

## إهداء

أهدي هذا العمل إلى إخواني العاملين في المجال الطبي رجاء مشاركتهم في تأسيس وتقنين  
التغذية العلاجية.

وشكرًا لمن كتب لي تصحيحًا أو إضافة أو اقتراحًا، سيضاف في الطبعة الثانية إن شاء  
الله.

\*\*\*

## مقدمة الطبعة العاشرة

لم أكن أتصور أن يبارك الله في هذا الكتاب لطبع عشر طبعات متتالية ... وأن يصبح هذا الكتاب (روشتات غذائية) هو المرجع البسيط لألاف الأسر ... ترجع إليه إذا أصيب أحد أفرادها بأى مرض - وذلك خلال ثلاثة أعوام فقط.

ولا يسعنى إلا أن أدعو الله سبحانه وتعالى مخلصاً أن يبارك في الجهد لطبع عشرات الطبعات بجميع اللغات وأن يكون في كل بيت.

وقد أكرمنى الله سبحانه وتعالى بعمل حلقات تليفزيونية عن الصناعات الغذائية المدمرة ... والتي تسبب السرطان وانسداد أوعية القلب والفشل الكلوى والكبدى وهذه الصناعات الغذائية تشمل صناعة اللحوم - الدواجن - (يمكن أن تطلبه منفصلاً) ليكمل هذا العمل الرائع الذي بدأناه منذ ثلاثين عاماً ونطور فيه كل يوم بإخلاص لله تعالى وتبقى أهم هدية وهي إجابات الأسئلة التي وردت بالكتاب في باب (المناعة ومفاتيحها في الفقه الإسلامي) والتي طرحناها من قبل لكي يبحث القارئ عن الأجوبة وبعد عشر طبعات أضفنا هذه الأجوبة ليتم العمل بإخلاص لوجه الله لكي يجد القارئ متعة في تصفح هذه الأجوبة الشيقة ولن أطيل

في هذه المقدمة ولكن أرجوك عزيزي القارئ أن تتصفح هذه الصفحات وأن تكتب لي عن ملاحظتك لكي نضيفها للطبقات القادمة إن شاء الله.

وأرجو من كل أم أن تتقي الله في طعام أولادها وأن تمتنع تماماً عن جميع اللحوم المصنعة (السوسيس والهامبرجر واللانشون والبسطرمة والكبدة والتونة وقطع الفراخ والبولوييف).

وإذا أرادت الأم أن تشتري اللحوم تذهب إلى جزار أمين لتشتري لحوماً طازجة خالية من الأمراض ومذبوحة على الشريعة الإسلامية.

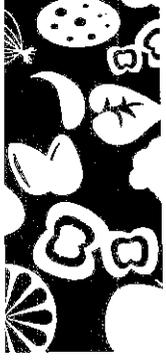
وإذا أرادت أن تشتري الدجاج أو الطيور تذهب إلى بائع الدجاج البلدي فتتقي الطيور الصغيرة وتذبح أمامها .

وإذا أرادت أن تشتري أسماك فلتبحث عن الأسماك الطازجة ولتعود أن نعد طعاماً طازجاً لأولادنا ولنلغي من حياتنا الثلاجة والديب فريزر فالطعام الطازج يملأ الدنيا ولسنا في صحراء قاحلة ولسنا في حاجة إلى كثرة اللحوم والأسماك في الثلاجات فهي من أهم أسباب الأمراض والأورام ولنضع هذه النصائح الغالية أمام أعيننا حتى نستغنى عن ملايين الجنيهات التي تنفق على علاج الأمراض كل يوم دون أن يحدث شفاءً حقيقياً .

"إِنْ أُرِيدُ إِلَّا الْإِصْلَاحَ مَا اسْتَطَعْتُ وَمَا تَوْهِيئِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ"

د / جودة محمد عواد

٢٠١٥/٧/١



## مقدمة

الترتيب الطبيعي للعلاج هو تقوية وتدعيم الحالة النفسية والتفأؤل وطول الدعاء والأمل.. ثم يأتي النشاط الرياضي العضلي (المشي) كل يوم ساعة كاملة في الشمس وإذا لم يستطع المريض المشي في الشمس .. فيجب تدليك البطن والظهر والأطراف ساعة في الصباح .. وساعة في المساء .. مع الزيوت .. وذلك لتحريك الدورة الدموية الراكدة .. فينشط هضم الغذاء .. وينشط معه تصريف الدواء.

