



www.med-syria.com

النظام الغذائي لتنظيف الجسم

نظام الحمية الغذائية

لتنقية الجسم واستعادة الحيوية

من أخبار الطب

د. رسلان العلي



د. حنا جبور

www.med-syria.com



الفهرس

	مقدمة
	ما الفكرة من وراء هذه الحمية الغذائية؟
	ما هي مكونات هذا النظام الغذائي؟
	لماذا كتب هذا الكتاب؟
	ما هو الزمن اللازم لعمل هذا النظام الغذائي؟
	من يستفيد من هذا النظام الغذائي؟
	أعطيني مثالا
	ماذا يستفيد موقع «أخبار الطب والصحة»؟



مقدمة :

هذا النظام الغذائي يعتمد ببساطة على تناول الحليب والبطاطا المسلوقة لمدة شهر. ومنع إضافة الملح إلى الطعام والزيت المقلي.

إذا كنت تستطيع أن تتناول هذا الطعام لمدة شهر دون أن تصاب بالجنون، فهذا ما عليك أن تفعله، وإلا تستطيع قراءة هذا الكتيب لكي تدخل نوعاً من التغيير في حياتك ولكي تعرف ماذا تعني كل خطوة.

النظام الغذائي الموجود في هذا الكتيب والمقدم من أخبار الطب والصحة <http://www.med-syria.com>، هو نتاج سنين طويلة من البحوث المكثفة والدراسات المتعلقة بالجسم البشري. ولأننا أخصائيون في مجال الصيدلة والكيمياء الحيوية السريرية فقد قررنا جعل هذا الكتاب يشرح علمياً ماذا يحدث في الجسم البشري، مع إضافة تفسيرات حول آلية عمل الجسم وعلاج بعض الأمراض المستعصية.



ما الفكرة من وراء هذه الحمية الغذائية؟

يعاني الكثير من الأشخاص من بعض المتاعب الصحية الصغيرة في حياتهم، ومع مرور الوقت تصبح متاعب كبيرة ومرهقة للشخص، ويعزوها المرضى إلى تقدمهم بالسن، ويعزوها المثقفون منهم إلى نمط حياتهم السيء الذي لا يريدون تغييره.

يؤمن من اشترك في كتابة هذا الكتاب أن معظم المشاكل التي يعاني منها الإنسان في حياته هي نتيجة تراكم طويل للسموم في جسم الإنسان، بالإضافة إلى عدم علاج للعديد من المشاكل الصحية المزمنة بشكل صحيح.

تهدف هذا النظام الغذائي إلى التخلص من السموم المتراكمة في الجسم، والسماح للأجهزة المختلفة بالعمل بشكل جيد كما هو مخطط لها. وتستخدم مجموعة مختلفة من «أدوات التنظيف» الطبيعية، وأحياناً الأدوية النباتية.



ما هي مكونات هذا النظام الغذائي؟

يركز النظام الغذائي على استخدام الحليب بشكل أساسي في عملية التنظيف، ويعرف عن الحليب منذ قديم الزمان أنه مضاد للسموم ومفيد لعمل الجسم.

إن النظام الغذائي المشرح يتضمن استخدام النشويات المسلوقة وخاصة البطاطا، ولاحقا الرز. حيث يؤمن هذا موردا للطاقة اللازمة للجسم.

نفضل استخدام بعض العلاجات النباتية والخلاصات التي تفيد في تسريع العلاج، ولكن استخدامها غير إجباري إلا في الحالات الشديدة أو المستعجلة.

لماذا كتب هذا الكتاب؟

هذا النظام الغذائي يسمح بسحب السموم من الجسم بطريقة فعالة جداً، وسريعة نسبياً. لكن هذا التنظيف قد يكون له بعض الآثار الجانبية، لذا فقد وضعنا هذا الكتاب للتعريف بالمواضيع التي يهتم بها المرضى، وشرح مدى ضرورة كل خطوة.



ما هو الزمن اللازم لعمل هذا النظام الغذائي؟

يعمل هذا النظام الغذائي على تنظيف الجسم العادي خلال مدة شهر إلى شهرين من أغلب السموم التي يحبسها، وقد يحتاج البعض إلى فترة أطول للعلاج حسب شدة الحالة.

ينقسم عمل النظام الغذائي إلى ثلاث مراحل. في المرحلة الأولى يتم تنظيف الأمعاء وجهاز الهضم، وفي المرحلة الثانية يتم تنظيف جهاز التنفس، وفي المرحلة الأخيرة يبدأ تأثير هذا النظام الغذائي على المناطق المختلفة من الجسم، والمرحلة الأخيرة يختلف زمنها حسب الحالة المرضية ومكان الإصابة.

من يستفيد من هذا النظام الغذائي؟

نستطيع مبدئياً أن نقول أن جميع البشر سيستفيدون من تنظيف أجسامهم من التلوث الذي نشاهده في عالمنا، فتسمم التربة بالمبيدات والمياه بالملوثات والهواء بالدخان يجعل كل أجسامنا في حالة غير مثالية. لكن نستطيع أن نضع بعض الأمثلة على حالات تستفيد أكثر من سواها.



. مرضى الاضطرابات الهضمية: يعمل هذا النظام الغذائي على تنظيف سريع وفعال لجهاز الهضم حيث يستعيد العديد من أجهزة الجسم وظائفه سريعاً بعد ذلك.

. مرضى مشاكل التنفس: يؤثر هذا النظام الغذائي على عمل جهاز التنفس حيث يساعد على طرد الملوثات من القصبات والرئتين عن طريق القشع (البلغم)، ويحسن من تهوية الدماغ.

. أصحاب الأمراض الجلدية: حيث يعرف عن الحليب أنه مفيد للبشرة منذ أيام استخدمته كليوبترا كحمام يومي، وفي الحقيقة نجد العديد من الأمراض الجلدية التي يمكن شفاؤها أو الحد من سوءها باستخدام نظام غذائي مناسب، بعض هذه الأمراض تشمل حب الشباب، والصدف، والبهاق. (لمزيد من التفاصيل يرجى مراسلتنا على العنوان الإلكتروني info@med-syria.com)

. مرضى أمراض الاستقلاب واضطرابات الشوارد: يحتاج العديد من المرضى إلى تنظيم غذائهم



كي تستعيد أجسامهم بعض التوازن في عملها. مثل مرضى التصلب المتعدد (اضطرابات في شوارد الكلور) أو حتى بعض مرضى القلب والسكري.

. المتزوجون: يعاني العديد من الأزواج من مشاكل زوجية بسبب بسيط مثل الاضطرابات الهضمية وضعف حساسية الجلد وجفافه الذي يؤدي لنقص الرغبة. هذا النظام الغذائي قد يفيد البعض، ولكن يفضل الاستشارة على العنوان الإلكتروني info@med-syria.com.

. مرضى المفاصل والعظام: تستخدم هذه الحمية لمعالجة الترسبات في المفاصل، كما يمكن استخدامها مع مجموعة من المتممات الغذائية والمعادن الزهيدة والنباتات الطبية لمساعدة الجسم على ترميم بنية العظم. خاصة في حال النساء ما بعد سن الأربعين.

. طلاب المدارس والجامعات: حيث يستفيدون من تحسين تهوية الدماغ والوارد الغذائي الصحي.



أعطيني مثالاً

أحد الحالات المرضية التي تابعتها. فقد كانت المريضة «ن.م» بعمر ٣٧ سنة عندما تقدمت بشكوى ألم ظهر شديد...

«بسيطة...» كما يعتقد معظم الناس : « تحتاج إلى مسكن ألم...»

أستطيع الموافقة معكم على أن مسكن الألم سيحل الموضوع خلال عشرين دقيقة. ولكن هل تساءلتم عن السبب الحقيقي وراء هذا الألم ؟. لأن هذا الألم سيعاود المريض مرة أخرى بعد عدة أيام وسيزداد سوءاً مع مرور السنين حتى يقعد المريضة.

استمرت معاناة المريضة أربع سنوات، بعدها أتت إلينا مشكية من هذا الألم المزمن الذي صار لا يزول باستخدام المسكنات الاعتيادية.

ثم البحث عن السبب الحقيقي للمرض، وكان بعيداً جداً عن كل التوقعات. ولكننا بعد الفحص المطول وجدنا حالة منتشرة بشكل كبير وهي التسمم الغذائي والبيئي. استخدمنا نظاماً غذائياً لعلاج هذا التسمم مع



بعض الأدوية النباتية، وقد شفيت خلال أربعة أشهر من حالة مرضية آلمتها لسنوات طوال.

هذه إحدى مئات الحالات الخطيرة التي شاهدها خلال اثنتي عشر سنة من العمل في الحقل الطبي، وسنورد بعضها كأثلة لاحقاً.

لأننا استطعنا مساعدة كل أولئك المرضى، دفعنا هذا إلى وضع نظام غذائي خاص لتنظيف الجسم من السموم المتراكمة فيه على مدى سنين، وتحسين حياة الأفراد وتجنبهم أزمات الأمراض المستعصية أو مشاكل الحياة النفسية والصحية والجنسية.



مازل يستفيد موقع «أخبار الطب والصحة»؟

يعتبر هذا النظام الغذائي ممتازاً لوحده، لكن استخدامه مع مجموعة من الخلاصات النباتية والفيتامينات يجعله فعالاً وسريعاً نسبياً. تختلف النباتات والفيتامينات المطلوبة حسب المرض، لأن العلاج مميز لكل حالة مرضية. يمكن الحصول على استشارات مجانية وشراء الخلاصات النباتية الطبية والفيتامينات بزيارة موقعنا على الإنترنت www.med-syria.com ، أو بمراسلتنا على العنوان الإلكتروني الخاص بنا info@med-syria.com.

طبعاً الخلاصات النباتية الطبية والفيتامينات مدفوعة الثمن. وهو ما يسمح لنا بتقديم باقي الخدمات مجاناً.



كيف يعمل جسم الإنسان

يتمحور جسم الإنسان حول ما يدعى بالأعضاء النبيلة وهي الدماغ والأعصاب بالإضافة إلى القلب. ندعى الأعضاء النبيلة لأن ثوقفها عن العمل هو موت مباشر وكل شيء آخر في جسم الإنسان يمكن الاستغناء عنه لفترة قصيرة أو طويلة، وهذه هي فلسفة العلاج الإسعافي.

من وجهة النظر هذه فإننا نجد أن الجسم البشري يقوم بالحصول على احتياجاته من الغذاء والهواء لكي «يطعم» الأعضاء النبيلة ثم يقوم بالتخلص من السموم والفضلات الناتجة.

إذا قارنا الجسم البشري بمعمل صغير للشوكولاتة نجد أن المعمل يحتاج إلى مواد أولية مثل الكاكاو والسكر والزبدة وورق التغليف والكهرباء ووقود التدفئة. يقوم المعمل بصنع الشوكولاتة والتي نشبه الأفكار والأعمال التي يقوم بها الجسم البشري. كما أن المعمل يطرح الفضلات والقمامة التي تتكون من بقايا التصنيع ونفاياته بالإضافة إلى الدخان الناجم عن حرق وقود التدفئة، بعض هذه النفايات يطرح عن طريق حاويات القمامة ويكون عادة بشكل صلب ويطرح بعضها الآخر الذي يكون بشكل سائل عبر مياه المجاري وبعضها الثالث عبر مدخنة الدخان « نفايات غازية ».

والجسم البشري يشبه تماماً هذا المعمل، فهو يحتاج إلى طعام مكون من سكريات ودهن وبروتينات ويحتاج إلى مياه وإلى هواء بالإضافة إلى هذا كله يحتاج إلى آلاف المواد الأخرى بكميات قليلة جداً أحد أشهر هذه المواد هي الفيتامينات والمعادن.

عندما نقوم باستيراد نوع سيء من ورق تغليف الشوكولاتة يصعب تقطيعه مثلاً فإن المعمل سوف يضطر إلى رمي الكثير من القمامة وقد يصل هذا الموضوع إلى مرحلة عدم وجود مكان كافٍ في حاويات القمامة لذا نتراكم القمامة في أماكن أخرى غير الأماكن المخصصة لها مما يؤدي في المرحلة الأولى إلى عدم إرضاء العمال ولكن مع مرور الوقت يحدث فوضى في العمل وتخريباً للآلات وفوضى بين العمال.

هذا يشبه تماماً ما يحدث في الجسم البشري بعد مرور عشرة سنوات من النظام الغذائي السيء حيث نتراكم الفضلات في أماكن مختلفة من الجسم لتسبب الآلام من الصعب أن نتصور سببها.



قد يصيب الملل بعض الأشخاص من هذا التشبيه بين جسم الإنسان والمعمل لكنه أمر ضروري، حيث لا يفضل أن يقوم الإنسان بإنباع نظام غذائي أو تناول مواد دون معرفة ماذا يعمل وكيف يعمل وفي فقرات هذا الفصل سنتناول كيفية عمل أجهزة الجسم :

الإدخال : ما يحتاجه الجسم!

عندما نتكلم عن تأمين حاجات الجسم أول ما يخطر في بالنا الطعام. يعود السبب الأساسي لهذا الموضوع أننا نرى ونلمس ونتذوق الطعام بشكل كبير كما أننا ندفع منه من جيوبنا ونحس بقيمته أكثر من غيره. يليه في سلسلة أفكارنا الماء والسوائل لأننا نحس بها ونراها أيضاً وآخر ما نفكر به هو الهواء. ولكن النظام الغذائي الذي سوف ننصح به ينطلق من فكرة أن الهواء أهم بكثير من الغذاء. ولكي نثبت ذلك لكل من يشك منكم نتحدثكم في أن تمتنعوا عن الهواء وامتنع عن الطعام ونرى من سيصمد لفترة أطول. برأيكم من سيربح ؟

١. التفسر :

يحصل الجسم البشري على الهواء مجانياً ولا نهتم كثيراً بنوعية الهواء الذي نحصل عليه أو لماذا. أظن أن الجميع يعرف أننا نحتاج الأكسجين فقط من الهواء لكن ما نعرفه أيضاً وننساه أن الأكسجين لا يتوفر بكمية متساوية بين الأماكن المختلفة أو عند الأشخاص المختلفين. إذا نواجه شخص ما في الطبيعة وفي بقعة نظيفة مثل شاطئ البحر، حديقة، غابة، منتجع على سفح الجبل فإنه يحصل على هواء أكثر بكثير من شخص جالس في غرفة مغلقة الأبواب تحوي شخصاً مدخناً وموقداً يعمل على وقود التدفئة. ونستطيعون التأكد من هذا إذا كنتم خارج منزل في الشتاء ودخلتم إلى غرفة صغيرة يوجد فيها عدة أشخاص جالسون لفترة طويلة فإنكم تحسون بالدفء، ولكنكم ستحسون ببعض الاختناق أيضاً.

ونوجد عوامل أخرى تنقص من قدرة الجسم البشري على الاستفادة من الأكسجين الموجود في الهواء، أحد أهم هذه العوامل هو غاز يدعى أول أكسيد الكربون، ينتج هذا الغاز عن عمليات الاحتراق الضعيف وغير الكامل مثل الغاز الناجم عن الجمر والسجائر والسيارات. وهذا الغاز للأسف بدون رائحة وبدون لون، وهو يدعى بالقاتل الصامت. قد لا يكون هذا القاتل خطيراً



لدرجة مهمة دائماً فعدد الأشخاص الذين ماتوا بسببه خلال العشر سنوات الماضية لا يتجاوز مئات الألوف. ولكن عدد الذين نسمموا به وأصيبوا بحالات من الصداع والدوار والنعاس وحتى الغثيان والإقياء يتجاوز عددهم عشرات الملايين. ومن حسن الحظ أن الجسم البشري قادر على احتمال كمية صغيرة منه بدون الموت فوراً. ولكن هذا للمحظوظين فقط.

