

برنامج الوصول إلى الصحة العامة

الأسبوع الأول

التخلص من كل أنواع الدهون، والزيوت، والطعام المسبك، والمخللات، والساندويتشات مثل الفول، والطعمية، والكبدة، والهامبرجر، واللانшон، وجميع أطعمة

الشارع Take Away

أولاً: الطعام

- الإفطار: ملعقتين من عسل النحل الطبيعي النقي في نصف كوب ماء دافئ على الريق، أو ٧ تمرات عجوة، أو هما معاً (فطور التمر، والعسل).
- المشروبات: ملعقة حلبة حصى + ملعقة شمر، أو ينسون تغلي لمدة ثلاث دقائق، وتحلى بمعلقة عسل، وبعد ساعتين تؤخذ ملعقة صغيرة بابونج + ملعقة صغيرة بردقوش مثل: الشاي الكشري، وتحلى بمعلقة عسل.
- الغداء: سلطة الخضراوات الطازجة النظيفة: (كرفس / قلب الكرنب / خس / بقდونس / جرجير / بصل / فجل / طماطم / خيار / جزر + ملعقة زيت زيتون + ملعقة خل + ١/٢ ليمونة).
- اللحوم: سمكة بدون جلد في حجم كف اليد، أو ربع فرخة بدون جلد، أو قطعتين من اللحم في حجم علبة الكبريت، أو بيضتين مسلوقتين نصف تسوية، ولا بد من السمك، أو السالمون مرتين في الأسبوع + ثمرة فاكهة طازجة، ولا بد من كوب عصير ليمون، أو برتقال، أو طماطم طازجة كمصدر لفيتامين C.
- العشاء: سلطة خضار + ثمرة فاكهة واحدة + كوب زبادي + ملعقتي عسل + حبوب اللقاح.

ثانيًا: التمارين الرياضية، والتدليك:

- ١- المشي كل يوم عشر دقائق تزداد كل يوم خمس دقائق.
- ٢- إطالة الصلاة خمس دقائق مع أخذ الشهيق بعمق، والاسترخاء التام (الصلاة في مواعيدها).
- ٣- يمكن الخروج إلى الحدائق، والأماكن الخضراء، أو النظر إلى المناظر الطبيعية مع الحرص على الهواء النقي.
- ٤- تدليك الوجه جيدًا كل يوم خمس دقائق، وخاصة حول العين، والأنف بزيت الزيتون النقي، أو مجموع الزيوت الطبيعية.

■ الأسبوع الثاني: (فطور التمر، وعشاء الزبادي، والعسل، وشراب الأعشاب)

- ١- استمر على خطة الأسبوع الأول، ونفس نظام الإفطار، والغداء، والعشاء.
- ٢- نؤكد أهمية السمك، وطعام البحر مرتين، أو ثلاثة كل أسبوع.
- ٣- لا تنس الأطعمة الغنية Super Foods المناسبة لكل مرض فمثلاً: إذا كنت تعاني من الإمساك المزمن فإننا ننصحك بالدوام على البلح، والزبيب، والحلبة يوميًا، وكذلك التين، والعنب، والسلطة الخضراء؛ فكل هذه الألياف تعمل كملينات طبيعية دون الحاجة إلى أدوية.
- ٤- منتجات فول الصويا فيها استروجين نباتي، وأيزوفلافون تقي الجسم من السرطان، وخاصة سرطان الثدي كما تعالج خشونة المفاصل.
- ٥- استبدال الشاي، والقهوة، والكيولا... وغيرها بمشروب البابونج + البردقوش، أو الحلبة + الشمر، أو القرفة + الزنجبيل.
- ٦- لا تنس عصير الجزر، أو الطماطم، أو التفاح -مصادر الفيتامينات الطبيعية- فهو يقوي النظر، ويعالج أمراض العيون، أو حتى عصير البرتقال، والليمون.

٧- استمر في زيادة المشي يوميًا حتى خمسين دقيقة، أو التمارين المنزلية فيما لا يقل عن نصف ساعة يوميًا.

٨- استمر في إطالة الصلاة، والتنفس العميق، والاسترخاء (الصلاة على أوقاتها شفاء لكثير من الأمراض بإذن الله) وحاول الاستيقاظ قبل الفجر بنصف ساعة فهذا وقت استجابة الدعاء، وصل ركعتين.

