

الحل الأمثل لعلاج السمنة



يعتمد علاج السمنة بشكل طبيعي على تقليل كمية السعرات الحرارية التي يتم تناولها، بحيث لا تزيد نسبة الدهون على ٣٠٪ وتكون في أغلبها دهوناً غير مشبعة كالزيوت النباتية، وليست دهوناً حيوانية، وهناك مبادئ عامة يعتمد عليها كأساس لحل مشكلة السمنة بشكل آمن وهي:

أولاً: تجنب أي نظام حمية (رجيم) يؤثر سلباً على صحة الإنسان بأي شكل.
ثانياً: العمل على تغيير أسلوب الحياة والبحث عن نظام غذائي متوازن به كافة احتياجات الجسم من المغذيات المختلفة، فمن المنطقي القول بأن اتباع نظام غذائي حر متنوع يراعي البيئة والعادات من أفضل الحلول لمشكلة السمنة،

بحيث يمثل ذلك عادة دائمة وليس نظاماً ووقتياً، ضاراً صحياً، فقيراً غذائياً، غير متوازن، وغير دائم النتيجة.

ثالثاً: اتباع نظام غذائي شامل ومتوازن حيث ثبت أن أفضل حمية غذائية هي التي توازن بين المواد الغذائية وتقلل نسبة الدهون في الطعام.

رابعاً: البحث عن السبب العضوي والنفسي إن وجد، فالبحث عن السبب يمثل حجر الزاوية في علاج أي مشكلة، فإذا كان هناك سبب عضوي مثل سوء التمثيل الغذائي أو اضطراب هرموني، أو نفسي مثل التوتر.. إلخ يتم علاجه.

خامساً: تنظيف الجسم من التراكمات المسببة للسمنة بما في ذلك تنظيف القولون والكبد إن لزم الأمر، وتنشيط الكلى والكبد بكل الوسائل الطبيعية لتنشيط طرد الفضلات والرواسب والسموم والعمل على إخراجها.

سادساً: اتباع أسلوب حياة صحي وممارسة رياضة مناسبة.

وبعد استعراض المبادئ الطبيعية للتصدي لمشكلة السمنة بشكل آمن، نستعرض سويًا النظام الغذائي المتوازن المقترح، والخطوط والتعليمات الإضافية التي تستخدم كوسائل مساعدة له.



الحل الأمثل:

يعتمد على:

- ١- تغيير أسلوب الحياة.
- ٢- تناول غذاء صحي متوازن.
- ٣- ممارسة رياضة مناسبة.

فعلى من يريد التخلص من السمنة بشكل صحيح أن يتعلم كيف يغير عاداته الخاطئة ويختار المواد المغذية المتوازنة كاملة القيمة الغذائية البعيدة عن الطعام الضار وقليلة الدهون ويمارس رياضة مناسبة.

وأقول هذا الكلام عن قناعة تامة وتجربة شخصية، وبعد مناظرة الكثير من الحالات التي استفادت من اتباع هذا الأسلوب الطبيعي الآمن، فقد كنت أنا أحد ضحايا السمنة، وعانيت من آلام أسفل الظهر وصداع شديد ونقرس وزيادة نسبة الدهون بالدم، ولم أكن -للأسف- منتبهةً أن عدم التوازن الغذائي وزيادة الوزن سبب كل ذلك، وبفضل الله تعالى تخلصت من هذه المشكلات الكثيرة التي كانت حتما ستجرتني لمشكلات أكبر منها، باتباع الخطوط العامة لنظام الماكروبيوتيك الغذائي المتوازن مع تعديله ليناسب بيئتنا وديننا وعاداتنا، وهذا من صميم فهم الماكروبيوتيك، فالماكروبيوتيك ليس نظام أكل ياباني كما يروج له بعض الناس، وكذلك فإن معظم من قام باستشارتي لهذا الغرض واتبع الإرشادات والخطوط العامة حصل على نتيجة طيبة بحمد الله، بل إن كثيراً ممن أتاني لمعالجات أخرى، إما سعدوا بالتخلص من الوزن الزائد، أو اشتكوا من انخفاض وزنهم كعرض جانبي كانوا لا يرغبونه، فبعض الناس، مازال متأثراً بالفكرة القديمة الخاطئة التي تربط السمنة بالصحة، وبعضهم يرى فيها جمالا، وهي فعلا كذلك شرط أن تكون في حدودها الطبيعية، وحينها لن يطلق عليها سمنة ولن تشخص كزيادة في الوزن، كما أن الأهم من أن يبدو الجسم ممتلئا، أن يكون سليماً مُعافىً وصدق من قال: لا تحسب الشحم فيمن شحمه ورم، وصدق أيضا الشاعر الذي يقول:

ترى الرجل النحيف فتزديده وفي أثوابه أسد هصور

وكثير ما يأتيني أناس يظنون بأنفسهم أو بأولادهم نحافة، وحين يتم مناظرتهم ومعرفة معدل كتلة الجسم، يتضح أن معدلات أوزانهم طبيعية، ويبدو أن كثرة معدلات السمنة وزيادة الوزن، قد صارا شيئاً مألوفاً، بحيث أصبح الوزن الطبيعي هو الشيء المستغرب الذي ينبغي أن يبحث صاحبه له عن علاج، تماماً مثلما أصبح من غير الطبيعي أن تجد أحداً سليماً لا يعاني من الأمراض والأعراض المرضية.

وأنا أقترح بصفتي طبيباً تكاملياً بأن نأخذ النظام المتوازن من أسلوب حياة وتغذية من القرآن والسنة فبهما قواعد لا يخيب من اتبعها أبداً، ونأخذ من الماكروبيوتيك ما يتوافق معهما، ونترك ما عداه مما لا يتوافق مع القرآن والسنة، أما من يروج لنظام محدد ومقدس للماكروبيوتيك يعتمد على أغذية بعينها ومحللات بعينها، ويحرم ويحلل بغير ما أنزل الله ورسوله، فهذا ما لا نريده ونؤكد بأن وراءه مآرب أخرى.

ويعتمد نظام الماكروبيوتيك (الحياة الواسعة) النموذجي المتوازن على أسلوب الحياة والغذاء الطبيعي العضوي والوصفات الطبيعية، وسنضيف إليه بعض إضافات من الطب التكاملي، لتكتمل الفائدة، وفي تلك الحالة لن يفقد متبع ذلك النظام السمنة والوزن الزائد فقط، بل سيكسب صحته أيضاً، ويتخلص من مشكلات صحية كثيرة، ويتخلص أيضاً من الإرهاق المزمن والضعف العام وسوء التغذية إلى آخر قائمة الأعراض والأمراض الطويلة التي تسببها السمنة، ويسمى هذا النظام نظام الأكل الحر فهو يعطي القواعد السهلة البسيطة ويترك حرية الاختيار بين أنواعها المختلفة التي توفر كافة الاحتياجات الغذائية، ويعني ذلك أنه نظام يعلم الصيد ولا يكتفي بإعطاء سمكة قد تجد من يقدمها لك اليوم، لكنك حتماً ستفتقد من يقدمها لك غداً

أو بعد غد، وهذا النظام الغذائي المتوازن به مجموعات غذائية شاملة تتمثل في الحبوب الكاملة والخضراوات والبقوليات والبروتينات والدهون، وتقدم بتوازن دقيق، يخفض الوزن ويحتوي في الوقت ذاته على كافة ما يحتاجه الجسم من المغذيات والفيتامينات والمعادن كما يحافظ على ثبات مستوى السكر بالدم مما يساعد على حرق الدهون، وهذه هي المعادلة الصعبة التي لا يحققها إلا النظام الغذائي المتوازن، بإعطاء الجسم ما يحتاجه من تغذية تعينه على أداء مهامه، والوصول بالوزن للمعدل المثالي في الوقت نفسه، إضافة إلى ميزة هامة وهي المحافظة على ما تم التوصل إليه من نتيجة وعدم عودة السمنة والوزن الزائد مرة أخرى.

كما يتميز هذا النظام المتوازن باحتوائه على كمية كبيرة من الألياف، وللألياف فوائد كثيرة منها أنها تشعر بالشبع مما يقلل كمية الأكل، وتساعد حركة الأمعاء، كما تتميز بقله محتواها من الدهون والسكريات الحرارية، لذا فإن للألياف أثراً ممتازاً في إنقاص الوزن.

وإنقاص الوزن بشكل دائم يتطلب حياة صحية دائمة وهذا ما سنعرضه بطريقة سهلة وميسرة بمشيئة الله تعالى:

النظام الغذائي المتوازن:

ينبغي أن يحتوي الغذاء اليومي على النسب التقريبية الآتية:

١- نصف الطعام:

حبوب كاملة:

مثل (القمح - الذرة - الأرز - الشعير - الدخن - الشوفان) وكاملة أي



منزوعة القشرة الخارجية فقط، دون تبيض وتلميع وإضافة مواد ضارة، وتؤكل الحبوب بصورتها الكاملة أو مطحونة.

ويمكن أن نأكل من

الحبوب كما نشاء، بشرط أن نمضغها جيداً، فسكرها من أنسب السكريات للجسم، فهو من النوع المعقد الذي يتم امتصاصه من الأمعاء ببطء، ولا يسبب للجسم ضرراً بل يفيد، كما أن نسب المعادن بالحبوب متوازنة مع نسبها بجسم الإنسان.

٢ - ريع الطعام:

خضراوات:

محلية مسمدة عضوياً، أو موسمية محفوظة بطرق طبيعية، وتؤكل مطهية أو طازجة مع كمية صغيرة من الزيت.



وبعضها للأكل بشكل منتظم مثل: الكرنب - القرنبيط - القرع - البصل - اللفت - الفجل - الجزر - البقدونس - الجرجير.

ولا مانع من تناول كمية صغيرة من المخللات، وهي تساعد في هضم الحبوب والخضراوات، وينصح بصنعها بالطرق التقليدية من مختلف أنواع الخضراوات المدورة والجذرية يضاف إليها ملح بحري، كل نوع على حدة.

وبعضها لا ينصح بأكله بشكل منتظم مثل: البطاطس - الباذنجان - الفلفل - السبانخ - الطماطم.

لأثر أكلها اليومي السيء على الصحة، فبعضها مهيج للمعدة، وبعضها قليل القيمة الغذائية، وبعضها يحتوي على أملاح ومعادن زائدة، لا تتناسب مع النسب الصحية، التي ينبغي أن تكون موجودة عليها بجسم الإنسان، وبخاصة نسبة البوتاسيوم إلى الصوديوم، مما ينتج عنه تأثير سلبي على الصحة.

وهناك خضراوات تشتهر باحتوائها على عدد قليل من السعرات الحرارية، ومقدرتها على إذابة الدهون المخترنة في الجسم، مثل الفجل والكرنب.

٣- ثمن الطعام:

بقوليات:

مثل: الحمص - العدس - الفاصوليا - اللوبيا - الفول.

ويجب الاهتمام بالكمية والكيفية التي تطهى وتؤكل بها البقوليات لتجنب المشكلات التي قد تنتج عنها (يرجى الرجوع لكتاب (الغذاء الصحي والطهي

بالميكروبيوتيك) لمعرفة كيفية طهي البقوليات بطريقة صحية، للدكتور أسامة صديق، وإصدار العبيكان.

٤ - ثمن الطعام:

حساء (شوربة):

تصنع من الحبوب أو الخضراوات أو البقوليات، منفردة أو بخلطها، ويفضل المصنوعة من الخضراوات الموسمية، وتطهى بمختلف طرق الطهي، ولا ينبغي ظهور الطعم الملحي بها.

ما سبق يمثل أساس الطعام اليومي الصحي، الذي يحفظ توازن الدم وجودته ولا يجعله حمضياً، ويتم امتصاصه بالأعضاء، وهذا يعمل على إنتاج دم جيد النوعية، أما الطعام الذي يبدأ امتصاصه من الفم أو المعدة مثل: السكر، ومنتجات الدقيق الأبيض؛ فيكون دماً غير جيد النوعية.

ويضاف إلى ما سبق الأطعمة الآتية، للتناول بشكل غير منتظم:

١ - اللحوم والدواجن والأسماك:

مرتين أو ٣ مرات أسبوعياً، بمعنى مرة واحدة لحم ومرة سمك ومرة دجاج وبكميات متوسطة، بحيث يكون اللحم أقل من ربع الوجبة والباقي خضراوات، ويجب أن يكون اللحم أو السمك أو الدجاج بلدياً مضمون المرعى، ومن السمك يفضل أبيض اللحم.

وينبغي عدم خلط البروتينات الحيوانية مع بعضها فلا يجمع بين اللحم والبيض أو الدجاج والبيض أو اللحم واللبن أو السمك واللحم، كما لا ينبغي جمعها مع النشويات مثل الأرز والمكرونه والخبز، لمن يبحث عن الرشاقة أو

يعاني من البدانة، أو متاعب هضمية وسيتم شرح مسألة ضرر الخلط الغذائي غير السليم وأهمية ذلك وتأثيره بشيء من التفصيل عند الحديث عن الخلط الغذائي.

٢ - الفواكه:

ينصح بالفاكهة المحلية الموسمية الطازجة، ولا ينصح بالإكثار من عصير الفواكه، وبخاصة في الأجواء الباردة. وتفضل الفاكهة المعتدلة مثل: (التفاح - الخوخ - الكمثرى - البطيخ - المشمش - الكرز - الفراولة) وينبغي تناول الفاكهة قبل الطعام بنصف ساعة أو بعد الطعام بساعتين عند أكل النشويات في الوجبة أو أربع ساعات عند أكل اللحوم بها، وذلك لأن الفواكه تأخذ وقتاً قصيراً في المعدة، معظمها يأخذ ٢٠ دقيقة، وبعضها يأخذ وقتاً أطول مثل الموز والأفوكادو (حوالي ٤٥ دقيقة)، وأكل الفواكه قبل أو بعد الطعام مباشرة، يؤدي لاضطرابات هضمية ناتجة من اختلاف أسلوب هضمها عن البروتينات



والنشويات حيث إن الجمع بين بطيء الهضم وسريعه يحدث ارتباكاً هضمياً، وسوء هضم وقلة الاستفادة من القيمة الغذائية العالية للفواكه.

٣- الوجبات الخفيفة:

يؤكل فيها الحبوب، والمكسرات، والبذور.

الحبوب المحمصة مثل البازلاء، اللوبيا، الفاصوليا، الفول.

والمكسرات مثل: اللوز، الجوز، البندق، الكاجو.

والبذور مثل: دوار الشمس- القرع - البطيخ.

