

الأغذية الممنوعة و سبب منعها و الأغذية المسموحة

بروتين الجلوتين

يوجد بروتين الجلوتين في القمح والشعير ومنتجاتها و في حبوب أخرى متعددة بنسب عالية. الجلوتين عبارة عن بروتين غروي يعطي المذاق مطاطيته و لزوجته و هو يتكون من عدة أحماض أمينية أخطرها على المرضي هو الحمض الأميني (الجلوتامين). يتطلب تناول الجلوتين معدة قوية و ذات حمضية عالية حتى تتمكن من تفككه إلى وحداته البدائية (الأحماض الأمينية) و التي تستطيع الأمعاء الدقيقة إمتصاصها لاحقاً لتيار الدم و إستخدامها في تغذية الجسم و بناء العضلات.

في هذه الفئة من المرضي يكون الجهاز الهضمي ضعيفاً جداً، فالمعدة ليست بالقدرة الكافية على هضم بروتين الجلوتين و تفككه لجزيئات دقيقة تسمح بامتصاصه من خلال أهداب الأمعاء، و ذلك بسبب كميات العقاقير الكيميائية المتعددة التي تتناولها هؤلاء المرضى. ففي حال وصول بروتين الجلوتين إلى الأمعاء الدقيقة غير مهضوماً فإنه يسبب تلباً و طبقات غروية فاسية تقوم بتدمير أهداب الإمتصاص فيها مما ينشأ عنه حمو لهذه الأهداب و الوصول للطبقة القاعدية لجدار الأمعاء و يتسبب في إحداث فجوات مجهرية دقيقة تجعل الأمعاء تسرب الجزيئات الغذائية الغير مهضومة جيداً لتيار الدم. يقوم تيار الدم بوقف هذه الجزيئات الغذائية الغير مهضومة و الغير مفككه إلى وحداتها الأولية في أنحاء مختلفة من الجسم و منها منطقة الدماغ والأنسجة السحائية المغلفة له و تراكم بمدورة الوقت.

وصول تلك الجزيئات الغذائية الغير مهضومة بشكل كامل إلى تيار الدم يعمل على إثارة جهاز المناعة ضدها و تكوين أجسام مناعية مضادة للهجوم عليها و تفعيل آليات الإنتماب المناعي لجهاز المناعة و الذي له دور مدمر للأنسجة و الأعضاء التي تراكم فيها هذه الجزيئات الغذائية الغير مهضومة. وبالاستمرار في تناول الجلوتين فإن هذا يعني استمرار الإنتماب المناعي مما يجعله إلتهاباً مزمناً يعيق عملية ترميم الأنسجة المتضررة. جدير بالذكر أن ما يحدثه الجلوتين من ثقوب مجهرية في جدار الأمعاء الدقيقة و هو ما يعرف بارتشاح الأمعاء يتتيح المجال لتسريب مواد غذائية أخرى غير مهضومة و غير مفككة إلى وحداتها الأولية لتيار الدم مما يزيد من حدة إستثارة الإنتماب المناعي بشكل أكبر و يزيد وضع المريض سوء. لذلك أنسح و بشدة ذوي المريض بعمل اختبار حساسية الطعام للمريض للتعرف على الأغذية التي يحدث لها تسرب من الأمعاء إلى تيار الدم، حتى يقوموا بمنعها عن المريض منعاً تماماً.

Igg food intolerance test

هو عبارة عن تحليل يتم فيه أخذ عينة دم صغيرة من المريض و إرسالها للمختبر، و عند صدور النتيجة يعطى للمريض قائمة بالأغذية التي يتحسس منها تحسساً شديداً (باللون الأحمر) و قائمة يتحسس منها تحسساً متوسطاً (باللون الأصفر) و قائمة الأغذية الآمنة التي لا يتحسس منها (باللون الأخضر).

هناك ملاحظات هامة بخصوص نتيجة التحليل:

- 1 - يجب الإمتناع تماماً عن قائمة الأغذية التي يتحسس منها المريض تحسساً شديداً (القائمة الحمراء)، و لا يسمح بتناول أي كمية منها بتناولها حتى ولو بمقادير قليلة واحدة في الشهر.
- 2 - يجب أيضاً الإمتناع عن الجلوتين و المنتجات التي تحتوي عليه تماماً، حتى وإن ظهر في نتيجة التحليل عدم التحسس منه.
- 3 - يجب الإمتناع تماماً عن قائمة الأغذية التي يتحسس منها المريض تحسساً متوسطاً (القائمة الصفراء)، و لا يسمح بتناول أي كمية منها بتناولها حتى ولو بمقادير قليلة واحدة في الشهر.
- 4 - إن تجاهل هذه التعليمات سيؤدي إلى إعاقة تحسن حالة المريض والعفن فيها سيؤدي لفشل النظام، الإلتزام هو مفتاح النجاح.

قائمة الجلوتين

هذه القائمة تحتوي على الحبوب التي تحتوي على بروتين الجلوتين والذي يمنع استخدامه بتاتاً في رحلة علاج المريض، حتى وإن كان المريض لا يتحسس من الجلوتين فيجب الامتناع عنه تماماً.

الحبوب المحتوية على جلوتين :

- Wheat القمح
- Wheat germ جنين القمح
- Rye حبوب الري
- Barley الشعير
- Bulgur البرغل
- Couscous الكسكس
- Farina فارينا
- Graham flour دقيق جراهام
- Kamut Matzo القمح الخرساني
- Semolina السميد
- Spelt الحنطة
- Triticale هجين بين القمح و الري

الأطعمة الجاهزة المحتوية غالباً على الجلوتين :

- شراب الشعير ، ونكهات الشعير malt/malt flavouring
- الشوربات الجاهزة ، الشوربات سريعة التحضير soups
- مكعبات مرق الدجاج واللحم والخضار commercial bullion and broths
- اللحوم الجاهزة والمصنعة cold cuts
- البطاطس المقلية المجمدة أو في المطعم French fries (often dusted with flour before freezing)
- الأجبان processed cheese (e.g., Velveeta)
- المايونيز mayonnaise
- الكتشب ketchup
- خل الشعير malt vinegar
- صلصات الصويا و صلصة الترياكى soy sauce and teriyaki sauces
- الصلصات الجاهزة للسلطات salad dressings
- بدائل البيض egg substitute
- التبولة(نظراً لاحتوائها على البرغل، و الفتوش لاحتوائه على مكعبات الخبز المحمص tabbouleh)
- النقانق Sausage
- الكريما الغير حيوانية non-dairy creamer
- الخضروات والروبيان المقلية fried vegetables/tempura
- مرق اللحم الجاهز gravy
- صلصة تتبيل الناجتس Marinades
- البقوليات والفاصوليا المعلبة canned baked beans
- رقائق الإفطار cereals
- حليب ذو النكهات و الميلك شيك milk commercially prepared chocolate milk
- الأطعمة المغلفة بطبقة مقرمشة breaded foods
- حسوات الفواكة و الحلويات fruit fillings and puddings
- النقانق (هوت دوغ) hot dogs
- الآيسكريم ice cream
- بيرة الزنجبيل root beer

- energy bars سناكات الطاقة للرياضيين
- syrups مشروبات التحلية الجاهزة (الشيرة)
- Seitan بروتين مستخلص من الجلوتين
- Wheatgrass with seed عشبة القمح مع بذورها
- instant hot drinks المشروبات الساخنة سريعة التحضير
- flavored coffees and teas blue cheeses القهوة سريعة التحضير و الشاي ذو التكهات
- meatballs, meatloaf communion wafers كرات اللحم الجاهزة
- veggie burgers البرغر النباتي
- roasted nuts المكسرات محمصة
- beer البيرة
- oats (ما عدى المكتوب عليه خالي من الجلوتين) الشوفان (ما عدى المكتوب عليه خالي من الجلوتين)
- oat bran (ما عدى المكتوب عليه خالي من الجلوتين) قشور الشوفان (ما عدى المكتوب عليه خالي من الجلوتين)
- Macaroni المكرونة (باستثناء المكتوب عليها خالية من الجلوتين)

قائمة بمكونات تستخدم غالباً في التصنيع الغذائي كرموز للجلوتين :

- Avena sativa Cyclodextrin
- Dextrin
- Fermented grain extract
- Hordeum distichon
- Hordeum vulgare
- Hydrolysate
- Hydrolyzed malt extract
- Hydrolyzed vegetable protein
- Maltodextrin
- Phytosphingosine extract
- Samino peptide complex
- Secale cereale
- Triticum aestivum

- Triticum vulgare
- Tocopherol/vitamin E
- Yeast extract
- Natural flavoring
- Brown rice syrup
- Modified food starch
- Hydrolyzed soy protein
- Caramel color (frequently made from barley)

الحبوب الخالية من الجلوتين :

هذه الحبوب خالية من الجلوتين، لكن لن تستخدم في بداية النظام، سيتم التوسيع لاحقاً عن وقت استخدامها و في أي مرحلة من مراحل العلاج.

- Quinoa الكينوا
- Brown rice الأرز الأسمر
- Wild rice الأرز البري
- Buckwheat القمح الروسي
- Sorghum الذرة
- Tapioca التايبوكا
- Millet الدخن
- Amaranth بذور القطيفية
- Teff التف
- Arrowroot الأراروطة
- Oats الشوفان الخالي من الجلوتين

أغذية خالية من الجلوتين :

- جميع أنواع الخضروات الطازجة هي خالية من الجلوتين بطبعتها، مع الحذر من الخضروات المجمدة أو المعلبة حيث أنه يتم تعمد إضافة منتجات القمح لها في كثير من الأحيان .
- جميع أنواع الفواكه الطازجه بطبعتها خالية من الجلوتين، مع الحذر من الفواكه المجمدة او المعلبة أو المجففة حيث أنه يتم تعمد إستخدام القمح في مراحل إعدادها و تصنيعها و تعبئتها .
- المكسرات، جميعها خالية من الجلوتين، مع الحذر من الأنواع المحمصه و التي يضاف لها نكهات.
- البذور جميعها خالية من الجلوتين، ماعدى بذور الحبوب المحتويه على جلوتين كالقمح والشعير و غير هما اللحوم والأسماك والدجاج الطازجة هي مواد غذائيه خالية من الجلوتين، مع الحذر من اللحوم المبرده والمعلبه و المحضره للقلي السريع والمغطاه بطبقة مقرمشه أو مضاد لها بهارات و نكهات صناعيه.
- الزيوت النباتيه المعصوره على البارد خالية من الجلوتين مثل زيت الزيتون و زيت جوز الهند، مع الحذر من الزيوت التي يضاف لها بهارات و أعشاب و نكهات .

