

## تمهيد

إن غاية وعلة وجودنا على هذه الأرض هي عبادة الله سبحانه وتعالى ،  
لقوله عز وجل :

(وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون) (الذاريات : ٥٦)

وعبادات الإسلام تحتاج إلى قوة إيمانية وصحة عقائدية وصحة نفسية  
وصحة جسدية .

قال تعالى : (وسخر لكم ما في السموات وما في الأرض جميعاً منه)

(الجاثية : ١٣)

وفي الحديث القدسي : (( يا ابن آدم خلقت كل شيء من أجلك  
وخلقتك من أجلى )) .

حين سخر الله سبحانه وتعالى لنا هذا الكون الجميل الرائع والأنعام  
والثمار سخرها لكي تكون مصدر طاقة وقوة وصحة لنا لنعبده بقوة ، ولقد  
شرعت الصلاة أساساً والمسلم قائماً ، وشرع الصيام لزيادة الجسم قوة وتنقيته  
وصقله مما تراكم فيه من مواد ضارة . وكم من صائم شعر بالصداع والتعب  
والعصبية في بداية رمضان نتيجة ما يعرف بـ :

### Caffein withdrawal symptom . لماذا ؟

لأن الشخص الذي اعتاد على شرب القهوة أو الشاي الغنيان بمادة  
الكافين ، التي تعتبر من المخدرات ، يصبح من المدمنين .  
وهذا هو سبب الإدمان على المشروبات الغازية والشوكولاته .  
وكذلك شرع لنا الجهاد لتنقية المجتمعات من الكفر وظلمه للإنسان وللمجتمع  
وللطبيعة .

لهذا فإن لهذا الجسد الحق في المحافظة على صحته ونشاطه وعافيته ، فكما أننا مسؤولون عن صحة عقيدتنا كذلك نحن مسؤولون عن صحة أبداننا ، فإن الطعام لم يخلق من أجل اللذة فقط وإنما من أجل الصحة أيضاً .

والطعام الصحي البسيط يكون أيضاً لذيذاً إذا ما حاول الإنسان أن يقلع عن العادات السيئة في تحضير الطعام بالطرق التقليدية .

## مقدمة

إن في تعاليم ديننا الإسلامي ما فيه شفاء للقلوب والنفوس والأبدان والمجتمعات .

ولكننا للأسف الشديد ابتعدنا عن سنة الله سبحانه وتعالى في الكون وفي الطبيعة وفي أنفسنا وظهرت المشاكل الاقتصادية والسياسية وتلوث البيئة وثقب الأوزون والأمراض النفسية والجسدية وانتشار مرض الإيدز الذي تُدفع من أجل إيجاد دواء له الملايين من الدولارات ، في حين أن علاجه رخيص ، ألا وهو العودة إلى سنة الله في العفة والممارسات الصحيحة . كل هذه الأمراض ناتجة عن تعجرف الإنسان وميله عن السنن الإلهية في الخلق . فانتشار الفساد بشتى أنواعه عائد إلى عبث يد الإنسان :

( ظهر الفساد في البر والبحر بما كسبت أيدي الناس ) ( الروم : ٤١ ) .

ولما كان الإسلام دين ارتضاه لنا رب العالمين ، فإنه دين متكامل وشامل يعالج كل ما يحيط بالإنسان فيشجعه ويرغبه فيما ينفعه وينهيه ويزجره عن كل ما يضره .

إن الإسلام دين قوة وعزم وحزم ، وعباداته القائمة على أعمال الجوارح تحتاج إلى قوة ونشاط وحيوية : مثل الصلاة والحج والعمرة والصيام والجهاد .

وبما أن : (( المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير )) (( واليد العليا خير من اليد السفلى )) .

لذلك وجدت أنه من واجبي أن أكتب هذه الرسالة عن " نمط الغذاء الحديث وعلاقته بالأمراض الشائعة " مثل أمراض القولون والالتهابات عند الأطفال والآم المفاصل ..... الخ .

لقد يسر لي الله عز وجل بعض الكتب التي كتبها أخصائي تغذية وطبيب عام وطبيب قلب ، فوجدت كتابتهم تعارض ما اعتدنا على سماعه من الأطباء التقليديين ، وحين طبقت النظام الغذائي الذي وصفه الكاتب هارفي دايموند في كتابه : " اللياقة مدى الحياة " المجلد الأول والثاني

### Fit For Life by: Harvey and Marilyn Diamond

وجدت فرقاً كبيراً في صحي وصحة أطفالي ، فمنذ خمس سنوات كاد الطبيب أن يقوم بعملية استئصال اللوزتين واللحمية لابنتي آلاء حين كان عمرها ثماني سنوات ، ولكننا كنا قد بدأنا اتباع النظام الغذائي الجديد والامتناع عن الحليب ومشتقاته من لبن وجبن وقشطه ، ولقد شفيت بفضل الله تعالى ولم تعد تحتاج إلى العملية نهائياً . وكذلك ابنتي الصغرى آية قد بدأت عندها أزمة الربو منذ صغرها والتهاب الرئتين ، ولكنها والله الحمد ، لم تحتاج هي الأخرى إلى طبيب منذ أكثر من خمس سنوات فالحمد لله الذي بفضله تتم الصالحات .

في أحد الأيام نصحتني زوجي بالإطلاع على كتاب ابن القيم الحوزية " الطب النبوي " فوجدت فيه المبادئ الأساسية للصحة السليمة وهدى محمد ﷺ هو خير هدي .

ولكننا للأسف الشديد بعيدين عن القراءة وعن تراثنا الإسلامي الغني . وأكثر ما يضرنا هو عدم تدبرنا للقرآن وعدم اطلعنا الكافي على السنة النبوية ، وعدم تطبيقها .

إن القاعدة الأساسية لهذه الرسالة هو العودة إلى احترام سنن الله في الكون والتعايش معها وتطبيق سنة الرسول ﷺ في الأكل ، أسأل الله أن ينفع بها المسلمين والمؤمنين وأن يجعلها الله خالصة لوجهه تعالى . وأن يجازي الله خيراً جميع الأخوات اللاتي سمعن هذه المحاضرة في هيئة الإغاثة ودار الهدى لتحفيظ القرآن في جدة ، ودعين لي ولأطفالي بالصحة والعافية .

نجلاء ف . حسني / جدة

ذو الحجة ١٤١٨هـ

تنبيه : هذا الكتاب لا يعني إلغاء الاستشارات الطبية الضرورية ، ولكنه يحث على إتباع نظام غذائي حسي يساعد الإنسان على تجنب كثير من الأمراض الشائعة التي تعود إلى عدم الاعتناء بنوعية الطعام ، ويساعد كذلك على تقوية جهاز المناعة الطبيعي .



# توجيهات عامة من الطب النبوي

أرجو أن يقرأ كل طبيب هذا الكتاب ويعالج المرضى بهذا الأسلوب بدلاً من الإسراع في وصف المضادات الحيوية الضارة والمسكنات .

إن أزمة الصحة التي يعاني منها الكثيرون هي أزمة طبية تعتمد على علاج الأعراض بدلاً من أن تعالج المسببات ، والإسراع إلى الأدوية قبل العلاج بالحمية والغذاء .

وإليك هذه التوجيهات :

١- الاحتماء من التخمة والزيادة في الأكل : قال رسول الله ﷺ ( ما مأل آدمي وعاء شر من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان لا بد فاعلاً فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه \* )<sup>(١)</sup>.

إن الخروج عن هذه السنة والأكل من أجل التلذذ فقط يؤدي إلى التخمة وزيادة الوزن والشعور الدائم بالإجهاد والإعياء ، لأن إدخال الطعام على الجسم قبل هضم الطعام الأول ينهكه ويخالف هديه ﷺ في قوله : ( نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع ) .

إن اعتماد الناس على الأغذية القليلة النفع البطيئة الهضم ، والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب والمتنوعة ، أدى إلى انتشار الأمراض المتنوعة ومعاناة الشخص الواحد من عدة أمراض في نفس الوقت مثل آلام المفاصل والسكري والضغط ، قال الشافعي : " ما شبت منذ ست عشرة سنة إلا شبعة واحدة

\* معظم الأحاديث الواردة في هذا الكتاب قد تم تخريجها في كتاب الطب النبوي بتحقيق شعيب الأرنؤوط وعبد القادر الأرنؤوط .  
( ١ ) أخرجه أحمد ١٣٢/٤ ، والترمذي ( ١٣٨١ ) وابن ماجه ( ٣٣٤٩ ) وإسناده صحيح .

طرحتها . لأن الشبع يثقل البدن ويقسي القلب ، ويزيل الفطنة ويجلب النوم ، ويضعف صاحبه عن العبادة " .

٢- الانتفاع بالحمى : معظم الأطباء يسارعون إلى إعطاء الأطفال المضاد الحيوي عند ارتفاع درجة الحرارة ، في حين أن هناك أنواع من الحمى التي تزول خلال يوم أو ثلاثة أيام - وغالباً لا يحتاج الجسم خلالها إلى طعام ، إنما يحتاج إلى الماء البارد ( وخافض للحرارة ) .

قال الرسول ﷺ : (( إذا حم أحدكم فليرش عليه الماء البارد ثلاث ليال من السحر ))<sup>(١)</sup>

(( الحمى قطعة من النار ، فبردوها عنكم بالماء البارد )) .

٣- علاج عرق النسا :

قال الرسول ﷺ : (( دواء عرق النسا : آلية شاة أعرايية تذاب ، ثم تجزأ ثلاثة أجزاء ، ثم تشرب على الريق : في كل يوم جزء ))<sup>(٢)</sup>

٤- عدم إكراه المرضى على الطعام والشراب :

قال الرسول ﷺ : (( لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب ، فإن الله عز وجل يطعمهم ويسقيهم )) ، وذلك لأن المريض إذا لم يشته الطعام أو الشراب فذلك لأن جسمه منهمك بمجاهدة المرض ، فإذا أُكْرِه على الطعام تضرر : لعدم قيام الجهاز الهضمي بعمله كما يجب بما يتبعه عسر هضم وسوء حالة المريض ، وكل مريض له غذاء معين له ، وغالباً ما يكون قليلاً سهل الهضم .

(١) أخرجه الحاكم في المستدرک ٢/٢٠٠ وصححه ووافقه الذهبي وهو كما قالا ، وقال الحافظ في الفتح سنده قوي وأورده الضياء

المقدسي في المختاره وعزاه الميمني في المجمع ٥/٩٤ للطبراني وقال : رجاله ثقات .

(٢) أخرجه ابن ماجه (٣٤٦٣) في الطب باب دواء عرق النسا ، ورجاله ثقات وقال البوصيري في الزوائد ١/٢١٦ : إسناده

صحيح .



٥- أخذ الدواء من المكان الذي يسكنه المريض : لأن للهواء والترربة والأرض خواص وطبائع يقارب اختلافها اختلاف طبائع الإنسان . فرب أدوية تنفع أناس وتضر آخرين ، وأدوية لأهل بلاد لا تناسب غيرهم ولا تنفعهم .

٦- الحمية : تنقسم الحمية إلى قسمان : الأولى حمية عما يجلب المرض وهذه حمية الأصحاء ، وحمية عما يزيد المرض وهي حمية المرضى . والأصل في الحمية قوله تعالى: (( وإن كنتم مرضى أو على سفر أو جاء أحد منكم من الغائط أو لامستم النساء فلم تجدوا ماء فانيموا صعيدا طيبا )) .

( النساء : ٤٣ )

فحمى المريض من استعمال الماء لأنه يضره .

إن قول الحارث بن كلدة : (( المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء )) فيه حكمة بالغة لا يستعين بها الكثيرون ويتركونها مع العلم بأنها من أهم الوسائل للعلاج والشفاء بإذن الله كما سيأتي في ملحق المذكرة بالنسبة لبعض الأمراض الشائعة والصيام الصحيح والحقنة الشرجية .

❖ إن من تدبر هدي الرسول ﷺ في الطعام يجد أن أكله كان بسيطاً ومفرداً . يقول ابن القيم الجوزية في كتابه الطب النبوي : (( ومن تدبر أغذيته ﷺ وما كان يأكله ، وجده لم يجمع قط بين لبن وسمك ولا بين لحم ولبن ولا بين لبن وبيض )) .

ولقد اكتشف بعض أخصائيين التغذية غير التقليديين ضرر الجمع بين البر وتينات المختلفة ، لأن كل بروتين له مزايا خاصة ويحتاج إلى عصارات حمضية مختلفة تلائمه ولا تلائم غيره . فإذا اجتمعت البر وتينات المختلفة في وجبة غذائية واحدة أضرت بالمعدة ولم ينتفع الجسم منها .

ومثال هذا طبق الفتة الذي يتألف من اللحم ولبن الزبادي والحمص .  
أو طبق " الشاكرية " ، " لبن أمه " ، المؤلف من اللبن الزبادي واللحم ، وكذلك  
بالنسبة إلى الحليب والبيض .

❀ كما أنه ﷺ لم يكن يجمع بين الأطعمة المختلفة كما صارت العادة  
والتقاليد في بلادنا ، فعلى سبيل المثال لم يكن يجمع بين سريع الهضم وبطيئه .  
هذا كان نظامه منذ أكثر من ١٤٠٠ سنة ولقد وجد بعض الأطباء أن  
الجمع بين النشويات ( السريعة الهضم ) والبروتينات ( البطيئة الهضم ) في  
الوجبة الواحدة يسبب عبثاً على المعدة والأمعاء فلا ينتفع الجسم بما أكل ، مما  
يؤدي إلى كثير من الأمراض . تذكر الكاتبة Doris Grant في كتابها  
Food Combining For Health أن البروتين الحيواني حين يصل  
إلى المعدة يثير HYDRO CHLORIC ACID الذي يعمل بدوره على  
تنشيط خميرة PEPSIN التي تعمل على كسر وهضم البروتين . إن مثل هذه  
العملية تحتاج إلى وسط كامل الحموضة . لذلك إذا اجتمعت النشويات  
والبروتينات في نفس الوقت في المعدة ستُحَدِّد الإفرازات القلوية ( اللازمة  
لهضم النشويات ) عملية هضم البروتينات . إن عملية هضم النشويات تبدأ  
في الفم حيث تقوم خميرة PTYALIN بكسر النشويات قبل وصولها إلى  
الأمعاء الدقيقة حيث يتم هضمها الكامل ، لذلك فإن وجود العصارة القلوية  
والحمضية في المعدة في الوقت نفسه سيعطل عملية هضم البروتينات والنشويات  
كما سيأتي لاحقاً عند التحدث عن جمع الأكل بطريقة غير صحيحة .

ويذكر ابن القيم أيضاً أن الرسول ﷺ لم يكن يأكل شيئاً من الأطعمة  
العفنة والمالحة : كالكوامخ والمخللات والملوحات .

إن بعض الأطباء وبعض أخصائيين التغذية ينادون بالتخفيف أو الامتناع عن الملح الذي صار يعرف "بالسم الأبيض" ، لما أثبت من ضرره على صحة الإنسان .

إن المخللات والملوحات بالإضافة إلى كونها عديمة الفائدة من الناحية الغذائية فإنها ضارة أيضاً .

❁ كما أنه ﷺ كان لا يأكل طيخاً بائناً يسخن له بالغد .

إن ما ينادي به بعض أخصائي التغذية هو أكل الطعام طازجاً وعدم إعادة تسخينه لأن إعادة التسخين تقضي على ما تبقى من عناصر غذائية هامة لصحة الإنسان .

قد يقول قائل أن الرسول ﷺ لم يأمر ولم ينهى بالنسبة لبعض ما ذكره ابن القيم في كتابه . هذا صحيح ، ولكنه أسوة حسنة ، عدا أن راحة الجسم وصحته وعافيته هي في الطعام البسيط والطبيعي وليس في الطعام المركب المعقد الذي أدى إلى ظهور الأمراض المركبة في الجسم الواحد .

## النظام الغذائي الجديد

يعرض هذا الكتاب فكرة جديدة قد يصعب على بعض الناس تقبلها بسهولة ، ألا وهي فكرة الطعام البسيط والمجموع بطريقة صحيحة ، لأنهم اعتادوا على النظرية القائلة بأن الوجبة الغذائية الكاملة يجب أن تتألف من المجموعات الغذائية الأربعة . تحمل هذه النظرية شيئاً من الصحة : إن الجسم يحتاج إلى المجموعات الأربعة ، ولكن الخطأ يكمن في الظن بأنه يجب تناولها كلها في وجبة غذائية واحدة . في حين أن الطريقة المثلى هي توزيع المجموعات على عدة وجبات في اليوم لكي يستطيع الجسم من هضمها بسهولة .

قبل البدء في عرض أنواع الأطعمة ونمط الأكل التقليدي وعلاقته ببعض الأمراض الشائعة ، سنستعرض بعض المعلومات العامة عن دورة الجسم الطبيعية ، وطبيعة الطعام وهضمه وجمعه بطريقة صحيحة .  
توصل هارفي دايموند من خلال أبحاثه التي قام بها إلى أن للجسم دورة طبيعية مقسمة إلى ثلاث فترات زمنية رئيسية وهي :

### دورة الجسم الطبيعية

دورة الأكل والهضم	من الظهر - ٨ مساءً	الفترة الأولى
دورة الامتصاص والاستفادة	من ٨ مساءً - ٤ فجر	الفترة الثانية
دورة التخلص من الفضلات	من ٤ فجر - إلى الظهر	الفترة الثالثة

ما هي أهمية معرفة هذه الفترات ؟

لكل نوع من الغذاء وظيفة هامة في الجسم ، لذلك حين نفهم علاقة الطعام وتأثيره على الجسم ، ستوضح علاقة تناول الأطعمة المختلفة بدورة الجسم الطبيعية .

## عناصر النظام الغذائي الصحي

١- الكربوهيدرات (النشويات) : وهي مواد غذائية يحتاجها الإنسان لتمده بالطاقة . لذلك كان أفضل وقت لتناولها هي الفترة الأولى ، ويعود ذلك لسهولة هضمها وسرعة إمدادها للجسم بالطاقة التي يحتاجها خلال النهار ، ويتوفر في الأرز والمكرونه والبطاطس وفي الحبوب مثل الترمس والعدس والقمح .

٢- البروتينات : تؤمن المواد اللازمة لنمو الجسم ولبناء ما يتلف منه ، وبما أن عملية هضمها تحتاج إلى وقت طويل ومجهود أكبر ، لذلك يفضل تناولها في المساء حين يقل احتياج الإنسان إلى الطاقة والعمل ، وتتوفر البروتينات في اللحوم بأنواعها وفي اللبن ومنتجاته ( البروتين الحيواني ) ، وكذلك في الحبوب مثل الفول والفاصوليا والعدس ( البروتين النباتي ) .

٣- الدهنيات : تمد الجسم بأكبر كمية من الحرارة والطاقة وهي ضرورية لنقل وامتصاص بعض أنواع الفيتامينات الهامة مثل فيتامين : أ - د - هـ - ك ، لذلك فإن أجسامنا تتعرض لخطر شديد إذا لم توجد الدهون البسيطة والهامة لامتصاص هذه الفيتامينات لكي ينتفع بها الجسم .

٤- الماء: قال الله تعالى (( أولم ير الذين كفروا أن السموات والأرض  
كانتا رتقاً ففلقناهما وجعلنا من الماء كل شيء حي أفلا يؤمنون ))

(سورة الأنبياء : ٣٠)

كما أن سطح الكرة الأرضية يتكون معظمه ( ٧١% ) من الماء . كذلك  
الجسم البشري يتكون معظمه من الماء . ما علاقة هذا بالطعام ؟ يجب أن  
يحتوي الطعام الصحي على أكبر كمية ممكنة من الماء الذي يوجد في الفواكه  
الطازجة والخضار . لذلك يفضل تناول الفاكهة التي تحتوي على أكبر كمية  
من الماء قبل أي فاكهة أخرى . مثلاً تناول البطيخ أو البرتقال قبل الموز أو  
التمر أو التفاح كما يجب الحرص على تناول كوب من الماء الفاتر في الصباح  
لتسهيل عملية التخلص من الفضلات . هذا بالإضافة إلى بضعة أكواب من الماء  
خلال اليوم ( ٥-٨ حسب وزن وضخامة الجسم ) مع أن هذا الأمر يبدو  
بديهياً ، إلا أن هناك عدد كبير من الناس لا يشربون الماء مما يسبب لهم التهابات  
المثانة والإمساك وبعض الأمراض الأخرى .

٥- الفاكهة: إذا عرفنا بأن الفاكهة الطازجة تحتوي على نسبة كبيرة من

الماء وأنها غنية بالمواد الغذائية والألياف . ولو تدبرنا بعض الآيات  
القرآنية التي يقترن فيها وصف الجنة بالفاكهة لتنبهنا إلى أهمية الفاكهة  
للمحافظة على الصحة واللياقة . قال الله سبحانه وتعالى :

(سورة يس : ٥٥)

" إن أصحاب الجنة اليوم في شغل فأكفون "

(سورة يس : ٥٧)

" لهم فيها فاكهة ولهم ما يدعون "

## " إن المثقبن في ظلال وعيون وفواكه مما يشتهون "

( سورة المرسلات : ٤١-٤٢ )

بالإضافة إلى سور أخرى وخاصة سورة الرحمن التي جاء فيها ذكر الفاكهة عدة مرات . تعتبر الفاكهة الغذاء الوحيد الذي لا يحتاج إلى هضم في المعدة لذلك يجب تناولها على معدة خالية تماما من أي طعام آخر .

إن تعرض الفاكهة إلى العصارات التي تفرزها المعدة في حال وجود طعام آخر يجعلها تتخمر وتتعفن وبالتالي يتحول الطعام كله إلى مادة أسيدية مضرّة بالجسم تسبب الحموضة والشعور بالانتفاخ .

### ما هو أفضل وقت لتناول الفاكهة ولماذا ؟

تعتبر الفترة الثالثة أو فترة الصباح هي أفضل وقت لتناول الفاكهة . لماذا ؟

بما أن هذه الفترة هي دورة التخلص من الفضلات فإن الجسم لا يحتاج إلى طعام يتطلب مجهوداً إضافياً لهضمه . لذلك كان تناول الفاكهة طيلة هذه الفترة من أهم الأشياء التي تزود الجسم بطاقة سريعة وتساعد في عملية التخلص من الفضلات لما تحتويه من ماء وألياف غذائية الخ ...

هذا لا يعني أنه لا يمكن تناول الفاكهة في أي أوقات أخرى . أهم

شيء يجب مراعاته عند تناول الفاكهة هو أن تكون المعدة خالية تماماً .

يوضح الجدول التالي مدة الانتظار اللازمة للبدء بأكل الفاكهة بعد تناول الأطعمة المختلفة : -

الفترة الزمنية التي يجب أن تمر بعد تناول الطعام وقبل البدء بتناول الفاكهة مجدداً .

