



## ١٥- الصيدلية الغذائية (الجداول الغذائية)

### مرض السكر:

#### تعليمات:

تتدهور صحة مريض السكر بسبب الجهل بطبيعة المرض، وقد يحدث اضطراب هرموني بسبب الحمل (سكر الحمل) أو بسبب مشكلة (سكر عصبي)، أو بسبب الإسراف والسمنة. والذي استقر عليه العلم أن السكر نوعان..

١- نوع يعتمد على الحقن بالإنسولين IDD

٢- نوع لا يعتمد على الإنسولين NIDD ولا بد من تحليل للسكر في البول والدم إن لم يكن يومياً ففني كل أسبوع مرة.

الممنوعات	المسموح به أو العلاج
١- الإصراف في الأكل.. والسمنة.. فهي من أهم أسباب مرض السكر! ويجب علاج السمنة أولاً وربما عولج السكر دون علاج.	١ - تحاليل البول والدم كل أسبوع مرة للوقوف على مستوى السكر في الدم.
٢- الاعتماد على الدواء وحده في علاج السكر، فالجسم يتعود عليه ويفقد تأثيره بعد فترة ولا بد من تغيير الدواء.. حسب التحاليل	٢ - الحلبة الحصى.. مغلي ملعقة كبيرة ويؤكل الحب.
٣- مشاكل الإنسولين كثيرة.. وممنوع الاعتماد عليه وقد ظهرت الآن مقاومة الجسم للإنسولين <b>Ins. Resist</b> .	٣- البردقوش + الروز ماري (ضبط الهرمونات).
٤- ممنوع صيام مريض السكر بحجة تقليل السكر.. فهذا يؤدي إلى نتائج عكسية (ربما الفيبوية).	٤ - السلطنة العلاجية: فيها رأس فجلة وبصلة يومياً وكرنب وكرفس وثوم وبقدونس وجزر وقرنبيط.. وملعقة خل + زيت.
٥- ممنوع إهمال مرض السكر؛ لأنه يضر جميع أعضاء الجسم.. من أول المخ وشبكية العين والأسنان والكلى وحتى الأوعية الدموية والأعصاب.. ويمكن يعمل (غرغرينا في الأطراف وتقطع) والسكر يعلم صاحبة الأدب والانتظام والحذر.	٥ - غسل المرخنون - ٢ ملعقة صباحاً ومساءً.
٦- مع أخذ هذه الأشياء لا بد من الرجوع للطبيب للاستشارة.. ولا بد من متابعة توابع السكر.. ومرضى كثيرون تحولوا من الأدوية إلى هذه النباتات الطبيعية والنظام الغذائي الصحيح.	٦ - ليمون الأضاليا (جريب فروت) كوب عصير.
	٧ - مغلي الشعير + البقدونس
	٨ - القرقة + ورق المرعر + بذر قطونا.
	٩ - جرام بروبليس في العسل يومياً.
	١٠ - مغلي الصموة - والجعدة - والللال.
	١١ - حبوب القمح + حبوب الشعير + ليان دكر + حبة البركة (كميات متساوية) + ٦ كوب ماء تسخن ١٠ دقائق - وتصفى.. وتوضع في إناء زجاجي يشرب منها كل يوم فنجان على الريق.
	١٢ - مغلي ورق التوت (أو أكله)
	١٣ - تناول بصله مسلوقه متوسطة يومياً.
	١٤ - برتقالة بقشرها في الخلاط تعالج السكر!
	١٥ - العدس غير المبشور!
	١٦ - ١ جرام حب الرشاد (خردل + قسط بحري)
	١٧ - حمام مائي ساخن للقدمين بالخردل والقرنفل والزنجيل من أهم علاجات آلام القدمين

## أمراض الكلى وزيادة الأملاح:

الممنوعات	المسموح به أو العلاج
	السعد والقنطريون والدمسية وبذر خلة وحلفاء بر.. ١ - كوب ماء مغلي ساخناً على الريق ومن الممكن أن يُضاف إليه ملعقة خل أو ملعقة حلبة حصى أو نعناع بدون سكر.
١ - اللحوم الحمراء والدهون	٢ - (٢) ملعقة كبيرة من عسل حلفاء بر + غذاء الملكات ٣ مرات يومياً تذاب في نصف كوب ماء.
٢ - الأطعمة المحفوظة والمعلبات	٣ - مغلي ملعقة كبيرة من الشعير + حزمة بقونوس هي ٢ كوب ماء لمدة خمس دقائق يشرب ساخناً ٣ مرات يومياً.
٣ - منتجات الألبان (ما عدا الزبادي واللبن الرايب)	٤ - منقوع الثين (٧ + ٢) في الماء.
٤ - الطعام المسبك والمحشي	٥ - مريميه + زعتر + ورق روزماري + كوب ماء مغلي.. مرة واحدة (مغلي الزعتر مع الكرفس يفتت الحصى).
٥ - الحلويات والقطاثر	٦ - ضبيل الهرمونات؛ ملعقة بابونج + البردقوش + كوب ماء مغلي.
٦ - الليمون والفرولة والبرتقال والزيتون	٧ - لتقوية العضلات: $\frac{1}{4}$ قرصة + $\frac{1}{4}$ ملعقة جنزبيل + $\frac{1}{4}$ حبة البركة + كوب ماء مغلي.
٧ - المخللات كلها والمش والشطة والسّمك المملح والرّنجة..	٨ - مغلي الحلبة + الشمر (مثل الشاي الكشري) ٩ - منقوع الدوم إذا كان الضغط مرتفعاً.
٨ - الشاي والقهوة والكولا والشيكولاته (كلها تسبب الأملاح)	١٠ - سلاطة الخضروات والحبوب النابتة والشوربة الخفيفة والزيتون والخضار المسلوق مرة واحدة والتفاح والرمان واللبن الرايب أو الزبادي.
٩ - الأعشاب المجهولة والأدوية التي تضر الكلى	
١٠ - السهر والتدخين.. فالتدخين يدمر الكلى تماماً ولا ينفع معه أي علاج!	

## قرحة المعدة والاثنا عشر والحموضة:

### تعليمات:

نحذر أولاً من الأدوية المضادة للحمض والحموضة؛ فهي تسبب سوءاً، والإمساك الشديد.