ويغير المشي والتدليك .. يترسب الدم ويتجلط .. ويحدث التورم وتحدث قرح الفراش .. ولا يستفيد المريض من الدواء بسبب ركود الدم ؟

ويأتي الغذاء المناسب للمريض في المرتبة الثالثة .. بعد التفأؤل والرياضة.

ويأتي الدواء في المرتبة الرابعة .. فيؤدي دوره الدقيق فيشفى المريض بإذن الله.

غير أن المرضى ومعهم السادة الأطباء .. لا تهتمهم الحالة النفسية .. وعادة ما يكون وراء المرض كارثة نفسية .. ومصائب لا يجد المريض لها حلاً .. فتسوء حالته وكذلك لا تهتمهم

الرياضة ولا المشي ولا التدليك .. فتبقى الدورة الدموية راكدة ... ويقف عمل الدواء !

وكذلك لا يهتمهم الغذاء المناسب للمرضى .. فهم لا يعرفونه أصلاً .. كل ما يعرفونه هو (كل

المسلوق وابتعد عن الحوادق والمسبكات).

المهم عند الجميع هو الدواء .. الدواء فقط .. والذي لا يعمل أبداً إلا في وجود (الحالة

النفسية المتفائلة - الحالة الرياضية النشطة - الغذاء الصحي المناسب) .

وقد أمضيت أكثر من ربع قرن من الزمان منذ عام ١٩٨٥ م أنادي في وسائل الإعلام المختلفة

(إذاعة - وصحافة - وتلفزيون) بأهمية المنظومة الطبية المتكاملة .. وقد أنتبه عدد قليل من

المرضى فكتب الله لهم الشفاء واستغنوا عن الأدوية التي أدمتها لسنوات طويلة دون فائدة !

وقد ناديت دائماً أنه لا يوجد دواء مدى الحياة، وأننا لا نأخذ دوائين معاً .. وأن الدواء (مهما

كان قوياً) يفقد تأثيره الدوائي بالتدرج .. ولا بد من تغيير الدواء (كل سنة مثلاً).

فلا يوجد مريض سكر مدى الحياة .. ولا مريض ضغط مدى الحياة .. ولا مريض غدة درقية

مدى الحياة .. ولا مريض صرع مدى الحياة ... ولا ولا ...

إنما يجب عمل تحاليل طبية دورية (كل شهر مثلاً) لتحديد درجة المرض (إن كان موجوداً)

وتغيير الدواء كل فترة .. حتى لا يفقد تأثيره .. ويصبح مادة سامة تدمر الجسم فقط !

ومع التقدم في فروع الطب المختلفة .. ظهر فرع جديد يسمى "النشيط الغذائي للمخ"

"Nutritional Neuroscience" وهذا العلم بدأ في الظهور وله مجلة علمية لها نفس

الاسم .. لما زاد عدد حالات فقد الذاكرة .. والزهايمر .. وربما يتصور البعض أن الطب الآن

أستطاع الحفاظ على مريض الكبد ومريض القلب ومريض السكر مثلاً .. ولكن ما فائدة وجود

البشر بدون عقل ؟

حتى توقع البعض أنه بحلول عام ٢٠٢٠ سيكون في الولايات المتحدة الأمريكية حوالي ٨٠ مليون مواطن فوق سن الخامسة والستين مصابون بخلل عقلي.

ويبحث العلماء الآن في أسباب الخلل العقلي والعصبي .. والذي يبدأ باهتزاز الأعصاب والرعشة .. ومرورا بالصرع الجديد ؟ نهاية بفقْدان الذاكرة تمامًا .. حتى لا يعرف الإنسان من هو ؟ ولا يتعرف على أهله وأولاده ؟

والصرع الجديد/ مرض يزداد هذه الأيام نتيجة جلوس الأطفال والشباب لفترات طويلة أمام الكمبيوتر، والتلفزيون، والتليفون المحمول .. هذه الأجهزة يصدر عنها اشعاعات وموجات كهرومغناطيسية تتسبب في الصرع الجديد .. الذي يختلف طبعًا عن الصرع الوراثي - وربما يسبب أورامًا خبيثة ! وقد رأيت عددًا من المرضى أصيبوا بأمراض في الأذن والعين نتيجة طول الجلوس أمام الكمبيوتر !

ويأتي هذا الكتاب - روشتات غذائية - ليقدم بعض الأبحاث العلمية الخاصة بالتنفيذية العلاجية - وهو الكتاب الثالث .. من هذه السلسلة المباركة.

