

الكتاب :التغذية العلاجية المصورة للأطفال (الجزء الأول)

المؤلف :جودة محمد عواد

النوع :التغذية الصحية

الطبعة :الثانية/القاهرة 2015

المقاس :30X20 سم

تدمك :1-978-977-72429

1- الأطفال - تغذية

2- التغذية - الجوانب الصحية

تنفيذ وإخراج لجنة الإبداع والتطوير

بمركز د/ جودة محمد عواد محمد

م/ محمود خليفة

أ/ سامح محمد

م/أسامة زكى

مراجعة داخلية وتدقيق لغوي

أ/ مصطفى عويضة

أ/ أحمد عبدالظاهر

م/ أسامة زكى

تصميم الغلاف: م/ أسامة زكى

إدارة وتوزيع: م/ مصطفى جودة

ت: 01110280056

لطلبات الجملة:

ت: 25740162 - 25750442

نثر يصنع حضارة



صرح للنشر والتوزيع

جمهورية مصر العربية

القاهرة الجديدة التجمع الخامس النرجس عمارات 411 الدور الثانى

الجوال (01146409316)(+2)

البريد الإلكتروني : darsarh@gmail.com

الموقع الإلكتروني : www.dar-sarh.com

رقم الإيداع : 2015/9483

الترقيم الدولي : 1-978-977-724-029

حقوق النشر محفوظة للناس

لا يجوز طبع أو نشر أو تصوير أو تخزين أى جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة إلكترونية أو ميكانيكية أو بالتصوير أو خلاف ذلك إلا بإذن صريح من الناشر

المقدمة

أردت بهذا الجهد المتواضع أن أساهم بمعلومات بسيطة نحو إعداد جيل من الأصحاء يعرفون أبسط القواعد الصحية للغذاء حتى لا يقعوا فريسة للأمراض الخطيرة وإذا تربى الأولاد على الغذاء الصحي فسوف تقل الميزانيات الضخمة المخصصة لعلاج الأمراض ويكون الهدف هو أطفال يتمتعون بصحة وعافية ولياقة بدنية عالية وعقول ذكية فالعقل السليم في الجسم السليم وما توفيقي إلا بالله

د/ جودة محمد عواد
دكتورة المناعة والتغذية

2015/04/01

١- المشروبات العلاجية



مشروب الروزماري والبردقوش و زهرة
البابونج لضبط هرمونات الجسم والسكر



مشروب الريحان والحبهان
و ورق الكافور مهدئ ومنوم



مشروب القرنفل والزنجبيل
يضبط مناعة الجسم ويطرد البرد



مشروب ورق اللورو مهدئ لفرط الحركة
وعلاج الصرع و مشروب الريحان والقرنفل
لضبط السكر والضغط فائدة خاصة بالطفل



اللبان الذكر من أهم المشروبات
لعلاج البرد والتهاب الحلق
والحنجرة وعلاج الكلى



مشروب الصموة القرنفل مطهر
للأسنان والحلق , والدوم لضبط
السكر والضغط فائدة للطفل

تابع المشروبات العلاجية



مشروب الزبادي بالليمون + العسل
أسرع علاج للبرد وعسر الهضم



مشروب الكمون الصحيح مع الليمون
لإذابة دهون الجسم وغسيل المعدة



مشروب العرقسوس الساخن يساعد على
التئام الجروح وعلاج قرحة المعدة والقولون



مشروب الحلبة والشمر يزيل المغص فوراً
ويعالج الأنيميا وسوء الهضم ويضبط
السكر



مشروب السنامكي مع الشمر +
بذر قطنونة علاج فوري للإمساك
المزمن



مشروب القسط الهندي مع
الخردل أو حب الرشاد مع الحبة
السوداء مقوي للذاكرة

٢- السلطات العلاجية



سلطة الخيار والشبت والطماطم و
البصل غنية بالفيتامينات الضرورية
لسلامة الإبصار والأعصاب والجلد



زبادي بالخيار والنعناع والثوم و
البقدونس يحتوي على خمائر تساعد
على الهضم وطرده الغازات



سلطة البنجر المسلوق مع الخرشوف من
أهم علاجات الأنيميا ونقص الفيتامينات



سلطة الطحينة بالثوم والبقدونس والزبادي
والخل وزيت الزيتون لعلاج مشكلات
القولون



سلطة المشروم والزبادي تنظم
السكر والهرموناتو تعتبر وجبة
غذائية عالية البروتين



سلطة الكرنب والثوم والفلفل والخرشوف والكرنب
والثوم يعالج السكر والخرشوف يزيد العصارة
الصفراوية أربع أضعاف خلال ساعتين

تابع السلطات العلاجية



سلطة خضراء + مكعبات الجبن قليل
الدسم تزيد نسبة الكالسيوم



سلطة كول سلو كرنب مع الجزر
والبصل لإذابة الدهون



سلطة الأفوكادو
هاضمة



سلطة البطاطس المهروسة بالثوم
والبقدونس غنية بالفيتامينات



سلطة الفاصوليا المسلوقة أو الحمص مع الزبادي
والجزر والبصل بروتين سهل الهضم

٣- الشوربة العلاجية



شوربة الخيار الباردة مع النعناع و
الزبادي والثوم (هاضمة وفاتحة للشهية)



شوربة العدس بالجزر والطماطم
والثوم (سهلة وخفيفة)



شوربة البصل بدون لحم أو فراخ
(هاضمة وتساعد على النوم)



شوربة خضار مع مرق اللحم أو الدجاج
ويمكن إضافة فاصوليا أو حمص أو لسان
عصفور لتغيير المذاق



شوربة المأكولات البحرية
(لذيذة ومغذية وسهلة الهضم
عالية الطاقة)



شوربة البصل والبروكلي
(غنية بالبروتينات سهلة الهضم)

تابع الشوربة العلاجية



شوربة المشروم مع الكرنب
أو فول الصويا
(غنية بالبروتينات وسهلة الهضم)



الشوربة الحمراء
الطماطم والبنجر
(لعلاج الأنيميا)



الشوربة الخضراء جرجير وكرنب وكزبرة
وبقدونس وكرفس وشبت
(من أهم علاجات السكر)



شوربة الخرشوف (يساعد في علاج
المغص والغازات والإمساك المزمن تسرع
الهضم وتعالج الكبد والقولون)



شوربة القرنييط أو الكرنب
(تساعد على إذابة الدهون
والأملاح)



شوربة الشعير والبقدونس (مذيبة للدهون
والأملاح الزائدة وتساعد في سرعة
علاج آلام المفاصل)

