

# متفرقات

## الفصل الثامن



## الصيام وفوائده الطبية

### تعريف الصيام:

-هو الامتناع عن تناول الطعام من الفجر حتى الغروب. وهو من أركان الدين الإسلامي. المفيدة للتربية الروحية والجسدية، التي ينتفع بها من يستطيع الصيام. فنترك الكلام هنا عن الناحية الروحية فلها أربابها، ونتكلم عن الناحية الجسدية.

فوائد الصيام:

-الكلام هنا عن الصائم الذي لا يُسرف في الطعام عند وبعد الإفطار.

1- رفع مقدرة الجسم على تحمل قلة الطعام مع الاحتفاظ بنفس كمية الحيوية والنشاط. وعلى أن يعتاد ويتعلم الجسد على عدم هدر الطاقة إلا بقدر الحاجة. وهذا ما يحصل للجسد خلال الصيام. فيساعد الجسم أن يتعود على تخزين المواد داخل الجسد، وتقليل الإسراف بحرق المركبات الغذائية الموجودة داخل الجسم. وبذلك نجد بأن الجسد يصبح مستعداً لتحمل المجاعات والشدائد والأمراض المنهكة Debilitating diseases. مثل السرطانات وهذا التأثير يحصل للجسد على ما يبدو بتأثير سنوي. وللحفاظ على هذه الأهلية. على الجسد أن يعود كل سنة للصيام للتذكير.

2- تغيير الخزين من المركبات الغذائية: وهذه مخزّنة من السنة الماضية؛ لأنه خلال الصيام يستعمل الجسد المخزون (Reservoir) . من البروتينات والمعادن والفيتامينات والسكريات (Glucogen). حيث يعاد بعد رمضان وضع خزين جديد. وفي هذا التبديل فائدة كبيرة كتعليم الجسد على التخزين. وتجديد هذه العادة على الجسم كل سنة. وعلى ما يبدو فإن الأيام التي تلي شهر رمضان هي مهمة بالنسبة لنوعية الطعام التي يتناولها المرء؛ لأن الخزين الجديد سيكون منها. لذلك على كل فرد أن يختار الأطعمة التي تناسب جسده ولا تحرك أمراضه في هذه الفترة الزمنية. وهذا الجزء يكون باستشارة طبيب يهتم بالتغذية. واستشارة طبيب متخصص بنمط الحياة.



### 3- تنشيط أعضاء وأجهزة

**الجسد:** وذلك يتم عن طريق إزالة الدهون من داخل أعضاء الحواس والأنسجة التي حولها. ومدّ الشرايين التي تغذي هذه الأعضاء بالدم. وهذا الأمر يتم كل سنة، مما يساعد في المحافظة على قوة ووفرة الحواس.

أ - الأوعية الدموية: تتراكم طبقات من الدهون وجلطات دم ميكروسكوبية داخل جدران الأوعية الدموية التي تشكل المصدر الوحيد للغذاء للأعضاء. وعندما تضيق فتحات الأوعية الدموية، تقل كمية الدم الواردة إلى الأعضاء ونسبي ذلك نشافاً (Arteriosclerosis). والصيام يؤخر هذه الظاهرة عن طريق إعادة فتح وتوسيع الفراغات

داخل جدران الأوعية الدموية مما يساعد على عبور كميات أكبر من الدم. ويساعد هذا أيضاً على إبقاء الليونة Elasticity في جدران الأوعية الدموية التي تتمدد وتضيق كيفما يريد الجسم ويحتاج. بعكس الشرايين التي يترسب فيها الدهن فلا تستطيع إحداث هذه الخاصية. والصيام يجدد حالة هذه الشرايين والأوردة في كل الجسد دون تمييز.

ب- الأعضاء الداخلية: مثل القلب. يترسب الدهن على القلب والكبد والكلى. وبالتالي مقدرة هذه الأعضاء تقل وتبدأ بالشيخوخة. يساعد الصيام في إذابة هذه الدهون ويستعملها حاجة الجسم بإنتاج طاقة خلال فترة الصيام. ولعدم توفر المركبات الغذائية بالدم يضطر الجسد إلى استعمال هذه المواد فيعيد إذابتها وينقلها من موضعها ليستعملها الجسد.

ج- الحواس في الجسد: هكذا فإن إزالة الدهون عن الأوعية الدموية وعن الأعضاء والأجهزة داخل الجسم. يكسب الحواس قوة وحديد لاحقة: لأن التروية الدموية (Blood perfusion) تتحسن. والأعضاء يزول عنها الدهن الذي يثقل عملها. والإكثار من تناول الطعام بعد الإفطار عن طريق الوجبات المتعددة يعيد الجسم إلى وضعية تقلل من حدة الحواس. وهذه

الفوائد المطلوبة يلاحظها الصائم بعد شهر رمضان أي في الفترة اللاحقة وليس خلال فترة المعاناة الآنية التي قد تحدث عند بعض الأشخاص لفقد الطعام.

د- انخفاض نسبة الدهن بالدم (cholesterol, triglyceride). إن الجسد يضطر إلى استعمال الدهون بداخل الأنسجة لإنتاج الطاقة. وإذا حافظ الصائم على مستوى جيد من النشاط والحركة خلال الصيام (نشاطه اليومي العادي ما قبل فترة الصيام). فإن الفائدة تكون أقوى وأكبر. وينخفض الكوليسترول (الخفيض) الضار للجسد LDL. ويرتفع مستوى الكوليسترول (الكثيف) HDL. الذي يمنع ضربات القلب والدماغ (جلطات).

4- **ينخفض السكر بالدم:** وشروطه النشاط والحركة (كالمشي). فإن الصيام يكافح السكري ويمكن إيقاف الدواء؛ لأن الرياضة والمشي يساعدان على إحراق السكر في الجسم بأن يجبر البنكرياس على إفراز الأنسولين. وبدون الرياضة فإن هذا لا يحدث ويمكن أن يرتفع مستوى السكر بالدم. وهنا نتكلم عن المريض الذي يتداوى بالحبوب وليس المرضى الذين يتعالجون بحقن الأنسولين.

5- **إراحة الجهاز الهضمي:** يتحسن نشاط المعدة لفرغها من الطعام لوقت طويل وتأخذ فترة راحة من العمل. كذلك ترتاح الأمعاء من الهضم والامتصاص ويرتاح الكبد. وهو خزان الجسد لكل ما يُهضم من الأطعمة والفيتامينات والمعادن. وهذه الراحة تعادل إجازة شهر سنوية. يعود الجهاز الهضمي للعمل بنشاط ووفرة وتتجدد قواه.

6- **التأثير على الدورة الدموية:** يساعد الصيام على تخفيف كمية الدم الموجودة بالأوعية الدموية الذي يساعد على سرعة جريان الدم. ما يمنع تخثر الجلطات التي تشجع على حدوثها كثرة الأطعمة التي تنتج كمية دم كثيرة. تزدهم داخل الأوعية الدموية فيصبح سريان الدم بطيئاً.

وبالإضافة للجلطات. يرتفع

الضغط مما يؤدي إلى

انفجار الأوعية

الدموية على

الأغلب في

الدماغ؛ لأن

شرايينه رقيقة

جداً ولا تختمل ارتفاعات



الضغط (نتيجة الفالج).

7- **الإقلاع عن العادات السيئة:** يمكن للصائم تغيير العادات السيئة واكتساب عادات حسنة مثلاً: تخفيف الوزن. يمكن المباشرة به بعد شهر رمضان. وتكون المعاناة أقل بالتعود على نظام جديد بالأكل. أي تخفيف الطعام والصبر على الجوع. كذلك إيقاف التدخين فالصوم كل هذه الفترة يساعده على التخفيف أو الانقطاع عن التدخين. كذلك إدمان المشروبات الكحولية. الصيام يعود الإنسان على أكل كل الأطعمة حتى التي لا يحبها. فالجوع يجعله يستسيغ جميع أنواع الأطعمة فتقلب عاداته بالطعام.

8- **المجاعات:** الشعوب الإسلامية أكثر خُملاً للمجاعات والصبر على قلة الطعام بسبب التعود على الصيام. وهذا ما ظهره أعمار والمدة التي عاشها أشخاص تحت الأنقاض من مكان تهدم أو سقوط مباني. فالذين يقون على قيد الحياة تحت الأنقاض مدة أطول نسبياً هم الذين تعودوا على الصيام.