بروتين الكازيين

الكازيين هو بروتين موجود في الحليب الحيواني بجميع أنواعه، حليب البقر والإبل والماعز والغنم. أيضاً يوجد في جميع المنتجات التي تحتوي على الحليب مثل الزبده و القشطة و الأجبان بجميع أنواعها و اللبنة و أي أغذية مصنعة يدخل في تكوينها الحليب أو أحد مكوناته.

خطورة بروتين الكازيين تكمن في احتوائه على الحمض الأميني الجلوتامين بنسبة عالية، وأيضاً خطورته تكمن في أنه يحتوي على مركبات (الكىزومورفين). الكىزومورفين عبارة عن بروتين الكازيين مرتبطة بجزئي مورفين، و المورفين هو مادة مخدرة تسبب الإدمان عليها و تدمر خلايا المخ المتضررة أصلاً في هؤلاء المرضى. توجد مركبات الكىزومورفين في جميع أنواع الحليب الحيواني إلا أنها توجد بكميات مضاعفة و كبيرة في الحليب البقرى، و هذا ما يفسر تعلق المرضى بالحليب و مشتقاته و تفضيلها على غيرها من أطعمة و السبب هو الإدمان الذي وقع ضحيته جهاز هم العصبى.

لذلك كان من المهم منع الحليب الحيواني بجميع أنواعه و جميع منتجاته و مشتقاته من نظام تغذية المريض بالشلل الدماغي أو الأمراض المتعلقة بالمخ والأعصاب، لأن الحليب يعتبر عامل تدمير للخلايا العصبية في هؤلاء المرضى. فلا يسمح في هذا النظام بأى نوع من أنواع الحليب الحيواني حتى وإن كان عضوياً و طبيعياً و حتى إن كانت الحيوانات ترعى في مراعي حره. جميع أنواع الحليب الحيواني ممنوعة منعاً تاماً و جميع مشتقاتها و جميع المأكولات التي يدخل في مكوناتها الحليب الحيواني أو أحد مشتقاته.

السكر المكرر

يجب التفرقه بين السكر الطبيعي و السكر المكرر من خلال فهم منظومة تواجد السكر في الطبيعه و منظومة تحضير و تصنيع السكر. السكر الطبيعي هو المواد الغذائية التي تعطى طعماً حلو المذاق في المواد الغذائية الطبيعية والطازجة، وهو موجود في عده صور و مركبات متواجده ضمن منظومه مواد غذائيه أخرى متعدده مثل الأملاح المعدنية والانزيمات والفيتامينات، فنجد أن حبة التمر على سبيل المثال لا الحصر ذات طعم حلو جداً بسبب ارتفاع المحتوى السكري فيه لكن لا ننسى أن التمر يحتوي أيضاً على الألياف و فيتامينات و أملاح معدنية و إنزيمات و مساعدات انزيمات مما يجعله ماده سكرية غذائيه طبيعية. بينما السكر المستخلص من التمر عن طريق الحراره أو التجفيف بدرجات حراره عاليه أو بغلان دبس التمر و تحويله إلى كريستالات، فيعتبر سكر صناعي و ليس طبيعى لأنه تعرض لطرق تكرير وتصفيه أدت لتكثيف الماده السكريه فيه بينما أختلفت جميع الانزيمات و جزء كبير من الفيتامينات و أدت أيضاً إلى تكثيف المحتوى الملحي بداخل التوازن المائي في المنتج، كما أن هذه العمليات التصنيعية تؤدي للتخلص من الألياف النباتية.

لذلك يجب أن نكن على قناعه و إدراك أنه لا يوجد سكر مستخلص طبيعي، فالسكر الطبيعي هو أن تأكل ثمرة فاكهه حلوه أو بعض التمر كما هم طازجين بكل ما فيهم من مواد غذائيه متراافقه مع السكر الموجود في التمر. لذلك جميع أنواع السكر المستخلص ممنوعه في النظام العلاجي سواء سكر التمر أو سكر الاستيفيا المصنوع أو سكر جوز الهند أو سكر القصب أو سكر العنب والرمان.

السكر يعتبر من السموم العصبيه والتي تثير نفس المستقبلات الكيميائيه في المخ التي يثيرها الكوكاين، فهو ماده إدمانيه تختلف المخ والأعصاب بنفس الطريقه التي تقوم بها المخدرات لكن في وقت أطول بكثير. السكر من المواد التي تعيق إعادة ترميم خلايا المخ والأعصاب.

أحادي جلوتامات الصوديوم

أو الجلوتامين أو الجلوتاميت

Mono Sodium Glutamate (MSG) أو Glutamic Acid أو

وهو ما يعرف بالعامية باسم الملح الصيني أو معزز النكهات. في الواقع إن الجلوتامين هو عباره عن حمض أميني طبيعي جدا و يدخل مع أحماض أمينيه أخرى و يتشابك معها ليكون وحده البروتين و في المواد الغذائية التي نتناولها. الجلوتاميت له وظائف متعددة في جسم الإنسان و نحن في حاجة له و أجسامنا بطبعتها تقوم بتصنيعه في أجزاء مختلفة من الجسم بالقدر الذي يحتاجه الجسم لأداء وظائفه. الجلوتاميت و مشتقاته يقوم بتنشيط ٤٠٪ من الجهاز العصبي و في الأصل تحتوي خلايا الجسم على مستقبلات متخصصة لدخول هذا الجلوتاميت وهذا يدل على أهميته بالتأكيد.

للتوسيع أكثر نقول: أن البروتين في الغذاء يمكن تخليه عباره عن شكل تم بنائه بعده قطع من المكعبات تم تجميعها في ترتيب محدد لتعطي شكلًا سميئاً للبروتين. هذه القطع المكعبه هي عباره عن أحماض أمينيه مختلفه، والجلوتاميت هو أحد هذه القطع. فعندما نتناول الطعام تقوم أحماض المعده بتكسير هذا الشكل البروتيني إلى قطع صغيره والتي هي عباره عن أحماض أمينيه مختلفه من ضمنها الجلوتامين (الجلوتاميت)، والتي تستطيع الأمعاء حينها إمتصاصها لتيار الدم و توزع على مختلف أنسجة الجسم ومن ضمنها الجهاز العصبي. أيضاً من ما يؤدي لتكسير البروتينات و تحويلها لأحماض أمينيه هو عمليات التحضير والتصنيع الغذائي.

في غذائنا المصنوع: يوجد الجلوتامين في صورتين، الأولى هي الجلوتامين المرتبط بأحماض أمينيه أخرى وهو لتشكيل البروتين كما ذكرنا سابقاً. والصورة الثانية للجلوتامين هي الصوره الحره أي الغير مرتبط، وهو عباره عن الحمض الاميني الجلوتامين وحيداً غير مرتبط بروابط كيميائيه مع الاحماض الامينيه الأخرى. فلماذا يشاع عنه باسم أحادي جلوتامات الصوديوم؟ الجواب هو أن الطعام المصنوع يضاف له كميات كبيره من ملح الصوديوم فحينها يرتبط الجلوتامين مع الصوديوم فيكون مركب أحادي جلوتامات الصوديوم أي ما يعرف بالملح الصيني. يمكن أيضاً أن يرتبط الجلوتامين بمعادن أخرى مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم والالمنيوم و في جميع هذه الحالات يعتبر حمض أميني منفرد أو حر.

ما هي مشكله الجلوتامين في هؤلاء المرضى؟ الجواب هو أنه كما ذكرنا أن الجلوتامين يقوم بتنشيط و إثارة الجهاز العصبي و خلايا المخ، لذلك فإن تناوله بكثرة سيؤدي لإثارة مستمرة للجهاز العصبي لهؤلاء المرضى و هم في الأصل لديهم مشاكل عصبية و تشنجات و التهابات مزمنه مناعيه، فالجلوتامين الزائد عن الحد سيعيق قدرة جهازهم العصبي عن الدخول في حاله الهدوء والسكون و سيعيق عمليات الترميم والشفاء.

لماذا يستخدم الجلوتامين بكثره في الصناعات الغذائية؟ لأنه يؤثر على الأعصاب و يعطي إشارات خادعة للمخ بأن المنتج الغذائي لذيذ و يسبب لدى المستهلك إدمان عليه حتى يظل زبون دائم له. كما أن وجود الجلوتامين مع الملح المكرر في الغذاء المصنوع يجعله سريع الامتصاص و يعزز النكهه على اللسان و يفتح شهيه المستهلك لتناول المزيد و المزيد دون الشعور بإشارات الشبع الطبيعيه. لتوضح الفكرة أكثر حاول أن تذكر نفسك أو شخص تعرفه عندما يقوم بتناول كيس كبير جداً أو عده أكياس من الشبس أو منتج غذائي مصنع دون أن يستطيع التوقف.

الآن قد تكون أيها القارئ تتسائل ما معنى كل ذلك هل الجلوتامين و مشتقاته جيده أو ضاره؟ هل نمتنع عنها أو لا؟ الجواب هو أن الجلوتامين الموجود في الأغذية المصنوعه ضار جداً على المخ والأعصاب لذلك يجب الإمتناع عن إعطاء المريض أي أغذيه صناعيه أو مخمرات أو ملعبات أو مواد غذائيه يوجد بها مواد حافظه أو مواد غذائيه مجده بواسطه الشركات حتى وإن كانت عضويه. يجب أن يحضر طعام المريض في البيت من أغذيه تشتري طازجه. أما الجلوتامين الموجود في الأغذيه الطبيعيه فهو غير ضار طالما تناول المريض منه كميات قليله بل بالعكس يحتاج المريض لهذه الكميات القليله يومياً.

