

سلسلة صحته بين يدي الطبيعة (علم المنعكسات "Reflexology")

صحتك في تنظيف جسمك

(تنظيف الجهاز الهضمي)

"Detox"

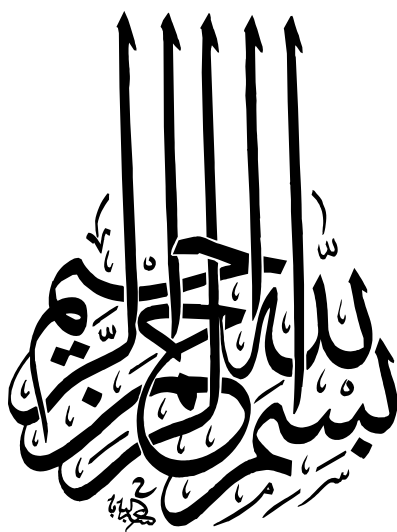
تأليف

أحمد راغب

مؤسسة الإمة للنشر والتوزيع

٢٠١٩م - الطبعة الأولى - ١٤٤٠هـ

كافة الحقوق محفوظة المؤلف



سلسلة صحتك في

تنظيف جسمك

"تنظيف الجهاز الهضمي"

المدرّب الدولي

أحمد راغب

الطبعة الأولى

١٤٤٠هـ - ٢٠١٩م

كافة الحقوق محفوظة

اسم الكتاب :: صحتك في تنظيف جسمك

اسم المؤلف :: أحمد راغب

المُحرر :: هبه أبو حميد

رقم الإيداع بدار الكتب والوثائق : ٣١٨٧ / ٢٠١٩

الترقيم الدولي :: ٣ - ٤٨٠ - ٧٨٣ - ٩٧٧ - ٩٧٨

الناشر :: دار الأمة للنشر والتوزيع

بلد المؤلف :: جمهورية مصر العربية

سنة النشر :: ١٤٤٠ هـ - ٢٠١٩ م

رقم الطبعة :: الطبعة الأولى

تذير

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف ولا يسمح بإعادة

نشر هذا الكتاب إلا بموافقة خطية من المؤلف .

الناشر

دار الأمة العربية للنشر والتوزيع

جمهورية مصر العربية

هواتف :: ٣٧٩٨٩٨٨ - ٠٤٨ - ٠٠٢

المبيعات :: تحويل داخلي ١٣

الفاكس :: تحويل داخلي

إدارة النشر :: ٠٢٠١١٤٢٠٢٢١٧٤



مركز مستند علوم الأمانة العامة للثقافة

إهداء

الحمد لله عز وجل بأنه وفقني بطرح هذه المادة بين أيديكم، فهذا فضل من الله عز وجل "وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً".

أهدي هذه المادة لوالدي الحبيبين وأحنو لهم الجبين تقديرًا وعزّة، ويليهما في التقدير، معلميني الأجلاء الذين قاموا بجعلي ناهماً للحصول على العلم الصحيح وبقدر الدقة المناسبة، وأخواني في العلم الذي منحوني فرصة التعلم بشكل متزن، وابنائي تلاميذي اللذين كنت أرى دومًا في أعينهم شغف الحصول على العلم، وإليك أيها القارئ الرائع الذي تريد تطوير نفسك بشكل جيد.

أهدي هذه المادة لكل فرد قابلته أو لم أقابله يعشق العلم ويقدره لهذه المنزلة العظيمة والتي قال الله عز وجل فيها ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾ الزمر: ٩.

حق القارئ

من أهم حقوقك كقارئ أن تتعرف على مؤلف هذه المادة من حيث خبرته في هذا المجال وهذا لكي تعلم من من تحصل على هذا العلم.
فستتعرف في غضون هذه السطور البسيطة على أهم الارتكازات التي تم الاعتماد عليها في تأسيس هذه المادة.

مؤسس هذه المادة هو المعلم أحمد راغب، وهو معلم ومعالج علم المنعكسات. بدأ دراسة اليوجا منذ عام ١٩٩٤ على يد مدرس التربية الرياضية (الألعاب) في مدرسته ثم بدأ التطور سريعاً في مجال اليوجا حتى أصبح ممارساً ثم مدرباً وبعدها أصبح معلماً في اليوجا. ومن يدرس علم اليوجا من الناحية الفكرية والفلسفية بشكل حقيقي يعلم أن علم اليوجا لا ينفصل بأي حال من الأحوال عن علم المنعكسات فهما وجهان لعملة واحدة، ينقسمان نفس الانقسامات، فلكل نوع من علم المنعكسات نظيره في اليوجا. ومن هنا بدأ المعلم أحمد راغب يخوض في علم المنعكسات منذ عام ١٩٩٨ حتى أصبح معلماً فيه.

لتعرف المزيد عن المعلم أحمد راغب يمكنكم زيارة الموقع الإلكتروني، كما يمكنكم التواصل دائماً عبر أي من قنوات الإتصال التالية على الشبكة العنكبوتية:

Web site : <http://www.trahmedragheb.com>
Social Media : @TRAHmedRagheb
E-MAIL : Info@AhmedRagheb.com

مع خالص تحياتي.



مقدمة

المقدمة هي أداة تعريفية للمادة بشكل مبسط جدًا للتعرف على المحاور التي تتضمنها المادة لتساعد على فهم وإدراك الفائدة منه.

١. الفصل الأول: علم المنعكسات "Reflexology"

علم المنعكسات هو العلم الذي تم بناء عليه علم الاستشفاء والعلاج بالتغذية ولهذا فقد تم وضع هذا الفصل للتعرف على أسس علم التغذية. ونتعرف في هذا الفصل على التعريفات والمحاور الأساسية لعلم المنعكسات وطرق الاستشفاء المستخدمة داخل هذا العلم والفرق بين العلاج والاستشفاء كيف يعمل علم المنعكسات في الاستشفاء أو العلاج.

٢. الفصل الثاني: التغذية

يضم هذا الفصل المعنى الصحيح للتغذية وتأثيرها على حياة الإنسان وإنتاجه للطاقة. ويسلط الضوء على نظم إنتاج الطاقة من كربوهيدرات وبروتينات ودهون وألياف وأملاح معدنية، وماء والفيتامينات وتأثير كل من هذه العناصر على جسم الإنسان تفصيليًا، وكيف يمكن الاستفادة منها بشكل صحيح.

٣. الفصل الثالث: تنظيف الجسم من الداخل

يجيب هذا الفصل على كثير من التساؤلات التي حيرت الكثير مثل هل الجسم من الداخل يحتاج للتنظيف؟

وإذا كانت الإجابة بنعم كيف يمكن اختيار نظام التنظيف وهل هنا أنظمة تصلح لتنظيف الجسم بأكمله مرة واحدة؟

٤. الفصل الرابع: تنظيف الجهاز الهضمي

يشمل هذا الفصل مكونات وعمل كل عضو مكون للجهاز الهضمي بداية من الفم والأسنان، البلعوم والمرئ والمعدة، الإثني عشر، البنكرياس، الكبد، الأمعاء الدقيقة، الأمعاء الغليظة.

يضم أيضاً بالتفصيل وظيفة كل عضو وطريقة عمله، هذا بالإضافة إلى الطرق الصحيحة لتنظيف كل عضو على حدة مع ذكر المحاذير التي يجب الالتزام بها لسلامة الشخص.



كيف تستفيد من هذا الكتاب

تنقسم هذه المادة إلى ثلاثة مستويات وكل مستوى منها يخاطب فئة محددة وتنقسم على النحو التالي:

١. الفئة الأولى الباحثين والمتخصصين.

٢. الفئة الثانية محبي الاطلاع والمعرفة.

٣. الفئة الثالثة محبي المعلومات القصيرة.

وسنعرض في السطور القادمة المواضيع الهامة لكل فئة للقراءة.

الفئة الأولى: ينصح لهم قراءة كامل الكتاب حيث أن به تفصيل دقيق لمعلومات كثيرة وأيضاً به شرح عن الفلسفة الكبرى لعلم المنعكسات التي تم بناء النظرية الخاصة بالمادة عليه.

الفئة الثانية: وفي هذه الفئة ينصح بقراءة الموضوعات التالية:

من الفصل الأول:

- الفرق بين العلاج والاستشفاء.
- أنواع الإصابات من وجهة نظر علم المنعكسات "Reflexology".
- أنواع الأمراض من وجهة نظر علم المنعكسات "Reflexology".

من الفصل الثاني:

- التغذية
- سوء التغذية
- نظم إنتاج الطاقة "الغذائية"

من الفصل الثالث:

- هل هناك فرق بين أنظمة الغذاء المختلفة؟
- محاذير خاصة بأنظمة التنظيف.
- طريقة تنظيف الجسم المختلفة.

من الفصل الرابع:

- الفصل الرابع كاملاً.

الفئة الثالثة: وفي هذه الفئة نرجو ألا تقل في القراءة عن الموضوعات التالية لأنها تحتوي على أقل حد معرفة من هذه المادة:

من الفصل الأول:

- الفرق بين العلاج والاستشفاء.
- أنواع الإصابات من وجهة نظر علم المنعكسات "Reflexology".
- أنواع الأمراض من وجهة نظر علم المنعكسات "Reflexology".

من الفصل الثاني:

- سوء التغذية

من الفصل الثالث:

- هل هناك فرق بين أنظمة الغذاء المختلفة؟
- محاذير خاصة بأنظمة التنظيف.

من الفصل الرابع:

- كافة أنظمة التنظيف لكل عضو.
- كافة المحاذير المذكورة بالمادة.

الفصل الأول: "علم المنعكسات Reflexology"

- تعريف علم المنعكسات "Reflexology".
- مفهوم علم المنعكسات "Reflexology".
- الهدف العام لعلم المنعكسات "Reflexology".
- محاور عمل علم المنعكسات "Reflexology".
- الإطار العام لأخصائي علم المنعكسات "Reflexology".
- أنواع علم المنعكسات "Reflexology".
- الفرق بين العلاج والاستشفاء.
- كيف يعمل علم المنعكسات في الاستشفاء أو العلاج.
- أنواع الإخلال في الإنسان من وجهة نظر علم المنعكسات "Reflexology".
- أنواع الإصابات من وجهة نظر علم المنعكسات "Reflexology".
- أنواع الأمراض من وجهة نظر علم المنعكسات "Reflexology".
- هل يمكن استخدام الاستشفاء بالحرارة للخلل الوظيفي كما هو في الخلل الخارجي؟
- إحدى طرق الاستشفاء بعلم المنعكسات "Reflexology" في المنزل.
- بعض الزيوت الهامة في جلسات علم المنعكسات "Reflexology".
- أكثر أنواع علم المنعكسات "Reflexology" تداولاً.
- من أين أبدأ في دراسة علم المنعكسات؟
- أين يقع الاستشفاء بالردم داخل علم المنعكسات "Reflexology"؟

ما هو علم المنعكسات "Reflexology" وما هي الطرق المختلفة للاستشفاء به؟

• تعريف علم المنعكسات "Reflexology":

هو علم قائم على دراسة انعكاس كل شيء وتأثيره على الإنسان بشكل إيجابي أو سلبي وكيفية تدعيم الإيجابي وكيفية مقاومة السلبي لتحسين أداء الإنسان من كافة الجوانب. وقد تم الاعتراف دوليًا بأن من أسس هذا العلم هم قدماء المصريين. وقد تم تقسيمه إلى تسعة مكونات أساسية من قبل قدماء المصريين.



مفهوم علم المنعكسات "Reflexology":

ماذا تعني كلمة علم المنعكسات " رفلكسولوجي - Reflexology "؟

هو عبارة عن أي شيء ينعكس أو يؤثر على الآخر، ويمكن أن يكون هذا الانعكاس إيجابي أو انعكاس سلبي. يتم قياس هذا التأثير على الإنسان للتعرف على نوعه إيجابي أم سلبي سواء كان داخل الإنسان "مثل الأعضاء أو مكونات

الإنسان التسعة" أم خارجه، وبهذا فإن قياس الأشياء وتأثيرها سواء كانت مفيدة أو ضارة تكن على الإنسان لأنه أداة القياس الأساسية لعلم المنعكسات. ويعني هذا أن أي شيء يمنح الإنسان طاقة إيجابية أو يمحو عنه طاقة سلبية فهو شيء نافع. أما أي شيء يمنحه طاقة سلبية أو يمحو منه طاقة إيجابية فهو شيء ضار. فتصنيف أي شيء في الكون يتحدد بمدى استفادة الإنسان منه وهذا لكون الإنسان هو محور الكون لدى قدماء المصريين، ومن هنا سمي علم المنعكسات الذي يؤثر في حياة الإنسان بشكل عام.

الهدف العام لعلم المنعكسات "Reflexology":

علم المنعكسات: هو وسيلة تساعد الإنسان للعودة إلى طبيعته التي خلق عليها مع مراعاة الشكل التشريحي والوظيفي السليم.

ولهذا الهدف يعتبر أخصائي علم المنعكسات هو مساعد للإنسان لكي يعود إلى الحالة الطبيعية ويستقر في كافة الجوانب.

- ولهذا يعتبر أخصائي علم المنعكسات استشاري حياة وليس معالج فقط.

- يعتبر الرفلكسلوجي: علم وفن في نفس الوقت.

– هو علم، لأنه يركز قواعد علمية.

– هو فن، لأنه يعتمد على مهارة الفرد.

بعض الدراسات عن علم المنعكسات "Reflexology":

- تعمل مجموعة من الدراسات عن علم المنعكسات من أهم الأشخاص

الذين كان لهم السبق في هذا:

- دكتور أتاتيس ودكتور أداموس حيث نشر أول دراسة عن علم

المنعكسات في عصرنا الحديث عام ١٥٨٢.

- ويلحقها بقليل دراسة الدكتور بل في لايزيغ حيث نشر ثاني دراسة عن الرفلكسلوجي.
- ووجد بعض الأشخاص الذين أثروا تأثير مباشر في الرفلكسلوجي مثل:
- الرائد في الرفلكسلوجي الحديث "وليام فيتزجرلد".
- الرائد الثاني هي الدكتورة "يونس إنغهام" والتي نشرت الرفلكسلوجي في أمريكا.
- الرائد الثالث هي الممرضة "دورين بايلي".

محاو عمل علم المنعكسات "Reflexology":

يتمحور علم المنعكسات حول أربعة محاور أساسية وهي:

١. "أسلوب وقاية" محاولة حماية الإنسان من ما يمكن الإصابة به.
٢. "أسلوب عناية" أي تحسين أداء الإنسان والحفاظ عليه في أحسن حال.
٣. "أسلوب استشفائي" يقوم بتحفيز الجسم على شفاء نفسه.
٤. "أسلوب علاجي" أي يقوم تعويض الجسم ما فقده من العناصر أو المكونات الحيوية له.

الإطار عام لأخصائي علم المنعكسات "Reflexology":

- علم المنعكسات له التشخيص الخاص به وهو مكمل للتشخيص الطبي الإكلينيكي وليس بديلاً عنه.
- لا يسمح لأخصائي علم المنعكسات التشخيص منفرداً بدون تشخيص الطب الإكلينيكي.
- لا يسمح له بكتابة دواء ولا بمنع شخص من تناول دواء تحت إشراف طبيب.

• أنواع علم المنعكسات "Reflexology":

علم المنعكسات له قسمين:

- انعكاس داخلي "علم الانعكاس الذاتي".
- انعكاس خارجي "علم الانعكاس البيئي".



علم المنعكسات الداخلي : يقيس تأثير الإنسان بذاته على ذاته مثال تأثير العقل على الجسم، تأثير الجسم على الحالة النفسية، تأثير الحالة النفسية على العقل، تأثير الحالة النفسية على الجسم وتأثير الهرمونات على الحالة المزاجية، تأثير الجسد على بعضه فمثلاً تأثير الكبد على الكلى، تأثير طرق التفكير على أنواع التفكير، تأثير المشاعر على بعضها البعض.

فعلم المنعكسات يتعامل مع الإنسان في كل حالاته وكل تغيراته.

علم المنعكسات الداخلي (علم المنعكسات الذاتي):



مثال على الانعكاس الذاتي الموضعي: الجلوس بشكل خاطيء على المكتب "التحذب الزائد لفترات طويلة"
 تحذب الظهر من منطقة الصدر يصيب فقرات الصدر ومعها الأعصاب الموجودة في هذه المنطقة وبالتالي تتأثر الأعضاء التي تصل بهذه الأعصاب.

ومن ثم يبدأ الجسم بتغيرات فسيولوجية وتشريحية ليتواءم مع هذا التغير في كامل الجسد.

ينعكس هذا الانحناء في المثال السابق على فقرات الصدر وإطالة عضلات الظهر العلوية في هذه المنطقة ويتسبب في قصر عضلات الصدر وإصابة بعض الأعصاب الموجودة في منطقة فقرات العمود الفقري الخاصة بمنطقة الصدر لأن الأعصاب تخرج من بين فقرات العمود الفقري.

ويتم هذا أيضًا في الاستشفاء أو العلاج فيمكن علاج إصابة من مكان آخر فيمكن علاج إعوجاج الحوض عن طريق وضع القدم الأرض.

مثال على الانعكاس الذاتي الغير موضعي: النوم



أو الجلوس في وضعية الجنين (انحناء الظهر إلى الأمام "مثل وضع الجنين") هذا يؤثر على الحالة النفسية فيجعل الشخص ينطوي على ذاته، وبالتالي يؤثر على تفكيره ويجعله يثق بتفكيره هو

بشكل أكبر ويرفض تفكير الآخرين، ويرفع لديه مشاعر الخوف.

