



## القواعد الذهبية لنظام غذائي صحي

- تناول ثلاث حبات من الفاكهة الطازجة يومياً .
- تجنب السكر والملح في الغذاء قدر المستطاع .
- تجنب المكيفات قدر المستطاع ( الشاي - القهوة - الكاكاو..... وغيرها )  
 واستبدالها بمشروبات غذائية صحية ومفيدة مثل ( الحلبة - القرفة -  
 الزنجبيل - النعناع - الينسون - الكراويا - العرق سوس ) والحذر والبعد  
 كل البعد عن المياه الغازية ( الكوكاكولا - البيبسي - السفن أب -  
 والمشروبات التي بها صودا ..... ) .
- تجنب الكربوهيدرات المكررة مثل الخبز الأبيض دون النخالة والحلوى  
 والأطعمة المكررة .
- تناول الحبوب الكاملة أكثر من غيرها مثل الإكثار من الفاصوليا والحمص  
 ولبيلة القمح .

### نظام غذائي مضاد للإجهاد

ينبغي تجنب أكل الخبز الأبيض والحلويات والأطعمة المضاف إليها السكر  
 فإذا كنت مجهداً فمأ عليك إلا أن تتناول الفاكهة مع بعض المكسرات ، أو الأرز  
 الأسمر مع السمك .

إن المكسرات، البذور مثل الفاصوليا والعدس تحتوى مسبقاً على كل من  
 البروتين والكربوهيدرات ولذلك فهي تعد أطعمة جيدة مضادة للإجهاد .

### الوجبات الغذائية الرئيسية

أولاً: وجبة الإفطار: تعد وجبة الإفطار ذات أهمية كبيرة للفرد، لذا يجب  
 الحرص على عدم إهمالها أو تجاهلها .



- ويعنى عدم تناول وجبة الإفطار أن كمية العناصر الغذائية التى يحصل عليها الفرد من الوجبات الغذائية المتبقية يكون غير كاف لسد احتياجات الفرد اليومية من العناصر الغذائية، أى أن إهمال تناول وجبة الإفطار يؤدى إلى تحميل العناصر الغذائية المقترح تناولها فى تلك الوجبة على بقية وجبات اليوم وبشكل عام فإن عدم تناول الشخص لوجبة الإفطار يؤدى إلى التالى :
- انخفاض مستوى المقدرة الجسمية والعضلية والشعور بالتعب والخمول خلال الساعات الأولى من النهار .
- ضعف القدرة الذهنية وبطء استيعاب المعلومات والحصول الدراسية .
- انخفاض مستوى الجلوكوز فى الدم خلال ساعات الصباح الأخيرة ( وقد أثبتت الدراسات أن وجبة الإفطار التى تمد الشخص بكمية البروتين الموصى بها، وبحوالى ٢٥٪ من السعرات اليومية التى يحتاجها تكون أفضل للمحافظة على مقدرة الشخص العضلية والدهنية خلال ساعات الصباح الأخيرة مقارنة بالوجبات التى تمد الجسم بمعدلات أكبر أو أقل من البروتين والسعرات وقد تبين أن تناول الشخص من ٢٠ إلى ٢٥ جراما من البروتين فى وجبة الإفطار كاف للمحافظة على مستوى الجلوكوز فى الدم ويكون ثابتا خلال ساعات الصباح الأخيرة كما أثبتت الدراسات أن عدم تناول وجبة الإفطار لا يؤدى إلى خفض الوزن كما يعتقد بعض الناس ) .

**ويمكن تخطيط وجبة إفطار متكاملة باتباع الخطوات التالية :**

- ١- التأكد من أن محتوى السعرات فى الوجبة لا يزيد على ٢٥٪ من الاحتياجات اليومية للشخص .
- ٢- التأكد أنها تحتوى على مصدر بروتين ذى قيمة حيوية عالية ( مثل البيض



أو الجبن) وعلى الكربوهيدرات مثل (الخبز أو الكيك) وعلى مصدر فيتامين ج (عصائر الحمضيات ليمون أو برتقال) وعلى الحليب خصوصاً الأطفال والمراهقين .

٣- تخصيص وقت كاف لتناول وجبة الإفطار ويوصى بتناولها مع العائلة أو الزملاء ليكون الشخص في حالة سرور واسترخاء .

٤- لكي تكون الطاقة عالية جداً أثناء اليوم يجب قبل الإفطار أداء تمارين تأمل لمدة ربع ساعة (التأمل في عظيم مخلوقات الله وأداء أذكار الصباح ثم أداء تمارين تنفس بسيطة لمدة ربع ساعة أخرى) ثم تناول عصير موز بلبن أو حليب صويا أو أرز بلبن طبق صغير جداً ثم تناول الإفطار المذكور .

ثانياً: وجبة الغداء : يعتبر الغداء الوجبة الرئيسية للفرد أو الأسرة لذا فلا بد من التأكد من أن هذه الوجبة تحتوى على الأطباق الرئيسية التى تشمل البروتينات (اللحم الأحمر أو السمك أو الدواجن أو البقوليات) والخضروات الخضراء والصفراء (الخضروات المطبوخة والسلطة الخضراء) والنشويات (الأرز أو البطاطس أو المكرونة والخبز الكامل) والفواكه .