مدة الانتظار	نوع الطعام
ساعتان	سلطة أو خضروات غير مطبوخة
ثلاث ساعات	طعام مجموع بطريقة صحية وبدون لحم
أربع ساعات	طعام مجموع بطريقة صحية مع لحم
ثمانية ساعات	أي طعام مجموع بطريقة غير صحية

لقد جاء ذكر الفاكهة مقدماً على ذكر اللحم في السورتين التاليتين :

قال تعالى : (( إن المنتهين في جنات ونعيم..... وأمددناهم بفاكهة

ولحم مما يشتهون )) (الطور: ١٧ و ٢٢)

((..... وفاكهة مما ينخيرون - ولحم طير مما يشتهون )) ( الواقعة : ٢٠ و ٢١ )

نلاحظ في السورتين الكرئمتين أن ذكر الفاكهة جاء قبل ذكر اللحم والله أعلم بمراده .

يقول ابن القيم الجوزية في كتابه الطب النبوي بأن تناول الفاكهة من أسباب الصحة والعافية وبأنها تغني عن كثير من الأدوية ويضيف قائلاً :



(( وما في تلك الفاكهة من الرطوبات فحرارة الفصل والأرض وحرارة المعدة تنضجها وتدفع شرها إذا لم يسرف في تناولها ، ولم يحمل منها الطبيعية فوق ما تحتمله ، ولم يفسد بها الغذاء قبل هضمه ولا أفسدها بشرب الماء عليها ، وتناول الغذاء بعد التحلي منها . فإن القولنج كثيرا ما يحدث عند ذلك . فمن أكل منها ما ينبغي في الوقت الذي ينبغي على الوجه الذي ينبغي كانت له دواء نافعا )) .

نستنتج من هذا ومن هديه ﷺ في الإفطار على ماء ورطب بعد يوم طويل وشاق في تبليغ الرسالة أنه من الأفضل أكل الفاكهة في الصباح والمعدة خالية تماما ، لأنها في هذه الحال تمد الجسم بطاقة سريعة .

## ٦- الخضروات: تحتوي الخضروات على فوائد عظيمة :

١. أن العديد من الخضروات يحتوي على نسبة عالية من الألياف<sup>(١)</sup> فهي بذلك تساعد على مقاومة الإمساك وعلاجه .
٢. كما أنها لهذا السبب أيضا توفر الوقاية من الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة .
٣. كما أنها تحتوي على مواد مضادة للسرطان .

لذلك فإن خبراء التغذية ينصحون بجعل الخضروات الطازجة النيئة ركناً أساسياً في الغذاء اليومي بحيث تكون نسبة الخضروات النيئة المأكولة

---

( ١ ) الألياف هي عبارة عن المخلفات التي تنتج عن الأطعمة النباتية أي التي لا تهضم ولا تمتص وهي مهمة وضرورية لصحة جسم الإنسان . تتوفر الألياف في العديد من الخضراوات مثل الكرنب - الخرشوف - الخيار - الخس - الفلفل الأخضر ، وفي الفاكهة مثل التفاح - المشمش - الخوخ - العنب - التين ، وتعتبر الحبوب من أغنى مصادرها مثل : القمح غير المتروع القشرة ، وهي تساعد في علاج القولون العصبي والوقاية من الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة ، كما أن لها فائدة خاصة لمرضى السكر لأنها تبطن من امتصاص السكريات والنشويات إلى تيار الدم فتمنع حدوث ارتفاع مفاجئ أو غير متوقع بمستوى السكر ( الجلوكوز ) بالدم .

يوميًا ٦٠% من إجمالي ما يؤكل من الخضروات وذلك لأن عملية طبخ الخضروات تفقدها جزءاً كبيراً من قيمتها الغذائية .

# الطاقة والنشاط

ما هي أفضل الأوقات لتناول الأطعمة ولماذا ؟

يوضح الجدول التالي توزيع الطعام حسب نوعيته على فترات مختلفة وأفضل الأوقات لتناول الأطعمة حسب أنواعها وذلك لتتوفر للجسم عناصر الحيوية والنشاط :

الفاكهة الطازجة وعصير الفاكهة .	<b>الصباح</b>
الخضروات الطازجة والسلطات . الخضروات ، المكسرات النيئة ، البذور الحبوب ، الخبز ، البطاطا ، البقول .	<b>الظهر</b>
اللحوم ، الدجاج ، السمك ، منتجات الألبان .	<b>المساء</b>

نلاحظ أن بعض أنواع الطعام المذكورة في الجدول والتي تتزامن مع فترة الظهر ، تعتبر من النشويات ( الكربوهيدرات ) ، وبما أن الفترة الثانية يكون فيها الإنسان بحاجة إلى النشاط والطاقة للقيام بالأعمال المختلفة . فإن تناول الكربوهيدرات في الفترة الثانية لا يحتاج إلى مجهود كبير لهضمها ، ولذلك فهي تمد الجسم بالطاقة اللازمة .

أما اللحوم والأسماك .... الخ تتزامن مع الفترة الثالثة أي فترة المساء \* . وهي الفترة التي لا يبذل فيها الإنسان مسجهداً كبيراً. لذلك كان

\* من الأفضل تناول وجبة العشاء قبل النوم بساعتين أو ثلاث ساعات وذلك حسب دسامتها .

تناول البر وتينات في هذا الفترة من أفضل الأوقات لأن البر وتينات تحتاج إلى مجهود كبير لهضمها. وبما أن عملية الهضم تتطلب أكبر قدر من الطاقة، لذلك فإنه لا يجب إنهاك الجسم بتوزيع طاقاته على الأعمال الخارجية والوظائف الداخلية . ومن الملاحظ أن معظم الناس تشعر بالارتخاء والتعب بعد تناول وجبة دسمة وخاصة التي تحتوي على أطعمة مجموعة بطريقة غير صحية مثل ( الكبسة ، صينية دجاج بالبطاطس ، البيتر باللحم والجبن والخضار إلخ..... )

**كيف يمكن أن يكون الطعام مجموعا بطريقة غير صحية ؟**

تحتاج الكربوهيدرات إلى مواد قلوية لهضمها في المعدة .

في حين تحتاج البر وتينات إلى أحماض أمينية لهضمها في المعدة .

**ماذا يحدث في المعدة عندما تتناول صيادية سمك ؟ أو دجاج مع البطاطا أو الأرز ؟**

تصب المواد القلوية والأحماض الأمينية في الوقت ذاته فيحدث عملية اختزال لكلا المادتين مثل العملية الجبرية [ ( - ١ ) + ١ = ٠ ] وبالتالي تعجز المعدة عن هضم الطعام وتظل تبذل مجهودا كبيرا يمتد أحيانا إلى ثمانية ساعات ولكن بدون جدوى ، بعدئذ تدفع المعدة بالطعام غير المهضوم إلى الأمعاء والتي تعجز هي أيضا عن هضمه فيبقى فيها لفترة تتراوح ما بين ٢٠ إلى ٤٠ ساعة . وهذا ما يسبب الشعور بالانتفاخ والغازات ذات الرائحة العفنة والإمساك وأمراض القولون وبعض أنواع الحساسية .

**ما هي المشكلة ؟**

تكمن المشكلة في أن الطعام غير المهضوم يتعفن ويتخمر في المعدة وفي الأمعاء وهذه العفونة تتسبب في أمراض كثيرة لا يمكن أن تخطر على بال

الإنسان العادي ، ولا حتى على بال بعض الأطباء بأن هناك علاقة مباشرة بتناول طعام مجموع بطريقة غير صحية وكثير من الأمراض الشائعة .  
هناك قاعدة أساسية وبسيطة :

المعدة مهياة لهضم نوع واحد من الطعام المركز أي طعام غير الفواكه والخضروات يعتبر طعاما مركزا .

يصعب على الكثيرين التصديق أن سندوتش الجبنة أو البيتزا أو أي نوع آخر من الطعام يجمع البر وتينات والنشويات يكون ضارا . هناك تجربتان بسيطتان يمكن القيام بهما :

### **التجربة الأولى :**

جرب لمدة أسبوع أكل النشويات مع الخضروات بدون اللحم في الفترة الثانية وتناول أي نوع من اللحوم ( أسماك ، طيور ) مع الخضروات بدون نشويات في فترة المساء لاحظ تجاوب جسمك والراحة التي تشعر بها وقارنها بالشعور بالكسل والتعب والإنتفاخ التي تشعر بها عادة .

### **التجربة الثانية :**

لاحظ البراز خلال أسبوع التجربة سيكون رقيقاً غير جامداً وفيه فجوات وليس له رائحة كريهة ، في حين يكون البراز المعتاد سميكاً غليظاً كبيراً وله رائحة عفنة . وإذا أرسلت عينة من هذا البراز إلى المختبر فستكون النتيجة " بقايا طعام غير مهضوم " .

## ما هي نتيجة أكل الطعام المجموع بطريقة غير صحيحة ؟

- ١ . عدم الاستفادة مما أكل .
- ٢ . تراكم بقايا الطعام المتعفن وإتصاقه في جدار الأمعاء مما يسبب أمراض القولون المختلفة ومنها " القولون العصبي " .
- ٣ . ازدياد نسبة احتمال الإصابة بسرطان القولون .
- ٤ . الغازات " الريح العفنة " .
- ٥ . الإمساك .
- ٦ . الصداع .
- ٧ . التهاب الجيوب الأنفية .
- ٨ . رائحة فم كريهة .
- ٩ . الآم في الظهر .
- ١٠ . فقدان الشهية .
- ١١ . أنواع الحساسية المختلفة .
- ١٢ . انتفاخ القدمين .
- ١٣ . النسيان / عدم المقدرة على التركيز .
- ١٤ . زيادة الوزن / نقص الوزن .
- ١٥ . انتفاخ البطن .
- ١٦ . البرد ( الانفلونزا ) .
- ١٧ . انتفاخ الغدد اللمفاوية .
- ١٨ . التهاب الحلق .
- ١٩ . مشاكل جلدية .
- ٢٠ . الشعور بالكآبة .

٢١. الإحباط / العصبية / القلق .

٢٢. متاعب الطمث .

ترتفع نسبة سرطان القولون في أمريكا كما بدأت ترتفع بيننا ويعود هذا إلى كثرة اعتماد الأمريكيان على البر وتينات الحيوانات وعلى مطاعم الـ **Fast Food** الوجبات السريعة وهذا ما اعتاد عليه أطفالنا أيضاً .

في حين يندر وجود سرطان القولون في المجتمعات الإفريقية والمجتمعات الفقيرة التي لا تعتمد في غذائها على البر وتينات الحيوانية .

**ما هي أضرار استهلاك البروتين الحيواني يومياً ؟**

إن البروتين عنصر هام ولكنه ليس العنصر الأهم ولا الوحيد في تغذية الإنسان ، بل إن الألياف والفيتامينات والمعادن والنشويات ..... الخ كلها عناصر أساسية ومهمة لصحة الإنسان .

ولكن معظم الناس تستهلك البروتين الحيواني بكميات كبيرة تفوق احتياجها اليومي إليه ، إذ أن الكثيرون يعتمدون على كميات كبيرة من البروتين الحيواني في غذائهم اليومي مثل شرب الحليب وإضافته إلى الحلويات والمعجنات والصلصة البيضاء ، والجن بأنواعه واللحم بأنواعه فيزيد بالتالي استهلاكهم للبروتين عن ٣٠ - ٦٠ غ وهو المعدل اليومي الصحي . فتؤدي هذه الزيادة إلى أمراض كثيرة قام بحصرها **Harvey Daimond** في كتابه **Fit for life** وكذلك الدكتور **Neal Barnard** في كتابه **Food For Life** :

١. ارتفاع نسبة الكوليسترول وبالتالي ارتفاع نسبة تصلب الشرايين .

٢. ازدياد نسبة تكون حصوة المرارة الناتجة عن ازدياد نسبة الكوليسترول .

٣. ارتفاع نسبة أمراض القلب .

٤ . ارتفاع ضغط الدم .

٥ . ارتفاع نسبة حمض اليوريك مما يؤدي إلى :

أ . سرطان الدم .

ب . حصى الكلى .

ت . النقرس .

ث . الفشل الكلوي وداء الكبد . يقول **Harvey Diamond** بأن صحة

المصابين بهذه الأمراض من الممكن أن تتحسن حين يقومون بتخفيض

نسبة استهلاكهم في هذا القسم للبروتين الحيواني وهذا القول ينطبق على

بقية الأمراض المذكورة .

ج . التهاب المفاصل .

ح . مرض السكر ( يصاب به بعض الأطفال الذين يتعرضون لتناول الحليب

البقري إما مباشرة أو عن طريق حليب الأم التي تتناول منتجات الألبان

البقرية ) .

خ . بعض أنواع السرطان : إن اعتماد معظم الناس على البروتين الحيواني

بأنواعه المختلفة : اللحم ، البيض ، الجبن ، الألبان ... إلخ ،

واستهلاكهم الزائد له بكمية تفوق احتياجات الجسم اليومية ، يؤدي

إلى زيادة نسبة الإصابة بالأنواع التالية من السرطان :

١ . سرطان القولون .

٢ . سرطان الثدي .

٣ . سرطان الرحم .

٤ . سرطان المبيض .



٥ . سرطان البروستاتا .

٦ . سرطان الخصيتين .

ما هي الأمراض التي يسببها استهلاك الحليب البقري ومشتقاته بصورة يومية؟  
يُكوّن استهلاك الحليب البقري ومشتقاته مادة مخاطية لزجة وسميكة تؤدي إلى  
ظهور بعض الأمراض الشائعة ، ولقد عدد الدكتور Neal Barnard في  
كتابه Food For Life بعض هذه الأمراض :

١ . الربو .

٢ . التهاب الشعب الهوائية .

٣ . الزكام والتهاب اللوزتين . يلجأ معظم الأطباء إلى إعطاء المضادات  
الحوية لمعالجة التهاب اللوز ، فإذا تكررت الإلتهابات قاموا باستئصالها بدلا  
من معرفة واستئصال السبب الذي يؤدي إلى التهابها ألا وهو الامتناع عن  
الحليب ومشتقاته .

٤ . سيلان المخاط من الأنف .

٥ . التهاب الأذن .

٦ . الحساسية .

٧ . وجع الرأس ( تسبب الجبنة الصداع النصفي والصداع الكلي عند بعض  
الناس ) .

٨ . السد أو إعتام عدسة العين .

٩ . التهاب الجيوب الأنفية .

١٠ . حمى القش ( الهشيم ) .

١١ . تفتت العظام .

١٢. مغص الأطفال الرضع ( يجب الامتناع عن إعطائهم الحليب البقري ومشتقاته بالإضافة إلى امتناع الأم عن تناول الحليب البقري ومنتجاته خلال فترة الرضاعة ) .

**كيف يمكن للحليب أن يكون مضراً؟**

لقد وصف الله سبحانه وتعالى اللبن " الحليب " بأنه " سائغاً للشاربين " ولكن هذا الحليب السائغ هو الحليب الطبيعي الذي لم يتعرض لعملية البسترة ، ويتعرض الحليب المبستر والحليب الطويل الأمد إلى درجة حرارة مرتفعة جداً تقضي على أي شئ نافع فيه .

إن الله سبحانه وتعالى خلق كل عناصر الحياة والصحة في أحسن حال ، ولكن عبث الإنسان وتلاعبه بالطبيعة ورغبته الدائمة في الربح الوفير والسريع جعله يغير تركيبة الأشياء وتصنيعها . كما أن نصائح الأطباء التقليديين جعلت الناس تكثروا من تناول الحليب ومنتجاته .

يعدد ابن القيم فوائد اللبن ( الحليب ) التي لا تخفى على أحد ويقول : (( أجود ما يكون اللبن حين يحلب ثم لا تزال تنقص جودته على مر الساعات )) ، ولكنه يذكر أيضاً أضراره بالنسبة لبعض الأجسام وبالنسبة لمن يكثر منه فيقول : " وهو رديء للرأس والمعدة والكبد والطحال ، والإكثار منه مضر بالأسنان واللثة وهو رديء للمحمومين وأصحاب الصداع مؤذ للدماغ والرأس الضعيف والمداومة عليه تحدث ظلمة البصر والغشاء ، ووجع المفاصل وسدة الكبد والنفخ في المعدة والأحشاء " .

لقد اكتشف الغرب حديثاً أضرار اللبن ( الحليب المبستر ) بالنسبة للقرحة وبالنسبة لتعب القولون ، في حين جاء ذكر معظم هذه الأمراض في الطب النبوي.

من أين نحصل على الكالسيوم؟

يقول Harvey Diamond أن الكالسيوم موجود في كل ما تنبتة الأرض :

١. الخضروات ذات الأوراق الخضراء .
٢. كل المكسرات النيئة ( غير المحمصه وغير المملحة ) .
٣. البذور النيئة مثل السمسم .
٤. البقول .
٥. كل أنواع الفاصوليا .
٦. الفاكهة الطازجة .
٧. الفاكهة المجففة .
٨. الخضروات الطازجة .

كل الأطباء ينصحون بشرب الحليب وأكل البيض واللحم و ..... فمن  
نصدق ؟

من الصعب إقناع من يهمله إرضاء ذوقه الشخصي أكثر من المحافظة على  
صحته . أما بالنسبة لمن تهمة صحته وصحة أهل بيته فليتدبر ما يلي :

كيف كان أجدادنا يشربون الحليب ؟

لماذا سمي داء النقرس بداء الملوك ؟

لأن اللحم لم يكن متوفر بكثرة إلا للملوك .

بيت الرسول ﷺ لم يكن يوقد فيه نار لمدة شهرين أو ثلاثة .

لماذا تنتشر هذه الأمراض المذكورة الآن بالرغم من تناول كل ما يدعون بأنه  
مغذي ؟

لماذا لا نرى النضارة واحمرار الخدين في وجوه الأطفال ؟

لماذا يحتاج معظم الناس للمنبهات في أول النهار؟

إن الله سبحانه وتعالى حلل لنا اللحم وكل الطيبات ولكننا لا نتبع هدى القرآن والسنة . لقد أمرنا الله سبحانه وتعالى بما يلي :

(( واكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين )) (سورة الأعراف : ٣١)

ونصحننا الرسول ﷺ " بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه " كما أن عمر رضي الله عنه قال : "إياكم وإدمان اللحم فإن له ضراوة كضراوة الخمر ، وإن الله لا يحب أهل البيت اللحمين " .

فمن أين تأتي السمنة وزيادة الوزن والمشاكل الناتجة عن الإسراف في استهلاك البروتين الحيواني؟

يعتقد الكثيرون أن أكل اللحم مرة في اليوم أمراً عادياً وضرورياً . ولكن هذا غير صحيح فمن الأفضل تناول اللحم ، أي كان نوعه ( طير ، سمك ، بقر غنم ) مرة في الأسبوع أو مرة كل أسبوعين .

لماذا أصبح اللحم بأنواعه ضاراً؟

١ . لأنه يؤكل ( بكثرة كل يوم ) .

٢ . لأنه يحقن بهرمونات ، ومضادات حيوية .... الخ وهي بالتالي تؤثر على صحة الإنسان .

٣ . لأن اللحم يحتوي على كمية كبيرة من الدهن ، حتى حين يُسلخ جلد الدجاجة وتنزع كتلة الدهن من اللحم يبقى الدهن متخللاً في أنسجة اللحم .

٤ . لأنه عادة ما يقلى أو يشوى على الفحم وكلتا الطريقتين ضارة ( أفضل طرق لأكل اللحم هي الخبز في الفرن أو السلق ) .

## ما هو تأثير زيادة الدهون على صحة الإنسان ؟

بالإضافة إلى السمنة ومشاكلها ، يسبب ارتفاع نسبة استهلاك الدهون ( حتى عند الأشخاص الرشيقين ) إلى انسداد الأوعية الدموية ، مما يزيد في نسبة ارتفاع أمراض القلب والجلطات .

يلجأ معظم الأطباء لاستخدام أسلوب القسطرة لفتح الشرايين ، وهذا أسلوب خاطئ لأنه يعالج العوارض ولا يعالج الأسباب . من الممكن تجنب القسطرة وعملية القلب المفتوح في أغلب الأحيان باتباع نظام حياة صحي ومفيد

### ما علاقة ارتفاع نسبة استهلاك الدهون بالسرطان ؟

تشير كثير من الدراسات إلى وجود علاقة مباشرة بين بعض أنواع السرطان ونمط الغذاء . كلما زادت نسبة الدهون واللحوم ، كلما ازدادت نسبة الإصابة بالسرطان . لذلك كانت النساء اللاتي يعتمدن على استخدام الدهون واللحوم ومنتجات الأبقار بكثرة أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي والرحم والمبيض . أما بالنسبة إلى الرجال فإنهم أكثر عرضة للإصابة بسرطان البروستاتا .

## سرطان القولون والجهاز الهضمي

لقد وجدت الدراسات الواحدة تلو الأخرى علاقة وثيقة ومباشرة بين استهلاك اللحم والدهون المختلفة وسرطان الجهاز الهضمي .  
تكمن المشكلة في أن أي قطعة من اللحم سواء كانت قطعة من الدجاج ، أو السمك الخ ..... تحتوي على نسبة عالية من الدهن حتى بعد التخلص من جلدها والأجزاء الدهنية الظاهرة . تساعد هذه الدهون على ظهور ونمو نوع من البكتيريا التي تساعد على وجود الأحماض الصفراء الثانوية السرطانية . كيف ؟

يفرز الكبد مادة صفراء مرة في الأمعاء لكي تستطيع هضم الدهون ولكن البكتيريا الموجودة في الأمعاء تحول المادة الصفراء إلى مادة تساعد على نمو السرطان . ما هو الحل ؟ يكمن الحل في خفض نسبة تناول الدهون والطعام المقلي واللحم وكل منتجات الألبان وزيادة نسبة المواد الغذائية الغنية بالألياف . لماذا ؟

لأن الألياف الموجودة في البقول والفواكه والخضروات الطازجة وخاصة القرنبيط والملفوف تساعد على سرعة مرور الطعام في الأمعاء وبالتالي على التخلص السريع من العناصر السرطانية .  
إن من أهم ما يمكن أن يقال بالنسبة للمحافظة على الصحة بصورة عامة هو :

- ١ . الابتعاد أو التخفيف من تناول منتجات الأبقار أي كان نوعها .
- ٢ . التخفيف إلى حد كبير من تناول الدجاج ، لأنه يحقن :

١) بهرمونات منشطة لتزيد من سرعة نموه وهذه السرعة غير طبيعية ،  
٢) وبمادة الأرسنيك ، وهي مادة سامة تستخدم في قتل الطفيليات  
ولكنها تبقى في الدجاج وتسرب إلى بيضه فيستهلكها الإنسان بطريقة غير  
مباشرة ، كما أن دجاج المزارع الحديثة يحبس في أقفاص مما يتسبب في  
تسمم دمه بفعل الضيق كما أن معظم الدجاج يذبح على مرأى ومسمع  
بقية الدجاج وهذا مخالف للسنة . وأفضل الدجاج هو الدجاج البلدي  
وليس دجاج المزارع التجارية .

٣. تناول عدة وجبات من الطعام خلال اليوم على أن تكون هذه الوجبات  
خفيفة تستطيع المعدة أن تهضمها بسهولة .

ويجب الاعتماد الكبير على الفاكهة الطازجة والخضروات الطازجة  
والبقول الكاملة ، بحيث يكون ٧٠% من الطعام طازجاً غير مصنعاً أو  
مطبوخاً .

