



١٣- الصيدلية الغذائية المختصرة

- ١- شعارها: (ما يعالج بالغذاء لا يعالج بالدواء وما يعالج بالدواء لا يعالج بالجراحة).
- ٢- لقد تغيرت وسائل الحياة .. ولهذا يجب أن تتغير طريقتنا في إعداد الطعام .. وفي تناول الطعام - وإلا سوف تصاب بالأمراض المزمنة التي أصيبت بها من حولنا .. لا معالجة.
- ٣- هل تعلم أن الأمراض المزمنة .. مثل الكبد والسمنة والإمساك وآلام المفاصل وحتى الأزمة التنفسية .. ونهاية بالسرطان تنشأ من عادات غذائية سيئة ؟ .. ولو انصلح القولون والأمعاء .. خفت حدة الأمراض.
- ٤- هل تعلم أن تأثير الدواء يضعف بعد فترة استخدام .. ثم يفقد تأثيره على الجسم وأنه يجب تغيير الدواء كل فترة .. حتى لا يتعود عليه الجسم ؟ ولكن لا تغير الدواء من نفسك، وإدمان الأدوية هو السبب في فشل القلب والكبد والكلية وحتى قرحة المعدة .. وفساد الأمعاء! رغم أن الدواء يفقد تأثيره العلاجي.

٥- تعالى نتعاهد ألا نأخذ دواء إلا بعد استشارة طبيب متخصص .. لا تقلد الأقارب أو الأصدقاء .. فالأمراض الجانبية للأدوية أخطر من المرض نفسه (وأحذرك من تناول الأعشاب مجهولة المصدر أو مجهولة التركيب، فضررها أشد من الأدوية..

٦- إياك أن تأكل طعاما دسما وتنام بعده مباشرة .. فالطبيخ والمشوي والمسيك والمحشي والحلويات .. ليس وقتها العشاء (وأغلب أمراض القلب من تناول عشاء دسم لا وعليك بالبرنامج الغذائي الذي طبعناه .. واروي عطشك دائماً بالماء العذب وابتعد عن المياه الغازية تدريجياً.

٧- العلاج بالغذاء هو الأرخص .. وهو الأضمن .. وليس له آثار جانبية - وهو فعال .. بشرط أن تستمر .. ولا تيأس .. ولا تتعجل النتائج - ونحن هنا لا نتوقف عن الأدوية فجأة .. إنما بالتدريج وبعد استشارة الطبيب المعالج.

٨- جميع الأمراض لها علاج بالغذاء .. السكر .. والضغط المرتفع .. وأمراض الكبد وآلام المفاصل - والإمساك المزمن - والأزمة التنفسية - واضطرابات الغدد .. وحتى السرطان .. وفي هذا المختصر الغذائي .. نقدم لك بعض النماذج .. وإذا أردت المزيد من التفاصيل .. أو عندك مرض لم نذكره هنا فاتصل بنا ولا تتردد .. ولا تيأس من كثرة الاتصال .. "لكل داء دواء علمه من علمه وجهله من جهله"

٩- القرآن فيه شفاء للمؤمنين - والوضوء علاج الغضب ووقاية من الوسواس - فاحرص على أن تكون متوضئاً دائماً - وأن تنام على وضوء - وفي قيام الليل شفاء من السرطان فاحرص عليه - وداوم على القراءة ففيها علاج لأمراض النفوس كلها.

١٠- منتجات النحل فيها شفاء بشرط أن تكون ربانبة نقية لا غش فيها، وإذا جريت العسل ولم تحصل على نتائج فالعسل مغشوش، ونحن نرجوكم أن تتصل بنا.

الصيدلية الغذائية المختصرة:

١- الصداع.

٢- ألم الأسنان واللثة والحلق.

أرجوك .. ابحث عن السبب الأصلي .. فالصداع عرض وليس مرض ويوجد أكثر من عشرين مرضًا يسبب الصداع .. ولكل منها علاج مختلف - وأحذرك من المسكنات والأسبرين .. فهي تسبب الحموضة وقرح المعدة - وقد يكون صداع جوع، وقد يكون سهر وقلة نوم.

بسرعة اغلي ١٥ حبة قرنفل في كوب ماء .. وتمضمض بها عدة مرات - وتغرغر بها .. عند التهاب الحلق .. إذا لم يخف الألم: أسرع إلى طبيب الأسنان .. قد تحتاج إلى حشو أو خلع أو علاج جذور .. وإياك أن تهمل ألم الأسنان - إذا لم تجد قرنفل اغلي زهر البابونج واستعمله كمضمضة وغرغرة (مطهر).