ثالثاً: وجبة العشاء : عند تخطيط وجبة العشاء يجب الأخذ في الاعتبار بأنها تحتوى على جميع العناصر الغذائية المتبقية التى يحتاجها والتى لن تقدم في وجبتى الفطور والغداء ، وتكون وجبة العشاء تقريباً من الأطباق نفسها التى قدمت في وجبة الغداء ، إلا أنها يجب التأكد من احتوائها على الحليب والسلطة الخضراء خصوصاً إذا لم تقدم في وجبة الغداء .

كما يمكن استبدال اللحوم الحيوانية بزبدة الفول السودانى أو الجبن كمصدر للبروتين، وتستخدم الزيوت النباتية والسمن في طهى الخضروات واللحوم لتكملة الاحتياجات اليومية من السعرات اللازمة .



### ملاحظات على وجبة العشاء

يجب أن يكون العشاء قبل النوم على الأقل بساعتين، ويمكن أن تشمل وجبة العشاء خضاراً مطبوخاً على البخار فمثلاً تحتوى الوجبة على: الجزر، القرنبيط، الفول، اللوز المنقوع، الفلفل الأخضر، الكوسة، وطريقة التحضير تكون بتقطيع هذه الخضروات بعد غسلها جيداً ووضعها في صنية وتغطي بإحكام وتطبخ على نار هادئة على البخار لمدة خمس دقائق كحد أقصى، ثم إضافة صلصة من هذه الصلصات: ( صلصة صويا، عصير حامض الليمون، زنجبيل، كزبرة طازجة و ثوم، ماء )، ( صلصة بالتوابل مضاف إليها الماء )، ( صلصة الطماطم مع الفلفل ) ويمكن تقديم هذه الوجبة مع الأرز كما يمكن استعمال خلطات أخرى من الخضار النى أو المطبوخ قليلاً مع الأرز، الفاصوليا، العدس، السمك ولا ننسى الليمون .

### التغذية المثلى

قال أبو قراط " ليكن الغذاء هو الدواء وليكن الطب هو الغذاء " .

وقال أديسون مكتشف الكهرباء ومخترع المصباح الكهربى في بداية القرن العشرين: إن طبيب المستقبل لن يقوم بإعطاء الدواء لكنه سيثير انتباه المريض حول ضرورة العناية بالجسم ، وبالنظام الغذائى وسبب المرض وكيفية الوقاية منه .

### ما هى التغذية المثلى؟

التغذية المثلى ببساطة هى الحصول على المغذيات التى تجعل جسمك صحيحاً وسليماً مؤهلاً للقيام بوظائفه بشكل جيد، فغذاء أحدنا قد لا يكون مثالياً لآى شخص بالرغم من وجود خطوط مشتركة تطبق علينا جميعاً .

فغذاؤك الأمثل هو ذلك الغذاء الذى :

- يعمل على تشييط أداء جسمك وقيامه بوظائفه فى أحسن صورة وأكمل وجه .



- يرتبط بمسببات العمر المديد ودوام الصحة ومقاومة المرض والعدوى .
- يحسن القدرة على الصفاء العقلي والتركيز ويحسن نوعية النوم .
- يوجد مع الوجبات الصغيرة المتعددة تماماً (( نحن قوماً لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع )) وأفضل الطعام ما كان سريع الهضم فالعديد من الناس يعملون أفضل عندما يقتصر إفطارهم على الكربوهيدرات السريعة الهضم كالفاكهة والحبوب بدل من المأكولات الغنية بالبروتينات المطبوخة ، فالغذاء الطبيعي الأفضل للصحة هو ذلك الغذاء النىء أو المطبوخ قليلاً ويحتاج إلى مضغ أكثر والذي لا يعمل فقط على تفكيك الغذاء ومزجه مع الإنزيمات الهاضمة في الفم، وإنما يرسل الإشارات إلى القناة الهضمية لتحضير الخليط الملائم من الإنزيمات الهاضمة اعتماداً على ما هو موجود في الفم.

### الشعير

الشعير ( مالتوز) أقدم غذاء للإنسان وفوائده كثيرة وعظيمة، نذكر منها ما يلي:

- ١- يزيد من الخصوبة عند الرجال، لما فيه من مضادات للأكسدة التي لها تأثير فعال في حماية الرجال من الضعف .
- ٢- الشعير مقو عام للأعصاب ومنشط للكبد ومكافح للإسهال .
- ٣- يدر البول، مما يؤدي إلى التخلص من السموم كما أنه ملين وملطف ومرطب طبيعي .

يوصف الشعير في الأمراض التالية :

- ١- الضعف العام، وبطء النمو عند الأطفال وضعف المعدة والأمعاء وضعف الكبد وضعف إفراز الصفراء .
- ٢- ارتفاع ضغط الدم والحميات والتهابات المعدة والأمعاء والتيفود .



٣- أمراض الصدر ( السل، الرشح المستعصى ) .

٤- أمراض والتهابات المجارى البولية ( التهابات الكلى، التهابات المثانة).

