



# المفيد الميسر فى الغذاء الصحى المنظم

كيف أحفظ صحتى  
ويليه التداوى بالأعشاب الطبيعية و التجميل

تأليف  
الأستاذ الدكتور

إسلام محمود المناوى

قسم النبات كلية العلوم جامعة قناة السويس



ضمن نشاطات المنحة رقم ١٢٧

EuropeAid/123879/C/ACT/EG

مركز الخدمات الاجتماعية و البيئية بسانت كاترين

Community and Environmental Services Center in Saint Katherine

الرصيص - سانت كاترين - جنوب سيناء - مصر - تليفاكس : +٢٠٦٩٣١٧٠٣٣٨

El-Rasas - Saint Katherine - South Sinai - Egypt - Telefax : +20693470338

[www.saintkatherinecenter.org](http://www.saintkatherinecenter.org)

Community & Environmental Services Center  
SAINT CATHERINE

المفيد الميسر  
فى  
الغذاء الصحى المنظم  
كيف أحفظ صحتى

ويليه التداوى بالأعشاب الطبيعية والتجميل

تأليف  
الأستاذ الدكتور

إسلام محمود المناوى



Community & Environmental Services Center  
IN SAINT KATHERINE

الطبعة الثالثة ١٤٢٨ هـ - ٢٠٠٧ م  
حقوق الطبع محفوظة إلا لمن أراد إعادة  
طبعه وتوزيعه مجاناً دون حذف أو إضافة

إيداع

٢٠٠٤ / ١٦٣٦١

مركز الخدمات الاجتماعية و البيئية بسانت كاترين



## المحتويات

٤	وجبة المقدمة
٥	طعام حي لجسد حي
٦	أهمية قشور الفاكهة والحبوب
٦	طريقة غسل الخضر والفاكهة
٧	الطريقة الصالحة للطبخ
٧	الطريقة الصالحة لحفظ الأطعمة
٨	امضغ جيدا أو استخدم الخلاط
٨	قدر مذاق الأغذية الكاملة
٨	الثلاثى العجيب
٩	كأس العافية من بقايا الخضر وقشر الفاكهة
١٠	المرقة الغنية
١٠	الحريرة الرمضانية
١٠	المرقة الحامية
١١	الثوم والكرنب وأعشاب السلطة بدائل الأدوية
١١	خلطة الشعير والقمح
١١	كريمة فول صويا
١٢	المشمش المشمش لمن يبذلون مجهودا ذهنيا كبيرا
١٢	عجة الجوز بديل اللحم
١٢	السلطة ثلاثية الألوان
١٢	تنبييل السلطات
١٣	زراعات اقتصادية جدا
١٤	أسبوع تغذية مثالى
١٦	كوب الشاي الصحى
١٧	احذر من ..... فى حالات معينة
١٨	أقل ما تعرفه عن الغذاء
٢٤	التداوى الأعشاب الطبيعية
٣٢	تجميل ..... تجميل ..... تجميل

## وجبة المقدمة

عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها "حالة المعافاة الكاملة بدنيا ونفسيا واجتماعيا لا مجرد انتفاء المرض أو العجز" ومنذ أكثر من ألف وأربعمائة عام قال حبيبنا صلى الله عليه وسلم "المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير". وقال أيضا "ما ملأ آدمى وعاء شرا من بطن، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلا فثلاث لطعامه وثلاث لشرابه وثلاث لنفسه" ومن الحديث يتبين مراتب ثلاثة للغذاء الأولى مرتبة الحاجة وهي لحفظ الصحة من الضعف والثانية مرتبة الكفاية مقسمة لثلاثة أثلاث وهي أنفع للبدن والقلب والثالثة مرتبة الفضل وهي شبع مفرط دائم يؤدي للكسل والمرض، وأما إن كان الشبع أحيانا فلا بأس به بحيث لا يكون العادة وقد شرب أبو هريرة اللبن مرة بحضرة الرسول حتى قال والذي بعثك بالحق لا أجد له مسلكا.

وفي ذلك تشير بعض إحصاءات منظمة الزراعة إلى أن ٢٧ بالمائة فقط من السكان يتناولون تغذية صالحة بينما ٧٣ بالمائة يعيشون بصحة مضطربة وعوارض عقلية وخمود نشاط يعدون أجسامهم لهجوم جرثومي. وأوضحت كذلك بعض الإحصاءات أن من بين كل ألف شخص يوجد ٨٥٠ مريضا وأن ١٥٠ فقط يقضون عاما واحدا بدون مرض. لقد أوضح لنا الرسول في حديث قوة المؤمن خلاصة ما وصلت إليه منظمة الصحة العالمية بعد بحوث مضمّنة وجهود جبارة ولكننا تركنا الدرر من أيدينا صغيرنا وكبيرنا عالمنا ومتعلمنا وذهبنا خلف المدنية وعاداتها وتركنا صحتنا وقوتنا خلفنا رحمة الله علينا إن لم نعد كما كنا.

ليس من مجادل في ضرورة الغذاء للحفاظ على حياة الفرد وسلامة عقله وبدنه ونشاطه وعطائه لمجتمعه. وليس بالضرورة أن يكون الغذاء مكلفا حتى يتمتع الفرد بالصحة والعافية والسلامة من الأمراض. ولكن كيف أرتب جهدي ومالي وأحفظ صحتي بما خلق لي ربي من النعم؟. ذلك هو السؤال الذي دفعني إلى أن أطلع على عدد غير قليل من الكتب الحديثة والقديمة لأشهر المؤلفين من الأطباء والمستشارين الغذائيين. وكعادتي عند القراءة أخرج من الكتب نفائسها وأقوم بتدوينها للرجوع إليها وتطبيقها. ووجدت في نفسي رغبة جامحة لتقديم نفائس التغذية هذه إليك عزيزي القارئ بعد أن طبقت ما فيها على نفسي وأسرتي. وحاولت عند سردها عليك أن تكون ميسرة غير مطولة فحذفت منها الكثير من الخلفيات العلمية وأضفت لها من تجاربي مع أسرتي وأرجو من الله أن يتقبل مني وينفعني وينفعكم بما نتعلم.

## طعام حى لجسد حى

الله أنبت لنا ما تشتهيهِ الأَفس وتسر الأَعين ونحن نتلف عطاياه دون أن ندري. تأتينا الخضر والفاكهة طازجة مملوءة بعصائر حية مشبعة بضوء الشمس فنلقى بأوراقها وقشورها ولا ندرك ما فيها من فوائد. ثم ننقعها فى الماء طويلا فيخرج ما بها من أملاح معدنية وزيت. ونضعها على النار كثيرا فتتلف النار ما بها من صيغ وفيتامين. وفى النهاية نأكل طعاما ميتا فقيرا. ونزيد فنأكل بغير موعد وبدون شهية وقد نلتهم الطعام على الطعام ولا نأخذ إلا حسرة على ضياع المال والصحة. **والخلاصة: لكى تغذى جسدا حيا أعطه أطعمة حية طازجة مملوءة بعصارة حية مشبعة بنور الشمس.**

قدمت لبعض الأصدقاء رؤوس من لفت وبنجر وفول أخضر وبسلة كلها منزرعة بطريقة عضوية ليس بها كيماويات وخالية من الهرمونات ليأكلوها نيئة بعد أن أوضحت لهم فوائدها، وكان المقصود من ذلك أن يفرقوا بين الطعم الطيب بدون هرمونات ومبيدات وذلك الذى لم يتورع فيه كثير من المزارعين والتجار على إضافته حتى ينزل الأسواق على غير مواعده لينالوا منه مكسبا كثيرا. وأردت كذلك أن أتعرف على درجة قبولهم لأكل اللفت نيئا لفوائده فتأفف بعضهم وأكل منها بعضهم بتردد وكأنما يشرب دواء الراوند أو شربة الديك المعروفة قديما. وكثير من الصغار بل ومن الكبار من يتأفف من صنف معين من الطعام أو من طريقة طهيهِ مع أنهم يلتهمون كثيرا من الأغذية المحفوظة والشيبسى والعلوى الملونة بل ويشربون من الدواء أكثر مما يأكلون على الرغم مما تتسبب فيه الأدوية ومكسبات اللون والطعم مما لا ينكره عام أو متعلم من أعراض جانبية وخطورة صحية. وقد قالوا قديما: لا تأخذ الدواء ما احتمل بدئك الداء. لذلك ننصح الآباء والأمهات بالألا ينساقوا وراء رغبات أطفالهم فى الإكثار من تناول المنتجات الغذائية المحتوية على ألوان صناعية ومكسبات طعم ورائحة ومحليات سكرية

صناعية ويرشدوهم إلى الأضرار البالغة التي تنجم عن الإفراط في تناولها. وماذا لو استبدل الصناعات تلك المواد بالنعناع والقرنفل والزنجبيل والقرفة والكمون وغيرها مما خلق الله وسخر للإنسان من شتى النعم. وعليه فليس لأحدنا غير اختيار واحد هو "طعام حي لجسد حي" ليحافظ على قوة بدنه وصحة أطفاله وقوة أمتة .

