
٢- أطعمة تفيد الهضم

التين الشوكي opuntia :

- يمنع القرحة المعوية ومشاكل المعدة والأمعاء، وذلك عن طريق الألياف النباتية والهلام. يمنع تراكم وإنتاج حمض المعدة مما يحمي بطانة المعدة المخاطية، وبذلك يكون التين الشوكي وقاية للمعدة. من المأكولات الغنية بالبهارات والإسبرين والعقاقير والمسكنات.

- وهو غني بفيتامينات Folic acid, vit. C, A, E, B₁, B₂, B₃, B₁₂ وبه ١٨ نوعاً من الأحماض الأمينية وسليولوز وألياف وكربوهيدرات وهو مادة غذائية غنية.

البطاطس مطبوخ أو عصير potato :

- لعلاج القروح في الجهاز الهضمي.
- ملطف للأمعاء الغليظة والقولون المسمى irritable bowel syndrome.
- يهدئ المصمران الغليظ.
- يزيل المغص والنفخة في البطن عبر إطلاق الأرياح.
- يحتوي على نشا وماء وبروتين وأملاح معدنية وكالسيوم وحديد وبوتاسيوم وفيتامينات C, B, A.

البقدونس parsely :

- له تأثير قوى مضاد للمغص ويزيل النفخة والأرياح.

- ملين لطيف على المعدة ومكرع ومجشئ وفاتح للشهية.

- يزيل الإسهالات.

- يحتوي على نشا وهلام وسكر وزيت طياره وأملاح معدنية وحديد

وكالسيوم وفوسفور وفيتامين A, C,

الطماطم Tomato :

- ملين للطبيعة ومنشط للجسم وفاتح للشهية.

- يحتوي على فيتامينات A, B1, B2, C.

البطيخ الأحمر والأصفر (اليح والشمام) Water Melon :

- مهضم يمنع كسل الأمعاء وقبوضة المعدة.

- يحتوي على ماء ٩٥ - ٩٠٪ وسكر ١٠٪ وغني بفيتامين C.

- يحتوي على أملاح الكبريت والفوسفور والكلور والصوديوم والبيوتاسيوم.

- يحتوي على ماء ٩٢٪ وسكر ٦٪ وبروتين وألياف وفيتامينات A, B2, C وأملاح

الكبريت والفوسفور والصوديوم والبيوتاسيوم وكلور وكالسيوم وحديد ونحاس ومنجنيز.

الجرجير Rocket :

- مهضم منشط للجسم يدر إفراز المرارة.

- يحتوي على أملاح معدنية ويود وكبريت وحديد وألياف وزيت نباتية

وعلى فيتامينات A, E, C.

البطاطا الحلوة :Maxican- yam :

- مضاد للتشنجات والمغص ويعالج الحازوقة التشنجية.

- يحتوي على الكثير من Saponin ومادة discorein.

التوت Mulberry :

- التوت الأسود ولحاؤه يزيل دودة الإسكارس.
- فاكهة منعشة وملينة للطبيعة والإكثار منه يزيد الوزن.
- يعالج الإسهالات وقروح الأمعاء.
- يحتوي على بروتين وأملاح الكبريت والفوسفور والكلور وبوتاسيوم وصوديوم وكالسيوم وحديد ونحاس وفيتامينات C, B1 وكاروتين.

الجزر Carrots :

- يعالج النفخة- يطرد الأرياح- يوقف الإسهال- مكرع ومجشئ.
- يحتوي على أملاح الكبريت والفوسفور والكلور والصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والكالسيوم والحديد وفيتامينات E, D, C, B, A.

الخبيزة Mauve :

- تعالج القروح في الأمعاء والشرح.
- تخفف وتلطف أمراض وآلام البطن والمغص. وتعالج التوتر وتزيل القبوضة وملينة.
- يحتوي على نسبة عالية من مادة مهمة للنسيج الغضروفي في الجسم هي Glucosamine ومادة Authocyanin.

الخس lettuce :

- يزيل مغص الأمعاء ويهدئ ثورة اضطراب الأمعاء مثل القولون.
- الخس غني بالكالسيوم والفوسفور والحديد ويحتوي على فيتامينات H, C, A, B1.

الخيار Cucumber :

- يزيل التهابات وأمراض الأمعاء ويعدل من حموضة المعدة.
- يكافح الصداع بوضع حلقات خيار على الجبهة والصدغ.
- يحتوي على القليل من فيتاميني A, C.
- قاتل للدودة الوحيدة.

