



٣- نظام لعلاج مرض السكر

١- تعريف مرض السكر: هو مرض ناتج عن خلل هرمونات الجسم وليس لنقص الإنسولين فقط، فقد يكون السكر بسبب زيادة إفراز الغدة الدرقية، أو بسبب هرمونات الحمل، أو بسبب عصبي، أو بسبب زيادة الدهون والسمنة.

ومعرفة سبب السكر بالتجاليل الدقيقة .. توفر تكاليف العلاج ...

وعمومًا .. مرض السكر يجب أن يعالج قبل أي مرض آخر في الجسم... إذ بعلاج السكر يمكن أن يعالج الكبد، والمفاصل والعيون والأسنان والصداع .. وجميع أعراض السكر.

٢- وإذا أهمل علاج السكر، فربما يؤدي إلى انسداد الشعيرات الدموية في القدمين.

أو القلب (ذبحة) أو الكلى، وربما يؤدي إلى تلف الأعصاب وفقد الإحساس والعمى، وعدم التئام الجروح وكل إنسان يختلف عن الآخر في الأعراض.

٣- فربما كانت أعراض السكر هي العطش المستمر وكثرة التبول، وربما كانت الأعراض في الهرش المستمر، وربما كانت الأعراض في الهزال والتحافة وفقد الوزن، وربما كانت الأعراض

الأم المفاصل فقط (وخاصة الركبتين والكتف) وهكذا تختلف الأمراض من شخص لشخص.

٤- تحاليل السكر الدقيقة: هي الأهم في متابعة مرض السكر ويمكن أن تكون يوميًا في

الأطفال وأسبوعيًا للكبار وذلك لضبط كمية الدواء، أو الطعام والاكتفاء بأخذ الدواء دون تحاليل

منتظمة كل أسبوع هو نوع من العبث والإهمال.

٥- مضادات علاج السكر كثيرة أهمها:

١- المشي لمدة ساعة كل يوم يقلل السكر بنسبة ٢٠٪.

٢- حزام عريض للبطن (إن كانت كبيرة) يذيب الدهون.

٣- الابتعاد عن السكريات والحلويات والدهون والغب والفراولة والمانجو والمكرونة

والمحشي والفظائر والماء المثلج واللحوم الحمراء.

٤- حقن سم النحل (تنشط افراز الإنسولين يوم بعد يوم).

• العناية بأقدام مريض السكر من أهم خطوات العلاج وإلا تحولت إلى غرغرينا ولذلك

يجب:

٥- حنا القدمين المركبة يوميًا لتجديد الشعيرات الدموية باستمرار.

٦- حمام ساخن للقدمين (بالخردل والزنجبيل) باستمرار يوميًا.

٧- دهان وتدليك الوجه واليدين والقدمين بالزيوت لتنشيط الدورة الدموية ٣ مرات يوميًا.

٨- معلقة العسل المر (المركب) + البروبليس + ملعقة خل الأعشاب + ٢/١ كوب ماء يقلل

مستوى سكر الدم بنسبة ٢٠٪ قبل الأكل ٣ مرات يوميًا.

- ٩- مشروب (البردقوش + روزماري + مريمية) ملعقة صغيرة من المخلوط يقلل سكر الدم
٢٠٪ مرتين يومياً.
- ١٠- مشروب (الحلبة الحصى + صموة + زعتر) ملعقة صغيرة من المخلوط يقلل سكر الدم
٢٥٪ مرة كل يوم.
- ١١- سف (حب الرشاد+ عشب لسان العصافير+ الخردل) نصف ملعقة من المخلوط يقلل
سكر ٢٠٪ مرة كل يوم.
- ١٢- سف (أوراق الفرأولة + بذور الرجلة + بذر كرنب + مرأوصبر+ سنامكي) ملعقة صغيرة
من المخلوط يقلل السكر ٢٠٪ مرة كل يوم.
- ١٣- سف (لعبه = لمبة مرة + رأوند + كينا + صمغ عربي) نصف ملعقة صغيرة من المخلوط
يقلل السكر ٢٠٪.
- ١٤- ثمرة الجوافة، أو ثمرة التفاح، أو الحرنكش، أو الليمون والبرتقال، أو الجريب فروت
تقلل السكر ١٥٪.
- ١٥- الحبوب النابتة (البروتين النباتي): فول نابت - حمص شام منقوع - فاصوليا أو لوبيا
(منقوع ومسلوقة) العدس بقشره (مسلوقة) - الترمس المنقوع - الحلبة منقوع - القمح منقوع
(بليلة) الاعتماد علىها يقلل جرعة الإنسولين ٤٠٪ بمعدل كوب واحد في الوجبة مع الشوربة،
والاستغناء تماما عن أقراص علاج السكر.
- ١٦- ملعقة زيت الزيتون + ثمرة بصل مبشور+ فص ثوم مهروس + بققدونس أخضر+ كوب
زبادي (سلاطة الزبادي) يقلل السكر بنسبة ٢٠٪.
- ١٧- كوب الحرنكش يقلل سكر الدم بنسبة ٤٠٪ (وهو أعلى مركب لضبط السكر).