### أهمية قشور الفاكهة والحبوب

الشحم الأبيض بقشر الرمان والمحيط ببذوره قلوى المذاق مفيد للقرحة والحموضة والروماتزم المفصلى . والألياف العالية الموجودة بالقشر الأبيض للموالح وأوراق العنب والبنجر تقيد حركة الأمعاء وامتصاص الغذاء وتمنع الإمساك خاصة عند كبار السن . وقشور الحبوب كالقمح والذرة وغيرها والمعروفة بالردة تحتوى على العناصر والفيتامينات وهى أهم من دقيقتها الأبيض الداخلى والمعنى أنك تأكل القمح بنخالته وتأكل البلبيلة والفريك من قمح غير مقشور.

### طريقة غسل الخضر والفاكهة

اخلط ٣٠ جم من روح الملح (حمض الهيدروكلوريك) بثلاثة لترات ماء واحفظه فى زجاجة لتستعمله مدة أسبوع . إن لم يتوفر لك ذلك ضع ثلاث ملاعق كبيرة من الخل فى لتر من الماء . والطريقة أن تغسل الخضر أو الفاكهة بالماء مباشرة دون أن تنقعها ثم ضعها فى المحلول خمس دقائق ثم انشلها منه وإذا بقيت آثاره فلا ضرر منها فهى توقف فاعلية الإنزيمات النباتية فتحفظ بالفيتامينات . استخدم قطعة قماش أو فوطة سميكة أو فوط الورق لتصفية الماء وتجفيف مواد السلطة والخضر لتحفظ بذلك زيت الأوراق المفيد صحيا من أن ينساب مع الماء ويمنع كذلك ذبولها ثم ضعها فى الثلاجة ولا تضيف الملح للسلطة إلا قبل الأكل مباشرة لتمنع طرد عصارة الخضر الثمينة.

### الطريقة الصالحة للطبخ

"رفع حرارة الطهي بسرعة - تقليل فترة الطبخ - استعمال أقل قدر ماء"

إن رفع الحرارة تدريجياً حتى الغليان يزيد نشاط الإنزيمات الموجودة بالنباتات فتتلف الفيتامينات ، والنقع فى الماء تناسب معه الأملاح والسكريات وفيتامين " ب " و " ج " ، وغليان الطعام لمدة طويلة يحطم خلاياه فتتنسب جميع عناصر الغذاء التى تذوب أو حتى التى لا تذوب فى الماء. ولأجل طبخ جيد قلل ماء الطهي قدر ما تستطيع ولو وصلت لملعقتين من الماء افعل. انتظر حتى يمتلئ الإناء بالبخر فيطرد الأكسجين وعندها ألق بالخضر وارفع حرارة الطهي بسرعة ، لا تضع الملح إلا قرب النهاية . قلل من تقطيع الخضر إلى قطع صغيرة قدر الإمكان عند سلقها أو طبخها. وعند تقديمها للمائدة قطعها كما تريد.

### الطريقة الصالحة لحفظ الأطعمة

تجنب حفظ الأطعمة المطبوخة فى الفريز فقد تتحول إلى حالة سيئة بسهولة. احفظ فقط اللحم والسّمك والدجاج غير المطهى. كيفية تجميد اللحوم وإذابة الثلج عنها عامل مهم فى المحافظة على نكهة الأطعمة وجودتها. عند التجميد اختار درجة تبريد عالية وعند إذابة الثلج لا تضع اللحوم فى الماء الساخن بل ضعها فى الثلاجة فترة ثم خارجها فترة أخرى قبل وضعها فى إناء الطهي . لا تعيد تجميد الأطعمة التى سبق وأذيب جمدها حتى لا تفقد قيمتها الغذائية وطعمها. عند حفظ أغذية مطبوخة بالثلاجة لا تضع عليها الملح أو السكر إلا عند تقديمها. بعض الثلاجات تحتوى على لمبة تخرج منها الأشعة تحت الحمراء تمنع تخمر الغذاء أو جفافه وتجعل الأطعمة تحتفظ بحالتها الأصلية وطعمها الأصلي لمدة طويلة وذلك من خلال زيادة الحمض النووى. تجنب وضع الأغذية مكدسة أو مكشوفة أو ساخنة حتى تسمح بتبريد جيد ولا تفقد رطوبتها. استخدم أكياس النايلون فى تغطية أوانى



الحفظ أو استخدم العلب البلاستيك فى الحفظ . أغسل ثم جفف الفاكهة والخضر الطازجة قبل وضعها بالثلاجة. ضع البيض عموديا فى حامل البيض بالثلاجة حتى يبقى صالحا لمدة أطول.

### أمضغ جيدا أو استخدم الخلاط

لماذا تمنع أولادك من الكلام على الطعام ، اجعل للطعام وقتا محددًا وتحدث معهم خلاله لتزيد من فرصة المضغ ، وإذا كنت تعاني مشكلة فى مضغ اللحوم والبروتينات الأخرى استخدم الخلاط . واعلم أنه لا يستفاد من البروتين غير المهضوم وقد يمتص نوع من البروتين دون هضم فيسبب أنواع من الحساسية حيث يتعامل معه الجسم كأشياء غريبة.

### قدر مذاق الأغذية الكاملة

اغسل البطاطس والكوسة والتفاح ولا تقشرها ولا تقطعها ولا تنقعها بالماء وطبخها بأقل قدر من الماء وتناولها بقشرها إن كانت قشورها طرية مقبولة أو قشرها بعد طبخها. استخدم الحبوب الكاملة والدقيق غير المنخول والدقيق الأبيض الراقى قليل الفائدة فالنخل والتصفية يقضيان على خمس وعشرون نوعا من الفيتامينات.

### الثلاثى العجيب

#### خميرة البيرة – حبوب القمح – العسل الأسود

تحتوى ملعقة كبيرة من الخميرة على بروتين يعادل ١٢٥ جم من اللحم إضافة إلى ١٨ فيتامين أغلبها فيتامينات ب ، ١٦ حمض أمينى ، ١٤ معدن غذائى أهمها الفوسفور والبوتاسيوم والماغنسيوم والزنك والذهب. اخلط ملعقة الخميرة بالماء والسكر أو بالحليب أو عصير

الليمون أو الطماطم أو التفاح حتى تتقبل طعمها. والبديل شرائها من الأجزخانة على صورة حبوب.

والقمح أثن من الخميرة ويزيد عنها فى فيتامين هـ مضاد الأكسدة ومضاد الشيخوخة بالإضافة إلى احتوائه على بروتين درجة أولى. اصنع لنفسك صحن البليلة من حبوب القمح الكاملة غير المقشورة وأضف إليها دشيثة الشعير والجوز والزبيب واللبن وحليها بالعسل الأسود. واعلم أن العسل الأسود فيه من المعادن والفيتامينات ما هو ثابت أمام الحرارة ستين ضعف مما فى شراب قصب السكر الأولى. وذلك معناه أن محتواه قليل التغير بالحرارة. واعلم أيضا أن الشعير فوائده عظيمة بكل المقاييس حتى قش الشعير نستخدمه فى أبحاثنا لمنع نمو الطحالب بالماء العذب.

