

نظام لعلاج مرض السكر

١- تعريف مرض السكر

هو مرض ناتج عن خلل هرمونات الجسم، وليس لنقص الأنسولين فقط؛ فقد يكون السكر بسبب زيادة إفراز الغدة الدرقية، أو بسبب هرمونات الحمل، أو بسبب عصبي، أو بسبب زيادة الدهون، والسمنة، ومعرفة سبب السكر بالتحاليل الدقيقة توفر تكاليف العلاج، وعموماً مرض السكر يجب أن يعالج قبل أي مرض آخر في الجسم فبعلاج السكر يمكن أن يعالج الكبد، والمفاصل، والعيون، والأسنان، والصداع، وجميع أعراض السكر.

٢- وإذا أهمل علاج السكر

فربما يؤدي إلى انسداد الشعيرات الدموية في القدمين، أو القلب (ذبحة) أو الكلى، وربما يؤدي إلى تلف الأعصاب، وفقد الإحساس، والعمى، وعدم التئام الجروح، وكل إنسان يختلف عن الآخر في الأعراض.

٣- ربما كانت أعراض السكر

هي العطش المستمر، وكثرة التبول، وربما كانت في الهرش المستمر، وربما كانت في الهزال، والنحافة، وفقد الوزن، وربما كانت في آلام المفاصل فقط (وخاصة الركبتين والكتف) وهكذا تختلف الأعراض من شخص لشخص.

٤- تحاليل السكر الدقيقة

هي الأهم في متابعة مرض السكر، ويمكن أن تكون يومياً في الأطفال، وأسبوعياً للكبار، وذلك لضبط كمية الدواء، أو الطعام، والاكثفاء بأخذ الدواء دون تحاليل منتظمة كل أسبوع هو نوع من العبث والإهمال.

٥ - مفردات علاج السكر كثيرة، أهمها:

- المشي لمدة ساعة كل يوم يقلل السكر بنسبة ٢٠ ٪ .
- حزام عريض للبطن (إن كانت كبيرة) يذيب الدهون.
- الابتعاد عن السكريات، والحلويات، والدهون، والعنب، والفراولة، والمانجو، والمكرونة و(المحشي)، والفطائر، والماء المثلج، واللحوم الحمراء.
- حقن سم النحل (تنشط إفراز الأنسولين يوم بعد يوم).
- العناية بأقدام مريض السكر من أهم خطوات العلاج، وإلا تحولت إلى غرغرينا، ولذلك يجب على مريض السكر عمل ما يلي:
- حنّاء القدمين المركبة يوميًا لتجديد الشعيرات الدموية باستمرار (مع الماء الساخن).
- حمام ساخن للقدمين (بالخردل والزنجبيل) باستمرار يوميًا.
- دهان وتدليك الوجه، واليدين، والقدمين بالزيوت لتنشيط الدورة الدموية ٣ مرات يوميًا، والتدليك حتى احمرار الجلد.
- ملعقة العسل المر (المركب) + البروبليس + ملعقة خل الأعشاب + 1/2 كوب ماء يقلل مستوى سكر الدم بنسبة ٢٠ ٪ قبل الأكل ٣ مرات يوميًا.
- مشروب (البردقوش + روزماري + مريمية) ملعقة صغيرة من المخلوط يقلل سكر الدم ٣٠ ٪ مرتين يوميًا.
- مشروب (الحلبة الحصى + صموة + زعتر) ملعقة صغيرة من المخلوط يقلل سكر الدم ٢٥ ٪ مرة كل يوم.
- تناول (حب الرشاد + عشب لسان العصفير + الخردل) نصف ملعقة من المخلوط يقلل السكر ٢٠ ٪ مرة كل يوم.
- تناول (أوراق الفراولة + بذور الرجل + بذر كرنب + مرأ وصبر + سنامكي) ملعقة صغيرة من المخلوط يقلل السكر ٢٠ ٪ مرة كل يوم.