ما هي أهمية هذا النوع من الغذاء ؟

١. إنه غذاء صحي وطبيعي ، كما خلقه الله سبحانه وتعالى وهو يمد  
الجسم بالألياف والفيتامينات والمعادن وهي عناصر هامة من أجل  
المحافظة على الصحة والرشاقة مدى الحياة .

٢. إن الطعام الميت أي المطبوخ ( المسبك ) لفترة طويلة لا يمد الجسم  
بالعناصر الحيوية للمحافظة على صحته .

٣. ترك التدخين ولتبقى الآباء والأمهات الله في أبنائهم ، فإن استنشاق دخان  
السجائر يعرض غير المدخنين إلى الإصابة بسرطان الرئة أيضاً .

٤. المحافظة على الرشاقة بحيث يبقى الجسم على معدل وزنه الطبيعي

٥. تجنب التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة ، والأشعة السينية X-ray بغير داع ، هذا بالنسبة للذين يتعرضون أجسامهم للشمس لفترات طويلة من أجل اكتساب لون أسمر ، أما بالنسبة للآخرين فإن هناك أعداد كبيرة من النساء والأطفال الذين لا يتعرضون للشمس أبداً وهذا أيضاً من دواعي المرض . يجب التعرض لأشعة الشمس يومياً لفترة قصيرة من أجل صحة العظام والصحة النفسية العامة .

٦. تجنب استخدام الدهون بأنواعها والاعتماد على زيت الزيتون وزيت السمسم وزيت فول الصويا .

نصيحة أخيرة بالنسبة للسرطان يجب الاهتمام بصحة وسلامة الخلايا البيضاء التي تعتبر القاتل الوحيد للخلايا السرطانية ، تشير الأبحاث إلى أن مادة **Beta Carotene** تساعد وتزيد من الخلايا البيضاء وتساعد كذلك على زيادة مناعة الجسم وهي توجد في الجزر والسبانخ والبطاطا الحلوة والقرع الأصفر ومما يساعد على مقاومة السرطان أيضاً فيتامين ( ج ) ( C ) و ( هـ ) ( E ) والسيلينيوم وكذلك الأحماض الدهنية الموجودة في الخضروات الخضراء وفول الصويا والسمك .



## أمراض القلب والحمية

ينصح الأطباء معظم مرضى القلب بأكل ما يلي :

١. اللحوم قليلة الدهن ( الدجاج المنزوع جلده ، لحم العجل ، الخروف وقطع من اللحم البقري المنزوع دهنها والسّمك ) .
٢. بياض البيض ( ٤ مرات في الأسبوع ) .
٣. حليب قليل الدسم ، جبن قليل الدسم ، لبن زبادي قليل الدسم .
٤. ماجرين ( زبدة نباتية مهدرجة )<sup>(١)</sup>
٥. قهوة ، شاي ..... الخ .

**هل تنجح مثل هذه التوصيات في شفاء مرضى القلب ؟**

الجواب بالطبع لا . إن الشفاء هو من عند الله سبحانه وتعالى والتوفيق للأخذ بالأسباب أيضاً من عند الله . لماذا لا تنجح الحمية التقليدية ؟ لو نظرنا إلى قضية انسداد الشرايين والحمية المسموح بها لوجدنا أن مثل هذه الحمية لا تزيل أسباب انسداد الشرايين بل تعمل على ازديادها . وإلا لماذا تفشل عملية القسطرة وتعود الشرايين إلى حالتها الأولى بعد فترة قد لا تتعدى السنة أو السنتين .

١. لأن الحمية المتبعة لا تنفع .
٢. لأن القسطرة تدفع بالبلاك Plaque إلى جدار الشرايين ولا تزيله ، ولا تزيل أسباب تكونه .

<sup>(١)</sup> السمن النباتي والزبد النباتي المهدرج يعتبر من أسوأ أنواع الدهون لأنها تتعرض لعملية ضخ الهيدروجين في الزيت النباتي حتى يتجمد مما يجعلها غير قابلة للهضم .

في عام ١٩٩٠ نشرت جريدة Lancet الطبية اكتشاف طيب شاب ( خريج جامعة هارفاد ) برهن هذا الاكتشاف على أنه يمكن معالجة أمراض القلب بدون أدوية وبدون تدخل جراحي ، لقد وجد الدكتور Ornish أن الحمية التقليدية كانت تؤدي إلى تدهور بطيء في صحة مريض القلب .

لذا اتبع طريقة معالجة جديدة تعتمد على ما يلي<sup>(١)</sup>:

١. تغيير نمط الغذاء التقليدي تغييراً جذرياً والإقلاع عن تناول كل أنواع اللحوم والدجاج والسّمك ومنتجات الحليب البقري.
٢. التمارين الرياضية اليومية .
٣. التوصل إلى الهدوء النفسي .
٤. بناء علاقات ودية مع الآخرين .
٥. النمو الروحي .

مرة أخرى نرى الارتباط الوثيق بين نمط الغذاء المتبع والأمراض الشائعة بين الناس أفليس من الأفضل للمرء أن يعود إلى البساطة في الأكل وأن يتجنب الأطعمة الدسمة والمجموعة بطريقة صحيحة ؟ إن إرضاء اللسان والشعور بالمتعة عند امتلاء البطن بالأطعمة الضارة الشهية يعرض الجسم إلى خطر تفشي الأمراض .

---

(١) راجع كتاب : Dr. Dean Ornish's Program For Reversing Heart Disease لقد قام الدكتور عدنان السبيعي بترجمة الكتاب وعنوان كتابه : "القلب بين الحمية والشدة" .

# إرشادات عامة

١. عدم طهي البندورة ( الطماطم ) والكرنب والسبانخ لأن عملية الطهي تحولهم إلى مواد سامة ضارة بالجسم . فمن الأفضل إضافتها إلى السلطات الطازجة .
٢. عدم تسييك الطعام حتى لا تقتل كل عناصر الحياة فيه ، إن أفضل طريقة هي STIR - FRY أي وضع قليل من الزيت ثم وضع أي نوع من الخضروات وتحريكها حتى تذبل قليلا وإضافة القليل من الماء حسب الحاجة . يفضل أن تكون الخضروات غير مهترئة وأن يبقى لونها أخضر زاهي .
٣. عدم قلبي اللحوم والخضروات .
٤. استبدال الشاي والقهوة بمشروب النعناع ، الينسون ، الزنجبيل ، القرفة ، الكركديه البارد ، العرقسوس ..... الخ .
٥. عصر بعض نقاط من عصير الليمون الحامض على الماء وخاصة عند الأكل في المطاعم وذلك لقتل الميكروبات .
٦. تجنب شرب المشروبات الغازية مثل البيبسي والكولا والسفن أب والشاي الخ ، لأنها مشبعة بثاني أكسيد الكربون ، وبمواد حمضية تسبب وهن العظام وتسوس الأسنان .
٧. تجنب إعطاء الأطفال العصير المعلب لأنه غير طازج ويحتوي على مواد حافظة<sup>(١)</sup> وكمية كبيرة من السكر الضار ، كما أنه

---

( ١ ) تسبب المواد الحافظة في كثير من الأمراض وفي تليف الكبد عند التقدم بالعمر .

يسبب آلام البطن عند بعض الأطفال ، إن إعطاء الطفل قارورة ماء أفضل بكثير من علبة العصير المصنع .

٨ . يسمى السكر الأبيض بالسم الأبيض ، لأنه خلال عملية التكرير يفقد أهم العناصر الغذائية لذلك يفضل استخدام السكر الأسمر الخشن بدلاً من الأبيض<sup>(١)</sup> .

٩ . ينصح باستخدام الطحين الأسمر " البر " . الطحين الأبيض يفقد العناصر الغذائية الهامة التي تكون في النخالة ، وكذلك يفضل أكل الخبز الأسمر .

١٠ . عدم إعطاء الأطفال السيرلاك أو الميلوبا أو أي شيء مصنع لاحتوائه على المواد الحافظة والنكهات الصناعية والألوان ..... الخ . أفضل نصيحة لكل إنسان حريص على صحته وصحة أطفاله هي : تناول ما خلقه الله سبحانه وتعالى في شكله الطبيعي .

لا للمعلبات ! لا للتصنيع ! كل ما هو طبيعي وطازج وغير مصنع فهو مغذي ونافع بإذن الله .

١١ . تجنب إعطاء الأطفال البسكويت والحلوى والبطاطس ( تشيبس ) لاحتوائها على المواد الحافظة ، ولأنها تحل محل شيء آخر مفيد . من الأفضل أن يتناول الجزر أو الخيار أو الخس أو البطاطا الحلوة أو الذرة على أن يتناول الأشياء الضارة .

١٢ . استبدال الملح المكرر بالملح البحري غير المكرر .

---

( ١ ) يشير الدكتور أيمن الحسيني في كتابه نصائح غذائية لصحتك بعد الخمسين إلى نتائج بعض الدراسات التي وجدت أن السكريات البسيطة مثل السكر الأبيض الذي يستخدم في الحلويات والعصير المعبأ والطعام المحفوظ والمشروبات الغازية .... إلخ له دور منشط للسرطان .

١٣. الإقلاع عن التدخين . من الأفضل التدرج في الإقلاع وخاصة بالنسبة للمدخنين الذين تنقصهم قوة الإرادة وعلو الهمة . ( من الجدير بالذكر أن أحد مستشفيات ولاية ماري لاند في أمريكا قامت بمقاضة شركات التدخين . ولقد حكمت المحكمة على الشركات بدفع تكاليف مرض سرطان الرئة الذي يسببه الدخان ، وتفكر المستشفيات الأخرى في بقية الولايات في اتخاذ نفس الإجراءات نظراً لارتفاع تكاليف المعالجة ) .

١٤. ترويض النفس على المثابرة على الرياضة اليومية ، وذلك من أجل الصحة العامة ومن أجل صحة العظام التي هي عبارة عن خلايا حية تتفتح وتقوى بالرياضة ولتذكر أن " المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف " .

١٥. أكل العسل الطبيعي لما فيه من شفاء .

١٦. تعويد الأطفال على أكل التمر والزبيب والمكسرات ( غير المحمصة ) كوجبات خفيفة بدلاً من الأشياء المصنعة والضارة .

١٧. التعود على النوم المبكر . اعتاد معظم الناس على النوم بعد منتصف الليل ، وهذا من دواعي الشيخوخة المبكرة وكثير من الأمراض . لماذا ؟ لأنه مخالف لسنة الله سبحانه وتعالى وسنة نبيه ﷺ الذي كان يكره الخوض في الحديث بعد صلاة العشاء . ولقد اكتشف بعض العلماء أن خلايا تجديد الشباب وهرمونات النمو لا تعمل إلا في الساعات الأولى من الليل بشرط أن يكون في حالة النوم .

يقول ابن القيم الجوزية : " ونوم النهار رديء يورث الأمراض الرطوبية والنوازل ، ويفسد اللون ، ويورث الطحال ، ويرخي العصب ... وأردؤه : نوم أول النهار ، وأردأ منه : النوم آخره بعد العصر ....

ونوم الصبحة مضر جداً بالبدن : لإرخائه البدن ، وإفساده للفضلات التي ينبغي تحليلها بالرياضة ، فيحدث تكسراً وعياً وضعفاً ، وإن كان قبل التبرز والحركة والرياضة واشغال المعدة بشيء ، فذلك الداء العضال المولد لأنواع من الأدواء " .

لو تدبرنا أحاديث الرسول ﷺ واتبعنا هديه لكان حالنا أفضل بكثير مما نحن عليه الآن .

قال الرسول ﷺ

● إياكم والسمر بعد هدأة الليل ، فإنكم لا تدرون ما يأتي الله من خلقه (( أخرجه الحاكم عن جابر رضي الله عنه ))

● وعن أبي ذر رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ " كان يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها " . (( البخاري ومسلم ))

● ومن الأدعية المأثورة عنه ﷺ

" اللهم بارك لأمتي في بكورها "

ويستفاد من هذا الحديث أن البركة والخير في التبكير بالأعمال .

من أفضل ساعات النوم المبكر هي الساعة التاسعة ليلاً . وبالرغم من أن رئيس مؤسسة **Fit For Life Institute** السابق ليس مسلماً وليس من

أتباع سنة الرسول ﷺ إلا أنه يدعو إلى النوم المبكر في الجزء الثاني من كتابه **Fit For Life II** بعد أن اكتشف أن هذا من دواعي الصحة

والنشاط ، كما أن أفضل وقت لنوم أطفال مرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية هي بعد صلاة المغرب مباشرة .

وخير آيات تدل على أن الليل هو للنوم والسكينة هو قول الله سبحانه  
وتعالى :-

- ((هو الذي جعل لكم الليل لسكنوا فيه)) (يونس : ٦٧)
  - ((وجعلنا نومكم سباتاً وجعلنا الليل لباساً)) (النبا : ٩-١٠)
- أفلا يتدبر الآباء والأمهات حكمة الله تبارك وتعالى في جعل الليل للسكينة  
ويرحموا أنفسهم وأطفالهم الذين فقدت أعينهم البريق وعلى وجوههم  
الشحوب وطمس السواد المحيط بأعينهم كل مظاهر الحيوية والنضارة من  
وجوههم البريئة .

الوقاية والعلاج

الطبيعي



# السواك

يعتبر الفم أحد المداخل الرئيسية للجراثيم ومرتباً لها ، لذلك فإن الاهتمام بنظافة الفم والأسنان من ضروريات الصحة العامة للفم وللجسم\* ، ويكفينا قوله ﷺ (( لولا أن أشق على أمتي ، أو على الناس ، لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة ))<sup>(١)</sup>. يذكر أبو أسامة محي الدين في كتابه السواك بين الطب والشرعية أن استخدام الفرشاة لتنظيف الأسنان يولد تهتكاً للأسنان والثثة . كما وجد أنه بعد عشرين دقيقة فقط من استعمال الفرشاة والمعجون يعود مستوى الجراثيم للفم لحالته الأولى .

في حين أن استخدام السواك يترك الفم نظيفاً ومطهراً لفترة أطول وذلك لأنه يوجد بالسواك المواد التالية :

- ☞ مادة السنجرين وهي مادة مطهرة قوية تساعد على الفتك بالجراثيم .
- ☞ حمض العفص الذي يعتبر مطهراً وقابضاً يوقف التريف .
- ☞ مواد مبيدة للجراثيم تشبه البنسيلين اكتشفها العالم رودات .
- ☞ بالسواك مواد عطرية زيتية ذات نكهة طيبة تطيب رائحة الفم برائحة زكية .
- ☞ كميات عديدة من الأملاح التي تساعد على التنظيف . وبلورات السيليس وهي مواد زالقة للأوساخ وتزيل القلح عن الأسنان .
- ☞ صموغ ونشا وأملاح تساعد على توزيع المواد الفعالة به لأنها تشكل لها سواغاً وتجعل اللعاب قواماً لزجاً يساعد على النظافة .

\* ليقى الله الآباء والأمهات الذين يشتركون الحلوى والساكر والمشروبات الغازية لأطفالهم مما يتسبب في انتشار تموس الأسنان بين الأطفال حتى بين أطفال رياض الأطفال . إن تموس الأسنان اللبية الأولى يؤثر على الأسنان الدائمة أيضاً .

( ١ ) أخرجه البخاري باب السواك يوم الجمعة برقم ١/٨٤٧ طبعة دار ابن كثير ، وأخرجه مسلم في الطهارة باب السواك رقم

☞ مادة بيكربونات الصوديوم وهي مادة مطهرة لها أثرها الفعال ضد الجراثيم كما أن وسط السواك وسط قلوي وهذا الوسط مفيد في الوسط الفموي لأن النخر يحدث عند زيادة نسبة الحموضة التي تخرش وتسهج الأنسجة اللثوية .

لهذا فإن السواك يفوق الفرشاة والمعجون الذي يحتوي على السكر والذي يعرف "بالسم الأبيض" .

☞ إن ألياف المسواك دقيقة ورقيقة لا تؤذي اللثة بعكس شعيرات الفرشاة .

☞ إن ألياف المسواك ذات فعالية في تقليل كميات الترسبات القلحية عن الفرشاة .

☞ ألياف السواك يتم تغييرها باستمرار كل عدة أيام أو كل أسبوع ويستخدم جزء أو قطعة جديدة عكس الفرشاة والتي قد تستمر لعدة شهور .

☞ ألياف السواك غير قابلة للتلوث لوجود مواد مطهرة بها مثل العفص والسنجرين عكس الفرشاة التي تتلوث وتسبب التهاب الحلق في بعض الأحيان .

☞ ألياف السواك مغطاة بطبقة فلينية تحميها من الجراثيم .

إن ما اكتشفه العلماء سواء المسلمين أو الأجانب يؤكد ما قاله الرسول

ﷺ منذ أكثر من ١٤٠٠ سنة (( السواك مطهرة للفم مرضاة للرب ))<sup>(١)</sup> .

(١) رواه أحمد في مسند العشرة المبشرين بالجنة برقم (٧) والدارمي في باب الطهارة برقم ٦٨١ .

# المعدة بيت الداء

إن من دواعي الوقاية والصحة هو مراعاة ما يدخل إلى المعدة وكيف ومتى يدخل .

١ . ابدأ أولاً بالتسمية كما علمنا الرسول ﷺ حين قال ( يا غلام سم الله ، وكل بيمينك وكل مما يليك )<sup>(١)</sup> .

٢ . شرب كوب من الماء قبل الطعام بـ ١٥ - ٣٠ دقيقة .

٣ . تهيئة جو مناسب وهادئ حتى تكون الأعصاب في حالة استرخاء ومن الأفضل عدم الاستماع إلى الأخبار السيئة أو قراءة الجرائد عند تناول الطعام أو مشاهدة البرامج التلفزيونية .

٤ . تناول ست وجبات مغذية وخفيفة يريح المعدة ويساعد على الهضم بكفاءة .

٥ . المضغ البطيء للقممة إذ أن عملية الهضم تبدأ في الفم . يقول الدكتور هرمن جونستون في كتابه القولون مفتاح حياة أكثر نشاطاً بأن الشخص الذي يتناول طعامه ببطء والذي يبلى الطعام في فمه بواسطة اللعاب بعمق ، يساعد العملية الهضمية كثيراً ولكن يشترط بالطبع أن يكون الطعام الذي يتم تناوله من النوع المتجانس .

إن الطريقة التي يتم بواسطتها معالجة وتحضير الطعام للهضم بواسطة المضغ واللعاب لها تأثير قوي في عملية الهضم ككل وفي التوزيع النهائي للمواد الليفية وغيرها من المواد غير المنهضمة من المعى الدقيق إلى كيس المصران الأعور في القولون الصاعد . لذلك كلما كان المضغ دقيقاً كلما سهل عمل الغدد الهضمية والكبد .

( ١ ) رواه البخاري في كتاب الأطعمة في باب التسمية على الطعام والأكل باليمين ، ورواه الترمذي في كتاب الأطعمة وأبو داود في كتاب الأطعمة وابن ماجه في كتاب الأطعمة وأحمد في مسند المدنيين .

## كيف تهضم المعدة الكربوهيدرات والدهون والبروتينات ؟

يقول الدكتور جونستون أن الأطعمة المكونة من الكربوهيدرات ( السكريات - والنشويات أساساً ) تمر من المعدة إلى الأمعاء فور تناولها واستيعابها ، فهي بالتالي تتطلب نصف الوقت الذي يتطلبه هضم البروتينات ( لحوم ، بيض ، حليب ) لإكمال المعالجة المعوية الكاملة .

أما بالنسبة للمواد الدهنية فعندما يتم تناولها منفردة تبقى في المعدة مدة طويلة ، وعندما يتم تناولها مع أطعمة أخرى يتأخر مرورها كثيراً عبر البواب المعدي السفلي ( إلى الأمعاء ) . يتم هضم المواد الدهنية بواسطة حرارة الجسم ( النشاط المطلق للحرارة ) وتلك الحرارة خاضعة للضبط من الأعصاب المرتبطة مباشرة بالعمليات الهضمية في المعدة .

لقد جاء في مقدمة هذا البحث الإشارة إلى جمع الطعام بطريقة غير صحيحة وغير متجانسة ، واستشهدت بأبحاث أخصائي التغذية هارفي دايموند الذي كان يرأس مؤسسة **Fit For Life Institute** في الولايات المتحدة ، وبأبحاث الكاتبة دوريس غرانت **Doris Grant** الإنجليزية ، ويقول ابن القيم الجوزية أن الرسول ﷺ لم يكن يجمع بين طعام سريع الهضم وبطيء الهضم .

وبالإضافة إلى ذلك إليك نتيجة بحث الدكتور هرمن جونستون الذي يشرح عملية هضم الكربوهيدرات والبروتينات .

يقول الدكتور جونستون بأنه إذا تم تناول طعام من نوع الكربوهيدرات قبل تناول الأطعمة البروتينية تدخل الكربوهيدرات كونها أتت في المرحلة الأولى عبر البوابة السفلى للمعدة وتدخل المعى الإثنا عشري

بسرعة ، بينما يتأخر دخول البر وتينات في خضم العمليات المعدية في حين أنه إذا تم تناول الأطعمة البروتينية قبل أطعمة الكربوهيدرات فإن مرور هذه الأخيرة من المعدة إلى الأمعاء سوف يتأخر . وعندما يتم تناول الأطعمة البروتينية وأطعمة الكربوهيدرات المركزة معا ( أي المجموعة بطريقة صحية وغير متجانسة ) فإن مضغ ذلك المزيج سوف تعالج أولا بواسطة خمائر ( أنزيمات ) البر وتينات في الجزء العلوي من المعدة وبالتالي تصبح مواد الكربوهيدرات (( ملوثة )) وعندما تصل المضغ في الوقت المحدد إلى الجزء الأوسط من المعدة يتم إضافة المزيد من التأثير الحمضي بواسطة حامض الهيدروكلوريك . يؤدي هذا التأخير إلى بقاء أطعمة الكربوهيدرات في المعدة أطول مما هو ضروري لعمليات اختلاطها بخمائرهما مما يؤدي إلى اختمرارها على طول طريقها نحو الإمتصاص والإزالة ( إمتصاص ما هو ضروري وإزالة الفضلات ) وينتج عن هذه الحالة مشاكل التغوط عند الشخص ( أي الإمساك )

يصعب على كثير من الناس استيعاب فكرة جمع الطعام بطريقة غير صحية لأنهم في الواقع ضحايا الشهية وعادات وتقاليد المجتمع الذي يعيشون فيه ولو نظروا حولهم لوجدوا أن المرض ينتشر حولهم بشكل وبائي وغير طبيعي . ولو تدبر الناس طريقة تحضيرهم للطعام لوجدوا أن اللحم يطهى قبل الخضار والأرز . لماذا ؟

لأن طبيعتها تستدعي وقتا أطول لكي تنضج في حين أن الأرز يحتاج إلى وقت أقل بكثير وكذلك فإن الوقت الذي يحتاجه طهي الخضروات يختلف من صنف إلى آخر .