### كأس العافية من بقايا الخضر وقشر الفاكهة

استفد من ماء سلق الخضر أو الفاكهة وقشورها وبقايا جذورها ورؤوسها والجاف منها غير المتعفن. اطبخ كل ذلك وأضف إليها عصير الليمون أو الطماطم أو البرتقال أو تحلى بعسل لتحصل على كأس غنى جدا بالفيتامينات والمعادن. وإن تقزرت نفسك فاعجن به فطيرة. وهذا ليس بغريب فربة المنزل تضيف قشر البرتقال واليوسفى إلى صناعة الكيكة وإلى الجبن الأبيض. جرب كذلك فرم عدد من ثمار الفلفل الأخضر بالجبن الأبيض ليفتح شهية أطفالك لشاندوتش الجبن بالبطاطس واعلم أن استيعابهم لدروسهم وتفتح عقولهم يعتمد كثيرا على وجبة الفطور ومشهيات الفسحة المدرسية. ولزيادة قدرتهم على الاستيعاب قم بخلط ٥٠ جم زنجبيل مع ٥٠ جم سمس مع ٢٥ جم حبة البركة مع ٢٥ جم لبان دكر مع نصف كيلو عسل نحل وأعطهم ملعقة صغيرة بعد الفطور وأخرى بعد العشاء.

## المرقة الغنية

افرغ بالخلاط كل من فنجان كرفس - فنجان جزر - نصف فنجان بقدرونس - نصف فنجان سبانخ - أنواع من الخضر حسب رغبتك كالطماطم والقليل الأحمر أو الأخضر - بصلة - ثوم - ورقة لورا أو فص حبهان - ريحان أو زعتر أو مردقوش. ضع لتر ماء فى إناء وارفعه على النار حتى خروج البخار ، اسقط جميع ما حضرته واتركه ١٥-٢٠ دقيقة ثم أضف ملعقة ملح باليود . أترك المرقة تهدأ وقدمها للأكل واستعملها بدل الماء عند طبخ الخضر.

## الحريرة الرمضانية

جهز كوب حمص وانقعه ليلة بالماء - ٢٥٠ جم مكعبات من اللحم - فنجان كرفس مفروم - بصلتين مفرومتين - ٥٠٠ جم من الطماطم مفرومة - كوب من الدقيق المستحلب فى الماء - ملح وفلفل أسمر وخردل وورقتين لورا . ضع لتر ماء فى إناء وارفعه على النار حتى خروج البخار ، اسقط به الحمص واللحم والكرفس والبصل واتركه حتى النضج ، ثم اسقط الطماطم لتغلى ٥ دقائق أخرى ثم اترك الخليط ليبرد وأذب فيه الدقيق ثم ارفعه مرة أخرى على النار مع التقليب المستمر حتى يزول طعم الدقيق ثم أضف البهارات والملح تبعاً لرغبتك.

## المرقة الحامية مغذية ومشهية

جهز كوب حمص وانقعه ليلة بالماء - بصلة مفرومة - أربع جزرات مقطعة إلى مكعبات - ورقة لورا وملح وفلفل أسمر. ضع لتر ماء فى إناء وارفعه على النار حتى خروج البخار ، اسقط به كل المكونات واتركه حتى النضج ثم أضف البهارات والملح تبعاً لرغبتك.

## الثوم والكرنب وأعشاب السلطة بدائل الأدوية

أثبت معهد السرطان الوطنى فى أمريكا فعالية ٤٠ مادة غذائية وعشب فى مقاومة الأمراض السرطانية وعلى رأسها بالترتيب: الثوم – الكرنب – العرقسوس – الجنزبيل – الجزر – الكرفس – البصل – الشاى الأخضر – الكركم – البرتقال – الليمون – الجريب فروت – حبوب القمح الكاملة – بذور الكتان – الأرز البنى – الطماطم – الباذنجان – الفلفل الأخضر – القرنبيط – النعناع – الزعتر – الريحان – حبة البركة – الخيار. والفجل يخفض السكر للربع والكرنب له فعالية فى علاج قرحة المعدة والقلقاس ملين والخس مهدئ والبقدونس يدر لبن الأم المرضعة واللفت لحصى الحالب والشبت والكسبرة للقولون.

### خلطة الشعير والقمح

"فيتامينات وأملاح ومضاد الأكسدة ومزيل لخشونة المفاصل"

اسحق ملعقة كبيرة من القمح وأخرى من الشعير واخبطهم بأربع ملاعق ماء واتركها طول الليل وفى الصباح أضف للمخلوط نصف ليمونه وقشدة وجوز مبشور وعسل وتفاحة مبشورة. وإن كنت تريد مستخلص جنين القمح والشعير كمصدر للقوة والحيوية استنبت ملعقة كبيرة من كل منهم بنفس الطريقة التى تستنبت بها الحلبة، وعندما يظهر الطرف الأبيض للحبوب بمقدار نصف سنتيمتر اطحن الحبوب بالخلط مع نصف كوب ماء. قم بتصفيته واضف له الحليب والعسل.

### كريمة فول صويا

مصدر غنى بالبروتين بديل اللحم. اطبخ كوبين من فول الصويا واهرسها وأضف عليها كوب لبن وكوب المرقة الغنية وملح باليود.

## المشمش المشمش

"للذين يبذلون مجهودا ذهنيا كبيرا"

وذلك نظرا لاحتوائه على الفوسفور والمغنسيوم وفيتامين "أ"  
فيفيد في حفظ النظر والمناعة وبناء كرات الدم الحمراء .

## عجة الجوز بديل اللحم

افرم كل من ثلاثة أرباع كوب جوز – كوب كرفس – ثلث كوب  
بقدونس – كوب صلصة طماطم – نصف كوب بصل – بيضة مخفوقة –  
ملعقة صغيرة ملح – كوب فتة خبز – ملعقتين زيت – ملعقتين بليلة.  
اخلط الكل وضع الخليط بقالب مدهون زبد وضعه بفرن ناره هادئة.  
جرب إضافة الزعتر وجوز الطيب.

## السلطة ثلاثية الألوان

"تؤخر الشيخوخة والوراثة المرضية"

كون سلطة بها ثلاثة ألوان على الأقل واختار من بين طماطم –  
فلفل أحمر أو أخضر – بنجر – جزر أحمر أو أصفر – فجل أحمر أو  
أبيض – تفاح – خيار – بازلاء – سبانخ – سلق – خس – جرجير –  
كرنب – قرنبيط – بصل – خرشوف.

## تتبيل السلطات

اخلط مواد السلطة أولا مع الزيت ثم ضع التوابل منتشرة بحيث  
لا ترسو بالقاع . استخدم زيت الزيتون أو زيت الطعام وعصير الليمون  
وفص ثوم وملعقة عسل وملح نباتي . أفرم واحد أو اثنين من الأعشاب  
التالية واخلطها: كرفس – بقدونس – شبت – نعناع أخضر – أوراق أو  
بذور الخردل – شمندر – زعتر – مردقوش. أما إذا أردت أن يكون

التتبيل حارا فافرم رأس ثوم وامزجها مع كوب عصير ليمون – كوب زيت – ملعقة صغيرة ملح – فلفل حار أو بذور الخردل مطحونة يضاف منها حسب الرغبة – ثلاث ملاعق عسل – ثلاث ملاعق خل . امزج الخليط جيدا واحفظه في زجاجة ثم ضعه في الثلاجة لحين استخدامه.

### زراعات اقتصادية جدا

حضر مخلوط من الرمل والطين بنسبة ٣ : ١ وقليل من زرق الطيور واملأ بها عدد من قصارى الزرع وارويها بالماء ثم اتركها تجف قليلا . اخلط بالطبقة السطحية لكل قصريه قليل من بذور جرجير وكرفس وشبت وكسبرة وبقدونس وخردل وفجل . داوم على ريها بحيث لا تغرق بالماء أو تجف . ازرع بعض البصل للحصول عليه أخضرا . أقطع من أوراق هذه النباتات للسلطة بحيث تترك ١ سم من قاعدة الورقة لتنمو أوراق أخرى.



## أسبوع تغذية مثالي

يمل الإنسان إذا فرض عليه نظام غذائي محدد ، لذلك أقدم لك عدد من البدائل حتى يكون لك الاختيار حسب رغبتك مراعيًا أن كل بديل متجانس إلى حد كبير في عناصره الغذائية مع البديل الآخر وعليه فيمكنك تكوين أسبوع غذائي برغبتك. ولا تنسى أننا أمة وسط وعندما ننصح بشيء نعني أوسطه دون زيادة أو نقصان ولا بد أن نعتقد اعتقاد جازم بأن العافية هبة من الله ولكننا نأخذ بالأسباب كما الطير ليس عليها إلا السعي. فهل تبينت ذات مرة طعامك لتري مكوناته من بروتين ونشويات وفيتامينات وأملاح معدنية؟ اقترح عليك أن تقرأ ما تحت عنوان "أقل ما تعرفه عن الغذاء" وبعدها تعد ما تتناوله على صينية حتى تحيب على هذا السؤال وتعرف ما إذا كان غذاؤك صحي أم غير صحي.

