ٢ صمغ نحل + ١ / ٢ ملعقة زعفران + ١ / ٢ ملعقة عبير + ١ / ٢ ملعقة زنجبيل + ١ ملعقة حبة البركة + ١ / ٢ ملعقة فوة (عروق الصباغين) + ١ / ٢ ورق لورا مطحون. (ملعقة كبيرة كل ١٢ ساعة).

٢ - مركب الزبادي + الثوم المهروس (لإذابة الدهون).

**٣ - لتقوية الكبد وعلاج الصرفاء والمرارة وإذابة الحصوات:**

كيلو عسل نحل + ملعقة مطحون شوك الجمال + ملعقة لسان الحمل + ملعقة مطحون شمر + ١ / ٢ ملعقة عروق الصباغين + ١ / ٤ ملعقة أمير باريس (ملعقة كل ٦ ساعات).

٤ - ملعقة صغيرة من زيت الزيتون + زيت بذر كتان على الريق يومياً (تدبيب حصا المرارة).

**٥ - لورم الطحال ونقص الصفائح**

كيلو عسل نحل + ملعقة بذر فجل مطحون + ملعقة حبة البركة مطحون + ملعقة حلبة مطحون + ملعقة عروق الصباغين (ملعقة كل ٦ ساعات).

**٦ - لعلاج آلام الكل وورم الكل والأملاح والحمصاويين:**

- ملعقة شعير + ملعقة بقدونس أخضر + ٣ ورقات لورا يغلي خمس دقائق (أسرع علاج للكل والحمصي).

- ١ / ٢ ملعقة صغيرة بذر كتان مطحون + ١ / ٢ ملعقة صغيرة كثيراً يضاف مطحون



- ١/٢ بذر فجل + ملعقة عسل مركب + ١/٢ كوب ماء (٣ مرات يومياً).
- ينسون + ١/٤ زعتر + ١/٤ حبة البركة + ١ قرنفل + كوب ماء مغلي (عند الألم المغض الصلوي).
  - على الريق ملعقة صغيرة لبان ذكر في كوب ماء + ملعقة خل أعشاب + ملعقة عسل نحل (خمس مرات يومياً).

#### ٧- لعلاج سلس البول أو التبول اللاارادي:

- المركب الأول للكبذ (خمس مرات).
- متقوع لبان الذكر + الخل + العسل (على الريق).
- الشعير والبقدونس وورق اللورا (خمس مرات يومياً).
- بذر الكتان وبندر الفجل والتثيرا والعسل والخل (مرتين يومياً).
- مغلي ملعقة قشر البلوط (البلوط المشاري) في ٢ كوب ماء صباحاً ومساءً.

**ملاحظات هامة جداً لمريض الكبد:**

- يتقل الفيروس عن طريق نقل الدم والدم، ونقل الأعضاء، والعسل الكلوي، والحقن الملوثة، والأدوات الجراحية غير المعقمة، وكذلك الذين سبق لهم الإصابة بالبلهارسيا أما الانتقال عن طريق المعاشرة الجنسيّة، والعدوى من الأهل لأطفالها فهي نادرة الحدوث بنسبة ٥٪.
- مستوى مناعة الجسم هو الذي يتحكم في نشاط الفيروس، وظهور المرض فقد ثبت أن أكثر من ٣٠٪ من الذين تعرضوا للعدوى والإصابة تمكّن جسمهم من



القضاء على الفيروس تماماً بينما ٧٠٪ الباقين تظهر عليهم الأعراض ويحتاجون للعلاج.

٣. يقوم الفيروس بالتغيير المستمر في تركيب النيكلوتيدات المكونة له. وذلك بإحداث طفرات جينية، وسريعة وهذا التغير المستمر، يؤدي لوجود أكثر من نوع من الفيروسات داخل جسم المريض الواحد، مما يؤدي لارتباك جهاز المناعة الضعيف مما يؤدي لاستمرار وجود الفيروسات عشرات السنين داخل الجسم، وهذا يؤدي إلى ارتفاع هائل في مستوى الأجسام المضادة في الدم.

٤. يشخص الفيروس بالأعراض المرضية (إرهاق عام وضعف، فقدان الشهية، وتكرار ذوبان الإسهال والإمساك والتي لا تستجيب للعلاج العادي، وقد تتطور إلى تليف الكبد وتورم البطن، واصفرار بياض العين، وتورم القدمين وتغيير لون الجلد والتزف المستمر من الأنف والثدي كما يشخص بتحاليل وظائف الكبد (الإنزيمات) والصفراة والألبومين في الدم والتحاليل لاكتشاف الفيروس نفسه بما يسمى PCR ومع كل هذا ينصح بعمل سونار على البطن.

٥. يترب على إهمال الفيروس ظهور أمراض أخرى مناعية تؤدي إلى التهابات في الكلي ونخاع العظام، وتنتهي بالتليف الكبدي، وقد يتحول إلى أمراض خبيثة ٥٪ من الحالات.

٦. التليف الكبدي يتج عن فشل الكبد في أداء وظائفه، فتظهر دوالي المريء التي تسبب القيء الدموي ودوالي الصرة ودوالي حول الشرج (البواسير).

٧. يؤدي الخلل في وظائف الكبد إلى نقص تكوين وإفراز الألبومين (الزلال) في





الدم فيؤدي ذلك إلى ارتفاع الماء في القدمين فتورم. وكذلك البطن فيحدث الاستسقاء.

٨. يؤدي الخلل في وظائف الكبد، إلى نقص تكوبين وإفراز عوامل التجلط (البروثروميين والفيبريلوجين) التي يصنعها الكبد بالاستعانة بفيتامين ك .... فيؤدي ذلك إلى نزيف اللثة، الأنف، تحت الجلد ودوالي المريء، وقد تؤدي إلى حدوث قرح حادة في الجهاز الهضمي كله.

٩. يحذر تماماً مريض الكبد من الدخول في أية عملية جراحية، مادامت الإنزيمات مرتفعة في الدم وتركيز البروثروميين أقل من ٧٠٪. وإن حدثت الوفاة.

١٠. يؤدي نقص إفراز العصارة الصفراوية إلى كسل حركة الأمعاء والإمساك المزمن، ويؤدي بقاء المواد السامة في القولون فترة طويلة إلى وصولها إلى المخ مما يؤدي إلى غيبوبة كبدية، وهذا يحذر جداً جداً من الإمساك، ولا بد من التبرز يومياً.

١١. تضهر الأجسام المضادة للفيروس في الدم بعد الإصابة بشهر في ٥٠٪ من الناس، ولكنها تظهر واضحة إيجابياً في ٩٠٪ من المرضى بعد مرور ثلاثة أشهر من تاريخ العدوى، ويستمر التحليل إيجابياً لمدة طويلة جداً ما دام الفيروس داخل المريض.

وهذه الملاحظة خطيرة أن تحليل الأجسام المضادة للفيروس في الدم قد يظل إيجابياً لعدة خمس سنوات بعد شفاء المريض تماماً وهنا لا بد من عمل تحليل PCR للبحث عن الفيروس نفسه في الدم وليس الأجسام المضادة وقد يحدث العكس يعني وجود الفيروس



بتحليل PCR ولكن لا يوجد في الدم أجسام مضادة له، وهذا يعني أن الفيروس في فترة حضانة ولم يبدأ بمحاجة الجهاز المناعي وبالتالي لم تكون له أجسام مضادة ولهذا ينصح عمل PCR للفيروس كل ثلاثة شهور حتى بعد تمام الشفاء لاستبعاد حدوث تقلبات. هجوم الفيروس مع تكرار ظهوره في الدم واحتفائاته.

#### هذه الأشياء منوعة لمريض الكبد:

١. منع الإكثار من البروتين واللحوم والدهون والسمن البلدي والمسك (السموح به ٥٠ جم يومياً سمك أو فراخ بدون جلد أو بيضة واحدة مسلوقة (منع تعرض الزيت للنار).
٢. منع التوابل والشطة والمخللات والحرادق والجبن الرومي والقديمة - المسموح بها الخبز البلدي والعسل الجلي والبطاطس المسلوقة والسلطنة الخضراء وشوربة الخضار العلاجية.
٣. منع الفراولة والمشمش والمانجو والشيكولاتة والكورلا والمياه الغازية كلها ما عدا ماء الشعير.
٤. منع الامساك أكثر من يوم تفاديًّا لتراتم السموم في القولون التي تؤدي إلى الغيبوبة.
٥. منع القهوة والشاي المغلي والكحوليات - مسموح بالبلح والعنب وبرتقالة واحدة والرمان والتفاح والكمثرى وموزة واحدة مع المضغ الجيد لضمها المضم الجيد.
٦. منع الصيام لفترات طويلة (أكثر من خمسة ساعات).



٧. منع استعمال الأدوية الآتية - خافض الحرارة مثل الباراسيتامول لأنه يرفع إنزيمات الكبد والإسبرين وجميع الأدوية المسكنة للروماتيزم والصداع والألم مثل البروفين والفولتارين وغيرها (لأنها تزيد سيولة الدم).

٨. منع استخدام المضادات الحيوية كلها ومضادات الفطريات ومضادات الاكتئاب وأدوية الصرع وأدوية القرحة ومدرات البول مثل اللازكس أو الميديوريتك أو الكورتيزونات وحبوب منع الحمل والأدوية المنظمة لضربات القلب.

#### التفسير العلمي لعلاج فيروسات الكبد:

يأتي فشل الجهاز المناعي في الجسم في القضاء على الفيروس بسبب التغير المستمر في شكل الفيروس **Genetic mutatio** .. والذي يربك جهاز المناعة كما يختفي الفيروس لفترة طويلة داخل الخلايا الكبدية وغيرها .. ثم يظهر بشكل جديد .. ورغم أن الكبد يجدد خلاياه النالفة باستمرار **Highly regeneration** إلا أن تكاثر الفيروس قد يكون أسرع .. مما يؤدي إلى تدهور الكبد سريعا .. وبالتالي تورم الجسم بالملاء.

وعادة ما يكون الشخص المصابة بالفيروس الكبدي مصاباً بالبلهارسيا التي تدمر الكبد أصلا .. أو مصاباً بمشكلات في جهاز المناعة بسبب فساد الطعام أو السهر أو قلة الحركة والكسل أو الأسراف في الأدوية التي تقضي على مكونات جهاز المناعة الداخلية. والبرنامج التكامل للعلاج .. يستبعد الطعام التقليدي .. ويستبعد الأدوية ويفرض على المريض احترام ساعات النوم بالليل .. والحركة بالنهار.. حتى يعود للجسم انسجامه .. وتعود لجهاز المناعة قوته التي تناسب مع الحركة الهرمونية في الجسم والتي



ميزها الله سبحانه بخاصية دورية Circadian rhythm تفسد بتغيير نظام الجسم.

ولشرح طريقة علاج الكبد لا بد أن نعرف:

### أولاً: الاتجاه العالمي لعلاج خلل الجينات:

حيث اعتبر العلماء أن أكثر من ٨٠٪ من الأمراض المعروفة ناتجة عن خلل أو عيب جيني في جينات المادة الوراثية DNA ، ولا يتحقق هذا العلاج إلا بتدخل طبي لعلاج الخلل في هذه الجينات - أي بإدخال جين أو أكثر لهذه الخلايا - ولكن وجد العلماء استحالة إدخال جين إلى كل خلية مصابة كما اضطروا إلى استخدام ناقل لهذا الجين ليضعه محل الجين في الخلايا المصابة بالفيروس أو السرطان.

وقد نجح العلماء فعلاً باستخدام الناقلات الجينية وهي من عائلة الفيروسات العكسية أي التي تشكل مادتها الوراثية من الحامض النووي RNA وليس DNA حيث خضعت هذه الفيروسات لتعديلات وراثية بحيث تصبح قادرة على إحداث المرض ولخطورة هذا الاتجاه فربما تكون هذه الفيروسات سبباً في استارة الجهاز المناعي مما يؤدي إلى تدمير بعضها مع ما تحمله من جينات علاجية.

وقد يتسبب ذلك في إحداث أمراض غير معروفة - فالفيروسات زودها الله سبحانه بقدرة خارقة على التكاثر وتغيير الشكل وإنتاج سلالات جديدة.

للهذا اتجه العلماء إلى علاج أسرع باستخدام أسلحة الخلايا الدفاعية - C Interferons and inte tokines الممثلة في الانترفيرونات والانترلوكينات - leukins.

وهي مواد بروتينية لها القدرة على اصطياد الفيروسات، والخلايا الجسمية المصابة،



أو المنحرفة، وهذا العلاج مشهور الآن وله تركيزات مختلفة - وقد جرب علىآلاف المرضى وهو غالى الثمن جداً - فربما وصل ثمن الحقن من الانترفيرون إلى حوالي ألفين من الجنيهات ويحتاج المريض بالفيروسات حقنة كل أسبوع لمدة سنة.

وفضلاً عن غلاء السعر الفاحش .. فإن الآثار الجانبية مدمرة، أهمها تدمير نخاع العظام تماماً، ويصاب المريض الذي يعالج بالانترفيرون بنقص حاد في جميع خلايا الدم *pan cytopenia* يظهر ذلك بعد أول حقنة، ولهذا وجب التفكير في إتجاه آخر للعلاج.

ثالثاً: اتجاه العلماء إلى تحفيز الخلايا المناعية المساعدة *CT helper* لإنتاج أسلحتها (*cytokines*) أهمها مادة الانترلوكين *Interleukins* وخصوصاً أنواع *IL2 IL5 IL10* وكذلك تحفيز الخلايا المناعية *type1* لإنتاج عفزات خلوية أهمها الانترفيرون من الأنواع الثلاثة ألفا وبيتا وجاما وهذه الأسلحة (البروتينات) هي التي تقضى على الفيروسات والخلايا الشاذة بالجسم وأصبح هذا الاتجاه الآمن هو الأفضل لعلاج الفيروسات وأمراض المناعة الذاتية والسرطان.

**Auto immune Diseases and cancer** (حيث تقوم بعض الخلايا المناعية في الجسم بمهاجمة أعضاء نفس الجسم محدثة تدميراً بها مثل مرض السكر (مهاجمة خلايا البنكرياس) ومرض التصلب العصبي (MS)).

والسرطان عبارة عن نمو شاذ للخلايا ونتج عن خلل موجود في الجينات المسؤولة، عن موت الخلايا فالسرطان خلل في الجينات لا بد من تصحيحه أو قتل الخلايا السرطانية ليس بالإشعاع والكيماويات والجراحة، وحدتها ولكن بتحفيز الخلايا المناعية في الجسم لتؤدي دورها في التخلص من السرطان.



وهذا العلاج الذي تقدمه (سم النحل) يحتوي على بروتينات وأحماض أمينية محفزة للخلايا المناعية، لإنتاج أسلحتها من الإنترلوكين والإنترفيرون وهي التي تنقض على الفيروسات وهو رخيص وآمن ومتوفّر بفضل الله، وإذا أضفنا إليه استخدام مبتجات النحل نفسها (من العسل الطبيعي وحبوب اللقاح وغذاء الملకات) فقد وفرنا للجسم حاجة من السكريات البسيطة، والأحماض الأمينية الضرورية لبناء الخلايا، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، وأيضاً على محفزات الخلايا المناعية.

حيث وجدنا تحسناً ملحوظاً في خلايا الكبد، والكلى، والدم، ونخاع العظام، وغيرها عند استخدام جرعات صغيرة (من العسل وحبوب اللقاح وغذاء الملకات) مجرد ملعقة طعام ثلاث مرات يومياً (يمكن إذابتها في نصف كوب ماء) لمدة تتراوح من شهر إلى ستة أشهر وكأن الله سبحانه يبيحنا إلى إنه بعد كل هذه التكاليف الباهظة في الأبحاث العلمية، والعلاجات الجينية... شفاؤكم فيها ذكرت (يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس) والمهم هو الابتعاد عن أسباب المرض.

\*\*\*



عدد الحالات: ٥٠ حالة .. تحسن تدريجي.

عدد الجرعات: ٢ لسعة حول الأوردة التدالية (الدواي) في الساق، أو حول الجلطة العميقه DVT في الساق أو ٢ كأس حول نفس المكان.

مدة العلاج: مرتين أسبوعياً - لمدة من أسبوعين إلى ستة أسابيع.

حالات المقارنة: ٥ حالات من الذين يعالجون باستخدام المبارين والدايكومارول.

نسبة الشفاء: ٤٠ حالة شفاء تام (نسبة ٨٠٪) و ١٠ حالات تحسن مستمر (دون الشفاء التام) (نسبة ٢٠٪).

ولم تحدث حالات إنتكاسة.

التفسير العلمي: تكون الجلطة الداخلية - نتيجة عدة عوامل .. منها ركود الدم - نتيجة الكسل وقلة الحركة وجود الدواي ومنها العوامل النفسية .. مثل الغضب الشديد الذي يتبع عنه ارتفاع ضغط الدم وتحبيطه .. ومنها الحمل .. الذي يقلل من عودة الدم في الأوردة نتيجة لضغط الجنين على أوعية الساق فيؤدي إلى ترهل



الأوردة بالساقي وبالتالي ورم بالساقي ورغبة في الحركة (المهش) وشعور بالألم في الساقين، ومنها وجود كميات كبيرة من دهون الدم .. ومنها عوامل أخرى - وت تكون الجلطة أيضاً في الأوردة المتدرية بسبب التوازي .. التي تقلل وصول عوامل إذابة الجلطات في الدم.

Fibrinolytic System -  
الله سبحانه خلق عده عوامل لإذابة الجلطات في الدم -  
والجلطات الداخلية قد تكون جلطة دهنية FATS وخاصة في مرض السكر  
وقد تكون جلطة بكتيرية Colony نتيجة تجمع عدد هائل من البكتيريا في حالات  
العدوى وقد تكون جلطة دموية خاصة وقد تكون جلطة مكونة من أكثر من عامل  
(دهون + بكتيريا + عوامل الدم).

ولكن لماذا ومتى تكون الجلطات ؟

- Arteriosclerosis  
وقد تكون الجلطات الدموية نتيجة تصلب الشرايين  
وذلك بسبب ترسب الدهون أو الكوليسترول على جدار الأوعية الدموية، مما يجعل  
الوعاء الدموي ضيق ويفقد مرونته ويتصلب وبالتالي يعوق مسار الدم إلى أجهزة  
الجسم وأخطرها القلب .. حيث يتتج عن ذلك ضيق شرايين القلب نفسه والذي يتبع  
الاما شديداً في الصدر مثل ذبح السكين يسمى "الذبحة الصدرية"، ثم يفسد الوعاء بعد  
ذلك مما يؤدي إلى موت جزء من عضلة القلب Infarction - وقد يتتج عن الدهون  
الرايدة في الدم زيادة لضغط الدم مما يؤدي إلى انفجار الأوعية وحدوث التزيف في المخ  
أو خلف العين أو في أي جزء من الجسم.

والطبيعي أن الأوعية الدموية تفرز مادة قناع التصاق الدهون بها باستمرار، ولكن  
مع الكسل وقلة الحركة والتدخين، وإرتفاع ضغط الدم يقلل إفرازه هذه المادة فترسب



الدهون على جدار الأوعية .. ويحدث تصلب الشرايين، والجلطات، والنشاط، والحركة من أهم عهفات إفراز هذه المواد التي تمنع التصاق الدهون بالأوعية الدموية - ويعتبر مرض السكر والإسراف في تناول الطعام من أهم أسباب ترسيب الدهون على الأوعية الدموية أيضاً والطبيعي أن تكون الجلطة الدموية عند حدوث جرح في أي وعاء دموي .. حيث يشترك جدران الوعاء الدموي نفسه مع الصفائح الدموية مع عوامل التجلط الأخرى في تكوين جلطة سريعة خلال دقائق من حدوث الجرح (٨-٣) تسد الجرح ويفق التزيف، وبعد تكوين الجلطة الدموية .. والتئام الجرح .. تأتي عوامل أخرى تذيب الجلطة، وتعيد الدم إلى سيلته ومنها الكبد (المستول على تكوين عوامل التجلط) وهو المسئول عن تثبيط عوامل التجلط بعد تكوين الجلطة، ومنها كرات الدم البيضاء الأكولة Macrophage - والتي تلتهم الزائد من عوامل التجلط ومنها الرئة وفيها ترشيح للدم Pulmonary bed Filtration - واصطياد الجلطات وإذابتها بواسطة خلايا الحويصلات الكبيرة ومنها عوامل تثبيط عوامل التجلط .. ومنها جهاز إذابة الألياف Fibrinolytic System - والصفائح الدموية: وهي المسئول الأول عن تكوين الجلطة الدموية - ثالثها موجود بتيار الدم والثالث الآخر في الطحال، والثالث الأخير يسد الفجوات الموجودة في أوعية الدم.

ولكن ما عوامل تثبيط تكوين الجلطات ؟

وتشمل عدة مواد منها:

- ١ - مضاد التخثر (٣) Anti thrombin - وهو ينشط جداً بزيادة المليارات.
- ٢ - البروتين C وهو ينشط في وجود بروتين آخر اسمه (S) - وفي وجود فيتامين K.



٣- الهيارات المساعد .Heparin Cofactor

٤- جزيئات الجلوبولينات مثل antiplasmin و macroglobulin

٥- anti trypsin

٦- مثبط البروتين المكمل - esterase ١ Complement (C1)

inhibitor

### **Fibrinolytic system**

يتكون من عدة بروتينات مثل البلازمبوجين الذي يصنع في الكبد وينشط إلى البلازمين - الذي يحول الألياف المتماسكة إلى أجزاء دقيقة يسهل ابتلاعها بواسطة كرات الدم البيضاء.

وهذا الجهاز أهمية كبيرة:

بتنظيف أنسجة الجسم بعد الالتهابات (مثل الالتهاب الرئوي)، والمحافظة على أوعية الجسم مفتوحة باستمرار، وإذابة أي جلطات تكون في الجسم أو الأوعية، وينشط هذا الجهاز بعامل داخلية في الجسم وبعامل خارجية مثل الأدوية الخافضة للسكر، وسموم العقارب والتعابين (وسم النحل Bee venom) وهو موضوع هذا البحث وإنزيم streptokinase (الذي تفرزه البكتيريا) ويشبه بكل عوامل التنشيط السابق ذكرها.

ويعد سم النحل المستخدم في هذا البحث من أهم العوامل الخارجية التي تقوم بتنشيط جهاز إذابة الجلطات .. وهو لا يشبه الأدوية الأخرى في تركيبه (كما سبق) ..



فهو ينشط الكبد، وينشط كرات الدم البيضاء، وينشط عوامل تبييض تكوين الجلطات السابق ذكرها.

### **نظام غذائي لعلاج مرضي الكبد:**

#### **أولاً: إعادة تكوين خلايا الكبد ورفع المناعة لجسم:**

- ملعقة خل أعشاب (كمبوتشيا) + ملعقة عسل مركب من (جبوب لقاح + غذاء ملكات + بروبيليس) ٣ مرات يوميا على الريق ينحف في نصف كوب ماء.
- ٢١ ملعقة صغيرة حبة البركة + ٢١ ملعقة صغير زهرة الأقحوان (الكانديولا) + ٤ ملعقة رواند مطحون + كوب ماء مغلي مثل الشاي الكشري.

#### **ثانياً: لعلاج دهون الكبد:**

- ٢١ ملعقة صغيرة مطحونة قرون فتة + ٤ ملعقة عرق جناح + ٢١ ملعقة مطحون بذر سنامكي + ٢١ ملعقة خزامي (لافندر).
- ٢١ ملعقة أخيليما (الألف ورقة) + ٢١ ملعقة هندباء (أنيات الأسد) + ٢١ ملعقة خرسوف مجفف + ٤ ملعقة بذر خردل مطحون.

#### **ثالثاً: لقتل الفروسات:**

- ٥ حقنة سم النجل في الخلد - والجرعة - وإذا حدث التهاب يوقف الحقن ويتصل بالطيب.
- ٢١ ملعقة مطحون قثاء الحمار (خباز شمبر) + ٢١ ملعقة شوك العقول (لحلاح) + ٢١ ملعقة بلح بلوط.



#### رابعاً: علاج تورم البطن والقدمين:

١ - مغلي ملعقة شعير في ٢ كوب ماء + ملعقة بقدونس أخضر يغلي لمدة عشر دقائق ويصب المغلي على ٢١ ملعقة بذور خلة بلدي + ٢١ ملعقة قنطرتون (ويمكن عمل كمية من كبيرة تكفي طوال النهار في ترموس).

٢ - راجع مدرات البول

#### خامساً: علاج الأنémia وعلاج سوء الهضم وعلاج الضغط:

راجع علاج الكل.

#### سادساً: علاج الامساك المزمن:

١ - ملعقة صغيرة كيرا بيضا في كوب ماء (مطحون) - تقلب جيداً ويأخذ ثلثها قبل الأكل ٣ مرات يوميا العلاج الجلد.

٢ - ملعقة صغيرة زيت زيتون نقى قبل الأكل أو في السلطة الخضراء.

٣ - حقنة شرجية يوم بعد يوم.

٤ - ٢١ ملعقة رواند مطحون + ٢١ ملعقة بذور السنما المطحون + ملعقة حلبة حصى.

٥ - ملعقة صغيرة زيت بذر كتان نقى قبل الأكل مرتين يوميا أو مغلي بذر كتان + شمر + حلبة أو ملستون ملعقة بذر كتان.

٦ - فتيلة (شاش) مبللة بزيت الكافور + زيت بذر الكتان لعلاج ال بواسير والشرخ الشرجي.

- ٧ - ٤ ملعقة بودرة حب الملوك + ٤ ملعقة مطحون صبر سقرطي + ٤ ملعقة رواند + ٤ ملعقة بذور السنان المطحون.
- ٨ - تدليك البطن دائرياً (مع عقارب الساعة) بالزيوت نصف ساعة.
- ٩ - السلاطة الخضراء المنوعة ٤ ملعقة خميرة بيرة مع كل وجبة.
- ١٠ - الفواكه الملينة (عنب - بطيخ - تين برشوم - بلح - تفاح - كمثرى - توت - رمان).

#### تعليمات مهمة لمريض الكبد:

- ١ - عصير البصل أو البصل الملوق نصف تسوية - يساعد على إدرار الصفراء ويساعد على المضم.
- ٢ - الشيكوريا (السرير) والجعبيض، والنعناع البلدي والخرشوف، والروزماري، والمرمية كلها تنشط العصارة الصفراوية وتنشط خلايا الكبد.
- ٣ - ٢ ملعقة من الصبغ العربي + ٢ ملعقة من لبان الذكر + ٢ ملعقة حيض أنثى نزيف اللثة والأنف وتزيف المعدة.

#### طعام مريض الكبد:

قبل الأكل مشروب ساخن مما ذكرنا - بيضة مسلوقة + جبنة قريش + سلاطة خضراء مع كل وجبة (خرشوف + خس + جزر + كرات + جرجير + بصل + خيار + كرفنس + عصفر) + بليلة + فول نابت + زيادي بعسل + سمك أو فراخ بدون جلد + شريرة علاجية (بصلة + فص ثوم + ٢ ورق لوري + ٢ فص جهان + خرشوف + أي



خضار - طبق واحد طازج كل وجبة ممكن يضاف ٣ ملاعق فاصوليا مسلوق أو عدس بجعة مسلوق وبعد الأكل هاضم (مشروب - أو فاكهة هاضمة).

٤ - تحليل وظائف كبد كل شهر.

٥ - دهان وتلليك الروجه والبطن والأطراف والمفاصل المؤلمة بالزيوت ٣ مرات يومياً.

٦ - المشي أو الجلوس في الشمس (الشروق أو الغروب) ساعة يومياً.

٧ - مشروب ساخن كل ساعتين مما ذكرنا.

٨ - حزام عريض للبطن فوق الفانلة - طول النهار.

٩ - النوم بالليل ٨ ساعات يومياً جزء هام من العلاج.

#### المنوعات:

١ - المخللات والشطة والأدوية غير المكتوبة هنا والسبح والتدخين.

٢ - الكبدة والسبح واللانشون والبسطرة واللحوم الحمراء.

٣ - الفطائر والحلويات والكولا والبيسي والشيكولاتة.

٤ - الفراولة والمانجو والمسك والدهون والمحاشي كلها.

٥ - الماء المثلج وهواء المروحة والتكييف المباشر.

٦ - الفول والطعمية والبازنجان.

\*\*\*





تقوم الكلى بعدها وظائف منها:

- ١ - تنظيم ضغط الدم عن طريق هرمون Renin – angiotensin system فإذا حدث خلل كلوي حدث خلل في الضغط وتورم الجسم.
- ٢ - تحفيز تصنيع خلايا الدم في نخاع العظم عن طريق هرمون Erythropoietin وإذا حدث خلل كلوي .. حدث أنيميا حادة.
- ٣ - تنظيم حرارة الدم عن طريق إفراز Vasodilator & Prostaglandin G٢ وإذا حدث خلل يحدث خلل في الجلد والمعدة يؤدي إلى الترجيع.
- ٤ - إنتاج فيتامين (د) DHCC ١, ٢٥ الذي ينظم حرقة الكالسيوم والفورسفات وإذا حدث خلل كلوي .. يحدث ألم شديد في العظام ونقص الكالسيوم.
- ٥ - إنتاج نظام حماية الجسم من الألم Kallekrin - kinin system وإذا حدث خلل كلوي يحدث هرش شديد وألم شديد.
- ٦ - وتحليل الهرمونات بعد أداء عملها مثل الأنسولين والبرولاكتين فإذا قصرت



الكلية في وظيفتها يحدث تراكم للأنسولين .. فلا يحتاج مريض السكر إلى أنسولين خارجي وإذا استمر في تناول جرعات الأنسولين يحدث إغماء للمريض (غيبوبة نقص السكر).

٧ - كل هذا بالإضافة إلى تخليص الجسم من السموم الزائدة كنواتج هدم البروتين .. مثل الكرياتينين والبوليما وحامض البوليك والماء الزائد .. وتنظيم حركة أملاح الصوديوم والبوتاسيوم.

٨ - كذلك تخليص الجسم من بقايا الأدوية والسموم والصفراء وكل ما يتبع من نفايات الأطعمة والمراد الحفظة ..

### أسباب أمراض الكلى:

ويعد معرفة كل هذه الوظائف الخطيرة للكلى .. يجب معرفة أسباب التدمير الكلوي وأهمها: ....

١- التدخين - وهو الأخطر على الإطلاق.

٢- وتلوث الماء.

٣- وزيادة الدهون والتي تسبب الخلل في تنظيم ضغط الدم.

٤- المسبكات والمخلفات.

٥- المواد البنية مثل الكولا والشوكولاتة والمانجو والفراولة.

٦- الأدوية والمسكنات والمضادات الحيوية .. ومن كثرة المسكنات على مدى سنوات يفاجأ المريض بالفشل الكلوي.



- ٧- أمراض الدم والأورام مثل الهيمرفilia ، النوكيميا والتي قد تصيب الكلية وتسبب البول الدموي.
- ٨- مرض السكر .. وخاصة بعد فترة طويلة من المرض.
- ٩- الحمل: والذي قد يضغط بشدة على أوعية الكل فلا تعمل بكفاءة وقد تحسن الكلى بعد الولادة.
- ١٠- الروماتويد والذبة الحمراء وغيرها أمراض المناعة الذاتية.
- ١١- الفشل القلبي والكبدى، والذي حتى سيؤدى إلى فشل كلوى!
- ١٢- الحصوات .. والتي تتكون في الكلى نتيجة ضياع قوة دفع الكلية للأيونات .. فتراكם وتجمع في صورة حصوات وتبداً عادة بمغص كلوى .. وألام الظهر والأطراف.
- ١٣- أمراض الكلى المختلفة سواء الناتجة عن الحوادث، أو الجروح أو الإصابات أو المناعية - والعدوى Infect مثل عدوى التهاب الكلوى والوراثية مثل مرض تعدد أكياس الكلى Polycystic kidney وتوتر الكلى بالماء Hydronephrosis وهي كبيرة.

يتنهى كل هذا بشكلين إما أن يكون التهاب كلوى حاد أو مزمن، وقد يكون مرحلة أخيرة للكلى end stage kidney وإذا كانت هناك بعض الأسباب التي تعرضها .. فإن الكوارث النفسية هي الأهم .. وما من مريض يعاني فشلاً كلورياً حاداً سريعاً إلا وورائه مشكلة نفسية.

**أعراض أمراض الكلى:**



تدرج أعراض أمراض الكلى من آلام في الظهر .. إلى آلام عند التبول، وقد يتغير لون البول، وقد يحدث أن يكون هناك دم في البول، وقد يتوقف البول تماماً. ومع كل هذا .. قد نرى الترجيع .. والزغطة .. والصداع .. والهرش والتورم في الأطراف.

ولهذا يكون الاكتشاف المبكر للمرض من أهم أسباب سرعة علاجه .. وإذا تركت الأعراض بلا اهتمام .. تحول المرض البسيط إلى مرض شديد .. قد يؤدي إلى الفشل الكلوي.

### ما الفحوصات الضرورية لمريض الكلى ؟

مراجعة وظائف الكلى وأسباب أمراض الكلى يمكن معرفة أهم الفحوصات وهي:

١- ضغط الدم .. وهو أهم شيء يراقب في مريض الكلى .. وليس هذا معناه أنه يجب أن يأخذ دواء للضغط ولكن يقاس ضغط الدم يومياً ليعرف هل يحتاج إلى علاج أم لا .. حيث أن بعض المرضى ضغطهم منخفض جداً .. وهو يأخذ عدة أدوية للضغط المرتفع .. وهذا خطأ كبير.

٢- تحليل بول كامل.

٣- دلائل الفيروسات HBV\HCV.

٤- أشعة بالصبغة IV (التصوير بالحقن الوريدي).

٥- دهون الدم (كوليستيرول - دهون ثلاثية).





٦- أملاح الدم (بوتاسيوم - صوديوم - كالسيوم).

٧- يرافق الشريان الكلوي .. فربما يكون هناك ضيق أو جلطة **Renal artery stenosis by angiography**

٨- صورة دم كاملة .. لمراقبة الصفائح الدموية وكرات الدم الحمراء والميموجلوبين والكرات البيضاء.

٩- سكر الدم.

١٠- سونار على البطن لمراقبة حجم الكليتين.

١١- وظائف الكلى (بولينا - كرياتينين - حامض بوليك).

١٢- عينة من الكلى **Renal biopsy**

١٣- المسح بالأشعة المقطعة CT أو الـ مشاعات التوروية.

علاج أمراض الكلى:

العلاج الطبي لأمراض الكلى .. قاصر .. وعاجز.

وهو عار على الطب والبحث العلمي.

ويبدأ علاج الأملاح مثلاً .. بعض الفوارات مثل التي تحتوي على الكولشيسين one-alpha Zyloric وقد يحتاج إلى أقراص الكالسيوم وفيتامين (د) واللوبرينول و إذا كانت هناك أنيميا الحديد .. تعالج بأقراص أو حقن الحديد .. وإذا قلل الميموجلوبين عن ٥ فأنه يجب نقل وحدات من الدم وإذا قلل عن ٨ تؤخذ حقن الاريثروبوبين Epo وإذا زاد الميموجلوبين عن ١١ فلا داعي للعلاج.



والمشكلة ليست في الأملأح وحدتها .. ولكن في زيادة السموم في الدم. وقد يبيها .. كان الغسيل الكلوي عندما نصل نسبة الكرياتينين في الدم إلى ٦ والآن - قررت منظمة الصحة العالمية أن الغسيل الكلوي إذا زاد الكرياتينين عن ١٠ .

والمفروض أن يقيس المريض نسبة الكرياتينين في الدم مرة كل أسبوع قبل الغسيل يوم - فإذا زاد عن ١٠ يغسل مرة كل أسبوع .. وإذا قل عن ١٠ منع الغسيل يتظر للأسبوع التالي وهكذا.

لكن كثير من الأطباء يصررون على الغسيل المستمر والدائم .. ٣ مرات أسبوعياً لجميع الحالات .. منها كانت قيمة الكرياتين .. وبها كان حجم الكلية ؟ وسواء كان المريض يتبول أم لا ؟ يتورم أم لا ؟

يستحيل أن يتساوى جميع المرضى في الغسيل الكلوي.

ولكن هل الغسيل الكلوي هو الحل ؟ وما هو العلاج ؟

وعلى عكس ما يقوله الأطباء من أن الكلي لا تعود بعد أن تفشل وتضمر .. وعلى مدى عشر سنوات .. وفقنا الله سبحانه وتعالى لإعادة نسيج الكلي بالتدريج .. وقد نجحنا في علاج الكرياتين المرتفع في الدم من ١٢ وحتى ٤ باستخدام غذاء الملكات والعسل المركب.

والعلاج الذي جربناه يبدأ بالتفاوز والثقة في وعد الله بالشفاء ودؤام الدعاء والسجود - أما اليأس من الشفاء .. فهو يدمر الكلي وخلايا الجسم كلها، وثانياً ممارسة النشاط الرياضي اليومي المنتظم - الذي يعيد للدورة الدموية أهميتها، وثالثاً .. النظام الغذائي الذي يعيد للكلي نسبتها.





ورابعاً: الدواء المعتمد.

وخامساً: الابتعاد عن الممنوعات التي تدمر الكل .. والتي مع استمرارها لا تنفع الأدوية ولا الغسيل.

وبدون هذا الترتيب فالنتائج سيئة .. والاكتفاء بالغسيل الكلوي وحده يدمر الكل .. وينقل للجسم أمراضًا متعددة.

ويشمل برنامج العلاج:

١ - مركبات طبيعية تهدى الجسم بالكورتيزون الطبيعية مثل الكاسات والوخز - وسم النحل لإذابة الجلطات.

٢ - ضبط ضغط الدم (الحبهان مع الروزماري والبردقوش) والعرقوس لقرحة المعدة .. ولعلاج الضغط المنخفض.

٣ - ماء الشعير مع مغلي البقدونس يطرد الحصوات والأملام بينما يندر الخلة والخلفا بر .. تعمل على توسيع الحالب - عدة أضعاف.

٤ - أما إعادة نسيج الكل المتألف .. فقد وجدنا نبات شوك العائق Silymarin وكذلك نغلي خرشوف، وكذلك المواد الراتنجية (لبان الذكر + مصطيكي + كثيراً أبيض + صمغ عربى) ترمم الأغشية المتهتكة من الكل .. وهو المركب الأهم في علاج الكل.

٥ - وقد ذكر بعض المرض أن شرب ١ / ٤ كوب من زيت الزيتون على الريق يومياً .. ينزل ويقتل الحصوات فوراً.

وكذلك .. نصف ملعقة من زيتونة إسرائيل (مطحونها + ملعقة عصير ليمون) وكذلك (مغلي شعير + بقدونس) كوب ساخن كل ساعتين ينزل الحصوات.

وكذلك أعشاب الكل المعروفة (الدمسيسة وبذر الخلة وحلفابر ويندر بقدونس).

٦- ولعلاج الأنيميا المصاحبة والناجمة عن نقص الهرمون تأخذ النباتات الهرمونية مثل (الخلبة، وكف مريم (الاهم)، والخروب + الراوند + الروزماري).

٧- أما المرض: فيقل مع كثرة شرب الشعير والبقدونس - وكذلك مع مسح الجلد كله بمغلي قرنفل ساخن .. مرتين يومياً.

٨- أما عن المضادات الحيوية الطبيعية .. نبدأها بعشرة فصوص من القرنفل مع أي مشروب ساخن كل ساعتين ومضغ نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة. وملعقة صغيرة من العسل المركب + البروبيليس كل ٦ ساعات + قطرات عصير الليمون.

والثوم في الخل أقوى مضاد حيوي غرغرة .. لالتهاب الحلق والأذن والأذن.

وكذلك مشروب (القرفة + الزنجبيل + جبهان).

٩- وطبعاً لا يكتمل علاج الكلي وحدتها بدون ضبط السكر، أو بدون علاج الكبد أو القلب .. فلا بد من علاج جميع أعضاء الجسم كلها .. إذا أردنا أن تعود الكل إلى حجمها ووظيفتها مرة أخرى.

### **أمراض الكل:**

#### **أسباب الإصابة:**

١- كثير من الأمراض المزمنة مثل السكر والتهاب الكبد وأمراض الدم وفشل عضلة القلب وغيرها... تسبب ضرراً للكللي.



٢- على أن أسوأ أسباب الكلي هو الإسراف في الأملاح والمخلات والشاي، والقهوة، والدهون، والبروتين، وبعض الفواكه مثل المانجو، والفراولة وبعض المشروبات مثل الكولا والشيكولاتة وبعض الأدوية .. والتدخين.