#### من فوائد الشعير وطرق استخدامه

ذكر ابن القيم فى كتابه زاد المعاد فى هدى خير العباد : أن أم المؤمنين عائشة رضى الله عنها كانت إذا مات الميت من أهلها، واجتمع لذلك النساء ثم تفرقن إلى أهلن، أمرت ببرمة من تلبينة فطبخت، وصنعت ثريداً، ثم صبت التلبينة عليه، ثم قالت : كلوا منها، فإنى سمعت رسول الله ﷺ يقول: «التلبينة مجمة لفؤاد المريض، تذهب ببعض الحزن». وفى السنن من حديث عائشة رضى الله عنها قالت : قال رسول الله ﷺ: « عليكم بالبغيض النافع التلين» و عنها : كان رسول الله ﷺ إذا قيل له: إن فلاناً وجع لا يطعم الطعام قال «عليكم بالتلبينة فحسوها إياه» ويقول: والذى نفسى بيده، أنها تغسل بطن أحدكم كما تغسل إحدانك وجهها من الوسخ».

#### إذا فما هو التلبين ؟

التلبين: هو الحساء الرقيق الذى هو فى قوام اللبن، ومنه اشتق اسمه وسمى التلبينة لشبهها باللبن لبياضها ورقتها، وهذا الغذاء هو النافع للعليل وهو الرقيق النضيج لا الغليظ النيى و هو يصنع من دقيق الشعير بنخالته .

#### وصفة صنع التلبينة

- كوب واحد شعير جيد مطحون بنخالته وخمسة أكواب ماء صاف ويلقى فى قدر نظيف ( حلة طعام ) ويطبخ بنار معتدلة إلى أن يبقى منه خمسه ويصفى ويشرب منه بعد ذلك .

الإعجاز العلمى لحديث رسول الله ﷺ: « التلبينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن » تحتوى حبوب الشعير على مادة " بيتاجلو كان " كما تحتوى على مشاهبات فيتامين هـ والتى لها القدرة على تثبيط إنزيمات التخليق الحيوى



للكولسترول، لذلك فإن حبوب الشعير تعتبر علاجاً للقلب ومقوياً له كما يحتوى الشعير على عنصر البوتاسيوم " حيث إن البوتاسيوم يوازن بين الملح والمياه داخل الخلية والبوتاسيوم يعمل على الوقاية من الإصابة بارتفاع ضغط الدم كذلك الشعير له خاصية في إدرار البول إذاً فالشعير غذاء ودواء في نفس الوقت .

ويخبر الرسول الله ﷺ أن الشعير يذهب ببعض الحزن والعلم الحديث يثبت أن هناك مواداً لها تأثير في تخفيف الاكتئاب كالبوتاسيوم والمغنسيوم ومضادات الأكسدة وغيرها وكل هذه المواد موجودة في الشعير .

وفي حالة نقص البوتاسيوم وفيتاميني B ومضادات الأكسدة يزداد شعور الإنسان بالاكتئاب والحزن ويكون سريع الغضب والانفعال والعصبية. وتشير الدراسات العلمية أن المعادن مثل البوتاسيوم والمغنسيوم لها تأثير على بعض الموصلات العصبية التي تساعد على التخفيف من حالات الاكتئاب، كما أن الدراسات العلمية تستخدم كلمة (تخفيف) ونجد مقابل تخفيف في حديث الرسول ﷺ « تذهب ببعض الحزن » فانظر إلى دقة تعبير الرسول ﷺ الذي أوتى جوامع الكلم .

**من هديه ﷺ في أكل الخبز**

عن أم المؤمنين عائشة رضی الله عنها قالت: « .....ولا أكل خبزاً منخولاً منذ بعثه الله إلى أن قبض » رواه أحمد عن عروة وروى الترمذی عن سليم بن عامر سمعه أبو أمامة يقول: ما كان يفضل عن أهل بيت رسول الله ﷺ خبز الشعير .

وروى في مسند أحمد أنه ﷺ كان يأكل الشعير بدون نخالة "كتاب الشمائل لابن كثير".



### طرق استعمال الشعير

- ١- يضاف قليل من دقيق الشعير إلى الحساء والمرق فيكون مسهلاً للهضم، ويمزج الدقيق بالخل ويستخدم (كمادات) لعلاج آلام الظهر، ونخالة الشعير تغلى بالماء ليسكن آلام التهابات المثانة، وهذا الماء ينظف الجروح المتقيحة (غسلاً).
- ٢- يصنع منه منقوع ٣٠-٥٠ جرام في لتر ماء ويغلى لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى تفتتح الحبوب ويصفى ويؤخذ شراباً مغذياً ومرطباً ومليئاً.
- ٣- مغلى الشعير ٢٠ جراماً في لتر ماء يكون شراباً مهدئاً ومنعشاً، ويؤكل المستنبت مع السلطة.

