

# تحكم فى السكرى

## بالوصفات الطبيعية والطعام الذكى

الطبعة الثانية

١٤٢٨ هـ - اكتوبر ٢٠٠٧ م



٩ شارع السعادة - أبراج عثمان - روكسي - القاهرة

تليزون وفاكس: ٢٤٥٠١٢٢٨ - ٢٤٥٠١٢٢٩ - ٢٢٥٦٥٩٢٩

Email: < shoroukintl @ hotmail. com >

< shoroukintl @ yahoo. com >

# تحكم فى السكرى بالوصفات الطبيعية والطعام الذكى

د. أسامة صديق

باحث وخبير بالطب التكاملى



● بطاقة فهرسة

صديق ، أسامة

التحكم فى السكرى / أسامة صديق

ط ١ - القاهرة : مكتبة الشروق الدولية، ٢٠٠٦ .

٨٨ ص ؛ ١٧ × ٢٤ سم .

تدمك : 977-09-1559-9

١ - مرض السكر

آ - العنوان

٦١٦, ٤٦٢

## مقدمة

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد ﷺ وعلى آله وصحبه  
ومن والاه

وبعد . . .

مد صدور كتابي «بين الطب النبوي والماكروبيوتيك»، الذي قارنت فيه بين ما ورد  
بالطب النبوي من تعاليم وآداب ونصائح متعلقة بالصحة والعلاج بالغذاء، وأسلوب  
الحياة والوصفات الطبيعية، وما ورد في علم الماكروبيوتيك من أشياء مشابهة،  
وصدور كتابي المترجم «الاستشفاء الطبيعي بالماكروبيوتيك»؛ الذي يحتوي على كيفية  
الوقاية والعلاج من العديد من الأمراض بأسلوب الماكروبيوتيك الطبيعي، ودفعت  
بكتابي «الغذاء الصحي والطهي بالماكروبيوتيك» وكتابي «صحة ورشاقة بلا رجيم ولا  
دواء ولا جراحة» للمطابع، وجدت أمامي العديد من الكتب التي قطعت على نفسي  
عهداً أن أصدرها لقراء العربية تبعاً بمشيئة الله تعالى، ومادتها العلمية جاهزة وتحتاج  
فقط للإعداد والإخراج النهائي، منها الطب النبوي وعلاج الأمراض بالاستشفاء  
الطبيعي، ومجموعة من الكتب التي تتناول الوقاية والعلاج من أمراض محددة، لتفي  
بحاجة الناس في عصر اتسم بالسرعة والتخصص وضيق الوقت، فرأيت أن أبدأ تلك  
السلسلة بمرض السكري.

فبرغم أن أمراضاً أخرى كالقلب والدورة الدموية والأورام والمفاصل والكبد  
والكلى إلخ قد انتشرت انتشاراً مزعجاً، إلا أن السكري قد ضرب بسيف قاطع في  
أجساد البشر، خاصة دول جزيرة العرب التي أتشرف بالإقامة في أحب بقاعها وهي  
المدينة المنورة بنور صاحبها محمد بن عبد الله ﷺ، وبدرجات أقل تفاوتاً انتشر بمصر  
وبقية الدول.

وأنا مع الرأي القائل بأنه ما من سنة تهمل إلا وتعاقب بسبب إهمالها عقاباً من جنس الإهمال، هكذا علمنا المولى تبارك وتعالى حيث يقول : ﴿أَوْ لِمَا أَصَابَتْكُمْ مُصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَهَا قُلْتُمْ أَنَّنِي هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ﴾ [آل عمران : ١٦٥].

وذلك رداً على تعجب المسلمين من الهزيمة في غزوة أحد بعد نصر بدر ، وقد كان السبب المباشر مخالفة أمر رسول الله ﷺ ، وترك كثير من الرماة مواقعهم في حماية ظهر المسلمين للمشاركة في جمع الغنائم بعد ظهور علامات النصر الحاسم في بداية المعركة ، وحدث ما يشبه ذلك يوم حنين بعد فتح مكة، حين قال بعض المسلمين : لن نُغلبَ اليوم من قلة . فكان الرد بزلال مذكر حتى لا يغتر المسلم بالأسباب وينسى رب الأسباب وقال لهم رب العزة : ﴿وَيَوْمَ حُنَيْنٍ إِذْ أَعْجَبَتْكُمْ كَثْرَتُكُمْ فَلَمْ تُغْنِ عَنْكُمْ شَيْئًا﴾ [التوبة : ٢٥].

وقد فهم الصحابة والتابعون رضوان الله عليهم هذا الدرس واستوعبوه جيداً، وحين تأخر عليهم النصر في إحدى الغزوات نظروا في أمر أنفسهم ليعرفوا السبب فوجدوا أنهم نسوا سنة السواك، فأخذوا بها فانتصروا، لذا فإنني أرى أن ترك سنة المصطفى ﷺ في أسلوب الحياة والغذاء والتداوي، يعد سبباً مباشراً في انتشار الأمراض ومنها مرض السكرى، وانظروا معي - شفاكم الله من كل داء وأبعد عنكم كل مكروه- إلى بعض من السنن ذات العلاقة التي لا تطبق كما ينبغي، وندفع ثمنها من صحتنا غالباً :

\* قال رسول الله ﷺ : «ما ملأ آدمى وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه» (أخرجه الإمام أحمد).

\* حذرنا رسول الله ﷺ من المجاهرة بالمعاصي حتى لا تنتشر فينا أمراض لم تكن منتشرة في أسلافنا.

\* دلنا رسول الله ﷺ على العلاج بالغذاء، وكان يجيد العلاج بالغذاء ويبدأ به، كما قال ابن القيم رحمه الله تعالى في الطب النبوي.

\* روى فى السنن أن رسول الله ﷺ كان إذا قيل له : إن فلاناً به وجع لا يطعم قال : «عليكم بالتليينة فحسوه إياها» .

وقال : «والذى نفسى بيده إنها تغسل بطن أحدكم كما تغسل إحداكن وجهها من الروسخ» رواه أحمد والترمذى والنسائى والحاكم .

وفى الصحيحين من حديث عروة عن عائشة قالت : سمعت رسول الله ﷺ يقول : «التليينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن» . رواه البخارى ومسلم .

ومجمة : أى مفرحة . و التليينة : هى حساء يصنع من دقيق الشعير بنخالته .

\* كان ﷺ يحتجم ويأمر بالحجامة والتداوى بالقسط البحرى .

يقول ﷺ : «أمثل ما تداويتم به الحجامة والقسط البحرى» .

\* عن رسول الله ﷺ قال : «عليكم بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام» والسام هو الموت .

\* كان رسول الله ﷺ يحمى المريض عن بعض الأطعمة التى تضره ويأمر بالأغذية التى تنفعه .

عن أم المنذر بنت قيس الأنصارية قالت : دخل على رسول الله ﷺ ومعه على ، وعلى ناقه<sup>(١)</sup> من مرض ولنا دوال معلقة ، فقام رسول الله ﷺ يأكل منها ، وقام على يأكل منها فطفق رسول الله ﷺ يقول لعلى : «إنك ناقه» ، حتى كف ، قالت : وصنعت شعيراً وسلقاً فجثت به ، فقال النبى ﷺ لعلى : «من هذا أصب فإنه أنفع لك» ، وفى لفظ قال : «من هذا أصب فإنه أوفق لك» .

وعن صهيب قال : قدمت على النبى ﷺ وبين يديه خبز وتمر ، فقال : ادن فكل ، فأخذت تمراً فأكلت ، فقال : «أناكل تمراً وبك رمد» ، فقلت : يا رسول الله أمضغ من الناحية الأخرى ، فتبسم رسول الله ﷺ ؛ فهو هنا طلب من المريض أن يحتمى من الرطب لرمد أصابه ، ولم يمنعه من أخذ السير منه لعدم حرمانه بالكلية مما يشتهي .

(١) ناقه : أى فى دور النقاهة بعد أن كان مريضاً (المعجم الوسيط) .

وبياجاز شديد، يجب علينا أن نتمسك بسنن رسول الله ﷺ إذا أردنا أن نتمتع بصحة وعافية، وبأجسام سليمة وعقول واعية.

وفى الحديث عنه ﷺ قال: «إن الله إذا أحب عبداً حماه من الدنيا كما يحمي أحدكم مريضه عن الطعام والشراب»، وفى لفظ: «إن الله يحمي عبده المؤمن من الدنيا»، وهذه الأحاديث تثبت وجوب حماية<sup>(١)</sup> المريض عن بعض الأطعمة والأشربة وتناول بعضها الآخر طلباً للشفاء.

وقال رسول الله ﷺ حين بلغه تعجب المسلمين من قلة أكل رجل أسلم، فكفاه حليب ناقة واحدة، وكان قبل إسلامه يشرب حليب سبع أنواق كى يشبع: «إن الكافر يأكل فى سبعة أمعاء وإن المسلم يأكل فى معى واحد» [البخارى ومسلم].

وكان رسول الله ﷺ يأكل أكلة على جوع لأيام هو وصحابته رضوان الله عليهم ويستكثر ما تحويه من تمر ولحم وخبز فيقول صلوات الله وسلامه عليه «هذا هو النعيم» ثم يتلو قوله تعالى ﴿ثُمَّ لَتَسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ﴾ [التكاثر: ٨].

وقد تعجبت حين قرأت لمعلم الماكروبيوتيك الأول بالقرن العشرين جورج أوساوا قوله: «إن مرض السكرى يشفى سريعاً إذا فهم المريض معنى الصلاة والصيام، وإن لم يفهم ذلك فسيظل أسيراً للأطباء وشركات الدواء طوال حياته، وبذلك لن يحتاج لدخول الجحيم فى الآخرة لأنه سيكون قد دخله فعلاً أثناء حياته» فقلت سبحان الله أوليست لدينا أفضل صلاة وأتم صيام ارتضاهما المولى تبارك وتعالى الذى قال لنا: ﴿الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا﴾ [المائدة: ٣].

فَلْتُصَلِّ إِذْنًا وَلِنُصُمْ كَمَا أَمَرْنَا رَبَّنَا وَكَمَا عَلَّمَنَا رَسُولُنَا ﷺ.

وهذا الكتاب محاولة لفهم معنى الصلاة والصيام كعلاج لمرض السكرى، أما من يريد أن يأكل كما يشاء دون حسيب أو رقيب، ومن يفضل الاعتماد على الأدوية كعلاج لمرض السكرى، فأنصحها أن يوفر وقته وماله وجهده، فقد كتب هذا الكتاب لغيره ممن يملك من الإرادة والعزيمة ما يكفى لأن يغير الخاطئ فى أسلوب حياته،

(١) الحماية: الإقلال من الطعام ونحوه مما يضر (المعجم الوسيط).

ويتغذى بالمفيد من الأغذية الطبيعية، ويتعد عن الضار من الطعام المصنع، ويقبل تطبيق الوصفات الطبيعية التي لا ضرر منها لمواجهة مرض السكرى أو للوقاية منه. فإلى هؤلاء أهدي كتابى عن السكرى وأقول لهم مرحباً بكم أيها الباحثون عن الصحة الحقيقية والسعادة الطبيعية، فهيا بنا نكسب صحتنا وأنفسنا مستفيدين بما خلق الله لنا من قوى الاستشفاء الطبيعية، ونأكل من طيبات ما أنعم الله به علينا، وخلق لنا من رزق.

د. أسامة صديق





## تمهيد

أصبح السكري من أكثر الأمراض انتشاراً على مستوى العالم وزادت المعاناة من مضاعفاته زيادة كبيرة، فهو يعد واحداً من الأمراض التهدمية التي انتشرت في العصر الحالى انتشار النار فى الهشيم .

والأمراض التهدمية هى الأمراض التى تقلل القوى الفعالة والحيوية، وتؤدى إلى انتكاس وتراجع الأنسجة والأعضاء والخلايا لدرجة خلل تركيب العضو ووظيفته .

### ومن الأمراض التهدمية :

\* أمراض القلب والدورة الدموية .

\* التهاب المفاصل .

\* الأورام .

\* مرض السكرى .

وقد انتشرت هذه الأمراض بشكل وبائى وأصبحت السبب الرئيسى للوفيات والإعاقة والعجز .

وتدل الإحصائيات الحديثة على انتشار مخيف لهذه الأمراض على مستوى العالم مع بدايات القرن الواحد والعشرين :

فواحد من كل اثنين يصاب بأمراض القلب .

وواحد من كل ثلاثة يعانى من الأورام .

- واحد من كل أربعة يعانى من أمراض المفاصل .
- واحد من كل خمسة يعانى من أمراض عقلية .
- واحد من كل عشرة يعانى من الإدمان .

ناهيك عن أمراض الكلى والكبد التى قد تكون نتيجة مباشرة أو غير مباشرة للإصابة بالسكري . . . . . إلخ .

أما عن نسب الإصابة التقريبية به فى الدول العربية ، فتعد من أعلى المعدلات العالمية :

الإمارات ٢٥٪	مصر ٩,٣٪
السعودية ١٤٪	البحرين ٨,٩٪
الأردن ١٠٪	الكويت ٧,١٪
عمان ٩,٨٪	السودان ٣,٤٪

ولقد أصبح السكري ثالث سبب للوفاة بأمريكا ، ومهدداً للحياة مثل أمراض القلب والفشل الكلوى والضغط إلخ .

ومن الإحصائيات يتضح أن دولة الإمارات لديها أعلى معدل عالمى ، وهذا ما أكدته دراسة لمنظمة الصحة العالمية ، كما ذكرت الدراسة أن ٤٠٪ ممن تزيد أعمارهم عن الستين بالإمارات مصابون بالمرض .

وتعد مصر ضمن أكثر عشر دول فى العالم إصابة بمرض السكري .

ويرجع الخبراء أسباب ارتفاع عدد المصابين بالسكري إلى عوامل أهمها :

- ١- زيادة الوزن .
- ٢- التحول إلى نمط الحياة العصرية المتمثل فى تناول الأطعمة غير الصحية .
- ٣- كثرة الضغوط النفسية .
- ٤- قلة ممارسة الرياضة .
- ٥- الكسل والخلود الدائم للراحة وعدم ممارسة الأعمال البدنية .

وتشير تقارير أخرى إلى أن أكثر من نصف سكان دول الخليج عامة إما مصابون بالمرض، أو معرضون للإصابة به بسبب تغيير نمط الحياة للأسلوب الغربي، والعيش بطريقة مترفة كسولة تعتمد العيش على الوجبات السريعة والإسراف فى تناول الحلوى والسكريات، وارتفاع معدلات زيادة الوزن والسمنة.

والنسب تتصاعد باستمرار ولا تتوقف عند حد، كأنها وحش كاسر لا يكاد يفلت منه أحد.

وساعد على ذلك انتشار طب علاج الأعراض، وإهمال أسباب الأمراض الحقيقية وكيفية الوقاية منها. ولأن موضوع كتابنا هو السكري فسنركز حديثنا عليه، ونؤجل الحديث عن الأمراض الأخرى للكتب الخاصة بها بمشيئة الله تعالى، والتي سيكون للأورام الأولوية فى إصدار كتاب عنها بعد كتاب السكري بإذن الله تعالى.

ولم يعد لدى العلماء أدنى شك فى العلاقة الوثيقة بين الغذاء والصحة، قال ذلك فضلاء الأطباء قديماً وحديثاً وأكدته الأبحاث العلمية الحديثة، وأوصت به الجمعيات المهتمة بالصحة مثل جمعية القلب الأمريكية، وجمعيات السكر والسرطان والأكاديميات العلمية.

كما تم إثبات العلاقة بين الطعام والعواطف والتصرفات وما من خلية إلا وتتأثر بالطعام والشراب، فمن أين تتغذى؟ وم تكونت؟ بدءاً من الخلايا التى تكون الإنسان من اتحاد الحيوان المنوى والبويضة التى تأثرت بطعام الوالدين وقت حدوث الحمل، مروراً بملايين الخلايا التى تتكون وتموت كل ثانية، وحتى آخر نفس فى حياة كل منا.

لذا فإن المرض يمثل بشكل أو بآخر، وبدرجة أو بأخرى رد فعل من الجسم لأسلوب الحياة والطعام.

وأفضل طريق للوقاية من الأمراض وعلاجها هو هذا الطريق، طريق تغيير أسلوب الحياة للشكل الصحيح، وتناول الأغذية الصحية المتوازنة، وهذا هو أفضل وأصح وأقصر طرق الشفاء من الأمراض، وإهمال ذلك الأمر يؤدي لأمراض قد تكون سيئة لا قدر الله، فأجسامنا لا تقبل الطعام غير الطبيعى، ولا تتفاعل معه بشكل طبيعى، ولا تستطيع التخلص من كافة سمومه بالطرق الطبيعية المعتادة، مما يؤدي

لتراكم تلك السموم وتسببها فى الأمراض ، وتراكم تلك السموم سبب رئيسى لخلل الأعضاء وانتكاس وظائفها ومرضها .

وتنطبق هذه المفاهيم العامة على جميع الأمراض بشكل أو بآخر خاصة مرض السكرى المرتبط أشد ارتباطاً بالطعام فالطعام سبب مرض السكرى ، لذا فإن الطعام سبب الشفاء منه أيضاً .



## ١- ما هو السكرى؟

السكرى هو زيادة نسبة السكر بالدم، بسبب قلة إفراز هرمون الأنسولين من البنكرياس، أو مقاومة الأنسجة لمفعول الأنسولين، وعجز الجسم عن الاستفادة منه، ويصاحب ذلك بتغيرات غير طبيعية فى التمثيل الغذائى، وبأمراض بالأوعية الدموية الدقيقة والكبيرة والتهابات بالأعصاب . . . إلخ

وبدون الأنسولين لا يستطيع الجسم استخدام الجلوكوز (مصدر الطاقة الرئيسى) ويتبع عن ذلك ارتفاع جلوكوز الدم، وانخفاض الجلوكوز الذى تمتصه الأنسجة .

وقد اهتم الباحثون خلال الأعوام الماضية بدراسة السبل الوقائية لمرض السكرى، وأوضح الكثير من الأبحاث العلمية أن من أهم الأشياء التى يمكن عملها لذلك هو التعود على أسلوب حياة طبيعى، وممارسة الرياضة وتجنب الطعام المكرر والمصنع ومنخفض الألياف، حيث تبين أن ذلك سبب رئيسى للإصابة بمعظم حالات السكرى، على الرغم من الدور الذى تلعبه الوراثة والجينات .



