



الباب السادس

العصير المناسب لعلاج ما تشكو منه

لقد أصبحت الآن على علم بأن العصائر الطازجة المجهزة من الفواكه والخضروات تغذى الجسم بقائمة كبيرة من العناصر الغذائية. وهذه العناصر تبدأ مباشرة بعد تناول العصير فى العمل على حماية وتقوية كل خلية فى أجسامنا. وهذه الخلايا يمكن أن تكون خلايا الجلد أو الشعر أو العظام أو الأسنان أو القلب أو المخ أو الأعضاء الأخرى الداخلية وهى جميعاً تعمل فى تعاون تام لحفظ الجسم فى صحة جيدة.

ولكن مهما حاولنا فإننا لا يمكن أن نكون طوال الوقت فى حالة صحية كاملة

والأسباب فى ذلك كثيرة ومنها:-

- الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا.
- الاصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة يمكن أن تؤدى إلى إلتهابات فى المفاصل.
- ألأم الفم والأسنان ونزيف اللثة.
- الإمساك وهو مسبب لآلام المعدة والأمعاء.
- ضعف العظام نتيجة لتقدم السن.
- الأرق وحب الشباب والصداع.
- ضعف وسقوط الشعر.
- زيادة الوزن.
- فقد طاقة الجسم والقلق والإضطرابات النفسية.

- تجاعيد الجلد وفقد نضارة البشرة.

- الأمراض الخطيرة التي تصيب الجسم مثل أمراض السكر والسرطان والقلب.

وفى هذا الباب سوف أصف الفيتامينات والأملاح والعصائر المختلفة التى تفيد الجسم وتزوده بالأدوات الصحيحة لكى يتعامل مع المشاكل الجسمانية والأمراض التى تصيبه.

وإضافة إلى ذلك أنصحك بأن تأكل جيداً وتمارس الألعاب الرياضية وتنام المدة الكافية.

أرجو أن تقرأ الباب الرابع كإضافة لهذا الباب فإن ذلك سوف يزودك بالشرح الكافى عن فوائد الفواكه والخضروات والعصائر.

الآلام الشائعة

الآلام الشائعة هى الآلام التى يمكن أن تحدث لنا وتكون مصدر إزعاج لحياتنا اليومية. وأنا أشعر أن العصائر المختلفة التى ورد ذكرها فى هذا الكتاب سوف تقلل أو تريحنا من هذه الأوجاع وتساهم فى ممارسة حياتنا اليومية بنشاط وارتياح.

آلام العظام ومشاكل الأسنان (Aching Bones and Tooth Problems)

تحتوى الخضروات مثل الكرنب وغيرها على كمية كبيرة من الكالسيوم والفيتامينات والأملاح الضرورية لبناء عظام وأسنان قوية. العصائر المناسبة والغنية بالكالسيوم هى العصائر رقم ٣٢ - ٤٢ - ٤٤ - ٦٠ - ٦٣.

الحموضة (Acid Stomach)

العصائر المحتوية على الجزر والكرفس والخيار والبنجر والبطاطس تعتبر عصائر قلوية وتساعد فى تهدئة الحموضة بالمعدة. والعصائر المناسبة للحموضة هى العصائر رقم ٣٧ - ٤١ - ٤٥ - ٦٥ - ٧٠.

حب الشباب (Acne)

العصائر المجهزة من خضروات محتوية على نسبة معقولة من السيليكون تحافظ على جمال البشرة وحيويتها وخلوها من العيوب. أرجو منك أن تجرب العصائر رقم ٣٩ - ٦٥.

التوتر والقلق (Anxiety)

حاول شرب كوب من عصير العنب (رقم ٦ أو رقم ٢٤) أو أى عصير يحتوى على الفراولة. ومن عصائر الخضروات المناسبة لهذه الحالة العصائر رقم ٤٧ - ٥٥ - ٨١.

نزيف اللثة (Bleeding Gums)

الكريبيفروت أو أى فاكهة حمضية تفيد فى حالة نزيف اللثة. أرجو أن تجرب العصير رقم ١٨.