٤- أطباق البروتين



طبق السمك الصحي ضروري لبناء خلايا الجسم وكرات الدم الحمراء والاعضاء المناعية



طبق الجمبري الصحي لا تزيد عن 100 جرام في اليوم



شرائح اللحم بيكاتا بالمشروم لا تزيد عن 100 جرام في اليوم و 200 جرام سلطة



أطباق البروتين النباتي



شرائح اللحم الفيلي بالبصل لا تزيد عن 100 جرام في اليوم و 200 جرام سلطة



أطباق الدجاج الصحي بدون جلد



الكفتة كثيرة البصل والكرفس والثوم والأرز



كباب حلة بالخرشوف

٥- أطباق النشويات



طبق بليلة سريعة الهضم والامتصاص عالية الطاقة لزيادة عن كوب واحد



طبق الأرز الصحي
(أرز وبصل وجزر وخضار)



طبق المكرونة الصحي بالخضار
وليس بالصلصة



البطاطس الصحية مسلوقة
+ بقندونس + ثوم



طاجن الخضروات
(بصل + جزر + كوسة +)



المحشي الصحي أي نوع خضار كثير من البصل والكرفس والبقندونس وقليل من الأرز (نصف كيلو خضار + ربع كيلو أرز) كمية الخضار (بقندونس و كزبرة وشبت) ضعف كمية الأرز

ملحوظتان

- النشويات هي وقود الجسم
لإنتاج الطاقة السريعة
- لزيادة عن 200 جرام



الخبز الصحي الأسمر + الردة

٦- الفواكة العلاجية

					
البلح ينقع في الماء 3 ساعات	التفاح ثمرة واحدة يومياً	التين ثمرة واحدة يومياً	الأناناس شريحة واحدة يومياً	الكمثرى (أجاص) ثمرة واحدة يومياً	الأفوكادو شريحة مع الأكل
					
البرتقال ثمرة واحدة يومياً	الجريب فروت ثمرة واحدة لعلاج السكر	النبق (سدر) لا تزيد عن 10 ثمرات	الحرنكش أهم علاج للسكر حتى 200 جرام يومياً	الرمان ثمرة واحدة يومياً	البرقوق أو مشمش لا تزيد عن 3 ثمرات
					
التوت لا يزيد عن 10 ثمرات	الكريز لا يزيد عن 10 ثمرات	الكيوي ثمرة واحدة يومياً	الدوم لضبط السكر والضغط ثمرة يومياً	الجوافة بدون بذر ثمرة واحدة يومياً	

٧- السلوكيات

	القدمين - راحة الجسم تبدأ من القدمين - الرائحة الكريهة تفسد حياتك - برودة القدمين تعني التهابات الأنف والحلق - حافظ على قدميك دافئتين		في العرق شفاء ومناعة - ابتعد عن التعرض المباشر للمروحة والتكييف - تأكد من التعرض للشمس ساعة يومياً في الصباح الباكر - الحركة بركة وتصريف للسوائل - تدليك الجسم كل يوم نصف ساعة
	غير مصابيحك الفلوريسنت بمصابيح تجعل الضوء قريباً من ضوء الشمس ولا تصدق أكذوبة اللمبات الموفرة للطاقة فهي ضارة بالصحة وتسبب السرطان		ابتعد عن القطط والكلاب فهي تنقل للإنسان أكثر من 200 مرض
	الأسنان - الهضم يبدأ في الفم - سلامة أسنانك تعني سلامة قلبك - اغسل أسنانك بالفرشاة كل يوم		

تابع السلوكيات

نظافة الفراش

- تجديد الملاءات يومياً
- غسيل البطاطين والسجاجيد بصفة دورية (بانتظام)
- تجديد المراتب كل 5 سنوات
- بياض الشقة كل 10 سنوات على الأقل
- دع الشمس تدخل لغرفتك يومياً



- ابتعد عن الموجات الكهرومغناطيسية
- في المحمول والكمبيوتر والتلفاز
- وجميع الأجهزة الإلكترونية
- فهي تسبب الصرع وضعف
- السمع وإضطراب النوم

حارب الغبار والدخان

- لا تجعل الدخان يدخل إلى عينيك
- ابتعد عن الدخان والتدخين
- وعوادم السيارات والأماكن المغلقة غير جيدة التهوية



النوم

- لا تسهر بعد العشاء
- إطفئ الأنوار والботاجاز
- لا تنام عارياً أو على البطن
- إحرص على نظافة جسمك قبل النوم
- الوضوء قبل النوم

٨- النصائح الذهبية



لا تجلس أمام الكمبيوتر أو المحمول أكثر من ساعتين حتى لا تصاب بالصرع وأمراض أسفل الظهر وهشاشة العظام وغيرها



لا تأخذ مضاد حيوي بدون اختبار المزرة والحساسية ولا تأخذ دواء بدون مراجعة الطبيب



سوء التغذية يؤدي للأمراض وإياك وكثرة الشيكولاتة والكولا والشيبسي فإنها تسبب السرطان والفشل الكلوي



الدواء يضعف تأثيره مع الزمن والدواء لا يعمل بغير غذاء ولا يعمل بغير حركة



لا تأخذ دوائين معاً فالأدوية تتفاعل مع بعضها ويفسد بعضها البعض



العمل والحرفة في الصغر يعني محاربة البطالة ولا تتكبر على أي حرفة



البطالة هي طريق الشحانة والرشوة والسرقة (تعفف لتعيش سعيداً)



لا يوجد دواء مدى الحياة سواء السكر أو الضغط أو الغدة أو الصرع (الدواء يتغير حسب التحاليل)

٩- منظومة العلاج المتكامل

			
الطعام المتوازن الصحي المناسب للسن والعمل	الإخراج المنتظم اليومي	النوم مبكراً بعد العشاء	الثقة في الله والتفائل وعدم الخوف
			
البيئة النظيفة والشمس ساعة كل يوم والهواء النظيف والفراش النظيف	إبتعد عن أسباب الأمراض والممنوعات والمنبهات	الرياضة كل يوم ساعة المشي أو الجري أو التدليك ساعة كل يوم	الدواء المناسب للمرض والذي يتغير باستمرار حسب التحاليل