الممنوعات	المسموح به أو العلاج
١ - التدخين.. فهو أهم سبب للقرحة وممنوع الجلوس مع التدخين!	١ - مضغ الطعام جيداً والتمهل وإعادة المضغ مهم
٢ - اللحوم الحمراء والدهون واللحوم المصنّعة والكبدة والسجق.	أجرام مسحوق الخولنجان+ كوب زيادي أو محلول العسل.
٣ - المخملات والشطة والمسبّك والبسطرمة واللانثون والرنجة.	٢ - الأسماك والفراخ الصغيرة بدون جلد.
٤ - القهوة والكولا والشيكولاته.	٣ - السلاطة الخضراء الطازجة مع كل وجبة + 1/2 ملعقة خميرة تذاب في ماء أو عصير أو زيادي.
٥ - البقوليات والأطعمة المحفوظة.	٤ - 1/2 كوب ماء مغلي ساخناً على الريق مذاق فيه ملعقة عسل جبلي فهو أسرع علاج للقرحة وسوء الهضم.
٦ - الغطاء والمخبوزات حتى البقسماط.	٥ - عصير الرمان بشحمه - بدون بذر (مخفف بالماء) وبدون سكر! والفواكه الطبيعية غير الحمضية.
٧ - الماء المثلج والمياه الغازية.	٦ - مقلي الشعير + الكرفس + البقدونس! منقوع الجنزبيل في العسل يسرع بالهضم.
٨ - كثرة الأدوية والمسكّنات والمضادات الحيوية، فهي من أهم أسباب قرحة المعدة ونزيف المعدة.	٧ - الحبوب النابتة: شعير، حلبة، قمح، وفول..
٩ - الحلويات والسكر المعقود وخاصة بعد الأكل!	٨ - مغلي الحلبة + الشمر. عرقسوس + كثيراً بيضاء.
١٠ - الفواكه الحمضية.. كالفراولة والليمون والبرتقال.	٩ - شراب البردقوش + ورق حصا لبان + زهر الليمون + البابونج.
١١ - المقلبات والمشويات.	١٠ - الينسون - القرفة - الكراوية - النعناع.
	١١ - مغلي بذر الكتان يُصبّ على 1/4 ملعقة رواند.
	١٢ - مغلي لبان دكر + ملعقة خل يعالج نزيف المعدة والأمعاء.

## الأنيميا وسوء التغذية وسوء الهضم:

### تعليمات:

من أعراضها الدوخة والزغلة والنهجان والكسل وعدم التركيز في المذاكرة واصفرار الوجه وبهتان لون الشفتين من الداخل وقد تؤدي إلى زيادة ضربات القلب وآلام المفاصل وأمراض أخرى، ويخطئ من يظن أن علاج الأنيميا هو أقراص الحديد أو الفيتامينات فقط.

المسموح به أو العلاج	المنتجات
١ - ٢ ملعقة عسل جبلي+غذاء ملكات+ حبوب لقاح صباحاً ومساءً.	كل أسباب قرحة المعدة وسوء الهضم من التدخين والدهون والمسبك والمخللات والشاي الثقيل والقهوة والكولا.
٢ - ٣ - ٥ بلحات أو عجوة يومياً .	- الفطائر والمخبوزات والحلويات
٣ - مغلي الحلبة والشمر صباحاً ومساءً مع أكل الحب بعد الغليان، مع ضبط الهرمونات!	- المحشي والمكرونه (بكميات كبيرة)
٤ - سلاطة خضراء مرتين يومياً فيها بقدرونس وخس وكرفس وجرجير وجزر وبصل وملعقة خل وملعقة زيت.	- الماء المثلج وهواء المروحة المباشر.
٥ - بروتين - بيض مسلوق يومياً شريحة سمك أو فراخ أو لحوم صغيرة بدون دهن بدون جلد.	- كثرة الأدوية والمسكنات.
٦ - شوربة خضار أو خضار مسلوق نصف تسوية - خفيف سهل الهضم.	- الإمساك المزمن.. لابد من علاجه (راجع علاج الإمساك)
٧ - زبادي بلدي أو لبن (كوب واحد يومياً)	- النزف المستمر من أي عضو في الجسم! (ولو كانت البواسير).
٨ - مغلي الشعير (ملعقة كبيرة) يومياً فهو هاضم.	- الكسل وقلة الحركة وكثرة النوم
٩ - فواكه طازجة أو عصير فاكهة - يومياً - تين - عنب - تفاح - رمان - كمثرى - توت.	- الإهمال وتأخير العلاج فهو يؤدي إلى أمراض خطيرة.

## ضغط الدم:

### تعليمات:

بعد علاج عشرات المرضى.. اكتشفت أنه لا يوجد مريض ضغط إلا ومعه ارتفاع نسبة الأملاح (في البول والدم) أو ارتفاع الدهون في الدم أو معه خلل هرموني (في الغدة الدرقية مثلاً) أو التدخين المستمر أو حتى كثرة اللحوم الحمراء وبمجرد علاج السبب (كالتقليل من المخللات والدهون مثلاً) ينتظم الضغط، ولا أعرف من الذي قال لمن يعاني انخفاض الضغط (كل مخلل)!

الممنوعات (أسباب الأمراض)	المسموح به أو العلاج
١ - الدهون - وكثرة النشويات.	١ - قياس الضغط يوميًا وتسجيل القراءات (بعض المرضى يتعاطون أدوية الضغط منذ سنوات دون قياس الضغط وضغطهم منخفض)!
٢ - والمخللات والأطعمة المملحة.	٢ - تحليل أملاح البول والدم كل شهر مرة على الأقل!
٣ - التدخين والجوزة.	٣ - تحليل صورة دموي الدم كل شهر مرة على الأقل!
٤ - الأدوية.. وخاصة الأدوية العصبية.	٤ - مذيبات الدهون إذا كانت هي السبب مثل: مهروس ٣ فصوص ثوم في كوب زبادي.
٥ - ترك الغدة الدرقية بدون علاج!	- ومسلق البيض في شوربة الخضار.
٦ - ممنوع الاستسلام لأدوية الضغط فهي تفقد عملها بعد فترة لتعود الجسم! وممنوع زيادة الجرعة (أضرارها كثيرة) أو أخذ دواء دون استشارة طبيب!	- والسلطة الخضراء مع الخل والزيت. وعسل البردقوش (٢ ملعقة صباحًا ومساءً) تذاب فيه.
٧ - ترك السلطة الخضراء والفواكه الطازجة وأطعمة الهدوء والوقاية (لازم تعود إلى وجبة الغذاء).	٥ - منقوع الدوم - ملعقة كبيرة في كوب ماء تنقع ١٢ ساعة صباحًا ومساءً.
٨ - ممنوع استعمال المخللات والأملاح والحواديق على أنها ترفع الضغط المنخفض فهذا اعتقاد خاطئ يؤدي للأمراض وهناك نظام غذائي لعلاج الأنيميا والضغط المنخفض فارجع إليه.	٦ - مغلي ٥ فصوص قرنفل ثم تصب على ملعقة بردقوش أو روزماري أو نعناع.
	٧ - شوربة الخرشوف - والجزر والشعير تخفض الضغط.
	٨ - مغلي الكرفس - والبقدونس.
	٩ - منقوع الكردي (وليس المغلي)
	١٠ - مغلي أوراق الزيتون.