### اللبن

اللبن (لاكتوز) من المشروبات التي لا تترد، ينبغي على كل صاحب عقل مستنير أن يؤثر ما فضل الله ورسوله من ألوان المأكولات والمشروبات لبركتها و غزارة خيرها و فيض نفعها... لماذا؟ لأن الله هو الذى خلقنا فنحن من صنع الله و الذى صنعنا أعلم منا بما ينفعنا وبما يضرنا فهو سبحانه خلق كل شىء وهو أعلم بمواطن الخير والبركة والشر والهلكة فى كل شىء قال تعالى: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً لِيُدْرِكُمْ فِيهَا مِنْ بَطُونِهِمْ مِنْ بَيْنِ قَرْنَيْهِمْ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ [النحل: ٦٦].

واللبن هو الغذاء الأول للإنسان عند ولادته ويمكن الاعتماد عليه وحده فى الغذاء إذ يحتوى على جميع الأساسيات الضرورية، واللبن المطلق أنفع المشروبات للبدن لما اجتمع فيه من تغذية وموافقته للفطرة السليمة.

- عن ابن عباس رضى الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: «اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيرا منه، ومن سقاه الله لبناً فليقل: اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه، فإنه ليس



شئ يجزىء من الطعام والشراب غير اللبن» أخرجه أبو داود، وأخرج الحاكم عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «عليكم بألبان البقر فإنها ترم من كل الشجر وهو شفاء من كل داء، وفي رواية «فإنها بركة» ولبن البقر يغزى البدن ويخصبه ويطلق البطن باعتدال، وهو من أعدل الألبان وأفضلها بين لبن الضأن ولبن المعز ولبن الجاموس في الرقة والغلظ والدمس.

- وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يشرب اللبن خالصاً تارة ومضافاً إليه ماء تارة أخرى.

وكان يمزج اللبن بالماء لأن اللبن عند الحلب يكون حاراً وتلك البلاد في الغالب حارة، فكانوا يكسرون حر اللبن بالماء البارد، وفي شرب اللبن الحلو في تلك البلاد الحارة خالصاً وممزوجاً بالماء نفع عظيم في حفظ الصحة وترطيب البدن والكبد، ولذا كان صلى الله عليه وسلم لا يرده.

## القمح

القمح واحد من أهم نباتات الغذاء في العالم فمنه يصنع الخبز الذي هو أساس الوجبات الغذائية وكذلك تصنع منه البلبلة وهي أكثر المواد الغذائية فائدة.

واكتشف العلماء أن القمح ينظف الجسم من الفضلات والسموم والميكروبات ويبنى الخلايا السليمة وقد استعمل د / فيشو - وهو حائز على جائزة نوبل - الكلوروفيل الموجود في القمح لمعالجة فقر الدم، وللقمح فوائد طبية كثيرة أهمها أنه يعالج الإكزيما بشرط تجفيف مكان الإصابة جيداً من الماء ثم يدهن المكان المصاب بزيت القمح مرتين يومياً حتى يتم الشفاء.

ولعلاج الربو المزمن تزرع كمية من القمح في وعاء كبير بالمنزل على قطعة من القطن تسقى بالماء بانتظام وعندما ينمو القمح وتخرج حشائشه الخضراء وتصل إلى مقدار " شبر " يقص هذا الحشيش ويطعم المريض بمقدار قبضة صغيرة مرتين يومياً حتى يتم الشفاء.



## الجرجير ( الرشاد )

إنه الأمير في الغذاء بلا منازع لغناه بعنصر الحديد و بفيتامين ( أ ، ج ) و بنسبة عالية من الأملاح المعدنية و الكالسيوم و لكن يجب مراعاة أن يتم تناوله طازجاً أخضر اللون بعد غسله جيداً و عدم أكل أوراقه الصفراء لاحتوائها على بعض السموم .

الجرجير يمكن تناوله في شكل عصير و تناول كوب عصير جرجير مرة أسبوعياً على الريق صباحاً بسيقانه و أوراقه يطرد البلغم و يطهر الرئتين بالنسبة للمدخنين .

وعصير الجرجير يستعمل كنوع من العلاج لوجه المرأة بدهانه ليلاً حتى الصباح ثم يغسل بالماء البارد فهو يزيل الحبوب و النمش و يشد جلد الوجه مما يضمنى جمالاً عليه .

وعصير الجرجير مضافاً إليه الخل يطرد الديدان و يطهر الأمعاء و يسهل حركة المعدة .

وفي أوقات الأوبئة يضاف إلى عصير الجرجير عصير الليمون و بذلك يعتبر أيضاً صيدلية ضد المرض .

## الفجل

يحتوى على نسبة كبيرة من فيتامين " ج " و ورقه و غصونه الخضراء تعتبر منبعاً مهماً للحديد و الكالسيوم و يفيد جداً في حالة الشعور بالبرد .

ينقع ورق الفجل في الماء لمدة خمس ساعات لتفتت حصى الحالب و نقع أوراقه في ماء ساخن لمدة ساعة تعالج الإمساك ( بحيث تؤكل الأوراق و يشرب بعض مائها في الحالتين السابقتين ) .



و إذا أخذ الفجل مع مبشور بصلة ومعلقتين عسل أبيض فإنه يعالج السعال ويقضى عليه و الفجل الأحمر الصغير أفضل من الفجل الأبيض ، لأنه كلما كبر حجمه كان لاذعاً من الداخل وصعب الهضم، ويمكن تخزين الفجل في الثلاجة بعد تنديته بالماء ووضعها في كيس بلاستيك ولكنه يفقد فوائده وخواصه بعد ثلاثة أيام من تخزينه .