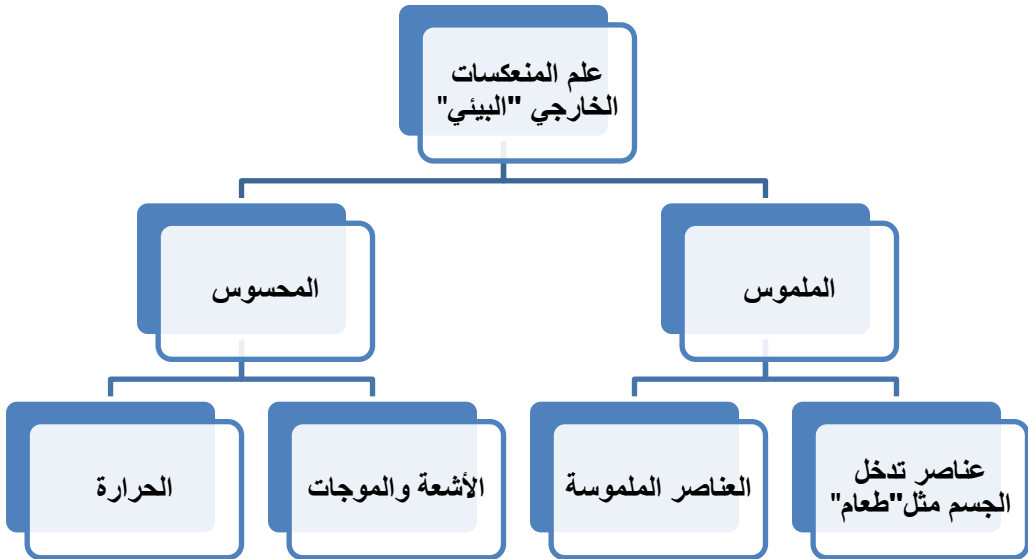


والعكس صحيح، فإذا بدأ الشخص ينطوي على ذاته فهنا يبدأ الشخص في ظهور علامات الانحناء على ظهره نتيجة لانطوائه.

فالعقل والجسم والنفس دائماً متصلين مع بعضهم البعض.

ويحدث تغيرات تشريحية لهذا السبب ليتوازن الجسد فتجد أن منطقة عظام الحوض ترتفع إلى الأمام لتوازن الانحراف القوامي في العمود الفقري وبالتالي تختلف زوايا مفاصل الرجل فتختلف طريقة وضع القدمين على الأرض. وهذا يؤثر بالسلب على مفصل الركبة وتحرك عظام الجسم بالكامل لكي تتواءم مع التغير التشريحي في العمود الفقري.

علم المنعكسات الخارجي (علم الانعكاس البيئي)



يختص بتأثير أي شيء خارج جسم الإنسان على الإنسان مثل الطعام والشراب والهواء والماء والبرودة والحرارة والشمس والأرض..... إلخ. كلما كان الشيء طبيعي كلما كان تأثيره على الإنسان أكثر إيجابية، وهذا ما يبرر أن الاستشفاء بعلم المنعكسات "Reflexology".

يفضل دائما استخدام أدوات طبيعية في الاستشفاء وهذا لا يعني الإفراط في الأشياء الإيجابية لأن في هذه الحالة سوف تتحول إلى تأثير سلبي حتى لو كانت إيجابية في ظاهرها فكل شيء إن زاد عن حده ينقلب إلى ضده.

مثال: تناول الماء شيء إيجابي ومفيد للغاية ولكن إذا تم تناوله بشكل مفرط سيحمل الماء المعادن الموجودة في الجسم مثل الكالسيوم ويخرجها من الجسم في عملية الإخراج وسيُسبب في حدوث إصابات عديدة.

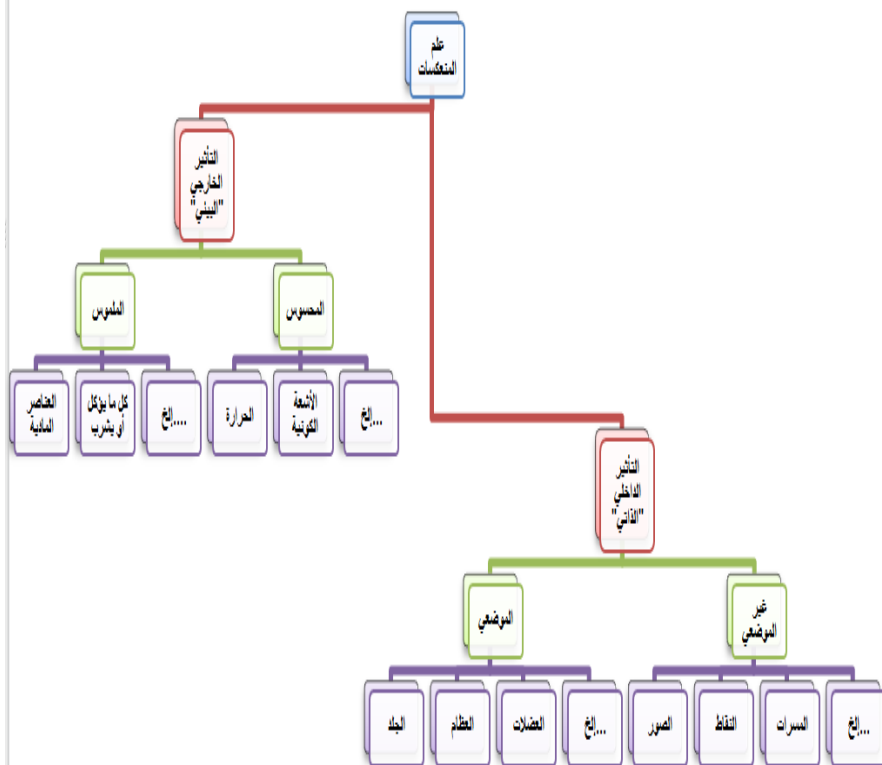
تتعدد أدوات علم المنعكسات "Reflexology" الخارجي بشكل ضخم جداً "فمثل هذا: الأحجار والأخشاب والعاج والرمال والمعادن والماء والحركة والأعشاب" إلى آخر الأدوات الطبيعية التي تستخدم في عملية الاستشفاء لإكساب طاقة إيجابية. ويزداد تأثير الاستشفاء بشكل جذري إذا تم استخدام الأدوات المناسبة لعملية الاستشفاء لكل إصابة "مثال استخدام الزيت المناسب للإصابة.

وينقسم الانعكاس الخارجي إلى أشياء يمكن التلامس معها، وأخرى نشعر بها.

الانعكاس الخارجي البيئي الملموس: يتمثل في كافة العناصر الموجودة بأشكالها الصريحة مثل المعادن وأقسام التربة المختلفة والنباتات والزيوت... إلخ. ويمكن استخدام هذه العناصر من خارج الجسد ويتم امتصاص تأثيرها عن طريق الجلد. أو داخل الجسد مثل تناول هذه العناصر عن طريق الفم مثل كافة أنواع المغذيات الطبيعية وأيضا أشكال التغذية العلاجية والاستشفائية المختلفة أو الاستنشاق أو الحقن مثلاً.

الانعكاس الخارجي البيئي المحسوس "الغير ملموس": مثل التأثير بأشعة الشمس والحرارة والهواء، كافة المجالات المغناطيسية سواء كانت إشعاعية أو خارجة من عنصر بناء على تكوينها الذري.

فمثلاً يتأثر الإنسان بأشعة الشمس فينتج جسدة "فيتامين د"، ومع الحرارة تتسع الأوعية الدموية أو تنكمش من البرودة. ومع الموجات التي تصدرها الأجهزة الإلكترونية فيتأثر الإنسان وأيضاً تلك الموجات الموجودة في محيطنا والمجالات المغناطيسية الخاصة بالأشكال الهندسية مثل الأهرامات والاستشفاء بطاقة الأهرامات، وبالفوتونات المغناطيسية "هو ذلك الجسيم الأولي، والكم الضوء وجميع الأشكال الأخرى للإشعاع الكهرومغناطيسي" للألوان والمغناطيس والتأثر بالعطور وأهم الأشكال التي يعكسها الجسم بناء على هذا التأثير هو إفراز الغدد للهرمونات المختلفة داخل الجسد وتنشيط عمليات الأيض "التفاعلات" الداخلية.



الفرق بين العلاج والاستشفاء

الإستشفاء: هو كل ما يحفز الانسان على الاستشفاء والوقاية من الإصابات فهو يقوم بعملية التحفيز بشكل أساسي لا بعملية العلاج.

مثال: تنشيط الجهاز الليمفاوي للتخلص من سموم الجسم.

الوقاية: تعتبر الوقاية نوع من أنواع الاستشفاء حيث أنها تقوم بالحفاظ على المعدل الطبيعي لنشاط العضو.

العلاج: هذه العملية التي تقوم على تعويض الجسم لعلاج المشكلة الواردة أو التعامل معها بشكل مباشر.

مثال: تعويض الجسم بكمية من الحديد في حالة نقصه في الجسم.

فالفرق الواضح بين العلاج والاستشفاء يتمثل في:

- العلاج تعويضي لما ينقص من الجسم.
- الاستشفاء حفاظ وتحفيزي وتحسين ورفع أداء الجسم.

ولا يمكن إلغاء أو تفضيل أحدهما على الآخر، فكل منهما يحتاج إلى الآخر وأيضاً حسب نوع الإصابة يتم تحديد ما يحتاجه الإنسان منها، فكل منهما له دوره الذي

لا ينكره ولا يعوض عنه الآخر. وإذا تم استخدام أحدهما مكان الآخر فيمكن حدوث مضاعفات جسيمة ولهذا لا يمكن لأي علم نكران أو إلغاء دور وأهمية العلم الآخر.

ويأتي علم المنعكسات ليحتل المكانة بين الاثنين بالرغم أن أغلب طرقه استشفائية ووقائية ولكن لا تغفل دورة في العلاج أيضًا.

حيث أن جسم الإنسان لا يستطيع إنشاء كل العناصر داخله بل يحتاج بعض العناصر من الخارج.

كيف يعمل علم المنعكسات في الاستشفاء أو العلاج؛

يعتمد علم المنعكسات على شيء هام جدًا وهو أن الله عز وجل جعل في أجسادنا نظام كامل للاستشفاء فكلما توافقت مع هذا النظام فستجد نفسك في حالة وصحة جيدة من كافة العناصر المكونة للإنسان، والتي برع في دراستها قدماء المصريين وتم تصنيفها على تسع عناصر أساسية. فكل عنصر يؤثر في الآخر بطريقة مختلفة، فحينما تتماشى كل هذه العناصر معًا فستصبح في حالة اتزان وإن تم الإخلال بها، ستصبح في حالة عدم اتزان وعرضة للإصابة بالأمراض المختلفة.

مثال: بعد عشاء يوم طويل وشاق، يخلد الجميع إلى النوم عدد ساعات محددة، ليستيقظ الشخص وهو يشعر بالراحة أو التعافي.

وهذا هو جانب صغير من نظام الاستشفاء الإلهي الذي وضعه الله عز وجل في أجسادنا. هذا النظام بالطبع يؤثر على مشاعرنا وعقولنا وإلى آخره من التأثيرات في هذا النظام.

وإذا نام الفرد أكثر من اللازم للاستشفاء أو أقل فستجده لم يُشفى بشكل صحيح.

العناصر المكونة للإنسان:

يقسم علم المنعكسات "Reflexology" الإنسان إلى تسعة عناصر أساسية والذي قام بتقسيمه بهذا الشكل هم قدماء المصريين وهم:

١. خت / خات "الجسد المادي"

٢. با "الإدراك"

٣. رن "الاسم"

٤. كا "المجال الأثيري / الطاقة / القوى الداخلية"

٥. آخ / اينجو "الروح / نورانية"

٦. شوت "الظل"

٧. إيب / إب "القلب"

٨. سيخيم "البصيرة / الاتحاد"

٩. ساحو "الجسم النوراني"

وهذه العناصر لها فلسفة خاصة في الاستشفاء وكيفية توافقها مع كل عنصر آخر ولكل عنصر من هذه العناصر طريقة للتعامل معه وفلسفة حياتية في حياة الإنسان.

وللأسف في عصرنا الحالي لم يتم الاعتراف بهذه العناصر التسعة لأن غالبية الناس يحاولون التعامل بمبدأ الأشياء الملموسة في حين أن أغلب هذه العناصر ليست ملموسًا أو ما يمكن قياسها بشكل صريح ومباشر فقط.

فتم تلخيص هذه العناصر في عنصرين اثنين فقط وهم:

١. خت/ خات ويعني الجسد المادي الملموس.

٢. إيب/ إب ويعني القلب أي العقل الواعي.

ولهذا لا يوجد فهم واعي للإنسان في عصرنا الحالي بسبب إلغاء عناصر هامة جدًا من عناصر تكوين الإنسان.

أما في علم المنعكسات فيتم التعامل مع التسعة عناصر وأي خلل كما ذكرنا يكون مؤثرًا في العناصر الباقية مثل الجسد الأثيري للإنسان وهو الفوتونات المغناطيسية النابعة من الجسد المادي والروح والاسم... إلخ، فكل هذه العناصر كان يعترف بها المصريين القدماء.

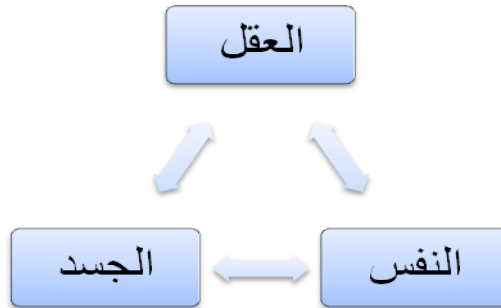


أنواع الإخلال في الإنسان من وجهة نظر علم المنعكسات "Reflexology":

كما ذكرنا أن تكوين الإنسان يضم تسعة عناصر متناغمة ولعدم الخوض في هذه الفلسفة العملاقة، الآن سيتم شرح مثلث التأثير فقط من هذه الحلقة الكاملة للتسعة عناصر وهذا لتسهيل عدم الخوض في فلسفة تحتاج إلى سنوات لاستيعابها.

يعتبر مثلث التأثير البشري من أهم العناصر التي إذا حدث بها خلل تجعل الإنسان عرضة للأمراض ويتكون هذا المثلث من ثلاث زوايا أساسية وهم (العقل - الجسم - المشاعر) فكل منهم يؤثر على الآخر بالإيجاب والسلب فإذا حدث خلل في واحد منهم سيحدث بشكل طبيعي في العناصر الثانية خلل، فيبدأ الفرد بالإصابة أو المرض والعكس صحيح في الناحية الإيجابية. وقد سمعنا الكثير عن إناس استطاعوا بقوة إرادتهم التغلب على أمراض كثيرة كانت شبه مستحيل الاستشفاء والعلاج منها.

ومن هنا ذهب الكثير من علماء النفس ليقولوا أنه لا يوجد مرض عضوي إلا ويسبقه خلل نفسي ومن أنصار هذا المفهوم في مصر أ.د. أحمد عكاشة.



أنواع الإصابات من وجهة نظر علم المنعكسات "Reflexology":

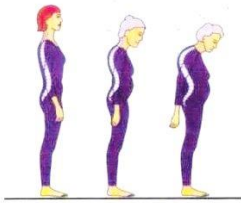
قبل أن نتحدث عن الاستشفاء، فلا بد أن نعلم أنواع الإصابات وهي تنقسم إلى نوعين:

١. إصابة مباشرة

٢. إصابة اعتيادية

الإصابة مباشرة: تنتج هذا النوع من الإصابات عن طريق التصادم المباشر والتي لم يتم تهيئة الجسد لها فيتم تغيير الشكل التشريحي للجسد بشكل مفاجيء.

الإصابات الاعتيادية: تنتج عن عادات يسلكها الفرد مثل الجلوس بشكل فيتم تغيير الشكل التشريحي للجسد بشكل تدريجي.



مثال: الانحراف القوامي؛ إحدى أهم أسبابه طريقة الجلوس الخاطئ فيبدأ الغضروف والأربطة والأوتار والعضلات في التجدد والنمو بشكل مختلف مما كان عليه في الشكل الطبيعي مما يجعل العمود الفقري يختل في توازنه ويؤثر هذا على الأعصاب وعلى كافة أنحاء الجسم.

أنواع الأمراض من وجهة نظر علم المنعكسات "Reflexology":

تنقسم الأمراض إلى قسمين وهما:

١. إصابة خارجية "فيروس أو بكتيريا، طفيل .. إلخ / أو زيادة أو نقصان

عنصر أو دخول عنصر في غير موضعه".

٢. خلل وظيفي داخل الجسم "أي أن العضو لا يعمل بالشكل الأمثل".

الخلل الخارجي:

الخلل الخارجي في العناصر: ينتج هذا الخلل من نقص أو زيادة في عنصرًا ما يتم

دخوله الجسم بشكل غير منتظم "زيادة أو نقصان أو مكان غير مناسب له"

ويؤثر هذا على حيوية الجسم بشكل عام.

مثل المدخنين يتم دخول كم كبير من الغازات والمواد الغير صحية الجسم.

الخلل الخارجي الحي: ينتج هذا بسبب شيء خارجي مثل الفيروسات أو البكتيريا

والطفيليات والجراثيم وهذا النوع من الأنواع المرضية أسهل بكثير في التعافي من

الخلل الوظيفي في وجهة نظر علم المنعكسات وبهذا عن طريق عمل إخلال

بالبيئة المحيطة لهذا الكائن فيتم القضاء عليه.