## أمراض القلب:

الذبحة الصدرية - والجلطة - وفشل عضلة القلب - وكثرة الدهون حول الأوعية

الممنوعات	المسموح به أو العلاج
١ - التدخين فهو أهم عدو للقلب.. والكسل هو العدو الأكبر.	١ - الحركة والمشى بما لا يقل عن ساعة يومياً.. فالحركة بركة وحيوية.
٢ - والدهون.. فهي التي تسد الأوعية وتسبب الجلطات - وكذلك الزبدة والقشدة والسمن الصناعي..	٢ - حمام ماء ساخن للتقدمين بالجنزيبيل والخردل.. يومياً ينشط الدورة الدموية ويذيب الجلطات (نصف ساعة كل يوم)
٣ - القهوة والشاي والكولا.. والمكيفات..	٣ - القسط - الخردي - ملعقة صغيرة + كوب ماء مغلي.
٤ - كثرة ممارسة الجنس.. فهي التي تضعف عضلة القلب.. والسهر.. والإجهاد.. وقلة النوم.. (مطلوب الاعتدال).	٤ - عسل النحل + غذاء الملكات + حبوب اللقاح + ٢ ملعقة كبيرة صباحاً ومساءً.
٥ - السهر وعدم النوم الكافي بالليل يدمر عضلة القلب.	٥ - الطعام المسلوق - قليل الملح - مع الثوم والبصل والكرنب والجزر والشعير (معاً)
٦ - الانفعالات المستمرة.. والخوف والتلق.. وكثرة التفكير.. فكلها تضعف عضلة القلب.	٦ - الأسماك المقلية (٣ مرات أسبوعياً).
٧ - الطعام المسبك والمشوى (المحروق) - وكثرة النشويات (الأرز والمحشي والمكرونه) فكلها تتحول إلى دهون تترسب حول الأوعية.	٧ - زيت الزيتون مضافاً إلى سلاطة خضراء طازجة يومياً.
٨ - الطعام المملح.. كثير الملح مثل المخللات - والسمن المملح والجبنه المملحة - وأي طعام حادق!	٨ - البصل المشوي أو المسلوق أهم علاج للقلب والأوعية!
٩ - الإكثار من اللحوم الحمراء.. فيكفي مرة واحدة طعام اللحم في الأسبوع.	٩ - التفاح يخفض الكوليسترول
١٠ - الأدوية.. فكثرة الأدوية تدمر عضلة القلب. فيجب التخلص من الأدوية المزمنة واستبدالها بنظام غذائي طبيعي!	١٠ - الزبادي البلدي + فصوص الثوم.
١١ - ممنوع تماماً الأكل الدسم في العشاء والنوم بعده.. فهو أهم أسباب أمراض القلب (النوم بعد العشاء بثلاث ساعات).	١١ - القرفة + الجنزيبيل + حبة البركة.
	١٢ - القرنفل + الريحان + الراوند + جبهان مضافاً + من أقوى الأدوية.

## المشكلات الجنسية:

ضعف الانتصاب - سرعة القذف - ضعف الحيوانات المنوية وقتها - وضعف التبويض

ومشكلات الدورة الشهرية.

الممنوعات	المسموح به أو العلاج
ممنوع إهمال حالة الضعف وعدم العلاج فهذه خيانة وإضرار بالزوج وكذلك الالتهابات المزمنة عند المرأة ممنوع إهمال علاج أي مرض مزمن..	مسحوق بذور الأنجيرة <i>Nettla</i> أو الزريخ مع الزيت أو العسل يطللى به فيزيد الشهوة + الجرجير + حب الرشاد والحبهان.
ممنوع الاعتماد على حبوب إثارة الجنس فهي مؤقتة.. وتفقد تأثيرها تماماً بعد فترة! ويجب عدم ممارسة أي عادة سرية خاطئة فثمنها الضعف العام، وممنوع الدواجن البيضاء، والكبدة والسجق والهامبرجر والبسطرمة واللانثون.. والأسماك أفضل بديل.	١ - ضرورة عمل تحليل بول بصفة دورية وكذلك تحليل حيوانات منوية (سائل منوي).
ممنوع ملئ البطن بالطعام.. وكثرة السهر والإجهاد فكلها تضعف الجنس.. وممنوع اللقاء على شبع أو بعد مجهود العمل..	٢ - استبعاد الأمراض المزمنة.. أي علاجها أولاً مثل السكر والضغط والأزمة التنفسية والأنيميا وغيرها وأمراض الكبد والكلى فكلها تضعف الجنس.
ممنوع إهمال النظافة والتجمل.. فمطلوب من الرجل والمرأة دوام الوضوء والتعطر وفرشاة الأسنان كل يوم، والله يحب التوابين ويجب المتطهرين المتجملين.	٣ - تصحيح العادات الغذائية كلها، ومراعاة آداب اللقاء.. فالأكثرية تجهلها.. ويقساد السلوك يأتي الضعف.
يجب المحافظة على خصال الفطرة من قص الأظافر وجز الشارب والإبط والعانة، والاحتفال والعناية بالشعر.. ودهان البشرة يومياً بزيت الزيتون مع التدليك!	٤ - العسل الجبلي + غذاء الملكات + حبوب اللقاح - صباحاً هو أهم منشط ومقو للجنس والعضلات والذاكرة.
	٥ - مشروب القرقة + الجنزبيل + حبة البركة + القرنفل (مثل الشاي الكشري) يومياً.
	٦ - السلطة الخضراء يومياً وفيها بصل وثوم وجرجير وفجل وكرفس وجزر وبقوننس + خل + زيت زيتون من أهم المقويات الجنسية.
	٧ - لضبط الهرمونات مشروب يومي من اليردقوش + روز ماري + المريمية.

يجب الاهتمام بالفواكه الطازجة وعصير الجزر والبلح والتفاح والرمان والتين.. مع دوام الحركة والنشاط والتناول.. والثقة في رزق الله.	٨ - الحلبة حصى + الشمر (مشروب يومي) ٩ - الأسماك الطازجة ثلاث مرات (أسبوعياً).. ١٠ - ملعقة مطحون القسط والخردل يوميًا وكمادات الجزبيل والحمام المائي الساخن للقدمين
---	--

## المشكلات النفسية:

الأرق - والخوف - والحزن - والإحباط - والقلق - والإجهاد النفسي

المشكلات	الممنوع به أو العلاج
× الابتعاد تمامًا عن المخبوزات كلها - والبطاطس - والحلويات - والتدخين - والشاي - والقهوة والكولا - والمسبك والمحشي وجميع الدهون والمخللات.. الكبدية والسجق واللانسون والبسطرمة والمكرونه والأطعمة صعبة الهضم واللحوم الحمراء (إذا كنت في مشكلة نفسية فلا تأكل الطيبخ) وإياك أن تفرغ همك في كثرة الطعام!	١ - الاهتمام بأغذية الهدوء أو الأغذية المفرحة مثل حسل النحل - حبوب اللقاح - غذاء الملكات - التفاح - الكمثرى - مغلي الشعير (ملقحة واحدة و الغلي لمدة خمس دقائق فقط) - البليلة - نصف ملعقة خميرة في كوب زبادي بلدي - البلح أو العجوة - التين منقوعًا (٧ + ٣) في الماء أو اللبن! - عصير البرتقال الطازج أو الليمون
× ممنوع إهمال أي مرض مزمن فهو يزيد الحالة النفسية سوءًا	- شوربة الخضار الصحية - خفيفة والمكونة من: (بنجر + كرنب + جزر + كوسة + بطاطس واحدة فقط + كرفس + بقونس + بصل + خرشوف + ملعقة شعير).
× داوم الوضوء والصلاة وكثرة ذكر الله.. فهي تخفف من حدة الألم النفسي.. وتصرف النفس إلى الرضا بالقضاء والتعامل مع الواقع بشكل سليم دون انفعال زائد.	- السلطة الخضراء الصحية - وفيها المحتويات السابقة عدا البطاطس والكوسة والشعير مع إضافة الخل + زيت الزيتون.