الكدمات والرضوض (Bruising)

العصير المناسب لهذه الحالة هو عصير البرتقال (رقم ٧) حيث إنه يساعد فى تقوية الأوعية والشعيرات الدموية وبالتالي فإن الكدمات والرضوض تشفى سريعاً. كذلك فإن الفواكه الحمضية الأخرى تساعد على الشفاء من هذه الرضوض والكدمات.

تقرح الفم والشفيتين (Canker Sores / Fever Blisters)

العصير المناسب لعلاج أمراض الفم والشفيتين هو العصير المحتوى على الكريبيفروت والأناناس (رقم ٢٢).

نزلات البرد (Colds)

العصائر المناسبة لنزلات البرد هي عصائر الفواكه الحمضية وعصير الأناناس. كذلك فإن عصير الثوم يقي من نزلات البرد والإنفلونزا فأرجو أن تضيفه بكميات صغيرة مع العصائر الأخرى. والعصائر المحتوية على قليل من عصير الفجل تساعد على تنقية التجويف الأنفي وتقوية الأغشية المخاطية. والعصائر المناسبة لنزلات البرد هي العصائر رقم ٦٧ - ٨٣.

الإمساك (Constipation)

إن إضافة الألياف لغذائك اليومي هو أحسن طريقة لتحسين حركة الأمعاء، كذلك فإن عصائر الخضروات تساهم في علاج الإمساك. أرجو منك في حالة الإمساك أن تتناول العصائر المحتوية على البطاطس والجزر مثل العصير رقم ٦٥ وعصير الفاكهة رقم ٩.

اضطرابات الهضم (Digestion Problems)

يعتبر التفاح من أهم الأطعمة التي تساعد على الهضم والعصائر التي تقلل اضطرابات الهضم هي العصائر التي يدخل التفاح في تركيبها مثل العصائر رقم ٩ - ٥٥ وكذلك فإن الكوكتيل رقم ٨ والعصير رقم ٥ المكون من الفواكه الحمضية تساعد أيضا في تحسين عملية الهضم. ويساهم الثوم في سريان الانزيمات الهضمية وفي التخلص من السموم من خلال الجلد. أرجو تناول كمية صغيرة من عصير الثوم بعد اضافة عصائر أخرى لها مثل خلطة العصائر رقم ٦٧ ولاتحاول قط أن تشرب عصير الثوم بمفرده.

حساسية والتهاب الجلد (Eczema)

يفيد عصير الجرجير بما يحتويه من أملاح الكبريت والكلورين المركزين في علاج التهابات وحساسية الجلد ولكن يجب خلط هذا العصير بعصير آخر غير أخضر مثل الجزر وتكون النسبة واحد عصير جرجير إلى ثلاثة عصير جزر.

تأثير دخان السجائر والملوثات الأخرى (Effects of Secondhand Cigarette Smoke and Other Pollutants)

أوصى في هذه الحالة بشرب عصائر الخضروات ذات الأوراق وكذلك عصير الفراولة لتقليل تأثير الملوثات التي تتجمع بالرئة عند استنشاق دخان السجائر. والفراولة تحتوي على عنصر الإلجتنين (Elagitannin) الذي يتحول في الجسم إلى حمض الإلجك (Ellagic acid).

وتشير الأبحاث أن هذا الحمض يمكن أن يمنع الملوثات الكيميائية التي تصل إلى الجسم من أن تتحول إلى مواد مسببة للسرطان. وهذا أيضا يتعلق بالمدخنين اللذين يتعرضون لدخان السجائر وتفيد العصائر رقم ١٦ و ٤٥ في تقليل آثار هذه المشكلة. كذلك فان عصير الكرفس ينقى الجسم من ثنائي أكسيد الكربون الزائد عن الحد كما يفيد أيضاً في هذه الحالة العصير رقم ٧٠ الذي يدخل في تكوينه الجرجير والبقدونس.

الارهاق (Fatigue)

للتغلب على الإرهاق وتزويد الجسم بالطاقة وقوة الاحتمال أرجو أن تتناول عصير الجزر بمفرده أو إضافة عصير آخر اليه مثل عصير التفاح والكرفس والبقدونس. واني أوصى بتناول أحد عصائر الطاقة رقم ٣٦ و ٦٦ و ٦٧ و ٧٣ وللأشخاص الذين يمارسون الرياضة فإنني أقترح شرب العصير رقم ٦٣ قبل وأثناء وبعد ممارسة ألعابهم. أيضاً فإنه من الضروري حصول الجسم على الماغنسيوم الذي

يساهم مباشرة فى رفع مستوى الطاقة وقوة الاحتمال. وهذا الملح المعدنى يمكن الحصول عليه بتناول العصائر الخضراء.