أما بالنسبة لفروقات التنفس بين الأشخاص، هذا الأمر سهل جداً حيث نجد أن الأطفال المولودين حديثاً يشبهون بعضهم بشكل كبير لكنهم يبدؤون بالاختلاف في المظهر مع مرور السنوات. أحد أهم هذه الاختلافات هو شكل وحجم الأنف، فقد ترنصحيح الجسم البشري على أساس التكيف، والحكمة من أن شخصاً ما لديه أنف كبير هو أن هذا الشخص يحتاج إلى كمية أكبر من الهواء لكي يتنفس وإلا لما كان هناك داع لأن يكون أنفه كبيراً. كما أن من يقول أن التنفس يمكن أن يتم من خلال الفم هو أحمق ببساطة، لأن الفم مخصص للكلام وللطعام وهو رطب جداً واللعب الموجود به لا يستطيع أن يعالج كمية كبيرة من الهواء ويحمي الجسم من الأوساخ التي تأتي مع الهواء. لأن الهواء يجفف اللعاب مما يؤدي لزيادة سماكته وتحويله إلى مادة لزجة مزعجة. ولو كان الفم هو طريق طبيعي للتنفس لما كان هناك أنف عند الإنسان.

عندما يشتكي شخص ما أنه لا يستطيع التنفس من أنفه ويضطر للتنفس من فمه، فإنني أقول له بكل بساطة أنه مريض وعليه الاهتمام بصحته.

يقوم جهاز التنفس وخاصة في الأنف بالنقاط الأوساخ والجراثيم والدخان والتخلص منها. ولكن عندما يكون الطعام الذي نتناوله سيئاً والهواء الذي نتنفسه سيئاً فإن الأنف لا يقوم بوظيفته بشكل جيد وبدل أن نعلق الأوساخ والجراثيم في المخاط ويتم التخلص منها فإنها تتابع إلى داخل الجسم مسببة المرض.

٢. جهاز الهضم :

يتألف جهاز الهضم من قناة طويلة وعدة غدد ملحقة. وبسرعة نقول أن جهاز الهضم يبدأ بالفم ليصل إلى المعدة ثم الأمعاء التي تنتهي بفتحة الشرج. يدعى القسم الأخير من الأمعاء بالكولون وهو جزء عريض لتخزين وتهيئة طرح الفضلات.



إن وظيفة جهاز الهضم بشكل أساسي هو محاولة الاستفادة قدر الإمكان من الطعام والشراب المتناولين. حيث يقوم بترطيب الطعام بالفم بواسطة اللعاب و " تحميص " في المعدة ثم نفثت الطعام في الأمعاء بمساعدة الكبد والبنكرياس تقوم الأمعاء بامتصاص المواد الغذائية والسوائل من الطعام ثم نعليها بشكل منتظم خارج الجسم.

تم تصميم جسم الإنسان على أساس أنه كائن أعلى من باقي الحيوانات. فقد خلق الإنسان لكي يأكل اللحم والثمار والجذور. كما أن الإنسان مصمم لكي يشرب الحليب. ولكنه غير مجهز لتناول الحشائش بأنواعها، فهذا موجود في تصميم الكائنات الأدنى منه، مثل الخروف والبقر. فعندما يتناول الإنسان أي نوع من الحشائش الخضراء (البقدونس، السبانخ، السلق، ورق العنب...) فإنه لا يستطيع الاستفادة منها بأي شكل كان فيخرج أغلبها كما دخل كفضلات. ويبدو ذلك واضحاً عندما يتناول الشخص طعاماً مثل السلق أو الملوخية في لون البراز الأخضر. كما يسبب تناول هذه الحشائش اضطرابات في الأمعاء وخاصة في الكولون (الجزء الأخير من الأمعاء) وغازات وآلام مرعجة. ويمكن اعتبار تناول شيء مرعج بمثابة أمر غير صحي.

يعتبر بعض الأشخاص أن تناول الحشائش مفيد للصحة فهي تحوي أليافاً لا تهضم وتقوم بعمل الممكنة في كنس جهاز الهضم. في الحقيقة لا توجد دراسات موثوقة تماماً في هذا المجال، وكل الدراسات الموجودة تشير إلى احتمال الاستفادة من الألياف في علاج اضطرابات جهاز الهضم. لكن عند اعتماد مط غذاء صحي نجد أن الألياف هي خطر كبير على جسم الإنسان، وأن " كنس " الأمعاء ما هو إلا تخريش وتجرع لها غير مبرر.

يتناول العديد من الأشخاص أغذية خطيرة بطبيعتها، أخطر هذه الأغذية هي المقلالي والمواالح وغير ذلك، تحتوي هذه الأطعمة على زيت مسخن إلى درجة مرتفعة جداً وكميات كبيرة من الملح. يقوم هذا المزيج الخطير بالتسبب على جدار الأمعاء الداخلي بالاشتراك مع المخاط الموجود في الأمعاء، يساعد في عملية الترسب محاولة الأمعاء الدفاع عن نفسها بإفراز المزيد من المخاط. هذا الترسب يؤدي إلى تكون طبقة ثخينة من المخاط والزيت المقلالي نستطيع الجراثيم العيش فيها. ونستطيع إفراز السموم المختلفة، لذا يبدأ الإنسان الإحساس بالغازات ونشجات الأمعاء وحالات من الإسهال أو الإمساك حسب طبيعة الشخص. ولهذا يقترح البعض استخدام الألياف التي قد نفي في نخطية المشكلة لفترة قصيرة دون أن تحلها.



عندما يتناول شخص ما الحليب وهو مصاب بسوء عمل الأمعاء للسبب السابق، فإن المخاطيات تبدأ بالذوبان ويتم غسلها بشكل بطيء مما يؤدي إلى انكشاف سريع لداخل الأمعاء التي كانت محتبئة ومتورمة وتحاول أن نبتعد قدر الإمكان عن الحياة. في هذه اللحظة يحس المريض بالانزعاج الشديد الذي يعادل تناول عشرة أضعاف كمية الحشيش المعتادة. عند الاستمرار في تناول الحليب والبطاطا المسلوقة بدون ملح لمدة ثلاثة أيام متوالية فإن المريض سيحس بتغير مفاجيء بعمل الجسم لأن الأمعاء قد نظفت بشكل كبير. سنتحدث عن هذا الموضوع بشكل مفصل في الفصل الثاني.

أجهزة الإطراح :

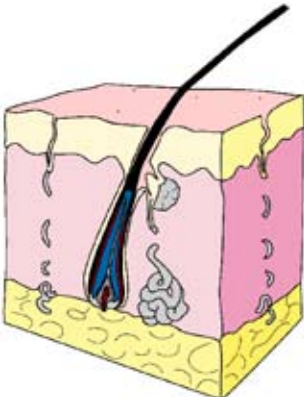
ما يخطر على بالنا كأجهزة إطراح عادة هو جهاز الهضم والجهاز البولي، ولكن ما ننساه جهاز التنفس. عدا عن ذلك فنحن لم نتكلم هنا عن أهم جهاز للإطراح. إن أكبر جهاز للإطراح على الإطلاق هو الجلد. كما أن هناك أجهزة صغيرة للإطراح هي الجهاز البولي والجهاز التناسلي والعين واللعاب.

١. الجلد :

يسخر العديد من الأشخاص من أهمية هذا الجهاز، حيث لا يعيرونه أهمية كبرى، فهو لا يطرح كمية تذكر من الفضلات (على حد زعمهم ١-٢٪).

لكي أثبت لكم وجهة نظري يكفي أن نقيسوا مساحة جلد الجسم البشري وعدد مسامات العرق فيه نستطيعون البدء بعد المسامات على يدكم في مساحة ١ سم^٢ ثم حساب عدد المسامات في الجسم على هذا الأساس إذا عرفتم أن مساحة الجلد حوالي ٢,٥ م^٢. ويجب أن يكون الناتج حوالي مليارين من المسامات الخاصة بالتعرق لكل إنسان.

يجب الانتباه إلى فكرة أن الجلد هو عضو إطراح يعمل بشكل دائم. ولا يتوقف في الليل أو النهار. وهو لا يعمل فقط على طرح العرق بل هو





يساعد على تنظيم الحرارة وفي الراحة النفسية من كل الجوانب. (نعم من كل الجوانب !)

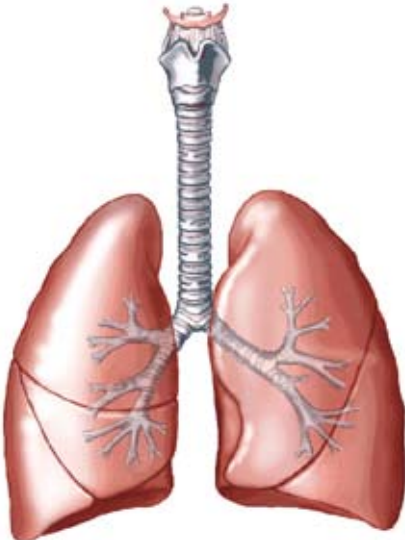
ينظم الجلد حرارة الجسم وي طرح العرق، بل يعتقد أنه يشارك في نوع من التنفس لذا من المهم الانتباه إلى أن الجلد الذي لا يعمل يؤثر سلباً بشكل كبير على حالة الشخص المريض الصحية والنفسية.

للجلد البشري حالتان لا ثالث لهما، جلد عادي متوسط الترطيب (ليس جافاً)، وحالة الجلد المريض (الجلد الجاف والجلد الزيتي). وهذا ينطبق على حالة شعر الإنسان فهناك الشعر العادي والشعر المريض (الجاف والزيتي).

تؤثر نوعية الغذاء بشدة على حالة الجلد فعند تناول كمية من ملح الطعام فإن الجلد لا يستطيع التعرق لذا يصاب بالجفاف. وإذا أصيب الجلد بالجفاف فإن الإحساس فيه يضعف وينقص الاستمتاع بالحياة. كما أن الزيوت الضارة مثل (الزيت المقلبي والسمن والدهن الحيواني) تسبب انسداد قنوات التعرق وزييت غير طبيعي للجلد إما نقص نزييت أو فرط نزييت. كما أن الزيوت الخطيرة تساعد على نمو الجراثيم ولفطورهما يؤدي مشاكل في الجلد ونساقط شعر ورائحة كريهة للعرق وظهور حب الشباب أو التهابات جلدية أخرى.

إن الجلد هو أهم الأعضاء التي يساعدها النظام الغذائي في هذا الكتيب.

٢. جهاز التنفس :



يعتقد أن وظيفة جهاز التنفس الأولى هي طرح الغازات من الجسم (غاز ثاني أكسيد الكربون)، الناجمة عن احتراق الغذاء في الجسم وهذا صحيح ولكن يجب الانتباه إلى أن جهاز التنفس يعمل على طرح الأوساخ والجراثيم التي تأتي مع الهواء الملوث وعن طريق نذوبها في المخاط وإخراجها من الجسم.

أشهر مثال لهذه الحالة هو الزكام، حيث يحاول الجسم



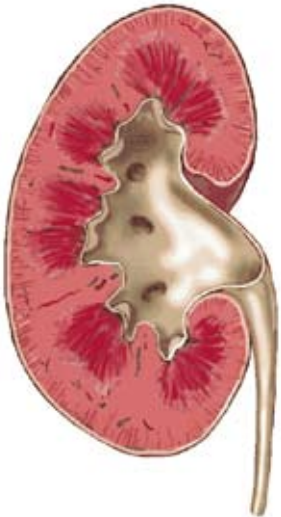
طرح أكبر كمية ممكنة من الفيروسات إلى الخارج وبجميع الوسائل التي يستطيعها وحتى لو كان هذا لا يعجب الاجتماعي أمام الناس. كما أن السعال هو طريقة أخرى لإخراج الجراثيم من القسم العميق من جهاز التنفس (القصبات والرئة).

وكثيراً ما نجد أن المخاط الموجود في الرئة والقصبات قد جف. ونعجل أدوية معالجة السعال على إذابة المخاط الجاف وإفراز مخاط جديد يتم طرحه خارجاً عن طريق السعال ويحمل معه الجراثيم بأكبر كمية ممكنة، فهذه الأدوية لا تقتل الجراثيم بل تحاول طرد أكبر كمية منها للخارج. ونذكر الأدوية المقشعة للسعال (المميعة للبلغم Mucolytic).

إن علاج جهاز التنفس هو مفتاح هذه الحمية بالإضافة إلى جهاز الهضم وكل التحسينات الأخرى التي سنشاهدها هي تحسينات ناجمة عن خروج الفضلات بشكل سليم وعدم إقبال الجسم بالعبء الناجم عنها.

٣. الجهاز البولي :

ببساطة يتألف جهاز البول من كليتين ومجموعة من القنوات وفتحة لطرح البول. نعمل الكليتان على تنظيف الدم من كثير من السموم وطرحها بسرعة كبيرة في وسط مائي. ويختلف عمل الكليتين حسب كمية الماء المتناولة. وحسب التعرق اليومي. حيث يحتاج جسم الإنسان إلى ٢,٥ ل من الماء يومياً عن طريق الشرب دون أن ننسى تناول الماء الموجود في الطعام. وكل عالم ينقص الكمية عن ٢ ل لا يعرف درجة الحرارة التي نعيش فيها ونوعية الطعام والتلوث الذي نتعرض له.



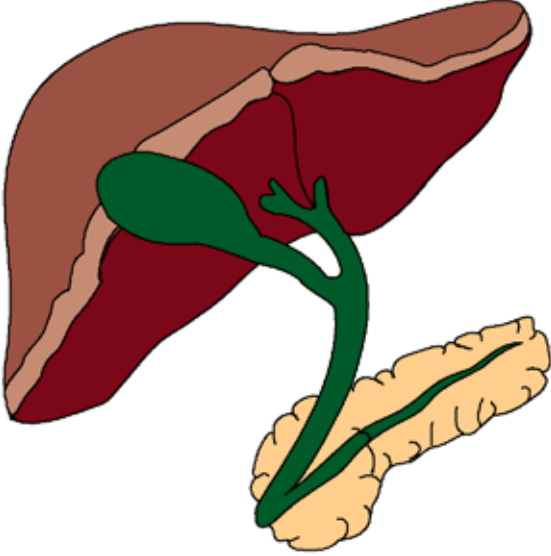
في الصباح المبكر يكون البول مركزاً كثيراً وغامق اللون (أصفر غامق) بينما يخف لونه أثناء النهار مع تزايد كمية الماء المشروب.

يعاني العديد من الأشخاص من ألم في الخصرة وحرقة في البول أثناء وبعد التبول، وخاصة بعد المجامعة. ويعود ذلك إلى التهابات في المجاري البولية يحاول الجسم ضبطها ولكنه لا يستطيع التخلص منها.



نساعد هذه الحمية على رفع الضغط عن الكليتين وحمايتهما من الأذى المستقبلي.