## ٢- معلومات فسيولوجية (وظيفية) وبياثولوجية (مرضية) متعلقة بالسكرى

\* يفرز الأنسولين من خلايا بيتا بالبنكرياس، ويتراوح عدد تلك الخلايا من ٢٠٠,٠٠٠ إلى ١,٨٠٠,٠٠٠ وتتوزع فى البنكرياس ويكثر عددها فى منطقة الذيل، وفى داء السكرى تفقد خلايا بيتا قدرتها على إفراز الأنسولين بسبب الزيادة

المفرطة لنسبة السكر بالدم، والتي تنتج عن الإسراف فى استهلاك السكريات البسيطة فى :

السكر - الفواكه - منتجات الألبان - الأطعمة المشابهة والمصنعة كيميائياً - المنتجات الحيوانية التى تحدث حالة حمضية .

\* معدل السكر الطبيعى بالدم ٧٠ : ١٢٠ ملجم لكل مائة سم مكعب .

\* يحدث تعب وإجهاد إذا ارتفع المعدل فوق ١٣٠ ملجم لكل مائة سم مكعب .

\* إذا زاد المعدل عن ١٨٠ ملجم لكل مائة سم مكعب يظهر السكر فى البول لتخطيه العتبة الكلوية، وتعرف هذه الحالة بالسكر البولى، ويزداد إفراز البول، وهذا يؤدى لفقدان السكر والمعادن، وبالتالي يشعر المريض بالظما والجوع .

\* يؤدى اضطراب استقلاب السكر، إلى اضطراب استقلاب الدهون، لأن أكسدة الدهون تعتمد على أكسدة السكر، وتؤدى الأكسدة الجزئية للدهون إلى ظهور الأجسام الكيتونية، والأسيتون فى البول والنفس، فتصير رائحة النفس أسيتونية، وتتكون أنواع أخرى من جسيمات الأحماض الكيتونية بكميات كبيرة، وتحتاج هذه الحالة لمعادلتها بشكل دائم عن طريق مخزون الجسم من المعادن ويؤدى تكرار ذلك إلى حدوث الحماض، ويضطرب استقلاب ثانى أكسيد الكربون، ولا يستطيع الجسم التخلص منه، ويصبح مثل السم فى الجسم، ومع زيادة هذه السموم بالجسم يمكن حدوث تشنج وإغماء، وربما وفاة .

\* يؤدى ارتفاع مستوى السكر بالدم إلى إضعاف الأجزاء الطرفية بالجسم، وبخاصة الجلد، فتلتئم الجروح ببطء، وتتكون قروح جلدية ويفقد الجلد مرونته الطبيعية، ويصير صلباً، وتضعف الدورة الدموية باليدين والقدمين .

\* يسبب السكرى استنزاف معادن الجسم، وذلك لمعادلة الحالة الحمضية التى يسببها، ومن أهم تلك المعادن الكالسيوم الذى يمثل ٤٠٪ من نسبة المعادن بالجسم، لذا تضعف العظام والأسنان .

- \* غالباً ما تصاحب السكرى اضطرابات مختلفة بالعين مثل الزرق (الجلوكوما).
- \* قد تؤدي زيادة جرعة الأنسولين إلى حدوث صدمة الأنسولين، واختلاج (تشنج)، وإغماء، وقد تسبب الوفاة في بعض الحالات.
- \* من الصعب جداً المحافظة على إعطاء جرعات صحيحة من الأنسولين لمريض السكرى، ويجب أن يراجع المريض الطبيب المعالج للفحص الدورى وضبط جرعة الأنسولين.

\*\*\*

## ٣- أنواع السكرى

### النوع الأول: السكرى المعتمد على الأنسولين

مرض مزمن بالبنكرياس (لا يستطيع فيه البنكرياس إفراز كمية كافية من الأنسولين) وعادة ما يظهر قبل سن الثلاثين، ولكن قد يظهر فى أى وقت من العمر، وحين يظهر فى الطفولة يعرف بالسكرى الشبابة.

ويصاحب بأحد الأعراض التالية :

إجهاد- عطش - تكرار تبول - سكر بالبول - جوع - فقدان وزن - زيادة القابلية لحدوث التهابات خاصة بالجهاز البولى - التهابات خمائر بالجلد والفم والفرج - تدهور الرؤية فى الحالات المتقدمة.

ويمثل السكرى المعتمد على الأنسولين (سكرى الأطفال وصغار السن) حوالى ١٠٪ من مرضى السكرى، ويكون إفراز الأنسولين لديهم منعدماً أو يكاد ويحدث لديهم ارتفاع حموضة، وتتكون أجسام كيتونية بسبب السكرى إذا لم يتناولوا الأنسولين.

### النوع الثانى: السكرى غير المعتمد على الأنسولين (سكرى البالغين)

سمى بذلك لأنه يأتى فى معظم الأحيان بعد سن الأربعين، ويحدث فى الغالب

لدى من يعانون من السمنة ، ويصاحب بإفراز أنسولين ، ولا يحدث لدى هؤلاء المرضى ارتفاع الحمضية وتكوّن أجسام كيتونية، وقد يأخذ أنسولين أحياناً لمنع الارتفاع الشديد للسكر، وهؤلاء المرضى لديهم نقص فى السكر أو مقاومة بأنسجتهم لمفعول الأنسولين، ويتميز هذا النوع بعدم القدرة على إفراز أنسولين لتمثيل الكربوهيدرات والدهون والبروتين، وله نفس مشاكل النوع الأول، غير أنه يتميز بحدوثه بعد البلوغ لذوى السمنة، ولا يحتاج لحقن الأنسولين أحياناً، وأهم شىء لمواجهة العمل على فقدان الوزن والرياضة، والنظام الغذائى المتوازن، وهذا ليس بالأمر الهين لأن زيادة الشهية أحد أعراض المرض الرئيسية، ويحدث غالباً لدى المسرفين فى تناول الأطعمة الدهنية والكربوهيدرات البسيطة حتى إن كان أكلهم من الدهون قليلاً.

### النوع الثالث : سكرى الحمل

يحدث فى ٢٪ إلى ٣٪ من الحوامل اللاتى لا يعانين من السكرى، ويظهر غالباً فى الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل .

وسببه عدم مقدرة خلايا بيتا على إنتاج المزيد من احتياجات الأنسولين أثناء الحمل، وتحتاج المريضة عناية خاصة لتجنب مضاعفات زيادة نسبة السكر وتأثيرها على الأجنة - مثل ارتفاع نسبة وفيات الأجنة - وتعود نسبة السكرى إلى طبيعتها خلال أسابيع من انتهاء الحمل، وهذا النوع من السكرى يكون مؤشراً على إصابة بعضهن لاحقاً بمرض السكرى بعد ٥ أعوام إلى ١٥ عاماً.

وكما يصيب السكرى الحوامل ثم يختفى، يواكب السكرى أيضاً بعض الأمراض الأخرى ثم يختفى كما فى :

\* التهاب البنكرياس المزمن .

\* مع بعض الأدوية .

\* فى بعض حالات السمنة .



## ٤ - أسباب السكرى

قد يحدث النوع الأول (السكرى الشبابى) المعتمد على الأنسولين لأسباب :

• وراثية .

• مناعية .

• بيئية .

• فيروسات .

• التهاب مزمن بالبنكرياس يؤدي لقلة إفراز الأنسولين .

أما النوع الثانى (سكرى البالغين) غير المعتمد على الأنسولين فتلعب الوراثة والسمنة دوراً مهماً فى إحداثه .

فحوالى ٨٠٪ من المرضى لديهم زيادة بالوزن أكثر من ١٥٪ عن المعدل الطبيعى .

وتصاحب السمنة بمقاومة للأنسولين وقد يكون السبب قلة مستقبلات الأنسولين أو استجابة غير طبيعية للأنسولين .

وفى الماكروبيوتيك ينظر للإسراف فى تناول السكريات البسيطة والمشروبات والأطعمة السكرية والإسراف فى الأطعمة الدهنية على أنه سبب السكرى الأساسى؛ لأن مثل هذه الأطعمة تؤدى لارتفاع كبير فى سكر الدم وإضعاف قابلية البنكرياس لإنتاج أنسولين، وبدون الأنسولين لا يستطيع الجسم استخدام السكر جيداً، مما يؤدى لارتفاع السكر بالدم وانخفاض امتصاصه بالأنسجة .

والإسراف فى الأطعمة الدهنية يؤدى لزيادة الدهون بالدم، وفى هذه الحالة ورغم وجود كمية أنسولين كافية إلا أن الجلوكوز يغطى بدهون ولا يستطيع المرور من أغشية الأوعية الدموية والخلايا، وفى نفس السياق يقول معلم الماكروبيوتيك الكبير جورج أوساوا إن سبب السكرى هو الطعام والشراب شديداً الين (أى السكريات والفواكه عالية السكر والغذاء المقشور والمكرر والخضراوات المسببة للحمضية . . . الخ) .

إن المرض يزداد يومياً نتيجة انتشار طب علاج الأعراض ، فالأدوية لا يمكنها أن تشفى المرض ، ولكن يشفيه سريعاً فهم المريض لمعنى الصلاة والصيام ، وإن لم يفهم المريض ذلك ، يظل أسيراً للأطباء وشركات الدواء طوال حياته ، ولن يكون بحاجة لدخول الجحيم فى الآخرة ؛ لأنه سيكون قد عاشه فعلاً فى حياته .

ويقترح أوساوا غذاءً قاصراً على الأرز الكامل فقط لا غير ، وقليل من قرع الهوكايدو وبقولة الأدوكى .

وقرع الهوكايدو قرع شتوى ينمو فى المناطق الجبلية الباردة باليابان . أما الأدوكى فبقولة صغيرة حمراء تنمو هناك أيضاً .

وإذا أردنا تطبيق كلام أوساوا بشكل محلى ، فإننا نستطيع عمل نفس الشيء بالطبع بتناول أرز كامل محلى قصير الحبة ، وقرع شتوى صغير مزروع بمناطق باردة ، وبقوليات صغيرة مشابهة للأدوكى مثل اللوبيا الصغيرة التى تنمو بمناطق باردة إذا لم تتوافر الأدوكى .

وقد حذرت مجلة لانسيت الطبية فى أحد مقالاتها مما سمته أمراض الترف والرفاهية ، وأشارت إلى أن تلك الأمراض باتت من بين الأمراض القاتلة فى العالم النامى أيضاً ، مثلما عليه الحال فى العالم المتقدم .

وأوضح المقال أنه فى الوقت الذى تهدد فيه أمراض الفقر والعوز مواطنى العالم النامى ، فإن أمراض الترف والرفاهية أصبحت تهددهم هى الأخرى ، حيث أصبحت من الأسباب البارزة للوفاة . أما أمراض الرفاهية فتأتى نتيجة تناول الأطعمة التى يطلق عليها الأطعمة السريعة التى تحتوى على نسبة عالية من الدهون التى تتراكم فى الجسم وتسبب الأمراض الخطيرة ، مثل تصلب الشرايين والسكتة القلبية والجلطات الدموية ، كذلك الثلجات التى تقف جنباً إلى جنب مع الوجبات السريعة ، وتؤدى إلى الإصابة بهشاشة العظام وزيادة نسبة السكر فى الدم ، وهو ما يشكل خطورة خاصة بعد ارتفاع نسب ومعدلات الإصابة بمرض السكرى .

وهكذا فإن هذه الوجبات قد تكون من أسباب الأمراض المميتة ، وأيضاً عدم الحركة نتيجة الجلوس أمام التلفاز والكمبيوتر دون ممارسة أى رياضة ، وينصح الأطباء بضرورة الحركة المستمرة لتجنب الإصابة بالبدانة ومضاعفاتها .

## ٥- أعراض المرض

١- البوال ( زيادة كمية البول وتكرار التبول ) ويحدث ذلك ليلاً ونهاراً وبصورة غير طبيعية .

٢- زيادة العطش .

٣- فقدان الوزن ( بسبب فقد الجلوكوز بالبول ) .

٤- زيادة التهدم بسبب قلة الأنسولين .

٥- زيادة الالتهابات خاصة فى (الجلد والحلق والجهاز البولى التناسلى) لأن السكرى يقلل المقاومة للالتهابات، فتزداد عدوى الإصابة بالكائنات المجهرية مثل (الكانديدا) .

٦- تشوش الرؤية .

وقد تتضمن الأعراض أيضاً حدوث :

\* حكة .

\* عدوى جلدية متكررة .

\* (بثور صفراء صغيرة) قد تكون أولى علامات السكر .

\* التهاب حشفة القضيب والجلد المحيط بها .

\*\*\*

## ٦- تشخيص السكرى

\* وجود أعراض مثل البوال ( تكرار التبول ).

\* فقدان وزن غير مبرر .

\* ارتفاع نسبة السكرى بالدم .

\* (السكرى صائم أكثر من ١٤٠ ملجم لكل ١٠٠ مل) أما بعد تناول الطعام بساعتين أو تناول وجبة بها ٧٥ جم جلوكوز، فيدل رقم ١٤٠ ملجم لكل ١٠٠ مل على اضطراب تمثيل الجلوكوز، ويدل تجاوز ٢٠٠ ملجم لكل ١٠٠ مل على وجود سكرى .

\* اختبار تحمل السكرى .

\* وجود السكر بالبول .

يظهر السكر بالبول إذا تخطى العتبة الكلوية (ويحدث ذلك حين تزيد نسبة السكر عن ١٨٠ ملجم لكل ١٠٠ مل)، وهو اختبار غير دقيق لتفاوت نتائجه بتفاوت الأعمار .

\*\*\*

## ٧- مضاعفات السكرى

مضاعفات حادة:

\* زيادة الحمضية والأجسام الكيتونية - تدهور القدرات الجسمية والعقلية .

مضاعفات مزمنة:

سببها اعتلال الأوعية الدموية الدقيقة والكبيرة، فاعتلال الأوعية الدموية الدقيقة قد يؤدي لأمراض مثل:

العمى - الفشل الكلوى - وهن العضلات - أمراض القلب - تلف الأعصاب - الضعف الجنسى .

أما اعتلال الأوعية الدموية الكبيرة فيؤدى لأمراض الجهاز العصبى المركزى والطرفى وتصلب الشرايين ، وتزداد هذه الأمراض فى ظل وجود عوامل أخرى مثل : التدخين - ارتفاع ضغط الدم - السمنة - ارتفاع نسبة الدهون - وجود حالات مشابهة بالأقارب - أمراض القلب التاجية - أمراض الأوعية الدموية الطرفية باليدين والقدمين .

وقد أصبحت الوفاة بسبب مضاعفات السكرى ثالث سبب من أسباب الوفاة بأمريكا . ويمثل ضبط مستوى سكر الدم حجر زاوية للتحكم فى مضاعفات مرض السكرى ، وقد أسفرت دراسة أجريت فى مستشفى ماساتشوستس بالولايات المتحدة على ١٤٤١ مريضاً بسكرى من النوع الأول المعتمد على الأنسولين ، عن نتائج إيجابية للمرضى الذين تم ضبط مستويات السكرى لديهم على مدار ست سنوات ؛ حيث أثبت أنهم أقل عرضة - بمقدار النصف - للإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية والذبحات الصدرية وعمليات توسيع الأوعية الدموية ، أو عمليات التغلب على انسداد الشريان التاجى ، وربطت دراسة أخرى بين ضبط مستويات السكر وبين خفض مخاطر انسداد الشرايين وعطب العيون والأعصاب .



## ٨- السكرى والناحية الجنسية

يؤثر مرض السكرى على القدرات الجنسية والتناسلية ، خاصة مع مرور وقت طويل على الإصابة بالمرض ، حيث يتمكن من إتلاف الأوعية الدموية ، إضافة للتأثيرات الأخرى المقللة من قدرات الغدد وتأثيرات الحالة النفسية ، وقد أفادت دراسة طبية بأن الرجال المصابين بداء السكرى الذين تخطوا الخامسة والأربعين قد يكونون عرضة لمشاعب جنسية بسبب احتمال انخفاض هرمون التستستيرون لديهم ، وأن الرجال فى سن الخامسة والأربعين المصابين بالسكرى تزيد فرصة إصابتهم بخمول المناسل بنسبة ٢,٩٪ عن غيرهم .

وقد شكوا حوالي ٥٦ ٪ من الذين شملتهم الدراسة والذين تجاوز عددهم الألفين من انخفاض فى قدرتهم على الممارسة الجنسية .

ومن المعروف أن انخفاض معدلات هرمون التستستيرون يرتبط بتقلص الرغبة الجنسية ومشاكل فى الانتصاب وزيادة كمية الدهون فى الجسم وقلة كتلة العضلات وانخفاض كثافة العظام ، وكذلك الاكتئاب وسرعة التعب .

\*\*\*

## ٩- العلاج من المرض

يحتاج مرض السكرى للحكمة فى علاجه ، حتى لا يصبح مرضاً مزمناً ، وذلك بالنظر إلى الأسباب التى أدت إليه ومعالجتها ، ومن الحكمة :

معالجة الجهاز الهضمى المنهك من كثرة السكريات بالإقلال منها واستبدال النافع منها بالضرار ، ومعادلة الموجود ( المتراكم والمخزون ) بتناول الأعشاب البحرية والخضراوات المرة مثل : الهندياء ( السريس - الشيكوريا ) ، والبقوليات المفيدة كالترمس وبقولة الأذوكى ، والبذور المفيدة كالحلبة ، والأعشاب المفيدة كحب الرشاد .

وهذه الأشياء وغيرها مذكورة فى موضعها بالكتاب بشيء من التفصيل .

أما المعالجات الدوائية مثل الأنسولين ، فتؤخذ عن طريق الفم والحقن تحت إشراف مختصين ، مع الأخذ بالاعتبار أن فعالية الأنسولين تتدنى فى حرق السكر لأسباب كثيرة مثل :

\* السمنة .

\* قلة النشاط الحركى .

\* الإسراف فى تناول الطعام والشراب (خاصة الأطعمة الغنية بالسكر المكرر والدقيق الأبيض المكرر) .

\* قلة الألياف بالطعام .

وتتم المعالجة الدوائية تحت إشراف طبي ، من أجل زيادة قدرة أنسولين الجسم على حرق السكر بالوسائل التي تنشط فعالية الأنسولين مثل :

- \* تغيير نمط الحياة الضار إلى نمط صحى .
- \* اتباع نظام غذائى متوازن بجانب العلاج الدوائى .
- \* ممارسة الرياضة ، وتخفيض الوزن .
- ولتحقيق ذلك على نحو عملى ينصح بعمل التالى :

#### ١- أسلوب الحياة :

- \* ممارسة رياضة بدنية مناسبة .
- \* عدم الجلوس لفترات طويلة أمام التلفاز أو الكمبيوتر .
- \* النوم المبكر والاستيقاظ المبكر .
- \* المضغ الجيد للطعام .
- \* المحافظة على سلامة الحالة النفسية وتجنب التوتر .