وكان الكتاب الأول بعنوان/ عالج نفسك من الأمراض المزمنة - والكتاب الثاني بعنوان/ الصيدلية الغذائية ومعجزات العلاج بالغذاء.

وهذا الكتاب يأتي متأخرًا عشرين عامًا .. بعدما ظهر كتاب Super foods في إنجلترا عام ١٩٩٠، وهذا الكتاب يقدم أغذية مناسبة لكل مريض .. وأخرى متنوعة بالنسبة له .. وطريقة إعداد الغذاء الصحي .. والكمية المطلوبة ؟

أي أن كمية الطعام - ونوع الطعام - وطريقة طهي الطعام يجب أن تتغير .. وليس مجرد (أكل المسلوق - والبعد عن المخللات والمسبكات) العبارة التي يحفظها الأطباء ؟

لقد أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أن المواد النباتية التي نأكلها .. غنية بالمواد العلاجية التي نحتاج إليها أكثر من أي دواء في الصيدلية .. فقط علينا أن نعرف - ما هي النباتات الغنية بالأنسولين الطبيعي (أو المواد الشبيهة بالأنسولين) ؟ أكثر من عشرين نبات .. سوف يتم ذكرهم للحديث عن ضبط السكر عن طريق الغذاء - وما هي النباتات التي تخفض الضغط المرتفع ؟ وما هي النباتات التي ترفع الضغط المنخفض ؟ وما هي النباتات التي تزيد إفراز العرق ؟ وما هي النباتات التي تقلل النشاط الجنسي ؟ تستطيع الآن أن تدخل على شبكة المعلومات المرئية (الإنترنت) - لتعرف خصائص جديدة للأغذية ؟ أو تراجع باب "النباتات الهرمونية" في هذا الكتاب.

فمن هذه الأغذية مثلاً ما يقوم مقام المضادات الحيوية ومضادات الفيروسات مثل البروبليس، وحبّة البركة، والثوم، وقشر الليمون والبرتقال، والعرقسوس، والقرنفل .. ومنها ما يقوم مقام المنشطات كالثهوة، والزنجبيل، والقرفة .. ومنها ما يقوم مقام المسكنات: كالريحان، وورق اللورو (الغار) والقرنفل والشمر .. ومنها ما يقوم بتوسيع الأوعية الدموية وعلاج برودة الأطراف/ مثل الأغذية التي تحتوي على اليرود كالسّمك، والجُمبيري، والأطعمة البحرية .. ومنها ما يعالج المنص/ كالشمر والينسون والكرّاية، ومنها ما يقوي عضلة القلب مثل الحبهان .. ومضغ فص واحد يومياً من الحبهان يحافظ على قوة عضلة القلب (مع المشي كل يوم ساعة).

ولكن كل هذه الأشياء تخضع لكميات محددة دقيقة .. وإلا حدثت نتائج عكسية؟  
وخلاصة الوصفات الغذائية الجديدة Super foods - هي تلك الوصفات اللذيذة العلاجية .. التي تتنوع في الطعم والألوان ولكل منها خصائصه العلاجية فمثلاً:  
لا يوجد فاتح شهية أقوى من الخرشوف (في السلطة أو في شوربة) فهو يزيد إفراز العصارة الصفراوية الهاضمة 4 مرات خلال ساعتين !

ولا يوجد أفضل من شوربة البصل والثوم .. للتخلص من الكوليستيرول والدهون الزائدة والأرق ٩ - وليس في الطعام أكثر من سلطة الزبادي بالثوم .. لإذابة الدهون وعلاج الضغط والوزن الزائد.

وعلى ذكر الأبحاث العلمية، والعمل الجماعي .. فيجب أن يتعاون الباحثون وأن يعملوا معاً ليصبح عملهم أكثر بركة ونفعاً للناس، فما فائدة آلاف الرسائل البحثية من الماجستير والدكتوراة، والتي تملأ أرفف المكتبات العلمية ومراكز البحوث دون أن يستفيد منها أحد .. ودون أن يقدم صاحبها ما بها من نتائج للناس ولأصحاب القرار!