ك. جهاز الهضم :



من أهم أقسام جهاز الهضم المشاركة في الإطراح هو الكبد الذي يقوم بتجميع السموم التي تجول في الدم التي لا يمكن للكلى والجلد التخلص منها، ويغلفها بادة تجمد فعلها السام ثم تجمعها في كيس المرارة، ويقذفها في جهاز الهضم مرة أخرى لتتابع سيرها حتى تصل إلى خارج الجسم، وبالإضافة إلى هذه النفايات الكبدية فإن الجسم يتخلص من الأغذية غير المهضومة والضارة مثل الألياف وكمية كبيرة من الجراثيم غير الضارة التي تعيش في الأمعاء بالإضافة إلى كمية من الماء لتلين كتلة البراز.

إن جهاز الهضم وجهاز التنفس هما الهدف الأساسي من إتباع هذا النظام الغذائي.

هـ. الجهاز التناسلي :

يغلف الجهاز التناسلي عند الذكور من الخارج بأغشية جلدية تفرز كمية قليلة من المخاط، ويطن الجهاز الأنثوي من الداخل بأغشية مخاطية أيضاً (بكمية أكبر).

وكما ذكرنا فإن المخاط والجلد هما وسيلتان لطرح السموم من الجسم وأن وجود اضطرابات فيهما قد تؤديان إلى الضعف الجنسي والعقم.

في كثير من الحالات يساعد هذا النظام الغذائي كلاً من الرجل والمرأة على الاستمتاع بحياتهم الجنسية، كما تم تسجيل العدد من حالات الشفاء من العقم مع استخدام علاج متمم للنظام الغذائي (علاج عشبي وفيتامينات وشامبو). لم يكن هدف هذا النظام التوجه على هذه الفئة إلا أن النتائج التي حصلت كانت مذهلة للغاية.



٦. العين :

تقوم الغدد الدمعية بإفراز الدموع التي تغسل كرة العين وتحميها من الجراثيم والأوساخ ولا نعد إطراح إلا في حالات نادرة جدا وسهومة خاصة جدا، ولكن نقص الدموع المفترزة. نعتبر حالة مرضية ونسبب خطر إصابة العين بالتجفاف والالتهابات والتقرحات، كما نسبب ضعفا في النظر.

إن تأثير النظام الغذائي على العين غير مؤكد بسبب قلة عدد الحالات الموثقة رغم أننا شاهدنا عدة حالات من تحسن في الإبصار لدى المرضى. قد يعود هذا إلى تخفيف الضغط عن كرة العين من الجيوب الأنفية.

يجب الانتباه إلى أن إفراز الدمع يصب في الأنف ويرطب مخاطية الأنف عبر قناة تصل بين العين والأنف عن انسداد هذه القناة يسبب حالة من التدميع (البكاء) وعادة ما يكون الانسداد قريبا من الناحية الأنفية ويحل هذا الموضوع عندما نعالج جهاز التنفس بالنظام الغذائي والأدوية الممتمة.



الفصل الثاني

مكونات الغذاء

يجب أغلب العاملون في قطاع الصحة تقسيم الأمور إلى أشكال بسيطة، رغم أن أغلب التقسيمات غير دقيقة في مجال الطب، إلا أننا سنحاول أن نعطي فكرة في هذا الفصل عن المكونات الأساسية للغذاء وطرق حساب حاجات الجسم من المواد الأساسية في أي نظام غذائي يتناوله الإنسان سواء أكان هذا النظام غذائي أو غيره.

إن التصنيف الأول للمكونات الغذائية يضع الماء جانباً، ثم يقوم بحساب محتويات المواد الغذائية وهذا أهم خطأ في عملية الحساب، ويجب على كل شخص يهتم بالمحافظة على نظامه الغذائي سليماً أن يأخذ الماء بعين الاعتبار.

نقسم المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم البشري إلى ثلاث فئات :

١. المواد التي يحتاجها الإنسان بكثرة : مثل السكريات والشحوم والبروتينات.

٢. المواد التي يحتاجها الإنسان بكميات أقل وأشهرها الفيتامينات.

٣. المواد الزهيدة مثل السلينيوم والمعادن النادرة.

إذا قرأتم الأسطر السابقة وشعرتُم بالرهبة والخوف. فأنا أؤكد لكم أن هذا الموضوع لا داعي له، ولكنني أردت ذكر ذلك لكي أطرح فكرة نقول بأننا نحتاج بعض المواد بكميات قليلة جداً (زهيدة) وهي لا نقل أهميتها عن أهمية تناول الوجبات الغذائية بل نريد لذا علينا الانتباه إلى الحصول على المواد التي يحتاجها الجسم مهما كانت كميتها قليلة. نركز نظم الحمية الغذائية على معالجة الخلل في النوع الأول من الغذاء، (مثلاً : يمنع السكر من الطعام أو نزيد كمية اللحم أو



نقص (البروتينات) أو إلغاء كافة المواد الغذائية بجميع أشكالها مثل حمية الماء والتفاح (الحمية الفرنسية).

من البديهي إذاً أن نتكلم عن المكونات الأساسية للغذاء (المكونات بكميات كبيرة)، وهذه المكونات هي السكريات والدهون والبروتينات.

١. السكريات :

تشمل السكريات التي سنتكلم عنها في النظام على قطع بناء أوليةٍ نشبه أحجار البناء في أي مبنى (قرميد، طوب، سيراميك، الخ). تتجمع هذه السكريات البسطة معاً لكي تصنع سكريات أكبر يبدأ حجمها من قطعتين وينتهي بالملايين.

أهم هذه السكريات الأساسية هو سكر يسمى بالغلوكوز (سكر قصب السكر) وهو يعطي لقصب السكر حلاوته التي نعرفها، ويوجد سكر آخر بسيط يسمى بالفروكتوز (سكر الفواكه) وطبعاً يعطي حلاوة الطعم بكثير من الفواكه!

عندما نجمع قطعة من سكر القصب وقطعة من سكر الفواكه نحصل على سكر من قطعتين نعرفونه جميعاً. هذا السكر هو سكر الطعام الأبيض. نستطيعون إجراء تجربة صغيرة بوضع بعض السكر الأبيض في ماء مغلي لمدة دقيقتين أو ثلاث ثم نستطيعون تذوقه (ملاحظة هامة : يرجى الانتظار حتى يبرد الماء). عندما نتذوق قليلاً من الماء المحلى ثم نتذوق قليلاً من السكر العادي نلاحظ اختلافاً في طعنة الحلاوة، بكل بساطة يتفكك سكر الطعام ويصبح لدينا محلول من سكر القصب وسكر الفواكه وهما ذو طعم حلو ولكنه مختلف الحلاوة.

من السكريات المشهورة أيضاً، النشاء الذي يتكون من مئات الآلاف من قطع سكر القصب. مرتبطة مع بعضها البعض. يمكن أن نقوم بتجربة على هذا أيضاً : نضع قطعة من الخبز في فم الإنسان لمدة بضع دقائق، فنحس بطعم حلو المذاق، وهذا الطعم ناجم عن تفكك النشاء.

إن السكريات بشكل عام هي أهم وأسهل طريقة لإنتاج الطاقة للإنسان، ونشاهد في السوق التجارية الآن مشروبات نعطي الطاقة مثل (رد بول bull Red، وبيسون Peson،



وفائر Fire، وباورهورس Power horse وغيرها). وكلها يعتمد على وجود كمية كبيرة من السكر الأساسي سواء كان سكر القصب (الغلوكوز) أو سكر الفواكه (الفركتوز)، بالإضافة إلى مواد أخرى تسرع من امتصاص السكر وهذا السكر يصل بسرعة إلى العضلات والدماغ ويعطي إحساساً مؤقتاً بالنشاط. كما أن هناك قصة مشهورة عن فريق كرة القدم الإيطالية الذي يتناول أفراداً صحناً كبيراً من المعكرونة قبل المباراة بنصف ساعة فيحصلون على حاجتهم من الطاقة خلال المباراة كلها، وهذا صحيح نظرياً لأن النشاء في المعكرونة سريع الهضم نسبياً ويتحول إلى سكر القصب بسهولة (غلوكوز).

في نظامنا الغذائي لن مننع تناول النشاء بشكل مطلق، لكننا سنمنع تناول بعض المأكولات المطبوخة على حرارة عالية وتحتوي كمية كبيرة من النشاء مثل القمح والشعير والذرة، وأشهر الممنوعات هو الخبز والمعجنات. والسبب لا علاقة له بالنشاء بل ب مواد أخرى موجودة إلى جوار النشاء. لأنها تسبب ضرراً كبيراً للجسم البشري وسنشرح ذلك بالتفصيل في الفصل التالي.

يوجد في الحليب أيضاً نوع من السكريات هو سكر الحليب ولكنه لا يملك طعماً حلواً وهو سكر مركب يشبه سكر الطعام ولكنه يختلف في نوع إحدى هاتين القطعتين فالقطعة الأولى هي سكر القصب والأخرى هي قطعة سكر الغالاكتوز. ومثل كل السكريات التي يتناولها الإنسان فإن جسمنا بحاجة لتفكيك هذا السكر، وإذا لم يستطع تفكيكه فإن الحليب يسبب انزعاجاً في البطن. وبما أن نظامنا الغذائي في هذا الكتيب يعتمد على الحليب كثيراً سوف نطرح حلاً لهذه المشكلة في الفصل القادم.

٢. الشحوم :

الزيوت أو المواد الدسمة أو الشحوم هي كلها مصنفة تحت اسم علمي واحد رغم اختلاف أشكالها وفائدتها وضررها. من الخطأ القول أن تناول الشحوم سيء وعدم تناولها جيد، فالشحوم جزء مهم من جسم كل إنسان. ولكن تكمن المشكلة في نوع الشحوم المتناولة، فعندما تكون الشحوم من نوعية سيئة فإنها تسبب الضرر لجسم الإنسان.



للشحوم من وجهة نظر النظم الغذائية نوعان شحوم جيدة (غير مشبعة) وشحوم سيئة (مشبعة). فمثلاً يعرف أغلب الناس أن تناول الزيوت النباتية مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس وزيت فول الصويا والأهم أيضاً زيت الزيتون فهو مفيد للصحة. وتناول السمن العربي والزبدة والمشاوي كثيرة الدهون هو سيء للصحة (رغم أنه لذيذ). بعد إنباع نظام الحماية الخاص بنا لفترة شهرين يمكن للإنسان الطبيعي أن يتناول كميات محدودة من الشحوم السيئة دون أن يصاب بضرر. لمزيد من المعلومات راسلونا على بريدها الإلكتروني (info@med-syria.com).

من أهم الشحوم التي يعرفها الناس هو الكولسترول، وهذا الكولسترول الذي يثير الرعب في نفوس البشر ونرصد له فرائص الشجعان هو مادة ضرورية جداً لحياة الإنسان، فكل خلايا الإنسان نستخدم الكولسترول في بنائها، وكل الهرمونات التي تتحكم بنواحي عمل جسم الإنسان وحالته الصحية والعقلية والجنسية تحتاج إلى الكولسترول. يسمع المثقفون بعبارة كولسترول جيد وكولسترول سيء وهو ما سوف نتكلم عنه في نظام الحماية لاحقاً.

نستخدم أنواعاً أخرى من الشحوم في غذاء الإنسان أهمها الزيوت المستخدمة الطبخ بالإضافة إلى الثمن والزبدة والمارجرين.

إن القانون البسيط الذي يحدد سلامة شحوم الطبخ هو :

"كل شحم صلب هو سيء وكل شحم سائل تم تسخينه هو أسوأ"

وعلى هذا فإن زيت مازولا الذي يفيد القلب يصبح أخطر بكثير من الزبدة إذا استخدمناه لقلي البطاطا. والذي يجب تفسيراً علمياً لهذا فعليه أن يعرف أن الشحم يتخرب بوجود الهواء (مثل الزبدة التي تصبح زنخة عند تركها في الهواء). والزيت السائلة عندما تسخن فإنها تتفاعل مع الهواء. بشكل سريع جداً وتغير في داخلها لتصبح مواد سامة نهاجم الأمعاء وأوعية القلب، وتتحول الزيوت المفيدة (غير المشبعة) إلى زيوت ضارة (مشبعة).



يتم إنتاج الزيوت الحالية بطريقة تسمى "العصر علي البارد"، والتي تحافظ على سلامة الزيت. والزيت الناتج بهذه الطريقة يعمل بشكل معاكس تماماً لما يعملها الزيت الضار. حيث يتجه إلى أوعية القلب ويبدأ بسحب الزيوت الضارة من جدرانها. بالإضافة إلى هذا فإن زيت الزيتون المصنوع في سوريا يحوي مواد تقوم بهاجمة الزيوت الضارة والكولسترول ويعيدها إلى حالتها الجيدة. لذا يكون هذا الزيت من أكثر الزيوت المفيدة للصحة عند استخدامه في الطبخ دون تسخينه (مثل السلطة)، ويؤمن وقاية من أمراض القلب.

تتكون الزيوت من نوعين: زيوت غير مشبعة وهي الزيوت المفيدة، وزيوت مشبعة (مهدرجة أو متأكسدة) وهي الزيوت الضارة. وتنقسم الزيوت غير المشبعة إلى زيوت أحادية الإشباع وزيوت متعددة الإشباع. ما يهم هو أن متعددة الإشباع يجب أن تكون أفضل لجسم من أحادية الإشباع، لكن حال زيت الزيتون مثلاً أفضل من غيره من الزيوت لأنه يحوي فيتامين E بكمية كبيرة. كما يجب ذكر السمك هنا لأنه يحتوي زيوناً متعددة عدم الإشباع ندعى زيوت أوميغا ٣، وهي زيوت مفيدة جداً.

الزيت أو الدسم	زيت مهدرجة كمية الزيت المشبع	كمية الزيت أحادي عدم الإشباع	كمية الزيت متعدد عدم الإشباع
زيت الذرة	٧	٥٣	٢٢
زيت الزيتون	١٤	٧٤	٩
زيت دوار الشمس	٩	١٢	٧٤
الزبدة	٦٢	٣٠	٥

٣. البروتينات :

إن من يعرف ما هي البروتينات سوف يتخيل قطعة كبيرة من اللحم المشوي التي نفوح منها الروائح الطيبة وهذا قريب جداً إلى الواقع ولكنه غير صحيح تماماً.

تتألف البروتينات من حجارة بناء أساسية ندعى الحموض الأمينية نشبه في مبدأ البناء السكريات والنشاء ولكن حجارة البناء هي مختلفة في الشكل والتركيب والترتيب والعدد، نجد أن اللحوم



المختلفة، نعطي نكهات مختلفة، فلهذا البقر يختلف عن لحم الخروف ويختلف عن لحم الدجاج، ولكنها كلها تحوي حموض أمينية بترتيب مختلف.

نوجد البروتينات في العضلات عند البشر وعند الحيوانات كما توجد في الحليب وفي البقوليات (الفول، الفاصولياء، الحمص). ولكن البروتينات هي من الأشياء الموجودة في هذه المواد ففيها أيضاً ماء وسكريات (نشاء مثلاً) وشحوم ومواد أخرى.

