

مقدمة

الغذاء .. لم يعد مجرد شيء نستهيه ونتلذذ بتناوله، وإنما صار بعض منه دواءً يشفى ودرعاً واقياً لحمايتنا من المرض .. بعدما كشفت يد الأبحاث العلمية عن مركبات كثيرة خفية تكمن في أنواع من الأغذية قادرة على صدّ المرض وترويضه ودفع عجلة الشفاء.

فقلْ لى مما تشكو .. أقلْ لك ماذا تأكل .
واسألنى عن الأغذية الحامية للقلب، والمقوية للمخ، والمنمية للشعر، والمنشطة للخصوبة ..
أقلْ لك عنها فى ضوء ما لدى من اكتشافات علمية حديثة.

هذا هو موضوعنا يا أصدقاء على صفحات هذا الكتاب والذي أرجو أن يساعداكم فى اختيار الغذاء المناسب لمقاومة المرض والتمتع بالصحة والحيوية.

قال تعالى :

﴿ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ * أَنَا صَبَّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا *
ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا * فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا * وَعَبَا وَقَضْبًا *
وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا * وَحَدَائِقَ غَلْبًا * وَفَاكِهَةً وَأَبًّا * مَتَاعًا
لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ ﴾ (عبس : ٢٤-٣٢).

دكتور أمين الحسينى

استشارى الأمراض الباطنة
خبير التغذية والطب البديل