١- مكونات الوجبة الصحية

			
ثمرة فاكهة واحدة	200 جرام خضار يومياً أو طاجن بدون تسبيك	أرز أو خبز أو مكرونة 200 جرام يومياً	100 جرام شوربة ساخنة أو أي مشروب ساخن
ملحوظة - لا تأكل بدون سلطة خضراء - مجموع الطعام الصحي يساوي كيلو جرام واحد في اليوم			
	100 جرام زبادي أو جبنة قريش	100 جرام بروتين يومياً سمك أو فراخ أو بيض أو لحم	200 جرام سلطة خضراء فيها خس وجرجير وبقدونس وبصل وجزر

١١- الأطعمة السحرية سريعة الهضم



الأوراق الخضراء :
والملونة (خس - جزر - بقدونس -
بصل - جرجير - ليمون - ملعقة
زيت زيتون) سلطة طازجة



الشوربة السحرية :
جزرة مبشورة + بصل مبشورة
+ بقدونس + حبهان + ثوم



سمك طازج ساخن أو جمبرى
ساخن + الخضار + الليمون
وابتعد عن السمك الملعب



غذاء الملكات 5 جرام تذاب
في نصف كيلو عسل
ملعقة صباحاً و مساءً



علاج للبرد والأنيميا
عصير جزر + رمان
أو برتقال + عسل نحل



البذور السحرية:
مضغ ملعقة بذر كتان أو بذر
سمسم أو فص حبهان أو حلبة
+ نصف ملعقة حبة البركة



المشروب السحري :
كوب زبادى + ليمون بقشره
+ ربع ملعقة زنجبيل + ملعقة
عسل نحل + ماء شعير + 3 ثمرات بلح



المشروبات العلاجية :
شريحة ليمون + قرفة
أو عرقسوس أو ريحان

١٢- الممنوعات التي تسبب الفشل الكلوي والسرطان وبقية الأمراض



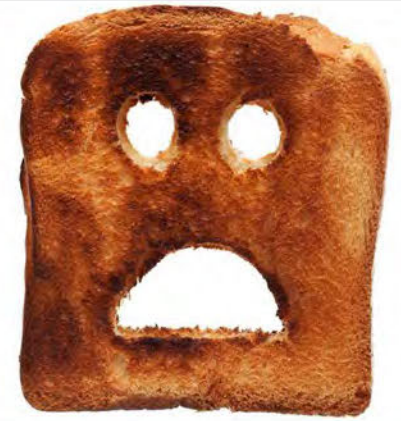
الشيبيسي والكولا
والشيكولاتة والعصائر المحفوظة



المسبكات والمخللات
والفول والطعمية



الأطعمة المحفوظة والمعلبات واللحوم
المصنعة مثل البسطرمة واللانشون



المحروق مثل جلد السمك
والدجاج واللحم المشوي المحروق



الفشة والكرشة
والسجق والممبار



المثلجات كلها خطر
حتى الماء المثلج



الإكثار من الفطائر والحلويات
والجاتوهات والبيتزا والكيك



التدخين أهم سبب
للفشل الكلوي والسرطان

١٣- مراحل تغذية الرضيع



الشهر الخامس

يضاف جزر مسلوقة أو تفاح مسلوقة أو بطاطس مهروسة + عصير فواكة طازج كمية قليلة



الشهر الرابع

زبادي بلدي بدون قشطة - عصير برتقال مخفف- تفاح مبشور أو عصير بكميات قليلة جداً



في الشهور الثلاث الأولى

لبن الأم هو الأفضل + رضعة من الكراوية + الينسون + ملعقة عسل نحل



الشهر السابع

يضاف نصف صفار بيضة مسلوقة + شوربة خضار مهروس + عصير فاكهة



الشهر السادس

يضاف شوربة خضار مهروس + زبادي مع زيادة الكميات (كميات أكثر)

تابع مراحل تغذية الرضيع



الشهر التاسع
يستطيع الطفل الذي بدأ التغذية من
الشهر الرابع أن يأكل وجبات صحية
وكثرة اللعب تساعد على الهضم



الشهر الثامن
مع ظهور الأسنان يبدأ ظهور العصارات
الهاضمة فيمكن إضافة قطع صغيرة من
الدجاج المهروس أو السمك لشوربة الخضار

ملاحظتان

- يلاحظ التدرج في الكميات في الوجبة والرضعات ولا يكره الطفل على الطعام ويبدأ الفطام التدريجي الآمن بتقليل الرضعات مع زيادة الوجبات .
- إذا تأخرت الأم في تغذية الرضيع أو تأخر ظهور الأسنان فابدأ من أي شهر بالتدريج

١٤- مراحل النمو الحركي واللغوي للطفل

			
الشهر السادس يبدأ التدحرج (الزحف) وينبطح ويرفع رأسه وتظهر الأسنان	الشهر الرابع يستطيع الجلوس بمساند ويمد يده ويمسك بالأشياء ونبدأ التغذية الخارجية	الشهر الثاني يمكن أن يدير الرأس ناحية الصوت ويعرف صوت أمه	الشهر الأول يولد الطفل ولا يستطيع الرؤية ولكن يسمع ولا يستطيع الثقلب أثناء النوم
			
يبدأ ظهور الأسنان الدائمة بعد 6 سنوات ويتحكم الطفل في التبول بعد العام الثاني	يولد الطفل و وزنه حوالى (3 - 3.5) كيلو جرام ويزيد وزنه في السنة الأولى 6 كيلو جرام معادلة الوزن = السن $8+2X$ معادلة الطول = السن $80+5X$	الشهر العاشر يسير الطفل مستنداً و ترديد مقاطع كلمات و تظهر القواطع السفلية	الشهر الثامن يجلس بمفرده وتظهر القواطع الأمامية و يستطيع ترديد بابا وماما

١٥- التبول اللاإرادی



الأسباب

وجود مرض السكر - التهابات شديدة - مشكلة نفسية
ولكن السبب الأهم هو أن الأطفال يأكلون الحلوى كثيراً
فيحتاجون لشرب كمية كبيرة من الماء ثم لا يتحكمون في البول أثناء النوم



الفحوصات

يجب عمل تحاليل السكر في الدم - تحليل البول - أملاح الدم
- تحليل صورة الدم - والتأكد من عدم وجود مشكلة نفسية



- يحافظ على البرنامج عدة سنوات حتى ينتظم الطفل في التحكم في البول
- قد يلجأ الطبيب إلى بعض الأدوية للتحكم في البول أثناء النوم ولكن بعد
أن يتأكد بالتحاليل أن الطفل لا يعاني من أي أمراض أخرى وإلا ستأتي
الأدوية بنتائج خطيرة مثل (الصرع)