الغذاء	كمية البروتين	النسبة المئوية لتغطية حاجة الجسم
البيض	٣٣	١٠٠
السّمك	٦١	١٠٠
اللحم البقري	٢٩	١٠٠
الحليب	٢٣	١٠٠
الرز	٧	٦٦-٦٢
القمح	١٣	٥٠

ملا يعرفه الكثير من الأشخاص أن البروتينات تقوم بأعمال مختلفة في الجسم لوحدها أو بالاشتراك مع السكريات و الشحوم. فهناك أنواع من البروتينات ندعى أنزيمات وهي تقوم بوظيفة العمال في معمل الشوكولا. فتشغل الآلات وتخلط الشوكولا وتقطع الورق وترمي النفايات. إن أحد الأمثلة المهمة لهذه الأنزيمات هو أنزيم الحليب (لاكتازيم) الذي يقوم بتفتيت سكر الحليب إلى سكر القصب وسكر غلاكتوز. يؤدي نقص هذا الأنزيم إلى بقاء سكر الحليب في الأمعاء دون أن نستطيع الأمعاء شفطه إلى الداخل في حين أن الجراثيم نعتبره وجبة لذيذة. ويكون الناتج كثير من الغازات التي تطلقها الجراثيم والتي تضايق المريض.

نعمل البروتينات مع السكريات لصنع مركبات أهمها المخاط. يغطي المخاط كل سطوح الجسم الداخلية داخل الأنف، داخل القصبات، داخل الأمعاء، داخل المثانة، داخل الرحم... إلخ.

أحد أهم المواد المستخدمة في صنع المخاط يأتي من الحليب وهو يساعد على صنع مخاط طبيعي قادر على طرد الجراثيم والنفايات الأخرى خارج الجسم وهو أحد أهم أدوار الحليب في نظامنا الغذائي. حيث يعمل الحليب على مخاطيات الأمعاء وجهاز التنفس.



٤. المواد الغذائية المتممة :

ندعو المواد الغذائية المتممة عندما نكون مواد يحتاجها الجسم ولكن بكمية قليلة أسرع مثال عن هذه المواد هي الفيتامينات.

توجد عشرات الفيتامينات التي يحتاجها الجسم وهي تسمى بالأحرف الأبجدية مثل فيتامين أ (A)، فيتامين ب (B)، فيتامين ث (C)، فيتامين د (D)، فيتامين ي (E)، فيتامين ف (F)، فيتامين ج (G)، فيتامين هـ (H)، فيتامين ك (K). كما أن الفيتامين ب يحوي العديد من الأشكال برقم ١، ٢، ٣..... ١٢.

إن الفيتامينات مركبات لا تشبه بعضها أبداً لا في الشكل ولا في العمل ووجه الشبه الوحيد بينها أنها ضرورية وبكمية قليلة.

فمثلاً يقوم الفيتامين ج بمساعدة الجسم على الدفاع عن نفسه ضد الجراثيم ومخارية السموم ومهاجمة الشحوم الضارة. فعندما ينقص فيتامين ج يصاب الإنسان بالمرض خاصة الرشح والتهاب القصبات، لذا يستخدم فيتامين ج في علاج الرشح.

ويقوم الفيتامين أ بالمساعدة على عمل العين والرؤية في الليل وتزيم خلايا داخل الفم. ونقص الفيتامين أ يؤدي إلى تقرحات في الفم وضعف رؤية في الليل. يقوم الفيتامين هـ بمهاجمة السموم والشحوم الضارة المتأكسدة كما يساعد على عمل الغدد التناسلية وتزيم الجروح.



الفصل الثالث

مراحل تنظيف الجسم

تقسم مراحل نظام الحمية المتبع في هذا الكتيب إلى ثلاث :

- 1- مرحلة نزع السموم من جهاز الهضم.
 - 2- مرحلة نزع السموم من جهاز التنفس.
 - 3- تنقية الجسم من السموم الصعبة والتي يصعب التخلص منها.
- سنتكلم عن كل مرحلة بشكل مفصل.

توجد مجموعة متكاملة من المتممات الغذائية الطبيعية التي ننصح بتناولها مع النظام الغذائي الموجود في هذا الكتيب ويمكن الحصول عليها بالاتصال بنا على العنوان البريدي (info@med-syria.com).

تحتوي هذه المتممات على فيتامينات ومعادن ضرورية وخلاصات نباتية تفيد في تنظيم استقلاب الجسم والتخلص من السموم. كما يتوفر شامبو للجسم يساعد في فتح مسامات الجلد، وبالتالي يحسن من التخلص من



www.med-syria.com

النظام الغذائي لتنظيف الجسم

السموم ويعطي إحساساً بتنفس الجلد ويزيد من شعور الراحة والاستمتاع بالملمس.





المرحلة الأولى، وتنقية :

ملاحظة : ينصح ببدء هذا النظام قبل يوم عطلة.

إن جهاز الهضم هو أول الأجهزة التي تتأثر بنوعية الطعام ونبدو نتائج النظام الغذائي سريعة عليه.

يقوم النظام الغذائي الخاص بنا على عملية تنظيف شاملة وغسل فعال لجهاز الهضم مؤثراً على المعدة والأمعاء بشكل فوري تقريباً خلال ثلاثة أيام حيث يمنع كل الطعام عدا الحليب والبطاطا والبصل والثوم والمجزر والزيت النباتي غير المسخن. وشرب كمية ٢,٥ لتر من الماء يومياً.

طبخة اليوم الأول :

حليب وبطاطا مسلوقة : يمكن استخدام النظام الخاص بنا بدون أي مواد إضافية حيث يسمح بتناول أي كمية من البطاطا المسلوقة والتي لا تحتوي على ملح، كما يجب شرب لتر ونصف من الحليب يفضل أن يكون طازجاً أو معبئاً في زجاجات، لأن فاعلية الحليب المجفف هي سيئة بشكل عام وهو يخضع لمعايير صحة سيئة يمكن البدء بفطور من الحليب بما يعادل كأسين من الحليب (نصف لتر). يشرب الحليب بارداً بدون تسخين وبدون إضافات، وهذا على عكس الأيام التالية التي يمكن فيها إضافة أشياء أخرى للحليب سنتحدث عنها لاحقاً.

وجبة الغداء تتكون من البطاطا المسلوقة، ولم نحدد هنا أية كمية لأن كل شخص يحتاج كمية مختلفة من الطعام في بداية هذا النظام الغذائي وكل ما نستطيع أن ننصح به هو طبخ كمية كافية من البطاطا نريد عن الحاجة، وذلك لأن القانون المشهور يقول: «اطبخ غداك ونعشى به... أفضل من أن نطبخه مرثين». يمكن شرب كأس أو كأسين من الحليب مع الغداء ولكن عندما يكون الشخص مكتئباً لدرجة كافية فلا يقوم بشرب الحليب على الغداء. في هذه المرحلة يجب



أن نفيه الأشخاص بوجود هبوط في المزاج واكتئاب بالإضافة إلى شعور بعدم الارتياح. يعود ذلك إلى أن المتناول صباحاً بدأ ينظف الأمعاء وبدأت الجراثيم بالدخول في مرحلة عدم الاستقرار، كما أن جسم المريض غير معتاد على تناول الحليب النظيف وغير معتاد على هضم سكر الحليب مما يؤثر سلباً على الشعور النفسي للمريض ويزيد من حالة الاكتئاب. يمكن التخفيف من حالة الاكتئاب بتناول متممات غذائية تساعد على هضم الحليب وهي تتألف من أنزيمات اللاكتازيم ويمكن الحصول عليها بالاتصال بنا على العنوان البريدي (info@med-syria.com).

في أول المساء يجب استكمال كمية لتر وربع من الحليب على الأقل وذلك قبل الساعة السابعة والنصف مساءً. في هذه المرحلة يبدأ تأثير الحليب القوي على الأمعاء ويبدأ الغسل الفعال للمخاطيات والزيوت السامة التي ترسبت على هذه الأمعاء لمدة سنين طويلة.

ابتداءً من الساعة التاسعة مساءً يبدأ معظم الناس بالإحساس بالجوع والقلق والرغبة في أكل الخبز والملح والشوكولا والكافينو وكثير من المأكولات الأخرى التي لا يأكلها الشخص في العادة. يجب التنبيه إلى أن هذا الأمر طبيعي جداً وما سوف نشاهدونه بعد عدة ساعات سيثبت أهمية الاستمرار على نظام الحمية هذا.

قبل الساعة الثانية عشر ليلاً يجب إنهاء كمية الحليب المخصصة لهذا اليوم، كما يستطيع الشجعان منكم والمتحمسون لتنظيف أجسامهم بسرعة أن يزيدوا هذه الكمية بحيث لا تتجاوز اللترين. كما يستطيع المرضى الذين يتبعون هذه الحمية تناول أية كمية من البطاطا المسلوقة دون أية حدود.

عند أغلب المرضى الذين نعاملنا معهم فإن تأثير نظام الحمية عند إنباعه بشكل صحيح يظهر مبكراً قبل ظهير اليوم الثاني. ونعرف بداية تأثير هذا النظام الغذائي بوجود عدة مظاهر:

١. بول غامق نسبياً : وله رغبة، إن وجود الرغبة في البول هو أمر غير طبيعي في الحالة العادية، لكن المخاط الممزوج بالزيوت السامة يشبه في تركيبه الصابون تماماً، وعندما يتخلص الجسم من هذا المخاط نشاهد رغبة في البول. لا تقلقوا فجسمكم ينظف نفسه.

٢. إسهال خفيف وبراز مخاطي : نبدأ في هذه المرحلة عملية شطف الأمعاء ونساقط الطبقة



الخارجية من المخطط. ومع مرور الوقت يتغير قوام البراز المطروح في البراز ليصبح كتلاً أوضح بنيةً، وهي كتل قديمة وعند تركها دون معالجة في الأمعاء قد تسبب لموجات جراثيم وحالات من التهاب الكولون والقرحات والبواسير وقد تسبب سرطانات خطيرة.

٣. ضعف بدني وهبوط مزاج : يغتنم الجسم الفرصة التي أعطيت له بالسماح بالقيام بتنظيفات شاملة ويقوم بالتركيز على تنظيف الأمعاء إلى الكليتين لتطرح في البول. (مسبة الرغبة واللون العام في البول)

إن نقل هذه السموم عبر الدم يسبب حالة التعب والاكتئاب النفسي الخفيف، لذا نشأ رغبة بإيقاف هذا النظام الغذائي.

يجب التنبيه إلى أن إيقاف النظام الغذائي سيؤدي إلى خسارة أي تقدم وشعور بالانزعاج الشديد لمدة أسبوع بينما المتابعة في هذا النظام الغذائي سوف ينهي أية معاناة خلال ثلاثة أيام. إن الشعور بالضيق خلال هذه الأيام الثلاثة هو ما دعاني بتسمية هذه المرحلة بالنكبة.

طبخة اليوم الثاني :

الفتور: نصف لتر حليب مع أنزيم اللاكتازيم: كما يمكن خلط الحليب مع الموز أو القهوة أو الكاكاو أو السكر ولكن للحصول على الفائدة الكبرى ننصح باستخدام الحليب بدون إضافات.

الغداء : إن وجبة الغداء ستصبح رفاهية مقارنة باليوم السابق وسوف يتحسن مع مرور الأيام ولكن لا يمكن توقع كثير من التحسن، إذ أن الملح سيبقى ممنوعاً طوال فترة هذا النظام الغذائي كما ستمنع كل أنواع الأوراق الخضراء والقشور والقمح.

وجبة الغداء تتضمن : نقشير و تقطيع البطاطا وإضافة بصل جاف (ليس بصل أخضر) وكمية كبيرة من الثوم (٥٠ غ لكل ٤٠٠ غ من البطاطا). يجب سلق هذه المكونات معاً حتى تضوج البطاطا ثم رمي المياه وإضافة بعض الزيت النباتي، ننصح أن يكون الزيت النباتي هو زيت الزيتون السوري. ولكن يمكن استخدام زيت عباد الشمس أو الذرة أو الصويا. والحصول على فائدة أقل بقليل.



من المهم جداً شرب كمية كبيرة من المياه. تجاوز لترين ونصف في الشتاء أو ٤ لتر في الصيف. إن حالة إسهال وطرود المخاط نطرد كمية كبيرة من المياه أيضاً عدا عن البول الذي نزيد كمية طرحه في هذه الفترة. ننصح باستخدام مياه قليلة الكالسيوم، لذا إذا كانت مياه الصنبور عندكم تحتوي كمية كبيرة من أملاح الكلور فإننا ننصح باستخدام مياه معدنية معبأة في زجاجات أو مياه منزوعة الشوارد خاصة بغسيل الكلية، ولكن هذا الموضوع ليس ذي أهمية كبيرة عادة.

في المساء يمكن الاستمرار على تناول وجبة البطاطا والبصل ومن المهم تناول كمية الحليب كاملة. أي ١,٥ لتر يومياً.

في حالة المرضى ذوي الاضطرابات الخفيفة والمتوسطة يتوقف ظهور المخاط بكمية كبيرة في البراز. إن استمرار ظهور المخاط بكمية كبيرة يجب الاستمرار على هذه الحمية دون تغيير وعدم الانتقال إلى حمية الأيام التالية حتى يتم التخلص في المرحلة الأولى من المخاط في الأمعاء. وهذا يحدث في حالة المرضى ذوي الإصابات الخطيرة فقط. لذا يجب الانتباه لهذه المرحلة، ويمكن الاستفسار عن تقدم الحالة بمراسلتنا على عنواننا الإلكتروني (info@med-syria.com).

طبخة اليوم الثالث :

الفتور الصباحي : حليب نصف لتر مع أنزيم اللاكتازيم إن استلزم الأمر. إذا شعر المريض بالجوع الشديد يمكن تناول البطاطا المسلوقة بكمية قليلة. يبدو أحياناً أن طبخ كمية كبيرة من البطاطا في أول الأيام الثلاثة سيريح الأشخاص المشغولين. ولكن يجب الانتباه إلى أن تخزين البطاطا المسلوقة قد يؤدي إلى فسادها إما بسبب الرطوبة أو بسبب الهواء لذا ننصح بسلق البطاطا وتناولها خلال ٦-٨ ساعات.

وجبة الغداء : سوف نغير طعمتها بشكل مطلق باستخدام مكون جديد هو الجزر. عندما نقرأ هذا الكتيب بدون تطبيق هذه الحمية فإنك ستسخر من هذه الإضافة التافهة ولكن عندما نتجاوز اليوم الثاني ويصبح غداؤك بطاطا وجزر وبصل وثوم مسلوقين مع كمية كبيرة من الزيت النباتي فإنك سوف تبدأ لأول مرة بالحصول على إحساس لذة في الطعام. إن الجزر سيعطي نكهة



محببة إلى طعام الغداء وسوف نبدأ معنوياتك بالارتفاع نبدأ من هذا اليوم ولكن لا داعي للحماس كثيراً لأن المعنويات سترتفع ببطء شديد.

العشاء المبكر : نصف لتر حليب ويجب إلتام كمية الحليب كاملة قبل منتصف الليل، وقد نشعر بالحاجة إلى نذوق طبختك اللذيذة مرة أخرى في المساء.

نهاية الأيام الثلاثة الأولى :

في هذه الأيام الثلاثة سوف يصبح لدينا أمعاء أنظف بكثير ولكنها أكثر حساسية لأي أكل قد يهيجها. وفي هذه الأيام حدث هبوط كبير في المزاج ثم عودة ارتفاع خفيف في المزاج في آخرها.