### الأعراض:

- ١- وتنبدأ متابعة الكلي بحرقان أو متابعة في البول .. وتوتر في العينين .. وتوتر في الأطراف.. وينبئ الوجه شاحبا .. وظهور البروتين في البول يعني بداية لفشل كلوي.
- ٢- فالضغط والأنيميا من توابع أمراض الكلي، وقد يصاحب ذلك آلام في الظهر أو أحد الجانين من الخلف.

ويتم ترشيح الدم في الكلي بفعل الضغط العالي للدم في الأوعية الكلوية - وذلك من خلال ٣ مرشحات من طبقات الخلايا المتحولة وأسمها المصفات - filteratia *ba* *riers* وتشبه جدر الشعيرات الدموية بمصفاة الطهاطم .. التي تمنع القشر والبذور وتسمح للعصير بالمرور .. وال الطبيعي أن تتحجز كرات الدم البيضاء والحمراء والمصفائح الدموية والبروتينات الكبيرة .. فلا تمر إلى البول .. ورغم أن الماء يتزحل أولا .. إلا أنه يعاد امتصاصه في الكلية مرة ثانية بنسبة ٨٥٪ ونسبة ١٥٪ الباقي من الماء تعتمد على مدى حاجة الجسم للماء.. والمعروف أن الجسم البشري ليست له القدرة على تخزين الماء.. منها كانت الكمية التي يشربها.. فكلما شرب أكثر كلما زاد العرق أو زاد التبول، وكذلك نسبة هرمون *ADH*.

والكلية لها القدرة على حجز السكر حتى مستوى ١٨٠ ملجم٪ (عتبة الكلية) بل وفي بعض المرضى .. ترتفع عتبة الكلية إلى حوالي ٣٠٠ ملجم٪ أي على الرغم من



## ارتفاع السكر في الدم إلا أنه لا ينزل للبول ١

وعلى العكس..... فإن الكلية لها قدرة هائلة على إفراز البوتاسيوم في البول.. ولماذا إذا ارتفعت نسبة البوتاسيوم في الدم... فهذا يعني فشل كلوي.

وتحت تأثير هرمون (الباراثرون) تقوم الكلية بتنظيم نسبة الكالسيوم والفسفور، كما تنظم نسبة البوتاسيوم والكالسيوم - تحت تأثير هرمون (الالدوستيرون).

وللكلية دورهام في تنظيم وأخراج حامض البوليك uric acid والبوليما creatinine والكرياتينين و حتى تصنيع كرات الدم الحمراء، والميموجلوبين، وتنظيم ضغط الدم. وكل هذه المكونات تكتشف عنها في الدم عند البحث عن وظائف الكلي.

### كيف نكتشف مريض الكلى؟

مريض الكلى يبدو من الأعراض السابقة (متاعب في البول - ورم في العينين - وألم في الظهر - لكن الأعراض الأكثر خطورة هي: البول الدموي Haematuria أو عدم وجود بول an urea أو نقص كمية التبول خلال ٢٤ ساعة عن ٤٠٠ مللي - أو زيادة كمية التبول خلال ٢٤ ساعة عن ٣ لتر).

وأسع الطرق لتشخيص نوع مرض الكلى هو تحليل البول الكامل (وكمية البول في ٢٤ ساعة) وكذلك السونار الذي يحدد حجم الكليتين.. وما إذا كان هناك احتباس في البول أو ارتياح.

- وكذلك التحاليل السابقة من بوليما وحامض بوليك وكرياتينين وهيموجلوبين، ومن المهم أن نعلم أن الشخص الذي يعاني من وجود أملاح باستمرار في البول - وألم في البول - وألم الظهر أو أحد الجانحين هذا الشخص عنده استعداد



لتكون حصوات (نتيجة لترانكم الأملات) - وهذا الشخص ليس بالضرورة من محبي المخللات "إنه هو عيب أو خلل في عمليات الهضم، يؤدي إلى تراكم الأملات باستمرار"، وهذا هو دور النظام الغذائي.. في تناول أطعمة تمنع تراكم الأملات وقمع تكوين الحصوات - وقمع احتباس البول - وتعالج مشكلات البروستات عند الرجال التي يمكن أن تكون سبباً في احتباس البول.

• فإذا كان ضغط الدم المرتفع فيه خطورة على الشعيرات الدموية، ويمكن أن يؤدي إلى نزيف في المخ أو خلف العين أو حتى نزيف من اللثة، والأنف - وقد يؤدي إلى الشلل أو العمى والجلطات العميقة، فإن ضغط الدم المنخفض يدمر أنابيب الكلى، وكذلك الأدوية والمسكنات، ومنع أخذ عينة من الكلية - لأن الأنابيب متهتكة.

### لماذا نمنع الماء عن مريض الكلى في حالة عدم التبول؟

لأن العطش يؤدي إلى شرب ماء زائد، ويترافق الماء، فيزيد حجم الدم عن ٨ لتر، ويصبح القلب في خطر أيضاً. *Heart failure due to over load*

ولهذا فنعني نمنع ثلاثة: الماء والأملات والبروتين، أول ٢٤ ساعة حتى نحسب كمية التبول ونزيد عليها ١٠٠ مللي عند الشرب.

### كيف نعالج مريض قلة البول (نقص البول)؟

#### مراجع أول النظم المتكامل للعلاج (١٢ نقطة) ثم بعده:

- ١- بإعطاء نباتات مدرة للبول (مثل مغلي الشعير والقدونس).



- ٢- العلاج بالإسهال: ينزل كمية كبيرة من الماء مع البراز **sorbitol**
- ٣- تعليق محليل (جلوكوز + أنسولين) لأن الجلوكوز يدخل إلى الخلايا مع البوتاسيوم على جناح الأنسولين.
- ٤- تركيب قسطرة **catheter** اذا احس المريض بالبول في المثانة ولا يستطيع إخراجه (احتباس).
- ٥- الأدوية المدرة للبول مثل:
- + Dextran + Moduretic أو Burenex + Aldactane أو Isaex
- واما يستحدث من علاجات **human albune**
- ٦- يعالج الكبد مع الكلي دائمًا، وكذلك علاج الأنبياء والضغط - من المواد الطبيعية وليس الأدوية.
- ٧- معروف أن الكلية تعيق بناء الأنابيب **Regen of tubules**. لكنها أو لا تكون بلا وظيفة ولهذا يخرج البول ومعه أملاح وبروتين - وهنا لا بد من تحليل البول بدقة... ولا تنخدع بكميته، ولا بد من تعليق محليل لتعريض الأملاح، أما مرحلة الشفاء **Recovery** فلا تتم قبل ٦ شهور ولا بد من تحليل البروتين في بول ٢٤ ساعة (متوسط ٥ جم).
- ٨- الكورتيزون له فعل السحر في علاج حالات زيادة البروتين في البول - وهذا يعني وجود خلل هرموني. وهذا لا بد من اعطاء النباتات التي تضبط هرمونات الجسم مثل الخلبة والبردقوش والزعتر والروزماري والبلح والبصل والمريمية والشمر.



وينقسم المرض بالنسبة للعلاج بالكورتيزون:

### Responders and NonResponders

ومن أسرع النباتات التي تعالج الضغط: هي منقوع الدوم، والكركديه، والبردقوش، والقرنفل - لدورها الفعال في جدار الأوعية.

ومن أسرع النباتات التي تعالج الدهون: الرواند، والثوم المهروس المقوع في الزبادي أو اللبن أو العسل - وكذلك الخضروات الورقية.

ومن أسرع النباتات التي تعالج الأنيميا المصاحبة عادة لأمراض الكلي: البلح والحلبة الحصى، والشمر، والزيسب، واللبن، ويمكن أن يمل منها مشروبياً في الصباح وآخر في المساء لأسرع نتيجة ممكنة.

على أن أهم علاج للكلى هو الابتعاد عن المتنوعات من الأملام والمشروبات، واللحوم، والفطائر، والنهار والتدخين - والأدوية والأعشاب المجهولة والشاي والقهوة، والكولا - ويمكن لمريض الكلى أن يكتفي بالمشروبات الساخنة السابق ذكرها.. المحلة بعسل النحل.. حتى تعود جميع محتويات الدم إلى الطبيعي تدريجياً وكذلك يختفي التورم (يظهر بعد ذلك واضحاً في نتائج التحاليل الطبية وتحسن صحة المريض).

ولكن ما يمثل الكارثة هذه الأيام هي سرعة عمل غسيل للكلى Dialysis وهو ما استسهل الأطباء والمرضى.. وأثاره مدمرة وبعد شهور تضرر الكلى وتصغر في الحجم.. وتعفن ونبث عن كلى أخرى نشرتها ونزرعها وكل هذه أشياء خطيرة.

والجديد الذي نقدمه في علاج الكلى هو:



- ١- لا تتعجل في غسيل الكل - وتوصيل الشريان بالوريد حتى لو تعددت الكرياتينين ١٢ ملجم (ال الطبيعي ٦ إلى ١٠، ٢) فربما أعادت الكلية بناء نفسها واستعادت وظيفتها ولا تبدأ الغسيل إلا إذا وصلت البولينا ٣٠٠ ملجم٪ (ال الطبيعي ٥٠٪).
- ٢- حاول تنشيط جهاز العرق (بالمعرقات).. وابعد المريض تماماً عن التكيف، والماروح فمعروف أن العرق والبول في علاقة عكسية في الصيف والشتاء - والعرق ينخفض كثيراً الجهد عن الكل حتى تناهى للشفاء .. وكثرة العرق تعني الشفاء إن شاء الله.
- ٣- لا تكن عبداً للمراجع الأجنبية.. فكل قاعدة شواذ والمهم هو الحالة الصحية العامة للمريض ... وليس المذكور في الكتب، فلا تتعجل الغسيل الكلوي Dialysis فالغسيل معناه بداية الموت البطيء للمريض .. وكلما حافظت على المريض بعيداً عن الغسيل أطول فترة ممكنة كلما كان أفضل.
- ٤- أعطي المريض جرعة من الأمل والتفاؤل.. والثقة في الله مع النظام الغذائي والنشاط العضلي المعتمد.. ولا تبث فيه اليأس ولا تقل له الكلية فسدت وسوف تموت. وابتعد تماماً عن كثرة الأدوية وخاصة ما كان منها لعلاج البوتاسيوم فأفضل علاج للبوتاسيوم هو التعرض لشمس الشروق وشمس الغروب. مع اللبن أو الجبنة أو الزبادي مع الخلبة والبلع .. وبغير ذلك لا تنفع كل الأفراص العلاجية.
- ٥- نحن نعالج الكل مع الكبد دائياً، المرض فرصة لمراجعة الحسابات والتخلص من الأخطاء.. وليس استمرار الحياة كما هي مع أخذ الدواء، فلا بد من التغيير، وليس التدمير.



٦- ولا تنس دور العلاج الجراحي الهام إذا كبرت الحصوات وسدت الكل أو الحالب أو المثانة - وذلك إذا فشلت النظم الأخرى في التخلص من هذه الحصوات.

#### **ملخص النظام المتكامل لعلاج الكل:**

##### **أولاً: مدرات البول (العلاج للتورم) على الريق (قبل الأكل، دائمًا):**

- كوب ماء مغلي ويمكن إضافة ملعقة خل أعشاب + ملعقة عسل نحل مركب.
- منقوع ملعقة دوم في كوب ماء (طول الليل) إذا كان الضغط مرتفعاً.
- مغلي ملعقة من الشعير + ملعقة من البقدونس الأخضر في ٢ كوب ماء لمدة خمس دقائق (ويمكن عمل ٥ ملاعق شعير + ١ كوب ماء وتوضع في ترمس ليشرب طوال النهار ساخناً).

##### **طعام مريض الكل:**

###### **١- لعلاج الأنemia:**

١. ملعقة عسل مركب (عسل نحل + غذاء ملكات + حبوب اللقاح + صمغ نحل) تذاب في ١/٢ كوب ماء + ملعقة خل أعشاب (كمبوتشا) ٥-٣ مرات يومياً.
٢. منقوع البلح والتين في الماء (٣+٣) يومياً، يمكن إضافه عناب وخروب وعلب.
٣. ٥ زبيب + ٣ بلح + ١ ملعقة حلبة حصي + ٢ كوب ماء، يغلي خمس دقائق وبعدها يضاف ١/٤ كوب لبن.
٤. زيادي+عسل (أو سلاطة زيادي) - أو بنجر مسلوق.
٥. بروتين خفيف - بيض مسلوق - شريحة سمك أو فراخ بدون جلد.



**سلطة علاجية:**

(بصل + جزر مبشرور + خس + بقدونس + خيار + كرفس + كرات + ثبت + عصفر + خرشوف + جعوضيض) وهذه السلطة مع كل وجبة.

**شوربة علاجية:**

(فص ثوم + بصلة ٢ + ورق لورو + ٢ فص حبهان + خرشوف + أي خضار) طبق واحد طازج كل وجبة للهضم ويمكن إضافتها ٣ ملاعق فاصوليا مسلوق أو عدس بজبة مسلوق.

**ثانية: الأطعمة الماضمة:**

٢ ملعقة خل أعشاب مخفف في ١ / ٢ كوب ماء - ٢ ملعقة كبيرة حلبة نابتة - ٢ ملعقة كبيرة بنجر مسلوق - ١ / ٢ ملعقة صغيرة خبرة بيرة - كوب سلاطة زيادي - كوب ماء شعير (أو فيروز) - الشوربة العلاجية.

**الفواكه الماضمة:**

(عنب / بطيخ / رمان / كمثرى / توت / تفاح / أناناس).

أعشاب ماضمة: أي مشروب ساخن يضاف إليه ٢ ورق لوري أو ١ / ٢ ملعقة زهر الليمون أو ١ / ٢ ملعقة زعتر أو مضغة قرن خروب - أو مضغة الكزبرة.

**ثالثاً: لعلاج الضغط المرتفع:**

منقوع ملعقة دوم - أو مغلي عشر فصوص قرنفل خس دقائق ويصب المغلي على ملعقتين بردقوش أو ١ / ٢ ملعقة صغيرة ورق زيتون + ١ / ٤ ملعقة صغيرة حبة البركة

+ ٢ ملعقة حبة البركة + ١ ملعقة صغيرة كركديه مع ملاحظة أن مضغ الكزبرة يضبط الضغط والسكر ببطء.

رابعاً: لو كان الضغط منخفضاً:

- ملعقة عسل نحل + ملعقة خل الأعشاب كل ساعتين.
- مشروب واحد قهوة أو نسكافية .
- مشروب واحد (٤ فرفة + زنجيل + حبة البركة) أو ٢ ملعقة من الثلاثة.
- عرق سوس (كوب يوميا).

خامسًا: مشروبات علاجية (كل ساعتين بختار المريض واحداً).

- ١- أعشاب الكل في الصيدليات مكونة من (سعد وقنطرتون ودميس وبنر خلة وحلفابر).
- ٢- لضبط الهرمونات - (مريمية + زعتر + روزماري) ملعقة + كوب ماء مغلي (٤ فرفة + ١ زنجيل + ١ ملعقة ينسون).
- ٣- (حلبة حصى + بردقوش + شمر) ملعقة + كوب ماء مغلي ويمكن إضافة ١ ملعقة بندر كرس. (٤ ريحان + ١ بنسج + ٢ ورق لوري + ٢ فص جبهان).
- ٤- لإذابة الحصوات - ملعقة صغيرة من مطحون نبات زيتون اسرائيل يذاب في ٢ كوب ماء ويقلب جيداً ثم يضاف عصير ليمونة صغيرة (فوار) على الريق.
- ٥- ١ ملعقة أشنة مطحون (فسوخ أو جليان) يضاف إلى مغلي أعشاب الكل رقم (١).

## لعلاج مشكلات البول وألام الحانين:

- ١- شرب أكبر كمية من الماء المغلي الساخن أو مغلي الشعير + البقدونس أو الشوربة العلاجية عدد (٣-٥ كوب ساخن).
- ٢- ملعقة من خليط (بنر بقدونس + بنر كرفس + دميسن + ملعقة كمون صحيح أو شمر صحيح).

## تعليمات هامة لمرضى الكل:

- ١- لا تسرع بغسل الكل، المهم هو متابعة تحاليل البولينا والكرياتينين والميموجلوتين وحامض البوليك - كل أسبوع.  
وإذا كنت تفضل فعلًا..... فمطلوب هذه الأريمة قبل الغسيل وبعده.
- ٢- يجب قياس ضغط الدم يوميًّا وتسجل القراءات.
- ٣- مطلوب سونار حديث للبطن يوضح حجم الكليتين - (يقارن مع القدم).
- ٤- يجب حساب كمية البول خلال ٢٤ ساعة (تجمع في زجاجات كبيرة).
- ٥- حاول تنشيط جهاز العرق... كلما كان العرق أكثر خف الضغط على الكل.
- ٦- دهان وتدليك الوجه، والأطراف، والماضيل المؤلمة بالزيوت ٣ مرات يوميًّا.
- ٧- المشي أو الجلوس في الشمس (الشروع أو الغروب) ساعة كل يوم.
- ٨- النوم جزء من العلاج (٨ ساعات يوميًّا) ليلاً والنهار يدمر الكل.
- ٩- حزام عريض للبطن (عن كانت كبيرة).

- ١٠ - مشروب ساخن كل ساعتين ضروري (حسب البرنامج).
- ١١ - حنا القدمين (لإزالة التورم والالتهاب) (٣ ملاعق حنا + ٣ ملاعق حلبة مطحون + ١ ملعقة قرنفل مطحون + ٣ ملاعق زرور د مطحون).
- ١٢ - المضمضة والغرغرة بمغلي القرنفل خمس مرات يومياً ودهان الجلد كله بمغلي القرنفل (بقطنة) صباحاً ومساء لتسكين آلام الجلد.
- ١٣ - حام ساخن للقدمين ١ / ٢ ساعة يومياً مع مغلي ملعقة خردل + زنجبيل.
- ١٤ - حقنة سم النحل تنشط مناعة الجسم والجرعة ١ وإذا حدث التهاب يوقف السم فوراً ويلعج الطبيب.
- ١٥ - نحن لا نعالج الكل فقط إنما علاج متكمال للكليل والكبد والأنيميا والضغط والسكتر وغيرها.

#### المنوعات:

- ١ - منع أخذ أي دواء أو أعشاب غير مذكورة هنا.
- ٢ - يجب وقف أي دواء أو مشروب يسبب الحساسية أو المداعب للمربيض فوراً.
- ٣ - التدخين يدمر الكليل فاحذر التدخين ولا تجلس بجوار مدخن.
- ٤ - المخللات والشطة والكبدة والسبخ واللانشون والبسطreme واللحوم الحمراء.
- ٥ - الفطائر والحلويات والكولا والبيسي والشيكولاتة والثاي والقهوة.
- ٦ - الفراولة والمانجو والطماظن والمسبك والدهون والمحاشي بأنواعها.



٧- الفول والطعمة والبازنجان، والليمون المخلل، والزيتون والبرتقال.

٨- الماء المثلج والتكييف والروحة (منع النوم تحت المروحة).

٩- الأطعمة المحفوظة والمعلبات (الطبيعي أفضل).

١٠- السمك المملح والرنجة والجبن الرومي.

### أضرار الغسيل الكلوي:

١- شلل المريض وعائنته عن العمل حيث يتطلب الغسيل الكلوي حوالي ٤ ساعات على جهاز الغسيل (غير الانتظار للدور) وفي اليوم التالي نوم وبعد غسل وهكذا (يوم بعد يوم) وهذا لا يرجى منه خير، ولا عمل ولا إنتاج.

٢- ضمور الكليتين فمن المعروف أن العضو الذي يستخدم يقوى والذى لا يستخدم يضمرا الكل تضمر بالغسيل كل سنة حوالي نصف إلى واحد سنتيمتر فإذا كانت الكلية الطبيعية حوالي (١٠-١٢ سم طولاً) مثلاً فبعد عامين تصبح (٨-١٠ سم طولاً) وهكذا حسب سنوات الغسيل حتى تصل إلى الضمور التام والتعفن داخل الجسم .End- stage

٣- توقف إدرار البول ومن المعروف أن الكلي تطرد الماء الزائد عن الجسم ومعه البريلينا والكرياتين وحامض البوليك ويقايا السموم والأدوية فإذا كنت تسحب الماء على جهاز الغسيل فهذا تبقى للكلى لإخراجها؟ وهكذا لا يتبول مريض الغسيل الكلوي.

٤- توقف العرق - سبحان الله - فالعرق والبول في الإنسان في علاقة عكسية فإذا زاد البول قل العرق، وإذا زاد العرق قل البول ولكن الحمد لله بالغسيل الكلوي يتوقف العرق أيضاً بعد توقف التبول.



٥- الأنيميا الحادة فمعروف أن الكلية تصنع هرمون الأريثروبوتين المسئول عن تنشيط تخاع العظام لعمل كرات الدم وضعف الكلية يعني نقص إفراز الهرمون والأنيميا والهبوط والدوخة.

٦- اضطراب ضغط الدم، والكلية هي المسئولة عن ضبط ضغط الدم عن طريق الأنجيوتنسين وضعفها معناه نقص الإفراز واضطراب الضغط ارتفاعاً وانخفاضاً.

٧- انتقال العدوى الفيروسية مثل فيروسات الكبد وغيرها وهذا أكيد.

٨- الضرر الأكبر للغسيل الكلوي هو خراب البلاد فجلسة الغسيل تتكلف (١٥٠) مائة وخمسون جنيهاً وعندنا قرآن جديد وهو الغسيل ٣ مرات أسبوعياً لجميع الحالات منها اختلفت التحاليل وحجم الكلية وحجم البول وهذه اعتبارات لا تهم.

وبالحساب يتتكلف مريض الغسيل ٤٥٠ جنيهاً في الأسبوع، حوالي ألفين من الجنيهات كل شهر، حوالي ٢٤ ألف جنيه في السنة وطبعاً كل هذا على نفقة الدولة تصوركم مريض يغسل؟ ولماذا يفرض الأطباء على الغسيل؟

والسؤال: ما دامت أضرار الغسيل كثيرة هكذا... وخراب على الدولة فلماذا الغسيل؟ ومتى تضطر للغسيل؟ وما هو البديل؟

والإجابة: المراجع الأجنبية علمتنا أنها نبدأ في الغسيل الكلوي عندما يرتفع الكرياتين في الدم إلى ٦ ملجم٪ أو أكثر....

والعجب أننا هنا نترى في الغسيل الكلوي.. حتى ونسبة الكرياتين ٤ ملجم٪ ويتدهور المريض وتتصبح نسبة الكرياتين ١٦ ملجم٪ وهو يغسل ثلاث مرات في الأسبوع !!!



وأصبحنا ندفع الناس دفعاً نحو الغسيل الكلوي !!

ويا ويله من وصل الكرياتين إلى ١٢ أو ١٦ وهو لا يغسل، لكن لو كان يغسل فهو مواطن صالح !!

فنحن إذن لا نرحب بالغسيل الكلوي أبداً ما دام المريض يتبول ويمارس عمله مهما كانت قيمة البولينا أو الكرياتين (فالجسم يقوم بالتكيف الذاتي مع التغيير) الحالة الوحيدة التي نوصي فيها بالغسيل.. إذا رقد المريض ولم يستطع الحراك وزادت البولينا عن ٢٥٠ ملجم٪ (ال الطبيعي ٤٠-٢٠) وزاد الكرياتين عن ١٦ ملجم٪ (ال الطبيعي ٦-٢ ملجم٪) وتوقف المريض عن التبول هنا يجب الغسيل التجريبي.. مرة أو اثنتين مع تطبيق الموارد التي تنشط الكل، يعني لا تعتبر المريض أسير الغسيل الكلوي بقية عمره، إلا إذا كان عنده ضمور في الكليتين وأكثر ضمور الكليتين (أقل من ٥ جم طولاً) وزادت البولينا عن ٢٥٠ - والكرياتين عن ١٦ وقلت نسبة التبول اليومي (بدون غسيل) عن نصف لتر من البول رغم شرب السوائل الساخنة.

ما مصير الغسيل الكلوي ؟ وما البديل ؟

بعد الأضرار الشهانية للغسيل الكلوي التي ذكرناها يتهمي الحال بمريض الغسيل الكلوي ليس بالشفاء استغفر الله ولكن بضمور الكليتين وطبعاً المرحلة التالية للغسيل الكلوي المعروف طبعاً هي نقل الكل أو زرع الكل أو بحث عن شخص نشري منه كلية (ونقول أنه تبرع بها) عملية تتكلف حوالي ١ / ٤ مليون جنيه الآن....

والبديل ... وجدنا أكثر من ثلاثة مادة طبيعية تفتّ الحصوات والأملاح وتعيد تكوين نسيج الكل المتهتك.. وتحافظ على ما تبقى ونحن نعلن دائمًا أن مريض الكل له

علاج منها كانت التحاليل إذا كان حجم الكليتين مناسباً وكمية البول أكثر من نصف لتر كل يوم ولم يتورم الجسم بالماء، أي لم يصل إلى الفشل التام، وحتى الغسيل الكلوي يمكن إحياء الكليتين بالتدريج لتعود إلى العمل بعد الشلل الذي أحدثه الغسيل بالشروط السابقة.

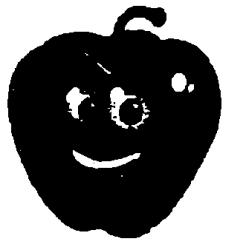
أن الذي ينظر إلى زرع الكلي على أنه العلاج الأكيد هو شخص واهم فالذي تبرع بالكلى بعد عشر سنوات تعبت كليته الوحيدة الباقيه واحتاج هو أيضاً إلى من يتبرع له أو يبيع له كلية.

وكذلك الشخص الذي زرعت فيه كلية غريبة رغم كل الأدوية الكثيرة التي يأخذها لنع الجسم من رفض الكلية.

والأفضل هو المحافظة على الكلي التي خلقها الله سبحانه لنا ومحاولة إحيائه إذا تعبت أو التهبت وليس القضاء عليها بالغسيل الكلوي أو العلاج البديل أكيد وفعال باذن الله.



منتدى محله الابتسامة  
[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)  
مايا شوقي





وظيفة القلب: المعرفة هي ضخ الدم بقوة باستمرار لتوزيعه على جميع أعضاء الجسم.

وهذه عضلة تقبض باستمرار ودون توقف منذ الشهر الثاني لتخليق الجنين في الرحم .. وحتى وفاة الإنسان ..

وجميع العضلات يصيبها التعب فتتوقف أحياناً عن العمل (للراحة .. واستعادة تكوين مركبات الطاقة) .. ما عدا عضلة القلب.

وفي دراسات كثيرة عن عضلة القلب .. وكهربيه القلب (أو الرسم الكهربائي للقلب ECG) وخصائص عضلة القلب (من الذاتية والإيقاعية والإنقباضية والتوصيلية) وتتأثر عضلة القلب بالعوامل التفصية والعصبية وتزداد قوة العضلة مع زيادة النشاط العضلي .. وتضعف العضلة بالكسل وتتعود الراحة.

أما الدراسات الحديثة .. فتؤكد وظائف كثيرة للقلب .. أكثر من مجرد ضخ الدم.

١- القلب والجلد: فالقلب هو السبب في يابس الشعر وظهور تجاعيد الجلد والوجه



.. وهو وراء القوة الجنسية أو ضعفها. وقد سجل الأطباء ملاحظاتهم عند نقل القلب من شباب حديثي الوفاة (في الحوادث) إلى شيوخ يعانون من فشل القلب - فوجدوا بعد نقل قلب الشباب إلى الشيوخ ما يلي.

أ- بدأ يظهر الشعر الأسود (بعد أن كان الشعر أبيض).

ب- اختفت تجاعيد الوجه (في الجلد) .. وبدأ الجلد أكثر إشراقةً

ج- ظهرت الرغبة الجنسية .. بل وقرة الانتصاب بعد غيابها لسنوات .. ويدأت المشاعر الشيابية الجميلة تعود .. وأصبح حتىًّا أن الشباب شباب القلب .. والعجز .. عجز القلب.

٢- القلب والمخ: القلب هو الذي يمد المخ بالدم الكلفي عند التفكير .. وتحكم في ذلك .. حتى أنه يزيد الدم المتدقق .. على حساب الأعضاء الأخرى .. أو يقللها.

قال تعالى: "فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ".

فالعمى هنا عمى القلب .. الذي في الصدور .. وليس الذي في الرأس، فعمى التفكير مكانه القلب .. قبل الرأس.

٣- القلب والمشاعر: أثبتت الدراسات الحديثة تأثيرات خطيرة لمشاعر الكراهة والبغض والحسد والحزن الشديد على عضلة القلب .. قد تصل بها الجلطات إلى الذبحة أو الجلطة والفشل .. والضغط المرتفع. الكراهة أعن من السرطان .. ويعد صفاء القلب وملؤه بالحب أهم عمل للإنسان .. ونبحث الآن عن السلامة النفسية التي تساور السلامة القلبية.

٤- القلب والفشل: أثبتت الدراسات الحديثة مما لا يدع مجالاً للشك فيه أن الفشل

والإحباط واليأس الشديد .. والخوف الشديد قد يؤدي إلى أمراض المخاعة الذاتية (مثل الذئبة الحمراء) أو الجلطة والشلل أو مرض السكر أو الفشل الكلوي والسرطان وكلها توابع نفسية قلبية .. وعادة لا يبحث الأطباء عن الأسباب الحقيقة.

٥- القلب والتفاؤل: والعكس تماماً .. التفاؤل والأمل .. يعيد المريض إلى الشفاء .. حتى من أمراض المخاعة والشلل والفشل الكلوي والسرطان.

٦- القلوب كالقدور وألسنتنا مغارفها: واللسان دليل على القلب...! والجلد مرآة القلب .. ولا يمكن للمريض الذي لم يتحسن فكره .. ولم يتغير قلبه أن يشفى منها كان الدواء.

#### الخلاصة:

- القلب أساس لجميع العمليات الحيوية.
- قلب قوي يساوي تفكير سليم .. ودم متدفق بقوة للمنفعة.
- قلب قوي يساوي هضم قوي وامتصاص قوي من الأمعاء.
- قلب قوي يعني أداء عضلي ورياضي قوي.
- قلب قوي يعني أداء جنسي قوي.
- والعكس في ذلك صحيحًا - وصدق رسول الله ﷺ إذ يقول "الا إن في الجسد لضفة إذا صلححت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله الا وهي القلب" وهذا يعني أن القلب يوجه الدم بقوّة في اتجاه واحد فقط بينما يقل بالنسبة للجهات الأخرى .. فعند التركيز يقل الدم الوافر للأمعاء .. ليصل بعد القوى والإسهال - وعند النشاط



الرياضي يتركز الدم في العضلات - وعند الجنس يتركز الدم في منطقة الحوض وهكذا.

### ما هي أمراض القلب؟

صنفت كتب الطب أمراض القلب إلى نوعين:

- أمراض عضلة القلب - مثل الجلطة والذبحة.
- وأمراض الصمامات الداخلية (كالميترالي والأورطي) ضيقاً وارتجاعاً.
- وأمراض الغشاء المحيط للقلب.
- وأمراض الإيقاع .. مثل زيادة الضربات أو نقص الضربات - وأهمها ضغط الدم المرتفع والانخفاض.
- هذا غير أمراض الأوعية الدموية.. وأمراض الدم (كالأنيميا والميموفيليا واللوكيميما أو سرطان الدم) - كلها تؤثر على أداء عضلة القلب.

### ما هي أسباب أمراض القلب؟

١- أهم سبب هو السبب النفي .. الناتج عن الخوف والقلق واليأس والذي يؤدي إلى تجلط الدم .. وحدوث الذبحة القلبية أو المخية والشلل .. فتؤثر على أداء عضلة القلب.

٢- زيادة الدهون حول أوعية القلب .. والتي تؤدي أيضاً لنفس الأعراض.

٣- أمراض وراثية .. مثل التي تصيب الصمامات بالضيق والارتجاع.

٤- عدوى وإصابات بكثيرية .. مثل التي تحدث في حالات الحمى الروماتيزمية.





- ٥- أمراض غشاء القلب.
- ٦- الأمراض المناعية التي قد تصيب القلب مثل الروماتويد والذئبة الحمراء وغيرها.
- ٧- الكسل وقلة الحركة .. وهو الأخطر على القلب .. الذي يقوى بالحركة ويضعف بالكسل.
- ٨- سوء التغذية .. أو الطعام غير الصحي .. ونقص الفيتامينات.
- ٩- الخلل الكهربائي لتوصيلات القلب .. الذي يتبع عن زيادة الضربات أو نقص الضربات.
- ١٠- أورام تنشأ داخل القلب أو خارجها Myxoma.
- ١١- فشل الأعضاء الأخرى يؤدي إلى فشل عضلة القلب مثل الفشل الكلوي والفشل الكبدي.
- ١٢- الأنيميا ونقص كرات الدم.
- ١٣- مشاكل الغدة الدرقية والتي تسرع أو تبطئ ضربات القلب.
- ما هي أعراض أمراض القلب؟**
- ١- الإحساس بضربات القلب .. (خفقان القلب) Palpitative.
- ٢- دوخة وإغماء لحظي Syncope.
- ٣- ألم في الصدر (ذبحة) Chest pain.
- ٤- تورم القدمين .. (الكتعبين) L.L. edema.



٥- نهجان وصعوبة تنفس دائم وعدم القدرة على صعود درجات السلالم .Dyspnea

٦- زرقة الأطراف واللسان .Cyanosis

٧- كحة مع المجهود .Cardiac asthma

٨- صداع مع ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم .Headache

٩- أزمات اختناق ليلية (نوبات) .Paroxysmal Nocturnal Dys

١٠- دم مع الكحة وخاصة في حالات ضيق الصمام الميترالي ..hemoptysis

١١- ظهور نبض في أماكن متعددة وخاصة في الرقبة .Pulsations

١٢- أعراض التسمم (عرق وبرودة أطراف وشحوب الجلد).

ما هي الفحوصات الدورية لمريض القلب؟

١- رسم القلب الكهربائي ECG والذي يمكن منه معرفة الذبحة ومكانها وعدد الضربات.

٢- وظائف الغدة الدرقية T<sub>3</sub> - T<sub>4</sub> - TSH والتي يمكن أن تسرع أو تبطئ ضربات القلب.

٣- فحص جراحات القلب بالمواجات Echo eard وكذلك فحص الأوعية للبحث عن جلطات Doppler

٤- أشعة سينية على الصدر X-ray

٥- أشعة مقطعة ورنين مغناطيسي على الصدر والبطن MRI X CT



٦- تحاليل الدم: وأهمها، صور دم CBC وغازات الدم الشرياني ABG وانزيمات الدم LDH, CKMB, GOT, Treponin.

### أمراض القلب والأوعية والجلطات:

الكسل هو أكبر أعداء القلب وقلة الحركة تضعف القلب وقد كثرت وسائل الراحة والترفية وأثر الناس ركوب المواصلات على المشي حتى في البيوت أصبحت الأجهزة الحديثة تقوم بالجهد الأكبر ووفرت للناس الوقت والجهد ليتجه الناس للترفية والراحة.

وأول نصيحة لمرضى القلب (والاصحاء) هي الحركة، والحركة برقة والله سبحانه خلق الإنسان للسعى والمشي لا للنوم والراحة وأقل حركة واجبة إلى المساجد ودور العبادة ساعة كل يوم ، والتدخين من ألد أعداء أوعية القلب وتأثير الدهون فتسد ما تبقى من أوعية وخاصة فروع الشريان التاجي الذي يغذى عضلة القلب.

وليست الدهون هي التي يأكلها الإنسان فقط إنما هي الدهون المتحولة أيضاً بمعنى أن أي زيادة في الطعام من أي نوع تحول في النهاية إلى دهون، وتتأثر المشروبات اليومية من مانجو وقهوة وشاي وكولا لتكون الأملام التي تراكم معها الدهون وتسبب ضيق الأوعية ثم الجلطات ومثلها اللحوم الحمراء والمصنعة التي يتناولها الناس تقريرياً مع جميع الوجبات.

ولما كان الليل كافياً لفسيل الأوعية الدموية فقد أصبح ليل الناس نهاراً وبالتالي أضررهم السهر وعطل الأجهزة الداخلية ولم تعد الأوعية تفصل ليلاً كما كانت وضغطت المناعة الطبيعية وكذلك فعلت المرواح وأجهزة التكيف عندما عطلت أجهزة العرق والمناعة الطبيعية أيضاً، وزادت الانفعالات والخوف والقلق وكثرة التفكير واضطررت



الهرمونات في الجسم كل هذا أضعف عضلة القلب فأسرع الناس إلى الدواء!!

والعجب أن السادة الأطباء نسوا جميع أعداء القلب وسميات المرض وفرحوا بالدواء فهذا يقرى عضلة القلب وهذا يسلك الأوعية الدموية، وإذا أفسدت أوعية القلب فمرحباً بالقسطرة Catheter والبالونات والدعامات وعمليات ترقيع الشرايين By pass وفي النهاية ضعفت عضلة القلب.

### وأول العلاج:

١. بعد عن أسباب المرض وبغير هذا فتحن نحرث في الرمال ومطلوب الحركة والمشي بما لا يقل عن ساعة كل يوم.
٢. حام ساخن للقدمين مع مغلي ملعقة خردل + زنجبيل مع تدليك القدمين - نصف ساعة كل يوم. فهذا ينشط الدورة الدموية ويعالج الفصور في عضلة القلب.
٣. من أهم أغذية القلب هي الأطعمة المفرحة سهلة الهضم والامتصاص عظيمة الفائدة وتسمى عاليًا Super Foods ومنها:
  - أ. العسل الجبلي + غذاء الملوكات + حبوب اللقاح.
  - أأ. شوربة الخضار وفيها البصل والثوم وورق اللوري والحبشان.
  - أأأ. مغلي الشعير أو ماء الشعير والتفاح والكمثرى والأناناس وكلها تخفض الكوليسترول والدهون الضارة.
  - أأأأ. المشروبات الساخنة: القرنفل والقرفة والزنجبيل وحبة البركة والريحان



والحبهان والخردل مجتمعة (نصف ملعقة صغيرة من المخلوط أو منفصلة (كل مشروب على حدا).

هذا عن أغذية القلب وضعف عضلة القلب أما مشكلات الجلطات فالحمد لله - وفقنا لاسرع علاج للجلطات دون جراحة - منها كانت الجلطات .. وأينها كانت .. ومهمها ترب عليها.

وذلك بفضل الأغذية العملاقة التي ذكرناها مع النظام المتكامل - الذي يعتمد على التفاؤل والدعاء والنظام الغذائي الصارم - والنوم المعتدل بالليل - والنشاط المعتدل (أو حتى تدليك الأطراف صباحاً ومساءً) والحزام العريض للبطن (إن كانت كبيرة) - والحمام الساخن للقدمين مهم جداً كل يوم والعرق جزء من العلاج - وكذلك الجماع المعتدل أو الاحتلام المعتدل (مرة كل أسبوع) مع البعد عن أسباب المرض التي ذكرناها.

والحمد لله تمت تجربة استخدام الكاسات الحديثة cupping وتم استعمال سم النحل في صورة حفن مثل الأنسولين ... والتائج مبهرة بتوفيق الله تعالى.

وأهم العلاجات هو النظافة المستمرة بالاغتسال والوضوء عدة مرات في اليوم ودهان الجلد بمغلي القرنفل صباحاً ومساءً.

وليس العلاج هنا بغلو ثمنه .. بل أن الله سبحانه وتعالى قد جعل الشفاء في أرخص الأسباب .. فالبصلة البسيطة في المطبخ إذا شويت أو سلقت (نصف تسوية) فهي من أهم علاجات القلب.

\*\*\*



منتدى محله الابتسامة  
[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)  
مايا شوقي





تعريف السمنة أو زيادة الوزن: السمنة مرض سلوكى في معظم الأحيان وتعنى تراكم الدهون تحت الجلد وفي الأنسجة الداخلية مما يعني تغير واضح في الشكل وذلك نتيجة زيادة الطعام وقلة الحركة ويترب على ذلك أمراض خطيرة منها كانت الأسباب والدفافع.

وتنقسم السمنة إلى درجات حسب المقياس المستخدم:

المقياس الأول: الطول والوزن وهي أبسط طريقة حيث يقاس الطول بالستي米تر ويطرح منه مائة فيعطي الوزن المثالي.