#### ٢- الغذاء المتوازن :

- يتمثل فى تناول الأطعمة التى تسبب ارتفاعاً بطيئاً فى سكر الدم ، وتعمل على ثبات مستوى السكر ، وعدم تذبذبه ارتفاعاً وانخفاضاً ، مثل :
- \* الحبوب الكاملة ( القمح - الشعير - الأرز الكامل - الذرة ) .
  - \* الخضراوات ( الجذرية والورقية ) .
  - \* البقوليات ( الفول - العدس - الفاصوليا - البازلاء - اللوبيا العادية والحمراء ومنها النوع المسمى بالأدوكى ) .
  - \* الفواكه معتدلة السكريات مثل : ( الخوخ - الكمثرى - التفاح - البطيخ - الشمام - الجريب فروت ) .

وهذه النوعية من الطعام تحتوى على كميات مناسبة من الألياف .

ومن الأهداف المطلوبة لمواجهة المرض :

\* الامتناع عن تناول الأطعمة الغنية بالسكر والمعجنات والمخبوزات المصنوعة من الدقيق المكرر، لأن هذه النوعية من الأطعمة تسبب ارتفاعاً سريعاً في سكر الدم، وتذبذب مستوى السكر ارتفاعاً وانخفاضاً.

\* تناول مكملات غذائية مثل ( الكالسيوم - الزنك - الكروم - الماغنسيوم - فيتامين ب المركب )

\* تخفيض الوزن ليصل إلى المعدل الطبيعي؛ لأن زيادة الدهون بالجسم تعرقل عمل الأنسولين، وقد يحتاج الأمر لعوامل مساعدة إضافية آمنة مثل: (حمامات الساونا، الإبر الصينية).



## ١٠ - علاج السكرى بطريقة الماكروبيوتيك

يتفق منهج الماكروبيوتيك في معالجة مرض السكرى مع التوصيات الغذائية لمعالجة مرضى السكرى من الجمعية الأمريكية للسكرى، والتوصيات العلمية والبحثية الجديدة، التى أوصت بضرورة أن يحتوى طعام مريض السكرى على :

كربوهيدرات غير مكررة من ٥٠٪ إلى ٦٠٪، وتجنب الدهون المشبعة والكولسترول.

ويعتمد العلاج الغذائى بالماكروبيوتيك على هذه الأسس، إضافة إلى غيرها من الأسس الهامة التى تهدف إلى استعادة مقدرة خلايا بيتا على إنتاج الأنسولين.

ويقترح العلاج بالماكروبيوتيك اتباع الإرشادات التالية :

\* غذاء منخفض الدهون والبروتين والكربوهيدرات البسيطة، وغنى بالكربوهيدرات المعقدة، وتمثل فيه الدهون ٢٠٪ من السعرات الحرارية.

ونجمل هنا طريقة الماكروبيوتيك النموذجية فى التغذية فيما يلى :

ينبغي أن يحتوى الغذاء اليومي على النسب التقريبية التالية :

#### ١- نصف الطعام : (حبوب كاملة).

مثل ( القمح - الذرة - الأرز - الشعير - الدخن - الشوفان ) وكاملة أى منزوعة القشرة الخارجية فقط لا غير، دون تبيض وتلميع أو إضافة مواد ضارة ، وتؤكل الحبوب بصورتها الكاملة أو مطحونة .

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

#### ٢- ربع الطعام : (خضراوات).

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

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

ولا مانع من تناول كمية صغيرة من المخللات، وهى تساعد فى هضم الحبوب والخضراوات، وينصح بصنع المخلل بالطرق التقليدية من مختلف أنواع الخضراوات المدورة والجذرية مضافاً إليها ملح بحرى، ويستحسن صنع كل نوع على حدة، لمن لا يعرف فن الخلط فى صنع المخللات .

ولا ينصح بأكل بعض الخضراوات بشكل منتظم مثل : (البطاطس - الباذنجان - الفلفل - السبانخ - الطماطم) . فبعضها مهيج للمعدة، وبعضها قليل القيمة الغذائية، وبعضها يحتوى على أملاح ومعادن زائدة، لا تتناسب مع النسب الصحية، التى ينبغي أن تكون موجودة عليها بجسم الإنسان، وبخاصة نسبة البوتاسيوم إلى الصوديوم، مما ينتج عنه تأثير سلبى على الصحة .

وهناك خضراوات تشتهر باحتوائها على عدد قليل من السعرات الحرارية، وبمقدرتها على إذابة الدهون المختزنة فى الجسم، مثل الفجل و الكرنب .

### ٣- ثمن الطعام: (بقوليات).

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

ويجب الاهتمام بالكمية والكيفية التي تطهى وتؤكل بها البقوليات لتجنب المشاكل التي قد تنتج عنها، يرجى الرجوع لكتاب (الغذاء الصحى والطهى بالماكروبيوتيك) لمعرفة كيفية طهى البقوليات بطريقة صحية .

### ٤- ثمن الطعام : حساء (شوربة) .

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

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

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

### ١- اللحوم والدواجن والأسماك :

يتم تناولها مرتين أو ثلاث 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 البعض، فلا يجمع اللحم والبيض، أو الدجاج والبيض، أو اللحم واللين، أو السمك واللحم، كما لا ينبغي جمعها مع النشويات مثل الأرز والمكرونه والخبز، لمن يبحث عن الرشاقة أو يعانى من البدانة، أو من متاعب هضمية . وسيتم شرح مسألة ضرر الخلط الغذائى غير السليم، وأهمية ذلك وتأثيره، بشىء من التفصيل عند الحديث عن الخلط الغذائى .

## 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 وجود النسويات بالوجبة، أو أربع ساعات عند وجود اللحوم بها، وذلك لأن الفواكه تأخذ وقتاً قصيراً بالمعدة، فمعظمها يأخذ ٢٠ دقيقة، وبعضها يأخذ وقتاً أطول مثل الموز والأفوكادو ( حوالى ٤٥ دقيقة)، وأكل الفواكه قبل أو بعد الطعام مباشرة يؤدي لاضطرابات هضمية ناتجة من اختلاف أسلوب هضمها عن البروتينات والنسويات حيث إن الجمع بين بطيء الهضم وسريعه يحدث ارتباكاً هضمياً وسوء هضم وعدم استفادة من القيمة الغذائية العالية للفواكه .

## ٣ - الوجبات الخفيفة :

يؤكل فيها أشياء مثل : البقوليات، والمكسرات، والبذور .

\* البقوليات المحمصة مثل : (البازلاء، اللوبيا، الفاصوليا، الفول) .

\* المكسرات مثل : (اللوز، الجوز، البندق، الكاجو) .

\* البذور مثل : (دوار الشمس - القرع - البطيخ) .

## ٤ - الماء :

يستخدم ماء جيد النوعية، غير ملوث، ويتجنب الماء المضاف إليه كيماويات، ولا ينبغي الإسراف في شرب الماء، بل إن الاعتدال مطلوب في كل شيء بما في ذلك الماء والسوائل، والشرب 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 والتبيلات ومنتجات الطحين الجافة والمأكولات البحرية .

٣- عدم المضغ الجيد .

٤- قلة الطعام الطازج .

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

\*\*\*

كما ينصح بالامتناع عن الأطعمة التالية :

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

كما ينبغي وضع النقاط التالية فى 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 فى التخلص من الوزن الزائد وراحة الجهاز الهضمى، فإن الإسراف فى الطعام فى الإفطار والسحور، وطوال الليل، يُحمل الجهاز الهضمى 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 الهضمى، وذلك لتوجيه نشاط الدورة الدموية إلى ذلك الجزء من الجسم، وبالتالي يقل نشاط الدورة الدموية فى سائر أنحاء الجسم، لذا يصاب المسرفون من الصائمين بالدوار والغثيان بعد الإفطار فى كثير من الأحيان، ويصبح الجسم فى حالة خمول وانهيار، وذلك لانتقال الجسم من النقيض إلى النقيض، مما يحدث ارتباكاً فى عملية التمثيل الغذائى وإنتاج الطاقة .

ويجدر التنبيه على أن الأكل بشكل متقطع ومستمر، وبكميات وبنسب غير صحيحة مع عدم المضغ الجيد يربك 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 فى أحسن صورة.

٣ - مضغ الطعام بصورة جيدة، حتى يمتزج باللعاب تماماً، ويصبح فى صورة سائلة، وهذا مهم لتكوين دم جيد النوعية، ويساعد فى شفاء الكثير من الأمراض خاصة أمراض الجهاز الهضمى، كما أنه يساعد فى الاستمتاع بالطعام والشعور بالشبع قبل الوصول لمرحلة الإسراف.

٤ - الملح يكون بحرياً، غير مكرر، وغير مضاف إليه إضافات صناعية، ولا ينبغي ظهور طعمه فى الأكل بشكل بارز.

٥ - البهارات : يستخدم المعتدل منها، وبكميات قليلة .

٦ - الزيت : يجب أن يكون نباتياً (سمسم - دوار الشمس - ذرة - زيتون) بكميات متوسطة، مكبوس على البارد، غير مكرر، وغير مضاف إليه مواد بتر وكيميائية.

٧ - بدائل السكر : تستخدم دون إسراف، ومن المصادر الطبيعية، مثل : عسل الحبوب - الأرز - الشعير - دبس العنب - التمر - الخروب - السكر الموجود فى الفواكه الطازجة - المجففة - الشمندر - عسل النحل الطبيعى المغذى على الأزهار والثمار وليس على السكر .

أما السكر المكرر فيضر بالجسم ضرراً بالغا، ويساهم فى حدوث أمراض يصعب حصرها مثل : الصداع - تسوس الأسنان - القرحة الهضمية - داء السكرى - البدانة - هشاشة العظام - وبعض أمراض القلب، والكبد، والكليتين، والجلد، والعيون، والأعصاب، والجهاز الهضمى، والسرطانات (أعاذ الله الجميع من كل سوء).

٨ - آنية الطعام : ينبغي أن يطهى الطعام فى أوانى استانلس ستيل أو زجاج أو فخار، ولا ينبغي استخدام آنية الألمنيوم، أو الآنية التى لا يلتصق بها الطعام، لأن

مادتي الألمنيوم والتيفلون تدخلان في الطعام المعد فيهما، وتسببان 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 أليافاً صناعية أو صوفية، وخاصة الملابس الملاصقة للجلد .

١١ - الأجهزة الحديثة: يقلل من استخدامها للحد الأدنى، وبخاصة التلفاز، والكمبيوتر، والهاتف الجوال .

١٢ - ينبغي الاهتمام بطهي الطعام بالطرق الصحية، لتتم فائدة الطعام .  
وعموماً إذا اشتبهنا طعاماً ضاراً أو اضطررنا إليه، فأضعف الإيمان أن نأكل مما يضر كمية لا تضر .

ما سبق يمثل النظام العام الذي يتبعى البدء به ، للتعود على الخطوط العامة للنظام الغذائي المتوازن بطريقة الماكروبيوتيك، ويضاف لذلك تعديلات هامة ينبغي مراعاتها في حالة الإصابة بالسكري، 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 .



تعديلات مطلوبة لمريض السكري على النظام النموذجي للماكروبيوتيك

الغلل (الحبوب الكاملة):

يجب ألا يقل نصف طعام المريض عن حبوب كاملة، وينصح بالحبوب قصيرة الحبة مثل: الأرز قصير الحبة، والدخن .

والدخن نوع من الحبوب الصغيرة صفراء اللون، لها أشكال متعددة، يمكن أكلها بانتظام، بمفردها أو كحساء أو مع الخضراوات، سليمة أو مطحونة، وللدخن قيمة غذائية عالية في الطب الشرقي، نظراً لخواصه الاستشفائية، خاصة للجزء الأوسط من الجسم، وهو مفيد لمرضى السكري؛ لغناه بفيتامين ب المركب الذى يدخل فى تكوين الهرمونات، بما فى ذلك الأنسولين، كما يفيد الأعصاب، ومعلوم مدى احتياج مريض السكري لضبط هرمونات وأعصاب الجسم.

### الدخن الكامل (غير المطحون):

يطهى بمفرده مثل الأرز أو يطهى مع الأرز الكامل بنسبة مقدار أرز إلى مقدار أو مقدارين أو ثلاثة مقادير دخن مع كمية صغيرة من الملح البحرى، أو يطهى مع خضراوات بأن يسلق كوب من الدخن مع حوالى ٨ أكواب ماء، وبعد نصف ساعة من بداية الطهى تضاف خضراوات مثل البصل والجزر والقرع وقليل من الملح، ويستمر الطهى ربع ساعة تقريباً.

### الدخن الكامل (المطحون):

يمكن أكله كخبز أو عصيدة أو كيك أحياناً، ولزيد من معرفة تفاصيل طرق الطهى يرجى الرجوع لكتابى (الغذاء الصحى والطهى بطريقة الماكروبيوتيك).

الخضراوات: ربع الغذاء اليومى تقريباً.

وتطهى مسلوقة أو فى قليل من الماء أو فى قليل من الزيت، وتكون مألحة بعض الشيء عن المعتاد. وإذا زاد شعور المريض بالعطش يزداد له نسبة الزيت ولا يقلل الملح.

وتفضل الخضراوات الجذرية لمرضى السكري مثل الجزر والقرع والبصل والكرنب (الملفوف) والفجل الأخضر والجرجير والرجلة... إلخ.

### البقوليات:

يجب أن تمثل من ١٠٪ إلى ١٥٪ من الغذاء مع إعطاء أفضلية للبقوليات الصغيرة

مثل:

العدس واللوبيا صغيرة الحبة والأدوكى، أما البقوليات كبيرة الحبة مثل الحمص كبير الحبة والفاصوليا فلا تفضل لمريض السكر .

والأدوكى تعد من أشهر البقوليات استخدامًا فى الماكروبيوتيك، نظراً لقيمتها الغذائية والطبية فهى مقوية للكلية والجهاز التناسلى، والأعضاء الجنسية، ويسمونها شافى الكلية وهى مفيدة للجزء الأوسط من الجسم بشكل عام، لذا تفيد الطحال والبنكرياس والمعدة والجهاز الهضمى ككل، وتساعد أيضاً فى تقوية الجسم وزيادة حيويته، وهى بقولة صغيرة حمراء داكنة أو سوداء، والحمراء جيدة للكلية ومرضى السكر، خاصة التى تنمو بالمناطق الباردة، والسوداء جيدة للمعدة والأورام.

ويفضل طهيها مع الكومبو (نوع من الأعشاب البحرية)، للإسراع فى طهيها وإضافة قيمة غذائية عالية وعمل توازن غذائى .

وتسلق الأدوكى مع قطعة كومبو حتى تلين ثم يضاف لها الملح ويستمر الطهى حتى تستوى (تنضج).

الحساء: يجب أن يأخذ المريض كوب حساء يوميًا، خاصة الحساء المضاف إليه ميسو أو تمارى (صلصة الصويا).

الميسو: عجينة تصنع من التخمير الطبيعى لمدة عام للملح مع حبوب مثل الأرز أو الشعير، أو بقلويات مثل فول الصويا، وقد يستغرق إعداد العمر منه ثلاث سنوات أو أكثر، ويعد الميسو مطهراً ومنقياً للجسم، وواقياً من الإشعاعات الضارة التى يتعرض لها الإنسان كثيراً خاصة فى عصرنا الحالى .

وهناك دراسات علمية كثيرة لمعاهد أبحاث السرطان والقلب تثبت انخفاض نسب هذه الأمراض وغيرها عند من يتناولون حساء الميسو بشكل منتظم عن غيرهم .

ويصنع بإضافة ملعقة صغيرة من عجينة الميسو أو التمارى لكل كوب حساء نباتى قرب نهاية الطهى بثلاث دقائق فقط، للمحافظة على الإنزيمات والفيتامينات من التلف .

التمارى: هو السائل المتبقى من تصنيع الميسو، ولا ينبغى تناول الأنواع التجارية منه لاحتوائها على كيماويات وألوان صناعية، لذا ينبغى الحرص عند شرائه والتأكد من نوعيته ومحتواه .

## استخداماته :

\* يضاف للكثير من الأطعمة لإعطاء نكهة مميزة طبيعية وصحية .

\* يستعمل بديلاً عن الملح لتبيل الطعام وموازنته ، وينبغي استخدامه باعتدال مثل الملح وتجنب زيادته . ولا ينبغي استخدامه بشكل مباشر على المائدة؛ فقد يؤدي ذلك لاضطراب هضم وشدة اشتياق لتناول الحلوى .

ويجب أن يمثل الحساء حوالي ٥٪ من الغذاء اليومي .

الزيت : زيت السمسم المعصور على البارد هو أنسب الزيوت لمريض السكري ، يليه زيت الذرة المعصور على البارد وبكميات أقل . ويجب ألا يتناول مريض السكر زيتاً نيئاً، مثل الذي يوضع على السلطة المتبلّة .

الأعشاب البحرية : ينبغي أن تعطى بانتظام لمريض السكري لإمداد الجسم بالمعادن والفيتامينات والبروتينات الطبيعية بشكل مستمر ، وتمثل حوالي ٣٪ إلى ٤٪ من طعام المريض .

وللأعشاب البحرية قيمة غذائية وطبية عالية جداً ، كما أنها ما زالت بعيدة عن التلوث ، ولم يصبها ما أصاب الأغذية التي أفسدتها زراعة الإنسان وصناعته بالعصر الحديث .

### ومن مميزات الأعشاب البحرية :

١ - غنية بالأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والحديد واليود إلخ ، والفيتامينات مثل فيتامين أ - ب - س . . . إلخ

٢ - منقية ومقوية للدم ، وبالتالي لكل الجسم وبخاصة الجهاز الهضمي والعصبي والتناسلي والجلد والشعر .

٣ - لها أهمية بالغة في الوقاية والعلاج من أمراض كثيرة .

٤ - أثبتت أبحاث علمية باليابان وكندا أهميتها في الوقاية من الإشعاعات بكافة أنواعها ، والأمراض السرطانية .

وينصح المريض بإدراجها في طعامه بأي صورة من الصور الآتية :

١- تنقع قطعة صغيرة منها مثل ( الكومبو) أو الوكامى إلى أن تلين ثم تضاف لمختلف أنواع الأطعمة عند طهيها مثل : (الحبوب - الخضراوات - البقوليات) .