يلاحظ الأشخاص بعد نهاية هذه الأيام الثلاثة وجود كمية مخاط أقل بكثير في البراز. إن وجدت ونقص في الرغبة في البول خاصة عند زيادة كمية الماء المشروب. كما قد يحس البعض بالدوار والصداع ويعالج ذلك لنقص الماء في الجسم واستهلاكه في حل المخاطيات مما يضطر الإنسان إلى زيادة كمية الماء المشروب ولو قسراً ودون رغبة وكما تحدثنا أولاً إن بدء هذه الحمية الغذائية يجب أن يكون في يوم عطلة لأنها تساعد على العمل بشكل جيد خلالها بسبب الإرهاق والهبوط النفسي.

خطورة هذه الحمية :

عند مشاركتك مشاعرك مع الشخص الآخر بخصوص هذه الحمية سوف ينضحك الكثيرون بتركها لأنها خطيرة. فالإسهال والتعب الجسدي والنفسي ونغير لون البول... هي أسباب كافية برأيهم لوقفها. وهذا صحيح في كل الحالات إلا هذه الحالة فعندما نتناول دواء ما يسبب لك الإجهاد الجسدي والنفسي فإننا ننضحك بإيقافه، أما عندما نتناول حمية غذائية مكونة من الحليب والبطاطا بشكل أساسي ويبدأ جسمك بطرح السموم بشكل واضح، فسوف يكون من الحماسة عدم المتابعة في طرح السموم. إن طرح السموم في هذه الحمية يكون واضحاً وجلياً وليس إدعاءً كما يظهر في أنواع أخرى من الحمية كما أن هذا النظام الغذائي لا يستخدم الجوع أو إدخال أدوية غير طبيعية إلى الجسم.



يؤمن موقع أخبار الطب والصحة (info@med-syria.com) استشارات مستمرة حول هذه الحمية كما يؤمن مجموعة من الفيتامينات و مواد طبيعية يمكن تناولها للمساعدة على تخطي هذه الأيام الثلاث الأولى والاستمرار في الحمية. كما أن موقعنا يؤمن شامبو للجسم من خلاصات طبيعية يساعد على فتح مسامات الجلد ويحسن عملية التعرق وطرده السموم ليزيد من الفائدة القصوى لهذه الحمية. ولكن هذه الإضافات لا نغني عن النظام الغذائي.

في الأيام الثلاثة الأولى ينقص الجسم بعض الفيتامينات وهي فيتامين ب المتنوعة وفيتامين ث بشكل أساسي. ويمكن الحصول عليها بدون وصفة طبية من أي صيدلية أو الاتصال بنا على بريدنا الإلكتروني والحصول على مجموعة متكاملة من الفيتامينات الخاصة بالحمية خلال فتراتها المتعاقبة مخصصة ومدرسة الكمية لتغطية جميع الاحتمالات.



إن مرضى القلب و مرضى القصور الكلوي هما أخطر مجموعتان قد نتناولان هذه الحمية لأنهما يحتاجان إلى مراقبة دائمة، ورغم وجود أي دليل خطيرة عليهما ووجود أدلة على تحسن صحة هؤلاء المرضى الذين اتبعوا هذه الحمية فإننا ننصح بوجود مراقبة شديدة عند إتباع هذه الحمية في هذه المجموعة المرضية.

يصاب بعض المرضى بالآلام في اللوزتين أو البلعوم أو الأذنين، بل حتى قد يصابوا بالتهاب في الجيوب الأنفية ابتداءً من اليوم الثاني للحمية. يعود ذلك لأن جسم المريض لم يستطع محاربة الجراثيم لأنها تختبئ في غلاف من المخاط وتركها نعيش هناك بسلام. ونفرز كمية من السموم بهدوء. وعند بدء هذه الحمية يبدأ المخاط حول هذه الجراثيم بالذوبان

ما يسمح للجسم بمهاجمة هذه الجراثيم والقضاء عليها. لكن هذا يعني وجود التهاب وألم مرافق لهذه العملية. إن استخدام الثوم يساعد على قتل الجراثيم بسرعة والتخفيف من الألم المرافق.



الأغذية المدروسة في هذا الفصل :

الملح :

يعتبر الملح من أكثر المواد التي يحتاجها جسم الإنسان، ويحتاج جسم الإنسان حوالي ٢ غ يومياً من الملح، ونطرح الكليتين باقي الكمية في البول. يعمل الملح على تنظيم عمل الخلايا في كل أنحاء الجسم البشري. يتألف ملح الطعام من ذرتين أساسيتين هما الصوديوم والكلور وهما أساسيتان في عمل الخلايا العصبية، ويقومان بالتأثير على القلب والأوعية الدموية لذا نشاهد ارتفاع ضغط الدم ومراض قلبية عند تناولهما بكثرة فيمنع الأطباء تناول الملح عند مرضى القلب. وبما أن الملح الزائد يطرح في الكليتين فيمنع الأطباء تناول الملح لمرضى الكليتين أيضاً.

في نظام الحماية المتبع قد نصل الفترة الزمنية لمنع الملح إلى أكثر من ستة أشهر في حالات المرض الشديدة، ومع ذلك نشاهد أن المرضى قد تحسنت حالتهم كثيراً دون أن يضطروا إلى تناول أية كمية من ملح الطعام بل أنهم يشربون كمية كبيرة من الماء مما يؤدي إلى خروج الملح بشكل كبير من جسمهم. فما هو السر في بقاء جسمهم يعمل بصحة جيدة دون الحاجة إلى إضافة الملح إلى الطعام؟

إن السر الكبير وراء هذا هو أن كل الأطعمة تحتوي على ملح داخلها فكل ١٠٠ غ من البطاطا تحتوي نصف غرام من الملح الطبيعي، كما يحتوي الحليب على الملح وكذلك الجزر والبصل وباقي المواد الغذائية جميعاً. لذا لا يوجد داع لوضع الملح في الطعام من أجل التغطية على نقصه في الغذاء.

لماذا نغس بالحاجة إلى وضع الملح في الطعام ؟

إن تناول السموم بشكل كبير وثلوث الماء والهواء والطعام وتناول المقاتل يؤدي على نسيم في جسم الإنسان وأحد أعراض التسمم التي لا يتحدث أحد عنها هي الطعم المر الشديد في الفم وحين يستيقظ الإنسان صباحاً يحس بجفاف في فمه ولكنه لا ينتبه إلى طعم مر في فمه كما أنه لا



يحبس بالثياب التي يلبسها رغم أنها تلامس جسمه طوال الوقت وعندما نتناول الملعق نقضي على الطعم المر في الفم دون أن ندري مثلما نغطي على الطعم الحامض لعصير الليمون باستخدام السكر.

بعد مرور فترة زمنية من استخدام هذا النظام الغذائي نطرد السموم من الجسم ويستطيع اللسان تذوق الطعام بشكل أفضل ويصبح للبوطا المسلوقة دون ملح طعم جيد دون الحاجة إلى إضافات غريبة.

القمح :

إن القمح الذي نستخدمه في بلادنا قمح مستورد ويعاني من مشكلة هامة : إنه قمح معدل جينياً. أي أن القمح الذي نضعه في الخبز ونصنع منه الكاكو والحلويات والبيتزا هو قمح معدل بواسطة مخابر سرية تحتوي تقنيات الاستنساخ والتعديل الجيني. وقد تم تعديل القمح بحيث يصبح كبير الحجم ولا يتأثر بالحشرات الضارة. ولكن ما لا يتكلمون عنه هو أنهم إضافة أشياء أخرى. فهذه المختبرات التي يعمل فيها العلماء التجاريون قد منعوا القمح من الحصول على صفات طبيعية، فالقمح المستورد لا يمكن زراعته لأنه معدل جينياً بحيث لا يزرع كما أن هذا القمح يقتل الحشرات الضارة التي تحاول تناوله لأنه يحوي على سموم بداخله فعندما نتناول حشرة هذا القمح تموت. لا أحد يعرف تأثير هذه التغييرات على جسم الإنسان، ونحن من مجموعة من العلماء المتخلفين المقتنعين بأن ما وضعته الطبيعة في الاختبار للآلاف السنين أفضل من المواد المجرية من قبل البشر في المخابر لمدة عشرة سنوات.

نقوم كثير من العلاجات في العالم على منع القمح من الغذاء لمعالجة الأمراض العصبية ولبوت آلاف الأطفال سنوياً بسبب عدم احتمالهم للقمح في الطعام.

نعتقد أن القمح السوري أفضل بكثير من القمح المستورد، لكنه قمح قاسي لا يمكن صنع الخبز منه بل يمكن صنع المعكرونة فقط. كما أن ضرر القمح يظهر لنا واضحاً فقط عند تعريضه لدرجات حرارة عالية (مثل تحضير الخبز والكاكو وغيرها).

نحن لا نؤمن بالتجريب على البشر كأنهم قرآن في المختبر ونفضل الابتعاد عن الخطر بدل



تجريب كونه مهمتاً أمراً. إننا قد ألغينا الطحين من الحمية الغذائي بشكل مطلق.

إن التأثيرات التي شاهدها منع تناول الخبز في الطعام أقنعتنا بوجود ضرر كبير عند تناول لفترات طويلة، وللأسف فإن الطعام الرئيسي للشعب السوري هو الخبز. مما يجعل الموضوع معقداً من الناحية الاقتصادية والأخلاقية.

لكن هذه الحمية الغذائية تهتم بصحة الفرد وتتقنة جسمه من السموم كلها. وكان قرارنا بمنع طحين القمح منعاً باتاً وبالمقابل تناول السكريات من البطاطا والرز لاحقاً.

الأوراق الخضراء :

كما ذكرنا سابقاً فإن الإنسان غير مصمم لتناول الورقيات الخضراء على عكس المجترات (الأبقار والأغنام). وكل ما يحصل عليه هو ألياف لا يمكن هضمها وهو غريب للجراثيم في أمعائه واضطرابات في الهضم وبواسير عند كثير من الأشخاص. ليس هذا فقط، بل إن الأوراق الخضراء تعتبر مستودعاً للسموم الموجودة في الأرض حيث أن النباتات تقوم بسحب المعادن السامة والملوثات الموجودة في التراب وتعرضها في الأوراق في حين أن الثمار والجذور تبقى نظيفة والنبات يموت دون جذور ولا يستطيع التكاثرون مزارع في حين أن عدد الأوراق كثير ويمكن قتل بعضه دون أن يموت النبات.

نستخدم النباتات ذات الأوراق الكثيفة في تنظيف الأرض من السموم حيث نقطع الأوراق الخضراء لاحقاً ونرمي بعيداً.

إن الأطعمة مثل السلق والملوخية والسبانخ والبقدونس ممنوعة منعاً باتاً في نظام الحمية الغذائية هذا.

البطاطا :

إن البطاطا هي المكون الأساسي لنظام الغذاء المتبع في هذا الكتيب، وهي تقوم بتزويد المريض (بالنشاء، والسكريات) المطلوبة من أجل نشاطه اليومي لا تحتوي البطاطا على كميات



كبيرة من البروتينات ولا تحتوي شحوم لذا فإن استخدام الحليب معها يعوض هذا النقص. بالإضافة إلى هذا فإن البطاطا الجذور النظيفة التي يمكن تناولها دون الحصول على سموم تضر الجسم، وفي الوقت نفسه نقوم بتنظيف الأمعاء ولا تساعد على نمو الجراثيم والفتور فيها.

كما نعطي للبراز قواماً يساعد على إخراج المخطط الضار من الجسم ونساعد على انتشار جيد للماء وبالتالي عدم قساوة البراز وتخفيف الانزعاج اللازم عن غسل الأمعاء بالحليب.

الحليب :

يتكون الحليب بشكل أساسي من الماء، ولكنه يحتوي كمية جيدة نسبياً من البروتينات والدهن كما يحتوي كمية كبيرة من الكالسيوم بالإضافة إلى فيتامينات أ (A) و د (D). إن الحليب الذي نتكلم عنه هو حليب البقر كما يمكن استخدام حليب الماعز والغنم والإبل عند الرغبة.

يعتبر الحليب المسبب الأول للتسممات الغذائية. وهو من أسرع المواد الغذائية تلفاً لذلك يجب الحصول عليه من مصادر موثوقة جداً. وحين الحصول عليه مباشرة من المزارع فيجب التأكد من أن البقرة سليمة وغير مصابة بأي نوع من الأمراض ولا توجد نقرحات على أظفارها أو في الفم. كما يجب غلي الحليب الطازج لمدة لا تقل عن خمس دقائق (يفضل أن يكون عشرة دقائق).

إن أغلب المزارع الكبيرة التي نقدم الحليب في عبوات زجاجية أو بلاستيكية أو ورقية تحتوي نظام جيد للرقابة الصحية كما أنها نستخدم كلها نظاماً لتعقيم الحليب يدعى بالبسترة ويدعى الحليب الناجم عنها بالحليب المبستر ويختلف طعمه قليلاً عن الحليب الطازج.

لا ننصح باستخدام الحليب المجفف في هذه الحمية الغذائية لأن عملية صنع الحليب المجفف تعتمد على استخدام بخاخات نرش الحليب في حجرة ذات هواء ساخن جداً. إن تعرض الحليب إلى حرارة عالية قد يؤدي بالزيوت الموجودة فيه إلى التلف أو التأكسد مما يجعل هذا الحليب حاوياً على زيوت ضارة ورغم أن هذا الموضوع هو احتمال، لكننا نفضل استخدام الحليب المبستر أو الطازج لمزيد من الأمان.



يحتوي الحليب على مواد مذيبة للمخاط (مقشع)، وهي تساعد في حل المخاط المترسب في أنحاء الجسم المختلفة. كما يحوي الحليب على بروتينات كبريتية تساعد في عملية ترميم الجسم وإعطاء الجسم نضارة ونعومة، لذلك نسمع أن كليبواثرا كانت نستخدم حمامات الحليب اليومية للمحافظة على جمالها.

عند تناول الحليب بكمية كبيرة فإنه يسبب طرح كثير من الفضلات عن طريق الغسل، سواء أكان غسل الأمعاء أم الغسل في البول أو العرق لذا يجب الانتباه إلى أن جسم المريض سيحتاج كمية كبيرة من الماء ليعوض ما خسره أثناء طرح الفضلات والسموم، من هنا نأني نصيحتنا بشرب كميات كبيرة من الماء أثناء إنباع هذا النظام الغذائي.

إن المنتجات المصنوعة من الحليب غير مناسبة للاستخدام في هذه الحمية، فإن الجبن واللبن (الزبادي) واللبننة والقريشة هي أشكال من الحليب المتخرب كيميائياً، ورغم أنها تحوي كمية كبيرة من الكالسيوم إلا أن تخرب الحليب يجعل الاستفادة منها قليلاً جداً، بل أن بعضها قد يسبب الضرر الإضافي للجسم.

في فترة لاحقة من هذه الحمية الغذائية سنسمح بتناول بعض أنواع المثلجات (الآيس كريم) بنكهة الفانيليا وذلك لأنه يصنع من الحليب المعقم والسكر والفانيليا بشكل أساسي.

التمر:

ينصح في الإسلام بالإفطار بتمر وقليل من اللبن فقط عند انتهاء اليوم في رمضان، وهما بثير الانتباه هو أن اللبن (بالأصح الحليب) هو غذاء يحوي نقصاً هاماً، فعند تناول الحليب بكميات كبيرة لفترة طويلة جداً فإنه يضر بالعظام ويسبب ضعفها على عكس المعروف عند العامة. يعود هذا إلى أن الحليب فقير بالفوسفور، والفوسفور لا يقل أهمية من الكالسيوم في بناء العظام وعند تناول الحليب بكمية كبيرة يدخل كثير من الكالسيوم إلى الدم في حين تكون كمية الفوسفور الدم قليلة مما يضطر الجسم إلى تخريب العظام لتعديل كمية الفوسفور القليلة في الدم وفي النهاية يؤدي إلى ضرر في العظام.