التفاح Apple :

- ينشط المعدة والأمعاء ويزيل النفخة وعسر الهضم والغثيان والقيء.
- عصير التفاح يعالج مشاكل القرحة للمعدة والاثني عشر.
- تقل التفاح يعالج الإسهالات وهو هام لقبوضة المعدة وجفاف البراز.

السبانج Spinach :

- ملين لطيف للبراز والطبيعة لكنه بطئ الهضم والمطبوخ أفضل من النيئ.
- يكافح الالتهاب الكبدي الوبائي ويحتوي على فيتاميني A, D.
- تحذير: الإفراط فيه يؤدي إلى ترسب الرمل والحصى على الكلي.
- يحتوي على مادة الكلوروفيل وفيتامين A والنشا والحديد والأزوت.

الأرض شوكي - الخرشوف Artichoke :

- الخرشوف جيد للهضم- يزيل النفخ والأرياح بالبطن ويزيد في اسيد المعدة.
- هو غني بفيتاميني A, B والأملاح المعدنية مثل المغنسيوم والفسفور.

البصل Onion :

- البصل منشط فعال- هاضم وملين لطبيعة المعدة.
- يقوي المعدة ويزيد من نشاطها- فاتح للشهية- مقو للجسم.
- يقتل الميكروبات- يحفظ الجسم (ضروري للمسافرين) الذين تضعف مناعتهم خلال السفر فيصابون بالإسهالات والقيء نتيجة تغييرات الماء والهواء والمناخ.
- يفتح الشهية ويزيد من إفراز اللعاب ويحسن الهضم ويخرج الأرياح والفضلات وبذلك يكون ملينا يكافح قبوضة المعدة.
- يحتوي على الكالسيوم- الفوسفور- الحديد- فيتامين C,E,A الفلافينويدز- الجلوكونين.

ملاحظة: البصل الأبيض أفضل من الأحمر والبصل النيئ أفضل من المطبوخ والبصل الجاف أفضل من الرطب الأخضر والبصل البيضاوي أفضل من المستدير.

الزيتون Olive :

- زيت الزيتون يلين الطبيعة- ويستعمل في الحقن الشرجية.
- يحتوي على فيتامين A, E, B1, B2 وكالسيوم وخمائر.
- يحتوي على حمض البنزويك ومادة أوليفيل.

السلق Swiss Chard :

- يعالج الصداع والشقيقة.

-
- ملين للطبيعة- يسكن نوبات تشنج الأمعاء irritable bowel syndrome (وهو ينتج عن توتر نفسي يزداد مع سوء الأحوال الجوية في الخريف وعند تناول الحبوب مثل العدس والفاصوليا بشكل مستمر).
 - يطرد الأرياح ويمنع الغازات ويعالج القروح الموجودة بالأمعاء.
 - يحتوي على فيتامين Folic acid, B-complex.

السفرجل The quail :

- بعد الطعام يعطي مفعولاً مليناً وهاضماً.
- على معدة خاوية يعطي مفعولاً قابضاً.
- يحتوي السفرجل على فيتامين A,B وأملاح معدنية وكبريت وفوسفور وكالسيوم وكلور وصوديوم وألياف.

اللفل الحار والبارد : الكمية باعتدال Cayenne :

- مضاد للاستفراغ ومكرع ومجشئ وطارد للأرياح.
- منشط للمعدة والأمعاء.
- الكمية المعتدلة مضادة للإسهال.
- تحذير: الإفراط فيه يضر الجهاز الهضمي حيث يؤدي إلى مغص وإسهال واضطرابات المعدة والأثى عشر والتهابات في الجهاز الهضمي.
- يحتوي على ماء وبروتين وزيت وسكر ونشا وألياف وفيتامينات.

C,B1, B2,B complex

الفجل Radish :

- له تأثير مضاد للجراثيم ويزيد من إفرازات الهضم.
- يحتوي على كميات ضئيلة من البروتين والنشا وفيتامين C وإنزيمات وزيت طيار. الفجل غني بمضادات الأكسدة ولا يسبب غازات ولكن يفكك الطعام المتحجر في القولون وبذلك ينظف القولون وهو مطهر ويقتل الديدان عند الأطفال.

الكرات Leek :

- يساعد على الهضم ويطرد الأرياح وينشط المعدة.
- ينظف الأمعاء من الفضلات بسبب احتوائه على الكبريت.
- يحتوي على الكلورفيل والألياف وبروتين وصبغ وبروتينات وفيتامينات B-complex-,C.

الكوسة Gourd :

- يلين الطبيعة- بذرة يطرد الدود وخاصة الإسكارس والتينيا Taeniasis و Ascaris.
- يحتوى على ماء وبروتين ودسم ونشا وألياف وأملاح معدنية (كبريت وفوسفور وبوتاسيوم وكالسيوم وحديد ومغنسيوم) وفيتامين C,A.