الأنفلونزا (Flu)

جميع الفواكه الحمضية تساعد على تخفيف أعراض الأنفلونزا وخاصة عصير البرتقال واليوسفى. كذلك فان العصائر التى تحتوى على قليل من عصير الجنجر (العصير رقم ٨٣) أو عصير الثوم (العصير رقم ٦٧) تفيد فى هذه الحالة.

أمراض اللثة (Gum Disease)

العصائر المحتوية على كمية كبيرة من الماغنسيوم مثل العصير رقم ٨٥ تفيد فى حالة التهاب اللثة، وكذلك العصائر الغنية بفيتامين (ج) مثل العصير رقم ١٩.

الصداع (Headaches)

أرجو أن تشرب العصير المحتوى على الكرفس والتفاح (العصير رقم ٨١) عندما تشعر بالصداع أو أى عصير آخر محتوى على الكرفس، كذلك فان العصير رقم ٨٤ الذى يتكون من الشمر (Fennel) والتفاح له نفس تأثير العصير السابق.

البواسير (Hemorrhoids)

العصائر التى ذكرت لعلاج اضطرابات الهضم تنظم عملية الإخراج وبالتالي تساعد فى تقليل مشاكل البواسير. فإذا كنت تعاني من البواسير أرجو شرب العصائر التى يدخل فيها عصير البطاطس مثل العصير رقم ٦٥.

العجز الجنسى (Impotency)

حاول أن تضيف عصير جذور الجنجر للعصائر التى تتناولها حيث أنه يحتوى على كمية كبيرة من ملح الزنك الذى يساعد فى هذه الحالة، كذلك فإن جميع أنواع الكرنب تحتوى على كمية معقولة من عنصر السيلينيوم (Selenium) الذى

يمكن أن يزيد القدرة الجنسية عند الرجل، فأتمنى أن تتناول العصائر الذى يدخل فى تكوينها عصير الكرنب كذلك فان عصير ذريعة القمح يفيد فى هذه الحالة مثل العصير رقم ٣٦.

الأرق (Insomnia)

يفيد عصير الكانتالوب رقم ٥ وعصير التفاح والكمثرى رقم ٩ فى تنظيم النوم كذلك فان العصائر التى تحتوى على الكرفس تحافظ على الاتزان بين الملحنيين المعدنيين وهما البوتاسيوم والصوديوم وتساعد على تنظيم النوم، وهذه العصائر هى العصير رقم ٤٧ والعصير رقم ٨١.

التهاب الحنجرة (Laryngitis)

أهم عصير فى هذه الحالة هو عصير الأناناس ويمكن خلط هذا العصير مع عصائر الفواكه الأخرى أو عصير الكرفس ومن المفيد أيضا فى علاج التهاب الحنجرة خلط قليل من عصير جذور الجنجر مع أى عصير آخر مثل العصير رقم ٨٣.

الصداع النصفى (Migraine)

عصير الشمر (Fennel) المخلوط مع عصير التفاح أو الجزر (العصير رقم ٨٤) يمكن أن يفيد فى تخفيف آلام الصداع النصفى. كذلك فان عصير الكرفس يساعد فى هذه الحالة مثل العصائر رقم ٣٧ و٧٤.

دوار الحركة (Motion Sickness)

دوار الحركة يمنع أشخاص كثيرة من السفر وقد أبلغنى العديد من الأشخاص أنهم بعد تناول العصير رقم ٨٣ المحتوى على جذور الجنجر قبل السفر لم يحدث لهم هذا الدوار.

تقلصات العضلات (Muscle Cramping)

العصير الأخضر رقم ٦٣ يساعد في تخفيف وتسكين تقلصات العضلات، كما يساعد أيضاً في تقوية العضلات وبالتالي في تقليل حدوث التقلصات.