٢- يمكن صنع حساء منها مع البصل والزنجبيل والليمون .

٣- يمكن طحنها واستخدامها مخلوطة أو منفردة كبهارات .

٤- يمكن تناولها بعد طحن كميات متساوية منها بشكل مباشر .

لمعرفة المزيد عن الأعشاب البحرية وطرق طهيها يرجى الرجوع لكتابى الغذاء الصحى والطهى بالماكروبيوتيك .

### دقة السمسم والملح (جوماشيو):

تعد من أنسب التوابل استخداماً للمريض السكرى ، وتحتوى على كمية متوازنة من الزيت والملح .

### كيفية عمل الجوماشيو:

المكونات : ملعقة طعام - ملح بحرى - سمسم كامل ( غير مقشور) من ١٢ إلى ١٨  
ملعقة طعام بحسب الحالة، بنسبة واحد ملح إلى ما بين ١٢ و ١٨ سمسم .

### الطريقة:

١- يحمص السمسم بمفرده فى مقلاة، على نار هادئة إلى أن تفوح رائحته الطيبة ويتحمص قليلاً بحيث يسهل سحقه عند الضغط عليه بين الإبهام والسبابة، ويمكن فركه باليد لمعرفة درجة نضجه، ويتجنب زيادة التحميص .

٢- يحمص الملح بمفرده إلى أن يصبح لامعاً للتخلص من الرطوبة الزائدة ورائحة الكلور .

٣- يخلط الملح والسمسم المحمصان، ويُطحنان سوياً، ولا يُطحنان بشكل شديد حتى يصيرا بودرة بل إلى درجة طحن حوالى ٨٠٪ من السمسم .

٤ - حين يبرد يوضع فى إناء محكم الغطاء .

٥- يستخدم كبديل صحتى للملح المائدة فلا يسبب شدة اشتياق للطعم الحلو ولا الإسراف فى تناول الماء، كما يحدث عند استخدام الملح الصافى المكرر على المائدة، كما أن هذا الخليط يساعد فى معادلة حمضية حالة الجسم الزائدة التى غالباً ما يعانى منها مريض السكرى .

الحل: يجب أن يكون محضراً بالطرق التقليدية، مضى على تحضيره ثلاثة أشهر على الأقل، ويجب على مريض السكرى الإقلال جداً من استخدام الحل .

السوائل: يجب أن لا يسرف مريض السكرى فى استهلاك السوائل بصفة عامة، وينصح له بشاى الحبوب المحمصة مثل شاى الشعير أو الأرز أو الشاى الأخضر .

الفواكه: يتجنب مريض السكرى الفواكه ولو مطبوخة، لحين استعادة توازن الجسم، شرط أن يأخذ من الحبوب والخضراوات والبقوليات والأعشاب البحرية كميات كافية ودائمة لتعويض المواد والفيتامينات الهامة بالفواكه .

وللطعم الحلو ينصح بالسكريات المعقدة الموجودة فى أطعمة مثل:

الذرة- الدخن- القرع- الجزر- عسل الشعير أو الأرز (من محلات الأغذية الصحية).

ويمكن صنع طبق من القرع العسلى ٥٠%، أدوكى ٣٠% بالإضافة إلى ٢٠% أعشاب بحرية (كومبو) تطبخ سوياً مع ملح بحرى، مع عدة نقاط من زيت السمسم يمكن إضافتها فى بداية الطهى، وهذا الخليط حلو الطعم جداً، ويمكن أن يؤكل منه قطعة فى حجم كرة تنس الطاولة فى كل وجبة .

### العادات الغذائية:

١- يجب على مريض السكرى أن يمتنع الطعام جيداً، حتى تصبح اللقمة مائة تماماً قبل بلعها، وهذا يحافظ على قلبية الطعام ويسهل هضمه، وله فوائد أخرى عديدة .

٢- تجنب الإسراف فى الأكل والشرب، كما أن أكل كميات صغيرة من الطعام أربع أو خمس مرات يومياً أفضل من أكل وجبة كبيرة مرة واحدة يومياً .

٣- تجنب الأكل عدة ساعات قبل الذهاب للنوم، لذا ينصح بتكبير العشاء .

### أسلوب الحياة:

- ١- ينصح بممارسة رياضة بدنية مناسبة لحالة المريض الصحية، وأسهلها رياضة المشي نصف ساعة يوميًا أو ساعة يومًا بعد يوم شرط ألا يجهد المريض نفسه ولا يحملها فوق طاقتها للقيام بذلك .
- ٢- تجنب الحمامات الساخنة الطويلة، وكثرة الاستحمام، وذلك لتجنب فقد المعادن الذى يؤدي إلى الضعف، ولذا يفضل له الحمام السريع .
- وإذا شعر المريض بالإجهاد عقب الحمام، فعليه تناول كمية بسيطة من خليط الملح والسمنسم، فذلك يساعد على استعادة الحيوية والنشاط .
- ٣- الاستيقاظ المبكر والنوم المبكر لتجنب إضعاف الجسم بشكل عام نتيجة السهر .

### العلاجات الخارجية:

تساعد بعض الوصفات الطبيعية والعلاجات الخارجية فى الإسراع بشفاء المريض  
مثل :

\* كمادات الزنجبيل الساخنة .

\* العلاج باستخدام مسارات الطاقة .

طريقة عمل كمادات الزنجبيل ( يرجى الرجوع للملحق الوصفات الطبيعية بنهاية الكتاب)

ملحوظة هامة جداً:

ينبغى أن يستمر مريض السكرى فى تناول علاجه التقليدى، تحت إشراف طبيبه المعالج، وعندما تتحسن الحالة ويستعيد قابليته الطبيعية لإفراز الأنسولين، والتي تعود تدريجياً، تُقلل له جرعات الأنسولين تدريجياً بواسطة الطبيب المعالج، ويتم ضبطها بناءً على احتياجات المريض، ويستغرق ذلك حوالى أربعة أشهر، شريطة الالتزام

الصيام بأسلوب الحياة الطبيعي والطعام المتوازن والوصفات المقترحة، ويكون الأمر أكثر صعوبة عند معالجة السكر الشبابة، ولكن ذلك لا يمنع أن الحالة تتحسن لأكثر درجة ممكنة مع هذا النظام الطبيعي، ويقلل لها جرعات الأنسولين لأقصى حد ممكن.

وبعض أساتذة الماكروبيوتيك لا يكتفون بالنظام الغذائي المتوازن وما يتبعه من وصفات وتغيير أسلوب الحياة، ويقترحون برامج أكثر تشدداً في مواجهة مرض السكري مثل نظام العلامة جورج أوساوا الذي يركز على الأرز الكامل والدخن، وعلى معاني الصيام وفلسفة المرض والصحة، ومن هذه الأنظمة المقترحة النظام التالي الذي يُنفذ على عدة أسابيع :

### الأسبوع الأول:

\* تؤكل فيه حبوب كاملة فقط مثل: (الأرز- القمح- الدخن- الذرة- الشعير- الشوفان) ويتم تناولها بمختلف طرق الطهي.

\* إذا اشتهى المريض خضراوات ينصح بتناول مائة جرام من القرع (اليقطين). . مطبوخاً، مع ٥٠ جراماً بقوليات مثل الأذوكى (شافى الكلى) كل يوم.

\* ينصح بخضراوات وبقوليات شتوية، ومن إنتاج المناطق الباردة.

\* الامتناع عن تناول أى سوائل . . والاكتفاء بشرب الماء عند الحاجة وبكميات بسيطة.

\* الامتناع عن السكر وجميع أنواع الحلوى.

\* الامتناع عن اللحوم والفواكه.

### الأسبوع الثانى:

\* يستمر على الحبوب الكاملة، وتقلل لتصبح ٩٠٪ من الطعام.

\* ١٠٪ خضراوات موسمية ويفضل التنوع بين مختلف أنواعها.

\* الابتعاد عن نباتات الظل مثل: (الباذنجان- البطاطس- الفلفل الأخضر- الطماطم-

الأفوكادو- الأرض شوكى) . . وهناك خضراوات لا يستحب الإكثار منها . . أى يتم تناولها على فترات متباعدة (الكرفس - الخيار - البازلاء الخضراء - الفطر - الملفوف الأحمر - الخس - البقوليات المنبتة) . . أما الخضراوات التى يمكن تناولها باستمرار فهى الخضراوات الجذرية (اليقطين - الجزر - البصل - الثوم - اللفت - الكوسة - الجرجير - البقدونس - الكراث - الكرنب (الملفوف) - الفجل - القرنبيط ( الزهرة ) - البروكلى - الهندباء) .

\* الإقلال من السوائل . . والاكتفاء بشرب الماء عند الحاجة وبكميات بسيطة .

\* الامتناع عن السكر والفواكه واللحوم وجميع أنواع الحلوى .

### الأسبوع الثالث :

\* تقل نسبة الحبوب الكاملة إلى ٨٠٪ .

\* تزيد نسبة الخضار لتصبح ٢٠٪ .

\* اتباع باقى خطوات وتعليمات المرحلة الثانية .

### الأسبوع الرابع وحتى نهاية الشهر الرابع :

\* تقل نسبة الحبوب الكاملة لتصبح ٧٠٪ .

\* تستمر نسبة الخضار ٢٠٪ .

\* يضاف ١٠٪ حساء معداً من الحبوب والخضار مع الميسو .

\* اتباع نفس التعليمات السابقة .

### بعد نهاية الشهر الرابع :

يستمر على الغذاء الصحى فى النظام المتوازن .

### ملحوظة هامة :

فى جميع الأحوال ينبغى الاستمرار على العلاج . . ومراجعة الطبيب ومتابعة الفحوصات .

## ١١- نصائح هامة لمرضى السكري

- ١- التركيز على أن يكون الطعام الرئيسي أرزاً بنياً ودخناً وشعيراً، وعلى تناول بقولة الأذوكى، وخليط الملح والسهمس في كل وجبة، والمضغ لأقصى درجة ممكنة.
- ٢- تناول عشبة الكومبو البحرية والقرع الشتوى والخضراوات الجذرية مثل: الجزر والبصل والكرنب والقرنيط... إلخ.
- ٣- تناول حساء الميسو مرتين يومياً.  
ويصنع بإضافة قليل من عجينة الميسو (ملعقة صغيرة) لكأس حساء الخضراوات أو الأعشاب البحرية أو كوكتيل من الاثنين مثل الحساء المكون من (وكامى - كومبو - كرات - بصل - فجل).
- ٤- المشروبات المناسبة شاي (أرز بنى - بنشا - شعير - أخضر) قهوة حبوب.
- ٥- تجنب الأطعمة الحيوانية ومنتجات الألبان والمشروبات الحلوة والخل حديث التحضير (أقل من ثلاثة أشهر) وسلطة الخل والتبيلات الحارة والطماطم والبطاطس والبادنجان والبطيخ والفطر وعيش الغراب.
- ٦- الفاكهة ممنوعة إلى أن تتحسن صحة المريض تماماً.
- ٧- مضغ الطعام أكثر من مائة مرة للقمة الواحدة.
- ٨- عمل كمادات زنجبيل لمنطقة البنكرياس مرة واحدة يومياً.
- ٩- الخل يجب أن يكون طبيعياً ومضى على تحضيره أكثر من ثلاثة أشهر.
- ١٠- الأرز كامل (منزوع القشرة الخارجية فقط، ومن النوع قصير الحبة).
- ١١- أكل الدخن يومياً ويمكن طهيه مع الأرز.
- ١٢- الخضراوات يفضل الجذرية منها، وتطهى فى القليل من الزيت.
- ١٣- الزيت مكبوس على البارد (زيت سمس أو ذرة) ويتجنب الزيت النىء.
- ١٤- يفضل من البقوليات العدس والأذوكى ولا يفضل الحمص.

١٥ - تنشيط مسارات الطاقة الخاصة بالطحال والمعدة، وهذه المسارات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالبنكرياس وبالتالي تنشطه أيضاً، وهذه المسارات موجودة بالإصبع الأولي (إبهام القدم) والثانية والثالثة (الإصبعين التاليتين لإبهام القدم) ومسارات الطاقة تحت الركبة .

١٦ - الملح مع السمسم بنسبة ١ ملح إلى ١٥ سمسم .

١٧ - تجنب الإسراف فى الطعام وبخاصة الأغذية شديدة الين واليانج (السكريات واللحوم والموالح) .

١٨ - تجنب الأكل قبل النوم، بحوالى ثلاث ساعات .

١٩ - تجنب الحمامات الساخنة الطويلة، لتجنب فقدان معادن الجسم .

٢٠ - النوم المبكر والاستيقاظ المبكر .

٢١ - ممارسة أنشطة رياضية مناسبة .

٢٢ - العيش بنشاط والمشى بحركة عسكرية (حركة اليد للأمام والخلف بقوة) فذلك ينشط الجزء الأوسط من الجسم بما فى ذلك البنكرياس .

٢٣ - أسوأ شىء لمريض السكر الكسل وكثرة الشرب .

٢٤ - القرفة (مفيدة جداً لمريض السكر) وتؤخذ بمقدار نصف ملعقة صغيرة يومياً .

٢٥ - لعلاج انخفاض السكر بالدم ينصح بتناول مشروب الخضراوات الحلوة الذى يفيد مريض السكر بفوائد عديدة منها :

\* مساعدة البنكرياس على تثبيت مستوى السكر بالدم .

\* الحصول على حاجة الجسم من الطعم الحلو بشكل طبيعى .

\* معادلة التأثيرات الضارة للمواد الحيوانية مثل ( البيض - الجبن - الدجاج) .

\* شد الأنسجة والعضلات المرتخية .

## طريقة عمل مشروب الخضراوات الحلوة :

المقادير : حبة بصل - نصف كوب جزر - نصف كوب قرع حلو مقطع مكعبات -  
نصف كوب كرنب مقطع شرائح - عود كرفس - حبة ذرة .

### الطريقة :

- ١- يقشر القرع الحلو وتغلى بذوره، ويراعى الحفاظ على الألياف الداخلية .
- ٢ - تقطع الخضراوات قطعاً صغيرة (يقطع البصل مع خطوطه الطولية، يقطع الكرنب حتى رأسه، ويقشر ويقطع ويوضع فى القدر).
- ٣ - يسخن الماء (كمية تعادل أربعة أمثال الخضراوات) أى حوالى لتر، ثم تضاف الخضراوات بالتدرج، ويلاحظ أن يضاف البصل أولاً ثم الجزر ثم القرع ثم الكرنب . وذلك على حسب قاعدة الأكثر صلابة أولاً، يليه الأقل صلابة حتى يكون هناك تجانس فى نهاية الطهى .
- ٤ - بطهى حتى بداية الغليان، ثم تقلل النار إلى ما دون الغليان .
- ٥ - لا يضاف ملح أو توابل لحساء الخضراوات الحلوة
- ٦ - يأخذ الطهى من عشرين إلى أربعين دقيقة وهو مغطى .
- ٧ - يمكن حفظ الحساء بالثلاجة وإعادة استخدامه (مع مراعاة فصل المرق عن الخضراوات حتى تظل محتفظة بقوامها) .



## ١٢- وجبات ماكروبيوتيك مفيدة لمرضى السكرى

حساء الأذوكى :

يمكن عمله بإحدى الطرق التالية :

المقادير : ملعقة طعام أذوكى - ٢ لتر ماء - قطعة كومبو ٢ سم .

## الطريقة :

\* ضع الأذوكى مع الماء وعشبة الكومبو، وارفعهم على النار إلى أن يستويا (ينضجا). (يمكن طهي الأذوكى مع الأرز). ويطهى على نار خفيفة لمدة ساعة تقريباً. (يمكن طهي أذوكى مسلوق مع شعرية).

\* يقلى ١٠٠ جم ميسو فى ٣٠ جم زيت سمسم ويؤكل منها ملعقة إلى اثنتين يومياً .

\* عمل عجينة من خضار مسلوق وأرز مسلوق وطحين ويقطع منه ويقلى فى الزيت كالبطاطس .

\* يمكن عمل أكلة من القرع (الدباء) يقطع قطعاً كبيرة ويرش عليها الملح وتشوى وتقدم مع الميسو أو الصويا صوص .

\* يقطع اليقطين قطعاً كبيرة ويوضع فوقه بصل مفروم مقلى فى الزيت وماء وملح ويضاف إليه الميسو بعد أن يستوى (ينضج).

للحصول على الطعم الحلو من أنواع مفيدة أو غير ضارة تطبخ أكلة مكونة من :

٥٠٪ قرع عسلى . ٣٠٪ أذوكى . ٢٠٪ كومبو .

يطهى الجميع سوياً مع قليل من الملح البحرى وعدة قطرات من زيت السمسم .



## ١٣ - السكر والسكريات

تعرف الكربوهيدرات بالسكريات، وكما أن الأحماض الدهنية هى المكون الأساسى للدهون، والأحماض الأمينية هى المكون الأساسى للبروتينات، فإن السكر البسيط هو المكون الأساسى للكربوهيدرات.

ويحتاج الإنسان إلى ما بين ١٤٠٠ إلى ١٨٠٠ كالورى (سعر حرارى) فى اليوم بناء على العمر والجنس والحالة .

وغالبًا ما يحتوى طعام الإنسان على كم أكبر من احتياجاته الفعلية من السعرات الحرارية، كما أن بعض الأطعمة تتحول لسعرات حرارية أسرع من الأخرى، مثل سكر القصب الذى يتحول لسعرات حرارية بسرعة ثم يهبط بسرعة أيضًا، بينما الجلوكوز فى الحبوب الكاملة يحرق ببطء ويستمر لفترة أطول؛ لذا فإن الغذاء قليل السعرات الحرارية يوجد بالحبوب الكاملة والخضراوات بعكس الطعام عالى السعرات الحرارية مثل اللحوم والسكر .

أما السكر المعقد ( الجليكوجين - النشا - السليلوز ) فهو ذو سعرات كثيرة ويجرى عليه عمليات هضم كثيرة، فهو يتكسر بالإنزيمات إلى ثنائى السكريات ثم إلى أحادى السكريات، لذا فإن الجلوكوز الناتج عن السكريات المعقدة مثل الحبوب لا يضر بمستويات السكر بالدم .

### أنواع السكريات :

\* السكريات الأحادية ( الجلوكوز والفركتوز ) فى الفواكه والعسل .

\* والسكريات الثنائية ( السكروز - اللاكتوز ) فى قصب السكر واللبن .

\* والسكريات المعقدة ( السليلوز ) بالحبوب والبقوليات والخضراوات .