## الكراث

يطلق عليه العامة الكرات وهو أمير البقول الخضراء فهو غنى بالكالسيوم والفسفور والكبريت ومن فوائده للكبار والصغار وعلى السواء أنه يجلو الصوت ويبقى من الأمراض ويفيد في أنظمة الرجيم المختلفة.

## التين

أقسم الله تعالى بالتين في سورة التين فقال: ﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ﴾ وقال عنه النبي ﷺ فيما ورد في الطب النبوي للذهبي في رواية أبي الدرداء أن النبي ﷺ أهدى له طبق من تين فقال: «كلوا» وأكل منه، قال: «لو قلت إن فاكهة نزلت من الجنة، قلت: هذه لأن فاكهة الجنة بلا عجم فكلوا منها فإنها تقطع البواسير وتنفع من النقرس». (ذكره الكحال في الأحكام النبوية)، والتين أغذى من جميع الفواكه ويسرع نفوذه ويسمن ويوافق الصدر ويسكن العطش، وينفع الكلى والمثانة .

وينبغي أن يؤكل مع التين الجوز أو اللوز، قال جالنيوس "وإذا أكل مع الجوز والسذاب قبل أخذ السم القاتل نفع وحفظ من الضرر".

## العنب

قال تعالى في سورة عبس: ٢٨ ﴿وَعِنَبًا وَقَضْبًا﴾ وقال النبي ﷺ: وهو يصلح رأى الجنة ورأى فيها عنباً وقال: «لو أخذت منها عنقوداً أو قطعاً لأكلتم منه ما بقيت الدنيا» .



ومن ملوك الفاكهة العنب فهو جيد الغذاء مقو للبدن يسمن بسرعة ويولد دماً جيداً، ويحتوى العنب على كمية كبيرة جداً من السكريات والفيتامينات مثل فيتامين "ج" بالإضافة إلى مركبات الكالسيوم والفسفور، وسكر العنب سهل الامتصاص، لذا فهو يصلح للمرضى في علاج حالات فقر الدم والضعف العام بالإضافة إلى أنه يحتوى على نسبة عالية من الحديد، والعنب يعوض ما يفقده الجسم من النشاط والحيوية ويفيد الأعصاب بدرجة كبيرة .

### البلح

مهم جداً ورائع كمصدر للتغذية قال عنه رب العزة تبارك وتعالى في سورة مريم ﴿ وَهَزَيْتَ إِلَيْكَ يَجْدَعِ النَّخْلَةَ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِينًا ﴾ فَكُلِّي وَأَشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ﴿ [مريم: ٢٥] وقال عنه النبي محمد ﷺ: « من تصبح بسبع تمرات لم يصبه في ذلك اليوم سم ولا سحر » وفي هذا الحديث إعجاز علمي أثبتته العلم الحديث .

والبلح ثلاث أنواع: الجاف ( وهو ما نسميه بالتمر )، والنصف جاف، والطازج، أو الرطب، والبلح الجاف هو أفضلها جميعاً فهو ذو قيمة غذائية عالية جداً كما أنه سهل الهضم، ولين، ومصدر مهم للأملاح المعدنية والفيتامينات، ويمد الجسم بالطاقة والحيوية والسرعات الحرارية العالية لاحتوائه على نسبة عالية من البروتينات .

ومن فوائده الطبية لعلاج المسالك البولية والتهاب الكليتين: نحضر ٧ بزررات من البلح "النواة" ونكسرها إلى قطع صغيرة، ثم نوضع في كوب ماء وتغلى وتشرب ساخنة بعد تصفيتها وتحليتها بالعسل مرتين في الصباح والمساء لمدة ١٥ يوماً ويراعى أن تستخدم ٧ بزررات لكل كوب تتم صناعته، وهو أيضاً مفيد لعلاج فقر الدم و"الأنيميا" وذلك بأن يؤكل البلح "التمر" مضافاً إليه كوب من اللبن الساخن وملعقة عسل أبيض .



## الزنجبيل

يطلق عليه العامة اسم "الجنزبيل" و الزنجبيل له من الفوائد الصحية العظيمة ما لا يعرفه كثير من الناس .

قال الله تعالى في سورة الإنسان ١٧: ﴿ وَتُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا ﴾ وروى أبو نعيم في كتاب الطب النبوي أن أبى سعيد الخدرى قال : (أهدى ملك الروم إلى النبي ﷺ جرة زنجبيل فأطعم كل إنسان قطعة وأطعمنى قطعة) .

ومن فوائد الزنجبيل أنه معين على هضم الطعام، وملين للبطن ويفيد من ظلمة البصر إذا أكل أو اكتحل به، ومعين على الجماع، صالح للكبد والمعدة، محلل الرياح الغليظة، وهو دواء نافع للأطفال الذين يتبولون في الفراش ليلاً: وذلك بأن يحمص الزنجبيل حتى يصبح مثل القهوة ثم يمزج مقدار عشرة جرامات منه مع عشرة جرامات عسل نحل ويؤخذ مقدار ملعقة صغيرة قبل النوم كل ليلة لمدة ١٥ يوماً .