### على الريق:

- ابدأ يومك باستنشاق الماء واسنثاره ليقبك من التهاب الجيوب الأنفية ونظف أسنانك بالسواك.
- اشرب على الريق كوب ماء مخلوطا بملعقة عسل نحل لغسل المعدة. أو ثلاث فصوص ثوم مع كوبا من الماء. اشربه مصا بدون هواء على ثلاث مرات ليقبل استرجاع المريء وهواء المعدة. الثوم سبعة أيام مطهر للأمعاء والزيادة حتى ٢١ يوما تساعد على التخسيس. يمنع من الثوم مريض الكلى وقرحة المعدة ويقل الثوم في حالة القولون. وللتخسيس أيضا خذ ملعقة كبيرة من الخميرة في قليل من عصير البرتقال أو الليمون.
- قم بتمرين للاسترخاء بأن تتكأ على جنبك الأيمن باتجاه السماء وتفكر في خلق الله وسبحه. العصبية نشاط زائد يستهلك الغذاء ويوتر العضلات. جرب شرب ٣ ورقات ريحان حلو أو إضافته للعصير أو أوراق زهر الورد البلدي فهي تساعد على الهدوء.

## الفتور:

بإبدال أيام الأسبوع بين

- سبع تمرات وكوب حليب أو لبن رايب تكفيك طاقة حتى الغداء .
- خبز بلدى ومعه قطعة زبد وبيضة نصف مسلوقة .
- صحن بليلة قمح غير مقشور مع زبيب ولبن وعسل أسود .
- صحن الشعير وتفاحة وليمون وقشدة وجوز وعسل أسود .
- خذ حبة فيتامينات أ و ب و ج من الأجرخانة إن فاتك ماسبق .

## الغداء:

- ابدأ بسلطة من ثلاثة ألوان عليها ملعقة زيت زيتون بالخل وقليل من خردل وشمس .
- ١٢٥ جم لحم بقرى أو سمك أو دجاج . وأفضلها المشوى والمسلوق . ويفضل السمك مرتين على الأقل بالأسبوع فدهونه جيدة ولحمه طرى .
- ١٥٠ جم من أنواع الخضر كالبطاطس والفاصوليا واللوبيا والبسلة والكوسة . راجع اطريقة الصحية للطهى .

## العصية:

- عصير فاكهة أو خضر أو خميرة أو لبن رايب أو فاكهة طازجة أو استبدالها مع التالى .
- عود شبت وبقدونس وجزرة حمراء وملعقة زيت زيتون ونقطتين خل وملح وكسرة خبز .
- الاسترخاء فلا تفكر فى شىء إلا أذكار المساء أو "سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله".



## العشاء:

- يومياً نصف رغيف بلدى ولبن رايب أو زبادى وملعقة عسل أسود أو شبت وبقدونس وجزرة حمراء.
- بادل أيامك بين طعمية فول صويا وشورية الخضر وبين عجة بالجبن وسلطة خضراء وبين مربى وبيضتين.
- المشى بعد العشاء ١٠ دقائق على الأقل للمفاصل وفى رمضان المشى بعد العصر. والنوم مبكراً بعد التفكير فى الخلق والدعاء.

## ممنوعات

- الهضم يحتاج ٥ ساعات فإن كنت ممن يأخذون حقهم فى الأكل فلا تتناول شيئاً بين الوجبات.
- لا دهن ولا سمن إلا زيت الطعام النقى فقط وأفضله زيت الزيتون بقطرات من خل.
- لا شاي ولا قهوة ولا كوكاكولا أثناء أو بعد الأكل واستبدالها بزعر وبردقوش وشاي أخضر.
- لا تكثر من الماء أثناء الطعام وبعد الوجبات قدر الإمكان فذلك يخفف عصارة الهضم.

## كوب الشاي الصحى

الزعر والبردقوش والشاي الأخضر أفضل ولكن إن أردت شاي أسود فالطريقة الصحية هى أن تغلى الماء وتضعه على الشاي ثم تصفيه فى أقل وقت ممكن كما لو كان شاي فتلة. فمادة الكافيين تذوب سريعاً فى هذه الفترة. أما إذا زادت المدة وبقي الشاي فى الكوب فستخرج معها مادة التانين التى تسود لون المشروب وتؤثر سلباً على الصحة.

## احذر من ..... فى حالات معينة

- باذنجان: النيئ لمرضى الكبد لاحتوائه على سموم تؤثر بالكبد.
- بقونوس: الإفراط فى البقدونس يضر بالسيدات الحوامل.
- ثوم: الإفراط فى الثوم لمرضى البصر والكلى والمعدة.
- جرجير: لمرضى الغدة الدرقية يسبب حرقان البول.
- جنزبيل: لمن يعانى من الإسهال.
- حلبة: لمن يريد التخسيس أو من يعانى من الإسهال.
- خردل: لمن يعانى من أمراض الكبد والقلب.
- خيار: الجزء المر من الخيار لوجود مادة سامة تؤثر بالكبد.
- سبانخ: الإفراط فى السبانخ لمرضى الحصوات.
- شاي: الإفراط فى غليانه وشربه هو والقهوة لمن يعانى الإمساك والأرق وضيق النفس وفقد الشهية والقلب والضغط.
- شطة: لمن يعانى قرحة المعدة والبواسير والتهاب المعى.
- عرقسوس: لمرضى هبوط القلب وضغط الدم والسمنة والكلى.
- فجل: لمرضى القولون العصبى بسبب أليافه الكثيرة.
- فراولة ومانجو: للأفراد الحساسة ومرضى الكلى والحصوات.
- قرفة: للسيدة الحامل أو من يعانى من الإمساك.
- قلقاس: غير المطبوخ لاحتوائه على سموم تؤثر فى الكبد.
- كاكاو: الإفراط لمرضى الكبد والجهاز الهضمى.
- كرفس: للسيدات المرضعات لأنه يقل ادرار اللبن.
- كركدية: لمن يعانى من انخفاض ضغط الدم.
- لفت: الإفراط لمرضى الغدة الدرقية.
- ليمون: المركز لمرضى قرحة المعدة وضعيف الأسنان.
- مشمش: نواة المشمش بها مواد سامية.
- نعناع: فى حالة الحميات والقى لأنه يزيد الشعور بالعطش.

## أقل ما تعرفه عن الغذاء

ينقسم الغذاء إلى قسمين عناصر كبرى من البروتين والسكر والدهن يحتاجها الجسم بكمية كبيرة وعناصر صغرى من الفيتامينات والمعادن يحتاجها الجسم بكمية ضئيلة. والقسمين لا غنى عن أحدهما والزيادة أو النقص ممرضه أقل ما ينتج عنها الإجهاد. وسوف نتناول البنود القادمة إبراز أعراض النقص والزيادة.

### ١. البروتين

"حفظ القوة وبناء الجسم ومولد الدم والإنزيمات"  
"للرضيع ١٥٠ جم ، للرجل ١٠٠ جم ، للمرأة ٨٠ جم وللمرضع ١٢٥"

زيادة البروتين ت جهد الكبد والكلى ولهذا يقلل مرضى الكبد والكلى البروتين عن الحاجة اليومية حسب إرشاد الطبيب.

- ١٠٠ جم سمك أو لحم أو جبن بها ما يقرب من ٢٠ جم بروتين.
- ١٠٠ جم من بذور البقول الجافة والمكسرات على ٢٥ جم.
- ١٠٠ جم من الشعير والذرة والقمح على ١١ جم وتقل بالأرز.
- ١٠٠ جم من فول الصويا تحتوى على ٥١ جم وترتفع بالخميرة.

### ٢. السكر

"منشط الجسم وباعث الدفء والحرارة"  
"للبالغ الموظف ٧٠ جم سكريات وللبالغ الحرفى ١٠٠ جم يوميا"

زيادة السكر يسبب نشاط زائد للبنكرياس فيجهد الشخص ويزيد السمنة. ونقصه يجعل الجسم يستهلك الدهون المخزنة فينتج عنها أحماض تؤثر على المخ وتصيب بإغماء. قلل من النشويات والمياه

الغازية والسكر الأبيض واستخدام عسل النحل والعسل الأسود والفاكهة واللبن ففيها العوض.

- ١٠٠ جم قمح أو شعير أو ذرة بها ما يقرب من ٧٠ جم سكريات
- ١٠٠ جم مكرونة أو أرز بها ما يقرب من ٨٠ جم سكريات.