١٨- مضغ ملعقة صغيرة كزبرة جافة، يقلل السكر بنسبة ٣٠٪ خلال ساعة واحدة فقط.

١٩- سلاطة علاج السكر (بصلة مبشورة + جزرة مبشورة + فصوص ثوم مهروس + خرشوف + ورق كرنب + خل + رأس فجل + بقدونس أخضر + جرجير أخضر + ملعقة زيت زيتون + خس + خيار) تقلل السكر بنسبة ٢٠٪.

٢٠- شوربة الحبوب النابتة لعلاج السكر: (بصلة + ٢ فصوص ثوم + ٢ ورق لورو + ٢ فصوص حبهان + أي خضار) تضاف ساخنة إلى كوب منقوع الحبوب تقلل السكر بنسبة ٤٠٪.

٢١- البروتين المسموح به هو البروتين النباتي (الحبوب النابتة) أو الفراخ أو السمك بدون جلد أو بيضة واحدة مسلوقة يوميًا.

٢٢- الوجبات الصغيرة المتكررة (خمس وجبات يوميًا) هي المطلوبة لضمان ثبات مستوى السكر في الدم وتتكون من (كوب مشروب + سلاطة علاج السكر + شوربة الحبوب النابتة + فاكهة علاج السكر + سلاطة زيادي + بروتين مسموح به) + ٢/١ رغيف بلدي.

٢٣- الطعام لذيذ (السلاطة والشوربة) وكذا المشروب العلاجي ونحن لا نعتدب أحدًا بطعام أو شراب.

٢٤- مشروب الشعير: (ملعقة كبيرة في ٢ كوب ماء تغلي لمدة خمس دقائق ويمكن أن يضاف إليها ملعقة بقدونس أو ٢ ورق لورو) تضبط السكر وتخلص الجسم من الأملاح والدهون الزائدة..

ولكن ممنوع التلبينة لمريض السكر (مطحون الشعير) وكذلك ممنوع زيت حبة البركة شربًا (يسبب قرحًا في المعدة).

٢٥- البرنامج الغذائي لعلاج مرض السكر يضبط هرمونات الجسم كلها وبالتالي يضبط

ضغط الدم، ومشكلات الدورة الشهرية فالحذر من أخذ أدوية الضغط فقد يهبط الضغط فجأة.

٢٦- شرب الماء بانتظام ضروري لمريض السكر (الماء الفاتر وليس المثلج) لأنه يقلل تركيز السكر في الدم ويمنع ترسب الأملاح في الكليتين. وأفضل وسيلة لتحديد كمية الماء للشرب هي ملاحظة لون البول فإن كان غامقاً (أي مركزاً) وجب أن تشرب كمية أكبر من الماء.

٢٧- مريض السكر يحذر من الشاي الثقيل، والقهوة، والكولا والشيكولاتة، وأفضل منها ماء الشعير واليانسون، والحلبة، والشمر والجريب فروت، والقرفة، والزنجبيل، والدوم، والبردقوش فهي مشروبات صحية ومفيدة.