- عالج السبب أولاً حسب التحاليل
- إبعاد الطفل عن الحلويات والحوادث
- يمنع الماء عن الطفل قبل النوم بساعتين
- يدخل الطفل الحمام قبل النوم مباشرة
- يحمل الطفل ليتبول بعد النوم بساعتين أو أكثر

١٦- علاج وضبط مرض السكري

			
المشي واللعب ساعة يومياً أو تدليك الجسم ساعة يومياً	كوب حرنكش يومياً أو شريحة باباظ مع الأكل	النوم مبكراً وعدم السهر	ابتعد عن الحلويات والبسكويت وجرعات الأنسولين الزائدة خطر
ملاحظات - يجب تحليل السكر في الدم كل يوم . - تغيير جرعة العلاج كل يوم على حسب مستوى السكر في الدم . - السكر المنخفض في الدم أخطر من السكر المرتفع			
	مضغ ملعقة حلبة طرية قبل الأكل	مضغ بصلة متوسطة مع الأكل أو فص ثوم في الزبادي	مضغ ملعقة كزبرة بعد الأكل

١٧- علاج الجيوب الأنفية ونزلات البرد

				
ليمون بقشره + زبادي + عسل نحل (زبادي خلاط)	مشروب ساخن كل ساعتين + قشرة ليمون	شم مبشور البصل أو بخار ساخن	مضغ لبان نعناع أو مضغ شمع عسل النحل 3 مرات يومياً	ملعقة عسل نحل + قطرة عصير ليمون كل ساعة
ملاحظات				
- هذا هو علاج نزلات البرد المتكررة - المضمضة والغرغرة بمغلي القرنفل - غسل الأسنان قبل النوم	النوم مبكراً وعدم السهر أو وضع الإصبع في الأنف كل ساعتين	قطارات العسل + الليمون أو الزيوت أو القرنفل كل ساعتين	تدليك البطن نصف ساعة في اتجاه عقارب الساعة مرتين يومياً	الرياضة كل يوم ساعة في الشمس في الشروق أو الغروب

١٨- أمراض الكلى

أهم تحاليل وظائف الكلى

مزرعة بول
بولينا في الدم
كرياتينين في الدم
هيموجلوبين الدم



الأعراض

الشعور بالإعياء وضعف الشهية
وجود دم في البول
يرتفع ضغط الدم
وأفضل طرق إكتشافه عن طريق
إرتفاع نسبة الكرياتينين في الدم



الممنوعات

- الابتعاد عن الكولا والشيكولاتة والبيبسي والشيبسي والأطعمة المحفوظة
- إذا عطشت إشرب مشروبات ساخنة (ممنوع الماء البارد أو أي مشروب بارد)



تابع علاج أمراض الكلى



مغلي الشعير + البقدونس
الأخضر كل ساعتين



100 جرام بروتين يومياً
سمك أو فراخ أو بيض



أعشاب الكلى (من الصيدلية)
3 مرات يومياً



ملعقة عسل نحل + حبوب لقاح
3 مرات يومياً

ملاحظة

هذا هو علاج الحصوات والأملاح وهو البديل عن الغسيل الكلوي
وقد نجح هذا البرنامج في إنقاذ آلاف المرضى من الغسيل الكلوي



نصف ملعقة صمغ عربي
+ نصف ملعقة خروب
صباحاً ومساءً



السلطة الخضراء + شوربة
الخضار مع أي وجبة

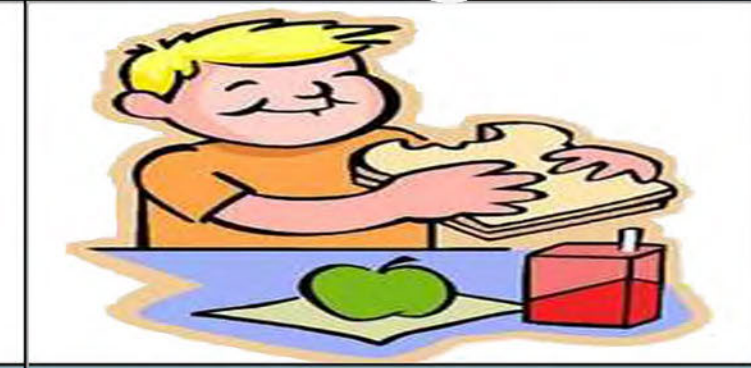
١٩- علاج الحموضة وقرحة المعدة والإثني عشر وارتجاع المريء



ماء الشعير الساخن كوب بعد الأكل



عصير الرمان الحلو (غير مثليج)
نصف كوب قبل الأكل



مضغ الطعام جيداً ثمهل وأعد المضغ



العرقسوس أسرع علاج لقرحة المعدة



السلطة الخضراء و شوربة ساخنة
مع أي أكل



نصف كوب ماء مغلي
يشرب ساخناً قبل الأكل

تابع علاج الحموضة وقرحة المعدة والإثني عشر وارتجاع المريء



لا تنسَ ترتيب دخول الطعام للمعدة ولا تأكل
قبل النوم (شوربات ثم سلاطات
ثم بروتين ونشويات ثم الفاكهه)

المشي ساعة يومياً يساعد على الهضم

أي مشروب ساخن قليل السكر
(راجع المشروبات العلاجية)



ابتعد عن :

المخللات والمسبكات و المثلجات و الأدوية التدخين يدمر المعدة والسهر يدمر الغشاء المخاطي القهوة والكولا والشيكولاتة والشاي
المعجنات والبسكوت والكيك واللب والمكسرات

٢٠- الانيميا



الجرى ساعة في الشمس



100 جرام بروتين



سلاطة خضراء
فيها بصل



3 بلحات + زبادي
+ عسل نحل

أولاً البحث عن
السبب وعلاجه



مضغ ملعقة
حلبة طرية



فواكه أو عصير فواكه
طازجة



ملعقة عسل
+ حبوب لقاح

٢١- علاج ضغط الدم المرتفع



فص ثوم مهروس في
الزبادي (ضغط ناتج من الدهون)



5 فصوص قرنفل + مشروب ساخن أو
مضغ ملعقة كزبرة (الضغط الإلتهابي)



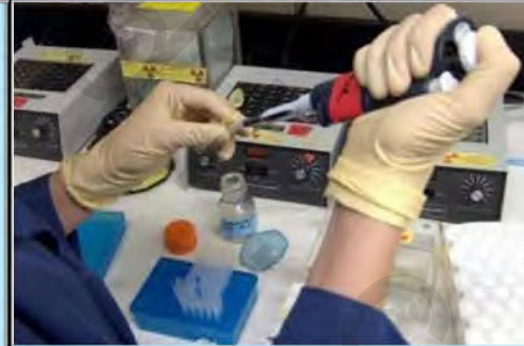
منقوع ملعقة دوم مطحون
+ كوب ماء يومياً



بردقوش + روزماري ساخن أو كركدية
خفيف ساخن (للضغط النفسي)