### ٣. الدهن

"عازل الحرارة والبرودة وباعث الدفء"  
"للبالغ ٧٠ جم فقط من الدهن يوميا"

السمنة دهون تنشأ من زيادة السكريات فى الطعام وليست الدهون . زيادة الدهن تسبب الخمول وتصلب الشرايين . الزيوت النباتية والزبد والقشدة أفضل مصدر للدهون نظرا لذوبانها بحرارة أقل من حرارة الجسم . والحبوب والفاكهة والخضر بها نسبة قليلة لكنها جيدة . زد عليها ملعقة زيت زيتون بنقطتين خل . أزل الدهون المرئية والجلد من اللحوم وقلل من المكسرات والتسالى أما دهن السمك فهو جيد للجسم.

- ملعقة زيت أو زبد كبيرة بها ما يقرب من ١٥ جم دهن .
- صفار بيضة بها ما يقرب من ٧ جم دهن .
- الفول السودانى والسمن والعباد بهم نصف وزنهم دهن .

### ٤. فيتامين أ

#### فيتامين الجمال

"جمال اللون وبريق النظر وليونة الجلد وحيوية الشعر"  
"للطفل ١٠٠٠ وحدة والرجل ٢٥٠٠ والمرأة ٢٠٠٠ وحدة"

يدوب فى الدهون ولذلك يختزن الزائد منه تحت الجلد وبالكد والكلى والرئتين والإفراط فيه يؤدي للقيء والصداع ونقص الشهية وتشمع الكبد وتقشر الجلد ويكثر الفيتامين فى البيض والزبد واللبن وزيت

كبد الحوت والأوراق الداكنة والسوق والجذور الملونة والفاكهة. وأكثرها جودة بالترتيب: النعناع - الجزر - البقدونس - الكرفس - الحلبة الخضراء - الزعتر - الكرنب - الفجل الأحمر - الخردل وأوراقه - البنجر وأوراقه - الفلفل - الكوسة - أوراق البصل - الشيكوريا (الهندباء) - المشمش - الخوخ - المانجو. وطبق من الكوسة أو السبانخ مع عشرة جرامات من الخضرة أو قرنين من الفلفل تكفى الحاجة اليومية.

#### ٥ . فيتامين ب

##### فيتامين السلامة

"سلامة الأعصاب والقلب ومنشط الغدد والدم والهضم والتنفس والنمو"  
"يذوب في الماء ويخرج مع البول ولذلك يحتاج يوميا ٣ - ٥ ملجم"

نقصه يسبب إمساك وعسر هضم وفقد الشهية والتهاب الأعصاب وزوايا الفم والعيون والخوف من الضوء وضعف الذاكرة والعضلات وتضخم القلب وسرعته وتفشر الجلد وتشقق الشفة واللسان وارتشاح الكبد الدهنى وفقر دم . ملعقة كبيرة خميرة ونصف كوب بليلة مع التحلية بالعسل الأسود تكفى الاحتياج اليومي. ويوجد كذلك بكثرة فى القشدة - كبد - لبن - عباد الشمس - سمسم - فول سودانى - فول مدمس - قمح - شعير - ذرة - حلبة - قرفة - ريحان - بقدونس - كسبرة - باباي - فجل احمر - زعتر - قهوة سريعة - خضر - فاكهة.

#### ٦ . فيتامين ج

##### فيتامين النشاط

"معزز القوة والنشاط وضرورى لبناء الأنسجة والأوعية والجروح"  
"الرضيع ١٥٠ مجم والطفل ٦٠ والمراهق ٢٠٠ والبالغ ١٠٠ مجم"  
"الحالات المرضية تحتاج إلى ٢٠٠ ملجم بالساعة حسب إرشاد الطبيب"

العلامات الأولى لنقص فيتامين ج هي نزيف اللثة. وكذلك يسبب التهاب المفاصل وانحطاط الجسم . والإفراط في تناوله يجهد الكلى ويزيد الحمض بالبول . يذوب في الماء ولذلك يحتاجه الجسم يوميا. وأعلم أن كثيرا من هذا الفيتامين تضيع بالطهي والتسخين فاحرص على تناوله من الأغذية الطازجة . ١٠٠ جم من ورق العنب أو ورق الحلبة أو البقدونس أو ثمار الجوافة تكفي الاحتياج اليومي. و عليك بالفلفل والقرنبيط والكسبرة والنبق والبرتقال والفاصوليا والليمون والريحان والباباي ففيها نسبة كبيرة أكثر من غيرها من الخضراوات والفواكهة.

#### ٧. فيتامين د فيتامين الرشاقة

"صلابة العظام والأسنان وانسجام الصدر ورشاقة الساق"  
"الطفل والبالغ ٤٠٠ وحدة يوميا والحامل والمرضع ٨٠٠ وحدة"

نقصه نخر الأسنان والتهاب اللثة وتقوس عظام ساق الأطفال . يذوب في الدهن . والإفراط فيه يؤدي لفقدان الشهية والعطش والإمساك ويؤدي لحصى الكلى والقصور في وظائفها. فكوب من الحليب الكامل أو صفار بيضة أو الزبد والقشدة أو زيت كبد الحوت أو القمح غير المقشور تكفي الحاجة اليومية. والشمس أساسية لتحول دهون الجسم لهذا الفيتامين بشرط عدم الإفراط في استخدام الصابون على الجلد.

#### ٨. فيتامين هـ (تيكوفرول)

"جوهر الخصوبة والنمو وعمل الغدة النخامية"  
"٣٠ ملجم يوميا تزداد عند الذكور والحامل والمرضعة"

يذوب في الدهن ومعنى ذلك أنه يبقى في الجسم طويلا. والقمح المستنبت غني جدا به ويلي ذلك زيت الذرة والسمسم والصويا والسوداني ويليها زيوت الخضراوات.

#### ٩. معدن الحديد

"هيموجلوبين الدم وحيوية الجسم ووفرة الأكسجين بالدم"  
للطفل حتى البلوغ ٦, ٠ مجم لكل كيلوجرام من وزنه  
ويحتاج الرجل إلى ١٠ مللجم والمرأة إلى ٢٠ مللجم يوميا

انظر لشفتيك وأذنيك فإن لم يعلوهم الحمرة فهناك نقص بالحديد .  
يزداد وجود الحديد في العسل الأسود والكبد والجوز والمشمش والردة  
والقمح والتين والبلح والخس والبقدونس والخميرة وورق اللفت والسبانخ  
والبيض .

#### ١٠. معادن الصوديوم والبوتاسيوم والكلور

"ثلاثية مترابطة لضبط سوائل الجسم والضغط وخفقان القلب"  
"للشخص العادي ٦ جم ملح باليود تزداد بالجو الحار وبعد الصيام"

نقصهم يؤدي للتعب والإرهاق والتشنجات وفقد الشهية والقيء  
والإمساك . والإفراط فيه يزيد ضغط الدم وقصور القلب . عند الحر مع  
الإحساس بالصداع والإرهاق إروى ظمأك بعصير الليمون أو البرتقال  
وليس الماء فقط . ويعتبر الصوديوم وحده المسئول عن امتصاص السكر  
في الأمعاء وهو ما يفسر زيادة شهية تناول مزيد من السكر عند تناول  
أطعمة عالية الملح . توجد هذه المعادن بالقمح الكامل والردة والعسل  
الأسود والجزر والبقول والطماطم والبرتقال والليمون والمانجو الفراولة.

#### ١١. معدني الكالسيوم والفوسفور

"قوة الهيكل العظمي والأسنان والنشاط وسر الهدوء"  
"الطفل والمرأة ٢ جم يوميا والشاب والرجل ١ جم"

نقصه يسبب اضطرابات نفسية وسلس البول. فكوب حليب محلى  
بعسل أسود أو قطعة جبن أو بيضة تكفى الحاجة اليومية . الكرب

والقرنبيط والخس والبقول المدمس أغنياء بالكالسيوم . للحصول على كوب رخيص الثمن من الكالسيوم قم بوضع بيضة نيئة أو مسلوقة بقشرها فى كوب يحتوى على عصير ليمون واتركه للصباح . أخرج البيضة من الكوب واشرب العصير . ويمكن تناول حبة من فيتامين د لتساعد على تمثيل الكالسيوم بالجسم وزيادة فائدته .