نظام غذائي لعلاج السكر:

الفطار:

ملعقة عسل مر + ملعقة خل أعشاب على نصف كوب ماء على الريق، قطعة جبنة قريش + بيضة مسلوقة نصف تسوية + سلاطة علاج السكر:

(بصل - جزر مبشور - فص ثوم - خرشوف - ورق كرنب - رأس فجلة - بقدونس أخضر - جرجير - خس - خيار).

العشاء:

ملعقة عسل مر + ملعقة خل أعشاب على نصف كوب ماء، شريحة سمك أو فراخ بدون جلد أو بروتين نباتي (بصلة أو فول نابت أو لوبييا أو فاصوليا) + السلاطة الخضراء + شوربة علاج السكر:

(فص ثوم - بصلة - ورق لوري - فص حبهان) أي خضار.

ملعقة عسل مر+ ملعقة خل أعشاب على نصف كوب ماء، سلطة زبادي بدون وش + نصف رغيف + ثمرة فاكهة واحدة.

الممنوعات:

الفاولة، والمانجو، والكولا، والشيكولاتة، والشيبسي، والمكرونة والأرز، والمحاشي، بأنواعها، وجميع السكريات والنشويات والخضار المسبك والمخلل والكبدة، والسجق، واللانسون والجبنه الرومي والسّمك المملح والرنجة.

المشروبات الساخنة لمريض السكر:

١- بردقوش (نصف ملعقة) + زعتر (ربع ملعقة) + حلبة حصى (ملعقة) + مريمية (نصف ملعقة) مرتين يوميًا.

٢- ملعقة شعير يغلي في ٢ كوب ماء لمدة خمس دقائق ويمكن يضاف ملعقة بقودونس أخضر.

٣- ربع ملعقة صمغ عربي + ربع ملعقة ورق توت مطحون + ربع ملعقة ريحان + ملعقة حلبة حصى (قبل النوم).

معلومات لمريض السكر:

١- ممنوع صيام مريض السكر بحجة تقليل السكر لأن السكر يرتفع مع الصيام.

٢- المشي كل يوم ساعة.

٣- قياس السكر صائم وبعد الأكل كل أسبوع مرة.

٤- تدليك الوجه والأطراف والقدمين بالزيوت ثلاث مرات يومياً

٥- مضغ ملعقة من الكزبرة ببطاً يقلل السكر في الدم.

٦- حقن سم النحل لتنشيط البنكرياس والجرعة.....

مشروب الأنيميا:

٣ بلح + ٥ زبيب + ١ ملعقة حلبة حصى يُغلي في ٢ كوب ماء لمدة خمس دقائق ويضاف ربع كوب لبن.

البرنامج البسيط لعلاج السكر للأطفال:

١- ملعقة حلبة حصى مسلوقة مضعاً (أثناء الأكل أو قبلة ٣ مرات يومياً) أو ٢/١ ملعقة مطحونة تضاف على أي ٤/١ كوب عصير أو ملعقة عسل نحل.

٢- بصلة متوسطة + فص ثوم مبشورة على زبادي أو معصورة في الخلاط أو مبشورة على طبق سلطة صغير..... تؤخذ بالملعقة أثناء الأكل (٣ مرات يومياً).

٣- ٢/١ كوب حرنكش يؤكل يومياً (في أي وقت) مرة واحدة يومياً.

٤- شريحة من ثمرة الباياض أثناء الأكل ٣ مرات يومياً (مثل شريحة الأناناس).

٥- عدد ٣ بلح حلايب..... تُبل بالماء من المساء حتى الصباح ويشرب بالماء ويؤكل البلح على الريق يومياً.

٦- ملعقة من غسل رحيق السم على الريق يومياً (عندنا).

٧- ملعقة من (مر بطارخ + لعبة مرة + ترمس مر + صموة).

٤/١ ملعقة ٤/١ ملعقة ٤/١ ملعقة ٤/١ ملعقة.

٨- لا تنسى: نحن نعالج سلوكك قبل أن نعالج مرض.

لذلك:

يجب مراجعة نظام علاج السكر المطبوع يومياً حتى يكتمل الشفاء بإذن الله.

فلا بد من تناول سلاطة علاج السكر + شوربة علاج السكر + مشروبات علاج السكر مع كل

وجبة والابتعاد تماماً عن الأكل العادي اليومي حتى يتم الشفاء.