والزنجبيل بالرغم من أنه لاذع الطعم إلا أنه مقو للقلب ومدد للعرق وطارد للأملاح الزائدة عن حاجة الجسم، ومن خواصه أنه إذا أوكل مع السمك منع العطش وقام بتنبية الغدد وتقويتها .

## الكمون

الكمون طارد جيد للغازات بعد آلام ما بعد الوضع مباشرة فيعطى للسيدة كمشروب حتى يسكن الألم وهو كذلك مقوى للطلق أثناء المخاض ويسهل الولادة وذلك بتناول كوب منه محلى بالسكر ( ٣ ملاعق صغيرة كمون ) ويستخدم الكمون لمعالجة ورم الطحال وذلك بغلى معلقة صغيرة منه مع بزر الجرجير في كوب ماء ويشرب ساخناً .



## الحبة السوداء ( الشونيز ، حبة البركة )

الحبة السوداء فضلها عظيم في تقوية جهاز المناعة قال عنها النبي ﷺ في صحيح مسلم: « إن في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام، والسمام الموت»، ومن فوائد الحبة السوداء أنها تقتل الديدان لو شربت كالشاي وسحق حبتها وطلت على السرة، وهي تدر الحيض واللبن للمرأة وتستخدم في علاج حصي الكلى بإضافتها للماء والعسل وتفيد في البلغم، ولو سحقت ووضعت على نار هادئة أخرجت دخاناً يهرب منه الهوام ويكفي أنها بركة في البيت .

## العرقسوس

يحتوى العرقسوس على الكورتيزون الطبيعي ويستعمل كدواء للمعدة والأمعاء بالإضافة إلى أنه شراب حلو المذاق يحتوى على جلو كوز وسكروز ونشا فهو شراب منعش قاطع للعطش ملين يساعد على الإخراج دون أن يتسبب في الإسهال، ويستخدم كملين طبيعي للنساء في أشهر الحمل وهو واق للأغشية المخاطية ومخفف لحدة السعال ويفيد في الحموضة الزائدة في المعدة ومفيد لمرض السكر والتهابات القولون وطارد للسموم ومطهر للجهاز الهضمي ولا ننسى أن العرقسوس شفا وخمير .

## التمر هندي

يحتوى التمر هندي على أملاح الفسفور والمغنسيوم والتمر هندي مشروب يمنع العطش ويزيل الحموضة في الجسم ويطرد الفضلات المتراكمة، ويستخدم منقوع أوراقه لطرد الديدان من المعدة والأمعاء، وأزهاره تغلى في الماء فتنفع في أمراض الكبد، وتناوله بارد على الريق يعالج الإمساك المزمن ويطهر المعدة .



## القرفة

حادة الطعم لها رائحة عطرية نفاذة ويستخدم مسحوقها في صناعة الفطائر والحلويات ، ويصنع منها مشروب دافئ يشرب صيفاً وشتاءً. ومن فوائد القرفة الطبية أنها تقوى القلب وتعمل على منع الإسهال وإيقافه لأنها تحتوى على مادة "التانين" التي تساعد على القبض، وتفيد في علاج الروماتيزم واضطراب الكلية والدورة الشهرية ونزلات البرد وعلاج الدرن والكحة وفي التغذية العامة، بالإضافة إلى أنها تقوم بطرد الغازات من المعدة والأمعاء وتنشط حركة الجهاز الهضمي وتساعد على إفراز العصارة الهضمية في المعدة، كما أن شرب كوب من القرفة الساخنة بالنعناع المحلى بالسكر أو العسل قبل النوم يعالج بحة الصوت وينظف الحلق، ولطرد البلغم تضاف ملعقة صغيرة من القرفة إلى ملعقتين من العسل ويتم تناول هذا المزيج ثلاث مرات يومياً، وكوب من القرفة الساخنة المحلى بالسكر والمضاف إليه حبتان من القرنفل يسهل نزول الحيض على المرأة التي يتأخر عليها الحيض ويسبب لها آلاماً.

## القرنفل

يحتوى القرنفل على زيت طيار قوى وهو مطهر قوى المفعول ومفيد في إزالة آلام الأسنان إذا وضع بعض منه فوق الألم ومضغ ببطء لتخرج عصارته التي تسكن الألم فوراً وهو مخفف قوى للألم بمجرد تناوله أو إضافته لمشروب ساخن وهو مطهر للجروح ولتقرحات اللثة، ويساعد القرنفل المرأة التي لا تلد على الإنجاب ما لم يكن بها مرض مانع للولادة .

والقرنفل مفيد للبصر ومقو للمعدة والكبد والقلب والرأس ولتحقيق هذا يؤخذ مسحوق القرنفل الممزوج بقليل من السكر بما يساوى وزن حبة سودانى ثم يشرب بعده كوب من الماء وذلك مرتان يومياً وهو بهذه الطريقة ينفع أيضاً في علاج خفقان القلب وضيق التنفس .



## الكرأويا

الكرأويا دواء فعال للبواسير وذلك بتحميص بعض منها ثم دقها لتصبح ناعمة وترش على البواسير الظاهرة فتجففها وتقلعها إن شاء الله .