- تناول (راوند + كينا + صمغ عربي) نصف ملعقة صغيرة من المخلوط يقلل السكر ٢٠٪.
- ثمرة الجوافة، أو ثمرة التفاح، أو الحرنكش، أو الليمون والبرتقال، أو (الجريب فروت) تقلل السكر ١٥٪.
- الحبوب النابتة (البروتين النباتي): فول نابت - حمص شام منقوع - فاصوليا، أو لوبيا (منقوع ومسلوق) العدس بقرشه (مسلوق) - الترمس المنقوع - الحلبة منقوع - القمح منقوع (بليلة) والاعتماد عليها يقلل جرعة الأنسولين ٤٠٪ بمعدل كوب واحد في الوجبة مع الشورية، والاستغناء تمامًا عن أقراص علاج السكر بالتدريج.
- ملعقة زيت الزيتون + ثمرة بصل مبشورة + فص ثوم مهروس + بقودونس أخضر + كوب زبادي (سلطة زبادي) يقلل السكر بنسبة ٢٠٪.
- كوب الحرنكش يقلل سكر الدم بنسبة ٤٠٪ (وهو أعلى مركب لضبط السكر).
- مضغ ملعقة صغيرة كزبرة جافة يقلل السكر بنسبة ٣٠٪ خلال ساعة واحدة فقط.
- سلطة علاج السكر (بصلة مبشورة + جزر مبشور + فص ثوم مهروس + خرشوف + ورق خل + رأس فجل + بقودونس أخضر + جرجير أخضر + ملعقة زيت زيتون + خس + خيار) تقلل السكر بنسبة ٢٠٪.
- شورية الحبوب النابتة لعلاج السكر: (بصلة + ٢ فص ثوم + ٢ ورق لورا + ٢ فص جبهان + أي خضار) تضاف ساخنة إلى كوب منقوع الحبوب تقلل السكر بنسبة ٤٠٪.
- البروتين المسموح به هو البروتين النباتي (الحبوب النابتة) أو الفراخ أو السمك بدون جلد، أو البيض واحدة مسلوقة يوميًا.
- الوجبات الصغيرة المتكررة (خمس وجبات يوميًا) هي المطلوبة لضمان ثبات مستوى السكر في الدم، وتتكون من (كوب مشروب + سلطة علاج السكر + شورية

الحبوب النابتة +فاكهة علاج السكر + سلاطة زبادي + بروتين مسموح به) + 1/2
رغيف بلدي.

- الطعام اللذيذ (السلطة والشوربة) وكذا المشروبات العلاجي، ونحن لا نعذب أحدًا بطعام، أو شراب.
- مشروبات الشعير: (ملعقة كبيرة في كوب ماء وتغلي لمدة خمس دقائق، ويمكن أن يضاف إليها ملعقة بقدونس، أو ورق لورا) تضبط السكر، وتخلص الجسم من الأملاح، والدهون الزائدة، ولكن ممنوع التلبينة لمريض السكر (مطحون الشعير) وكذلك ممنوع زيت حبة البركة شربًا (يسبب قرحًا في المعدة).
- البرنامج الغذائي لعلاج مرض السكر يضبط هرمونات الجسم كلها، وبالتالي يضبط ضغط الدم، ومشكلات الدورة الشهرية، فالحذر الحذر من أخذ أدوية الضغط فقد يهبط الضغط فجأة.
- شرب الماء بانتظام ضروري لمريض السكر (الماء الفاتر وليس الثلج) لأنه يقلل تركيز السكر في الدم ويمنع ترسب الأملاح في الكليتين، وأفضل وسيلة لتحديد كمية الماء للشرب هي ملاحظة لون البول، فإن كان غامقًا (أي مركّزًا) وجب أن تشرب كمية أكبر من الماء.
- مريض السكر يحذر من الشاي الثقيل، والقهوة، والكولا، والشيكولاتة؛ وأفضل منها ماء الشعير، والينسون، والحلبة، والشمر، و(الجريب فروت)، والقرفة، والزنجبيل، والدوم، والبردقوش، فهي مشروبات صحية ومفيدة.