-تحديد سن الصائم: يستطيع المسلم ابتداءً من سن السابعة وما فوق حسب بنية كل طفل. واحتماله للصيام. وتكون أيام الصيام متقطعة بالنسبة للصغير حتى يتعود. والقبولة بعد الظهر تساعد الصغار في بداية صيامهم. وكبار السن أيضاً.

9- **المرضى والصيام:** يحدد الطبيب إمكانية صيام المريض. والواقع يمكن لأصحاب الأمراض المزمنة الصيام بشكل مأمون بعد استشارة الطبيب. والمراقبة لحالته. ويمكن أن تُقسم جرعات الأدوية على مرحلتين: عند الإفطار. وعلى السحور شرط تأخير السحور لإبعاد المسافة الزمنية بين الجرعتين.

### - ما يفطر عليه الصائم:

-السُّنَّة الشريفة تُدكر التمر أو الماء. والتمر يحتوي على

سكريات ذات وحدات حرارية عالية جداً

ومركزة بالإضافة إلى المعادن

والفيتامينات. وهي على

صغر حجمها عظيمة

المفعول بإعطاء

الجسد السكر

Glucose. الذي أول ما

يحتاجه الجسم عند الإفطار

ويستعمله سريعاً بعد





الامتصاص وهو لا يحتاج إلى عناء كبير في الهضم. بعكس الصائم الذي يبدأ الإفطار بطعام، فالجسم لا يستطيع استعماله إلا بعد عملية هضم تأخذ وقتاً، وكثرة التمر يوصى به خلال فصل الشتاء، حيث إن الصائم يشعر بالبرد أكثر من العادة، لانخفاض مستوى حرق السكر بالجسد، الذي يعطي الحرارة والدفء. أما الماء فهو جيد خلال الصيام في الصيف، حيث أن الجسم يخسر الكثير من الماء خلال حر الصيف طوال النهار، ومن المفيد جداً البدء بالماء عند شدة العطش.

-نذكر بأنه بالإمكان البدء بالفاكهة أو عصير الفاكهة خصوصاً بأنها تتأكسد Oxidizes . بعد أن تبقى مدة طويلة بالمعدة إذا أكلها أو شربها الإنسان بعد الطعام، مما يساعد على أخذها بأوكسجين الهواء الذي يستقر في المعدة، فالأفضل أكل الفاكهة قبل الطعام للاستفادة من الفيتامينات والسكريات الموجودة فيها. وأذكر بأن التفاح مهدىء قوي للتوتر وكذلك الحمضيات واللبن الرائب والخس.

-هنالك من يحب أن يبدأ بأنواع أخرى من المشروبات مثل السوس والتمر هندي. ولا بأس بهذه المشروبات فالسوس (Liquorice) . هو حل استعماله الأجداد لمعالجة إمساك المعدة، حيث إن لديه التأثير الخاص بتليين المعدة، لكنه يرفع الضغط ويضر من يشكو الإسهال ويخفف من الباه.



-الجلاب يعطي الكثير من السعرات الحرارية ومنشط ومنعش وملين. ويمنع من تناوله أصحاب أمراض السكري. والذين يشكون متن البدانة. وهو ينصح به شتاءً؛ لأنه يعطي حرارة. أما التمر الهندي. فينصح لعلاج حالات الإسهال. ويمتاز بمفعول مهدىء للأعصاب ويمنع العطش. لذلك ينصح باستعماله صيفاً. يمنع الإكثار منه المصابون بأمراض الشبخوخة والفالج والعنة. وينفع كثيراً مع حالات التحسس الجلدي Allergic Dermatitis. والالتهابات المعوية. وحالات المصران الأعور IBS. والشقيقة Migrane.

### الحساء: المنافع والمضار:

#### أنواع الحساء:

أ - **العدس:** وهي من أهم أنواع الحساء التي يرغب الصائم في تناولها قبل الطعام. وهي مفيدة ومغذية وتتميز بأنها تعتبر طعاماً رقيقاً سائلاً يميل إلى السيولة (Liquidity). أكثر من كون مواد الطعام جافة مثل طبق الوجبة الأساسية التي تليه. وهو (الحساء) يحضّر الجسم للاستعداد لوجبة الطعام الرئيسية بالتدرج في تسميك الطعام. وهو (أي العدس) مزعج لأمراض المصران الأعور IBS (Irritable bowel syndrome) والحساسية؛ لأنه يحدث أرياحاً بداخل الأمعاء ويفضل عدم تناوله لهؤلاء المرضى. على أن القليل منه لهم على فترات

متقطعة يمكن أن يخفف من التأثير السيء له على الأجهزة الهضمية عندهم. وكذلك  
يبتعد عنه أصحاب أمراض الماء الزرقاء Cataract.

ب - الأنواع الأخرى من الحساء: الخضار الحساء الأحمر وغيرها. وهي تتميز بأنواع كثيرة  
مختلفة يمكن أن يستعملها من لا يستطيع أن يأكل حساء العدس. وفائدة كل واحد منها  
يعتمد على المواد التي تدخل بالصنع.

## الخضار وخلطتها:

-أهم طبق خضار يسمى: خلطة (فتوش)، ويتميز هذا الغذاء بالخضار الطازجة النيئة (Raw  
vegetables) الذي يحتاجه الصائم، وهو يعتبر من المقبلات (Aperitivo)، وهو يوفر للصائم  
الكثير من أنواع الخضار النيئة يومياً. وذلك للحاجة إلى هذه الخضار خصوصاً أنه مكافح  
طبيعي للإمساك (constipation). الذي يتعرض له الصائم بسبب قلة الطعام. ويخفف من  
معاناة الذي يشكو الإمساك نتيجة تناول أنواع الرز واللحوم. ويتجنب أنواع الطعام التي  
فيها خضار (مطبوخة). هذا الطبق يساعد الجسم على تقوية حركة الأمعاء (Peristaltic  
movement). لفرز الفضلات عبر إحداث حركة سريعة وتموج متواتر لعضلات الأمعاء، وزيادة  
إفرازات غدد الأمعاء الهضمية. فتخرج الفضلات من الأطعمة بأقل وقت ممكن من الجسد عبر  
البراز. وبقاء هذه الفضلات مضر بالجسد. وفائدة هذا الطبق الغذائي يختلف حسب أنواع  
الخضار المتوفرة. ومن المهم الذكر بأن الخضار يجب أن تغسل جيداً كما هي ثم تقطع بعد  
ذلك. ونذكر هنا أن التقطيع والفرم قبل الغسل تفقد الخضار كل السوائل الموجودة بداخلها.  
فتذهب مع الماء الذي يُرمى بعد الغسيل. ويحصل هدر لمحتويات الخضار وتذهب قيمتها الغذائية  
الكبيرة مع الماء. ويلاحظ بأن الماء في هذه الحالة بعد

غسل الخضار المفرومة يتحول لونه إلى الخضرة.  
ما يعني خروج المواد الغذائية والمعادن  
والفيتامينات إلى الماء. وتصبح الفائدة والنفع  
من تناول هذه الخضار أقل. وهذا ينطبق على  
الخضار المستعملة في الطعام.

وطبق الفتوش غني بـ  
Chlorophyll و Falic acid  
والحديد والمعادن الأخرى الكثيرة  
والفيتامينات. وأنواع الزيوت  
الكثيرة غير المشبعة





Polyunsaturated fatty acids. ومن الثابت بأن الخضار وخاصة الخضار التي تتميز بأوراق عريضة هي مانعة لحصول الأورام بالأمعاء خاصة السرطانات. ويمكن الاستفادة من الطب الاستشاري لنمط الحياة بحيث يعطى التوجيه لكل مريض عن أنواع الخضار التي تفيد، وذلك بعد الفحص لمعرفة نقاط الضعف بالجسد والأمراض. فتكون النصيحة بالإكثار من أصناف من الخضار أو الإقلال من أصناف أخرى للاستزادة من الصحة والعافية ولمساعدة المريض على الصيام.

### وجبة الطعام الرئيسية:

-وهي الوجبة المهمة التي يتغذى بها الجسم، ويأخذ حاجاته من المواد الغذائية. وهذا الطبق يجب أن يكون غنيًا غذائيًا ويحتوي على جميع أنواع الغذاء، مثل النشويات، الخضار، الحبوب واللحوم، الحليب والبيض ومشتقاتهما.