إن نتيجة الخلط السيئ أو الطعام غير المتجانس هو العفونة في القولون ومرضه ، وحين يمرض القولون ويصاب الإنسان بالإمساك وعدم التغوط ثلاث مرات أو مرتين في اليوم . فهذا مؤشر قوي على اعتلال القولون وبالتالي الأعضاء المختلفة التي تتأثر بالعفونة المترسبة في القولون على مدى السنين .

# القولون وصحة الجسم

يرتبط الطعام الذي يدخل إلى الجسم بالعملية التي يتخلص بواسطتها الجسم من الفضلات لمنع التعفن الناتج من اختتام الطعام .

يقول الدكتور جونستون بأن الإخفاق في إخراج السراز والفضلات الأخرى من الجسم يسبب الاختتام والتعفن في الأمعاء الغليظة أو القولون بحيث أن التجمع المهمل لتلك الفضلات يمكن أن يؤدي غالباً إلى التوقف المستمر للنشاط وحتى الوفاة .

## ما هي العلاقة بين القولون والطعام الذي تأكله ؟

حين يتناول الإنسان أطعمة مصنعة ومقلية ومشبعة بالزيت أو الدهن أو مغلية أكثر من اللزوم ، أو نشويات فقدت موادها الحيوية أو السكر " السم الأبيض " أو كميات زائدة من الملح ( الذي يزيد عن ١-٢ ملعقة صغيرة يومياً ) فإن القولون لا يمكن أن يكون فعالاً بعدها في تخلصه من فضلات الأطعمة في أمعائه مرتين أو ثلاث مرات في النهار، ولهذا يعاني الكثير من الناس من مرض الإمساك الذي يعتبره الدكتور جونستون المرض الأول الذي يكمن خلف العديد من الأمراض الأخرى ويمكن أن يعتبر مسبباً أولياً لكل اضطراب في جسم الإنسان . لذلك فإنه من الضروري التشديد بأن الإمساك يؤثر على صحة القولون الذي يعتمد عليه بالتالي صحة جسم الإنسان ككل .

## من أهم الأسباب التي تؤدي إلى مرض الإمساك :

١ . هو أكل الطعام المسلوب من عناصره الحيوية والخاضع لعمليات تنقية ( مثل القمح والأرز المنزوعي القشرة ) ، عدم الاعتماد على الفاكهة الطازجة

والخضروات الطازجة النيئة كعنصر أساسي ويومي في التغذية وعدم شرب الماء بقدر كافي وعدم الحركة أو الرياضة .

٢ . إهمال ضرورة التوقف عن عمل أي شيء عند الشعور بالحاجة إلى تفرغ الأمعاء أي التغوط والتبرز ، فطبيعة الجسم تفرض المهام وتعطي إنذاراً واحداً وفي بعض الأحيان إنذارين فإذا لم يتم الإسراع إلى التبرز حصل الإمساك .  
خلاصة القول أن الهدف الأساسي للقولون هو تنظيف وطرده كل الفضلات المتخمرة العفنة والسامة .

ولهذا يشدد الدكتور جونستون على أهمية تنظيف القولون بشكل دوري وإلا كانت النتيجة حدوث أمراض كثيرة في بقية أعضاء الجسم . فهو يقول بأن عدم تنظيف القولون يشبه تماماً الإضراب الشامل لموظفي رفع القمامة حيث أن تجمع القمامة في الشوارع يولد غازات فاسدة عفنة غير صحية وذا رائحة كريهة تقوم بالتبدد في الجو .

ولهذا يعاني الكثيرون من رائحة فم كريهة ومن غازات ذات رائحة كريهة وأحياناً من نوبات قلبية مصدرها الغازات السامة المنبعثة من القولون . وهذا ما يوضحه رسم القولون الطبيعي ( ١ ) بحيث يتضح وجود مراكز عضوية على جدار القولون لها علاقة مباشرة مع بقية أعضاء الجسم وبالتالي فهي تؤثر على صحة أو مرض تلك الأعضاء كما يوضح رسم القولون المشوه ( ٢ ) كيفية التغيير الفيزيائي الذي طرأ على القولون بسبب تراكم البراز على مدى السنوات الطويلة .

من هنا تنبع أهمية إتباع النظام الغذائي الجديد وجمع الطعام بطريقة صحية وصحيحة وممارسة الرياضة التي تساعد على خروج الفضلات ، بالإضافة إلى الحقنة الشرجية والصيام الطبي اللاحقني .



## الحقنة الشرجية وغسل الأمعاء .

يذكر الدكتور أيمن الحسيني في كتابه العلاج بالماء وطرق التداوي به ، أنه تختزن لدى الكثير من الناس كمية كبيرة من السموم والمخلفات الضارة بالقولون تظهر أضرارها مع الوقت في صورة حدوث طفح جلدي وإحساس عام بالبلادة والإجهاد وزيادة في الوزن .

بالإضافة إلى أن هذه المخلفات الضارة لها علاقة واضحة بالانفعالات السلبية كسرعة الغضب والضييق والاكتئاب . كما تشير الدراسات إلى وجود علاقة بين احتجاز هذه الرواسب بالقولون ( أو عفونة الأمعاء ) وبين الإصابة بمرض ضغط الدم المرتفع ومرض السرطان . كما وجد أن جزءاً كبيراً من هذه المخلفات عبارة عن الأطعمة التي يصعب على الجسم هضمها مثل اللحم الأحمر ، ومنتجات الألبان والأطعمة المحمرة بالزيت أو السمن عموماً ، لذلك فإن الأطعمة إذا لم يتم هضمها وامتصاصها بصورة جيدة فإنه قد يصعب إخراجها خلال القولون وترسب به على دفعات على مر السنين .

ومن هنا تأتي فائدة الحقنة الشرجية ( Enema ) حيث تقوم بتنظيف

وغسل الجزء السفلي من القولون .

فقد وجد أن تكرار عمل الحقنة الشرجية أو غسل الأمعاء ، ينشط

وظائف الكلى والكبد ، ويزيد من كفاءة الجهاز الهضمي بصفة عامة ، كما أن له

أثراً مخففاً للمتاعب أو الآلام التي تتعلق بمنطقة الحوض .

## طريقة عمل الحقنة الشرجية

يفضل استخدام الحقنة الشرجية القديمة التي تحتوي على خزان يوصل بـخراطوم .

يفضل استخدام الماء الفاتر الذي سبق تعقيمه .

تجنب استخدام الفازلين حول المبرم عند استخدامها ، استخدم زيت الزيتون الطبيعي .

استخدم لتران من الماء المعقم الفاتر وأضف إليه عصير ثلاث ليمونات . إذا كان عندك حساسية ضد الليمون فباستطاعتك استخدام الثوم أو منقوع البابونج أو النعناع أو الماء المعقم فقط .

تستخدم الحقنة الشرجية عند الاستيقاظ من النوم في الصباح وقبل الأكل .

# أهمية التوازن الكيميائي

## التوازن الحمضي - القلوي

لكي يحافظ الإنسان على صحة جسمه وقوة جهاز المناعة الداخلي فعلى الإنسان أن يتنبه إلى المحافظة على التوازن الحقيقي بين الأحماض والقلويات في الدم.

يذكر الدكتور أحمد طبال في كتابه التداوي بالغذاء وعناصر الطبيعة إلى أن زيادة حمضية الدم تضعف الجسم وتسهل إصابته بالأمراض المختلفة ( وبتسوس الأسنان ) .

ويعود أصل كثير من الأطعمة المنتجة للأحماض وقليل من الأطعمة المنتجة القلويات في الجسم .

من بين الطعام المنتج للقلويات : الفاكهة الطازجة والخضروات ( باستثناء البقوليات ) والحبوب والبطاطا والحبوب الكاملة ( غير منزوعة القشر ) .

ومن بين الأطعمة المنتجة للأحماض: البقوليات - الطماطم ( البندورة ) - العجوز فستق العبيد - الحبوب المنزوعة القشرة - القهوة - الكاكاو - الحليب المبستر - زلال البيض - الجبنة - اللحم - الدهون والسكر .

تنبيه: قد يظن البعض أن الفاكهة الحمضية مثل البرتقال والكريب فروت واليمون تسبب الحموضة في الجسم بسبب حموضة طعمها . إن العبرة هي في تفاعلها في الجسم لأنها تساعد على زيادة النسبة القلوية في الجسم ، ولذلك ينصح الذين يعانون من حموضة في المعدة بتناولها بصورة تدريجية . لكي يحصل الإنسان على التوازن المثالي فمن المقترح أن تتألف إحدى الوجبات

اليومية من نوع بروتين واحد فقط ، ووجبة قلووية، ووجبتان أو ثلاثة وجبات قلووية من أطعمة منتجة للقلويات .

بالحفاظ على التوازن الحمضي - القلوي يستطيع الجسم مقاومة كثير من الأمراض وكذلك تسوس الأسنان .

ما هي أعراض زيادة نسبة الحموضة في الجسم؟

يذكر الدكتور James F. Balch في كتابه

Prescription For Nutritional Healing أن مرضى

السكر يعانون من ازدياد نسبة الحموضة في الجسم ولذلك وجب عليهم

ترك كل ما يزيد من الحموضة مثل اللحم والشاي والقهوة ٠.٠٠٠ الخ

- قرحة المعدة
- احتباس الماء
- التنهد المتكرر
- العينان الغائرتان
- الأرق
- التهاب المفاصل الريثاني
- الصداع النصفي ( الشقيقة )
- براز جاف وقاسي ، رائحة عفنة تصاحبه حرقة عند الشح .
- انخفاض ضغط الدم غير الطبيعي
- صعوبة في البلع
- المعاناة من الإسهال والإمساك
- حساسية الأسنان من الخل والفاكهة الحمضية .
- الشعور بالحرقة في الفم أو تحت اللسان .
- نتوءات أو ورم في سقف الفم أو على اللثا.

ما هي أسباب ازدياد نسبة الحموضة؟

- اضطرابات الكلاوي ، الكبد و الأدرينال
- نظام غذائي غير صحيح .

- سوء التغذية .
- السمنة .
- الزيادة غير السوية في مقدار الكيتون في الجسم كما في داء البول السكري ( ketosis )
- الغضب والضغط النفسي والخوف .
- فقد الشهية للطعام ( anorexia ) .
- تسمم الدم ( toxemia ) .
- الحرارة .
- الزيادة في نسبة النياسين Niacin وفيتامين ج ( c )

#### الأطعمة المكونة للحموضة:

- |  |                 |                      |
|--|-----------------|----------------------|
| - الخمر                                    | - الهليون       | - الفاصوليا بأنواعها |
| - الكاتشب                                  | - الحمص         | - الكاكاو            |
| - نشا الذرة                                | - البيض         | - القهوة             |
| - السمك                                    | - منتجات الطحين | - البقول             |
| - العدس                                    | - اللحم         | - الحليب             |
| - الخردل                                   | - النودلز       | - الشوفان            |
| - أعضاء الحيوانات مثل الكبد والمخ والكلاوي |                 |                      |
| - الشاي                                    | - المكرونة      | - الفلفل             |
| - المشروبات الغازية                        | - السكر         |                      |

## الأطعمة المكونة للحموضة بدرجة منخفضة:

- الزبدة
- الجبن بأنواعه
- جوز الهند المجفف
- الفاكهة المعلبة والفاكهة المجففة التي تحتوي على الكبريت
- الآيس كريم
- البذور ومعظم المكملات
- معظم الحبوب

## الأطعمة المكونة للقلويات:

- المشمش
- الأفوكادو
- الذرة
- التمر
- الفاكهة الطازجة
- الكريب فروت
- العنب
- العسل
- الليمون
- البطيخ
- الشمام
- الدخن Millet
- الدبس
- اليرتقال
- الزبيب
- الخضار الطازجة

## الأطعمة المكونة للقلويات بدرجة منخفضة :

- اللوز
- الكستناء
- الحنطة السوداء
- جوز البرازيل
- جوز الهند الطازج
- الفاصوليا البيضاء الصغيرة
- يعتبر الخوخ الطازج والخبوخ المجفف من الفاكهة المكونة للحموضة التي تبقى حموضتها في الجسم كما تسبب الفاكهة في تكون الحموضة حين يضاف إليها السكر.
- كما تعتبر الأدوية والاسبيرين والتبغ والخل من مكونات الحموضة.

## توصيات عامة لعلاجة ازدياد نسبة الحموضة:

- التغذية الصحيحة إذ أن الحموضة تنتج عن ازدياد لنسبة استهلاك البروتين الحيواني، والإكثار من أكل الطعام المصنع والمعلب والمسبك والـ **junk food** مثل الشيس والسكاكر ٠٠٠٠ الخ .
- بما أن فيتامين ج ( C ) المصنع يمكن أن يتسبب في الحموضة إذا أخذ بكميات كبيرة فمن الأفضل تخفيف الجرعات لبضعة أسابيع.
- تجنب الفاصوليا بأنواعها والبيض ومنتجات الطحين والحبوب والمكرونه والسكر والطعام المشبع بالزيوت. خفض نسبة تناول الطعام المصنع والمطبوخ. بما إن الخوخ الطازج والخوخ المجفف لا يتأكسدان لذلك تبقى حموضتهما في الجسم . تجنبهما حتى يتحسن وضعك.
- ليكن ٥٠ % من طعامك أكلا طازجا ونيئاً مثل التفاح، الأفكادو ، الموز، الكريب فروت، العنب، الليمون، الأجاص، الأناناس (الطازج غير المعلب) وكل الخضروات الطازجة . إذ أن الفاكهة الطازجة والخضراوات الطازجة تقلل من الحموضة.
- اشرب مرق البطاطس يوميا.
- مارس طريقة التنفس العميق يوميا.
- راجع طبيبك واطلب منه تقدير إذا ما كانت الجرعات التالية تناسب وضعك الصحي العام:
- ٩٩ ملغ من البوتاسيوم الذي يساعد على توازن الـ **ph** في الدم.
- فيتامين أ جرعات كبيرة لمدة شهر ثم تخفيضها إلى النصف بعد ذلك.
- ١٠٠ ملغ فيتامين B المركب (complex)

ما هي أسباب ازدياد النسبة القلوية في الجسم؟

تنتج هذه الحالة عادة عن الإسراف في تناول الأدوية القلوية مثل بيكربونات الصوديوم لمعالجة التهاب المعدة وبخاصة التهاب جهاز غشاء المعدة المخاطي **gastric ulcer** أو القرحة الناتجة عن العصارة الهضمية **peptic ulcer** ومن الممكن أن تنتج كذلك عن القيء الكثير، ارتفاع الكوليسترول، عدم توازن هرمونات الغدد الصماء ، التغذية السيئة ، الإسهال ، التهاب المفاصل العظمي **osteoarthritis** .

ما هي أعراض ازدياد النسبة القلوية في الجسم؟

وجع العضلات ، طقطقة المفاصل، التهاب الكيسي **bursitis** ، نتوء العظام ، الدوخة ، العيون البارزة الناتئة ، ارتفاع ضغط الدم ، انخفاض الحرارة، الاستسقاء، الحساسيات بأنواعها ، السعال الليلي ، تجمد الدم السريع والدم السميك، مشاكل الطمث ، براز سميك وجاف، ازدياد سماكة الجلد مع الشعور بالحرقنة والحكة .

تقل نسبة وقوع ازدياد النسبة القلوية في الجسم عن ازدياد النسبة الحمضية. إن ازدياد النسبة القلوية تؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي مما يؤدي إلى حالة عصبية غير طبيعية وقد يؤدي كذلك إلى تشنجات وتنفس سريع مضطرب **hyperventilation** وقد يتسبب أيضا في ترسب الكالسيوم في العظام وفي نتوءات عقب القدم .

الرجاء مراجعة الأطعمة المكونة للحموضة وللقلويات.



## توصيات عامة لمعالجة ازدياد النسبة القلوية:

- يجب أن يتألف النظام الغذائي لهذه الحالة ٨٠ ٪ من الحبوب التي يجب أن تتضمن الفاصوليا بأنواعها، الخبز الأسمر، الأرز الأسمر، البسكويت الهش الرقيق والجاف، العدس بأنواعه المختلفة، المكرونة، المكسرات ( النيئة ) .
- أما الـ ٢٠ ٪ الباقية فيجب أن تتكون من الفاكهة الطازجة والخضار والسّمك والدجاج البلدي والبيض البلدي والحبنة البلدية الطبيعية وغير المطبوخة.
- يجب تجنب الصوديوم وكل الأطعمة التي تحتوي عليه بشكل صناعي (أي الطعام الصناعي الذي يحتوي على الصوديوم الصناعي ) .
- يجب الإقلاع عن تناول كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن لمدة أسبوعين.
- الأكسجين مكون للحموضة في الجسم . إن السرعة التي نتنفس بها تؤثر على التوازن الحمضي - القلوي . لذلك قد يكون التنفس السريع المضطرب لفترات زمنية طويلة سببا في ازدياد النسبة القلوية. عند حدوث هذه الحالة تنفس في كيس ورقي حتى تهدأ الحالة.

ملحق بالج

بعض الأمراض

الشرائعية

## بعض الأمور التي يجب مراعاتها عند المرض :

على الوالدين، وكل من يحاول المحافظة على صحته الانتباه لبعض الأمور التي تساعد على عدم الإكثار من أخذ الأدوية وعلى الاستمرار مع طبيب ما أو البحث عن آخر يكون أكثر ميلا لإتباع سنن الله في الطبيعة وهدى الرسول ﷺ .

وإليك بعض التوصيات التي جاءت في كتاب الطب النبوي لابن القيم

الجوزية :

١- تحديد نوع المرض .

٢- معرفة سبب حدوثه: يجب معرفة سبب علة المرض لكي يتجنبها الإنسان. فلا يجب أن يكون هم المريض والطبيب تسكين الألم فقط بل معالجة الأسباب التي أدت إلى المرض مثل علاقة الألبان ومشتقاتها بالمغص المعوي والتهابات الجهاز التنفسي عند الأطفال.

٣- قوة المريض : هل يستطيع المريض أن يقاوم المرض ؟ إذا كان قوي البنية فليترك المريض يقاومه دون إعطاؤه أي دواء .

٤- العلاج بالأسهل فالأسهل : وهذه من القواعد الأساسية التي يجب مراعاتها عند معالجة المريض ، فلا ينتقل من العلاج بالغذاء إلى الدواء إلا عند تعذره ، ولا ينتقل إلى الدواء المركب إلا عند تعذر الدواء البسيط.

٥- معالجة القلب والروح : يجب تقوية المريض وروحه وقواه بالصدقة لحديث الرسول ﷺ " داو مرضاكم بالصدقات " .

وفعل الخير والإحسان والإقبال على الله والدار الآخرة والذكر والدعاء والتضرع إلى الله والتوبة والرقى الشرعية .

وليكن لنا عبرة في قول ثابت بن قره : (( راحة الجسم في قلة الطعام، وراحة الروح في قلة الآثام وراحة اللسان في قلة الكلام )) .  
ويقول عبد الله بن المبارك :

رأيت الذنوب تमित القلوب      وقد يورث الذل إدمانها  
وترك الذنوب حياة القلوب      وخير لنفسك عصيانها

وإن من الذنوب أيضا إعراض الكثيرين عن الأخذ بعين الاعتبار التغذية الصحيحة والبسيطة فيستمرون على ما هم عليه فلا يغيرون تقاليدهم في الأكل والشرب رغم اعتلال أبدانهم.  
ويقول أبو قراط:

إذا أصابنا المرض كان علينا تغيير طريقة حياتنا : فإصابتنا تعني أن الطريقة التي نتبعها سيئة كليا أو جزئيا فالجراثيم ليست هي وحدها أسباب مرضنا وما تدخلها واعتداؤها إلا نتيجة اختلال سابق في الجسم وتغذية ناقصة أو مسرفة وعادات غذائية غير ملائمة .

# صوموا تصحوا

**قال أبقرط:**

((ليكن غذاؤك دواؤك وعالجوا كل مريض

بنباتات أمرضه فهي أجلب لشفائه)).

## كيف تصوم

لقد شرع الله سبحانه وتعالى الصيام:

"يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم"

(البقرة : ١٨٣)

وأوصانا الرسول ﷺ بالصيام من أجل الصحة.

## صوموا تصحوا

فهل نصح فعلا بعد صيام رمضان ؟ أو بعد صيام الأيام

البيض أو يومي الاثنين والخميس ؟

يخرج بعض الناس من شهر رمضان منهكي القوة متعبى المعدة والأمعاء .

ماذا يعني الصيام الصحيح للجسم ؟

يقول الدكتور Balch في كتابه :

**Prescription for Nutritional Healing** إن المواد الضارة

الناجمة عن التلوث والمواد الكيميائية والأكل الذي يزيد عن احتياج الجسم ، تتراكم في الجسم وتسبب الكثير من الأمراض ومنها الصداع والإمساك والإسهال والكآبة . . . الخ .

لذلك فإن الصيام الصحيح يخلص الجسم من هذه المواد الضارة وينقي

الدم وبذلك يستطيع الجسم أن يتعافى وينسى جهاز المناعة ويعكس أو يبطئ

بداية الهرم والشيخوخة ، إن باستطاعة الجسم مقاومة معظم الأمراض في حال

الصوم الصحيح .

حين يصوم الإنسان ثلاثة أو خمسة أيام من كل شهر ترتاح الأعضاء المختلفة ، وينظف الكبد و الكلاوي وينقى الدم ، وتغسل الأمعاء، ويتخلص الإنسان من الوزن الزائد، وتصل العيون ويتخلص اللسان من المادة البيضاء التي تعلوه ويصبح النفس نظيفا ، ويتخلص الجسم من كمية الماء الزائدة .  
**كيف تصوم بطريقة صحيحة وتنظف الأمعاء ؟**

إن الطرق التقليدية التي يتبعها معظم الناس في الإفطار مثل شرب القهوة وأكل السمبوسك المقليّة بالإضافة إلى الحلويات وغيرها من كل ما لذ وطاب تنهك الجسم ولا يتحقق عنها القصد الأول من الصيام وهو الصحة وقوة الإرادة .

قال الرسول ﷺ :

" خير الناس قرني ، ثم الذين يلونهم ، ثم الذين يلونهم ، ثم يأتي بعدهم أقوام يتسمنون ويحبون السمن " .

(( أخرجه الترمذي والحاكم عن عمران بن حصين ))

أي يتوسعون في أسباب السمن من المأكّل والمشارب ويكثر شحمهم ولحمهم . كما جاء في شرح المهندس عبد الرحيم إبراهيم خدرج في كتابه النحل والزهر والعسل وشيء من الطب الإسلامي .

قبل البدء في تطبيق الصيام الصحي عليك المتابعة مع الطبيب المختص وخاصة لمرضى السكر والذين يشكون من أمراض تحتاج إلى أدوية خاصة .  
ولتكن مدة هذا الصيام الطبي وغسل الأمعاء أسبوعين ، وحافظ خلالها على تناول وجبات غذائية تكون ٥٠ % منها غير مطبوخة ، ولتكن تحت إشراف طبيب مختص أو أخصائي تغذية .

## توصيات :

حين تشعر بالتعب والإرهاق والكآبة والإحباط أو حتى ببداء الرشح والأنفلونزا تذكر واتبع سنة الرسول ﷺ الذي كان يصوم يومي الاثنين والخميس وثلاث أيام آخر من كل شهر .