٤ - الماء:

يستخدم ماء جيد النوعية، غير ملوث، ويتجنب الماء المضاف إليه كيميائيات، ولا ينبغي الإسراف في شرب الماء، فالاعتدال مطلوب في كل شيء بما في ذلك الماء والسوائل، الشرب عند العطش، على مرات ثلاث، جلوساً مع مص الماء، ولا ينبغي عبه، أو شربه مثلجاً، أو شديد البرودة، أو عقب الطعام، وإذا كان الشعور بالعطش شديداً فقد يكون هناك أسباب غذائية لذلك مثل:

١- الإسراف في الطعام بشكل عام.

٢- الإسراف في تناول الملح والطعام الحيواني والمتبلات ومنتجات الطحين الجافة والمأكولات البحرية.

٣- عدم المضغ الجيد.

٤- قله الطعام الطازج.

وبالنسبة للمشروبات: أحسن أنواعها: مشروبات الأعشاب، والشاي الأخضر الطبيعي، دون إضافات صناعية أو عطرية، وشاي الحبوب، وعصائر الخضراوات والفواكه الطبيعية.

كما ينصح بالامتناع عن الأطعمة الآتية:

الطعام المحتوي على ألوان صناعية، أو مواد حافظة، أو معطرة، أو نكهات، أو مزيّنات صناعية، والطعام المصنّع، والمثلج، والمعالج كيميائياً أو إشعاعياً، والمتبيلات الحارة، والخل الصناعي، والمياه الغازية، والصودا، والمشروبات الصناعية، والآيس كريم، والسكر، والشيكولاتة، والفانيليا، والحبوب المقشورة، مثل: منتجات الدقيق الأبيض، والكحوليات، والأطعمة المهندسة وراثياً، والمعدلة جينياً.

وينبغي وضع النقاط الآتية في الاعتبار:

١ - الأكل عدة مرات دون امتلاء، أفضل من الأكل مرة واحدة يومياً بامتلاء:

هذا أفضل من أكل وجبة واحدة أو اثنتين من الوجبات الثقيلة المحتوية على كميات كبيرة من السكريات والنشويات والدهون، وهذا ما يحدث غالباً أثناء شهر رمضان المبارك، فبدلاً من الاستفادة من هذا الشهر الفضيل في التخلص من الوزن الزائد وراحة الجهاز الهضمي، فإن الإسراف في الطعام في الإفطار والسحور، وطوال الليل، يُحمّل الجهاز الهضمي ما لا طاقة له به، وقد يزداد الوزن والعلل خلال هذا الشهر الفضيل، بدلاً من أن يحدث العكس.

والأكل الكثير يؤدي إلى اتساع الأوعية الدموية للجهاز الهضمي، وذلك لتوجيه نشاط الدورة الدموية إلى ذلك الجزء من الجسم، وبالتالي يقل نشاط الدورة الدموية في سائر أنحاء الجسم، لذا يصاب المسرفون من الصائمين، بالدوار والغثيان بعد الإفطار في كثير من الأحيان، ويصبح

الجسم في حالة خمول وانهيار، وذلك لانتقال الجسم من النقيض إلى النقيض، مما يحدث ارتباكات في عملية التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة، ويجدر التنبيه إلى أن الأكل بشكل متقطع ومستمر، وبكميات وبنسب غير صحيحة مع عدم المضغ الجيد يريك المعدة ويسبب لها متاعب عدة: كالإسهال والقيء وعسر الهضم والإرهاق، لذا يوصى بالاعتدال حتى ينتظم إفراز المعدة والهضم، وأفضل وقت طوال العام لعمل ذلك هو شهر الصيام.

٢ - الأكل بفرح واسترخاء واستمتاع:

يساعد على إتمام عملية الهضم في أحسن صورة.

٣ - مضغ الطعام بصورة جيدة:

حتى يمتزج باللعاب تماماً، ويصبح في صورة سائلة، وهذا مهم لتكوين دم جيد النوعية، ويساعد في شفاء الكثير من الأمراض خاصة أمراض الجهاز الهضمي.

كما أنه يساعد في الاستمتاع بالطعام والشعور بالشبع قبل الوصول لمرحلة الإسراف.

٤ - الملح ينبغي أن يكون بحرياً:

غير مكرر، وليس مضافاً إليه إضافات صناعية، ولا يظهر طعمه في الأكل بشكل بارز.

٥ - البهارات:

يستخدم المعتدل منها، وبكميات قليلة.

٦ - الزيت:

يجب أن يكون نباتياً (سمسم - دوار الشمس - ذرة - زيتون) بكميات متوسطة، معصور على البارد، غير مكرر، وليس مضافاً إليه مواد بتروكيميائية.

٧ - بدائل السكر:

تستخدم دون إسراف، ومن المصادر الطبيعية، مثل: عسل الحبوب (الأرز- الشعير) - ودبس (القصب - العنب - التمر - الخروب) والسكر الموجود في الفواكه الطازجة، والمجففة والشمندر، وعسل النحل الطبيعي المغذى على الأزهار والثمار وليس على السكر.

أما السكر المكرر فيضر بالجسم ضرراً بالغاً، ويسهم في حدوث أمراض يصعب حصرها مثل:

الصداع - تسوس الأسنان - القرحة الهضمية - داء السكري - البدانة - ضعف المناعة - الحساسية - هشاشة العظام - وبعض أمراض القلب، والكبد، والكليتين، والجلد، والعيون، والأعصاب، والجهاز الهضمي، والسرطانات (أعاذ الله الجميع من كل سوء).

٨ - آنية الطعام:

ينبغي أن يطهى الطعام في أواني استانلس ستيل أو زجاج أو فخار، ولا ينبغي استخدام آنية الألمنيوم، أو الآنية التي لا يلتصق بها الطعام، لأن مادتي الألمنيوم والتيفلون يدخلان في الطعام المعد فيهما، ويسببان أمراضاً خطيرة مع الوقت.

كما لا ينصح بإعداد الطعام أو تسخينه في أفران المايكروويف، أو الأفران الكهربائية، نظراً لأن الطعام المعد فيهما غير متجانس الطهي، وبه نسبة من محدثات الأورام، ويؤثر بالسلب في الطاقة الناتجة عن الطعام.

٩ - الصابون:

ينصح باستخدام الصابون الطبيعي المصنوع من زيت الزيتون، وتجنب الصابون الكيميائي، والشامبوهات غير الطبية.

١٠- الملابس والأغطية:

ينبغي أن تكون قطنية، وليست أليفاً صناعية أو صوفية، وخاصة الملابس الملاصقة للجلد.

١١ - الأجهزة الحديثة:

يقلل من استخدامها للحد الأدنى، وبخاصة التليفزيون، والكمبيوتر، والهاتف الجوال.

١٢ - الاهتمام بطهي الطعام بالطرق الصحية:

لتم فائدة الطعام، وأنصح بالرجوع لكتاب الغذاء الصحي والطهي بالماكروبيوتيك لاتقان هذا الفن الهام جداً للصحة والسعادة. وعموماً إذا اضطررنا أو اشتهينا طعاماً ضاراً، فأقل ما يمكن عمله، أن نأكل مما يضر كمية لا تضر.

ما سبق يمثل النظام العام الذي ينبغي البدء به، للتعود على الخطوط العامة للنظام ويضاف لذلك بعض التعديلات والإضافات المهمة، التي ينبغي مراعاتها في حالات السمنة مع مراعاة الحالة الشخصية لكل إنسان على

حدة، فبعض الناس قد لا يناسبهم بعض هذه المقترحات لأسباب صحية أو نفسية أو شخصية، لذا ينبغي مراجعة الطبيب الحكيم لفعل ما هو أنسب:

١- الإقلال من السكريات والنشويات والدهون والمقليات:

فسعرات الدهون يحرق منها ٣٪ فقط في عملية الهضم بينما سعرات السكريات المعقدة بالحبوب الكاملة والبقوليات والفواكه يحرق ٢٥٪ منها في الهضم.



٢- تجنب الوجبات السريعة:

ليس فقط لتجنب السمنة بل لتجنب الكثير من الأمراض التي يصعب حصرها ومنها مثلا أن ثلث من يتناولون الوجبات السريعة بشكل دائم يتعرضون لحصوات مرارة بحسب دراسة أجريت في هذا المجال.

٣- تناول الحبوب الكاملة:

(منزوعة القشرة الخارجية فقط لا غير) مع الإقلال من الأرز والقمح وزيادة الدخن والشعير وسأبين الأسباب العلمية لاحقا.

٤- الإقلال من كميات الطعام بشكل تدريجي:

٥- تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة:

(قليلة السعرات الحرارية) الكرنب - القرنبيط - الخيار - الخس - البصل - الفجل - التفاح - الشمام - الفراولة - البطيخ.

٦- أكل اللفت والفجل نيء ومطهي:

من ٢٠ إلى ٦٠ جراماً يومياً.

٧- عمل كمادات زنجبيل:

لأماكن تجمع الدهون (تحت إشراف طبي ولا تناسب بعض الحالات المرضية) ستشرح لاحقاً بفصل الوصفات الطبيعية.

٨- عمل حمامات ساونا:

للتخلص من الدهون (١٥٠ فهر نهيت) خاصة التي يستخدم فيها الموجات الطويلة الحارة تحت الحمراء، ما لم يكن هناك مانع صحي يمنع استخدامها.

فمن المعروف أن الدهون لا تذوب في الماء في درجة أقل من ٤٠، وهذا يعني أن الدهون لا تذوب في درجة حرارة الجسم الطبيعية و تتسرب بالجسم الذي ينوء بحملها ولا يستطيع التخلص منها (يشمل ذلك الأنسجة والأعضاء والدم وداخل وخارج الخلايا).

وحمامات السونا تساعد في إذابة الدهون والتخلص منها عن طريق العرق، حيث ترفع حرارة الجسم إلى ٩٣ درجة، وهي درجة كافية لإذابة الدهون، وتسمى هذه الطريقة بحمامات السونا الاسكندنافية أو السويدية، لكنها خطيرة على بعض الأعمار والأمراض، مثل مرضى القلب، لذا اخترع الياباني تاداشي إيشيكاوا Tadashi ishikawa نوعاً آمناً من السونا يعتمد على دمج الموجات الطويلة الحارة تحت الحمراء بحمامات السونا بحيث لا تزيد الحرارة المستخدمة عن ٦٥ درجة مئوية وهي درجة آمنة لمختلف الأعمار،

وللمرضى بما في ذلك مرضى القلب، كما أنها تتميز بمقدرة أكبر على اختراق الجلد، فيصل تأثيرها بعمق من ٢ إلى ٤ بوصات وتذيب الدهون، مما يزيد من قدرة الدورة الدموية وتحسن الصحة العامة، وكفاءة القلب والكلية.. إلخ، ويقل ضغط الدم المرتفع.

وللسونا فائدة أخرى عظيمة وهي مساعدة الجسم في التخلص من المعادن الثقيلة الموجودة بالدهون مثل (الزئبق - النيكل - الرصاص - الكاديوم... إلخ).

وإخراجها مع الدهون التي ترتبط بها، وهذه مواد على درجة عالية من السمية ولا يستطيع الجسم التخلص منها بوسائل الإخراج المعتادة (التنفس - البول - حركة الأمعاء)، و تتسبب في أمراض تهدمية خطيرة مثل السرطان والفشل الكلوي وتلف المخ.. إلخ، وتعد حمامات الساونا عاملاً مساعداً في التخلص من تلك السموم،

ولكنها لا تكفي لتخليص الجسم من كل السموم والواجب منعها من المنبع، وتجنبها قدر المستطاع.



٩- أكل المشروم (الفطر):

خاصة نوع الشيتاكي (ينقع إلى أن يلين ثم يقطع ويطهى مع ماء بمفرده مدة ربع ساعة أو يضاف لحساء الخضراوات.

١٠- تناول شراب الجزر والفجل الطازج والمطهي:

ييشر ملعقة طعام من الاثنين وتطهى في كوبين ماء مع رشّة ملح مدة ٨ دقائق.

١١- تناول الماء من ٦: ٨ أكواب يوميا:

١٢- تناول الشعير:

كشاي وتلبينة (طريقة عملها ستشرح عند الحديث عن المشروبات والمأكولات الطيبة).

١٣- ممارسه رياضة مناسبة:

على الأقل المشي يوميا ويفضل أن يكون ذلك، مبكرا بعد الفجر وقبل الإفطار مدة زمنية لا تقل عن نصف ساعة، وممارسة الرياضة يزيد معدل حرق السعرات الحرارية ليس أثناء ممارسة الرياضة فقط، بل يستمر حتى نهاية اليوم، مما يزيد من كفاءة الجسم في حرق الدهون المختزنة، وهذا يفيد الجسم بشكل عام، خاصة الدورة الدموية والقلب والجهاز التنفسي والمناعي ويساعد على التخلص من الوزن الزائد.

١٤- استخدام الزيوت المعصورة على البارد:

لاحتوائها على الأحماض الدهنية الأساسية خاصة اللينوليك واللينولينك، وهما موجودان بوفرة في زيت الزيتون وزيت بذر الكتان (يسيطر الجاما لينولينك على تمثيل الدهون وعلى الشهية).

١٥- الأعشاب البحرية:

مثل الكومبو والوكامي تساعد على إنقاص الوزن بما تحتويه من معادن متوازنة، وبها يود وبها كالسيوم عالٍ يحفز إنزيم الليبيز على تحليل الدهون واستهلاكها.

١٦- الحبوب المنبته:



مثل: عشبة القمح والشعير تستخدم لتتقن وزن الجسم، حيث تحتوي على كمية وفيرة من حمضي اللينوليك واللينوليك (يخفضان الدهون الثلاثية بنسبة ٦٥٪) وبالتالي تقل نسبة

الأمراض المترتبة على زيادتهما كما تمنع أكسدة الليبوبروتين منخفض الكثافة، فلا يتخثر في الأوعية الدموية ويسبب مشكلات التجلط والتصلب.. إلخ.

١٧- الفصفصة (البرسيم الحجازي) والهندباء والبقدونس والزعر:

بالإضافة لفوائدها الكثيرة فإن لها تأثيراً في إدرار البول.

١٨- الحبهان والقرفة والزنجبيل والشاي الأخضر وبذور الخردل:

(محسنة للهضم وتساعد على تمثيل الدهون).

١٩- الشمر:

يزيل الدهون والمخاط من الأمعاء ومثبط طبيعي للشهية.

٢٠- الحلبة:

مذيبة لدهون الكبد.