## ١٢ . معادن أخرى متنوعة

كبريت - زنك - نحاس - منجنيز - ماغنسيوم  
يود - فلور - كوبلت - ذهب - موليبدنوم

كلها عناصر ضرورية لنشاط الإنزيمات ووظائف الجسم ويحتاجها الجسم بكميات ضئيلة . إحرص عليها بتناول الخضر وأوراقها كالخردل والبقونس والسيانخ والكرنب والفجل والخس والبيض والفاكهة الطازجة خاصة المشمش . دور اليود فى بناء الجسم والعقل للشباب ونقصه يسبب جحوظ العينين وفقد الوزن والتهاب المثانة .



مركز الخدمات الاجتماعية و البيئية بسانت كاترين

Mental Services Center



## التداوى بالأعشاب الطبيعية

### أمراض الجهاز الهضمي

#### القيء

- يخلط ورق سدر ويانسون وكمون وحبلة بكميات متساوية وتأخذ ملعقة صغيرة سفا أو تغلى فى كوب ماء قبل الوجبات.

#### المغص

- شرب كوب من اليانسون أو الكمون أو نصف ملعقة زنجبيل مع حبة البركة بكوب ماء مغلي ومحلى بالسكر.

#### الانتفاخ

- شرب كوب من ملعقة صغيرة من بردقوش أو حصالبان أو حلفايار أو زعتر أو مرمرية أو شمر أو يانسون.

#### الإسهال

- تسف نصف ملعقة صغيرة من قشر الرمان الجاف المطحون.
- أو يشرب كوب من قرفة أو مرمرية أو جوافة بالقرفة مرتين.

#### الإمساك

- ملعقة من خميرة أو ردة بزيت الزيتون أو زنجبيل بحليب بارد.
- فاكهة: أكل اللب الأبيض للبرتقال والتفاح والموز.
- خضروات: حلبة ملوخية بامية كوسة خيار بسلة كرنب قرنبيط.

#### الحموضة

- إستحلاب: العرقسوس أو الحلفايار أو الحبهان أو شرب الزايب.
- محضور: الإسراف فى الشاى والقهوة والطلوى والخيز الفينو.

#### القولون العصبي

- محضور: ما فيه ألياف مثل الجرجير والفجل واللفت والكرنب.
- ملعقة صغيرة من كل من الزنجبيل والكمون والبابونج والحبهان تغلى فى كوب ماء ويشرب عند الشعور بالألم. ويمكن استخدام ثلث الكميات على كوب ماء يؤخذ بعد الوجبات خاصة العشاء.

## البواسير

- مأكولات: موز أو مشمش أو مكسرات على الريق وقبل النوم.
- تـيين: غير ناضج تؤكل حبة على الريق يوميا وتغلى ثلاث ورقات بلتر ماء ثم يبرد ويغسل به.

## السكر

- خضر: بقونس - جرجير - جزر - حلبة - فجل - قرنبيط - كراث - كرنب - كوسة - لفت - هندباء برية - يقطين.
- أفضلها: أكل ثلث ثمرة متوسطة من ثمار الباباظ غير الناضجة (الخضراء) قبل الوجبات. التين الأخضر وأوراقه لهما نفس المفعول.
- تركيبة فعالة: يخلط أربع أجزاء من أوراق الزيتون الجافة المطحونة مع ثلاثة أجزاء من ثمار الباباظ الخضراء المجففة المطحونة مع جزء من مسحوق القرفة. يسف منها من نصف إلى ملعقة صغيرة قبل الوجبات بنصف ساعة.
- يراعى دائما قياس السكر فى الدم صائما ومفطرا وأنت طبيب نفسك يمكن تروضها على ما يصلحها فلا تسرف فيما يضر بمستوى السكر فى دمك لتجعل من مرض السكر صاحباً أليفاً.

## أمراض الجهاز التنفسى

الزكام والإنفلونزا والتهاب الجيوب الأنفية والحنجرة:

- استنشق بخار ورق الكافور أو البابونج أو حبهان ولفل أسود.
- اشرب كوب زنجبيل بالسكر مع تقطير عصير الليمون بالأنف.
- اشرب كوب حليب مضافا إليه نصف ملعقة صغيرة قرفة وربع ملعقة زنجبيل وأربع ملاعق عسل وخمس قطرات ليمون.
- تدليك الصدر والظهر قبل النوم بزيت حبة البركة مع قليل من ملح الكافور وزيت النعناع.
- تدلك الحنجرة بزيت الزنجبيل والنعناع والزيتون ١:١:٣.

## طرد البلغم:

- يخلط ثلاث ملاعق كبيرة زنجبيل مع مثلهم لبان دكر في نصف كيلوجرام عسل أسود وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الوجبات.
- تغلى ملعقة كبيرة ورق جوافة مع نصف ملعقة صغيرة لحاء البيلسان ونصف ملعقة صغيرة زنجبيل مرتين يوميا.
- النزلة الشعبية والالتهاب الرئوى
- ملعقة زيت سمسم نقي مرة واحدة عند النوم.
- تمزج عصير ليمونة بملعقة عسل كبيرة وتشرب على الريق وعند النوم لمدة اسبوع.
- تحشى تفاحة ملعقة يانسون وربع ملعقة كركم ثم تشوى وتؤكل.
- السعال الديكي
- يخلط عصير الثوم مع عصير برتقال مركزين ويخلط منها عشر قطرات مع ملعقة كبيرة عسل نحل ثلاث مرات يوميا.
- الربو
- تغلى ملعقة صغيرة من البردقوش مع أخرى من التليو في كوب ماء ثم يضاف لها خمس قطرات من زيت حبة البركة ويشرب مرتين صباحًا ومساءً مع دهان الصدر بزيت الزيتون الدافئ.

## أمراض الجهاز البولى

### الحصوات:

- تغلى ملعقة صغيرة من جذور البقدونس فى كوب ماء وتشرب وتكرر مرتين يوميا.
- تؤخذ نسب متساوية من حصالبان وحلفابار وبذور الكرفس وتطحن ويغلى منها ملعقة كبيرة فى كوب ماء مرتين يوميا.
- تفتيح سد الكلى:
- يطبخ ٢٥ جم زنجبيل مع ٣٥ جم لاور مع ٥٠ جم حبة البركة فى كيلوجرام عسل نحل وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

مدر للبول:

- يطحن ٣٠ جم زنجبيل مع ٣٠ جم شمر مع ١٥ جم لقاح الذرة وتؤخذ ملعقة صغيرة فى كوب ماء يغلى قليلا ويصفى ويحلى صباحا ومساء.

### أمراض الجهاز الدورى الدوخة (الدوار)

- تطحن ملعقة صغيرة من الزنجبيل مع نصف ملعقة من الحصابان وربع ملعقة بذور الكرفس ويخلط الجميع مع ملعقة كبيرة من نشاء الذرة وتعجن بماء التمر هندى والسكر ثم تكور على شكل حبات صغيرة يؤخذ منها حبة أو إثنين.

### الصداع والصداع النصفي

- ربع ملعقة صغيرة زنجبيل بكوب ماء مغلى ٤ مرات أربعة ايام.
- ملعقة كبيرة حصابان فى كوب ماء مغلى مرة واحدة.
- ملعقة صغيرة زنجبيل تقلب فى خمس ملاعق زيت زيتون وخمس قطرات من زيت النعناع وبذلك منها مكان الألم.

### ضغط الدم المنخفض

- ملعقة كبيرة من حشيشة الدينار مع ثلاث ملاعق كبيرة شعير تنقع ليلة فى كوبين من الماء ثم تضرب بالخلاط وتصفى وتشرب على مرتين يوميا.

### ضغط الدم المرتفع

- قالوا قديما لمريض الضغط عليك بالثوم والدوم والنوم.
- أوراق الزيتون الغضة تخفض الضغط والسكر ، تؤخذ أربع إلى ست ورقات منه وتغلى فى كوب ماء ويشرب بعد كل وجبة.

### الكوليستيرول

- الثوم يخفض ضغط الدم والدهون والسكر ، وأصح طريقة هى أن تؤخذ ثلاثة فصوص صغيرة أو فص كبير وتقوم بتقسيرها ثم

تشرط طوليا شرطين وتبلع بكوب ماء على الريق مدة ٢١ يوما فقط وإن أردت العودة إليه فتوقف أسبوعا كلما تناولته ٢١ يوما.