الملفوف Cabbage :

- مضاد للإسهال لأنه يحتوي على الكبريت وهو ملين للطبيعة.
- يطرد الدود لكنه يحظر استخدامه للمرضي الذين يعانون من الصداع والتوتر النفسي (الشقيقة)، والمصابون بالمصران الأور لأنه يحدث الغازات والأرياح والنفخة في الأمعاء والتجشؤ.

- يحتوي على أملاح معدنية مثل: الفوسفور والكالسيوم واليود والكبريت والبولتاسيوم والمغنسيوم وفيتامينات: K,B- complex, A,C.

الملوخية Malukhya :

- سهلة الهضم خفيفة على المعدة وتلين الطبيعة.

- تحتوي على أملاح معدنية مثل الحديد والكالسيوم وفوسفور وصوديوم وبوتاسيوم ومغنسيوم وفيتامينات A, C, Nicotinic المضاد للبلاغرا وهو مرض ينتج عن نقص فيتامين B- يحتوي على كلوروفيل.

الهندباء Dandelion :

- ينشط الهضم ويزيل الفضلات.

- تقوي المعدة والأمعاء وتلين الطبيعة.

- يحتوي على كميات وافرة من المعادن مثل الحديد والكالسيوم والصوديوم والبولتاسيوم ومادة Inulin, Lecithin, Laevullein.

التين Figs :

- ملين للطبيعة- مكرع مجشئ- يزيل النفخة والأرياح.

- يحتوي على فيتامينات A, B, C وعلى نسب عالية من أملاح الحديد والكالسيوم والبولتاسيوم والنحاس.

النعناع Peper mint :

- مضاد للمغص- طارد للأرياح- مجشئ وله استعمال خاص حيث يمزج مع المسهلات لكي يزيل الآثار الجانبية كما يزيل الدوخة والاستفراغ والمرض.

-
- مزيل لعسر الهضم- يزيل النفخة.
 - يحتوي على زيت النعناع Menthol.

اليقطين pumpkin :

- ملين للمعدة- بذره طارد للدود خاصة Taeniasis.
- يحتوي على: ماء ونشا وسكر وبروتين وحديد وكالسيوم وفيتامين A.

الإجاص pears :

- يعالج أمراض الأمعاء (القولون) ينشط المعدة ويمنع قبوضة المعدة.
- يستعمل في نظام الأكل الخاص بالرجيم لأنه يبطئ حركة الأمعاء وبذلك تبقى الوجبة مدة أطول.
- يحتوي على: بروتين أكثر من التفاح ودهون وسكر وألياف وماء وكميات قليلة من فيتامين A,B,C.

البابايا Papaya :

- الثمر والأوراق والعصير يستعمل في علاج الجهاز الهضمي، لأنها تحتوي على إنزيمات يهضم البروتين في اللحوم وإنزيم Rennin الذي يهضم بروتين الحليب ويمنع تقرحات المعدة ويمنع سرطان القولون والمستقيم.
- الألياف في الثمرة مهمة لانتظام حركة الأمعاء ولمنع السرطانات.
- يحتوي على: خمائر Papain وألياف وبوتاسيوم وفيتامين A, C والإنزيمات والبوتاسيوم.
- البابايا تطرد الديدان المعوية مثل Tania saginata, Tapworm, pinworm.

- الألياف في الثمرة مهمة لانتظام حركة الأمعاء وتمنع القبوضة في علاج

مرض سارس sars.

الرمان pomegranate :

- يستعمل ضد الإسهالات.

- يكافح أمراض المعدة والتهيج الذي يحصل فيها.

الدراق peach :

يقوي وينشط الأعصاب والأمعاء- يحتوي على مقدار عال من الألياف مما

يحرك الأمعاء ويمنع قبوضة المعدة- جيد للهضم.

- نافع في معالجة تحريض وتهيج واحتقان بطانة المعدة.

الخوخ prunes :

- الخوخ المجفف ملين لطيف للطبيعة- ممكن تناولة بعد نقهه ٣ ساعات

في الماء أو غليه قليلاً.

- يكافح القيء والدوار.

- فاتح للشهية ومنشط للمعدة.

- يحتوي على فيتامين C,A وألياف نباتية وأملاح معدنية مثل الفوسفور

والكبريت والصدوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والنحاس.

جوز الهند coconut :

- يعالج قروح المعدة والأمعاء.

- مقو للبدن ومزيد لكتلة اللحم.