<p>× داوم الوضوء والصلاة وكثرة ذكر الله.. فهي تخفف من حدة الألم النفسي.. وتصرف النفس إلى الرضا بالقضاء والتعامل مع الواقع بشكل سليم دون انفعال زائد.</p> <p>× ممنوع إهمال التعب النفسي.. فهو يؤدي إلى فساد الجسم ومرضه.. والاحباط والكراهية ألغن من السرطان!</p> <p>× توجد أطعمة تجلب النوم سريعاً لمن أراد منها:</p> <p>- كوب لبن دافئ فيه ٢ بلحاحات محلى بمعلقة عسل نحل.</p> <p>- بصللة كبيرة مسلوقة أو مشوية + كمون وملح (حاف).</p> <p>- ٢ ملعقة كبيرة عسل جبلي + غذاء ملكات وحبوب اللقاح.</p> <p>لا تنسى الصديق العاقل الأمين.. فربما نصحك بما غاب عنك فوفّر عليك طول التفكير والوساوس وإذا استحالت الحالة بعد كل هذا فعليك بالطبيب.</p>	<p>- المشروبات الدافئة: ورق حصى لبان + بردقوش + حلبة + شمر + نعناع + أو ريحان + قرهة + جنزبيل + حبة البركة.</p>
--	---

## حساسية الصدر (الربو - ومشكلات الجهاز التنفسي):

### تعليمات:

من أعتد الأمراض العصرية.. ولها أسباب كثيرة.. منها التدخين وأتربة المنزل وحساسية الفرش والسجاجيد والحشرات وغبار الطريق.. وحتى بعض الأطعمة.. والناس تتفاضى عن الأسباب وتبحث في البخاخات. ولا بد من تعديل جهاز المناعة! وقد تكون السمنة وزيادة الوزن هي السبب أو العكس قد تكون النحافة والضعف.

الممنوعات	المسموح به أو العلاج
١ - الاستمرار في التدخين! أو الجلوس مع المدخنين !!	١ - غسل النحل الجبلي + غذاء الملكات + حبوب اللقاح.. يمالج الجيوب الأنفية المزمنة التي تسبب الربو (٢ ملعقة كبيرة صباحًا ومساءً) تذاب في نصف كوب ماء.
٢- البقاء في المنزل أو المكان الذي يسبب الحساسية!	٢ - طعام خفيف مسلووق (شوربة خضار علاجية)
٣- تناول الطعام الذي حدثت بعده نوبة الكحة!	٣- المشروبات الساخنة كل ساعتين: مثل:
٤- تناول طعام مسبك أو صعب الهضم!	١ - (حبة البركة + لبان دكر + عرقسوس) يثَقَّ الصوت
٥ - التعرُّض لنوبات البرد.. وكثرة تغييره الملابس! والخروج من الحمام الدافئ في جو بارد أو العكس!	٢ - (قرفة + جنزبيل + حبة البركة + قرنفل) قوي جدًا.
والمياه المتلججة.. وهواء المروحة والتكييف.	٣ - (الحلبة + الشمر) + قطرة من زيت حبة البركة!
٦ - إهمال الفواكه الطازجة!	٤ - (الشعير + البقدونس + القنطريون)
كالتفاح والبلح والتين البرشومي والبرتقال وعصير الليمون والجزر..	٥ - (ورق التليو + ورق جوافة + حبهان)
وكذلك السلاطة الخضراء فهي مهمة جدًا جدًا	٦ - (البردقوش + روز ماري + مريميه)
٧ - الاستمرار مع المضادات الحيوية وأدوية الأزمة التنفسية - إن كانت لا تؤثر فيها (فكل هذه الأدوية تدمر الجسم دون فائدة!)	

<p>٨ - الحلويات والدهون والشيكولاته واللحوم المحفوظة.. والأطعمة الجاهزة كلها تضعف المناعة!</p>	<p>٧ - مغلي أوراق الأس + أوراق الكافور (للجيوب الأنفية)</p>
<p>٩ - منتجات الألبان.. لأنها تزيد إفراز المخاط!!</p>	<p>٨ - وصفات علاجية: مطحون الكثيرا البيضاء + عرق جناح + مطحون بذور الحرمل + الجنزبيل</p>
<p>١٠ - مطلوب تسجيل كل ما يأكل المريض أو يشرب أو يشم في صفحة - وفي الصفحة المقابلة الأعراض التي تظهر بعدها؛ لاستبعاد أي دعام يشتهه فيه!</p>	<p>منقوعاً في العسل + زيت السمسم (أقوى علاج) (حب الرشاد + بذر فجل + بذر جرجير + خردل) + ماء ساخن + ملعقة كبيرة عسل +</p>
	<p>ملعقة خل يتفرغر به ويبلغ.. ينقى الرئة ويقطع الربو.</p>
	<p>حمام مائي ساخن للقدمين بمغلي الخردل والجنزبيل والقرنفل مع التدليك لمدة نصف ساعة.</p>
	<p>شورية خضار فيها شعير + ثوم + بصل + ليمون + كرفس + بقوننس + جبهان.</p>

## أمراض الكبد:

### تعليمات:

الكبد هو مصفاة الجسم، ومرشح الطعام من السموم والدهون وهو الذي يحتجز الطعام الزائد ويحوّله إلى دهون كما يخزن بعضها حوله ويسمح ببعض الدهون فترسّب في الأنسجة وحول الأوعية الدموية فتسبب الجلطات!

الممنوعات	المستحوج به أو العلاج
١ - الأدوية الكيماوية.. فكلها تضرّ الكبد.. والكبد المريض لا يتخلص من الأدوية!	١ - القنطريون أهم علاج في حالات الاستسقاء وحصوات المرارة والقرح المزمنة - ملعقة كبيرة + ملعقة شعير.
٢ - المسبك والدهون والحلويات والمخللات.. والحوادق.. تضر الكبد والكلى!	٢ - مغلي الشعير + البقدونس + الكرفس
٣ - اللحوم الحمراء.. والكبد والسجق والبلانشون والهامبرجر والشاورمة.. وجميع اللحوم المصنّعة!	٣ - مضغ الخروب.. ومضغ الحبهان يساعد على الهضم.. ويقوى القلب ويمتص السموم من المعدة والأمعاء!
٤ - المخبوزات كلها والفطائر والكعك.	٤ - البردقوش + ورق حصى اللبان.
٥ - البقوليات والفضول والطعمية والبطاطس المقلية..	٥ - مغلي الكرفس + الراوند + ملعقة خل.
٦ - ممنوع الإهمال.. والكسل.. فلا بد من المتابعة المستمرة.. والتعاليل الطبية..	٦ - العسل الجبلي + غذاء الملكات + حبوب اللقاح + البروبوليس (عسل المر إذا كان مريض سكر).
الحمد لله فنسبة الشفاء أكثر من ٨٠ % حتى مع التورّم المائي، حتى لو لم يبق سوى ¼ كبد فقط (الكبد يجدد خلاياه إذا حافظنا عليه).	٧ - حلبة حصى + شعير.
	٨ - بذر السفرجل = بذر القطونا منقوع ١ جم فقط في ٥٠ سم ماء يعالج الأفضية المخاطية.
	٩ - بذور الحرمل + زيت السمسم + عسل جبلي أقوى علاج للكبد.
	١٠ - حقنة شرجية يومية بالزيوت مع الماء الساخن.
	١١ - بذور السعد وحب الإرشاد يعالج المعدة والقرح.