أين يوجد الجلوتامين في الغذاء الطبيعي؟

الجلوتامين يوجد في كل شيء خلقه الله من طعامنا دون إستثناء، لكن القاعدة العامة هي أنه يوجد بكميات كبيرة في الأغذية ذات المحتوى العالى من البروتين سواء الحيوانية أو النباتية وهي ما يجب التقليل من إعطائه للمرىض، بينما يوجد بكميات منخفضة جدا في المنتجات الغذائية النباتية ذات المحتوى المتوسط أو المنخفض من البروتين وهي ما يمكن تقديمها للمرىض دون خوف.

ما هي الأغذية الغنية بالجلوتامين والتي يجب التقليل منها في تغذية المريض؟

كل نوع غذاء يعرف عنه غناه بالبروتين فهو تلقائياً غني بالجلوتامين وهذه هي القاعدة العامة، و من هذه الأغذية:

1. منتجات القمح والشعير وجميع الحبوب المحتوية على الجلوتين الذي تم شرحه سابقاً، وهذه الأغذية يجب الامتناع عنها منعاً تماماً كما ذكرنا. فبروتين الجلوتين من أضراره الإضافية على هؤلاء المرضى هو أنه غنى بالجلوتامين بالإضافة للأضرار التي تطرقنا لها سابقاً.
2. الحليب الحيواني يحتوي على بروتين الكازين وهو غنى بالجلوتامين، وهذا ضرر إضافي للضرر الذي تم شرحه سابقاً عن الكازين، لذلك هو من الأغذية التي يجب الامتناع عنها تماماً.
3. البقوليات، مثل العدس والملاش والفول والحمص والفاصوليا بأنواعها والبزالييا جميعهم يعرفوا كمصادر بروتين نباتية عالية، لذلك محتواها من الجلوتامين عالي أيضاً، فهذه الأغذية يجب التقليل منها كما سيتم توضيحه لاحقاً.
4. الحبوب، مثل الأرز الأبيض والأسمر والمكرونة الخالية من الجلوتين والكينوا، جميعهم عاليين بالبروتين وبالتالي محتواهم من الجلوتامين عالي، فهذه الأغذية يجب التقليل منها كما سيتم توضيحه لاحقاً.
5. المكسرات والمسموح منها فقط اللوز والجوز واللوز البرازيلي، عاليين بالبروتين وبالتالي محتواهم من الجلوتامين عالي، فهذه الأغذية يجب التقليل منها كما سيتم توضيحه لاحقاً.
6. اللحوم الحمراء و لحوم الطيور والبيض والأسماك، جميعهم عاليين بالبروتين وبالتالي محتواهم من الجلوتامين عالي، فهذه الأغذية يجب التقليل منها كما سيتم توضيحه لاحقاً.

ما هي الأغذية المنخفضة محتوى الجلوتامين والتي يمكن إستخدامها بكثرة؟

جميع أنواع الخضروات الخضراء والملونه والورقيات الخضراء يسمح بإستخدامها بكثرة في تغذية المريض. مثل البروكولي والقرنبيط والكوسا والدباء والأفوكادو والملفوف الأخضر والبنفسجي واللفاف الرومي والاسبريجس والخرشوف والكرفس وقرنبيط بروكسل والبامييه والثوم والبصل والخيار والبصل الأخضر. ومن الورقيات يوجد الكزبره والبقدونس والكراث والجرجير والسلق والملوخيه والخس والكيل و(الأعشاب البحرية كمصدر مهم لليود) والشبت والمورينجا والرجله والهندباء وأوراق الجزر وأوراق الشمندر والنعمان والفت الأخضر.

هل يوجد خضروات يجب التقليل منها؟

نعم يوجد عدد قليل جداً يجب إستخدامها بكميات قليله جداً لا تزيد عن 10% إلى 15% كحد أقصى في وجبه الشوربه وهم: البطاطس والبطاطا الحلوه والباذنجان و الطماطم والسبانخ و القرع العسلى والقرع البرتقالي اللون والجزر والشمندر والتفت.

مكونات النظام الغذائي و طرق تحضيره

النظام الغذائي يجب أن يكون طبيعياً جداً و من عمل البيت و لا يسمح بأي أغذية محضره جاهزه أو مصنوعه أو سناكات مغلفة. يجب أن يقوم القائم على علاج المريض بتحضير طعام المريض و طبخة في المنزل بالطرق التي سنوردها في هذه الفقرة. هنا سنذكر جميع الأطعمة و مواصفاتها و طرق تحضيرها و طبخها، لكن هذا لا يعني أن نبدأ في حشو المريض بجميع تلك الأغذية منذ البداية. يوجد مرحليتين للعلاج سيتم ذكرهم في فقرات منفصلة ضمن هذا الكورس.

تنظيف الخضروات و الفواكه:

نظراً لأن الخضروات و الفواكه تتعرض للمبيدات الكيميائية و بكميات عالية جداً للحفظ على مظهرها لأطول فترة ممكنة لذلك نفضل الحصول على منتجات عضوية الزراعة. و بسبب عدم توفر المنتجات العضوية باستمرار أو بسبب ثمنها الباهظ هذا لا يعني توقفنا عن تناول الخضروات، بل هناك حلول ممتازة جداً للتخلص من معظم المبيدات الكيميائية متعددة يمكنك اختيار أحدها و ليس كلها:

1- **النقع في الخل الأبيض الطبيعي**، قم بغسل الخضروات و الفواكه بالماء جيداً لإزالة الأتربة و الملوثات المتراكمة على سطحها. ثم إملأ وعاء بالماء و أضف عليه خل أبيض طبيعي (ملعقتين طعام من الخل الأبيض الطبيعي لكل لتر من ماء النقع). قم بنقع الخضروات و الفواكه في هذا الخليط لمدة ربع ساعه فقط، ثم قم بغسل الخضروات و الفواكه مره أخرى تحت ماء جاري للتخلص من بقايا خليط النقع السابق بما فيه من مواد كيميائية تالفة. لا يجب عليك استخدام الخل الصناعي كما أنه لا يجب عليك استخدام خل عضوي أو خل تفاح ، فالخل الأبيض الطبيعي كافي جداً لهذه المرحلة.

2- **النقع في محلول MMS1**، قم بغسل الخضروات و الفواكه بالماء جيداً لإزالة الأتربة و الملوثات المتراكمة على سطحها أولاً. MMS1 هو عبارة عن محلولين يتم مزجهما مع بعضهما بمقادير ٢٠ نقطه من كل واحد منها، ثم يترکان ليتفاعلوا معاً لمدة نصف دقيقة (٣٠ ثانية) فقط ثم يضاف الخليط إلى ٤ لترات من الماء لنقع الخضروات فيه لمدة ٢٠ دقيقة. ثم تغسل الخضار مره أخرى لإزالة بقايا محلول والمبيدات التالفة فيه.

ملاحظة: تفاعل المحلولين مع بعضهما ينتج عنه غاز ثاني أكسيد الكلور المؤكسد، لذلك قم بمزج المحلولين بالقرب من نافذة مفتوحة و لا تتعتمد على إستنشاق الرائحة المتتصاعدة من كوب المزج مباشرةً.

3- **جهاز توليد الأوزون**، قم بغسل الخضروات و الفواكه بالماء جيداً لإزالة الأتربة و الملوثات المتراكمة على سطحها. ثم إملأ وعاء بالماء و ضع الخضروات فيه، ثم ضع أنبوب جهاز توليد الأوزون في قاع وعاء النقع و شغل الجهاز لمدة ٢٠ دقيقة فقط. بعد ذلك تغسل الخضروات مره أخرى لإزالة بقايا ماء النقع و الملوثات المتراكمة فيه. **ملاحظة:** عند تشغيل جهاز الأوزون يجب أن تترك نافذة المطبخ مفتوحة و أن تخرج من المطبخ لأن إستنشاق الأوزون لفترة طويلة يضر الرئتين لأنه غاز مؤكسد قوي، هذا لا يعني أن إستنشاقه لبعضه ثواني خلال خروجك من المطبخ ضاره. يجب فقط أن لا تشغله في مكان مغلق بدون تهويه و يجب أن لا تجلس في نفس المكان طوال فترة التشغيل.

الزيوت الغذائية:

يجب أن لا تستخدم أي زيوت نباتي في عملية الطبخ و التعريض للحرارة، لكن يمكن استخدام السمن المحضر من دهن الحيوان فقط للطبخ، و لا يسمح باستخدام السمن أو الزبده المحضرتين من حليب الحيوان لأنهما يحتويان على بروتين الكازين في الحليب. إستخدام دهن الحيوان ليس شرطاً للعلاج و يمكن الإستغناء عنه ببساطه. بالنسبة للزيوت النباتية يجب أن تكون معصورة على البارد Cold pressed oil و يجب أن تكون معبأة في أووعية زجاجية فقط. لا يصح إستخدام زيوت نباتي من شركات تعبئتها في أووعية معدنية لأن حموضه الزيوت منخفضه و تسبب خروج أيونات الاووعية المعدنية و إختلاطها بالزيت المحفوظ فيها. و يفضل بالتأكيد إستخدام الزيوت العضوي لأنها أكثر قيمة غذائية للمريض.

الزيوت الجيد للإستخدام هي زيت الزيتون البكر العضوي المعصور على البارد organic Extra cold pressed oil و زيت جوز الهند البكر المعصور على البارد Extra virgin Coconut oil cold pressed ، و زيت بذر البيطرين العضوي المعصور على البارد organic Pumpkin oil cold pressed و زيت الأفوكادو العضوي المعصور على البارد organic Avocado oil cold pressed . تستخدم هذه الزيوت بإضافتها لطعام المريض بعد أن يبرد و تزول حرارته حتى لا تتلف الحرارة القيمة الغذائية و العلاجية لهذه الزيوت.

المنتجات الحيوانية:

سبق و ذكرنا أن **الحليب** و **مشتقاته** ممنوعه منعاً باتاً عن **المريض** ، لكن يمكن استخدام اللحوم في تغذية المريض كما سيتم ذكره لاحقاً. المهم أن تكون اللحوم طبيعية أو عضوية وليس من **مزارع الإنتاج الحيواني التجارية**. يمكن استخدام اللحم الأحمر الهر البري الطبيعي و الدجاج العضوي و بيض الدجاج العضوي و السمك الطبيعي الغير محمد مسبقاً. يمكن أن نقطع اللحوم و نقوم نحن بتجميدها للتأكد من أنها نظيفة، حيث لا يمكن الوثوق بتجار الغذاء فيما يكتنفهم أن يضيفوا مواد حافظة **ضارة قبل تجميد اللحوم**.