التمر Date :

- يلين الطبيعة عن طريق السكر وعن طريق الألياف وفيتامينات B₁, B₂, A.
- ويحتوي على سكر الفاكهة (الفركتوز) وسكر القصب (السكروز) والسكر (الجلوكوز).
- ويحتوي على أملاح الحديد والكالسيوم والمغنسيوم. والفوسفور والسليوز.

التفاح Apples :

- يفيد في قبوضة المعدة وجفاف البراز وتنشط المعدة والأمعاء وتزيل النفخة وعسر الهضم والغثيان والقئ.
- السكر الموجود بالتفاح مثل الطعام المهضوم سابقاً حيث يدخل إلى الأمعاء فوراً ليعطي الدفاء والطاقة.
- عصير التفاح الصافي يمتص أسيد المعدة ويعالج مشاكل قرحة المعدة الاثني عشر.
- تقل التفاح يمنع الإسهالات.
- يحتوي على الفيتامينات B₁, B₂, C, A وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم والفوسفات والمغنسيوم والحديد وغني جداً جداً بالفوسفور للدماغ.

الصبير البري Aloe Vera :

- يستخدم في التهاب القولون أو ما يسمى Colitis.
- في قبوضة المعدة وفي قرحات المعدة.
- يحتوي على: ٧٥ مركباً منها فيتامينات مضادة للأكسدة وهي:
(B₁₂, choline, A, c, E, B₂, B₁, vit)

ومعادن (صوديوم- بوتاسيوم- كالسيوم- مغنسيوم- منجنيز- نحاس- زنك- كروميوم- حديد).

أحماض أمينية ٢٠- ٢٢ حمضاً أمينياً- مطهرات (Salicylic Acid- Urea- phenol) أحماض دهنية (هو إسترويد نباتي)

الفريز (الفراولة) Wild straw berry :

- له مفعول مضاد للجراثيم خصوصاً التيفويد Typhoid bacilli وغيرها من الجراثيم.

- ملين للطبيعة ذو فعل لطيف لذلك يمكن استعماله بالإسهالات.

- يحتوي على مواد هلامية غني بالسكريات- مواد هلامية- زيوت عطرية- ألياف- غني بالأملح المعدنية- الكالسيوم- الفوسفور- الحديد- الصوديوم وبفيتامين B-complex ونسبة عالية من vitc وبروتين ومواد قابضة.

- يحتوي على حمض salicylic acid وهو الذي يعطي مفعولاً طبياً مهماً كمسكن للألام.

المشمش Apricot :

- يكسر العطش ويلين الطبيعة قو يستعمل خاصة في شهر رمضان لتحضير شراب المشمش مع المكسرات لتخفيف العطش وقبوضة المعدة الناتجة عن الصيام خصوصاً بالصيف.

- يستعمل في الحمية لإنقاص الوزن، لأنه يحتوي على سعرات قليلة وبتأثير آخر لأنه ملين للطبيعة فيخرج الطعام بسرعة قبل أن يمتص الجسم منه كميات كبيرة من الطعام.

- يحتوي على فيتامينات B2, B1,C,A وبوتاسيوم وفوسفور وحديد وكالسيوم.

الموز Banana :

- الموز طارد للديدان- يكافح الإسهالات وملين للطبيعة.

- يحتوي على ماء وبروتين ودهون وكربوهيدرات وألياف وفوسفات وأملاح معدنية وفيتامين H, D, A, B12, B2, B6,C.

البازلاء (البسلة) sweat peas :

- ينشط المعدة وينشط عملية الهضم ويكثر الأرياح والنفخة.

- مغذ يحتوي على بروتين وأملاح معدنية (الفوسفور- الحديد) وفيتامينات: C,D, B6, B2, A.

الحمص Chickpea :

- يلين الطبيعة مع وجود نفخ.

- يحتوي على فيتامينات C,B2 ,B1 ,Compelx,E,A,B-

- أملاح معدنية مثل (الكبريت والفوسفور والكلور والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد وبروتين ودهن نباتي وماء).

الذرة Zea Mays :

- يسكن الغثيان والاستفراغ.

- يحتوي على أملاح معدنية (فوسفور ومغنسيوم وصوديوم وبوتاسيوم وألياف وماء وبروتين وزيت نباتية ومواد نشوية وسكر).

الشعير Barley :

- يستعمل لمن يتبعون حمية خاصة لتخفيض الوزن عبر طبخة كحساء أو خلط دقيقه مع حبوب أخرى في صناعة الخبز.
- مغلي الشعير ينحف الجسم وهو أسرع في تخفيف الوزن من استخدام خبز الدقيق (النخالة) ويلين الطبيعة.
- مضاد للإسهال المعوية ويكافح التهاب وقروح الأمعاء خصوصاً الماء المغلي.
- يحتوي على ماء وبروتين وزيوت نباتية ونشاء وأملاح معدنية وألياف سليلوزية.