- مثلاً طول ١٦٠ سم

- يكون الوزن المثالي  $60 \text{ كيلو} \pm 5$

ويبدأ الخطر إذا زاد عن الوزن الطبيعي ٢٠ كيلو (سمنة بسيطة)

وما بين (٢٠ - ٤٠) كيلو (سمنة متوسطة)

وإذا زاد عن ٤٠ كيلو سمنة مفرطة



**المقياس الثاني:** يعتمد على ما يسمى معامل كثافة الجسم

BMI

ويعتمد على الطول والوزن ولكن المعادلة هنا تختلف

(الوزن بالكيلوجرام / مربع الطول بالمتر) = BMI

وهنا تحسب طبيعياً لو (٢٥-٢٠)

- ودرجة أولى (٢٥-٣٠) : والسمنة البسيطة هي زيادة عشرة كيلو عن الطبيعي.

- ودرجة ثانية (٣٠-٤٠): والسمنة المتوسطة هي زيادة في حدود عشرين كيلو عن الطبيعي.

- وسمنة مفرطة أكثر من ٤٠ BMI: والسمنة المفرطة أكثر من أربعين كيلو زيادة عن الطبيعي.

**المقياس الثالث:** وهي معادلة الأطفال حتى سن التاسعة (قبل البلوغ) وهي تساوي ( $\text{السن} \times 8 + 2$ ) = الوزن المثالي.

**المقياس الرابع:** طول محيط الوسط إلى محيط الفخذين أو مقياس محيط الوسط فقط والخطورة إذا زاد محيط الأرجل عن ٩٤ سم، والمرأة عن ٨٠ سم.

وهناك مقياس ضعيف وهو مقياس ثنية الجلد فوق عضلة الزراع (٢ سم في الرجال و٣ سم في السيدات).

#### توزيع الدهون في الجسم:

الدهون منها ما هو ذاتي في الدم ومنها ما يتربس حول أنسجة الكبد، ومنها ما



يتربس حول جدران الأوعية الدموية ومنها ما يتربس بكميات كبيرة تحت الجلد وحول الأنسجة - ويعطي شكلاً أنثوياً - gynoid - أو شكل الكثري - حيث تتركز الدهون في منطقة الخوض والفخذين - فالمهمنات الأنثوية توزع الدهون في الأطراف وتقلل الدهون في البطن زمنت نا يعطي الشكل الذكري - Android - أو شكل التفاحة / حيث تتركز الدهون حول البطن (الكرش) .. وعند انقطاع الدورة الشهرية أو العلاج بالكورتيزون تسحب الدهون من الأطراف وتتركز في منطقة البطن - ويظهر التشوّه في الشكل.

### ما هي أسباب السمنة؟

بالنسبة للسمنة البسيطة .. وجد لها أساس وراثي Genetic حيث حدثت طفرة للجين المحمول على الكروموسوم رقم 7 .. هذه الطفرة تؤدي لظهور بروتين اسمه (ليتن Leptin) - والذي يعمل على تقليل الشهية.

ولكن المتفق عليه: أن السمنة تحدث لزيادة الطعام وقلة الحركة - وهذا يفسر حدوث السمنة بعد الزواج لدى بعض البنات النحيفات، وكذلك حدوث السمنة بعد سن التقاعد وترك العمل.

وتزداد السمنة .. نتيجة الضغوط والمشكلات النفسية .. حيث تزداد الرغبة في الطعام بلاوعي أي أن المريض ينفتح غضبه وخرقه في كثرة الطعام.

والسمنة الوراثية: قد يصاحبها مرض السكر - واضطرابات الحيض .. وعند إنقاص الوزن يختفي السكر .. وتنتظم الدورة والإنجاب.

**كيف تكون الدهون الزائدة؟ وما هي أسباب زيادة الوزن؟**



يتحول الطعام الزائد في الجسم إلى دهون، والدهون تمثل مخزون الجسم من الطعام والطاقة - ولأننا نأكل أكثر مما نتحرك .. فترسب الدهون باستمرار حول أوعية الدم - أو في الكبد .. أو تحت الجلد - ويتجزئ عن ترسيب الدهون مشكلات كثيرة.

يبدأ من ضغط الدم المرتفع .. إلى الذبحة الصدرية والجلطات الداخلية التي ربما تسبب الشلل النصفي.

وللدهون صور متعددة: فمنها الدهون الثلاثية والأحماض الدهنية، ومنها الكوليستيرول، ومنها الفوسفوليبيد .. وغيرها.

وللدهون وظائف متعددة: فهي مخازن الطاقة في الجسم، وهي المكون الأساسي لغشاء الخلايا - وتحيط بالأنسجة الداخلية فتحميها مثل الكل، ويدخل بعضها في تركيب الهرمونات مثل الكوليستيرول، الذي يمثل نواة الهرمونات الجنسية والكورتيزون، وغيرها.

وفي العادة لا خطورة من الدهون ولا الكوليستيرول .. وذلك في الشخص النشيط المتحرك، لأن الحركة والنشاط تستهلك الدهون المخزنة أولاً بأول.

لكن المشكلة في الشخص الذي لا يتحرك، فزيادة الوزن وترسيب الدهون عنده مشكلة .. حتى في تكوين حصوات المرارة.

أنواع الدهون: الكوليستيرول أحد أنواع الدهون الذي يوجد في جميع الخلايا الحيوانية .. وهو لا يقبل الزوبان في الماء، ولكنه يتقلل في الدم خلال مجموعة من البروتينات الدهنية تسمى (ليبيروتين) أهمها البروتين النافع عالي الكثافة HDL. والبروتين الضار منخفض الكثافة LDL - ولكن لماذا تهم التحاليل الحديثة بهذه



## الكوليستيرولات؟

لأن البروتين النافع على الكثافة HDL يقوم بحمل الدهون الزائدة إلى الكبد للتخلص منها - أما البروتين الضار منخفض الكثافة LDL فيقوم بالعملية العكسية .. يعني حمل الدهون من الكبد إلى الأوعية .. وهذا فزيادته في الدم تترافق بحدوث جلطة في القلب.

وصورة دهون الدم .. ضرورية لمرضى السكر ومرضى الكبد ومرضى الضغط .. والمدخنين .. والذين يعانون من زيادة الوزن .. وذلك بصفة دورية.

**ذوبان الدهون:** عند إجراء محاولات التخسيس وجد أن دهون الأطراف أسرع في الذوبان .. وأمام كل ٤ كيلو في الأطراف .. يذوب كيلو واحد من دهون البطن والأرداف .. حيث الدهون العنيفة .. وهكذا نرى علامات النحافة قد ظهرت في الوجه والأطراف دون البطن والأرداف.

**خطورة الكرش:** زيادة كيلو واحد في دهون البطن يمثل حلاً يساوي ٤ كيلو على العمود الفقري .. فلو حسبنا مثلاً عشرة كيلو دهون في الكرش (البطن) .. فهي تمثل أربعين كيلو زيادة على العمود الفقري مما يعني آلامًا شديدة في الرقبة والظهر وحتى أصابع القدمين.

**عجبائب الخلايا الدهنية:** الخلايا الدهنية تزداد جدًا في الحجم مع الطعام وسرعة - وتقل في الحجم عند الصيام وزيادة الحركة - ولكن ببطء شديد - ولذلك نرى الذين عندهم استعداد للسمنة - يحاولون مع برامج التخسيس شهورًا متعددة .. لينقص وزن عدة كيلو جرامات - ولكنهم يعودون لنفس الوزن خلال أسابيع - إذا عادوا

للطعام الشهي.

**خطورة حبوب منع الحمل: وإذا كانت السمنة بعد الزواج مشهورة.**

فمن أهم أسبابها استعمال حبوب منع الحمل (أي نوع) - أو لصقات منع الحمل أو حقن منع الحمل (كل ٣ شهور) - فكلها تسبب اضطرابا هرمونيا خطيرا - قد يؤدي إلى السمنة أو يؤدي لظهور مرض السكر وهشاشة العظام وارتشاح الجسم بالماء .. وغيرها. وقد أوقفت استعمال هذه الوسائل في العالم كله وبقيت الصور الآمنة لتنظيم النسل في اللولب أو عزل الزوج.

**هل الجوع وحده يكفي للتخلص؟ وما هي سرعة التخلص؟**

الجوع وحده لا يكفي للتخلص .. والحرمان التام يؤدي لنتائج مرضية وعكبية .. بدءاً من الأنemia والمزاج وتغير لون الجلد .. وانتهاء بتمرد الجسم وزيادة الوزن.

وفي التخلص الصحي نكتفي بإنقاص الوزن عدد ٢-٣ كيلو فقط كل أسبوع مع الحفاظ على حيوية الجسم ونضارته الجلد.

أما إذا زاد التخلص عن ٣ كيلو في الأسبوع .. فنحن نشك في حدوث مرض السكر أو الغدة الدرقية أو الأورام الخبيثة.

ونحن لاتتعجل التخلص - ولا نتبع إلا وسائل التخلص الآمنة .. كما سنشرحها.

**التحاليل الضرورية لمعرفة أسباب هرمونية للسمنة:**

نعم .. إذا حدث خلل هرموني في وظيفة إحدى الغدد في الجسم .. يحدث سمنة ثانوية مثل: نقص إفراز الثيروكسين .. ونقص إفراز الغدة النخامية - ونقص نشاط



المبايض (والمبيض التكيس) - وحالات نقص السكر .. نتيجة الحقن المتكرر بالإنسولين .. وكذلك اللذين يعالجون بالكورتيزون .. والذين يتعاطون أدوية السكر وأدوية منع الحمل والمهدئات وأدوية الصرع كلها تؤدي إلى زيادة الوزن .. ولهذا يجب عمل تحاليل لجميع هذه المركبات للتعرف على السبب الحقيقي للسمنة.

### ما هي توابع السمنة؟

السمنة تؤدي إلى ظهور مرض السكر .. وتؤدي إلى تضخم الثدي في الرجال واضطرابات هرمونية في السيدات قد تصل إلى العقم.

والسمنة تؤدي إلى خاطر كبيرة في العمليات الجراحية .. وزيادة الوفيات نتيجة انسداد شرايين القلب .. والسمنة مكلة كبيرة أثناء الحمل.

وزيادة الدهون تؤدي إلى ذبحة صدرية - ودواري ساقين .. وجلطات عميقية - ومشكلات الجلد .. وتشققات الجلد معروفة .. وحتى عند التخسيس تظهر خطوط عرضية في الجلد.

والسمنة تؤدي إلى إصابات فطرية بين الفخذين وتحت القدمين والإبطين.. ومشكلات النوم كثيرة .. أما واضطرابات المضمضة .. وارتفاع المريء والكبд الدهني وحصوات المرارة - وألم المفاصل .. فهي مشهورة.

فيما الجملة السمنة تؤدي إلى ضعف حركة ومناعة الجسم .. فيصبح عرضة لجميع الأمراض.

والسمنة عدو الجمال.



## كيف يمكن التحكم في السنة؟

**أولاً:** لا بد من علاج السبب الأساسي (معرفة السبب تسم عن طريق تحاليل الهرمونات).

**ثانياً:** لا بد من علاج سلوكي رياضي .. فلا بد من المشي ساعة يومياً.  
ونحن نتصح بأن نبدأ بـ خمس دقائق .. ونزيد كل يوم خمس دقائق والمشي يذيب الدهون بعد ٣٥ دقيقة متصلة.

فالمشي بين (١٠ - ٥ دقائق) يحسن الدورة الدموية فقط.

والمشي من (١٥ - ٣٠ دقيقة) يقوى عضلات الجسم .. ويضبط المناعة. والمشي أكثر من ٣٥ دقيقة يذيب دهون الجسم - والمشي التدرجي أفضل من الفجائي - والمشي ساعة يومياً يذيب حوالي ربع كيلو من الدهون يومياً.

**ثالثاً:** صد النفس أو منع الشهية للطعام أو عن طريق أطعمة أيضاً وعن طريق حزام عريض للبطن فوق القميص طول النهار ويتم عن طريق أدوية (مثل السيوتامين).

**رابعاً:** تقليل العصارات الماضمة للدهون ويتم عن طريق أدوية (مثل أورلي) أو عن طريق أطعمة أيضاً (أطعمة مذيبة للدهون).

**خامساً:** حرق الدهون ويتم عن طريق المشي كما ذكرنا أو أنواع الشوربة الحارقة للدهون كما سنوضح.

**سادساً:** حزام عريض للبطن طول النهار.

**سابعاً:** العلاج بالملينات لعلاج الإمساك المصاحب.



ثامناً: علاج آلام المفاصل المصاحب وتقربة الجسم ليتمكن صاحبه من الحركة.

تاسعاً: العلاج الجراحي .. وهذا لانحصاره مثل تدليس المعدة أو وضع باللونة فيها.

### مناقشة سريعة لبرنامج التخسيس الشهور:

١- أشهر برنامج آمن للتخلص هو الذي يعتمد على:

الشوربة الحارقة (الكرنب) - السلطة الخضراء - الزبادي بالثوم - الحزام العربيض  
فوق القميص - ملعقة الخل في نصف كوب ماء - والمشي كل يوم ساعة فأكثر.

وبدون هذا البرنامج لا يصح التخلص.

٢- أما البرنامج التخسيسي الكيميائي الذي يعتمد على نوع واحد من الطعام يومياً  
- ففيه خطورة أمراض سوء التغذية ومشكلات الجلد والأنيميا.

٣- أما إنقاص الوزن عن طريق الساونا وحمامات البخار .. ففيه خطورة بالغة على  
الجهاز التنفسى (قد يؤدي إلى اختناق) .. أو حساسية جلد.

٤- أما إنقاص الوزن عن طريق اللصقات الجلدية التي تذيب الدهون في أماكن  
تجمعها.. فهي مساعدة للنظام الأول (التخلص الآمن) .. ولكن يخشى من حرارة  
الدهون العشوائية فتسد القلب أو الكلية أو تسبب في جلطة دماغية وشكل ا

٥- وجهاز الذبذبات لتحريك الدهون وهو يشبه عمل اللصقات الجلدية. ومثلها  
أحزمة التخلص بالذبذبات .. وشورت التخلص بالذبذبات.

٦- وهناك نظام الإبر الصينية .. التي تغرس في أماكن معينة من الجسم (الأذن  
مثلاً) فتسد الشهية عن الطعام .. وقد تعمل جيداً في أول شهرين مثلاً .. لكن سرعان



ما تحدث انتكاسة يعود الوزن سريعاً .. والشهية للطعام.

٧- وهناك أيضاً كاسات الحجامة .. التي تنشط الجسم وتقوي المناعة. ولكن دورها في التخسيس لم يسجل حتى الآن.

٨- وهناك من يستعمل مصهور الشمع في التخسيس .. وهو غير آمن .. نظراً لما يمكن أن يسببه من حروق وتشوهات بالجلد لا تعود.

٩- وهناك أدوية التخسيس .. وأعشاب التخسيس .. وهي في غاية الخطورة ولها آثارها الجانبية على المعدة (تسبب فرحة) - وعلى الكلى (فشل كلوي).

١٠- أما الإعلانات الحديثة في أجهزة التليفزيون أو الجرائد .. فكلها وهم ومخاطرة - والتخسيس في  $\frac{1}{3}$  ساعة، والتخسيس في ٥٠ دقيقة - كلها أوهام.

وإذابة الدهون بالحقن الموضعي ثم شفطه له أخطار كبيرة جداً .. منها الجلطات - والتزيف - وتشوه الجلد فوقها.

والشفط الجراحي (الفتح الجراحي) مع إزالة الجلد الزائد .. سرعان ما تعود لحالها الأول .. ما لم يحدث تغيير حقيقي في سلوك المريض يتمثل في تقليل الطعام والإكثار من الحركة والمشي المستقيم.

وإنك لتعجب من كثرة الإعلانات والأوهام .. وصور الإعلانات قبل وبعد العملية - مع إن بعض العمليات قد تستمر ساعات .. والبقاء منها أيام ولا يستطيع المريض بعدها القيام بواجباته اليومية.

وأما استخدام الليزر في التخسيس - وإعادة توزيع دهون الجسم فكلها محارلات .. وهي غالبة جداً جداً.



### منظومة إنقاص الوزن والتخسيس:

- ١- معرفة أسباب زيادة الوزن، ونوع هذه الزيادة.
- ٢- نظام غذائي صارم لإنقاص الوزن.
- ٣- علاج جراحي لشفط الدهون أو تدبيس المعدة، متى؟
- ٤- البعد عن العادات الغذائية السيئة، حتى بعد الوصول إلى الوزن المثالي.
- ٥- إرادة قوية وإصرار.. واستمرار على نظام إنقاص الوزن.
- ٦- نظام رياضي شاق ومعه يومياً نظام (الساونا) أو الحمام الساخن بالبخار.
- ٧- المساج والتدليك ونبضات الكهرباء.
- ٨- سلسلة المنوعات والمحاذير.
- ٩- تحاليل مستوى الدهون في الدم، ووظائف الكبد + صورة الدم وزن الجسم (ميزان) وعلاج أي مرض عضوي موجود. وتسجيل ذلك أسبوعياً لمعرفة مدى نجاح النظام الغذائي .. أو تعديله أو تغييره.

### معلومات هامة عن السمنة وزيادة الوزن:

- ١- يعتبر الإسراف في تناول الدهون والنشويات (مثل المكرونة والأرز والمحشي) مع إهمال الخضروات .. وإهمال النشاط الرياضي .. والكسل هو السبب، بل هو من أهم أسباب السمنة.
- وإدراك الأمر في بدايته سهل .. ويمكن علاجه .. إذا عرفنا علاقة الوزن المثالي بالطول .. وهو باختصار في الشخص البالغ .. يساوي تقريباً الطول - ١٠٠ .. فمثلاً



إذا كان الطول ١٦٠ سم، فالوزن المثالي =  $160 - 100 = 60$  كم.

## ٢- من أهم الأسباب التي تؤدي إلى السمنة:

١. السمنة الوراثية: وقد يصاحبها مرض السكر .. واضطرابات الحيض وعند اتباع نظام إنقاص الوزن .. يأتي بنتائج مذهلة .. حيث يختفي السكري ويتنظم الحيض والإنجاب.
٢. حالة الصدمة النفسية: حيث تزداد الرغبة الشديدة في الطعام بلاوعي!
٣. أمراض الغدة النخامية: ويفتقر إليها ظهور شعر في الفتاة وترسيب كميات كبيرة من الدهون.
٤. ضمور الغدة الدرقية: مرض "الميكسوديريا" ويتميز بالسمنة والكسل .. وتغير في الصوت .. ويطأ في التفكير وتضخم في الكبد لترسيب المخاط فيه .. ثم انقطاع الطمث.
٥. حياة الرفاهية السهلة: التي تحتوي على وجبات دسمة .. دون نظام مع كثرة تناول المشروبات الغازية والنشويات.
٦. وهناك من الأشخاص من تزيد أوزانهم دون إفراط في تناول الطعام .. وقد يدفع ذلك لفحص هرمونات الغدة فوق الدرقية Adrenal.
٧. وهناك نوع السمنة يرتبط بكثرة تناول المحوادق .. مما يتسبب في رفع نسبة الأملاح واحتزان كمية كبيرة من الماء في الجسم.





### ٣- أنواع السمنة:

٨. سمنة بسيطة: زيادة وزن الجسم في حدود عشر كيلو جرامات عن الطبيعي.
٩. سمنة متوسطة: زيادة وزن الجسم في حدود عشرين كيلو جراماً عن الطبيعي.
١٠. سمنة زائدة: زيادة الوزن أكثر من أربعين كيلو عن الشخص الطبيعي في نفس الطول.

### ٤- ترسيب الدهون يختلف في الرجل عن المرأة:

فالرجل يرسب الدهون في منطقة الصدر والبطن Andriod بينما ترسب الدهون في المرأة في منطقة الحوض والفخذين Gynocoid ويوجد بعض النساء لها نفس الترسيب الرجال.

٥- الدهون الداخلية المترببة في البطن أو الحوض.. بطئه الاحتراق.. حيث يقابل احتراق ٤ كيلو من الدهون السطحي .. احتراق كيلو واحد من الدهون الداخلية!

### ٦- في التقسيم الحديث للسمنة:

حسب السبب، فإن النوع الأول: ينتج عن تضخم الخلايا التي تخزن الدهون دون زيادة عددها Trophic Hyper. وهذا النوع يصيب كبار السن ويسهل علاجه.

أما النوع الثاني: فينتج عن زيادة الخلايا التي تخزن الدهون Hyper Plastic ويظهر هذا النوع في الأطفال .. الذين تعودوا على الإفراط في الطعام .. وهذا النوع صعب العلاج .. لكنه ممكن.

### ٧- نقص الوزن نتيجة اتباع نظام غذائي صارم:



لا يعتبر دليلاً على شفاء نهائي فلا بد من الاستمرار مع النظام الغذائي والنظام الرياضي بقية العمر .. حتى لا تحدث انتكاسة! حيث يتوجه الجسم أولاً إلى الجليكوجين (النشا الحيواني) المخزون في الكبد (حوالي ٢٠٠ جم) ويمثل خط الدفاع الأول ضد الجوع .. وإذا انتهى الجليكوجين يتوجه الجسم إلى إذابة الدهون المخزونة (وهي خط الدفاع الثاني على المدى الطويل).

#### ٨- لا بد من اتباع نظام متوازن لإنقاص الوزن:

وإلا كانت التائج المترتبة على إنقاص الوزن أسوأ من زيادة الوزن نفسه!! حيث يمكن أن يؤدي (الرجيم غير المتوازن) إلى المزال والضعف العام وإلى سحب الدهون حول الكليتين .. وبالتالي يؤدي إلى الكلية العامة Floating Kidney وقد يؤدي إلى كرمصة جلد الوجه (وظهور العجز وكبر السن).. وقد يؤدي إلى حدوث جلطة دهنية بالقلب أو المخ أو أوعية الأطراف مثلاً فتؤدي إلى الوفاة.

وقد يؤدي إلى الشعور بالخمول والجوع الشديد وعدم القدرة على فعل شيء، بينما النظام عكس ذلك.

لهذا عليك اتباع النظام التالي (وحذراً لو كان تحت إشراف طبيب).

#### الإفطار: الساعة ٨ صر

٢١ كوب ماء دافئ وعليه ملعقة عسل أو ملعقة خل أو نصف ليمونة (بدون سكر) ... ثم ٧ قرات (بلح) أو عجوة فقط أو برتقالة فقط أو ثمرة جريب فروت فقط أو مشروب دافئ خفيف (شاي بالنعناع .. حلبة .. ينسون) فقط.

ثم تخرج للعمل أو تمارس نشاط رياضي عنيف .. أو المشي لمدة ساعة.



الغذاء: بعد ٦ ساعات على الأقل .. الساعة ٣ ظهراً مثلاً:

(شريحة سمك أو بيسنة مسلوقة أو ١٤ فرخة أو شريحة لحم) + سلطة خضار بالخل والليمون + ثمرة فاكهة... المهم منوع الأرز .. والمكرونة .. والمحشي .. والحلويات .. والمشروبات الغازية .. والحلبة بالسكر .. والخبز لا يزيد عن نصف رغيف بلدي - والأفضل عيش السن (الردة).

العشاء: بعد سبع ساعات مثلاً الساعة ١٠ م:

كوب زبادي + ملعقة عسل نحل فقط .. أو ثمرة فاكهة فقط .. أو نصف كوب لبن + كوب سلطة خضار .. أو عيش السن (الردة) + قطعة جبن قريش متزوجة الدسم .. أو شوربة خضار خفيف مع ربع رغيف بلدي مع كوب ينسون أو كرواية.

## ملاحظات هامة:

١. ثمار الفاكهة لا تزيد في الحجم عن نصف كوب شاي عنب، أو ثمرة واحدة.
٢. الخضار مسلوق أو فيه في شيء .. (منع المسبك) على ألا يزيد عن طبق صغير بدون خبز أو مع خبز الردة، (منع وضع اللحوم أو الدهون أو السمن أو الزيت مع الخضار ولا أصبح مسبك).
٣. في أي وقت إذا شعرت بالجوع أكل الخضروات الطازجة (كرنب - خرشوف - قرنبيط - فلفل أخضر - خس - خيار - جرجير - بصل أحمر - كرفس - بقدونس - ...) لا يضر (متى شعرت بالجوع).
٤. لا يمكن إضافة اللبن على الشاي أو القهوة.



٥. يمكن استبدال اللحوم بالفول .. طبق صغير مع إضافة الخل والزيت والليمون واللفلف الأخضر. والسلطة الخضراء تساوي حجم البروتين ٤ مرات.

٦. يمكن شرب الماء مضافاً إليه ملعقة خل التفاح .. يسرع بذوبان الدهون الداخلية.

٧. ٣ كيلو نقص في الوزن كل أسبوع يمكن أن تزيد إلى خمسة حسب الإرادة والالتزام.

٨. النظام الغذائي وحده لا يصلح مع الكسل فلا بد من نظام رياضي عنيف (مجهود).

٩. رجيم السعرات الحرارية ( حوالي ٦٠٠ سعر يومياً في المتوسط) .. يحتاج الشخص البالغ من حوالي ٢٠٠٠ إلى ٣٠٠٠ سعر حراري يومياً أي أنه يحصل فقط على ٥١١ حاجاته من الخارج فقط، بينما ٥٤٤ حاجاته الغذائية يستمدتها من الدهون المخزونة .. في نظام يسمى (حرق دهون الجسم) والذي يعتمد على دعامتين النظام الغذائي الصارم والنظام الرياضي اليومي وكلامها يعبر الجسم على حرق الدهون.

وينتظر النظام حسب كمية الدهون المطلوب التخلص منها أسبوعياً.

#### ٩- التخلص من الوزن الزائد والدهون الزائدة:

ليس جائلاً فقط، فالسمة يتبعها أمراض كثيرة منها أمراض القلب .. والأوعية الدموية وضغط الدم .. والأورام السرطانية .. والتهاب المريارة وحصواتها .. وأمراض العظام والمفاصل .. ومرض السكر .. واضطرابات الدورة الشهرية وغيرها.



## ١٠ - الصيام الإسلامي ... (من الفجر إلى المغرب):

يأتي بنتائج باهرة مع بعض الحالات لكنه يأتي بنتائج عكسية مع حالات أخرى ..  
 والفيصل هو التجربة الشخصية والتنظيم أفضل من الجوع الطويل .. الذي يعقبه غذاء  
 ثقيل، والمهم الإفطار على سائل دافئ.

## ١١ - التفاؤل والأمل والثقة:

والإصرار .. على تكملة البرنامج .. من أهم أسباب النجاح في إنقاص الوزن ..  
 لكن اليأس وفقد الأمل واللامبالاة .. من أهم أسباب تدهور الحالة وزيادة الوزن ..  
 فلا تيأسى ... وكرري المحاولة.

## ١٢ - الخضر وات صديقة الجسم:

الفجل والخيار والطماطم والكرفس والخس والجزر والجرجير والبقدونس .. تغسل  
 جيداً .. وتقطع ويضاف إليها زيت الزيتون وبعض قطرات الليمون (أو الخل) .. وكلی  
 منها ما تجيبي .. فهي تساعد على الهضم .. وتعن التخمة والسمنة .. وتذيب الدهون  
 وتحارب الإمساك وتشعرك بالشبع (تؤكل سلاطة أو تبشر أو تعصر وشرب)

## نظام لعلاج دهون الجسم:

## ١ - يتحول الطعام الزائد في الجسم إلى دهون:

وهذا الطعام الزائد سواء كان خبزاً أو مكرونة أو أرز أو محشيات أو حلويات أو  
 بطائر أو حتى عصائر ومشروبات سكرية.

ولأننا نأكل أكثر مما نتحرك .. فترسب الدهون باستمرار سواء في الأوعية الدموية



أو الكبد أو تحت الجلد .. وتنبع عن الترسيات مشكلات خطيرة .. بداية من ضغط الدم المرتفع إلى الذبحة الصدرية إلى الجلطات الداخلية وربما وصل إلى الشلل التام للأعضاء والملحوظة الأولى: هي هل زيادة الوزن هي زيادة في الدهون؟ أم زيادة في الماء (تورم) أم زيادة في حجم العضلات؟

٢- والدهون في الجسم على أنواع كثيرة: منها دهون الدم وتشمل الدهون الثلاثية TG والأحماض الدهنية ومنها الكوليستيرول ومنها الفوسفوليبيدات وغيرها.

٣- وللدهون وظائف مهمة: فهي مخازن الطاقة وهي مكون أساسي في الخلايا والجلد وتحيط بالأنسجة فتحميها وبعضها يدخل في تركيب الهرمونات المهمة في الجسم مثل الكوليستيرول الذي يمثل نواة الهرمونات الاستيرويدية والجنسية وغيرها وفي الإنسان الطبيعي المعتمل .. لا خطورة من الدهون ولا الكوليستيرول .. لأن حركة الجسم ونشاطه المنتظم يستهلك هذه الدهون دون أن تترسب بينها الكارثة في الشخص الكسلان الذي لا يخرج من بيته، فهذا الشخص يرسب الكوليستيرول في الطبقة الداخلية للأوعية الدموية .. حيث تضيق الأوعية تدريجياً .. ويظهر تصلب الشرايين وما يتبعه من جلطات وأزمات قلبية وزيادة وزن وأمراض كثيرة تتلهي بالسرطان.

٤- ما هو الكوليستيرول؟ هو مادة دهنية توجد بشكل طبيعي كأحد مكونات الخلية حتى قبل أن أي خلية حيوانية تستطيع تخلق الكوليستيرول.

والكوليستيرول لا يقبل الذوبان في الدم .. ولكنه يتقل في الدم خلال مجموعة من البروتينات الدهنية تسمى (ليبوبروتين) من أهمها البروتين النافع عالي الكثافة HDL والبروتين الضار منخفض الكثافة LDL

والبروتين النافع عالي الكثافة HDL يقوم بحمل الدهون للتخلص منها عن طريق الكبد فهو طريق التخلص من الدهون الزائدة.

أما النوع الضار LDL فيقوم بدورة عكسيّة من الكبد إلى الخلايا والشرايين وبالتالي ترسب الكوليستيرولات وما يتبعه من أمراض.

٥- ولهذا تهم التحاليل الحديثة: في صورة الدهون بهذه المركبات من أول الكوليستيرول. والدهون الثلاثية والبروتين عالي الكثافة النافع HDL والبروتين منخفض الكثافة الضار LDL ونفرح عند زيادة البروتين النافع HDL .. ونحزن عند زيادة الثلاثة الأخرى. وتكون صورة الدهون ضرورية لمرض السكر ومرض الكبد ومرض الضغط والمدخنين والذين يعانون من زيادة الوزن .. فعند هؤلاء تختل معادلة توزيع الدهون.

٦- وإذا استشعرنا الخطر في الطعام الزائد مع قلة الحركة... عرفنا المفتاح السحري في العلاج وهو (قلة الطعام وكثرة الماء).. فإذا كان الشخص البالغ يحتاج إلى ٢٠٠٠ سعر حراري في اليوم فان الشخص الذي يريد التخلص من الدهون يجب ألا يتناول في اليوم أكثر من ٥٠٠ سعر حراري فقط (أي ربع الكمية).. وربما يصعب الأمر على البعض.. فنقول ياخذ حصة ١/٤ كمية طعامك اليومي فقط مع الماء ساعة كاملة تكفي للتخلص من الدهون الزائدة.

٧- موضوع توزيع الدهون في الجسم وذوبانه يتحكم فيه هرمونات كثيرة (وخاصة عند المرأة) فالهرمونات الجنسية توزع الدهون في الأطراف وتقلل الدهون في البطن.

أما عند انقطاع الدورة الشهرية (أو العلاج بالكورتيزون) فإن توزيع الدهون



يسحب من الأطراف ليتجمع في منطقة البطن، حيث يظهر التورّه في الشكل العام.

٨- عند إجراء أبحاث كثيرة على ذويان الدهون داخل الجسم.. وجد أن بعضها يذوب أسرع من بعض.. وعادةً أمام كل ٤ كيلو من الأطراف.. يذوب كيلو واحد من البطن والأرداف حيث الدهون العينية.. وهكذا نرى علامات النحافة بدأت في أجزاء من الجسم دون أجزاء.

٩- التخسيس الصحي يكون حوالي ٢ كيلو في الأسبوع فقط.. مع المحافظة على توازن الجسم وحيوته وتحقق هذا بالمشي المستمر كل يوم ساعة كاملة وإذا زاد التخسيس عن ٢ كيلو في الأسبوع.. فتحن نشك في أحد أمراض الكبد أو السكر أو الغدة الدرقية أو الأورام الخبيثة.

١٠- المشي على أنواع.. فالمشي (١٠-٥) دقائق يومياً ينشط الدورة الدموية فقط. بينما المشي (٣٠-١٥) دقيقة يومياً يقوى عضلات ومفاصل الجسم.. بينما المشي أكثر من ٣٥ دقيقة تبدأ الدهون في الذوبان.

من هنا نعلم لماذا لا يظهر التخسيس على بعض من يعشون.

لأنهم لم يكملوا الزمن اللازم لذوبان الدهون.

وقد لوحظ أن المشي لمدة ساعة يومياً يؤدي إلى التخسيس ١/٢ كيلو (بشرط عدم شرب ماء أو مشروبات باردة وعدم التعرض للمراروح واللحومات الباردة) وأن المشي لمدة ساعتين يومياً يؤدي إلى نقص الوزن كيلو كامل كل يوم.

ونحن ننصح بأن يبدأ المشي تدريجياً يعني ٥ إلى ١٥ إلى نصف ساعة إلى ساعة إلى أكثر وهكذا تزيد مدة المشي يومياً .. حتى تتعود العضلات أما المشي ساعة مرة واحدة فيؤدي



إلى ألم شديد بعضلات الجسم يمنع صاحبه من ممارسة المشي مرة أخرى.

#### ١١ - لماذا يتوقف نقص الوزن رغم الاستمرار على البرنامج؟

كثيراً ما ينجح برنامج التخسيس (المعتمد على الطعام المتوازن والمشي كل يوم ساعة) في الأسابيع الأولى.. ثم يتوقف ذوبان الدهون بعد ذلك رغم البرنامج.. وهذا يستدعي تغيير البرنامج ودخول مواد جديدة لإذابة الدهون سوف نذكرها.

١٢ - والخلايا الدهنية عجيبة .. فبرنامج التخسيس القاسي لمدة شهور.. يمكن أن تضيع آثاره في أسبوع واحد أو أسبوعين عند العودة إلى كثرة الطعام وقلة المشي.

فالخلايا الدهنية تزداد في الحجم مع الطعام.. وتقل جداً بنقص الطعام والحركة. ويقال أنها لا تزداد في الغدد بعد البلوغ ولكنها تكبر في الحجم فقط.

١٣ - ليس كل زيادة في الوزن هي زيادة في الدهون.. فمثلاً ربما يكون شخصان وزنهما ٩٠ كيلو وطولهما ١٧٠ سم ولكن الدهون في الأول ١٥٪ وفي الثاني ٣٠٪ وذلك يرجع لاختلاف نسبة العضلات بينهما.

#### ١٤ - يوجد أكثر من نظام لإنقاص الوزن:

١ - أكثرها أماناً هو الطعام المتوازن (فواكه وخضروات ومشروبات ساخنة كل ساعتين بدون سكر مع المشي كل يوم ساعة).

٢ - وهناك برنامج التخسيس الكيميائي ومعنى أنه يتناول الإنسان في اليوم طعاماً واحداً فقط مثلًا يوم موز فقط طول النهار ويوم كمثرى فقط ويوم مكرونة فقط ومكنا (رجيم القرف).



- ٣- وهناك إنقاص الوزن باستخدام بخار مغلي قشر الليمون والنعناع (حمامات البخار العطرية).
- ٤- وهناك إنقاص الوزن باستخدام الحمامات الساخنة (الساونا) مع التدليك بالزيوت المذيبة للدهون.
- ٥- وهناك نظام استخدام اللاصقات الجلدية في أماكن تجمع الدهون.
- ٦- وهناك نظام استخدام أجهزة الذبذبات لتحريك الدهون وإذابتها.
- ٧- وهناك الإبر الصينية التي تغرس في مناطق محددة من الجلد فتؤدي إلى (صد النس) وعدم وجود شهية للطعام وهناك أيضاً كاسات الحجامة الأسبوعية للتخلص من الدهون الضارة وتنشيط الجسم بتسليلك الأوعية الدموية.
- ٨- وهناك أحزمة للتخلص وشورت التخسيس.
- ٩- وهناك استخدام الشمع المنصهر حول الجلد.. وله خاطره في حدوث حساسية الجلد.
- ١٠- وهناك أدوية التخسيس وأعشاب التخسيس .. وهي في غاية الخطورة.
- ١١- وهناك الطعام قليل السعرات (كل ما تشاء) وهو سرعان ما يفشل.  
كل هذه البرامج وغيرها.. يمكنك الاستعانة بها بشرط الالتزام بالمشي المنتظم مع الطعام المتوازن (الذي يعتمد على الخضروات والفاوكه وتقليل الدهون والنشويات).
- ١٥- من الأطعمة التي ثبت أنها تقلل دهون الجسم:  
الشعير والثوم والبصل والخل وزيت الزيتون وبذرقطونا والسنافر والسنوات



والبردقوش والروزماري وجنين القمح وفيتامينات ج وده - وقشور الفواكه مثل التفاح والجريب فروت وزيت حشيشة الليمون والشاي الخفيف والسلطة الخضراء وآخر الأبحاث هو مركب EDTA - مع المشي والحجامة والسيبوترين.. لكن المهم هو ما هي الجرعات المناسبة؟ ولا بد من علاج الإمساك المزمن وإلا فشلت جميع البرامج.

وهذا هو برنامج التخسيس المثالي (أ) وإذا فشل فإليك البرنامج (ب) لعلاج السمنة والكبد.

**ملخص النظام الجديد للنقاصل الوزن:**

**يعتمد النظام الجديد على القواعد الآتية:**

- ١ - حزام عريض للبطن - (فوق القميص طول النهار) ويمكن استعمال حزامين - إذا كانت البطن كبيرة.
- ٢ - المشي كل يوم ساعة واحدة في الشمس (ربع - نصف - ثلاثة أرباع).
- ٣ - مشروب ساخن كل ساعتين بدون سكر لإذابة الدهون - أو نصف كوب ماء ساخن والمشروبات الساخنة هي (مغلي شعير - ينسون - حلبة - شمر - كراوية - نعناع - كركديه - شاي مرة واحدة في اليوم أو نسكافيه سادة).
- ٤ - تدليك الوجه والكتفين والقدمين بالزيوت صباحاً ومساء... وكذلك المفاصل المؤلمة.
- ٥ - السلطة الخضراء (خس + جزر مبشور + بقدونس + ليمون + ثوم + فلفل عادم + جرجير + بصل + خيار + ثمرة طماطم واحدة) أساسية مع الوجبات وأساسية طول النهار + ملح + كمون + خل.



٦- إذا اشتاهيت طعاماً تذوقه فقط، وإياك والشبع، ولا تيأس إذا أخطأت في وجبة حاول الانتظام بعدها.

٧- شورية التخسيس / طبق واحد طازج ولذيد يومياً: (بصلة + ٢ فص ثوم + ٢ ورق لورو + ٢ فص حبهان + ثمرة من أي خضار، جزر - بطاطس - كرفس - كرنب) وتكون نصف تسوية.

٨- الفواكه المسموح بها، بلح (٣-٧) يومياً - تفاحة - كمثرى - برقاقة - ١٠٠ جم عنب - ١/٢ موزة - أو الليمون الأضاليا (جريب فروت) ٣ين برشومي - أو كوب عصير طبيعي به هذه الكمية.

#### المنوعات:

١- الفراولة والمانجو والكولا والشيكولاتة والبيسي.

٢- العيش والمكرونة والأرز والمحشيات والكشرى وجميع السكريات والنشويات والدهون والسبك والزيوت.

٣- المخللات والحلويات وبالنالي (المكررات) واللب السوداني والترمس.

٤- الكبدة والسبحون واللانشون والهامبرجر والكفتة وجميع اللحوم المضمنة.

٥- الجبن الرومي والمطبوخ (الستو).

٦- أي أعشاب مجهرلة أو أدوية للتخسيس.

الإفطار: (البلح أساسياً).

١. كوب ماء ساخن أو (نصف).





٢. ويعده (مشروب الصباح والمساء) - ملعقة عسل نحل + ملعقة خل أعشاب + ١/٢ كوب ماء. (أو ٧-٣ بلح أو عجوة).