	<p>١٢ - البنجر المسلوق يعالج مشكلات المرارة والخرشوف المسلوق مهم جداً مع باقي شوربة الخضار - الكرنب والكرفس والحبهان..</p> <p>١٣ - ملعقة زيت زيتون نقي ٢ مرات تنشط الكبد وتعالج الإمساك المزمن!</p> <p>١٤ - البليج والتفاح والرمضان والتين والعنب والقمح النابت والبقول التابت.</p> <p>١٥ - حمام مائي ساخن للقدمين مهم جداً يومياً بمغلي الخردل والجنزبيل - لتنشيط الدورة الدموية.</p>
--	--

## أغذية الحوامل والمرضعات:

### تعليمات:

يوميًا (بلح وعسل وحلبة ولبن وسلاطة خضراء) صحة الطفل وقوته وذاكاؤه كل ذلك يبدأ أثناء الحمل.. وتؤكد أثناء الرضاع وفساد الغذاء للأم يفسد الجنين.. ويسبب الأمراض للرضيع ويعلاج الأم - وليس الرضيع.. يشفى بإذن الله!

الممنوعات	المسموح به أو العلاج
	١ - نشاط حركي خفيف - ومشى يوميًا.
	٢ - طعام قليل - خفيف - كل ٣ ساعات (مطلوب ٤ وجبات يوميًا على الأقل).
الكسل أو طول النوم - أو النشاط انفيذا طعام كثير - صعب الهضم - مرة أو مرتين في اليوم! ممنوع الدهون والسمن الصناعي- والفتاثر والمخبوزات والمسيك.. والشاي الثقيل والقهوة - والكولا فكلها تسبب الإمساك (الأسماك أفضل).	٣ - ٢ ملعقة عسل النحل قبل النزول من السرير (صباحًا).. وقبل النوم.
الرنجة والملوحة والسمن المدخن والمخللات والمش فكلها تسبب أضرارًا للجنين والرضيع! البسطرمة واللانثون والمسيك والكبدة والهامبرجر وجميع اللحوم المحفوظة والمصنعة (شورية اللحم البلدي الخفيفة أفضل)	٤ - عدد ٣ - ٧ بلحات يوميًا.
ممنوع أخذ أدوية أثناء الحمل أو أثناء الرضاعة فكلها تصل إلى الرضيع وتفسد صحته! ممنوع الاعتماد على الأدوية في علاج الرضيع.. فإذا عالجت الأم بنظام غذائي سليم.. ويشفى الرضيع دون أية أدوية بإذن الله.	٥ - كوب لبن أو زبادي أو قطعة (جبين قريش حاف) يوميًا.
	٦ - بيضة مسلوقة (نصف تسوية) يوميًا أو شريحة سمك أو فراخ بدون جلد.
	٧ - سلطة الخضروات مهمة جدًا وجزر ويصل وجرجير وكرفس ويقدونس وبنجر + ملعقة خل أو ليمون + ملعقة زيت زيتون.
	٨ - ملعقة زيت زيتون كبيرة صباحًا ومساءً (لعلاج الإمساك المزمن).
	٩ - المشروبات الهاضمة كل ساعتين، عصير تفاح - مغلي الشعير - عنب نصف ملعقة خميرة + لبن أو زبادي أو عصير رمان + بصل نصف مسلوقة أو مشوي.

## حب الشباب ومشكلات الجلد:

### تعليمات:

قد تكون الأملاح أو الدهون أو الاضطراب الهرموني هو السبب فابدأ بهذه التحاليل لتتقن

على السبب الحقيقي فيسهل العلاج.

الممنوعات	المسموح به أو العلاج
منتجات الألبان المطبوخة مثل: الجينة الرومي - (التستو) - العجين المملح..	١ - أغذية الهدوء والجمال: غسل نحل جبلي + غذاء ملكات + حبوب لقاح.
اللحوم الحمراء والدهون.. والمسبك الشطة والحوادق والمخللات	عصير جزر + بذور نابتة: قمع نابت + شعير نابت + حلبة نابتة + الحلبة المحصية + الشعير.
القهوة والشاي والكولا والمياه الغازية والمشويات والمقلبات.	٢ - فواكه طازجة: بلح - تفاح - عنب - تين - ثوت. مغلي بذر قطلونا + مغلي القرنفل + مغلي البقدونس.
المكروننة والمحشوي والبسطرمة واللائشون	٣ - خضروات طازجة: يومياً كرنب فرنيبط - بقدونس - كرفس - نصف ملعقة خميرة في نصف كوب زيادي بلدي.
ممنوع الاعتماد على الدهان الخارجي وحده أو أدوية تقليل الحساسية فإنها مؤقتة.	٤ - مراعاة الفترات التي تزداد فيها المشكلات الجلدية.. مثل زمن الدورة الشهرية وفترات المراهقة. مشروب ضبط الهرمونات (البردقوش + روز ماري)
سندوتشات الكبدية والسجق والهامجرجر والبيتزا.. فكلها تزيد من التهابات الجلد.	٥ - الالتزام بالنظام الغذائي وتسجيل الأطعمة التي يصحبها التهاب الجلد والابتعاد عنها!
إهمال الوضوء ودوام نظافة الجلد.. وتحفيفه	٦ - علاج اضطرابات الهضم والإمساك ببقاء الفضلات في الأمعاء يسبب الالتهابات الجلدية وسقوط الشعر.
الإسراف في استخدام الشامبوهات والصابون السائل الذي أفسد الجلد وكذا مواد التجميل الصناعية.. فإنها تسبب الحساسية والتهابات الجلد.	٧ - زيت الزيتون والجلسرين - العسل الجبلي مع صفار بيضة (نبة) + زيادي + بعد غسل الجلد بالماء الدافئ والغسل الأهم شرباً ودهاناً.
	٨ - ماء الخميرة - والنشا - وماء ورد بلدي.

## السمنة وزيادة الوزن والدهون:

### تعليمات:

السمنة من أخطر ما يهدد الصحة.. وهي السبب في آلام المفاصل وأمراض القلب والأوعية والجلطات وأمراض الكبد والكلى والأورام.