فكيف نستفيد من هديه ﷺ ومن الصيام الطبي الذي ذكره الدكتور Balch في كتابه Prescription For Nutritional Healing .

تنبيه : على مرضى السكر ومرضى نقص السكر hypoglycemics تجنب مثل هذا الصيام إلا تحت إشراف طبي دقيق .

إن صيام ثلاثة أيام تساعد الجسم على التخلص من السموم ، كما ذكرت سابقا وأما صيام خمسة أيام متتالية فتبدأ بها عملية الشفاء ، في حين يساعد صيام عشرة أيام متتالية بالتخلص من معظم المشاكل الصحية البسيطة قبل وقوعها . ويجب التنبه إلى أن صيام العشرة أيام المتتالية يجب ألا يزيد عن مرتين في السنة كما يجب أن يتم تحت إشراف أخصائي صحة أو طبيب .

• قبل البدء بالصيام كل طعاما غير مطبوخا لمدة يومين . وكذلك ليومين قبل الانتهاء من فترة الصيام .

• تجنب مضغ اللبان على معدة خالية ، لأن عملية الهضم تبدأ بالمضغ الذي يؤدي إلى إفراز الأنزيمات في الجهاز الهضمي . وفي حال عدم وجود أي طعام في المعدة لكي تهضمه هذه الأنزيمات تحدث المشاكل الصحية .

• لا تصم على شرب الماء فقط أو نوع واحد من الطعام مثل بعض أنظمة الرجيم المنتشرة بين الناس .

• إذا شعرت بالجوع وأكلت بطيخا كله بمفرده وليس مع أي شيء آخر ، بإمكانك تناول هريسة التفاح التي يمكن الحصول عليها بعد عصر التفاح



بقشره ( من دون البذور ) في الخلاط أو العصارة الخاصة بعصر الجزر والتفاح ... إلخ .

- اشرب عصير الفاكهة الطازجة المحضرة في البيت ، وليس العصير المعلب أو الذي يباع في السوبر ماركت ، عصير الليمون ( الحامض ) والعنب والتفاح من أفضل أنواع العصير لمثل هذا الصيام .
- لا تشرب عصير البرتقال والطماطم خلال هذه الفترة .
- اشرب مياه مقطرة فقط .
- اشرب عصير الجزر والبقدونس<sup>١</sup> والشمندر والكرفس ، بإمكانك تحضير عصير مغذي لعلاج الكثير من الأمراض من الخضار التالية :

- ٣ حبات جزر .

- نصف رأس ملفوفة صغيرة .

- ٢ عود كرفس .

- ربع حزمة بقدونس .

- ١ حبة لفت .

- ربع بصلة مقشرة .

- ٢ حبات شمندر .

- نصف فص ثوم مقشر .

يغسل الخضار جيدا ويوضع في الخلاط . بالإمكان تقليل الكمية أو مضاعفتها حسب عدد الأفراد ، كما يعتبر عصير الملفوف عصيرا ممتازا لمعالجة القرحة

---

( ١ ) يساعد العصير الأخضر أي المحضر من الخضار ذات الأوراق الخضراء على إزالة السموم من الجسم .

والسرطان وكل متاعب القولون . اشرب عصير الملفوف الطازج مباشرة بعد

عصره حتى لا يفقد فيتامين U .

- اشرب مغلي البابونج والتنعاع الطرخشقون أي الهندباء البرية .
- بإمكانك أيضا شرب مرق الخضار ( بدون لحم وبدون بهارات ) أغلي الخضار الطازج مع البصل والثوم واشرب المرق ٢ - ٣ مرات يوميا .
- السلطات الطازجة من أفضل أنواع الغذاء لمثل هذا الصيام الذي يتم بواسطته غسل الأمعاء وتخليصها من رواسب الطعام المتعلق بجدرانها .
- يجب تجنب القهوة والشاي أو أي طعام مطبوخ أو أي شيء مصنع .
- يجب الاعتماد الكلي على الفاكهة الطازجة المتنوعة وكذلك الخضراوات الطازجة المتنوعة . بالإمكان إضافة السبانخ الطازجة والشمندر والأفكادو إلى أنواع السلطات المختلفة وقليل من زيت الزيتون .
- تجنب منتجات الألبان المبسترة والسمن الحيواني والدهون والمقالي تماما .

## انقطاع الدورة الشهرية

يلجأ الكثير من الأطباء إلى إعطاء المرأة التي تنقطع عنها الدورة الشهرية حبوب هرمونات الأستروجين .

إن من يتدبر في خلق الله يجد أن الله سبحانه وتعالى قد جعل في الغذاء دواء . فلا يجب اللجوء إلى الأدوية الصناعية قبل العلاج بالغذاء الطبيعي والوسائل الطبيعية .

يجب على المرأة التي تنقطع عنها الدورة أن تعتبر هذه المرحلة مرحلة جديدة وغنية لأنها تعد بالنسبة للمرأة الذكية فترة ذهبية لاغتنامها لكي تطور نفسها وعلمها وتقوم بأعمال خيرية لم تكن لتستطيع التفرغ لها حين كان أطفالها صغار وبحاجة إلى اهتمامها ورعايتها .  
ولنفكر قليلا في الآية الكريمة :

قال الله تعالى : "حنى إذا بلغ أشده وبلغ أربعين سنة قال رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأصلح لي في ذريتي إني تبت إليك وإني من المسلمين"

(الأحقاف : ١٥)

فللقارئة أن تختار أن تسمح على رؤوس اليتامى في دور الأيتام فتكسب أجر كل يتيم مسحت على رأسه ، أو أي عمل خيري آخر .

أما بالنسبة للأطعمة التي تنظم هرمون الإستروجين لدى المرأة كما جاء ذكرها في كتاب السيدة إيمان كردي كن طيب نفسك : الكرنب ( الملفوف ) - البقول - التفاح - الجزر - الكمون - الذرة - الثوم - الشوفان - الأناناس - اللوز السوداني - السمسم - الأرز - البطاطس .

كما يذكر الدكتور أيمن الحسيني في كتابه نصائح غذائية لصحتك بعد الخمسين ، أن بعض أنواع الحبوب مثل الحمص والبسلة تعتبر من أغنى الأغذية بمركبات الأستروجين الطبيعية ولذلك فهما يعتبران من الأغذية المثالية لتعويض نقص الإستروجين وكذلك مشروب العرقسوس والينسون والحلبة والشمر . ويشير الدكتور الحسيني إلى أن بعض الدراسات الحديثة تشير إلى الاعتقاد بأن فيتامين هـ ينشط إنتاج هرمونات الأنوثة الأستروجين من المبيضين . وهو يتوفر في أغلب أنواع الحبوب غير منزوعة القشرة (خاصة القمح ) كما يوجد بوفرة في الزيوت النباتية مثل زيت الذرة ، وكذلك في أغلب الخضروات الورقية .

## ارتفاع ضغط الدم

- الإقلال من تناول ملح الطعام أو الامتناع عنه نهائياً .
- شرب المياه المقطرة الخالية من الصوديوم .
- قراءة مكونات الأطعمة المحفوظة التي عادة ما تحتوي على الصوديوم NA .

- تناول المأكولات الغنية بالبوتاسيوم مثل الليمون - العنب - المشمش - التين - جوز الهند - الفراولة - الزبيب - المانجو - السبانخ - البطاطس - معظم الخضروات الورقية - العدس - القمح - اللوز - الفول السوداني .

تعود أهمية البوتاسيوم إلى مساعدة المريض على مقاومة ارتفاع ضغط

الدم ، وكذلك الكالسيوم فإن له أيضاً فائدة كبيرة في العلاج .

قد تنفع هذه التوصيات مريض ارتفاع ضغط الدم قليلاً ، أما معالجة

الأسباب الأساسية بالإضافة إلى هذه التوصيات أنفع وأجدي للمريض .

يعود ارتفاع ضغط الدم ليس فقط إلى تصلب الشرايين وإنما إلى أسباب عديدة

منها : التدخين ، الضغط النفسي ، البدانة ، الإكثار من الإدمان على المنبهات

مثل القهوة والشاي ، وسوء استخدام الأدوية ، وتناول الملح بكثرة ( سواء عن

طريق استخدامه في الطعام المطبوخ ، أو عن طريق تناول المكسرات المملحة

والمخللات .... إلخ ) وكذلك استخدام حبوب منع الحمل .

عندما يعالج المريض هذه المشاكل الصحية ويتبع النظام الغذائي المشار إليه في هذا

البحث تتحسن صحته بشكل عام بإذن الله .

## الأرق

هناك بعض الأغذية الطبيعية التي تساعد على اجتناب الأرق :

- تجنب استهلاك الكافيين ( الموجود في القهوة والشاي والشوكولاتة والبيبيسي والكوكاكولا ) ، السكر ، الباذنجان ، البطاطا ، والطماطم قبل موعد النوم ، لأن هذه الأطعمة تحتوي على **tyramine** الذي يساعد على فرز **norepinephrine** وهي مادة كيميائية منشطة يفرزها الدماغ .
- كل لحم الديك ، الموز ، التين ، التمر ، التونا أو كريب فروت - جميع هذه المأكولات تحتوي على **tryptophan** الذي يساعد على النوم .
- قد يعود الأرق إلى نقص الحديد أو النحاس **copper** من الممكن التأكد من تحليل الشعر إذا ما كان هناك نقص أم لا . في حال وجود النقص فبإمكان الطبيب وصف العلاج اللازم ، أو بالإمكان زيادة الأطعمة الغنية بهما .

## الروماتيزم \*

هناك عدة أنواع من الروماتيزم الذي قد يصاب بها الأطفال والكبار

على السواء .

إن الضغط النفسي وسوء التغذية ( أي الأكل بطريقة غير صحيحة ) و الالتهاب البكتيري ، وازدياد استهلاك أكل اللحم يوميا جعل الإصابة بأمراض الروماتيزم من الأمراض الشائعة بين الصغار والكبار . إن عدم الحيطرة وعدم الأكل بطريقة صحيحة والاعتماد على الأدوية التي تسكن الألم فقط قد يؤدي إلى تشوهات وإلى عمليات جراحية .

- ١- الدعاء والصبر . حين يصل الجسم إلى مرحلة الألم وعدم الحركة وكثرة الأدوية فإنه يكون قد أنهك - فلذا يحتاج العلاج إلى فترة زمنية وثقة بالله سبحانه وتعالى والصبر على اتباع النظام الغذائي الجديد الذي يناقض النظام الغذائي القديم الذي هو أصلا سبب المشكلة .
- ٢- محاولة التفاعل مع منغصات الحياة بهدوء بال وراحة نفسية وتفويض كامل لله :

( وأفوض أمري إلى الله إن الله بصير بالعباد ) ( غافر : ٤٤ )

٣- التداوي بالصيام لقوله ﷺ : ( صوموا تصحوا )

والصيام هنا ليس من الضروري أن يكون كصيام شهر رمضان . وإنما بأكل بعض المأكولات والمشروبات الطبيعية الخفيفة . فالعبرة من الصيام هي إعطاء الجسم فترة ليستطيع التخلص من السموم الناتجة عن خلط الطعام وبقيائه المتعفنة في الجسم .

\* لمزيد من التفاصيل راجع كتاب الدكتور أيمن الحسيني ، عزيزي مريض الروماتيزم هذا هو الطريق إلى الشفاء . وكذلك كتاب

Dr . James and phyllis Balch . Prescription For Nutritional Healing

#### ٤ - الأغذية الصحيحة :

إن في اتباع نظام غذائي صحيح يساعد الجسم على استعادة قوته وعافيته ومقاومة المرض والشفاء منه بإذن الله :

- عصير الفاكهة والخضروات ذات الأوراق الخضراء والكرفس .
- مغلي الأعشاب مثل البقدونس والكزبرة ومنقوع شواشي الذرة .
- الإكثار من الفواكه والخضروات النيئة غير المطبوخة والحبوب ، إن هذا الطعام يمد الجسم بما يحتاجه من فيتامينات ومعادن وأملاح طبيعية ويمده كذلك بالأنزيمات والنشويات الطبيعية سهلة الهضم بالإضافة إلى البروتينات . إن مثل هذا الغذاء يريح الجهاز الهضمي ويساعده على التخلص من السموم التي تراكمت على مدى السنين .
- مرق الخضروات الطازجة .
- البصل والثوم والهيلون ، والأطعمة الغنية بالألياف مثل الشوفان والأرز .
- ٥ - الجلوس في مغطس ماء ساخن ( الدرجة المريحة للجسم ) مما يخفف من الألم ويهدئ الأعصاب وكذلك الدعك بالليمون النيئ واستخدام كمادات زيت الخروع تكون نافعة بإذن الله .
- ٦ - المشي رياضة ضرورية لتقوية العظام والجسم بصورة عامة وهو أيضا يريح الأعصاب ويعدل المزاج .
- ٧ - شرب الماء المقطر فقط .



## بعض الأشياء التي يجب على مريض الروماتيزم أن يتجنبها :

- ١- الامتناع عن شرب الحليب . إذ أن فيتامين د يزيد من ألم المفاصل .
- ٢- الامتناع عن اللحم الأحمر .
- ٣- منتجات السكر : أي كل ما دأخله سكر .
- ٤- الفواكه الحمضية مثل البرتقال والكرنب فروت .
- ٥- الفلفل الأخضر .
- ٦- الباذنجان .
- ٧- الفلفل الأحمر ( الحريف ) والفلفل الحلو .
- ٨- الطماطم .
- ٩- البطاطا .
- ١٠- التبغ .
- ١١- الملح .
- ١٢- عدم تناول حبوب الحديد أو بعض الفيتامينات التي تحتوي على الحديد . من الأفضل الحصول على الحديد من المصادر الطبيعية مثل العسل الأسود ، الزهرة ( القرنبيط ) ، السمك ، البازلاء .
- ١٣- المقالي بجميع أنواعها والوجبات الدهنية التي يستخدم فيها السمن بأنواعه .

كانت هذه بعض التوصيات التي جاء ذكرها في كتاب دكتور Balch في كتابه

### . Prescription for Nutritional Healing

كما أنه يوصي بإجراء اختبار التحسس لمعرفة إذا ما كان المريض يعاني من حساسية بسبب بعض الأطعمة وكذلك يذكر الدكتور Balch ومساعدته Phyllis بأن الخضار الذي يعرف بـ **nightshade vegetables** مثل

الفلفل الأخضر والباذنجان والبطاطس البيضاء يحتوي على مادة الـ **Sotanine** التي يتحسس منها بعض الناس وخاصة مرضى الروماتيزم ، لأن الـ **Sotanine** يتداخل مع الأنزيمات في العضلات مما قد يتسبب في الألم والإزعاج .

# Gout

## النقرس : داء المفاصل

• يؤدي ازدياد نسبة حمض اليوريك **uric acid** في الخلايا والدم والبول إلى تبلور حمض اليوريك في المفاصل مما يؤدي إلى التآكل والورم والألم ، كما أن حصى الكليتين الناتجة عن حمض اليوريك قد تكون بسبب ازدياد نسبته أيضاً .

• ينتج حمض اليوريك عن تناول بعض الأطعمة والضغط النفسي والسمنة .  
• ينصح بتناول الفاكهة والخضروات الطازجة وخاصة العصير الطبيعي الطازج غير المعلب وليتضمن غداؤك الحبوب والبذور والمكسرات النيئة ( غير المحمصة والمملحة ) .

الكرز والفراولة مفيدة جداً لأنها تحايد حمض اليوريك ، فلذلك أكثر من أكلها .

• اشرب عصير الكرفس المخلوط بماء مقطر .  
• اشرب الماء المقطر فقط .  
• تجنب أكل كل أنواع اللحوم . لأن اللحم يحتوي على كميات عالية جداً من حمض اليوريك ، وتجنب كذلك مرق اللحوم والأطعمة الدسمة مثل الكيك والباي والأطعمة التي يدخلها الطحين الأبيض أو السكر .

إذا كان عندك استعداد للإصابة بداء النقرس فقلل من استهلاك الفاصوليا المجففة والقرنبيط والسمك والعدس والشوفان والبازلاء والدجاج والسبانخ والأطعمة التي تدخلها الخميرة .

- وتجنب أيضا الأطعمة الغنية باليورين مثل الأنشوجا والسهليون وسمك الرنجة ومرق اللحم والفطر وبلح البحر وكل أعضاء الحيوانات مثل النخاعات ، اللسانات ، الكبد ، الطحال . . . الخ
- تجنب الأنظمة الغذائية المخصصة للتخسيس ، لأن مثل هذه الأنظمة تستدعي تغيراً فجائياً في نظام الغذاء المعتاد ويؤدي إلى زيادة حمض اليوريك في الجسم .

## نقص الحديد

يجب تجنب أكل وشرب ما يلي :

الشيكولاته - الشاي - القهوة - المواد الحافظة - منتجات الألبان - الآيس كريم - التدخين والمشروبات الغازية بأنواعها المختلفة ( بييسي ، سفن آب ، شاي ... إلخ )

الطعام الغني بالحديد :

- الخضار ذات الأوراق الخضراء - البقول - الشمندر ( البنجر ) - البسلة - اللوز (غير محمص) - العسل الأسود - التمر - العدس - البقدونس - الخوخ - الكمثري ( الآجاص ) - القراصية - القرع - الزبيب - نخالة القمح - السمسم ( غير المحمص ) - السمك - الجزر - الأناناس - الموز - الشامام - الحمص الجاف - الخيار - الجوافة - الملفوف ( غير المطبوخ ) .
- ينصح بتناول فيتامين B 12 لأنه يساعد على امتصاص الحديد .

## أهمية الموز

الموز غني بفيتامينات أ و ب و ج ونسبة قليلة من هـ ويحتوي على الزنك والفوسفور والصوديوم . كالسيوم الموز أسرع هضما وتمثيلا من الكالسيوم الموجود في الحليب . الفلور الموجود في الموز يعمل على حماية الأسنان من التسوس وفيتامين ( ب ) يحمي الأعصاب ، ويكافح فقر الدم ويحفظ التوازن العلم للصحة .

# تخذيرات عامه

## المضادات الحيوية سلام ذو حدين

فبقدر ما هي نافعة إلى درجة كبيرة في التغلب على الميكروبات ( البكتيريا ) وتخليص الجسم منها وتجنب مضاعفات الأمراض بقدر ما هي ضارة للجسم إذا استعملت بدون داعي أو مبرر فالمبادرة بإعطاء المضاد الحيوي مجرد التشكك في المرض أو فور ظهور بعض الأعراض الخفيفة يضر بالجسم لأننا لا نعطي الجسم الفرصة للدفاع عن نفسه من خلال جهاز المناعة الطبيعية مما له أكبر الأثر في تنشيط هذا الجهاز وزيادة مقدرته على مقاومة الأمراض المختلفة فيما بعد ولكن استعمال المضاد الحيوي يقلل من تنشيط هذا الجهاز وضعف مقدرته على المقاومة ، بجانب أن المضاد الحيوي له تأثير سلبي على قدرة النخاع العظمي على تكوين كرات الدم وبالتالي على مقاومة الجسم للأمراض بصفة عامة ويسبب بعض أنواع الأنيميا أو فقر الدم .

ولذا ننصح بعدم استعمال المضادات الحيوية إلا في الوقت المناسب والجرعة المناسبة التي يحددها الطبيب المعالج حسب مدى خطورة المرض ولا بد من استكمال الجرعة .

دكتور رجب الدرر العالبي  
لمنوصى زرزوق العلي بزجدة

## أضرار المشروبات الغازية

تستهلك الكثير من العائلات المشروبات الغازية بصورة يومية . فتعتاد أفراد العائلة على شرب زجاجة أو زجاجتين من البيسي أو الشاي ٠٠٠ الخ لماذا تعتبر المشروبات الغازية ضارة ؟

١- لأنها تحل مكان عنصر غذائي مهم .  
٢- لأنه يوجد فيها كمية سكر كبيرة مما يسبب للأطفال نشاط زائد غير طبيعي .

٣- لأنه يوجد فيها مادة الكافيين وهي مادة تعتبر من المخدرات ولـهذا يدمن عليها المرء بالإضافة إلى أنها تتعب الكلاوي وتعمل على نقص الكالسيوم من الجسم .

٤- لأنها تحتوي على حمض الفسفور . حين تزداد نسبة هذا الحمض يعمل الجسم على امتصاص الكالسيوم من العظام ليدرء مخاطر حمض الفسفور التي تعرض حياة الإنسان للخطر كما أنها تسبب تآكل مينا الأسنان مما يسهل تأكلها وتسوسها .

ألا تكفي هذه الأسباب لكي تمتنع الأمهات والآباء عن شراء صناديق المشروبات الغازية ووضعها في متناول الأطفال ؟ ولتتقي الله الأمهات اللاتي ترضعن المشروبات الغازية في الرضاعة وتعطيها للأطفال الرضع .

يلجأ الكثير من الناس إلى شرب المشروبات الغازية مع الطعام ظانين أنها تساعد على هضم الطعام ، ولكن ما يحدث هو تخمر الطعام وفساده ، وخروجه من المعدة قبل هضمه .



## أضرار الكافيين

يوجد الكافيين في الشاي والقهوة والشكولاته والبيسي و الكوكا كولا  
..... الخ وهو يعتبر من المواد المخدرة مثل الكوكايين .

تذكر السيدة إيمان كردي في كتابها كن طبيبا لنفسك واعرف ما  
يحتاج إليه جسمك ، الأضرار التالية الناتجة عن ازدياد نسبة الكافيين في  
الجسم :

- ١- ارتفاع نسبة الكوليسترول بنوعيه الضار والنافع .
- ٢- يعوق امتصاص الكالسيوم ويسرق الأملاح المعدنية من العظام (مما يؤدي  
إلى ضعفها) .
- ٣- القهوة الخالية من الكافيين ضررها أكبر من نفعها .
- ٤- التعود اليومي على شربه يورث الإدمان عليه .
- ٥- يصيب بعض الناس بالأرق ، وهذا يحدث للأطفال الرضع الذين  
يرضعون حليب أمهاتهم المدمنة عليه .
- ٦- يتسبب في عدم انتظام دقات القلب .
- ٧- ارتفاع ضغط الدم .
- ٨- تكون أورام حميدة في الثدي لبعض النساء ويجب على مرضى  
الحصوة وحموضة المعدة والقرحة والتهاب المثانة الابتعاد عنها .

## الرجيم الكيميائي وشفط الدهون

تنتشر بين بعض الناس الرغبة في إنقاص وزنهم بصورة سريعة فيلجأون إلى الأطباء الذين يصفون لهم أنواع مختلفة من الرجيم الكيميائي وبالفعل يتم إنقاص وزنهم بسرعة غير طبيعية تصل إلى ١٦ كيلو - ١٨ كيلو في الشهر الواحد ، ولكنهم يعودون إلى نفس وزنهم السابق خلال سنة أو سنتين على الأكثر .

إن معظم هذه الأساليب لا تؤمن احتياجات الجسم المختلفة من ماء ومعادن وفيتامينات وأملاح طبيعية والسكر الطبيعي الموجود في الفاكهة . لذلك فإن كثيراً ممن قاموا بإتباع مثل هذه الأنظمة صاروا يعانون من مشاكل صحية كثيرة أخطرها وأهمها الفشل الكلوي وخاصة الذين اتبعوا حمية البروتين .