الغذاء: (بروتين + سلاطة خضراء + شوربة تخسيس) - منع أكل العيش والمكرونة والمحشي.

- بيضة مسلوقة نصف تسوية أو شريحة سمك بدون جلد.
- أو ١/٤ فرخة بدون جلد - أو قطعة لحم حمراء مثل البيضة.
- أو ثلاثة ملاعق بروتين نباتي مسلوق (بسلة - فول ثابت - لوبيا - فاصولياء). ومنع أكثر من نوع بروتين.

العشاء: سلاطة زبادي أو جبنة قريش + ١/٢ رغيف بلدي + ثمرة فاكهة واحدة. وقبل النوم مشروب الصباح.

#### الجديد في علاج السمنة:

body mass index BMI تقسم السمنة حديثاً حسب (دليل كتلة الجسم) والذي يحبب كالآتي: الوزن بالكيلو / مربع الارتفاع بالเมตร.

ويقسم الناس - حسب دليل كتلة الجسم BMI إلى أربعة أنواع:

under weight - قليل الوزن < ٢٠ (١)

Normal ٢٥-٢٠ طبيعي (٢)

Over weight وزن زائد ٣٥-٣٠



٤) > والسمنة obese وهناك تقسيمة أخرى للسمنة المفرطة.

توزيع الدهون:

- ١- الشكل الكمثري للجسم pear or gynoid في النساء فقط حيث تتركز الدهون في الحوض والفخذين.
- ٢- الشكل التفاحي apple or Android

وتوجد هذا التوزيع في الرجال والنساء - وتتركز الدهون حول البطن central.

وهنالك قياسات أخرى للسمنة غير الوزن منها:

١- سمك ثنية الجلد في الذراع skin fold over triceps

N. ٢٠ mm in men

٢٠ mm in women

٢- قياس الوسط والفخذ Abd.obesity / WAIST- HIP RATIO

Ratio > ١, ١ in males RISK

> ١, ٨ in females

وهنالك أمراض مرتبطة بسمنة البطن وزيادة الدهون منها الضغط والسكر ومقاومة الأنسولين والسرطان وغيرها.

٣- وهناك مقياس للوسط وحده (الكرش) waist circumference والخطورة تكون عندما يزيد الوسط في الرجال men  $\leq 94\text{cm}$  وفي النساء  $\geq ٨٠\text{ CM}$ .



وهذا مقياس هام جداً ويسهل وأدق من الميزان ويمكن علاجه خلال أسبوعين باستخدام حزام البطن العريض.

**أسباب السمنة البسيطة (سبب وراثي أو سبب سلوكي):**

### ١ - سبب وراثي: **Mutation or ob.geme**

وهذه الطفرة تؤثر على الجين الموجود على الكروموسوم ٧ فلا يعمل هذا الجين والذي يؤدي لإنتاج بروتين اسمه leptin والذي يؤثر على hypothalamus فيقلل الشهية وقد تتأثر مستقبلات Leptin فتؤدي لإطلاق مادة عصبية (ع) والتي تؤدي لزيادة التغذية أو تقل B٣ المسئولة عن تحمل الدهون Lipolysis فتراكم الدهون ويعتبر نقص الحركة وزيادة الطعام من أهم أسباب السمنة البسيطة.

### أسباب السمنة الثانية:

**أسباب هرمونية ونفسية ودوائية:** ويعتبر نقص هرمونات الغدة النخامية وال الدرقية والمايبيس من أهم الأسباب وظهر حديثاً مرض نقص السكر hypoglycemia نتيجة زيادة الإنسولين والمريض هنا يأكل كثيراً لكي يقاوم ألم الجوع.

ولذلك يجب عمل تحاليل الغلاد والسكر لتحديد سبب السمنة وإذا كان نقص بعض الهرمونات يسبب السمنة فإن زيادة هرمون الكورتيزون تسبب السمنة وكذلك زيادة هرمونات منع الحمل (الحبوب والحقن واللصقات) وزيادة الهرمونات يؤدي إلى خلل عام في هرمونات الجسم فيدفع إلى مزيد من الطعام.



ومن الأدوية التي تؤدي للسمنة / الإنسولين وأدوية السكر وحبوب منع الحمل والكورتيزونات ومضادات الصرع والاكتاب.

### أعراض السمنة:

التعب لأقل مجهود - والرغبة في النوم المستمر والنهجان - وألام العظام والمفاصل - وقد يظهر مرض السكر.

وتزداد مشاكل الجراحة مع الدهون الزائدة وكذلك تزداد نسبة حدوث جلطة بالقلب - وظهور الضغط المرتفع ومشكلات تشقق الجلد (خطوط السمنة) - بل وظهور الأورام الخبيثة وكذلك أمراض الكبد والمرارة.

### Diet regulation / علاج السمنة

١- ويعتمد علاج السمنة على علاج السبب أولاً مع العلاج النفسي والاجتماعي وتغير السلوك (LSM - Life style modification).

٢- والمشي يومياً من (٣٠-٦٠ دقيقة).

٣- مع تقليل الدهون والنشويات والاعتماد على السلطات الخضراء.

٤- توازن الوجبة الغذائية قليلة السعرات (٤٠٠ سعر حراري فقط).

٥- إعطاء مواد لصد النفس .Anorectic appetite depressant

٦- الملينات Laxitives

٧- حزام عريض للبطن أو أكثر لتشجيع إذابة الدهون.

٨- المشروبات الساخنة كل ساعتين بدون سكر.



## نظام غذائي لإنقاص الوزن:

### الفطار:

ملعقة عسل مر + ملعقة خل اعشاب على نصف كوب ماء دافئ (على الريق).  
قطعة جبن قريش + نصف رغيف بلدي + بيضة مسلوقة نصف تسوية + سلاطة  
خضراء.

### الغداء:

ملعقة عسل مر + ملعقة خل اعشاب على نصف كوب ماء دافئ.  
شرائح سمك أو فراخ بدون جلد أو بروتين نباتي + شوربة التخسيس + سلاطة  
خضراء.

### العشاء:

ملعقة عسل مر + ملعقة خل اعشاب على نصف كوب ماء دافئ.  
سلطنة زيادي + نصف رغيف بلدي + ثمرة فاكهة واحدة.

### المنوعات:

الفراولة والمانجو والكولا والشيكولاتة والشيشي والمكرونة والمحاشي والكري  
وجميع السكريات والنشويات والدهون والمسبك والمخلل واللب والسوداني والترمس  
والكبدة والسبح ولالانشون والجبن الرومي والنستو وأي أعشاب مجهلة المصدر.

### معلومات هامة لإنقاص الوزن:

١ - حزام عريض للمبطن فوق القميص طول النهار.



- ٢- المشي كل يوم ساعة كاملة أو أكثر.
- ٣- تدليك الوجه واليدين والقدمين بالزيوت لتشطيط جهاز المناعة.
- ٤- مشروب ساخن كل ساعتين بدون سكر لاذابة الدهون (شعير- ينسون - حلبة - كراوية - شمر - فعناع - كركديه).
- ٥- سلطة خضراء مكونة من (خس + جزر مبشور + بقدونس + ثوم + جرجير + بصل + ثمرة طباطم واحدة) ملح وكمون وخل (أساسية مع كل وجبة).
- ٦- شورية تخسيس مكونة من (بصلة - فص ثوم - ورق لوري - فص حبهان) وأي خضار ونكoron نصف تسوية.

**الفاكهة السمح بها يومياً:** (تفاح - كمثرى - برتقالة - نصف موزة - تين برشومي - عنب).

إذا أشتهيت طعاماً تذوق منه ولباك والشبع وإذا أسرفت لا تأس - وانتظم بعدها.

**معدل التخسيس:** ٢ كيلو في الأسبوع - حسب ساعات المشي.

### **السمنة وزيادة الوزن والدهون OBESITY**

**تعليمات:** النستة من أخطر ما يهدد الصحة، وهي السبب في آلام المفاصل وأمراض القلب والأوعية والجلطات وأمراض الكبد والكلري والأورام.

### **السموح به أو العلاج والمنوعات:**

- ١- غذاء يومي لا يزيد عن ٥٠٠ سعر حراري يتلخص في كوب ماء ساخن + ملعقة خل على الريق إن أمكن + ٧ بلحات أو ٣ للانفطار + عسل نحل + غذاء ملكات



النحل.

٢- مشروب ساخن قليل السكر كل ساعتين لضبط الهرمونات - واذابة الدهون (غير القهوة والشاي).

٣- شوربة التخسيس: (كرنب أو قرنبيط + كرفس + ثوم + بصل + جرجير) + شريحية بروتين بدون جلد وبدون دهن + سلاطة خضراء (كثير) + خل. المسموح به (نشويات + سلاطة) أو (بروتين + سلاطة).

لكن منع البروتين + النشويات فيوجة (مع علاج الأنيميا).

٤- زيت الزيتون صباحاً ومساءً .. أو زيت بذر التفاح. (إذا كانت السمنة مصحوبة بإمساك).

٥- استخدام ميزان يومي وتسجيل القراءات.

٦- كوب زبادي + ٣ فصوص ثوم مهروس (قبل النوم).

٧- المشي لمدة ساعة يومياً (بالتدريج) على الأقل.

٨- استخدام التدليك القوي وحمامات البخار وحام ساخن للقدمين مع التدليك /٢ ساعة يومياً.

٩- استخدام حزام البطن العريض طول النهار.

١٠- الصيام بدون نظام.. يؤدي إلى أمراض كثيرة (للأسف بعض الناس يزدادون في الوزن بعد الصيام).

١١- الكسل والنوم وقلة الحركة. (يبدأ حرق الدهون بعد ٣٥ دقيقة من المشي المستمر).



- ١٢ - النشويات والدهون والمسبكات والمياه الغازية والستنديوتشرات والمكرونة والفطائر والحلويات.
- ١٣ - اللب السوداني والتالي - بغير حساب.
- ١٤ - استخدام أعشاب التخسيس غير المدرومة تؤدي إلى آلام في المعدة وفشل كلوي.
- ١٥ - استخدام أدوية الغدة الدرقية أو أدوية السكر أو أي عبء في النظام المترافق.
- ١٦ - والإبر الصينية - والشعاع المنصهر وغيرها، وقتية.. سرعان ما تنعكس والنظام الأباقي هو تقليل الطعام مع التنظيم (حتى لا تصاب بالأنيميا) مع كثرة الحركة والنشاط.
- ١٧ - والخامسي الشهير (الثي والعسل والخل وشوربة التخسيس والحزام العريض) وسياسة النفس الطويل (كل أسبوع ٢ كيلو فقط هو الأفضل والأضمن).
- والحمد لله نجح هذا النظام مع عشرات الحالات.

\*\*\*





أصدرت جامعة هارفارد تقريرًا عن الأعراض التي قد تظهر على الناس نتيجة الضغوط اليومية المستمرة، وأن هذه الأعراض يمكن أن يكون سببها الخوف - أو القلق .. أو التفكير المستمر .. وأنه يجب أن نبحث:  
أولاً عن السبب النفسي للمرض قبل السبب العضوي.

وهذه الأعراض قد تكون:

#### ١- أعراض جسمانية:

كالصداع المستمر والألم الظاهر - وفقدان شهية - وعسر هضم - وآلام المعدة -  
 وسرعة ضربات القلب - وعرق يتسبب من راحة اليد - ومشاكل في النوم - وإرهاق  
 ودوار - ومشاكل في الأداء الجنسي - وقد يمتد الأمر إلى وجود (كحة نفسية) وارتفاع  
 سكر الدم .. وقد يزداد الأمر إلى حدوث فشل كلوي أو تورم بالجسم .. وتزول هذه  
 الأعراض بمجرد حل المشكلة النفسية.



٢- أعراض سلوكية:

مثل زيادة التدخين (عند المدخنين) - والجز على الأسنان - وتناول الطعام القهري الزائد .. وشعور كاذب بالعمى أو الشلل، أو أشياء تتحرك داخل الجسم.

٣- أعراض عاطفية:

مثل: الضحك الهستيري .. أو بلا سبب .. أو البكاء .. أو الغضب لأسباب بسيطة. و الشعور بالوحدة أو بعدم وجود معنى للحياة وكذلك النسيان الدائم أو عدم القدرة على اتخاذ قرار أو ظهور أفكار مستمرة للهروب أو الاعتزال أو السفر وعدم القدرة على التفكير الصحيح.

وإذا كان هذا التقرير قد صدر عن أعظم وأكبر جامعة في العالم .. فلا بد أن نتبه إلى خطورة ما نحن فيه.

إذا أنا نهمل تماماً الجانب النفسي في العلاج - فإذا جاء مريض يشتكى من الصداع مثلاً.

لا نسألة متى بدأ، ولا متى يزداد، ولا نسألة عن الأشياء الأخرى المرتبطة به فقط نطلب منه تحاليل طبية .. ونطلب منه أشعة على المخ .. وبعد عشرات التحاليل وألاف الجنيهات نكتشف أنه صداع ناتج عن الخوف مثلاً، فلو حللت مشكلة الخوف اختفي الصداع، وإن المسكنات لا تعالج الخوف .. وهكذا لو كانت مشكلة أخرى، ويكتفي المريض أن يستمع إليه الطبيب ربع ساعة فقط، يحكي له كيف بدأ المرض، ومتى بدأ.

إن الأمراض لاتسلل إلى الجسم إلا بعد فقد "المناعة النفسية" وانهيار الخطوط الداخلية .. والذي يعقبه "خلل في هرمونات الجسم" .. يعقبه ظهور علامات



المرض التي نعرفها: وما السكر والضغط والأزمة التنفسية وألام المفاصل وغيرها ..  
إلا نواتج هذا الخلل.

فالمرض يبدأ أولاً على مستوى النفس .. بعد ان bianar النفسي نتيجة الفشل أو الخرف أو فقدان الأمل .. وفي هذه المرحلة يمكن أن تجد جميع التحاليل الطبية سليمة تماماً رغم وجود المرض.

وإذا أهملنا الجانب النفسي .. فشلت جميع الأدوية .. ودخل المرض سريعاً في مرحلة (ما بعد المرض) .. مثل الجلطات الدموية، والفشل الكلوي .. وشلل الأعضاء .. وهذه كان يمكن تجنبها لو وفقنا لمعرفة السبب الحقيقي للمرض ولم نجري وراء الأعراض فقط.

### ويأتي النظام الغذائي في المرحلة الثانية.

ولا أدرى لماذا أهملت المدارس الطبية الحديثة النظم الغذائية .. التي هي الأساس في العلاج .. فهذا مريض السكر .. يقول له الأطباء "كل ما تزيد .. وخذ العلاج" سواء الأقراص أو حقن الإنسولين - مع أن هناك أكثر من ثلاثة مادة غذائية تنشط الإنسولين الطبيعي وتقلل الاعتماد على الدواء.

وماذا نفعل إذا كان المريض عنده حساسية من الإنسولين؟ وهذا مريض الفشل الكلوي - يقول له الأطباء "كل ما تزيد واغسل" وهذا خطأ كبير .. لأن هناك أغذية تحافظ على نسيج الكلى .. بل أننا اكتشفنا بعض الأغذية والمشروبات التي تعيد حجم الكلى إلى الحجم الطبيعي بعد ضمورها.

ولكن استعجال الغسيل .. وجود بعض الماء - ثيدين .. يدفع الناس إلى الغسيل



البكر .. مع أن الكل سليمة .. وليست بحاجة إلى الغسيل.

سرعة تدمير الناس دون النظر إلى ظروفهم .. يؤدي إلى مزيد من الفشل ! ونحن نبشر مريض الكلي بوجود علاج له إذا كان يتبول.

وهذا مريض جلدي .. يقول له الأطباء "كل ما تريده وخذ الكورتيزون" مع أنه ثبت أن هناك أغذية تدمر الجلد .. وبمجرد الامتناع عن هذه الأطعمة يشفى المريض .. وتختفي الحبوب والدمامل والفقاقع العنيفة - وتقل حدة الصدفية .. وهل يعقل في هذا العصر أن الأطباء يجهلون النظم الغذائية الصحية .. ويدمرون المرضى بالأدوية لسنوات طويلة، لقد أصبح لكل مرض نظام غذائي يناسبه .. والصيدلية الغذائية يعرفها المرضى أكثر من الأطباء، وهي متاحة مجانية .. لكل من يطلبها - ومستشفيات كثيرة في العالم الآن (في فرنسا وإنجلترا وألمانيا .. بل وفي لبنان والكويت والإمارات) .. تقوم على العلاج بالنظام الغذائي فقط لأمراض الكبد والكلي والجلطات والأورام وأمراض المفاصل والصدفية والأزمة التنفسية وغيرها.

- وإذا كان التفاؤل والأمل وعلاج الفشل والإحباط هو أول مراحل العلاج المتكامل وإذا كانت الصلاة والدعاء هي أول مراحل العلاج كذلك وبدونه لا تصلح الأدوية.

- والنظام الغذائي هو الخط الثاني في العلاج المتكامل وبدونه لا تنفع الأدوية .. بل ربما يضر الدواء .. وتزداد الحالة سوءاً.

- فإن النوم الصحي بالليل هو الخط الثالث في العلاج المتكامل.

وعدد ساعات النوم ثمانية للإنسان الطبيعي .. يزداد كلما زادت الحالة المرضية



.. والذى لا يستطيع أن ينام بالليل ينهدم جهازه المناعي .. ويصبح عرضة للإصابة بأضعف الأمراض، سواء كان طفلاً أو كبيراً والشهر بالليل يدمر جهاز المناعة تماماً ولا ينفع معه دواء.

#### • والمشي هو الخط الرابع في العلاج المتكامل.

والإنسان الطبيعي يحتاج إلى ساعة كاملة للمشي أو ممارسة الرياضة كل يوم .. وهي ضرورية لتنشيط جهاز المناعة وضرورية لتنشيط الدورة الدموية .. وضرورية لتنشيط الهضم والاستفادة من الطعام والدواء .. وب بدون المشي والحركة لا ينفع الغذاء .. ولا يمتص الدواء.. ويقي الدواء بلا فائدة داخل الجسم .. بل ربما تراكم الأدوية نتيجة قلة الحركة وتدمير الجسم.

• والعلاج الطبيعي والتسلق هو الخط الخامس في العلاج المتكامل .. فلا بد من الحمامات الساخنة للجسم والقدمين .. والتسلق ينشط مسارات الطاقة وأجهزة المناعة وهنا يأتي دور النباتات الطبية ذات الفعالية الخاصة مثل: الخردل والزنجبيل والقرنفل إضافة إلى الحمام الساخن - وثبت أن بعض هذه النباتات الطبية تنظم هرمونات الجسم والدورة الشهرية بطريقة آمنة .. وهي مشروب للذيد الطعم كذلك .

• والعلاج بالكاسات والإبر يأتي في المرتبة السادسة في العلاج المتكامل .. فهو يعالج أمراضاً لا علاج لها بداية من الألم الشديد إلى الشد العضلي والجلطات وحتى علاج القدم السكري .. وقد حدث تطوير عالمي للعلاج بالكاسات في ألمانيا ودول شرق آسيا وذاك في الأدوات الحديثة المستخدمة .. وخريطة الجسم والتطبيقات تجعل العلاج بالكاسات يقفز في المرحلة القادمة إلى مرحلة



تسبق الأدوية وشرط الجراح.

وعتقد دورات تدريبية للأطباء لأن للتعرف على نظام العلاج بالكاسات مع النظام الغذائي والنظام الطبيعي.

• والأنظمة التكاملة - والتي نقلها عن تقرير جامعة هارفارد - تقدم في الخط السابع للعلاج ثمانية خيارات للصحة.

تبدأها بالغذاء الصحي المتوازن المناسب للحالة المرضية - ثم ممارسة الرياضة فيها لا يقل عن نصف ساعة يومياً.

وتقدم سلسلة من التحذيرات:

١- منها لا تستعمل المواد المسيبة للإدمان ولا تعتمد على دواء واحد فترة طويلة - وإن أصبح الدواء بلا فائدة، فالأدوية يجب أن تتغير كل ستة أشهر حسب التحاليل الطبية الجديدة .. وهذا تحذير لمرضى السكر والضغط والصرع وغيرها .. لا بد من التحاليل الدورية لتعديل الدواء كل فترة - (ولا يوجد دواء واحد طول العمر).

٢- ويخبر التقرير من الممارسات الجنسية الخاطئة التي تدمر الجسم وتنقل الأمراض - ويطلب التقرير بممارسة معتدلة .. حتى تعتدل أجهزة الجسم كلها - وإذا بلغ الشاب العشرين ولم تبدو عليه علامات الاحتلام مرة كل شهر مثلاً .. فيجب عليه أن يبدأ العلاج فوراً.

٣- ويطلب التقرير بإجراء فحوصات طبية ضرورية .. خاصة لمن يعالجون من أمراض فعلاً كالسكر والضغط والأملاح .. أو الذين لهم أقارب مصابون بأمراض مزمنة .. مع تجنب أماكن العدوى والاختلاط بالمرضى.





٤ - ويجب على الإنسان أن يتكيّف مع الضغوط .. فإذا لم يستطع .. فليغير حياته قبل أن يصبح فريسة للأدوية والأمراض .. ويجب عليه أن يخرج من الحالة السيئة سريعاً قبل أن تفسد أجهزة الجسم.

• والخط الثامن في العلاج المتكامل ... يرحب بالتعاون مع كل ما هو جديد في عالم الطب .. من وسائل علاجية .. سواء قديمة أو حديثة مادامت تخضع للبحث العلمي

وفي تقرير جامعة هارفارد .. يفرد في نهاية كل مرض توصيه باستعمال لسع النحل مثلاً في علاج الآم المفاصل والروماتويد .. ويؤكد أن أكثر من ٢ مليون مواطن أمريكي يعالجون الآن بانتظام من الروماتويد باستخدام لسع النحل - وحقن سم النحل أصبحت الآن متوفرة وأمنة ورخيصة جداً .. وتعالج أمراضًا كثيرة منها الحمى الروماتيزمية والالتهاب الكبدي الوبائي وتسمم الحمل .. بل وتعالج الأمراض التي كان علاجها مستحيلاً.

أما عن الجرعات والكيفية وأماكن اللسع فتحتاج إلى تدريب.

إذاً كنا نقدم الآن دورات تدريبية للعلاج بالغذاء - أو العلاج بالكماسات أو العلاج بلسع النحل أو العلاج بالنباتات الطبية التي أثبتت الأبحاث العلمية - فائدتها للعلاج .. فنحن نفتح باب الأمل والتفاؤل أمام المريض.

ونقول له أبشر، فقد قال رسول الله ﷺ: "تداووا عباد الله فإن الله ما خلق حاء إلا خلق له دواء ... علمه من علمه وجهله من جهله".

والرسول صادق لا يكذب .. فإذا عرفنا العلاج .. ووفقنا إليه .. فذلك من فضل



الله وتوفيقه .. وإذا لم نصل إلى الدواء .. فلنبحث عنه .. وحذار أن نقول: أن هذا المرض لا علاج له، وحذار أن نقول للمربيض: أنه لاأمل في الشفاء أو أن "الحالة ميتوس منها" فلا يعلم الغيب إلا الله .. ووظيفة الطبيب هي البشارة والتفاؤل وليس التشاؤم وخراب البيوت.

إن العلم يكشف لنا كل يوم عن علاج أمراض كانت مستحبلة .. واليوم .. يمكن أن يعود حجم الكلى إلى الحجم الطبيعي (بعد أن ضمرت) ما دام التبول قائمًا - ويمكن للكبد أن يمارس دوره .. ما دام التليف لم يأت عليه تمامًا .. ويمكن للأورام أن تصغر في الحجم وتضمر .. كل هذا أصبح اليوم ممكنًا.

## **PSYCHOLOGICAL PROBLEMS - المشكلات النفسية**

الارق - والخوف - والحزن - والإحباط - والقلق - والإجهاد النفسي.

السموح به أو العلاج والمنوعات:

الاهتمام بأغذية المهدوء أو الأغذية المفرحة مثل عسل النحل - حبوب اللقاح - غذاء الملوك - التفاح - الكمثرى - والمشروبات الدافئة.

مغلي الشعير (الغلي لمدة خمس دقائق فقط - ملعقة واحدة)، البليلة - نصف ملعقة خبيثة في كوب زبادي بلدي.

البلع أو العجوة - التين منقوعاً (٣+٧) في الماء أو اللبن.

عصير البرتقال الطازج أو الليمون.

شوربة الخضار الصحية - خفيفة والمكونة من: (كرنب + جزر + كوسة + بطاطس



واحدة فقط + كرفس + بقدونس + بصل + خرشوف + ملعقة شعير).

السلطة الخضراء الصحية - وفيها المحتويات السابقة عدا البطاطس والكرفة  
والشعير مع اضافة الخل + زيت الزيتون.

المشروبات الدافئة: ورق حصالبان + بردقوش + حلبة + شمر + نعناع + أوريجان +  
قرفة + جنزبيل + حبة البركة + جبهان - ويمكن عمل أي اثنين أو ثلاثة معاً.

واسع منوم هو: (جبهان + ورق لورو + ريحان) مثل الشاي الكثري.

الابتعاد تماماً عن المخبوزات كلها - والفطائر - والحلويات - والتدخين - والشاي  
والقهوة والكولا - والمسك والمحشي وجميع الدهون والمخللات.

الكبدة والسبح ولالانشون والبسطرمة والمكرونة والأطعمة صعبة الهضم،  
واللحوم الحمراء (إذا كنت في مشكلة نفسية فلا تأكل الطبيخ) وإياك أن تفرغ هك في  
كثرة الطعام.

منع إهمال أي مرض مزمن فهو يزيد الحالة النفسية سوءاً.

دوام الوضوء والصلة وكثرة ذكر الله.. فإنما لهم يؤدي إلى فساد الجسم ومرضه..  
والإحباط والكرامة أعن من السرطان!

توجد أطعمة تجلب النوم سريعاً لمن أراد منها:

١- كوب لبن دافئ فيه ٣ بلحات محلب بملعقة عسل نحل.

٢- بصلة كبيرة مسلوقة أو مشوية (نصف تسوية) + كمون وملح (حاف).

٣- ٢ ملعقة كبيرة عسل جبلي + غذاء ملكات وحبوب اللقاح.



لا تنسى الصديق العاقل الأمين.. فربما نصحك بها غاب عنك فوفر عليك طول التفكير والوساوس وإذا استحالت الحالة بعد كل هذا فعليك بالطبيب.

\*\*\*

منتدي محله الإبتسامة  
[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)  
مایا شوقي





### الفقة الإسلامي والطب الحديث:

١ - لماذا شرع الله سبحانه لنا الموضوع؟ وما هي الفوائد الصحيحة لل موضوع؟ وما هي أهمية تكرار الموضوع؟

- (a) في علاج الكل (صدمة كهربائية للأطراف العصبية لتجديد النشاط).
- (b) لسلامة العيون من الأمراض (أكثر من ٩٠٪ من أمراض العيون يمكن الوقاية منها بال موضوع المتكرر بالماء النقي يومياً).
- (c) لعلاج الجيوب الأنفية، (وذلك بالاستنشاق الصحيح والاستئثار الصحيح، مع سد أحد الفتتحين).
- (d) لسلامة الأسنان والثالثة من الأمراض (مع السواك أو الفرشاة) وعدم تراكم البكتيريا في الفم.... حيث تحلل الطعام باستمرار وتتغير رائحة الفم كل ساعتين... وأثر ذلك على الفرد وعلى الجماعة.

- e) لسلامة الدورة الدموية في الأطراف مع التدليك بقوة لإذابة الجلطات أولاً بأول (لاحظ أن الجلطات تبدأ عادة من القدمين ثم لأعلى).
- f) بجهال الوجه وانخفاض التجاعيد والحبوب والبقع.
- g) الوقاية من جميع الميكروبات الجلدية (وحتى الميكروبات الأخرى).
- h) الوضوء علاج الغضب وثورة النفس (من غضب فليتوضاً) - كيف؟ وكافة الذنوب؟ (من أذنب فليتوضاً).
- i) الوضوء وانسجام الألوان المنبعثة من الجسم (تجارب روبرت كنزي).
- j) المدة المحددة للوضوء؟ وفائدة التكرار؟ في اعتدال هرمونات الجسم.

## ٢- ما هي الفوائد الصحيحة للفسل الشرعي من العيضر أو الجنابة؟

١. تجديد نشاط الجسم فوراً.
٢. جميع فوائد الوضوء.
٣. اعتدال هرمونات الجسم.

## ٣- ما هي الفوائد الصحيحة لقص الأظافر؟

١. الوقاية من نقل الأمراض في الطعام (تحت كل أظفر شيطان).
٢. الوقاية من العدوي الذاتية **auto infect in**.
٣. التجميل.
٤. حسن استعمال الأصابع.

٤- ما هي الفوائد العلمية والصحية لخصال الفطرة؟

الختان؟ والإستهداد؟ وتنف الإبط؟ وقص الأظافر؟ || الوقاية من الأمراض الجنسية والسرطانية والحضرات || وضبط النشاط الجنسي والنظافة والتجميل والرائحة الطيبة.

٥- هل توجد مدة محددة للغسل؟

وخصال الفطرة هل لها توقيات؟ وما هي خطورة عدم الاغتسال (أو عدم الاحتلام مثلًا).

٦- ما هو التفسير العلمي للدورة الشهرية؟

وماهي الحكمة في ترك الصلاة والصيام أثناء الدورة || وما هي مدة التزف الطبيعية...  
ومتي نقول أنها مريضة؟

٧- لماذا الاستراء من البول؟

(حديث / عامة عذاب القبر منه) وهل فيه خطورة صحية بالنسبة لسلس البول؟  
وغيره من الأفرازات؟ (ضروري بقاء المنطقة جافة وقاية من الأمراض الفطرية  
والميكروبية وخطورة النضج وخطورة البول المستمر Ascending Infection)

٨- المسح على الجوارب سنة

فهل من أضرار صحية إذا زاد بلل الجوارب؟ (الفطريات والرائحة العفنة).  
ولماذا حذر الرسول من اذى المسلمين برائحة عفنة في الجسم أو الجوارب؟  
٩- ما هي الأمور التي نهى رسول الله عن مدافعتها؟ وما هي خطورتها؟ وما هي



**أحاديث النهي؟**

المني (القذف المرتد) والقيء (تسمم) والدم من الأنف (إذا بلع ..... يسبب أضرارا) والريح والبراز (فساد عضلة القولون والامساك المزمن) والبول (فساد الكلية) .. والنوم (فساد العقل) .

١٠ - ما هي علاقة الوضوء بالغضب (إذا غضب أحدكم فليتوضاً) ؟

١١ - ما هي النجاسات ؟ ولماذا حرمها الله ورسوله ؟

الخمر والكلب والبول، البراز، والقيء، والصديد، والدم، والمني والودي والمذبي والمذدي، ما هو التفسير العلمي لها ؟ أكل الميتة وأضراره، وأكل الدم وأضراره، وأكل لحم الخنزير وأضراره، والخمور وسمياتها المختلفة، وهل التدخين من الخمور ؟ هل يجوز وضع اليد في الدم وتلطيخ الحوائط .. لمنع الحسد ؟

١٢ - ما هي أضرار النجاسات ؟ ولماذا؟ وكيف تصرف مع النجاسة ؟

١. أضرار أكل الميتة ؟ ولماذا الذبح الحلال ؟

٢. أضرار أكل الخنزير ؟ أمراض كثيرة ظهرت الآن في أوروبا.. وهذه أمثلة ؟

٣. أضرار أكل الدم ؟ وماذا حدث عندما أضافته أوروبا إلى علائق البقر ؟ جنون البقر وإعدام الملايين ؟

٤. أضرار الكلب ؟ ماهي الأمراض التي تنقلها الكلاب للبشر ؟

٥. أضرار الخمور ؟ على المعدة والكبد والمخ... وأبحاث كثيرة جدا

٦. أضرار أكل اللحوم المحمرة (السباع والجوارح والخيل والبغال والحمير





والقرود والكلاب والقطط؟ وهل يجوز وضع إليد في الدم وتلطيخ الحوافظ؟

١٣- استخدام الدم في طعام الحيوان:

مثلاً (علف الحيوان) هل له أضرار صحية؟ (جنون البقر).

١٤- الأسلوب الصحي الأمثل للتخلص من النجاسات؟

١٥- ما هي الأشياء التي أمر رسول الله ﷺ بتدفنه؟ أو اخفاتها؟

القلفة والقلامة، والحيضة، والتخارمة، والشعر، والخلاص (المشيمة) وما انفصل من جسم الإنسان، وما هي خطورة بقائها بغير دفن؟

١٦- لماذا يحرم الذهب والحرير على الرجال؟ وبجعل للنساء (العلاقة بهرمونات الأنوثة).

١٧- خطورة الملابس الضيقة على الأعضاء التناسلية؟ (الاحتكاك المستمر والعمق).

١٨- ما هي الفوائد الصحية لستر العورات؟

وما هي الأضرار الصحية لكشف العورات؟ (لماذا من الله علينا بالستر) "وجعل لكم سراويل تقيكم الحر وسراويل تقيكم بأرككم" (النحل: ٨١).

١٩- الفوائد الصحية لغض البصر

ولماذا قال تعالى "قل للمؤمنين يغضوا من آبصارهم ويحفظوا فروجهم" (النور: ٣٠).

وما هي العلاقة بين البصر والصحة الإنجابية؟

الهرمونات الجنسية التي تزيد في الجسم نتيجة الإثارة تصل بالإنسان إما إلى الاعتداء



(الاغتصاب) حيث تفصل العقل عن الغرائز، وإما يحدث خمول تام وضعف جنسي... وهذا ما حدث الآن مع أكثر الرجال.

٢٠- هل مختلف فسل الحي؟ عن فسل البيت؟ وكيف؟ وما هي فوائد فسل البيت؟

٢١- في نجاسة الكلب أحاديث كثيرة... نريد بعضها؟

وما الذي أثبته العلم الحديث في لعاب الكلب؟ وكيفية التطهر منه؟

٢٢- داء الكلب ورد في حديث!

" وأنه سيخرج من أمتني أقوام تتجارى بهم الأهواء كما يتتجارى الكلب بصاحبه، لا يقى منه عرق ولا مفصل إلا دخله" رواه أبُو حمْدَةَ وأبُو دَاؤُودَ. فما هو داء الكلب؟ وكيفية الوقاية؟

٢٣- ما هي خطورة ملامسة الكلاب ومداعبتها؟ ولماذا النهي الشرعي؟

حديث "إذا ولغ الكلب في الإناء فاغسلوه سبع مرات إحداهم بالتراب" مسلم.

٢٤- في حديث الذباب إعجاز علمي... نريد إلقاء الضوء عليه.

٢٥- ما هي الأشياء التي أمر رسول الله بقتلها في الحلال والحرام؟ ولماذا؟

(الفأرة والعقرب والثعبان والغراب والكلب العقور).

٢٦- الحشرات تنشر الأمراض؟ كيف يمكن الوقاية منها؟

٢٧- حديث الوقاية قبل النوم... فيه فوائد صحية كثيرة للوقاية من الأمراض؟

"أغلقوا الباب وأوكوا السقاء وخرروا الإناء واطفروا النار فان الشياطين لا تفتح بابا ولا تفك وكة ولا تشعل نار ولا تكشف إماء وإن الفويسقة تضطرم على الناس ببيوتهم



وانه في ليلة يكون فيها الوباء... لا يمر بياته ليس عليه غطاء إلا نزل فيه من ذلك الوباء فمن أصابه من ذلك شيء فلا يلومن إلا نفسه" رواه مسلم.

#### ٢٨ - علمنا رسول الله ﷺ النوم الصحي - وآدابه، وستر العورة.

للوقاية من المرض - نريد إلقاء الضوء على النوم الصحي والنوم الخاطئ:

- ١ - أن يكون بالليل (وجعلنا الليل لباساً) إلا لضرورة.
- ٢ - أن يكون معه غطاء (ستر) ولو ملأة .
- ٣ - أن يكون بعيداً عن جميع الأجهزة الكهربائية والمرأوح والكمبيوتر والمحمول والراديو والتلفزيون والثلاجة فكل هذه الأجهزة ثسب السرطان وفساد الجهاز العصبي.
- ٤ - أن يكون على وضوء ونظافة .
- ٥ - أن لا يكون بعد الأكل مباشرة (بعد الأكل ساعتين على الأقل).
- ٦ - أن لا يكون على البطن (يؤدي لفساد المضم وضيق النفس).
- ٧ - الانفصال - منوع تلامس الأجسام (إلا المتزوجين فقط ؟ وفرقوا بينهم في المضاجع -
- ٨ - أن يكون بعد احتياطات أمان النوم.
- ٩ - أن ينام على ذكر الله (لترتاح النفس ويزذهب المم ويخف المرض) وتغويض جميع الأمور إليه .
- ١٠ - وتصفية النفس - حديث أهل الجنة (يدخل عليكم رجل من أهل الجنة)



## أهمية النوم ؟

- ١- النوم ضروري لثبت المعلومات.
- ٢- ضروري لتنمية جهاز المناعة.
- ٣- والشفاء من الأمراض
- ٤- ضروري لنمو الأطفال.
- ٥- ضروري لسلامة العقل (وقلة النوم تؤدي للجنون؟  
٦- نبأ رسول الله عن البول واقفاً.

فهل توجد جلسة صحية لقضاء الحاجة؟ وهل يوجد توصيات معينة لقضاء الحاجة؟

## ٧- حكمة النيم بالتراب الظاهر ؟

وكيف يتم في زماننا؟ وهل يزيل التراب النجاسة؟

## ٨- صلاة فاقد الطهورين ؟ الكثير لا يعرفها ...

## ٩- هل من حكمة من أوقات الصلاة المفروضة ؟

(وقت الاستحساب والفضيلة والكرامة والقضاء ... وما هي الفوائد التي تعود على المصلي منها؟ والفوائد الصحية والهرمونية لمراعاة الصلاة؟

## ١٠- لماذا نستر العورات في الصلاة ؟

(حتى لو صلينا منفردين) وما هو الرأي في الملابس الملونة والمصورة التي تشغّل المصلين !





هل توجد فوائد صحية لستر العورة؟ وهل من ضرر عند استمرار كشفها؟

### ٣٤- ما هي الفوائد الصحية للصلوة .. للمفاصل والعضلات؟

الفوائد الصحية العشرة للسجدة: فوائد صلاة الفرد؟ وفوائد صلاة الجماعة؟

- ١- علاج ضعف الذاكرة (النسيان) وقلة التركيز... (واذكر ربك إذا نسيت)  
يتدفق الدم بقوه فيغذي خلايا المخ..
- ٢- تصريف المواد الضارة التي تنتج عن التفكير والخروف؟ أكثر منأربعين ألف مادة ... تراكم .. فإذا سجد الإنسان وقام .. حدثت سرعة لتصريف هذه النفايات الضارة. وحديث "أنكم تحترقون تحترقون... فإذا صليتم اطفتم ... ثم تحترقون تحترقون... فإذا صليتم اطفتم .. والسجود يصرف هذه النفايات... حتى يصبح المصلي أكثر تركيزاً فإذا لم يتحسن أداء المخ .. وشك الإنسان في صلاته (هل صلي ثلاثة أم أربعة مثلًا) فإنه يسجد سجدة سهو ؟ لتصحيح الصلاة ؟ ولتصحيح المخ الذي لم يعتدل بعدا
- ٣- علاج الخوف والحزن والقلق والأرق وضيق الصدر.. وإدخال السرور على نفس المصلي" ولقد نعلم أنك يضيق صدرك بما يقولون فسبح بحمد ربك وكن من "الساجدين"
- ٤- علاج الجيوب الأنفية المزمنة... وعلاج مشكلات الحنجرة والصوت..
- ٥- علاج نقص الكورتيزون الطبيعي.. وهي مشكلة عصرية.. حيث ثبت أن السجود يزيد الدم إلى الغدة التخامية.. فيزيد إفرازها من الهرمونات المنشطة للغدة الباراكلوية... (بدلاً من حقن أقراص الكورتيزون). وفي زيادة الكورتيزون الطبيعي



علاج للكحة المزمنة والريبو وألام المفاصل وأمراض كثيرة.

٦ - حل مشكلة هضم الطعام .. وألام المعدة والقولون- وفي حديث النبي - ص - لا يهرب.. هل دردت (عندك ألام في البطن) قال نعم ؟ .. قال: قم فصلني ففي الصلاة شفاء

٧ - علاج المشكلات الجنسية... وضعف الحيوانات المنوية والضعف الجنسي..  
ضعف التبrieris.. وانسداد الأنابيب. فالصلاة بسجودها مفوي جنسي.. حيث يزداد إفراز الغدة النخامية إلى الغدد الجنسية في الخصيدين والماياض... فيزيد إفرازها..  
والنتائج كبيرة - والأحاديث كثيرة أيضا.