بالإضافة إلى أنها تحدث انسجاما في حركات المعدة والأمعاء وتحسن جريان الدم في الأوردة والجهاز الهضمي وتخفف من آلام التهابات الكبد وذلك بتناولها كمشروب محلي بالعسل.



## المراجع

القرآن الكريم والسنة المطهرة .

في علوم التدريب :

- ١- علم التدريب الرياضي د/ محمد حسن علاوى دار المعارف الطبعة الثالثة عشرة ١٩٩٤ .
- ٢- أصول التربية البدنية و الرياضية ١ الرياضة و الألعاب د/ أمين أنور الخولى دار الفكر العربى .
- ٣- موسوعة التمرينات الرياضية د/ عبد المنعم سليمان برهم ، د/ محمد خميس أبونمره الجزء الأول دار الفكر للنشر و التوزيع - عمان - الأردن .
- ٤- تدريب الأثقال د/ عبد العزيز النمر ، د/ ناريمان الخطيب مركز الكتاب للنشر ١٩٩٦ .
- ٥- الأسس العامة للصحة و التربية الصحية د/ سليمان أحمد حجر ، د/ محمد السيد الأمين مكتبة و مطبعة الغد ١٩٩٨ .
- ٦- الطريق إلى البطولة فى موسوعة الووشو ( الكونغ فو ) الجزء الأول و الثانى و الثالث المدرب الدولى / أحمد إبراهيم بكر - طبعة مركز الكتاب للنشر ( طبعات ١٩٩٩ - ٢٠٠١ - ٢٠٠٣ ) .
- ٧- تعليم و تدريب الملاكمة د/ إسماعيل حامد عثمان ، د/ محمد عبدالعزيز النمر ، د/ ضياء الدين محمد العزب ، د/ عاطف مغاورى شعلان ١٩٩٧ - مطبعة دار السعادة .
- ٨- القواعد العلمية و الفنية لرياضة التايكواندو د/ أحمد سعيد زهران ٢٠٠٤ .
- ٩- الجودو أصول و مناهج جمال محمد سعد ١٩٩٠ .
- ١٠- أساسيات المصارعة د/ سليمان على إبراهيم ، د/ أحمد عبدالعزيز معارك ١٩٩٧ .
- ١١- الإطالة العضلية د/ عبد العزيز النمر ، د/ ناريمان الخطيب ، عمرو السكرى - طبعة مركز الكتاب للنشر ١٩٩٧ .



- ١٢- القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية د/ محمد صبحى حسانين الجزء الأول دار الفكر العربى الطبعة الثالثة ١٩٩٥ .
- ١٣- القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية د/ محمد صبحى حسانين الجزء الثانى دار الفكر العربى الطبعة الرابعة ٢٠٠٠ .
- ١٤- الرمى فى ألعاب القوى د/ السيد حسن شلتوت ، د/ صدقى أحمد سلام دار المعارف ١٩٨٣ .
- ١٥- الموسوعة العلمية ١ فى التدريب الرياضى د/ طلحة حسام الدين، د/ وفاء صلاح الدين ، د/ مصطفى كامل أحمد، د/ سعيد عبد الرشيد - مركز الكتاب للنشر ١٩٩٧ .
- ١٦- الجمباز د/ أحمد الجداوى مطبعة الاستقلال الكبرى - المجلس الأعلى لرعاية الشباب.
- ١٧- موسوعة الجمباز العصرية د/ عبد المنعم سليمان برهم الطبعة الأولى دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع - عمان - الأردن ١٩٩٥ .
- ١٨- ٩٩ تمريناً للقوة العضلية و المرونة الحركية لجميع الأنشطة الحركية د/ محمد نصر الدين رضوان، د/ أحمد المتولى منصور مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى ١٩٩٩ .
- ١٩- التمرينات و التمرينات المصورة د/ صلاح الدين محمد سليمان .
- ٢٠- الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة فى الألعاب و الفعاليات و العلوم الرياضية د/ قاسم حسن حسين دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع - عمان - الأردن ١٩٩٨ .
- ٢١- فسيولوجى التدريب و الرياضة ( سلسلة المراجع فى التربية البدنية و الرياضية ٣ د/ أبو العلا أحمد عبد الفتاح دار الفكر العربى . " وهو من المراجع التى اعتمدت عليها كثيراً فى الفسيولوجى " .
- ٢٢- فسيولوجى جسم الإنسان (ثقافة طيبة ) عايدة عبد الهادى الطبعة الأولى ٢٠٠١ دار الشروق للنشر و التوزيع - عمان - الأردن " وهو من المراجع التى اعتمدت عليها كثيراً فى الفسيولوجى " .