فمثلاً ري فدان واحد من الموز يكفي لري ١٥ فدان من الشعير والقمح! وكذلك ري فدان من الكانتلوب يكفي لري ٨ أفدنة من الشعير والقمح - فما قيمة توفير الموز والكانتلوب أمام طوابير الخبز ٩

وقد أثبتت الدراسات أن الدولة التي تملك سلاح الخبز هي التي تملك أقوى الأسلحة في العالم .. فالإنسان الذي يهمل غذاءه لمدة ٢٤ ساعة يتشاجر ويفضب! أما إذا جاع ٤٨ ساعة فسوف يسرق، وأما إذا حرم الغذاء أكثر من ٧٢ ساعة فسوف يقتل .. وهذه ثورة الجوع التي لا يستطيع أحد أن يوقفها والفرق بين السلام والفضى مسألة ساعات أو أيام ٩ فهل عرفت أهمية سلاح القمح والشعير ٩

ولقد وفرت الأبحاث العلمية بكليات الزراعة (مركز بدائل الخبز بزراعة الأزهر مثلاً) بدائل أرخص وأوفر من القمح .. وأرغفة مخلطة صحية .. ولكن أصحاب القرار لم يأخذوا بها - بينما وفرت الأبحاث العلمية بكلية الهندسة (هندسة القاهرة) الحلول العلمية لمشاكل نقص المياه والمسكن البديلة صديقة البيئة (مشروع الدكتور / حسن فتحى - مساكن الفقراء) كما قدمت أيضاً حلولاً علمية لمشكلة الكثبان الرملية .. ولكن أصحاب القرار تجاهلواها.

وفي مجال الأبحاث العلمية الاقتصادية قدم الدكتور/ محمد يونس (بنجلاديش) والذي فاز بجائزة نوبل للسلام عام ٢٠٠٦ .. نماذج للاقتصاد الإسلامي - بعيداً عن ربا البنوك .. ونجح في تحويل القرى الفقيرة جداً إلى قرى منتجة حيث جمع أموال الزكاة والصدقات والتبرعات .. وجعل منها بنوك صغيرة .. (بنك الفقراء أو بنك جراميل) هذه البنوك ليس هدفها الربح .. لكن هدفها خدمة الناس فهي تقدم القرض الحسن للمشروعات الصغيرة .. والورش الانتاجية .. ليعمل الناس وينتجوا .. ثم تساعدهم في توزيع منتجاتهم (مثل مشروع / الأسر المنتجة) نجح بنك جراميل في مشروع (كوب زبادي لكل طفل) ففضي على الأمراض .. وتوفرت ميزانية العلاج للغذاء الصحي .. وما فائدة آلاف أجهزة الكمبيوتر التي تترك مهملّة في مدارس القرى التي لم تصلها الكهرباء حتى تفسد الأجهزة دون استعمال .. بينما آلاف الأطفال يموتون جوعاً ؟ كما نجح بنك جراميل في مشروع (حذاء لكل حافي) .. وكذلك مشروع توصيل المياه النقية للقرى المعذمة .. فقلت الأمراض.

ما فائدة أن ننمق الملايين على التأمين الصحي .. بينما الغذاء غير صحي .. بل غير موجود والبيئة ملوثة غير نظيفة ؟

والله لو اهتمت الدولة بالمساكن الصحية .. وتجميل الشوارع بالمزروعات الخضراء .. واهتمت بممارسة الأطفال، والكبار الرياضة - (ساعة كل يوم) - واهتمت بثقافة الغذاء الصحي المتوازن في وسائل الاعلام .. وجميع السنوات الدراسية لما احتاجت الدولة لميزانية ضخمة للعلاج .. تزداد هذه الميزانية على كاهل أي دولة .. فهل رأيت كتابا في الغذاء الصحي يدرسه طلاب المدارس ؟ حتى أن ألمانيا مثلاً .. قررت أنها لا تستطيع أن تتحمل ميزانية الأدوية الغالية باهظة الثمن .. واضطرت للتعاقد مع الصين لتوريد أدوية عشبية أرخص بكثير من الدواء المخلوق .. وأكثر أماناً.

لقد قدمت الأبحاث العلمية عشرات المشروعات الإنتاجية للشباب .. مع تقديم دراسة الجدوى الاقتصادية لكل مشروع... ليعمل الشباب ويصحبوا .. فالبطالة أول طريق المرض.

وبينما نقدم النتائج الرائعة للأبحاث العلمية .. نبكي على أحوال البحث العلمي وكليات العلوم فهذه أقسام علمية تختفي .. لا يدخلها طالب واحد ؟

هل تصدق في بعض كليات العلوم - قسم النبات مثلاً .. فيه عدد ٣ طلبة فقط في التخصص بينما القسم فيه سبعين أستاذ ؟

وقد رأيت بنفسى مباني المعامل وهي تنهار في بعض الكليات ؟ وجامعات تتبع بعض المباني لتتفق على باقي المباني ؟ والناس يشترون لاعبي الكرة بالملايين .. ويدفعون الملايين للممثلين في المسلسلات .. ولا يقدمونها للبحث العلمي.