الشوفان Oat bran :

- الشوفان غني بالألياف التي تبطئ حركة الطعام وانحداره في الأمعاء وتمنع قبوضة المعدة.
- تعتبر الحبة الكاملة من الشوفان خيار جيد للإفطار ويحلي بالزبيب.
- مضاد للمغص والأرياح وانزعاج المعدة.
- سهل الهضم يستعمل في وجود الالتهاب inflammatory cases والحرارة.

تحذير:

- الإكثار من الشوفان يمنع امتصاص الكالسيوم والحديد بسبب غناه بالألياف.
- يفضل عدم استعماله في Celiac disease بسبب احتوائه على مادة .Gluten

- يحتوي على بروتينات وأملاح معدنية وفوسفور ومغنسيوم وكالسيوم وأحماض أمينية وعدد من الخمائر وألياف ومصدر جيد لـ B6 والكالسيوم و E وعلى الهرمون الأنثوي phytoestrogen وفيتامينات E, B6, B2, B1, A.

- يحتوي على مواد كابحة للإنزيمات Protease inhibitors والتي لها دخل في نشوء السرطان عبر تناول الكثير من اللحوم.

الفصوليا Bean, Kidney :

اللوبيا Haricot bean :

للجهاز الهضمي: الإكثار منها تسبب النفخة والأرياح في البطن وكوابيس ليلية وتشنج القصبات الهوائية والغثيان، لكن جميع هذه العوارض يزيلها استعمال الخردل في الطعام مع الفاصوليا، كما أن الفاصوليا الخضراء تؤدي إلى صداع في مقدمة الرأس وحرقان في حدقة العين وآلام في البطن.

- تحتوي على ماء ونشأ وكربوهيدرات.

- جذور نبتة الفاصوليات مخدرة.

الفول Fava Bean :

- يزيل الإسهال وخاصة المطبوخ بقشرة ولكنه يحدث الأرياح والنفخ.

- يحتوي على B-complex وهيموجلوبين وكاربوهيدرات وبروتين وسكريات

وألياف وأملاح معدنية (كالسيوم وفوسفور وحديد وكبريت وهو أغني النباتات بالبروتين).

القمح Wheat :

البرغل Borghul :

- ملين عبر الخمائر الموجود .

- مغلي القمح يكافح قبوضة المعدة- يهدئ ثورة الأمعاء الغليظة irritable

. bowel syndrome

- النشا الموجود بالقمح يمنع تقرحات والتهابات المجاري الهضمية.

- يحتوي على نشا وألياف ومواد سكرية ودهنية وبروتين وفيتامينات D,E,

B1, B2, B6 وأملاح (الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والسيلكون.

الجوز (عين الجمل) Walnut :

- الأوراق لها تأثير قابض ومنظف ومعقم والقشرة الخضراء لها تأثير ملين للطبيعة.

- القشرة الخضراء والقشرة الخشبية التي تليها ذات تأثير معرق.

- القشرة الخضراء غير الناضجة تقتل الدودة الوحيدة Taenia.

- ثمارة المجفف تسلق ثم تجفف وتحلي بالسكر وتقدم مع الفاكهة الأخرى

كمغذ وفتح للشهية.

- تحتوي على سكريات وأملاح معدنية وحديد وكالسيوم ونحاس وزنك وفوسفور.

- فيتامينات A, B1, B2 ومواد معدنية وسليوز.

الفسق Pistachio :

- قشرة مانع للقيء عن طريق تقوية أعصاب عضلة فم المعدة (الصمام

الفؤادي Cardiac Spincter ويمنع الحموضة والأسيد من الصعود إلى الأعلى..

هذا الصعود الذي يسبب التصاقا وأمراضا في البلعوم.

- يحتوي على: سكريات- أملاح معدنية مثل البوتاسيوم والفوسفور والصوديوم.

فيتامينات A بوفرة ومواد معدنية وسليولوز ونشا وبروتين.

الكاجو Cashew Nuts :

- الزنك- ضروري للهضم والاستقلاب metabolism والمحافظة على الطاقة وهو مصدر للبروتين وهو فاتح للشهية.

- يمتص حامض (أسيد) المعدة ويعالج القرحة المعوية والأمعاء.

- يحتوي على: حديد وكالسيوم وفوسفور وزنك وسيلينيوم ومغنسيوم وفيتامينات E,D,A ودهون مشبعة وغير مشبعة.