- ٢٣- فيسيولوجى التدريب الرياضى د/ محمد حسن علاوى، د/ أبو العلا أحمد عبد الفتاح دار الفكر العربى الطبعة الأولى ١٩٨٤ .
- ٢٤- علم النفس الرياضى د/ محمد حسن علاوى الطبعة الثالثة ٢٠٠٢ مركز الكتاب للنشر .
- ٢٥- علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات د/ أسامة كامل راتب الطبعة الثالثة ٢٠٠٠ دار الفكر العربى .
- ٢٦- سيكولوجيا التدريب و المنافسات د/ محمد حسن علاوى الطبعة السادسة ١٩٨٧ دار المعارف .
- ٢٧- علم النفس أسسه و تطبيقاته التربوية د/ عبد العزيز القوصى الطبعة الرابعة مكتبة النهضة المصرية .
- ٢٨- فى النفس بحوث مجمعة فى التحليل النفسى د/ مصطفى زيور رائد التحليل النفسى فى الوطن العربى ١٩٨٢، تقديم د/ أحمد فائق.
- ٢٩- مجموعة رسائل هامة للخاصة والعامه ا إعلام الأمة الإسلامية بخطورة العادة السرية هشام سيد حداد دار الاستقامة ١٩٩٦ .
- فى علوم الإسعافات والطب الرياضى :**
- ١ - دور المدرب واللاعب فى إصابات الرياضة الوقاية والعلاج عبده السيد أبو العلا ١٩٨٤ مؤسسة شباب الجامعة .
- ٢- الإسعافات الأولية لك ولأسرتك فى أى مكان تأليف د/ زغلول مهران د/ عادل عين شوكة الكاتب / محمد يوسف الزهرى ١٩٩٨ . مركز الأهرام للترجمة والنشر .
- ٣- المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية د/ محمود فتحى صقر د/ فاطمة مختار الشراوى مكتبة العلم والإيمان - دسوق كتابة ومراجعة محمد يوسف الزهرى .
- ٤- الموسوعة الشاملة فى الطب البديل د/ أحمد مصطفى متولى دار بن الجوزى ٢٠٠٥ .
- ٥- موسوعة الطب البديل د/ أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، د/ محمد صبحى حسانين مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى ٢٠٠٠ .



- ٦- منهج السنة النبوية في تربية الإنسان د/ بدير محمد بدير الطبعة الثالثة ١٩٩٢ مكتبة الدعوة الإسلامية بالمنصورة .
- ٧- منهج السنة النبوية في رعاية الصحة د/ بدير محمد بدير الطبعة الأولى ١٩٩٣ مكتبة الدعوة الإسلامية بالمنصورة .
- ٨- الطب الرياضي والعلاج الطبيعي د/ أسامة رياض ، د/ إمام حسن محمد النجمي مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى ١٩٩٩ .
- ٩- دليلك إلى الطب الرياضي ترجمة د/ محمد قدرى بكرى ، ثريا نافع تأليف جاب ميركن، مرشال هوفمان الطبعة الأولى مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى ١٩٩٩ .
- ١٠- الطب الرياضي و ألعاب القوة د/ أسامة رياض الطبعة الأولى مركز الكتاب للنشر ١٩٩٩ .
- ١١- الموسوعة الطبية الكاملة للأسرة (الجلد الأول والثاني) اسيغمند ستيفن لمر، ترجمة انس الرفاعي الطبعة الأولى ١٩٨٧ دار الثقافة قطر الدوحة ( دار الفكر بدمشق) .
- ١٢- المرشد الطبى فى الإسعافات الأولية د/ مدحت القطان ، د/ سالم محمد سالم المؤسسة المصرية العامة للأدوية - مطابع دار المعارف بمصر .
- ١٣- مبادئ الإسعاف الأولى - جمعية الهلال الأحمر المصرية - دار الكتاب العربى للطباعة والنشر ١٩٦٦ .
- ١٤- المرشد الطبى الحديث مجموعة من الأطباء ساهموا فى وضع الكتاب باللغة العربية و أشرف على إعداد الكتاب د/ ماهر بشاى .
- ١٥- الموجه لطلبة الجراحة - جراهام هيل و أندرو هيل - ترجمة د/ عبد العزيز حسن الصائغ - الرياض فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية - جامعة الملك سعود ١٩٩٩ .
- ١٦- مذكرة فى الإصابات الرياضية والتدليك د/ محمد عبد العزيز حداد .
- ١٧- الإصابات بالملعب و المصنع والمنزل د/ فؤاد عبد العزيز حسن دار الفكر العربى ١٩٨١ .



في علوم التغذية :

- ١- التغذية للرياضيين د/ كمال عبد الحميد إسماعيل ، د/ أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، د/ محمد السيد الأمين - مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى ١٩٩٩ .
- ٢- التغذية والصحة للحياة و الرياضة د/ محمد محمد الحماحي - مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى ٢٠٠٠ .
- ٣- التغذية الدليل الكامل باتريك هولفورد ، ترجمة مركز التعريب والبرمجة - الدار العربية للعلوم بيروت - لبنان ٢٠٠٠ .
- ٤- الغذاء خير دواء طب الطبيعة حسن الحفناوى الوليد للطباعة والنشر ١٩٩٤ .
- ٥- التداوى بالأعشاب والنباتات الطبيعية لأبن مفلح المقدسى إعداد عكاشة عبد المنان الطيبي دار القلم للتراث .
- ٦- العلاج بالتليينة عبد الكريم التاجورى مطابع مركز فجر ١٩٩٩ .