وعندما تتقدم دول .. فإنما تتقدم بالبحث العلمي .. وليس بالكرة أو المسلسلات! واهتمام الدول العظمى بالرياضة أو الفن يكون بنفس القدر مع البحث العلمي .. فلا يأخذ الأستاذ الباحث ثلاثة آلاف في الشهر .. والممثل ثلاثة ملايين!؟

لقد كتبت بحثاً عن "دموع التكنولوجيا" - عن مشكلات الباحثين في جميع المراكز البحثية .. أمضيت في البحث عشر سنوات (بعد حصولي على الدكتوراة سنة ١٩٩٦) .. ولم يطلب مني أحد هذا البحث (طلباً قدمته لوزير البحث العلمي .. ونشرته في جريدة الأهرام).

وليس أمامنا إلا البحث العلمي الجماعي لإنقاذ ما تبقى من كليات جامعية في طريقها للانحيار والبيع - والمشروع البحثي الموحد لكلية كلها هو الحل.

فمثلاً كان المشروع البحثي الموحد لكلية الهندسة القاهرة في أحد الأعوام هو "إنتاج قمر صناعي صغير" .. اشترك فيه جميع طلبة المشروع في عام التخرج وجميع الأقسام (كل في

تخصصه) .. ونجحت الكلية .. وفي العام التالي .. كان المشروع الموحد للكلية هو إنتاج "ملائرة بدون طيار" .. ونجحت الكلية .. وكان المفروض أن تتبته الدولة لهذا .. وفي كل سنة يزيد حجم الملائرة .. حتى نصل إلى الملائرة العملاقة .. وليس أمام البحث العلمي الجماعي مستحيل .. المهم أن نستمر ولا نبأس.

نريد أن نرى المشروع البحثي الموحد في كليات الزراعة .. وفي كليات العلوم .. وفي كليات الطب.

والمشروع البحثي الموحد موجود في العالم كله .. ففي إنجلترا مثلاً .. يشترك عشرات العلماء في مشروع الجينات البشرية (الجينوم)، وفي أمريكا - تحدث الدكتور أحمد زويل أن أكثر من مائة وسبعين باحثاً كانوا معاً في أبحاث الليزر التي اكتشف منها الفمتوثانية وتطبيقاتها الرائعة في تصوير الجزيئات.

يوجد في مصر عشرات المراكز البحثية (المهجورة) .. وقد دخلتها جميعاً فوجدتها أقرب إلى الخرابيات منها إلى مراكز الأبحاث .. حل هذه المراكز البحثية هو تحويلها إلى كليات جامعية تدرس للطلبة، وتمنح درجات الماجستير والدكتوراة .. وهكذا نحل أزمة الكليات الجامعية .. والتي تعجز الدولة عن بنائها .. بل توقفت تماماً عن بناء كليات جديدة .. وفتحت الباب أمام القطاع الخاص (الجامعات الخاصة) والجامعات الأهلية.

وكما ستحل أزمة الكليات ونقص الأماكن .. فسوف نجد لآلاف الباحثين عملاً في التدريس بدل البطالة التي يعيشونها.

ونحن في عصر الموسوعات .. والانفجار العلمي .. وثورة المعلومات لا يمكن أن نقف متفرجين ونكتفي من العلم بثمار التكنولوجيا في اقتنائنا كمبيوترات حديثة وأجهزة تليفونات