٩- استمر في تدليك الوجه، وفرد الرأس بالزيوت الطبيعية، وخاصة زيت الزيتون.

■ الأسبوع الثالث:

١- استمر على برنامج الأسبوع الأول في الإفطار، والغداء، والعشاء، والأعشاب الطبيعية، والمشي، والتدليك.

٢- لا تنس أن تزن نفسك خاصة إذا كنت بدينًا لتعرف أين أنت من الوزن المثالي؟

٣- ابتعد عن مصادر الإشعاع باستخدام واقي شاشة الكمبيوتر، ويجب ألا تقل المسافة بين عينيك والتلفزيون عن ثلاثة أمتار، ولا تزيد فترة جلوسك أمام الجهاز حتى لا تصاب بالأمراض المختلفة.

٤- لاتنس الاهتمام بالخضراوات الطازجة، وسلطة الخضراوات مع (الكرفس، والجرجير، والبصل، والبقدونس، والفجل، والخس، والجزر، والطماطم، والخيار مع الليمون، والخل، وزيت الزيتون).

٥- زيادة المشي إلى نصف ساعة يوميًا + تمارين المكان في البيت فهي تساعد على سرعة الشفاء.

٦- حاول -في هذا الأسبوع- زيادة أحد الأقارب، أو المرضى، أو التعرف على تجربة أحد المرضى في العلاج.

٧- إطالة صلاة الفريضة لتصبح عشر دقائق مع الاسترخاء التام، وانتبه إلى صلاة السنن فهي اثنتا عشرة ركعة غير الضحى، والوتر.

٨- أفضل طريقة لطهي الخضراوات -الفاصوليا الخضراء + الكوسة + البطاطس + الجزر+ البصل... إلخ- هي تقطيعها إلى شرائح طويلة مع قليل من الشوربه (نصف تسوية)، مع تجميلها بالبقدونس، والكرفس -بعد نضجها- والفلفل الرومي؛ وإياك وزيادة الطهي، أو تكراره.

٩- أفضل طريقة لطهي الحبوب الجافة -الفاصوليا، واللوبيا، والفل، والقمح- هي نقعها لمدة لا تقل عن ست ساعات، والتخلص من ماء الطهي، حيث إن الفول النابت، والقمح طعام صحي، وأسرع هضمًا.

١٠- ماء الشعير، ونقع الكركديه، ونقع الخروب، ونقع التمر الهندي من المشروبات الصحية اللذيذة المنعشة، فادخلها بيتك، بالإضافة إلى المشروبات اليومية من الحلبة، والشمر، والبابونج مع البردقوش كما سبق ففيها الشفاء بإذن الله.

■ الأسبوع الرابع: (تعال إلى الأطفمة القرآنية)

١- ضع برنامج الأسبوع الأول أمام عينيك.

٢- يجب إخراج الفراش للشمس (المراتب، والوسائد) لقتل جميع الميكروبات، ويمكن تغيير أوضاع الموبليا (لراحة النفس)، ويجب تجديد هواء الحجرات بفتح النوافذ لدخول الشمس، والهواء أثناء النهار.

٣- راجع آداب ما قبل النوم مثل : غسيل الأسنان بالفرشاة، أو المسواك، والوضوء (حتى لا تلوث فراش الوسائد)، وتأكد -دائمًا- من عدم ترك أواني الطعام مكشوفة حتى في الثلاجة، وطبق حديث رسول الله (صلي الله عليه وسلم): "غطوا الإناء، وأوكوا السقاء، وأغلقوا

الباب، وأطفئوا النار، وانفضوا الفراش» فمن المعروف أن الوباء ينزل على الإناء المكشوف، وكثيراً ما ننسى أشياء على الموقد، وننام فتحترق، ولا بد من تنفيض الفراش قبل النوم حتي لو كان مراتب، حيث يترسب كثير من الهوام على الفراش من الهواء.

٤- تأكد من قص الأظافر أسبوعياً، وكذلك إزالة شعر الإبط، والعانة، ولا بد من الحمام مرتين أسبوعياً في الصيف، ومرة أسبوعياً في الشتاء على الأقل.