ويمكن تفسير هذه الفلسفة بشكل مبسط "أن كل كائن حي يعيش في حيز

حراري محدد خاص به فإذا تم حدوث تغير في درجة الحرارة سواء بالارتفاع أو

بالانخفاض عن الحيز الحراري الذي يعيش به فإن الكائن سيموت وينطبق هذا الإنسان أيضًا.

فهذه إحدى الطرق التي يمكن من خلالها القضاء على الفيروسات والبكتيريا والفطريات الجراثيم ولكن يجب التعامل بهذه الطرق مع أخصائي في هذا النوع من الأنواع الاستشفاء وأيضًا يجب التعرف على نوع هذا الكائن المسبب للإصابة بشكل تفصيلي، لأن يوجد أنواع من الكائنات الحية تستطيع التكيف أسرع من الإنسان أو يكون الحيز الحراري لهذا الكائن أعلى أو أدنى من الحيز الحراري للإنسان.

الكائنات الحية: أي كائن حي في هذا الكون يعيش في حيز حراري محدد إذا تم الارتفاع عنه أو الانخفاض عنه يتم وفاة هذا الكائن الحي ومن هذه الكائنات الحية الإنسان والحيوان والحشرات والطيور وأيضًا الفيروسات والبكتيريا والفطريات.

فإذا افترضنا أن هناك بكتيرية حدوده الحرارية من ٢٥ إلى ٣٠ فهذا يعني أنه إذا زادت أو قلت درجة الحرارة عن هذا الحيز يمكننا التخلص من هذا الفيروس.

ومن هنا يأتي الاستشفاء بالحرارة بأنواعها المختلفة مثل المياه الساخنة والمضاف لها الثلج والمياه الكبريتية الحارة والباردة والحرارة الجافة... إلخ.

توجد في مصر أقسام عديدة من أنواع الماء على سبيل المثال المياه الكبريتية ومنها أنواع مختلفة وكل منها يتميز في تحفيز الجسم بشكل محدد، حيث أن الاستشفاء بالمياه الكبريتية يرتبط بشكل عام بدرجات الحرارة للمياه والوقت وطريقة نزول الماء إضافة إلى عدد مرات النزول، حرارة الجسم، درجات الحرارة المختلفة للجو والتركيب الكيميائي والعناصر التي تحتويها كل عين تؤثر في النتائج النهائية للاستشفاء. ولهذا ننصح ممارسة مثل هذه الطرق المستخدمة في تحفيز الجسم تحت يد متخصصين في ذلك.

وهذا لا ينجح مع كافة الكائنات الحية مثل الفيروسات والبكتيريا والطفيليات حيث أن بعضها له حيز حراري متسع فبالتالي لا يستطيع جسم الإنسان تحمل مثل هذه الحرارة ولهذا يجب دراسة الفيروس بشكل جيد جدًا وحالة المريض وإمكانية استجابة الحالة وغيرها الكثير من الأشياء التي يجب وضعها في الاعتبار.

معلومة جانبية: وبشكل عام في حالة حدوث خلل خارجي يجب أن يقوم هذا الخلل بالتأثير على الفسيولوجي الداخلي للجسم فيحدث خلل وظيفي.

وبعد القضاء على الخلل الخارجي يجب إعادة هيكلة الخلل في وظائف الجسم وسيكون هذا أسهل بكثير لأن سبب العلة قد أزيل.

الخلل الوظيفي: "عدم عمل العضو بشكل جيد أو الأمراض العضوية":

مثال: الأشخاص الذين يعانون من داء السكري. في هذه الحالة لا يفرز البنكرياس الأنسولين في الوقت المناسب بالكمية المناسبة.

مثال ٢: الشخص المهاجم دائماً ما تجده مفرد الظهر وضغط دمه في الطبيعي مرتفع، أما الشخص الانطوائي منحني الظهر وهو في الطبيعي ضغط دمه منخفض وذلك بسبب الحالة النفسية "وضعية الجسم تتأثر من الحالة النفسية وتؤثر على وظائف الأعضاء (علم وظائف الجسم الفسيولوجي)" وهذا من أهم أقسام علم المنعكسات.

هل يمكن استخدام الاستشفاء بالحرارة للخلل الوظيفي كما هو في الخلل الخارجي؟

نعم عن طريق التأثيرات الفسيولوجية التي تحدثها الحرارة واختلافها.

وهناك أيضاً الاستشفاء بالتدليك والضغط على مسارات الطاقة ومعالجة المجال المغناطيسي حول الإنسان وكل منهم بأدواته الخاصة التي يحتاجها الجسم.

إحدى طرق الاستشفاء بعلم المنعكسات "Reflexology" في المنزل:

كيف يستطيع الشخص أن يساعد نفسه ويحسن من حالته الصحية ويتخلص من الطاقة الكهرومغناطيسية الضارة والتي تدعى مجازًا "بالطاقة السلبية" ليشعر بالتحسن؟

كل ذلك يمكن فعله ببساطة عن طريق ملء مغطس صغير - حوض الاستحمام - في المنزل (bathtub) بماء ساخن أعلى درجة حرارة يتحملها الفرد - أقصى درجة تحمل - ومن ثم يبدأ الشخص في الجلوس فيه لمدة ٢٠ دقيقة كحد أقصى أو حتى التكيف مع هذه الدرجة من الحرارة. من الأفضل أن يتم إضافة حفنة - بمقدار كف من البن السادة الداكن وغير المحوج وملح خشن مستخلص من البحيرات أو البحار. هذه العناصر تساعد الجسم على التخلص من المجالات الكهرومغناطيسية السلبية.

ويمكن بنفس الطريقة الماضية استخدامها في إناء "طبق" كبير ووضع القدم به فقط وليس الجسد بالكامل.

نصائح ومحاذير لطريقة الاستشفاء بالحرارة:

- لابد من تناول كمية مياه كبيرة قبل نزول الماء وأثناء وبعد الخروج من الماء، وذلك لتعويض الفاقد من الجسم والتأثير الفسيولوجي الناتج من هذه العملية الاستشفائية.
- إذا كنت من الذين يعانون من ضغط الدم المنخفض أو ما يسمى بالهبوط فيفضل ألا تمكث في الماء فترة طويلة أو من الممكن أن تبدأ بإناء به ماء ساخن وبعد ٣ شهور تبدأ في النزول في الماء الساخن بمتوسط مرتين شهرياً.
- هذه الطريقة قد تتسبب في الشعور بانخفاض ضغط الدم "الهبوط" لدى بعض الأشخاص نتيجة اتساع الأوعية الدموية.
- يحذر على الأشخاص المصابة بجلطات أو لديها مشاكل في الشرايين التاجية أو تعاني من سيولة الدم أو سرعة تجلط أو قام بعمل عمليات قلب مفتوح (مشاكل القلب والأوعية الدموية والدم).
- يفضل تناول نبات الطلح أو الطلع "الموز" لاحتوائه على كمية جيدة من البوتاسيوم والمغنسيوم.
- ينصح بالانتظار الفرد انخفاض درجة حرارة المياه وهو بداخلها، فإما أن يتم تزويد درجة حرارتها عن طريق إضافة ماء ساخن أو يتم إنهاء الجلسة.
- لا يمارس هذه العادة لمن هو خاضع لعمليات جراحية أو نزيف داخلي.

- لا يتم ممارسة هذه الطريقة يوميًا لكي لا تنعكس بالسلب على الفرد فيمكن استخدامها في المتوسط لمن لم يتعود هذه الطريقة مرتين في الشهر أو مرة كل أسبوع الحد الأقصى.

بعض الزيوت الهامة في جلسات علم المنعكسات "Reflexology":
تعطي الزيوت تأثير فعال للغاية في الجسم ويتحدد نوع الزيت المستخدم حسب الحالة.

فمثلا في العظام يفضل استخدام زيت الكافور وزيت الحنظل وزيت النعناع. يتم استخدام كل واحد منهم على حدى أو معًا.

هذه الزيوت لها تأثير تنشيطي لبعض الخلايا لذا يحذر استخدامها لدى المرضى المصابين بالتهاب في الجلد ويمنع استخدامها أيضًا في الأماكن الحساسة.

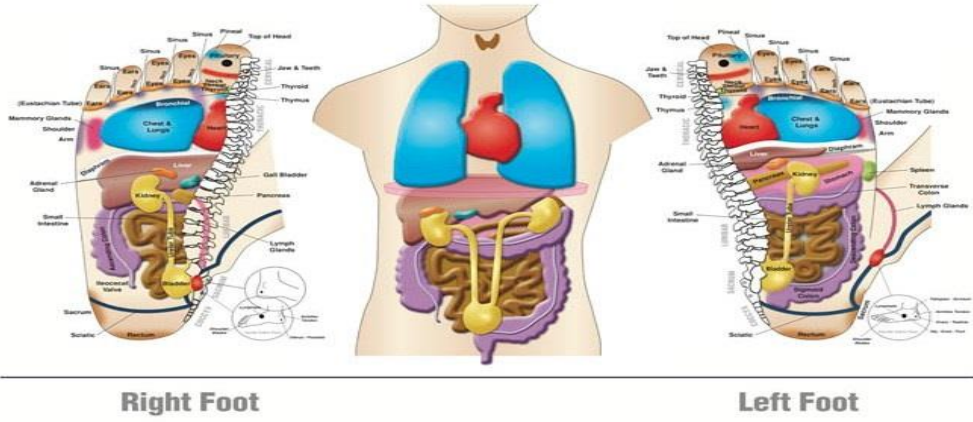
والزيوت العطرية تعتبر من أنواع الاستشفاء الداخلي والخارجي وذلك مثل زيت النعناع؛ فرائحته تنعش كما أنه زيت خفيف يسهل امتصاصه من الجلد. أما بالنسبة للجلد فزيت البابونج يساعد في التخلص من بعض البكتيريا الضارة على جسم الإنسان ويعتبر من المطهرات الطبيعية.

أكثر أنواع علم المنعكسات "Reflexology" تداولاً:

علم المنعكسات "Reflexology" الأكثر تداولاً هو انعكاس صورة الجسم على اليدين أو القدمين أو الأذن أو الوجه أو الصدر أو البطن، فهناك ما يفوق الـ ٣٥٠ صورة منعكسة على جسم الإنسان.

وأيضاً انعكاس المسارات العضوية والأشكال الهندسية والأحجار الكريمة والتغذية والمعادن والألوان والزيوت بأنواعها.

ويتم تحديد الصورة التي سيتم العمل بها بناء على نوع الإصابة أو احتياج الجسم. وينقسم إلى صور منتصفية وهي منقسمة نصفين - إحداها في الناحية اليمنى والأخرى في اليسرى - والصور الجانبية ويتم فيها تحفيز أجزاء الجسم من جانب واحد حيث يكون التوضيح بالصور عن كل عضو في الجسم وما يمثله في اليدين أو القدمين أو الأذن.



مثال صورة القدم المنتصفة: فنجد أن القدم اليمنى بها الكبد والمرارة أما القدم اليسرى فيوجد بها المعدة والطحال والبنكرياس، أما الأعضاء المنتصفة فتوجد في كلا القدمين مثل العمود الفقري.

كل منطقة في القدم لها العضو التي تنشطه وكذلك اليدين. فنصف الصورة الأيمن الموجود في القدم اليمنى ينشط النصف الأيمن من أعضاء الجسم وكذلك النصف الأيسر وذلك متعلق بشيء يدعى المسارات المغناطيسية الأساسية في الجسم.

ويمكن أن تكون الإصابة في القدم نفسها أو في الصورة الانعكاسية للقدم ويقوم ممارس علم المنعكسات بتحديد الخلل هل هو في القدم أم في المسار الطاقى.

منطقة الأصابع في القدمين والكفين تمثل الدماغ، والمنطقة التي أسفل منها تمثل الصدر والرئتين والمنطقة الواقعة بينهما تمثل العنق وباطن القدم أو الكف تمثل

باطن الجسم. أما المنطقة الخلفية من القدم والكف فهي تمثل الجزء الخلفي من الجسم.

وفي النهاية أود أن أخبركم بأن التدليك بشكل عشوائي يساعد الجسم بشكل عام ويحفزه. "يمكن للفرد تدليك جسده حتي لو لم يكن متخصصًا فهذا سيساعده على تنشيط جسده".

من أين أبدأ في دراسة علم المنعكسات؟

يبدأ تعلم هذا العلم بدراسة فلسفته بشكل مصغر. والبدء بدراسة القواعد ويدرس فيه قواعد عمل للجلسة.

ثم تحديد وجهة الدراسة:

- انعكاس داخلي "علم الانعكاس الذاتي".

- انعكاس خارجي "علم الانعكاس البيئي".

ثم الانطلاق في جوانب التخصص الذي اختاره.

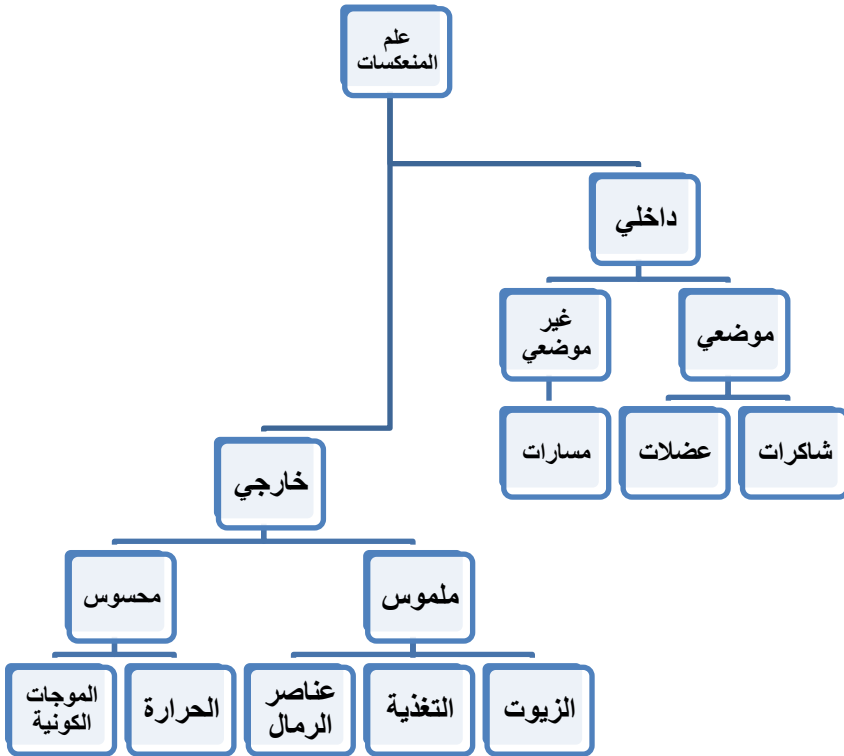
فمثلا انعكاس داخلي "علم الانعكاس الذاتي" يتم البدء في دراسة ما يسمى بالقواعد أولاً وهذا المستوى من الدراسة يقوم بشرح كيفية عمل الضغوطات بشكل صحيح وعمل الجلسة الافتتاحية وهذا يساعدك بشكل عام في الخوض في أي فرع من فروع علم المنعكسات الداخلي "الذاتي".

ويمكن بعدها دراسة أي من الفروع الخاصة بالتأثير الداخلي "الذاتي" ويفضل في بداية الدراسة أن يتم الدراسة على إحدى المحاور الغير موضعية مثل المسارات، النقاط، الصور... إلخ.

فممارسة علم المنعكسات يمكنه اختيار الطريقة التي يجدها الفرد، ولكن يفضل أن يبدأ الشخص الذي يتعلم علم المنعكسات "Reflexology" حديثاً بالتعامل بالصور حيث أن نتائجها غير مباشرة وتساعد على تحفيز عمل الجسد بكامله ليعالج نفسه بنفسه.

أين يقع الاستشفاء بالردم داخل علم المنعكسات "Reflexology"

يتميز الاستشفاء بالردم بأنه يتكون من الكثير من محاور وأقسام علم المنعكسات ويوضح الشكل التالي الأقسام التي يتكون منها الاستشفاء بالردم.



الفصل الثاني " عناصر التغذية "

- التغذية
- سوء التغذية
- نظم إنتاج الطاقة " الغذائية "
- الكربوهيدرات
- البروتين
- الدهون
- الأملاح المعدنية
- أهم الأملاح المعدنية ومصادرها الغذائية
- الفيتامينات
- المياه
- الألياف الطبيعية

التغذية

هي من العلوم التي تشرح علاقة الطعام والشراب بنشاط الكائنات الحية، من ضمن ذلك تناول الطعام، وتنظيم مواعيده، وطرقه، طرد الفضلات، وانطلاق الطاقة من الجسم إضافة إلى عمليات تجديد الخلايا.

فالطعام والشراب يمدان الإنسان بالطاقة لكل وظائف الجسم الحيوية فتثبت درجة حرارته العامة عند ٣٧ درجة مئوية وهي ملائمة لقيام الجسم بوظائفه. فكل شيء داخل جسم الإنسان يحتاج إلى الطعام والشراب.

وبالطاقة المستخلصة من الطعام يؤدي الإنسان جميع نشاطاته من الحركة، التفكير سواء كان ذلك قراءة كتاب أم عدّوا في سباق. هذا يعني أن الطعام يزود الإنسان بالمواد التي يحتاج إليها جسمه من أجل بناء جسمه وإصلاح أنسجته ولكي ينظم عمل أعضائه وأجهزته.

يؤثر ما نأكله من غذاء على صحتنا مباشرة. فالغذاء الصحي يساعد على منع الإصابة ببعض الأمراض كما أنه يساعد على سرعة الشفاء من أمراض أخرى. وأي وجبة غير صحيّة تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض مختلفة. لذا تناول

الوجبات المتناسقة المتوازنة أفضل طريقة لضمان تلقي الجسم كافة المواد الغذائية التي يحتاج إليها.