وامتصاص السكر الأحادى والثنائى سريع جداً، ويدخل بسرعة لتيار الدم، ويذبذب مستوى السكر بالدم هبوطاً وارتفاعاً بسرعة، وهذا التذبذب ضار بالصحة، ويؤدى لزيادة إفراز هرمون الأنسولين لإدخال السكر للخلايا، وهذا يحتاج طاقة كبيرة حيث يتأكسد الجلوكوز ( الناتج النهائى لهضم السكر ) ويتج ثانى أكسيد كربون وماء

أما السكريات المعقدة بالحبوب والبقوليات والخضراوات فتتكك تدريجياً بإنزيمات الفم والمعدة والبنكرياس والأمعاء وتدخل الدم ببطء بعد تحولها لوحدات سكاريد، وأثناء ذلك يبقى الدم مائلاً للقلوية (أى صحى)، ولا يؤدى هذا النوع لتذبذب مستويات السكر بالدم ارتفاعاً وانخفاضاً، بل يؤدى لثبات مستوى السكر بالدم .

ومرض السكرى يمثل عجز البنكرياس عن إنتاج كمية أنسولين كافية لمعادلة سكر الدم بعد سنوات من الإسراف فى الطعام خاصة الألبان ومنتجاتها .

### بعض أضرار السكر المكرر المتداول تجارياً على أوسع نطاق :

\* يحدث ما يعرف بتفاعل السكر ، الذى يؤدى لشلل مؤقت بالمعدة ، مهما قلّت كمية السكر ، حتى إن كانت ربع ملعقة صغيرة .

\* السكر المكرر شديد القلوية ، وتفرز المعدة لمعادلته كمية غير عادية من الحمض ، وتكرار هذا الأمر لمدة طويلة يحدث قرحة فى جدار المعدة .

\* يؤدى إلى زيادة حمضية الدم ، الذى يميل للقلوية قليلاً فى حالته الطبيعية ، ويعرف هذا «بالتفاعل الحمضى Acid reaction» ولمعادلة هذه الحالة الحمضية تتحرك المعادن من أماكنها داخل الجسم لإعادة التوازن الحمضى القلوى .

\* فى حدود المعدلات الطبيعية ، فإن ارتفاع الحموضة من وقت لآخر ، تتم معادلته عن طريق المعادن الموجودة فى الطعام اليومى ، ومن مخزون الجسم الطبيعى من الكالسيوم . أما فى حالة التعاطى المستمر للسكر المكرر يومياً ، فإن هذا المخزون لا يكفى ، فكمية الكالسيوم بالطعام التى تقل عن المطلوب لدى معظم الناس ، وقلة الكالسيوم الموجود بالدم يؤدى لسحب المعادن خاصة الكالسيوم من مخازن الجسم العميقة (العظام والأسنان) ، مما يؤدى مع الوقت لتسوس الأسنان ووهن العظام .

### ويرتكز السكر فى أماكن مختلفة بالجسم :

فيتركز فى الكبد فى صورة چليكوجين ، وحين تزيد نسبته عن ٥٠ جراماً تقريباً يخرج فى تيار الدم فى صورة أحماض دهنية ، تتخزن بداية فى الأماكن غير النشطة فى الجسم ، كالأرداف والأفخاذ والبطن ، مسببة البدانة ، ومع استمرار تعاطى السكر ، تزداد الأحماض الدهنية وتنجذب نحو الأعضاء الأكثر نشاطاً ، مثل القلب والكلية ، وتغلفها بطبقة من الدهون والمخاط ، وبعد ذلك تخترق الأنسجة الداخلية لهذه الأعضاء ، مما يؤدى إلى إضعاف وظائفها الطبيعية ، ثم يتوقف عملها بعد ذلك إذا زادت الدهون والمخاط عن حد معين .

\* أدى الاستهلاك الكبير للسكر في العصر الحديث لزيادة الأمراض التهدمية، مثل أمراض القلب التي انتشرت بشكل كبير جداً في العصر الحديث .

\* يؤثر السكر المكرر في القدرة على التفكير، وذلك عن طريق تحطيم بكتريا الأمعاء النافعة المسئولة عن تخليق فيتامين ب الضروري لتكوين «حمض الجلوتاميك - Glutamic acid» المتداخل مباشرة في النشاط الذهنى للمخ، ونقص هذه المكونات يؤدي إلى ضعف الذاكرة وضعف نقاء التفكير .

\* يؤدي تعاطى السكر بشكل عام إلى إضعاف الجسم، والتأثير السلبي على الحالة الجسدية والعقلية، وبخاصة الجهاز العصبي اللاودى (الباراسمبثاوى) parasympathetic nervous system والوظائف الجسدية والعقلية التي يتحكم فيها

\* يقلل استخدام السكر المكرر من مناعة الجسم بشكل كبير مما يسهل استهداف الجسم من قبل الكائنات المجهرية (البكتريا - الفيروسات . . . إلخ مما يسهل العدوى بالأمراض المتسببة عن هذه الكائنات .

وقد استخدمت عدة بدائل ضارة للسكر، وتم الترويج لها على أنها بدائل صحية للسكر، ومن أشهرها مادة الأسبرتام فما هي حقيقة هذه المادة؟

\*\*\*

## ١٤- الأسبرتام

نظراً لانتشار مرض السكرى انتشاراً واسعاً على مستوى العالم، ومعرفة الكثيرين بمدى خطورة السكر التجارى، تم إنتاج وتسويق العديد من بدائل السكر على أنها أكثر أمناً وأبعد عن مخاطر السكر، وبدليل أمن له، وذلك لاستغلال رغبة الناس فى تجنب أضرار السكر والسمنة، وحاجة الكثيرين للرشاقة والتخسيس، والحقيقة أن معظم هذه المواد أخطر من السكر، ومن أشهر هذه المواد مادة الأسبرتام التى تسوق تحت هذا الاسم وبأسماء أخرى متعددة مثل :

\* نيوترا سويت - NutraSweet .

\* إيكوال Equal .

\* سبونفول - Spoonful .

\* كاندريل - Candril .

وتوجد هذه المادة فى كثير من المشروبات الغازية الخالية من السكر ، ومشروبات ومأكولات النحافة .

ويتميز هذا المركب بشدة الحلاوة التى تفوق السكر بنحو ٥٠٠ مرة .

والأسبرتام يتحول فى جسم الإنسان إلى : فورمالدهيد وفنيل لامين وميثانول .

والفورمالدهيد هى المادة التى تستخدم لحفظ جثث الموتى ، والميثانول يعرف بكحول الخشب ، وهو مادة سامة للخلايا العصبية ، ويتحول أيضاً إلى فورمالدهيد وهو غاز عديم اللون نافذ الرائحة ، يتحول بدوره إلى فورميك أسيد «حمض الفورميك» الذى يسبب حالة أيضية غير سوية تقل فيها قلوية الدم والأنسجة ، وهذا يحدث عندما يتم حفظ الأسبرتام فى درجة حرارة أكثر من ٨٦ فهرنهايت أو ٣٠ درجة مئوية .

ويقع الفورمالدهيد ضمن مجموعة المواد السامة الخطيرة كالسيانيد والزرنيخ ، والفرق بين المادتين أن الفورمالدهيد يقتل بصمت ولمدة أطول ، وفى خضم عملية الموت البطيء للخلايا ، يحدث للإنسان جميع أنواع المشاكل العصبية .

فالخرقان فى اللسان وكثير من المشاكل الصحية التى تم مناقشتها فى أكثر من ٦٠ حالة هى السبب المباشر لتناول الأسبرتام .

ومن الأعراض الجانبية لتناول وهضم الأسبرتام :

التقيؤ- التوتر- طنين الأذن . . . إلخ

سجلت بسببه العديد من الوفيات .

والأسبرتام مكون رئيسى لمعظم أنواع اللبان التجارى ، وهذه الأعراض إما آنية أو آتية ( أى تحدث فى حينها أو بعد تناولها بفترة ) .

وقد حذرت القوات الجوية الأمريكية طيارها من تناول وجبات أو مشروبات محتوية على الأسبرتام قبل الطيران؛ لحدوث حالات نوبات عصبية بسببه .

كما أن هذه المادة متهمه بأنها السبب فى انتشار داء تصلب الأنسجة المضاعف، وداء الذئبة الجلدى بأمريكا الشمالية .

كما أن الأسبرتام منتج مضاد للتحافه، فهو يسبب الإقبال على المواد الكربوهيدراتية بلهفة شديدة، مما يسبب زيادة الوزن .

كما أنه يتسبب فى تغيير مستوى الدوبامين فى الدماغ، والتسبب فى نوبات دماغية خطيرة، ويعد قاتلاً لمرضى داء الباركنسون أو الشلل الرعاش، كما أنه من مسببات داء تصلب الأنسجة المجموعى .

وهذه الأمراض تصنف طبيًا على أنها متلازمات مجهولة السبب . وهناك تقارير علمية تشير إلى عدم علاقة الأسبرتام بها؛ لذا يستمر المصاب بمثل هذه الأمراض فى تناول الأسبرتام وغيره من الأطعمة الضارة مما يفاقم المشكلة .

وعندما يتوقف الإنسان عن أخذ الأسبرتام والأطعمة الضارة ويبدأ فى تناول أطعمة صحية متوازنة، تتحسن حالته بدرجة كبيرة .

وكثيراً ما يتم تشخيص مرض التسمم بالميثانول methanol toxicity على أنه مرض تصلب الأنسجة المضاعف وذلك للشبه بينهما .

ومرض التسمم يمكن علاجه عندما يتوقف المصاب عن تناول الأسبرتام، فتختفى معظم أعراض المرض، وتعود الرؤية والسمع بعد ترك تناول هذه المادة .

فإذا كنت تستعمل الأسبرتام وتشتكى من واحد أو أكثر من أعراض مثل :

- \* التشنج .
- \* الآلام الفجائية .
- \* فقدان الإحساس فى الأرجل .
- \* مغص حاد .
- \* دوخة ودوار .
- \* صداع .
- \* طنين فى الأذنين .
- \* آلام المفاصل .
- \* اكتئاب .
- \* توتر .
- \* صعوبة فى التحدث .
- \* ضعف فى الرؤية .
- \* فقدان ذاكرة .

فأنت فى الغالب مصاب بتسمم الأسبرتام .

## ١٥- الأسبرتام والسكرى

ويعد الأسبرتام قاتلاً لمرضى السكرى، فهو مسبب للسمنة التى هى الد أعداء السكرى، بسبب زيادة إقبال متناوليه على المواد الكربوهيدراتية بلهفة شديدة؛ مما يسبب عدم التحكم من السيطرة على مستويات السكر فى الدم، ودخول المريض فى غيبوبة عميقة. وللأسف فإن كثيراً من مرضى السكر قضوا نحبهم بسبب تناول الأسبرتام.

وهناك الكثير من الحالات التى تم تسجيلها فى هذا الصدد قام فيها مريض السكر باستعمال الأسبرتام بدلاً عن السكرين، والنتيجة كانت دخول المريض فى غيبوبة عميقة، عجز الأطباء فيها عن السيطرة على مستوى السكر فى الدم؛ مما أدى إلى فقدان الذاكرة وأخيراً الموت.

وقد قام اثنان من أشهر الأطباء وهما بلايلوك، وح. ج. روبرتس بإصدار كتب عن تسمم الأسبرتام. وعنوان كتاب الطبيب بلايلوك هو EXCITOTOXINS: THE TASTE THAT KILLS DEFENSE AGAINST ALZHEIMER'S DISEASE".

وقال الطبيب روبرتس: إن أحد مرضاه أصيب بفقدان الذاكرة والتخبط وفقدان الرؤية الحاد بسبب الأسبرتام. فالميثانول الموجود فى الأسبرتام يتحول إلى الفورمالدهيد فى شبكية العين مما يتسبب فى العمى. وأما فقدان الذاكرة فمرده تسمم النظام العصبى بنواتج هضم الأسبرتام.

وشرح كيف يتسبب تسمم الأسبرتام فى تصاعد مرض الزهايمر. فهناك الكثير من النساء اللاتى هن فى الثلاثين من أعمارهن أصبن بهذا المرض، وتم إدخالهن إلى المستشفيات نتيجة تناولهن الأسبرتام.

ومن المشاكل المرتبطة باستهلاك الأسبرتام - حسب ما يقول الطبيب روبرتس - أن تناوله أثناء الحمل يسبب تشوه الجنين، بسبب مهاجمة الأسبرتام للنظام العصبى.

ويقول بأن استهلاك الأسبرتام يؤدى أيضاً إلى الإصابة بمرض السرطان، حيث إن الحيوانات التى تم إطعامها بالأسبرتام أصيبت بأورام فى الدماغ.

والمشكلة تكمن - كما يقول ذلك الطبيب - فى أن نفوذ وقدرة الشركة المنتجة للأسبرتام يتسببان فى إبقاء هذا المنتج فى السوق .

فصحة الإنسان لا تعنى لهؤلاء الناس شيئاً . فكل ما يعينهم هو جمع الأموال فقط . ولقد قام السناتور الأمريكى هوارد هتزنباوم بكتابة وثيقة يحذر فيها الأمهات والأطفال من أخطار الأسبرتام . كما أن الوثيقة كانت توصى بإجراء دراسات مستقلة عن النوبات التى يعانى منها السكان ، والتغيرات الكيميائية التى تحدث على الدماغ ، والتغيرات فى الأعراض العصبية والسلوكية . ولكن هذه الوثيقة تم وءدها بيد لوبى الأدوية والكيمائيات ، وترك الأسبرتام يحصد فى الناس بالأمراض والموت .

ولكن الحقيقة لن تظل موءودة طوال الوقت ، ولن تستطيع هذه الشركات أن تخدع الناس للأبد ، ويوماً بعد يوم تتسرب الحقائق وأخرها دراسة طبية سويدية حديثة ، تناقلتها وكالات الأنباء والصحافة ووسائل الإعلام العالمية أفادت بأن المشروبات الغازية الخفيفة التى تحتوى على مادة الأسبرتام تسبب مرض سرطان الدم . خاصة لدى الأطفال .

وأثبت الباحثون السويديون فى مركز بحوث السرطان بمدينة بلوجنة بالسويد أن مركب الأسبرتام الذى يستخدم للاستعاضة عن السكر فى المشروبات الغازية الخفيفة يؤدى إلى الإصابة بالسرطان .

وجاءت نتائج الدراسة بعد تجارب معملية على الفئران أثبتت زيادة نسبة الكريات البيضاء ، مما يعنى زيادة احتمالية إصابتها بسرطان الدم .

وفى هذا الصدد أوضح البروفيسور السويدى هنريك كريستر اختصاصى علم أمراض الدم والسرطان أن النتائج التى توصل إليها الباحثون يمكن أن يكون لها تفسيران :

١- إما أن يكون لتلك المادة تأثير مباشر على (الدى إن إيه DNA) فى الجسم وبذلك تقع عملية تفاعل وظهور سرطان الدم .

٢- أو أنها تؤثر بشكل مباشر على جهاز المناعة فى الجسم البشرى ، وبذلك تزداد نسبة خطر الإصابة بالسرطان .

فصدق العلم الحقيقى ولا تصدق أدياء العلم ومحترفى الدعاية ، وانتبه لصحتك وتحمل مسئوليتك عن ذلك ، ولا تنتظر سنوات طويلة حتى يقرؤا بذلك علانية ، فعندها تكون هذه الشركات قد حققت كل ما تريد ، وتكون أنت قد فقدت صحتك أو جزءاً كبيراً منها؛ لذا بادر من الآن بعدم استهلاك أى منتج يحتوى على الأسبرتام . وإذا رأيت عبارة «خال من السكر Sugar Free» أو بدون سكر على أى منتج ، فاعلم أنه غالباً ما يحتوى على ما هو أخطر من السكر ألا وهو الأسبرتام؛ لذا «لا تستعمل هذا المنتج» .

أما البديل الآمن بدون إسراف فهو السكريات الطبيعية بالحبوب والخضراوات والفواكه الطازجة والمجففة ، وعسل وسكر الأرز والشعير ودبس التمر والعنب والخروب . . . إلخ ، وبدون إسراف وحسب الحالة . فالمرضى يضره السكر ومشتقاته ضرراً شديداً .



## ١٦- اللحوم ومنتجات الألبان

تصلح اللحوم كطعام تقليدى بشكل دائم للمناطق القطبية والبلاد شديدة البرودة ، أما المناطق الاستوائية والبلاد المعتدلة فينبغى الاعتدال فى أكل اللحوم فيها ؛ لأن أكلها بإسراف وبشكل دائم يؤدى لتأثيرات سيئة ، فاللحوم صعبة الهضم وتتخثر بالجهاز الهضمى ، وتأخذ حوالى ٤ ساعات لتمتص بالأمعاء مقارنة بساعتين للحبوب وأقل من ذلك للخضراوات ، وهذا التخثر ينتج عنه سموم وأمينات تتجمع بالكبد والكلى والأمعاء الغليظة ، وتحطم بكتريا نافعة ، خاصة تلك التى تخلق فيتامين ب المركب ، وتهدم زغائب الأمعاء الدقيقة فتؤثر على هضم الطعام وتمثله .

كما أن الأحماض الدهنية المشبعة باللحوم ومنتجاتها تتجمع حول الأعضاء الهامة والأوعية الدموية مكونة محوصلات وأورامًا وتصلبًا بالشرابين وترفع الكولسترول بالدم، كما أن الجسم يحتاج لأوكسجين أكثر في حالة تناول اللحوم ومنتجاتها، وهذا يقلل من الأوكسجين الذاهب للمخ فيؤثر على التفكير، وهذا يحدث ضيقًا وعدوانية وجفافًا في السلوك أحيانًا.

كما أن هضم اللحوم يخلف حالة شديدة الحمضية بالدم وسوائل الجسم، وهذا الميل للحمضية يؤدي لأمراض كثيرة واستعداد للإصابة بالتهابات فطرية وبكتيرية وفيروسية متعددة، كما يستنزف محتويات الجسم من المعادن - خاصة الكالسيوم - وينتج عن هذه الحالة شديدة الحمضية مرض النقرس وهشاشة العظام . . . إلخ

كما أن الحالة شديدة الحمضية تخلف مضاعفات خطيرة على مرضى السكرى، وقد تدخل البعض منهم في حالة غيبوبة، قد تصل بهم للوفاة لا قدر الله، وهذا الأمر معروف لدى الأطباء وكثير من مرضى السكرى .