ملاحظات

- أرجو قياس الضغط وأنت جالس بعيداً عن التوتر
- يقاس الضغط يومياً وإذا كان أقل من 110/70 ممنوع العلاج
- يقاس الضغط يومياً وإذا كان أقل من 110/70 ممنوع العلاج
- أما إذا كان الضغط لا ينخفض بالدواء فابحث عن السبب



لمعرفة السبب قم بعمل تحاليل
الأملاح و وظائف الكلى وصورة دم
وصورة لدهون الدم



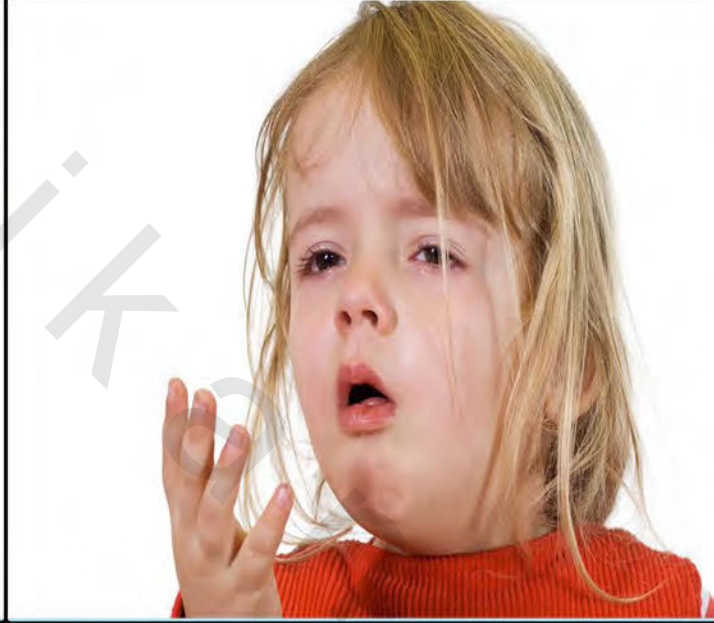
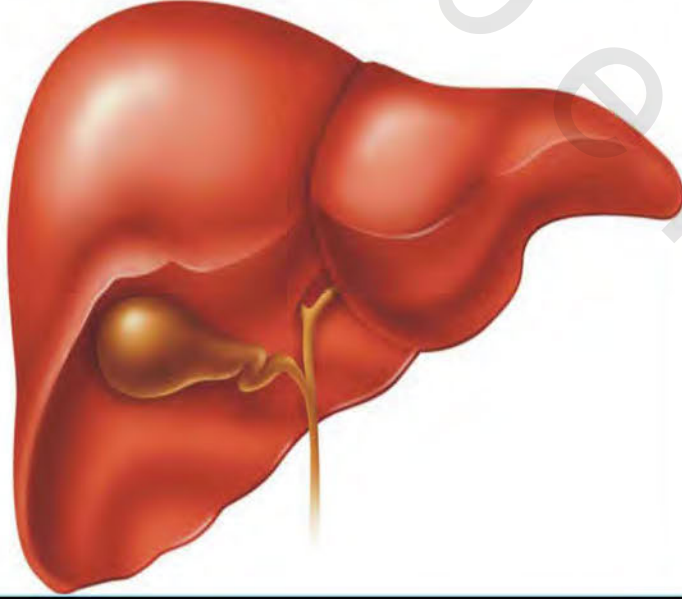
ضغط عصبي
ضغط الأنيميا
ضغط التهابي

أنواع الضغط

٢٢- علاج الضغط المنخفض

			
كوب واحد قرفة (1/4 ملعقة) أو زنجيل (1/8 ملعقة)	كوب واحد قهوة	ملعقة عرقسوس تقلب جيداً في 1/2 كوب ماء	ملعقة عسل نحل أو أي مشروب ساخن يضبط الضغط
ملاحظات - الضغط المنخفض لا يعالج بالمخللات والحوادق - الضغط المنخفض عن 90/60 أخطر من المرتفع	 الأعراض تتشابه مع الأنيميا (دوخة - قلة تركيز - عدم القدرة على عمل أي شيء وخمول وكسل)	 الأسباب قلة الطعام - السهر - الأدوية - مشكلة نفسية - نزيف مستمر - مشكلة في التنفس	 منقوع الدوم يضبط الضغط المرتفع والمنخفض

٢٣- أمراض القلب



الأمراض التي تدمر القلب

- مشاكل الكبد والكلى والسكر
- الإمساك المزمن والغدة الدرقية
- مشاكل الأسنان والتهاب اللوز
- الأمراض المناعية والسمنة وتسوس الأسنان

الأعراض

- دقات قلب سريعة ونهجان
(لا يستطيع صعود السلم)
- دوخة وإغماء متكرر
- ضيق التنفس واختناق أثناء النوم
- ألم شديد في الصدر وتورم القدمين
- زرقة في اللسان والشفافيف والأطراف

الأسباب

- الحزن والانفعالات الكثيرة
- الكسل يدمر القلب
- التدخين يدمر القلب والأوعية
- الدهون تسد الأوعية

تابع أمراض القلب



الكمبروتشا

خل الاعشاب

بخلاصة الشاي والمرمية والبابونج والكرمية

تركيز حامض الخليك ٥ %



لإذابة الدهون

1/4 ملعقة زنجبيل + 1/2 ملعقة قرفة
+ كوب ماء دافئ /
ملعقة خل أعشاب
/ فص ثوم مهروس في زبادي
/ بصل مشوي أو مسلوق