الغثيان والشعور بالإعياء في الصباح (Nausea and Morning Sickness)

أرجو أن تشرب أى عصير يحتوى على الجنجر مثل العصير رقم ٨٣ عند الشعور بالغثيان (الشعور بالميل للقيئ) وسوف تشعر مباشرة بالتحسن ويساعد هذا العصير في التغلب على الشعور بالإعياء صباحاً عند السيدات الحوامل.

العشا أو العمى الليلي (Night Blindness)

إن تناول كمية كبيرة من عصير الجزر يساعد على تقوية النظر كذلك فإن العصير المكون من عصير التفاح وعصير الشمر (العصير رقم ٨٤) يعمل على مقاومة العمى الليلي.

مشاكل الجيوب الأنفية (Sinus Problems)

العصائر المحتوية على عصير الفجل أو الجنجر تعمل على التخلص من المخاط بالجيوب الأنفية والتنفس بحرية مثل العصائر رقم ٨٣ - ٨٥.

التهاب الزور (Sore Throat)

في هذه الحالة أيضاً فإن عصير الفجل أو عصير الجنجر مثل العصائر رقم (٨٣ و٨٥) تساعد على تنقية الجيوب الأنفية وتقوية الأغشية المخاطية ونتيجة لذلك يخف التهاب الزور.

حروق الشمس (Sunburn)

يساعد عصير الجزر بمفرده أو مخلوطاً مع العصائر الأخرى على الحماية من حروق الشمس.

التهاب الأوتار (Tendinitis)

العصائر المحتوية على نسبة عالية من السيليكون مثل عصير الخيار وعصير الفلفل يقلل التورم المؤلم الناتج عن التهاب الأوتار والعصائر المفيدة في هذه الحالة هي العصائر رقم ٦٨ و ٧١ و ٧٨.

تآكل الأسنان (Tooth Decay)

الخضروات مثل البقدونس والكرونب غنية بالكالسيوم تقوى الأسنان، وكذلك الجزر تفيد العصائر رقم ٣ - ٨٥ في هذه الحالة.

اضطرابات المعدة (Upset Stomach)

العصائر المحتوية على قليل من عصير البطاطس تهدئ اضطرابات المعدة مثل العصير رقم ٦٥. كذلك يفيد العصير رقم ٨٤ المكون من التفاح والشمر.

التهاب المسالك البولية (Urinary Tract Infection)

للسيدات اللاتي يعانين من التهاب بالمسالك البولية فاني أقترح تناول العصائر المحتوية على الرمان مثل العصير رقم ١٠ (على أن يعصر الرمان بقشرته).

الالتهابات الفيروسية (Viral Infections)

أرجو تناول عصير الأناناس للوقاية من الفيروسات مثل العصائر رقم ١٦ ، ٢١. كذلك فان العصائر المحتوية على فواكه حمضية والتي يدخل عصير الجزر في تكوينها مثل العصائر رقم ١ ، ٦٧ تساعد على الشفاء من هذه الالتهابات.

ضعف جهاز المناعة (Weakened Immune System)

الثوم هام لتقوية جهاز المناعة وعصير البصل يفيد أيضا في هذه الحالة. أرجو تناول العصير رقم ٦٧ المحتوى على الثوم ويمكن استبدال البصل في هذا العصير بدلا من الثوم. والعصير الذي يحتوى على ذريعة القمح رقم ٣٦ يقوى جهاز المناعة أيضاً.

الأمراض الأكثر خطورة

أمراض السرطان والقلب والسكر تعتبر أمراض خطيرة. وانسى لا أدعى أن العصائر يمكن أن تشفى هذه الأمراض أو أى أمراض أخرى. ولكنى أقول أن تناول العصائر يمكن أن يخفف أعراض هذه الأمراض وبالتالي تجعل المريض يشعر بالتحسن والراحة. أن العناصر الغذائية المناسبة يمكن أن تؤخر أو تعكس ظواهر بعض هذه الأمراض وذلك بتحسين الصحة وتقوية النظام المناعى للجسم. والعناصر الغذائية السليمة يمكن أن تكون ضرورية للمساهمة فى تجنب هذه الأمراض الخطيرة. وأرجو أن تأخذ النصيحة من الطبيب قبل ادخال العصائر فى نظامك الغذائى :-

الأنيميا (Anemia)

العصائر الغنية بالحديد تفيد فى حالة الإصابة بالأنيميا، وعلى رأس هذه العصائر العصائر المحتوية على السبانخ والكرنب والخضروات الأخرى مثل العصائر رقم ٤٥ - ٧٥ والعصائر رقم ٥٦ - ٦٩ أيضاً تساعد على مكافحة الأنيميا حيث يدخل فى تكوينها عصير البنجر.