التمر هندي Tamarinds :

- مهضم.

- ملين لطيف للطبيعة وهي الحالة الاستثنائية للحوامض، حيث إنها عادة تسبب قبوضة المعدة إلا التمر هندي فلا يترك هذا الأثر.

- يحتوي على حوامض الفاكهة تشمل:

Citric acid- Tartaric- Malic -سكر العنب- البوتاسيوم- bitartartate-

.Pectin- Cinnamic- fibers- gum- Methyl salicylic- ethyl Cinnamate

(من المسكنات الخافضة للحرارة).

الليمون الحامض Lemon :

- يكافح الإسهالات والالتهابات.

المشمش Apricot :

- ملين للطبيعة ويكسر العطش.

الموز Banana :

- يعتبر الموز علاجاً طارداً للديدان.

- ملين للطبيعة.

- يكافح الإسهالات.

الأرز Rice :

- مغذٍ وخفيف الهضم.

- يستعمل كعلاج لحالات الإسهال ويحتوي على بوتاسيوم وأحماض نباتية

أقل من البطاطا.

- يحتوي على ٧٨٪ نشأ و٣٪ بروتين و٣٪ دهون نباتية ويحتوي على أملاح معدنية

وبوتاسيوم وصوديوم وكالسيوم ومنجنيز وفوسفور وكبريت ويود وفيتامين E,B,A .

- ماء الرز الممزوج بقليل من الحامض والسكر يسقي للمرضي المحرورين

ويوصف في الأمراض الالتهابية- حقنة شرجية بماء الرز تعالج القروح في

المستقيم.

البازلاء- البسلة Sweet peas :

- مغذٍ لما يحتوي من البروتين ويستعمله أهل الفكر والرياضة.

-
- ينشط المعدة فينشط عملية الهضم- يكثر الأرياح والنفخة.
 - يحتوي على فيتامينات A, B1, B2, B6, PP, C, D.

الحمص Chick Pea :

- يلين الطبيعة مع نفخ.

الذرة Maize corn :

- يسكن الغثيان والاستفراغ.
- ثريد وعصيدة الذرة تعطي للمرضي الذين هم في مرحلة النقاهة.

الشعير Barley :

- مضاد للإسهال المعوية.
- يكافح التهابات وقروح الأمعاء خصوصاً مغلي الشعير.

الشوفان Oats :

- الشوفان غني بالألياف التي تبطئ حركة الطعام وانحدار في الأمعاء.
- يمنع قبوضة المعدة (الإمساك).
- تعتبر الحبة الكاملة من الشوفان الخيار الجيد للإفطار وبفضل أن يحلى بالزبيب الذي يزوده بالحديد والبوتاسيوم أو ممكن تحليته بالسكر الأسمر.
- مضاد للمغص والأرياح وانزعاج المعدة.
- سهل الهضم في وجود الالتهابات والحرارة.
- يستعمل بعد انتهاء حالات الوضع.

- العدس Lentile :

- يحتوي على ألياف لا تذوب بالماء يمنع قبوضة المعدة ويمنع سرطان القولون والإكثار منه يؤدي إلى اضطرابات في الأمعاء وأرياح ونوبات القولون.

: اللوز Almond

- مسهل للطبيعة.

- يكافح الديدان المعوية.

- حليب اللوز (لوز مسحوق + سكر + ماء) يعالج تهيج الجهاز الهضمي عبر ترسيب اللوز المسحوق فوق المناطق المهيجة ويمنع احتكاك الطعام والفضلات بها.

- يحتوي على فيتامينات.

A, B1, B2, pp, B5, B6 وأملاح معدنية مثل الفوسفور- البوتاسيوم-

المغنسيوم- الكالسيوم- الكبريت- الصوديوم- الحديد.

- لب اللوز يحتوى على الفوسفور الطبيعي.

: الجلاب

مكون من الزبيب (ثمار العنب الأبيض المجفف)، يحتوي على بروتينات (نسب ضئيلة) وسكريات (بنسب عالية) وأملاح معدنية مثل بوتاسيوم وصوديوم ومغنسيوم وفوسفوريك اسيد وحديد وسيلينيوم وبورون.

وفيتامينات B2, B1, A, C, B6, B5.

- منشط للمعدة والأمعاء ويمنع قبوضة المعدة.

البابونج Chamomile :

- مزيل للتوتر عند النساء- مهدئ للعضلات الموجودة في الجهاز الهضمي (المعدة والأمعاء) وهو علاج شعبي للمعدة العصبية.
- مزيل للتشنج المعوي ويهدئ المعدة المتهيجة.
- ذات تأثير قاتل للفطر والبكتيريا.
- ملين لطيف يزيل قبوضة المعدة.