٣- ضعف الإبصار.

عصير الجذر يوميًا - مع العسل .. وطبق سلطة خضراء - وأرح عينيك من التركيز في المذاكرة .. أو التملق والبلحقة في التلفزيون أو الكمبيوتر - إذا استمر الضعف فإذهب إلى طبيب العيون لعمل نظارة - أو لتغيير النظارة.

٤- التهاب الجيوب الأنفية (والتهاب الأذن).

مضع شمع النحل لمدة ساعة يوميًا .. مع ٢ ملعقة عسل نحل طبي صباحًا ومساءً وعليك بمشروب (القرفة + الزنجبيل + حبة البركة) .. كل ساعتين. إذا لم يكن عنك شمع نحل فمضع اللبن ينظف الفم والأذن والأنف.

٥- نزييف الأنف المتكرر.

من فضلك عليك بقياس ضغط الدم .. فقد يكون هو السبب - وإذا لم يكن هو السبب .. فعليك بالفيتامينات والليمون .. فالعلاج الطبي لا يتعدى فيتامين سي ROTAC.

٦- آلام الأذن.

إياك أن تعبت في الأذن بآلات حادة أو عيدان كبريت أو أشياء غير معقمة .. يوجد في الصيدلية عيدان طبية لتنظافة الأذن رخيصة. وإذا حدث التهاب للأذن .. فقطرة من زيت حبة البركة أو الكافور تكفي - إذا لم تستجيب فأسرع إلى الطبيب.

٧- التهاب الحلق (اللوز).

عادة ما يسبب البرد المتكرر التهاب الحلق واللوزتين - عليك بالمشروبات الدافئة كل ساعتين (ينسون - قرفة - حلبة - كركديه) والليمون والبرتقال .. وارفع مناعة الجسم بـ ٢ ملعقة عسل نحل صباحاً ومساءً + نصف ملعقة مطحون حبة البركة.

٨- حموضة المعدة المستمرة.

إياك والتدخين .. أو الجلوس مع من يدخن. وابتعد تمامًا عن الأدوية والمسكنات - والأطعمة الحمضية - ولا تأكل وأنت شبهان. لا تدخل الطعام في الطعام - وإياك والتسالي (اللب والسوداني .. والينبون وعليك فقط .. بالماء الدافئ دون سكر.) كثرة الأدوية تقسد المعدة وتسبب القرحة) وأنصحك بالرمان .. تأكله بشحمه فإنه دباغ للمعدة - أو تعصره دون بذور.

٩- الإمساك المزمن.

عليك أولاً بملعقتين عسل نحل طبي صباحاً ومساءً .. فهو يعالج الإسهال والإمساك .. وعليك بمنقوع التمر .. أو التين الجاف .. أو العنب - وملعقة حلبة حصي مغلية في كوب لبن

.. والسلاطة الخضراء والخميرة البيرة . وياك والنشويات والمحشي والمسيك .. فكلها تسبب الإمساك وكذلك التوابل والشطة والشاي الثقيل والقهوة والدهون وعلرك بالمشي لمدة ساعة يومياً - (فالكسل يسبب الإمساك) وعلرك بالإغتسال يومياً .. والأعشاب المليئة وهي (سنامكي + عرق سوس + بابونج + شمر + حلبة + ينسون) ، وإذا لم يتحسن الإمساك فعلىك بحقنة شرجية وإذا لم تتحسن فعلىك والطبيب فقد تكون بحاجة إلى جراحة حيث قد يكون هناك انسداد معوي.

١٠- البواسير.

من آثار الإمساك المزمن وعند علاج الإمساك تعالج البواسير وهناك حالات بواسير تستجيب للعلاج باستخدام قطنة فيها كافور توضع من الليل إلى الصباح وهناك حالات عولجت بالبصل المشوي حيث يوضع من الليل إلى الصباح إذا لم تتحسن فعلىك بالجراحة.

١١- حب الشباب (حبوب الوجه والجلد).

تكثر هذه الحبوب نتيجة نشاط هرموني زائد وقد تزداد قبل الدورة الشهرية وتقل بعدها وتزداد هذه الحبوب مع اضطراب الجهاز الهضمي (الإمساك) والأطعمة الدهنية والشطة والمخللات. وعلاجها: نصف ملعقة خميرة جافة يومياً على كوب لبن أو زبادي أو سلاطة مع ملعقتين من العسل النقي ويوجد دهان من عسل نحل طبي وزيت طيبعية وجلسرين مع الاهتمام بالغذاء الصحي (حسب البرنامج) - ودوام النظافة .. والابتعاد تماماً عن الأسباب.