ولشفط الدهون أيضاً مضاره الصحية ، ولن يصلح حال الجسم إلا بالعودة إلى السنة . إن أفضل طريقة لإنقاص الوزن هي إتباع هدي الرسول ﷺ في الأكل وفي الحكمة البالغة والرائعة والتي هي مفتاح الصحة والرشاقة ألا وهي قوله ﷺ : " نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع " ، لذلك يجب تجنب الأكل إلا إذا كان هناك شعور حقيقي بالجوع . لا يجب الأكل فقط لإرضاء الذوق أو الآخرين . لقد جعل الأكل للمحافظة على حياة وصحة الإنسان وليس لإمراضه كما هي الحال الآن مع معظم الناس . ويجب على الأمهات أيضاً أن لا يكرهن أطفالهن على الطعام فالطفل بفطرته السليمة لا يأكل إلا إذا جاع . من الضروري أن لا تعطي أطفالها البسكويت والشوكولاته و العصير المثلج والشيبس والبونبون لأن جميع هذه الأطعمة لا تعتبر غذاء بالإضافة إلى أنها تعطي الطفل الشعور بالشبع فلذلك فهو لا يقبل على أكل الطعام الصحي .

إن أفضل هدية تقدمها الأم لطفلها هي توفير الفاكهة الموسمية المختلفة وجعلها بين يديه وكذلك الخضار مثل الخس والجزر والخيار . الخ حتى يعتاد الطفل على تناول الأشياء الطبيعية الطازجة الحية التي تزخر بكل عناصر الصحة والحيوية . وبهذا تكون الأم قد ساعدت في بناء جهاز المناعة عنده فلا يعود يتأثر بالجراثيم بسرعة .

من الطرق الصحيحة للمحافظة على الرشاقة والصحة هي الأكل البسيط الخفيف .

مثال ذلك أن تكون وجبة الغذاء بطاطس مشوية في الفرن مع صحن تبولة . أو شوربة مع صحن سلطة وخبز الذرة .

وأن يكون العشاء إما من فاكهة ، أو ذرة مشوية أو بطاطا حلوة مشوية في الفرن ، أو سندوتش زيت وزعتر بالإضافة إلى البندورة و الخس وفص ثوم ، أو سندوتش قرنبيط (راجع الوصفات الخفيفة) .

ومن الطرق الصحيحة أيضا تخصيص يوما واحداً في الأسبوع للأكل الحي أي شرب ماء و عصيرات وأكل فاكهة طازجة وسلطات خضراء طيلة اليوم وبذلك يرتاح الجهاز الهضمي ويقوم بغسل الأمعاء من بقايا الأكل المتراكم خلال الأسبوع .

## تحذير - مواد خطيرة

هذه قائمة حول الألوان والمواد التي تضاف إلى الأغذية أعدها مستشفى " شوفون " في فرنسا بناء على معلومات مستشفى " فيل جولف " في فرنسا أيضاً للفت انتباه المستهلكين إلى تأثيرات تلك المواد المستخدمة في صناعة الأغذية .

<b>Unharmful (( غير ضار ))</b> E100 , E101 , E132 , E140 , E160 , E161 , E163 , E170 , E174 , E175 , E200 , E201 , E202 , E203 , E236 , E237 , E238 , E260 , E261 , E262 , E263 , E270 , E280 , E281 , E282 , E300 , E301 , E302 , E303 , E304 , E305 , E306 , E307 , E308 , E309 , E322 , E325 , E326 , E327 , E331 , E332 , E333 , E334 , E335 , E336 , E337 , E400 , E401 , E402 , E403 , E404 , E406 , E408 , E410 , E411 , E413 , E414 , E420 , E421 , E422 , E471 , E472 , E473 , E474 , E475 .
<b>In Doubt (( مشكوك فيه ))</b> E104 , E122 , E141 , E150 , E153 , E171 , E173 , E180 , E240 , E241 , E477 , E151 .
<b>Dangerous (( خطير ))</b> E102 , E110 , E120 , E124 , E127 , ((E123 . خطير جداً ))
<b>Prohibited (( ممنوع ))</b> E103 , E105 , E111 , E121 , E125 , E126 , E130 , E152 , E181 .
<b>Causes Cancer (( يسبب السرطان ))</b> E131 , E142 , E210 , E211 , E212 , E213 , E214 , E215 , E217 , E239 , E330 .
<b>Causes Digestive Problems (( يسبب اضطراب معوي ))</b> E221 , E223 , E224 , E226 .
<b>Causes Skin Irritation (( يسبب اضطراب جلدي وطفح جلدي ))</b> E230 , E231 , E232 , E233 , E311 , E312 .
<b>Causes HBP (( يسبب ضغط الدم ))</b> E250 , E251 , E252 .
<b>Increases Cholesterol (( يزيد نسبة الكوليسترول ))</b> E320 , E321 .
<b>Causes Digestive Problem (( يسبب اضطراب في الهضم ))</b> E338 , E339 , E340 , E341 , E407 , E450 , 461 , E462 , E463 , E465 , E466 .
<b>Destroys Vitamin B12 (( يدمر فيتامين ( ب ١٢ ) ))</b> E220 .

## مقدمة الوصفات

تتميز الوصفات المذكورة في هذا القسم بسهولة وبسرعة التحضير. وهي أيضا شهية ولذيذة ومغذية وسريعة الهضم ومريحة للجسم وللجهاز الهضمي خاصة .

لقد تم اقتباس جميع الوصفات من معظم الكتب المذكورة في قائمة المراجع . ولقد قمت ببعض التعديلات الطفيفة جدا على بعض الوصفات الأصلية .

يلاحظ أنه لا يوجد وصفات لأنواع الحلوى المختلفة . إن الجسم يحصل على ما يحتاجه من السكر المفيد من الفاكهة الطازجة فهي تغنيه عن الحلويات بأنواعها.

لقد خاضت عائلي تجربة التحول من نمط الغذاء الذي اعتدنا عليه، من الطهي باللحم والطماطم المسبكة والمعجنات والحلويات ، إلى النمط الجديد وهو الأطباق البسيطة المغذية التي تمد الجسم بعناصر الحيوية والصحة والرشاقة . لم يكن هذا التحول مفاجئ . لقد تدرجنا في اتباع النظام الجديد فكنا نأكل الأكل الصحي خلال الأسبوع ثم نأكل ما نشتهي خلال عطلة الأسبوع أو الإجازات.

## بعض الوصفات المغذية

قبل طهي الطعام علينا أن نتذكر لماذا نأكل؟  
هل نأكل من أجل المتعة فقط؟ من أجل الفائدة؟

### السلطات

صدوف كمال وسيما عثمان

#### التبولة

##### المقادير:

- باقة (حزمة) بقدونس مفرومة فرماً خشناً .
- ½ باقة (حزمة) نعناع مفرومة خشناً .
- ٣ رؤس بصل أخضر (بصلة متوسطة الحجم مفرومة).
- ¼ فنجان برغل أسمر (ينقع في ماء مغلي لمدة نصف ساعة).
- ٢ طماطم (بندورة) مفرومة.
- ٢ خيار مفروم.
- رشة ملح.
- زيت زيتون (حسب الذوق).
- عصير ليمونه أو ليمونتين (حسب الذوق).
- تخلط جميع المقادير وتؤكل طازجة مع الخس .

صدوف كمال وسيما عثمان

#### الفتوش

##### المقادير:

- باقة بقدونس مفرومة .
- باقة نعناع مفرومة .

- باقة رجلة تؤخذ أوراقها فقط .
- باقة فجل مقطع شرائح .
- 1/2 كيلو بندورة ( طماطم ) مفرومة .
- خسة متوسطة الحجم ( يقطع الخس باليد وليس بالسكين ) .
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة .
- رشة ملح .
- رشة سماق .
- ٥ فصوص ثوم مدقوق ( يضاف إلى عصير الليمون الحامض والزيت ويحرك الخليط جيدا ) .
- ٢ عصير ليمونتين .
- 1/2 كوب زيت زيتون .
- رغيف خبز محمص بالفرن (مقطع إلى قطع صغيرة ) .
- تخلط جميع المقادير ثم يضاف الخبز إليها قبل التقديم مباشرة .

### سلطة نيسوانر (معدلة) صدوف كمال وسياما عثمان

- 1/2 كيلو بطاطا مقشرة مسلوقة ومفرومة .
- 1/2 كوب زيتون أسود .
- بصلة متوسطة مفرومة .
- ٧ ورقات خس .
- ٣ حبات فلفل أخضر مقطعة إلى حلقات رقيقة .
- ٣ بندورات كبيرة مقطعة إلى حلقات .
- ٢ فصان ثوم مدقوق .

- ٢ ملعقة طعام من البقدونس المفروم .
- ¼ كوب زيت زيتون .
- ¼ كوب عصير ليمون حامض .
- رشّة ملح ورشّة فلفل .
- يخلط الزيت والحامض والفلفل الأسود والبقدونس والملح ويضاف إلى البطاطا .
- تخلط بقية المقادير وتضاف إلى خليط البطاطا .

## صدوف كمال وسياما عثمان سأطة الجزر والفجل

### المقادير:

- ٤ جزرات متوسطة الحجم .
- ٤ فجلات كبيرة .
- ¼ كوب بقدونس مفروم .
- ¼ كوب عصير ليمون (حامض) .
- فصان من الثوم المدقوق ( يضاف إلى عصير الليمون والزيت ويحرك المزيج جيداً )
- ½ كوب زيتون أسود .
- تخلط المقادير ثم يضاف إليها مزيج الثوم والليمون والزيت وتزين بالبقدونس .



## سلطة الشمندر

### المقادير:

- كيلو شمندر مسلوق مقشر ومقطع إلى مربعات .
- باقة بقدونس مفرومة فرماً خشناً .
- بصلتان كبيرتان مقطعتان إلى حلقات .
- ٢ بندورة ( طماطم ) .
- عصير ١/٢ ليمونة ( حامض ) .
- ١/٤ كوب زيت زيتون .
- رشّة ملح .

## **أكلات خفيفة ومغذية\***

### فاصوليا خضراء صدوف كمال وسيما عثمان

### المقادير:

- كيلو فاصوليا خضراء ( لوبيا ) مقطعة قطعاً صغيرة .
- ٥ فصوص ثوم (مقطعة إلى شرائح) .
- ١/٢ كوب زيت زيتون .
- بصلة متوسطة مقطعة إلى شرائح .
- رشّة ملح ورشّة فلفل أسود .

\* يضاف الملح بعد رفع القدر عن النار .

## الطريقة:

- يحرك البصل والثوم بالزيت حتى يذبل قليلا.
- تضاف الفاصوليا الخضراء وتقلب حتى يصبح لونها أخضر زاهي .
- تغمر قليلا بالماء الساخن وتترك حتى تنضج ، يضاف إليها الملح .
- تؤكل باردة .

## ورق عنب محشو(بالزيت)

تتبع ربة البيت الوصفة المعتادة ولكن لا تضيف البندورة.

- أوقيتان من ورق عنب.
- ٤ باقات بقدونس.
- ٢ بصلتان .
- بعض أوراق النعناع الأخضر .
- ¼ كوب زيت الزيتون.
- عصير ليمونتين حامضتين .
- ¾ كوب أرز مغسول .
- رشة ملح ورشة بهار.

## كوسا بالزيت

- تحشى الكوسا بمقادير ورق العنب

المقادير:

- كيلو هندباء (مغسولة ومفرومة).
- 1/4 كوب زيت زيتون.
- ٤ بصلات مقطعة إلى شرائح ( تحمر حتى تذبل قليلاً ).
- ٥ فصوص ثوم.

الطريقة:

- توضع الهندباء على نار معتدلة وتقلب حتى تذبل وتترك جانبا حتى تبرد ثم تعصر باليد جيدا حتى تتخلص من مائها.
- تقلب الهندباء بزيت الزيتون على نار معتدلة مدة خمس دقائق مع الثوم المدقوق.
- تسكب في طبق وتزين بشرائح البصل المقلي.
- تقدم باردة مع عصير الليمون.

السلق بالنريت

- تتبع نفس الطريقة السابقة للهندباء .

المقادير:

- كيلو بامية خضراء.
- ٤ بصلات صغيرات مقطعة حلقات رفيعة.

- فصين ثوم.
- ½ كوب زيت زيتون.
- ½ كوب من العصير الحامض.
- باقتان كزبرة خضراء مفرومة.
- ملعقة طعام من الكزبرة اليابسة المدقوقة.
- رشة ملح.

### الطريقة:

- يقلب البصل والثوم مع الزيت.
- تضاف البامية إلى البصل وتقلب حتى تذبل.
- يدق الثوم مع الكزبرة اليابسة ويضاف مع الكزبرة الخضراء إلى سائر المواد في القدر.
- يصب ½ ١ كوب ماء مغلي فوق البامية وتترك على نار هادئة حتى تنضج .
- تقدم باردة وتزين بقطع من الفلفل الأخضر.

## صدوف كمال وسيما عثمان الباذنجان المشوي

### المقادير:

- كيلو باذنجان مستدير ومشوي ومقشر.
- ٤ فصوص ثوم مدقوق.
- ½ باقة بقادونس مفرومة .
- رشة ملح.

## الطريقة:

- يهرس الباذنجان بمدقة الثوم ويضاف إليه عصير ليمونة حامضة حتى لا يسود لونه.

- يضاف إليه الثوم المدقوق مع الملح .

- يزين بالبقدونس ويصب عليه قليل من زيت الزيتون.

## البطاطا

### المقادير:

- كيلو بطاطا مسلوقة ومقطعة إلى مربعات.
- ½ كوب من عصير الليمون الحامض.
- رشة ملح.
- ½ كوب من الكزبرة الخضراء أو البقدونس.
- ٤ فصوص ثوم مدقوق مع الملح.
- ½ كوب زيت زيتون.

### الطريقة:

- يضاف عصير الحامض والزيت إلى الثوم الناعم ويحرك.

- يضاف المزيج إلى البطاطا المقطعة .

- يضاف البقدونس أو الكزبرة إلى خليط البطاطا .

- تقدم باردة .

المقادير:

- ١ فنجان كسكس (سميد خشن)
- ٢ فنجان ماء مغلي .
- ملعقتان طعام زبده.
- رشة ملح.

الطريقة:

- أضيفي الكسكس والزبدة والملح إلى الماء واتركيه لمدة دقيقتين أو حتى يتشرب الماء.

- أطفئي النار واتركيه لمدة ١٥ دقيقة.

يقدم مع:

الخضراوات المشكّلة

المقادير:

- ١ فنجان جزر مقطع.
- ٢ فنجان بطاطس مقطعة إلى مربعات.
- ٢ كوسة كبيرة مقطعة.
- ٢ فنجان كرنب ( ملفوف ) مقطع ( من الأفضل عدم طهي الكرنب ، باستطاعتك إضافته قبل عشرة دقائق من موعد إخراجها ) .
- ٣ ملاعق كبيرة بقدونس مفرومة .
- رشة ملح ورشة بهار.

- ضعي جميع المقادير في صينية محكمة الإغلاق وأضيفي قطع من الزبدة والملح والبهار والبقدونس.
- اخبزها في فرن حار لمدة ٣٥ - ٤٠ دقيقة.

*Marilyn Diamond*

## سلطة الأرز

### المقادير:

- ١ فنجان أرز مطبوخ.
- ٦ حبات كوسة مقطعة إلى مربعات.
- بضع ورقات خس مقطعة قطعاً صغيرة باليد.
- ½ فنجان زيتون أخضر أو أسود.
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

### الطريقة:

- سخني الزيت قليلاً وأضيفي الكوسا وحركيها حتى يصبح لونها أخضر زاهي (أضيفي ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس وملعقة صغيرة من أوراق الحبق).
- أضيفي ¼ فنجان ماء واتركيها على نار هادئة.
- اخلطيها مع خلطة الثوم والأعشاب التالية :

## خلطة الثوم والأعشاب

### المقادير:

- فصان ثوم مدقوق مع الملح.
- ٥ ملاعق كبيرة زيت زيتون.
- ملعقتا طعام عصير ليمون حامض .
- ¼ ملعقة صغيرة نعناع ناشف.
- ½ ملعقة صغيرة زعتر ناشف.
- رشّة ملح ورشّة فلفل.
- اخلطي المقادير جيدا.
- ضعي الخس في وعاء التقديم، أضيفي الأرز المطبوخ والكوسا والزيتون واخلطة الأعشاب اخلطها جيدا تؤكل باردة.

## المكرونّة بالزبدة

- تطهى المعكرونّة مثل الأرز.
- بعدما تتشرب الماء تضاف إليها الزبدة والملح والفلفل.

Marylin Diamond

## المكرونّة بالخضار

### المقادير:

- ٢ فنجان من البروكلي الأخضر أو القرنبيط .
- ٢ فنجان كوسا مقطعة.
- ٢ فنجان هليون مقطع (ليس ضروري إذا لم يكن متوفرا)



- حضري الخضار بطريقة الطهي على بخار الماء لمدة ٥ - ٧ دقائق. من الأفضل تحضير البروكلي أو القرنبيط أولاً لأنه يحتاج إلى وقت أطول.  
- أطفئي النار وضعي الخضراوات جانبا.

- ٢ ملاعق زيت زيتون.

- ٢ فنجان فطر مقطع.

- ١ كراث مقطع (ليس ضروري إذا لم يكن متوفرا)

- عصرة ليمونه طازجة.

سخني الزيت وأضيفي إليه الفطر والكراث وحركيهما لمدة ٣ - ٤ دقائق حتى يصبح الفطر لامعا.

صبي عليهما الليمون وضعيهما جانبا.

### المرق:

• ¼ أو ½ فنجان زيت الزيتون.

• ٢ أو ٤ ملاعق كبيرة عصير ليمون حامض طازج.

• ½ ملعقة صغيرة زعتر يابس أو ٢ ملعقة صغيرة زعتر طازج.

• ½ ملعقة صغيرة حبق يابس أو ٢ ملعقة صغيرة حبق طازج.

• ½ ملعقة صغيرة ملح وفلفل أسود.

• ١ أو ٣ فص ثوم مقطع أو مهروس.

• اخلطي الزيت وعصير الليمون والزعتر البري والحبق والملح والفلفل والثوم في وعاء .

• أخلطي الخضار والفطر والكراث في وعاء كبير. ثم أضيفي المرق وحركيهم بلطف.

• ٢٥٥ غرام من المكرونة.

• ¼ فنجان فلفل أحمر مقطع شرائح طويلة أو شرائح طماطم مجففة في الشمس.

• ½ فنجان جرجير، بقدونس مفروم فرما خشنا.

• ¼ فنجان زيتون.

- حضري المكرونة بالطريقة المعتادة ، ثم أضيفي إليها كل المقادير السابقة من الخضار والفطر والمرق ثم أضيفي الفلفل الأحمر أو الطماطم والزيتون واخلطيها بلطف. زينيها بالجرجير والبقدونس ثم اخلطيهم بلطف.

## بابي الفاصوليا الحمراء Carol Connell

### العجين

• ½ فنجان دقيق الذرة

• ½ فنجان دقيق أسمر بر

• ½ ١ ملعقة صغيرة باكينغ بودر

• ¼ ملعقة ملح

• ½ فنجان زيت نباتي

• ¼ فنجان ماء

• ١ ملعقة صغيرة سكر أسمر

• ¼ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار (حريف) (إختياري)

• ¼ فنجان حبوب ذرة مسلوقة

-أخلطي دقيق الذرة والدقيق الأسمر والباكينغ بودر والملح . أضيفي الزيت والماء تدريجياً ثم اخلطيهم جيدا حتى تصبح العجينة ملساء . أضيفي

وحركي السكر والفلفل الأحمر وحبوب الذرة إلى العجينة. ضعها جانبا  
وغطها بقطعة قماش رطبة.

- سخني الفرن إلى ٣٥٠ درجة.

الحشو:

- ١ فنجان بصل مفروم
  - ٦ فصوص ثوم مفرومة أو مدقوقة
  - ١ ملعقة كبيرة كمون
  - ¼ ملعقة صغيرة كزبرة ناشفة
  - ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون
  - ١ فنجان طماطم مقطعة قطعاً صغيرة
  - ٢ فنجان فاصوليا حمراء مطبوخة
  - ¼ فنجان بازلاء طازجة أو مجمدة .
  - ¼ فنجان حبوب الذرة
  - ½ فنجان جزر مفروم
  - ½ فنجان فلفل أحمر حلو مفروم
  - ٣ ملاعق كبيرة كزبرة مفرومة
  - ? ملعقة صغيرة ملح
  - مرق الفاصوليا الحمراء
- حركي البصل والزيت على نار هادئة وأضيفي الثوم والكمون والكزبرة  
والفاصوليا والبازلاء والذرة والجزر والفلفل والبقدونس. اطهي المقادير لمدة  
عشر دقائق مع إضافة قليل من المرق حتى لا تلتصق المقادير بالطنجرة.

ثم أضيفي الكزبرة والملح. اسكبي الخليط في صينية ( ١٢ \* ٧½ inch )  
مدهونة بالزيت ثم مدي عجينة الباي فوق المقادير بالتساوي. اخبزها لمدة ٣٠  
دقيقة أو حتى تحمر جوانب الباي.  
قدميها ساخنة واسكبيها فوق صحن مليء بقطع البندورة المقطعة أو المفرومة .

حرأصبغه (حراق اصبغه) صدوف كمال وسيماء عثمان

### المقادير:

- كوب عدس
  - ٥ بصلات مقطعة جوانح رفيعة
  - ٢ باقتان صغيرتان من الكزبرة الخضراء المفرومة.
  - ١ رأس ثوم مدقوق
  - ½ كوب من عصير الليمون الحامض
  - رغيف خبز عربي أسمر مقطع إلى مربعات ومحمص في الفرن
  - ½ كوب من المكرونة الصغيرة أو المتوسطة
  - ملعقة طعام من الملح
  - رشّة كمون ورشة بهار
  - زيت نباتي
- ينقى العدس ويغسل ثم يضاف إليه ٦ أكواب ماء ويوضع على النار حتى يغلي. تخفف النار عليها حتى يغلي مرة أخرى مدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج قليلاً.
- يحمر البصل في الزيت النباتي حتى يذبل ثم يرفع ويوضع على ورق نظيف ليمتص الزيت .

- تضاف الكزبرة المغسولة والمفرومة إلى الثوم المدقوق وتقلب في قليل من الزيت حتى قليلا ثم ترفع من النار .
- يضاف الملح والتوابل إلى العدس مع نصف كمية الكزبرة المقلية ونصف كمية البصل المقلي والمكرونة .
- ويوضع المزيج على النار حتى تنضج المكرونة ثم يضاف عصير الليمون الحامض .
- يحمص الخبز الأسمر المقطع إلى مربعات ويوضع في طبق كبير ويصب فوقه خليط العدس ثم يزين ببقية الكزبرة المقلية والبصل وبعض الخبز المحمص.