-النشويات: مثل القمح (خبز، برغل، معكرونة، مغربية، كعك).

-بطاطا، الحلوة والعدس، الرز.

-الحبوب: العدس، الحمص، الفاصوليا، الفول بأنواعه.

-اللحوم: اللحوم الحمراء مثل الخروف والعجل وغيرهم، واللحوم البيضاء مثل الطيور (دجاج)،  
والسمك.

**أ - لحم الخروف:** وهو ضروري لصغار السن والشباب وأصحاب المهن التي تتطلب غذاء قوياً وكثيفاً. وتمتاز بالحركة والمجهود العضلي القوي وإلا فإنه يؤدي إلى ارتفاع في أنواع دهون الدم Cholesterol Triglyceride. ويفضل عدم استهلاكها لمن يخلو عمله من مجهود عضلي. ومن أصبح في السن ما بعد 40 - 45 سنة.

**ب- لحم العجل:** وهو لحم يحتوي على نسبة أقل من الدهون مقارنة مع ما يحتويه لحم الخروف، وهو مثل لحم الخروف يعطي الجسم أنواع البروتينات Proteins. وهو يناسب كثيراً إنسان هذا الزمن في غذائه من اللحوم لقلة الحركة العضلية التي تؤدي في حياتنا المكتتبية أو شبه المكتتبية. وهي تخفف من نسبة الإصابة المستقبلية بالجلطات والنشاف في الأوعية الدموية بسبب قلة الدهون التي تحويها.

**ج - الدجاج والطيور:** وهي من أنواع اللحوم البيضاء وهي مغذية كثيراً وتساعد على تغذية الجسم بالبروتينات الخفيفة الدهون. وهي أقل من لحم الخروف والبقر لمن يريد إزالة الدهون من الدم أو أن يخفف بالحمية من الدهن الموجود بالجسد. وهو في نفس الوقت أفضل من اللحم البقري في مكافحة أنواع النشاف في الأوعية الدموية. وكذلك يمنع كثيراً تشكل الجلطات بالدم. ويمكن استعماله لجميع الأعمار. والتركيز على الدجاج والطيور يجب أن يكون في الأعمار ما فوق 50 سنة.

**د- السمك:** وهو من الأغذية البحرية المهمة تعتبر من المصادر الغذائية الحيوانية التي تغذي بالبروتين. وهي تحتوي على نسبة أقل من الدهون من لحم البقر والدجاج وتحتوي على مادة Omega-3. وهي مادة تمنع تشكل الجلطات. ويوصى بالتغذية بالسمك على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً لمنع ضربات أو جلطات الدم بالقلب أو الدماغ في السن ما بعد 40 سنة ومن أصابتهم جلطات قلبية أو دماغية لمنع عودة هذه الضربات من الحدوث مجدداً. وأهم أنواع السمك التي تتميز باحتوائها على كميات كبيرة من Omega-3: السردين، التونا، اسكمبري، سلمون.

**هـ - الخضار:** وهي تشمل التغذية في الشتاء بجميع أنواع الخضار التي تنبت في فصل الشتاء. والاستغناء قدر الإمكان عن منتجات الخيم الزراعية أو المستوردة. وما ينبت في الشتاء مثل الخس، الملفوف، القرنبيط، السلق، السبانخ، الجزر، الهندباء، اللفت، الشمندر، الزعتر الأخضر، الشمر، الخبيزة، ويجب التشكيل في الطعام واستعمال جميع هذه الخضار للنفع التي تعطيه للجسم. وما تعالجه من أمراض بطريقة وقائية وقبل حدوث الأمراض عند

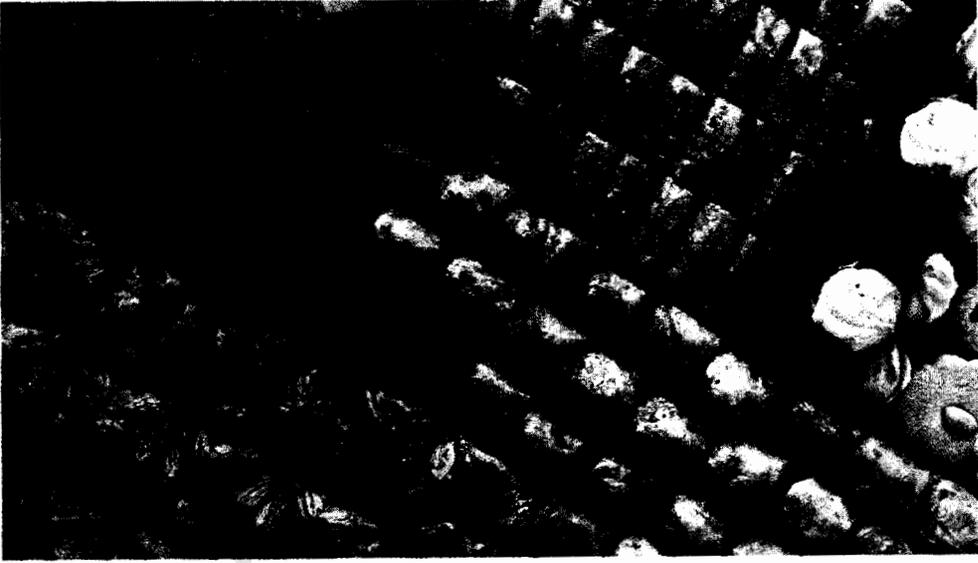


تناولها بشكلها المطبوخ أو النيء، والشكل النيء يحتوي على كمية أكثر من المواد المغذية والفيتامينات. وينصح في الطبخ باستعمال الكثير من البصل والثوم النيء والمطبوخ خصوصاً عند كبار السن أو المصابين بجلطات قلبية أو دماغية. وينصح بأن يستعمل في الشتاء (الصيام الشتوي). لتنشيط الدورة الدموية وإحداث التدفئة خلال الصيام شتاء. ولنع ومكافحة الالتهابات الميكروبية والفطرية. وهي تخفض بنفس الوقت أنواع دهن الدم وينصح بالإكثار منها في الأعمار ما فوق 40 سنة.

**و - الحليب والبيض ومشتقاتهما:** وهما يغذيان الجسم بأشكال كثيرة مثل الجبن، اللبن، اللبنة، الحلويات، رز بحليب، القشطة، مهلبية، أو الكاتو (حليب مع بيض). والحليب والبيض غنيان بالكلسيوم Calcium، والفيتامينات والبروتينات والمعادن الأخرى. وكان الأطباء يمنعون تناول البيض بسبب أن الصفار يساعد على ارتفاع مستويات Triglyceride و Cholesterol بالدم، إلا أن الأبحاث الحالية أزالَت الفكرة الخاطئة عن البيض. وحالياً لا يمنع عنه أصحاب مستويات الدهون المرتفعة بالدم.

-وطبياً فالمطالبة بتغذية متنوعة لها ما يبررها لأخذ فائدة كل صنف من الغذاء خلال الصيام وعدم حرمان الجسم ما يفيد. وعلى الصائم أن يتناول جميع أنواع الغذاء في شهر رمضان وخصوصاً البسيط والمتواضع. ويجب ترك الأغذية المليئة باللحوم في بعض أيام الأسبوع (يوم أو أكثر). إذا أمكن وذلك لإخفاض مستويات Uric acid. ولعلاج و لمنع حصول مرض "النقرس" (Gout). الذي يتميز بحصوله عند من يكثر من تناول اللحوم الحمراء. وهذا التدبير يساعد على خفض مستويات الدهون بالدم.

-ومن شروط الصيام الصحيح: عدم الإسراف بتناول كميات كبيرة من الطعام، والمقياس هي أن يأكل الصائم كمية من الطعام لا تشعره فيما بعد بأنه مخمول ولا يستطيع الحركة، أو تجبره على النوم، بل يأكل كمية يستطيع بعدها القيام بالأعمال الأخرى بعد الطعام دون



أن يشعر بالنقل وذلك لتحقيق الفوائد الصحيحة للصيام، ومتى شعر الصائم بالعوارض التالية (ثقل، نعاس، نوم) فإنه دليل على إفراط في كمية الطعام أو على احتواء الطعام على كمية كبيرة مما لا يناسب مثل: أنواع الدسم، ويجب خفض كميات الدسم في الطعام أو خفض تناول كميات الطعام الدسم.