الممنوعات	المسموح به أو العلاج
١ - الصيام بدون نظام.. يؤدي إلى أمراض كثيرة. ٢ - انكسل والنوم وقلة الحركة. (يبدأ حرق الدهون بعد ٣٥ دقيقة من المشي المستمر)	١ - غذاء يومي لا يزيد عن ٥٠٠ سعر حراري يتلخّص في كوب ماء ساخن + ملعقة خلّ على الريق إن أمكن + ٧ باحبات أو ٢ للإفطار + عسل نحل + غذاء ملكات النحل..
٣ - المشروبات والدهون والمسبكات والمياه الغازية والسندوتشات والمكرونة والبطاطا والحلويات.	٢ - مشروب ساخن قليل السكر كل ساعتين لضبط الهرمونات - وإذابة الدهون! غير القهوة والشاي.
٤ - اللب والسوداني والتسالي - بغير حساب.	٣ - شوربة التخسيس: كرنب أو قرنبيط + كرفس + ثوم + بصل + جرجير + شريحة بروتين بدون جلد وبدون دهن + سلاطة خضراء (كثير) + خل!
٥ - استخدام أعشاب التخسيس غير المدروسة تؤدي إلى آلام في المعدة وفشل كلوي!	٤ - المسموح به (مشروبات + سلاطة) أو (بروتين + سلاطة) لكن ممنوع البروتين + المشروبات في وجبه (مع علاج الأنيميا).
٦ - استخدام أدوية الغدة الدرقية أو أدوية السكر أو أي عيب في النظام الهرموني.	٥ - زيت الزيتون صباحًا ومساءً.. أو زيت بذرة التفاح.
٧ - الانخداع بإعلانات مراكز التجميل والأوهام، فاللصقات الجلدية - وأجهزة الذبذبات لتحريك الدهون.. والإبر الصينية - والشمع المنصهر وغيرها.. وقتية.. سرعان ما تنعكس والنظام الأبقى هو تقليل الطعام مع التنظيم (حتى لا تصاب بالأنيميا) مع كثرة الحركة والنشاط.	٦ - استخدام ميزان يومي وتسجيل القراءات.
٨ - الخماسي الشهير (المشي والعسل والخل وشوربة التخسيس والحزام العريض) وسياسة النفس الطويل (كل أسبوع ٢ كيلو فقط هو الأفضل والأضمن)	٧ - كوب زيادي + ٢ فصوص ثوم مهروس قبل النوم.
	٨ - المشي لمدة ساعة يوميًا (بالتدرج) على الأقل.

	٩ - استخدام حزام البطن العريض طول الليل
	١٠ - استخدام التدليك القوي وحمّامات البخار

## علاج النحافة وسوء الهضم والإسهال:

### تعليمات:

تشكل النحافة وقلة الوزن مشكلة كبيرة عند الأطفال والبالغين - خاصة إذا كان معها أعراض أخرى كالهزال والضعف والتعب المستمر والدوخة والصداع والزغلة! أما إذا كانت النحافة لا يصحبها أية أعراض مرضية فلا خوف منها!

الممنوعات	المسموح به أو العلاج
١- كثرة الطعام.. فأكثره ضار (الطعام القليل المتكرر أفضل)	١- تعاليل صورة دم وسكر في الدم وتحليل بول كامل وبراز كل شهر مرة على الأقل للتعرف على السبب.
٢- أعشاب علاج النحافة غير المدروسة فأغلبها ضار مجهول	٢- تحاليل هرمونات الغدة الدرقية للاطمئنان!
٣- خلطة المغات (الحلبة + المغات + المكسرات + الزبيب + السمسم + التوابل) إلا لمن يحتملها فقط!	٣- مسحوق جرام من الخولنجان + ¼ ملعقة من الراوند + كوب لبن أو زبادي أو محلول العسل في الماء يهضم ويقضي على الغازات.
٤- الكسل والنوم وقلة الحركة (فشرط الهضم والامتصاص كثرة الحركة!)	٤- السحلب وبذور السعد (جرام واحد) ونصف جرام حسب إرشاد يعالج قرح المعدة والأمعاء ويعالج المغص الشديد
٥- التقيّد بمواعيد الطعام! أو بعدد الوجبات! فكل إنسان له ظروفه ونشاطه المختلف والقاعدة (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع)	٥- مخلوط عسل النحل الجبلي أو الزبيب وجوز الهند وحبوب اللقاح يحسن الهضم والامتصاص.
٦- عدم علاج الأنيميا (ارجع للجدول) أو عدم علاج الإمساك المزمن (ارجع للجدول) أو قرحة المعدة (ارجع للجدول) أو النزيف الزمن! أو سوء التغذية! أو علاج السبب.	٦- السلطة الخضراء المتنوعة - يوميًا - هاضمة.
٧- الشيبسي وساندوتشات الشوارع (تيك أوي)	٧- المشروبات التي تسهل الهضم والامتصاص مثل: مغلي الشعير والبيقدونس والكرفس مغلي الحلبة والشمر - البردقوش والروز ماري.
٨- الحلويات والمصاصات فكلها تعطى شبعًا كاذبًا ضارًا.	٨- الفواكه الهاضمة: تفاح - رمان - عنب - بطيخ - وتين برشومي - وبلح.
١- تحاليل صورة دم وسكر في الدم وتحليل بول كامل وبراز كل شهر مرة على الأقل للتعرف على السبب.	٩- نصف ملعقة خميرة + زبادي يوميًا.

## الإمساك المزمن وعلاج القولون:

### تعليمات:

من أشد أعداء الإنسان.. ولا بد من إخراج الفضلات مرة واحدة يوميًا على الأقل، وبقاء الفضلات عدة أيام يؤدي لأمراض خطيرة منها الأنيميا والأمراض الجلدية وتساقط الشعر وآلام المفاصل والربو والصداع المزمن وغيرها.

المسببات (أسباب الإمساك)	المسموح به أو العلاج
١- الشطة والتوابل والدهون والمكرونة والفضائل والمسبك... والفيو.	١ - سلامة خضروات مليئة ٣ مرات يوميًا (جاف) فيها بصل وجزر ويقدونس وخس وجرجير وخل وحب اليركة وزيت.
٢- الكسل وكثرة النوم وقلة الحركة - هالكسل	٢ - ملعقة كبيرة زيت زيتون قبل الأكل ٣ مرات
أشد أعداء القولون المخفلات والأطعمة المملحة.	٣ - فواكه مليئة: بلح أو عجوة تفاح - تين
٣- كثرة الشاي الثقيل.	برشومي - بطيخ - توت - عنب
٤- الفواكه ذات البذور مثل الجوافة - والتين	٤ - مشروبات مليئة/الراوند ومغلي الحلبة+
الشوكي (خطر) والخضروات ذات البذور (الفلل والبادنجان).	الشمس (ويؤكل الحب) مغلي تين ناشف - تفاح
٥- كثرة الأدوية..حتى المليينات وحتى أدوية المعدة فإنها تتسبب في النهاية في شلل حركة الأمعاء..	- بلح - بذر قطلونا أو بذر سفرجل.
٦- الإمساك الدائم الذي لا يعالج إلا بالحقنة الشرجية.	٥ - نصف ملعقة خميرة بييرة في كوب زبادي.
إذا لم ينفع الزيت والمليينات والمشي والاستحمام والحقنة الشرجية اليومية - فلا بد من الجراحة؟	٦ - المشي لمدة ساعة على الأقل يوميًا وتديك البطن دائريًا في اتجاه عقارب الساعة.
فربما حدث انسداد معوي.	٧ - حقنة شرجية بـ ١٠ سم ٣ زيت زيتون + ماء ساخن يوميًا.