التهاب المفاصل (Arthritis)

إنى أشرب يومياً العصير رقم ٢٢ المكون من الكريبفروت والأناناس لتسكين الآلام والتيبس الناتج عن أصابات كرة القدم فى شبابه، وكذلك فان وجود الكبريت والسيلينيوم بكمية وافرة فى الكرنب والقرنبيط يجعل هذه الخضروات مفيدة فى تقليل التهابات المفاصل، وعصير الكرفس أيضاً يمكن أن يستخدم كعلاج فى حالات التهاب المفاصل والأعصاب والروماتيزم حيث أنه يحتوى على الصوديوم والبوتاسيوم بدرجة عالية من الاتزان. أرجو أن تأخذ فى الاعتبار أن بعض

الخضروات مثل الطماطم والبطاطس والفلفل الأخضر والباذنجان تسبب فى بعض الأحيان آلاماً فى المفاصل لذلك فلا تأكل أو تشرب عصير هذه الخضروات اذا كانت تسبب لك آلاماً فى المفاصل.

السرطان (Cancer)

الفواكه والخضروات ذات التركيز العالى من البيتاكاروتين (بروفيتامين أ) قد تساعد فى تجنب حدوث بعض أنواع السرطان وهذه تشتمل على المشمش والكانتالوب والجزر والبطاطا والخضروات ذات الأوراق. كذلك فان الكرنب والقرنبيط يمكن أن يحمى الجسم من بعض أنواع السرطان، أيضا العصائر رقم ٥ و٣٦ و٤٤ و٤٦ تفيد فى تجنب الإصابة بالسرطان. كذلك فإن تناول قليلا من عصير ذريعة القمح يوميا (مضافاً إليه عصير أخضر) يساعد كثيراً فى هذه الحالة.

التهابات القولون وزوائده (Colitis and Diverticulitis)

عصير الكرنب يمكن أن يخفف آلام القولون وزوائده مثل العصائر رقم ٣٨ و٥٩.

السكر (Diabetes)

العصير المدهش رقم ٧٢ يمكن أن يفيد مرضى السكر، أرجو قبل تناوله أن تستشير الطبيب أولاً، كذلك فان السكر الموجود بالكمثرى يسمى لفيولوز أى سكر الفواكه وهذا السكر يحتمله مرضى السكر بسهولة عن أى نوع آخر. ومرة أخرى يجب استشارة الطبيب قبل تناول عصير الكمثرى (العصير رقم ٩).

حصوات المرارة (Gallstones)

العصائر المحتوية على قليلا من عصير البنجر مثل العصائر رقم ٤١ و٥٦ تساهم فى تحسين أداء المرارة.

مرض القلب (Heart Disease)

عصير اليرتقال بمفرده (العصير رقم ٧) يمد الجسم بمجموعة متزنة من العناصر الغذائية التى تحمى القلب من المرض وتقوى الأوعية والشعيرات الدموية. والعصائر الحمضية الأخرى وعصائر الخضروات تفيد أيضاً فى هذه الحالة وإنى أنصح بتناول العصائر التى يدخل فى تكوينها عصير البنجر لتزويد خلايا الجسم بكمية كبيرة من الحديد. العصائر رقم ٤٠ و ٨٧ تفيد أيضاً فى هذه الحالة.

ارتفاع ضغط الدم والسكتات المخية (High Blood Pressure and Strokes)

قليل من عصير الثوم مضافا اليه عصائر الخضروات الأخرى يمكن أن يُخفض ضغط الدم مثل العصير رقم ٦٧ والعصائر الحمضية مثل العصير رقم ٧ يساعد على تقوية الأوعية والشعيرات الدموية وتحمى الجسم من السكتات المخية، كذلك فإن العصير رقم ٣٤ يفيد أيضاً فى حالة الضغط المرتفع.