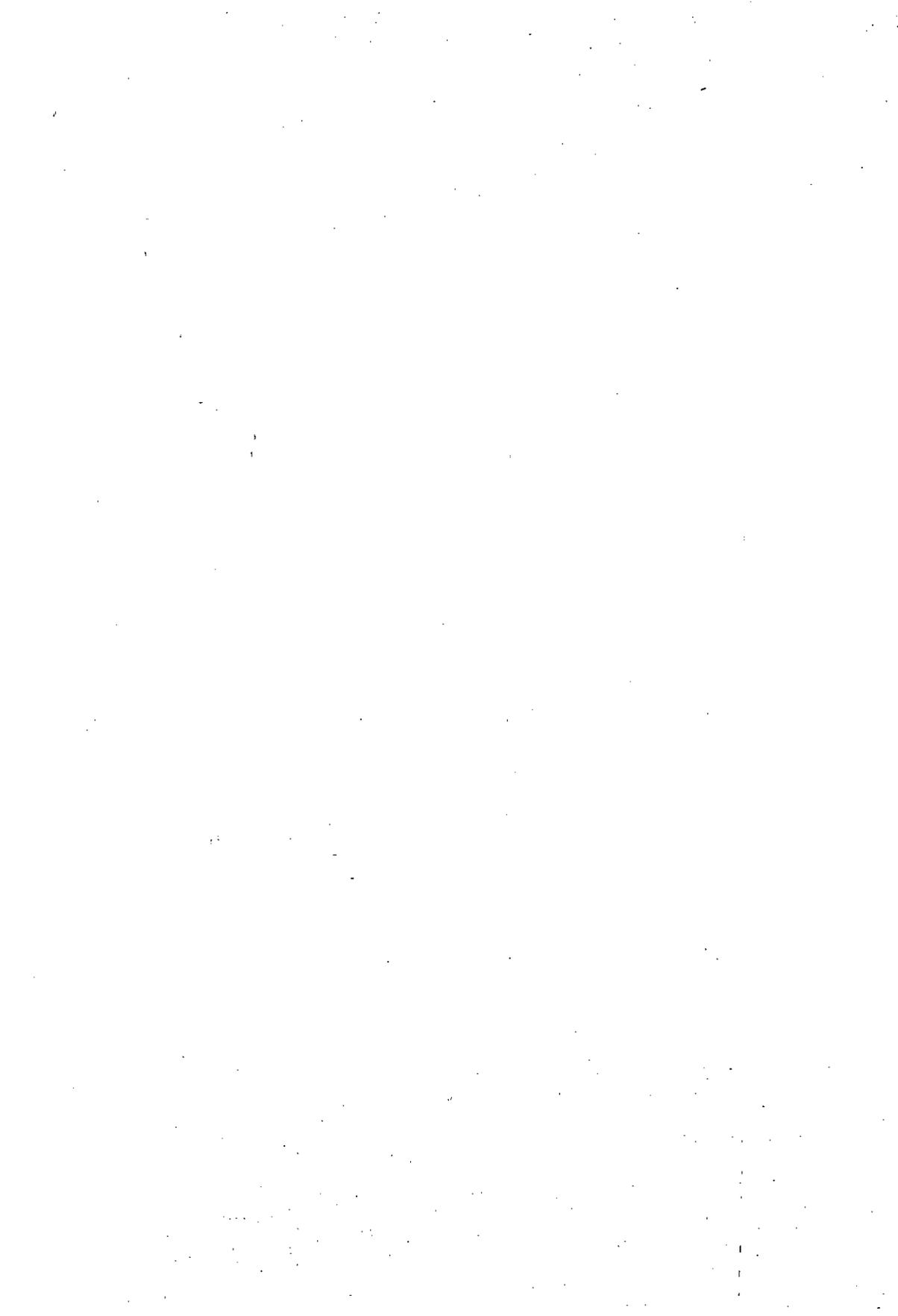
محمولة حديثة دون أن نشارك في إنتاجها ، وإلا تحولت شعوبنا إلى عبيد لمن يملك أسرار التكنولوجيا والبحث والدواء والغذاء.

أردت بهذه الصفحات القليلة أن أشارك في تقديم بعضاً من الأبحاث العلمية المفيدة .. وعلى القارئ أن يتبحر في العلم.

"إن أريد إلا الإصلاح ما استطعت وما توفيقي إلا بالله علىه توكلت وإلىه أنيب".

د / جودة محمد عواد

يناير ٢٠١٣





## معلومات تهمةك

### ١- مريض السكر :

أكرمنى الله سبحانه بفتوحات ربانية ... عندما أدركت أن جرعة الانسولين لمريض السكر تتغير حسب مستوى السكر فى الدم - حيث يقاس السكر فى الدم كل يوم .. ( بدون علاج ) - لو زاد عن ٢٠٠ يعطى المريض عشرين وحدة انسولين - ولو زاد عن السكر فى الدم عن ٣٠٠ يعطى المريض ثلاثين وحدة انسولين وهكذا .... ولكن لو قل السكر فى الدم عن ٢٠٠ يمنع الانسولين ويؤخذ قرص دواء فقط .