٢١- خل التفاح الطبيعي:

يمكن تناول ملعقة كبيرة منه مع العصير أو الماء الفاتر في الصباح الباكر، وقد ورد في حديث شريف أخرجه الإمام أحمد في مسنده أن جابراً -رضي الله عنه- نزل عنده ضيف فجاءهم بخبز وخل وقال: كلوا فإني سمعت رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يقول نعم الإدام الخل، هلاك بالقوم أن يحتقروا ما قدم إليهم، وهلاك بالرجل أن يحتقر ما في بيته يقدمه إلى أصحابه.

٢٢- اتباع أسلوب حياة طبيعي نشط، وعدم الركون لحياة الترف والدعة والكسل.



وهذه نصائح مساعدة لتحقيق ذلك الأمر والاستفادة من بعض الممارسات الصحية مثل:

أ- ممارسة رياضة مناسبة لك (مشي - جري - سباحة - سويدي) .. إلخ.

ب- كل قليلاً وتحرك كثيراً، لاستهلاك أكبر قدر من السعرات الحرارية، فمشكلتنا الرئيسية في العصر الحديث، كثرة الأكل وسوء نوعيته وقلة الحركة واتباع أسلوب حياة ضد الصحة بشكل عام.

ت- تجنب استعمال المصعد الكهربائي قدر الإمكان، فصعود السلالم ونزولها يحرق الكثير من السعرات الحرارية، ويُعد رياضة في حد ذاته وإذا عدت كم السلالم التي تتخطاها بالمنزل والعمل، وفي أثناء يومك فستجده كما لا يستهان به وسيساعدك في تحقيق تخفيض الوزن والرشاقة، وبشكل تلقائي بسيط لا تشعر به ويتخلل نشاطك اليومي بسهولة.

ث- تجنب الجلوس لفترات طويلة، واحرص على القيام وتغيير الوضع والحركة بين الحين والآخر، لتنشيط الجسم والدورة الدموية ومنع ركود الجسم.

ج- الاعتماد على النفس في إدارة شؤون المنزل والعمل قدر المستطاع، فليس من المعقول ولا من الدين سؤال غيرك وتكليفه القيام بكل شيء مهما صغر، وقد كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- خير نموذج يحتذى به في ذلك المجال كما هو في كل مجال عليه أفضل الصلاة وأدكى السلام، فكان يخدم نفسه ويخصف نعله ويكون في مهنة أهله، ولا يكلف خادمه أبداً ما لا يطيق ويعين خادمه، ولا يعاتبه في أفعاله ترك منها ما ترك وفعل منها ما فعل، وقد وردت في كل ذلك أحاديث صحيحة، وكان أحد الصحابة لا يسأل الناس شيئاً، حتى إذا سقط سوطه نزل من على فرسه، ولا يسأل أحد أن يناوله إياه، تطبيقاً لحديث سمعه من رسول الله -صلى الله عليه وسلم- ألا يسأل الناس شيئاً.

والقيام بالأعمال المنزلية، كالتنظيف، والعمل في الحديقة والمطبخ .. الخ،

مفيد جداً للصحة والرشاقة، أما التنبلة والتسمر أمام التلفاز، وسؤال الخدم عمل كل شيء، ومناولة كل لقمة وكل شربة، فأمر يؤدي للمرض والسمنة، وخلق غير حسن.

ح- الاعتدال في النوم، لأن النوم لفترات طويلة يراكم السعرات الحرارية ولا يحرقها، فتتحول إلى دهون وتؤدي للسمنة، وذلك لأن معدل حرق السعرات الحرارية يكون في أقل حالاته أثناء النوم، ويساعد التبكير في العشاء، على هضم الطعام قبل النوم، وعدم تراكم السعرات الحرارية، وتكون السمنة، لذا ينصح أن يكون العشاء قبل النوم بثلاث ساعات، وينصح أيضاً بعدم مشاهدة التلفاز أثناء تناول الطعام، للانتباه إلى كميات الطعام المتناولة، وعدم تناول الطعام كنوع من التسلية.

خ- أخذ حمامات يومية تبدأ ساخنة من أسفل الناحية اليمنى، ثم لأعلى ثم الناحية اليسرى ثم لأعلى، ثم الخلف ثم الأمام ثم الرأس، مع تدليك الجسم بليفة طبيعية، والحرص على إنهاء الحمام بماء بارد قدر تحمل الجسم للبرودة صيفاً وشتاءً، وإذا لم تتمكن من عمل ذلك يومياً قم بتدليك جميع أصابع اليدين والقدمين كل إصبع على حدة، لتنشيط الجسم والدورة الدموية والأعضاء الداخلية فكل إصبع يرتبط بمسار داخلي، فهذا إصبع يرتبط بالقلب والأمعاء الدقيقة وذاك بالمعدة وآخر بالمرارة وآخر بالأمعاء الغليظة وآخر بالتمثيل الغذائي.. إلخ، يعرف ذلك جيداً من درس أو سمع عن مسارات الطاقة وكيفية عمل الإبر الصينية.

٢٣- اتباع برنامج صيام شهري:

(صيام شهر رمضان - صيام ستة من شوال - صيام الأيام البيض من كل

شهر وهي الأيام التي يكون فيها القمر بدرًا ١٣- ١٤- ١٥- صيام الإثنين والخميس من كل أسبوع) وينبغي الاهتمام بتصحيح النية بأن ينوي الصائم التقرب إلى الله بذلك الصيام وليس مجرد الحصول على فوائد الصيام، خاصة المتعلقة بإنقاص الوزن، وهذا شيء ينبغي الالتفات إليه، فالأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى.

٢٤- الوجبات الخفيفة:

يمكن تناول فطائر الحبوب الكاملة - رقائق الشعير - فيشار - كيكة أرز - فاكهة بعد الوجبات بوقت كافٍ (من ساعتين لثلاث ساعات).

٢٥- تناول ما لا يقل عن ٢٥ جم من الألياف يوميًا:

ومعظم الناس يأخذون كميه أقل من ذلك، و مصادر الألياف موجودة بوفرة في النظام الغذائي المتوازن السابق توضيحه، فالألياف تتواجد بكثرة في الحبوب الكاملة والخضراوات والبقوليات والفواكه، وتقلل الألياف القابلة للذوبان من الكلسترول وهي موجودة بشكل خاص في الشعير واللوبيا الجافة.

٢٦- جعل الإفطار أو الغذاء وجبة الطعام الأساسية وليس وجبة العشاء:

حتى يكون هناك فرصة لهضم الطعام طوال اليوم، مع الحرص على المضغ الجيد للطعام، فبالإضافة لتأثيره الرائع، في معالجة الكثير من الأمراض، فإن له تأثيرا كبيرا في الإقلال من كمية الطعام المتناولة، والشبع دون الوصول لدرجة التخمة والإسراف في الطعام، ويقصد بالمضغ الجيد الوصول إلى الدرجة المائبة لقوام الطعام الممضوغ.

ويلاحظ أن الطعام المصنوع من الحبوب الكاملة (الأرز الكامل والدقيق الكامل.. إلخ) دون تبييض أو تكرير يساعد على عملية المضغ، ولا يساعد على ذلك الأغذية الناعمة المليئة بالسكر ومحسنات الطعم والإضافات والنكهات الصناعية، فمع مثل هذا الطعام يزيد الوزن وتتدهور الصحة، ويعاني المرء عاجلاً أو آجلاً، ولا يعيش سليماً صحيحاً معافياً كما يتمنى، نسأل الله الصحة والعافية للجميع.

٢٧- ارتداء حزام ضيق:

يساعد في التحكم في الرغبة للطعام، والرغبة الملحة للطعام تستمر عدة دقائق فقط، فافعل أي شيء آخر لصرف الانتباه، وعبور هذه الدقائق، وهذا شيء يمر به الصائم ويعرفه ويتخطاه بعد وقت قليل.

٢٨- عمل اختبار حساسية للطعام:

إذا لزم الأمر، لتحديد نوعية الطعام الذي لا يتقبله الجسم بشكل جيد، واستبعاده من الطعام.

٢٩- تدليك أماكن الدهون:

بخليط من زيت الزيتون وخل التفاح بنسبة واحد زيت إلى اثنين خل، والقيام بذلك ثلاث مرات أسبوعياً.

٣٠- عدم تناول الألبان التجارية ومنتجاتها:

ويكتفى بالألبان المنتجة بشكل طبيعي مثل ألبان الماعز والجبنة القريش والمضير (جبنة ماعز مجفف)، ونحن لسنا ضد الألبان ومنتجاتها إطلاقاً، بل ضد إنتاجها وتصنيعها بشكل تجاري ضار، كما يجب على من يريد إنقاص

وزنه الإقلال من تناولها، والتركيز على جودة نوعية ما يتناوله منها حيث تؤدي دوراً في إحداث السمنة.

٣١- الغذاء المتوازن ينقص الوزن دون إحداث ترهلات:

وبشكل عام فإن الغذاء المتوازن مقاوم للتجاعيد والشيخوخة، و على العكس من ذلك الطعام غير المتوازن، الذي يتسبب عنه ترهلات وتجاعيد وشيخوخة مبكرة، والأغذية التي يصعب توازنها وتسبب ذلك قسمان كبيران في علم الغذاء النموذجي المتوازن المعروف بالماكروبيوتيك، قسم يعرف باليانج ويتمثل في الملح والأطعمة المالحة واللحوم ومعظم منتجاتها، وقسم يعرف بالين ويتمثل في السكر والسكريات بشكل عام والأطعمة المقشورة والمكررة مثل الدقيق الأبيض ومنتجاته (كالبسكويت والمكرونه والكيك) والمعجنات الأخرى والأرز الأبيض والألبان التجارية والعصائر... إلخ، ومثل هذه الأطعمة تعمل على تلف البشرة وتؤدي لكثير من الأمراض.

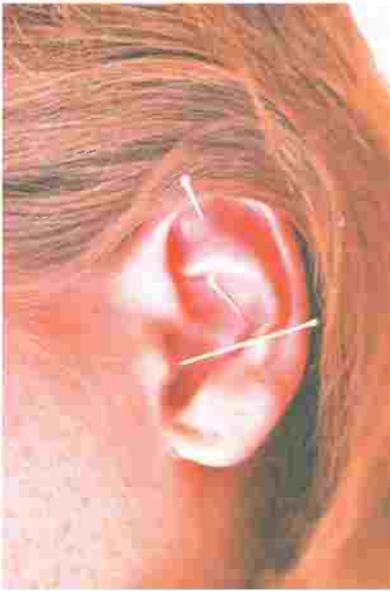
أما الغذاء المتوازن المتمثل في الحبوب الكاملة والخضراوات والبقوليات والفواكه المعتدلة واللحوم الصحية بكميات قليلة متوازنة فتساعد على الصحة والرشاقة والجمال ومنع التجاعيد والترهلات والشيخوخة المبكرة.

٣٢- على المرأة أن تهتم بالغذاء المتوازن خلال مراحل عمرها المختلفة:

للحصول على احتياجاتها الغذائية بشكل جيد، خاصة أثناء فترات الحيض والحمل والنفاس والرضاعة وانقطاع الطمث، كما أن عليها أن تتنبه للزيادة في الوزن أثناء الحمل، بحيث لا تتعدى الزيادة أكثر من ١٢ كجم عن وزنها الطبيعي، ويعد الكالسيوم واحداً من أهم العناصر التي تحتاجها المرأة في مرحلة انقطاع الطمث، - للحفاظ على عظام قوية - وحررق الدهون

والحفاظ على الكتلة العضلية، ويمكن الحصول على الكالسيوم من الحليب الطبيعي والخضراوات الورقية داكنة اللون الأخضر خاصة البقدونس والفجل وبذور السمسم وال فول السوداني وفول الصويا ومنتجاته والمكسرات خاصة اللوز والأعشاب البحرية خاصة الهيجيكي والكيلب.

٣٣- الإبر الصينية:



تساعد في علاج بعض حالات السمنة التي تحتاج مساعدة إضافية، مثل الحالات التي لا يعطي فيها النظام الغذائي النتائج المرجوة، ويتم عملها بواسطة مختصين متمرسين.

٣٤- التدليك:

يمكن تدليك بعض النقاط للمساعدة على إنقاص الوزن بالإقلال من الشهية، وسأعرض هذه النقاط بشيء من التبسيط، حتى يسهل العمل عليها.

أ- نقطة الركن الخارجي في الإصبع الثاني للقدم وتبعد ربع إصبع عن ركن الظفر.

ب- النقطة بين الإصبع الأول والثاني بمقدار إصبع ونصف.

ت- أسفل الركبة بمقدار ٣ أصابع، ثم للخارج من حافة القصبة بمقدار إصبع واحد.

ث- النقطة الواقعة على بعد إصبعين باتجاه الخارج من الصرة.

ج- النقطة الواقعة في منتصف المسافة بين الحاجبين.

ملحوظات:

● يراعي أن يكون التدليك في اتجاه عقارب الساعة.

● إبهام القدم هو الإصبع رقم واحد والذي يليه الثاني وهكذا.

٣٥- الكارينتين، يؤدي دوراً مهماً في التخلص من السمنة وتحقيق الرشاقة: مكون غذائي يقوم بالتقاط الدهون من الجسم ووضعهما في فرن الاحتراق الموجود في الخلية، وتتحول إلى طاقة بدلاً من أن تتراكم، ويوجد الكارينتين بشكل كافٍ في الطعام الذي يجمع بين الحبوب والبقول والحبوب والبذور في وجبة واحدة كما يحدث بالعديد من الأكلات الشعبية العربية مثل: الكشري المصري الذي يصنع من الأرز والعدس والمجدره السورية التي تصنع من البرغل والعدس والطعمية بالسمنم (الضافل).

كما يمكن إضافة بذور دوار الشمس لطبق الأرز الكامل للحصول على هذا المركب، وكل هذه الأطعمة موجودة في النظام الغذائي المتوازن التقليدي وبنظام الماكروبيوتيك.

٣٦- الشورية:

ينبغي تناول شورية اللحم بأقل كمية دسم ممكنة.

وللتخلص من دهون شورية اللحم أو الدجاج، تترك في الثلاجة حتى

تتجمد طبقة الدسم على السطح، ثم تزال قبل تسخينها.

٣٧- تنظيف القولون:

إجراء مهم في كثير من الأحيان لتخليص القولون من الزيادات والسموم التي تتراكم عبر السنين، ولاستعادة القدرة على الامتصاص السليم، وكل ذلك يساعد في المحافظة على الوزن المثالي وتحقيق الصحة والرشاقة (الطريقة بفصل الوصفات الطبيعية).

٣٨- فهم دورة الطعام في الجسم:

فالطعام له دورات ثلاث:

أولاً: التناول والهضم.

ثانياً: الامتصاص.

ثالثاً: الإخراج.