المكسرات:

المكسرات هي مواد غذائية عاليه بالبروتينات و أوميغا 3 وهي مفيدة للمرضى لكن بشرط الحصول عليها عضويه و غير محمصه و غير مملحه، يجب أن تحصل عليها نبيه بدون أي إضافات. و قبل تقديمها للمرضى يجب نقعها في ماء لمده 12 ساعه قبل تناولها، ثم التخلص من ماء النقع و طحن المكسرات ناعماً للمرضى بدقتها بالهاون وليس استخدام المطحنه الكهربائيه. تحتوي المكسرات على نسبة عاليه من الحمض الأميني الجلوتامين نظراً لأنها تحتوي على نسبة عاليه من البروتين، لذلك يجب أن تستخدم بكميات قليله. من المكسرات الجيده للمرضى عين الجمل **Walnut** (الجوز) و **اللوز Almond** و **اللوز البرازيلي Brazilian nut** . أما **الفستق** و **الكافور** و **الفول السوداني** فهم من المكسرات السيئه **للمرضى فيجب الإمتناع عنهم**.

البقوليات النباتية:

البقوليات هي عباره عن مصادر البروتين النباتي وهذا يعني أنها تحتوي على الحمض الأميني الجلوتامين والمثير للجهاز العصبي إذا تناوله المريض بكثره. و تشمل البقوليات بذور الفاصوليا بجميع أنواعها و الفول و الحمص و العدس و البازلاء و الماش. لذلك سيعتبر شرح استخدامها لاحقاً، لكن يجب غسلها جيداً بالماء ثم نقعها في ماء و خل أبيض طبيعي بنفس الطريقة التي شرحت في تنظيف الخضار و الفاكهة، ثم شطفها بالماء مره أخرى، ثم نقعها في الماء الصافي لمده يوم كامل قبل طبخها حتى تتخلص من بعض المركبات المسببه للغازات والتباكي المعوي.

تحضير وجبات المريض

يحتوي نظام الغذاء لهذه الفئة من المرضى على عنصرين أساسين من عناصر التغذية وهم: **الشوربة المطحونة** كمصدر للطعام المطبوخ و **عصير الخضروات** كمصدر للطعام الطازج.

الشوربة: هي طبق غني بالأملاح المعدنية والالياف و يمد جسم المريض بطاقة الحرارة والنار و سهولة الهضم و منظفه للجهاز الهضمي حيث أن هؤلاء المرضى لديهم عجز كبير في عملية الهضم و سوء إمتصاص حاد. تحضر الشوربة المطحونة كالتالي: بعد أن تغسل الخضروات (سيتم ذكر أنواعها في مراحل العلاج لاحقا) كما تم ذكره سابقا، توضع في عاء طبخ من الستانلس ستيل عيار 18/10 أو عاء طبخ من زجاج البايركس المقاوم للحرارة، ثم تغمر بالماء تماما، ثم تونق النار و تترك حتى تستوي الخضروات جيدا و تصبح سهلة الهضم. بعد ذلك تطفأ النار و تترك الخضروات و مائها حتى تبرد. ثم تقوم بطحن الخضروات بالماء الذي طهيت فيه بالخلط الكهربائي حتى تصبح سائلة و متجانسة. بعد ذلك يغرس المقدار المطلوب لتنزيله المريض و يضاف عليه قليلا من الزيوت النباتية التي تم ذكرها و ذكر مواصفاتها سابقا و يضاف القليل جدا من الملح البحري الغير مكرر أو ملح خشن أو ملح الهملايا وهو الأفضل. و تقدم للمريض إذا كان يتناول الطعام عن طريق الفم أو تقدم عن طريق أنبوب التغذية الأنفي أو البطني.

ملاحظات: في المرضى الذين يتغذون على أنبوب الأنفي أو بطني يمكن تخفيف الشوربة بمزيد من الماء العادي في حال كانت ثقيلة القوام. **يجب أن لا تستخدم أوعية التيفال أو الألمنيوم في تحضير أو تقديم غذاء المريض.** يمكن تناول عده أطباق من الشوربة في اليوم وبالكميه التي يريد بها المريض أو التي يراهاولي أمره كافيه لإشباعه و تغذيته. يمكن تناول الشوربه في أي وقت من اليوم كإفطار أو غداء أو عشاء أو بين مواعيد الوجبات الرئيسية. لا يتطلب الأمر تحضير الخضروات و غسلها يوميا، بل يمكن أن تغسل وتنقع في الماء والخل ثم تشطف مره أخرى كمية كبيرة جدا من الخضروات و توزع في أوعية حفظ أو أكياس مخصصه للفريزر و تجمد، و يتم إخراج كيس واحد كل صباح و إستخدامه لتحضير الشوربه المخصوصه لليوم كاملا يوميا.

عصير الخضار: هو وجيه عاليه التغذيه تحتوي على الانزيمات الطبيعية والفيتامينات والأملاح المعدنية و غير معامله بالحراره. بعد أن تغسل الخضروات بالطريقة التي شرحت سابقا، يحضر العصير بعصير الخضروات (سيتم ذكر أنواعها في مراحل العلاج لاحقا) في جهاز العصر الذي يقوم بفصل العصير عن الالياف للحصول على عصير سائل مائي القوام. يعرف هذا الجهاز بعصار الجزر، أو يمكن استخدام جهاز العصر البطيء.

ملاحظات: يمكن تحضير كمية كبيرة من العصير تغطي احتياج يومين لا أكثر من ذلك. يمكن تقديم العصير للمريض عدة مرات في اليوم و بالكميه التي ينصح بها الطبيب في التغذيه العادي.

- هذه المرحلة يجب البدء بها لمساعدة المريض في التحول لنمط غذائي سليم و تهدئة الجهاز العصبي المثار و تهدئة الالتهاب المناعي المستفز دائماً.
- هذه المرحلة تعتبر هي المرحلة الآمنة و التي يجب الرجوع لها في حال كانت المرحله الثانيه لم تتناسب المريض أو سببت بعض التراجع في تحسنه و تطوره.
- يجب عدم تجاهل عمل اختبار حساسية الطعام التي أشرنا لها سابقاً و وضعها بعين الاعتبار، و مهما ذكر هنا من أنواع خضروات في النظام الغذائي فهي ممنوعه على المريض في حال ظهر لديه تحسس عالي أو متوسط منها.
- في هذه المرحله ستنستخدم خضروات آمنه بشكل عام و سهله الهضم و عاليه القيمة الغذائيه.
- يفضل التدرج في تحويل المريض من نظامه الغذائي المعتمد إلى النظام الغذائي الصحي، بمعنى أنه على سبيل المثال، إذا كان المريض يتغذى على الحليب الطبي المصنوع مثل بيدياشور و غيره على عده جرعات في اليوم، فيمكننا أن نستبدل أحد هذه الجرعات بوجبه من الشوربة التي ستنطرق لها في هذه المرحلة، و بعد يومين أو ثلاثة نستبدل وجبتين حليب طبي واحده بشوربة خضار و وجبه أخرى بعصير خضار، و هكذا نستمر في إنفاص عدد وجبات الحليب الطبي و زياده عدد وجبات الشوربه و عصير الخضروات، حتى نصل إلى أن تصبح تغذية المريض تعتمد بشكل كامل على شوربة الخضار و عصير الخضار.
- أما في حال كان المريض يتناول الطعام المعتمد مثل بقية العائله، فلا يتطلب الموضوع التدرج البطيء ، يمكن التحول للنظام الغذائي الصحي خلال يومين أو ثلاثة.

سكر الدم:

إن النظام الغذائي في هذه المرحله صحي جداً لكنه منخفض السكريات عن ما اعتاده من خلال التغذيه الطبيه أو نظام العائله السيء الغني بالنشويات كالارز والمكرونه والخبز و اللحوم و منتجات الالبان. بعض حالات الشلل الدماغي يتراافق معها سوء تمثيل للسكر في الدم لذلك نجد أن الحليب الطبي يحتوي على سعرات حراريه عاليه مصدرها من السكر. يجب أن يحصل ذوي المريض على جهاز قياس سكر الدم المنزلي و إجراء قياس للسكر قبل تناول الوجيه الأولى في اليوم (سكر صائم) ، وقياس آخر لسكر الدم بعد تناول شوربه الخضار بساعة واحده (سكر فاطر) ، و قياس ثالث بعد تناول العصير الأخضر بساعة واحده. و ذلك للتأكد من عدم وجود مشاكل صحية تتعلق بسكر الدم لدى المريض. و يفضل عمل هذه القياسات (قياس صائم، و قياس بعد تناول الشوربه بساعة ، و قياس بعد تناول عصير الخضار بساعة) يوم بعد يوم (أي أخذ القياسات يوم و تركها يوم) و تسجيل ذلك في دفتر صغير. و التأكد من أن كل شيء على ما يرام يكفي إتباع قياسات السكر لمدة عشرة أيام (يوم قياس و يوم بدون قياس).

قياسات سكر الدم:

يمكنك سؤال الصيدلي عن قياسات سكر الدم السليمه للصائم والفاطر عند شرائك جهاز قياس سكر الدم المنزلي منه، لأن وحدات القياس تختلف من جهاز لآخر و من شركه للأخرى، كما يحق لك سؤاله عن طريقة إستخدام الجهاز، لكن بشكل عام هذه هي القراءات لسكر الدم:

سكر الصائم:

- 1 - يجرى في الصباح عند إستيقاظ المريض من النوم و يكون قد مر على تناوله لآخر وجبه طعام مالا يقل عن 8 ساعات، فإذا كانت قرائه السكر في الدم أقل من 6.1 ملي مول/لتر أو ما يعادل (110 ملخ /ديسيلتر) فهذا طبيعي و صحي.
- 2 - إذا كانت نتيجة القراءة لتحليل سكر الصائم بين 6.9-6.1 ملي مول/لتر أي (111-125 ملخ /ديسيلتر)، فهذا مؤشر على مرحله ما قبل السكري، وهنا يجب تقليل النشويات والسكريات في نظام المريض (نظامنا الغذائي منخفض السكريات بشكل عام).
- 3 - إذا كانت نتيجة القراءة لسكر الصائم تصل إلى 7.0 ملي مول/لتر أو أعلى أي (126 ملخ /ديسيلتر أو أعلى) فهذا يعني أن المريض مصاب بالسكري، و في الغالب أهل المريض يعلمون ذلك و ربما تم صرف علاجات السكر الطبي له. في هذه الحاله يجب أخذ القراءات لسكر الصائم و الفاطر يومياً. و تقليل جرعات العلاج الطبي باشراف الطبيب، نظراً لأن نظامنا الصحي منخفض السكريات والنشويات فلن يحتاج المريض لجرعات العلاج الطبي بنفس الكميه.