١٢- أمراض الكبد والمرارة.

- إذا كنت تعاني من آلام المرارة فعندنا عسل اسمه (مر حنون) ملعقة واحدة صباحاً ومساءً تريحك من آلام المرارة.

- التهاب الكبد الفيروسي (النشط).

تحذرك من جميع الأطعمة - الفطائر والمخبوزات والمسبك ونوصيك فقط بالأغذية التالية:

١- عسل نحل جبلي كل ساعتين ملعقة.

٢- مغلي الشعير (كوب يوميًا).

٣- مغلي ورق البقدونس والكرفس وحصا اللبان (كوب يوميًا).

٤- مغلي الشمر والحلبة (كوب يوميًا).

٥- مغلي مطحون الرأوند + الونكا (كوب يوميًا).

٦- الخضار المسلوق نصف تسوية (كمية قليلة).

٧- حبوب اللقاح ثبت أنها تدعم خلايا الكبد.

والعلاج لا يقل عن شهر ويبدأ التحسن بعد أسبوع ولا بد من تكملة العلاج حتى لا يعود المرض والحمد لله فقد عولجت حالات كثيرة مع برنامج الغذاء الصحي.

١٣- مرض السكر.

لا بد أن تعرف نوع السكر أولاً ولا بد من التحاليل الطبية المنتظمة (كل أسبوع على الأقل) وليس كل من ارتفع سكره يعتبر مريض سكر فهناك السكر العصبي وسكر الحمل وكلاهما يختفي بزوال السبب ومريض السكر الذي أكدت التحاليل الطبية (ثلاث مرات متفرقة) يحتاج إلى نظام غذائي خاص، ولا يستقر على نوع من الأدوية.

أي لا بد من تغيير الأدوية كل فترة أما الأغذية التي تثبت أنها تعالج سكر الدم فهي:

١- عسل نحل مر حنون (موجود عندنا).

٢- الحنظل على الكعب كل مساء.

٣- شراب البردقوش + البابونج لضبط الهرمونات. (مثل الشاي الكشيري).

٤- ملعقة كبيرة حلبة حصى مسلوقة يوميًا تساوي جرام أنسولين.

٥- مغلي عشب الصمود كوب واحد يوميًا.

٦- السلطة السحرية لعلاج السكر (ثوم وبصل وجزر وخل وكرنب وفجل وبقدونس وزيت

زيتون.

٧- (عسل النحل + غذاء الملكات + حبوب اللقاح) لعلاج الآثار الجانبية للسكر على الأنسجة.

٨- تؤكد أن تواع مرض السكر خطيرة فلا تهمله، إذا رأيت نفسك ملهوفًا على الماء وتكثر

من الذهاب إلى الحمام أثناء الليل فلا بد من التحاليل والمهم هو النظام الغذائي.

والحمد لله فقد تحول بعض المرضى تدريجيًا من الدواء إلى الغذاء بإشراف الطبيب.

١٤- الأنيميا والهزال والنحافة.

من أعراضها زغلة العين ودوخة وصداع وشحوب لون الجلد، فأسرع بعمل تحليل صورة

دم فقد تكون أنيميا نقص كرات الدم الحمراء وعلاجها سهل وسريع (حسب النوع) وبسيط

للأطفال والحوامل والكبار أيضًا وهو:

١- (٢-٥) تمرات منقوعة في الماء يوميًا - أو عجوة في الزبادي أو اللبن + ١/٢ ملعقة حبة

البركة.

٢- كوب حلبة + شمر يوميًا - ٢ ملعقة عسل نحل نقي صباحا ومساء + حبوب اللقاح وعلىك

بالسلطة الخضراء مع كل وجبة - واللحوم الصغيرة والبيض المسلوق - والفواكه.

٣- كما نحذر من اضطرابات الجهاز الهضمي (إمساك، إسهال، سوء التغذية والأطعمة الحديثة والمغلظة كلها) ..

١٥- ضغط الدم المرتفع.

نحذر أولاً من ضغط الدم العصبي - فهو لا يعالج بأدوية الضغط وكثير من المرضى يخطئون وبعض الأطباء أيضاً، فالضغط العصبي يزول بزوال السبب ومن أسبابه:

١- قد يكون بسبب ورم.