لتقوية عضلة القلب

المشي كل يوم ساعة - مضغ فص
حبهان صباحاً ومساءً



الفحوصات اللازمة

صورة دم - وأشعة صدر - إنزيمات عضلة القلب
رسم قلب ECG - - رسم قلب بالموجات ECHO



أطعمة سهلة الهضم والامتصاص

الأسماك الطازجة - سلطة خضراء



لإزالة حزن القلب

تفاح - موز - جزر - خس -
عسل نحل + غذاء ملكات



٢٤- علاج آلام وتورم المفاصل



حنا اليدين والقدمين (3 ملاعق حنة
+ 3 ملاعق قرض + 1 ملعقة خردل)
كل ليلة



5 شرط سم النحل
تحت الجلد فوق مكان الألم
قبل وقت الظهيرة



المشي ساعة يومياً
أو التدليك ساعة يومياً
+ الركوع والسجود كثيراً



الشمس ساعة كل يوم صباحاً قبل الظهيرة



لف المفاصل بالصوف
بعد الزيوت والسم



تدليك بالزيوت 3 مرات
يومياً كل مرة نصف ساعة

ما هي طرق العلاج

ضبط السكر والأملاح و معرفة نسبة الكالسيوم وهشاشة العظام

٢٥- علاج القدم السكري وقرح الساق



دهان عسل نحل + بروبليس
(صمغ النحل) كل 6 ساعات



5 شرط سم النحل تحت
الجلد السليم يومياً



تطهير الجرح بمغلي القرنفل



ضبط سكر الدم أولاً

أضف إلى معلوماتك

- ترسيب الدهون والأملاح هو
الذي يسبب إنسداد الأوعية
- هذا العلاج يحمي القدم والأصابع
من البتر (بديل عن القطع)



كاسات وخز للساقين (حجامة)
يوم بعد يوم لتكوين
أوعية جديدة



3 ملاعق حنة + 3 ملاعق قرص +
1ملعقة خردل يغطي الجرح
من المساء للصباح



تدليك الركبتين
والساقين والقدمين بالزيوت نصف
ساعة 3 مرات يومياً

٢٦- علاج مشاكل القولون المتقترح



نصف ملعقة خميرة جافة
+ زبادي ولا تأكل الطعام
قبل النوم مباشرةً



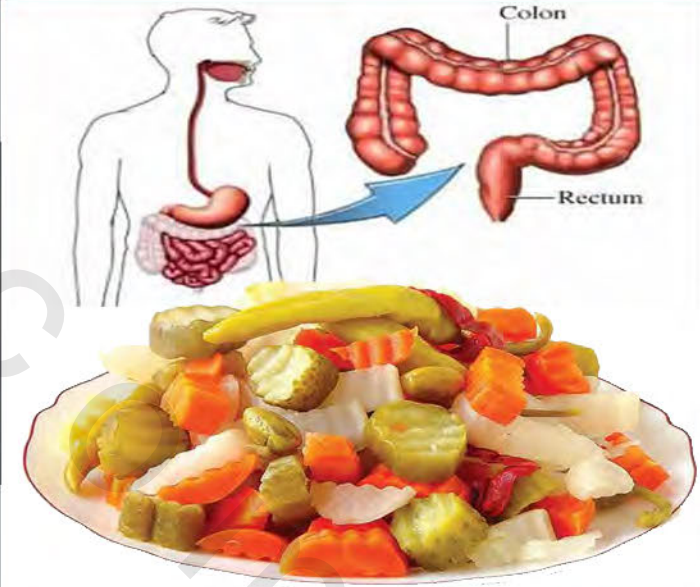
حقنة شرجية يومياً مكونة من :
3 ملاعق بن سادة
+ 6 كوب ماء ساخن



نصف ملعقة عرقسوس + ملعقة بذر قطنونة + نصف ملعقة
خروب مطحون + نصف ملعقة حلبة مطحونة +
أي مشروب ساخن صباحاً ومساءً

ملاحظات

- الابتعاد عن المسبكات والمخللات والدهون وكل ما يؤذي المعدة أو القولون
- يتأثر القولون بالحالة النفسية فكن متفائلاً ولا تخف
- كل ما يصلح المعدة يصلح القولون وكل ما يضر المعدة يضر القولون
- تأكد من الإخراج المنتظم كل يوم والنوم مبكراً
- لا تقلق فالقولون يجدد خلاياه بسرعة مهما كان الصديد أو الدم
- الوجبات الصغيرة المتعددة تنشط حركة القولون
- تناول الماء الساخن على الريق وقبل الطعام
- شرب الماء قبل الطعام وعدم الشرب أثناءه أو بعده مباشرةً



٢٧- علاج الحروق والجروح



إذا مضى على الجرح أكثر من
6 ساعات فتصعب الخياطة



عسل النحل النقي + بروبليس ي
غطي الجرح كل 6 ساعات



شطف الحرق بسرعة بماء جاري نقي
ممنوع الثلج



ضع عسل نحل
نقي في الحال



شرب العرقسوس المغلي يومياً
أسرع علاج ليلتئم الجرح



احفظ الجرح أو الحرق
من التلوث ومن الماء



تطهير الجرح بمغلي
القرنفل الساخن



خياطة الجرح بسرعة
خلال أول ساعة من الجرح

٢٨- قرح الفم واللثة والشفاه والحلق واللسان



وضع ملعقة عسل نحل كل ساعتين
+ قطرة عصير ليمون على موضع الالتهاب



المضمضة بمغلي قرنفل
كل ساعتين والغرغرة



مضمضة بملعقة كربونات الصوديوم + 1/4 كوب خل
منزلي كل ساعتين وغرغرة

هل تعلم :

- تعتبر هذه القرحة دليل على قرح المعدة والقولون
- فيجب علاج شامل
- كثرة الأدوية والسوائل الباردة أو الساخنة والمسبكات
- تزيد القرحة
- القرحة دليل على مشكلة في جهاز المناعة وهذا يعني
- مشاكل نفسية حاول علاجها دون تأخر



لبان دكر منقوع يسرع من التئام القرحة



دك الأسنان بالعرقسوس الجاف وقشر الليمون
3 مرات يومياً

٣٩- الصداع المستمر



صداع ألم الأسنان
لابد من الذهاب لطبيب الأسنان



صداع لقلة النوم
يجب أن تنام



صداع الإمساك
راجع علاج المعدة والقولون



الصداع النفسي
من الخوف أو القلق لابد من مهديء



صداع الأنيميا
لابد من تحليل صورة دم وعلاج الأنيميا



صداع الضغط
يرجى قياس الضغط قبل العلاج



صداع النظر
لابد من كشف نظر وعمل نظارة



صداع الأنف والأذن
راجع علاج الأنف والجيوب الأنفية



صداع ورم المخ
لا تفكر فيه قبل عمل التحاليل السابقة

٣- النزيف المتكرر من الأنف أو اللثة



قم بعمل تحليل وظائف المناعة و
صورة دم و الذئبة الحمراء و السيولة



ضروري قياس ضغط الدم فالضغط
المرتفع يسبب النزيف



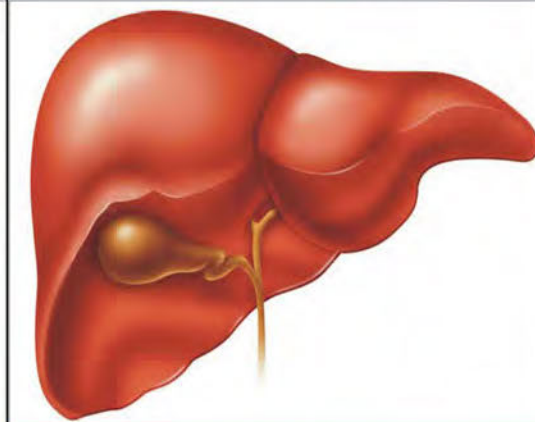
لا تسكت على النزيف و لا تهمل حتى
لا تتدهور الحالة اذهب فوراً للطبيب