٨ - تصريف الشحنات الكهربائية الزائدة إلى الأرض - (الأرض سالب) وهذه الشحنات تراكم على الرأس من كثرة الأجهزة الكهربائية حولنا والتي تصيبنا والكتابة والأرق والخوف... وأخرها السرطان....

٩ - ذوبان الجلطات الدموية أولا بأول.. وخاصة التي يمكن أن توجد في منطقة البطن ... أو الفخذين.. نتيجة القيام والسباحة المتكرر..... وتنشيط جهاز إذابة الجلطات في الجسم **Fibrinolytic system**

١٠ - ضبط جهاز المناعة... والذي يتكون نتيجة لاعتدال الدورة الدموية واعتدال التفكير... فانسجام الأعصاب مع الدم يؤدي إلى وجود خلايا وأجسام مناعية تقضي على الفيروسات والسرطان ومسارات الأمراض . وقد اكتشف فريق بحثي فرنسي أن بعض الأعصاب يخرج منها أهداب تنشط الخلايا الدموية البيضاء.. فينشط جهاز المناعة . وأن هذه الخلايا البيضاء.. قد تكون أوعية دموية تغذى السرطان الجديد!! بالإضافة إلى





نور الوجه نتيجة تدفق الدم فيه .

١١- أهم شيء علاج مشكلات المفاصل والعضلات - حديث "لو علم الناس ما في صلاة العتمة (الفجر والعشاء) لأنوها حبوا"   
 ولأمراض القلب؟ (بحث جديد جداً لصلة الجماعة وعلاج القلب) ولضبط المزمنات؟

٣٥- صلاة الجماعة لها فوائد للرجال والأطفال؟ فهل لها فوائد صحية للنساء؟ وما الدليل؟

الفوائد الصحية لصلاة الجماعة؟

١- صلاة الجماعة علاج لأمراض القلوب و ضيق الشريان التاجي والذبحة الصدرية- والضربات الزائدة- وضيق الصمامات... التجارب التي أجريت باستخدام رسم القلب الكهربائي ECG على المصلين قبل الصلاة... وأثناء صلاة الجماعة... وبعد الصلاة - أبحاث موجودة عندنا. التوصيل الكهربائي أثناء صلاة الجماعة يحسن أداء القلوب بشرط التلامس (القدم بالقدم والكتف بالكتف) وعدم التلامس... يضيع فائدة الجماعة. وأحاديث "لَا تختلفوا فتختلف قلوبكم"

٢- صلاة الجماعة علاج للمشكلات الاجتماعية والنفسية... وزيادة الحب والتآلف بين التلامسين حديث "تماسوا تحابوا" "تزاحموا تراحموا" (أفضل علاج جماعي للأمراض النفسية بدلاً من المستشفيات)

٣- صلاة الجماعة ... تواصل بين الأجيال؟؟ في المساجد ! وفي الحرم اتصال برسول الله ؟؟ وبالسلف الصالح والصحابة..



٤- هرم الطاقة في الجماعة ... رأسه الإمام ... وصفوف الرجال ثم الأطفال وقاعدته النساء ... والقلت الفائدة ؟؟

٥- صلاة الجماعة علاج العقم والضعف الجنسي للرجال والنساء " يا مريم أفتني لربك واسجدي وارکع مع الراکعين ؟؟ كيف ذلك ؟

### ٣٦- ما هي الفوائد الصحيحة للسجود ؟

نور الوجه - وتدفق الدم - وسلامة الأنف والصوت والمخ والهرمونات وعلاج الجلطات ...

٣٧- ما هي الفوائد الصحيحة لقيام الليل ؟ وما هو أفضل توقيت لها ؟ ولماذا ؟ وما هو الحديث ؟

٣٨- ما هي الفوائد الصحيحة لصلوة الوتر ؟ وهل الوتر له علاقة بالعشاء ؟

٣٩- ما هي الفوائد الصحيحة لركعتا الضحى ؟ وما هو الحديث الدال عليها ؟

٤٠- الصلاة بوقوفها وركوعها وسجودها وجلوسها... لها فوائد صحية كثيرة

فهل هذه الفوائد للجالسين على الكراسي أيضا ؟

٤١- البعض يتهم الصلاة الطويلة في تسييما في تورم القدمين أو آلام المفاصل وخاصة الركبتين فيما هو الصواب ؟

٤٢- قطع الصلاة من أجل إنقاذ طفل أو أطفال حريق

أو حدث أو إنقاذ أعمى أو أطفال محملون مثلًا ... أو رعاف من روايات الفقهاء .. نريد الإيضاح وهل يقطع الطفل الصلاة مثلًا ؟

٤٣ - متى تكون الصلاة متعة صحية وجسمية؟

ومتي تكون ثقيلة على النفس ؟؟ ولماذا قال رسول الله -ص- أرحنا بها يا بلال ؟

وقال: "وجعلت قرة عيني في الصلاة" ولماذا "تماسوا تراهموا"؟

٤٤ - من رحمة الله سبحانه يعيادة القصر في السفر والقصر عند المغرب (صلاة المغوف) ما هي الحكمة الصحيحة في صلاة القصر ؟

٤٥ - عرفنا الفوائد الصحية للاستراء.

فهذا عن الاستجرار بالحجر وغيره .. وهل يحل محل الماء ؟

٤٦ - هل يتحقق إمساغ الوضوء بغير تدليك ؟

البعض يترك تدليك الأعضاء في الوضوء والغسل... وما هي الفوائد الصحية للتدعيل ؟ حديث ( ويل الاعقاب من النار )

٤٧ - الإسراف في استعمال الماء في الوضوء والغسل ..

أو حتى في التنظيف خطأ شرعاً حديث ( ما زاد عن الثالث ) فيه إثم وضرر ؟  
وحديث " لا تصرف في الماء ولو كنت على نهر "

ثبت علمياً أن التعود على الإسراف في شيء يؤدي إلى الإسراف في أشياء أخرى  
وتصرفات أخرى تضر المجتمع كله . وهل ترك الصنابير بغير اصلاح من الإسراف ؟

٤٨ - يقول تعالى : "يَا أَيُّهَا آدَمَ خُذْ وَارِزَقْتُكُمْ عِنْدَ كُلِّ مسجدٍ"

ويقول الشافعبي: "من نظف ثوبه قل منه ومن طاب ريحه زاد عقله" ويقول النبي ﷺ: "ما ضر أحدكم لو جعل ثوباً لحرفه وثوباً لمسجده" ويقول أيضاً: "من أكل ثوماً



أو بصلًا فليعتزل مسجدنا حتى قزول الرائحة”.

فالنصوص جميعاً تحرم ايذاء المسلمين برائحة قبيحة في الجسم أو الثوب أو الجوارب  
أو الفم ..

فما هي الأضرار الصحية لامال ذلك؟

١. كرامية المسجد .

٢. نقل الامراض.

وهل ينطبق ذلك على مريض البرد مثلاً؟

٤٩ - حديث: ” اذا ظهر الطاعون بأرض واتم خارجها فلا تدخلوها وإذا ظهر  
واتم فيها فلا تخرجوا منها ”

هل طبق المسلمون هذا الحديث؟ في طاعون عمواس أيام خلافة عمر.. وهل يطبق  
على أي مكان فيه وباء ولو فصل مدرسي أو مستشفى (الحجر الصحي) وعزل المريض؟

٥٠ - إفساد الأماكن العامة بالقاء القاذورات مكشوفة لنقل الأمراض والتبيول  
والشرذ في طريق الناس..

... وإفساد المرافق في المدارس والمستشفيات وغيرها.. وما هو دور المسلم في النظافة  
؟ وما ثوابه؟ وما هي الأحاديث التي تحرم هذه السلوكيات؟ وحديث ”اتقوا الملاعن  
الثلاثي ...“ وهل هي الآن ثلاث؟ وماذا عن مناور المنازل والعيارات مثلاً؟



٥١ - نلاوة القرآن بصوت جميل ..

فيها شفاء للقارئي... وللمسموع.. حتى الذي لا يفهم القرآن... ولا يفهم اللغة العربية .. هل اجريت أبحاث علمية لذلك ؟ وماذا نفعل للاستشفاء بالقرآن ؟ هل نقرأ في جماعة أم منفردين ؟

وهل يحل القرآن محل الدواء الطبي ؟ وهل يمكن أن يقوم البعض بدور "المعالج بالقرآن" .

٥٢ - أرشدنا رسول الله - ص - إلى العلاج من الأمراض والذنوب بقوله

" هل أدلكم على ما يمحوا الله به الخطايا ويرفع به الدرجات قالوا: بلى يا رسول الله - قال : اسباغ الوضوء على المكاراة وكثرة الخطى إلى المساجد وانتظار الصلاة بعد الصلاة فذالكم الرياط فذالكم الرياط " رواه مسلم

ما هو العلاج المتظر من كثرة الوضوء وكثرة الخطى أو كثرة المشي ؟؟

وهل زادت الأمراض بسبب قلة المشي والحركة والسعى ؟

٥٣ - الأوضاع الصحيحة في الصلاة فيها علاج للأمراض والأوضاع الخاطئة تضرأعضاء الجسم وتسبب الإجهاد ....

نريد إلقاء الضوء على الوقوف الصحيح وفوائده وأضرار الوقوف الخاطئ (نبي رسول الله عن الصندوق والصنف).

والركوع الصحيح وفوائده ؟ والركوع الخاطئ ؟

والسجدة الصحيحة وفوائده ؟ والسجدة الخاطئة ؟



والخلوس للتشهد الصحيح أو بين السجدين ؟

وكثير من المصلين يؤدي الصلاة بطريقة خاطئة فيضر نفسه ويضر من حوله !

#### ٥٤- في الصلاة شفاء فهل الاراء في التلاوة في الصلاة ضرر؟

(وجوب تجويد القرآن داخل الصلاة وخارجها) لماذا لا نتمتع بالصلاحة ؟ .. أحاديث  
أ / صلي فانك لم تصلِي ثلثا ... وحديث، "مر الناس الذي يسرق في صلاته" وآية "اقم الصلاة لذلوك الشمس إلى غسق الليل وقرآن الفجر ان قرآن الفجر كان مشهودا"  
(الإسراء: ٧٨).

#### ٥٥- حديث: "يصبح على كل سلامي من أحدكم صدقة" - (أي كل مفضل في الجسم)

وكل تسيحة صدقة - وكل تحميدة صدقة - وكل تهليلة - صدقة - ويجزئ من ذلك  
ركعتان يركعهما من الضحي " رواه مسلم

ما هي فائدة صلاة الضحي ؟ وضرورتها الصحيحة (أهم تغريبات للصباح)

#### ٥٦- ما هي الفوائد الصحية للصوم الإسلامي ؟

"وفي الحديث "صوموا تصحوا"

#### ٥٧- ما هي مواصفات الصيام الإسلامي حتى يؤدي دوره ؟

كثير من المسلمين يخرجون من الصيام بتائج مختلفة ؟



٥٨ - ما هي القوائد العلاجية لزكاة المال؟ وكيف يقي الإنسان شح نفسه

"وانفقوا في سبيل الله ولا تلقو بأيديكم إلى التهلكة وأحسنوا ان الله يحب المحسنين "

(البقرة / ١٩٥)

٥٩ - زكاه المال - صدقة الفطر - الصدقات - لكل منها دور في بناء المجتمع..

ومصارف مختلفة - نريد القاء الضوء .. وما تأثير ذلك على صحة الناس؟ وبناء المستشفيات والمشروعات العلاجية من أي نوع؟

٦٠ - فـ مناسك الحجـ والعمرـة شفاء من الأمـراض؟

ما هي الأمراض التي عولجت فعلاً في الحج والعمرـة؟ وما هي الدروس التي نعود بها من الحجـ والعمرـة؟ .

٦١ - كـثـيرـ منـ النـاسـ يـعـودـونـ مـنـ الحـجـ أوـ العـمـرـةـ بـأـمـارـضـ كـثـرـةـ وـأـوـبـةـ ...

هل ذلك بسبب الزحام؟ أم بسبب التقصير في الحجر الصحي؟ أم بسبب الجهل بالمناسك؟

ما هي اقتراحات تعليم المناسك ... حتى يعود الحاجـ بالصحة وليس بالمرض ؟  
تجربـةـ مـاليـزـياـ.

وهل تشرط شهادة لذلك (مثل الشهادة الصحية والتطعيمات)

٦٢ - مـاءـ زـمـزمـ لـاـشـرـبـ لـهـ ..

فهل يحقق الفائدة لوبـيعـ في زجاجـاتـ للـعـالـمـ؟ أوـ أـخـذـ أحدـ منهـ مـدـاـيـاـ لأـقـارـيـهـ مـثـلاـ؟



٦٣- بعض الحجاج والمعتمرين يصر على عاداته الخاطئة

وهو في الحج والعمراء مثل التدخين أو الاسراف أو السب أو تأخير الفرائض ولا يتوب ويصر عليها.. هل يؤثر ذلك على نتيجة الحج والعمراء؟

٦٤- قضية أكل اللحوم غير معلومة المصدر؟ أو اللحم المرام؟

أو التي لم يذكر اسم الله عليها - حتى الدجاج - وتأكيد كبير من الآيات على ذلك "ولا تأكلوا مالم يذكر اسم الله عليه وانه لفسن"؟ ما هي اللحوم المحرمة؟ ولماذا حرمتها الله سبحانه؟ وهل لها أضراراً صحية؟

٦٥- غرس الأشجار من أحب الأعمال إلى الله-

حتى آخر لحظة في العمر" اذا قامت القيامة وفي يد أحدكم فسيلة فان استطاع ان يغرسها فليغرسها" فما هي الفوائد التي يحصل عليها من غرس الأشجار؟ وما هي أضرار قطع الأشجار؟ وهل أعد الله لها ثواباً؟؟ (الأطفال إليابانيون يزرعون أشجاراً بصحاري مصر)

٦٦- للنخيل أنواع كثيرة..

وللنخلة مكانة خاصة عند المؤمن.. وشبه رسول الله-صـ- المؤمن بالنخلة فما هي أنواع النخيل؟ وفوائده؟ وهل المؤمن مطالب بان يزرع نخلة؟

٦٧- عمي القلوب؟ أم عمي العقول التي في لرفوس؟

"الآية" إنها لا تعمي الأ بصار ولكن تعمي القلوب التي في الصدور" وال الحديث /"ألا إن في الجسد مضغة ان صلحت؟ صلح سائر الجسد! وان فسدت





فسد مائر الجسد ألا وهي القلب ؟

ما هو الجديد ؟

١ - ثبت في بعض العجائز الذين نقل إليهم قلوب الشباب... تغيرات هامة منها :  
تغير لون شعر الرأس من المشيب إلى الأسود ؟ ومنها اختفاء تجاعيد الجلد ؟

٢ - هل المخ هو الذي يسيطر على الجسم ؟ أم القلب ؟ وإذا كان المخ هو الذي يرسل الإشارات العصبية لتشغيل الأعضاء المختلفة ؟ فالقلب هو الذي يمدء بالطاقة الالزامية لذلك والات تعطل والقضية القديمة ... إذا قطعت التوصيل العصبي عن القلب ... هل يعمل ؟ وإذا قطعت الإمداد الدموي عن المخ ... هل يعمل ؟ وموضع الموت الأكلينيكي ؟

٣ - موضوع Pulse pressure وإحساس القلب بحاجة الأعضاء المختلفة ..  
وتوجيه الدم إلى المكان حسب الحاجة . فمثلاً - عند التفكير (والامتحانات) يتوجه الدم بكمية كبيرة إلى المخ على حساب الأعضاء الأخرى .. للدرجة الترجيع أو الإسهال ؟ وعند الشبع يتوجه الدم إلى منطقة المضم والأمتصاص للدرجة سحب الدم من المخ فيؤدي إلى النوم ؟ وعند الجماع يتوجه الدم إلى منطقة الموض .. ويضره وجود طعام في المعدة .. فلابد من الجوع وعند الرياضة يتوجه الدم إلى العضلات .. فيجب أن تكون المعدة خالية وهكذا ؟

٤ - أمراض القلوب المعنية (الحقد والحسد والكراءة والتراوُم والحزن الشديد والنفاق لها تأثير حقيقي مادي على القلوب تؤدي لارتفاع الضغط أو انخفاضه ؟ وتؤدي للذبحة الصدرية والجلطات والشلل والعمى ... فيجب الاهتمام بسلامة



### القلب المعنوية ليعافي من المرض ؟

- ٥- يمكن علاج القلب عن طريق علاج الجلد ؟ الجلد مرآة القلب والدورة الطرفية أسرع علاج بالكاسات وعلاج ضيق الصمامات والذبحة وضيق الأوعية التاجية ؟
- ٦- التعامل مع المريض على أنه جسد بلا قلب أنسد الطب ... والتائج مدمرة (عادة يتجز عن علاج المرض عدة أمراض أخرى ؟؟)
- ٧- الفشل والإحباط يؤدي إلى كارثة جسدية لا علاج لها إلا بعلاج السبب ؟ (كارثة نفسية وكارثة طبية ) ونحن ندور في دوامة رسم القلب ورسم المخ ورسم الأوعية والتحاليل الغذائية ولا نريد أن نعالج علاجاً حقيقياً ؟؟ والعلاج الحقيقي يبدأ بالأمل وإيجاد حلول قريبة للمشكلات المزمنة فيبدأ الشفاء (التفاؤل له تأثير سحري على عضلة القلب ويجب أن نخلق للناس أملًا )
- ٨- نقطة خطيرة وهي تمثل صورة المرض ؟ " لا تعارضوا فتمرضوا فتموتوا " أم تمثل صورة الشفاء ؟ (من تمثل الشفاء شفي بإذن الله ) ولا بد أن نعلم المرض ذلك ...
- ٩- في آية الشفاء بمتاجات النحل في القرآن معجزات كبيرة لإنقاذ الأمة ؟ ما هي هذه المتاجات ؟ وما هي المعجزات ؟؟

### ١٠- حديث "في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام " -

ما هي الجرعة العلاجية ؟ لعلاج البرد - والأزمة التنفسية - وتحسين الرغبة الجنسية - وتكسير حصوات الكلى - وعلاج الصداع - وخفض ضغط الدم - وعلاج المشكلات الجلدية منقرضة في الخل والعسل ؟  
Drops & Tablets for Asthma



-- وفي رفع جهاز المناعة - وقتل بعض الميكروبات. والجرعة نصف ملعقة صغيرة فقط تمضغ جيداً يومياً.

#### ٧٠- حديث : "كلوا الزيت وادهنوا به فانه من شجرة مباركة"

زيت الزيتون : ينشط افراز الصفراء - ويسهل خروج الفضلات - وعلاج الامساك وعلاج الجلد والشعر - وعلاج التهاب المريارة - وامراض القلب والجلطات - ونقص الحيوانات المنوية ؟ والجرعة ملعقة صغيرة فقط يومياً والدهان ٣ مرات يومياً مع التدليك .

#### ٧١- حديث "ما شكا إليه أحد وجع في رأسه (صداع) إلا قال له احتجم ولا شكا إليه وجع في رجله إلا قال: اختضب الحناء"

و الحديث: "ما اشتكى أحد بشرة ولا نكبة ولا قرحة إلا أمره بالحناء" الحجامة والحناء كنز طبي مفقود للعلاج المستحيل ! هل من تطوير يناسب العصر ! ولعلاج آلام المفاصل والأقدام والجروح والخراجات والقدم السكري (أهم علاج ثانوي).

#### ٧٢- حديث "عليكم بهذا العود فقيه سبعة أشفيه يعطى به ويبلد به من ذات الجنب"

لعلاج مشكلات الجهاز التنفسى من الأنف وحتى الالتهاب الرئوى والكحة المزمنة :- سبع طرق للعلاج

١- بالعود الهندى (القسط) + مطحون الخردل + الزنجيل ١- Sniff

٢- أو منقوعاً في الخل مع حبة البركة . ٢- Drops



٣- أو منقوعا في الزيت أيها أفضل لعلاج الجيوب الانفية . Coating -٣

٤- أو بخارا Fomentation -٤

Sprinkling -٧ Drinking -٦ Vaporization -٥

٧٣- حديث: "من تصبح بسع ثرات لم يصبه في ذلك اليوم سُم ولا سُحر"

العلاج بالبلح : الأنميما - ومشاشة العظام - وعلاج سموم الكبد والجسم -  
مشكلات الجهاز الهضمي - وعلاج السحر والمشكلات النفسية وسموم الأدوية  
والادمان والمخدرات والتسمم الغذائي . مع عسل التحلل وجبة البركة

٧٤- حديث: "لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب فان الله عز وجل يطعمهم  
ويسبحهم"

٧٥- علاقة بين طريقة الشراب والمرض: وهل يؤثر السائل بالدعاء فيه؟

حديث: "اني اشرب على ثلاثة فأبرا وأمرا وأروي" مسلم

وحديث: "نبي أن يتنفس في الأناء"

وحديث: "مصوا الشراب مصا ولا تعبوه عبا"

٧٦- حديث: "نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ... وإذا أكلنا لا نشبع!

وخطورة الشبع وعلاقته بالأمراض ؟

٧٧- ذكر الله تعالى شفاء لما في الصدور

يوسع الصدور ويتوسّع البيوت على أصحابها ويتوسّع الأرزاق ؟ ويزيد قوة الجسم ؟  
بل ويزيد القدرة الجنسيّة ؟ ما هو الدليل ؟ فمن يرد الله أن يهديه يشرح صدره للإسلام

.. "ولقد نعلم انك يضيق صدرك بما يقولون فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين".

### ٧٨- معجزات الشفاء للأنبياء في القرآن

مثل شفاء يعقوب وشفاء أيوب وهل هي للأنبياء فقط أم هي إشارات لنا الت Daoi ؟

٧٩- حديث "نعم الإدام الخل" هل في الخل شفاء؟ وما هي الأمراض التي عولجت بالخل؟ وما هي الجرعة والطريقة؟

٨٠- رأيت عشرات المرضى يموتون (في الرعاية المركزية) كل يوم ولا أحد ينطق الشهادتين؟ فماذا يعني ذلك؟ هل كان نطقهم قبل الموت غير صادق؟

٨١- هل العبادة هي الصلاة والصيام والزكاة والحج فقط؟

أم هي إتقان العمل وصلة الرحم والإصلاح بين الناس والسعى في الخير وهل الذي يتقن عمله أفضل من الذي يطيل صلاته؟ (أصبح الإهمال في العمل سمة لأكثر المسلمين وهم يصومون ويصلون والدليل عند استلام الشقة الجديدة مثلاً).

٨٢- الصلاة هي المشروع القومي لإنقاذ الأمة.

شرط تجديدها باستمرار والأمات كيف؟ وما هي الأمراض التي تعالجها الصلاة؟

٨٣- ما هي فوائد تلاوة القرآن وحفظ القرآن الكريم؟ (خمسة فوائد للدنيا).

٨٤- ما هي الأمور الخمسة التي تعلمتها أوروبا من المسلمين في القرون الوسطى؟

وهل انعكست إلى اليوم؟ .. (التعليم والشوري والبحث العلمي والحرية وأخلاق الحرب).

٨٥- إليقن في الله ضرورة للشفاء - ويوجد أكثر من عشرة أنظمة متكاملة للشفاء.

٨٦- هل تصدق أن الاستجاء قبل الوضع من النشطات الجنسية؟

وتوجد أبحاث طبية تؤكد أن القبلات بين الزوجين لها أكثر من ١٢ فائدة طبية؟  
فهارأيكم في قوله تعالى "نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أني شتم وقدموا الأنفسكم"  
وقوله (ص) التهديم يكون بالقبلات.

٨٧- أجهزة التليفزيون والمحمول والمرأوح والثلاثاجات خطرو وجودها في غرف

النوم :-

لما تبعثه من إشعاع وموجات كهرومغناطيسية حتى لو كانت الأجهزة غير متصلة بالكهرباء فما هي الخطورة؟ وما هي الأمراض التي تسببها؟ (منع الجلوس أما الجهاز أكثر من ساعتين خطورته).

٨٨- الجلوس في اتجاه القبلة والسباحة في اتجاه القبلة

(تجربة وضع عمود حديدي في اتجاه معين) يحدث نوعاً من المغناطة والقطبية فيضلل الميكروبات . ويسبب الوقاية والشفاء ! كيف تعرف الميكروبات طريقها داخل الجسم ؟

٨٩- مواقف الصلاة

هي تنظيم للإفرازات الهرمونية في الجسم .. فيحافظ الإنسان على لياقته المعاشرة.  
كيف ذلك؟

٩٠- هل المساجد جعلت للنوم أم لمجالس العلم والعبادة؟

ومتي يجوز النوم في المسجد؟ ولماذا نهى الرسول عن الصلاة في مكان واحد؟ وهل



تشهد علينا أماكن السجود يوم القيمة "الكاميرات الحديثة ٧ - Camera" تصور الناس بعد انتهاء وجودهم في المكان فتحقق من مرتكبي الجرائم.

٩١- رسم القلب بالكهرباء للمصلين في صلاة الجماعة تجارب عملية رائعة يجب تكرارها .. وذكر فوائدها الصحيحة للمصلين وتفسير ماذا يحدث ؟

٩٢- أثبت فريق بحثي فرنسي أن الأعصاب تخرج من أطرافها أهدايا تنشط كرات الدم البيضاء ..

وتفرغ فيها شحنات كهربية تنشطها فتحرّك هذه الكرات البيضاء إلى الميكروبات وقتلها . ويزداد توصيل هذه الأعصاب بالتهاب بين الأشخاص . (في صلاة الجماعة) . إذاً وقفة المصلين تنشط جهاز المناعة باستمرار دون حقن ولا أ虺اف ! وعرف نفس الفريق الطبي - ان هذه الكريات البيضاء هي التي تحول إلى شرائين لتغذية السرطان إذا تكون ؟ فهل وقفة المصلين تمنع تكوين السرطان ؟ وهل تماس المصلين في الصلاة .. غير تماسهم في الأعمال الفنية مثلاً ؟ فيكثر السرطان نتيجة التماس الخاطيء ؟

٩٣- صلاة الجماعة - التقاء برسول الله وأصحابه من خلال التماس بالأجساد

.. وهذه أمثلة . شيخ في السبعين يصلّي بجوار شاب في العشرين وهو كذلك.....

٩٤- الاستفراز الشيطاني هل يورث ؟ وهل له علاقة بالجينات الوراثية مثلاً !

أبحاث علمية جديدة تؤكد تأثير الجنين بحياة أمه وعاداتها ونمومها وصخبتها وهدوئها وقرأتها وغذيتها .. وهل تتقلّص الصفات الشيطانية من الآم لطفلها . فمن كانت تقرأ القرآن أثناء الحمل وجدوا الطفل يهدأ وينام إذا رقى أثناء بكائه والتي كانت تدخن أو تجلس كثيراً مع مدخن ..... وجدوا طفلها عنده استعداد للتدخين . والتي



كانت تحب الصخب والضجيج يولد طفلها هكذا وربما مشوها . اسمع لقوله سبحانه  
" واستفزز من استطعت منهم بصوتك واجلب عليهم بخيلك ورجلك وشاركيهم في  
الأموال والأولاد وعدهم وما يعدهم الشيطان إلا غرورا "

#### ٩٥ - الطفل بعد الولادة ضحية أمه أيضا .....

وهو مظلوم من الأطباء ... يكثرون علاجه ولا يعالجون أمه وهي السبب في  
أمراض الطفل ونزلاته المعاوية والرئوية .... الأطباء يعالجون الطفل ويتركون الأم  
مصدر العدوى والمرض .

#### ٩٦ - ما هي الفوائد العلاجية للركوع

(المفاصل - وعصابات المريء - والعضلات - وضغط الدم) ولماذا قال الله سبحانه  
لمريم (يا مريم اقتي لربك واسجدي وارکعي مع الراكعين)

#### ٩٧ - ما هي الفوائد الصحية التي تعود على الأطفال؟ من تعود الصلاة من الصغر؟

"مرروا أولادكم بالصلاوة وهم أبناء سبع" وكيف نعودهم الصلاة ونصلب  
عليها .

وللأبحاث بقية واستمرار إن شاء الله .

\*\*\*





- ١- أهمية مقرأة القرآن في البيت - للنساء والأطفال.. يجب أن تلوه صحيحًا.
- ٢- لا بد من صلاة الجماعة في المسجد.. ولو مرة واحدة كل يوم.. وليس الجمعة فقط !
- ٣- حديث ابن حزم في المحل: "صلاة المرأة في مسجدي هذا خير من صلاتها في مسجد قومها.. وصلاتها في مسجد قومها خير من صلاتها في بيتها" وحديث: "لامتنعوا إمام الله مساجد الله" ... يجب أن يحفظه الجميع.
- ٤- أمر رسول الله باخراج النساء لمصلي العيد - حتى الحائض والنفساء - وحتى الفقيرة التي ليس لها ثوب... قال: تلبسها أختها.. فيما بالنا بمن يمنعها من الفرائض
- ٥- صلاة القيام أو التهجد مستمرة طول العام... ولو ركعتين في جوف الليل.  
والوتر سنة قيام الليل.. وليس سنة العشاء فيجب تأخيره.
- ٦- هل يعارض قيام المرأة برعاية بيتها مع عبادتها وحضورها مجالس العلم ومقرأة القرآن؟ قصة السيدة / فاطمة الزهراء وطلبتها للخادم وتوجيهها للتسبیح فيها علاج.

- ٧- الأرزاق مضمونة - بشرط السعي في طلبها مع الانشغال بذكر الله دائمًا والاستغفار والاستغفار يسر الرزق الحلال - "فقلت استغفروا ربكم أنه كان غفارا يرسل السماء عليكم مدرارا ويمددكم بأموال وينين" سورة نوح.
- ٨- زكاة المال واجبة على جميع الأموال (بشرط مرور سنة وبلغ النصاب)... سواء كانت للحج أو الزواج أو ذهب النساء ٥٪ - وزكاة الزرع يوم الحصاد.. والزكاة تخرج طول العام - ولا تعطى للأصل أو الفرع... ويجب أن نعرف مصارفها!
- ٩- الصلاة هي المشروع القومي لإنقاذ الأمة من الأمراض.. ومن الملائكة والدمار.. وهي كفيلة بإعادة الدين كله إذا حرصنا على تمجيدها والخشوع فيها - فلا تيأس من دعوة أولادك وأصحابك إلى الصلاة ...
- ١٠- كلما دخلت مسجدا رأيت المسلمين يصلون بطريقة غير صحيحة.. وقد أهملوا فقة الصلاة .
- ١١- "إذا بتلي إبراهيم ربه بكلمات فأتمهن" وكلمات إبراهيم يجب المحافظة عليه. (السؤال مع كل وضوء - قص الأظافر - إزالة شعر الإبط والعانة كل شهر - جز الشارب).
- ١٢- قول: "لا إله إلا الله" عند الكثرين غير صادق.. ولا تمنعهم عن محارم الله... والدليل.. أني شاهدت عشرات المرض يموتون (في الرعاية المركزية) ولا أحد ينطقها يعني / مجرد النطق باللسان لا يكفي... ولا ينفع عند الموت.
- ١٣- العبادة تشمل الصلاة صلة الرحم والصلاح بين الناس وتشمل المذاكرة والإخلاص في العمل... والذى يتقن عمله أفضل من الذى يطيل في صلاته.



١٤- يجب أن تتفاعل النصوص في قلب المؤمن..لتخرج للناس بشكل يناسب الظروف والمكان (فقة الضرورة) والقصص القرآني وقصص الصالحين خير زاد نصف به في وجه الم Hazel والقصص المؤلفة.

١٥- الأدعية تتم العادات: ويجب أن تحفظ دعاء الاستبداع ودعاء الخوف من البشر ودعاء رد الضالة؟ بدلاً من فتح المندل والذهب للدجالين - والتحذير من أخلاق الجاهلية أن تدمر المجتمع.

١٦- الأخلاق هي تاج المؤمن - وهي نتاج حقيقة صحيحة وعبادة صحيحة - وتحص من هنا: الصدق والتواضع والعدل والكرم والنظافة (الطهارة) - والحلم والصبر والرحمة والتقوى والحياء والرفاء والتعفف والإحسان ونريدها لخدمة المجتمع.. فالصدق يعني القضاء على شهادة الزر في المحاكم والمناقصات. والخلافات - نشكر من أحسن إلينا ونعتذر إذا أخطأنا والتواضع لعباد الله الصالحين وليس للمتكبرين.. والكرم مع عباد الله كلهم والنظافة العامة لخدمة البيئة والمجتمع - والصبر على العلم والبلاء.. والتقوى في إحسان العمل.. والحياء من التخلف الذي أصابنا والوفاء لأهلهنا وببلادنا والتعفف من قبول الرشاوى (رغم حاجتنا إليها)، والتفاؤل في نصر الله (إذا أدينا ما علينا رغم كثرة الفشل وتكراره).

١٧- ونحذر من الأخلاق التي تدمر المجتمع - كالنفاق والكذب والتكبر والظلم والشح والإسراف والقذارة والمعaireة بالعيوب والسب بالنجاسات والمعورات ولعب الميسر (الكورتشينة والطاولة الدومنة والشطرنج والأتاري).

١٨- لا بد من رفع رايات الخير باستمرار والدعوة إليها.. والإلحاح في طلبها وجواائز أسبوعية وشهرية لأفضل عمل خير.. والتنافس في المشروع وليس المحرم.

١٩ - نحتاج لإعادة صياغة العقل على فقه الأولويات، وأي الأعمال أفضل عند الله - تشغيل الشباب؟ أم تكرار الحج والعمرة؟ أم بناء جامعات جديدة لله (صدقة جارية) وهل الأفضل أن نوزع على الناس صدقات؟ أم نوزع على الشباب مشروعات؟

٢٠ - وتبقي المعضلة.. وهي ضعف أهل الحق والرأي السديد! وقمة أهل الباطل ونكتهم وسطرتهم؟ فمن ينصر الحق والعلم والعدل؟

هل للصلوة أثر في علاج بعض المراض؟ نعم.

١ - الصلاة علاج لألام المفاصل وضعف العضلات.

٢ - الصلاة علاج لقصور الدورة الدموية.

٣ - صلاة الجماعة وعلاج ل أمراض القلوب، بحث علمي برسم القلب ECG.

٤ - صلاة الجماعة وعلاج الضعف الجنسي واضطراب الهرمونات وضعف التبويض عند النساء (واركعي مع الراكعين). وحديث "أمروا أولادكم بالصلاحة وهم أبناء سبع".

٥ - السجود تفريغ للشحنات الكثيرة من الرأس إلى الأرض.. فيحدث هدوء نفسي (أرضاً بها يا بلال).

٦ - الوقوف حافياً... ينشط مسارات الطاقة... فيعالج بعض الأمراض حافياً القدمين على الأرض أو العشب في الحديقة (وجعلت لي الأرض مسجداً وطهوراً).

٧ - أعضاء حفظناها صغاراً فحفظها الله لنا كباراً. (غض البصر) - (وحفظ الفرج)  
- (وحفظ السمع) - (وحفظ التفكير) - (وحفظ الأنف) - (وحفظ الأسنان) -  
(وحفظ الفم من التدخين) - (وحفظ اللسان من الخوض في الباطل). وقاعدة "احفظ



الله يحفظك” ”ولا تستهين بحدود الله فيستهين بك“.

## هل للصوم أثر في علاج بعض الأمراض ؟

١- الصيام الإسلامي الصحيح من أهم علاجات دهن الكبد..(كارثة على الجسم)  
والسموم الذاتية في الدهون.

٢- الصيام الصحيح من أهم علاجات الجهاز الهضمي كله (قرح الفم والمعدة  
والإثنى عشر والقولون) بشرط الإفطار الصحي ١ الكامل للجراح الصيام يذهب  
المخس عند البعض وحديث ”يا معشر الشباب من استطاع منكم الباقة....“

٣- الصيام الصحيح من أهم أسباب السلامة النفسية والوقاية من المخوف والقلق  
والاكتئاب بشرطأخذ ستة النبي كلها في الصيام.

٤- الصيام والقرآن قرينان ولتلاؤه القرآن وحفظه فوائد كثيرة منها:

١- تصحيح اللسان العربي.

٢- توحيد اللهجات.

٣- تعديل السلوك العام.

٤- القضاء على كافة الأمراض النفسية.

٥- تقوية الذاكرة بالحفظ (واذكر ربك إذا نسيت).

٥- الصيام علاج للذبحة الصدرية والقلب وضيق الشرايين التاجية بالدهون  
والتدخين!

٦- الصيام تهذيب وتعديل للدورة الهرمونية في الجسم فيقوى جهاز المناعة (صوموا تصحوا).

٧- الصيام الصحيح فرصة للتخلص من العادات السيئة والتدخين وهجر المصحف والسمنة المفروضة أن الصائم ينقص في الوزن ولا يزيد. إذا كان الصائم ينقص في الوزن ... وتتخلص من دهون الجسم الزائدة وكذلك دهون الكبد الزائدة وتحسن أداء عضلة القلب.. وتحسن الذاكرة وتحسن الدورة الهرمونية وجهاز المناعة وفضلاً عن هذا سلوكيات الصائم. فلماذا يحدث عكس هذا الآن عند البعض ؟

٨- الصائم يجب عليه أن يقلل الكلام.. ويفيض البصر.. والسمع... هل يوجد لهذا تفسير علمي ؟

موضوع الموجات الكهرومغناطيسية في المحمول وفي التلفزيون وفي الكمبيوتر والثلاجة ... و..... كلها تؤثر سلبياً في الإنسان ومثال ألم الأذن عند معرف الكمبيوتر والصداع الدائم.. والارق في النوم.. والخلل الهرموني كل هذا ناتج عن صراع الموجات وبالتالي السكر والضغط واضطراب الدورة الشهرية والغدة الدرقية والعظام والغضروف ويأتي الصيام بالعزلة بل بالاعتكاف للخروج من كل هذا البعض الوقت ... الاعتكاف مثل المستشفى بل العناية المركزة فرصة للعلاج عمره سنوية للجسم كله كما أن النوم عمرة يومية. ماذا يحدث أثناء النوم للإنسان؟ ولماذا النوم ضروري؟

\*\*\*





الجانب الروحي في العلاج: المرض فرصة عظيمة للعودة إلى الله وليس العناد وال الحرب وهذا يتطلب:

(١) تصحيح النية والتوجة لله لطلب الشفاء بالوسائل الآتية:

- ١ - السجود والدعاء قبل الفجر (وقت إجابة دعاء) ثُمَّ حالات الشفاء بعد ١٥ يوم متصلة.
- ٢ - دعوة الصائم حين يفطر (مع وضع اليد على مكان الألم).
- ٣ - صلاة الجماعة في المساجد (فيها شفاء بالأبحاث العلمية على رسم القلب).
- ٤ - المحافظة على الصلاة في وقتها والدعاء عند الأذان للصلاة.
- ٥ - الاستشفاء بالصدقة (لمن يستطيع).
- ٦ - الاستشفاء بالحج والعمرة وماء زمزم والدعاء هناك (حالات كثيرة كتب الله لها الشفاء هناك).

- ٧- الاستشفاء بالقرآن تلاوة (على الأقل جزء كل يوم) وسماعاً وحضور مجلس القرآن يومياً.
- ٨- في دوام الوضوء شفاء.
- ٩- في آداب النوم شفاء وفي النوم الخاطئ أسباب المرض.
- ١٠- في الذكر والتسبيح والاستغفار شفاء (على الأقل مائة مرة كل يوم).
- ١١- الثقة في شفاء الله وعدم اليأس وعدم سماع كلام الأطباء في أن المرض ليس له شفاء.
- ١٢- في البعد عن المعاصي شفاء وفي تحديد التوبة شفاء ومع استمرار المعاصي يزيد المرض رغم كل الأدوية.
- ١٣- في الرقية الشرعية المخلصة شفاء بشرط عدم أخذ أموال عليها).
- ١٤- الشفاء بتغيير مكان المرض ( مجرد السفر إلى الواحات أو شاطئ البحر أو أية بيئة ندية فيه شفاء).
- ١٥- الشفاء بالبعد عن أماكن المرض (رقية المرضى تزيد المرض).
- ١٦- في التوكل على الله والتسليم والرضا على أي حال شفاء والصبر جزء من العلاج وكذلك الشكر على البلاء.