بذر الكتان Flax Linseed :

- يعالج مشاكل القولون والتي تحصل بسبب الاستعمال السيئ للمسهلات.
- يساعد الجسم على تسميك بطانة الأمعاء.
- يكافح قبوضة المعدة والتهابات الأمعاء خاصة diverticulitis ويعالج نوبات المصمران الغليظ irritable bowel syndrome.
- يمكن تناول بذر الكتان النيئ والمقلي أو المغلي.

البنفسج Sweet violet :

- ملين لطيف للطبيعة يزيل قبوضة المعدة.

الحلبة Fenugreek :

- تعالج المغص وملينة للطبيعة، لكن الإكثار منها يسبب الصداع إضافة إلى الرائحة السيئة للعرق والجسد.

الخطمي، ورد الخطمية Marsh Mallow :

- تمنع التهابات الأمعاء والإسهالات.

-
- مادة منعمة وملطفة تؤخذ لمكافحة التهابات وتهيج الجهاز الهضمي.
 - يمنع أمراض الطحال وتضخمه Splenomegaly.

الزعفران Saffron :

- مكرع- مجشئ- طارد للأرياح- يوقف الشهية.

الزنجبيل Ginger :

- مكرع- ومجشئ- مزيل لعسر الهضم والنفخة ويزل المغص.
- يعالج الإسهال.

السنا (السلامكي) (السنامكي) Senna :

- تزيد في سرعة حركة الأمعاء الغليظة (القولون) بواسطة مفعول مباشر على جدران الأمعاء، مما يحدث تأثيراً مليناً للطبيعة.
- مكافحة الديدان المعوية.

الآثار الجانبية: إسهال غير مرغوب فيه ومغص قوي ونقص بالوزن وطفح جلدي.

الشاي Green, black tea :

- المواد القابضة في الشاي تفيد لعلاج الإسهال.

الشمر البري والزراعي Foeniculum fennel, Vulgare :

- رائحته طيبة ويعتبر مكرعاً ومجشئاً ويستعمل مع المسهلات لإزالة الآثار الجانبية للأدوية المسهلة مثل المغص وعادة يخلط مع السوس.
- ماء الشمر له نفس المفعول الخاص باليانسون وعادة يمزج الثلاثة (ماء

الشممر، ماء الكربونة والينسون) لإعطاء أدوية طبية مثل ما يسمى بـ(ماء غريب) Gripe Water وهو يستعمل لإزالة الأرياح والنفخة والمغص عند الأطفال.

- مهدئ لنوبات المصمران الأعور.

- مزيل للنفخة والمغص لدى الأطفال.

الصعتر Thyme :

- مزيل للمغص وتشنج الأمعاء والنفخة.

- طارد للريح- مكرع- مجشئ- مقو للجسم.

- يمنع التخمرات في المعدة.

- يقتل ويطرد الديدان.

العصفر Sufflower :

- يعالج قبوضة المعدة ويلين الطبيعة.

القرفة Cinnamon :

- مكرع ومجشئ وقابض.

- يوقف الغثيان والقئ.

- يخرج الأرياح.

- يزيل النفخة.

- ينشط حركة الأمعاء.

- يكافح قبوضة المعدة.

الكاكاو – الشوكولاته :Cocoa, chocolate tree

- أن الثيوبرومين Theo bromine الموجود في الكاكاو يسبب ارتخاء عضلات الأمعاء، ويحبذ قطعة شوكولاته بعد وجبة كبيرة.

الكرابوية Caraway :

- له رائحة عطرية.
- ينشط الهضم وله تأثير وتكرع وتجشؤ.
- تزيل عسر الهضم وتقوي الجسم مع فتح للشهية ويعالج الغثيان والدوخة.
- تمزج مع الأدوية لإزالة الآثار السيئة منها أو لإضافة النكهة وكمثال تستعمل الكرابوية مع المسهلات.
- تزيل الأرياح والمغص عند البالغين والأطفال.

الكمون Camin :

- منشط للجهاز الهضمي.
- مزيل للمغص.
- طارد للريح.
- مكرع ومجشؤ.

المحلب Mahlab :

- يقوي وينشط المعدة.
- يخرج الأرياح ويمنع النفخة.
- يساعد على الهضم وزيادة الوزن.

- يزيل الدوخة .

- مضاد للديدان .

المردقوش Sweet Marjoroma :

- يعالج الإسهالات والنفخ ويطلق الأرياح .

- مضاد للمغص والتشنجات في الأمعاء .