ولكل دورة من هذه الدورات الثلاث وقت تتم فيه كأفضل ما يكون.

فأفضل أوقات تناول الطعام وهضمه تبدأ من السابعة صباحاً إلى الثامنة مساءً أي من بعد صلاة الفجر إلى قبل صلاة العشاء.

وأفضل أوقات الامتصاص من الثامنة مساءً إلى الرابعة صباحاً أي من العشاء إلى الفجر تقريباً.

وأفضل أوقات الإخراج من الرابعة صباحاً إلى الثانية عشرة ظهراً أي من الفجر إلى الظهر تقريباً.

وتناول الطعام في الأوقات المناسبة يتيح للجسم هضمه وامتصاصه وإخراجه بطريقة هادئة مريحة للجهاز الهضمي، الذي تعد سلامته وراحته

سلامة وراحة لجميع أجزاء الجسم بلا استثناء، وهذه الأوقات تتناسب مع فسيولوجية (الوظائف الطبيعية للأعضاء) وتناسب الساعة البيولوجية والساعة الصينية، التي تشرح توافق عمل الأعضاء وفترات نشاطها وراحته، فلكل عضو في الجسم وقت ينشط فيه ووقت يرتاح فيه، كما يتوافق ذلك مع الهدى القرآني والنبوي، والله سبحانه وتعالى يقول لنا في محكم آياته البينات ﴿وجعلنا الليل لباسا وجعلنا النهار معاشا﴾ فالنهار للحركة والنشاط وتناول الطعام، والليل للهدوء والراحة، والتوقف عن تناول الطعام، ولن يتأتي ذلك إلا باتباع أسلوب حياة صحيح، أما فعل العكس وقلب الليل للنشاط والحركة والنهار للراحة والنوم، وتناول الطعام في وقت متأخر، يقلب فسيولوجية الجسم والأعضاء، ويطلب الجسم خلال ذلك المزيد من الطعام والشراب، وتعمل الأعضاء ضد طبيعتها الفسيولوجية والساعة البيولوجية، ويحدث اضطراب في امتصاص الطعام وإخراجه لحدوث تعدي على أوقات امتصاص الطعام وبالتالي إخراجه، ويتسبب عن ذلك كثير من مشكلات الهضم.



أما في السنة النبوية فقد حثنا رسول الله -صلى الله عليه وسلم- على جعل العشاء (بفتح العين) قبل العشاء (بكسر العين)، وحث على عدم السمر بعد العشاء (أي السهر فيما لا فائدة فيه) ففي الحديث لا سمر بعد العشاء، وحث على البكور.

والصلاة التي هي على المؤمنين كتابا موقوتا، بها أفضل تنظيم لحياه المسلمين، وأفضل تنشيط لطاقتهم.

ونستطيع أن ننصح وفقاً لكل ذلك بجعل الإفطار في السابعة صباحاً والغداء في الواحدة ظهراً والعشاء في السابعة مساءً، وبمعنى آخر الإفطار بعد الفجر والغذاء بعد الظهر والعشاء بعد المغرب، وبذلك تتم دورات تناول الطعام وهضمه وإخراجه كأحسن ما يكون، كما يكون هناك فرصة لهضم طعام العشاء قبل النوم، والنوم على معدة شبه فارغة، وعدم وجود سعرات حرارية زائدة لا يحتاجها الجسم أثناء الليل، والتي تتحول الزيادة منها إلى دهون تتراكم وتتخزن وتسبب زيادة الوزن والسمنة.

ومن يتأمل الدعاء الوارد عقب قضاء الحاجة والذي يحثنا فيه رسولنا الكريم محمد -صلى الله عليه وسلم- على قول «الحمد لله الذي أذاقني لذته وأبقى في قوته وأذهب عني أذاه» يجده مشتتلاً على مراحل دورة الطعام بالجسم فنحن نحمد الله الذي أذاقنا لذة الطعام (مرحلة تناول الطعام) ونحمده أن أبقى فينا قوة الطعام (مرحلة امتصاص الطعام) ونحمده أن أذهب عنا أذاه (مرحلة إخراج فضلات الطعام)، فسبحان من علم رسوله وأدبه فأحسن تأديبه ودله على الخير وجوامع الكلم.



مأكولات طبية تساعد في التغلب على السمنة



عبارة عن أطباق تساعد الجسم في التخلص من تراكم البروتين والدهون.

الشعير

حبوب معروفة منذ القدم، لها فوائد كثيرة كغذاء ودواء، وتستعمل لتلك الأغراض منذ زمن بعيد.

والشعير المذكور في أحاديث صحيحة عن رسول الله -صلى الله عليه وسلم-، خاصة لعلاج أمراض الجهاز الهضمي والعصبي، فيفيد في الأمراض العصبية لاحتوائه على مكونات النواقل العصبية، وهذا يساهم في إحداث



التوازن النفسي والحد من التوتر الذي يصاحب البدانة، كما أن له قدرة على معادلة الآثار الضارة للأطعمة الحيوانية، فيزيل تراكم الدهون ويسهم بفاعلية في إنقاص الوزن الزائد ويرجع ذلك لما يأتي:

١- احتواؤه على أحماض دهنية غير مشبعة تذيب الدهون وتقلل الوزن.

٢- يقلل من تقلصات المعدة والإحساس بالجوع.

٣- يحتوي على معدن الكروم بتركيز عالٍ وهذا يساعد في ثبات نسبة الأنسولين في الدم مما يساعد في التحكم في الشهية، ويقلل الإحساس بالجوع.

٤- يحتوي على طاقة عالية تقلل الإحساس بالإرهاق والتعب.

٥- يحتوي على تركيزات عالية من البوتاسيوم، الذي يحل محل الصوديوم في الخلايا، فيخرج الصوديوم ومعه الماء الزائد عن حاجة الجسم عن طريق البول.

ويؤكل الشعير ويشرب بصور مختلفة ويستخدم كحبوب كاملة منزوعة القشرة الخارجية أو كدقيق مطحون دون تكرير أو تبييض؛ فمن الشعير الكامل يمكن عمل شاي الشعير أو يطهى مثل الأرز أو يخلط مع أرز كامل أو مع قليل من البقوليات أو البذور، وهذا يضيف قيمة غذائية كبيرة للطعام.

ومن الدقيق يصنع التلبينة والخبز والمعجنات المختلفة.

التلبينة:



سميت تلبينة لأنها في لون
وقوام اللبن وليس لاحتواء
مكوناتها على اللبن.

المقادير:

- كوب دقيق شعير كامل غير
مقشور ولا منخول بعد
طحنه.

- ٥ أكواب ماء.

- ٢ ملعقة طعام عسل نحل أو عسل قصب السكر.

- رشة ملح صغيرة.

الطريقة:

١- يوضع الماء على دقيق الشعير ويرفع على النار ويقلب من البداية ويستمر
في التقليب حتى يمتزجا تماماً.

٢- تضاف رشة ملح ويقلب ويضاف العسل ويستمر في التقليب حتى النهاية
(تأخذ حوالي ١٠ دقائق على نار متوسطة).

٣- لتغير النكهة لمن يرغب يمكن عملها بإضافة بصل مفروم وحبهان وقليل من
البهار.



طبق أرز كامل (بني) بالشعير:

المقادير:

- ٢ كوب أرز بني.
- نصف كوب شعير مقشور.
- خمس أكواب ماء.
- ملح بحري (كمية صغيرة).



الطريقة:

- ١- يوضع الشعير والأرز والماء في قدر ضغط دون غطاء، ثم توضع القدر على نار هادئة إلى أن يبدأ الماء في الغليان.
- ٢- يضاف الملح ويغطى القدر وتُهدأ درجة الحرارة تحت القدر ثم يوضع موزع حرارة.
- ٣- يستمر في الطهي مدة ٤٥ : ٥٠ دقيقة.
- ٤- بعد رفع القدر من على النار يجب الانتظار حتى يهبط الضغط داخل القدر، ثم يرفع الغطاء وينتظر خمس دقائق قبل تقديمه.
- ٥- ويمكن طهيهِ في قدر عادي مثل الطريقة المعتادة لطهي الأرز.

ملحوظة مهمة:

ينبغي على من لم يعتد أكل الشعير، التدرج في تناوله، فيبدأ بشاي الشعير مع النظام الغذائي المتوازن مدة شهر تقريباً، ثم يبدأ تدريجياً في

إدخال الشعير المطحون في طعامه بكميات بسيطة إلى أن تعتاده المعدة، بعد ذلك سيجده طيباً سهل الهضم مريحاً للجهاز الهضمي والعصبي.

وينبغي عدم نخل دقيق الشعير قبل استخدامه، فالنخالة مهمة لأنها غير قابلة للهضم وبالتالي لا تمتص، وتتحرك داخل الأمعاء وتحرك معها العضلات محدثة ليونة، وتسهل حركة الأمعاء الطبيعية.

وينصح بالحرص على تناول التلبينة في الصباح، لأنها تعطي الجسم طاقة عالية تستمر طوال اليوم، ولا تسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم، ولا تتحول إلى دهون، ويمكن تناولها بوجبتي الغداء والعشاء وبين الوجبات أيضاً.



الدخن



الدخن من الحبوب المهمة المستخدمة في النظام الغذائي المتوازن، ويسهم في إنقاص الوزن بشكل فعال، فالدخن حبة قلبية بطبعها، ويحتوي على كميات جيدة من فيتامين ب المركب المهم في تكوين الهرمونات والبنية الجسمية

والعصبية، كما يساعد الدخن في طرد الماء الزائد والتخلص من التراكبات الحيوانية بالجسم، ويسمى أحياناً بالذرة العويجة.

ويمكن تناول الدخن سليماً ومطحوناً.

فالمطحون يصنع منه خبز بمفرده أو بالخلط مع دقيق القمح أو الشعير أو بخلط الأنواع الثلاث، أو عصيدة مثل طريقة عمل التلبينة، كما يمكن إدخاله في كافة المعجنات بما في ذلك الحلوى مثل الكيك.

أما السليم فيمكن طهيه مثل الأرز بالقدر العادي أو بقدر الضغط.

أو عمل طبق حساء الدخن مع الخضراوات، أو خلطه مع الأرز بمقادير متساوية وطهيها سوياً.



طبق دخن وخضراوات حلوة:

المقادير:

- ١- كوب دخن (منظف ومغسول).
- ٢- رأس فجل أبيض (يقطع الفجل شرائح ثم ينقع ربع ساعة ويعصر ماؤه).
- ٣- ٢ جزرات (تقطع حلقات أو أعواد).
- ٤- يمكن إضافة مشروم (فطر) وأفضل أنواعه الشيتاكي (فطر مجفف) ٣ قطع (ينقع حوالي ربع ساعة إلى أن يصير ليّنا ثم يقطع ويحتفظ بماء النقع).
- ٥- تقطيع بصلتين على شكل حلقات.
- ٦- ملح بحري (كمية مناسبة).

الطريقة:

- ١- يوضع كوب الدخن مع ١٠ أكواب ماء ويوضع على النار وحين يبدأ الغليان، تهدأ النار دون الغليان ويستمر في الطهي حوالي نصف ساعة ويمكن إضافة ماء أكثر إذا اقتضى الأمر.
- ٢- أضف الفجل و الفطر الطازج أو الشيتاكي مع ماء نقعه لقدر الدخن وأضف قليلاً من الملح وواصل الطهي دون الغليان، حوالي ربع ساعة.
- ٣- أضف الجزر والبصل أو أي خضراوات حلوة أخرى حسب الرغبة مثل القرع مع قليل من الملح.
- ٤- استمر في الطهي حتى تمام الاستواء.

دقة الملح والسمس

الفائدة:

- مقوي للهضم.
- محسن لنوعية الدم.
- مضاد للحموضة.
- يساعد في التغلب على الإجهاد العام.

المقادير:

- ١- ملح بحري (ملعقه طعام).
- ٢- سمس كامل (غير مقشور) (من خمس عشرة إلى عشرين ملعقة طعام).

الطريقة:

- ١- حمص الملح بمفرده إلى أن يصبح لامعاً (للتخلص من الرطوبة الزائدة ورائحة الكلور) وهذا يسهل مزج السمس مع الملح وتغليف السمس وزيته لحبيبات الملح.
- ٢- حمص السمس في مقلاة بمفرده، على نار هادئة إلى أن تفوح رائحته الطيبة ويتفشر قليلاً، (احذر زيادة التحميص) يمكن فركه باليد لمعرفة درجة نضجه.
- ٣- اخلط الملح والسمس المحمصين، واطحنهما سوياً، (لا يطحن بشكل شديد حتى يصير بودرة بل إلى درجة طحن حوالى ٨٠٪ من السمس).

ملحوظات:

- ١- حين يبرد ضعه في إناء محكم الغطاء (إذا وضع ساخنًا تفسده الرطوبة المتكونة بشكل أسرع).
- ٢- ينبغي تحضير كمية تكفي للاستخدام مدة أسبوع، فكلما كان طازجاً كان أفضل.
- ٣- يستخدم على مائدة الطعام فهو (صحي للجهاز الهضمي عن استخدام الملح بمفرده، ويحد من الاستهلاك العالي للملح بما يمثله من أضرار على الكلي والضغط، ويقلل من الإسراف في الماء كنتيجة للإسراف في تناول الملح، وكل هذه الفوائد هامة لعلاج السمنة).
- ٤- يمكن غسل السمسم قبل تحميصه، ويراعى ألا يترك بعد الغسيل لأكثر من عشر دقائق حتى لا يمتص الماء داخل السمسم ويصعب تحميصه.
- ٥- إذا زاد تحميص السمسم لدرجه قاربت الاحتراق، وجب علينا أن نتخلص منه ولا نستخدمه أبداً، لتجنب الضرر الصحي.
- ٦- بذور السمسم غنية جداً بالكالسيوم والبروتين والحديد والفوسفور وفيتامينات أ والنياسين.



الفجل المبشور

الفائدة:

يساعد في هضم الطعام الدهني والزيتي والطعام الثقيل والطعام الحيواني.

الطريقة:

يبشر الفجل الأبيض الطازج أو الفجل الأحمر الطازج أو اللفت، ويرش عليه صلصة صويا طبيعية، ويؤكل منه ملعقة طعام.



الأطعمة المحتوية على الفطر (المشروم) خاصة فطر الشيتاكي



يساعد الفطر على إذابة
الدهون الحيوانية الزائدة
ومخفض للكوليسترول.

يمكن نقعه وإضافته بعد
تقطيعه قطعاً مناسبة للأطعمة،
كما يمكن صنعه بمفرده وتناوله
بالطريقة الآتية:

١- يُنقَع قطعتان من فطر

الشيتاكي المجفف في كوبين ماء حتى يصير ليناً.