ومن يرغب في تجنب هذه المضاعفات، فعليه تجنب الإسراف في تناول اللحوم وكل طعام يزيد من ميل الجسم للحالة الحمضية، وهى أطعمة يطلق عليها فى علم الماكروبيوتيك الأطعمة شديدة الين واليانج، وهذه مصطلحات سبق إفراد أبواب لها فى كتب أخرى مثل كتاب الاستشفاء الطبيعى بالماكروبيوتيك وكتاب بين الطب النبوى والماكروبيوتيك وكتاب الغذاء الصحى والطهى بالماكروبيوتيك، ولكننا نستطيع الإجمال هنا فى هذا الأمر فنقول إنها الأغذية خارج نطاق النظام النموذجى المتوازن، ويمثلها باختصار اللحوم والأطعمة شديدة الملوحة فى جانب اليانج، والسكريات والأطعمة شديدة الحلاوة فى جانب الين، ومثل هذه الأطعمة تبعد الجسم عن حالة التوازن بشكل عام، ومن يتعلم كيف يوازن غذاءه، يستطيع بسهولة عند تناول مثل هذه الأطعمة أن يوازنها ويعادلها ويقلل أضرارها لأدنى حد .

وبشكل عام فإن اللحوم ينبغى أن يتناول منها طيب المرعى، طبيعى العناية بكافة مراحل التربية والتداول والتناول، وقد جرّت الطرق غير الطبيعية فى تلك الأمور

ويلات من الأمراض الحادة والمزمنة، ما أصبح العامة يعرفونه جيداً، فضلاً عن المختصين .

أما الألبان والأجبان فينبغى أيضاً أن يقن استخدامها بشكل جيد مثل أى طعام آخر، فيتناول منها الطبيعي إنتاجاً وتصنيعاً، الخالي من كافة المواد الحافظة غير الطبيعية والنكهات والألوان والهندسة الوراثية وهرمون نمو البقر . . . إلخ .

ولهذه المواد أضرار كثيرة، فهرمون نمو البقر مصنع بالهندسة الوراثية، يحقن للبقر بغرض زيادة إنتاجيتها للحليب، لتصل إنتاجية البقرة من الحليب يومياً إلى حوالى ٥٠ لترأ بدلاً من المعدل الطبيعي (حوالى ٥ لترات).

وهو يفرز فى حليب البقر مثله مثل الكثير من المبيدات الحشرية، ويسبب التهاب ضرع البقر، الذى يعالج بالمضادات الحيوية القوية، التى تفرز بدورها فى الحليب، كما يؤدى هذا الهرمون لزيادة إفراز مواد مسرطنة مثل insulin like growth factors وهذا الهرمون لا يتأثر بالبسترة، ويتواجد فى منتجات الألبان التى تصنع من الحليب المحتوى عليه مثل الزبادى والجبن والزبد . . . إلخ .

ولأسف فإن بعض من لا ضمير لديهم من منتجى وموزعى الألبان ومنتجاتها يضيفون لها مادة الفورمالين كمادة مانعة لتخثر اللبن، وقد أشرت لبعض أضرار هذه المادة (الفورمالدهيد) عند الحديث عن مادة الأسبرتام كبديل للسكر .

هذا من ناحية بعض المحتويات غير الطبيعية التى تحتويها منتجات الألبان التجارية فى عالمنا اليوم، أما الألبان الطبيعية تماماً فينبغى أيضاً تناولها باعتدال، فبروتين الكاسيين casein، باللبن صعب الهضم ويتجمع فى صورته غير المهضومة بالجزء العلوى من الأمعاء، ويتعفن وينتج سموماً، ويضعف المعدة والأمعاء والبنكرياس والمرارة، ويعرف ذلك بعدم المقدرة على هضم اللاكتوز (سكر اللبن)، ويعانى من ذلك ٥٠٪ إلى ٩٠٪ من الناس على مستوى العالم باستثناء الإسكندنافيين وبعض الأوروبيين، وتؤثر الألبان ومنتجاتها أيضاً على أعضاء التوالد خاصة (الثدى - الرحم - المبايض - البروستاتا) والغدد مثل (الدرقية - النخامية) .

**الأنف والأذن:** كما يؤدي تجمع المخاط والدهون لتكون أكياس وأورام ثم سرطان بالنهاية، كما يحدث بسرطان الثدي أحياناً .

واللبن من المواد المكونة للمخاط بكثرة، وتجمع المخاط بكثرة بالأنف يؤدي إلى حساسية، وبالأذن لضف السمع . وبالكلى والمرارة لتكون حصوات . وبالأعضاء النسائية لإفرازات وأورام ليفية بالرحم، ولأورام بالبروستاتا وعقم، وبالرئة لصعوبة التنفس ومع الدخان والتلوث (بالقطران . . . إلخ) يؤدي إلى سرطان الرئة .

وترتبط الدراسات الطبية الحديثة بين الإسراف في تناول الألبان ومنتجاتها والعديد من الأمراض مثل :

تقلص العضلات - الإسهال - الحساسية بأنواعها المختلفة - أنيميا نقص الحديد - العدوانية - تصلب الشرايين أمراض القلب (السكتة القلبية) - التهاب المفاصل - بعض السرطانات .

وأرجو أن لا يفهم من كلامي هذا أنني ضد تناول اللحوم والألبان، فالله سبحانه وتعالى دعانا لأكل الطيبات، ولكن ليس من الطيبات تناول لحوم وألبان بها إضافات ونكهات وألوان وهرمونات مصنعة ومخلفات ذبح الى آخر تلك القائمة من الملوثات، بل إنه سبحانه وتعالى دعانا لعدم الإفساد في الأرض وعدم إخراج الأشياء عن طبعها الذي فطرها عليه، فحين تحدث عن الألبان قال عز وجل : ﴿وَإِنْ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةٌ نَسَقِيكُمْ مِمَّا فِي بَطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ [النحل : ٦٦]

ولن يكون اللبن خالصاً سائغاً للشاربين وبه مثل هذه المواد الضارة التي تختلط حتماً بلحوم الأنعام وتؤثر عليها، كما تدخل في إنتاجها من الألبان ومنتجاتها كما أسلفنا، واللحم الذي وصفه رسول الله ﷺ بسيد الطعام هو اللحم الطبيعي دون إسراف، ويبدل على ذلك فعله وأمره وقوله ﷺ، كما أن تكراره أمر شرب اللبن لأبي هريرة، حتى قال له : [والذي بعثك بالحق لا أجد له مسلماً] كان حادثاً استثنائياً، والمتبع للحديث من بدايته سيعرف أن ذلك جاء على حالة شديدة من الجوع والحرمات لأيام عديدة عانى منها أبو هريرة، وأنه لم يتناول معه شيئاً آخر، وأن اللبن نفسه كان شيئاً آخر غير ما نسميه نحن لبناً هذه الأيام، فألباننا هذه لا يمكن بحال أن يستشفى بها،

مثلما استشفى الرعاة الذين أمرهم رسول الله ﷺ بالشرب من ألبان الإبل وأبوالها حتى شفوا من الاستسقاء، فقد كانت إبلًا في فلاة، ترعى حشائش ونباتات طبيعية كثير منها له تأثير طبي فعال في معالجة الأمراض، هذا من ناحية، ومن الناحية الأخرى فإن رسول الله ﷺ مدح الرجل حين أسلم وشرب حليب ناقة واحدة ولم يكن يكفيه قبل إسلامه حليب سبع أنواق، وعلق ﷺ على ذلك بقوله: «المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء».

والتأمل في هذه الأحاديث لرسول الله ﷺ يدرك أي لبن كان يعنى، وعن أى إسراف كان ينهى، أما أخذ الأمور على طريقة لا تقربوا الصلاة، فسيؤدى حتماً لعدم فهم حقائق الأمور ومدلول الكلام.

كما أن من المناسب هنا أن نقول إن أمور الترويج التجارى والدعاية شىء والحقائق شىء آخر، فالأمريكيون من أكثر شعوب الأرض استهلاكاً للألبان ومنتجاتها، وهم من أكثر شعوب الأرض معاناة من هشاشة العظام ومن السمنة... إلخ بينما معاناة شعوب مثل الهند والصينيين واليابانيين من هذه الأمراض قليلة جداً وشربهم أيضاً للألبان وأكلهم لمنتجاتها قليل جداً.

كما أن القيم العالية للفيتامينات والمعادن باللحوم والألبان يمكن الحصول عليها من الحبوب و خضراوات البر والبحر والبقوليات والبذور...

ونكرر أننا مع المنتج الطبيعى للحوم والألبان - ومن غير إسراف - وهذه قاعدة هامة فى التعامل مع أى طعام بلا استثناء.

كما أن هناك مصادر نباتية للبروتين، فوجود البروتين غير مقتصر على المصادر الحيوانية، فالبروتين موجود كذلك فى :

الحبوب الكاملة - البقوليات ومنتجاتها وهى عالية المحتوى البروتينى، ففول الصويا ومنتجاته يحتوى على بروتين أكثر من المنتجات الحيوانية واحتياجات الفرد من البروتين يومياً طبقاً لمنظمة FAO & WHO (٣٧ جم للذكر و ٢٩ جم للإثنى).

وهذه قائمة بالمحتوى البروتينى لأطعمة نباتية مصدرها :

- كل ١٠٠ جم أرز كامل تحتوى على ٧,٥ جم بروتين .
- كل ١٠٠ جم قمح تحتوى على ١٤-٩,٤ جم بروتين .
- كل ١٠٠ جم شعير تحتوى على ٩-٨ جم بروتين .
- كل ١٠٠ جم ذرة تحتوى على ٩-٨ جم بروتين .
- كل ١٠٠ جم دخن تحتوى على ٢١,٥ جم بروتين .
- كل ١٠٠ جم صويا تحتوى على ٣٤ جم بروتين .
- كل ١٠٠ جم بذور تحتوى على ١١-٢٩,٧ جم بروتين .
- كل ١٠٠ جم مكسرات بذور تحتوى على ١١-٢٩,٧ جم بروتين .
- كل ١٠٠ جم لحم بقر تحتوى على ١٣,٦-٢١,٨ جم بروتين .
- كل ١٠٠ جم لحم دجاج تحتوى على ١٤,٥-٢٣,٤ جم بروتين .
- كل ١٠٠ جم منتجات ألبان تحتوى على ١٣,٦-٢٧,٥ جم بروتين .
- كل ١٠٠ جم أسماك تحتوى على ١٠,٤-٢٥,٤ جم بروتين .



## ١٧- أعشاب ومواد غذائية مفيدة لمرضى السكري

### ● حب الرشاد<sup>(١)</sup> - الثفاء<sup>(٢)</sup>

يحتوى على عناصر هامة مثل الحديد والفسفور والمنجنيز واليود والكالسيوم

(١) حب الرشاد: بقلة سنوية من الفصيلة الصليبية تزرع وتنبت برية ولها حب حريف يسمى حب الرشاد.

(٢) الثفاء: حبوب الخردل، مفردهما (ثفاءة).

بنسب عالية، ويحتوى على فيتامينات (أ، ب، ج، ب٢، هـ) والخلاصة المرة .

### من فوائد حب الرشاد فى الطب القديم والحديث :

مقو عام - فاتح للشهية - مدر للبول - طارد للرياح - مهدئ و مخفض لضغط الدم - مقو جنسى - مقاوم لتعسر التنفس والربو - يعجلو الصدر من البلغم والنيكوتين ونزلات الصدر - فعال فى تفتيت الحصى والرمال - يفيد فى أمراض الجلد - مُنق للدم طارد للسموم - مضاد للصداع - مكافح للسرطان و الروماتزم و السل والسكرى .

وفى الحديث الشريف : «ماذا فى الأمرين من الشفاء الصبر والثفاء» . ( حديث )  
والثفاء هو حب الرشاد .

طريقة الاستعمال : كأس من مغلى حب الرشاد صباحاً و مساءً و يحلى بقليل من العسل .

\*\*\*

### ● القرفة (الدارسين)

أثبتت دراسة أمريكية أجريت فى مركز التغذية البشرية التابع لوزارة الزراعة الأمريكية فى بيلتسفيل فى مارى لاند، أن للقرفة تأثيرات جيدة مضادة للسكرى، وذلك عن طريق الصدفة لدى دراستهم لتأثير أنواع الأغذية على مستويات السكر فى جسم الإنسان، وذلك أثناء دراستهم على «كعكة بالتفاح» مطعمة بالقرفة .

ونقلت مجلة «نيو ساينتست» العلمية عن ريتشارد أندرسن الباحث فى المركز أن بالقرفة مادة كيميائية يطلق عليها ( MHCP ) تحاكي هرمون الأنسولين، لذلك فهى تساعد الجسم على تمثيل السكر . وينصح بجرعة يومية بمقدار نصف ملعقة شاي من مسحوق القرفة يومياً .

وأجرى «علم خان» أحد الباحثين المشاركين فى الدراسة اختبارات على متطوعين باكستانيين مرضى بالسكرى من النمط الثانى الذى يصيب الكبار، بإعطائهم حبوباً من مسحوق القرفة بعيار جرام واحد، وثلاثة، وستة جرامات يومياً، بعد وجبات الطعام . فهبطت معدلات السكر لديهم فى غضون أسابيع معدودات بنسبة ٢٠٪، وازدادت هذه المعدلات مرة أخرى لدى توقفهم عن تناول القرفة .

وقالت الدراسة إنه يمكن الحصول على تأثير صحي جيد لآلاف من الناس الذين تزداد لديهم معدلات السكر من دون أن يعلموا بمجرد إضافة عود من القرفة إلى كوب الشاي .



## ● الهندباء

الهندباء نبات عشبي حولي أو ثنائي الحول والقليل منها معمرة تنمو عفويًا في الأراضي الرملية والجافة ويعرف هذا النوع بالهندباء البري، أما المزروع فيعرف بالهندباء البستاني .

والهندباء البرية أكثر فائدة غذائية وطبية من البستانية، وجميع أجزاء نبات الهندباء مفيد سواء الأجزاء الهوائية (السيقان والأوراق والأزهار) أو الأجزاء المغمورة تحت سطح الأرض (الجزور) .

ونبات الهندباء نبات غض يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠ إلى ٨٠ سم ولها ساق جوفاء قليلة الأوراق، وتكسو الأوراق شعيرات خشنة. أزهار النبات مستديرة برتقالية إلى صفراء اللون، وربما يوجد بعض الأنواع بلون أزرق. تتفتح الأزهار بطريقة عجيبة حيث تنفتح صباحًا وتغلق بإحكام مساءً .

وجذر الهندباء غليظ مخروطي يتعمق في التربة، وتنبعث منه جذامير جانبية عرضية، كما تحوى بعض سيقان الهندباء عصارة لبنية .

وتعرف الهندباء بأسماء أخرى مثل :

الطرخشون - الشيكوريا - الهندب - السريس - اللعاعة .

وفي الغرب تعرف بالكرة المنفوخة والدودة الأكلة والساعة المجنونة وزهرة الربيع الأيرلندية وأسنان الأسد والبوالة وتاج الراهب والكرة الصفراء . أما الاسم العلمي فهو : *Taraxacum officinalis* من الفصيلة المركبة (Compositae) كما أن هناك أنواعاً أخرى مثل الهندباء البرية والمعروفة عالمياً باسم بوجنج ينج وعالمياً باسم *T.mongolicum* وهذا النوع يستخدم في الصين، البلد المنشأ لعلاج أمراض الكبد

وكذلك نوع آخر يعرف باسم *Cichorium intylic* من الفصيلة المركبة، وجميع هذه الأنواع تنمو وتزرع بكثرة في أوروبا وبالأخص في بريطانيا وألمانيا وفرنسا وفي أمريكا والهند وآسيا وأفريقيا، ويصنع الفرنسيون من جذورها قهوة تنافس قهوة البن.

وقد عرف قدماء المصريين الهندياء منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة حيث كانوا يأكلون أوراقها كخضار، وظل هذا النبات منذ أيام الفراعنة حتى أوائل القرن السابع عشر الميلادي يستخدم كغذاء وعلاج ممتاز ومعترف به بين الأطباء آنذاك لعلاج الكبد.

واستخدمها أطباء العرب كعلاج، ثم تلاهم أطباء ويلز ببريطانيا في القرن الثالث عشر حيث نصحوا المواطنين باستخدامها كإحدى الأعشاب الجيدة لعلاج كثير من الأمراض.

### قال عنها الشيخ الرئيس ابن سينا:

«الهندياء منه برى ومنه بستاني وهو صنفان: عريض الورق ودقيقه، وأنفعه للكبد أمره، والبستاني أبرد وأرطب والبرى أقل رطوبة. يفتح السدد في الأحشاء والعروق، وفيه قبض صالح، وليس بشديد، ويضمده به النقرس، وينفع من الرمذ الحار. وحليب الهندياء البرى يجلو بياض العين، ويضمده به مع دقيق الشعير للخفقان، ويقوى القلب، وإذا حُلَّ خيار شنبير في مائه وتغرغر به نفع من أورام الحلق. وهو يسكن الغثى<sup>(١)</sup> ويقوى المعدة، وهو خير الأدوية لمعدة بها مزاج حار. وإذا أكل مع الخل عقل البطن، وهو نافع لحمى الربيع والحميات الباردة.

### وقال ابن البيطار:

كل أصناف الهندياء إذا طبخت وأكلت عقلت البطن، ونفعت من ضعف المعدة والقلب، والضماد بها ينفع للخفقان وأورام العين الحارة، وهي صالحة للمعدة والكبد الملتهبتين، وتسكين الغثيان وهيجان الصفراء، وتقوى المعدة.

### وقال داود الأنطاكي:

الهندياء تذهب الحميات والعطش والخفقان واليرقان والشلل وضعف الكبد

(١) الغثى: هو الغثيان أى التهيؤ للتقيؤ وإخراج ما فى المعدة.

والكلبي شرباً مع الخل والعسل ، والصواب دقها وعصرها ، والبرية من الهندباء تسمى اليعضيد<sup>(١)</sup> ، وزهرها يسمى «خندريل» .

### وقال ابن قيم الجوزية :

«أصلح ما أكلت غير مغسولة ولا منقوضة ، لأنها متى غسلت أو نقضت فارقتها قوتها ، وفيها مع ذلك قوة ترياقية تنفع من جميع السموم» .

### المكونات :

يحتوى نبات الهندباء على مركبات كيميائية كثيرة من أهمها : سيسكوتربين لاكتون ، تريينات ثلاثية ، فيتامينات أ ، ب ، ج ، د ، كومارينات ، كاروتينويدز ، وكالسيوم ، وبوتاسيوم ، وتراكسكوزايد ، وأحماض فينولية .