ولو كان السكر فى الدم أقل من ١٠٠ بدون دواء وممنوع أى علاج للسكر . والا سوف يدخل المريض فى غيبوبة نقص السكر .. وهكذا أرى عشرات المرضى كل يوم فى غيبوبة نقص السكر ... وهى أخطر من زيادة السكر فى الدم .. ويحتالون على ذلك بأخذ كمية من السكريات لعلاج الخطأ بخطأ .

وقد قدمت فى كتابى هذا عشرات الوصفات لضبط السكر . وخلاصة الأمر .. ليست هناك جرعة ثابتة من الدواء ولكن الدواء يتغير حسب مستوى المرض ( بالتحاليل ) .

## ٢- مريض الضغط :

ونفس الكلام يطبق على مريض الضغط .. فيقاس الضغط .. جالسا .. بعيدا عن الغسيل

الكلوى والمثرات النفسية .. لوزاد الضغط على ١٦٠ / ١٠٠

يؤخذ دواء واحد للضغط .

لكن إذا قل الضغط عن ٩٠/١٤٠ ممنوع علاج الضغط - لكن رأيت مئات المرضى يأخذون

علاج الضغط .. والضغط منخفض ٦٠/٩٠ ... حتى تسببت أدوية الضغط في هبوط ودوخة

وصداع ، وضعف جنسي ونسيان ( زهايمر) ..... ونحن لا نأخذ ثلاثة وأربعة أدوية للضغط .. إذ

ربما الضغط ضغط ( نفسي ) - أو عصب .. نتيجة خوف أو قلق .. أو مشاكل .. في هذه الحالة

لا يعالج الضغط المرتفع بأدوية الضغط .. ولكن يعالج بأدوية نفسية أو مهدئات .. وأضرار أدوية

الضغط خطيرة جدا ، وقد قدمت في كتابي هذا حوالي عشر وصفات لضبط الضغط طبيعيا .

## ٣- أخطر ما في أمراض الكلى :

أننى اكتشف أن ثلاثة أرباع الذين يتعرضون للغسيل الكلوى لا يستحقون الغسيل .. وأنهم

يفسلون عن طريق الخطأ ٩ وأن مريض الكلى يجب أن يقيس الكرياتينين في الدم كل أسبوع ..

لوزاد عن عشرة ( ١٠ ملجم %) .. يغسل المريض مرة كل أسبوع .

والجلسة لا تزيد عن ٣ ساعات .. ولو كان الكرياتينين في الدم أقل من ( ١٠ ملجم %)

ممنوع الغسيل وبعاد التحليل في الاسبوع التالي .. هذا إذا كان المريض لا يزال يتبول .. وبقية

التحاليل سلبية ، ولكنى رأيت من يغسل والكرياتينين ٣ أو ٤ أو حتى ٦ .. وكل هؤلاء لا يستحقون

الغسيل مادام المريض يتبول طبيعيا وبقية التحاليل سليمة لكن الرعب الذى يسببه القائمون

على الغسيل الكلوى يجعل المرضى يذهبون للغسيل خوفا ورعبا وتهديدا  
فمتى ينتهى هذا الرعب وفى هذا الكتاب تجد عشرات الوصفات لعلاج الكلى .

## ٤- امراض القلب :

فى أمراض القلب - وقع الناس ضحية اتسرع الاطباء والرغبة السريعة فى تركيب القسطرة  
والدعامة .

وكم من مريض تدهورت صحته بعد القسطرة والدعامة واحتاج بعدها لقسطرة أخرى  
ودعامة أخرى . ثم أصبح أسير العملية تكسير العظام وترهيق أوعية القلب من أوعية الساقين  
cabg وأغلبها عمليات لا ضرورة لها . ولكن تسرع الاطباء .. وتخويف المرضى أدى إلى إجراء  
مئات العمليات القلبية بلا ضرورة وقد شرحنا عددا من المركبات لإذابة الدهون والاملاح ..  
وتوسيع أوعية القلب .. بدون عمليات وأهم من المركبات هو المشي المنتظم كل يوم ساعة كاملة  
والذى يقوى عضلة القلب ويوسع الأوعية ومن لم يستطع المشي .. فيجب أن يخضع للتدليك  
ساعة صباحا ومساءم التعرض للشمس والاتضعف عضلة القلب .. وتتعرف الأوعية للانسداد  
وقد قدمت هنا عشرات الوصفات لاصلاح القلب والاعوية.