-والأفضل خلال صيام شهر رمضان عدم تناول الوجبات الغذائية الكثيرة والمتكررة بعد الإفطار، بحيث إن الصائم يكتفي بوجبة الإفطار ويمتنع عن الطعام بحيث تُترك المعدة والأمعاء فترة للهضم للحصول على الفوائد المرجوة من الصيام، والوجبات الكثيرة المتكررة تترك المعدة والأمعاء، ويجب عدم إدخال طعام على المعدة قبل أن بهضم الجسم الوجبة السابقة، وهذا هو المقياس الصحيح لإدخال طعام جديد إلى المعدة، والمؤشر إلى ذلك هو

الجوع الفعلي، وقد يحصل ذلك عند أصحاب المهن التي تتطلب

مجهود عضلياً قوياً، والأفضل على أصحاب المهن الذهنية مع

قلة الحركة عدم تناول الطعام بالرغم من الإحساس

بالجوع، وهذا يساعد على حدة الذهن ويمنع الضرر

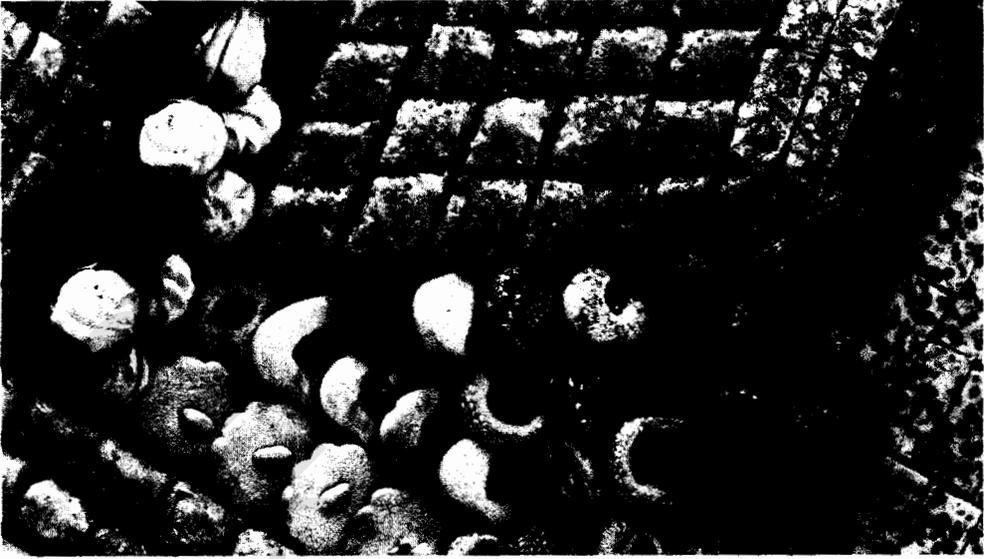
وتراكم الدهون بالجسم والدم.

## ز - الحلوى والفاكهة:

-يفضّل أن يبدأ الصائم بهذه الأنواع من

الأطعمة كما ذكرنا سابقاً، لما تؤمنه هذه





الأنواع من الأغذية من سعرات حرارية (Calories). يحتاج إليها جسم الصائم في بداية الإفطار، والفاكهة أفضل من الحلوى في هذا المضمار. ومن لا يرغب في الفاكهة قبل الطعام فالأفضل أن يؤخر هذا النوع من الغذاء المحلى (Desert). لبعده الإفطار بحوالي 3 - 4 ساعات. للأسباب التي ذكرناها سابقاً.

### ح - السوائل والماء:

-على الصائم أن يتزود بكميات لا بأس بها من الماء والسوائل خلال فترة المساء لكي يعوض عن السوائل التي يفرزها الجسم عن طريق (البول والبراز والعرق). وهذا التأثير يكون خفيفاً في الصيام الشتوي. وذلك لبرودة الطقس التي تخفف من حاجة الجسم إلى كميات كبيرة من الماء والسوائل. والصيام الشتوي مريح لأصحاب أمراض الكلى (التهابات رمل وحصى). مما يخفف من حصول نوبات مغص كلوي خلال الصيام.

### نصائح جانبية:

-الصيام والنشاط: للمحافظة على النشاط خلال رمضان ينصح الصائم بالإخلاء إلى النوم خلال فترات بعد الظهر. وهذا التدبير مهم لأصحاب أطراف الحياة (Extremes of life). أي: حديثي الصيام فتيان وفتيات وكبار السن. وهذا النوم يضي نشاطاً على هذه المجموعة من الصائمين ويمنع حصول أي أثر سلبي للصيام على صحتهم.

### -وجوب طعام السحور:

-وهذه وجبة مهمة وضرورية: لأنها تعطي الجسم المؤونة والاحتياطي الأخير قبل الانقطاع

عن الطعام. ويجب المتابعة على السحور وتأخيره؛ لأنه يعطي الصائم ما يمكن استعماله من الغذاء قبل البدء بانطلاق الصيام مباشرة، وليس قبل ذلك بساعات مما يخفف من هذا الاحتياطي الأخير. والأفضل أن يتم ذلك قبل أن يتم الانقطاع عن الطعام بحوالي 1-1/2 ساعة. والأفضل البقاء على صحو ودون الخلود إلى النوم وذلك لمدة 1-1/2 ساعة على الأقل ليتسنى للمعدة البدء بهضم الطعام وتسهيل هذه العملية. ويمكن لهذه الوجبة أن تكون خفيفة أو أن تتميز بالخضار، أو الحليب أو الفاكهة وعصارتها. والأفضل ترك الطعام الذي يؤدي إلى عطش خلال الصيام. وكذلك الأفضل ترك الطعام الدسم، والفائدة من السحور التي يجب الاستفادة منها كثيراً. هي تناول الأدوية لذوي الأمراض المزمنة مثل: السكري، القلب، الضغط وغيرهم. وأهمية تأخير السحور، هو أن أصحاب الأمراض المزمنة المذكورة يمكنهم الصيام بعد استشارة الطبيب الذي يستطيع أن يوزع جرعات الأدوية توزيعاً جديداً خلال شهر الصيام لمنع أي أضرار للصيام على صحة هؤلاء الصائمين. بالإضافة أن الطبيب الاستشاري في نمط الحياة يعطي التوجيهات لكل مريض على حدة لتحصيل فوائد الصيام الصحية. مما يؤدي إلى فترة شهر تصان فيه الصحة والعافية مدة سنة جديدة قابلة للتجديد في السنة القادمة.

-وختاماً يبقى الصيام درعاً من دروع الصحة غاب عن الغرب لصعوبة التنفيذ؛ لأنه يتطلب اعتياداً ومجاهدة تبدأ مع سن مبكرة، وعلى الجميع الصيام لفوائده الكبيرة. وغرس عادة الصيام في الأجيال القادمة.



## مضادات الأكسدة والسرطانات

### Anti oxidants and Cancers

#### تعريف: مضادات الأكسدة Antioxidants

-وتسمى "الأخيار" (good guys) وهي الأنزيمات، الأحماض الأمينية، المعادن، الفيتامينات التي تخمي أجسادنا من الجزيئات الحرة Free radicals. وتوقف التأثير المضر للجزيئات الحرة. Free radicals- وهي جزيئات مركزة على الأوكسجين وغير مستقرة ومدمرة وفائقة النشاط، تتكون داخل الجسم باستمرار كجزء من التفاعلات الكيميائية اليومية في الخلايا. وهي تهاجم الخلايا وتحدث فيها الأكسدة غير المنتظمة Uncontrolled oxidation التي تدمر خلايا الجسم، وتضعف جهاز المناعة Immune system، وتسبب السرطانات والأمراض. ولهذا قد تسمى أحياناً "الأشرار" Bad guys.

-إن الشمس تشرق على الأرض فيتأثر بأشعتها فوق البنفسجية الإنسان والحيوان والنبات ويكون التأثير مفيداً في بادئ الأمر "لمدة نصف ساعة" عندما تكون الأشعة لطيفة وغير محرقة ومؤذية، بعد ذلك يبدأ هذا التأثير ينعكس سلباً بأن ينتج الجسم الجزيئات الحرة التي تذهب مناعة الجسم وتؤدي إلى نشوء السرطانات.