## الام المفاصل وخشونة العظام:

### تعليمات:

إذا عالجت السبب خفت الآلام وإياك وإياك والمسكنات لازم تبحث عن السبب.. فقد تكون زيادة الأملاح وقد يكون زيادة السكر.. وقد تكون زيادة الدهون وقد تكون الأنيميا وسوء الهضم والإمساك وسوء التغذية وقد يكون السبب هو الكسل وقلة الحركة.

الممنوعات	المسموح به أو العلاج
حسب نوع السبب !	١ - الاستمرار في علاج السبب حتى يختفي..
فإذا كانت الأملاح الزائدة فأرجع إلى علاج الكلى والأملاح.	٢ - كثرة السوائل الساخنة قليلة السكر مثل: القرفة - والحلبة - والعرعر ومغلي الشعير + البقدونس هو الأهم مع مشروبات ضبط الهرمونات وتقوية العضلات.
وإذا كانت الدهون.. فأرجع إلى أمراض القلب والأوعية الدموية	٣ - الحبوب النابتة (شعير - قمح - حلبة - فول)
وإذا كان السبب مرض السكر.. فلا بد من ضبط السكر.. وأرجع إلى علاج السكر	٤ - الخضروات الطازجة: (خرشوف - جزر - كرنب - بصل - ثوم - بنجر - بقدونس - كرفس.
وإذا كان السبب هو زيادة الوزن (السمنة) فلا بد من نظام غذائي للتخسيس وانقاص الوزن .	٥ - الفواكه الطازجة: (تفاح - توت - كمثرى - عنب - تين - رمان - منقوع التين الجاف)
وإذا كان السبب هو الأنيميا وسوء التغذية فأرجع إلى علاج الأنيميا.	٦ - العلاج الموضوعي: كالتدليك بالزيوت ولفافة صوف بعدها.. طول الليل.
وعموماً ابتعد عن الأملاح والمخللات وجميع المخبوزات واللحوم الحمراء والشاي والقهوة والكولا والشيكولاته والتدخين والقليل ومنتجات الألبان.	والقرب الساخنة أو الكمادات الساخنة والحمام الساخن للقدمين بمغلي الجنزبيل والخرادل لمدة نصف ساعة قبل النوم.

## دوالي الساقين:

الممنوعات	المسموح به أو العلاج
- إطالة الوقوف..	١ - النشاط العضلي المعتدل..
- كثرة الدهون..	٢ - تدليك بالخل ثم مجموعة الزيوت المضادة للالتهاب..
- كثرة الأدوية والمسكنات فهي تزيد المشكلة..	٣ - تناول كوب ماء مغلي + ملعقة خل منزلي كل صباح..
- الإهمال الذي يؤدي للزيادة..	٤ - ٢ ملعقة عسل نحل جبلي + حبوب اللقاح صباحا ومساءً..
- الغضب وكثرة الانفعالات فقد تؤدي لتمزق الأوعية الطرفية وظهور مناطق زرقاء تحت الجلد وكدمات..	٥ - مغلي عشر فصوص قرنفل فقط يشرب نصفها ويدلك الجلد بنصفها..
(لاتم غضياباً)	٦ - حمام مائي ساخن للقدمين بمغلي الخردل والجنزبيل
	٧ - شراب ضاغط للساقين يضمن عدم تمدد الأوعية..
	٨ - مشروبات ضبط الهرمونات وتقوية العضلات.

## قواعد استعمال الأعشاب والتوابل:

الأعشاب في بيوتنا جميعاً.. نضعها على الشورية والسلطة والطبخ وهذه الأعشاب لها أيضاً استعمالات طبية علاجية فهي:

- إما فواتح شهية (الينسون والكروية والنعناع والشمر..)
  - وإما مهضمات (مثل ورق اللورو والحبهان والكزبرة.. مضافاً أو غلياً).
  - وإما لعلاج البرد (القرفة والجنزيبيل وحبّة البركة).
  - وإما العلاج الجهاز الهضمي (الحلبة والشمر - أو الشعير والبقدونس).
- والبحوث العلمية الحديثة تثبت أن هذه الأعشاب والتوابل فوائد علاجية أخرى بشروط:
- ١- يجب أن تكون سليمة غير مطحونة.. وغير مخلوطة بغيرها.. (أطحن في بيتك).
  - ٢- الأفضل وضع كل عشب أو تابل في برطمان منفصل.. حتى لا يفسد بعضها البعض.
  - ٣- ممكن وضع محسن للطعم أو الرائحة.. مثل النعناع أو الينسون أو القرنفل.
  - ٤- الأوراق العشبية والأزهار والبذور يفضل أن تتقع في ماء مغلي (لا تغليها).
  - ٥- الجرعة: ملعقة شاي أو أقل للكوب - ولا تزيد عن ثلاثة أكواب في اليوم وتناولها قبل الطعام أفضل ومدة العلاج طويلة لا تقل عن شهر.
  - ٦- لا بد من التأكد أنك غير حساس لهذه الأعشاب.. احترم تجربتك الشخصية فالعرقسوس يفيد البعض ولا يفيد الآخر - والنشطة لها من يتحملها.. ولكنها تسبب ألاماً كثيرة للبعض.. وهكذا.

٧- إياك أن تأكل الحلويات بعد الأكل.. فهي تسبب عفونة المعدة والأمعاء وعليك بشيء  
هاضم مثل الرمان أو منجلي الشعير أو الخميرة - وإياك والمشروبات الغازية.. فهي تعطيك  
بشعور كاذب.

## إجراءات الوقاية الغذائية (الامن الغذائي):

### العناصر:

- ١- المبيدات الحشرية خطر.. والحشرات أكثر خطورة فكيف نتخلص منها؟
- ٢- السموم تتركز في الدهون والجلود.. فلماذا الابتعاد عن الأطعمة المغلية في الزيت عدة  
مرات؟ وكذلك مشهيات الـ(تيك أوأي)؟
- ٣- خطورة الأطعمة المحفوظة - والمملحة والمدخنة والمعلبات والمربيات والعصائر؟
- ٤- مقتنيات منظمة الصحة العالمية للطعام؟
- ٥- الشنط البلاستيك في تعبئة الخضار والفاكهة خطأ - لماذا؟  
(الثمار تتنفس - فيجب أن نعطيها الهواء)
- ٦- أوراق الجرائد في لف طعام (السندوتشات والجبن) خطأ؟
- ٧- المياه الغازية ليست هاضمة وكثرتها تهري الكبد والكلى (أملاح الاكسالات)
- ٨- شروط إعداد السلطات الخضراء؟
- ٩- خطورة الخضروات الورقية (سبانخ - رجلة - ملوخية- خبيزة - سلق..) هي تكرار  
الغلي.

١٠- الأواني الفخار هي الأفضل يليها الاستنلس ثم الصاج المطلي ثم البيركس وهذه أكثر أماناً من الألومنيوم والتيفال والبلاستيك والنحاس.