ارتفاع الكولسترول (High Cholesterol)

يرتفع الكولسترول بالدم نتيجة لتناول الأغذية المحتوية على نسبة عالية من الدهون، وتبديل هذه الأغذية بالعصائر سوف يساعد على تخفيض هذه النسبة. أرجو أن تتناول العصائر رقم ٦٧ و ٨٧.

حصوات الكلى (Kidney Stones)

العصائر المحتوية على عصير البنجر والخيار مثل العصير رقم ٤١ تساعد الجسم فى التخلص من السموم وتساهم فى تحسين عمل الكلى.

تآكل العظام (Osteoporosis)

عصائر الخضروات غنية بالكالسيوم وتساعد على تأخير تآكل العظام فلذلك أنصحك بتناول كمية كبيرة من العصائر المحتوية على الكرنب والجزر.

مشاكل البروستاتا (Prostate Problems)

عصير البطيخ رقم ٣٤ يزيل حامض البوليك والسموم من المثانة والكلية والبروستاتا.

قرحة المعدة (Stomach ulcer)

إن تناول العصائر المحتوية على الكرب أو البطاطس يمكن أن يخفف من متاعب القرحة، والعصائر رقم ٣٨ و٦٥ تفيد في هذه الحالة.

عصائر الصحة والجمال

نحن نريد جميعاً أن نظهر دائماً بمظهر حسن ولذلك فإنني أحتفظ بصحتي ومظهري الحسن منذ بدأت في تناول العصائر يومياً. وأكثر من ذلك يمكن التغلب على مشاكل البشرة مثل جفاف الشعر واحمرار العينين وخشونة الجلد بشرب العصائر التي تساعد على جمال المظهر الخارجى للانسان ونعومة الجلد ولمعان الشعر وتقوية الأظافر وغيرها.

سقوط الشعر (Hair Loss)

يفيد في هذه الحالة العصير الذى يحتوى على الخيار مثل العصائر رقم ٤١ و٦٨. كذلك العصير رقم ٨٦ يساعد على نمو الشعر وعدم سقوطه.

شحوب واصفرار الجلد (Haggard Looking Skin)

إن الغذاء الطبيعى للجلد يجب أن يحتوى على السيليكون الموجود بنسبة عالية فى الخضروات مثل الفلفل الأخضر والكربن والأوراق الخضراء مثل العصير رقم ٧٨. وتفيد أيضاً الجلد العصائر التي تحتوى على الجزر والجنجر والخيار مثل العصائر رقم ٤١ و٨٣.

العيون المجهدة (Irritated Eyes)

العيون الحمراء المجهدة التي تُضفى على سن الأسنان سنوات اضافية. ولتجنب ذلك أرجو تناول العصائر المحتوية على الجزر والأوراق الخضراء مثل العصير رقم ٦٠.

الشعر الضعيف (Lifeless Hair)

ان عنصر السيليكون الموجود بكمية وافرة فى المشمش والفلقل الأخضر والخس والبقدونس يقوى الشعر ويحافظ على لمعانه. أرجو تناول العصائر رقم ٧٦ و٧٨ و٨٦ لتقوية شعرك ومنعه من السقوط.

التقدم فى السن (Overall Aging)

لتقليل آثار التقدم فى السن على المظهر الخارجى للأنسان وللعناية بصحة الجسم أرجو أن تتناول كمية كبيرة من العصائر المختلفة وعلى رأسها عصير الكرفس والبطيخ والجزر المخلوط بعصير البقدونس.

الشيب المبكر (Prematurely Graying Hair)

إذا كنت منزعجا من ظهور الشعر الأبيض مبكراً فأرجو أن تتناول العصير رقم ٦٢ يومياً.

خشونة الجلد (Rough Skin)

جميع العصائر التى تحتوى على المشمش مثل العصير رقم ٢ تفيد فائدة عظيمة فى مكافحة خشونة الجلد وتشققه وجعله ناعماً ومطاطاً. كذلك فان العصائر رقم ٨٠ و٨٣ تفيد فى هذه الحالة.

ضعف الأظافر (Weak Nail)

العصائر رقم ٤٣ و٧١ تقوى الأظافر وتمنع تشققها وتكسيروها.