سكر الفاطر:

- 1 - يبدأ معدل سكر الدم في الارتفاع خلال دقائق من بدء تناول الوجبة و تصل إلى ذروتها خلال ساعه إلى ساعتين. المتحكم في ارتفاع أو إنخفاض سكر الدم هو هرمون الانسولين فإذا كان الشخص لا يعاني من مشكل أو التهابات في البنكرياس فستكون قرائة سكر الدم بعد تناول الوجبة ساعه في حدود (140 ملخ/ديسيلتر).
- 2 - أما إن زادت عن (150 إلى 180 ملخ/ديسيلتر) فهذا يعني أن الشخص مصاب بمرض السكر.

إنخفاض سكر الدم:

أشرنا لمعدلات سكر الدم الصحيه للصائم والفاطر، كما أشرنا لمعدلات سكر الدم المرتفعه للصائم والفاطر. و نظرا لأن النظام الغذائي الصحي منخفض بالمواد السكريه ولا يحتوي على نشويات مكرره كالارز والخبز و نظرا لأن بعض المرضى قد يكون لديهم سوء تمثيل للسكر في الجسم فيجدر الإشاره لإنخفاض سكر الدم لذلك تم التنويه علىأخذ قرائه سكر الدم بعد تناول شوربة الخضار أو عصير الخضار بساعه واحده. تبدأ أعراض هبوط السكر بالظهور عندما تصل قرائة السكر في الدم إلى (70 ملخ/ديسيلتر)، وعلى الرغم من اختلاف أعراض هبوط السكر بين المصابين، إلا أن بعض الأعراض قد تكون مشتركة غالباً، وتمثل في العادة بالدوخة، والشعور بالارتباك، والجوع، والتهيج، والضعف، والقلق، والعرق والرعش، وشحوب لون الجلد، وغير ذلك، وعلى أية حال فإن ظهور أي من هذه الأعراض يكون مدعاه لقياس مستوى السكر في الدم، وفي حال كان مستوى السكر (70 ملخ/ديسيلتر) فعندما يجدر بالمصاب تناول 15 غراماً من الكربوهيدرات سريعة المفعول (ملعقة طعام من العسل أو الشيره) ، وهذا ما يعادل نصف كوب من عصير الفواكه، أو ملعقة كبيرة من العسل تحت اللسان ليتم امتصاصها بسرعة، ومن الجدير بالذكر أنّ الأمر لا يقتصر على ذلك، وإنما يجب على المصاب بعد خمس عشرة دقيقة إعادة قياس مستوى السكر في الدم، وفي حال كانت القراءة لا تزال (70 ملخ/ديسيلتر) أو أقل، فعلى المصاب أن يتناول 15 غراماً من الكربوهيدرات سريعة المفعول أيضاً (ملعقة طعام من العسل)، ثم قياس مستوى السكر بعد خمس عشرة دقيقة، وإعادة الخطوات حتى الوصول إلى مستوى طبيعي من السكر، ومن جهة أخرى هناك بعض الحالات التي يكون فيها هبوط السكر خطيراً للغاية، إذ يتسبب بإغماء المصاب، ومثل هذه الحالات يُمنع إعطاء المصاب أيًّا من السوائل أو الأطعمة تجنبًا للشقة و يجب التدخل الطبي و إعطاء جلوكوز عن طريق الوريد. قد يحدث انخفاض لسكر الدم عند تغيير نمط تغذيه المريض المصاب بالسكر أصلًا نظراً لأن علاجات السكر الطبيعي تصبح عاليه بالنسبة لشخص يتبع نظام غذائي صحي منخفض السكريات والنشويات المكرره، لذلك يجب مراجعة الطبيب بالنسبة لمرضى السكر لتقليل جرعات العلاج الطبي.

النظام الغذائي للمرحلة الأولى

- 1 - عباره عن وجبات من شوربة الخضار و عصير الخضار البسيط.
- 2 - يمكن تناول الشوربه والعصير بالتناوب، (وجبه شوربه والوجبه التالية عصير خضار).
- 3 - يمكن تناول وجبه كل ساعتين أو بالعدد المصرح من قبل الطبيب الذي صرف الحليب الطبي، بمعنى لو أن الطبيب حدد مقدار ٥ أو ٧ وجبات في اليوم للمريض، يمكن أن تكون عدد الوجبات من الشوربه والخضار مماثلا.
- 4 - نظرا لأن النظام الغذائي منخفض النشويات والسكريات، فلا يتأس من تجاوز عدد الوجبات المصرحه طبيا، بمعنى أنه لو صرف للمريض ٥ وجبات حليب طبي يمكن استبدالها ب ٧ أو ٨ وجبات من الشوربه و عصير الخضار (٤ وجبات شوربه و ٤ وجبات عصير خضار في اليوم)، لكن تنصيد في البدايه بالمقدار للوجبه الواحد حتى لا يستفرغ المريض. مثلا لو كان المريض يتناول مقدار ١٢٠ ملي من الحليب في الوجبه الواحد فيجب أن تكون كمية الشوربه أو عصير الخضار بنفس هذا المقدار.
- 5 - يجب عدم إضافه أي بقوليات أو نشويات أو بروتينات حيوانيه في هذه المرحلة.
- 6 - لا تستخدم أي مكسرات أو أعشاب طبيه في هذه المرحلة.
- 7 - لا تستخدم أي بهارات أو صلصه أو معلمات في تحضير غذاء المريض.
- 8 - إستخدم الوصفات التي ستطرح في هذه المرحلة فقط.
- 9 - يفضل الالتزام بهذه المرحلة لمدة ٤ أسابيع فأكثر قبل الانتقال للمرحلة الثانية من النظام.

شوربة الخضار

يمكن إستخدام جميع أنواع الخضروات الخضراء ماعدا التي تم منعها سابقا أو التي ظهر منها تحسس في اختبار حساسيه الطعام الذي أشرنا له سابقا.

الخضروات المستخدمه في هذه الشوربه يفضل أن تكون متنوعه و كثيره، مثل البروكولي، القرنبيط، الرجله، البقدونس والكزبره والملفوف و ملفوف بروكسل و السلق و ملوخيه والكرفس والباميه و الكوسه و غيرهم من الخضروات الخضراء المتنوعه.

ملاحظة: بالنسبة للنشويات مثل البطاطا والقرع والجزر والشمندر يمكن إستخدامها بكميه لا تتجاوز ١٠٪ من كميته الخضار ككل (عشر كميته الخضار الكليه) بمعنى آخر في حال كنت ستطبخ كيلو جرام واحد من الخضروات يجب أن لا يتتجاوز وزن أحد هذه النشويات أو خليط منها ١٠٠ جرام بينما بقيه الكيلو (٩٠ جرام) هو من الخضروات الأخرى.

- 1 - قم بغسل الخضروات كما تم شرحه سابقا.
- 2 - ضع الخضروات في قدر من السنانس ستيل أو قدر ضغط مصنوع من السنانس ستيل.
- 3 - أغمر الخضروات بالماء المغلي.
- 4 - أشعال النار و اترك الخضروات حتى تنضج بشكل كامل.
- 5 - أغلق النار و اترك الشوربه حتى تبرد قليلا.
- 6 - قم بخلط الخضروات مع ماء الطهي حتى تصبح سائله جدا.
- 7 - في حال كانت تغذيه المريض عن طريق الانبوب، يمكن تبييع الشوربه بمزيد من الماء لتصل للقوام الممكن تقديميه للمريض.
- 8 - بعد أن تبرد الشوربه تماما قم بعمر المقدار المناسب للمريض، وأضف قليلا جدا من الملح البحري الطبيعي أو ملح الهملايا، وأضف لها ملعقة طعام من زيت الزيتون أو ملعقة شاي من زيت جوز الهند الطبيعي.
- 9 - الزيوت لا تضاف لكل وجبه تقدم للمريض، تضاف فقط لوجبتيين أو ثلاثة في اليوم فقط، و باقي الوجبات تقدم بدون إضافه زيوت.
- 10 - قدم الوجبه للمريض. (و خذ قرائه السكر في الدم بعد ساعه من تناول الوجبه، في العشرة الأيام الأولى فقط من تطبيق النظام).
- 11 - يمكن حفظ الفائض من الشوربه في الثلاجه ، و يؤخذ منها المقدار المناسب عند موعد كل وجبه، و يضاف لها الملح.
- 12 - يمكنك تحضير كميته كبيره من الشوربه تكفي لعده أيام، بشرط أن تحفظ في أكواب في الفريزر، و تخرج عدد الأكواب المطلوب لتغذيه المريض كل ليله إلى الثلاجه، ثم تقوم بتدفتها قليلا قبل تقديمها للمريض.

يمكنك أن تهرس نصف حبه من الأفوكادو مع أحد وجبات الشوربه قبل تقديمها للمريض مباشره.

عصير الخضار

نستخدم في هذه المرحلة الخضروات التي تحتوي على ماء وسليكا لتنظيف جسم المريض بلطف من السموم و ترويته وتغذيته بالمعادن والانزيمات الخفيفه. يمكن أن تستخدم العصار السريع أو (العصار الطلق، وهو الأفضل) اللذان يفصلان الالياف عن العصير، أو يمكنك أن تستخدم الخلط العادي ثم تقوم بتصفية العصير بمصفاه عاديه. يمكن الإستغناء عن الكرفس أو القثاء في حال عدم توفرهما، مع أنتا نفضل الحرص على استخدامهما. يمكن تحضير كمية كبيرة من العصار و فرزنتها في الفريزر كوجبات دون عصرها، ثم عند الرغبه في تحضير العصير تخرج من الفريزر و تصر مباشره دون إعادة غسلها.