٢- مرض في الكلى.

٣- زيادة الدهون والكوليسترول.

٤- بسبب اضطراب هرموني (الغدة الدرقية مثلاً).

٥- بسبب زيادة الأملاح.

٦- وقد يكون بسبب التدخين والتوتر العصبي.

المهم أن يعرف السبب بدقة فقد يسهل علاجه ولا يعود له وأدوية الضغط آثارها الجانبية كثيرة أهمها الضعف الجنسي، ومن المحاذير العامة:

- الأملاح والمخللات والدهون والزيوت والتدخين وإيباك وأمراض الكلى وعلى ك بما يخفض الضغط مثل:

١- منقوع الدوم صباحاً ومساءً.

٢- مغلي خمس فصوص قرنفل مع النعناع.

٣- الكركديه المنقوع وليس المغلي وكذلك منقوع الدوم.

٤- وأيضًا عليك بأغذية الهدوء (عسل النحل والتفاح والعنب والتين ومغلي ورق الزعتر) فقد ثبت أن تناول ٣ تفاحات في اليوم تخفض الضغط وكذلك (الكمثرى والثوم والجزر والخرشوف).
٥- ٤ أعواد كرفس على الريق أو مغلي بقدونس يخفض الضغط، ولا بد من قياس الضغط يوميًا.

٦- عسل البردقوش (٢ ملعقة صباحًا ومساءً يضبط الضغط).

١٦- الأزمة التنفسية (الكحة المستمرة).

ابتعد أولاً عن كل ما يثيرك من روائح ودخان وأطعمة وأتربة وعالج القولون فقد يكون هو السبب، وقد تكون السمنة هي سبب الأزمة وقد تكون الجيوب الأنفية هي السبب، وقد تكون حالة نفسية.

- ونوصيك بتفويض الفراش وتعريضه للشمس ، وتغيير المكان (ربما هو السبب) وقد ثبت أن الأغذية التالية تعالج الأزمة (وتقلل من حدوثها):

١- مغلي ورق الجوافة + منقوع شرائح الفجل في السكر صباحًا ومساءً.

٢- عسل نحل الكافور (٢ملعقة كل ٦ ساعات).

٣- التمر والزبيب والتين + مغلي الحلبة (لغير مرضي السكر).

٤- قطرات من زيت حبة البركة إلى أي كوب مشروب ساخن (كل ساعتين).

٥- مشروب (الجنزبيل + القرفة + حبة البركة) .

١٧- السمنة (زيادة الوزن).

خطورة زيادة الوزن أنها تؤثر على المفاصل (آلام المفاصل) وأمراض القلب والسكر وضغط

الدم والأزمات التنفسية وأخيراً السرطان ولا بد أن يزن الإنسان نفسه باستمرار، ويكون حذر من أي زيادة بسيطة ، والموضوع في أوله سول فالصيام الإسلامي والبرنامج الغذائي بإنقاص كميات الطعام وزيادة النشاط العضلي كفيل بإعادة الوزن الطبيعي والبرنامج غذائي قاسي، ممنوع المشويات والحلويات والدهون وتوجد شوربة لإذابة الدهون (كرب + قرنبيط + بصل + كرفس + ثوم + بقونس) .

وإذا لم تتحرك في نشاط رياضي عضلي (المشي لمدة ساعة يومياً) فلن تنقص جراثماً واحداً).

من الأبحاث العلمية ثبت أن الإفطار يومياً على التمر فقط (٧ تمرات) لمدة شهرين أدى إلى اختفاء آلام القولون والإمساك المزمن وهبوط الوزن ١٢ كيلو مع الشعور بالنشاط المستمر (وجبة الغذاء كما هي). فالرياضة وتقليل الطعام أعلى روشة .. ولا تيأس.

١٨ - سقوط الشعر.

- الشعر مثل الجلد مرآة الجسم يصح مع ضحة الجسم - ويضعف ويتساقط مع أمراض الجسم. والشعر يتساقط طبيعياً ولكن بمعدل بسيط قد لا يشعر به الإنسان ولكن إذا زاد التساقط وأصبح ملحوظاً أو انكشف أجزاء من الرأس (الثعلبة) فالوضع يصبح خطيراً.