## البطاطا المشوية بالقشر

صدوف كمال وسياما عثمان

### المقادير:

- ٣ بطاطات متوسطة الحجم
- ٢ ملعقتان صغيرتان زبده
- رشة ملح. رشة فلفل (اختياري)
- تغسل البطاطا وتنظف بفرشاة حتى يزول كل التراب العالق بقشرها
- توضع في صينية في فرن حرارته ٤٢٥ درجة وتخبز لمدة ٤٥ - ٦٠ دقيقة أو حتى تنضج ويسهل الضغط عليها بالأصابع .
- تشق البطاطا بالسكين في الوسط على مدى طولها وتوضع الزبدة على هذا الشق وتؤكل ساخنة .

## كبة البطاطا (كبة حيلة) صدوف كمال وسياما عثمان

- ١ كيلو بطاطا مسلوقة مقشرة ومهروسة هرسا ناعما
- ١ كوب برغل ناعم منقوع بالماء
- ١/٢ كوب من الدقيق الأسمر
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- رشّة بهار ورشّة قرفة

### الحشو:

- ٣ بصلات مفرومة
- ١/٢ كوب من الصنوبر
- ٢ ملعقة كبيرة سماق
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- رشّة بهار ورشّة قرفة
- يحمر البصل بالزيت حتى يذبل قليلا
- يضاف السماق والتوابل إلى البصل ويحرك الخليط
- يصفى البرغل من الماء ويعصر جيدا ثم يضاف مع الدقيق إلى البطاطا المهروسة ويعجن الخليط جيدا .
- يضاف الملح والتوابل إلى البرغل ويعجن البرغل حتى يصبح متماسكا
- يوضع جزء من عجينة الكبة في صينية ثم يوضع الحشو ثم تضاف الطبقة الثانية من العجينة فوق طبقة الحشو. ينشر على سطح العجينة قليلا من الزبدة وتخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تذوب الزبدة ثم ينشر عليها حبات الصنوبر .

### المقادير:

- ½ كيلو قلقاس مغسول ومجفف ومقشر ومقطع إلى قطع صغيرة .
- ½ كيلو من الحمص المنقوع المقشر.
- ٥ بصلات مفرومه فرما خشنا .
- ٥ فصوص من الثوم المدقوق.
- ½ ملعقة صغيرة من النعناع اليابس.
- ¼ كوب من عصير الليمون الحامض.
- ١ ملعقة كبيرة ملح.
- يحمر القلقاس بالزيت على نار متوسطة.
- يحمر البصل والحمص في بقية الزيت لمدة ٣ دقائق .
- يضاف البصل والحمص والملح إلى القلقاس ويغمر بالماء وتغطى القدر وتترك على النار مدة ساعة أو حتى ينضج .
- يضاف النعناع اليابس والثوم إلى القلقاس .
- عندما ينضج القلقاس يضاف إليه عصير الليمون الحامض .

- ½ كيلو جزر
- ½ كيلو كوسا
- ½ كيلو باذنجان
- ١ كيلو بندورة

- ٤ بصلات
- ١ فلفل خضراء حلوة
- ٣ اواق من اللحم (موزات)
- ١ عصير ليمونة حامضة
- ملعقة طعام من الملح، رشة بهار ، رشة قرفة .
- ¼ كوب زيت زيتون أو زيت نباتي .
- يقشر البصل والباذنجان والجزر والبطاطا، وتغسل كلها ثم تقطع إلى قطع متوسطة الحجم .
- يغسل الكوسا والفلفل الخضراء ويقطعان إلى قطع متوسطة الحجم
- تقطع البندورة وتفرم فرما ناعما .
- يوضع اللحم والخضار في طنجرة على نار متوسطة ويقلب الخليط مع الزيت لمدة ٢٥ دقيقة ثم يوضع في صينية داخل فرن حار مدة ٢٥ دقيقة أو حتى تنضج. ثم يصب عليها عصير الليمون الحامض وتضاف إليها قطع البندورة المفرومة. وتؤكل ساخنة .

### الملوخية على الطريقة اللبنانية (معدلة) صدوف كمال وسيا عثمان

- ٢ كيلو ملوخية مع العروق مورقة ومغسولة جيدا
- ١ بصلة واحدة
- باقة كزبرة خضراء مغسولة ومفرومة فرما ناعما
- ١-٢ رأس ثوم مدقوق
- ¼ كوب من الكزبرة اليابسة
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود



- ١ ملعقة كبيرة ملح
- ½ كوب من الزبدة لقلي ورق الملوخية
- تنثر أوراق الملوخية المغسولة على قطعة قماش لتجف
- تذاب الزبدة ثم يضاف إليها الثوم وأوراق الملوخية وتقلب على النار مدة عشرة دقائق. يضاف إليها الماء حتى يغمرها ويغلي. خففي النار تحتها حتى تنضج.
- يوضع القليل من الزبدة في المقلاة ويضاف إليها الثوم والكزبرة الخضراء والكزبرة اليابسة والفلفل الأسود ويقلب على نار خفيفة لمدة خمس دقائق.
- يضاف خليط الثوم والكزبرة إلى الملوخية وتحرك على نار خفيفة لمدة خمس دقائق.
- يقدم الأرز الأسمر المفلفل مع الملوخية ويصب عليها عصير الليمون(حسب الذوق)

## شريدة الكوسا صدوف كمال وسياما عثمان

### المقادير

- ٣ حبات من الكوسا أو ما يعادله من لب الكوسا .
- رغيف من الخبز العربي الجاف .
- ٤ فصوص ثوم .
- ١ بصلة كبيرة .
- ½ كوب زيت زيتون .
- ١½ كوب ونصف ماء .
- ½ ملعقة صغيرة نعناع يابس .

- رشة فليفلة حريفة حسب الطلب .
- تسلق الكوسا بقليل من الماء مدة ١٥ دقيقة أو حتى تصبح طرية .
- يدق الثوم والملح والنعناع والفلفل الحريف .
- يقطع الخبز إلى قطع صغيرة ويضاف إلى الكوسا .
- يفرم البصل فرما ناعما ويضاف مع الثوم والنعناع إلى الخبز والكوسا ويترك الخليط على نار متوسطة الحرارة مدة ٥ دقائق .
- تضاف نصف كمية الزيت إلى خليط الكوسا ويترك الخليط يغلي على النار مدة دقيقة أخرى .
- تصب الثريدة في طبق ويصب فوقها بقية الزيت وتقدم ساخنة .
- من الممكن استبدال الكوسا بالفاول الأخضر ( ١/٢ كيلو) وعصير ليمونه حامضة واحدة بعد أن ينضج الفول .

صدوف كمال وسياما عثمان

## الحمص المتبل

- ١ كوب حمص يابس
- ٤ أكواب ماء
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ٤ فصوص ثوم
- ١/٤ - ١/٢ كوب زيت زيتون
- ينقى الحمص من الحجارة والأوساخ ويغسل ثم ينقع في كمية ماء تساوي ٣ أضعاف كمية الحمص ( يترك منقوعا ليلا حتى اليوم الثاني ) .
- في اليوم التالي يصفى الحمص ويوضع في طنجرة على النار وتضاف إليه كمية الماء المطلوبة

- عندما يغلي الحمص يزال الزبد (القشوة) وتغطي الطنجرة وتترك على نار هادئة حتى تصبح حبوب الحمص طرية (تتراوح المدة من ٣٠ دقيقة إلى ٩٠ دقيقة حسب البلد) .
- يدق الثوم مع الملح ويضاف إلى الحمص ويحرك الخليط جيدا .
- يصب زيت الزيتون فوق الحمص ثم يقدم ساخنا ويؤكل مع البصل الأخضر .
- من الممكن الاستعاضة عن ٤ فصوص الثوم بفص واحد يضاف إلى ماء السلق ويضاف إليها رشّة كمون .
- ويؤكل الحمص ساخنا بدون زيت زيتون وإنما يزين بحزرر وخيار مجروش .

## القول الأخضر مع الأرز

صدوف كمال وسيماء عثمان

- ½ كيلو فول أخضر
- ٢ - ٤ بصلات متوسطة الحجم مفرومة
- ½ كوب ماء
- ½ كوب أرز
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- رشّة بهار ورشّة فلفل أسود
- يقشر نبات الفول وتؤخذ حبوبه وتغسل
- يحمر البصل بزيت الزيتون ثم يضاف إليه الفول الأخضر ويقلب حتى يتشرب الزيت ثم يضاف إليه الماء ويغلى القدر مدة ربع ساعة على النار ،

ثم يضاف الأرز المغسول إلى الفول وتخلط المواد جيدا وتغطي الطنجرة وتترك على نار هادئة مدة ٣٠ دقيقة .

## الفول الأخضر بالزيت والكزبرة صدوف كمال وسيماعثمان

- ١ كيلو فول أخضر مسحوبة خيوطه الجانبية ومقطع قطعاً صغيرة
  - ١ بصلة متوسطة الحجم ، مفرومة
  - ١/٢ كوب زيت زيتون لطهي الفول
  - ١ باقة كزبرة خضراء مفرومة
  - ٤ فصوص ثوم مدقوق مع الملح
  - ١ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
  - رشّة فلفل ورشة بهار
- يوضع الزيت الباقي أو زيت الزيتون في وعاء على نار متوسطة، ثم يضاف إليه نصف كمية الثوم المدقوق والبصلة المفرومة ويقلب الخليط مدة ٥ دقائق .
- يضاف الفول إلى الخليط ويحرك بين الحين والأخر على نار خفيفة مدة ربع ساعة
- تضاف التوابل والكزبرة الخضراء وبقيّة الثوم والبصل مع كوب ماء إلى الخليط ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة أو حتى ينضج الفول .
- يصب قليل من عصير الليمون الحامض على الفول ويؤكل ساخن مع الأرز أو بالخبز مع الفجل والبصل الأخضر (حسب الذوق) .

يعتبر الحمص ومرقته أساس هذه الوصفة . من الممكن إضافة خضار موسمية أخرى أو حذف بعض الخضار المذكورة ليلائم ذوقك الشخصي.

• ١ فنجان حمص جاف (= ٢ ½ فنجان حمص مطبوخ) بالإضافة إلى مرق الحمص .

• ١ بصلة كبيرة مقطعة إلى مربعات .

• ٢ ملعقة كبيرة زبيب .

• ٢ فصوص ثوم مفروم .

• رشّة زعفران .

• ½ ١ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو .

• ٢ ملعقة كبيرة بقادونس مفروم للزينة .

• ¼ ملعقة صغيرة قرفة مطحون .

• ١ فنجان بازلاء طازجة أو مجمدة .

• ¼ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حر .

• باقة من البقدونس المفروم والمغسول أو باقة من الكزبرة الخضراء .

• ½ ملعقة صغيرة كمون مطحون .

• ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون .

• ½ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون .

• ١ فليفلة خضراء مفرومة مربعات .

• ١ فنجان كوسا مقطعة مربعات .

• ٢ فنجان بندورة طماطم مفرومة .

- ينقى الحمص وينقع في الماء ليلة كاملة .
- صفى الحمص من الماء واطبخيه في ٥ أكواب من الماء النظيف حتى ينضج .
- ارفعي الحمص بواسطة ملعقة متعددة الثقوب .
- ضعي المرق جانبا .
- يسخن كوب من مرق الحمص ثم يضاف إليه البصل والثوم والبهارات الناشفة .
- خففي النار حتى يذبل البصل لمدة ٧ دقائق تقريبا ، لا تدعي الماء يجف وإلا احترقت البهارات .
- أضيفي الماء حسب الحاجة .
- عندما يذبل البصل يضاف إليه الحمص، الفليفلة ، الكوسا ، الزبيب ، الزعفران والبقدونس . ثم يضاف مرق الحمص أو الماء .
- يغطي القدر ويترك حتى يغلي، ثم تخفف النار حتى تنضج الخضار .
- تضاف البازلاء خلال الخمس دقائق الأخيرة . ارفعي القدر عن النار ثم أضيفي البندورة واخلطوها مع بقية المواد .
- يقدم الحمص مع الخضار مزين بالبقدونس ويؤكل مع الكسكس .

## برغل أسباني *Carol Connell*

يمكن تحضير هذا الطبق من أي نوع من الحبوب المفضلة لديك

- ١/٢ فنجان ماء
- ٣ فنجان برغل
- ١ فنجان بصل أخضر مفروم

- ١ فنجان فلفل أخضر مفروم
- ١ ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ٢ فنجان عصير الطماطم الطازجة
- رشة ملح
- بقادونس مفروم للزينة
- يسخن الماء ثم يصب فيه البرغل مع التحريك المستمر
- تخفف النار إلى أقل درجة ويترك البرغل لمدة ٢٠ دقيقة
- تجمع المقادير الباقية وتحمر قليلا بزيت الزيتون ، حتى تذبل ، ثم
- تضاف إلى البرغل وتخلط جيدا ثم يضاف إليه عصير الطماطم
- يضاف الملح إلى الخليط ثم يصب في طبق ويزين بالبقادونس

## جرائنولا جوز الهند والتفاح *Marilyn Diamond*

- ١ تفاحة متروعة البذور
- ١ حفنة قطع جوز الهند
- ١ ملعقة كبيرة زبيب أسود
- ¼ فنجان لوز طازج
- ٢ ملعقة صغيرة عسل
- ٢ - ٤ ملعقة كبيرة عصير تفاح طازج
- يوضع التفاح وجوز الهند والزبيب في مطحنة الطعام ، يضاف اللوز من خلال فتحة الغطاء . ثم يضاف العسل والقرفة ويستمر الخلط حتى تصبح كتلة واحدة متجانسة. أضيفي عصير التفاح واخلطيه جيدا .

# العصائر الطبيعية

## عصير الكيوي بالعسل:

- ٤ حبات كيوي .
- ٣ أكواب ماء .
- ٣ ملاعق كبيرة عسل .
- توضع جميع المقادير في الخلاط .

## عصير البطيخ بالفراولة .

- ٤ أكواب عصير بطيخ (توضع شرائح البطيخ في الخلاط وتخلط)
- ١ قبضة يد فراولة مثلجة .
- ٣-٤ حبات تمر متروعة النوى .
- تخلط جميع المقادير بالخلط .

Marylin Diamond

## عصير الأناناس بالفراولة والبرتقال

- ٢ برتقال
- ٦ شرائح أناناس سميكة.
- ٥ حبات فراولة.
- عسل أو تمر للتحلية حسب الذوق

## عصير البرتقال بالتمر والموز المثلج

- ٣ كوب عصير برتقال طازج
- ٢ موزة مثلجة .
- ٥ تمر (بدون نواة)
- ١/٢ - ١ كوب ثلج مجروش .



اخلطي العصير والتمر في الخلاط ثم أضيفي الثلج والموز واخلطيهم إلى أن يصبح الخليط متجانس وكثيف .

# سندويتشات مجموعة بطريقة صحية

## *Marilyn Diamond*

### سندوتش الأفوكادو

#### المقادير :

- خبز أسمر
  - شرائح الطماطم ( البندورة )
  - شرائح الخيار .
  - شرائح الأفوكادو .
  - خس .
  - ألوونيز ( بدلاً من المايونيز المصنع ) أو زبدة .
- حين تحضرين السندوتش ادهني الخبز بالزبدة ( حسب الذوق )  
وأضيفي جميع المقادير أو بعضها حسب ذوقك الشخصي الرجاء مراعاة عدم  
أكل أكثر من سندوتش واحد في اليوم .

#### كيفية تحضير الألوونيز *Almonaise*

- من الممكن تحضير الألوونيز من اللوز بدلاً من المايونيز المصنع وهو بديل  
صحي ومغذي يمكن إضافته للسلطات والسندويتشات حسب ما  
تستدعي الوصفة .
- لإزالة قشر اللوز ضعيه في ماء مغلي لمدة دقيقة واحدة ثم أخرجيه من  
الماء وقشريه .
- قد لا تنجح هذه الوصفة أحياناً بسبب الرطوبة في الجو ، ولكن هذا لا  
يهم .

- ½ فنجان لوز متروك القشر .
- ½ فنجان ماء نقي أو مقطر .
- ½ ملعقة صغيرة ثوم مدقوق .
- ½ ملعقة صغيرة ملح .
- ٢-٣ ملاعق كبيرة عصير الليمون الحامض الطازج .
- رشة فلفل حلو أحمر ( اختياري ) .
- رشة فلفل أسود .
- ٢-٣ فناجين زيت دوار الشمس Safflower أو زيت دوار الشمس

### الطريقة

( يجب عدم استخدام زيت الزيتون لأنه لا يصلح في هذه الوصفة )  
ضعي اللوز والماء النقي في الخلاط واخلطهم على سرعة عالية حتى يتحول الخليط إلى كريمة لزجة . إذا لم تتحرك الخلاطة فأضيفي ١-٢ ملاعق كبيرة ماء حتى تدور الشفرات بسهولة . أضيفي الثوم ، الملح البحري ، عصير الليمون والفلفل اخلطهم قليلاً . إنزعي القطعة الشفافة من غطاء الخلاط البلاستيكي واسكي الزيت ببطء فيكون كالحليب الرقيق . الرجاء مراعاة استمرار الخفق في الخلاط على درجة عالية عند إضافة الزيت . ستتحرك الشفرات بسهولة تدريجياً عند إضافة الزيت . حين يتوقف الخليط عن تقبل المزيد من الزيت ، سيتجمع الزيت كفقاعة كبيرة على سطح الخليط . عندئذ إنزعي الغطاء البلاستيكي وأضيفي بقية الزيت ببطء مع تحريك سطح الخليط ببطء مع مراعاة عدم إدخال الملعقة إلى داخل الخليط حتى لا ترتطم بالشفرات الدائرية . هذه

الطريقة ستفسح الطريق لكي يتشرب المزيغ المزيد من الزيت حتى يصبح الخليط سميكاً . يجب أن يكون المزيغ النهائي شبيهاً بالمايونيز وجبنة الكريما المخفوقة .

### سندوتش القرنبيط Marilyn Diamond

#### المقادير

- ١ جزرة مبروشة شرائح الطماطم ورق خس ( حسب الذوق )
- ١ قرنبيطة صغيرة مطبوخة على البخار ( أو مسلوقة في قليل من الماء )
- ٢ ملعقة صغيرة عصير الليمون .
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح بحري
- 1/2 ملعقة صغيرة بقدرونس أو زعتر Oregano
- 1/4 - 1/2 فنجان ألونيز

#### الطريقة

— أهرسي القرنبيطة . ثم أضيفي بقية المقادير ما عدا الجزر والطماطم والخس .

— أدهني الخبز الأسمر بقليل من الزبدة ثم أضيفي خليط القرنبيط . ضعي السندوتش في الفرن لبضعة دقائق ثم أخرجيه وأضيفي الجزر والطماطم والخس .

### سندوتش الخضار المشكلة Marilyn Diamond

- ١ فنجان بروكلي أو قرنبيط
- ٢ ملعقة كبيرة جزر مبروش

- ٢ ملعقة كبيرة ملفوف أحمر ( أو أخضر ) مبروش
- ٢ ملعقة كبيرة كوسا مبروشة .
- 1/4 فنجان بصل مشوي ( اختياري )
- ١ خبز أسمر أو تورتيلا Tortilla
- ١ ملعقة كبيرة ألامونيز
- 1/2 فنجان خس مبروش
- ٢ شريحتان أفوكادو ( اختياري )
- رشة ملح بحري .

### الطريقة

حضري الخضار :

- قطعي البروكلي أو القرنبيط إلى أزهاره والجزء العلوي من الجذع .
- ضعي البروكلي أو القرنبيط في طنجرة البخار فوق الماء المغلي لمدة خمس دقائق أو حتى تكون قد نضجت .
- اخلطي الجزر والملفوف والكوسا جيداً .
- البصل المشوي
- ٢ ملعقة صغيرة زيت زيتون أو زيت Safflower
- ١ بصلة صغيرة مقطعة إلى شرائح
- حركي البصل والزيت على نار هادئة حتى تذبل البصلة .
- حضري السندوتش
- في مقلاة حافة وساخنه قليلاً التورتيلا Tortilla على الجهتين . أو سخني الخبز الأسمر في الفرن قليلاً حتى يسهل فتحه . اخلطي جميع المقادير وضعيها في السندوتش بعد أن تدهنيه بالألامونيز

— أضيفي طبقة بروكلي أو القرنبيط ثم ضعي فوقها الخضار المبروشة وفوقها البصل المشوي ثم أضيفي الخس والأفوكادو .

## Jennifer Raymond سندوتش التونا المنزفة

### المقادير

- ٤٢٥ غرام حمص مسلوق
- ١ ضلع كرفس مقطع قطعاً صغيرة
- ١ جزرة متوسطة مبروشة ( اختياري )
- ١ بصلة خضراء مقطعة قطعاً صغيرة
- ٢ ملعقة صغيرة ألونيز .
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح بحري .

### الطريقة

- أهرسي الحمص المسلوق . اتركي بعض حبات الحمص .
- أضيفي الكرفس والجزر والبصل الأخضر والألونيز ورشة الملح . ضعي المقادير في الخبز وأضيفي بعض شرائح الطماطم والخس .

صدوف كمال وسيا عثمان

## سندوتش الفلافل (الطعمية)

### المقادير

- ٢ كوب من الفول المقشر
- 1/2 كوب من الحمص
- ٣ رؤوس ثوم
- ٥ بصلات
- 1/2 باقة من الكزبرة الخضراء

- 1/2 كوب من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
- ٢ ملعقة كبيرة من الملح
- ٢ ملعقة كبيرة من الدقيق الأسمر .
- ١ ملعقة صغيرة من البهار .
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة اليابسة .
- 1/2 ملعقة صغيرة من الشطة ( الفلفل الحريف ) .
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود .
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون الناعم .
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة .
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكربونات .
- ٣ ملاعق صغيرة من الباكينغ بودر .

### الطريقة

- ينقى الفول والحمص من الأوساخ وينقعان بالماء مدة ١٢ ساعة أو ليلة كاملة .
- يصفى الفول والحمص من الماء ثم يقشر البصل والثوم وتفرم جميع المواد بمطحنة اللحم .
- تغسل الكزبرة والبقدونس وتصفى ثم تفرم .
- يضاف إلى الخليط الملح والتوابل والكربونات والباكينغ بودر وتعجن باليد جيداً .
- بترك الخليط جانباً حتى يختمر مدة ساعة ونصف الساعة ثم يعجن مرة ثانية . قطعي العجينة إلى أقراص .

- سخني الفرن مسبقاً . ثم ضعني الأقراص في صينية مدهونة بزيت الزيتون .
- اخبزها حتى تتحمر من كلتا الجهتين .
- تقدم الفلافل ساخنة مع سلطة البقدونس بالطحينة والحامض ومع سلطة الخضر .
- الوصفة الأصلية تستدعي أقراص الفلافل ، ولكن الخبز أفضل لأن زيوت القلي تتسبب في أمراض كثيرة .

## سندوتش الشكشوكة      فلفل أخضر حلومع البندورة

### المقادير

- ٣ من الفلفل الأخضر الحلو مفروم فرماً ناعماً
- 1/2 كيلو بندورة ( طماطم ) حمراء طازجة مفرومة فرماً ناعماً
- ٣ ملاعق طعام من الكزبرة اليابسة .
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح .
- ٥ - ١٠ فصوص ثوم
- كمية قليلة من الزيت النباتي أو زيت الزيتون
- رشة فلفل حريف .