٢- يقطع ويطهى في ماء النقع مع رشّة ملح وحين يصل للغليان تهدأ النار من
تحتة ويترك على النار دون الغليان مدة ١٠ دقائق.



الأطعمة التي تجمع في مكوناتها الحبوب والبقوليات أو الحبوب والبذور أو البقوليات والبذور

مثل هذه الأطعمة توجد في كثير من الأكلات الشعبية العربية مثل الكشري المصري الذي يصنع من الأرز والعدس والمجدرة السورية التي تصنع من البرغل والعدس والطعمية بالسمنسم (الفلافل) وال فول السوداني واللبن الأبيض، كما يمكن إضافة بذور دوار الشمس لطبق الأرز الكامل.

تحتوي هذه التوليفة على مركب الكارينتين الذي يصنع من مادة الليسين الموجودة بوفرة في هذه الأطعمة، وهذا المركب مهم للرشاقة والتخلص من السمنة، حيث يقوم بالتقاط الدهون من داخل الجسم ووضعها في فرن الاحتراق الموجود في كل خلية في جسم الإنسان، والذي يقوم بحرقها وتحويلها إلى طاقة بدلاً من تراكمها في الجسم.

وتوجد هذه المادة أيضاً في الحبوب الكاملة مثل الأرز والقمح والذرة، وفي البقوليات مثل الفاصوليا واللوبياء والفول والعدس والحمص، وهذا يقدم دليلاً آخر على فائدة الطعام المتوازن التقليدي.



مشروبات طبية تساعد في التغلب على السمنة شاي الشعير

المقادير:

١- شعير كامل غير مقشور (كوب).

٢- ماء (١٠ أكواب).

الطريقة:

١- يغسل الشعير ثم يجفف.

٢- يحمص الشعير في وعاء جاف إلى أن تنتشر رائحته العطرية.

٣- يضاف الماء للشعير ويوضع على النار، وحين يصل لدرجة الغليان، يخفف

اللهب من تحته، ويستمر في التسخين دون الغليان من ١٠ : ١٥ دقيقة.

٤- يتناول ساخناً عدة مرات يومياً.



حساء الخضراوات الحلوة

الفائدة:

- ١- تعادل التأثيرات الضارة للمواد الحيوانية مثل (البيض- الجبن- الدجاج).
- ٢- تشد الأنسجة والعضلات المترخية.
- ٣- تساعد البنكرياس على تثبيت مستوى السكر بالدم.
- ٤- تمد الجسم بحاجته من الطعم الحلو بشكل طبيعي.

المقادير:

- حبه بصل.
- نصف كوب جزر.
- نصف كوب قرع حلو مقطع مكعبات.
- نصف كوب كرنب مقطع شرائح.
- يمكن صنعها بأنواع أخرى مثل الفجل الأبيض والكرفس والذرة.

الطريقة:

- ١- تقطع الخضراوات قطعاً صغيرة (يقطع البصل مع خطوطه الطولية، ويقطع الكرنب، حتى رأسه، يقشر القرع ويقطع ويوضع في القدر) ويلاحظ أن طرق التقطيع المختلفة تعطي طعماً مختلفاً للطعام.
- ٢- يسخن الماء (كمية تعادل أربعة أمثال الخضراوات) حوالي لتر ثم تضاف الخضراوات بالتدرج ويلاحظ أن يضاف البصل أولاً ثم الجزر ثم القرع ثم

الكرب. وذلك على حسب قاعدة الأكثر صلابة أولاً يليه الأقل صلابة حتى يكون هناك تجانس في نهاية الطهي.

٣- يستمر الطهي حتى بداية الغليان، ثم تهدأ النار دون الغليان.

٤- لا يضاف ملح أو توابل لحساء الخضراوات الحلوة.

٥- يستمر الطهي من ٢٠ : ٤٠ دقيقة وهو مغطى.

٦- يمكن حفظ الحساء بالثلاجة وإعادة استخدامه (مع مراعاة فصل الحساء عن الخضراوات عند حفظها بالثلاجة حتى تظل محتفظة بقوامها).

ملحوظات:

١- كلما قلت كمية الماء ظهر الطعم الحلو للخضراوات.

٢- يمكن عمل حساء الخضراوات الحلوة بأي خضار حلو الطعم.



مشروب الخضراوات الخضراء

الفائدة

١- الإسراف في المواد الحيوانية.

٢- زيادة نسبة الكوليسترول.

الطريقة:

١- تقطع الأوراق الخضراء (كرنب- فجل- لفت- قرنبيط- أي حبوب أو بذور

منبته مثل (القمح - الشعير- الحلبة).

٢- يضاف ماء ضعف كمية الخضراوات.

٣- يوضع على النار إلى أن يبدأ الغليان، ثم تخفض تحته النار، ويترك دون

الغليان حوالي خمس دقائق.

٤- يضاف رشة ملح أو عدة نقاط صلصة صويا طبيعية قبل النهاية.

٥- يصفى ويشرب ساخناً.



شراب الجزر والفجل

الفائدة:

يسهم في التخلص من الدهون الزائدة، ويساعد في التخلص من تراكمات الأمعاء.

المقادير:

- ملعقة طعام جزر مبشور.
- ملعقة طعام فجل مبشور.
- عدة نقاط صلصة صويا طبيعية.

الطريقة:

- 1- يطهى الفجل والجزر في كوبين ماء مدة ٥ دقائق.
- 2- يضاف رشّة ملح وعدة نقاط صلصة صويا.
- 3- يشرب دافئاً مرة واحدة يومياً مدة ثلاثة أيام.



شاي الشيتاكي

الفائدة:

- ١- من أفضل أنواع الفطر (المشروم) وله قدرة رائعة على إزالة التراكمات الحيوانية الدهنية وغيرها.
- ٢- يزيل التوتر والشد العصبي.

الطريقة:

- ١- ينقع الشيتاكي (الأفضل النوع الأسود) حوالي ربع ساعة إلى أن يصير ناعماً، (بمعدل واحدة لكل كوب ماء) ويحتفظ بماء النقع.
- ٢- يقطع بعد أن يلين ويطهى إلى أن يبدأ الغليان ثم يخفف من تحته اللهب ويترك لينضج دون الغليان مدة ٢٠ دقيقة.
- ٣- يمكن إضافة رشّة ملح أو ملعقة صغيرة صلصة صويا طبيعية قبل النهاية.
- ٤- يشرب منه مقدار نصف كوب وهو ساخن.

ملحوظة:

في حالة عدم توافر هذا النوع من الفطر المجفف يستبدل بالأنواع الشائعة الأخرى طازجة أو مجففة.



الشاي الأخضر

الشاي مشروب عالمي يحتل المكانة الثانية بعد الماء.
ملطف ومنبه.

قابض للبطن في حالات الإسهال.

مدر للبول.

منظف للجسم من المخاط.

مفيد للدورة الدموية والقلب والضغط ومخفض للكوليسترول.

يمنع نخر الأسنان.

يقوي المناعة.

مضاد للجراثيم.

مضاد لبعض أورام وسرطانات المعدة والجلد.

مفيد في مواجهة السمنة ومضاعفاتها (يحتوي على فينولات ٣٠٪ من وزن الشاي الجاف، والتي تعمل داخل الخلايا وخارجها على حماية الأوعية الدموية والنسيج الضام من الدهون الحيوانية والكوليسترول، وهذا من أهم التأثيرات التي ينصح من أجلها بتناوله كمشروب ضد السمنة).

ويتكون الشاي من:

- فينولات.

- كافيين.

- ثيوبرومين .

- حمض التتيك .

- فلوريد .

- كاتشينات .

- زيت طيار .

وتحدث تاثيرات الشاي المفيدة نتيجة للخواص الطبية لهذه المواد، فمواد التانين والكاتشين والكافيين والتوكوفيرول لها تأثير مقاوم لزيادة حموضة اللعاب بالفم على ميناء الأسنان وبالتالي تمنع النخر.

كما أن الفينولات المتعددة Polyphenols

مركبات مضادة للسرطان لها خواص مضادة للأكسدة تحمى الجسم من مخاطر الشوارد الحرة Free radicals التي هي عبارة عن جزيئات أوكسجين أحادية وليست ثنائية الالكترونات لذا فهي غير مستقرة وتشجع التطور السريع للأمراض، ولفينولات تأثيرات مضادة للجراثيم والفيروسات، وتمثل الفينولات ٣٠% من وزن الشاي الجاف، وتعمل داخل الخلايا وخارجها على حماية الأوعية الدموية والنسيج الضام من الدهون الحيوانية والكولسترول، وهذا من أهم التأثيرات التي ينصح من أجلها بتناوله كمشروب ضد السمنة .

ويعد الشاي الأخضر أفضل أنواع الشاي وأقربها للتركيب الطبيعي للشاي الطازج، لذا فهو أكثر أنواع الشاي صحة وفائدة، وهذا النوع من الشاي هو ما ننصح بتناوله لمواجهة السمنة وأضرارها .

طريقة عمل الشاي الأخضر الطبيعي:

١- يرفع كوب واحد ماء على النار.

٢- عندما يبدأ الغليان يصب مباشرة فوق نصف ملعقة صغيرة من الشاي الأخضر.

٣- يترك حوالي خمس دقائق ويصفى ويشرب ساخناً.

ويستخدم الشاي كمشروب يومي صحي شرط أن يكون طبيعياً من بذوره وحتى نهاية تصنيعه خالياً من الهندسة الوراثية والأسمدة الكيميائية والإضافات الضارة من صبغات ملونة ونكهات ومواد عطرية وطرق تصنيع سيئة.

وينبغي عدم تحليته بالسكر مطلقاً، لأن السكر التجاري المكرر ضرره بالغ على الصحة كما سبق أن أشرنا إلى ذلك، ويمكن الاستعاضة عن السكر بتناول الشاي مع تمرات أو بتحليته بعسل نحل طبيعي، والتعود التدريجي على الإقلال من السكر حتى يشرب بدون سكر مطلقاً، وعند ذلك سيستعيد اللسان مقدرته على التذوق الطبيعي للأشياء، ويستطعم حلاوتها الطبيعية دون إضافة السكر.

والشاي كغيره من المواد الغذائية يضر الإسراف في تناوله، وقد يؤدي الإسراف في تناوله إلى:

- اضطراب القناة الهضمية - إمساك - أرق - خفقان بالقلب - ارتفاع الضغط الدموي - سرعة عدد مرات التنفس... - فقر الدم بسبب نقص امتصاص الحديد - اضطراب خمائر الكبد.

الوصفات الطبيعية وصفات طبيعية تساعد في التغلب على السمنة



كمادات الزنجبيل

كمادات الزنجبيل تنشط الدورة الدموية وسوائل الجسم وتذيب الركود، وينصح بعملها في حالات السمنة، كعامل مساعد في تفتيت الدهون وتحريكها، شرط ألا يكون هناك مانع طبي يحول دون استخدامها، فهي لا تصلح على سبيل المثال في الحالات الآتية:

- التهاب الزائدة.

- التهاب بریتوني.

- خراج رئوي.

- السرطان.

- بعض الأمراض الجلدية... إلخ.

لذا لا ينبغي إجراؤها الا بعد استشارة طبية، إلا في حالة الأصحاء
فلامانع من عملها دون استشارة.

المطلوب:

١- كوب متوسط من الزنجبيل الطازج المبشور أو ملعقتا طعام زنجبيل مطحون
(بودرة) مع الأخذ في الاعتبار الإقلال عن هذه الكمية أول مرة.

٢- قدر استانلس استيل كبير.

٣- ماء حوالي ٣ لترات.

٤- مناشف قطنية.

الطريقة:

١- يوضع الزنجبيل المبشور في كيس قماش قطني.

٢- توضع صرة الزنجبيل أو بودرة الزنجبيل في الماء وتسخن دون درجة الغليان.

٣- تطبق المنشفة القطنية ونمسك كل طرف بيد، ثم يغمس منتصفها في ماء
الزنجبيل الساخن ثم تخرج وتعصر من الماء ثم توضع على مكان السمنة
(البطن - الأرداف - الأكتاف.. إلخ).

٤- ضع منشفة جافة أخرى فوقها للإقلال من الحرارة المفقودة.

٥- كلما بردت المنشفة بعد حوالي دقيقتين أو ثلاث تغير بأخرى ساخنة إلى أن
يحمز الجلد.

حقنة شرجية لتنظيف القولون

(تجري تحت إشراف طبي).

الفائدة:

تنظف القولون من تراكمات الدهون والمخاط ورواكد الطعام وتخلص من الإمساك.

تساعد في علاج كثير من أمراض الأمعاء.

الطريقة: المطلوب:

- حقنة شرجية سعة ليترين.
- ٣ ليمونات بلدي (بنزهير).
- ملعقة صغيرة زيت زيتون.
- ليتران ماء.

الخطوات:

- ١- يسخن الماء ليصبح في درجة حرارة الجسم.
- ٢- يضاف للماء عصير ٣ ليمونات بعد تصفيته من الشوائب.
- ٣- يوضع الماء في الحقنة الشرجية.
- ٤- يجلس الشخص في وضع مثل وضع السجود.
- ٥- يزيث طرف الحقنة ثم يُدخل برفق في فتحة الشرج.

- ٦- في المرة الأولى لإجراء هذه الحقنة يشعر الشخص بامتلاء سريع لبطنه، عندئذ يمكن أخذ نفس عميق وإخراجه عدة مرات لتحمل كمية الماء المتدفقة، فإن لم تحتمل أوقف تدفق الماء، واكتف بالكمية التي دخلت.
- توقف العملية تماما عند وجود ألم، وستكون العملية أسهل عند تكرارها
المرات القادمة.
- ٧- عندما ينتهي تدفق الماء يرقد الإنسان على ظهره ويدلك القولون بداية من الجانب الأيمن السفلي وصعوداً ثم بعرض البطن ثم نزولاً على الجانب الأيسر.
- ٨- نتحول إلى الجانب الأيسر ثم يُكرر التدليك بالطريقة نفسها والترتيب.
- ٩- يتم التخلص من الماء بعد أن يكون قد مر على احتجازه بالبطن أربع دقائق.
- ١٠- يمكن تكرار هذه الحقنة عدة مرات حتى الحصول على النتيجة المطلوبة منها.



الخطأ الغذائي والطعام المتوافق

الطعام المتوافق هو الذي يهضم في نفس الوقت.

وجهازنا الهضمي مصمم للتعامل مع نوع واحد من الأطعمة في الوقت نفسه.