- نبحث أولاً عن سبب سقوط الشعر، مرض عضوي ؟ أم أسباب نفسية ؟ أم سوء تغذية وقلة هضم وامتصاص ؟ أم قلة نظافة ؟ (كلما تباعدت مرات غسل الشعر وتمشيته كلما زاد معدل تساقط الشعر) وإذا عولج السبب وصح الغذاء عاد الشعر طبيعياً. أهم علاج على الريق عصير جزر محلي بعسل نحل نقي + ملعقة صغيرة خميرة بييرة يومياً.

- أما إذا جهلنا الأسباب الحقيقية، واكتفينا بتدليك الرأس فقط بالزيوت والمستحضرات فالنتائج متواضعة، فالشعر يحتاج إلى تغذية سليمة وتدليك مستمر (حمام زيت يوم بعد يوم).

١٩- آلام المفاصل والروماتيزم.

ترتبط هذه الآلام مع ظهور الكرش والإمساك وزيادة الوزن وبالعلاج الكرش والإمساك قد تختفي آلام المفاصل - تدريجيًا.

١- وقد تمت تجربة النظام الغذائي بنجاح .. وخفت الآلام بمجرد شفاء القولون.

٢- ومع النظام الغذائي الصحي يمكن تدليك المفاصل بزيت طبيعية ساخنة - مع وضع كمادات ساخنة (ردة ساخنة) حول المفاصل.

٣- مغلي الشعير مع اليقودونس يخفف آلام المفاصل.

٤- عمل كاسات هواء حول المفاصل (أو استخدام الحجامة استخدامًا صحيحًا).

٥- ثبت أن الحنظل - يشق نصفين ويوضع على الكعب من الليل إلى الصباح - حيث يمتص الآلام ويخفف الالتهاب خلال أسبوع!

٦- وجرب كذلك شراب المناعة (حبة البركة + القرفة + الجنزبيل) كميات متساوية.

٧- مخلوط (عسل النحل وغذاء الملكات وحبوب اللقاح) ٢ ملعقة كبيرة صباحًا ومساءً.

٢٠- لتقوية جهاز المناعة.

الاهتمام بالطعام الصحي المتوازن - والسلطة الخضراء مع كل وجبة وكذلك نصف ملعقة مطحون حبة البركة + ٢ ملعقة كبيرة عسل نحل + ملعقة حبوب لقاح (يوميًا).

ولتقوية الذاكرة والنشاط العام أشرب (مغلي قرنفل + ريعان + في كوب ماء) بالإضافة إلى

عسل جبلي + غذاء ملكات.

٢١- حروق الماء الساخن أو الزيت المغلي.

بسرعة ضع عليها عسل نحل نقي، وسوف تشفى بإذن الله خلال دقائق!

٢٢- الإسهال الحاد.

نصف كوب ماء محلي بثلاث ملاعق عسل نحل + عصير ليمونة ٣ مرات يوميًا .. حتى يختفي الإسهال. (وأكل الرمان بشحمه يقي من الإسهال) .. وامتنع تمامًا عن جميع الأطعمة حتى يتوقف الإسهال .. وإياك والمخبوزات كلها .. الفطائر والبقسماط والخبز .. حتى يتوقف الإسهال تمامًا.

٢٣- قرحة المعدة.

عصير الرمان هو الأفضل - ومغلي الكمون - ومضادات الحموضة.

إياك والأطعمة الحمضية والمسبك والمخللات .. وعليك بالعصائر القلوية .. وعصير البطاطس النيئة يعالج القرحة بنجاح.

٢٤- الأرق وعدم النوم.

شوي بصلوتين وبعد الأكل ٣ ملاعق كبيرة عسل نقي وسوف تنام بإذن الله.

٢٥- آلام الكلى.

- إياك أن تسكت على آلام الكلى (في الظهر) .. وعليك بسرعة تحاليل البول والدم لتعرف

نوع الأملاح عندك فإذا أهملتها .. فالفضل الكلوي لا رجعة فيه ! إما غسل الكلى ! أو زرع الكلى!

- إياك والأملاح والمخللات والأطعمة التي تحتوي على حامض الاكساليك مثل القهوة

والشاي والفرولة والمانجو والكولا والشيكولاته والبرتقال.

- أما العلاج فقد أثبتت الأبحاث العلمية أن تناول ٢ ملعقة عسل كبيرة صباحًا ومساءً عالجت قرحة المثانة والتهاب الكلى والبروستاتا (د. فاهم عبد الرحيم) أستاذ المسالك طب الأزهر.

- أما الأعشاب الناجحة فهي (خلطة + حلفاير + دمسيصة + نعناع + عرقسوس) وتباع جاهزة في الصيدليات.