وأفضل المصادر التي يحصل منها الإنسان على احتياجاته من جميع المواد الغذائية والفيتامينات والأملاح المعدنية هي الخضروات والفاكهة الطازجة بالإضافة إلى الأسماك وأنواع اللحوم المختلفة ومنتجات الألبان.

• سوء التغذية:

من العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى حدوث حالات وفاة كثيرة للمسنين وخاصة المنومين في المستشفيات.

وذلك بسبب طول فترة إقامة المسن في المستشفى مما يترتب عليه إهدار في النفقات الصحية، ومن المعروف أنه مع التقدم في العمر تحدث تغيرات فسيولوجية ووظيفيه وصحية في الجسم وهذه التغيرات تختلف درجتها ووقت حدوثها من مسن إلى آخر.

عناصر التغذية من حيث نظم إنتاج الطاقة

تنقسم العناصر الغذائية من حيث إنتاج الطاقة إلى:

عناصر منتجة للطاقة وهي "الكربوهيدرات - البروتين - الدهون".

عناصر غير منتجة للطاقة لكنها هامة جدًا في العمليات الداخلية للجسد، وهي

"الألاح المعدنية - الفيتامينات - الماء - الألياف ومواد أخرى"

• الكربوهيدرات،

تحتوي على كل أنواع السكر والنشويات، وهي التي تمد الأحياء بالمصدر الرئيسي للطاقة. ويزود كل جرام من الكربوهيدرات الجسم بحوالي أربعة سعرات حرارية.

وهناك نوعان من الكربوهيدرات: بسيطة ومعقدة

• الكربوهيدرات البسيطة وكلها سكريات، تركيبها الجزيئي بسيط "سكر الفاكهة".

• الكربوهيدرات المعقدة التي تشتمل على النشويات والسكر المصنع فإن تركيبها الجزيئي أكبر وأكثر تعقيدًا، وتتكون من عدة كربوهيدرات متصلة بعضها ببعض.

ومن الأطعمة التي تشتمل على نشويات الفاصوليا والخبز بأنواعه، الرقاق القمحي "حبوب الإفطار" والذرة الشامية، والمستحضرات النشوية كالمكرونة والشعيرية وغيرهما من الأطعمة المماثلة التي تصنع من الدقيق، والبازلاء والبطاطا بنوعيهما الحلوة والعادية "البطاطس".

وتحتوي معظم الأطعمة على كربوهيدرات. أما السكر الرئيسي في الطعام هو السكروز ويشمل السكر البني أو الأبيض.

وهناك سكر آخر مهم هو اللاكتوز ويتوفر في الحليب. أما الفروكتوز فيستخرج من معظم الفواكه ويوجد أيضاً في الحلاوة الطحينية.

• البروتين؛

تزود الجسم بالطاقة - كل جرام بأربع سعرات حرارية - ولكنها فوق ذلك من أهم مواد البناء للجسم. فالعضلات والجلد والشعر مثلاً تتكون إلى حد كبير من البروتينات. وبالإضافة إلى ذلك فإن كل خلية تحتوي على بروتينات تسمى الإنزيمات. وهذه الإنزيمات تعجل التفاعلات الكيميائية، ولا تستطيع الخلايا أن تعمل دون هذه الإنزيمات البروتينية.

- تعمل البروتينات بمثابة هرمونات "مراسيل كيميائية" وأجسام مضادة لمحاربة الأمراض.
- البروتينات جزيئات كبيرة معقدة التركيب تتكون من وحدات أصغر تسمى الأحماض الأمينية. ويجب أن يتلقى الجسم كميات كافية من ٢٠ حمضاً منها. وللجسم القدرة على صنع ١١ منها بكميات كافية.
- هناك تسعة أحماض أخرى تسمى الأحماض الأمينية الضرورية، لا يستطيع الجسم صنعها أو لا يمكنه صنعها بكميات كافية. وكذلك يجب الحصول عليها من الوجبات.
- أفضل مصادر البروتينات هي الجبن والبيض والسمك واللحوم الحمراء والحليب أي الخالية من الدهن. وتسمى البروتينات التي في هذه الأطعمة بالبروتينات الكاملة لأنها تحتوي على كميات مناسبة من كل الأحماض الأمينية.
- تمد الحبوب والبقول "نباتات فصيلة البازلاء" والعدس والجوز والخضراوات الجسم بالبروتينات. وتسمى هذه البروتينات بالغير كاملة لأنها تفتقر إلى الكميات المناسبة من واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية الضرورية.

وبالرغم من ذلك يمكن لنوعين من النباتات أن تزود الجسم بخليط متكامل من الأحماض الأمينية. فالفاصوليا والأرز مثلاً من البروتينات غير الكاملة، ولكنها عندما يؤكلان معاً يوفران التوازن الصحيح للأحماض الأمينية.

• الدهون؛

مصدر للطاقة عالٍ الكثافة: ويمكن للجرام الواحد من الدهون أن يزود الجسم بـ ٩ سعرات حرارية. وتتكون كل أنواع الدهون من كحول يسمى جلسيرول أو جلسيرين، ومواد أخرى تسمى الأحماض الدهنية.

• يتكون الحمض الدهني من سلسلة طويلة من ذرات الكربون التي تتصل بها ذرات الهيدروجين. وهناك ثلاثة أنواع من الأحماض الدهنية هي "المشبعة، وحيدة التشبع، عديدة التشبع".

• يحتوي الحمض الدهني المشبع على كمية من ذرات الهيدروجين بقدر ما تستطيع سلسلته الكربونية تحمله. أما الأحماض الدهنية وحيدة التشبع فينقصها زوج من ذرات الهيدروجين. وفي الحمض الدهني عديد التشبع تحتوي السلسلة الكربونية على ذرات هيدروجين تقل بأربع على الأقل مما تستطيع السلسلة تحمله.

- يجب أن تحتوي الوجبة على بعض الأحماض الدهنية عديدة التشبع لأن الجسم لا يستطيع صنعها. وتعمل هذه الأحماض الدهنية الضرورية بمثابة وحدات بناء للأغشية التي تشكل الحدود الخارجية لكل خلية في الجسم. وتوجد الأحماض الدهنية عديدة التشبع في زيوت بعض النباتات مثل دوار الشمس وبذور السمسم وفي الأسماك مثل السلمون والمكركيل.
- تتضمن المصادر العادية للأحماض الدهنية عديدة التشبع الزيتون والفول السوداني. ومعظم الأحماض الدهنية المشبعة موجودة في الأطعمة المستخرجة من الحيوانات مثل الزبدة ومنتجات الألبان واللحوم الحمراء الدهنية.

مخازن الدهون:

يتم إنتاج مخازن الدهون في جسم الإنسان حتى مرحلة البلوغ وبعدها يتم تخزين الدهون في هذه المخازن ويتغير حجمها مع السن ولا يزيد عددها ولهذا تكون مشكلة السمنة قبل البلوغ أكثر تعقيداً وخطورة حيث يتم زيادة مخازن الدهون في الجسم.

الدهون الأساسية:

هي تلك الدهون التي لا غنى عنها في جسم الإنسان وهي التي تقوم بتثبيت كل الأعضاء في مكانها مثل النسيج الضام الدهني والشبكي وإذا قلت هذه الدهون لأي سبب "سوء غذائي أو نظام غذائي خاطئ أو قاسي" يحدث إصابات جسيمة داخل الجسم مثل سقوط الكلى.

• الأملاح المعدنية:

يحتاج الجسم إلى الأملاح المعدنية في النمو لأنها تساهم في الحفاظ على تراكيب الجسم من الصوديوم والكالسيوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والفسفور والحديد. يحتاجها الجسم للحفاظ على تركيب العصارات الهضمية والسوائل التي توجد داخل الخلايا لبناء العظام والأسنان والحديد لإنتاج هيموجلوبين الدم الذي يقوم بعملية نقل الأكسجين لخلايا الجسم.

- نحتاج فقط إلى كميات قليلة من المعادن في وجباتنا اليومية. كما أن تنوع الغذاء من خضروات مختلفة وفواكه ولحوم ومنتجات ألبان يضمن لنا الحصول على ما تحتاجه أجسامنا منها.

- بخلاف الفيتامينات والكربوهيدرات والدهون والبروتينات فإن المعادن مركبات غير عضوية.

وهذا يعني أنها لا تتكون عن طريق الكائنات الحية. وتحصل النباتات على المعادن من الماء أو التربة ويجد الإنسان والحيوان حاجتها من المعادن بأن تأكل النباتات أو من الحيوانات التي تأكل النباتات، وبالإضافة إلى ذلك فإنها - بخلاف المغذيات الأخرى - لا تتفتت داخل الجسم.

- تشمل المعادن المطلوبة على الكالسيوم والكلور والمغنسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والكبريت. ويعد الكالسيوم والمغنسيوم والفوسفور من أهم مكونات أجزاء العظام والأسنان. وبالإضافة إلى هذا فإن الكالسيوم ضروري لتجلط الدم. ويمكن للجسم الاستفادة من الكالسيوم بواسطة الحليب ومنتجاته. وتُوفر الحبوب واللحوم والفوسفور. أما الحبوب الكاملة والبقول كالحمص والفول والخضراوات الخضراء المورقة من أهم مصادر المغنسيوم.

- هناك بعض المعادن الأخرى المطلوبة ولكن بكميات قليلة جداً، وتسمى هذه المعادن بالعناصر الزهيدة. ومن بينها الكروم والنحاس والفلور واليود

والحديد والمنجنيز والموليبدنوم، والسليكون والزنك. والحديد من أهم مكونات الهيموجلوبين أي الجزيئات التي تحمل الأكسجين في الجسم.

- يساعد النحاس الجسم للاستفادة من الحديد لبناء الهيموجلوبين. ويحتاج إلى المنجنيز والزنك في إنجاز الوظائف العادية لعدد من الإنزيمات البروتينية.
- تعتبر كل من الخضراوات الخضراء المورقة والخبز المصنوع من القمح الكامل والأطعمة البحرية، الكبد، والكلى مصادر طيبة لكثير من العناصر الزهيدة.

أهم الأملاح المعدنية ومصادرها الغذائية

الكالسيوم :

يدخل في تكوين العظام والأسنان ويتوفر في الألبان ومنتجاتها، والسلمون والسردين المعلب، الخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر، الفاكهة المجففة، السمسم، زيت بذرة الكتان.

الفسفور:

من عناصر تكوين العظام والأسنان ويتوفر في البروتينات بصفة عامة "اللحوم، الأسماك، الألبان، المكسرات، البقوليات، الحبوب".

الحديد :

لازم لتكوين كرات الدم الحمراء والخلايا الحية للعضلات والأنسجة المختلفة، ويتوفر في العسل الأسود، اللحوم الحمراء، البيض، التونة والسردين، الخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر، الباذنجان، الفول، الحبوب كاملة القشرة كالبليلة، الفواكه المجففة.

الأ يودين:

يدخل في تركيب هرمونات الغدة الدرقية التي تساعد على النمو وتنظيم عمليات الأيض بالجسم، ويتوفر في الأسماك البحرية، الملح المدعم باليود.

الصوديوم:

أساسي لتكوين سوائل الجسم ويتوفر في ملح الطعام، الأطعمة المحفوظة.

البوتاسيوم:

أساسي لتكوين سوائل الجسم، ويوجد في الموز، البروكلي، الطماطم، الخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر، الموالح كالبرتقال، البقوليات، الفواكه المجففة، البطاطس بالقشرة.

الكالسيوم:

أساسي لتكوين سوائل الجسم الداخلية ويساعد في عملية الهضم، ويتوفر في ملح الطعام.

الزنك:

يدخل في تركيب الإنزيمات التي تساعد في تكوين الجينات والبروتين بالجسم، ويتوفر في اللحوم الحمراء والبقوليات كالفاول والعدس والبسلة والفاول السوداني.

المغنسيوم:

لتكوين العظام والأسنان ويوجد في الخضراوات ذات اللون الأخضر،
البقوليات، المكسرات، الحبوب كاملة القشرة.

السليمنيم:

مضاد للأكسدة، ويتوفر في الأطعمة البحرية، الكبد، الكلى، اللحوم، الحبوب،
البذور "تعتمد الكمية على نوع التربة".

الكروميوم:

يساعد على توليد الطاقة من الجلوكوز وهو مرتبط بهرمون الأنسولين ويوجد في
اللحوم، الحبوب الكاملة القشرة، المكسرات.

الفلورين:

تكوين العظام والأسنان والوقاية من تسوس الأسنان ويتوفر في الأسماك المعلبة
بالعظام كالسلمون، الشاي، الماء المدعم بالفلورين، معجون الأسنان المدعم
بالفلورين.

• الفيتامينات

إن الفيتامينات ضرورية للصحة الجيدة. ويجب تناول كميات صغيرة منها يوميا في الوجبات. فالفيتامينات تنظم التفاعلات الكيميائية التي يحول بها الجسم الطعام إلى طاقة وأنسجة حية.

هناك ١٣ نوعاً من الفيتامينات ومنها: فيتامين أ، فيتامين ب المركب، فيتامين ج، د، هـ، ك.

يُقسم العلماء الفيتامينات إلى مجموعتين هما:

١. الفيتامينات المذابة في الدهون. مثل الفيتامينات أ، د، هـ، ك.
 ٢. الفيتامينات المذابة في الماء. مثل ب المركب وفيتامين ج.
- فيتامين "أ" ضروري لصحة الجلد ونمو العظام. ومن بين مصادر هذا الفيتامين الكبد والخضراوات الخضراء والصفراء والحليب.
 - فيتامين "ب١" (يسمى أيضاً الثيامين) وهو ضروري لتحويل النشويات والسكريات إلى طاقة. ويوجد هذا النوع في اللحوم والحبوب الكاملة.

- فيتامين "ب٢" أو الريبوفلافين ضروري للتفاعلات الكيميائية المعقدة التي تحدث عند استخدام الجسم للطعام. ويتم الحصول على فيتامين "ب٢" من الحليب والجبن والسّمك والكبد والخضراوات.
- فيتامين "ب٦" ويسمى أيضًا البيريدوكسين وحمض البانتوثنيك والبانتوثين كلها تؤدي دوراً في التفاعل الكيميائي في الجسم.
- فيتامين "ب١٢" وحمض الفوليك أو الفولاسين ويحتاج إليهما لتكوين خلايا الدم الحمراء وتوفير نظام عصبي صحي. ويوجد فيتامين ب١٢ في المنتجات الحيوانية وخاصة الكبد. ويوجد حمض الفوليك في الخضراوات ذات الأوراق الخضراء.
- النياسين جزء من فيتامين "ب" المركب. وتحتاج الخلايا إلى النياسين لإطلاق الطاقة من الكربوهيدرات. وتحتوي الكبد والخميرة واللحم الأحمر الخالي من الدهن والسّمك والجوز والبقول.
- فيتامين "ج" أو (حمض الأسكوربيك) ضروري للمحافظة على الأربطة والأوتار وغيرها من الأنسجة المساندة. ويوجد هذا الفيتامين في الفاكهة وخاصة في البرتقال والليمون والبطاطا العادية "البطاطس".
- فيتامين "د" ضروري لاستعمال الجسم للكالسيوم. ويوجد في زيت كبد الحوت وفي الحليب المدعّم بفيتامين د. هذا الفيتامين يتكون عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس.

• فيتامين "هـ" أو (التوكوفرول) يساعد في المحافظة على غشاء الخلية. وزيوت الخضراوات ورقاق الحبوب الكاملة غنية بصفة خاصة بهذا الفيتامين. ويوجد هذا الفيتامين أيضًا بكميات قليلة في معظم أنواع اللحوم والفواكه والخضراوات.

• فيتامين "ك" ضروري للدم لكي يتجلط بطريقة صحيحة. وتحتوي الخضراوات المورقة على هذا الفيتامين، وتصنعه البكتيريا في الأمعاء.

• المياه

يعد من أهم المغذيات لجسم الإنسان إذا تم مقارنته بالعناصر الأخرى التي يمكن الحياة بدونها لمدة أسابيع مثل الألياف، الأملاح، ولكننا لا نستطيع البقاء بدون ماء لمدة أسبوع واحد فقط تقريبًا. فالجسم يحتاج إلى الماء لتنفيذ كل احتياجاته.

• المحلول المائي يساعد على إذابة المغذيات الأخرى وحملها إلى ألياف الجسم كافة. والتفاعلات الكيميائية التي تحول الطعام إلى طاقة أو إلى مواد لبناء الألياف تحدث فقط في المحلول المائي.

• يحتاج الجسم أيضًا إلى الماء لنقل النفايات الناتجة عن عمليات الأيض "العمليات الحيوية داخل الجسم" ليسهل إخراجها، وللتبريد أيضًا. ويجب أن يستهلك الشخص البالغ حوالي ٢٤ لتر ماء يوميًا. ويمكن أن يتم ذلك عن

طريق تناول الكثير من المرطبات والعصائر والماء الذي في الطعام أو الماء في صورته المعروفة.

ربما تصورت أنك حين تشرب كأس ماء يجري خلال جسمك كما لو أنه مناسب في أنبوب. لكن الماء والجسم يتداخلان بطريقة أكثر تعقيداً.

• الإنسان البالغ يتناول في اليوم حوالي نصف جالون من السوائل وحوالي ربع جالون آخر من الأطعمة التي نسميها عناصر جامدة.