إن التمر يحوي كمية كبيرة من الفوسفور بتركيز كبير ثم الحصول من التمر ونباتات أخرى.



إن العرب القدماء كانوا يسمون الحليب باللبن أحياناً فتقرأ في الأدب العربي عبارة لبن الماعز ولبن الإبل ولبن العصفور في معاني مشابهة للحليب. لذا فإن تناول وجبة الإفطار في رمضان مكون من بعض الحليب ومترهو مط غذائي متكامل ننصح به بشدة.

التون :

إن سمك التون مثله كمثل كل الأسماك الأخرى غني بالفوسفور المناسب للحمية الغذائية الخاصة بنا كما أنه يحتوي على كمية هامة من البروتينات واليود وغيرها من المواد الأخرى الهامة.

يمكن تناول التون بوضعه جانباً في صحن البطاطا المسلوقة والمهروسة مع البصل وقليل من الثوم. ولا أظن يمكن أن نتناوله مع الرز ولكن إذا أعجب أحدكم بهذا فأنا سعيد جداً باستقبال رسائلكم على عنواننا الإلكتروني (info@med-syria.com).

الزبدة :

نعتبر الزبدة من أطيب المأكولات على قلبي وأكثرها ضرراً لي. فهي تحتوي على زيوت صلبة وكميات هائلة من الكولسترول الضار وعندما نستخدم في الطبخ بإضافتها إلى البيض المقلّي فإنها تزداد ضرراً مئات المرات. وهي تشابه السمن النباتي والحيواني في ضررها. نعتبر الزبدة جميعاً للشحوم الموجودة في الحليب حيث يرمى الماء والكلس وكثير من المواد المفيدة الأخرى فيه، وتبقى الشحوم الضارة بكمية كبيرة، لأن الحليب يحوي العديد من المواد المفيدة التي ننقص من ضرر هذه الشحوم ولكن هذه المواد تضيع في عملية صنع الزبدة.



عدة أيام استراحة قبل النكسة :

عند الاستمرار بتناول الحمية الغذائية الأيام الثلاثة الأولى نهدأ الاضطرابات في الجسم شيئاً فشيئاً. تختفي التهابات في الأذنين واللوزتين والجيوب ندرجياً. ونتحسن معنويات المريض ونزداد قدرته على القيام بالنشاطات المختلفة. كما يتحسن نفس الجلد خاصة مع استخدام شامبو الجسم المرافق للحمية. يبدأ الشعور بالمرارة في الفم بالاختفاء ويبدأ المريض بالإحساس بطعم مختلف للطعام مع مرور الأيام.

نستمر هذه الفترة لمدة أسبوع أو عشرة أيام ونعتبر استراحة جيدة قبل بدء مرحلة التنظيف الثانية. وفي هذه المرحلة يمكن تناول وجبات أكثر تنوعاً مع البقاء على حمية اتجاه السموم الرئيسية الأربعة : الملح والزيت المقلي والطحين والحشائش الخضراء.

الوجبات الغذائية المسموحة بها :

١. الفواكه المقشورة التي لا تحتوي ألياف مثل التفاح، الكرز، الأجاص (الكمثرى)، إلخ. حيث هذه الفواكه الجسم بكمية من الفيتامينات والماء بالإضافة إلى أنها تمنح شعوراً بالارتياح بوجود نكهات جديدة.

٢. الرز المقشور المطبوخ : أغلب الرز الذي نحصل عليه هو رز مقشور لونه أبيض، ويجب قبل طهي الرز أن يتم غسله بالماء بشكل جيد ورعي المياه لعدة مرات، لأن تعقيم الرز يتم باستخدام الأشعة الضارة التي قد تتسبب في وجود غبار سام، لذا يجب غسل الغبار جيداً. يستخدم الرز في الطهي دون إضافة ملح ودون قليه بالزيت قبل الطبخ.

٣. الدجاج المسلوق : يجب نزع الجلد من الدجاج قبل سلقه وغسله جيداً ويجب عدم إضافة الملح أو أية منكهات ونوابل أخرى. يفضل استخدام ظهر الدجاجة (السفن) لأنه أقل شحماً من الفخذ. كما يمكن استخدام الدجاج مع البصل كمنكه عند طهي الرز، ويمكن استخدام الدجاج والبصل والثوم مع البطاطا المسلوقة.



٤. الخيار والبندورة المقشورين : يمكن استخدام الخيار والبندورة في الطعام لصنع السلطة حيث ينصح بصنع سلطة مكونة من خيار مقشر وبندورة مقشرة وبصل وثوم وزيت نباتي، نعطي هذه السلطة نكهة جيدة للطبق الرئيسي (بطاطا أو رز). كما يمكن أن تكون وجبة العشاء من خيار مقشر وبندورة مقشرة وبطاطا وبصل وثوم وزيت نباتي حيث نعتبر هذه الوجبة سلطة مشهورة في روسيا ولكن يتوجب إضافة كمية كبيرة من الثوم نسبياً للحصول على نكهة حارة (حريفة).

البيض : ابتداءً من أول الأسبوع الثاني (بعد مرور سبعة أيام على الأقل) يمكن إضافة البيض المسلوق إلى الوجبات الغذائية. حيث يمكن تناول ثلاث بيضات مسلوقة يومياً للمرضى الذكور الذين يتجاوز وزنهم ٨٠ كغ وبيضتين للإناث والذكور البقية، وبيضة واحدة على الأكثر للإناث الذين يتجاوز عمرهم الـ ٥٠ سنة أو الذكور ذوي الأمراض القلبية. إن صفار البيض يحوي كمية جيدة من الكوليسترول الذي يساعد على تجديد الخلايا وإفراز الهرمونات. ويجب عدم استخدام البيض خلال الأسبوع الأول لأنه يسبب ضرراً للأعضاء المتهيجة. يمكن عمل سلطة تتضمن الخيار المقشر والبندورة المقشرة والبصل والبطاطا والبيض. مع الزيت النباتي. ويمكن إضافة الثوم عند الرغبة، لكنه قد يتعارض مع نكهة البيض. يجب عدم تناول البيض بكمية كبيرة لأنه يحوي بداخله كمية جيدة من ملح الطعام.

٦- الشوكولا : يمكن تناول قطعة واحدة من الشوكولا يومياً ابتداءً من الأسبوع الثاني شريطة ألا تحوي أي إضافات وحشوات مثل جوز الهند والمكسرات، كما يجب أن تكون الشوكولا من نوعية جيدة.

ملاحظة هامة : يجب الاستمرار بتناول البطاطا والحليب أثناء هذه الأيام ويجب ألا تقل كمية الحليب عن ١,٥ لتر يومياً. ويسمح بشرب الشاي المحلى بالسكر أو العسل أو يمكن استخدام أعشاب خاصة تستطيعون طلبها من موقعنا الإلكتروني (www.med-syria.com) للمساعدة على تنظيم وتنقية الجسم.

المرحلة الثانية، النكسة :



في أواخر الأسبوع الثاني يعاود المريض الإحساس بالإنزعاج قد يصاب بإسهال مخاطي كما سيحس بشعور غريب في صدره عند التنفس ويسعل قشعاً (مخاط) لفترة قصيرة كما سيحس بمرارة في فمه. هذه المرحلة نسميها بالنكسة.

بعد أن تم تنظيف الأمعاء وغسلها أصبح المريض يحس بارتياح جيد، وتحسن حالته العقلية والنفسية، ويبدأ جلده يشعر بإحساس جيد عند اللمس. كما تتحسن حياته الجنسية (للذكور والإناث). ولكن بعد كل هذه التحسنات يعاود المريض شعور سيء ويحس باضطرابات تشبه تلك التي كانت عند بداية الحمية، كما قد يصاب بالآلام في اللوزتين أو الحلق أو الأذن.

إن هذه الانتكاسة تدل على وجود اضطراب كامن في الجسم، وبما أن الماء قد نظف في المرحلة الأولى فإن الجسم قد تفرغ للدفاع عن نفسه في منطقة أخرى، وهذه المنطقة هي جهاز التنفس (الرئتين والقصبات).

يدافع جهاز التنفس عن نفسه ضد السموم والغبار والأوساخ بإغراقها في المخاط ثم طرد المخاط خارجاً. ولكن في حالة المرض الناجم عن سوء التغذية فإن المخاط يجف في كل أنحاء الجسم، مما يجعل الأوساخ تبقى داخل جهاز التنفس لفترة طويلة وتسبب نقص في كمية الأكسجين التي تحصل عليها الرئتين واضطرابات أخرى عديدة ناجمة عن نقص الأكسجين أو انتقال المخاط أو السموم إلى داخل الجسم.

في المرحلة الثانية يتم تدوير المخاط الموجود في الرئتين، ولكن هذا التدوير يحتاج فترة تزيد عن عشرة أيام حتى تبدو نتائجه بشكل واضح. من هنا نعرف أن هذه الأعراض التي يصاب بها المريض هي أعراض تنظيف جديد للجسم، وقد تكون أقل شدة بكثير من المرحلة الأولى.

إن الشعور بالمذاق المر في الفم ناجم على الأغلب من المعادن الثقيلة والأوساخ التي تجمعت لسنوات طويلة في رئة المريض وأهم هذه السموم هي معدن الرصاص و هباب الفحم الناجمين عن تنفس دخان السيارات بشكل أساسي.

إن تدوير المخاط في الرئتين يساعد الجسم على التخلص منه إما بالسعال أو بامتصاصه ونقله عبر الدم ورميه في البراز أو في البول أو التعرق. كل هذا يجعل البراز يحوي مخاطاً والبول يحوي رغوّة والتعرق ذو رائحة كريهة.

ولتحسين عملية التنظيف يمكن تخفيف هذه الأعراض الثلاثة السابقة باستخدام شامبو الجسم ومجموعة المتممات الغذائية يمكن الحصول عليها من موقعنا الإلكتروني كما يمكن تحسين فعالية إخراج المخاط عن طريق السعال باستخدام أدوية مقشعة مستخلصة من مواد تشبه الحليب ممكن



النظام الغذائي لتنظيف الجسم

www.med-syria.com

الحصول عليها من موقعنا الالكتروني أو من أية صيدلية مجاورة. ولمزيد من المعلومات يمكن الاتصال على عنواننا الالكتروني (info@med-syria.com).



تختلف فترة التنظيف في المرحلة الثانية بين شخص وآخر تبعاً لشدة إصابة كل شخص حيث قد يتخلص بعض الأشخاص من سموم الرئتين خلال ثلاثة أيام بينما قد يعاني الآخرون لفترة أطول من أسبوع. ولا يجب القلق حيال هذا الموضوع إذ أنه يجب إعطاء الجسم فرصة لتنظيف نفسه بشكل كامل مهما استغرق هذا من وقت.

ويجب الانتباه إلى أن الإصابات بالرشح والتهاب القصبات هي أمر شائع في هذه المرحلة خاصة إذا كان المخاط في الرئتين يحوي كثيراً من الجراثيم والفيروسات. لذا يمكن أن يحتاج المريض إلى استخدام علاج دوائي لالتهاب القصبات المختبئ في الرئة لفترة طويلة. كما يمكن تخفيف شدة هذه الإصابة بتناول كمية جيدة من الثوم يومياً.

إن الإصابة بالزكام تسرع من عملية طرد السموم والمخاط من الجسم مما دعا الكثيرين إلى التحمس لهذا الموضوع والسماح للمريض بالإصابة بالزكام، في مقابل سرعة العلاج.

يبقى هذا الأمر اختياراً حيث يحب المرضى المستعجلون تحمل بضع أيام من الزكام وتسريع العلاج، بينما يكره الآخرون المرض ويقبلون بالانتظار لعدة أيام إضافية وتخلص أبطأ من السموم.

وفي الفصل الأخير من هذا الكتاب سنتحدث عن بعض الحالات التي شفيت أو تحسنت باستخدام النظام الغذائي هذا، ولكن لا يمكن الوصول إلى تحسن جدي في الحالات الشديدة بدون تجاوز هذه المرحلة والاستمرار في المرحلة التالية.

الأغذية التي يمكن تناولها في هذه المرحلة :

من المهم التنبيه إلى أن النظام الغذائي مازال يعتمد على الحليب والبطاطا والرز، كما يعتمد على نزع الملح والزيت المسخنة والأوراق الخضراء والقمح. من الغذاء في حين أن حرية تناول الطعام تتزايد تدريجياً. بالإضافة إلى الوجبات المعتادة يمكن إضافة كوكتيل فواكه مع الحليب (مثل كوكتيل الحليب والموز والفريز). كما يمكن تناول سلطة فواكه مع العسل بدون قشطة أو كريما. كما توجد بعض أنواع الآيس كريم يمكن تناولها، ويجب الانتباه إلى عدم احتوائها على المعجنات (الطحين).

يمكن استخدام عصير البرتقال أو غيره من الحمضيات بشرط تصفيته باستخدام قطعة من القماش أي يعصر البرتقال ثم يمرر عبر قطعة من القماش النظيف. إن عصير البرتقال بون تصفية يحتوي على ألياف مشابهة في عملها لعمل الأوراق الخضراء لذا يجب التخلص منها، كما أن تناول عصير البرتقال في فترة مبكرة من هذا النظام الغذائي قد يؤدي إلى إزعاج الأمعاء ولكن



تناوله في هذه المرحلة يساعد على دعم الجسم بكمية من الفيتامينات والسوائل تساعد على محاربة المرض.

في هذه المرحلة يمكن تناول العسل وإضافته إلى سلطة الفواكه التي يمكن صنعها من الفواكه المقشرة والمكونة من تفاح وأجاص وكيوي وموز. ويفضل عدم تناول الدراق والمشمش والخوخ لأنها تحتوي على ألياف.

لا ننصح بتناول أي نوع من المكسرات سواء كانت طازجة أو محمصة، ففشار المكسرات تسبب ضرر لجدار الأمعاء، كما لأن المكسرات تحتوي على زيوت مضرّة إذا تمّ تحميصها (زيوت مسخنة). في الحالات القصوى من الملل يمكن تناول اللوز النيئ المثلج، حيث ينقع اللوز طوال الليل في الماء مما يسهل تقشيرها لاحقاً، ثم يقدم في صحن على الثلج.

يحب الأوروبيون استخدام النبيذ الأحمر (الخمر) في الغذاء وينسبون إليه فوائد عظيمة، والحقيقة أن المواد التي تسبب اللون الأحمر هي الجزء المفيد في هذا المشروب. إن الفائدة من هذه المواد لا يمكن إنكارها أبداً لذا ننصح بشرب عصير العنب الأحمر الخالي من الكحول لكي نحصل على فائدة تنقية الجسم من السموم دون أن يتعارض هذا مع الاعتقاد الديني للكثيرين.

يمكن تناول الكرز في هذه المرحلة بدون تقشير خاصة إذا كان ناضجاً بشكل جيد، وبالمقابل يمنع تناول أي من الفواكه غير الناضجة عدا التفاح المقشور.

خطورة هذه المرحلة :

هذه المرحلة لا تشكل خطراً بحد ذاتها، ولكن تناول الأدوية في هذه المرحلة قد يحتاج إلى إعادة نظر.