مكونات العصير:

عدة حبات من الخيار وهو العنصر الأساسي، حبه من الكوسا، (حبة من القثاء (إختياري))، عودين أو ثلاثة من الكرفس.

- 1- قم بغسل الخضروات كما تم شرحه سابقا.
- 2- أعصرها بعصار يفصل العصير عن الالياف، أو خلاط عادي ثم قم بتصفية العصير.
- 3- يحفظ في الثلاجه لحين الإستخدام.
- 4- يجب ترك العصير في درجة حراره المطبخ حتى يدفأ قبل تقديميه للمريض.
- 5- يمكن حفظ الفائض من العصير لليوم التالي كحد أقصى.
- 6- يمكن تحضير كمية كبيرة من العصير و تجميده في الفريزر كوجبات في أكواب زجاجيه.

تعليمات عامة:

- 1- يستخدم هذا النظام لمده شهر على الأقل، دون أي إضافات أخرى.
- 2- في حال كان المريض يعاني من إنخفاض سكر الدم، يمكن زيادة كمية الخضروات التشويه في الشوربه إلى ٣٠٪ (ثلث وزن الخضار الكلي). و يمكن إضافه ملعقة شاي (٥مل) من دبس التمر أو العسل لبعض وجبات العصير الأخضر مع قياس سكر الدم كما أشرنا له سابقا في فقره (إنخفاض سكر الدم).
- 3- يفضل تقديم الشوربه و عصير الخضار للمريض بالتناوب (وجبه من الشوربه، والوجبه التي تليها عصير خضار، يفصل بينهما ساعتان أو ثلاثة).
- 4- يمكن تقديم الماء للمريض بين الحين والأخر.

المرحلة الثانية للنظام الغذائي

- هذه المرحلة تحتوي على مواد غذائية سبقت الإشارة لها بأنها مسموحة بنسب صغيره، ولكن هذه النسب الصغيرة قد لا تتناسب جميع المرضى.
- التدرج في إضافة الأطعمة الجديدة للنظام يجب أن يتم بالتدريج، ويجب أن تكتب جميع المكونات الجديدة في دفتر صغير ويسجل موعد تناول الوجبة، وإذا حصل تراجع في حاله المريض أو زادت تشنجاته لا سمح الله يجب أن يسجل ذلك أيضاً بالوقت، حتى يتمكن المعالج للمريض من معرفه الأغذية التي تسبب هذا التراجع وبلغيها من نظام مريضه.
- الأساس هو الاستمرار على نظام المرحلة الأولى، وهذه المرحلة عباره عن إضافات لها وليس نظام منفصل عن المرحلة الأولى.
- في حال حصل تراجع في حاله المريض، يجب العودة لنظام المرحلة الأولى فقط والاستمرار عليه.
- يجب الالتزام بنتيجة تحليل حساسيه الطعام، والامتناع عن أي أنواع من الأغذية ظهر منها تحسس في نتيجة الاختبار حتى وإن كانت ضمن المذكورة في نظامنا هذا.
- شرط هام: في حال كان المريض يتحسن بشكل جيد خلال المرحلة السابقة (المرحلة الأولى للنظام الغذائي) ، و كان وزنه ثابتاً أو لم يتناقص بشكل كبير ، فالاجدر الاستمرار على المرحلة الأولى لفترات أطول ، لأنها هي المرحلة الآمنه.

النظام الغذائي للمرحلة الثانية

شوربة الخضار

لا توجد إضافات و اختلافات كبيره في هذا النظام، فعليها هو عباره عن نفس طريقة الشوربه التي تم شرحها في النظام للمرحلة الأولى و بنفس موصافاتها، مع إضافه مصدر للبروتين الحيواني أو النباتي بكميه قليله للشوربه.

الأسبوع الأول والثاني: نضيف قطعة لحم هبر بدون عظم (لحم خروف أو ماعز) بحجم أربعة أصابع. مرة واحدة في الأسبوع في وجبه واحده فقط. يمكن طبخ قطعه اللحم مع شوربة الخضروات أو سلقها لوحدها في ماء فقط ثم طحنهما مع شوربة الخضروات.

ملاحظة: يجب تسجيل موعد تناول الوجبة، و تسجيل أي رد فعل للمريض من زيادة تشنجات أو رجوع تشنجات قد تكون اختلفت مع المرحلة الأولى في النظام. حتى تستطيع فهم و إدراك مدى تأثير اللحوم الحيوانيه عليه.

الأسبوع الثالث والرابع: يمكن تقديم اللحوم المسلوقة والمطحونه مع شوربه الخضار مرتين في الإسبوع (الاثنين والخميس مثلاً)، و بنفس المقدار في الأسبوع الأول والثاني و في وجبه واحده وليس كل وجبات اليوم.

- إذا أدى تناول اللحوم مرتين في الأسبوع لتأثير المريض سلباً، يجب أن نكتفي بها لمرة واحدة فقط أسبوعياً.
- إذا أدى تناول اللحوم مرة واحدة في الأسبوع لتأثير المريض سلباً، يجب أن نمتنع عنها تماماً، ونعود لبرنامج المرحلة الأولى و نلتزم به لمدة أطول (٣ أسابيع) قبل إعادة محاوله إدخال اللحوم له.

- إذا كانت حاله المريض لم تتأثر سلباً بإضافه اللحوم حينها ننتقل للمزيد من الإضافات كالتالي:
 - الإسبوع الخامس والسادس؛ يمكن إضافة بيضتين مسلوقتين تهرس مع وجبه شوربة خضار، (مرة واحدة في الأسبوع. بشرط أن لا يكون المريض متحسساً من البيض بحسب نتيجة تحليل حساسية الطعام).

ملاحظة: في حال تأثر المريض سلباً من البيض، يجب الامتناع عنه تماماً.

الإسبوع الخامس وال السادس: يمكن تجربة إضافه بعض البقوليات مثل الفول أو الفاصوليا أو الباذلاء أو الحمص أو الماش أو العدس، لشوربة الخضار بنسبة ١٠٪ فقط من وجبه واحده لمرة واحدة في الأسبوع وفي بشرط أن لا يتحسن منها المريض بحسب إختبار تحليل حساسية الطعام . و يجب أن لا تعطى البقوليات للمريض في نفس اليوم الذي يتناول فيه اللحوم أو البيض. معنى آخر يمكن للمريض الحصول على وجبه واحده في اليوم تحتوي على بروتين حيواني أو نباتي، وليس كلاهما معا في نفس اليوم.

ملاحظة: يجب تسجيل موعد تناول الوجبة، و تسجيل أي مستجدات على صحة المريض أو تأثيرات سلبية.

الأسبوع بعد السادس:

بعد مرور جميع الأسابيع السته في هذه المرحله على ما يرام (أي لم تحدث إنتكاسات و تغيرات أو تراجع في صحة المريض) يمكن البدء في إعطاء المريض القليل جدا من النشويات الصحيه الخالية من الجلوتين ، مثل الأرز الأسمر أو الذرة، بحيث أن يشكلوا مالا يزيد عن ١٠٪ من كميه الوجبه المقدمه للمريض، لمرة واحده في الأسبوع و في وجبه واحده فقط، بشرط أن لا تحتوي هذه الوجبه على بروتينات حيوانيه أو نباتيه (بقوليات).

يمكن في هذه المرحله أيضا إضافه بعض المكسرات الغير مملحة و الغير محمصه (يفضل المكسرات العضويه)، وذلك بعد نقعها لمده يوم كامل في الماء ثم التخلص من ماء النقع، و طحنها ناعما بواسطه الهاون وليس المكينه الكهربائيه و إضافتها لوجبه شوربة واحده في اليوم. ننصح بالجوز (عين الجمل، ٥ حبات) و ننصح أيضا باللوز البرازيلي (brazilian nut) بمقدار ٣ حبات في يوم آخر. لا تعطي نوعين المكسرات في نفس اليوم.

ملاحظة: يجب تسجيل موعد تناول الوجبة، و تسجيل أي مستجدات على صحة المريض أو تأثيرات سلبية.

عصير الخضار

تركيبة عصير الخضار الموصوفة في المرحلة الأولى هي التركيبة الآمنة، و في هذه المرحلة يمكننا تجربة إضافة بعض المكونات للعصير بشكل فردي كل مره، مع تسجيل موعد تناول العصير بالإضافة الجديده و تسجيل أي تغيرات أو ردود أفعال من المريض عليها.

عصير الكزبرة الخضراء:

- الكزبره الخضراء تحتوي على مركبات طبيعية تقوم بسحب المعادن الثقيلة من جسم الإنسان. تلك المعادن الثقيلة مثل الرصاص أو الالمنيوم لها دور كبير في تدمير الخلايا العصبية و منع تكوين خلايا عصبية سليمة جديدة، المعادن الثقيلة أيضا تعمل كدروع حمايه للميكروبات الضاره التي تقتات على جسم المريض لتخفي من مواجهه خلايا المناعه.
- لذلك يمكن بعد مرور ستة أيام من المرحله الثانية، و بعد اختبار تأثير الإضافات الغذائيه الجديده على المريض، أن نقوم بتجربة إضافة القليل جدا من عصير الكزبره الخضراء لأحد وجبات العصير في منتصف اليوم، لمره واحد كل يوم (يوم يتم تناول عصير الكزبره و اليوم الذي يليه بدون).
- بعد أن تغسل الكزبره الخضراء بأعوادها بالطريقه التي شرحت لغسل الخضروات، قم بعصرها و تصفيفتها من الالياف، ثم ضعها في قوالب صناعة الثاج بمقادير ١٠ مل لكل قالب، و ضعها في الفريزر. و في اليوم المخصص لنقديم عصير الكزبره قم بأخذ أحد هذه القوالب (١٠مل) و أضفه لأحد وجبات العصير المقدمه في منتصف اليوم.
- ملاحظه: إذا حدث زياده في الشحنات الكهربائيه للمريض خلال ساعات من تناول عصير الكزبره يجب التوقف عنها.

إضافات أخرى:

- الخيار هو المكون الأساسي للعصير و يفضل أن يشكل ٧٠٪ من وزن العصير، ثم الكرفن و الكوسا.
- يمكن من يوم لآخر تجربة إضافة خضروات أخرى لعصير المريض و ملاحظه تأثيرها عليه، و أيضا لتنوع مصادر عناصر التغذيه له، مثل إضافة الخس أحيانا أو الجرجير أو بعض حبات الفجل أو أحد المبرعمات مثل مبرعمات البروكولي أو الفالف أو عشبة القمح الخضراء.