• الفواكه والخضراوات والخبز واللحم تحوي ما يتراوح بين ٣٠-٩٠٪ ماء. وإلى جانب هذه الكمية من الماء التي يأخذها الجسم من الخارج، هناك حوالي جالونين ونصف من الماء تغدو وتروح بين أجهزة الجسم وأعضائه.

مثال: أنت تبلع بعض اللعاب مع كل لقمة تبتلعها. وفي لحظات قليلة بعدها تصل إلى الغدد اللعابية كمية من الماء مساوية لللعاب الذي بلعته للتعويض عنها.

أما الماء المبلوع فيعود من الأمعاء إلى الدم. وهكذا تنتقل كمية الجالونين والنصف من الماء بين الدم والأعضاء يوميا.

• لدى الإنسان جالون وربع "ما يقارب خمسة لترات" من الدم في عروقه ثلاثة أرباع منها ماء. وتحتفظ العروق بهذا القدر من الماء بغض النظر عما يحدث

للإنسان. فهو مثلاً قد يُنقص الكثير منها بعد المشي كثيراً، وقد يشرب جالون سوائل في حفلة. ويبقى مع ذلك كله ٣/٤ من الماء في دمه بلا زيادة ولا نقصان. إن أي كمية من الماء يشربها الإنسان لا تؤدي إلى تخفيف كثافة الدم، فهو يحافظ على توازنه في الأوقات كلها.

ماذا يحدث حين تشرب كمية معينة من الماء؟

ربعها يذهب إلى الأمعاء، والربع الثاني إلى الكبد، والثالث إلى العضلات، أما الرابع فإلى الكليتين والمثانة. والعضلات هي أوسع خزان للماء في جسمك، ويبلغ مخزونها في الإنسان المكتمل النمو حوالي ثمانية وعشرين ونصف جالون. يتخلص الجسم من الماء الزائد بالتعرق والتبول، ويتم الأخير بعد أن ينتقل الماء من الكبد إلى الدم فيحفز الكليتين على الإفراز حيث يجري الماء في الحالبين إلى المثانة التي تطرحه خارجاً على هيئة بول.

• الألياف الطبيعية

فيتوكيميكال "Phytochemicals": مواد نباتية ثانوية وهي عبارة عن مركبات كيميائية توجد طبيعيا في مختلف الخضروات والفاكهة "فيتو" تعني باليونانية "نبات" وهي مسئولة عن لون ورائحة ونكهة النبات ولها فوائد في التغذية. يكفي القليل منها لكي يحظى الإنسان بصحة طيبة إذا حافظ على تناول خضروات وفاكهة طازجة.

- توجد تلك المواد في الطماطم والقرنبيط والكرنب والثوم والبصل والفلفل الأحمر والأصفر والأخضر وفي الخرشوف وغيرها من الخضروات، كما توجد في الفراولة وأنواع التوت المختلفة والمشمش والتفاح والموز والخوخ وغيرها.
- يستخدم هذا المصطلح للتعبير عن المركبات الكيميائية الطبيعية التي يكون لها تأثير طيب على الصحة مثل مضادات الأكسدة. من فوائد تلك الكيماويات الطبيعية أن لها تأثير جيد في التأثير على بعض الأمراض الخبيثة مثل السرطان والسكتة الدماغية أو تمنع المتلازمة الأيضية.
- هناك مركبات كيميائية مثل البيتا كاروتين توجد في النبات بشكل طبيعي وتؤثر بالصحة ولكنها ما زالت من المغذيات الضرورية؛ وتستخدم كعلاج

لبعض الأمراض وقد استخدمت المواد الكيميائية النباتية والأدوية لملايين السنين.

وهناك من يقول أن المواد الكيميائية النباتية في الفاكهة والخضروات قد تقلل من مخاطر السرطان، ويعود ذلك إلى الألياف الغذائية، المواد المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات.

مضادات الأكسدة: تحتوي الخضروات والفاكهة واللحوم على قدر كبير من مضادات الأكسدة. لهذا يجب اختيار الخضار الطازج لتناوله كغذاء.

وهناك العديد من أنواع الفيتوكيميكال، ولكل منها وظائف مختلفة:

- مضادات للأكسدة.
- محفزات للهرمونات.
- تنشيط الإنزيمات.
- تدخل مع تكرار الحمض النووي.
- مضادة لتأثير البكتيريا.
- الأنشطة الجسدية.

الألياف الطبيعية: هي مجرد اسم لنوع من الكربوهيدرات الموجودة في الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة والتي لا يستطيع الجسم هضمها كلياً، وهي تساعد في تحسين عملية الهضم وتؤثر على صحة القلب والشرايين وتقليل نسبة الكوليسترول وخفض نسبة السكر في الدم للمصابين بالسكري أيضاً.



الفصل الثالث "تنظيف الجسم من الداخل"

- هل جسم الإنسان من الداخل يحتاج للتنظيف؟
- طريقة تنظيف الجسم المختلفة.
- هل هناك أنظمة تصلح لتنظيف الجسم بأكمله مرة واحدة؟
- هل هناك فرق بين أنظمة الغذاء المختلفة؟
- محاذير خاصة بأنظمة التنظيف.
- أين تقع مادة تنظيف الجسم في علم المنعكسات؟

هل جسم الإنسان من الداخل يحتاج للتنظيف؟

يحتاج جسم الإنسان إلى اهتمام ورعاية وتنظيف من وقت لآخر لكي يتخلص من البكتيريا والطفيليات التي تتراكم على الجلد.

ويحتاج أيضًا إلى التخلص من السموم التي تتراكم بداخله نتيجة سوء التغذية والماء والهواء الملوث، ونتائج الحياة السريعة التي أظهرت لنا بعض العادات الخاطئة في حياتنا اليومية.

مثال: عدم المضغ الجيد للطعام وعدم توازن الأطعمة واستخدام المواد الحافظة كثيرًا.

ولكن السؤال الأهم:

هل يمكننا تنظيف أجسادنا من الداخل كما هو موجود في الاستحمام من الخارج؟

الإجابة: بالتأكيد يمكن تنظيف أجسادنا من الداخل ومساعدتها لتجدد خلاياها بشكل صحيح.

وكيف يتم تنظيف جسم الإنسان من الداخل لكي يتخلص من السموم المتراكمة فيه؟

ويمكن تنظيف الجسم من الداخل بأشكال وطرق عديدة منها الغذائي ومنها

الرياضي ومنها الحراري..... إلخ

وتسمى هذه الأنظمة في عصرنا الحالي بأنظمة تنظيف الجسم من السموم "Detox".



طرق تنظيف الجسم المختلفة

هناك العديد من الطرق لتنظيف الجسم قد تستغرق يوم أو يومين أو شهر ولكن أطول مدة لتنظيف الجسم أو عضو لا تزيد عن ثلاثة أشهر بأي شكل من الأشكال لأن الجسم في هذه الحالة ما يسمى بالنزيف أي فقدان عناصر حيوية في الجسم وفي هذه الحالة أصبح هذا النظام ضار بالجسم.

هل هناك أنظمة تصلح لتنظيف الجسم بأكمله مرة واحدة؟

لا يوجد نظام واحد لتنظيف كافة أعضاء الجسم الداخلي بكامله جملة واحدة. يحتاج كل جهاز من أجهزة جسم الإنسان إلى نظام خاص به لتنظيفه بل وكل عضو في كل جهاز يحتاج طريقة ومواعيد خاصة لتنظيفه.

كل عضو من أعضاء الجسم له طريقة في تنظيفه، فمثلاً هناك طرق لتنظيف المعدة مختلفة عن طرق تنظيف الأمعاء وكلا منهم داخل الجهاز الهضمي، ولا يمكن تعميم طريقة محددة لتنظيف الجسم بالكامل.

من الأشياء التي تقوم بعملية تنظيف المريء والبلعوم، ويتم هذا باستخدام الليمون أو المواد الحمضية ولكن كثرتها ستسبب في إصابة المعدة بالالتهابات والتقرحات، لذا كل شيء يجب أن يكون بموعد وبمقدار محدد.

أيضا تنظيف الجهاز التنفسي يعتمد على تنظيف الرئتين من الداخل ويتم هذا بواسطة طرق مخصصة للتنفس وهي تختلف عن تدريبات التنفس الخاصة بتغذية الجسم بالأكسجين الكافي له.

لا يمكن الاستمرار على طريقة تنظيف واحدة فترة طويلة، لأن ذلك سيؤدي إلى إضعاف أجهزة أخرى.

ويحذر من تنظيف نفس الجهاز كثيرا لأنه يتسبب في نوعين من الضرر:

١. ضرر الأعضاء الأخرى:

- زيادة تنظيف عضو معين في الجسم من الممكن أن يؤثر سلباً على أجهزة أخرى :
- مثال توضيحي: شخص يقوم بتنظيف الدم كثيراً، فسيُسبب ذلك في إرهاق الكلى والكبد والعظام.
- أيضاً تنظيف الكلى يرهق الكبد والدم.
- وكلاهما يُضعف الأملاح في الجسم وبالأخص الكالسيوم.

٢. ضرر نفس العضو:

زيادة تنظيف عضو معين في الجسم من الممكن أن يؤثر سلباً على نفس العضو.

مثال توضيحي: إذا كنت تمتلك قطعة قماش وتقوم كل يوم بغسلها حتى إذا كانت

نظيفة، فمع مرور الوقت ستكتشف أن قطعة القماش بدأت تتهالك وهذا ما

يحدث بالضبط في الأجزاء الداخلية للجسم.

مثال ٢: إذا قام شخص بتنظيف المعدة بشكل كبير ومتواصل سيتسبب في التهاب

جدار المعدة وسيصاب الشخص بتقرحات.

وأيضاً يجب مراعاة الفروقات الفردية لكل فرد والتغيرات الفسيولوجية الداخلية له.

وسنعرض في هذه الوريقات الصغيرة التي هي خلاصة علم لا حدود له طرق

التنظيف العامة التي بدورها تنظف الجسم بأقل نسبة خطأ ممكنة، وذلك حتى

لا يتأثر الفرد بشكل سلبي "ولكن يوجد أنظمة كثيرة للتنظيف بعضها يحتاج

متابعة مع أخصائي".



هل هناك فرق بين أنظمة الغذاء وأنظمة التنظيف؟

نعم هناك الكثير من أنظمة الغذاء المختلفة ويجب التعرف على الفارق بين هذه الأنظمة للتعرف على احتياج كل فرد من هذه الأنظمة وتم تصنيف هذه الأنظمة إلى ثلاثة أقسام هم:

١. النظام الغذائي الصحي: الذي يحتوي على عناصر الغذاء بشكل صحيح

والكميات المناسبة والتنظيم بين مواعيد تناول كل عنصر من هذه العناصر. هو النظام الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية باتزان، حتى لا يتسبب في ارتفاع عنصر عن الآخر في الجسم مثل الأشخاص الذين يتناولون فيتامين بعينه لفترة طويلة، سيتسبب ذلك في ارتفاع الفيتامين مع انخفاض باقي العناصر الأخرى. "وهذا النظام من الأنظمة الوقائية".

٢. النظام الغذائي للتنظيف: هو الذي يتم استخدامه بطريقة محددة لتنظيف

عضو محدد لا يشترط التكامل والاتزان بين العناصر الغذائية السبعة. أما مفهوم النظام الغذائي التنظيفي: فهو إعادة تنشيط أجهزة الجسم وتخليصها من السموم المتراكمة بها لتعمل بكامل كفاءتها مرة أخرى. "وهذا من أنظمة الإِستشفاء".

٣. النظام الغذائي الخاص: ومنه نوعان أساسيان:

نظام تحضيرى : مثل الأنظمة الخاصة المستخدمة مع الرياضيين فلكل رياضة تحتاج مواصفات خاصة فى التغذية فمثل لاعب رياضة الجرى مسافات طويلة يحتاج تجهيز جسده بمخازن للعناصر التى يحتاجها على المدى الطويل وهذا يختلف عن التى يحتاجها لاعب جمال الأجسام (أو كمال الأجسام). "وهذه من أنظمة الاستشفاء".

نظام تعويضى "علاجى" : وهو نظام غذائى يساعد فى علاج مشكلة محددة مثل نقص عنصر غذائى محدد أو ضعف محدد فى الجسد "نظام غذائى علاجى".

وللحفاظ على سلامة الجهاز الهضمى بشكل عام لكى لا يحتاج عمليات من التنظيف المتكررة يجب عليك أن تتبع نظام غذائى صحى، وليس نظام غذائى تنظيفى.

أنظمة التنظيف بشكل عام تقوم بتنظيف العضو ولكنها ليست مسئولة عن الحفاظ عليه.

مثال : إذا قمت بغسل الملابس فهذا لتنظيفها وليس الحفاظ عليها لكن فى حالة وضعها فى مكانها السليم وتغطيتها بالشكل المناسب هذا ما يحافظ عليها.

وأما في حالة المرض فنحتاج إلى نظام غذائي علاجي وليس صحي ولا تنظيفي
فيمكن للتنظيفي إصابة هذا العضو وأيضًا النظام الصحي ليس بالضروري أن
يعالج المرض بشكل سريع فيمكن حدوث مضاعفات للمرض.

وهذه الوريقات مصممة لتنظيف الجسد وتجديده بشكل سليم وليس للعلاج
حيث أن العلاج يحتاج إلى برامج خاصة علاجية وليس نظام غذائي صحي كامل
يمكن للفرد أن يعيش عليه طوال حياته.

محاذير خاصة بأنظمة التنظيف

- عند اتباع نظام تنظيف يجب اتباعه بكل خطواته المذكورة ولا يتم إلغاء أي جانب ولا التعديل به.
- الانتهاء تمامًا عن الخلط أو المزج بين أنظمة التنظيف الخاصة بكل جهاز. لذا يجب توخي الحذر عند اتباع نظام تنظيف. فمثلا يجب ألا أقوم بتنظيف الدم والكلى معًا لأن من الوارد أن تتعارض الطريقتين معا فيتم إيذاء أعضاء الجسم.
- مثال ٢: المواد الحمضية إذا زادت في الفم عن حدها ستؤدي إلى الإصابة بتآكل عظام الأسنان.
- عدم الاستمرار لفترة طويلة على نظام التنظيف.
- لا يتم تكرار تنظيف نفس العضو إلا كما هو مذكور في النظام التنظيفي أو خلال ثلاثة أسابيع راحة على الأقل.

أين تقع مادة تنظيف الجسم في علم المنعكسات

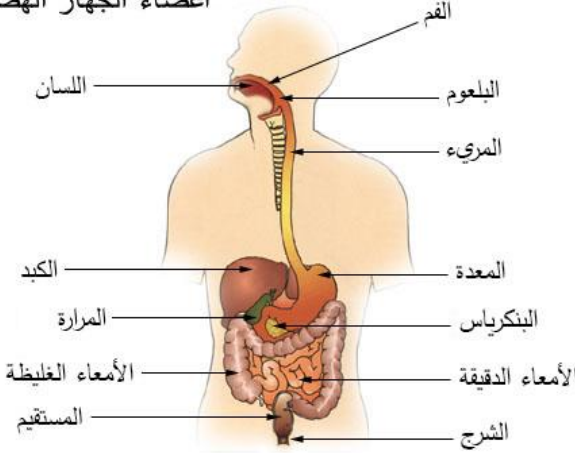


الفصل الرابع "تنظيف الجهاز الهضمي"

- الجهاز الهضمي "Gastrointestinal tract"
- ما هو الفم "Mouth"؟

"Gastrointestinal tract" الجهاز الهضمي

أعضاء الجهاز الهضمي



يُعتبر الجهاز الهضمي من أهم الأجهزة المكوّنة لجسم الإنسان، حيث يمرّ الطّعام بمراحل مختلفة ليتمّ هضمه والاستفادة منه وإخراج

غير المفيد منه. وهو عبارة عن مجموعةٍ من الأعضاء التي تعمل معًا بشكل مُتناسق لتحويل الطّعام إلى عناصر غذائية أساسية لتغذية الجسم بأكمله.

يبدأ الجهاز الهضمي من تجويف الفم حيث الأسنان والغدد اللعابية والبلعوم والمريء، ثم تنتقل إلى المعدة حيث الإنزيمات الهاضمة، ثم الأمعاء الدقيقة والغليظة.

بالإضافة إلى هذه المكونات الأساسيّة من الجهاز الهضمي يوجد بعض الأعضاء التي تساعد على عملية الهضم مثل البنكرياس والكبد والغدد اللعابية التي تؤثر على عملية الهضم بشكل كبير.

لكي يصبح الجسم قادرًا على امتصاص المواد الغذائية يجب أن تتحلل إلى جزيئات صغيرة، حتى تتمكن من المرور من جدار الجهاز الهضمي بكل سهولة.

أيضًا تُساعد الإنزيمات في عملية الهضم بشكل كبير فهي تعمل إما في الوسط الحامضي أو القلوي ولكن لا يمكن الاستغناء عنها حيث أن مرحلة مرور الطعام في الأمعاء يخلط الطعام بمزيج من الإنزيمات التي تساهم في تحليل العناصر الغذائية.

ما هو الفم "Mouth"؟

الفم هو جهاز معقد يستخدم في تفتيت وطحن الطعام إلى قطع صغيرة تكون مناسبة للهضم، إضافة إلى أنه يبيل ويلين الغذاء المطحون.

• تكون الفم

يتكون تجويف الفم من الشفاه واللسان والأسنان المثبتة على الفكين (العلوي والسفلي).

الشفتان واللسان مكونان من العضلات ومهمتهما تحريك الطعام في اتجاه الأسنان ليتمكنها طحنه.

أما الفك السفلي فهو متحرك، أي بإمكانه التحرك إلى الأمام والخلف وإلى الجانبين ولأعلى وأسفل.