٥- تأكد من وجود الأطعمة القرآنية في بيتك ما استطعت: عسل النحل، وغذاء الملكات، وحبوب اللقاح، ولبن الزبادي، والمن والسلوي، وسمك البحر الطازج؛ وفواكه القرآن مثل (التفاح، والتمر، والطلح أي الموز، والسدر، والعنب، والرمان، والتين) وكذلك الفوم (الثوم) والعدس غير المبشور، والقثاء، والبصل، والزيتون (إن كنت لا تعاني من أي منها) وكذلك الحبوب (٣ فصوص ثوم مقطعة).

٦- عليك بحزام البطن (إذا كان لا يضرك) على أن تريح نفسك منه كل ساعتين مثلاً فهو يعالج الكرش، وآلام الظهر أيضاً.

٧- لا تنس التمارين الرياضية، والمشى، وإن كنت لا تستطيع فعليك بالتدليك لجميع أجزاء الجسم مع المحافظة على الصلاة في أوقاتها (التدليك لا يقل عن ربع ساعة يومياً).

■ الأسبوع الخامس: (تعال إلى النبي، وأعشابه)

ضع برنامج الأسبوع الأول أمام عينيك لتكمل عليه ما بدأت

١- لا تنس أن الزبادي، وماء الشعير، والتمر، وعسل النحل، وحبوب اللقاح، وزيت الزيتون، والخل، والزبيب، والحلبة من أهم أغذية التخسيس، وعلاج القولون.

٢- اهتم بالتدليك يومياً، وحاول أخذ حمام بخار (ساونا) مرة واحدة أسبوعياً (لمدة عشرين دقيقة).

٣- لاتنس تقسيم البروتينات على أيام الأسبوع كالآتي.

- اليوم الأول ٢ بيضة مسلوقة، والثاني شريحة سمك، والثالث شريحة لحم، والرابع ربع فرخة، والخامس بروتين نباتي (فول نابت مثلاً)، والسادس شريحة لحم، والسابع السالمون مع المحافظة على السلطة السحرية فهي ضرورية لصحة الجهاز الهضمي، والجسم كله.
- زيادة المشي، والتمارين الرياضية إلى نصف ساعة يومياً، أو أكبر.
- زيادة الاسترخاء، والتنفس العميق في الصلاة، أو الاستماع إلى القرآن.
- لاتنس حديث علي ا عن الرمان: «كلوا الرمان بشحمه، فإنه دباغ المعدة»، وهو يعالج قرحتي المعدة والإثنى عشر، وحديث من تصبّح بسبع تمرات لم يصبه سم، ولا سحر.
- الصيام (بالسحور قبل آذان الفجر - والإفطار عند آذان المغرب) فيه عشر فوائد صحية (إن كنت ممن يحتمل الصيام).
- إياك من طُرُق الطهي القديمة (المسبك، والأرز، والمحشي) وإياك من الأطعمة الحديثة Take Away، وإياك من الطرق التقليدية لتناول الطعام فهي تفسد الصحة.
- الأسبوع السادس: (تعال نستغني تماماً عن رغيف القمح)
- أولاً: لاتنس أن تضع برنامج الأسبوع الأول (مطبوعاً)، ومعلقاً أمامك تراه باستمرار.
- ثانياً: نوصيك بذكر الله، والتسمية قبل أي طعام، أو شراب، أو دواء... إذا قرأت القرآن قبل العسل؛ فقد جمعت الشفائين معاً، ولا تنس دواء الطهارة، والوضوء (تتوضأ كل ساعتين حتى لو كنت متوضأ).