وقد سبق أن نبهنا إلى أهمية عدم خلط البروتينات الحيوانية مع بعضها، بحيث لا يجمع بين اللحم والبيض أو الدجاج والبيض أو اللحم واللبن أو السمك واللحم، وذلك لتعقيد تركيب البروتين الحيواني وصعوبة هضمه منفرداً، وجمع أنواعه المختلفة سوياً يربك الهضم وينتج أحماضاً كثيرة وإجهاداً غير محتمل للكلى والكبد وأجهزة الجسم الأخرى.

كما لا ينبغي جمع البروتينات مع الكربوهيدرات (النشويات)، خاصة لمرضى الجهاز الهضمي ومن يعانون من السمنة.

وعلى ذلك لا يجمع اللحوم ومنتجاتها مع الأرز والمكرونة والخبز، لأنها لا تهضم في وقت واحد، لذا تعد أطعمة غير متوافقة.

ولا ينبغي لمن يبحث عن الرشاقة والصحة ومن يعاني من البدانة، وسوء الهضم ومشكلات البطن أن يفضل عن ذلك.

ولن يكون في الأمر صعوبة، بل محاولة للتعود على أسلوب غذائي صحيح يريح الجسم من كثير من المعاناة، وفهم لطبيعة الجسم ومقدرته وحدوده في التعامل مع الطعام، فإذا كنا قد اتفقنا على تناول اللحوم مرتين أو ثلاثاً أسبوعياً، فلن يكون هناك صعوبة في تناول هذه الوجبات مع الخضراوات

الطازجة والمطهية، وفي الوجبتين الأخرين بنفس اليوم تناول ما تشاء من كربوهيدرات (نشويات)، وجرب ولن تخسر شيئاً فإن تخلصت من سوء الهضم، وقل وزنك تدريجياً تكون قد تثبتت من المعلومة، وإن لم تستفد شيئاً فتقبل عذري مقدماً.

وأنا أقدر أن الأكل متعة وليس مجرد ملء للمعدة بالطعام، وأن التنوع الغذائي من متع الطعام، ويفيد في إمداد الجسم بما يحتاجه من مواد غذائية متنوعة، بيد أن ذلك ينبغي أن يكون وفق ضوابط وأصول يراعى فيها حدود الجسم ووظائفه الفسيولوجية، والطاقة الكبيرة التي تستنفذ في عملية الهضم، والطاقة المتبقية للقيام بوظائف الجسم الأخرى، مثل الإخراج وتنقية الجسم من السموم.. إلخ.

وخير ما يقدم لراحة الجهاز الهضمي وبالتالي بقية الجسم، ولتجنب الكثير من الأمراض والأعراض، وللتخلص بشكل طبيعي من السمنة، هو فهم مبدأ توافق الأطعمة، وعدم الخلط السيء لها، فهضم الطعام يحتاج إلى طاقة كبيرة جداً، أكبر مما يصرفه الجسم في المجهود العضلي أو أثناء ممارسة الرياضة.

واستنفاذ طاقة الإنسان في الهضم لا يبقى طاقة حيوية للقيام ببقية وظائف الجسم الحيوية الأخرى، وأكثر شيء يؤثر في الهضم ويهدر طاقة الجسم هو تناول طعام غير متوافق.

وهناك قواعد مهمة يجب معرفتها في هذا المجال أولها:

أن الجهاز الهضمي لا يستطيع هضم أكثر من طعام مكثف واحد في وقت واحد، ولتقريب مسألة الطعام المكثف نقول: بأن كل طعام سوى الفواكة

والخضراوات يعد طعاما مكثفا، وحتى الفواكه والخضراوات قد تكثف بسبب معاملتها بشكل يفقدها محتواها المائي ويصيرها أكثر تعقيدا كما يحدث في البطاطس المقلية، التي تصبح بالقلي مادة نشوية مكثفة، وفي هذه الحالة لا ينبغي أيضا تناولها مع طعام مكثف آخر كاللحوم في الوقت نفسه.

ووفق هذا المبدأ لا ينبغي تناول اللحوم ومنتجاتها من بيض وحليب وجبن.. إلخ مع الأرز أو الخبز في وقت واحد، حيث يعد ذلك تناولاً لأطعمة غير متوافقة، ينتج عن تناولها سويا حموضة وغازات وتأخير في عملية الهضم، وعدم كفاءة في التخلص من السموم.

وسبب ذلك أن العصارة الهضمية التي يفرزها الجسم لهضم اللحوم والمواد الحيوانية حمضية، بينما العصارة المفرزة لهضم النشويات والحبوب قلوية وإفراز العصارتين الحمضية والقلوية في وقت واحد لهضم اللحوم والنشويات معا، يكون أملاحاً غير فاعلة لعملية الهضم، تجعل الطعام لا يهضم بشكل كامل ويتأخر بقاءه في المعدة، مما يجعلها تعيد إفراز المواد نفسها في محاولة أخرى للهضم، وحين نأكل بروتيناً تفرز المعدة إنزيم الببسين الذي يكسر البروتين (يفرز بغدد جدار المعدة وهي الغدد التي تفرز الحمض) لذا أثناء هضم البروتين تكون المعدة شديدة الحمضية وهذا هو الوسط الذي يعمل فيه إنزيم الببسين، وإذا قل الوسط الحمضي أثناء هضم البروتين يتوقف هضم البروتين، حيث يصبح إنزيم الببسين خاملاً (غير نشيط) في الوسط قليل الحمضية، لذا فإن اللحم لا يهضم بطريقة سليمة، إذا تم تناوله مع أطعمة تقلل حمضية المعدة، وينتج عن ذلك سوء هضم وحرقان وحموضة وبقاء للطعام لفترة أطول في المعدة والأمعاء، فيمكث في المعدة ثمان ساعات بدلاً من

ثلاثة وفي الأمعاء من عشرين إلى أربعين ساعة بدلاً من ثمانية، وينتج عن ذلك تخثر للبروتينات وتخمر للنشويات، وزيادة حموضة، وتكون مواد سامة وعفونة وروائح كريهة.

والطعام المتعفن لا يمكن تمثيله (هضماً وامتصاصاً وإخراجاً) بشكل طبيعي.

وهذا هو سبب التعب بعد تناول طعام كهذا .

والدليل على ذلك الحالة العامة للفرد وإحساسه بسهولة الهضم إذا راعى عدم الخلط السيء للطعام، والمشاكل الهضمية الكثيرة إن لم يُراع ذلك، كما أن فحص بقايا الهضم مخبرياً، يثبت وجود الكثير من بقايا الطعام غير مهضومة في حالة الخلط السيء، ولا يحدث ذلك عند تناول طعام منفرد أو مخلوط بفهم صحيح لخصائص الطعام وإمكانات الجسم.

أما الخضراوات فيمكن تناولها مطهية أو غير مطهية مع أي طعام، لأن الخضراوات لا تحتاج لعصارات هضمية خاصة لتفكيكها بل تفكك بأي عصارة حمضية كانت أم قلووية.

ويحتج بعض الناس على خطأ هذا الطرح باجتماع البروتينات والنشويات في أطعمة طبيعية كالبقوليات، والرد عليهم أن الأمر يختلف فالبقوليات نباتية المنشأ متناسبة بطريقة طبيعية، بسيطة التركيب عكس البروتينات الحيوانية، مع الأخذ في الاعتبار أيضاً طهيها بعناية وعدم الإسراف في تناولها، والا فقد يتسبب عنها مشاكل هضمية أيضاً.

والخلاصة أنه لا ينبغي دمج أنواع مختلفة من البروتين الحيواني في الوجبة نفسها، لأن البروتين الحيواني معقد التركيب، وذلك لمنع التخثر، أما دمج النشويات فأسهل وأخف أثراً.

ويحسن اختيار الطعام، وعدم تناول أكثر من طعام مكثف واحد في الوقت نفسه، يقضي على التخثر والتخمر، ومشكلات الهضم الناتجة عن الخلط السيء، ونحصل على الصحة والحيوية، ونوفر طاقة الجسم للأعمال الأخرى المطلوبة سوى الهضم وهي كثيرة، ومن ضمنها القيام بوظيفة الإخراج والتخلص من السموم بشكل جيد، وذلك يساعد دون شك في تخفيف الوزن والتخلص من السمنة.

ومن سوء الخلط أيضاً تناول الفاكهة مع الطعام أو قبله بأقل من ثلاث ساعة، أو بعده مباشرة، وقد سبق أن أشرنا إلى هذه النقطة عند الحديث عن كيفية تناول الفاكهة في النظام النموذجي للتغذية.

وخلاصة القول أن الأفضل تناول الفاكهة قبل الطعام بنصف ساعة، لأنها سريعة الهضم والمرور من المعدة وبذلك نتجنب الجمع بين سريع الهضم وبطيئه، ونتجنب المشكلات الهضمية المترتبة على ذلك.

وقد كانت هذه سنة المصطفى -عليه الصلاة والسلام- في تناول الطعام، فلم يكن يجمع -صلى الله عليه وسلم- بين إدامين في آن واحد.

كما حدث الإمام ابن القيم -رحمه الله تعالى- في الطب النبوي حيث قال:

ولم يكن يجمع رسول الله -صلى الله عليه وسلم- بين لبن وسمك، ولا بين لبن وحمض، ولا بين غذائيين حارين ولا باردين ولا لزجين ولا قابضين ولا مسهلين ولا غليظين ولا مرخيين ولا بين مختلفين كقابض ومسهل وسريع الهضم وبطيئه ولا بين شوي وطبيخ ولا بين طري وقديد ولا بين لبن وبيض ولا بين لحم ولبن، ولم يكن يأكل طعاماً في وقت شدة حرارته، ولا طبيخاً باثناً يسخن له بغد، ولا شيئاً من الأطعمة العفنة والمالحة كالمخللات والملوحات انتهى كلامه رحمه الله تعالى.

وقد كان -صلى الله عليه وسلم- يري الجمع بين إدامين سرفا فقد روى الطبراني في الأوسط عن عائشة -رضي الله عنها- قالت أتى رسول الله -صلى الله عليه وسلم- بقدر فيه لبن وعسل فقال: "شربتني في شربة وأدمين في قدر، لا حاجة لي به، أما إني لا أزعم أنه حرام، ولكني أكره أن يسألني الله عن فضول الدنيا يوم القيامة، أتواضع لله فمن تواضع لله رفعه الله، ومن تكبر وضعه الله، ومن اقتصد أغناه الله.

وقد اتبع النهج نفسه صحابته الكرام كأبي بكر وعمر رضي الله تعالى عنهما، كما صحت بذلك الأحاديث.

روى الطبري في حديث طويل سؤال عمر -رضي الله تعالى- عنه لابنته حفصة -رضي الله تعالى عنها- أي الطعام ناله عندك أرفع (أي رسول الله -صلى الله عليه وسلم-) قالت: خبزنا خبزة شعير فصببنا عليها وهي حارة أسفل عكة لنا فجعلناها هشة دسمة، فأكل منها وتطعم منها استطابة لها، وبيقية الحديث نماذج أخرى في الزهد في الملبس والبسط، وفي نهايته قوله لها وقد جاءت تسأله التوسعة قليلاً على نفسه، بعد أن طلب منها ذلك نفر من كبار الصحابة: إنما مثلي ومثل صاحبي كثلثة سلكوا طريقاً فمضى الأول وقد تزود زاد فبلغ، ثم أتبعه الآخر فسلك طريقه فأفضى إليه، ثم أتبعه الثالث فإن لزم طريقهما ورضي بزادهما لحق بهما وكان معهما، وإن سلك طريقاً غير طريقهما لم يجامعهما.

وانظروا معي -شفاكم الله وعافاكم- لأقوال عمر -رضي الله عنه-، الحكمة التي قال فيها: إياكم والبطنة في الطعام والشراب، فإنها مفسدة للجسم، مورثة للسقم، وعليكم بالقصد فيهما، فإنه أصلح للجسد وأبعد من

السرف، وإن الله ليبغض الحبر السمين، وإن الرجل لن يهلك حتى يؤثر شهوته على دينه. انتهى كلامه -رحمه الله- ما أحكمه وأعلمه، وفي قوله القصير أسباب السمنة ومخاطرها وعلاجها.

وبمثل هذا الرجل تصلح الأمم ويطيب العيش على وجه الأرض، جزاه الله عن الإسلام والمسلمين كل خير.

وفي الحديث عن عطية بن عامر قال: رأيت سلمان الفارسي -رضي الله عنه-، أكره على طعام يأكله، فقال حسبي حسبي فإنني سمعت رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يقول: «إن أكثر الناس شبعاً في الدنيا أطولهم جوعاً في الآخرة، يا سلمان إنما الدنيا سجن المؤمن وجنة الكافر» أبو نعيم في الحلية والعسكري في الأمثال.

واعلموا -حفظكم الله- أن ترك سنة رسول الله -صلى الله عليه وسلم- في أي مجال يؤدي لخسارة، ندفع ثمنها غالياً، وأن ترك سنته -صلى الله عليه وسلم- في الطعام والشراب وأسلوب الحياة، يدفع ثمنها خسارة صحية، ونفسية وحياتية.

هكذا فهم الصحابة -رضوان الله عليهم- خير قرون المسلمين، سنة قدوتنا وأسوتنا رسول الهدى -صلى الله عليه وسلم- وعملوا بها رجاء لله واليوم الآخر فربحوا خيري الدنيا والآخرة، وهذا ينبغي أن يكون فهمنا، وبقدر اقترابنا من هذا الفهم يكون اقترابنا من الصواب، ونيلنا للمراد من رب العباد.



مختارات من الهدى القرآني والنبوي لعلاج السمنة



يقول الله تبارك وتعالى في محكم آياته:

﴿ **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** ﴾ (الأعراف ٣١)، وفي هذا

التوجيه الإلهي حل جذري لمشكلة السمنة والأمراض المترتبة عليها، فالإسراف أساس السمنة والسمنة أساس الأمراض، ويشمل الإسراف الطعام والشراب كما دلت الآية الكريمة، ولو كان الإسراف في الشراب غير مذموم لما جمع مع الإسراف في الطعام في سياق واحد، والإسراف هو تجاوز الاعتدال، ويكفي في ذمه نعت الله لأصحابه بعدم محبتهم، ولو لم يكن في الإسراف منقصة إلا ذلك لكفى، فما بالنا وقد ترتب عليه خسائر أخرى كثيرة في الدنيا والآخرة،

نعوذ بالله من أن نكون من المسرفين أو من الذين لا يحبهم المولى تبارك وتعالى.