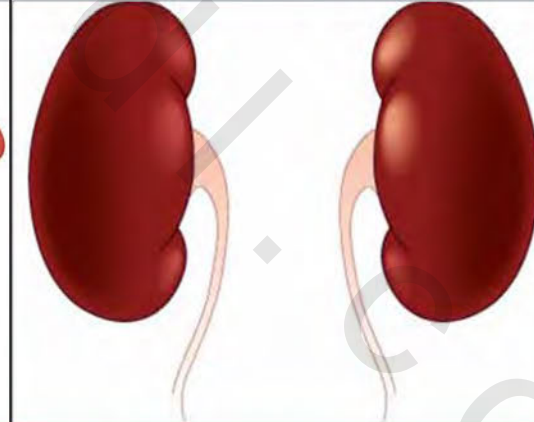
لا تبتلع الدم وضع
كمادات باردة لوقف النزيف



اذهب لطبيب الأسنان إذا كان الضغط
سليم والكبد و الكلى و عوامل السيولة



ضروري عمل وظائف الكبد



قم بعمل تحليل وظائف الكلى



قم بعمل صورة لعوامل
التجلط والسيولة في الدم

٣١- حساسية الصدر والأمراض الصدرية



مشروب ساخن كل ساعة
+ شريحة ليمون + 5 فصوص قرنفل



مشروب الزبادي + الليمون بقشره +
1/8 ملعقة زنجبيل + ملعقة عسل نحل علاج للكحة



ينسون + ورق جوافة + ورق مرمية
+ لبان دكر + ماء مغلي 3 مرات يومياً

ملاحظات

- ابتعد عن الأتربة والتدخين والسهر
- ارجع إلى علاج الجيوب الأنفية ونزلات البرد
- احرص على مشروب ساخن كل ساعتين من هذه المشروبات



مغلي ملعقة حلبة + 3 ثمرات بلح + 1 ثمرة تين
+ 2 كوب ماء لخمس دقائق وتشرب قبل النوم



الحركة وتنشيط الدورة الدموية والتدليك للصدر
والأطراف ساعة يومياً

٣٢- حب الشباب ومشكلات الجلد



نصف ملعقة خميرة + كوب
زبادي + ملعقة عسل نحل
لتنظيف القولون والجلد



الفواكة الطازجة والوجبات المتوازنة
والنوم الصحي وممارسة الرياضة من
عوامل سلامة الجلد من الأمراض



الجلد مرآة الجسم ويعكس
الحالة النفسية ومشكلات
القولون والقلب والكلى والكبد



المحافظة على الوضوء باستمرار والاعتسار والابتعاد
عن الأتربة والملوثات ضروري لسلامة الجلد



عصير الجزر والرمال والبنجر
والليمون وعسل النحل
ضروري لسلامة الجلد



السلطة الخضراء مع
كل وجبة لسلامة الجلد

المسببات

الإفراط في الحواقي والمخللات والمعجنات والحلويات والشطة والكولا والشيكولاتة

٣٣- السمنة وزيادة الوزن



لا تيأس إذا كانت
الدهون عنيدة وأنت
ضعيف أمام الحلويات



الشوربة الحارقة للدهون
شوربة الكرنب والفجل
والبصل والثوم



1/4 كوب خل أعشاب
+ 3/4 كوب ماء ساخن
صباحاً ومساءً



المشي أو الرياضة كل
يوم ساعة كاملة



حزام عريض للبطن طوال النهار
ويفك قبل النوم



أكبر كمية من السلطة
الخضراء قبل الأكل

- لا تفرح بالتخسيس السريع فسرعان ما يعود الوزن كما كان
- التخسيس الصحي لا يزيد عن كيلو واحد في الإِسبوع فلا تتعجل

٣٤- الحمى أو ارتفاع درجة حرارة الجسم



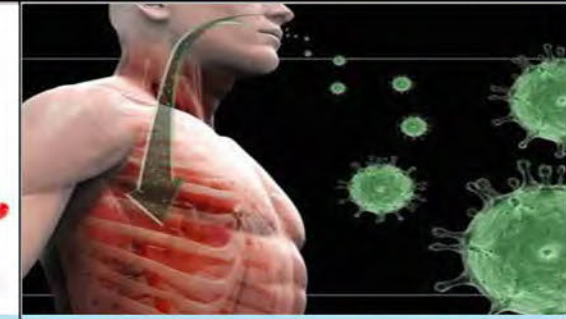
قد تكون بسبب حادثة أو
صدمة أو ضربة شمس



قد تكون بسبب بعض
الأدوية مثل البلادونا
والمورفين واليود والمنومات



قد تكون الحمى أو
الحرارة بسبب بعض
الأطعمة مثل الشطة والحلوى



قد تكون بسبب العدوى و الإصابة
بالفيروسات أو الطفيليات أو البكتيريا
أو الفطريات



قد تكون بسبب مرض
النقرس أو زيادة إفراز الغدة



قد تكون بسبب نشاط
روماتيزمي مثل الذئبة
الحمراء والروماتويد



قد تكون بسبب تفاعلات
الحساسية الزائدة



قد تكون بسبب
الأورام مثل الليمفوما

أولاً : بمعرفة السبب وعلاجه

وتعالج الحمى :

ثانياً : خافض للحرارة والإكتفاء به فقط يقلل من فرص الشفاء

٣٥- حدوتة الكالسيوم والعظام



لا يبقى الكالسيوم إلا في وجود فيتامين د (D) الذي ينشط تحت الجلد بعد التعرض للشمس



الكالسيوم ضروري للعظام والأسنان والعضلات والقلب



أسباب نقص الكالسيوم

قد تكون هرمونية في سن اليأس مثلاً أو نقص الكالسيوم في الغذاء أو عدم التعرض للشمس أو مشكلة في الهضم والامتصاص أو مشكلة في الكلى والمهم هنا هو البحث عن السبب