- يزيل نوبات الألم .

الحليب Milk :

- يستعمل الحليب في معالجة أنواع التسمم .

- يمتاز الحليب بمفعول ملين للطبيعة، خصوصاً حليب الخيل والنوق والأتان

والبقرة وحليب الخيل هو الأقوى في هذا التأثير وحليب البقر هو الأدنى .

- يفضل تجنب شرب الحليب في حالات القولون وذلك بسبب الأرياح

وغازات H₂S .

اللبن الرائب Yogurt :

- إن عصيات حامض اللبن تنتشر في الأمعاء عند المداومة على تناول اللبن

وتفرز الفيتامينات وتحول دون انتشار البكتيريا المضادة المسببة للأمراض

وتحول دون تعفن وتفسخ بقايا الطعام في الأمعاء التي يصدر عنها مادة سامة

ومؤذية للجسم تسمى indole group .

- يساعد اللبن على الهضم والتلطيف .

- اللبن الزبادي غذاء خفيف سهل الهضم وهو يستعمل في حالات الإسهالات

المعوية والأناتات المعوية وإضافة مفعول مضاد للجراثيم قوي يضاف معه الثوم الذي يحتوي على الفلافينويد التي تقتل البكتيريا وتكافح الجراثيم.

الجبنة Cheese :

- يمتص الجبن الأسيد والحموضة الزائدة من المعدة، ولذلك ينصح بتناوله بعد الطعام ليمتص الفائض من الأسيد.
- يعالج القروح والالتهابات داخل الأمعاء.

العسل Honey :

- يعالج تقرحات المعدة والأمعاء (الاثني عشر) والتهاباتها.
- يعالج حموضة المعدة والأمعاء.
- لعسر الهضم في غازات الجهاز الهضمي.
- يعالج الإمساك والإسهال.

الشمع Wax :

- يلين المعدة ويحسن حركة الأمعاء ويدر الإفرازات مما يحسن الهضم.

اللقاح pollens :

- غني بالفيتامينات مثل فيتامينات:
H Biotin, C, B6, B5, B3, B2, B1, A, folic, B rutin
- هو أغني غذائيا من غذاء الملكة.
- يحتوي على الخلاصة الشفافية التي في الأعشاب والأشجار.. لذا فهي مغذية ومنشطة ومجددة للتوازن الوظيفي.

- منظم رائع للأمعاء ويقاوم التهابات القولون والتخميرات ويمنع التعفن.

الغذاء الملكي (العسل) : Royal jelly

- غني بفيتامينات B1, vit. c, Riboflavine, B6, Biotin, Nicotinic acid, vit. A, E, K, D.

- B6 pantothenic acid-B-complex وكميات قليلة من فيتامينات A, E, K, D.

- يعالج هلام الملكة (الغذاء الملكي) في تسريع علاج قرحة المعدة والاثني

عشر.

- يساعد على الهضم ويقوي الدم.

- له تأثير جيد على الغدد الصماء- سكري- غدة الكظر.

صمغ النحل propolis :

- يعالج أمراض الجهاز الهضمي.

- يعالج التهابات وقرحات المعدة والأمعاء والقولون والمرارة.

القرع Pumpkin :

- بذور ومستخلصات القرع تشل حركة الديدان المعوية والطفيليات الأخرى

وتساعد في طردها.

- يقترح أكل مقدار قليل من بذور القرع والزنجبيل من أجل طرد الديدان

المعوية.

الثوم Garlic :

- يعالج الديدان الدبوسية وأنواع العدوى الطفيلية الأخرى ويقترح عصر ٣

فصوص ثوم على ٤-٦ أونصات من عصير الجزر وتناولها كل ساعتين.

الأناناس Pineapple :

- تختفي تماماً الديدان الشريطية بعد ٣ أيام من أكل ثمار الأناناس حيث يحتوي الأناناس على الإنزيم الهاضم لبروتين البروملين Bromelain .

الكرمه Tumeric :

للتخلص من ديدان الينوماتودا . يحسن الهضم ويزيل الغازات وينشط المرارة .

القرنفل Clove :

- القرنفل فعال ضد الطفيليات ومنها الديدان المعوية .

- يمكن عمل شاي قوي من القرنفل .

بذور الشيا Chia Seed

تحتوي على البروتين الكامل الذي يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية . كما يحتوي على كميات كبيرة من الألياف لذا يستخدم لعلاج الإمساك . هي على مستوى عالي من مضادات الأكسدة ومصدر جيد للكالسيوم . كما تحفز إفراز اللعاب الذي يلعب دوراً هاماً في الهضم .