### الطريقة

- يلوح الفلفل المفروم بالزيت على نار متوسطة
- يدق الثوم مع الملح والكزبرة شرط أن لا يهرس جيداً .
- بعد أن يذبل الفلفل الأخضر على النار يضاف إليه خليط الثوم والكزبرة ويحرك قليلاً .
- يرفع الخليط عن النار ثم تضاف البندورة إلى الخليط ويؤكل بارداً مع الخبز الأسمر . من الأفضل تسخين رغيف الخبز أولاً ثم وضع الخليط فيه .



## مركب البطاطس

### المقادير

- ٢ حبات بطاطس كبيرة .
- 1/2 كيلو كوسا
- 1/4 فنجان زبدة ( مذابة )
- 1/4 ملعقة صغيرة كمون ( اختياري )
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ٢ ملعقة صغيرة زبدة مذابة
- رشة فلفل أحمر حلو ( مطحون )

### الطريقة

- اخبزي البطاطس في فرن حار حتى تنضج ( ٦٠ دقيقة تقريباً )
- قشري الكوسا وقطعيها إلى مكعبات وسويها على بخار الماء لمدة ١٥ دقيقة أو حتى تنضج .
- اخرجي البطاطس بعد أن تنضج واتركيها حتى تبرد قليلاً ثم اقطعيها إلى نصفين وأزيلي البطاطس دون أن تزيل القشرة .
- اخلطي الكوسا ولب البطاطس والزبدة المذابة والكمون والملح في الخلاط حتى تصبح كريمة بورية صفراء .
- املائي قشر البطاطس بالبوريه ثم ادهنيها بالزبدة المذابة وزينيها برشة الفلفل الأحمر الحلو .
- أعيديها إلى الفرن وحمريها قليلاً .

## سلطة البطاطا بالخضار

### المقادير

- ٦ حبات بطاطس صغيرة
- ٢ ملاعق كبيرة زبدة
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو ( مطحون )
- ٢ فنجان بروكلي أو قرنبيط
- ٤ فنجان خس مغسول ومقطع إلى قطع صغيرة
- ٢ فنجان سبانخ مقطعة قطعاً خشنة
- ١ فنجان ملفوف أحمر مقطع بالطول ورفيعاً .

## *Marilyn Diamonod* سلطة الطاقة

### المقادير

- ٣ فنجان خس مغسول ومقطع صغيراً
- ١ فنجان سبانخ مقطعة إلى شرائح
- ١ - ٣ خياراً مقطعة إلى شرائح
- ١ - ٣ بندورة مقطعة إلى مكعبات أو إلى شرائح
- من الممكن أيضاً إضافة أي خضار نيئة مثل :
- الجزر ، الكرفس ، الفطر ، الملفوف الأحمر أو الأخضر ، الفجل ،  
الشمندر ( البنجر ) ، الكوسا ( نيئة ) ، القرنبيط ( نيئ ) ،  
البروكلي ( نيئ )
- 1/4 - 1/2 فنجان زيتون أو شرائح الأفوكادو

- 1/2 فنجان أي نوع من الفاصوليا اليابسة ( الجافة )
- 1/4 فنجان من السمسم غير المحمص ( النيئ )
- من الممكن تغيير المكونات بحيث تلائم ذوقك الشخصي ، ولكن الرجاء تجربة الكوسا النيئة وتقطيعها قطعاً صغيرة جداً وكذلك السبانخ والقرنبيط ، فجميعها من الخضار المفيدة والمغذية وطعمها بالكاد يلاحظ .
- اضيفي إلى السلطة تتبيلتك المعتادة أو التتبيلة التالية :

### المقادير

- ٢ - ٤ حصص ثوم مدقوق
- ٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ١ - ٤ ملاعق عصير ليمون ( حسب الذوق )
- رشّة ملح ورشّة فلفل

**Jennifer Raymond**

### خبز الأعشاب والبصل

### المقادير

- ٥ - ٦ فناجين طحين أسمر ( دقيق بر )
- ٣ ملاعق كبيرة سكر أسمر
- ٢ ملاعق صغيرة ملح
- ٢ ملاعق كبيرة خميرة جافة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الشبت الجاف
- ١ ملعقة صغيرة إكليل جبل مدقوق ( أو زعتر بري )
- ٢ فنجان ماء ساخن
- ١ - ٢ بصلة صغيرة مفرومة فرماً ناعماً

## الطريقة

- في وعاء كبير اخلطي  $2\frac{1}{2}$  فنجان طحين مع السكر والملح والخميرة والأعشاب . اسكي الماء تدريجيا والبصل مع التحريك المستمر اخلطيها لمدة دقيقتان بواسطة الخلاط الكهربائي ، أو لمدة أربع دقائق بواسطة اليد .
- أضيفي كميات قليلة من الطحين تدريجيا مع الخفق جيدا بعد كل إضافة . ستكون العجينة لزجة . اخفقيها لمدة دقيقتان إضافيتان على سرعة متوسطة أو ٤ دقائق بواسطة اليد .
- انقلي العجينة إلى وعاء مدهون بالزيت ثم ضعها في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها حوالي ٤٠ دقيقة .
- حركي العجينة واخفقيها بقوة لمدة ٣٠ ثانية ثم صبيها في صينية مناسبة ( ٥x١٠-inch ) أو صنيتان ( ٤x٨  $\frac{1}{2}$  inch ) ثم اتركيها في مكان دافئ لمدة عشرة دقائق حتى تعلقو
- سخني الفرن إلى ٣٧٥ درجة
- اخبزيها لمدة ٤٠ دقيقة . يجب أن يكون لونها أسمر ذهبي .

*Dr. Bernard Jansen* طريقة الباذنجان بالأرز

## المقادير

- ٢ ملعقتان طعام كبيرتان زيت زيتون
- ١ بصلة متوسطة مقطعة قطعاً خشنة
- ٣ حصص ثوم كبيرة مفرومة
- ١ حبة باذنجان متوسطة الحجم مقطعة إلى أرباع
- ١ ملعقة صغيرة ريحان ناشف
- ٢ كوب من الأرز المطبوخ

• ٣ - ٤ حبات طماطم مقطعة إلى أرباع صغيرة

• رشّة ملح وفلفل

### الطريقة

— حركي البصل والثوم مع زيت الزيتون على نار هادئة حتى يذبل قليلا .  
ثم أضيفي الباذنجان والزيجان قليلا ثم حففي النار حتى ينضج  
الباذنجان .

— أضيفي الأرز المطبوخ والطماطم إلى الباذنجان واخلطيهم جيدا .

— يمكن إضافة فنجان فطر وفليفلة خضراء وكوسا ( حبة واحدة ) و  $\frac{1}{4}$   
فنجان زيتون أسود . إطهي هذه الخضار مع الباذنجان .

## حساء الذرة الكشيفة Marilyn Diamond

### المقادير

• ٣ كوب ماء

• ٣ بطاطات متوسطة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات

• ١ بصلة متوسطة مفرومة

• ١ - ٢ فص ثوم مفروم

•  $\frac{1}{2}$  ضلع كرفس مفروم

•  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة جرامية يابسة مفرومة

•  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعتر يابس Thyme

•  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعتر Oregano

•  $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح بحري

• رشّة فلفل أسود مطحون

- ١ 1/2 كوب - ٢ كوب ذرة
- ؟ كوب فلفل أخضر مفروم
- 1/4 كوب بصل أخضر مفروم

### الطريقة

- اغلي الماء في القدر . أضيفي البطاطا والثوم والبصل والكرفس .
- أعيدي الماء للغليان ثم أضيفي البهارات والتوابل .
- غطي القدر واتركيه على نار متوسطة لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة .
- بردي المزيج قليلا ثم خذي كوب من البطاطا والذرة وضعيه جانبا .
- ضعي الشوربة في الخلاط واخلطيها على دفعات صغيرة .
- أعيدي تسخينها على نار هادئة وأضيفي الذرة والبطاطا التي وضعتيها جانبا .
- اتركيها على النار مع التقليب مدة ١٥ دقيقة . سيحي الزبدة في مقلاة ثم أضيفي الفلفل الأخضر والبصل الأخضر وحركيهم بسرعة مدة ٣ دقائق تقريبا . أضيفي الفلفل الأخضر والبصل الأخضر للشوربة وأضيفي رشة الملح والفلفل .

### حساء الحصاد

#### *Marilyn Diamond / Harvest Soup*

### المقادير

- ٩ أكواب ماء
- ١ بصلة كبيرة مقطعة قطعاً خشنة
- ٢ - ٤ حصص ثوم كبيرة مفرومة
- ٢ عود كرفس مقطع قطعاً خشنة

- ٢ فنجان صغير مقطوع إلى مكعبات أو قرعة واحدة صغيرة
- ١ قرنبيطة صغيرة مقطعة إلى زهرات صغيرة
- ٤ جزرات متوسطة الحجم مقشرة ومقطعة إلى دوائر
- ٤ حبات كوسا متوسطة الحجم مقطعة إلى دوائر
- ٣ حبات بطاطس متوسطة الحجم مقطعة إلى مكعبات
- ١/٢ ملعقة صغيرة زعتر بري ناشف
- ١/٢ ملعقة صغيرة ريحان ناشف
- رشّة قرفة
- ٢ ملعقتان من عصير الليمون الطازج أو عصير ليمون عدد ٢

### الطريقة

- اغلي الماء ثم أضيفي إليه جميع المقادير ما عدا عصير الليمون
- أعيدي إلى درجة الغليان ثم خففي النار لمدة ٣٠ دقيقة مع التحريك من حين إلى آخر . بعد أن تنضج الخضار أضيفي إليها عصير الليمون .

### حساء العدس الأخضر

*Rowena Hubbard / Hearty Green Lentil Soup Provençal*

### المقادير

- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ١ فنجان بصل مفروم
- ٢ - ٤ حصوص ثوم مقشر ومفروم
- ١ فنجان عدس أخضر صغير ( كشري أخضر )
- ١ فنجان فاصوليا بيضاء صغيرة مطبوخة ( مسلوقة بالماء )
- ١ فنجان كرفس مقطوع

- ١ فنجان فلفل أحمر حلو مقطع
- ٤ حبات طماطم مقطعة
- ١ ملعقة صغيرة من أعشاب Herbs de Provenze أو : ( رشة زعتر بري ، ريحان ، مردقوش ، طرخون ) ملح ، فلفل .

### الطريقة

- حركي البصل والثوم مع زيت الزيتون على نار هادئة حتى يذبل قليلا .  
أضيفي العدس والفاصوليا وقلبيهم حتى يتشربوا الزيت .
- أضيفي الكرفس والفلفل الأحمر و ٤ - ٥ أكواب ماء ، واخلطه أعشاب Herbs de Provenze . دعيها حتى تغلي ثم خففي النار .  
إطهيهام لمدة ٣٠ - ٤٠ دقيقة ثم أضيفي الملح والفلفل والطماطم .
- من الممكن استخدام العدس الأحمر بدلا من الأخضر وأي نوع آخر من الفاصوليا ، ويمكن استخدام الحمص أيضا .

### إدَامِ الخَضارِ المشكَلَة

## *Marilyn Diamond Stew For Two*

### المقادير

- ٨ حبات بطاطس صغيرة
- ٣ جزارات كبيرة
- ٣ ملاعق كبيرة زبدة
- ١ بصلة متوسطة مقطعة قطعاً خشنة
- ١ عرق كرفس مقطع قطعاً خشنة
- ٤ عروق روكلي بدون أزهارها مقشرة ومقطعة قطعاً صغيرة .
- ٢ حبات كوسا مقطعة قطعاً رفيعة



- ½ فنجان بازلاء مجمدة
- ¼ ملعقة صغيرة حبوب الكرفس
- ¼ ملعقة صغيرة جرامية
- ¼ ملعقة صغيرة حردقوش
- رشة ملح بحري
- ٣ - ٣ أكواب ماء

### الطريقة

— ضع البطاطس والجزر في طنجرة البخار فوق الماء المغلي لمدة ١٥ دقيقة .  
 قطعي الجزر . قشري البطاطس وقطعيها إلى مكعبات ثم ضعيها جانبا . أذبي  
 الزبدة وأضيفي إليها البطاطس والجزر والبصل والكرفس والبروكلي والملح  
 والماء . اتركيها على النار حتى يغلي الماء ثم خففي الحرارة لمدة ٥ دقائق مع  
 التحريك من وقت لآخر . بإمكانك تغميس التوست الأسمر ( البر ) المحمص  
 والدهون بالزبدة في هذا الإدام .

**Mark Hall**

خبز الذرة

### المقادير

- ٢/٣ فنجان دقيق بر أسمر
- ١ فنجان دقيق الذرة Cornmeal
- ٢ ملعقتان كبيرتان باكنغ بودر
- ١ - ٢ ملعقتان سكر أسمر
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ١ فنجان ماء

- ١ بياض بيضة بلدي . إذا لم تتوفر فيستعاض عنها بملعقتان كبيرتان ماء
- 1/4 فنجان زيت الذرة

### الطريقة

- سخني الفرن ( ٤٠٠ درجة ) اخلطي المواد الجافة أولا .
- ثم أضيفي الماء والزيت واخلطيهم . احذري من الإسراف في الخلط وإلا فلن يرتفع الخبز .
- صبي الخليط في صينية صغيرة واخلزيها لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة

**Jennifer Raymond**

### الخبز الأسمر السريع والسهل

### المقادير

- ١ فنجان ماء
  - 1/2 فنجان زيت ذرة
  - ٣ فنجان طحين ( دقيق بر ) أسمر
  - ٢ ملعقتان صغيرتان باكينغ صودا
  - 1/2 ملعقة صغيرة ملح
  - 1/2 فنجان دبس ( عسل أسود )
  - 1/2 فنجان زبيب
- سخني الفرن إلى درجة ٣٢٥ في وعاء كبير اخلطي المقادير الجافة جيدا ثم أضيفي الدبس والماء والزيت والزبيب . اخلطيهم جيدا . لا تسرفي في الخلط ، ضعبي العجينة في صينية مقاس ( ٩ x ٥ inch ) وسوي سطحها بالملعقة . اخبزيها لمدة ساعة أو حتى إذا وضعت السكينه تخرج نظيفة .

## الخاتمة

الحمد لله الذي بفضلہ تتم الصالحات . والحمد لله الذي يسر لي هذا العلم  
اليسير الذي أرجو أن يستفيد منه القارئ كما استفدت منه وكما استفاد منه أيضا  
زوجي وأطفالي الآء وآية وباسل ، فلم يعودوا يحتاجون إلى الأدوية والمضادات  
الحیویة .

فلقد كان للحمية وللعسل الذي جعله الله سبحانه وتعالى شفاء للناس دور  
أساسي في العلاج حين كانت تصيبنا بعض الحرارة أو الوعكات الصحية البسيطة .

## المراجع العربية

١. باشا، حسان شمسي، زيت الزيتون بين الطب والقرآن . جدة دار المنار. ١٩٩١م
٢. الجوزية، ابن القيم . الطب النبوي . تحقيق وتخریج وتعليق شعيب وعبد القادر الرنؤوط - مؤسسة الرسالة ١٤١٨هـ - ١٩٩٧م .
٣. جونستون ، هرمن . القولون مفتاحك لحياة أكثر نشاطا . ترجمة عماد أبو السعد بيروت : الدار العربية للعلوم ط ١٠ ١٤١٤ هـ - ١٩٩٤م
٤. الحسيني، أيمن . نصائح غذائية لصحتك بعد الخمسين . القاهرة : مكتبة القرآن ١٤١٥ هـ - ١٩٩٤م
٥. الحسيني ، أيمن . عزيزي مريض الروماتيزم . مدينة نصر: دار الطلائع . ١٩٩٢م
٦. الحسيني ، أيمن . العلاج بالماء وطرق التداوي به . مصر الجديدة : مكتبة ابن سينا ١٩٩٢م
٧. خورج ، عبد الرحيم . النحل والزهر والعسل . الكويت : مكتبة المنار الإسلامية . ١٤٠٧هـ - ١٩٨٧م .
٨. عبد العزيز بدوي . وفاء . أسرار العلاج بالفواكه والخضروات . مصر الجديدة : مكتبة ابن سينا د . ت
٩. طبال ، أحمد . التداوي بالغذاء وعناصر الطبيعة . طرابلس : دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع . ١٩٩٢م .

١٠. كردي ، إيمان. كن طبيبا لنفسك واعرف ما يحتاج إليه جسمك .

جدة : طائر العلم . ١٤١٨ هـ - ١٩٩٧ م

١١. كمال ، صدوف وعثمان سيما . ألف باء الطبخ الموسع. بيروت : دار

العلم للملايين . ١٩٩٠ م

١٢. صفي الدين ، أبو أسامة . السواك بين الطب والشريعة . جدة : مكتبة

الخدمات الحديثة ١٤١٤ هـ - ١٩٩٤ م

## المراجع الأجنبية

- 1-Balch, James & phyllis. Prescription for Nutritional Healing. New york: Avery publishing group inc. 1993
- 2-Bernard, Neal . Food for life. New york: Harmony Books . 1993
- 3-Carper. Jean. Food your Miracle Medicine. New york: Harper and Collins publishers. 1994
- 4-Diamond, Harvey and Marliyn. Fit for life I,II . New York: Warner books. 1985
- 5-Grant, Doris; Joice, Yeam . Food Combining for Health. London: Thorsons. 1991
- 6-Ornish, Dean. Dr. Dean Ornish's Program For Reversing Heart Disease. New York: Random House. 1995 .

## فهرست الموضوعات

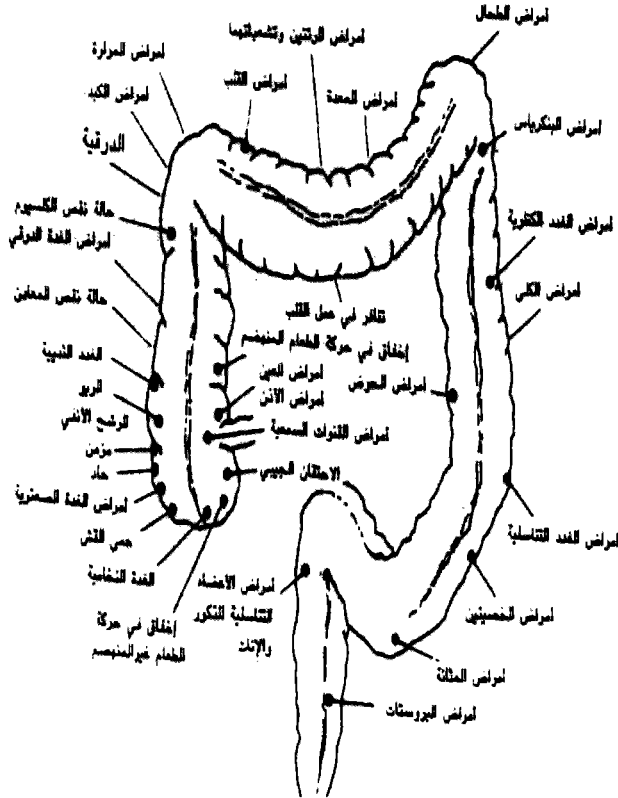
رقم الصفحة	الموضوع
١	تمهيد
٣	مقدمة
٧	توجيهات عامة من الطب النبوي
١٢	النظام الغذائي الجديد
١٩	الطاقة والنشاط
٣٠	سرطان القولون والجهاز الهضمي
٣٣	أمراض القلب والحمية
٣٥	إرشادات عامة
	الوقاية والعلاج الطبيعي
٤١	- السواك
٤٣	- المعدة بيت الداء
٤٧	- القولون وصحة الجسم
٤٩	- الحقنة الشرجية وغسيل الأمعاء
٥١	- أهمية التوازن الكيميائي
٥٨	ملحق علاج بعض الأمراض الشائعة
٦٢	- كيف تصوم
٦٧	- انقطاع الدورة الشهرية
٦٩	- ارتفاع ضغط الدم
٧٠	- الأرق
٧١	- الروماتيزم

٧٥	- النقرس داء الفاصل
٧٧	- نقص الحديد
	تحذيرات عامة
٧٩	- المضادات الحيوية سلاع ذو عدين
٨٠	- أضرار المشروبات الغازية
٨١	- أضرار الكافين
٨٢	- الرهيم الكيميائي وشفط الدهون
٨٥	مقدمة الوصفات
٨٦	السلطات
٨٩	أكلات خفيفة ومغذية
١١٢	العصائر الطبيعية
١١٤	سندوتشات مجموعة بطريقة صحية
١٣١	الخاتمة
١٣٢	المراجع العربية
١٣٤	المراجع الأجنبية
١٣٥	الفهرس



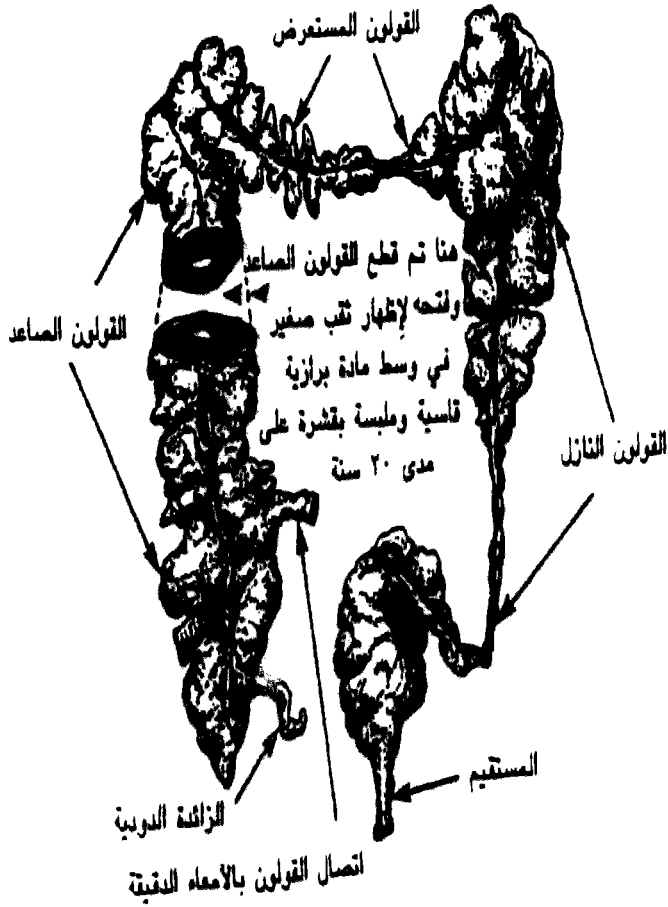
# القولون الطبيعي

العضلات العاصرة والمكببة  
وتشاطها المشترك  
مع إظهار المراكز العصبية لحفظ الأمراض



شكل رقم (١)

## القولون المشوه



شكل رقم (٢)

# الأمراض الشائعة

والعلاج بالغذاء الطبيعي

صحة ولباقة مدى الحياة

جمع وتلخيص وترجمة

نجلاء حسيني



مكتبة السوادي للتوزيع