- بدون الشمس لا يمتص الكالسيوم مهما كانت أدوية الكالسيوم أو فيتامين د (D) ويصاب الإنسان بأمراض كثيرة - يجب أن يكون التعرض للشمس في وقت شروق الشمس أو قبل الغروب بقليل والتعرض لها في وقت الظهيرة يكون ضار

تابع حدوتة الكالسيوم والعظام

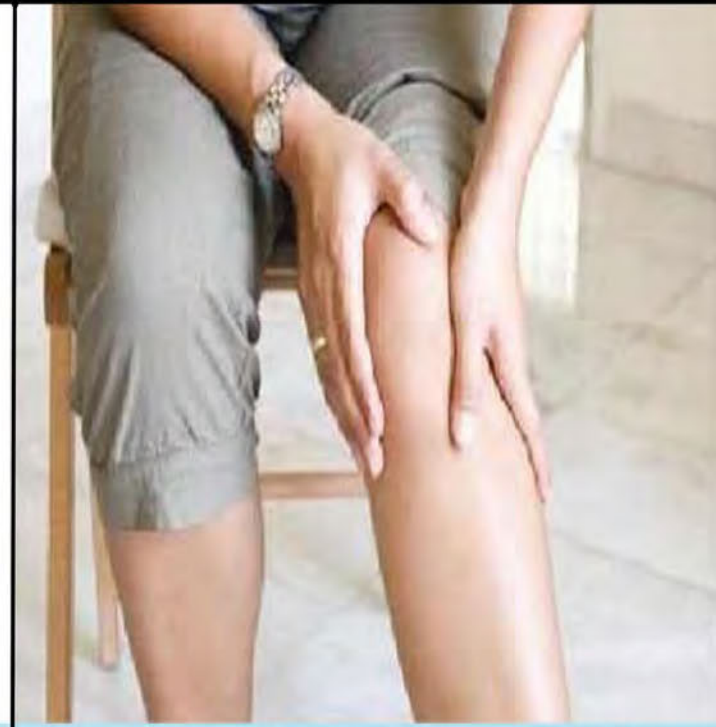


أما لين العظام في الأطفال والكساح فسببه نقص فيتامين D وليس الكالسيوم وهذا يدل على نقص التعرض للشمس (في أوقات مناسبة كما سبق ذكرها)



أسباب زيادة الكالسيوم

- الأورام ومشاكل الغدد وزيادة أدوية الكالسيوم
- وإذا زاد الكالسيوم يسبب في الفشل الكلوي ومشاكل العظام وقرح القناة الهضمية



أعراض نقص الكالسيوم

- تأخير التسنين والمشي في الأطفال
- آلام العضلات (تقلصات)
- الرعشة
- وآلام المفاصل والعظام

٣٦- أمراض الكبد



التحاليل

صورة دم - دهون الدم - بول كامل
تحليل الصفراء - إنزيمات الكبد
إنزيمات الممرات الصفراوية - سونار على البطن -
دلائل الفيروسات الكبدية (A-B-C)



الأعراض

قد تظهر في صورة إمساك مزمن أو خمول
وكسل أو سوء هضم وامتصاص أو تورم
البطن والقدمين أو صفرة في بياض العين
وقد تصاحبها حمى , وقد يكون معها نزيف
الأنف أو اللثة أو البواسير وقد يصل الأمر إلى
الإغماء الكبدي أو الغيبوبة الكبدية



الأسباب

من أهم الأسباب الإصابة بالفيروسات أو البكتيريا
أو الطفيليات ويمكن أن تسبب الأدوية تلف أنسجة الكبد
وكذلك الأمراض المناعية وزيادة الحديد
والنحاس والكحول وكذلك حصوات المرارة

تابع أمراض الكبد



نبات سيقان القنطريون توقف التليف



لسع النحل يعالج الفيروسات
والأمراض المناعية



عسل النحل النقي هو أهم علاج
للكبد على الإطلاق



نبات الشيكوريا المغلية تساعد في علاج
إنسداد القنوات المرارية



نبات شوك العاقول يحتوي على السيليمارين
التي تساعد على سرعة تجديد الخلايا



ربع ملعقة من الراوند تعالج
الإمساك ونقص الصفائح

سيقان الخرشوف مع شوربة الخضار تساعد على زيادة الصفراء 4 مرات
خلال ساعتين فتساعد على علاج أمراض القولون وسوء الهضم



الفهرس :

- 2.....المقدمة
- 3.....١- المشروبات العلاجية
- 5.....٢- السلطات العلاجية
- 7.....٣- الشوربة العلاجية
- 9.....٤- أطباق البروتين
- 10.....٥- أطباق النشويات
- 11.....٦- الفواكة العلاجية
- 12.....٧- السلوكيات
- 13.....٨- النصائح الذهبية
- 15.....٩- منظومة العلاج المتكامل
- 16.....١٠- مكونات الوجبة الصحية
- 17.....١١- الأطعمة السحرية سريعة الهضم
- 18.....١٢- الممنوعات التي تسبب الفشل الكلوي
- 19.....١٣- مراحل تغذية الرضيع
- 21.....١٤- مراحل النمو الحركي واللغوي للطفل
- 22.....١٥- التبول اللاإرادي
- 23.....١٦- علاج وضبط مرض السكر وأعراضه
- 24.....١٧- علاج والجيوب الأنفية ونزلات البرد
- 25.....١٨- أمراض الكلى

- ١٩- علاج الحموضة وقرح المعدة والإثنى عشر وارتجاع المريء 27
- ٢٠- علاج الأنيميا 29
- ٢١- علاج ضغط الدم المرتفع 30
- ٢٢- علاج الضغط المنخفض 31
- ٢٣- أمراض القلب 32
- ٢٤- علاج آلام المفاصل 34
- ٢٥- علاج القدم السكري 35
- ٢٦- علاج مشاكل القولون 36
- ٢٧- علاج الحروق والجروح 37
- ٢٨- قرح الفم واللثة 38
- ٢٩- الصداع المستمر 39
- ٣٠- النزيف المتكرر من الأنف أو اللثة 40
- ٣١- حساسية الصدر والأمراض الصدرية 41
- ٣٢- حب الشباب ومشكلات الجلد 42
- ٣٣- السمنة وزيادة الوزن 43
- ٣٤- الحمى وارتفاع درجة الحرارة 44
- ٣٥- حدوتة الكالسيوم والعظام 45
- ٣٦- أمراض الكبد 47