

مقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَنْزَلَ عَلَى عَبْدِهِ الْكِتَابَ وَلَمْ يَجْعَلْ لَهُ عِوَجًا ﴾ [الكهف: ١] القائل
 في محكم آياته البيّنات: ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾
 [الأعراف: ٣١].

والصلاة والسلام على رسوله الكريم إمام المرسلين وسيد ولد آدم وأشرف
 الخلق أجمعين القائل في الحديث الشريف "أصل كل داء البردة" أي التخمة.

وقد ثبت بالأدلة القطعية أن الإسراف في الطعام والشراب سبب معظم
 الأمراض، والسبب الرئيس للسمنة التي تؤدي بدورها لأمراض كثيرة
 سنستعرضها -بمشيئة الله تعالى- في صفحات هذا الكتاب، وقد ورد في
 الحديث الشريف أن البطن هي شر وعاء يملؤه الإنسان، قال رسول الله
 -صلى الله عليه وسلم- «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم
 لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث
 لنفسه»، (أخرجه أحمد)، صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.

ولأهمية أمر زيادة الوزن والسمنة، أصبح الأمم والأفراد ينظرون إلى
 موضوعها باهتمام بالغ، نظراً لما تسببه من مشكلات لصحة واقتصاد الأفراد
 والمجتمعات، وبسبب انتشار السمنة لمعدلات وبائية على مستوى العالم، وعجز
 معظم سبل العلاج المنتشرة حالياً عن الحد منها ولكثرة المشكلات المترتبة

عليها، رأيت أن أفرد لها كتاباً خاصاً، فكثير من الأمراض سببه السمنة فلنعالج السمنة لتتخلص من كثير من الأمراض والأعراض، وأنا على قناعة تامة، نظرية وعملية وعن تجربة شخصية وميدانية بإمكانية حل المشكلة واستئصالها من جذورها عن طريق الاستشفاء الطبيعي، فعلي مدار ستة أعوام نجح النظام الغذائي المتوازن، بمفرده في معظم الأحيان، وبمعاونة طرق الاستشفاء الطبيعي الأخرى في حالات قليلة، في حل مشكلة زيادة الوزن والسمنة وعلاج الأضرار المترتبة عليها.

وفقد قليل من الوزن يعني الكثير لرشاقة الجسم، وللحصول على الصحة والتغلب على أمراض كثيرة تسببها السمنة وزيادة الوزن مثل السكر والضغط وتصلب الشرايين وأمراض القلب والدورة الدموية والمفاصل.

وما على المتشكك إلا أن يجرب فلن يخسر شيئاً، بل سيربح الرشاقة والصحة معا بمشيئة الله تعالى، ولن يناله أي ضرر فالتطرق التي نقدمها آمنة تماماً بفضل الله، أما إذا كانت السمنة ناتجة عن مرض فيجب مراجعة الطبيب أولاً، والأسلم أن تبدأ بالطبيب المختص ليستبعد الأسباب المرضية. فإن تأكدت أن الإسراف هو السبب فلا تتردد في اتباع أساليب الكتاب الآمنة في معالجة زيادة الوزن والسمنة، وإن كان هناك مرض -لا قدر الله- فعالجه واتبع ما يوافقك من طرق الكتاب بعد استشارة طبيبك، وأرشح لك الأطباء التكامليين الذين يعلمون طرق الطب الحديث والبديل ليدلوك على الأساليب الآمنة أسأل الله لكم جميعاً العفو والعافية.

د/ أسامة صديق

المدينة المنورة