(٢) الجانب الوقائي والبعد عن أسباب المرض شفاء:

(ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة).

- ١- ابتعد عن كل الأجهزة الكهرومغناطيسية (الكهربائية) ماكينات العلاقة الكهربائية





- والمحمول والكمبيوتر والتليفزيون والثلاجة.
- ٢- الابتعاد عن الحيوانات والطيور والادخنة ومقالب القهامة وكل مصادر المرض والعدوى (خطورة تربية الحيوانات والطيور في المنازل).
- ٣- الابتعاد عن المبيدات الحشرية والاحشرات أيضا فالسموم تضعف الجسم والتدخين من أشد العادات (حتى على المحبيتين).
- ٤- منع أكل الدهون زجلود الأسماك والطيور وكذلك الأطعمة المقلية في الزيوت عدة مرات.
- ٥- الابتعاد عن الأطعمة المحفوظة والمملحة والمدخنة والمعليات والمربيات فالمواد الحافظة تؤخر الشفاء (الطبيعي أفضل).
- ٦- خطورة الشنط البلاستيك في لف الخضروات والفواكه تسبب أمراضا لأن الشهار تتنفس (منع استعمالها حتى في الثلاجات).
- ٧- منع ترك الطعام والماء مكشوفاً في الثلاجة (لا بد من إحكام الغلق) وخاصة اللبن والجبنة والأطعمة الأخرى.
- ٨- المياه الغازية ليست هاضمة وكثرة تناولها تفسد الكبد والكل (أملاح الأكسالات).
- ٩- مطلوب دوام تعریض الفرش للشمس والتهوية المستمرة للمنازل (المنازل المغلقة التي لا تدخلها الشمس هي مصادر الأمراض ولا يمكن أن يتم فيها شفاء تام).
- ١٠- الكسل من أهم أسباب المرض ولا بد من المشي كل يوم ساعة في شمس الشروق أو الغروب للرجال والنساء.



(٣) كيف تقوى جهاز المناعة ليسحق المرض؟ (الأنظمة التكاملة):

- ١- راجع الجانب الروحي والجانب الوقائي كما سبق من أهم مقويات جهاز المناعة.
- ٢- والجانب الرياضي والحركة المشي كل يوم ساعة على الأقل والعرق جزء من العلاج.
- ٣- والنظافة المستمرة والوضوء المتكرر يومياً والاغتسال المنتظم ونظافة البيت والمطبخ ودهان الجلد كله بمغلي القرنفل.
- ٤- والأطعمة التي تقوى المناعة، والغذاء الصحي.
- ٥- والأشياء الطبيعية أفضل للجسم، الملابس القطنية والأرضيات الخشب أفضل من السيراميك المشع والمشي على الأرض حافي القدمين يقوي مسارات الطاقة !
- ٦- والنوم المبكر في الليل (قبل متصف الليل) يقوى المناعة والنهار يدمر جهاز المناعة.
- ٧- وتدعيلك الجلد بالزيوت الطبيعية يقوى المناعة ولا بد من تدعيلك الجلد بقوه كل يوم ساعة حتى احرار الوجه واليدين والقدمين (وبقية الجسم وخاصة لمن لا يتحرك).
- ٨- والكافئات ولسع النحل ومركبات النحل مع النظام الغذائي من أهم طرق الوقاية والعلاج.
- ٩- الجماع المعتمد أسبوعياً جزء مهم لتقوية المناعة.
- ١٠- الشمس جزء من العلاج (في الشروق والغروب) وتغيير مكان المرض من أهم طرق العلاج (عزل المريض في بيئة نظيفة).



- ١١ - حزام عريض للبطن ان كانت كبيرة و للوقاية من صدمات البرد.
- ١٢ - الحمام الساخن للقدمين جزء من العلاج بالحرارة (مع الشمس والتسلق يومياً).
- ١٣ - عليك بإجراء فحوصات طبية سريعة - لاكتشاف أي مرض مبكرًا أو لتابعة السكر مثلاً ولا تهمل أي مرض بسيط فيتحول إلى سرطان.
- ١٤ - ابتعد عن المنوعات، وأماكن العدو.. فالوقاية أرخص من تكاليف الفحوص والعلاج.

أثر اليقين في الله على الشفاء أو قوة الثقة في الله في إحداث الشفاء!

- ١ - هل يوجد أثر لوجوب اليقين في الله وأنه لا بد من حدوث الشفاء؟  
نعم - حديث النبي ﷺ صدق الله وكذب بطن أخيك.. اسفة علّا نقول صدق الله.. وكذب كل من قال غير ذلك.
- ٢ - هل يوجد أمثلة للشفاء باليقين في الله؟ نعم.  
١ - حالات الشفاء من أورام الرقبة... ودعاء قبل الفجر.  
٢ - حالات ميتوس منها... والد الطبيب الذي حجزه في الرعاية المركزة مع الترجيع بالفم والثورم بالحقن.
- ٣ - حالة بعض أطفال أبو الريش واليأس من الشفاء من الجفاف والعلاج بعمل النحل مع اليقين بالشفاء.
- ٤ - حالات سرطان المثانة والعظام... وثبتت الحالة منذ سنوات مع النظام الغذائي



واليقين بالشفاء.

٥- حالات SLE والاستغناء تماماً عن الكورتيزون.

٦- حالات الغيبوبة، والعلاج بالسجود.

هل توجد تأثيرات صحية للسجدة؟ وتفریغ للشحثات من الجبهة إلى الأرض؟

نعم.

١- زيادة افراز الغدة النخامية ACTH وزيادة الكورتيزون الطبيعي.

٢- زيادة ضخ الدم للمنخن لعلاج نقص الترکيز والبؤر الصدیدية.

٣- تصلیح الدورة الدمویة في الأنف (الجيوب الأنفیة) بعد فترة.

٤- تصلیح الصوت (الحنجرة) في الرکعة الثانية.

\*\*\*





١٣

- ١- شعارها (ما يعالج بالغذاء لا يعالج بالدواء وما يعالج بالدواء لا يعالج بالجراحة).
- ٢- لقد تغيرت وسائل الحياة .. ولهذا يجب أن تتغير طريقتنا في إعداد الطعام .. وفي تناول الطعام - وإلا سوف تصاب بالأمراض المزمنة التي أصبت بها من حولنا .. لا محالة.
- ٣- هل تعلم أن الأمراض المزمنة .. مثل الكبد والسمنة والإمساك وألام المفاصل وحتى الأزمة التنفسية .. ونهاية بالسرطان تنشأ من عادات غذائية سيئة ؟ .. ولو انصلخ القولون والأمعاء .. خفت حدة الأمراض.
- ٤- هل تعلم أن تأثير الدواء يضعف بعد فترة استخدام .. ثم يفقد تأثيره على الجسم وأنه يجب تغيير الدواء كل فترة .. حتى لا يتعود عليه الجسم ؟ ولكن لا تغير الدواء من نفسك، وإدمان الأدوية هو السبب في فشل القلب والكبد والكلية وحتى قرحة المعدة .. وفساد الأمعاء ! رغم أن الدواء يفقد تأثيره العلاجي.



- ٥- تعالى تتعاهد ألا تأخذ دواء إلا بعد استشارة طبيب متخصص .. لا تقلد الأقارب أو الأصدقاء .. فالأعراض الجانبية للأدوية أخطر من المرض نفسه وأحذرك من تناول الأعشاب مجهلة المصدر أو مجهلة التركيب، فضررها أشد من الأدوية.
- ٦- إياك أن تأكل طعاماً دسماً وتنام بعده مباشرة .. فالطبيخ والمشوي والسبك والمحشي والحلويات .. ليس وقتها العشاء ! وأغلب أمراض القلب من تناول عشاء دسم !! وعليك بالبرنامج الغذائي الذي طبعناه .. وارو عطشك دائماً بالماء العذب وابعد عن المياه الغازية تدريجياً.
- ٧- العلاج بالغذاء هو الأرخص .. وهو الأضمن .. وليس له آثار جانبية - وهو فعال .. بشرط أن تستمر .. ولا تيأس .. ولا تتعجل التنتائج - ونحن هنا لا نتوقف عن الأدوية فجأة .. إنما بالتدريج وبعد استشارة الطبيب المعالج.
- ٨- جميع الأمراض لها علاج بالغذاء .. السكر .. والضغط المرتفع .. وأمراض الكبد وألام المفاصل - والإمساك المزمن - والأزمة التنفسية - واضطرابات الغدد .. وحتى السرطان .. وفي هذا المختصر الغذائي .. نقدم لك بعض النتائج .. وإذا أردت المزيد من التفاصيل .. أو عندك مرض لم نذكره هنا فاتصل بنا ولا تتردد .. ولا تيأس من كثرة الاتصال .. "لكل داء دواء علمه من علمه وجنه من جنه".
- ٩- القرآن فيه شفاء للمؤمنين - والوضوء علاج الغضب ووقاية من الوسواس - فاحرص على أن تكون متوضعاً دائماً - وأن تنام على وضوء - وفي قيام الليل شفاء من السرطان فاحرص عليه - ودأوم على القراءة فيها علاج لأمراض النفوس كلها.
- ١٠- متجاجات النحل فيها شفاء بشرط أن تكون ريانية نقية لا غش فيها، وإذا جربت

العسل ولم تحصل على نتائج فالعسل مغشوش، ونحن نرجوك أن تتصل بنا.

### **الصيدلية الغذائية المختصرة:**

١- الصداع.

٢- ألم الأسنان والثلاة والحلق.

أرجوك .. ابحث عن السبب الأصلي .. فالصداع عرض وليس مرض ويوجد أكثر من عشرين مرضًا يسبب الصداع .. ولكل منها علاج مختلف - وأحذرك من المسكتات والأسبرين .. فهي تسبب الحموضة وقرح المعدة - وقد يكون صداع جوع، وقد يكون سهر وقلة نوم.

بسرعة اغلي ١٥ حبة قرنفل في كوب ماء .. وتمضمض بها عدة مرات - وتغرغر بها .. عند التهاب الحلق .. إذا لم يختفي الألم: أسرع إلى طبيب الأسنان .. قد تحتاج إلى حشو أو خلع أو علاج جذور .. وإنماك أن تتحمل ألم الأسنان - إذا لم تجد قرنفل اغلي زهر البابونج واستعمله كمضمضة وغرغرة (مطهر).

٣- ضعف الإبصار.

عصير الجذر يومياً - مع العسل .. وطبق سلطة خضراء - وأراح عينيك من التركيز في المذاكرة .. أو التملق والبحلقة في التليفزيون أو الكمبيوتر - إذا استمر الضعف فاذهب إلى طبيب العيون لعمل نظارة - أو لتغيير النظارة.

٤- التهاب الجيوب الأنفية (والتهاب الأذن).

مضغ شمع النحل لمدة ساعة يومياً .. مع ٢ ملعقة عسل نحل طبي صباحاً ومساءً



وعليك بشروب (القرفة + الزنجبيل + حبة البركة) .. كل ساعتين. إذا لم يكن عنك شمع نحل فمضغ اللبان ينفف الفم والأذن والأنف.

#### ٥- نزيف الأنف المتكرر.

من فضلك عليك بقياس ضغط الدم .. فقد يكون هو السبب - وإذا لم يكن هو السبب .. فعليك بالفيتامينات والليمون .. فالعلاج الطبي لا يتعدى فيتامين سي .ROTA C

#### ٦- آلام الأذن.

إياك أن تعبث في الأذن بالآلات حادة أو عيدان كبريت أو أشياء غير معقمة .. يوجد في الصيدلية عيدان طيبة لنظافة الأذن رخيصة. وإذا حدث التهاب للأذن .. فقطرة من زيت حبة البركة أو الكافور تكفي - إذا لم تستجيب فأسرع إلى الطبيب.

#### ٧- التهاب الحلق (اللوز).

عادة ما يسبب البرد المتكرر التهاب الحلق واللوزتين - عليك بالمشروبات الدافئة كل ساعتين (ينسون - قرفة - حلبة - كركديه) والليمون والبرتقال .. وارفع مناعة الجسم بـ ٢ ملعقة عسل نحل صباحاً ومساء + نصف ملعقة مطحون حبة البركة.

#### ٨- حوصلة المعدة المستمرة.

إياك والتدخين .. أو الجلوس مع من يدخن. وابتعد تماماً عن الأدوية والمسكنات - والأطعمة الحمضية - ولا تأكل وأنت شباع. لا تدخل الطعام في الطعام - وإياك والتسالي (اللب والسوداني .. والبنون وعليك فقط .. بالماء الدافئ دون سكر. (كثرة الأدوية تفسد المعدة وتسبب القرحة) وأنصحك بالرمان .. تأكله بشحمة فإنه دباغ



للمعدة - أو تعصره دون بذور.

#### ٩- الإمساك المزمن.

عليك أولاً بملعقتين عسل نحل طبي صباحاً ومساءً .. فهو يعالج الإسهال والإمساك .. وعليك بمنقوع التمر .. أو التين الجاف .. أو العنب - وملعقة حلبة حصي مغلية في كوب لبن .. والسلطات الخضراء والخميره البيرة . وإياك والنشويات والمحشي والمبك .. فكلها تسبب الإمساك وكذلك التوابل والشطة والشاي الثقيل والقهوة والدهون وعليك بالمشي لمدة ساعة يومياً - (فالكلسل يسبب الإمساك) وعليك بالإغتسال يومياً .. والأعشاب الملينة وهي (سانامكي + عرق سوس + بابونج + شمر + حلبة + ينسون)، وإذا لم يتحسن الإمساك فعليك بحقنة شرجية وإذا لم تتحسن فعليك والطبيب فقد تكون بحاجة إلى جراحة حيث قد يكون هناك انسداد معوي.

#### ١٠- البواسير.

من آثار الإمساك المزمن وعند علاج الإمساك تعالج البواسير وهناك حالات بواسير تستجيب للعلاج باستخدام قطنة فيها كافور توضع من الليل إلى الصباح وهناك حالات عولجت بالبصل المشوي حيث يوضع من الليل إلى الصباح إذا لم تتحسن فعليك بالجراحة.

#### ١١- حب الشباب (حبوب الوجه والجلد).

تكثر هذه الحبوب نتيجة نشاط هرموني زائد وقد تزداد قبل الدورة الشهرية وتقل بعدها وتزداد هذه الحبوب مع اضطراب الجهاز الهضمي (الإمساك) والأطعمة الدهنية والشطة والخللات. وعلاجها: نصف ملعقة خبيرة جافة يومياً على كوب لبن أو زبادي



أو سلاطة مع ملعقتين من العسل النقي ويوجد دهان من عسل نحل طبي وزيوت طبيعية وجلسرين مع الاهتمام بالغذاء الصحي (حسب البرنامج) - ودوام النظافة .. والابتعاد تماماً عن الأسباب.

#### ١٢- أمراض الكبد والمرارة.

- إذا كنت تعاني من آلام المرارة فعنديك عسل اسمه (مر حنون) ملعقة واحدة صباحاً ومساء تريحك من آلام المرارة.

- التهاب الكبد الفيروسي (النشط).

نحذرك من جميع الأطعمة - الفطائر والمخبوزات والسبك ونوصيك فقط بالأغذية

التالية:

١- عسل نحل جيلي كل ساعتين ملعقة.

٢- مغلي الشعير (كوب يومياً).

٣- مغلي ورق البقدونس والكرفس وحصا اللبن (كوب يومياً).

٤- مغلي الشمر والخلبة (كوب يومياً).

٥- مغلي مطحون الرأوند + الونكا (كوب يومياً).

٦- الخضار الملوق نصف تسوية (كمية قليلة).

٧- حبوب اللقاح ثبت أنها تدعم خلايا الكبد.

والعلاج لا يقل عن شهر ويبدأ التحسن بعد أسبوع ولا بد من تكملة العلاج حتى لا يعود المرض والحمد لله فقد عولجت حالات كثيرة مع برنامج الغذاء الصحي.



## ١٣ - مرض السكر.

لا بد أن تعرف نوع السكر أولاً ! ولابد من التحاليل الطبية المتتظمة (كل أسبوع على الأقل) وليس كل منارتفاع سكره يعتبر مريض سكر فهناك السكر العصبي وسكر الحمل وكلاهما يختفي بزوال السبب ومريض السكر الذي أكدت التحاليل الطبية (ثلاث مرات متفرقة) يحتاج إلى نظام غذائي خاص، ولا يستقر على نوع من الأدوية.

أي لا بد من تغيير الأدوية كل فترة أما الأغذية التي ثبت أنها تعالج سكر الدم فهي:

١- عسل نحل من حنون (موجود عندنا).

٢- الخنصل على الكعب كل مساء.

٣- شراب البردقوش + البابونج لضبط الهرمونات. (مثل الشاي الكشري).

٤- ملعقة كبيرة حلبة حصى مسلوقة يومياً تساوي جرام أنسولين.

٥- مغلي عشب الصندور كوب واحد يومياً.

٦- السلطة السحرية لعلاج السكر (ثوم وبصل وجزر وخل وكرنب وفجل وبقدونس وزيت زيتون).

٧- (عسل النحل + غذاء الملكات + حبوب اللقاح) لعلاج الآثار الجانبية للسكر على الأنسجة.

٨- تؤكد أن توابع مرض السكر خطيرة فلا تهمله، إذا رأيت نفسك ملهوئاً على الماء وتكثر من الذهاب إلى الحمام أثناء الليل فلابد من التحاليل والمهم هو النظام الغذائي. والحمد لله فقد تحول بعض المرضى تدريجياً من الدواء إلى الغذاء بإشراف الطبيب.



## ٤ - الأنبياء والهزال والنحافة.

من أعراضها زغالة العين ودوخة وصداع وشحوب لون الجلد، فأسرع بعمل تحليل صورة دم فقد تكون أنبياء نقص كرات الدم الحمراء وعلاجها سهل وسريع (خسب النوع) ويسهل للأطفال والحوامل والكبار أيضاً وهو:

١ - (٥-٣) ثمرات متقدمة في الماء يومياً - أو عجوة في الزبادي أو اللبن + ١/٢ ملعقة حبة البركة.

٢ - كوب حلبة + شمر يومياً - ٢ ملعقة عسل نحل نقى صباحاً ومساءً + حبوب اللقاح وعليك بالسلطات الخضراء مع كل وجبة - واللحوم الصغيرة والبيض المسلوق - والفاكه.

٣ - كما نحذر من اضطرابات الجهاز الهضمي (إمساك، إسهال، سوء التغذية والأطعمة الحديثة والغلفة كلها).

## ١٥ - ضغط الدم المرتفع.

نحذر أولاً من ضغط الدم العصبي - فهو لا يعالج بأدوية الضغط وكثير من المرضى يخطئون وبعض الأطباء أيضاً، فالضغط العصبي يزول بزوال السبب ومن أسبابه:

١ - قد يكون بسبب ورم.

٢ - مرض في الكلية.

٣ - زيادة الدهون والكوليسترول.

٤ - بسبب اضطراب هرموني (الغدة الدرقية مثلاً).





- ٥- بسبب زيادة الأملأح.
- ٦- وقد يكون بسبب التدخين والتوتر العصبي.
- المهم أن يعرف السبب بدقة فقد يسهل علاجه ولا يعود أدوية الضغط أثارها الجانبيّة كثيرة أهمّها الضعف الجنسي، ومن المحاذير العامة:
- الأملأح والمخلات والدهون والزيوت والتدخين وإياك وأمراض الكلّي وعليك بما ينخفض الضغط مثل:
  - ١- منقوع الدوم صباحاً ومساءً.
  - ٢- مغلي خمس فصوص قرنفل مع النعناع.
  - ٣- الكركديّه المنقوع وليس المغلي وكذلك منقوع الدوم.
  - ٤- وأيضاً عليك بأغذية المدوء (عسل النحل والتفاح والعنب والتين ومغلي ورق الزعتر) فقد ثبت أن تناول ٣ تفاحات في اليوم تخفّض الضغط وكذلك (الكمثرى والثوم والجزر والخرشوف).
  - ٥- أعادت كرفس على الريق أو مغلي بقدونس ينخفض الضغط، ولا بد من قياس الضغط يومياً.
  - ٦- عسل البردقوش (٢ ملعقة صباحاً ومساءً يضبط الضغط).
  - ١٦- الأزمة التنفسية (الكحة المستمرة).
- ابعد أولاً عن كل ما يثيرك من رواجع ودخان وأطعمة وأتربة وعالج القولون فقد يكون هو السبب، وقد تكون السمنة هي سبب الأزمة وقد تكون الجيوب الأنفية هي



السبب، وقد تكون حالة نفسية.

- ونوصيك بتنفيس الفراش وتعریضه للشمس أو تغيير المكان (ربما هو السبب) وقد ثبت أن الأغذية التالية تعالج الأزمة (وتقلل من حدوثها):
  - ١ - مغلي ورق الجوافة + منقوع شرائح الفجل في السكر صباحاً ومساءً.
  - ٢ - عسل نحل الكافور (٢ ملعقة كل ٦ ساعات).
  - ٣ - التمر والزبيب والتين + مغلي الخلبة (لغير مرضي السكر).
  - ٤ - قطرات من زيت حبة البركة إلى أي كوب مشروب ساخن (كل ساعتين).
  - ٥ - مشروب (الجذبيل + القرفة + حبة البركة).
  - ٦ - السمنة (زيادة الوزن).

خطورة زيادة الوزن أنها تؤثر على المفاصل (آلام المفاصل) وأمراض القلب والسكر وضغط الدم والأزمات التنفسية وأخيراً السرطان ولا بد أن يزن الإنسان نفسه باستمرار، ويكون حذر من أي زيادة بسيطة أو الموضوع في أوله سهل فالصوم الإسلامي والبرامج الغذائية يانقاص كميات الطعام وزيادة النشاط العضلي كفيل بإعادة الوزن الطبيعي وإلا فبرنامجه غذائي قاسي، منع التشويبات والحلويات والدهون وتوجد شورية لإذابة الدهون (كرنب + قرنبيط + بصل + كرفس + ثوم + بقدونس).

وإذا لم تتحرك في نشاط رياضي عضلي (المشي لمدة ساعة يومياً) فلن تنقص جراماً واحداً).

من الأبحاث العالمية ثبت أن الأفطار يومياً على التمر فقط (٧ تمرات) لمدة شهرين



أدى إلى اختفاء آلام القولون والإمساك المزمن وهبوط الوزن ١٢ كيلو مع الشعور بالنشاط المستمر (وجبة الغذاء كما هي). فالرياضة وتقليل الطعام أغلى روشتة .. ولا تيأس.

#### ١٨ - سقوط الشعر.

- الشعر مثل الجلد مرآة الجسم يصح مع صحة الجسم - ويضعف وتساقط مع أمراض الجسم. والشعر تساقط طبيعياً ولكن بمعدل بسيط قد لا يشعر به الإنسان ولكن إذا زاد تساقط وأصبح ملحوظاً أو انكشف أجزاء من الرأس (الثعلبة) فالوضع يصبح خطيراً.

- نبحث أولاً عن سبب سقوط الشعر، مرض عضوي ؟ أم أسباب نفسية ؟ أم سوء تغذية وقلة هضم وامتصاص ؟ أم قلة نظافة ؟ (كلما تباعدت مرات غسل الشعر وتشبيطه كلما زاد معدل تساقط الشعر) وإذا عولج السبب وصح الغذاء عاد الشعر طبيعياً. أهم علاج على الريق عصير جزر محلی بعسل نحل نقى + ملعقة صغيرة خيرة بيرة يومياً.

- أما إذا جهلنا الأسباب الحقيقة، واكتفينا بتدليك الرأس فقط بالزيوت والمستحضرات فالنتائج متواضعة، فالشعر يحتاج إلى تغذية سليمة وتدليك مستمر (حمام زيت يوم بعد يوم).

#### ١٩ - آلام المفاصل والروماتيزم.

ترتبط هذه الآلام مع ظهور الكرش والإمساك وزيادة الوزن ويعلاج الكرش والإمساك قد تختفي آلام المفاصل - تدريجياً.



- ١ - وقد تمت تجربة النظام الغذائي بنجاح .. وخفت الألام بمجرد شفاء القولون.
- ٢ - ومع النظام الغذائي الصحي يمكن تدليك المفاصل بزيوت طبيعية ساخنة - مع وضع كهادات ساخنة (ردة ساخنة) حول المفاصل.
- ٣ - مغلي الشعير مع البقلونس يخفف آلام المفاصل.
- ٤ - عمل كاسات هواء حول المفاصل (أو استخدام الحجامة استخداماً صحيحاً).
- ٥ - ثبت أن الحنضل - يشق نصفين ويوضع على الكعب من الليل إلى الصباح - حيث يمتص الألام ويخفف الالتهاب خلال أسبوع !
- ٦ - وجرب كذلك شراب المناعة (حبة البركة + القرفة + الجنزبيل) كميات متساوية.
- ٧ - مخلوط (عسل النحل وغذاء الملائكة وحبوب اللقاح) ٢ ملعقة كبيرة صباحاً ومساءً.
- ٢٠ - لتقوية جهاز المناعة.

الاهتمام بالطعام الصحي المتوازن - والسلطة الخضراء مع كل وجبة وكذلك نصف ملعقة مطحون حبة البركة + ٢ ملعقة كبيرة عسل نحل + ملعقة حبوب لقاح (يومياً). وللتقوية الذاكرة والنشاط العام أشرب (مغلي قرنفل + ريحان + في تحفب ماء) بالإضافة إلى عسل جبلي + غذاء ملائكة.

- ٢١ - حروق الماء الساخن أو الزيت المغلي.
- ٢٢ - الإسهال الحاد.



نصف كوب ماء محلي بثلاث ملاعق عسل نحل + عصير ليمونة ٣ مرات يومياً ..  
حتى يختفي الإسهال. (وأكل الرمان بشحمه يقي من الإسهال) .. واستبع تماماً عن جميع  
الأطعمة حتى يتوقف الإسهال .. وإياك والمخبوزات كلها .. الفطائر والبقسماط والخبز  
.. حتى يتوقف الإسهال تماماً

#### ٢٣ - قرحة المعدة.

عصير الرمان هو الأفضل - ومغلي الكمون - ومضادات الحموضة.  
وإياك والأطعمة الحمضية والمسك والمخللات .. وعليك بالعصائر القلوية ..  
وعصير البطاطس النيئة يعالج القرح بنجاح.

#### ٢٤ - الأرق وعدم النوم.

شوي بصلتين وبعد الأكل ٣ ملاعق كبيرة عسل نقى وسوف تناول بإذن الله.

#### ٢٥ - آلام الكلي.

- إياك أن تسكت على آلام الكلي (في الظهر) .. وعليك بسرعة تحاليل البول والدم  
لتعرف نوع الأملاح عندك فإذا أهملتها .. فالفشل الكلوي لا رجعة فيه ! إما غسل  
الكلى ! أو زرع الكلى !

- إياك والأملاح والمخللات والأطعمة التي تحتوي على حامض الاصاليك مثل  
القهوة والشاي والفراولة والمانجو والكولا والشيكولاتة والبرتقال.

- أما العلاج فقد أثبتت الأبحاث العلمية أن تناول ٢ نلعة عسل كبيرة صباحاً  
ومساء عالجت قرحة المثانة والتهاب الكلى والبروستاتا (د. فاهم عبد الرحيم) أستاذ



المسالك طب الأزمر.

- أما الأعشاب الناجحة فهي (خلة + حلفابر + دمسيسة + نعناع + عرقوس)  
وبناءً على ذلك مغلي الشعير .. وكذلك  
وتباع جاهزة في الصيدليات.

- وأعلم أن مغلي البقدونس هو الأقوى والأهم .. وكذلك مغلي الشعير .. وكذلك  
العرعر والزعتر والتلبي .. المهم مشروب ساخن كل ساعتين مما ذكرنا.

**الخلاصة:**

#### شعارات هامة:

- ١- شعار الصحة المتتجدة هو (فطور التمر - وعثاء الريادي مع عسل النحل  
وشراب الأعشاب).
- ٢- اغرس نخلة أ (نخلة لكل مواطن) أو أزرع شجرة منمرة عملاً بالحديث "إذا  
قامت القيامة وفي يد أحدكم فسيلة فإن استطاع أن يغرسها فليغرسها" ولتكن هكذا  
تغرس وتزرع.
- ٣- ما يمكن علاجه بالغذاء لا يعالج بالدواء أو ما يعالج بالدواء لا يعالج بالجراحة،  
وآخر الداء الكي (الجراحة) والشفاء في ثلاثة (شربة عسل - أو شرطة محجم - أو كبة  
بنار).
- ٤- نحن لاندأوي بمجاهيل .. والأعشاب التي لم تجري عليها أبحاث لتحديد  
الجرعة والأثار الجانبية وطريقة الاستعمال الصحيحة .. أخطر على الجسم - فدعونا  
علمية .. قائمة على نتائج البحث .. وإذا كنا نحذر من الأدوية .. فتحذيرنا من  
الأعشاب المجهولة أشد.



- ٥- لا للدقيق المستورد - ولا لرغيف القمح الذي يسبب الذل والتبعية الاقتصادية - ونحن نقلل من اعتيادنا على القمح تدريجياً وتستخدم البدائل الصحية - من خبز الشعير وغيره ولا تختر نفسك - أبداً بنفسك وإن خالفك الناس وقلل من طعامك واستهلاكك.
- ٦- محاذير عمل النحل .. غير الناضج ! يسبب الإسهال ويؤخر نتائج العلاج وينضر مريض السكر والقدم السكري ولها نحن نبحث دانياً عن مصادر آمنة - ونتابع هذه المصادر باتفاقية المفاجئ - ونرحب بالأعمال الجبلية .. والأجار النادرة .. التي لم تصل إليها يد البشر وتغشها !
- ٧- الأمة التي صارت سotas طويلاً على الإسراف في الطعام تحتاج إلى سنوات لتعريدها على تقليل الطعام وإقناعها بذلك والمشكلات بدأت تظهر في البيوت.
- ٨- منع تناول أعشاب مجهلة فأضرار الأعشاب أخطر من أضرار الأدوية.
- ٩- لكل شيء ضوابط فلا تؤخذ بإسراف حتى الدواء والفاكهه والعمل والعبادة وإنما انتقلب التائج للعكس وأيضاً أطعمة القرآن والعسل النحل، وحبة البركة لا تؤخذ بالبركة.
- ١٠- العودة إلى سنة النبي محمد ﷺ وأطعمة القرآن والسنة تفتح آفاقاً جديدة ووظائف جديدة وفكرة جديدة غير تابع، ونحن بحاجة لأن نفكر لأولادنا فالأعداد كبيرة وفرص العمل قليلة، وليس معقولاً أن جميع الأولاد سيدرسون كمبيوتر مثلاً، أو لغات أجنبية !!
- ١١- حزام البطن (سنة) وكان معروفاً لدى الفلاحين (رباط الوسط) قبل أن يظهر



حزام التخسيس، وهو يعالج أمراضًا كثيرة .. حاول أن تربط بطنك ولو بملاءة سرير كل ليلة.

١٢ - الحركة بركة والسعي فيه خير وصحة (المشي ولو إلى المسجد فيه علاج أو السوق أو زيارة المرضى والأقارب ... وأحذر من الكسل وقلة الحركة .. فهما أصل المرض ولا ينفع معهما علاج.

١٣ - العمل الفردي يموت صاحبه .. وأرجوك أن تنشر هذه الصيدلية عدة مرات !  
العمل الجماعي هو المطلوب وتحمل خلافات الجماعة فهي أفضل من كل نجاح فردي  
ويجب أن تتعود على البحث الجماعي، والبخل بالعلم والاستئثار به يضر صاحبه، وبذل  
العلم لا يؤدي إلى ضياعه بل يؤدي إلى انتشاره وزيادة علم صاحبه، وما يحدث في  
مراكزنا البحثية - الأنانية لا يعلمه إلا الله.

\*\*\*





عندما كتب فرويد على أهمية استخراج الطاقة الجنسية ومارسة الجنس عند الشباب بانتظام. أكد أن عدم ممارسة الجنس يؤدي إلى وجود طاقة مكبوتة .. تؤدي إلى الجرائم أو الأمراض النفسية .. وصار الطب في العالم كله الآن على هذا .. حيث أن الكبت الجنسي، وعدم الممارسة المتظمة بعد العشرين من العمر .. تؤدي إلى أمراض متعددة .. وإذا بلغ الإنسان العشرين من العمر ولم تظهر عليه علامات الجنس (أو الاحتلام كل أسبوع مثلاً) فيجب أن يعالج. وكما أن الكبت الجنسي وعدم الممارسة المتظمة (مرة كل أسبوع على الأقل) يؤدي إلى جرائم وأمراض فإن الإسراف في الممارسة (أو العادة السرية) .. يمكن أن تؤدي إلى ضياع الإنسان. وإلى ظهور أمراض خطيرة منها: عدم التركيز، وظهور أمراض القلب، وضعف الإبصار، وضعف البنية العظمية والعضلية وبالتالي عدم القدرة على ممارسة أي عمل ॥

والأخطر من هذا أن الإسراف في العادة السرية مثلاً - يؤدي ضعف جنسي يفشل صاحبه فيما بعد في إشباع الطرف الآخر .. كما يؤدي إلى إستهلاك المصلدر .. وهذا يعني اختفاء الحيوانات المنوية نتيجة الإسراف .. وقد يؤدي كبت السائل المنوي إلى احتقان



شديد وألم شديدة في منطقة الحوض والخصية.

باقي أن نعرف الفوائد للطاقة الجنسية الخلاقة .. إذا أنت باعتدال، ودون إسراف ..

١- فهي من أهم سمات الشخصية.

٢- وتؤدي إلى إستخراج العنف والغضب وبالتالي يهدأ الإنسان نفسياً ولا يفكر في تدمير المجتمع حوله .. "إذ يغشكم النعاس أمنة منه وينزل عليكم من السماء ماء ليطهركم به وينذهب عنكم رجز الشيطان وليربط على قلوبكم ويثبت به الأقدام" (الأفال: ١١).

في هذه الآية أصيب المسلمون بهزيمة أدت إلى الغم والحزن .. فأنزل الله عليهم النوم فناموا .. واحتلموا .. وخرج منهم الغضب والحزن .. ثم أنزل الله عليهم مطرًا .. فاغسلوا ..

والقوة الجنسية تأتي مع النظافة المستمرة .. والوضع المكرر .. وحالة الشم هي الأولى في الجنس .. والقوة الجنسية لا تأتي مع الكسل والمرض !! والقوة العضلية شرط للقوة الجنسية .. فتعجب من الذين لا يستطيعون صعود درجات السلم مثلا .. ويريدون قوة جنسية!

والصلوة (بركوعها وسجودها) من المقويات الجنسية .. أما الصلوة بلا رکوع ولا سجود فهي بلا فائدة. ففائدة الصلاة في الرکوع والسجود!.. وكثرة الخطى إلى المساجد من المقويات الجنسية .. ومن السنة أن يصلي الزوج مع زوجته جماعة قبل الجماع في كل مرة!

ولا يحتاج المصلي لمقويات جنسية .. ولا يعني سرعة قذف لأنه يعرف مراحل الجنس





- الثلاثة .. مرحلة الإثارة السمعية ثم مرحلة الإثارة الجسدية ثم مرحلة الاستمتاع.
- ويبدون هذا الترتيب يفشل الأداء الجنسي، ويتحول البشر إلى حيوانات .. وأنباء الأداء الجنسي المعتمل يحدث تغيرات هرمونية داخل الجسم فيعاد توزيع الدورة الدموية.
- ١ - فتح أداء الأنف والشم .. وتعالج الجيوب الأنفية واللحمية.
  - ٢ - وتحسن رائحة الفم والحلق.
  - ٣ - وتسرى في الجلد كله انتعاشة .. ومتعة شديدة .. وإحرار الوجه .. وانخفاضه السواد تحت العين وتجاعيد الوجه .. أي عملية تجميل وإشراق للوجه .. وانخفاضه علامات الإرهاق والأنيميا .. وتقلل تكوين تجاعيد جديدة.
  - ٤ - وتحسن أداء القولون والمضم .. وتتوقف آلام البطن .. وتنقي سرطان القولون .. وتنظم حركة الأمعاء .. ويزداد الامتصاص والانتفاع بالطعام.
  - ٥ - ومع القبلات الحارة يحدث تحسن في أداء المخ حيث يزداد كمية الدم الواردة للمخ .. وهذا يحسن أداء المخ .. ويقلل ظهور أعراض الشيخوخة.
  - ٦ - وكما يقل ضغط سائل المخ .. بنسبة ١٠٪ .. يقلل ضغط العين .. ويقلل الإصابة ببالماء الزرقاء .. ويسهل أداء النظرا
  - ٧ - وتحسن أداء عدسة العين .. وتقلل العتمة .. (الماء البيضاء).
  - ٨ - القبلات الحارة تغير من تركيب اللعب .. بما يوقف تكوين الجير على الأسنان .. ويندب الجير القديم .. وبما يحسن رائحة الفم ورائحة الحلق (اللعبة به مواد قاتلة للميكروبات) .. وكذلك وقف التسوس.



- ٩ - القبلات الحارة تزيد إفراز الغدة الدرقية ٪٣٠ .. وهو وقود خلوي يزيد نشاط الجسم وقوته .. كما يزيد ضربات في القلب لضخ الدم بقوة.
- ١٠ - القبلات الحارة .. تزيد إفراز الكورتيزون الطبيعي .. فيقل الشعور بالإلم .. بل قد تختفي آلام الجسم تماماً .. أثناء الأداء الجنسي .. وذلك إذا استمر في أكثر من نصف ساعة.
- ١١ - القبلات الحارة .. توسع الشريان التاجي لتغذية عضلة القلب بنسبة ٪٣٥ مما يقي من الذبحة الصدرية .. وإعادة الأجزاء المتليفة من عضلة القلب فتعود للعمل بكامل قوتها.
- ١٢ - زيادة هرمون الأكتيتوسين Oxytocin ... يؤدي إلى اعتدال التفكير .. والتدبر المترتب .. وقد أجريت أبحاث علمية لذلك.
- ١٣ - من أغرب الأبحاث العلمية أن القبلات الحارة بين الزوجين .. تنظم حركة المعدة وتمنع الحموضة الزائدة .. بل وتلتسم قرحة المعدة بمدأومة القبلات الحارة.
- ١٤ - تنشط حركة الكل والعرق للتخلص من الفضلات والأملام المترسبة حتى يمكن التخلص من الحصوات بالأداء الجنسي المتنظم والمثير .. فاللقاء الجنسي ضروري للتخلص من الفضلات عموماً.
- ١٥ - وتنشط إفراز العصارة الصفراء من الكبد وكذلك تنظيم عمل الكل والكبد والغدة الباراكولوية .. وزيادة إفرازات الرحم .. وهذه الإفرازات تطهر الرحم باستمرار أقوى من جميع المطهرات والمضادات الحيوية.
- ١٦ - يستفيد من اللقاء الجنسي جميع عضلات الجسم .. وجميع المفاصل .. بما يعني



حركة أفضل للمفاصل .. واللقاء الجنسي القوي أفضل من جلسات العلاج الطبيعي والمساج ..

١٧ - اللقاء الجنسي المتظم .. يؤدي إلى تشابه رائحة أنفاس الزوجين .. والاشتياق إليها بما يعني تشابه عمليات الهضم والامتصاص والتتمثل الغذائي وحتى الإخراج .. بما يقرب تشابه تركيب الدم بين الزوجين ..

١٨ - اللقاء الجنسي المتظم مع الزوجة .. يؤدي لانتظام الهرمونات .. والفرمونات .. وتعود الجسدان والخلايا على بعضها .. يعني الوقاية من الأمراض .. لكن الزنا وتبادل الزوجات .. والمرأة التي تعامل مع أكثر من رجل تكون سبباً في حدوث خلل هرموني ونفسي وبدائيات السرطان .

حيث يتعود الرحم على بصمة محددة للسائل المنوي .. وإذا تغير السائل المنوي .. حدث سرطان الرحم .. ولكن ينسى الرحم بصمة السائل المنوي للزوج .. فلا بد من مرور فترة لا تقل عن ثلاثة أشهر (فترة العدة) .