تعتبر أزهار الهندباء مصدراً كبيراً لمركبي الليسثين والكولين اللذين يزيدان تركيز مركب الإستيائل كولين الدماغى الذى يمنع مرض الزهايمر .

### الأهمية الطبية :

١- جذور الهندباء لها تأثير منشط للكبد والمرارة والكلبي فتطرد السموم وتخرج المخلفات ، وتعمل على عدم تكون حصاة المرارة وإذابة الحصوات المتكونة ، وهى علاج ناجع لليرقان . وهى أحد العقاقير المسجلة فى دستور الأدوية الأمريكى كعلاج لأمراض الكبد .

٢- قال عنها العالم دانيال مورى مؤلف كتاب : The scientific Validation of Herbal Medicine and Herbal Tonic Therapies إن أوراق نبات الهندباء لها تأثير مدر عظيم ، وهذا يعنى مقدرتها على إخراج السوائل الزائدة من الجسم .

وقد نشر بحث قيم فى مجلة النباتات الطبية العالمية أوصى باستخدام أوراق الهندباء كأفضل مادة لإدرار البول وإخراج سموم الكلبي . واعتبرت السلطات الألمانية جميع أجزاء الهندباء صالحة لعلاج أمراض الكلبي وأفضل المواد إدراراً للبول .

(١) اليعضيد : الجعضيد كما يطلق عليه الفلاحون فى ريف مصر .

٣- تعتبر الجذور من أفضل المليينات .

٤- تستخدم جذور الهندباء لتخفيف آلام النقرس .

٥- أثبتت الدراسات الحديثة أن نبات الهندباء يخفض نسبة السكر في الدم ويمكن أن يلعب ذلك دوراً كبيراً في علاج مرض السكري .

٦- نجح الصينيون في أبحاثهم في علاج أمراض الشعب الهوائية والجهاز التنفسي بواسطة استعمال جذور الهندباء .

٧- يساعد في منع وعلاج مرض الزهايمر .

### كيفية الاستخدام :

تستخدم غذاء : أكلاً وشرباً، وتعد غذاءاً للمصابين في الكبد لتنشيط إفرازاته وإفرازات الصفراء، وإذا أضيف الثوم إلى الهندباء فإنها تصلح للمصابين بعسر الهضم .

أما كمشروب فقد استعمل الهولنديون جذور الهندباء اليابسة ومرجوها بالين، وصنعوا قهوة الهندباء، واستخدموها كمشروب مقو للأمعاء .

وتوجد منها العديد من المستحضرات الصيدلانية :

كبسولات - أقراص - منقوع من مسحوق النبات - خلاصات - صبغات - مراهم .

### الاستعمالات الداخلية :

يستعمل مغلى الأوراق لعلاج سوء الهضم ولنقص الشهية، حيث يؤخذ منها ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين بعد سحقها أو تقطيعها وإضافتها إلى كوب ماء مغلى ثم يصفى الماء بعد ١٥ دقيقة من وضع أوراق الهندباء في الكوب ويشرب دافئاً . ويمكن عمل منقوع من الأوراق المسحوقة حيث تضاف ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق إلى كوب ماء بارد ويترك لمدة نصف ساعة ثم يصفى ويشرب .

**لعلاج الإمساك :** تنقع حوالى ثلاث ملاعق من أزهار النبات فى حوالى لتر من الماء البارد وتُشرب منها كأس قبل كل وجبة .

لعلاج الكبد والمرارة وحصوات المرارة وتخفيض الوزن: تنقع حوالى ثلاث ملاعق من جذور الهندباء بعد سحقها مع حوالى لتر من الماء، وتترك لحوالى ٥ دقائق ثم تغلى بعد ذلك لمدة ١٥ دقيقة وتُشرب منها كأس قبل كل وجبة.

لعلاج حالات الأنيميا والضعف العام وفقدان الشهية: يستعمل مغلى الأوراق والأزهار والجذور معاً بمقدار ثلاث ملاعق فى لتر من الماء بمقدار كوب صباحاً وآخر مساءً.

### الاستعمالات الخارجية:

لعلاج التهابات العين: يستعمل مغلى الجذور على هيئة كمادات دافئة.

لعلاج آلام الأطراف: يدلك بمنقوع الأوراق والأزهار الطازجة.

وتعتبر مستحضرات الهندباء مأمونة الجانب وليس هناك مخاطر أو أعراض جانبية، إلا أنها قد ترفع نسبة الحموضة فى المعدة عند قليل من الناس، وفى حالات نادرة جداً ربما يظهر طفح جلدى لدى بعض الأفراد المصابين بتحسس لبعض المواد.

### محاذير استخدام الهندباء:

١- الأشخاص الذين يعانون من سدد فى القناة الصفراوية بالمرارة ومن التهابات فى المرارة.

٢- ينبغى ألا تستخدم لأكثر من شهر ونصف، ثم يتوقف عن استخدامها لشهر ويعاود استخدامها مرة أخرى.

٣- يجب عدم استخدام مستحضرات الهندباء من قبل المرأة الحامل، أو المرأة التى تخطط للحمل فى المستقبل القريب، وكذلك المرأة المرضع، وعدم إعطاء أى من هذه المستحضرات إطلاقاً للأطفال قبل سن الثانية.

٤- إذا لم تستجب الحالة لمستحضرات الهندباء فى مدة أسبوعين.

٥- إذا كان المريض يستخدم أسبرين أو ملينات أو مواد ضد البرد والكحة ومضادات الحموضة أو الفيتامينات أو المعادن أو الأحماض الأمينية أو أى مستحضرات أخرى، فيجب عليه عدم استخدام الهندباء إلا بعد استشارة طبيبه.

٦- إذا شعر المريض بحرقان في القلب أو إسهال .

### شروط التخزين :

- ١- التخزين مهم جداً في المحافظة على المواد الفعالة في أجزاء النبات .
- ٢- التخزين عند درجة حرارة عالية تفسد المواد الفعالة .
- ٣- ارتفاع درجة الرطوبة وشدة الضوء يؤثران على المواد الفعالة ، وعليه يجب حفظ المستحضرات مغطاة في مكان بارد وجاف بعيداً عن الضوء .
- ٤- يجب عدم وضعه في البرادة<sup>(١)</sup> .
- ٥- يجب عدم تخزينه في كبائن الحمامات .
- ٦- تعد الحرارة مع الرطوبة آفة تخريب للمواد الفعالة في العقار .

\*\*\*

### ● مكملات غذائية لمرضى السكري :

- ماغنسيوم ٧٥٠ ملجم يومياً .
  - كالسيوم ١٥٠٠ ملجم يومياً .
  - منجنيز ١٠٠ ملجم يومياً .
- وهذه المعادن مهمة للاتزان الحمضي القلوي .
- جنسنج : مقو عام (لا يؤخذ في حالات ارتفاع الضغط) .
  - هندباء ( سبق شرحها تفصيلاً ) .

\*\*\*

---

(١) البرادة : الثلجة .

## ١٨ - السمنة ومرض السكرى

أثبتت الأبحاث العلمية خطورة السمنة وتأثيرها السيئ على إحداث مرض السكرى، خاصة سمنة منطقة البطن ( الكرش). وأثبتت الإحصاءات أن ٩٠٪ من مرضى السكرى من النوع الثانى، يعانون زيادة الوزن والسمنة، التى تسببها أحياناً بعض أدوية علاج السكرى، لذا تعد السمنة من أهم أسباب مرض السكرى من النوع الثانى (سكر البالغين)، حيث تفرز الخلايا الدهنية المتضخمة هرمون ريزيستين Resistin الذى يقلل مفعول الأنسولين الذى يفرزه البنكرياس، ونتيجة لذلك ترتفع نسبة السكر فى الدم، ولهذا يفيد تخفيض الوزن فى علاج مرض السكر من النوع الثانى.

وقد أثبتت بعض الدراسات العلمية أن زيادة الوزن تجعل الجسم أكثر مقاومة وأقل حساسية للاستجابة إلى الأنسولين، وأن تخفيف الوزن على نحو تدريجى معتدل (من ٥٪ إلى ١٠٪ من الوزن الأصيل للجسم) ثم المحافظة على ذلك، يعد بمثابة حجر الزاوية فى أى برنامج ناجح لعلاج السكرى.

وتشير دراسة للدكتور جيمس دبليو أندرسون المحاضر بجامعة كنتاكي بالولايات المتحدة إلى أن السمنة المفرطة ترفع معدلات الإصابة بالسكر إلى أكثر من ٩٠ مرة، كما ترفع معدلات الإصابة بأمراض الشرايين التاجية إلى حوالى ست مرات.

وتشير الإحصاءات إلى أن احتمالات وفاة المرضى بالسكرى من ذوى السمنة المفرطة بسبب شرايين القلب تتضاعف بنسبة ٧٠٪ إلى ٨٠٪.

ويقول د. أندرسون إن اتباع نظام غذائى «قليل السعرات» لفترة ١٢ أسبوعاً يؤدى إلى تغييرات هامة مثل خفض الوزن بنسبة ٩,٦٪ وخفض مستوى سكر الدم بنسبة ٢٥,٧٪، بالإضافة إلى نتائج مشابهة تتعلق بقياسات ضغط الدم ومستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية. وأشارت دراسة أخرى إلى أن اتباع نظام غذائى سليم وممارسة التمارين يقللان من خطر التعرض لمرض السكرى بنسبة ٣١٪، ومن الإصابة بأمراض الشرايين التاجية بنسبة ٤٦٪.

وفي فنلندا أثبتت إحدى الدراسات أن فقدان ٤ كيلوجرامات من الوزن تدريجياً يقلل خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة ٥٨٪.

وفي السويد أثبتت دراسة أخرى أن فقدان ما يتراوح بين ٣,٢ و ٣,٧٪ من وزن الجسم قد ساعد أكثر من ٥٠٪ من مرضى السكري الذين أصبحوا طبيعيين في نهاية المطاف.

ويرجع ذلك إلى أن خفض الوزن يؤدي لزيادة عدد مستقبلات الأنسولين، وتحسن أدائه، وبالتالي التحكم في نسبة السكر بالدم كما أثبتت ذلك الدراسات العلمية، ولا يشترط خفض الوزن ليصل للمعدلات الطبيعية، فمجرد خفض الوزن من ٥٪ إلى ٧٪ له تأثير كبير جداً في الوقاية، فالمهم إذن هو البدء في برنامج للسيطرة على الوزن من أجل تجنب مضاعفات مرض السكري، وعلى غير المصابين بالمرض تفادى السمعة لتجنب مرض السكري، وذلك عبر التغذية السليمة وممارسة الرياضة.

### أهمية الغذاء المتوازن في تخفيض الكوليسترول

في دراسة أجراها فريق بحث من مركز أبحاث الوقاية بجامعة ستانفورد الأمريكية تبين أن تناول وجبات غذائية متكاملة ومحتوية على الحبوب والخضراوات والبقول والفاكهة، يخفض مستويات الكوليسترول بكفاءة تعادل ضعف فاعلية نظام الغذاء ذي المحتوى الدهني المنخفض والمعتمد بشكل كبير على الأغذية المعالجة والجاهزة.

وقد شارك في الدراسة ١٢٠ شخصاً بالغاً، واستمرت لأربعة أسابيع. واشتمل النظام الغذائي لأحد القسمين على كميات كبيرة من الأطعمة النباتية كالحبوب والخضراوات والبقول والفاكهة وكميات محدودة من اللحوم ومنتجات الألبان. أما القسم الآخر فقد تناول وجبات غذائية جاهزة ومعالجة لخفض محتواها من الدهون كالأجبان منزوعة الدهون واللحوم الباردة والوجبات الجاهزة المجمدة والمشروبات الغازية الخالية من السكر والبسكويت الخالي من الدهون، مما هو معتاد لدى المستهلك الأمريكي كغذاء لخفض الوزن.

وبعد أربعة أسابيع ، وجد الباحثون أن المشاركين الذين اتبعوا نظامًا غذائيًا نباتيًا في أغلبه انخفضت لديهم مستويات الكولسترول بنسبة ٤ , ٩٪ في حين انخفضت مستويات الكولسترول لدى المشاركين في نظام غذاء الوجبات الجاهزة بنسبة ٦ , ٤٪ .

وهذا يدل على أهمية النظام الغذائي المتوازن وفعالته في خفض الكولسترول والأمراض المتعلقة به مثل الضغط والسكري وأمراض القلب والدماغ والأوعية الدموية والسمنة ، ويدل على مدى المنهجية العلمية المتبعة في نظام الماكروبيوتيك النموذجي المتوازن في معالجة الأمراض .

ومرضى السكر لديهم مقاومة كبيرة لإنقاص الوزن ، ومن هنا فإن عملية تقليل الوزن والتحكم فيه تمثل تحديًا حقيقيًا بالنسبة لمرضى النوع الثاني من السكري .

وعلى من يريد معرفة المزيد عن السمنة والوسائل الآمنة لإنقاص الوزن ، الرجوع لكتابي «صحة ورشاقة بلا رجيم ولا دواء ولا جراحة» .

\*\*\*

## ١٩ - الحساسية ومرض السكري

يعتقد البعض أن الحساسية تقتصر على أمراض الصدر والجلد فقط ، ولكن كتب الحساسية تذكر أن عدة أمراض وأعراض أخرى قد تكون من أعراض الحساسية منها مرض السكري ؛ لذا ينبغي الانتباه لدور التحسس من الأطعمة عند معالجة مرض السكري .

\*\*\*

## ٢٠ - حموضة الجسم وقلوبته

لا يستطيع الجسم أن يعمل في وسط شديد الحمضية أو القلوية، وأفضل وسط تعمل فيه كافة أجهزة الجسم هو الوسط الذى يميل قليلاً للقلوية .

وتقاس حموضة وقلوية سوائل الجسم بمقياس يتدرج من واحد إلى أربعة عشر، حيث يمثل الرقم من واحد إلى سبعة ميلاً للحمضية والرقم من سبعة إلى أربعة عشر ميلاً للقلوية، ويمثل الرقم سبعة نقطة التعادل. وغالباً ما تنتج عن عملية التمثيل الغذائى حالة حمضية بالجسم، ويعمل الجسم باستمرار على معادلتها لتميل قليلاً للقلوية ٣، ٧ - ٤، ٧، ويتأثر الجسم تأثراً بالغاً بأى ميل ناحية الحمضية أو القلوية فقد تنتج حالة غيبوبة مثل التى تحدث لمرضى السكر أحياناً لو وصلت درجة الحمضية إلى ٨، ٦ تقريباً، وقد تخرج عن حد التحكم ويتوفى المريض من جرائها، كما قد يدخل الإنسان فى حالة تشنج شديدة إذا وصلت القلوية إلى ٨، ٧ تقريباً. ومن هنا فإن الجسم يبذل قصارى جهده للإبقاء على حالة تميل للقلوية قليلاً لكى تعمل كافة أجهزة الجسم خلالها بشكل سليم ومريح، ويتم ذلك من خلال عمليات الهضم والتنفس والإخراج.

### الطعام والحمضية والقلوية

هضم أى طعام إما يزيد أو ينقص من درجة الحمضية أو القلوية، والعبارة بنتائج هضم الطعام، وليس بقلوية وحمضية الطعام ذاته، لذا فإن الطعام يقسم وفق هذا المبدأ إلى قسمين :

١ - طعام منتج للحمضية .

٢ - طعام منتج للقلوية .

ومعرفة أنواع الطعام وفقاً لذلك المبدأ تساهم لحد كبير فى إحداث حالة توازن بالجسم بين الحمضى والقلوى .

وكما قلنا فإن العبارة فى قلوية الطعام بالنتيجة عن هضمه وليس بتفاعله العملى ؛ لذا لا يجب الاقتصار على درجة حمضية وقلوية ( ب ه - بى إتش - p h ) لرماد

الطعام<sup>(١)</sup>، بل لتفاعله داخل الجسم عند تمثيله الغذائي، لذا نجد بعض الأطعمة قلوية ولكن ينتج عنه حالة حمضية مثل: السكر والفواكه، وبعض الأطعمة حمضية وينتج عنه حالة قلوية بالجسم مثل: الحبوب الكاملة حيث يعادل محتواها من الفسفور حمضية الجسم (ويخطئ البعض بتجنبها بحجة أن حمضيتها العملية أقل من (٧,٣).

وهناك أطعمة حمضية تنتج حالة حمضية مثل: اللحوم والبيض، وهناك أطعمة قلوية تنتج حالة قلوية مثل: معظم الخضراوات. وبعض الخضراوات ينتج عنها حالة حمضية مثل الخضراوات الاستوائية كالسبانخ والطماطم والباذنجان والبطاطس. كما تنتج حالة حمضية عن الزيوت والدهون.

وبصفة عامة فإن الين الشديد واليانج الشديد مثل اللحوم والسكر ومنتجات الألبان والطعام الكميائي والفواكه والخضراوات الاستوائية تنتج حالة حمضية شديدة بالجسم، ينتج عنها دم غير صحي وضعيف.

لذا ينصح بتقليل الخضراوات من الفصيلة الباذنجانية لعمل التوازن الحمضي القلوي وجعل سوائل الجسم تميل قليلاً للقلوية، وإلا فإن الحالة الحمضية الناتجة عنها تجعل الدم غير صحي وضعيفاً وتسبب هشاشة عظام وكثيراً من الأمراض الأخرى المتعلقة بزيادة حمضية سوائل الجسم.

ويعتبر التنفس من العمليات الحيوية الهامة والدائمة في المحافظة على معدل حموضة وقلوية طبيعي، ففي الزفير يخرج ثاني أكسيد الكربون الذي يعمل على الإقلال من حمضية الجسم، ويعمل الشهيق بعمق ودخول الأوكسجين، على زيادة قلوية الجسم، لذا فإن التنفس العميق البطيء أصح وأنفع بعكس التنفس السطحي السريع.

ويتكون ثاني أكسيد الكربون في الخلية كنتائج لعملية الأيض (التمثيل الغذائي) وذلك بانحاد الكربون الموجود بالطعام مع الأوكسجين، وينتقل ثاني أكسيد الكربون من الخلية والدم للرتئين ويخرج مع الزفير ويتحد بعضه مع الماء مكوناً حمض

● (١) رماد الطعام: ما تخلف من الطعام (المعجم الوسيط).

الكربونيك، وزيادة ثاني أكسيد الكربون تنبه مراكز التنفس بالمش ولكن زيادته عن الحدود المعقولة نتيجة الإرهاق بالعمل والإسراف فى الطعام وضعف الدورة الدموية تزيد حموضة الدم، وتكثر ثاني أكسيد الكربون وتقلل الأوكسجين وتنتج الإجهاد. كذلك تخلص عملية التبول الجسم من العديد من الأحماض .