-صدق الإمام عمر بن الخطاب عندما قال: "الشمس حمام العرب" هذا القول الذي يحتوي حقائق متعددة أهمها:

1- أن الشمس التي تضر كثيراً بالشعوب الغربية البيضاء البشرة والشقراء الشعر، لا تضر بنفس النسبة العرب الذين يتميزون بالبشرة السمراء والشعر الداكن، (يصيب السرطان المسمى: Rodentucles الشعوب الغربية على عكس العرب).

2- حدد الإمام عمر بن الخطاب الوقت المحدد للتعرض للشمس والتي يصبح بعدها التأثير ضاراً شرط أن لا تكون الشمس عامودية في الظهر وما حولها، الوقت المحدد هو حمام العرب ومدة الحمام هي ما بين 1/4 - 1 ساعة والأصح هو 2/1 ساعة.

-كذلك ينتج الجسم الجزيئات المؤكسدة Free radicals عن طريق حرق الوقود لإنتاج الطاقة فتبقى الفضلات التي تحتوي على الجزيئات الحرة. ومعنى آخر أن عملية حرق الوقود ضرورية للجسم ولكن الجزيئات الحرة الناتجة عن ذلك مع الفضلات تظهر في الدم. وعلى الجسم إزالة الجزيئات الحرة منعاً للأمراض.

-وكذلك فإن الضغوطات البيئية والجسدية various environmental & physical stresses تؤدي إلى نفس الشيء، ونذكر من هذه الأمور:

-التلوث البيئي air pollution، التدخين، شرب الخمر، التقدم بالعمر، الرياضة العنيفة (vigorous exercise) كل هذه تولد جزيئات حرة أكثر.

-لإبقاء الجزيئات الحرة تحت السيطرة، تنتج أجسامنا عدة أنواع من المواد المضادة للأكسدة الطبيعية التي تتناول معظمها بالطعام أو تتناولها بشكل أدوية وحبوب، منها: أنزيم Vit A، catalaze, selenium, lipoic acid, melatonin, glutathione, Peroxidase coenzyme Q 10, (SOD) super oxide dismutase enzyem. Alpha, Beta- Carotene, Zinc, Vit C , Vit E .

-ولسوء الحظ، كلما تقدم الأدمي بالعمر تتراكم جزيئات حرة أكثر بالجسم ويُنتج الجسم كمية أقل من مضادات الأكسدة الطبيعية. الأمر الذي يؤدي إلى إمكانية ظهور السرطانات (خصوصاً فوق الأربعينيات) وأمراض القلب، وضغط الدم والجلطات وغيرها... لذلك يجب تناول الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة، والتي تحتوي على مواد أخرى مضادة للسرطانات أيضاً. ولا يخفى علينا أنه لمنع أمراض الجسم علينا استعمال سياسة "خير البر عاجله".

-وفي طبقات هذا الكتاب ذكرنا المواد الغذائية والطبيعية الأخرى التي تمنع ظهور السرطانات وتنشط مناعة الجسم، وأعطينا بعض الأمثلة في مكافحة السرطانات عن طريق الأغذية، ومنع الأمراض عن طريق زيادة المناعة ضد الجراثيم البكتيرية، والفطرية، وأنواع الفيروسات بواسطة خلايا دم بيضاء متخصصة T4 وغيرها (مضادة للإيدز) وخلايا بيضاء متخصصة مضادة للأورام والسرطانات تسمى: killer cells.

-وقد عرف الأطباء العرب والمسلمون السرطانات وذكروها في كتاباتهم الطبيعية من أمثال ابن سينا، والرازي وذكروا الأغذية المضادة للسرطانات تماماً مثل التي نعرفها، والصحيح بأننا لم نفهم كتاباتهم وما المقصود بالسرطانات قبل ظهور المعدات الحديثة من ميكروسكوب وأشعة أكس أو التصوير الصوتي، والمجوري CT - Scan والرنين المغناطيسي MRI، وغيرها وكذلك تم ذكر العملية الجراحية للأمراض الحميدة والخبيثة في غرف خاصة.



## الخمائر

### YEAST Saccharomyces

-الخمائر أو الخميرة هو الاسم الذي يطلق على Saccharomyces . وهي نوع من الفطريات Ascomycetous fungi . تستعمل في صناعة الخبز وفي إنتاج التخمير الكحولي . وفي بعض الحالات كعلاج لبعض الأمراض Remedial agents . بعض الخمائر نافع مثل ما ذكرنا آنفاً . وهناك أصناف خمائر تسبب أمراضاً للإنسان Pathogenic .  
-الخمائر النافعة لها عدة مصادر:

- 1- Brewer's yeast : هي خمائر نحصل عليها كناجح لعملية صناعة البيرة من حشيشة الدينار Hops . وهي قد تسمى: الخمائر الغذائية Nutritional yeast .
- 2- Torula yeast : وهي خمائر تنمو على لب الخشب Woodpulp . الذي يستعمل في صناعة الخشب أو صناعة دبس السكر .
- 3- Whey yeast : ناتج يحصل في الحليب والجبن .
- 4- Liquid yeast : وهي تُنتج في سويسرا وألمانيا . يجعل الخمائر تتغذى على الأعشاب . البرتقال والكريب فروت .

-قد تكون الخمائر جافة Dried yeast . أو سائلاً مثل الصنف الأخير Liquid yeast .

#### الفوائد الطبية والاستعمالات:

- 1- تعتبر الخميرة من أغنى المصادر بالحديد العضوي (وهو الشكل الطبيعي للحديد العضوي (Organic Iron) .
- 2- مصدر مهم للبروتين Protein .
- 3- مصدر واسع للفيتامينات Bcomplex العضوية الطبيعية ماعدا Vit B12 .
- 4- منجم طبيعي للمعادن (14) mineral + Trace minerals . المعادن النادرة بالجسم . ومصدر للأحماض الأمينية (Type 16) Amino acids .
- 5- مصدر مهم لجميع أنواع الفيتامين ماعدا (A, E & C) .
- 6- تخفض مستوى الكوليسترول بالدم عند مزجه مع اللستين Lecithin .

- 7- تعالج مرض النقرس Gout .
- 8- تخفف حدة أوجاع وآلام التهاب الأعصاب Neuritis .
- 9- تعتبر الخميرة طعاماً كاملاً Whole food .
- 10- حيث إن الخميرة غنية بالفوسفور Phosphorus . فالأفضل زيادة تناول الكالسيوم كشراب الحليب معها. حيث إن الفوسفور يساعد على إخراج الكالسيوم من الجسم. والاستعمال الجيد هو بزيادة فيتامين Bcomplex. والكالسيوم عند تناول الخميرة مما يؤدي إلى تحسين أداء الخميرة.
- 11- تناول الخميرة مع الماء يعيد الحيوية والنشاط إلى الجسم المنهك خلال دقائق. هذا المفعول يدوم لعدة ساعات.
- 12- جرعات عالية تهدئ الأعصاب. تعدل المزاج. تحسن النوم. تستعمل في علاج IBS المصران الأعور. و Lumbago الشقيقة.
- 13- الخمائر مصدر غني (طبيعي) بالبيوتين وخاصة Brewer's yeast .
- 14- الخمائر مصدر غني بـ Pantothenic acid .
- 15- الخمائر مصدر غني بـ Chromium الذي يعالج مرض السكري المسمى Type II : M.Insulin resistant D
- 16- الخمائر مصدر غني بالزنك Zinc .
- 17- الخمائر مصدر غني بالفوليك أسيد Folic acid .
- 18- الخمائر مصدر غني بالميلاتونين, melatonin وخاصة خميرة البيرة Brewers Yeast .
- 19- تستعمل الخميرة في علاج حساسية الجلد. وفي صناعة ماسكات الوجه خاصة Biological Masks وفي التجميل. وعلاج حب الشباب.
- 20- إن الخميرة التي تستعمل في صناعة الخبز Baker's yeast . يستخرج منها {Cell walls. مادة تسمى: Beta1, 3glucan وهي تعتبر منشطاً للمناعة بالجسم Potentimmune enhancer. وتزيل تأثير الأشعة UV الشمسية التي تؤدي إلى ضعف المناعة في الجسم أمام الالتهابات والسرطانات. (Fungus + virus + bacteria).
- جُمات السينما في هوليوود كنّ يستعملن الخميرة في الربيع. فصل تجديد الدم والحياة في الإنسان وفي الطبيعة والحيوان. لمساعدة الجسم على البقاء بالصحة والنشاط. والحيوية وإبعاد الشيخوخة. وتوقفت هذه العادة. ولكن الأبحاث الجديدة وظهور المركبات الطبيعية مثل الفيتامينات والمعادن العضوية في الخمائر ومادة الميلاتونين. أرجعت التفكير مرة أخرى في الخمائر وقررت إلى الصدارة بالولايات المتحدة وأوروبا.