١- مرضى السكري : يبدأ في هذه المرحلة العديد من مرضى السكري في تنظيم عمل جسمهم ويبدأ البنكرياس في التعافي الجزئي مما يخفض من مستويات السكر المرتفعة بشكل عام. لذا قد يحتاج مرضى السكري إلى إعادة النظر في الأدوية المتناولة والأنسولين وتبدو هذه الحالة جلية عند ظهور أعراض نقص السكر أحياناً. خاصة بعد مرور أكثر من شهر على بدء الحمية وتخفيف الضغط عن البنكرياس.

٢- مرضى ارتفاع ضغط الدم : بما أن الحمية تسحب كمية كبيرة من المخاط والسموم وتمنع الملح يعاني بعض مرضى ارتفاع ضغط الدم من انخفاض في ضغط الدم



ووهن. لذا يجب متابعة قياس ضغط الدم بشكل متكرر أثناء إتباع هذه الحماية وتعديل الأدوية المتناولة تحت إشراف الطبيب المختص.

٣- المرضى النفسيون إن العديد من الأمراض النفسية قد يعود سببها إلى مشاكل جسدية، وتكمن الصعوبة في معرفة المشكلة الجسدية إن وجدت. إن إتباع النظام الغذائي هذا قد يعالج بعض أسباب الأمراض النفسية مما يجعل الأدوية النفسية المتناولة شديدة الفعالية، لذا قد يضطر كثير من المرضى إلى تغيير جرعات هذه الأدوية. وقد يستطيع البعض التخلص من الحاجة إلى هذه الأدوية نهائياً.

٤- ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقون عقلياً) : لا يوجد علاج واضح للإعاقة العقلية، وتعتبر أفضل العلاجات حالياً التدريب والرياضة بالإضافة إلى نظام غذائي واضح ومتممات غذائية (فيتامينات ومعادن). يوفر النظام المستخدم في هذا الكتيب تحسناً ملحوظاً في حالة كثير من الإعاقات العقلية خاصة حالات التوحد. وتوجد عدة تفاسير لهذه الفائدة كما يوجد عدة تعديلات للنظام الغذائي حسب الحالة. لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال بنا على بريدنا الإلكتروني : (info@med-syria.com)

٥- الإدمان على الكحول والمخدرات : يعاني المدمنون من آثار التلوث المرافقة للمواد السامة التي يستهلكونها والملوثات الموجودة فيها. كما يؤثر الإدمان على الفعالية العقلية والجسدية للمدمنين خاصة فيما يتعلق بتضرر الكبد. يخفف هذا النظام الغذائي من الضغط على الكبد ويمنح المريض فرصة أخرى للحياة حيث يسهل عملية التخلص من السموم في الجسم ولإنقاص كمية المواد إلى يطلبها الجسم للإدمان. وتبدو فعاليته واضحة عند الأشخاص الذين أفلعوا عن الإدمان ويشعرون بالرغبة الشديدة بالعودة إليه. ويجب الانتباه إلى أن إتباع هذا النظام الغذائي يجب أن يترافق مع تخفيض في جرعة المواد المخدرة أو الكحول لأن تأثيرها يتضاعف، حيث يتعامل الجسم معها كأنها دخلت إليه أول مرة لذا قد تسبب بحالة من فرط الجرعة إذا لم تتم مراقبتها بشكل جيد. نحن نفضل الإقلاع عن الإدمان وننصح به دائماً ونساعد كل مرضاه ولكن القرار الأخير هو للمريض. لمزيد من المعلومات والاستشارات يرجى مراسلتنا على بريدنا الإلكتروني.

٦- مرضى ارتفاع الكوليسترول والشحوم : يعتبر هؤلاء المرضى معرضين للإصابة بالجلطات القلبية خاصة إذا كان لديهم ارتفاع ضغط الدم. تزيد هذه الحمية من مستويات الكوليسترول الجيد وتنقص من مستويات الكوليسترول السيء. فبالإضافة



إلى التعديلات التي نقوم بها على المتممات الغذائية لمنع تناول البيض، كما ينصح باستخدام الحليب خالي الدسم للمرضى ذوي الكولسترول المرتفع جداً (أكثر من ٣٥٠) يجب مراقبة مستوى الكولسترول عند هؤلاء المرضى أسبوعياً خاصة بعد الأسبوع الثالث من هذا النظام الغذائي ومراجعة الطبيب المختص عند انخفاض الكولسترول بدرجة كبيرة.

المرضى الذين يتناولون الكورتيزون : يتخلص هذا النظام الغذائي من كثير من العوامل التي تسبب بأمراض مثل الروماتيزم أو الأكزيما أو غيرها والتي تعالج باستخدام الكورتيزون. عند التخلص من السموم المسببة للمرض تنقص الحاجة إلى استخدام الكورتيزون تدريجياً لذا يجب مراجعة جرعة الكورتيزون المتناولة بشكل دوري ويحذر من قطعها بشكل مفاجيء لأن هذا قد يسبب صدمة خطيرة للجسم وقد تؤدي إلى عواقب وخيمة.

-٧-



المرحلة الثالثة : التحرير :

في هذه المرحلة يكون المريض قد تخلص من أغلب السموم الموجودة في الأمعاء والرتنين حيث تبدأ عادة بين الأسبوع الثالث والرابع للمرضى الذين يستخدمون شامبو الأعشاب والمتممات الغذائية الخاصة بالحمية بين الأسبوع الخامس والعاشر للمرضى الذين يتبعون نظام الحمية فقط.

تستمر هذه المرحلة دون أي تحفظ إلى أن يحس المريض بتخلصه من مرضه، تستمر بعض الأمراض المزمنة لفترة طويلة حتى يتخلص الجسم منها مثل (فقر الدم المنجلي أو ترقق العظام) في حين أن أمراضاً أخرى يمكن التخلص منها بسرعة كبيرة نسبياً مثل الأذيات المتوسطة للمفاصل (الروماتيزم) أو الديسك).

وطبعاً يمكن التأثير على سرعة التعافي بتناول متممات غذائية خاصة يمكن الحصول عليها من موقعنا الإلكتروني ولمزيد من التفاصيل حول كل مرض على حدة يمكن الاتصال بنا على موقعنا الإلكتروني (www@med-syria.com).

تشمل هذه المرحلة تحسن في تعامل الجسم مع الطعام لأن الأمعاء أصبحت أفضل وأنظف كما تشمل تحسن في تهوية الجسم لأن الرتتين تخلصت من كثير من السموم كما أن الجسم يستطيع الدفاع عن نفسه ضد الأمراض لأنه لا يهدر طاقة كبيرة على محاصرة أمراض مثل الالتهابات الكامنة في الرتتين وللنمو الجرثومي والفطري في الأمعاء.

يتحسن في هذه المرحلة كل الأجواف الداخلية التي تتعامل مع الوسط الخارجي مثل جوف الأنف الذي يفرز مخاطية سليمة تخفف من الإصابات التنفسية المستقبلية ، والجيوب الأنفية التي يخف الاحتقان فيها لتخفف من نوبات الصداع والضغط على الأعصاب والأوعية الدموية التي تأتي إلى الدماغ، والمعدة التي يخف إحساس الحموضة الزائدة فيها ويترمم المريء وعنق المعدة وتلتئم كثير من التقرحات في الأمعاء مما يؤدي إلى تخفيف احتمال الإصابة بالسرطان، وتخف البواسير حتى تنعدم، كما تقل الالتهابات في المجاري البولية والتناسلية وتنقص الإفرازات المخاطية غير الطبيعية في المجاري التناسلية وتخف الحرقة بعد التبول أو المعاشرة.

هذه المرحلة تستمر لمدة شهر على الأقل في حالات المرض المتوسطة، وقد تزيد عن ثلاثة أشهر في الإصابات الشديدة. وهي مرحلة لا يبدو فيها تغير كبير سريع بشكل مشابه للمراحل السابقة ولكنها ضرورية للتخلص من المرض بشكل نهائي. كما هي فترة هامة لراحة الجسم بعد الإرهاق الذي أصيب به خلال الفترة الماضية.

يعاني كثير من المرضى من بعض الانتكاسات المرضية الخفيفة والمتوسطة في هذه المرحلة



قد تشمل إصابات بالزكام وحالات من الإسهال الخفيف أو المتوسطة. يعود هذا إلى أن الجسم يستطيع الوصول إلى الأمراض الكامنة بعد فترة زمنية القضاء على الأمراض في أمعاء وجهاز التنفس.

يستهدف هذا النظام الغذائي عادة مجموعات مختلفة من المرضى وفي هذه المرحلة يبدأ الاختلاف الجذري في معالجة الحالات المرضية حيث يتم التوجه بشكل نوعي إلى نظم غذائية مختلفة ومتممات وأحياناً عقاقير نباتية، ويكمن الاختلاف في حاجة الجسم إلى طريقة للتخلص من المرض وسنناقش بعض الحالات المرضية في الفصل التالي.

الأغذية في المرحلة الثالثة :

يمكن في المرحلة الثالثة أيضاً أن نضيف بعض البروتينات النباتية والمعادن الهامة كالحديد، التي يمكن الحصول عليها أطعمة كالفطر والأرضي شوكي الخرشوف حيث يوجد كلاهما لمعلبات في السوق، ولكنها مغموسة في مياه مملحة. لذا يجب وضعهما في وعاء مائي كبير طوال الليل للتخلص من الملح الموجود بداخلهما ثم رمي الماء في الصباح.

يمكن الحصول على الفطر بشكل طازج من المزارع الخاصة به (فطر المشروم) رغم أن تنظيفه يسبب مشكلة حيث لا يمكن قليه بالزيت (ن هذا النظام الغذائي يمنع الزيت المقلي) والفطر المزروع في المزارع يزرع في سماد يحوي كمية هائلة من الجراثيم.

وبالنسبة للأرضي شوكي (الخرشوف) فيمكن جلبه طازجاً من السوق في بعض المواسم على شكل مغزلي مغطى بحراشف (أشواك). يمكن سلق هذا الشكل في الماء حتى نضوج القسم غير الشوكي منه وبعد إزالة هذه الأوبار عندها نحصل على الطبق اللحمي للأرضي شوكي (الخرشوف).

يمكن تناول الأرضي شوكي في وجبة غذائية من سلطة الفطر المكونة من البصل والبندورة المقشرة وقليل من الخيار المقشر مع الفطر النيء أو المسلوق وإضافة زيت نباتي كما يمكن إضافة ثوم وليمون لمزيد من النكهة وتدعى هذه الوجبة سلطة الفطر. كما يمكن طهي الأرضي شوكي (الخرشوف) مع وجبة من الرز واللحم الأحمر المسلوق بدون دهن والبصل المسلوق. أو يمكن تناوله مسلوقاً لوحده مغمساً بالزيت النباتي مع الثوم والليمون.

في المرحلة الثانية يمكن تناول لحم البقر المسلوق الخالي من الدهون. حيث يضاف إلى وجبات الرز والبطاطا لإعطائها طعماً جيداً ويمكن إضافة الكمون البهارات بكمية قليلة بشرط ألا تكون ذات طعم حار (حريف) مثل الفلفل الأحمر. أو الشطة يعتبر اللحم الأحمر تغيراً جيداً في



طعام المرحلة الثانية مما يحسن معنويات المرضى خاصة إذا أخذنا بعين الاعتبار إضافة الفطر والأرضي الشوكي.

يحتوي اللحم الخاص بالغنم (الضأن) أو الماعز على كمية كبيرة من الشحوم أو على مواد غير مناسبة لنظام الحمية الغذائي هذا كما أن لحم الأرانب لا ينصح بتناوله لأن الملوخية ممنوعة.

مخاطر المرحلة الثالثة :

في المرحلة الثالثة يصبح المريض متجاوباً مع نظام الحمية بشكل كبير، ويتعلق بعض المرضى بهذا النظام إلى فترة غير محدودة، خاصة إذا كانوا يعانون من مرض مزمن مثل فقر الدم المنجلي، فيتحسن المريض على النظام الغذائي لدرجة يصبح هذا النظام حبل الخلاص لهم.

إن الخطر الناجم عن هذا التعلق هو محدود للغاية حيث يؤمن هذا النظام الغذائي كامل احتياجات الجسم حتى لو لم تستخدم أي متممات غذائية إضافية. ولكن باستخدامه على فترات طويلة بدون متممات غذائية فإن المريض قد يميل إلى بعض الأطعمة أكثر من غيرها حيث يفضل الكثيرون لحم الدجاج مثلاً على اللحم الأحمر، وعند إلغاء اللحم الأحمر من الغذاء لفترة تزيد على ثلاثة أشهر فإن المريض قد يعاني من فقر دم بسيط يمكن تعويضه بتناول الأرضي شوكي (الخرشوف)، ولكن بعض الأشخاص لا يحبون الأرضي شوكي أيضاً مما يجعلنا نعود ونشدد على أهمية تناول المتممات الغذائية الخاصة بهذا النظام الغذائي لأن هذا النظام الغذائي يحتوي فيتامينات في الفواكه ونشويات في الرز والبطاطا والبروتينات والشحوم في الحليب وكمية كبيرة من السوائل بشكل متوازن لكننا نشاهد كثيراً من المرضى يفضلون تناول الحمية الغذائية بدون تنويع كافٍ وكميات غير صحيحة. كما أن البعض يوقفون استخدام الحليب مما يجعل هذا النظام الغذائي هشاً جداً وضعيف الفعالية في تنقية الجسم.



الفصل الرابع

حالات مرضية

تفيد هذه الحمية في معالجة العديد من الحالات المرضية المزمنة والتي لا يوجد لها علاج دقيق في الطب المعروف، وذلك لأن الحالات المرضية تختفي تحت اضطرابات تشمل الجسم كله. وفيما يلي نورد لكم بعضاً من أغرب الحالات التي قابلناها لمرضى يستخدمون هذا النظام الغذائي ونورد لما نعتقده قد حدث مع هؤلاء المرضى.

١- شفاء سرطان الثدي :

مريضة عمرها ٣٨ سنة مصابة بسرطان الثدي في الثدي الأيسر وقد طلب منها الموافقة علي عملية استئصال جذرية للثدي والغدد اللمفاوية تحت الإبط. وبما أن المساحة كانت كبيرة جداً فإن العمليات الجراحية التجميلية غير مفيدة في إعادة منح المريضة شكلاً مقبولاً لجسمها.

بدأت المريضة باستخدام النظام الغذائي الخاص بنا مع مجموعة من المتممات الغذائية ولاحظت بعد فترة قصيرة تغيراً من الكتل الموجودة في الثدي ثم اختفائها بعد ثلاثة أشهر. تم إخضاع هذه المريضة لمتابعة مستمرة للتحاليل المخبرية الخاصة بالسرطان وشوهد انخفاض فيها على مدى هذه الشهور حتى عودتها إلى مستوى طبيعي.

تعتبر هذه المريضة حالياً شخصاً طبيعياً وذات تحاليل سرطانية سلبية تماماً وبدون أية أعراض وتتابع حياة طبيعية مع زوجها.

نعتقد أن هناك انسداد في أحد الغدد الحليبية في الثدي مما أدى إلى وجود ضغط على جدار هذه الغدة بالإضافة إلى إلهاب جرثومي ونعتقد أن الانسداد سببه سائلًا مخاطياً ساعد على نمو الجراثيم. توجد عدة تقارير تشير إلى أن سبب السرطان هو إما فيروسي أو بيئي (سببه الطعام) وهو ما يتوافق مع فكرتنا في سبب هذه الحالة.