• الأسنان

تُصَف الأسنان في الفك العلوي والسفلي لكي تقوم بعملية تمزيق وطحن الطعام بشكل تام. تتكون الأسنان من ٢٠ سنة لبنية لدى الأطفال من ثم تتبدل إلى ٣٢ سنة دائمة.

تنقسم الأسنان إلى الأسنان الأمامية وهي القواطع أي أنها تقوم بتقطيع الطعام وبمُحاذاتها توجد الأنياب الحادة والتي تستخدم في تقطيع الطعام الصلب أو شديد التماسك.

أمّا الأضراس فتأتي بعد الأنياب وبها نتوءات حادة لتساهم في طحن الطعام الذي نقوم بمضغه.

• كيف تتم عملية الهضم؟

تبدأ عملية الهضم من الفم حيث الغدد الموجودة في جانبي الفم وتحت اللسان تقوم بإفراز اللعاب على الغذاء، ومن ثم يتحول الطعام المفتت إلى آخر صالح للبلع به نسبة من السيولة كافية لهذا، و يبدأ الطعام في النزول عبر البلعوم إلى المريء حتى يصل إلى المعدة ثم تبدأ عملية هضم الطعام بخطواتها والتي ستتعرفوا عليها تباعاً بشكل موجز.

ملحوظة : يحتوي اللعاب على إنزيم نشوي يحول النشا الذي لا طعم له إلى سكر، وهذا هو السبب في الشعور بطعم الخبز بأنه سكري عند مضغه. وبالتالي يقوم اللسان بدفع الغذاء إلى آخر الفم تمهيداً لبلعه.

• تنظيف الفم

← كل ما عليك فعله لتنظيف الفم هو المضغضة بشكل جيد ويمكن المضغضة بالماء الجاري.

← المضغضة بمغلي البابونج مرة وبعدها مضغضة بمياه جارية على مدار أسبوع لمدة خمس مرات في اليوم.

← أيضا يمكنك استخدام مغلي نبات الأراك "السواك" خمس مرات يوميا لمدة أسبوع أو يمكنك الاكتفاء بالمضغضة بعد كل أكلة.

ملحوظة هامة لتنظيف الفم:

لا تقل فترة المضغضة عن ٢ دقيقة.

• تنظيف الأسنان

لأن الأسنان جزء لا يتجزأ من تكوين الفم، فهنا عليك تنظيف الأسنان بتمشيطها بأداة بها شعر مثل السواك أو فرشاة الأسنان التقليدية أو بجذوع النخل.

ملحوظة هامة لتنظيف الأسنان:

وفي حالة استخدام الفرشاة يفض استخدام الفرشاة الناعمة.

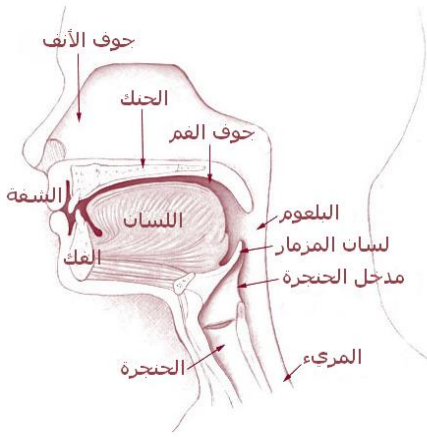
نصائح ومحاذير:

١. يراعي تنظيف الأسنان ثلاث مرات يوميًا في المتوسط أو بعد كل أكلة وخاصة قبل النوم وذلك لمنع عملية تحليل وتفاعل بقايا الطعام داخل الفم طوال فترة النوم.
٢. يفضل عدم تمشيط الأسنان بعد تناول المواد الحمضية أو الصودا أو الكولا مباشرة، بل يفضل الاعتماد على المضغ فقط، والتمشيط بعد نصف ساعة على الأقل كي لا تضعف الأسنان.



ما هو البلعوم ؟Pharynx

عبارة عن أنبوب عضلي يتجه من أعلى إلى أسفل، تتصل به مجموعة من الممرات منها:



- فتحة الفم
- فتحتا الأنف الخلفيتان
- فتحتا استاكوس
- فتحة الحنجرة

هو ممر مشترك للهواء والغذاء.

جدار البلعوم رقيق ليسمح له بالقيام بوظيفة البلع حيث تفتح عضلة البلعوم أمام الطعام ثم تنقبض فوقه فتدفعه ليهبط لأسفل باتجاه المريء.

يبدأ البلعوم بمستوى قاعدة الجمجمة ويمتد ما يقارب ١٢-١٤ سم لينتهي بمستوى الغضروف الحلقي.

للبلعوم عدّة طبقات، وأكثر طبقة داخلية هي طبقة الغشاء المخاطي البلعومي من بعدها يوجد حلقة غير متكاملة من الأنسجة اللمفاوية، طبقة عضلات طولية، طبقة عضلات دائرية، والطبقة الأخيرة والخارجية هي الطبقة اللفافية.

ينقسم البلعوم إلى ثلاثة أقسام هي:

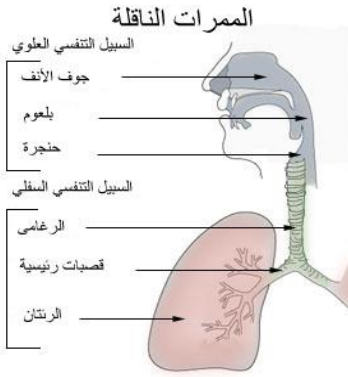
١. الْبُلْعُومُ الأنفي ويقع خلف جوف الأنف.
٢. الْبُلْعُومُ الفموي ويقع خلف جوف الفم.
٣. الْبُلْعُومُ الحنجري ويقع خلف مدخل الحنجرة.

• وظيفة البلعوم

الْبُلْعُومُ : هو ممر للهواء والطعام ولذلك يعتبر البلعوم جزءاً من الجهاز الهضمي وجزءاً من الجهاز التنفسي. يقوم لسان المزمار بإغلاق مدخل القصبة الهوائية عند مرور الطعام إلى المريء وبالتالي منع حدوث الاختناق وله أيضاً وظائف أخرى.

- وظيفة البلعوم في جهاز الهضم: بعد مضغ الطعام وطحنه بتجويف الفم، يقوم اللسان بدفع الطعام للخلف ليدخل البلعوم. تنقبض عضلات البلعوم الدائرية مما يؤدي إلى بداية منعكس البلع "قسم من عملية البلع هو عبارة عن عملية انعكاس غير إرادية" والقسم الآخر إرادي.
- عندما تنقبض عضلات البلعوم الدائرية يدفع الطعام باتجاه المريء، لذلك عندما نبلع يصل الطعام للمريء فقط ولا يصل إلى القصبة الهوائية.

ولكن إذا تحدثنا وبلعنا في نفس الوقت من الممكن أن يدخل الطعام لمجرى الهواء ويسبب اختناق.



• وظيفة البلعوم بجهاز التنفس: يدخل

الهواء من الأنف أو الفم ويكمل المسار حتى يصل عن الطريق البلعوم إلى القصبة الهوائية ومن القصبة الهوائية يصل للرئتين.

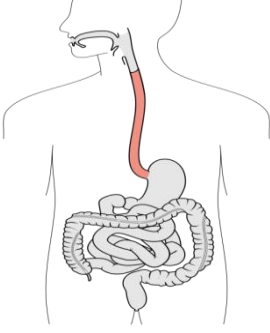
للبلعوم وظائف أخرى مثل النطق. عبور

الهواء في منطقة البلعوم والحنجرة يؤدي إلى ذبذبات بالحجرات الصوتية الموجودة بالحنجرة، وهذه الذبذبات هي المسؤولة عن إصدار الأصوات أثناء النطق.

• يقوم البلعوم أيضًا بتعديل ضغط الهواء على طبلة الأذن ليساوي الضغط الجوي عن طريق قناة النفير.



ما هو المريء The Esophagus؟



هو أنبوب عضلي يشكل جزءًا هامًا من الجهاز الهضمي ويصل بين البلعوم والمعدة، ووظيفته الرئيسية نقل الطعام المبتلع والمهضوم جزئياً من الفم إلى المعدة.

يمكن أن نسميه الجزء العلوي من القناة الهضمية، كما يحمل المريء أيضا السوائل والإفرازات اللعابية.

يقع المريء بين الفقرات الصدرية السادسة والعاشرة تقريبا ويبلغ طوله ٢٥ سم. ولكن هذا يعتمد على طول الفرد، قد تظهر الاختلافات المتطرفة التي تتراوح بين ١٠ سم في الأطفال وحالات التقزم وإلى ٥٠ سم في حالات التعملق.

• موقع المريء

يقع المريء وراء القصبة الهوائية وأمام العمود الفقري ويمر من خلف القلب وبعدها ينحني إلى الأمام.

أما الطرف السفلي من المريء فيمر خلال الحجاب الحاجز العضلي التي تفصل بين التجويف الصدري والتجويف البطني ثم يصل إلى نهاية المطاف إلى المعدة.

• انقباض المريء

بعد دخول الطعام إلى المريء يبدأ في الانقباض والارتخاء فالعضلات الدائرية له ترتخي أمام الطعام لكي يتم نزوله إلى أسفل وفي نفس الوقت العضلات الدائرية التي تعلو الطعام يتم انقباضها لتجعل الطعام يتحرك داخل المريء في اتجاه المعدة كما هو موضح بالشكل.

• وظيفة المريء

وظيفة المريء الأساسية هي نقل المواد التي تأتي من تجويف الفم بعد مرورها من خلال الأنابيب الغذائية إلى المعدة لمزيد من الهضم. كما أن الجدار الداخلي لديه طبقة من الغشاء المخاطي يساعد على مرور الطعام بسلاسة من خلاله دون الشعور بأي إزعاج أو ألم في هذه المنطقة.



الوظيفة الثانية للمريء تتمثل في منع محتويات المعدة الحمضية من العودة بقوة إلى الجزء العلوي من القناة الهضمية. ولهذا فإن عضلات جدران المريء الموجودة

أسفل الحجاب الحاجز قوية، لكي تكون قادرة على إغلاق المريء ومنع الطعام من العودة مرة أخرى، لأن الطعام المهضوم تجد به سوائل هاضمة ولذا فهناك بطانة داخلية للمريء تحميه من التآكل أو الإصابة ولا توجد هذه البطانة في البلعوم.

• تنظيف البلعوم والمريء

- طريقة (١) قم بتناول ملعقة كبيرة من زيت بذر الكتان "الزيت الحار" على الريق لمدة ثلاثة أيام متتالية.
- طريقة (٢) يمكنك إضافة ملعقة كبيرة من زيت بذر الكتان إلى كوب ماء مذابا فيه عسل. يتم استخدام هذه الطريقة ثلاث مرات يوميا قبل الأكل بنصف ساعة على الأقل لمدة أسبوع كامل.

ملحوظة هامة للطريقة (١-٢):

يمكن تكرارها كل شهر.

هناك طريقة أخرى لتنظيف البلعوم والمريء عن طريق الخل والليمون ولكن تأتي في المرتبة الثانية بعد بذر الكتان من حيث قوة التنظيف.

الليمون والخل:

١. يعصر الليمون ويتم إضافة ملعقة خل تفاح صغيرة إلى كوب من الماء "يمكن تحليته بالعسل إذا أراد الفرد" لمدة مرة واحد فقط قبل الإفطار بنصف ساعة ثم يتم شرب هذا الكوب ويتم تكرار هذا اليوم كل أسبوع.
٢. طريقة أخرى: يمكن شرب هذا الكوب قبل الثلاث وجبات الأساسية بنصف ساعة ولمدة يوم واحد أسبوعياً.
٣. إذا كنت ترغب في الاستمرار لفترة أطول يؤخذ الليمون والخل ثلاثة أيام متتالية مرة واحدة صباحاً قبل الإفطار بنصف ساعة على الأقل وكما ذكر سابقاً في طريقة رقم ١.
٤. أما إذا كنت ترغب في الاستمرار فيه لمدة أسبوع، فيتم اختيار إحدى الطرق الماضية من (الليمون والخل) تناول الليمون يوم بعد يوم لمدة أسبوع ثم يتوقف. بإمكانك تكرار هذه الأنظمة الأسبوعية كما في الطريقة رقم ٤ كل شهر لتنظيف البلعوم والمرىء.

نصائح ومحاذير:

- لا يتناول الخل والليمون على الريق يجب تناوله بعد تناول ثمرة فاكهة صغيرة بما يقرب من ساعة.
- لا ينصح باستخدام أنظمة تنظيف البلعوم والمريء في الحالات التالية:
- قرحة المريء أو البلعوم.
- قرح والتهابات المعدة.
- الحساسية من المواد الحمضية أو المواد المذكورة.
- من يعانون من حموضة الدم العالية.

ما هي المعدة "Stomach" ؟



المعدة هي عضو عضلي يُشبه الكيس تتمثل وظيفتها باستقبال الطّعام من المريء ثم تفتيته بالسوائل الهاضمة ليسهل امتصاصه فيما بعد. والمعدة ترتبط عند بدايتها بالمريء وعند نهايتها بالإثني عشر.

ويتكون مدخل المعدة من صمّام عضلي تُسمّى العضلة العاصرة المريئية السفلى "بوابة الدخول".

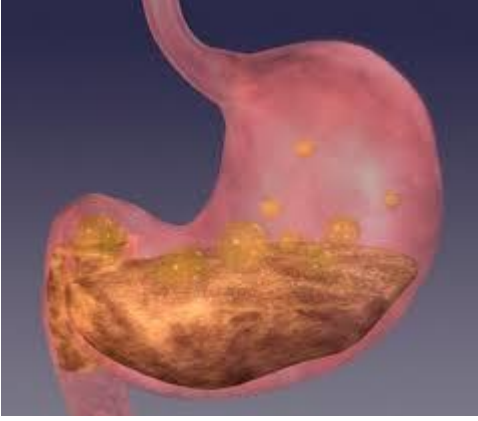
تفرز المعدة أحماضاً وإنزيمات وظيفتها هضم وتفتيت الطعام، وتكون أنسجة المعدة من الدّاخل ذات انحناءات "تُسمى الغُضون" وهذه الانحناءات تسمح بتوسع حجم المعدة عند الحاجة. كما تتحرّك عضلات المعدة بشكل موجي باستمرار لتعزيز عملية الهضم لكامل محتويات المعدة.

تقوم العضلة العاصرة البوابية والتي هي فاصلة بين المعدة والإثني عشر "بوابة الخروج" بالتحكّم بخروج الغذاء المهضوم إلى الأمعاء الدقيقة.

معلومة جانبية: المعدة عضلة قوية جداً بإمكانها أن تكبر وتضم كمية كبيرة

من الطعام قد تصل إلى كيلو ونصف من السوائل والأطعمة.

• وظيفة المعدة



تكمّن وظيفة المعدة في الجهاز الهضمي داخل جسم الإنسان بتخزين الطعام والعمل على هضمه، وتتمّ عمليّة الهضم بشكل ميكانيكي وبشكل كيميائي، فعملية الهضم

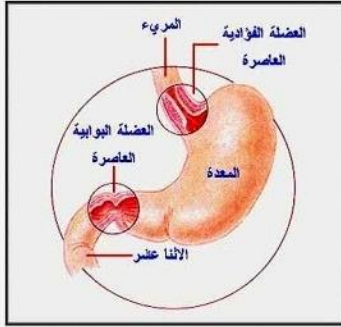
الميكانيكية تتم عن طريق انقباض جدران المعدة على الطّعام الموجود داخلها، أما عملية الهضم الكيميائي فتتم من خلال إفراز المعدة لإنزيمات الهضم التي تعمل على خلط الطّعام وتحويله إلى سائل من أجل إخراجها إلى الإثني عشر.

تُفرز المعدة أحماضاً معينة تُساعد في عمليّة الهضم؛ إذ تُفرز حمض الهيدروكلوريك (HCL) الذي يقوم بهضم البروتينات، كما يقوم بقتل الميكروبات والجراثيم الموجودة في الطّعام.

أي أن المعدة تقوم بتقليب الطعام بداخلها وقتل ما فيه من بكتيريا وجراثيم ضارة وتفتت الطعام إلى أن يتم هضمه ثم يدخل إلى قناة الإثني عشر لتضع العصارة المرارية وسوائل البنكرياس عليه ومن ثم يتحول إلى الأمعاء الدقيقة.

تحتوي المعدة على كمية من الغازات وذلك بسبب دخول بعض الهواء أثناء ابتلاع الطعام، ولذلك يقرقر الغذاء السائل عندما يتحرك إلى الأمام وهذا سبب قرقرة المعدة.

• موقع المعدة



تقع المعدة في رأس البطن وتحديداً في الجهة اليسرى، وتمتد من مستوى الفقرة الصدرية العاشرة وحتى الفقرة الصدرية الثانية عشر. تقع المعدة إلى يسار الكبد، وأسفل الحجاب الحاجز، كما يحدها من

اليسار الطحال ومن الأسفل القولون العرضي أو "المستعرض". يتغير موقع المعدة تبعاً لمحتوى المعدة، حجمها، كمية الطعام وحالة الأمعاء المحيطة بها. تتخذ المعدة شكل حرف "J" بالانجليزية في حالة الراحة وعدم الهضم، حيث تمتد بشكل طولي وتكون أجزائها الأولى متسعة ومليئة بالهواء. عند امتلاء المعدة فإن باب المعدة يبقى في مكانه تقريباً، لكن موقع المعدة قد يغير حسب تمددها في حالة تواجد الطعام بداخلها وأيضاً يختلف حجم هذا التمدد على حسب حجم الطعام الموجود بداخلها ويسمح لها بالتحرك إلى أعلى أو إلى الأمام البطن.