- واعلم أن مغلي اليقودونس هو الأقوى والأهم .. وكذلك مغلي الشعير .. وكذلك العرعر والزعتر والتليو .. المهم مشروب ساخن كل ساعتين مما ذكرنا.

الخلاصة:

شعارات هامة:

١- شعار الصحة المتجددة هو (فطور التمر - وعشاء الزبادي مع عسل النحل وشراب الأعشاب).

٢- اغرس نخلة ! (نخلة لكل مواطن) أو أزرع شجرة مثمرة عملاً بالحديث "إذا قامت القيامة وهي يد أحدكم فسيلة فإن استطاع أن يفرسها فليفرسها" وليكن همك أن تفرس وتزرع.

٣- ما يمكن علاجه بالفذاء لا يعالج بالدواء ، وما يعالج بالدواء لا يعالج بالجراحة، وآخر الداء الكي (الجراحة) والشفاء في ثلاث (شربة عسل - أو شرطة محجم - أو كية بنار).

٤- نحن لاندأوي بمجاهيل .. والأعشاب التي لم تجري علىها أبحاث لتحديد الجرعة والآثار الجانبية وطريقة الاستعمال الصحية .. أخطر على الجسم - فدعوتنا علمية .. قائمة على نتائج البحوث .. وإذا كنا نحذر من الأدوية .. فتحزيرنا من الأعشاب المجهولة أشد.

٥- لا للدقيق المستورد - ولا لرغيف القمح الذي يسبب الدل والتبعية الاقتصادية - ونحن نقلل من اعتمادنا على القمح تدريجياً فنستخدم البدائل الصحية - من خبز الشعير وغيره ولا نخترق نفسك - أبدأ بنفسك وإن خالفك الناس وقتل من طعامك واستهلاكك.

٦- معازير غسل النحل .. غير الناضج ! يسبب الإسهال ويؤخر نتائج العلاج ويضر مريض السكر والقدم السكري ولها نحن نبحث دائماً عن مصادر آمنة - ونتابع هذه المصادر بانتقش المفاجئ - ونرحب بالأعسال الجبلية .. والأجار النادرة .. التي لم تصل إليها يد البشر وتفشيها -
٧- الأمة التي صارت سنوات طويلة على الإسراف في الطعام تحتاج إلى سنوات لتعيدها على تقليل الطعام واقناعها بذلك والمشكلات بدأت تظهر في البيوت.

٨- مسنوع تناول أعشاب مجهولة ، فأضرار الأعشاب أخطر من أضرار الأدوية.

٩- لكل شئ ضوابط فلا تؤخذ بإسراف حتى الدواء والفاكهة والعمل والعبادة وإلا انقلبت النتائج للعكس ، وأيضا أطعمة القرآن والمسل النحلي، وحب البركة لا تؤخذ بالبركة.

١٠- العودة إلى سنة النبي محمد - عليه الصلاة والسلام - وأطعمة القرآن والسنة تفتح آفاقاً جديدة ووظائف جديدة وفكر جديد غير تابع، ونحن بحاجة لأن نفكر لأولادنا فالأعداد كبيرة وفرص العمل قليلة، وليس معقولاً أن جميع الأولاد سيدرسون كمبيوتر مثلاً، أو لغات أجنبية!!

١١- حزام البطن (سنة) وكان معروفاً لدى الفلاحين (رباط الوسط) قبل أن يظهر حزام التخسيس، وهو يعالج أمراضاً كثيرة .. حاول أن تربط بطنك ولو بملاءة سرير كل ليلة.

١٢- الحركة بركة والسعي فيه خير وصحة (المشي وتو إلى المسجد فيه علاج أو السوق أو زيارة المرضى والأقارب ... وأحذر من الكسل وقلة الحركة .. فهما أصل المرض ولا ينفع معهما علاج.

١٣- العمل الفردي يموت صاحبه .. وأرجوك أن تنشر هذه الصيدلية عدة مرات ! والعمل الجماعي هو المطلوب وتحمل خلاقات الجماعة فهي أفضل من كل نجاح فردي ويجب أن نتعود على البحث الجماعي، والبخل بالعلم والاستئثار به يضر صاحبه، وبذل العلم لا يؤدي إلى ضياعه بل يؤدي إلى إنتشاره وزيادة علم صاحبه، وما يحدث في مراكزنا البحثية - الأناية لا يعلمه إلا الله.