ويقول الإمام ابن القيم: «أن هاتين الكلمتين الإلهيتين أصل في حفظ الصحة، وإشارة إلى إدخال ما يقيم البدن من الطعام والشراب عوضاً عما تحلل منه، بقدر ما ينتفع البدن كما وكيفاً، فإذا جاوز كان مسرفاً والإسراف جالب للمرض مانع للصحة.

فالبدين يقوى بحسب ما يقبل من الغذاء لا بحسب كثرة الطعام». انتهى كلامه رحمه الله تعالى.

ويقول الله تعالى: ﴿إِنَّ الْمُبْدِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾.

وكلنا يعلم مدى التبذير في شراء واستهلاك ورمي المتبقي من الطعام، وهذا تبذير ونعمة سنسأل عنها أمام الله تعالى القائل في كتابه الكريم ﴿ثُمَّ لَتَسْأَلَنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ﴾ (التكاثر ٨).

وفي معنى حديث رواه الإمام مالك رحمه الله تعالى: ذهب رسول الله -صلى الله عليه وسلم- وصاحبه أبو بكر وعمر -رضي الله عنهما- على جوع إلى أبي الهيثم بن التيهان الأنصاري فأمر لهم بشعير عنده يعمل وذبح لهم شاة واستعذب لهم الماء، فلما أكلوا وشربوا قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: «لتسألن عن نعيم هذا اليوم».

وفي هذه المعاني أيضاً وردت أحاديث صحيحة، مثل قوله -صلى الله عليه وسلم-: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لابد فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه»، (رواه الإمام أحمد والترمذي).

وقوله -صلى الله عليه وسلم-: «أصل كل داء البردة».

أخرجه الحافظ السيوطي في الجامع الصغير.

والبردة هي التخمة، وهذا الحديث يعد علامة بارزة في حفظ الصحة، ووقاية الجسم من التسمم وامتلاء المعدة، وعسر الهضم والتهابات المعدة الحادة والمزمنة وتوطن الجراثيم المرضية في الأمعاء، والتي ترسل سمومها للجسم كافة عن طريق الدورة الدموية، فتصل للجهاز العصبي والتنفسي والكليوي... إلخ، الأمر الذي يسبب خللاً في وظائف الأعضاء.

ومن هنا كانت المعجزة الطبية في التوصل إلى السبب الأساس لكل داء وهو الإسراف في تناول الطعام الذي يسبب تخمة تؤدي إلى أمراض عديدة، كما كشفت عن ذلك البحوث الطبية الحديثة

كذلك نهى رسول الله -صلى الله عليه وسلم- عن إدخال الطعام على الطعام، وجاء في الحديث الشريف أيضاً أن المؤمن يأكل في معى واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء وذلك تعليقا على الرجل الذي شرب حليب سبع نياق حتى يشبع وبعد إسلامه كفاه حليب ناقة واحدة.

وجاء في الحديث عن أم المؤمنين عائشة الصديقة بنت الصديق -رضي الله تعالى عنهما- قالت: ما كان يبقى على مائدة رسول الله -صلى الله عليه وسلم- من خبز الشعير قليل ولا كثير "وفي رواية أخرى" ما رفعت مائدة رسول الله -صلى الله عليه وسلم- من بين يدي رسول الله -صلى الله عليه وسلم- وعليها فضلة من طعام قط".

فإذا كانت هذه حياة رسولنا وقدوتنا ومعلمنا وحبیبنا -صلى الله عليه وسلم-، فلماذا تمتلئ حياتنا بالتبذير، وازدراء النعمة، وعدم الإحساس

بالنعيم، ولماذا يجهل معظم المسلمين قيمة الحبة وقد ضربها الله مثلاً للذين ينفقون أموالهم في سبيل الله فقال سبحانه وتعالى: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سَنبَلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ (البقرة: ٢٦١) فالحبة تساوي سبعمائة حبة وأكثر، وينبغي الحرص على عدم هدرها، لأنها نعمة لا يقدر على إحصائها وشكرها، أما المسلم سقيم الإسلام ضعيف الإيمان، فلا يعرف لنعم الله قيمة ولا يقيم لها وزناً، ولا يشكر الله عليها بحفظها وإعطاء حقها، وليفكر المبذر في عدد الأطنان المهذرة من الطعام كل يوم بسبب التبذير، وليتذكر أن كثيراً من خلق الله في أمس الحاجة إليها، وللأسائل والمحروم حق فيها، وهم كثير يحسبهم الجاهل أغنياء من التعفف، وليعلم المبذر والمسرف أننا سنسال عن النعيم، وأن التبذير والإسراف يعاقب عليه صاحبه، وقد يكون الكثير من الأمراض بسببه، ﴿فَلْيَحْذَرِ الَّذِينَ يُخَالِفُونَ عَنْ أَمْرِهِ أَنْ تُصِيبَهُمْ فِتْنَةٌ أَوْ يُصِيبَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾.

أما نوعية الطعام، ودقة اختيار المفيد منه، وعدم التكلفة، والرضا بأبسطه:

فقد روى البخاري: عن أبي حازم قال: سألت سهل بن سعد فقلت: هل أكل رسول الله -صلى الله عليه وسلم- النقي فقال سهل: ما رأى رسول الله -صلى الله عليه وسلم- منخلاً من حين ابتعثه الله حتى قبضه الله قال: قلت: كيف كنتم تأكلون الشعير غير منخول قال: كنا نطحنه وننفخه فيطير ما طار وما بقى ثريناه فأكلناه" والنقي هو الطحين المنخول المنزوع قشرته ونخالته.

وفي حديث آخر رواه البخاري والترمذي وأحمد عن أنس قال: ما أكل رسول الله -صلى الله عليه وسلم- على خوان ولا أكل خبزاً مرققا حتى مات، والخبز المرقق هو المصنوع من حبوب نزعت قشرتها ونخالته.

وفى حديث رواه الترمذى عن ابن عباس أن أكثر خبز النبي وأهله هو خبز الشعير.

«وأخرج ابن عساكر عن أنس -رضي الله عنه- أن سعد بن عبادة دعا النبي -صلى الله عليه وسلم- فأتاه بتمر وكسر فأكل ثم أتاه بقدح من لبن فشرب فقال أكل طعامكم الأبرار وأفطر عندكم الصائمون، وصلت عليكم الملائكة، اللهم اجعل صلواتك على آل سعد بن عبادة» الكنز (٦٦/٥). وفى رواية أخرى "وقرب إليه شيئاً من سمسم و شيئاً من تمر".

وفى الصحيحين عن أنس- رضي الله عنه- أن خياطا دعا رسول الله -صلى الله عليه وسلم- لطعام صنعه فقرب إلى رسول الله -صلى الله عليه وسلم- خبزاً من شعير ومرقا فيه دباء وقد يد فرأيت رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يتتبع الدباء من حوالي الصحيفة فلم أزل أحب الدباء منذ يومئذ.

وأخرج ابن ماجة عن أم أيمن -رضي الله عنها- أنها غرابت دقيقا فصنعتة للنبي -صلى الله عليه وسلم- رغيفا فقال ما هذا؟ قالت طعام نصنعه بأرضنا فأحبيت أن أصنع لك منه رغيفا، فقال رديه ثم اعجنيه.

وأخرج الطبراني بإسناد جيد عن سلمى امرأة أبي رافع -رضي الله عنهما- قالت: دخل عليّ الحسن بن علي، وعبدالله بن جعفر، وعبدالله بن عباس -رضي الله عنهم- فقالوا اصنعي لنا طعاماً مما كان يعجب النبي -صلى الله عليه وسلم- أكله، قالت يا بني إذا لا تشتهونه اليوم، فقممت فأخذت شعيراً فطحنته ونسفته وجعلت أخبزه، وكان أدمه الزيت ونثرت عليه الفلفل وقربته إليهم وقالت كان النبي -صلى الله عليه وسلم- يحب هذا.

هذا هو طعام النبي وأصحابه وسنعرض له بمزيد من التفصيل بمشيئة الله تعالى في كتاب الطب النبوي.

أهمية الصيام في التخلص من السمنة:

الصوم يخلص الجسم من الخلايا التالفة والضعيفة التي يحتاج الجسم إلى التخلص منها، ويقدر عددها بالملايين يوميا، ويحل خلايا جديدة بدلا منها، كما يخلص الجسم من زيادات النشويات والبروتينات وتراكمات السموم، وتزداد قوة الكبد في رمضان لخمس أضعاف قوته الأصلية في مضادة السموم.

كذلك يخلص الصيام الجسم من زيادات الجليكوجين و الدهون مثل الدهون الثلاثية والكوليسترول والترسبات بجميع أنواعها، وكل ذلك له دور مهم في تنشيط الجسم والتخلص من مسببات الأورام والحصى بجميع أنواعها، وأمراض الدورة الدموية الناتجة عن هذه الزيادات، مثل زيادة ضغط الدم، كما يخلص الجسم من زيادة الوزن والسمنة.

ومن المعروف أن الطعام يمر عقب تناوله بمراحل الهضم والامتصاص والإخراج وتأخذ مرحلة الهضم من ٤ إلى ٦ ساعات، والامتصاص مثل ذلك، بعدها يبدأ الجسم في السحب من المتراكم والمخزون، وهذا يعني أن طعام السحور يظل في الجسم ما يقرب من عشر ساعات، وأن الاستفادة الكبرى من السحب من الزيادات يبدأ بعد ذلك، وورد في السنة أن المصطفى -صلى الله عليه وسلم- لم يكن يركن إلى السكون بعد العصر في رمضان وكان -صلى الله عليه وسلم- يمشي مع أصحابه في تلك الفترة الأخيرة من عمر النهار مقدار الظهر واوين وهما سورتا البقرة وآل عمران، وهاتان السورتان من طوال سور القرآن وتستغرق قراءتهما ما يقرب من ساعتين، وهذا يؤدي لاستهلاك المخزون من السعرات الحرارية، وطرح كل الزيادات والسموم وحل مشكلات السمنة وتراكم الدهون، ونحن الآن في أشد الحاجة لفعل ذلك، فقد كان

الرسول -صلى الله عليه وسلم وصحابته الكرام - رضوان الله تعالى عليهم-، و المسلمون الأوائل والتابعون لهم بإحسان لا يعرفون الإسراف ولا التخمرة والسمنة وكانت حياتهم جهادا دائما، لا يعرفون الكسل ولا التكاثر، ويعدون ذلك من النفاق، وقد قال الطبيب البارع ابن سينا أن الشبع بدعة لم تعرف إلا في القرن الثاني من الهجرة النبوية الشريفة، ولما كان هذا طعامهم وتلك طباعهم وعاداتهم لم تظهر فيهم السمنة مطلقا، وتحققت لهم الصحة أيضا، وقيل إن المقوقس حاكم مصر أهدى لرسول الله -صلى الله عليه وسلم- جارية وبغلة وطبيباً فقبل الجارية والبغلة ورد الطبيب قائلاً لا حاجة لنا بطبيب نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع.

وهكذا عاشت المدينة المنورة في عصرها الذهبي عصر وجود رسول الله -صلى الله عليه وسلم- حيا يمشي بينهم نموذجاً وقدوة، ولم يكونوا ساعتها بحاجة لكثرة أطباء وعلاجات وأدوية بل كان طعامهم وطبهم وشفائهم سنة رسول الله -صلى الله عليه وسلم-، وبإيادينا نعود لذلك النهج والقدوة الحسنة، لنخلص من كل مشكلاتنا الطبية وغير الطبية، ويا لهول ما ندفعه من خسارة في الدنيا والآخرة ثمنا لابتعادنا عن سنة المصطفى -صلى الله عليه وسلم-، وهذه سنة لله لا تتخلف، ما تركت سنة إلا واستحدثت بدعه، وما استحدثت بدعة إلا ووجد شر قرين لها، نسأل الله السلامة.

لذا فالصيام فرصة ذهبية للتخلص من الوزن الزائد، شرط أن يكون صياما حقيقيا، لا صياما شكليا يتبع بعد الإفطار بنهم شديد وشعور بالحرمان من الطعام يتبعه زيادة في تناول الطعام عن الحد المعقول ومعظمه طعام غير صحي، مما يؤدي إلى زيادة الوزن لدى كثير من الناس في رمضان، وما ذلك إلا بسبب تجاهل نصائح القرآن والسنة والطب والحكمة من الصيام، ويرافق

هذا خلل في أسلوب الحياة ككل، يجعل الليل كله للأكل والسهر والسمر فيما لا يفيد غالباً، والنهار للنوم وعدم العمل، و نوم النهار ويقظة الليل تخل بالساعة البيولوجية وتخل بإفراز الهرمونات في الجسم، ووظائفه الطبيعية ومن يفعل ذلك فلن ينتفع أبداً من الصيام بل ستزداد حالته الصحية سوءاً، ويكتسب مزيداً من الوزن والسمنة في شهر الصيام، والعيب عندئذ ليس في الصوم، بل في الصائم.

فلننظر بعين الحكمة والاعتبار لآيات الله وسنة رسوله المصطفى -صلى الله عليه وسلم-، ونتعلم العلم والحكمة والعمل، وهذا هو هدي العليم الحكيم ورسوله الصادق الأمين فهل من مدكر؟.



خاتمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات ..

أدعو الله أن يكون ما قدمته علمًا نافعًا، فلا خير في العلم ما لم ينفع، وقد استعاذ رسولنا الكريم -صلى الله عليه وسلم-، من العلم الذي لا ينفع، وهذه آفة كثير من الأبحاث العلمية في عصرنا الحالي، أنها في واد وهموم الناس في واد آخر، وهي تنظر إليهم من طرف بعيد وبينها وبينهم بون شاسع. وصدق (أكرمان) عالم الأمراض الجلدية الشهير حين قال أن ٩٥٪ من البحث العلمي نفايات.

والعلم لا ينتفع به ما لم يعمل به فلا بد من العلم والعمل، وكل علم لا يفيد العمل به لا يفيد تعلمه، وكل علم أضّر بالناس العمل به، وجب تجنب تعلمه، فالأمر ليس بامتلاء جنبات المكتبات والجامعات ومراكز البحث بالكتب والأبحاث، بل بإفادة الناس، والأخذ بأيديهم إلى صلاح أمري الدنيا والآخرة، وخير الناس أنفعهم للناس، ولا بد للبحث العلمي أن يستقل عن مصالح الشركات التجارية التي تهدف للربح بشكل أساسي.

وقد أفسدت التجارة البحث العلمي، وجعلته غير نزيه كما ينبغي له أن يكون، وحدثت بلبلة، وخلط، وتخبط الناس وكثرت العلل، والحل واضح، وصدق الله العظيم ﴿ وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾، فالحل في اتباع صراط الله، وكل ما وافق

صراط الله فليس لنا إلا اتباعه، وكل ما خالف صراط الله فليس علينا إلا اجتنابه، ومن اجتنب الشبهات، فقد استبرأ لعرضه ودينه.