• طريقة تنظيف المعدة

طريقة (١): التنظيف بالبابونج

- تناول "كوب كبير أو ٢ كوب" من مغلي البابونج على الريق وقبل كل وجبة بنصف ساعة على الأقل وقبل الخلود إلى النوم ولمدة ثلاثة أيام.

ملحوظات هامة على طريقة (١)

- فترة التنظيف ثلاثة أيام فقط لا غير.
- يمكن تكرار هذه الطريقة كل شهر وهذا لعدم تعرض خلايا الجسم للضعف.
- التغذية في هذه الفترة مواد نشوية طبيعية ويفضل تناولها بمفردها مثل البطاطا الحلوة والعادية "بطاطس" الأرز.... إلخ ويفضل البعد عن "المعجنات والمعكرونة".
- يمكنك التنويع بين الحبوب الكاملة طوال اليوم مثل الشوفان والأرز البني والشعير والقمح... إلخ.
- يمكن تناول الخضار مع النشويات مع مراعاة وجود نوع واحد من الخضار أو اثنين على الأكثر في اليوم الواحد.

- المنع من تناول البروتينات الحيوانية والنباتية خلال الثلاثة أيام.
- من الممكن أن يصل عدد وجباتك في هذه الأيام إلى خمس مرات وذلك نظراً لسرعة الهضم في هذا النظام.
- شرب الكمية المطلوبة قبل كل وجبة بنصف ساعة على الأقل من (مغلي زهر أو أوراق البابونج أو حمض) أو كما يطلق عليه البعض الشيح الليموني أو شيح بابونج.
- في حالة استخدام الحمض يجب أن يخفف بالماء ويمكن إضافة عليه عسل نحل طبيعي.

طريقة (٢): الحلفا بر

يعد الحلفا بر من المواد القوية لذا يحذر من تناوله على الريق. يجب عليك تناول ثمرة من الفاكهة مثل التفاح أو السبع تمرات ثم انتظر لمدة نصف ساعة على الأقل وبعدها ابدأ بتناول كوب كبير من الحلفا بر.

ملحوظات هامة على طريقة (٢)

- التنظيف بالحلفا بر يستغرق ثلاثة أيام عن طريق تناول كوب كبير قبل كل وجبة وقبل النوم.
- الحلفا بر من المواد المدرة للبول، لذا احرص على شرب المزيد من المياه في هذه الفترة.
- للأشخاص الذين يعانون من قرح المعدة المتكررة يفضل الابتعاد تمام عن نظام الحلفا بر وعليهم اتباع نظام البابونج لمدة يوم واحد فقط.

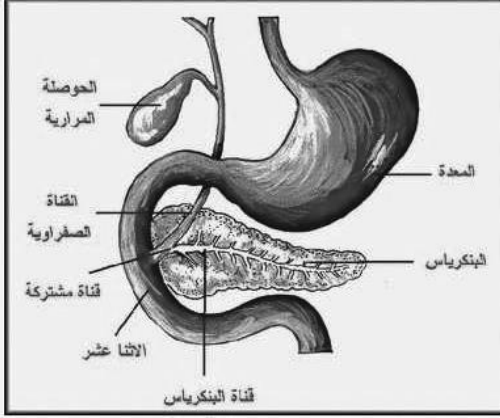
نصائح ومحاذير

- عدم استخدام أنظمة التنظيف في حالة وجود التهابات شديدة أو قرح في المعدة
- عليك مضغ الطعام جيداً لحماية المعدة من الإرهاق الزائد لها نتيجة إفرازها كميات كبيرة من العصارة الهضمية في حالة عدم مضغ الطعام جيداً أو ذو حجم كبير أو غير مفتت.
- في حياتك العادية أو في هذا النظام تجنب تناول كل أصناف الطعام مع بعضها البعض مثل الخضار والأرز واللحوم، فكل من الأصناف تحتاج كمية محددة

من السائل الهضمي ليتم هضمها، فالبروتين يحتاج كمية أكبر وبعده الخضروات ثم النشويات. لذا من الأفضل أن نبدأ الطعام بتناول البروتين حتى تستغرق المعدة مدتها الكافية في الهضم وأيضًا هذا النظام سيساعد على الاستفادة من جميع العناصر الغذائية للأطعمة.

- نظام التنظيف يعمل على قتل البكتيريا الضارة وتنشيط البكتيريا النافعة داخل الجسم.

ما هو الإثني عشر "Duodenum"؟



الإثني عشر هو جزء من أجزاء القناة الهضمية، يصل بين المعدة والصائم، وهو أول جزء من الأمعاء الدقيقة، ويبلغ طوله ٢٥ سم تقريبا وهو منحني على شكل نصف دائرة أو على

هيئة حرف C باللغة الإنجليزية، ويفصل عن المعدة بواسطة بوابة الخروج، وله أربع قطع تشبه في شكلها المضلع، كما تنفتح في القطعة الثانية منه كل من القناة المرارية "الصفراوية" والقناة البنكرياسية.

• وظيفة الإثني عشر

- يفكك المواد النشوية التي تفتت داخل الفم والمعدة بواسطة إفراز إنزيمات من البنكرياس.
- يهضم ويحلل المواد المضافة للطعام مثل: المنكهات واللون التي لم تحلل داخل المعدة والفم.
- ينظم إفراغ محتويات المعدة إلى الأمعاء الدقيقة؛ أي انتقال الطعام المهضوم من المعدة إلى الإثني عشر.

- يساعد على امتصاص عنصر الحديد من الطعام.
- يستقبل العصارة الصفراوية التي تفرز من المرارة والتي تعمل على إذابة الدهون لذا ينصح دائماً الأشخاص الذين يزيلون المرارة بالابتعاد عن تناول أي مواد دهنية النباتية والحيوانية.
- المرارة تحتوي على السوائل الصفراء والتي يتم إنتاجها في أماكن عدة من الجسم وهمهم الكبد ويخزن في كيس صغير متصل بالكبد يسمى المرارة قرب الإثنى عشر، عندما يتقلص كيس المرارة يدفعها عبر القناة المرارة إلى الإثنى عشر.
- معادلة الأحماض الهاضمة لكي لا تترقق باقي الجهاز الهضمي من الحموضة العالية، ولذلك يفرز أحماض قلوية.
- إن لم يتم معادلة الأحماض يتم نقل المواد الهاضمة بدون معادلة إلى الأمعاء الدقيقة ويسبب هذا التهابات شديدة وتقرحات في الأمعاء الدقيقة.

معلومة جانبية: تؤثر المرارة على الدهون مثل تأثير الصابون السائل على المادة الزيتية، فهي تحلل الدهون إلى جزيئات وتسمى في هذه الحالة مستحلباً.

• تنظيف الإثني عشر

• أي شيء يوجد به مرارة أو مزازة في الطعم فهو من أدوات تنشيط الإثني عشر، فالرمان به لدعة مرارة بسيطة والجرجير، كرز، لوز مر، قراصيا، بلح مر، والحنظل، ولكن لا بد أن يستخدم الحنظل تحت إشراف شخص متخصص لأن نقطة صغيرة منه بشكل غير صحيح قد تؤدي إلى حدوث تسمم.

• يمكنك استخدام أي شيء به مرارة لتنشيط الإثني عشر، كل ما عليك فعله هو اختيار المادة و املاً منها كوب صغير أو ما يوازي خمس ملاعق كبيرة، وتناوله قبل كل وجبة بنصف ساعة على الأقل ولمدة ثلاثة أيام وكحد أقصى أسبوع.

مثال: إذا اخترت أن تستخدم الجرجير لتنظيف الإثني عشر، جمع ما يقرب من ١٥ عود جرجير أي ما يعادل ربع كوب بعد عصره وقم بتنظيفه جيداً بالماء الجاري أو ماء والخل وتناوله قبل كل وجبة لمدة ثلاث أيام وكحد أقصى أسبوع.

ملحوظة هامة على طريقة الجرجير:

"يمكن تناول الجرجير مشروبا أو في حالته الأولية".

• إذا تم تناوله في حالته الأولية يجب أن يترك ٤٥ دقيقة على الأقل قبل

تناول الطعام.

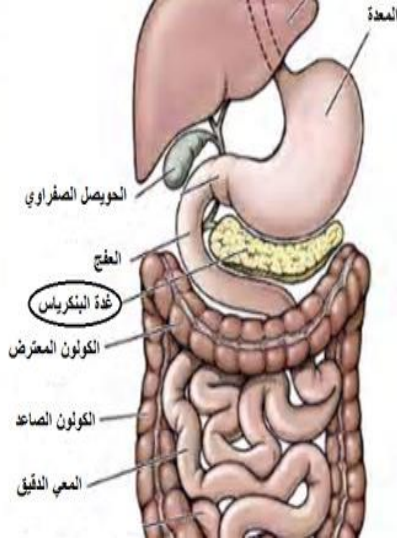
معلومة جانبية: هل تعلم أن التنشيط الخاص بالإثنين عشر يؤثر بالإيجاب

في الكبد والبنكرياس حيث أنهم مرتبطين ببعضهما؟

نصائح ومحاذير:

لا يتم خلط أنظمة التنظيف معا في وقت واحد.

ما هو البنكرياس "pancreas"؟



شكل البنكرياس ومكانه في الجسد:

البنكرياس غدة ذات لون وردي مائل إلى اللون الأصفر. طوله ما بين أربعة عشر وعشرين سنتيمتر، ويبلغ عرضه حوالي ثمانية وثلاثين سنتيمتر، أما سمكه فيقدر بحوالي خمسة وعشرين سنتيمتر.

يتكوّن البنكرياس من رأس، وعنق، وجسم، وذيل.

يقع البنكرياس يقع بشكل عرضي في الجزء الخلفي من البطن، وبالتحديد خلف المعدة.

معلومة جانبية: البنكرياس هو غدة ذات نصفين

- غدة صماء حيث يفرز بعض الهرمونات في الدم مثل الأنسولين.
- غدة غير صماء حيث أنها تفرز بعض الإنزيمات والهاضمة في الأثنى عشر.

وظيفة البنكرياس

- إفراز العديد من الإنزيمات الهضمية الفعالة، والقوية، التي تسهم في هضم العناصر الغذائية التي يحصل عليها الجسم من الأغذية المختلفة.
- إنزيمي التربسين، وكيমوترپسين المسؤولين عن هضم البروتينات.
- إنزيم الأميليز الذي يعمل على تكسير الكربوهيدرات.
- إنزيم الليباز الذي يساعد في تفتيت الدهون، والأحماض الأمينية، والكولسترول.
- إنتاج العديد من الهرمونات التي تعمل على تنظيم نسبة السكر في الدم.
- مثل هرمون الجلوكاجون الذي يعمل على تقسيم سكر الجلوكوز في الكبد، واستعادة المستوى الطبيعي له عند انخفاض نسبته في الدم.
- هرمون الأنسولين الذي يتم إفرازه استجابة لارتفاع نسبة السكر في الدم، ويساعد هذا الهرمون الكبد في امتصاص سكر الجلوكوز، وتخزين الجليكوجين في حالة حاجة الجسم للطاقة، وذلك أثناء قيامه ببعض الأنشطة المجهدة، كممارسة التمارين الرياضية.

- ينتج البنكرياس هرمون الجاسترون الذي يعمل على تنظيم إفرازات حامض الهيدروكلوريك في المعدة. ويقوم بتحويل السكر المخزن في الكبد والعضلات من سكر تخزيني إلى سكر قابل للاحتراق وهو سكر الجلوكوز.
- إفراز البيكربونات، وهي عبارة عن عصارة قاعدية تحتوي على البيكربونات، وتعمل هذه العصارة على حماية غشاء الأمعاء الدقيقة من حمضية العصارة التي تنتجها المعدة وتكن ممزوجة بالطعام.

دور الإثني عشر مع البنكرياس

- يلتف الإثني عشر حول البنكرياس. يقوم البنكرياس بإفراز عصارته التي تنساب في الإثني عشر في قناة تتصل بالمرارة.
- تحتوي عصارة البنكرياس على عدد من الإنزيمات الهامة التي تواصل هضم الغذاء وتحضره للامتصاص في الأمعاء.
- من هذه الإنزيمات التربسين والكيমوتريبسين، فكلاهما بالإضافة إلى أنزيمات أخرى في عصارة البنكرياس تحلل البروتينات إلى حوامض

- أمينية. هذه الإنزيمات قوية جدا لذلك لا تفرز نشطة بل أن البنكرياس ينتجها بأشكال غير فعالة وفي الأثنى عشر فقط تتحول إلى إنزيمات نشطة.
- الأميلاز الموجود في عصارة البنكرياس هو إنزيم محلل للنشويات، ومهمته هو مواصلة عملية التحليل التي بدأت في الفم ويحول النشا إلى سكر.
- هناك إنزيم آخر يدعى أنزيم ليباز وهو يساعد المرارة على تحليل الدهون إلى جزيئات صغيرة لسهولة امتصاصه.
- يقوم البنكرياس أيضًا بإنتاج هرمون الأنسولين والتي يتم إفرازها مباشرة داخل الدورة الدموية ودوره موازنة السكر الموجود في الدم في جميع مناطق الجسم.

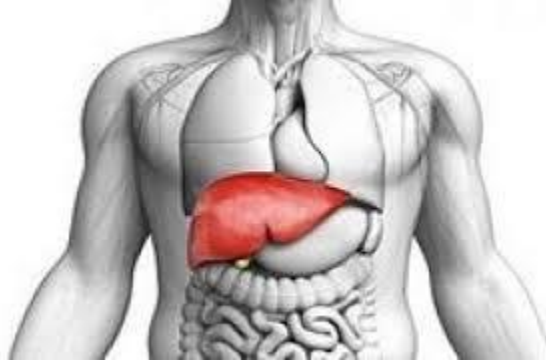
• تنظيف البنكرياس

تناول كمية كبيرة من مغلي الشاي الأخضر أو الكركم أو أوراق الكزبرة أو الحلبة أو البردقوش أو المريمية أو البقدونس على معدة فارغة لمدة ثلاثة أيام إلى خمسة عشر يوما.

نصائح ومحاذير:

- لا يتم تناول أي شيء قبلها هذا الكوب بساعتين على الأقل.
- لا يتم تناول أي شيء بعد هذا الكوب بساعتين على الأقل.
- بعض العناصر لها تأثيرات أخرى فإذا كنت تعاني من إحدى هذه العناصر لا يقم باختياره.

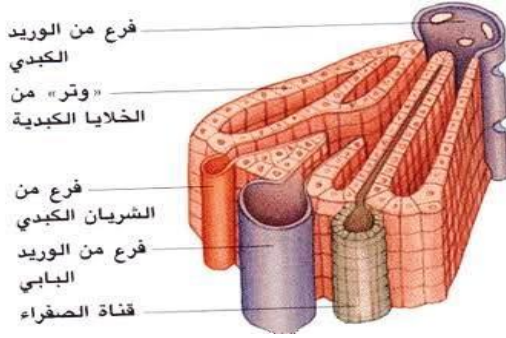
ما هو الكبد "Liver"؟



• الكبد من حيث الشكل والمكان في الجسد

يميل لون الكبد إلى الأحمر المائل للبنّي ويقع الكبد في الجزء الأيمن من الجهة العليا للبطن أسفل القفص الصدري فوق الأمعاء إلى يمين المعدة، ويأخذ الكبد حاجته من الدم المزود بالغذاء عن طريق الوريد البابي والدم المزود بالأكسجين عن طريق الشريان المعروف بالشريان الكبدي، ويُعتبر الكبد أكبر عضو صلب داخلي في الإنسان، وهو العضو الوحيد القادر على إعادة بناء ذاته.

• مه يتكون الكبد؟



يتكون الكبد من وحدات صغيرة تسمى الفصيفصات الكبدية وهي مبنية من ملايين الخلايا الدقيقة الصغيرة جدا المتفرعة مثل مروحة

حول كل وريد. من بين هذه الخلايا الصغيرة توجد فراغات يتخللها الدم ويغمر كل خلية. الفصيفصات سداسية الأضلاع يبلغ قطرها ثلاثة مليمترات. ويمكن رؤية شكل الضلع بكل وضوح في الكبد الطازج المستخرج من الحيوان بعد ذبحه.

• وظيفة الكبد

- يقوم الكبد بوظائف منفصلة أكثر من أي عضو في الجسم، فإذا حاولنا أن نحصى وظائفه نجدها تصل إلى أكثر من ٥٠٠ وظيفة تقريباً من بينها الآتي:

- المساعدة على تصنيع عوامل تخثر الدم: يعمل الكبد على إنتاج العصارة الصفراوية التي تلعب دوراً مهماً في امتصاص فيتامين ك الذي يُعتبر أساسياً في تصنيع بعض عوامل التخثر.
- استقلاب وأيض الدهون: تقوم العصارة الصفراوية التي يساعد في إنتاجها الكبد على تحطيم الدهون إلى جزيئات يمكن هضمها وامتصاصها.
- استقلاب الكربوهيدرات: يعمل الكبد على تخزين الكربوهيدرات على شكل جلايكوجين وعندما يحتاج الجسم الطاقة فإنّ الكبد يقوم بتحطيم الجلايكوجين إلى سكر الجلوكوز ويُطلقه إلى مجرى الدم.
- المساعدة على استقلاب البروتينات: يعمل الكبد على تفتيت البروتينات ليسهل هضمها.
- تخزين الفيتامينات والأملاح المعدنية: يعمل الكبد على تخزين كميات كبيرة من فيتامين ب١٢، ب٢، وفيتامين أ، فيتامين ك، وفيتامين هـ، وفيتامين د، بالإضافة إلى تخزينه للنحاس الذي يُطلقه للدم حين حاجته، هذا ويلعب الكبد دوراً مهماً في تخزين الحديد (المهم في تصنيع خلايا الدم الحمراء الجديدة).