١٩ - عندما وصف الله سبحانه وتعالى العلاقة الزوجية بالسكن والمودة والرحمة (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينهم مودة ورحمة) .. فالسكن أمان واطمئنان .. وهذا يفسر الحب الشديد .. حتى أن الزوجين المحبين لا يرتاحا إلا بالحديث مع بعضها لطلب المشورة والرأي في جميع المشكلات اليومية وقد عرفت من بعض الأزواج لابناء إلا إذا حكى لزوجته (حيبيته) جميع مشاكله اليومية .. وهي تسمعه وتترد عليه بالورد والرحمة والشفقة والحنان .. وكل المعاني البشرية الراقية .. فالعلاقة ليست مجرد شهرة بسيمة .. ولكنها علاقة بين إثنين هدفها واحد .. وأفكارهما موحدة .. ومبادئها ثابتة .. لا يختلفان على تربية أولادهما .. ولا يتنازعان أمام الأولاد !

وإذا كره أحدهما الآخر .. واختفى الحب .. بقي بينهما الإحترام .. والوفاء والذكريات الجميلة.

٢٠- أمام المتعة الزوجية هناك التبعات والمسئوليات .. فأمام هذه الشهوة العظيمة .. نفقات (مسكن وملبس وماكل وعلاج) .. وأمامها .. صبر جيل وتحمل وتنازل .. وأمامها كثieran السر وعدم إذاعة الأسرار .. وعدم فضح الزوج أو تعريته أمام أي مخلوق .. متعة راقية لا يعرفها إلا أصحابها ولا تحكى لأحد .. والمحروم من هذه المتعة أضعاف أضعاف من يتمتعون بها .. وأمام المتعة الزوجية تحديات الاستمرار .. فمن نجح في الاستمرار وتحمل الآخر .. ينجح في تحمل أولاده والناس جميعا .. ومن فشل في إستمرار العلاقة الزوجية .. فشل في تحمل أولاده وأي إنسان آخر .. من تجرأت واشتكت زوجها وفضحته في المحاكم .. لا يمكن أن تصلح لزوج آخر.

٢١- اللقاء الجنسي الطبيعي .. ضرورة للجسم البشري مثل الطعام والشراب والنوم .. ويجب أن يتم طبيعيا .. والرياضة الطبيعية والمشي .. يكثر معها العرق، والعرق يحمل رائحة الجنس تسمى الفرمونات .. أو الهرمونات الجنسية المتطايرة .. فإذا عمل الزوجان معا .. وعرقا معا .. حتى ولو في تنفيض شقة الزوجية أو مسحها .. زاد الشوق بينهما .. وإذا لم يكن هناك نشا عقلي فليس هناك شوق جنسي .. وبعض الناس يلجأون إلى مثيرات جنسية صناعية .. مثل الرجال الذين يتعاطون حبوب الفياجرا مثلا .. أو النساء التي تضر إلى هرمونات موجودة في نوع من اللبن Spanish fly .. كل هذه المثيرات .. قد تحدث الرغبة .. ولكنها تفقد تأثيرها بعد فترة من الاستعمال .. ويحتاج الإنسان إلى معرفة المثيرات الطبيعية بعيدا عن الانفعال.

الشي الغريب / أنه يجب على الزوج مغادرة حجرة الجماع .. بعد الجماع .. لأن



هرمون الذكورة يبقى لفترة فتستنشق الزوجة فتزداد استمتاعا .. مع ما تبقى من هرمونات الشهوة في جسمها والتي قد تظل في حالة استمتاع لمدة 12 ساعة بعد الجماع.

٢٢ - في العلاقة الزوجية / يحدث تلامس بين الزوجين .. ويحدث انتقال للطاقة .. استطراق .. من الأعلى للأقل .. هذه الطاقة تسري مع النهايات العصبية .. ربما تسبب كهربية خفيفة .. هذه الطاقة وهذه التيارات العصبية .. هي التي تعالج الزوجين .. وكما يحدث تبادل للطاقة والتيارات العصبية .. يحدث تبادل للسوائل (في اللعاب والعرق والسائل المنوي).

أكثر النهايات العصبية حساسية في الجسم هي الشفافيف - ثم أطراف الأصابع - ثم حلقات الثدي - ثم أعضاء التناسل.

٢٣ - الشهرة لا تولد في أعضاء التناسل إنما تتهي بأعضاء التناسل .. فقد يختلس الإنسان دون أن يلمس أحد وهو نائم .. الشهرة تولد في المخ .. وتعبر عنها افرازات الجسم .. وتزيد بها المثيرات الحسية أهمها الأنف ثم الأذن ثم العين ثم المناطق الحساسة في الجسم أما الإثارة من الأعضاء التناسلية فقط فهو خطأ كبير .. ومارسة تؤدي تنازع عكسية وترتيب الأنف هو الحاسة الأولى.

٢٤ - الهرمون الجنسي عند الذكر ستة أضعاف الهرمون الأنثوي عند الأنثى .. وهذا يفسر قوة الجنس الشديدة عن الرجال أكثر من النساء .. وهو ما يدفع الرجل بقوة شديدة لإقامة علاقة زوجية .. يتحمل في سبيلها المهر والجهاز والسكن والنفقة والأولاد والعلاج وكل شيء.

وتحتاج المرأة إلى السائل المنوي وما به من هرمون (الستورستيرون) لأنه ينشط



جسمها كله .. وتستكمل به تفاعلات جسمها .. (حتى التنفس) .. كذلك تحتاج إلى مادة البروستاجلاندين التي تسكن الآلام .. وهي متوفرة في السائل المنوي أضعاف ما هو موجود في دم المرأة وسائل الرحم.

وإذا كان الرجل الطبيعي القوي الذي يمارس النشاط الرياضي بانتظام يحتوي جسمه على ستة أضعاف الهرمون الأنثوي .. فإنه يمكنه إشباع أربع نساء .. (إذا كان عنده نشاط جنسي زائد) .. أو يكتفي بزوجة واحدة قوية.

٢٥ - دوام الإثارة الجنسية (بالفيديو كلip .. ومشاهدة النساء العاريات) وعدم غض البصر .. تؤدي لزيادة إفراز الهرمونات الجنسية عند الرجال .. فإذا كان الرجل متزوجا .. فيجب عليه أن يجامع زوجته .. ليطفئ ما به من شهوة .. أما الشباب غير المتزوج فيترافق الهرمونات الجنسية .. وتزيد الشهوة عنده .. حتى يصل إلى درجة الإعتداء (الزنف أو الإغتصاب) أو العادة السرية .. أو كتم الشهوة حتى تعكس ويصبح باردا .. ولا يتأثر جنسيا في المستقبل. (أي يموت جنسيا ولا يصلح للزواج). وتتورم الخصية وتزداد آلام الحوض وتظهر مشكلات البروستاتا مبكرا.

”قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم ويخفظوا فروجهم“ .. لماذا عطف الله حفظ الفرج على النظر!

٢٦ - تحتاج امرأة إلى الجماع مرة واحدة كل شهر (عند الاعتدال). استفادها الفقهاء من قوله تعالى : ”ويسلونك عن المحيض قل هو أذى فاعتزلوا النساء في المحيض .. ولا تقربوهن حتى يطهرن .. فإذا تطهرون فأتوهون من حيث أمركم الله ..“ (البقرة: ٢٢٢) في هذه الآية الأمر بجماع الزوجة مرة بعد الطهور .. والأطباء فرروا أن هرمون الذكورة ضعف الأنوثة ست مرات .. أي أن الرجل العتيد يحتاج إلى الجماع (مرتين



في الأسبوع على الأقل). فإذا كانت الزوجة تشقق إليه مرة واحدة في الشهر .. فهو يشقق إليها ثمان مرات على الأقل .. ولا يطلب منها في كل مرة أن تكون في قوته ! إلا إذا عودها على ذلك .. ويجب عليه الاعتدال وعدم الإسراف .. كما يجب عليه أن يجامع زوجته حتى وإن لم تكن له رغبة بغض إعفافها وشفاقها وتقريرتها.

٢٧ - الزواج شبع متتبادل: إذا كانت هناك إمرأة لا تشبع من اللقاء الجنسي .. فيجب علاجها ويبحث الأسباب (فقد تكون هناك افرازات والتهابات مستمرة) .. وإذا كان الرجل يشبع ولا يسأل زوجته هل شبت أم لا .. فهو أثيم شرعا .. وأناني .. وسيؤدي فعله هذا إلى أن الزوجة سوف تكرهه .. وتكره الاقتراب منه .. وقد أمرنا النبي محمد ﷺ: "إذا شبع أحدكم فلا ينزع حتى يشبع زوجته".

٢٨ - ربط الرجال جنسيا: يعتقد البعض إذا لم يحدث اتصاب عند الرجل فجأة .. (بعد أن كان قوياً أن هذا عن طريق السحر والعمل .. ولكن ثبت الآن علمياً أن الرجل الذي يجماع زوجته بانتظام يكون هرمون الذكورة فيه غير مرتبط بالبروتين أي (هرمون ذكورة حر) .. أما إذا كان الرجل يطلق بصره وسمعه وأنفه خلف النساء .. فإن هرمون الذكورة يكون مرتبط ببروتين في الدم .. وهذا يعني أن هرمون الذكورة لا يعمل ! أي أن زني العين أو السمع أو الأنف أو إليد كل هذا يضيع الذكورة ويسبب الضعف الجنسي).

٢٩ - الأنفاس في الطعام .. وفي المكان .. الزوجان يتشاركان في إعداد الطعام معا .. يوميا .. ويتميز كل منها (بنفس) في الطعام .. وتناول هذا الطعام بينهما يزيد قوة الارتباط بينهما .. لكن هذا لا يتحقق مع الأكل في المطعم ؟ أو الأكل سابق الإعداد (الدليفرى) .. كل هذا يهدم روابط المودة والرحمة .. أو السنديونات !

وطعام البيت فيه تسمية وذكر الله أثناء إعداده فيسبب الشبع السريع .. والعكس في الطعام الآخر الذي يسبب كثرة الطعام في المطاعم وغيرها..

٣٠ رائحة الإنسان تتغير وتختلف باختلاف حالاته .. فرائحته أثناء الرغبة الجنسية .. رائحة جميلة .. غير رائحته أثناء الخوف .. غير رائحته أثناء الممارسة الرياضية .. وغيرها والله سبحانه فرق في القرآن بين هذه الروائح .. فقال على لسان يعقوب "إني لأجد ريح يوسف" (أي في قميصه).. والكلاب تعرف رائحة الخوف في الإنسان فتهجم عليه .. والكلاب لا تهاجم الإنسان الذي لا يخاف .. والله سبحانه وتعالى يقول: "ولا تنازعوا فتفشلوا ونذهب ريمكم" .. ومع التزاع والغضب والحزن .. تظهر رائحة كريهة ! وإذا كانت بعض الحيوانات تشم بعضها فتعرف هرمونات الجنس بالشم .. وتعرف هرمونات الحمل بالشم فلا تقرب من الأنثى !! حتى تلد .. فالإنسان أرقى من هذا .. وحساميته أشد ولا يمكنه جماع المرأة وهي حائض ولا وهي كارهه !!

وإذا كانا نسمى هذه الطاقة الجنسية بأنها "الطاقة الخلقية" فنحن نعني ما نقول: فهي الطاقة التي بسبها تقام البيوت .. وتحدث الزيجات، وينجب الأولاد، ويستمر التناسل لأجيال وأجيال .. ولو لا هذه الطاقة القوية .. والرغبة الشديدة .. لما صبر رجل على امرأة .. ولا صبرت إمرأة على رجل لسنوات طويلة بعد الزواج.

وإذا كان الإنسان من طبعه الملل، وأنه يجب التجدد واستمرار .. فإذا كانت الزوجة زكية قوية .. فإنها تجدد كل يوم .. في ثوبها .. وفي بيتها .. وحتى في تغيير ترتيب الأثاث في البيت .. وكلما كانت أكثر جاذبية وتجددًا وبهجة .. لا يفر الرجل منها أبدا ..

أما إذا كانت المرأة كثيرة المطالب .. لا تعرف شيئاً في الحياة سوى أن تأخذ فقط فهي مصيبة .. سوف يتخلص منها زوجها في أقرب فرصة له أما دامت لا تحسن تقديم أي



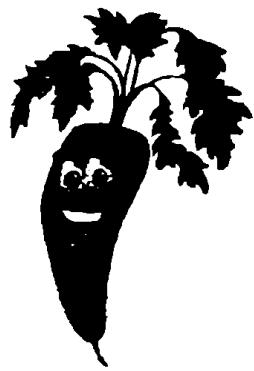
## شيء في الحياة .. سوى المطالب المالية فقط !!

لقد مضي زمان كانت المرأة قعيدة بيت .. لا تحسن سوى إعداد الفراش والطعام لزوجها .. وجاءنا زمان تقدم فيه المرأة كل يوم جديدا من الطعام .. والزينة .. والعلم النافع .. والعمل الدؤوب الذي يجعلها في غاية الجمال والجاذبية .. بل يجعلها قرة العين لزوجها .. وحسنة الدنيا كما وصفها النبي.

\*\*\*



منتدى محله الابتسامة  
[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)  
مايا شوقي





### مرض السكر:

تعليمات:

تتدور صحة مريض السكر بسبب الجهل بطبيعة المرض، وقد يحدث اضطراب هرموني بسبب الحمل (سكر الحمل) أو بسبب مشكلة (سكر عصبي)، أو بسبب الإسراف والسمنة. والذي استقر عليه العلم أن السكر نوعان..

١- نوع يعتمد على الحقن بالإنسولين IDD

٢- نوع لا يعتمد على الإنسولين NIDD ولا بد من تخليل للسكر في البول والدم إن لم يكن يومياً ففي كل أسبوع مرة.

المنوعات	السموح به أو العلاج
١- الإسراف في الأكل.. والسمنة.. فهي من أهم أسباب مرض السكر ١ ويجب علاج السمنة أولاً وربما عولج السكر دون علاج.	١- تحاليل البول والدم كل أسبوع مرة للوقوف على مستوى السكر في الدم.



- ٢ - الاعتماد على الدواء وحده في علاج السكر، فالجسم يتعود عليه ويفقد تأثيره بعد فترة ولا بد من تغيير الدواء.. حسب التعاليل
- ٣ - مشاكل الإنسولين كبيرة.. ومنع الاعتماد عليه وقد ظهرت الأن مقاومة Ins. Resist.
- ٤ - منع صيام مريض السكر بحجية تقليل السكر.. فهذا يؤدي إلى نتائج عكسية (ربما الغيبوبة).
- ٥ - منع إهمال مرض السكر؛ لأنه يضر جميع أعضاء الجسم.. من أول المخ وشبكة العين والأسنان والكللي وحتى الأوعية الدموية والأعصاب.. ويمكن العمل (غير عرياناً في الأطراف وتقطيع) والسكر يعلم صاحبة الأدب والانتظام والحنر.
- ٦ - معأخذ هذه الأشياء لا بد من الرجوع للطبيب للاستشارة.. ولا بد من متابعة توابع السكر.. ومرضى كثيرون تحولوا من الأدوية إلى هذه النباتات الطبيعية والنظام الغذائي الصحيح.
- ٧ - مثل الشعير + البقدونس.
- ٨ - القرفة + ورق العرعر + بلور قطونا.
- ٩ - جرام بروبيليس في العسل يومياً.
- ١٠ - مغلي الصموة - والجلدة - واللال.
- ١١ - حبوب القمح + حبوب الشعير + لبنان ذكر + حبة البركة (كميات متساوية) + ٦ كوب ماء تسخن ١٠ دقائق - وتصفى.. وتتوسّع في إناء زجاجي يشرب منها كل يوم فنجان على الريق.
- ١٢ - مغلي ورق التوت (أو أكله)



- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>١٣ - تناول بصلة مسلوقة متوسطة يومياً.</li><li>١٤ - برنقالة بفشرها في الخليط تعالج السكرا</li><li>١٥ - العدس غير المبشرى</li><li>١٦ - ١ جرام حب الرشاد (خردل + قسط بحري)</li><li>١٧ - حام مائي ساخن للقدمين بالخردل والقرنفل والزنجبيل من أهم علاجات آلام القدمين</li></ul> |
|--|--|

### أمراً خارج الكل، وزيادة الأملالح:

للمترعات	المسوح به لـ العلاج
	السعد والقطريون والدمبة وينز خلة وحلفاء بر..
١ - اللحوم الحمراء والدهون ٢ - الأطعمة المخروطة والمعلبات ٣ - متاجات الألبان (ما عدا الزبادي والبن الرايب) ٤ - الطعام المبك ومحني ٥ - الحلويات والفطائر ٦ - الليمون والفراولة والبرتقال والزيتون ٧ - المخللات كلها والمشك والشطة والسمك الملح والرنجة.. ٨ - الشاي والقهوة والكرلا والشيكولاتة (كلها تسب الأملالح) ٩ - الأعشاب المجهرلة والأدوية التي تضفر الكل! ١٠ - السهر والتدخين.. فالتدخين يدمر الكل تماماً ولا ينفع معه أي علاج !	١ - كوب ماء مغلي ساخناً على الريق ومن المسكن أن يضاف إليه ملعقة خل أو ملعقة حلبة حصى أو نعناع بدون سكر. ٢ - (٢) ملعقة كبيرة من عسل حلفاء بر + غذاء لللكلات ٣ مرات يومياً ثلثاً في نصف كوب ماء. ٣ - مثل ملعقة كبيرة من الشعير + حزمة بقدونس في ٢ كوب ماء لمدة خمس دقائق يشرب ساخناً ٣ مرات يومياً. ٤ - منقوع التين (٣ + ٧) في الماء. ٥ - مريمية + زعتر + ورق روزماري + كوب ماء مغلي.. مرة واحدة (مثل الزعتر مع الكرفنس يغلى الحصى). ٦ - ضبط المرمونات: ملعقة بابونج + البردقوش + كوب ماء مغلي. ٧ - لتنقية العضلات: ١/٤ فرقة + ١/٤ ملعقة جنزبيل + ١/٤ حبة البركة + كوب ماء مغلي. ٨ - مثل الحلبة + الشمر (مثل الشاي الكشري) ٩ - منقوع الدوم إذا كان الضغط مرتفعاً. ١٠ - سلاطة الخضرروات والحبوب النابتة والشوربة خفيفة والزيوت والخضار المسلوق مرة واحدة والتفاح والرمان والبن الرايب أو الزبادي.



قرحة المعدة والاثنا عشر والحموضة:

تعليمات:

نحذر أولاً من الأدوية المضادة للحمض والحموضة؛ فهي تسبب سوءاً، والإمساك الشديد.

المنعات	السموح به أو العلاج
١ - التدخين.. فهو أهم سبب للفرحة ومنع الجلوس مع التدخين! ٢ - اللحوم الحمراء والدهون واللحوم المصنعة والكبدة والسبق. ٣ - المخللات والشطة والمليك والبسطرمة واللاتشون والرنجة. ٤ - القهوة والكولا والشيكولاتة. ٥ - البقوليات والأطعمة المحفوظة. ٦ - الغطاء والمخبوزات حتى البقسماط.	١ - مضغ الطعام جيداً والتمهل وإعادة المضغ مهم أجرام مسحوق الخلنجان + كوب زبادي أو عسل العسل. ٢ - الإمساك والفراغ الصغيرة بدون جلد. ٣ - السلاطة الخضراء الطازجة مع كل وجبة + ١/٢ ملعقة خبرة تذاب في ماء أو عصير أو زبادي. ٤ - كوب ماء مغلي ساخناً على الريق مناسب فيه ملعقة عسل جيلي فهو أسرع علاج للفرحة وسوء المضم. ٥ - عصير الرمان بشحمة - بدون بنر (خفف بالماء) وي بدون سكراء والفواكه الطبيعية غير الحمضية. ٦ - مغلي الشعير + الكرفس + القدونس منقوع الجنزبيل في العسل بسرع بالمضم.

<p>٧- الماء المثلج والماء الغازية.</p> <p>٨- كثرة الأدوية والمسكنات والمضادات الحيوية، فهي من أهم أسباب قرحة المعدة ونزيف المعدة.</p> <p>٩- الحلويات والسكر المعقود وخاصة بعد الأكل!</p> <p>١٠- الفواكه الحمضية.. كالفراولة والليمون والبرتقال.</p> <p>١١- المقلبات والمشويات.</p>	<p>٧- الحبوب النابتة: شعير، حبة، قمح، وفول..</p> <p>٨- مغلي الحلبة + الشمر. عرقوس + كثيراً يضاف.</p> <p>٩- شراب البردقوش + ورق حصال بان + زهر الليمون + البابونج.</p> <p>١٠- البنسون - القرفة - الكرواية - النعناع.</p> <p>١١- مغلي بنر الكبان يُصبّت مثل <math>\frac{1}{4}</math> ملعقة روانت.</p> <p>١٢- مغلي لبان دكر + ملعقة خل يعالج نزيف المعدة والأمعاء.</p>
--	---

### الأنيميا وسوء التغذية وسوء الهضم:

تعليبات:

من أعراضها الدوخة والزغالة والنحافة والكسل وعدم التركيز في المذاكرة وأصفرار الوجه وبهتان لون الشفتين من الداخل وقد تؤدي إلى زيادة ضربات القلب وألم المفاصل وأمراض أخرى، ويخطئ من يظن أن علاج الأنemia هو أفراد الحديد أو الفيتامينات فقط.



المنعادات	السموح به أو العلاج
كل أسباب قرحة المعدة وسوء المضم من التدخين والدهون والملبك والمخللات والشاي الثقيل والقهوة والكرلا.	١ - ٢ ملعقة عسل جيلي + غذاء ملكات + حبوب لقاح صباحاً ومساء.
- الفطاطير والمخبوزات والحلويات	٢ - ٣ - ٥ بلحات أو عجة يومياً.
- المحشي والمكرونة (بكميات كبيرة)	٣ - مغلي الحلبة والشمر صباحاً ومساء مع أكل الحب بعد الغليان، من ضبط الهرمونات!
- الماء المثلج وهواء المروحة المباشر.	٤ - سلاطة خضراء مرتين يومياً فيها بقدونس وخش وكرفس وجرجير وجزر ويصل وملعقة خل وملعقة زيت.
- كثرة الأدوية والمسكنات.	٥ - بروتين - بيض مسلوق يومياً شريحة سمك أو فراخ أو لحوم صغيرة بدون دهن بدون جلد.
- الإمساك المزمن.. لابد من علاجه (راجع علاجم الإمساك)	٦ - شورية خضار أو خضار مسلوق نصف تسوية - خفيف سهل المضم.
- التزف المستمر من أي عضو في الجسم (ولو كانت ال بواسير).	٧ - زيادي بلدي أو لبن (كوب واحد يومياً)
- الكل وقلة الحركة وكثرة النوم	٨ - مغلي الشعير (ملعقة كبيرة) يومياً فهو هاضم.
- الإهمال وتأخير العلاج فهو يؤدي إلى أمراض خطيرة.	٩ - فواكه طازجة أو عصير فاكهة - يومياً - تين - عنبر - ثفاص - رمان - كمثرى - توت.

ضغط الدم:

تعليمات:

بعد علاج عشرات المرضى.. اكتشفت أنه لا يوجد مريض ضغط إلا ومعه ارتفاع نسبة الأملاح (في البول والدم) أو ارتفاع الدهون في الدم أو معه خلل هرموني (في الغدة الدرقية مثلاً) أو التدخين المستمر أو حتى كثرة اللحوم الحمراء وب مجرد علاج



السبب (كالتقليل من المخللات والدهون مثلاً) يتضم الضغط، ولا أعرف من الذي قال لمن يعاني انخفاض الضغط (كُل مخلل)!

التنوعات (أسباب الإمساك)	السموح به أو العلاج
١ - الدهون - وكثرة التشربات. ٢ - والمخللات والأطعمة المملحة. ٣ - التدخين والجلوزة. ٤ - الأدوية.. وخاصة الأدوية المصعدية. ٥ - ترك الغدة الدرقية بدون علاج! ٦ - منزع الاستسلام لأدوية الضغط فهي تفقد عملها بعد فترة تسرد الجسم! ومنزع زيادة الجرعة (أضرارها كبيرة) أوأخذ دواء دون اشتارة طيب!	١ - قياس الضغط يومياً وتسجيل القراءات (بعض المرضى يتعاطون أدوية الضغط منذ سنوات دون قياس الضغط وضغطهم منخفض)! ٢ - تحليل أملاح البول والدم كل شهر على الأقل! ٣ - تحليل صورة دهون الدم كل شهر على الأقل! ٤ - مذيبات الدهون إذا كانت هي السبب مثل: مهروس ٣ فصوص ثوم في كوب زبادي. - وسلوق البصل في شوربة الخضار.
٧ - ترك السلطة الخضراء والفواكه الطازجة وأطعمة المدورة والرقاية (اللازم تعود إلى وجبة الغداء). ٨ - منزع استعمال المخللات والأملاح والحوادق على أنها ترفع الضغط المنخفض فهذا اعتقاد خاطئ يؤدي للأمراض! وهناك نظام غذائي لعلاج الأنيميا والضغط المنخفض فارجع إليه.	- والسلطة الخضراء مع الخل والزيت. وصل البردقوش (٢ ملعقة صباحاً ومساءً) تذاب فيه. ٥ - منقوع الثوم - ملعقة كبيرة في كوب ماء تقع ١٢ ساعة صباحاً ومساءً. ٦ - مغلي ٥ فصوص قرنفل ثم تصب على ملعقة بردقوش أو روزماري أو نعناع. ٧ - شوربة الخرشوف - والجزر والشعير تنخفض الضغط. ٨ - مغلي الكفرنـس - والقدونس. ٩ - منقوع الكركديـة (وليس المغلي) ١٠ - مغلي أوراق الزيتون.



**أمراض القلب:****الذبحة الصدرية - والجلطة - وفشل عضلة القلب - وكثرة الدهون حول الأوعية**

المنتوجات	المسوح به أو العلاج
<p>١- التدخين فهو أهم عدو للقلب.. والكسل هو العدو الأكبر.</p> <p>٢- والدهون.. فهي التي تسد الأوعية وتسبب الجلطات - وكذلك الزيادة والقلولة والمسن الصناعي..</p> <p>٣- القاهرة والشاي والكولا.. والمكبات..</p> <p>٤- كثرة ممارسة الجنس.. فهي التي تضعف عضلة القلب.. والشهر.. والإجهاد.. وقلة النوم.. (مطلوب الاعتدال).</p> <p>٥- الشهر وعدم النوم الكاف بالليل يدمر عضلة القلب.</p> <p>٦- الانفعالات المستمرة.. والخوف والقلق.. وكثرة التفكير.. فكلها تضعف عضلة القلب.</p> <p>٧- الطعام المشوي والمشوى (المحروق) - وكثرة النشويات (الأرز والمحشي والمكرونة) فكلها تحول إلى دهون ترسب حول الأوعية.</p> <p>٨- الطعام الملح.. كثیر الملح مثل المخللات - والسمك الملح والجبنة الملحمة - وأي طعام حاد!</p> <p>٩- الإكثار من اللحوم الحمراء.. فيكفي مرة واحدة طعام النسم في الأسبوع.</p>	<p>١- الحركة والمشي بما لا يقل عن ساعة يومياً.. فالحركة بركة وحيوية.</p> <p>٢- حام ماء ساخن للقدمين بالبخاريل والخرايدل.. يوميا ينفط الدورة الدموية ويندب الجلطات (نصف ساعة كل يوم)</p> <p>٣- القسط - الخردل - ملعقة صغيرة + كوب ماء مغلي.</p> <p>٤- عسل التحلل + غذاء الملకات + حبوب اللقاح + ملعقة كبيرة صباحاً ومساءً.</p> <p>٥- الطعام المسلوق - قليل الملح - مع الثوم والبصل والكرنب والجزر والشعير (بعما)</p> <p>٦- الأسماك المقليّة (٣ مرات أسبوعياً).</p> <p>٧- زيت الزيتون مضافا إلى سلاطة خضراء طازجة يومياً.</p> <p>٨- البصل المشوي أو المسلوق أهم علاج للقلب والأوعية</p> <p>٩- الغسق ينخفض الكوليسترول</p>



- |  |  |
|--|--|
| <p>١٠ - الأدوية.. فكثرة الأدوية تدمر عضلة القلب.<br/>فيجب التخلص من الأدوية المزمنة واستبدالها<br/>بنظام غذائي طبيعي!</p> <p>١١ - منع حمأة الأكل الدسم في العشاء والنوم<br/>بعده.. فهو أهم أسباب أمراض القلب (النوم بعد<br/>العشاء بثلاث ساعات).</p> | <p>١٠ - الزبادي البلدي + فصوص الثوم.</p> <p>١١ - القرفة + الجزريل + حبة البركة.</p> <p>١٢ - القرنفل + الريحان + الرواند + جبهان<br/>مضغًا + من أقوى الأدوية.</p> |
|--|--|

منتدي محله الإبتسامة  
[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)  
 مايا شوقي



المشكلات الجنسية:

ضعف الانتصاب - سرعة القذف - ضعف الحيوانات المنوية وقتلها - وضعف التبويض ومشكلات الدورة الشهرية.

المنتوجات	السموح به أو العلاج
منع إهمال حالة الضعف وعدم العلاج فهذه خيانة وإضرار بالزوج ا	محوق بذور الأنثرة Nettla أو الزريح مع الزيت أو العسل يطلى به فيزيد الشهوة + الجرجير + حب الرشاد والحبهان.
وكذلك الالتهابات المزمنة عند المرأة منع إهمال علاج أي مرض مزمن..	١ - ضرورة عمل تحليل بول بصفة دورية وكذلك تحليل حيوانات منوية (سائل منوي).
منع الاعتماد على حبوب إثارة الجنس فهي مؤقتة.. وتفقد تأثيرها تماماً بعد فترة! ويجب عدم ممارسة أي عادة سرية خاطئة تشنها الضعف العام، ومنع الدواجن البيضاء، والكبدة والسبح والهامبرجر والبطرمة واللانشون.. والأسماك أفضل بديل.	٢ - استبعاد الأمراض المزمنة.. أي علاجها أولًا مثل السكر والضغط والأزمة التنفسية والأنيميا وغيرها وأمراض الكبد والكلل فكلها تضعف الجنس.
منع على البطن بالطعام.. وكثرة السهر والإجهاد فكلها تضعف الجنس.. ومنع اللقاء على شیع أو بعد مجھود العمل..	٣ - تصحيح العادات الغذائية كلها. ومراعاة آداب اللقاء.. فالاكثرية تجهلها.. ويفساد السلوك يأقى الضعف.
منع إهمال النظافة والتجميل.. فمطلوب من الرجل والمرأة دوام الوضوء والتعطر وفرشة الأسنان كل يوم، والله يحب التوابين ويحب المتطهرين التجميلين..	٤ - العسل الجيلي + غذاء الملائكة + حبوب اللقاح - صباحاً هو أهم منشط ومقوى للجنس والعضلات والذاكرة.
	٥ - مشروب القرفة + الجنزيل + حبة البركة + القرنفل (مثل الشاي الكشري) يومياً.



<p>يجب المحافظة على خصال الفطرة من قص الأظافر وجز الشارب والإبط والopianة، والاكتحال والعنابة بالشعر.. ودهان البشرة يومياً بزيت الزيتون مع التدليك.</p> <p>يجب الاهتمام بالفواكه الطازجة وعصير الجزر والبلح والتفاح والرمان والتين.. مع دوام الحركة والنشاط والتفاؤل.. والثقة في رزق الله.</p>	<p>٦ - السلطة الخضراء يومياً وفيها بصل وثوم وجرجير وفجل وكوفير وجزر وبقدونس + خل + زيت زيتون من أهم المقويات الجنسية.</p> <p>٧ - لضبط المزمنات مشروب يومي من البردقوش + روز ماري + المريمية.</p> <p>٨ - الحلبة حصى + الشمر (مشروب يومي)</p> <p>٩ - الأسمك الطازجة ثلاث مرات ( أسبوعياً) ..</p> <p>١٠ - ملعقة مطحون القسط والخردل يومياً وكبادات الجنزيل والحمام الماني الساخن للقدمين</p>
--	---

### المشكلات النفسية:

#### الأرق - والخوف - والحزن - والإحباط - والقلق - والإجهاد النفسي

المنوعات	السموحة أو العلاج
* الابتعاد تماماً عن المخبوزات كلها - والفطائر - والحلويات - والتدخين - والشاي - والقهوة والكريلا - والسبك والمحيي وعصير الدهون والمخللات.. الكبدة والسبح ولالانشون والبسطرمة والمكرونة والأطعمة صعبة الهضم! واللحوم الحمراء (إذا كنت في مشكلة نفسية فلا تأكل الطبيخ) وإياك أن تفرغ همك في كثرة الطعام!	١ - الاهتمام بأغذية المهدوء أو الأغذية المفرحة مثل عسل النحل - حبوب اللقاح - غذاء الملوكات - التفاح - الكثمري - مغلي الشعير (ملعقة واحدة وغلي لمدة خمس دقائق فقط) - البليلة - نصف ملعقة خميرة في كوب زيادي بلدي - البلح أو العجور - التين منقوعاً (٣ + ٧) في الماء أو اللبن! - عصير البرتقال الطازج أو الليمون - شوربة الخضار الصحية - خفيفه والمكونة من: (بنجر + كرنب + جزر + كوسة + بطاطس واحدة فقط + كوفير + بقدونس + بصل + خرشوف + ملعقة شعير).
* منزع إهمال أي مرض مزمن فهو يزيد الحالة النفسية سوءاً	



\* دوام الوضوء والصلوة وكثرة ذكر الله .. فهبي تخفف من حدة الألم النفسي .. وتصرف النفس إلى الرضا بالقضاء والتعامل مع الواقع بشكل سليم دون انفعال زائد.

\* منزع إهمال التعب النفسي .. فهو يؤدي إلى فساد الجسم ومرضه .. والأحباط والكرامة **أعن من السرطان!**

- \* توجد أطعمة تجلب النوم سريعاً لمن أراد منها:
  - كوب لبن دافئ في ٣ بلحات على ملعقة عسل نحل.
  - بصلة كبيرة مسلوقة أو مشوية + كمون وملح (حاف).
  - ٢ ملعقة كبيرة عسل جبني + غذاء ملكات وحبوب اللقاح.

لا تنسى الصديق العاقل الأمين .. فربما نصحك بما غاب عنك فوفر عليك طول الضمير والوساوس وإذا استحالَت الحالة بعد كل هذا فعليك بالطيب.

- السلطة الخضراء الصحية - وفيها المحتويات السابقة عدا البطاطس والكوسة والشعير مع إضافة الجل + زيت الزيتون.
- المشروبات الدافئة: ورق حصى لبنان + بردقوش + حلبة + شمر + نعناع + أو ريحان + قرفة + جزبيل + حبة البركة.



**حسابية الصدر (الربو - ومشكلات الجهاز التنفس)**

تعليبات:

من أعقد الأمراض العصرية.. ولها أسباب كثيرة.. منها التدخين وأتربة المنزل وحسامية الفرش والسجاجيد والخثرات وغبار الطريق.. وحتى بعض الأطعمة.. والناس تتغاضى عن الأسباب وتبث في البخاخات. ولا بد من تعديل جهاز المناعة!! وقد تكون السمنة وزيادة الوزن هي السبب أو العكس قد تكون النحافة والضعف.

المنوعات	السموحة أو العلاج
<p>١ - الاستمرار في التدخين! أو الجلوس مع المدخنين !!</p> <p>٢ - البقاء في المنزل أو المكان الذي يسبب الحساسية !</p> <p>٣ - تناول الطعام الذي حدثت بعده نوبة الكحة!</p> <p>٤ - تناول طعام مبك أو صعب الهضم !</p> <p>٥ - التعرض لنوبات البرد.. وكثرة تغيير الملابس ! والخروج من الحمام الدافئ في جو بارد أو العكس !</p> <p>والمياه المثلجة.. وهواء المروحة والتكييف.</p>	<p>١ - عسل النحل الجبلي + غذاء الملائكة + حبوب اللقاح.. يعالج الجيرب الأنفية المزمنة التي تسبب الربو (٢ ملعقة كبيرة صباحاً ومساءً) تذاب في نصف كوب ماء.</p> <p>٢ - طعام خفيف مسلوق (شوربة خضار علاجية)</p> <p>٣ - المشروبات الساخنة كل ساعتين: مثل: ١ - (حبة البركة + لبان دكر + عرقوس) ينقض الصوت ٢ - (قرفة + جنزبيل + حبة البركة + قرنفل) تقوى جداً. ٣ - (الحلبة + الشمر) + قطرة من زيت حبة البركة! ٤ - (الشعير + القدونس + القنطريون)</p>



<p>٦ - إهمال الفواكه الطازجة كالتفاح والبلح والتين البرشومي والبرتقال وعصير الليمون والجزر.. وكذلك السلطة الخضراء فهي مهمة جداً جداً</p> <p>٧ - الاستمرار مع المضادات الحيوانية وأدوية الأزمة التنفسية - إن كانت لا تؤثر فيها (فكل هذه الأدوية تدمر الجسم دون فائدة)</p> <p>٨ - الحلويات والدهون والشيكولاتة واللحوم المحفوظة.. والأطعمة الجاهزة كلها تضعف المناعة!</p> <p>٩ - متوجات الألبان.. لأنها تزيد إفراز المخاط!!</p> <p>١٠ - مطلوب تسجيل كل ما يأكله المريض أو يشرب أو يشم في صفحة - وفي الصفحة المقابلة للأعراض التي تظهر بعدها؛ لاستبعاد أي طعام يشبه فيها</p>	<p>٥ - (ورق التلبيه + ورق جوافة + جبهان)</p> <p>٦ - (البردقوش + روز ماري + مريميه)</p> <p>٧ - مغلي أوراق الأس + أوراق الكافور (للجيوب الأنفية)</p> <p>٨ - وصفات علاجية: مطحون الكثيرا اليضا + عرق جناح + مطحون بنور الحرمل + الجنزيل متعددًا في العمل + زيت السمسم (أقوى علاج)</p> <p>(حب الرشاد + بنر فجل + بنر جرجير + خردل) + ماء ساخن + ملعقة كبيرة عسل + ملعقة خل يتغير به ويلع .. ينقى الرئة ويقطع الربو.</p> <p>حام مائي ساخن للقدمين بمغلي الخردل والجنسنيل والقرنفل مع التدليك لمدة نصف ساعة.</p> <p>شوربة خضار فيها شعير + ثوم + بصل + ليمون + كرفن + بقدونس + جبهان.</p>
---	---

أمراض الكبد:

تعليمات:

الكبد هو مصفاة الجسم، ومرشح الطعام من السموم والدهون وهو الذي يحتجز الطعام الزائد ويحوّله إلى دهون كما يخزن بعضها حوله ويسمح ببعض الدهون فترتسب في الأنسجة و حول الأوعية الدموية فتسبب الجلطات!



المنوعات	السمو به أو العلاج
<p>١ - الأدوية الكيماوية.. فكلها تضر الكبد.. والكبد المريض لا يخلص من الأدوية !</p> <p>٢ - المسك والدهون والحلويات والمخللات.. والخواడق.. تضر الكبد والكل ا</p> <p>٣ - اللحوم الحمراء.. والكبدة والسبح واللانشون والهانبرجر والشاررمـة.. وجميع اللحوم المصنعة</p> <p>٤ - المكسرات كلها والفطائر والكيك.</p> <p>٥ - البقروليات والفول والطعمية والبطاطس .. القلبة..</p> <p>٦ - منع الإهمال.. والكسل.. فلا بد من المتابعة المستمرة.. والتحاليل الطبية..</p> <p>الحمد لله نسبة الشفاء أكثر من ٨٠٪ حتى مع التورم المائي، حتى لو لم يرق سوى <math>\frac{1}{4}</math> كبد فقط (الكبد يجدد خلاياه إذا حافظنا عليه).</p>	<p>١ - القطريون أهم علاج في حالات الاستسقاء وحصوات المرارة والقرح المزمنة - ملعقة كبيرة + ملعقة شعير.</p> <p>٢ - مغلي الشعير + القدروس + الكرفس</p> <p>٣ - مضغ الخروب.. ومضغ الجبهان يساعد على الهضم.. ويقوى القلب ويمتص السرور من المعدة والأمعاء</p> <p>٤ - البردقوش + ورق حصا اللبن.</p> <p>٥ - مغلي الكرفس + الرواند + ملعقة خل.</p> <p>٦ - العسل الجبلي + غذاء الملكات + جرب اللقاح + البروبيوليس (عمل البر إذا كان مريض سكر).</p> <p>٧ - حلبة حسى + شمر.</p> <p>٨ - بذر السفرجل = بذر القطنونا مت نوع ١ جم فقط في ٥٠ سم ماء يعالج الأغشية المخاطية.</p> <p>٩ - بذور الخرمل + زيت السمسم + عسل جبلي أقوى علاج للكبد.</p> <p>١٠ - حقنة شرجية يومية بالزيوت مع الماء الساخن.</p> <p>١١ - بذور السعد وحب الإرشاد يعالج المعدة والقرح.</p>



١٢ - البنجر الملوق يعالج مشكلات المراة والخرسون الملوق مهم جدًا مع باقي شوربة الخضار - الكرنب والكرفس والجهاز..