- ثالثاً: تذكر إرشادات القرآن للأنبياء في العلاج؛ مثلاً إن كنت تعاني من مرض جلدي فتذكر علاج نبي الله (أيوب) عليه السلام مع أنظمة العلاج المختلفة.. المهم أن تثق في الله - سبحانه - وأنه لكل داء دواء إلا السام يعني الموت، فإن وصلت إلى علاج فتوفيق الله، وإن لم تصل؛ فاعلم أن الدواء موجود، ولكننا لم نوفق إليه بعد.
- رابعاً: تعال نستغن تماماً هذا الأسبوع عن خبز القمح، ونستبدله بخبز الشعير؛ فهو أكثر صحية، أو الذرة بالحلبة؛ فقد كان يمر الهلال، ثم الهلال، ثم الهلال ثلاثة أهلة ولا يوقد في بيت رسول الله صلى الله عليه وسلم نار -أي لا يطبخون ولا يجزون-، وكان طعامهم التمر، والماء، وما يهدى إليهم من اللبن، وقد صحّت أجسامهم، ولم تهزل (النبي وآل بيته) إياك وأن تشارك في الوقوف في (طوابير العيش).
- خامساً: تعال نتعلم أن نستغني عن خبز القمح، وأن نستغني عنه بما هو أصح منه، وفي استغنائنا عن دقيق القمح عزة لأنفسنا، وديننا، وبلادنا، وتسقط بذلك مقولة (من لا يملك رغيفه لا يملك قراره) فلنسا بحاجة إلى الرغيف، وتوجد بدائل كثيرة.
- سادساً: لا تنس تدليك الجسم (المساج والسونا) مرتين في الأسبوع على الأقل، ولا تنس السمك مرتين في الأسبوع، وكذلك فول الصويا (النابت / أو منتجاته)، ولا تنس التمارين الرياضية، والمشي فيما لا يقل عن ٤٠ دقيقة، والمداومة على تمارين التنفس، والاسترخاء.
- الأسبوع السابع: (تعال إلى الأطعمة الغنية، وبدائلها **Supper foods** لنقل الطعام إلى الأبد).

١ - حافظ على برنامج الأسبوع الأول أمام عينيك (علقه على الحائط أمامك)، ولا تنس المشي فيما لا يقل عن ساعة كاملة - أو تمارين رياضية يومياً نصف ساعة (كيف أمشي؟ زر قريباً، أو

مريضًا، أو اذهب إلى السوق أو إلى المساجد لصلاة الجماعة) المهم أن تقضي ساعة في المشي يوميًا.

٢- راجع ما تم تغييره في حياتك من نظام، أو أسلوب في الطعام، أو الشراب، أو الصلاة، وسجل مذكراتك يوميًا مع تسجيل وزن الجسم أسبوعيًا.

٣- إن كنت لا تستطيع تنفيذ هذا البرنامج وحدك؛ فاستعن بقريب، أو صديق، أو حتى خادم يساعدك على إتمام البرنامج؛ فتسعد، وتتمتع بصحتك بعيدًا عن الأدوية الكيميائية، ومشاكلها.

٤- الاستمرار مع عصير الجزر (يحافظ على العيون)، والثوم (يقلل الدهون، ويقاوم الأورام)، وزيت الزيتون له فوائد كثيرة، وكذلك المشروبات العربية الأصلية التي ذكرناها من قبل.

٥- لا تهمل أعراض المرض حتى لا يتضخم معك، فمثلاً إذا شعرت بدوخة، وصداع، وزغلة في العين فهذه أعراض أنيميا، أو ضغط منخفض، وإذا ارتفعت حرارة الجسم؛ فهذا نذير تبحث له عن علاج (وليس خافض للحرارة)، وإذا شعرت بصداع؛ فابحث عن السبب (ولا تكتف بالمسكنات)، وإذا كنت تذهب للتبول كثيرًا أثناء الليل؛ فسارع إلى الطبيب، فهذا إنذار مرض السكر، ونحذرك من الإمساك، فهو أخطر من السرطان.. والمفروض إخراج الفضلات مرة على الأقل كل يوم، وإذا استمر الإمساك؛ فسارع إلى الطبيب (وهذا البرنامج يعالج الإمساك المزمن).

٦- لا تتناول الدواء من نفسك (كالآخرين)، فقد يضرّك، ولا تتجاوز الجرعات المحددة حتى لا يتحول الدواء إلى عقار سام، وإيّاك والأعشاب المخلوطة المطحونة غير المدروسة جيدًا (حتى وإن كانت من أقرب الناس إليك) فأكثر الأعشاب لها أضرار كثيرة.

٧- لا تنس النظافة العامة، ودوام على الوضوء، والنوم ثمان ساعات (في اليوم والليلة)، ونحذرك من التكييف في حجرات النوم، كما نحذرك من الأماكن المغلقة رديئة التهوية، فهي

تنقل الأمراض سريعاً، وإيّاك والتدخين، وإيّاك والجلوس مع مدخن؛ فالتدخين السلبي الآن (شم الدخان) له أضرار أكبر من المدخن نفسه، وإيّاك والنوم عرياناً، وإيّاك والنوم على البطن (فهو نومة الشياطين).