ويتم بالجسم العديد من العمليات الكيميائية التى يتحول خلالها الحمض القوى لحمض ضعيف، وبذلك تقل درجة الحموضة داخل الجسم.

ولزيادة حمضية الدم وسوائل الجسم والأنسجة آثار سيئة تمتد لتشبط الجهاز العصبى المركزى فيصاب المريض بعدم القدرة على التركيز ثم بفقدان الوعى للحظات؛ وبعد ذلك قد يصاب بإغماء، وهذا ما يحدث لمريض السكرى ومرضى تَبَوُّلِن الدم<sup>(١)</sup> وقد تحدث حالات وفاة عن مثل هذه الحالة. كما أن زيادة حمضية الدم أحد الأسباب الرئيسية للإجهاد.

وتزداد حمضية الدم لأسباب عديدة منها :

- ١- الإسراف فى الطعام والشراب خاصة الطعام المكون للأحماض .
- ٢- الإرهاق الزائد فى العمل .
- ٣- اضطرابات الكلى .
- ٤- اضطرابات الكبد .
- ٥- اضطرابات الأمعاء (الإسهال- الإمساك) .



---

(١) تبولن الدم : اختلاط الدم بالبول .

## ٢١- كيفية معالجة الإجهاد

لمعالجة الإجهاد ينبغي أخذ النقاط التالية بعين الاعتبار :

١- البحث عن السبب .

٢- الإقلال من كميات الطعام، وعدم الإسراف فى تناول الطعام والشراب ( ثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس).

٣- مضغ الطعام بامتياز .

٤- تحسين الدورة الدموية بإحدى الطرق التالية :

\* عمل حمام ساخن للقدم بالماء والزنجبيل .

الاستحمام بالماء الساخن ثم البارد تبادلياً على أن يبدأ بالساخن وينتهي بالبارد، ويبدأ الحمام من القدم ثم الساقين ثم المنكب الأيمن ثم الظهر ثم المنكب الأيسر وينتهي بالرأس . والمداومة على هذا الحمام يومياً صباحاً أو مساءً تحسن وظائف الجسم الصحية والعقلية ، وتفيد من جميع الجوانب .

\* ممارسة رياضة مناسبة .

\* عمل كمادات زنجبيل للكلى ( الطريقة بملحق الوصفات الطبيعية بنهاية الكتاب ) .

\* تناول السلطة بكمية كبيرة مع التركيز على الخضراوات الخضراء ، وليس على الطماطم .

\* تناول كمية قليلة من المخلل بنهاية الطعام .

\* ممارسة تمارين تنفس ، والتعود على التنفس بطريقة صحيحة وعميقة وبطيئة ، وتجنب التنفس السطحي السريع .

انظر ملحق الوصفات الطبيعية لمعرفة تمارين التنفس .

٥- تناول الأطعمة والمشروبات المحتوية على كمية فيتامينات كافية حيث تعمل هذه الفيتامينات على معادلة الحمضية والمساعدة فى الهضم ، حيث يساعد فيتامين أ على التوازن الحمضى القلوى عند أكل الدهون ، ويساعد فيتامين ب على التوازن الحمضى

القلوى عند أكل البروتين ، ويساعد فيتامين س على التوازن الحمضى القلوى عند أكل الكربوهيدرات ، ويساعد فيتامين د على التوازن الحمضى القلوى عند أكل الجميع .

وينبغى أن يكون مصدر الفيتامينات طبيعياً لتحقيق هذا الغرض ؛ لأن الفيتامينات الكيميائية المصنعة تجعل الجسم يميل للحمضية .

والخضراوات والفواكه والمشروبات الطبيعية من عصائرها مصدر ممتاز للفيتامينات ، كما أن الشاي الأخضر وشاي البنشا الطبيعى يحتويان على كميات كبيرة من فيتامينات أ - ب - س - د .



### ● وصفات طبيعية مفيدة

**كمادات الزنجبيل :** كمادات الزنجبيل تنشط الدورة الدموية وسوائل الجسم وتذيب الركود ، وينصح بعملها لمرضى السكرى للإفادة منها فى تقليل السمنة وإذابة الدهون وفى تنشيط الكلى لمساعدتها على التخلص من الأحماض ، وللبطن لتنشيط البنكرياس على إفراز الأنسولين وتستخدم فى أغراض طبية أخرى كثيرة .

ويشترط ألا يكون هناك مانع طبي يحول دون استخدامها ، وتجربى بعد استشارة طبية من متخصص ؛ فهى لا تصلح على سبيل المثال فى الحالات التالية :

التهاب الزائدة - الالتهاب البريتونى - الخراج الرئوى - السرطان - بعض الأمراض الجلدية . . .

**خطوات عمل كمادات الزنجبيل :**

**المقادير :**

١ - كوب متوسط من الزنجبيل الطازج المبشور ، أو ملعقتا طعام زنجبيل مطحون (بودرة) مع الأخذ فى الاعتبار الإقلال عن هذه الكمية فى أول مرة ، وعند من يعانى تهيجاً جلدياً .

٢ - قدر استانلس استيل كبير .

٣ - ثلاثة لترات من الماء .

٤ - مناشف قطنية .

### الطريقة :

- ١ - ضع الزنجبيل المبشور فى كيس قماش قطنى واجعله على شكل صرة .
- ٢ - ضع صرة الزنجبيل أو بودرة الزنجبيل فى الماء وسخنه إلى أن يصل إلى ما دون درجة الغليان .
- ٣ - طبق المنشفة القطنية وامسك كل طرف بيد، واغمس منتصفها بماء الزنجبيل الساخن، ثم أخرجها واعصرها من الماء وضعها على مكان السمنة ( البطن - الأرداف - الأكتاف إلخ) . .
- ٤ - ضع منشفة جافة أخرى فوقها للإقلال من الحرارة المفقودة .
- ٥ - كلما بردت المنشفة بعد حوالى دقيقتين أو ثلاث غيرها بأخرى ساخنة إلى أن يحمر الجلد .
- ٦ - يفضل عمل الكمادات مساءً قبل النوم، وألا يعرض الجسم بعد عملها لتيارات هواء باردة .

## ● تمارينات التنفس

### التمرين الأول :

قف وتنفس بعمق، أوقف التنفس وانحن لأسفل، أطلق الزفير ثم قف منتصباً دون تنفس ثم اثن ساقيك عدة مرات ثم تنفس أخيراً. أعد التمرين عدة مرات .

### التمرين الثانى :

اجلس ماداً ساقيك أمامك . ارفع ذراعيك أفقياً وتنفس . امسك نفسك وانحن بجسمك للأمام . ابقَ فى الوضع الأخير أطول مدة ممكنة . عد للوضع الأول وأطلق زفيراً . كرر التمرين عدة مرات .

## التمرين الثالث :

اجلس منتصب الظهر، وأخرج نفسك ببطء من القم. اجعل البطن للدخال. خذ نفسك سريعاً من الأنف، وادفع البطن للخارج. كرر التمرين ٥ أو ٦ مرات.

## لمقاومة الإجهاد

المشي في الحدائق أو على الرمال و بجوار البحر صباحاً، وممارسة رياضة من أى نوع بشكل جيد ولمدة كافية، فهذا أفضل شىء لمقاومة الإرهاق والإجهاد، وللإستمتاع بالحياة.

شاي البنشا: يزرع ويصنع بشكل طبيعى، ويمتاز بعدم احتوائه على نكهات أو ألوان أو كافيين.

- سهل التحضير، ويمكن تناوله بشكل يومي.
- يقلل من الإحساس بالحاجة للطعم الحلو، وهذا أمر هام جداً لمرضى السكرى.
- جيد لأمراض القلب - تنقية الدم - التهاب الكلية - داء المفاصل - أوجاع المعدة - عسر الهضم - القرحة.
- يحتوى على مجموعة فيتامينات أ - ب - س - د التى تحافظ على التوازن الحمضى القلوى بجانب فوائدها الأخرى.

## الطريقة:

- ١- ملعقتا شاي بنشا لكل ٤ أكواب ماء.
- ٢- يوضع الشاي مع الماء من البداية ثم يرفع على النار، وعندما يبدأ الغليان، يقلل اللهب ويستمر فى التسوية دون الغليان لمدة خمس دقائق.
- ٣- يمكن إعادة استخدامه.

٤- لا يسبب غليه أو إعادة استخدامه مرارة مثل الشاي التجارى.

الشاي الأخضر: له تأثيرات طبية مفيدة مثل :

- مقاومة زيادة حموضة اللعاب بالفم على ميناء الأسنان وبالتالي منع النخر .
  - به كميات كبيرة من مضادات الأكسدة التي تحمى الجسم .
  - له تأثيرات مضاده للجراثيم والفيروسات .
  - يعد أكثر أنواع الشاي صحة وفائدة .
  - يقلل من خطر الهجمات القلبية لحد كبير جداً .
  - يحمى الجلد من الأضرار المتلفة لأشعة الشمس .
- طريقة عمله :

- ١- يرفع كوب ماء واحد على النار .
  - ٢- عندما يبدأ الغليان يصب الماء مباشرة فوق نصف ملعقة صغيرة من الشاي الأخضر فى وعاء خزفى .
  - ٣- يترك حوالى خمس دقائق ويُصفى ويشرب ساخناً .
- شاي الشعير : ممتاز لتنظيف البطن والكلى وإزالة التوتر .
- ١- يغسل الشعير ، ثم يجفف .
  - ٢- يحمص فى وعاء جاف ويقلب بملعقة خشبية إلى أن تنتشر رائحته العطرية .
  - ٣- بعد أن يبرد يحفظ فى وعاء محكم الإغلاق لحين الاستعمال .
- الطريقة :

- ١- يضاف لكل جزء من الشعير عشرة أجزاء من الماء .
  - ٢- يرفع الإناء على النار ، وحين يصل لدرجة الغليان يقلل اللهب من تحته ، ويستمر فى التسخين دون الغليان لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة .
- التليينة : تسمى تليينة لأنها فى لون وقوام اللبن ، وليس لاحتوائها على لبن كما يظن البعض .

المقادير: كوب دقيق شعير كامل- ٥ أكواب ماء- قليل من الملح- ملعقة كبيرة  
عسل نحل طبيعي .

### الطريقة :

١- ترفع المكونات على نار هادئة، وتقلب باستمرار لمدة ١٠ دقائق .

٢- يحلى قرب نهاية الطهي .

\*\*\*

## خاتمة

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد ﷺ وعلى آله وصحبه ومن والاه .

قصد من هذا الكتاب بيان حقيقة مرض السكري (أسبابه وكيفية الوقاية منه ومعالجته بشكل طبيعي يعتمد على الغذاء وأسلوب الحياة والصفات الطبيعية) .

فالسكري عرض أكثر منه مرض، ويمكن السيطرة عليه وتجنب أضراره، أما إهماله فيحدث مضاعفات شديدة الخطورة، ويسبب أمراضاً صعبة الحصر والعلاج .

وأتمنى أن يختفى هذا المرض تماماً أو على الأقل أن تعود نسب الإصابة به للحدود الدنيا، وأقصر الطرق لذلك هي اعتماد أسلوب طبيعي فطري بيئي سليم في الحياة والتغذية والوقاية والعلاج، وهذا ما نحاول عمله دوماً في مواجهة جميع الأمراض .

والله نسأل أن يوفقنا السبيل، ويجنبنا كل سوء .

متعنا الله وإياكم بالصحة والعفو والعافية .

ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا، ربنا ولا تحمل علينا إصراً كما حملته على الذين من قبلنا، ربنا ولا تحملنا ما لا طاقة لنا به، واعف عنا، واغفر لنا، وارحمنا، أنت مولانا فانصرنا على القوم الكافرين .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .



## المراجع

- ١- القرآن الكريم .
- ٢- السنّة النبوية الشريفة .
- ٣- الاستشفاء الطبيعي بالماكروبيوتيك . للبروفيسور ميتشو كوشى . ترجمة د. أسامة صديق مأمون .
- ٤ - زاد المعاد فى هدى خير العباد (فصل الطب النبوى)، للإمام ابن قيم الجوزية، مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة السابعة عشرة، ١٤١٢هـ- ١٩٩١م .
- ٥ - مواقع علم الماكروبيوتيك بشبكة الإنترنت .
- ٦ - قاموس الغذاء والتداوى بالنبات، موسوعة غذائية صحية عامة، أحمد قدامة، دار النفائس (بيروت، لبنان).
- ٧ - الصناعات الغذائية، دار المعارف، مصر، د/ محمد ممتاز الجندى .
- ٨ - المعجم الطبى 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 فى مؤتمر الماكروبيوتيك الدولى بهولندا يوليو ٢٠٠١م .
- ١٣ - الرحمة فى الطب والحكمة، الإمام جلال الدين السيوطى .
- ١٤ - المعتمد فى الأدوية المفردة، تأليف الملك يوسف بن عمر التركمانى، صاحب اليمن، دار المعرفة، بيروت، لبنان ١٤٠٢هـ- ١٩٨٢م .

- ١٥ - الصحة والماكروبيوتيك حسب التعاليم الشفهية والتطبيقية لجورج أوساوا فرانسواز ريفيير .  
Natural Healing from head to toe
- 16 - Cornelia Aihara & Herman Aihara /Avery Publishing Group Inc. Garden City  
Park, New York.
- 17- Meicine R. Myers MD 2nd Edition Harwal Publishing  
شركة ماس للنشر، مصر .
- ١٨ - التداوى والعلاج بعيش الغراب، د. فوزى مدبولى وم. محمد الحسينى، مكتبة ابن سينا،  
القاهرة، مصر .
- ١٩ - تحفة المولود بأحكام المولود، للإمام ابن قيم الجوزية، دار الكتاب العربى، 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 Recommendaions 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 Macrobiotic 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. Promotion Publishing  
1995
- 29 - The Macrobiotic Way Michio Kushi Second Edition 1993 Avery camember of  
Penguin putnam inc.
- 30 - The RJW Gouret Nomi Shannon alive books canada 2001.
- ٣١ - اختيارات جديدة فى العلاج بالطب البديل بيل غوتليب، مكتبة جرير، الطبعة الأولى .
- ٣٢ - الحفاظ على الصحة بطريقة بسيطة د. دين ريتشاردز .

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

٣٤ - لا تحزن - عائض بن عبد الله القرنى - دار ابن حزم - بيروت لبنان - ط الثالثة ١٩٩٩م .





## تعريف بالمؤلف

د. أسامة صديق

\* محاضر ومدرّب ومؤلف ومترجم في مجال الطب التكاملي ، الذي يسعى لاستخدام أساليب الوقاية والعلاج الآمنة بالطب التقليدي ( الغربي) والبدلي (الشرقي) وخاصة مجال الماكروبيوتيك .

\* بكالوريوس الطب والجراحة (مصر)

\* ماجستير في الأمراض الجلدية والتناسلية والعمى (مصر)

\* دبلوم تغذية علاجية من المعهد القومي للتغذية (مصر)

\* دراسات عليا لزمالة الطب التكاملي (أمريكا)

\* دورات تدريبية متعددة في الماكروبيوتيك (هولندا)

\* متفرغ للعمل بمجال الطب التكاملي والماكروبيوتيك بمختلف الوسائل (تدريب - علاج - تأليف - ترجمة - إعلام)

\* أعد وقدم عشرات الدورات التدريبية الطويلة والقصيرة والمحاضرات بمختلف أنحاء العالم العربي .

\*\*\*

\* إصدارات الكتب :

١ - بين الطب النبوي والماكروبيوتيك . صدر منه أربع طبعات وترجم للروسية والإنجليزية .

٢ - الغذاء الصحي و الطهي بالماكروبيوتيك .

٣ - صحة ورشاقة بلا رجيم ولا دواء ولا جراحة .

٤ - الطب النبوي (تحت الطبع) .

٥ - الاستشفاء الطبيعي بالماكروبيوتيك .

ترجمة كتاب Natural Healthing Through Macrobiotic

للبروفيسور ميتشو كوشي .

٦ - مختصر الطب النبوي للإمام ابن القيم ( تحت الطبع ) .

٧ - تساؤلات حول الاستشفاء الطبيعي ( تحت الطبع ) .

\* عنوان المؤلف

المدينة المنورة (السعودية) ت ٠٩٦٦٥٠٦٣٠٦٨٨٦

مصر ت ٠٠٢٠٥٠٢٢٥٥٥٧٥

Web site [www. Osamasedeek.com](http://www.Osamasedeek.com)

بريد إلكتروني

E mail: [osamasedeek@hotmail.com](mailto:osamasedeek@hotmail.com)

\*\*\*

## الفهرس

صفحة	الموضوع
٥	مقدمة
١١	تمهيد
١٥	١- ما هو السكرى؟
	٢- معلومات فسيولوجية (وظيفية) وباثولوجية (مرضية) متعلقة بالسكرى
١٥	٣- أنواع السكرى
١٧	٤- أسباب السكرى
١٩	٥- أعراض المرض
٢١	٦- تشخيص السكرى
٢٢	٧- مضاعفات السكرى
٢٢	٨- السكرى والناحية الجنسية
٢٣	٩- العلاج من المرض
٢٤	١٠- علاج السكرى بطريقة الماكروبيوتيك
٢٦	١١- نصائح هامة لمرضى السكرى
٤١	١٢- وجبات ماكروبيوتيك مفيدة لمرضى السكرى
٤٣	١٣- السكر والسكريات
٤٤	١٤- الأسبرتام
٤٧	١٥- الأسبرتام والسكرى
٥٠	١٦- اللحوم ومنتجات الألبان

٥٧	١٧- أعشاب ومواد غذائية مفيدة لمرضى السكري
٥٧	● حب الرشاد- الثفاء
٥٨	● القرفة (الدارسين)
٥٩	● الهندباء.....
٦٤	● مكملات غذائية لمرضى السكري
٦٥	١٨- السمنة ومرض السكري
٦٧	١٩- الحساسية ومرض السكري
٦٨	٢٠- حموضة الجسم وقلوبته
٧١	٢١- كيفية معالجة الإجهاد
٧٢	● وصفات طبيعية مفيدة
٧٧	- خاتمة
٧٩	- المراجع
٨٣	- تعريف بالمؤلف
٤٨	- إصدارات الكتب

رقم الإيداع ٢٠٠٦/٨٥٩٨

I.S.B.N. - 977-09-1559-9 الترقيم الدولي