- الخردل يرقق الدم فيخفض الضغط ، أضف من مطحونه نصف ملعقة صغيرة يوميا تضاف للسلطة أو استخدم المستردة.
- اطحن ٤٠ جم فول صويا مع ٤٠ جم شعير مع ٢٠ جم روزمارى ثم قم بطبخها مدة ربع ساعة فى كمية من الماء وبعد الطبخ استكملها بالماء حتى ٢ لتر وتلك الكمية تعادل ٨ أكواب ، قم بتناولها على يومين ويستحسن أكل التقل معها ، ولا تكرر ذلك إلا بعد قياس الكوليستيرول.

#### الذبحة الصدرية

- فص ثوم يوميا وبصلة صغيرة يخفض خطر الإصابة.
- نصف ملعقة صغيرة يوميا مسحوق الزنجبيل.
- ربع جرام ثمار الخلة يوميا والخلين عقار مأمون وفعال.
- الرحلة من مضادات الأكسدة تمنع الأمراض القلبية.

#### الآلام الروماتيزمية

##### النقـــرس:

- ملعقة كبيرة من مطحون الزنجبيل مع الشمر مع حشيشة الليمون بنسب متساوية بكوب ماء يغلى ٥ دقائق ويصفى ويشرب على الريق.
  - تدليك الكعب بربع ملعقة زنجبيل مع ٥ ملاعق زيت زيتون مع ٧ قطرات زيت حبة البركة وأخرى من زيت الشمر وقطرات من عصير الليمون عند النوم.
- التهاب المفاصل وعرق النسا
- يسخن نصف كيلو زيت زيتون ويرج فيه ما يعادل نصف كيلوجرام من أوراق البرنوف ويترك مع الرج مدة ثلاثة أيام ثم يصفى ويدليك منه مكان الألم.

- يستخدم ثلاث ملاعق كبيرة من كل من الزنجبيل والكرمك ويستعملان مثل الطريقة السابقة بدلا من البرنوف ويمكن أن يضاف للناتج بعد ترشيحه ملعقة كبيرة من كل من زيت الكافور وزيت السمسم.

#### آلام العضلات والقدم:

- ضروري: استخدام ملعقة زيت زيتون يوميا بالسلطة لمحاربة تصلب الشرايين.
- تدليك الألم: ٢٠ دقيقة لعشرة جلسات بزيت زيتون تخفف الألم.
- كمادات: ملعقة كبيرة خردل + ٣ لتر ماء دافئ توضع بها القدمان نصف ساعة يوميا.

#### آلام الظهر:

- تدليك الألم: فلفل شطة حار + أسبرين مطحون + كريم جلد.
- تدليك الألم: نعناع + مرمرية + حصالبان + زعتر + زيت زيتون تطحن أو زيتها.

### الحيض والحمل والولادة

#### الأم الحيض

##### المرحلة الأولى: الادرار والآلام

- قرقة: عند أول نزول للدورة والتدفئة والجلوس في وضع التربع.
- بقونس: ملعقة كبيرة مفرومة + بكوب ماء مغلى مرتين يوميا.
- مشروبات دافئة: نعناع أو يانسون أو حلبة كوب محلى بالعسل.

##### المرحلة الثانية: حيض غزير

- حديد: سبانخ وتين وعدس وحمص وكبد وزبيب وصويا.
- فيتامين ج: ليمون - بقونس - سبانخ - طماطم - خس - فلفل.
- فيتامين ب: حبوب - بقول - خميرة - عسل أسود - لبن.
- كالسيوم: سمسم - لبن - جبن - بيض - زيتون - سبانخ - خس.

### المرحلة الثالثة: نزف بعد الدورة

- النزف في غير أوقات الحيض قد يكون علامات لسرطان الرحم. أما النزيف بعد العادة الشهرية فربما سببه التهابات ومنها الحمى الروماتزمية أو اضطراب في الغدد الصماء.
- سحب لإيقاف الدم: ملعقة صغيرة + كوب ماء ويقلب بسكر يرفع على النار ثم يبرد ويشرب بهدوء.
- بابونج لوقف الحيض المفرط: ملعقة كبيرة + كوب ماء مغلي ويترك ١٠ دقائق ثلاث مرات بين أو قبل الوجبات ويحذر بعد الأكل مباشرة لأنه يسبب ألم في المعدة.
- رمان وعصف وريحان: أجزاء متساوية تسحق لتكون عجينة رخوة متجانسة ثم تلفين قطعة شاس بشكل أصبع تغمس في العجينة حتى تتشبع ثم تدخل كلبوس مهربي مرة في الصباح واخرى في المساء وتبقى في المهبل ساعة كاملة.

### الحمل والولادة

#### غذاء الحامل:

- الثوم والبصل والبيض واللحم والكبد. الإكثار من الخضروات والفواكه والأسماك والبقوليات بأنواعها والحليب. الإقلال من النشويات والسكريات.
- محظور للحامل:
- القرفة، البقدونس، المرمرية، الجنسنج، الحلبة، عرقسوس، حشيشة الملاك، أم الف ورقة، قاتل البق، عشبة النساء الزوفاء، النعناع البري، حشيشة الدود، خاتم الذهب. لأن هذه الاعشاب تقوم على تنشيط الرحم خاصة في الأشهر الثلاثة الأولى.
- تخفيف آلام الولادة
- يانسون وشمر وكراوية: يستعمل شربا بمجرد حدوث الطلق.
- ملعقة كبيرة مرمرية بكوب ماء مغلي وتشرب عند بوادر الطلق.

## بعد الولادة

- قشر الرمان كقابض للفرج عند النساء بعد الولادة.
- ادرار لبن المرضعة
- جزر وعدس: أكل الجزر طازج يومياً وشرب العدس.
- مسليات هامة: سودانى ولب عباد وسمسم ولب قرع.
- حلبة: تسف ملعقة كبيرة أو تشرب مع الماء أو مع حليب.
- شمر: ملعقة بكوب ماء يغلى ويشرب بعد الغذاء والعشاء.
- كراويا: ملعقة كبيرة بماء يغلى ويشرب بعد الغذاء والعشاء.
- تحذر من الكرفس لأنه يقلل اللبن.
- تجمد اللبن في الثدي
- سمسم ويدق ويخلط بسمن بقري ويضمده به الثدي المنعقد فيه اللبن فيحله.





## تجميل ..... تجميل ..... تجميل ..... تجميل ..... تجميل

### الغذاء وصحة الشعر

ما من شك في أن الغذاء المتوازن المتكامل هو أساس لشعر جيد صحي ، فنقص الغذاء وعدم تكامله ينتج عنه جفاف وتقصف الشعر بل وأحيانا سقوطه. والعودة إلى غذاء متزن يساعد على أن يسترد الشعر قوته وبريقه ليعود كما كان ، إلا أن يكون سقوطه وراثيا. وكذلك يسقط الشعر وقتيا عندما يعاني الشخص معاناة نفسية أو مرضية كما هو معروف في بعض الأمراض أو يحدث له تغيرا في الهرمونات أو يتعاطى مواد كيميائية أو ملوثات بيئية أو يستخدم منظفات شعر غير آمنة زائدة في حموضتها أو قلويتها. ونقص عنصر الزنك الذي يوجد في اللحم والبيض وأسماك البحر وكذلك أحماض أوميجا-٣ التي توجد في الزيت الحار وأسماك السلمون والمكربل واللوز تؤدي إلى ضعف الشعر أو يصبح رفيعا ويزداد سقوطه. وأكل هذه المواد ثلاث مرات أسبوعيا يقوى الشعر ويمنع تساقطه. والبيوتين جزء من فيتامين ب المركب يوجد في البيض والكبد وفول الصويا ونقصه يؤدي لسقوط الشعر. ومن المفيد تناول وجبة أسبوعية من الأرز الطويل والسلمسم المحمص فهما يعملان على زيادة نمو الشعر.

### تنظيف فروة الرأس والشعر

مفيدة للشعر التالف والجاف والمقصف ومزيلة للقشرة

تستخدم أحد الوصفات التالية لهذا الغرض ويشطف الشعر أو يغسل بالشامبو العادي بعد تركها مدة تتراوح بين ١٠ - ٢٠ دقيقة ، وعندما تكون الفروة والشعر دهني تقلل المواد الزيتية المستخدمة أو يقل وقت انتظار التركيبة على الرأس. ومن الأعشاب يستخدم الزعتر أو حشيشة الليمون أو النعناع للشعر الدهني ويستخدم البابونج والكافور للشعر الجاف ويستخدم البقدونس والروزماري لكل أنواع الشعر.