## ٥- القولون :

مشاكل القولون خطيرة .. والامساك أخطر من الاسهال .. ولا بد أن يتأكد الانسان أنه يتبرز  
كل يوم .. ونتيجة تراكم الفضلات والغازات فى القولون تحدث أعراض خطيرة فى الجسم ..  
منها الصداع وسقوط الشعر .. وسواد الجلد .. وارتفاع وظائف الكلى والكبد .. ووهن فى  
العضلات والعظام .. كل هذا بسبب سوء الهضم والامتصاص ؟

ولذلك - فى كل الامراض .. يجب تنظيف القبولون أولا .. والتأكد من أن الإخراج يتم بشكل منتظم كل يوم ، وبمجرد انتظام الإخراج تتحسن وظائف الجسم .. ويختفى الصداع .. ويتحسن لون الجلد . ولا يتم هذا الا بالمشي المنتظم .. ( ساعة كل يوم) مع الاكثار من تناول السلطة والخضروات مع كل وجبة .

الخس والجزر والبصل والجرجير والكرفس والبقدونس والحمد لله الذى اكثر لنا من الخضروات وجعلها رخيصة وفى هذا الكتاب عشرات الوصفات لعلاج النعدة والقبولون .

## ٦- المفاصل :

تغيير المفاصل أصبح اليوم أسهل مما سبق .. ولكن سرعان ما يفسد المفصل الصناعى الجديد .. ويصبح المريض فى حاجة الى مفصل صناعى آخر.

وأصبح تغيير المفاصل .. مثل زراعة الكلى .. تزرع كلى ثم تقصد الكلية المزروعة .. فتغيرها ، ونزرع كلية ثانية .. ثم ثالثة وهكذا ، رأيت من يقوم بتغيير الكلى ثلاث مرات، والاطباء يسارعون للعمليات الجراحية .. وأصبح عندنا (سماسرة ) ومعامل سماسرة ، وأصبح التجارة بالأعضاء البشرية .. سلعة . ومثلما حذرنا من زرع الكلى .. وأن الجسد الذى أفسد كليتيه .. يمكن أن يفسد أى كلية جديدة ،

وكان الاولى .. أن نغير سلوك المريض .. فيشفى وتحسن الكلى بدلا من زرع كلى جديده ..

أيضا حذرنا من كثرة تغيير المفاصل . فيمكن للمفاصل أن تتحسن وتعود لسابق عهدها .

وقد أمطينا أنظمة طبية متعددة - لإعادة تكوين المفاصل حتى التى تشوهت بسبب (

الروماتيد ) .. أو تأكلت مع الزمن .. أو بسبب الإهمال .

وقدمنا بتوفيق الله علاجات رائعة لجميع المفاصل الظهر والرقبة والكتف والكوع والركبة وحتى أصابع اليدين والقدمين . المهم هو أن يكون لدى المريض رغبة في الشفاء ونية صادقة .. ولا ييأس من العلاج الطبيعي وفي هذا الكتاب وصفات رائعة لاعادة تكوين المفاصل المشوهة .

## خل الأعشاب :

خل الاعشاب .. من الفتوحات الربانية مثل سم النحل والطحالب الخضراء . ومركبات العسل .

حيث يساعد في علاج دوالي الساقين وأورام الثدي والعقم وإذابة الدهون والاملاح ، وحتى الاورام تحت الجلد .. وحتى الشيباب الذي يجب أن يبرز عضلات الذراعين والساقين أما الجرعات والطريقة .. فتجدها داخل هذا الكتاب .

وإذا كان الله سبحانه قد أكرمنا بالفتوحات الربانية فذلك بسبب حسن التوكل عليه - وعدم الاعتزاز بالعلم ... والتواضع لله دائما .. وطلب التوفيق مع كل حالة .

وهذه هي الطبعة الثامنة من كتاب روستات روستات غذائية - وقد أكرمنا الله سبحانه .. بحسب القبول ومن قرأ الكتاب تمتع به .. وأضاف اليه وأنا أكررفي كل لقاء تليفزيوني - اننى أقبل النقد ، وأرحب بتجارب المرضى .. وأقدمها هدية للناس .. وكل علم فتح الله به علينا نقدمه فوراً للناس ولانكتمه .. ويسعدنا دائما تلقى ملاحظاتكم وتجاربكم فقط حاول الاتصال بنا ولا تيأس .. واجعل عملك خالصا لله .. ولا تتسى المنظومة العلاجية المتكاملة لأي مرض

د / جودة محمد عواد

نوفمبر ٢٠١٤