فعلى كل سبيل غير صراط الله شيطان يأخذنا بعيدا عن رضا المولى الذي ما خلقنا إلا لعبادته، ولن يتحقق ذلك بالعجز والتواكل، والهوان والضعف، وإيثار السلامة الدنيوية عن السلامة الأخروية، فالشيطان هو الذي يزين الابتعاد عن طاعة الله، والا فالسلامة في الدارين واحدة، وهي لمن اتبع صراط الله المستقيم نسأل الله أن يوفقنا في السير على طريقه.

ولننظر بعين الاعتبار لمن سبقونا، لنعرف من ربح منهم ومن خسر؟

هل ربح فرعون أم امرأته التي قالت: ﴿رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾، فأعز الله ذكرها أبد الأبدين وضربها مثلاً للذين آمنوا.

وهل ربح هامان بجبروته وقارون بماله وعلمه وفرعون الذي قال ﴿مَا عَلِمْتُ لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرِي﴾، وقال ﴿أَلَيْسَ لِي مُلْكُ مِصْرَ وَهَذِهِ الْأَنْهَارُ تَجْرِي مِنْ تَحْتِي﴾، وقال ﴿مَا أُرِيكُمْ إِلَّا مَا أَرَىٰ وَمَا أَهْدِيكُمْ إِلَّا سَبِيلَ الرَّشَادِ﴾، أم ربح السحرة الذين آمنوا وانقادوا لآيات الله البينات، رغم الوعد الذي وعدهم بالتقريب، والوعيد بتقطيع أيديهم وأرجلهم من خلاف وتصلبهم في جذوع النخل.

﴿قَالُوا لَنْ نُؤْتِرَكَ عَلَىٰ مَا جَاءَنَا مِنَ الْبَيِّنَاتِ وَالَّذِي فَطَرَنَا فَاقْضِ مَا أَنْتَ قَاضٍ إِنَّمَا تَقْضِي هَذِهِ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا﴾.

وهل ربح عمرو بن هشام (أبو جهل) أم عمر بن الخطاب (الفاروق).

وأي أعمام النبي -صلى الله عليه وسلم- ربح أبو لهب (الذي تبت يداه) أم حمزة (سيد الشهداء).

فليُنظر أحدنا ليقدر الآن وهو على قيد الحياة في منحة ربانية عظيمة، الإحسان قصد الله منها، وفي نعيم وفضل لا يحصى عده، مع من سيكون؟ مع رسول الله -صلى الله عليه وسلم- وأصحابه الأربعة أبي بكر وعمر وعثمان وعلي وحمزة ومصعب بن عمير، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين وحسن أولئك رفيقا.

أم مع ﴿مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً﴾.

إن الحق أبلج، والإنسان على نفسه بصيرة ولو ألقى معاذيره، وإن من عبادة الله الحقّة ألا تشرك به شيئاً، وأن نوقن أن الخير كله بيديه، ولا ملجأ منه إلا إليه، فعلام إذن التماس الرزق بغير الحلال، والتوكل على غير الله، وقد يظن البعض أن حديثي خروج عن الموضوع، ولكنني أراه في صلب الموضوع، وأرى أن الهاوية الصحية والاجتماعية والنفسية والحياتية، التي وصلنا إليها سببها تجاهل موضوع العبادة الحقّة واتباع الشيطان وهوى النفس، وإيثار ذلك على رضا الله، والله لا يطلب منا إلا اتباعه سبحانه وتعالى واتباع رسوله -صلى الله عليه وسلم- فهل اتبعنا الله ورسوله، وهل نحن مسلمون حقاً أم اسما، وهل آمننا أم أسلمنا ولما يدخل الإيمان في قلوبنا، إن أمر الدين أمر عظيم، وحب رسول الله أمر عظيم، واتباع سنة رسول الله -صلى الله عليه وسلم- أمر عظيم، والله أعظم، ونحن مقصرون لاشك، وإلا ما كان هذا حالنا، فلننصر الله في كل شيء حتى ينصرنا الله في كل شيء، وإلا فإن أي تقصير في حق الله ورسوله ندفع ثمنه عاجلاً وآجلاً نسأل الله السلامة.

وإذا نصرنا الله في الطب والطعام والشراب، فسينصرنا الله بقلّة
الأمراض وفي نيل الصحة والعافية البدنية والنفسية. والله أعلم.
﴿رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾ (البقرة ٢٨٦).
وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

تم بحمد الله تعالى وتوفيقه

بالمدينة المنورة

في ٢٢ محرم ١٤٢٦ هجرية

الموافق ٣ مارس ٢٠٠٥ ميلادية



المراجع

- ١- القرآن الكريم.
- ٢- السنة النبوية الشريفة.
- ٣- الاستشفاء الطبيعي بالماكروبيوتيك. للبروفيسور ميتشو كوشي. ترجمة د. أسامة صديق مأمون، (البيكان، ٢٠٠٤م).
- ٤- زاد المعاد في هدي خير العباد (فصل الطب النبوي)، للإمام ابن قيم الجوزية، مؤسسة الرسالة بيروت، الطبعة السابعة عشر، ١٤١٢هـ-١٩٩١م.
- ٥- مواقع علم الماكروبيوتيك، والطب التكاملية بشبكة الإنترنت.
- ٦- قاموس الغذاء والتداوي بالنبات موسوعة غذائية صحية عامة، أحمد قدامة، دار النفائس (بيروت، لبنان).
- ٧- الصناعات الغذائية، دار المعارف، مصر، د/محمد ممتاز الجندي.
- ٨- المعجم الطبي الموحد، الطبعة الثالثة ١٩٨٣، سويسرا ميدليفانت، مجلس وزراء الصحة العرب، اتحاد الأطباء العرب، منظمة الصحة العالمية، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم.
- ٩- الطب البديل
Alternative Medicine Geddes and Grosset Ltd, 1997, New Lanark, Scotland
- 10- Zen macro biotics, George Ohsawa, Ohsawa foundation, inc, 1965.

11- The cancer prevention diet, by Michio Kushi, with Alex Jack, St, martins press, New Yourk.

١٢- أبحاث وأوراق قدمت في مؤتمر الماكروبيوتيك الدولي بهولندا يوليو ٢٠٠١م.

١٣- الرحمة في الطب والحكمة، الإمام جلال الدين السيوطي.

١٤- المعتمد في الأدوية المفردة، تأليف الملك يوسف بن عمر التركماني، صاحب اليمن، دار المعرفة، بيروت، لبنان ١٤٠٢هـ-١٩٨٢م.

١٥- الصحة والماكروبيوتيك حسب التعاليم الشفهية والتطبيقية لجورج أوساوا فرانسواز ريفيير.

16- Natural Healing from head to toe

Cornelia Aihara & Herman Aihara /Avery Publishing Group Inc.
Garden City Park, New York.

17- Medicine. R. Myers MD. 2nd Edition Harwal Pulishing

شركة ماس للنشر، مصر.

١٨- التداوي والعلاج بعيش الغراب، د/ فوزي مدبولي وم/ محمد

الحسيني، مكتبة ابن سينا، القاهرة، مصر.

١٩- تحفة المولود بأحكام المولود، الإمام / ابن قيم الجوزية، دار الكتاب

العربي، الطبعة الثانية - ١٤٠٣هـ ١٩٨٣م.

20- Cooking For Health Stress & Hypertension. By Aveline Kushi. Japan Publications, In. Todyo. New York - USA 1988

21- A Natural Approach. Infertility And Reproductive Disorders. By Michio Kushi. Japan Publications, Inc. Tokyo, New York 1988.

- 22- Macrobiotic Dietary Recommendations. Michio and Aveline Kushi.
Published by Macrobiotic. Association of Connecticut USA 1987
- 23- The book of Macrobiotics. Michio Kushi. 1989 Jampan publications,
inc. Tokyo, Newyork
- 24- Basic Home Remedies. Michio Kushi. One peaceful world press
Becket, Massachusetts 1994.
- 25- Macrobiotic child car. by cornella Aihara. George Ohsawa Macro-
biotic. Foundation, Oroville, California.
- 26- The book of DO-in by Michio Kushi. Japan publication, Inc.
- 27- Yin & Yang. Martin palmer 1997. Judy piaktus (publishers) Ltd,
London.
- 28- The End of Cancer. charlotte Dubois & John Lubecki. O.C. Pro-
motion Publishing 1995.
- 29- The Macrobiotic Way. Michio Kushi Second Edition
1993 Avery camember, of Penguin putnam inc.
- 30- The RJW Gourmet. Nomi Shannon alive books, canada 2001.

٣١- اختيارات جديدة في العلاج بالطب البديل بيل غوتليب مكتيه جرير
الطبعة الأولى.

٣٢- الحفاظ على الصحة بطريقة بسيطة د/ دين ريتشاردز.

٣٣- حياة الصحابة للإمام / محمد يوسف الكاندهلوي مكتبة مصطفى
نزار الباز (مكة المكرمة).



الفهرس

الصفحة

الموضوع

- ١- مقدمة د/ أسامة صديق ٧
- ٢- السمنة ٩
- ٣- تعريف السمنة ٩
- ٤- الانتشار العالمي للسمنة ١٠
- ٥- السمنة في الأطفال ١٣
- ٦- معلومات هامة حول السمنة ١٥
- ٧- الأحماض الدهنية ١٧
- ٨- مخاطر السمنة ٢١
- ٩- السمنة ومرض السكري ٢٣
- ١٠- السمنة وأمراض القلب ٢٥
- ١١- السمنة والسرطان ٢٦
- ١٢- السمنة ولين العظام ٢٧
- ١٣- السمنة وحصيات الكلى ٢٧
- ١٤- السمنة والعقم ٢٨
- ١٥- السمنة والحالة الجنسية ٢٩
- ١٦- السمنة والحالة النفسية والاجتماعية ٣١
- ١٧- السمنة والتسمم بالمعادن الثقيلة ٣٢

- ١٨- كيف تقاس السمنة ٤٣
- ١٩- أسباب السمنة ٤٧
- ٢٠- أساليب علاج السمنة الشائعة ٥٧
- ٢١- رجيم اللحوم ٥٩
- ٢٢- رجيم الموز ٦٢
- ٢٣- رجيم السكر ٦٢
- ٢٤- أدوية السمنة ٦٥
- ٢٥- جراحات السمنة ٦٦
- ٢٦- تدبيس و تضيق المعدة ٦٧
- ٢٧- ربط الفك والأسنان بأسلاك ٦٨
- ٢٨- الحل الأمثل لعلاج السمنة ٦٩
- ٢٩- النظام الغذائي المتوازن ٧٣
- ٣٠- مأكولات طبية تساعد في التغلب على السمنة ٩٩
- التلبينة ١٠١
- ٣١- مشروبات طبية تساعد في التغلب على السمنة ١١١
- ٣٢- وصفات طبيعية تساعد في التغلب على السمنة ١٢١
- ٣٣- الخلط الغذائي والطعام المتوافق ١٢٥
- ٣٤- مخترارات من الهدي القرآني والنبوي لعلاج السمنة ١٣٣
- ٣٥- أهمية الصيام في التخلص من السمنة ١٣٨
- ٣٦- خاتمة ١٤١
- ٣٧- المراجع ١٤٥
- ٣٨- تعريف بالمؤلف ١٥١

تعريف بالمؤلف

د / أسامة صديق:

(أخصائي جلدية وطب تكاملي)

الطب التكاملي: يستهدف استخدام الوسائل الآمنة في الوقاية والتشخيص والعلاج بالطب التقليدي (الغربي) والطب البديل (الشرقي).

الشهادات الدراسية:

- بكالوريوس الطب والجراحة (جامعة الأزهر مصر، ١٩٨٦).
- ماجستير أمراض جلدية وتناسلية وعقم (جامعة بنها مصر، ١٩٩٣).
- معالج طب بديل / ماكروبيوتيك (معهد ميتشو كوشي هولندا، ٢٠٠١-٢٠٠٢).
- معالج بالتغذية (المعهد القومي للتغذية مصر ٢٠٠٥).
- دراسات عليا لزمالة الطب التكاملي (كلية طب جامعة أريزونا أمريكا).
- الماكروبيوتيك (الحياة الواسعة) (الوقاية والعلاج بأسلوب الحياة والغذاء والوصفات الطبيعية).
- أعد وقدم عشرات الدورات التدريبية الطويلة والقصيرة والمحاضرات بمختلف أنحاء العالم العربي.

إصدارات الكتب:

- ١- بين الطب النبوي والماكروبيوتيك.
أول كتاب بالعالم يجري مثل هذه المقارنة. (الدار العربية للعلوم ٢٠٠٢م، والعيكان ٢٠٠٤م).
- ٢- الاستشفاء الطبيعي بالماكروبيوتيك.
أول كتاب ماكروبيوتيك موسوعي مترجم في العالم العربي Natural Healing

- Through Macrobiotic للبروفيسور ميتشو كوشي. الدار العربية للعلوم
٢٠٠٢م، والعكيان ٢٠٠٤م).
- ٣- الغذاء الصحي والطهي بالماكروبيوتيك، (العبيكان ٢٠٠٦م).
- ٤- صحة ورشاقة بلا رجيم ولا دواء ولا جراحة، (العبيكان ٢٠٠٦م).
- ٥- تحكم في السكري بالوصفات الطبيعية والطعام الزكي، (الشروق الدولية،
٢٠٠٦).
- ٦- تساؤلات حول الاستشفاء الطبيعي، (الشروق الدولية، ٢٠٠٦م).
- ٧- الشفاء من السرطان، (الشروق الدولية، ٢٠٠٦م).
- ٨- تغذية صحية = جسم سليم (ومضات للتدريب، المدينة المنورة).
- ٩- مختصر الطب النبوي للإمام ابن القيم، (تحت الطبع).
- ١٠- الوصفات الطبيعية، (تحت التجهيز).
- ١١- الطب النبوي، (تحت التجهيز).
- ١٢- إصدار صوتي تغذية صحية = جسم سليم (الماكروبيوتيك، رؤية
إسلامية)، (روائية للإنتاج الفني، جدة).

للتواصل

المدينة المنورة - السعودية - ت: ٠٠٩٦٦٥٠٦٣٠٦٨٨٦

المنصورة- مصر- ت: ٠٠٢٠٥٠٢٢٥٥٥٧٥

www.osamasediq.net

البريد الإلكتروني

info@osamasediq.net

Email.osamasedeck@hotmail.com