عند استخدام النظام الغذائي الخاص بنا تذويب المخاط وقتل الجراثيم ومساعدة مناعة الجسم على التخلص من السموم.

نتيجة لهذا استطاع جسم هذه المريضة التحكم بهذا الاضطراب والتخلص منه، وقد تأكنا من هذا باستمرار فحصها الدوري لفترة طويلة بحثاً عن أي تحليل يدل على السرطان ونستطيع القول الآن بعد عام من شفائها أنها ليست مريضة بالسرطان.



قد يفسر هذا بعض الحالات أو ما تسمى بالمعجزات التي نشاهدها في شفاء السرطان حيث يبتعد المريض عن السموم ويعيش باستخدام مواد طبيعية منها الحليب مما يساعد الجسم على التعامل مع السرطان والتخلص منه.

يجب ألا نعتبر هذا العلاج الغذائي علاجاً للسرطان بل يمكن اعتباره مساعداً على تنظيم الجسم ولا ننصح باستخدامه دون استشارة طبيب مختص يمكن أن يكون فيه فائدة لمرضى آخرين.

٢- فقر الدم المنجلي :

مريض عمره ٢٠ سنة لديه حالة من فقر الدم المنجلي الوراثي في عائلة مصابة بفقر الدم المنجلي أصيب الابن بهذا المرض وكان التشخيص بأنه قد أخذ المرض من الأب ومن الأم معاً ولا يوجد عنده أي دم طبيعي. عند متابعتنا التحاليل المخبرية الخاصة بفقر الدم نجد أن نسبة الخضاب المنجلي لديه ٩٥٪ والخضاب A٢ ٢٪ والخضاب الجنيني F ٣٪ ولا يوجد عنده خضاب طبيعي (A١)) أبداً.

لكي نشرح المزيد حول هذا المرض يمكننا أن نقول بسرعة أن الأشخاص الطبيعيين يحملون في دمهم كريات دم طبيعية تنقل الأكسجين من الرئتين إلى أنحاء الجسم. وتحتوي هذه الكريات على بروتينات حمراء تدعى خضاب الدم لونه وتقوم بوظيفة نقل الأكسجين. إن شكل الكريات الحمر يشبه أقراص النعنع مما يسهل حركتها في الأوعية الدموية ونقلها للأكسجين.

إن مرضى فقر الدم المنجلي مصابون بخلل في شكل بروتين خضاب الدم مما يجعل الكريات الحمراء شكل مغزلي أو منجلي ويجعلها تتفجر بسرعة عند حركتها في الجسم كما يمنعها من نقل الأكسجين بفعالية. إن نصف سبب هذا المرض يأتي من الأم والنصف الثاني من الأب. والمرضى ذوي الحالات الخطيرة هم من يحملون المرض من الأبوين الاثنين فلا يوجد عندهم أي خضاب طبيعي.

يحاول الجسم الدفاع عن نفسه بصنع خضاب دم غريب يدعى خضاب الدم الجنيني وهو ما كان الإنسان يصنعه عندما كان جنيناً. لكن هذا الخضاب كثير التعلق بالأكسجين ولا ينقله بشكل جيد. لكن الجسم يعتبره أفضل من الخضاب المنجلي. تقوم عدة أدوية بتحريض الجسم على صنع الخضاب الجنيني لأنه أقل ضرر من المنجلي.

يستخدم المريض هذه الحماية الغذائية مع المتممات الخاصة والتي تحسن التهوية والتنفس. أدھشتنا النتيجة عندما ظهر خضاب الدم الطبيعي بكمية ١٢٪. وكان التوقع أن نشاهد خضاباً



جنينياً تفعل الأدوية الأخرى. كما أن جسم هذا المريض كان ينتج الخضاب الطبيعي والخضاب المنجلي حقاً ثم يهاجم الخضاب الطبيعي لأنه يتهمه بأنه سبب مشكلة التنفس لذا كنا نشاهد أن كميته معدومة. بعد مرور تسعة أشهر على بدء العلاج لدى المريض الآن نسبة ٢٥٪ من خضابه طبيعي، ولا يوجد عنده نوبات فقر دم منذ أكثر من ثلاثة أشهر. وتخطط عائلته الآن لتزويجه !

يساعد النظام الغذائي الموجود في هذا الكتيب على تنظيم عمل الجسم وتحسين تصنيع خضاب الدم الطبيعي. ونتوقع أن هذا التنظيم قد ساعد على منح الجسم بعض الحرية، مما أدى إلى ظهور خضاب الدم الطبيعي، وجعلنا نكتشف أن المريض يحمل المرض من أحد الوالدين فقط وليس من كليهما كما كان اطباء يعتقدون على مدى ٢٠ سنة.

٣- التسمم بالمعادن والهاتف الخليوي

شاب عمره ٣٠ سنة، يزعج كثيراً من التكلم عبر الهاتف الخليوي ويصاب بصداع شديد. كما أنه يشعر بنوبات انزعاج وحالات من ضيق التنفس وتوتر دائم.

عند استخدام هذا النظام الغذائي لمدة شهرين، اختفت معظم أعراض الملل والانعاج، وأصبح الحديث على الهاتف الخليوي أقل إزعاجاً.

إن الهاتف الخليوي يبعث إشعاعات بكميات كبيرة، ومن المتوقع أنه يسبب سرطانات في الدماغ. لكن تأثيره يتضاعف عند الأشخاص المعرضين للمعادن لفترات طويلة، لأن الموجات الناجمة عن الهاتف الخليوي يتضخم ضررها آلاف المرات عند وجود معادن في النسيج البشرية. من هذه المعادن: الرصاص الموجود في دخان السيارات والدهانات، والزئبق الموجود في الأسماك، والألمنيوم الموجود في أوعية الطبخ.

إن استخدام النظام الغذائي عند هذا المريض، ساعد جسمه في التخلص من هذه المعادن الثقيلة، خاصة وأنه استخدم المتممات الغذائية المقدمة من قبلنا، فهي تحوي على فيتامينات تقلل من ضرر المعادن الثقيلة، والمعادن الزهيدة التي نافست المعادن الضارة وطردها من الجسم واستعادت وظيفة الأنزيمات. وأخيراً الخلاصات النباتية التي ساعدت الكبد والكليتين على طرد السموم من الجسم.

إن هذه التجربة فريدة من نوعها وتحتاج لكثير من الدراسات والفحوص المعمقة لدراسة



www.med-syria.com

النظام الغذائي لتنظيف الجسم

مدى سرعة تأثير الأنسجة بعملية التنظيف التي يقوم بها هذا النظام الغذائي. لكنها تثبت فعالية في التخلص حتى من السموم الموجودة في أصعب النسيج وهو الدماغ.



الفصل الخامس

الحميات الغذائية المختلفة

في هذا الفصل سنتحدث عن بعض الحميات الغذائية المشهورة وعن المزايا الموجودة فيها والمساوئ التي تواجهها وكيف يمكن تقييم النظام الغذائي ومدة فائدته.

إن الجسم يحتاج إلى المواد الغذائية الأساسية : السكريات والشحوم والبروتينات بكميات مختلفة كما نشاهد في الجدول التالي :

جدول

يستفيد الجسم من هذه المواد الأساسية في تأمين الطاقة حيث تعتبر السكريات مصدر الطاقة الأول والأسهل حرقاً ثم تأتي البروتينات وأخيراً الشحوم. وهناك قول شهير عند العلماء أن « الشحوم والبروتينات تحترق في فرن السكريات ».

عندما يتناول شخص وجبة غذائية كاملة فإنه يحرق السكريات الموجودة فيها وينقل البروتينات إلى العضلات ويخزن الشحوم على سبيل الاحتياط في النسيج الدهنية. وتنتشر النسيج الدهنية عند الرجال في منطقة البطن مسببة التكرش وعند النساء في منطقة الأرداف مسببة السيلوليت. وعندما يقوم أحد بحمية غذائية فإنه يشاهد ضعفاً في العضلات في الفترة الأولى لأن الجسم يحتاج إلى طاقة ليحرقها ويجد أن طاقة حرق العضلات أسهل من الشحوم فيصبح الإنسان ضعيفاً وبديناً.

كما أننا نشاهد أن الرياضيين يتناولون كميات كبيرة من الطعام خاصة البروتينات واللحم ويتخلصون من الشحوم بعد تدريب رياضي لفترة طويلة. وهذا النظام الغذائي جيد إذا كان لغذاء متوازن ويحتوي على متممات غذائية كافية ولا يتناول البروتينات للرياضيين هو أمر غير مأمون ويتسبب بحالات وفيات عديدة سنوياً في بلدنا لكن لا يتم الإعلان عنها لأن هذه الأدوية غير قانونية.

أغلب الحميات الغذائية تسبب فقدان للوزن خلال الفترة الأولى ثم تتوقف الفائدة بعد فترة ويعود الوزن إلى حاله. يعتقد أن السبب الرئيسي هو أن المريض يخسر الوزن بسرعة ويعوضه بسرعة وأنه قد صيب بالملل فترك الحمية ليتسبب بضرر لجسمه. ولكن الحقيقة تختلف عن هذا



حيث أن الجسم يتعود على كمية الغذاء القليلة التي يتناولها ويتكيف ويحاول الحفاظ على كبر كمية ممكنة من الطاقة المخزنة عنده (الشحوم).

في أحد التجارب المشورة عندما : أعطست بعض فئران المختبر الثمينة حمية غذائية شديدة ليكتشف الباحثون أن فقدان الشحوم في البطن قليل جداً بينما حدث تخرب كبير للدماغ لتعويض نقص الطاقة. فتصور إذا كان نظام الحمية يضر بالدماغ ولا ينقص الشحوم فما الفائدة منه ؟!.

سنتناول هنا بعض الحميات المشهورة ثم سنتكلم عن ميزة النظام الغذائي المتبع في هذا الكتيب مقارنة بها.

الحمية الفرنسية :

تتكون الحمية الفرنسية من تناول كأس من الماء صباحاً وتفاحة. ثم الصيام حتى المساء وتناول تفاحة أخرى مع كأس من الماء آخر وقد يتشدد البعض فيها فيتناولون تفاحة صباحاً فقط ويتناولون كأسين أو ثلاثة من الماء في باقي اليوم.

في ضوء المعلومات التي أصبحت لديكم أعتقد أن الجميع أدرك أن هذه الحمية غير متكاملة وغير مفيدة على المدى الطويل إلا في تعذيب المريض.

لا تحتوي هذه الحمية على أي بروتينات وكمية السكر فيها قليلة جداً كما أنها لا تغطي حاجة المريض من الماء خلال اليوم، مما قد يتسبب بضرر في الدماغ والكليتين عند استخدامها لفترة طويلة خاصة في بلداننا الحارة.

حمية الماء الزائد :

إن هذه الحمية تشمل شرب كمية كبيرة من الماء تتجاوز الـ لتر يومياً مع تناول كمية قليلة من الطعام وأحياناً إلغاء وجبات الطعام نهائياً.

إن كمية الماء الزائدة هي إحدى أسس نظامنا الغذائي ونحن نشدد عليها كثيراً فهي تساعد على غسل الجسم من السموم وتحسين التعرق والعمل قليلاً على تنظيف الأمعاء لكن هذه الحمية ليس لها هدف واضح أو طريقة مفضلة للتعامل مع السموم بشكل دائم ورغم كونها مفيدة إلا أن فائدها محدودة لأنها غير مدروسة بشكل صحيح.



حمية منع السكريات والشحوم :

تعتبر هذه الحمية هي الأشهر بين العامة حيث يمتنع فيها المرضى عن تناول الشحوم كالطعام الدسم والمقالي والبذورات كما يمتنع فيها المرضى عن تناول النشاء والسكريات مثل الخبز والحلويات. وقد يميل البعض إلى حذف وجبة العشاء وآخرون يتناولون الأوراق الخضراء والفواكه فقط.

هذه الحمية تسبب انخفاضاً شديداً في الوزن في الفترة الأولى دون أن تستمر فعاليتها لفترة طويلة كما أن الجسم يطلب السكريات بشدة بعد فترة مما يضطر إلى رغبة في تناول الكاتو والحلويات الأخرى إلى درجة الانفجار.

إذا لم يعالج بسبب في الاضطراب الغذائي للجسم ولم يساعد الحسم على تنقية قنوات إخراج الفضلات فإن هذه الحمية تقتصر على حرق جزء من العضلات وفقدان كمية من الماء لا تتجاوز الـ ٧ كيلو غرامات عادة.

لا تهتم هذه الحمية سوى بمنع الطعام مما يجعل الجسم يظن أنه في حالة مجاعة ويحاول تخفيف استهلاك الطعام والانغلاق على نفسه والاستفادة من أي كمية قليلة من الطعام. وإذا استمر هذا الوضع أكثر من أسبوعين فإن تناول قطعة من الكاتو بعدها يجعل الجسم في حالة هياج ويبدأ في تخزينها كشحوم ويحيطها بالمخاط لحمايتها ويضيف إليها الماء مما يجعل قطعة كاتو صغيرة تزيد وزن الجسم بحدود كيلو غرام أو أكثر. وفي هذه الحمية بالذات يبدو أن الفضلات والمخاط ينتشر في نسج الشحم يحمي الجسم من إضافة الوزن.

حمية أتكنز

تعتمد على تناول البروتينات والشحوم وإلغاء السكريات، هذه الحمية هي أكثر نظام يخفّض من الوزن. لكنها تعاني من مشاكل عديدة تتمثل في حدوث تسمم للجسم بنواتج البروتينات. وإرهاق للكبد والكليتين.

على عكس نظامنا الغذائي فهذه الحمية تتجاهل كمية الفيتامينات القادمة من الفواكه، وتنسى الحاجة الهائلة لشرب سوائل لطرح كل السموم الناتجة عن البروتينات والشحوم.



www.med-syria.com

النظام الغذائي لتنظيف الجسم

النظام الغذائي الخاص بهذا الكتيب كحمية غذائية :

وجد أثناء تجريب هذا النظام لمعالجة بعض المرضى البدنيين انخفاض كبير في الوزن، يعود ذلك إلى أن معظم البدانة عندهم ناجمة عن تراكم المخاط والملح و الماء في النسيج ومنع الشحوم من الذوبان، وبما أن الحليب له صفات مذيبة للمخاط فإنه يقوم بغسل هذه المخاطيات شيئاً فشيئاً ويسمح للجسم بإنقاص وزنه مع مرور الوقت وبما أن هذه الحمية لا تتقيد بكمية غذائية محدودة لا يعتبر الجسم نفسه في حالة مجاعة بل يتحول إلى حالة رياضية ويساعد التمرين الرياضي الخفيف (التمارين السويدية) على جعل الجسم في هيئة ممتازة لأن وجود المريض تحت نظام غذائي سليم وتكامل لفترة طويلة يميل إلى العمل على التزاوج وهذا يعني زيادة الرشاقة وتنظيم عمل الجسم الداخلي وغيرها من الموصفات.

لقد درست هذه الحمية بالتفصيل في الصفحات السابقة وشرحت مدى التكامل فيها وآلية عملها. ونتوقع فائدة كبيرة في تنظيم وزن المريض زيادة أو نقصان حتى الوصول إلى الشكل الطبيعي ولمزيد من الاستفسارات يرجى الاتصال على عنواننا الإلكتروني (info@med-syria.com).