إضافات وممارسات صحية مساندة

إن هؤلاء المرضى يحتاجون لبعض الممارسات والمساعدات من قبل الشخص المباشر لتغذيتهم ورعايتهم، وذلك لتنشيط جهاز المناعة الخاص بمقاومه الميكروبات. كما أن ذويهم يحتاجون إلى بعض التوجيهات لمواجهة الحالات الصحية المختلفة التي يتعرضون لها باستمرار وصعب علاجها طبيا.

المساج:

جهاز المناعة لدينا هو المسؤول عن مكافحة الميكروبات و هو أيضا المسؤول عن ترميم وتجديد التالف من الجسم مثل الخلايا العصبية والماغية. الركيزه الاساسية أو القنوات التي تتحرك بداخلها مكونات نظام المناعة هي الشبكة اللمفاوية المنتشرة في الجسم كانتشار شبكة العروق الدموية، و هذه الشبكة اللمفاوية لها محطات مختلفة تسمى العقد اللمفاوية. العقد اللمفاوية هي عبارة عن محطات تلقي بها خلايا المناعة المختلفة للتواصل الكيبيوي حتى تقوم باتخاذ تفاعلات لحماية الجسم أو ترميمه، و هذه العقد تتركز في مناطق مختلفة بالجسم، أبرزها ثنيات الإبطين وثنيات الفخذين و على جدار البطن و في فقا الرأس و حول الأذنين.

هذا الجهاز اللمفاوي لا يحتوي على مضخة تقوم بضخ خلايا المناعة والسائل اللمفاوي خلال شبكة الجهاز اللمفاوي، لكنه يعتمد على حركة الجسم للقيام بذلك، و بما أن هؤلاء المرضى لا يتحركون بشكل مناسب بسبب الشلل في أطرافهم، فمن الصحيح أن يقوم ذويهم بعمل مساج لهم بشكل يومي أو يوم أو على الأقل مرتين في الأسبوع لتحريك وتنشيط الشبكة اللمفاوية لديهم.

- ليس المطلوب منك أن تكون محترفا في عمل المساج حتى تساعد المريض، يمكنك أن تذهب جسم المريض بقليل من الزيت الطبيعي أو حتى بدون استخدام الزيوت، أو يمكنك عمل المساج من فوق ملابس المريض، أو استخدام الزيت مره واحده في الأسبوع و بقيه الأيام بدون استخدام الزيوت.
- قم بتحريك يدك على جلد المريض من القدم إلى الركبة بطريقه المسح مع ضغط خفيف فقط، طلوعا و نزولا من الامام والجانبين والخلف.
- ثم قم بتكرار حركات المسح هذه بكفيك على جسم المريض من الركبتين إلى منطقة الحوض طلوعا و نزولا، من الجانبين والامام والخلف، و حاول أن تترك الضغط قليلا على ثنيات الفخذ الداخلية نظرا لوجود تجمع للخلايا اللمفاوية هناك.
- بعد ذلك قم بعمل مساج دائري مع عقارب الساعة حول البطن. بعد ذلك قم بعمل حركات مسح للجسم من تحت الصره إلى الرقبه طلوعا و نزولا.
- ثم من منطقة الحوض إلى الإبطين طلوعا و نزولا ، مع التركيز بضغط اكبر على منطقة الإبطين بحركات دائريه نظرا لوجود تجمع من العقد اللمفاوية هناك.
- يمكنك أيضا عمل حركات دائريه حول منطقة الثديين لوجود بعض العقد اللمفاوية هناك خصوصا للنساء.
- ثم عمل تدليك حول منطقة الأذنين و قمه الرأس.
- ثم عمل تدليك أو مسح للعامود الفقري كاملا من عظمة العص في آخر العامود الفقري حتى منطقة الفقا (حتى نصف الرأس من الخلف) طلوعا و نزولا لعدة مرات.

التأريض:

عني بالتأريض، المشي حافي القدمين على الرمل الموجود خارج المنزل، أي المشي على ارض حقيقه وليس الاتيان بكميه من الرمل لداخل المنزل، التأريض يمكن أن يتم بلاماسه القدمين للرمل على أرض خارج المنزل بدون المشي. يحتوي مجال الأرض على شحنات سالبه تقوم بمعادله الشحنات الموجيه الضاره الموجوده بجسم الانسان. كما أن التأريض يقال جدا و ربما يمنع التشنجات والكهرباء الزائده في المخ. لذلك ننصح بقدر المستطاع تمكين المريض من وضع قدميه على الرمل خارج المنزل أو في حديقة المنزل لمده نصف ساعه على الأقل يوميا أو كلما سمحت الفرصة لذلك. و الأفضل أن تقوم بترطيب تلك المساحه من الأرض التي يضع المريض عليها اقدامه بكميه وافره من الماء، حيث أن الماء يساعد بشكل أكبر لتغريق الشحنات الضاره من جسم المريض في الأرض. حتى و إن كان المريض لا يعاني من تشنجات أو كهرباء زائد في المخ، فسوف يستفيد من عملية التأريض لأنها تقوم بتحفيض الالتهابات المناعيه الضاره في الجسم و تنشط عملية تجديد التالف منه. و لا ننسى وصيه الحبيب المصطفى بالمشي حافي القدمين من حين إلى آخر ، فذلك له حكمة يستطيع الانسان أن يفهمها في عصر العلم الحالي.

الإمساك:

يعتبر الإمساك من أمehات الأمراض، لأن منطقة القولون هي منطقة طرد للفضلات و منطقة إمتصاص في نفس الوقت، فإذا كان الشخص يعاني من الإمساك فهذا يعني بقاء الفضلات في القولون لفترات طويه يتم خلالها إعادة إمتصاص السموم والمواد الضاره مرة أخرى لن-tier الدم و يقوم الدم بتوزيعها على الأعضاء من جديد. هذا يعيق عمله الشفاء و تجديد الجسم، حيث أن أول خطوات نحو الشفاء و تجديد الجسم تتم بفتح قنوات تصريف السموم أولا. في ظنامنا هذا و خصوصا نظام المرحلة الأولى غالبا يتخلص المريض من الإمساك، و تزيد عملية التبرز لديه و تتررر عده مرات في اليوم خصوصا في الأسابيع الأولى، و هذا مؤشر ممتاز، حيث أن الجسم يقوم بالتخليص من الفضلات المترآكه فيه منذ سنوات. ربما تصل عدد مرات التبرز في اليوم إلى 7 مرات، و هذا شيء صحي جدا، و قد تصغر منطقة البطن لدى المريض نتيجة طرد فضلات كانت متراكمة في جهازه الهضمي.

أما إن كان المريض لا يزال يعاني من الإمساك و يتناول مسهلات صيدلانيه صرفت له من قبل الطبيب المعالج، فيجب عدم إيقافها حتى تحل مشكلة الإمساك لديه. و في حال تم حل مشكلة الإمساك لدى المريض فيمكن إيقاف الملين الطبي طالما أن المريض يتبرز بشكل يومي. و في حال عوده الإمساك بعد إيقاف العلاج الطبيعي الخاص به، يمكن الرجوع لإعطائه ذلك العلاج.

الإسهال:

من الوارد جدا أن يصاب أي شخص منا بالإسهال نتيجة تغيرات الموسام و نشاط بعض الفيروسات. يوصف الإسهال بأنه خروج براز جزء منه مائي عكر، و يجب التفريق بينه و بين البراز السائل، حيث أن البراز السائل هو نتيجة الطعام المطحون وليس إسهالا. في حال حدث و أصيب المريض بالإسهال، يمكن إعطائه بعض من شاي بذور الشومر. قم بطحن ملعقة طعام من الشومر (fennel seeds) طحنا خشنا وطعها في كوب، ثم صب عليها ماء مغلي، ثم غطها و اتركها حتى تبرد تماما، ثم قم بتصفيفتها، بعد ذلك إعطي للمريض ثلث كميه الشاي قبل كل وجبه بنصف ساعه، لمدة يوم فاكثر.

زيادة إفراز البلغم:

يعاني الكثير من هؤلاء المرضى من زيادة إفراز البلغم و تراكمه في الرئتين، مع عدم قدرتهم على التحرك و الكح لطرد ذلك البلغم الذي يؤدي لانخفاض الاكسجين في دمهم بين الحين والآخر مع صوت صفير في الرئتين. إن أحد أكبر مسببات البلغم هو الحليب الحيواني والحلب الطبي واللذان يثيران جهاز المناعة بشكل سلبي و يثيران الانسجه الطلائيه المبطنه للقصبات الهوائية لإفراز مفرط من البلغم. سيلاحظ ذوي المريض تحسن كبير في هذه المشكلة الصحبيه بعد الانقطاع عن الحليب الحيواني. ننصح بوضع المريض على جنبه الأيمن عند النوم على وساده من الفوم مقوسه تدعم الرقبه حتى يستطيع التخلص من البلغم بشكل أكبر. أيضا ننصح بتدليل الصدر والظهر بزيت الزيتون الدافئ من الأسفل للأعلى لمساعدة الجسم على طرد البلغم. يمكن أيضا تحضير شاي اليانسون و تقطيره في فم المريض مرتين في اليوم (مقدار ملعقة طعام أو ملعقة شاي من شاي اليانسون تقطر تدريجيا في فم المريض).

فطريات الجلد:

نتيجة إلقاء المرضى لفترات طويلة على الفراش، يصاب بعضهم بفطريات في الظهر أو بين أصابع القدمين أو حتى الأصابع بالبكتيريا الجلدية. تناصح بمسح المناطق المصابة بماء وملح ثم دهنها بزيت القرنفل، أو بزيت شجرة الشاي المخفف (٥ نقاط من زيت شجرة الشاي مخففه في ملعقة طعام من زيت الزيتون). أو يمكن طحن بعض من المرة وعجنها بزيت الزيتون ثم وضعها على المنطقة المصابة بالفطريات. أيضا يمكن استخدام جل أيونات الفضة للدهن على الفطريات، أو زيت الأوريغانو. و تكرر أحد هذه الطرق مرتين في اليوم.