# الميلاتونين

## MELATONIN

-الميلاتونين هو هرمون طبيعي تنتجه الغدة النخامية Pituitary gland . الموجودة في الدماغ. وهي الغدة المايسترو التي تقود أوركسترا معظم غدد الجسم. فهي تفرز الهرمونات التي تنشط أو تثبط الغدد الأخرى في الجسم.

-تصل قمة إفراز هرمون Melatonin . خلال الليل خلال فترة النوم. ومستوى هذا الهرمون ينخفض كثيراً خلال النهار عند الصحو. لذلك يساعد الجسم أن يحافظ على الرتبة الطبيعية بالحياة maintain the body's natural biorhythms: لأنها تتحكم في الساعة الطبيعية بالجسم التي تتمثل بدورات النوم والصحو التي تترافق مع الليل والنهار.

-كلما تقدم الإنسان بالعمر انخفض مستوى إنتاج هرمون الميلاتونين في الدماغ. يساهم هذا الهرمون بمنع أضرار الأكسدة في خلايا الدماغ. " Prevent oxidative damage to brain cell". فيمنع نظرياً ويؤخر فعلياً أمراضاً عدة تأخذ مكانها. منها مرض "الزهايمر" (Alzheimer's) (d) أو "مرض الخرف المبكر".

-التجارب الحيوانية أثبتت أن إضافة الميلاتونين إلى مياه الشرب أطالت أعمار الحيوانات Significantly extend life. وعكست علامات تقدم العمر والشيخوخة في هذه الحيوانات الحربية. وعلى أفرنتائج هذه الأبحاث. أمل بعض الباحثين بإبقاء الحيوية والشباب عند الإنسان بتناول هذا الهرمون. لمنع الهمود الذي يحصل في الوظائف الجسدية والذهنية.

-إن الجسم صنع الميلاتونين من حمض أميني يسمى Hydroxy Tryptohan . بمعاونة Mg + Vit B6 niacin + Vit B6 ماغنسيوم. فيكون الناتج بالدماغ المادة المسماة سيروتونين Serotonin التي لا يلبث أن يحولها الدماغ إلى ميلاتونين.

-الميلاتونين موجود بالبندورة. وبشكله كحامض أميني Tryptophan موجود في:

- الجبن Cottage cheese .

- الحليب Milk .

- اللحم Meat .

- السمك Fish .
- الحيش Turkey .
- الموز Bananes .
- التمر Dried dates .
- الفول السوداني "فستق عبيد" Peanuts .
- الأطعمة الغنية بالبروتين All Proteins rich food .
- الخمائر Brewer's yeast .

## فوائده الطبية واستعمالاته:

- 1- يمنع الأرق 1-5mg. البدء في الجرعات الأقل قبل النوم ثم الزيادة.
- 2- تمنع أعراض الطيران فوق منطقة الزمان Time - zone . التأثير المسمى Jet lag . تؤخذ أقراص 3 - 10mg تحت اللسان قبل نصف ساعة من النوم بعد الوصول إلى المكان المقصود.
- 3- يؤخر ظهور عوارض الشيخوخة والتجاعيد. وذلك بتناول أقراص تحت اللسان قبل النوم 0.5-1mg يومياً.
- 4- يستعمل كعلاج لمرض الزهايمر amyloid plaques مع أدوية أخرى. لم أحصل على تقارير باستعماله في علاج مرض التصلب اللويحي S.M. ولكن أعتقد بأن استعمال حبوب خميرة البيرة الطبية قد تساعد. ومنها يصنع الجسم مادة الميلاتونين.  
يعالج أمراضاً ذات منشأ نفسي:
- الكآبة الشتوية (Seasonal affecting disorder's (SAD) .
- الصداع الشقيقي Cluster headaches .
- التوتر Anxiety .
- التصرف العنيف Violent behavior . وهي أمراض اعتلال المزاج mood disorder's .
- المرض المسمى: "PMS" Premenstrual syndrome . يحصل فيه انحباس السوائل قبل الدورة عند المرأة.
- 6- يساعد على تنشيط مناعة الجسم Tall immune function عن طريق استنهاض الخلايا التي تقاتل السرطان Activating cancer fighting cells والتي تمنع انتشار الخلايا الخبيثة في الجسم "Killer cells". في تقرير في مجلة Journal of pineal research. يذكر بأن الميلاتونين يطيل عمر مرضى الجلد الخبيث المسمى: Melanoma. في هذه التجربة أعطى حوالي 30 مريضاً مصابين بهذا السرطان جرعة من الميلاتونين مقدارها 20mg. ليلاً. وبالمقابل منَعَ هذا الهرمون عن مرضى آخرين مصابين بنفس المرض. وبعد 31 شهراً كانت النتائج لصالح لصلحة المرضى الذين تناولوا الميلاتونين ليلاً.

## الأعراض الجانبية:

- إن الميلاتونين يحدث رغبة قوية قد لا تقاوم بالنوم، ويجب أخذه قبل الخلود إلى النوم. لذا يجب عدم قيادة السيارات أو الآليات عند المعالجة بهذا الهرمون.
- يمنع استعمال الهرمون لدى الحوامل والمرضعات.
- يمنع استعماله لدى مرضى السكري.
- يمنع استعماله في حالات عوارض سن اليأس menopause .
- يمنع استعماله من قبل السيدات اللواتي يستعملن علاجاً هرمونياً Hormone replacement therapy.
- يمنع استعماله في أمراض Auto immune diseases . وهي أمراض تصيب الجهاز المناعي (اختلال في عمله أو نقصانه) مثل Grhous disease . أمراض المفاصل Rhomatoid arthritis وغيرها؛ لأن الميلاتونين ينشط جهاز المناعة immune system الذي يزيد الطين بلة في هذه الأمراض.
- يجب مراجعة الطبيب عند المرضى الذين يعالجون بالهدئات Tranquilizers . قبل تناول الميلاتونين.

## مرض سارس

### SARS DISEASE

-لا يوجد علاج فعال لمرضى الالتهاب الرئوي الحاد اللانمطي "سارس" "SARS". إذ لا قدرة للعلاجات على منع نمو الفيروس. ويبقى الحجر الصحي هو الوقاية الوحيدة لمنع انتشار الوباء. بدأ المرض في الصين وامتد إلى الدول المجاورة. خصوصاً هونغ كونغ. وبدأت الصين بتطبيق الحجر الصحي مرغمة بعد تدخل منظمة الصحة العالمية. على أثر ضرر الوباء في العالم خصوصاً كندا. وقد أثر انتشار المرض على اقتصاديات البلاد التي انتشر فيها الفيروس؛ لأن المسافرين والطيارين وغيرهم رفضوا السفر إلى المناطق الموبوءة منها.

-كانت الصين بتدابيرها وحدها تكافح انتشار المرض. وفضّل احتواء المرض وعزله أدى إلى استقالة وزير الصحة الصيني. وبدأت منظمة الصحة العالمية "WHO" بأجهزتها وكوادرها الطبية في عزل فيروس "سارس".

-أنشئت مستشفى على عجل لمرضى فيروس "سارس".

-سياسة مكافحة المرض تكمن في اتباع أساليب الوقاية والعزل. "الوقاية خير علاج".

#### تعريف مرض SARS:

-أو "الإنفلونزا المتوحشة". وهو التهاب

جرثومي حاد في الرئة (Severe acute

Respiratory syndrome). وهو

مرض يسببه فيروس new





generation corona virus، وهي تصيب الحيوانات، وتحدث أمراضاً في الجهاز التنفسي. الجهاز المعوي خصوصاً الكبد، والدماغ؛ وعادة تصيب القطط، الكلاب، الخنازير، الفئران، العصافير.