١٣ - ملعقة زيت زيتون نقى ٣ مرات تنشط الكبد وتعالج الإمساك المزمن!

١٤ - البلح والتفاح والرمان والتين والعنب والقمع النابت والقول النابت.

١٥ - حام مائي ساخن للقدمين مهم جدًا يوميًا بعagli الحردل والجزريل - لتنشيط الدورة الدموية.



**أغذية المولود والرضعات:****تعليمات:**

يومياً (بلغ وعل وحلبة ولبن وسلامة خضراء) صحة الطفل وقوته وذكاؤه كل ذلك يبدأ أثناء الحمل.. وتزداد أثناء الرضاع وفساد الغذاء للأم يفسد الجنين.. ويسبب **الأمراض للرضيع ويعلاج الأم - وليس الرضيع.. يشفى ياذن الله!**

المنوعات	السموحة أو العلاج
<p>الكسل أو طول النوم - أو النشاط العنيف! طعام كثير - صعب الهضم - مرة أو مرتين في اليوم!</p> <p>منع الدهون والسمن الصناعي - والفطائر والمخبوزات والسبك.. والشاي القليل والقهوة - والكولا فكلها تسبب الإمساك (الأسماك أفضل).</p> <p>الرنجة والملوحة والسمك المدخن والمخللات والمش فكلها تسبب أضراراً للمجنين والرضيع!</p> <p>البسطرمة واللانشون والسبق والكبدة والهامبرجر وجميع اللحوم المحفوظة والمصنعة!</p> <p>(شوربة اللحم البلدي الخفيفة أفضل)</p> <p>منع أخذ أدوية أثناء الحمل أو أثناء الرضاع فكلها تصيب إلى الرضيع وتفسد صحته!</p> <p>منع الاعتماد على الأدوية في علاج الرضيع.. فإذا عالجت الأم بنظام غذائي سليم.. ويشفي الرضيع دون أنه أدوية ياذن الله.</p>	<p>١- نشاط حركي خفيف - ومشي يومياً.</p> <p>٢- طعام قليل - خفيف - كل ٣ ساعات (مطلوب ٤ وجبات يومياً على الأقل).</p> <p>٣- ملعقة حسل التزول من السرير (صباحاً).. وقبل النوم.</p> <p>٤- عدد ٣ - ٧ بلحات يومياً.</p> <p>٥- كوب لبن أو زبادي أو قطعة (جبنة قريش حاف) يومياً.</p> <p>٦- بيضة مسلوقة (نصف تسوية) يومياً أو شريحة سمك أو فراخ بدون جلد.</p> <p>٧- سلطة الخضروات مهمة جداً وجزر وبصل وجرجير وكوفير ويقدونس وينجر + ملعقة خل أو ليمون + ملعقة زيت زيتون.</p> <p>٨- ملعقة زيت زيتون كبيرة صباحاً ومساء (العلاج الإمام المزن).</p> <p>٩- المشروبات الماء فقط كل ساعتين، عصير تفاح - مغلق الشعير - عنب نصف ملعقة خبرة + لبن أو زبادي أو عصير رمان + بصل نصف مسلوق أو مشوى.</p>





## حب الشباب ومشكلات الجلد:

تعليمات:

قد تكون الأملأح أو الدهون أو الاضطراب الهرموني هو السبب فابداً بهذه التحاليل  
لتعرف على السبب الحقيقي فيسهل العلاج.

المنتوعات	المسموح به أو العلاج
<p>متجمجات الألبان المطبوخة مثل: الجبنة الرومي - (الستو) - الجبن الملح.. اللحوم الحمراء والدهون.. والسبك الشطة والحوادق والمخللات القهوة والشاي والكولا والمياه الغازية! المشويات والقليلات.</p> <p>المكرونة والمحشي والبسطرة واللانشون منع الاعتداد على الدهان الخارجي وحده أو أدوية تقليل الحساسية فإنها مؤقتة. سندوتشات الكبدة والسبق والهامبرجر والبيتزا.. فكلها تزيد من التهابات الجلد. إهمال الوضوء ودوس نظافة الجلد.. وتعفيه الإسراف في استخدام الشامبوهات والصابون السائل الذي أفسد الجلد وكذا مواد التجميل الصناعية.. فإنها تسب الحساسية والتهابات الجلد!.</p>	<p>١ - أغذية المهدوء والجالب: عسل نحل جبلي + غذاء ملكات + حبوب لفاح. عصير جزر + بذور نابتة: قمح نابت + شعير نابت + حلبة نابتة + الحلبة المصفرى + الشمر. ٢ - فواكه طازجة: بلح - فاصح - عنبر - تين - توت. مغلي بنرقطونا + مغلي القرنفل + مغلي البقدونس. ٣ - خضر ورات طازجة: يومياً كربن قرنبيط - بقدونس - كرفس - نصف ملعقة كبيرة في نصف كوب زبادي بلدي. ٤ - مراعاة الفترات التي تزداد فيها المشكلات الجلدية.. مثل زمن الدورة الشهرية وفترات المراهقة. مشروب ضبط الهرمونات (البردقوش + روز ماري) ٥ - الالتزام بالنظام الغذائي وتسجيل الأطعمة التي يصبحها التهاب الجلد وألا يبتعد عنها! ٦ - علاج اضطرابات المضم والإمساك نبقاء الفضلات في الأمعاء بسب الالتهابات الجلدية وسقوط الشعر. ٧ - زيت الزيتون والجلسيرين - العسل الجبلي مع صفار بيضة (نيد) + زبادي + بعد غلي الجلد بالماء الدافئ وأخل الأهم شرباً ودهاناً. ٨ - ماء الخميره - والنشا - وماء ورد بلدي.</p>



السمنة وزيادة الوزن والدهون:

تعليمات:

السمنة من أخطر ما يهدد الصحة.. وهي السبب في آلام المفاصل وأمراض القلب والأوعية والجلطات وأمراض الكبد والكلى والأورام.

المتوهات	السموح به أو العلاج
١ - الصيام بدون نظام.. يؤدي إلى أمراض كثيرة.	١ - غذاء يومي لا يزيد عن ٥٠٠ سعر حراري يتلخص في كوب ماء ساخن + ملعقة خل على الريق إن أمكن + ٧ بلحات أو ٣ للافطار + عسل نحل + غذاء ملكات النحل..
٢ - الكل والنوم وقلة الحركة. (يبدأ حرق الدهون بعد ٣٥ دقيقة من المشي المستمر)	٢ - مشروب ساخن قليل السكر كل ساعتين لضبط المزمنات - وإذابة الدهون! غير القهوة والشاي.
٣ - النشويات والدهون والسبكبات والمياه الغازية والستروشات والمكرونة والفطائر والحلويات.	٣ - شورية التخسيس: تربى أو فرنبيط + كرفنس + ثوم + بصل + جرجير + شريحة بروتين بدون جلد وبدون دهن + سلاطة خضراء (كثير) + خل!
٤ - اللب والسوداني والتسلبي - بغير حساب.	٤ - السمح به (نشويات + سلاطة) أو (بروتين + سلاطة) لكن منع البروتين + النشويات في وجهه (مع علاج الأنيميا).
٥ - استخدام أعشاب التخسيس غير المدروسة تؤدي إلى آلام في المعدة وفشل كلوي!	٥ - زيت الزيتون صباحاً ومساءً.. أو زيت بذر التفاح.
٦ - استخدام أدوية الغدة الدرقية أو أدوية السكر أو أي عبء في النظام المزمني.	٦ - استخدام ميزان يومي وتسجيل القراءات.



<p>٧ - الانخداع باعلانات مراكز التجميل والأوهام، فاللصقات الجلدية - وأجهزة النبذبات لتحريك الدهون.. والإبر الصينية - والشمع المنصرم وغيرها.. وقية.. سرعان ما تتعكس والنظام الأبقى هو تقليل الطعام مع التنظيم (حتى لا تصاب بالأنيميا) مع كثرة الحركة والنشاط.</p> <p>والخامسي الشهير (المشي والبعسل والخل وشوربة التخيس والحزام العريض) وسياسة النفس الطويل (كل أسبوع ٢ كيلو فقط هو الأنفضل والأحسن)</p>	<p>٧ - كوب زيادي + ٣ فصوص ثوم مهروس قبل النوم.</p> <p>٨ - المشي لمدة ساعة يومياً (بالنطريج) على الأقل.</p> <p>٩ - استخدام حزام البطن العريض طول الليل!</p> <p>١٠ - استخدام التدليك القوي وحمامات البحار</p>
---	---

### علاج النحافة وسوء المضم والإسهال:

تعليميات:

تشكل النحافة وقلة الوزن مشكلة كبيرة عند الأطفال والبالغين - خاصة إذا كان معها أعراض أخرى كالم Hazel والضعف والتعب المستمر والدوخة والصداع والزغالة! أما إذا كانت النحافة لا يصحبها أي أعراض مرضية فلا خوف منها!

المنزعات	السموح به أو الملاج
<p>١ - كثرة الطعام.. فأكثره ضار (الطعام القليل المتكرر أفضل)</p> <p>٢ - أعشاب علاج النحافة غير المدرسبة فأغلبها ضار بجهول</p>	<p>١ - تحاليل صورة دم وسكر في الدم وتحليل بول كامل ويراز كل شهر مرتة على الأقل للتعرف على السبب.</p> <p>٢ - تحاليل هرمونات الغدة الدرقية للاطمئنان!</p>



<p>٣- خلطة المغات (الخلبة + المغات + المكسرات + الزيسب + السمسم + التوابيل) إلا ملن يتحملها فقط!!</p> <p>٤- الكل والنوم وقلة الحركة (فترط المضم والامتصاص كثرة الحركة!!)</p> <p>٥- التقىد بمواعيد الطعام أو بعد الوجبات فكل إنسان له ظروفه ونشاطه مختلف والقاعدة (نحن قوم لا نأكل حتى تجوع وإذا أكلنا لا نشبع)</p> <p>٦- عدم علاج الأنيميا (ارجع للجدول) أو عدم علاج الإمساك المزمن (ارجع للجدول) أو قرحة المعدة (ارجع للجدول) أو التزيف الزمن! أو سوء التغذية! أو علاج السبب.</p> <p>٧- الشيبسي وساندوتشات الشوارع (تيك اواي)</p> <p>٨- الحلويات والمصاصلات فكلها تعطى شيئاً كاذباً ضاراً.</p> <p>٩- تحاليل صورة دم وسكر في الدم وتحليل بول كامل وبراز كل شهر مرتة على الأقل للتعرف على السبب.</p>	<p>٣- مسحوق جرام من الخولنجان + <math>\frac{1}{4}</math> ملعقة من الراؤندي + كروب لين أو زيادي أو محلول العسل في الماء يحسن ويفقي على الغازات.</p> <p>٤- السحلب وبنور السعد (جرام واحد) ونصف جرام حسب إرشاد يعالج قرح المعدة والأمعاء ويعالج المفص الشديد</p> <p>٥- خلوط عسل النحل الجلي أو الزيسب وجوز الهند وحبوب اللقاح يحسن المضم والامتصاص.</p> <p>٦- السلطة الخضراء الممزوجة - يومياً - هاضمة.</p> <p>٧- المشروبات التي تسهل المضم والامتصاص مثل: مغلي الشعير والبقدونس والكرفس مغلي الخلبة والشمر - البردقوش والروز ماري.</p> <p>٨- الفواكه الهاضمة: تفاح - رمان - عنبر - بطيخ - وتين برشومي - وبلح.</p> <p>٩- صف ملعقة خيرة + زيادي يومياً.</p>
---	---

### الإمساك المزمن وعلاج القولون:

تعليميات:

من أشد أعداء الإنسان.. ولا بد من إخراج الفضلات مرة واحدة يومياً على الأقل، وبقاء الفضلات عدة أيام يؤذى لأمراض خطيرة منها الأنيميا والأمراض الجلدية وتساقط الشعر وألام المفاصل وال بواسير والصداع المزمن وغيرها.



المتنوعات (أسباب الإمساك)	السعوح به أو العلاج
١- الشطة والتوابل والدهون والمكرونة والبطائر والسبك .. والفينو. ٢- الكسل وكثرة النوم وقلة الحركة - فالكل أشد اعداء القولون المخللات والأطعمة المملحة. ٣- كثرة الشاي الثقيل. ٤- الفواكه ذات البذور مثل الجوزانة - والتين الشركي (خطر) وألخضروات ذات البذور (الفلفل والباذنجان).	١- سلاطة خضراء مليئة ٣ مرات يومياً (جاف) فيها بصل وجزر وبقدونس وخس وجرجير وخل وحبة البركة وزيت. ٢- ملعقة كبيرة زيت زيتون قبل الأكل ٣ مرات ٣- فواكه مليبة: بلح أو عجوة تفاح - تين برشومي - بطيخ - توت - عنبر ٤- مشروبات مليبة/ الراروند ومغلي الحلبة + الشمر (ويؤكل الحب) مغلي تين ناشف - تفاح - بلح - بذر قطرنا أو بذر سفرجل.
٥- كثرة الأدوية.. حتى الملينات وحتى أدوية المعدة فإنها تسبب في النهاية في شلل حركة الأمعاء.. ٦- والإمساك الدائم الذي لا يعالج إلا بالحقنة الشرجية. إذا لم ينفع الزيت والملينات والمشي والاستحمام والحقنة الشرجية اليومية - فلا بد من الجراحة؟ فربما حدث انسداد معوي.	٥- نصف ملعقة خبيرة بيرة في كوب زيادي. ٦- المشي لمدة ساعة على الأقل يومياً وتتدليك البطن دائرياً في اتجاه عقارب الساعة. ٧- حقنة شرجية بـ ١٠ سم ٣ زيت زيتون + ماء ساخن يومياً.

آلام المفاصل وخشونة المظالم:

تعليمات:

إذا عالجت السبب خفت الآلام وإياك إياك والمسكنات لازم تبحث عن السبب..  
 فقد تكون زيادة الأملام وقد يكون زيادة السكر.. وقد تكون زيادة الدهون؟ وقد تكون  
 الأنيميا وسوء الهضم والإمساك وسوء التغذية وقد يكون السبب هو الكسل وقلة الحركة.

المنعادات	السموح به أو العلاج
<p>حسب نوع السبب ١</p> <p>فإذا كانت الأملاح الزائدة فارجع إلى علاج الكلي والأملاح.</p> <p>وإذا كانت الدهون.. فارجع إلى أمراض القلب والأوعية الدموية</p> <p>وإذا كان السبب مرض السكر.. فلا بد من ضبط السكر.. وأرجع إلى علاج السكر</p> <p>وإذا كان السبب هو زيادة الوزن (السمنة) فلا بد من نظام غذائي للتخلص وانتقاص الوزن.</p> <p>وإذا كان السبب هو الأنيميا وسوء التغذية فارجع إلى علاج الأنيميا.</p> <p>وإذا كان السبب في كثرة الاجهاد والجهود الزائد وقلة النوم.. فلا بد من الاعتدال.</p> <p>وعموماً ابتعد عن الأملاح والمخللات وجميع المخبوزات واللحوم الحمراء والشاي والقهوة والكولا والشيكولاتة والتدخين والقليل ومستحضرات الألبان.</p>	<p>١ - الاستمرار في علاج السبب حتى يختفي..</p> <p>٢ - كثرة السوائل الساخنة قليلة السكر مثل: القرفة - والحلبة - والعرعر ومغلي الشعير + بقدونس هو الأهم مع مشروبات ضبط الهرمونات وتنقية العضلات.</p> <p>٣ - الحبوب النابتة (شعير - قمح - حلبة - فول)</p> <p>٤ - الخضروات الطازجة: (خرشوف - جزر - كرنب - بصل - ثوم - بنجر - بقدونس - كرفس).</p> <p>٥ - الفواكه الطازجة: (تفاح - توت - كمثرى - عنب - تين - رمان - منقوص التين الجاف)</p> <p>٦ - العلاج الموضعي: كالتدليك بالزيوت ولغاية صرف بعدها.. طول الليل.</p> <p>والقرب الساخنة أو الكهادات الساخنة والحمام الساخن للقدمين بمغلي المخزيل والحراردة لمدة نصف ساعة قبل النوم.</p>

دوالي الساقين:

المنوعات	السموبح به أو العلاج
<ul style="list-style-type: none"> <li>- إطالة الوقوف..</li> <li>- كثرة الدهون..</li> <li>- كثرة الأدوية والمسكنات فهي تزيد المشكلة..</li> <li>- الإهمال الذي يؤدي للزيادة..</li> <li>- الغضب وكثرة الانفعالات فقد تؤدي لتعزق الأوعية الطرفية وظهور مناطق زرقاء تحت الجلد وكدمات..</li> <li>(لاتم غضبانا)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>١ - النشاط العضلي المعتدل..</li> <li>٢ - تدليك بالخل ثم مixture الزيوت المضادة للالتهاب..</li> <li>٣ - تناول كوب ماء مغلي + ملعقة خل متزلي كل صباح..</li> <li>٤ - ملعقة عسل نحل جبلي + حبوب اللقاح صباحاً ومساءً..</li> <li>٥ - مغلي عشر فصوص فرنفل فقط يشرب نصفها ويذلك الجلد بصفتها..</li> <li>٦ - حام مائي ساخن للقدمين بمغلي المفردل والجزريل</li> <li>٧ - شراب ضاغط للساقيين يضمن عدم تعدد الأوعية..</li> <li>٨ - مشروبات ضبط الهرمونات وتنقية المصلات.</li> </ul>

**قواعد استعمال الأعشاب والتوابل:**

الأعشاب في بيروتنا جيئاً.. نضعها على الشوربة والسلطة والطبيخ وهذه الأعشاب

لها أيضاً استعمالات طبية علاجية فهي:

- إما فواحة شهية (الينسون والكراوية والنعناع والشمر..)

- وإما مهضمات (مثل ورق اللورو والحبهان والكزبرة.. مضغاً أو غليتاً).

- وإما للعلاج البرد (القرفة والجنزبيل وحبة البركة).

- وإما للعلاج الجهاز الهضمي (الخلبة والشمر - أو الشعير والبقدونس).

البحوث العلمية الحديثة تثبت أن هذه الأعشاب والتراويل فوائد علاجية أخرى

شروط:

١ - يجب أن تكون سليمة غير مطحونة.. وغير مخلوطة بغيرها.. (أطحون في بيتك).

٢ - الأفضل وضع كل عشب أو تابل في برطمان منفصل.. حتى لا يفسد بعضها بعضها.

٣ - يمكن وضع محسن للطعم أو الرائحة.. مثل النعناع أو البنسن أو القرنفل.

٤ - الأوراق العشبية والأزهار والبذور يفضل أن تنقع في ماء مغلي (لا تغليها)

٥ - الجرعة: ملعقة شاي أو أقل للكوب - ولا تزيد عن ثلاثة أكواب في اليوم وتناولها قبل الطعام أفضل ومدة العلاج طويلة لا تقل عن شهر.

٦ - لا بد من التأكد أنك غير حساس لهذه الأعشاب.. احترم تجربتك الشخصية فالعرقسوس يفيد البعض ولا يفيد الآخر - والشطة لها من يتحملها.. ولكنها تسبب آلامًا كثيرة للبعض.. وهكذا.

٧ - إياك أن تأكل الحلويات بعد الأكل.. فهي تسبب عفونة المعدة والأمعاء وعليك بشيء هاضم مثل الرمان أو مغلي الشعير أو الخميرة - وإياك والمشروبات الغازية.. فهي تعطيك بشعور كاذب.



## إجراءات الوقاية الغذائية (الأمن الغذائي).

العناصر:

- ١- المبيدات الحشرية خطير.. والاحشرات أكثر خطورة فكيف نتخلص منها؟
- ٢- السموم تتركز في الدهون والجلود.. فلماذا الابتعاد عن الأطعمة المغلية في الزيت عدة مرات ؟ وكذلك مشهيات الـ(تيك أواي)؟
- ٣- خطورة الأطعمة المحفوظة - والمملحة والمدخنة والمعلبات والمربيات والعصائر؟
- ٤- مقتنيات منظمة الصحة العالمية للطعام؟
- ٥- الشنط البلاستيك في تعبئة الخضار والفاكهه خطأ - لماذا ؟  
(الثمار تنفس - فيجب أن نعطيها الهواء)
- ٦- أوراق الجرائد في لف طعام (السنديونات والجبن) خطاء؟
- ٧- المياة الغازية ليست هاضمة وكترتها تهرب الكبد والكلى (أملاح الاكسالات)
- ٨- شروط إعداد السلطة الخضراء؟
- ٩- خطورة الخضروات الورقية (سبانخ - رجلة - ملوخية- خبزية - سلق...) في تكرار الغلي.
- ١٠- الأواني الفخار هي الأفضل يابيها الاستنليس ثم الصاج المطلي ثم البيركس وهذه أكثر أماناً من الألومنيوم والتفاف والبلاستيك والنحاس.
- ١١- أي مصدر للنار أفضل في الطهي؟ وهل يؤثر مصدر النار في طعم الأكل؟



وأيهما أفضل؟ الأسرع نضجاً أو الأبطأ (على نار هاربة)

١٢ - خطورة تربية الحيوانات والطيور والنباتات وعش الغراب وغيرها داخل  
البيوت؟

(أكثر من ٢٠٠ مرض تنقلها هذه الحيوانات للإنسان)

١٣ - النظافة المستمرة للفرش والسجاد والتهوية وتعرضها للشمس (يعالج  
حساسية الجلد وحساسية الصدر وحساسية الأمعاء):

١٤ - آداب للنوم تكمل فائدة الطعام - والمشي والرياضة أهم للهضم والتدليل  
الذاتي أيضاً.

#### إرشادات هامة للصحة الغذائية:

##### كيف تقوى جهاز المناعة؟

١ - أمضغ طعامك جيداً - وأعد المضغ - وتناول طعامك وأعصابك هادئة - ولا  
تخنق المشكلات والشكوى على الطعام حتى لا تفسد الأمعاء!

٢ - تناول وجبة متوازنة - كاملة العناصر - قليلة.. وإياك والشبع.. فهو ليس من  
فطرة عادات البشر التي فطرهم الله عليها.

٣ - تناول طعام العشاء قبيل النوم بـ ٣ ساعات وتجنب الحمام بعد الأكل..

٤ - ذلك جسمك جيداً في الصباح والمساء.. حتى يحمر الجلد ومارس رياضة المشي  
ساعة كل يوم حتى يهضم الطعام ويستحسن.. والإسir كد ولا يتحرك من الأمعاء!

٥ - البس ثياباً قطنية.. وتجنب المجوهرات وخاصة الأسوار والخواتم لأنها تعوق





مسارات الطاقة.. ولا تلبسها إلا لضرورة ثم اخلعها!

٦- حاول أن تناوم قبل متصف الليل والاستيقاظ مبكراً.. فالنوم بالليل يقوم جهاز المناعة

٧- حاول أن تمشي حافي القدمين على العشب أو الرمل لأن ملامسة الأرض تقوى مسارات الطاقة..

٨- حافظ على نظافة بيتك ومطبخك وترتيبه واحرص على عرض السجاد والبطاطين في الشمس..

٩- اعتمد في حياتك على الأشياء الطبيعية (القطن والخشب والفخار) والأرضيات الخشب (البركية) أفضل من السراميك والمطبخ على الفحم والغاز أفضل من الكهرباء والميكرويف.

١٠- تجنب استعمال ماكينات الحلاقة الكهربائية ومجفف الشعر وفرشاة الأسنان الكهربائية وتجنب الجلوس أمام التليفزيون والكمبيوتر.. وابتعد ما أمكن عن المحمول وجميع مصادر الإشعاع.

١١- زين بيتك وشرفتك وسطح بيتك وحوله بالنباتات الخضراء والأزهار وافتح النوافذ للشمس والهواء النقي.

١٢- مغلي القرنفل والثبة ومضغ شمع النحل واللبان أفضل في علاج الأسنان من المعاجين الكيماوية.

١٣- حام مائي ساخن للقدمين والتدليك حتى احرار الجلد حتى مع الوضوء يقوى المناعة



١٤ - نتصحّك بالتفكير في السماء والكون والنجوم، وتفاءل دائمًا ولا تيأس، ولا تحسد!

ولا تنسى الظن!

١٥ - اشكر جميع الناس الذين تعامل معهم، واعتذر عن أي خطأ بلا تكبر ولا حساسية وحاول أن تصالح من خاصمته منها كانت مدة الخصم وكن شجاعاً فالكراهية أخطر من السرطان.

١٦ - ساعد الناس جيئاً.. وأكثرهم المرضى.. فربما شارك في علاج شخص يكون سبيلاً في علاجك، ولا تنسى أن تسلم على المرضى جيئاً.. وتشكر الله على العافية.

١٧ - أثبتت الأبحاث العلمية أن معلقة كبيرة من عسل النحل الجبلي صباحاً ومساءً وبيبة مسلوقة نصف تسوية - وفصّ ثوم مهروس ومنقوع في الزبادي لمدة ساعة ونصف ملعقة حبة البركة مع السلطة الخضراء و٣ بلحات يومياً تقوي جهاز المناعة.

**تركيب سم النحل وخصائصه :Bee Venum**

#### المكونات البروتينية:

إنزيم الهيالورونيد Hyaluronic Acid وهو يقوم بتحليل Hyuluronidase اللزج الذي يوجد في الأنسجة الضامة والسوائل ويزداد أثناء الالتهابات.

#### بروتوكول:

- ١ - اللدغ يكون في الأماكن المؤلمة أو حوطها.
- ٢ - لا تعدد الحقن إلا إذا اختفى الورم السابق.





- ٣- لا تزد في المكان عن ٢ ،٠ ملي فقط ..
- ٤- لا تحقن أسفل الركبتين، إذا كان قد سبق لسعه.
- ٥- الجرعة تزايدية يوم بعد يوم حتى يتم الشفاء بإذن الله .
- ٦- مدة العلاج تختلف من مرض لمرض ولكن اللسع أو الحقن حتى يتم الشفاء.
- ٧- الحقن في الجلد مع إدخال السن كلها.
- ٨- اللسع أو الحقن لابد معه من نظام علاجي شامل وغذائي صارم وليس اللسع فقط.
- ٩- لا تحدد مدة اللسع بستة أسابيع اجعل اللسع حتى يتم الشفاء إن شاء الله .
- الأمراض التي عولجت باسم النحل:**
- ١- الحمى الروماتيزمية .Rh. Fever
  - ٢- التهاب وألام الأعصاب والمفاصل والعظام.
  - ٣- تليف المخ المترش M.S.
  - ٤- علاج الأمراض الجلدية المزمنة مثل الصدفية والبهاق والثعلبة وسقوط شعر المرضى وتقرن الجلد . Sclero derma
  - ٥- أمراض العيون الفيروسية وأورام العيون والتهاب الشبكية وضمور العصب البصري.
  - ٦- الصلع المرضى وسقوط الشعر والثعلبة.



- ٧- الضغط المرتفع (من أهم العلاجات وخاصة تسمم الحمل).
  - ٨- علاج الغدة الدرقية المتضخمة **Hyper Thyodism**.
  - ٩- علاج الشلل النصفي والملاريا .
  - ١٠- العجز الجنسي والتهاب البروستاتا (حقن أسفل القضيب).
  - ١١- علاج الالتهاب الكبد الوبائي **Hepatitis**
  - ١٢- علاج أمراض النساء والإجهاض المستمر (حقنة لتشييت الحمل).
  - ١٣- التهاب القولون المزمن **Colitis**
  - ١٤- الأزمات التنفسية **Bronochial Asthma**
  - ١٥- الأورام السرطانية الخبيثة والليفية.
  - ١٦- الصداع المزمن والتهاب الأذن الوسطى.
  - ١٧- ضعف التبويض وعدم انتظام الدورة الشهرية.
  - ١٨- التهاب البلدي.
- \*\*\*



## الخلقة والمعجزات

١٦

وبعد .. فقد قدمت لك عزيزي القارئ في هذا الكتاب .. القواعد العامة في التغذية .. والتي يجب عليك أسترجاعها عدة مرات وأن تلخصها لنفسك في كل مرة لاستفادة منها .. وكذلك قبل إعطاء الدواء .. فان كنت قد ركزت على التغذية العلاجية لمريض السكر فقد ذكرت لك طرفا من تغذية مريض الكبد والكلي والقلب ومشكلات زيادة الوزن.

وقد قدمت لك هنا بعض الامتعافات السريعة في (الصيدلة الغذائية المختصرة) أما عن (المناعة ومفاتيحها في الفقه الإسلامي) .. فأرجو أن تثير فيك هذه الأمثلة الرغبة في أن تقرأ وتقرأ وتقدم للناس فكراً جديداً.

وفي حديثنا عن الأبحاث الجديدة في مجال القوة الجنسية (الطاقة الخلقية) قدمنا أكثر من ثلاثة بحثاً جديداً عن أسرار العلاقة الجنسية .. بما يقدم حلولاً لمن يعاني من الضعف الجنسي أو سرعة القذف .. اذا ما تعلم وطبق آداب اللقاء .

بقيت عندنا من الأبحاث العلمية .. نقدمها في كتابنا القادم - إن شاء الله .  
منها أنظمة زيادة الكورتيزون الطبيعي في الجسم .. (بدون استخدام دواء



الكورتيزون) وأنظمة لتعويض نقص الهرمونات عند انقطاع الدورة الشهرية والنباتات التي تحتوي على إنسولين طبيعي - وكذلك النباتات التي تحتوي على مسكنات طبيعية ومضادات حيوية طبيعية، وكذا النباتات التي تعيق الكلل إلى حجمها الطبيعي.

وقد أكرمنا الله سبحانه بمعجزات لإعادة الفشاء المخاطي للمعدة والأمعاء وذلك في علاج قرحة المعدة .. وقرح القولون .. وذلك بعد أن عجزت الأدوية الصيدلية.

كما أكرمنا سبحانه بمعرفة النباتات التي تزيد إفراز اللبن عن المرضعات .. وكذلك التي تقلل اللبن (عند الفطام التدربيجي)، وكذلك النباتات التي تزيد حجم الثدي .. والتي تقلل حجم الثدي.

وقد يكون الفرق هو البديل الآمن للغسيل الكلوي .. (كبديل للبول) وقد يكتب الأطباء وعن نباتات تزيد العرق (العرقات) وأخرى تقلل العرق الغزير .. عن من يشتكي كثرة العرق.

أما هشاشة العظام .. وخشونة المفاصل .. وألام العظام والمفاصل فقد أكرمنا الله سبحانه بمعرفة حقيقة امتصاص الكالسيوم .. وشروطه .. وكيف تؤثر الأمراض المختلفة في سلاقة العظام.

وكيف تؤدي كارثة المسكنات لألام العظام والمفاصل إلى الفشل الكلوي أكرمنا الله سبحانه بعلاج الجيوب الأنفية المزمنة .. وإعادة حاشة الشم التي توقفت منذ سنوات .. وكذلك طرق جديدة في علاج الأنف منها تدليك البطن .. والتوم المعتدل .. وبعد عن المراوح والتكييف ومارسة الرياضة والمشي بانتظام في الشمس يومياً .. بالإضافة لقطارات الزيوت العطرية وسم النحل.

والحوار لا يتهدى .. والمعجزات لا تنتهي .. وهناك أمراض مناعية .. يكون لها أكثر من سبب مثل الأمراض الجلدية (الصدفية و الثعلبة) وعلاجها لا يمكن أن يكون علاجاً موضعياً فقط .. لا بد من علاج الجسم من الداخل.

وفي بلاد كثيرة من العالم .. يقوم في المستشفى عدد كبير من المعالجين للمرضى .. فهذا (مصلحة اجتماعي) حل مشاكل المريض مع الناس والجهات المختلفة - ومع ربه أولاً - وهذا (أخصائي تغذية) .. ليعد له طعاماً صحياً .. ويقبله المريض .. وهذا (أخصائي علاج طبيعي) .. يقوم بتدليلك المريض .. ومساعدته على القيام بتدريبات رياضية مناسبة لحالته . وهذا (طبيب عارض عام) .. لمراقبة جميع الأجهزة .. والتحاليل .. ليضع التقارير اليومية أمام (الأخصائي) .. الذي يتتابع الحالة.

لا يمكن أن تتم منظومة العلاج .. مع السهر بالليل والنوم بالنهار - ودوام الجلوس أمام الكمبيوتر أو التليفزيون ولا يمكن أن يتم العلاج من استمرار التدخين !  
ولا يمكن أن يعمل الدواء والمريض لا يتحرك .. ولا يقوم أحد بتدليلك جسمه ساعة بالنهار وساعة بالليل ..

ولا يمكن أن يتم الشفاء مع اصرار المريض على تناول الكولا والبيسي والشيكولاتة والفول والطعمية والمسبكتات والمخلات والسكريات عالية التركيز والقطائف والحلوي والماجنو ..

كل هذه مسببات الأمراض التي يجب أن نبتعد عنها حتى يعمل الدواء ..  
لقد قدمت معجزات في علاج الكبد (حتى مع تورم البطن) وعلاج الفشل الكلوي (حتى مع الغسيل لسنوات طويلة وضمور الكلي) .. ومعجزات في علاج سكر الأطفال



الذين يتعاطون الأنسولين عدة مرات كل يوم.

وكذلك معجزات في علاج قرح القدم السكري (بدون بتر للأصابع) ومعجزات في علاج الجلطات العميقه DVT دون حقن المبارين Claxan.

وبتوفيق الله - استطعنا علاج الام بدلاً من الرضيع .. عندما يعرض الرضيع وليس له مصدر طعام إلا ثدي الأم.

وفي علاج الصرع العارض الناتج عن طول الجلوس أمام الكمبيوتر والتليفزيون .. قدمنا علاجاً جديداً .. يختلف تماماً عن علاج الصرع الوراثي .. والبؤر الصرعية الدائمة .. بما يمثل رحمة لأولادنا وشبابنا من علاج الصرع الدائم ..

وفي علاج الغدة الدرقية .. أكتشفنا معجزات .. حيث ينقلب الزيادة إلى نقص والعكس بعد سنوات من الدواء .. وهذا يؤكد أنه لا يوجد دواء مدى الحياة .. وأن الدواء يجب أن يتغير حسب التحاليل الدورية.

وكذلك في علاج الضغط والسكر .. فلا يوجد علاج مدى الحياة .. أيضاً.

وأكرمنا الله سبحانه في مجال العقم بمعرفة سر تأخر نزول الحيوانات المنوية مع السائل المنوي .. والتي قد تتأخر نصف ساعة بعد خروج السائل المنوي .. وبمعرفة هذا السر .. أنجب الكثيرون .. وقد أكرمنا الله سبحانه بمعجزات لزيادة السائل المنوي .. وزيادة الحيوانات المنوية .. وزيادة سرعتها وقوتها ..

وقد أكرمنا الله سبحانه بمعرفة كارثة أضرار حبوب منع الحمل .. ولصقات منع الحمل وحقن منع الحمل .. وكيف أنها تسبب آلاماً شديداً للسيدات .. مع هشاشة العظام .. وأورام الرحم والثدي .. وقدمنا البدائل الآمنة ... وأحياناً لا تعمل المسكنات





مع استمرار وسائل منع الحمل .. وكما أن السكر المرتفع لا ينفع معه مسكنات .. فلا بد من ضبط السكر أولا .. حتى يمكن للأدوية أن تعمل.

وقد أكرمنا الله سبحانه بعلاج مشكلات الجلد المزمنة .. وقدمنا قاعدة هامة جدا .. وهي أنه لعلاج أي مشكلة في الجلد فكر أولا في علاج الكل أو القولون أو الكبد .. وقد يكون السكر هو السبب أو الأملاح أو الحالة التنفسية .. وعلاج الجلد من الظاهر فقط خطأ.

أما عن قرح الفم واللثة والأسنان .. فقد وضعتها الله سبحانه وتعالى دليلا على قرح المعدة والقولون .. فلا يمكن علاج قرح الفم وحدها .. بل لا بد من الانتباه لقرح المعدة والقولون ومشاكل الكل والكبد ..

وهكذا نري أن الجسم كله شبكة واحدة .. لا يمكن علاج جزء دون باقي الجسم .  
وقد صدق رسول الله ﷺ حينما قال "ألا أن في الجسد مرضة إذا صلح سالم الجسد  
كله وإذا فسدت فسد الجسد كله ..."

وكذلك قال ﷺ: "مثل المؤمنين في توادهم وترابهم كمثل الجسد الواحد .. إذا أشتكى منه عضو تداعي له سائر الأعضاء بالسهر والحمى".

وأخيرا .. إن كنت قد أحسنت بفضل الله ويرحمه .. وإن كنت قد أخطأت فاني أستغفر الله العظيم .. وأآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

د/ جودة محمد عواد

يناير ٢٠١٣



منتدى محله الابتسامة  
[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)  
مايا شوقي





- ١ - مواليد بنيها - القليوبية - ١٩٦٠ / ٤ / ١.
- ٢ - شهادة بكالوريوس العلوم - عين شمس (جيد جداً) - مايو ١٩٨٢.
- ٣ - شهادة الخدمة العسكرية (قدوة حسنة) ١٩٨٤ / ١ / ١.
- ٤ - شهادة دبلوم الدراسات الإسلامية (عامين - جيد) ١٩٨٥.
- ٥ - شهادة ماجستير العلوم (فيسيولوجيا الدم) ١٩٩٠.
- ٦ - شهادة دكتوراه العلوم (فيسيولوجيا المناعة والتغذية) ١٩٩٦.
- ٧ - شهادة بكالوريوس الطب والجراحة - طب القاهرة - يونيو ٢٠٠١.
- ٨ - شهادة دبلوم الباثولوجي (تشخيص الأمراض) ٢٠٠٦.
- ٩ - دبلوم أمراض الأباطنة.
- ١٠ - صاحب مدرسة علاجية للعلاج بالغذاء، والكاسات، ومتجمبات النحل،  
ومؤلف كتب علمية:



١- التغذية العلاجية.

٢- روشتات غذائية.

٣- حقوق الطفل.

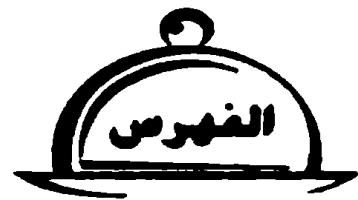
٤- العلاج بمعتجات النحل.

٥- العلاج بالكلامات.

٦- له موقع على الانترنت - وله برامج طبية ثابتة على القنوات الفضائية.

\*\*\*





إهداء .....	٥
مقدمة .....	٧
١. القواعد العامة للتغذية الصحية .....	١٧
٢. قبل إعطاء الدواء .....	٣٥
٣. نظام لعلاج مرض السكر .....	٤٧
٤. أمراض الكبد وعلاجها .....	٥٥
٥. علاج مشكلات الأوعية الدموية والجلطات العميقة .....	٧٣
٦. أمراض الكل .....	٨١
٧. أمراض القلب .....	١٠٥
٨. مشكلات زيادة الوزن .....	١١٥
٩. الحالة النفسية وتأثيراتها .....	١٤٧



١٠. المناعة ومتغيرها في الفقه الإسلامي .....	١٥٧
١١. الفتوحات الربانية .....	١٨٣
١٢. طرق جديدة في علاج السرطان .....	١٨٩
١٣. الصيدلية الغذائية المختصرة .....	١٩٥
١٤. الطاقة الخرافية (القدرة الجنسية) .....	٢١١
١٥. الصيدلية الغذائية (المخداوين الغذائية) .....	٢٢٣
١٦. الخاتمة والمعجزات .....	٢٥٥
١٧. السيرة الذاتية للدكتور جودة محمد عواد .....	٢٦١
<b>الفهرس .....</b>	<b>٢٦٣</b>

\*\*\*

منتدي مجلة الإبتسامة  
[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)  
 مايا شوقي



مaya شوقي  
[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)



دار سارح للطباعة والتوزيع

[www.dar-sarh.com](http://www.dar-sarh.com)

Email: [darsarh@gmail.com](mailto:darsarh@gmail.com)

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)

ISBN 978-977-724-001-7



9 789777 240017

2014