فطريات الفم:

في المرضى الذين يتم تغذيتهم عن طريق الأنابيب يحصل لهم نموات فطريه في الفم. تناصح بنقع المره في قليل من الماء طوال الليل ثم تقطيرها عدة مرات في فم المريض في حال كان المريض غير نائم و يستطيع البلع. أما في مرضى الغيبوبة فيمكن ترطيب قطعه من الشاش الطبي بمنقوع المره ومسح الفم والاسنان والخدین من الداخل بها، عدة مرات في اليوم، مع الحرص على عدم تقطيرها داخل الفم حتى لا تسبب الشرق في المرضى الغائبين عن الوعي.

عنصر اليود:

عنصر اليود من أهم العناصر التي يحتاجها الجسم لمقاومة الامراض و لبناء خلايا جديدة سليمه و خصوصا خلايا المخ والاعصاب. إن كمية اليود المضاده صناعيا للملح المكرر لا تلبى احتياج الجسم من اليود، لذلك تناصح بإعطاء المريض محلول اليود المسمى لوجولز اليود ذو تركيز 5% (lugol's iodine 5%) بمقدار نقطه واحدة فقط في اليوم تدهن على الجلد وتترك حتى تجف تماما. يمكن أن تحصل على هذا المنتج من موقع أمازون أو تجار الانترنت. **ملاحظه: اليود الموجود في الصيدليات غير صحي ولا يمكن استخدامه سوى في تعقيم الجروح.**

من الإستخدامات الأخرى لمحلول اليود السابق ذكره: إمكانيه إضافه عده نقاط منه لملعقتين طعام من الماء، ثم دهن الفطريات أو البكتيريا التي تصيب الجلد، فهو معقم ممتاز لها. أيضا يمكن أن يستخدم بنفس الطريقه لعلاج قرحة الفراش و تعقيم الجروح.

السلينيوم:

من العناصر الغذائيه الهامه لمساعده الجسم على تحبيط الأثر السلبي للسموم، و يعطى كمكملا غذائي (كبسوله يتم فتحها و خلطها مع الشوربه أو العصير. بشرط الحصول على السلينيوم لوحده دون أي إضافات غذائيه و معادن أخرى في الكبسوله.

المغنيسيوم:

المغنيسيوم عنصر معدني مهم لاسترخاء التشنجات و تخفيف التكليس الضار للكالسيوم في الجهاز العصبي. لذلك تناصح باستخدام زيت المغنيسيوم (Magnesium oil) كدهان على الساقين أو على العمود الفقري و تركه لمده ساعه ثم مسحه بمنشفه مبلله بماء دافئ. و نقوم بذلك بشكل يومي لمده أسبوع، ثم يوم بعد يوم لمده أسبوعان، ثم مرتين في الأسبوع فقط لمده شهر إلى ٣ أشهر.

أسئلة شائعة

هل يمكن إيقاف العلاجات الطبية بعد الالتزام بالنظام؟

لا يمكن إيقاف العلاجات الطبية إلا بعد إستقرار حالة المريض لمدة 6 أشهر على الأقل، و في حال الرغبة في إيقافها يجب أن يتم ذلك تدريجيا و يجب أن يكون ذلك بإشراف الطبيب المعالج للحالة.

هل النظام الغذائي يغنى عن الغذاء المصرف طبيا؟

النظام الغذائي يحتوى على مغذيات طبيعية و مكثفة و قابلة لامتصاص و التمثيل في الجسم، وهو أفضل بمراحل من الغذاء الطبي الصناعي.

وزن المريض بدأ بالتناقص بعد فترة من الالتزام بالنظام مالسيب و ما الحل؟

السبب هو أن الخضروات الطبيعية منخفضة بالنشويات والسكريات والسعرات الحرارية، والحل هو زياده عدد الوجبات للمربيض و زياده كميتها، و لا ضير من نقصان الوزن في حال كان وزن المريض زائدا عن الحد الطبيعي.

في حال السفر هل يمكن إعطاء المريض طعام غير الموضح في نظامكم؟

لا يمكن التنازل عن النظام الغذائي بأي حال من الأحوال، لأن ذلك يعترض كسر البرنامج و يسبب تراجع كبير في تحسن المريض حتى و إن كان ليوم واحد. يجب التخطيط مسبقا و تحضير وجبات المريض بالكميه الكافيه لرحله السفر أو بعد عن المنزل.

هل يمكن إعطاء المريض الحليب الحيواني في حال لم يظهر لديه تحسس في اختبار حساسية الطعام؟

لا يمكن إعطاء المريض الحليب الحيواني أو أي من الأغذية الممنوعه حتى و إن كان لم يظهر منها تحسس في اختبار حساسيه الطعام. مثل الجلوتين والسكريات المكرره والحليب الحيواني.

هل يمكن استخدام سناكات عضويه مغلفه أو معلبات عضويه؟

لا يمكن ذلك أبدا فجميع الأطعمه التي يجرى عليها تحضير صناعي تحتوي على جلوتامات عاليه و سموم عصبيه، حتى و إن كانت عضويه و موثوقة المصدر.

هل يمكن استخدام المخللات الطبيعية المحضره منزليا؟

التخليل هو عباره عن تحضير صناعي للأغذيه حتى و إن كان محضر منزليا فهو غير مناسب لهذه الفئه من المرضى.

هل يمكن أن يحدث رده فعل سلبي من المغذيات في المرحلة الثانية؟

نعم ذلك وارد نظرا لاحتواها على بروتينات حيوانيه و نباتيه، لذلك صممنا البرنامج لإضافتها بالتدريج و سهوله إكتشاف ما يتضرر منه المريض لإيقافه.

البراز زاد بشكل كبير جدا عند المريض؟

هذا وارد جدا وهو شيء جيد لتنظيف تراكمات ضاره في امعاء و قولون المريض. ولا يوجد أي مخاوف طالما أن المريض لا يعاني من جفاف.

ماذا أفعل إذا بدأت حاله المريض تعود لها التشنجات بعد البدء في المرحلة الثانية؟

يمكن العوده للالتزام بنظام المرحله الأولى طالما حصلت النتائج الايجابيه فيها.

كم يحتاج المريض للالتزام حتى يشفى؟

لا نقدم أي ضمانات بالشفاء لأحد، خصوصا في حالات كهذه مثبت طيبا أنها حالات ميؤوس منها. لا يزال الامل موجود دائما لكن دون تقديم ضمانات و ذلك يحتاج وقتا طويلا جدا قد يصل لعده سنوات. نحن وضعنا هذا البرنامج في الأساس للتخفيف بشكل كبير من معاناتهم و معاناة ذويهم.

النظام الغذائي لمساعدته حالات الشلل الدماغي

والحالات الميؤوس منها

نظام مقترن لجميع حالات التضرر الدماغي

توضيحات هامة:

- لا نقدم أي ضمانات بالشفاء لأي شخص يتبع هذا النظام.
- يمكن التدرج في تطبيق النظام، ثم الالتزام به دون إدخال أغذية أخرى أو تعدد الكميات من الأغذية المحددة.
- إتباع هذا النظام الغذائي مع إتباع أنظمة غذائية سائدة ، بمعنى آخر: إتباع هذا النظام الغذائي بشكل جزئي سوف لن يحقق أي نتائج للمرضى.
- يجب عدم إيقاف العلاجات الطبية الكيميائية خلال تطبيق النظام.
- يمكن الرجوع للطبيب المسؤول عن المريض بعد استقرار الحالة لمدة لا تقل عن ٦ أشهر و مناقشة إمكانية تخفيف الجرعات الدوائية الطبية تدريجياً و على مدى طويل.
- في حال احتاج المريض لتغيير العلاجات الطبية لأنواع أخرى، فالطبيب هو من يقرر ذلك ولسنا نحن.
- هذا نظام غذائي طبيعي جداً، مغذي جداً، يحتوي جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم.
- رفض المريض أو ذويه للأغذية المقترنة، أو عدم رضاه عن طعمها ليس مسؤوليتنا، نحن نقدم علاج غذائي صحيح و لسنا مطعم يلبي ذوق الزبائن.
- نحن هنا صممنا نظاماً غذائياً لمساعدة المريض على الشفاء وليس لتلبية رغباته.
- يجب الالتزام بالنظام لفترة طويلة لا تقل عن سنة كاملة، حيث أن خلايا المخ والأعصاب تحتاج لوقت طويل حتى يتم بنائهما بشكل كافٍ ليبدأ المريض في الاستقرار ثم وقت إضافي ليبدأ في التحسن.
- قد يحدث تحسن خلال شهور قليلة، لكن هذا لا يعني إيقاف النظام الغذائي والعودة للعهد السابق في التغذية.
- النظام الغذائي ليس صعباً، لكنه صارم جداً، في حال عدم الرغبة أو عدم الاقتناع بدور الغذاء في الشفاء أو عدم القدرة على تطبيق النظام، الرجاء عدم تطبيقه.
- لا نقدم أي متابعتاً مطلقاً، و لا استشارات، حيث أننا لم نقدم أي علاجات كيميائية في هذا النظام.
- اشتراكك في هذا النظام يعني أنك متحملاً لكامل المسؤولية عن مريضك.
- يمكن تحميل ملف النظام و إرساله لمن يحتاجه بجميع وسائل التواصل الاجتماعي.

المستفيدون من هذا النظام

- حالات الشلل الدماغي.
- حالات الشلل الجسدي.
- الحالات التي تتغذى عن طريق أنبوب من الأنف أو أنبوب من المعدة.
- حالات التضرر الدماغي نتيجة نقص أكسجين أثناء الولادة.
- حالات التضرر الدماغي نتيجة إصابة بالحمى الشوكية.
- حالات التضرر الدماغي أو الجسدي بسبب التطعيمات.
- حالات الصرع
- حالات الإصابات الدماغية الفيزيائية، كالحوادث والسقوط والأخطاء الطبية.
- مرضي الزهaimer و باركينسون (شلل الرعاش).
- جميع ما سبق من تضرر يشمل الأعمار من عمر سنتين إلى ما بعد البلوغ و كبار السن والشباب، ذكوراً وإناثاً.
- مرضي الإكتاب و السمنة المفرطة.
- كل من لديه الرغبة في تحسين جوده حياته بشكل عام.