- تنقية الدم: يعمل الكبد على تنقية الدم من المواد الخارجية كالكحول والأدوية، وكذلك تنقية الدم من بعض المواد الداخلية التي تصنع في الجسم ذاته مثل الإستروجين والألدوستيرون.
- مناعة الجسم: يُعتبر الكبد جزءًا من النظام المعروف بجملة البلعيمات والوحدات؛ وذلك باحتوائه على أحد أنواع خلايا المناعة المعروفة بخلايا كوبفر والتي تعمل على محاربة أي كائن غريب يدخل إلى الكبد عبر الجهاز الهضمي.
- يتكون في الكبد مواد إضافية تساعد على تجلط الدم.
- يتغير السكر إلى مادة تسمى الجليكوجين وهي تخزن في الكبد عند الحاجة وبإمكان الجليكوجين أن يتحلل بسرعة ويكون دفعات سريعة من الطاقة.
- يعد الكبد مخزن للدهون ولكنها بطيئة التحليل.
- وأيضاً للكبد دوراً لا يستطيع إغفاله في التعامل مع المواد الضارة مثل الكحول والكافيين الزائد والأدوية الضارة أو الزائدة التي دخلت الدم.
- بعض الحوامض الأمينية تبنى في الكبد لكي تتحول إلى بروتينات ليقوم الدم بنقلها إلى أجهزة أخرى في الجسم.

• كيف يعمل الكبد؟

تصل المواد الغذائية إلى الكبد داخل الدم "عن طريق الوريد البابي" الذي يخرج من الأمعاء والتي تتعرض إلى عملية تحليل إضافية في الكبد. إضافة إلى الأحماض الأمينية التي تتحلل في الكبد.

نتيجة الانقسامات تتكون مواد منتجة للطاقة وكذلك مادة ضارة تسمى البولينا التي تخرج من الجسم عن طريق البول.

• تنظيف الكبد

طريقة (١)

لتنظيف الكبد بشكل جيد، قم بتناول سمك مشوي بأي كمية بدون خبز لمدة شهر ويمكن تناول معه الخضار الطازج.

ملحوظة هامة على طريقة (١):

- يفضل الأسماك التي ليس به نسبة دهون عالية.
- يكرر هذا كل ستة أشهر.

طريقة (٢)

تناول كوب من الماء الدافئ المحلى بعسل النحل على الريق لمدة لا تقل عن شهر.

ملحوظة هامة على طريقة (٢):

- لا تتناول أي أطعمة قبل الماء الدافئ.
- لا تتناول أي من الأطعمة أو المشروبات بعد الماء الدافئ لمدة ساعتين على الأقل.
- يكرر هذا النظام كل ثلاثة أشهر.

طريقة (٣)

التوقف عن أي بروتين حيواني.

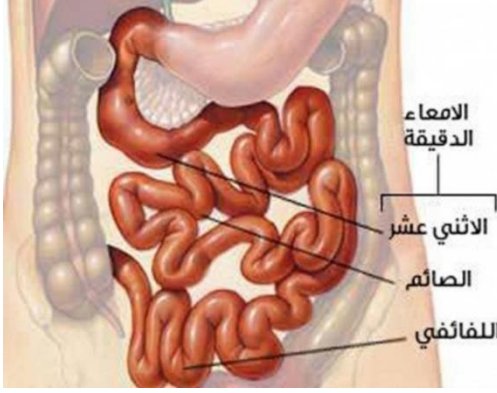
تناول أكبر كم ممكن من الخضار الطازج أو المسلوق وبكل أنواعه على مدار أسبوع كامل.

ملحوظة هامة على طريقة (٣):

- يكرر هذا النظام كل شهر.
- يفضل تقسيم أنواع الخضار على الوجبات وليس تناول كل أنواع الخضار في وجبة واحدة.

ملحوظة هامة لكل الطرق: شرب ماء طبيعي كم أكبر من المعتاد بنصف لتر تقريباً يومياً.

ما هي الأمعاء الدقيقة؟ "Small intestine"



من أهم أجزاء الجهاز الهضمي والذي يعمل على تفكيك مركبات الطعام وامتصاصها، وهي جزء من الأمعاء الذي يقع بين المعدة والأمعاء الغليظة.

الأمعاء الدقيقة ضرورية لكسر

جزيئات الطعام ومعادلة الأحماض والهضم والامتصاص، كما أنها تقوم باستخلاص التغذية من الطعام وتنقلها إلى الدم والذي يساعدها في ذلك امتلائها بملايين البروزات التي تشبه التجاعيد وتسمى الأهداب. تزيد الأهداب والتجاعيد الموجودة من مساحة الأمعاء الدقيقة وبذلك تساعد على امتصاص الأغذية.

وتتكون الأمعاء الدقيقة من:

• الإثني عشر

هو الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة، طوله يقارب ٢٥ سم ويتخذ مسار المعوي الإثني عشر شكل حرف C أو نصف دائرة من حول رأس البنكرياس. يبدأ المعوي الإثني عشر في باب المعدة في الجانب الأيمن من المعدة، وينتهي في الموصل

الإثنى عشر الصائمي في الجانب الأيسر من البطن، في مستوى الفقرة القطنية الثانية ويميل حوالي ٢-٣ سم الى يسار خط الوسط. معظم المعي الإثنى عشر محاط بطبقة الصفاق ويرتبط بالجدار الخلفي للبطن.

• المعى الصائم:

الجزء الثاني من الأمعاء الدقيقة ويصل بين المعى الإثنى عشر والمعى اللفائفي. يشكل المعى الصائم حوالي خمس الأمعاء الدقيقة.

• المعى اللفائفي:

هو الجزء الثالث والأخير من الأمعاء الدقيقة، ويشكل ما يقارب ثلاثة أخماس منها ويقدر طوله بحوالي ٣-٤ متر. يصل المعى اللفائفي بين المعى الصائم وبين المعى الأعور بداية الأمعاء الغليظة، وينتهي في الموصل اللفائفي الأعوري. معظم المعى اللفائفي يقع في الربع الأيمن الأسفل من البطن.

معلومة جانبية:

معدل طول الأمعاء الدقيقة في الذكور البالغين هو ٦.٩ متر، و ٧.١ متر في النساء البالغات. وقد يختلف طولها اختلافاً كبيراً بين البشر، فقد يتراوح من طول ٤.٦ متر حتى طول ٩.٨ متر.

• وظيفة الأمعاء الدقيقة

- معادلة درجة حموضة الطعام المهضوم، حيث يكون الطعام القادم من المعدة حامضياً نتيجة الأحماض الهاضمة الموجودة بالمعدة والتي تُسمى الكيموس فتعمل الأمعاء الدقيقة على معادلة الرقم الهيدروجينيّ "الحموضة" من خلال الإنزيمات الموجودة بالإثنى عشر التي تثبّط عمل تلك الأحماض، لذلك تكون الأمعاء منطقة متعادلة الحموضة.
- تساعد على عملية الهضم وذلك من خلال السوائل الهاضمة القادمة من البنكرياس، والمادة الصفراوية، ويؤدي ذلك لتحلل المواد الغذائية بشكل أكبر بكثير مما كانت عليه، وتصبح الأمعاء جاهزة لامتصاص جزيئات الغذاء البسيطة.
- يتم دمج العصارة والأنزيمات "مثل العصارة المرارية" مع الغذاء عن طريق عضلات ملساء توجد لعمل تقلصات في الأمعاء تساعد على المزج بين المكونات، حتى تتحلّل جميع المكونات الغذائية داخلها، كما توجد أهداب أو زوائد جلدية تحرك جزيئات الغذاء ذهاباً وإياباً لتحقيق مزج كامل للمادة الغذائية.

- تقوم الأمعاء الدقيقة أيضا بامتصاص جزيئات الغذاء البسيطة وخاصة الأملاح والفيتامينات، ونقلها للدم من خلال خلايا متخصصة بذلك؛ حيث تتم الاستفادة من هذه الجزيئات الغذائية في إنتاج الطاقة في الخلايا اللازمة للقيام بالأنشطة المختلفة وتغذية الجسم.

• تنظيف الأمعاء الدقيقة

طريقة (١)

- تناول لمدة أربعين يوم أرز أبيض مسلوق ونوع واحد من الخضروات.
- هذا النظام لا يسبب ضرر بشكل كبير على الجسم أي أنه لا يسبب دهون أو سمنة أو زيادة في الوزن، حيث أن النشويات تهضم بشكل سريع للغاية وهي أول عناصر منتجة للطاقة في جسم الإنسان.

ملحوظة هامة على طريقة (١):

- يجب مراعاة تناول قطعة من اللحم كل ثلاثة أيام لا يزيد وزنها عن ٥٠ جرام وتأكل بمفردها ولا يأكل أو يشرب وبعدها قبلها بساعتين.



طريقة (٢)

- تناول حبة الأرز كاملة بالقشرة الخارجية لها من ٣ إلى ٧ أيام، فهذا يقوم بعمل ما يسمى صنفرة للأمعاء. في هذه الحالة يبدأ امتصاص العناصر الغذائية من الطعام، فإذا تم تنظيف الأمعاء جيداً سيحسن من حالته، وسيتمكن من الاستفادة بالطعام الذي تقوم بتناوله بشكل أفضل.



- إذا كنت تفضل القمح الكامل بالغلاف الخارجي له أو الشوفان، فاستمر عليه مدة لا تقل عن ١٢ يوم.



مثال توضيحي: منقى الماء (الفلتر) إذا كان مسدودًا، فعندما يكون فلتر المياه مسدودًا ستكون كمية الماء الذي تخرج منه قليلة أي أنه سيصعب عليه أداء وظيفته بالشكل الأمثل ومثال ذلك الأمعاء الدقيقة في جسم الإنسان.

أما أسباب تكون الدهون فتتمثل في عدم التدريب الرياضي وطريقة التغذية الخاطئة فإذا تم ممارسة الرياضة وتنظيم تناول الطعام نظام غذائي صحي "سنقضي على السمنة وتراكم الدهون الزائدة".

أيضا تناول أطعمة غير متناسبة مع بعضها يؤدي إلى اضطراب الجهاز الهضمي بالكامل وعدم قدرته على هضم كافة العناصر الغذائية.



• ما هو القولون المعوي الغليظ "Large intestine"؟



القولون كلمة كثيرة تتردد على مسامعنا والكثير يعرف معناها ولكن يجهل عنها أمور كثيرة. ولكن الطب الحديث والتقدم في الأجهزة الطبية وأجهزة المناظير المتطورة أدت إلى الكشف كثيرا من خبايا جسم الإنسان وخصوصاً القولون أو الأمعاء الغليظة الموجودة في

الجهاز الهضمي للإنسان وتأتي بعد الأمعاء الدقيقة ووظيفتها امتصاص الزائد من الماء من المواد الصلبة المتبقية.

إذاً القولون هو الأمعاء الغليظة في الجهاز الهضمي للإنسان وله فوائد كثيرة ويبدأ بالزائدة الدودية من جهة وينتهي بفتحة الشرج من الجهة الأخرى ويبلغ طول الأمعاء الغليظة حوالي ١.٥ متر، وتمثل حوالي واحد إلى خمسة من طول الأمعاء. يتألف القولون من:

١. قولون صاعد
٢. قولون مستعرض
٣. قولون نازل (هابط)
٤. القولون المستقيم هو آخر جزء من الأمعاء الغليظة قبل نهايتها، ويمتد حتى فتحة الشرج، وهو موجود في البشر وبعض الثدييات، ويبلغ طوله في الإنسان حوالي ١٢ سم، ووظيفته هي الاحتفاظ بالفضلات حتى تخرج من الجسم عن طريق فتحة الشرج.
٥. القولون السيني يتصل مع المستقيم. وهو جزء من الأمعاء الغليظة التي هي الأقرب إلى المستقيم والشرج. يبلغ طوله حوالي ٤٠ سم.

• وظيفة القولون

إنَّ للقولون دور مهم حيث يتم فيه تحول فضلات الطعام إلى براز حيث به تحزرات دقيقة تعمل على تثبيت البراز وتتم بمساعدة بكتيريا خاصّة تعيش في القولون تسبب التعفّن.

أما المستقيم فله انقباضات عدة بواسطة إثارة للأعصاب في القولون مسبباً الألم في المستقيم الذي بدوره يبدأ بدفع البراز إلى خارج الجسم بواسطة العضلات الموجودة في هذا المنطقة وعدد من الأهداب المتمركزة في فتحة الشرج.

القولون ذو وظيفة حيوية ومهمة جداً بطرد المخلفات والفضلات إلى الخارج ليستريح الجسم منها كما يؤمن القولون وسطاً مناسب لتعيش وتنمو البكتيريا المعوية النافعة والتي لها أهمية كبيرة في صنع بعض الفيتامينات مثل فيتامين K.

وأيضاً عدم فقدان نسبة كبيرة من المياه في عملية الهضم والإخراج فهو يعيد امتصاص السوائل من الإفرازات وإعادة هذه السوائل للجسم مرة أخرى.

القولون المستقيم حساس للغاية لوجود البراز فيه وعند امتلائه فهو ينبهنا بأن علينا قضاء حاجتنا. حوالي ثلث وزن البراز مكون من الميكروبات الميتة والمواد الغذائية التي مرت عبر الأمعاء وأملاح معدنية زائدة وخلايا ميتة تساقطت من غشاء القناة الهضمية والمادة المرارية.

• تنظيف القولون "الأمعاء الغليظة أو المعى الغليظة"

طريقة (١)

تنظيف القولون في الحقنة الشرجية، فهي تعمل على تخليص الجسم من كل الإفرازات

ملحوظة هامة على طريقة (١):

يحذر من استخدامها أكثر من مرة واحدة شهرياً، لأن الإفراط في استخدامها من الممكن أن يؤثر على حيوية الجسم بأكمله.

طريقة (٢)

• لتنظيف القولون هي اختيار نبات

يحتوي على ألياف وسوائل بكثرة مثل

البطيخ ويتم تناوله لمدة ثلاثة أيام كوجبة

أساسية وفي نفس الوقت تناولها طوال

اليوم (متوسط تناول النبات ٣ كيلو في

اليوم).



- النبات الثاني وهو الخس أو الخيار، يتم تناوله بأوراقه بوزن ٣ كيلو في اليوم، وذلك إذا كان لا يسبب لك أي نوع من الانتفاخات ولمدة ثلاثة أيام.

ملحوظة هامة على طريقة (٢):

- يمكن تناول أي شيء بجانبه هذا النظام بخلاف المحذورات التالية.

نصائح ومحاذير عند تنظيف القولون

- إذا كنت من الأشخاص الذين يعانون من زيادة الأملاح يفضل الابتعاد عن المانجو والطماطم أو النباتات التي بها كمية من الأملاح كثيرة.
- الابتعاد عن أي شيء يسبب غازات أو ذو رائحة نفاذة مثل البصل والثوم.
- الابتعاد عن أي نوع بروتين سواء كان حيواني أو نباتي.
- كافة الحبوب النباتية ذات الفلقتين مثل الفول والعدس والفاصولياء واللوبياء.. إلخ.

المراجع

المؤلفات

- بريان فارد - ١٩٨٧ - موسوعة جسم الإنسان
- بيل غوتليب - ٢٠٠٣ - اختيارات جديدة في العلاج "الطب البديل"
- د. أحمد عبده عوض - ٢٠٠٧ - الأدوية النبوية الجامعة الجزء الأول
- د. أحمد عبده عوض - ٢٠٠٧ - الأدوية النبوية الجامعة الجزء الثاني
- د. بيتر دادامو - ٢٠٠٤ - ٤ فئات دم
- د. جاي س. كوهن - ٢٠٠٤ - العلاج الطبيعي لضغط الدم
- د. سامي محمود - تذكرة داوود للعلاج بالأعشاب والوسائل الطبيعية
- د. سامية حمزة عزام - ٢٠٠١ - الدليل الصحي للعلاج بالرفلكسولوجي
- د. عبد الباسط محمد السيد - ٢٠٠٥ - الطب النبوي
- د. كينيث فرانك جاك تشالم - ٢٠٠٦ - العلاج الطبيعي لكل الأوجاع
- د. محمد كمال عبد العزيز - ٢٠٠٣ - ماذا كان يأكل النبي
- د. منى فهمي - ١٩٩٣ - الأعشاب سر الشباب
- د. واصل محمد أبو العلا - ٢٠٠٢ - موسوعة كتاب المعارف الطبي
- الغذاء الصحي

دنيس لامبولاي - ٢٠٠١ - الشفاء بتدليك القدمين - دار الفراشة
 على سعيد اسماعيل - ٢٠٠٢ - قاموس الطب العربي
 كارولين هايدنيري - ٢٠٠٢ - التحول إلى طعام الماكروبيوتك
 ميتشيو كوشي / إدوارد إسكو - مكتبة الماكروبيوتك علم الطاقات
 التسع
 أ.د. حمدي محمد الأمين / وآخرين - ٢٠١٧ - التغذية والرياضة.
 د. عصام جمال أبو النجا - ٢٠١٨ - الموسوعة العلمية في التغذية -
 مركز الكتاب الحديث

المواقع الإلكترونية

موقع طبيب www.tbbeb.net
 موقع طب ياي www.tebtime.com
 موقع ويب طب www.webteb.com
 موقع موضوع www.mawdoo3.com
 موقع الرسائل www.almrsal.com