١١- أي مصدر للنار أفضل في الطهي؟ وهل يؤثر مصدر النار في طعم الأكل؟ وأيها أفضل؟  
الاسرع نضجاً أو الأبطأ (على نار هارئة)

١٢- خطورة تربية الحيوانات والطيور والنباتات وعش الغراب وغيرها داخل البيوت؟  
(اكثر من ٢٠٠ مرض تنقلها هذه الحيوانات للإنسان)

١٣- النظافة المستمرة للفرش والسجاد والتهوية وتعريضها للشمس (يعالج حساسية الجلد وحساسية الصدر وحساسية الأمعاء).

١٤- ٦ آداب للنوم تكمل فائدة الطعام - والمشي والرياضة أهم للهضم والتدليك الذاتي أيضاً.

## إرشادات هامة للصحة الغذائية:

### كيف تقوي جهاز المناعة؟

١- أمضغ طعامك جيداً- وأعد المضغ - وتناول طعامك وأعصابك هادئة - ولا تختلق المشكلات والشكوى على الطعام حتى لا تصد الأمعاء!

٢- تناول وجبة متوازنة - كاملة العناصر - قليلة.. وإياك والشبع.. فهو ليس من فطرة عادات البشر التي فطرهم الله عليها.

٣- تناول طعام العشاء قبيل النوم بـ ٣ ساعات وتجنب الحمام بعد الأكل..

٤- ذلك جسمك جيداً في الصباح والمساء.. حتى يحمّر الجلد وممارسة رياضة المشي ساعة كل يوم حتى يهضم الطعام ويمتصّ.. والإسبركند ولا يتحرك من الأمعاء!

٥- البس ثياباً قطنية.. وتجنّب المجوهرات وخاصة الأساور والخواتم لأنها تعوق مسارات الطاقة.. ولا تلبسها إلا لضرورة ثم اخلعها!

٦- حاول أن تنام قبل منتصف الليل والاستيقاظ مبكراً.. فالنوم بالليل يقوم جهاز المناعة

٧- حاول أن تمشي حافي القدمين على العشب أو الرمل لأن ملامسة الأرض تقوي مسارات

الطاقة..

٨- حافظ على نظافة بيتك ومطبخك وترتبية واحرص على عرض السجاد والبساطين في

الشمس..

٩- اعتمد في حياتك على الأشياء الطبيعية (القطن والخشب والفخار) والأرضيات الخشب

(البركية) أفضل من السيراميك والمطبخ على الفحم والغاز أفضل من الكهرباء والميكروويف.

١٠- تجنب استعمال ماكينات الحلاقة الكهربائية ومجفف الشعر وفرشاة الأسنان

الكهربائية وتجنب الجلوس أمام التليفزيون والكمبيوتر.. وابعد ما أمكن عن المحمول وجميع مصادر الإشعاع.

١١- زين بيتك وشرفتك وسمّح بيتك وحولة بالنباتات الخضراء والأزهار وافتح النوافذ

للشمس والهواء النقي.

١٢- مغلي القرنفل والشبة ومضغ شمع النحل واللبان أفضل في علاج الأسنان من المعاجين

الكيميائية.

١٣- حمام مائي ساخن للقدمين والتدليك حتى احمرار الجلد حتى مع الوضوء يقوي المناعة

١٤- تنصحك بالتفكير في السماء والكون والنجوم، وتفاعل دائمًا ولا تياس، ولا تحسد!

ولا تنسى الظن!

١٥- اشكر جميع الناس الذين تتعامل معهم، واعتذر عن أي خطأ بلا تكبر ولا حساسية وحاول أن تصالح من خاصمته مهما كانت مدة الخصام وكن شجاعًا فالكراهية أخطر من السرطان.

١٦- ساعد الناس جميعًا.. وأكثرهم المرضى.. فربما تشارك في علاج شخص يكون سببًا في علاجك، ولا تنسى أن تسلم على المرضى جميعًا.. وتشكر الله على العافية.

١٧- أثبتت الأبحاث العلمية أن ملعقة كبيرة من عسل النحل الجبلي صباحًا ومساءً وببيضة مسلوقة نصف تسوية - وفصّ ثوم مهروس ومنقوع في الزبادي لمدة ساعة ونصف ملعقة حبة البركة مع السلاطة الخضراء و٣ بلعات يوميًا تقوي جهاز المناعة.

## تركيب سم النحل وخصائصه Bee Venum:

المكونات البروتينية:

إنزيم الهيالورونيد *Hyaluronidase* وهو يقوم بتحليل *Hyaluronic Acid* اللزج الذي يوجد في الأنسجة الضامة والسوائل ويزداد أثناء الالتهابات.

بروتوكول:

١- اللدغ يكون في الأماكن المؤلمة أو حولها.

٢- لا تعد الحقن إلا إذا اختفى الورم السابق.

- ٢- لا تزدد في المكان عن ٢, ٠ مللي فقط..
- ٤- لا تحقن أسفل الركبتين، إذا كان قد سبق لسعه.
- ٥- الجرعة تزايدية يوم بعد يوم حتى يتم الشفاء بإذن الله.
- ٦- مدة العلاج تختلف من مرض لمرض ولكن اللسع أو الحقن حتى يتم الشفاء.
- ٧- الحقن في الجلد مع إدخال السن كله.
- ٨- اللسع أو الحقن لا يد معه من نظام علاجي شامل وغذائي صارم وليس اللسع فقط.
- ٩- لا تحدد مدة اللسع بستة أسابيع أجعل اللسع حتى يتم الشفاء إن شاء الله.

### الأمراض التي عولجت بسهم النحل:

- ١- الحمى الروماتيزمية Rh. Fever.
- ٢- التهاب وآلام الأعصاب والمفاصل والعظام.
- ٣- تليف المخ المنتشر M.S.
- ٤- علاج الأمراض الجلدية المزمنة مثل الصدفية والتهاب الشعبة وسقوط شعر المرضى وتقرن الجلد Sclero derma .
- ٥- أمراض العيون الفيروسية وأورام العيون والتهاب الشبكية وضمور العصب البصري.
- ٦- الصلع المرضى وسقوط الشعر والشعبة.
- ٧- الضغط المرتفع (من أهم العلاجات وخاصة تسمم الحمل).
- ٨- علاج الغدة الدرقية المتضخمة Hyper Thyodism.

- ٩- علاج الشلل النصفي والملاريا .
- ١٠- المعجز الجنسي والتهاب البروستاتا (حقن أسفل القضيب).
- ١١- علاج الالتهاب الكبدي الوبائي Hepatitis.
- ١٢- علاج أمراض النساء والإجهاض المستمر (حقنة لتثبيت الحمل).
- ١٣- التهاب القولون المزمن Colitis .
- ١٤- الأزمات التنفسية Bronchial Asthma.
- ١٥- الأورام السرطانية الخبيثة والليفية.
- ١٦- الصداع المزمن والتهاب الأذن الوسطى.
- ١٧- ضعف التبويض وعدم انتظام الدورة الشهرية.
- ١٨- التهاب الثدي.

\*\*\*