- وعند خروج الفيروس من جسم الضحية يبقى حياً لمدة 3 ساعات.
- أما عند الإنسان فإن الفيروس يصيب الرئتين والمجاري التنفسية.
- إن تغير عوامل الصحة والمناعة جعل المرض يبدأ بالدخول على الإنسان.
- فترة حضانة المرض 7 - 2 أيام وطريقة انتقال العدوى غير مؤكدة.
- كانت بداية الإعلان عن المرض في أوائل شهر شباط 2003، أصاب المرض عدة حالات في مناطق الشرق الأقصى، مثل: الصين، أندونيسيا، الفلبين، سنغافورة، تايلند، شمال أميركا، الولايات المتحدة وكندا.

-وقد أصدرت وزارة الصحة اللبنانية نصيحة إلى اللبنانيين بعدم السفر إلى المناطق المصابة بالوباء، مثل الصين، هونغ كونغ، سنغافورا، فيتنام، كندا، علماً أنه لم تسجّل أي حالة فعلية لغاية الآن في لبنان.

### طرق انتشار العدوى:

- يكون انتقال العدوى من مريض إلى مريض باتصال مباشر مع المريض وإفرازاته، مثل: العرق، اللعاب، المخاط، الاستفراغ، البول، الغائط أي: البراز.
- وهناك احتمال نقل العدوى عن طريق لمس جلد المصاب أو أي من الأدوات التي استعملها، ومثلها وبعدها لمس العين، الأنف، أو الفم.
- انتقال عبر الهواء "Droplet effect".
- طرق غير معروفة حالياً.

### عوارض المرض:

- ارتفاع بالحرارة أكثر من 38°C.
  - سعال coughing .
  - ضيق في التنفس Dypona .
  - انخفاض كمية الأوكسجين بالدم.
  - صور الأشعة التي تظهر إصابة الرئتين
- بالممرض Severe acute respiratory syndrome pneumonia

### طرق الوقاية:

- اكتشاف المرض في مراحله المبكرة، تزويد المرضى بالكمامات، محاولة معرفة مكان الإصابة.



- عزل الحالة بالمستشفى والإبلاغ الفوري لقسم مراقبة العدوى.
- إعلام الجهاز الطبي بأخر المستجدات في موضوع هذا المرض. وكيفية التعامل معه.
- متابعة الأبحاث لاكتشاف العلاج المناسب.
- نسبة الوفيات تكون كبيرة بسبب الأمراض الأخرى التي يكون المريض مصاباً بها. قبل إصابته بمرض سارس. مثل: أمراض القلب. الجلطات. السرطانات. أمراض الدم النازفة وضعف المناعة.
- يعطى المريض بعض الأدوية والعلاجات التي تعتمد رئيسياً على تقوية المناعة. مثل إعطاء الدم الأبيض.
- كما تعطى الأعشاب اللازمة للمراقبة. وبعض التقارير ذكرت عن فوائد ثمرة البابايا Papaya fruit extract في العلاج.
- جرى إلغاء مؤتمر MEMA الطبي بسبب رفض الأطباء المحاضرين القدوم إلى المنطقة. وهذا المؤتمر يعقد سنوياً في لبنان في شهر أيار (مايو) من كل سنة.

A

- Aching Feet = وجع الأقدام
- Addison's disease = مرض أديسون وهو مرض يصيب الغدة فوق الكلية (الكظرية)
- Adrenal glands = الغدد الكظرية (فوق كلوية)
- Allergic dermatitis = الحساسية الجلدية
- Alopecia = مرض الثعلبة. مرض يصيب بصيلات الشعر فيميتها
- Alum = حجر الشبّة
- Antacid = معدّل لحموضة المعدة
- Antibiotics = مضادات الالتهاب
- Anti Cancer Compound = نشاط مضاد للسرطانات
- Anti-Flutulant = طارد للآرياح
- Antihelminthc = مضاد للديدان
- Antiseptie = مطهّر. معقم
- Antispasmodic action = فعل مضاد للمغص والتشنج المعوي
- Anxiety = القلق النفسي

C

- Calosities = مسامير الأرجل
- Cardiac artieries occlusion = مرض انسداد الشرايين القلبية
- Cardiac Inferction = مرض احتشاء القلب
- Capillaries = الأوعية الشعيرية
- Cataracts = الماء الزرقاء بالعين
- Cell Tissue Fluid = سائل خلايا الجسم
- Chea = مرض يصيب الدماغ
- Chemical messenger = مرسال كيميائي
- Convalescents = مرحلة النقاهة

Cross resistance = مناعة وقدرة على المقاومة

D

Debilitating diseases = الأمراض المنهكة

Dental Caries = تسوّس الأسنان

Diabetes = مرض السكري

Dialatation = التمدد

Diabetic neuropaty = أمراض بالأعصاب ناتج عن السكري

Diarrhea = الإسهال

Digestive disorders = أمراض الجهاز الهضمي

Diverticulitis = التهابات جيوب موجودة بالأمعاء

Dyspepsia = عسر الهضم

Dryness = نشاف

E

Eclampsia = غيبوبة ترافقها تشنجات

Ecophogal = المريء

Eczema = مرض جلدي، الإكزيما

Edema = الاستسقاء، انحباس السوائل في الجسم

Emoliente = مرهم ملطف

Emolient = ملطف للجلد

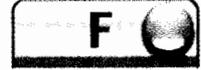
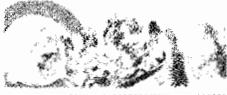
Epilepsy = داء الصرع

Epistaxis = الرعاف، نرف الدم من الأنف

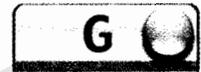
Erysipeals = التهابات بأوعية الدم الجلدية

Excitability of Muscles = توتر العضلات

Eye irritaton = تهيج العين



- احمرار الوجه = Facial Flushing  
تسرع النبض = Fast pulse  
تسرع القلب = Fast heart rate  
Favism = حساسية تسببها مادة موجودة في الفول. قد تصل إلى درجات مهلكة  
Febrifuge = خافض للحرارة  
Female hysteria = هستيريا النساء وهي العوارض النفسية المصاحبة لانقطاع الطمث  
Flea repellent = طارد للبرغوث  
Floating Kidney = "الكلى الطائفة" وهو مرض ينتج عن ذوبان الدهن الحامل للكلى  
فتتحرك عن مكانها  
Flutulance = انتفاخ يحصل في الأمعاء بسبب الأرياح والغازات  
Fungust = الفطريات  
Free radicals = الجزيئات الحرة  
Freeriles = النمش  
Frost bite = عضّات الجليد (مرض يسببه شدة البرد)  
Friendly bacteria = البكتيريا الصديقة النافعة للجسم



- Gastroenteritis = التهابات الجهاز الهضمي  
Gam = صمغ  
Glucosamine = هي مادة صمغية تحتوي على مواد كبريتية. وهي مهمة لصحة المفاصل والعظام ولإنتاج المادة الغضروفية في الجسم  
Glaucoma = ضغط العين  
Glossitis = مرض التهاب اللسان  
Gout = مرض النقرس

Good guys = مصطلح يطلق على مضادات الأكسدة التي تحمي أجسادنا من ال (Bad guys) أي الجزيئات الحرة المدمرة لخلايا الجسم والمضعفة للمناعة  
Granulation tissue أنسجة لتصحیح التخرّب في الجسم



Haemoglobin = خضاب الدم، المادة التي تعطيه اللون الأحمر  
Haemorrhoids = البواسير  
Harmonizer = مادة تعطي الانسجام النفسي  
Hay Fever = حمّى القشّ  
Headache = صداع  
Heart Failure = مرض تضخم القلب  
Herniated Disc = فتاق الديسك  
Helico bacter pylori bacillus = عصيات ميكروبية تسبب قرحات الجهاز الهضمي  
Helicobacter pylori = نوع من الجراثيم التي تستقر في المعدة  
Hepatitis = التهاب الكبد الوبائي (الريقان)  
Heavy menstrual bleeding = طمث كثير الدم  
Herbal beverage = شراب عشبي  
Histamine = مادة هيستامية تسبب الحساسية لمواد أخرى  
Hypoglycemic effect = تأثير خافض لمستوى السكر بالدم  
HIV Virus = الفيروس المسبب لمرض فقدان المناعة المكتسبة (AIDS).  
Hot Fluches = الهبات الساخنة التي تحصل لدى النساء عند انقطاع دم الحيض (سن اليأس)



Immune System = جهاز المناعة  
Intermittent Fever = حمّى متقطعة  
Intestinal worms = الديدان المعوية  
Inflammations = التهابات