- يبشر كوبيين صابون من نوع جيد ويضاف لكوب من الماء المغلى ويترك ليلة ثم يعاد تسخينه حتى يكتمل انصهار الصابون ، يضاف إليه نصف كوب من العسل وكذلك ٥ ملاعق زيت زيتون مع ملعقة صغيرة فيتامين ب السائل ، يقلب جيدا ثم يحفظ فى الثلاجة. تستخدم منه ملعقة كبيرة تدلك بها الفروة والشعر ثلاث مرات أسبوعيا.
- تخلط ملعقتين كبيرتين زيت زيتون مع بيضة و ملعقة كبيرة عصير ليمون ونصف ملعقة صغيرة خل تفاح. تستخدم مرة أو مرتين أسبوعيا.
- للقشرة ، يخلط كوب خل مع ٦ حبات أسبرين مطحونة مع ربع كوب لوز مر وتدهن فروة الرأس
- مرطب للشعر الجاف ، تخلط ملعقة خل تفاح لكل لتر ماء تستخدم كمشطفة نهائية أى لا يشطف الشعر بعدها بالماء وفائدتها ضبط حموضة الشعر ولمعانه ونعومته ويمكن إضافة مستخلص ملعقة كبيرة من العرقسوس أو حصالبان أو شمر.
- أعشاب البحر مرطب ومقوى للشعر ، تفرم ٥٠ جم من أعشاب خس البحر الطازجة ثم تنقع فى كوب ماء ليلة وتصفى ويشطف بها الشعر وتترك عليه ٣٠ دقيقة ثم تغسل. ويمكن إضافة عصير ليمونة أو مرمرية أثناء التحضير.
- معالجة الشعر التالف ، حمام زيت من الزيتون وجوز الهند أو زيت جوجوبا مع حبة فيتامين هـ وتدلك الفروة وتغطى بفوطة ساخنة ويترك ٢٠ دقيقة ثم يغسل.
- معالجة الشعر الرفيع وجعله أكثر سمكا ولمعانا بحمام البروتين ، ويتكون الحمام من صفار بيضتان وملعقتين زيت عباد أو لوز أو جوز مع ٣ قطرات من زيت روزمارى أو ياسمين ويرطب الشعر وتدلك الفروة مع وضع فوطة ساخنة ساعتين ويشطف.

- حمام بروتين آخر مقوى للشعر ، ويتكون من ٣٠ جم دقيق فول الصويا يغلى ١٥ دقيقة فى كوب ماء. يغسل الشعر بشامبو عادى ثم يوضع حمام البروتين ١٠ دقائق ثم يشطف ويجفف.
- حمام بروتين ثالث مقوى للشعر ، يتكون من ٢ ملعقة كبيرة زيتون ومثلها سمسم ومثلها عسل ومثلها لبن جوز هند وملعقة صغيرة زيت جوز الهند وبيضتين تخلط جيدا وتلك الفروة بالخليط مع وضع فوطه ساخنة ساعتين ثم يشطف بماء فاتر.

### لمعان وبريق الشعر

- لشعر لامع تخلط ٣ ملعقة صغيرة سمسم مع ٢ ملعقة صغيرة خروع مع ٤ ملعقة صغيرة زيت المنك فى كوب من مستخلص ٣ ملعقة كبيرة دقيق صويا و ٣ ملاعق صغيرة روزمارى ، يحف الخليط فى الثلاجة ويدهن منه بعد التسخين ويمشط.
- لشعر ناعم براق ، يستخدم نقيع ورق بقدونس مع ملعقة كبيرة زيت جوز الهند وملعقة جلسرين ، يرج جيدا ويدهن به الشعر.
- لضوء أحمر على الشعر الذهبى والبنى ، يستخلص كوب من العصفر المطحون فى نصف لتر ماء مغلى يترك مدة ٢٠ دقيقة ثم يصفى ويغسل الشعر به ويترك على الشعر ٢٠ دقيقة ثم يشطف بالماء فقط ويجفف.
- لزيادة سواد الشعر ، يستخدم حصابان مع المرمرية أو الشاى الأسود مع القرنفل ، حيث يؤخذ ٤ ملاعق كبيرة من كل من العشبين الأوليين أو التاليين ويضافا إلى كوبين ماء ساخن على نار هادئة فى كسرولة ٣٠ دقيقة ثم تصفى بعد عدة ساعات وتستخدم كصبغة يبقى على الشعر حتى الجفاف ثم يشطف بالماء ويكرر أسبوعيا حتى الحصول على اللون بعدها يستخدم مرة شهريا لحفظ اللون.

## العناية بالوجه والبشرة

### شامبو جيد للبشرة البيضاء وآخر للسمراء

- لذوى البشرة البيضاء البشرة يستخدم ٤ ملاعق كبيرة من البابونج أو الأقحوان فى كوب ماء يغلى ٥ دقائق ويصفى ، ولذوى البشرة السمراء يستخدم ٤ ملاعق من المرمرية أو الروزمارى فى كوب ماء يغلى ٥ دقائق ويصفى ، يخلط نصف كوب من صابون الزيتون السائل مع نصف كوب من مستخلص الأعشاب ثم يضاف ملعقة صغيرة جلسرين.

### قناع للوجه والبشرة

- يستخدم أحد الأقنعة التالية ليزيل الخلايا الميتة والنمش والكلف وينعم البشرة ويكفى استخدامها مرة واحدة أسبوعيا أو شهريا.
- تخلط ملعقتين كبيرتين دقيق شعير مع ملعقة صغيرة بيكر بونات صوديوم تعمل كعجينة بقليل من الماء ثم تفرد على الوجه والبشرة مع الدعك الخفيف ثم تغسل وتجفف البشرة.
- تخلط ملعقة كبيرة من مطحون كل من العصفور والبابونج وعصير الجزر والصويا تنقع فى كوب ماء مغلى ١٠ دقائق ثم يخلط عليه ملعقة صغيرة زيت جنين القمح وأخرى زيت لوز حلو. يغسل الوجه ويعرض لحمام بخار ثم توضع طبقة من الخليط وتترك ١٥ دقيقة ثم تمسح بمنديل ورقي ويشطف الوجه بالماء الساخن ثم بالبارد لغلق مسام البشرة مرة أخرى.
- يدهك ثلثي كوب من ثمار الباباظ مع ثلثي كوب قرع عسلى مع بيضة نيئة. يغسل الوجه ويعرض لحمام بخار ثم توضع طبقة من الخليط وتترك ١٥ دقيقة ثم تمسح بمنديل ورقي ويشطف الوجه بالماء الساخن ثم بالبارد لغلق مسام البشرة مرة أخرى ثم يمس الوجه بقليل من زيت اللوز الحلو.

- يخلط ملعقتين صغيرتين من مطحون الزعتر ومثلهما من مطحون الشمر ويصب عليها نصف كوب ماء مغلى ويضاف عصير نصف ليمونة ويترك ١٥ دقيقة ثم يصفى ويغسل به الوجه ثم يشطف بالماء ويجفف.

#### كريم الزنجبيل للبشرة الجافة

- تخلط ملعقتين كبيرتين من زيت السمسم ومثلهما من زيت الخوخ أو اللوز المر ومثلهما من زيت الزنجبيل مع حبتان من فيتامين هـ ونصف كوب زبدة كاكاو.

#### حب الشباب

- تخلط ملعقة صغيرة خميرة مع أخرى من العسل وثالثة من اللبن ورابعة من الجلسرين وخامسة من عصير الليمون مع قليل من زيت الكافور أو البابونج. يدهن بالمخلوط ويدهن به الوجه ويبقى عليه مدة ساعة ويغسل بماء بارد وتكرر كل يومين.

#### سواد وخشونة الكوع والركبة

- تفرك المنطقة بنص ليمونه ثم تدهن بخليط حب الشباب - السابق ذكره - قبل النوم ويتم غسل المواضع صباحاً.

#### بقعة الثعلبية فى الرأس

- تحك منطقة الثعلبية بقطعة صوف خشنة ويقطع فص ثوم قطعتين وتدهن البقعة بامرار الجزء المقطوع من الفص وذلك مرتان يومياً ويحذر أن يهرس الثوم ويترك فوق البقعة ولكن يستخدم ماء الثوم فقط. يمكن استخدام ماء الفجل كبديل أو أى من الجذور النباتية التى تحتوى على نسبة عالية من الكبريت والمواد المضادة للفطريات.