حكاك = Itching

إدرار في البول = Increased urination

أرق = Insomina



مرض تصلب الجلد = Keratodermias

تخريب في الكلى تسببه مواد عديدة، منها مادة في الفلفل الحار = Kidney damage

مرض ينتج عن نقص البروتين بالغذاء، ويؤدي إلى الهزال والعمى عند

الأطفال



الجرعة المميتة = Lethal dose

داء البرص = leprosy

الدهون = Lipids

عائلة الزنبقيات = Liliaceae

تأثير موضعي = Local action

المستحلبات = Lozanges

تشنج عضلة الظهر (البرقة) = Lumbago

الرئة = Lung



خلية خبيثة سرطانية = Malignant cell

غدة الصدر = Mamary Gland

مرض الحمى المالطية = Malta Fever

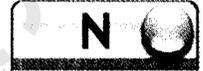
تخريب في مقلة العين = Macular Degeneration

مرض "الضوي" وهو يؤدي إلى الهزال الشديد = Marasmus

مادة تفرزها غدة اللون في الجلد، وتحدد بنسبتها درجة لونه = Melanin

سن اليأس عند النساء = Menopause

- Metabolism = الاستقلاب، هي مجموعة عمليات الأيض البنائي، والأبيض الهدمي في خلايا الكائن الحيّ
- Measles = مرض الحصبة
- Menstrual Flow = تدفق دم الحيض
- Mucilage = صمغ، مواد هلامية، غضروف
- Mood - disorders = اعتلال المزاج
- Mono unsaturated Fat = دهون أحادية غير مشبعة
- Mood - elevating effects = تحسين المزاج ورفع المعنويات
- Mongolism = المنغوليا العقلية، وهو مرض خلقي
- Moisturizing cells = الخلايا المرطبة في البشرة
- Minor Burns = حروق من الدرجة الأولى
- Mild Delirium = هذيان خفيف
- Migrane = الصداع النصفي، الشقيقة
- Miscarrige = الإجهاض، سقوط الأجنة
- Muscle relaxant = مرخي للعضلات يمنع تشنجها
- Muscle Twitches = ارتجاف العضلات
- Multiple sclerosis = مرض التصلب اللويحي، وهو مرض يصيب النخاع الشوكي
- Metting Point = درجة الذوبان
- Myelin sheath = أغشية تغلف الأعصاب وتمنع الإشارات الكهربائية العصبية من الخروج خارج الأعصاب
- Myocarditis = أمراض عضلة القلب



- Natural Killer = القاتل الطبيعي (من الخلايا)
- Nausea = غثيان
- Neisseria Gonorrhoea = جرثومة السيلانات التناسلية (التعقبية)
- Neuralgia = آلام الأعصاب
- Night blindness = مرض العشى الليلي، وهو مرض يصيب العين ويفقدها القدرة على الرؤية ليلاً

**O**

Oestrogen = الهرمون الأنثوي  
Oedema = مرض انحباس السوائل بالجسم  
Oesophagus = البلعوم  
Olong = مخمّر جزئياً  
Osteoarthritis = مرض التهاب العظام

**P**

Parkinson disease = الرعاش. مرض يصيب العضلات  
Parturation = وضع الحمل (ولادة)  
Pancreas = البنكرياس  
Pasteurized = المبستر  
Panic attacks = الوسواس والخاوف والهواجس النفسية. نوبات خوف  
Peristalsis = حركة الأمعاء  
Perfusion = تروية. نفاذ  
Predigested Food = الطعام المهضوم مسبقاً  
Prolapsed Disc = فتاق الديسك  
Prostate hypertrophy = مرض تضخم غدة البروستات  
Premenstrual syndrome = عوارض تصيب النساء قبل بدء تدفق الدم  
Premature ejaculation = القذف المبكر للحيوانات المنويّة  
Prognosis = مستقبل المرض. خط سير المرض  
Platelets = الصفائح  
Pin worms = الديدان الإبريّة  
Pollution = التلوث البيئي  
Purgatives = الأدوية المسهّلة (مسببة للإسهال)  
Poly unsaturated Fat = دهون متعددة غير مشبعة  
Pseudo aldosteronism = مرض يسببه كثرة تناول مشتقات السوس  
Phytoestrogens = هرمون أنثوي طبيعي نباتي (موجود في بعض النباتات مثل السوس)  
Psychosomatic disease = الأمراض النفسية الجسدية  
Psoriasis = داء الصدفية (مرض جلدي)

# متفرقات

Ptois = مرض ارتخاء الجفون

Pyorhea = سقوط الأسنان

R

Restlessness = عدم الشعور بالراحة

Radio dermatitis = التهاب الجلد الإشعاعي

Reservoir = الخزون

S

Saliva = اللعاب. سائل تفرزه الغدد اللعابية في الفم

Sciatica = مرض عرق النسا

Sedative = مسكّن

Seizures = نوبات داء الصرع

Sedentary disease = أمراض العصر التي يسببها طول القعود

Shingles = مرض قوباء المنطقة (الحزام الناري)

Side effect = الآثار الجانبية

Sinusitis = التهاب الجيوب الأنفية

Skin eruptions = بقع حمراء تصيب الجلد

Skin - Care Products = مستحضرات العناية بالبشرة

Skin Irritation = تهيج الجلد

Slow pulse = هبوط في النبض

Smoked Food = الطعام المدخن

Sore eyes = تفرجات العيون

Soft Contact Lenses = العدسات اللاصقة

Sooting effect = فعل منعم للأوعية الدموية

Softens Corns and Colluses of Feet = مسامير الأرجل

Soluble Fibres = ألياف سائلة

Solanine = هي مادة مخدرة

Splenomegaly = مرض تضخم الطحال

Stomacic = فاخ للشهية

Stress = الضغط النفسي



Supranal gland = الغدة الكظرية (فوق كلوية)

Stiffnes = تشنج

Stamina = قوة الاحتمال

Starch = النشاء

Stimulant Compounds = مركبات منشطة

Stroke = مرض الجلطات

Stretchmarks = تشقق الجلد (الطبقة الداخلية)

Spiral cord = النخاع الشوكي

Stomatitis = التهاب غشاء الفم

Suppositories = التحاميل

Synergetic relationship = علاقة متواترة مع بعضها البعض



Tachyarrhythmias = مرض تسارع نبضات القلب

Tape worm = دودة الوحيدة

Taeniasis = الدودة الوحيدة

Tania Saginata = دودة الوحيدة (البقر)

Tension = التوتر العصبي

Travellers disease = مرض المسافرين، وهو ينتج عن تغيرات المناخ والماء والهواء بسبب

السفر

Thromboembolic diseases = أمراض الجلطات الدمويّة

Thyroxine = هرمون تفرزه الغدة الدرقية

Tooth decay = تآكل الأسنان

Topical use = الاستعمال الموضعي (مرهم)

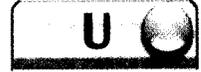
Tonic herb = عشبة مقوية

Tremor = رجاف ناعم

Trichimonas = طفيلية تسبب نوعاً من التهابات المهبل

T-Solium worm = دودة الوحيدة (الخنائير)

Tumor = ورم



Ulcers = تقرحات المعدة والأمعاء

Unsaturated Fatty acids = الأحماض الدهنية غير المشبعة

Uncontrolled Oxidation = عمليات الأكسدة غير المنتظمة التي تسببها الجزئيات

الحررة

Urinary Lithiasis = تشكل الحصى البولية

Uricosuric effect = تأثير مخرج للأملاح الزائدة في الجسم عبر البول



Vasodialator = موسّع للأوعية الدموية

Vitiligo = البهاق، مرض يصيب الجلد فتتوقف غدد اللون فيه عن إفراز الميلانين فيتحول

لونه إلى البياض

Varicose Veins = توسع الأوردة، الدوالي

Valvulitis = أمراض صمامات القلب

Vector = وسيط

Vertigo = الدوار (الدوخة)

Vigorous exercise = الرياضة العنيفة

Viral infection = التهابات فيروسية

St. Vitus dance = داء الرقص

Volatile oil = زيت عطري طيار

Vomiting = القيء، الاستفراغ



Warts = الثآليل

Wounds = الجروح

Wheezing = مرض أزيز الرئتين

White Bread = الخبز الأبيض وهو المؤلف من جنين القمح (الرشيم)

Whooping cough = السعال الديكي