

الأغذية الممنوعة و سبب منعها و الاغذية المسموحة

بروتين الجلوتين

يوجد بروتين الجلوتين في القمح والشعير و منتجاتهما و في حبوب أخرى متعددة بنسب عالية. الجلوتين عبارة عن بروتين غروي يعطي الدقيق مطابيته و لزوجته و هو يتكون من عدة أحماض أمينية أخطرها على المرضى هو الحمض الأميني (الجلوتامين). يتطلب تناول الجلوتين معدة قوية و ذات حمضيه عالية حتى تتمكن من تفكيكه إلى وحداته البديائية (الأحماض الأمينية) و التي تستطيع الأمعاء الدقيقة إمتصاصها لاحقا لتتار الدم و إستخدامها في تغذية الجسم و بناء العضلات.

في هذه الفئة من المرضى يكون الجهاز الهضمي ضعيفا جدا، فالمعدة ليست بالقدرة الكافية على هضم بروتين الجلوتين و تفكيكه لجزيئات دقيقة تسمح بامتصاصه من خلال أهداب الأمعاء، و ذلك بسبب كميات العقاقير الكيميائية المتعدده التي تناولها هؤلاء المرضى. ففي حال و وصول بروتين الجلوتين إلى الأمعاء الدقيقة غير مهضوما فإنه يسبب تلبكا و طبقات غروية قاسية تقوم بتدمير أهداب الإمتصاص فيها مما ينشأ عنه محو لهذه الأهداب و الوصول للطبقة القاعدية لجدار الأمعاء و يتسبب في إحداث فجوات مجهرية دقيقة تجعل الأمعاء تسرب الجزيئات الغذائية الغير مهضومة جيدا لتتار الدم. يقوم تيار الدم بقذف هذه الجزيئات الغذائية الغير مهضومه و الغير مفككه إلى وحداتها الأولية في أنحاء مختلفة من الجسم و منها منطقة الدماغ و الأنسجة السحائية المغلفة له و تتراكم بمرور 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 الإلتهاب المناعي لجهاز المناعة و الذي له دور مدمر للأنسجة و الأعضاء التي تتراكم فيها هذه الجزيئات الغذائية الغير مهضومة. و بالإستمرار في تناول الجلوتين فإن هذا يعني إستمرار الإلتهاب المناعي مما يجعله إلتهابا مزما يعيق عملية ترميم الأنسجة المتضرره. جدير بالذكر أن ما يحدثه الجلوتين من ثقب مجهرية في جدار الأمعاء الدقيقة و هو ما يعرف بارتشاح الأمعاء يتيح المجال لتسريب مواد غذائية أخرى غير مهضومة و غير مفككه إلى وحداتها الأولية لتتار الدم مما يزيد من حدة إستثارة الإلتهاب المناعي بشكل أكبر و يزيد وضع المريض سوء. لذلك أنصح و بشدة ذوي المريض بعمل إختبار حساسية الطعام للمريض للتعرف على الأغذية التي يحدث لها تسرب من الأمعاء إلى تيار الدم، حتى يقوموا بمنعها عن المريض منعا تاما.

إختبار حساسية الطعام 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 تحسسا شديدا (باللون الأحمر) و قائمة يتحسس منها تحسسا متوسطا (باللون الأصفر) و قائمة الأغذية الآمنة التي لا يتحسس منها (باللون الأخضر).
هنالك ملاحظات هامة بخصوص نتيجة التحليل:

- 1 - يجب الإمتناع تماما عن قائمة الأغذية التي يتحسس منها المريض تحسسا شديدا (القائمة الحمراء)، و لا يسمح بتناول أي كمية منها بتاتا حتى ولو بمقدار لقمة واحده في الشهر.
- 2 - يجب أيضا الإمتناع عن الجلوتين و المنتجات التي تحتوي عليه تماما، حتى و إن ظهر في نتيجة التحليل عدم التحسس منه.
- 3 - يجب الإمتناع تماما عن قائمة الأغذية التي يتحسس منها المريض تحسسا متوسطا (القائمة الصفراء)، و لا يسمح بتناول أي كمية منها بتاتا حتى ولو بمقدار لقمة واحده في الشهر.
- 4 - إن تجاهل هذه التعليمات سيؤدي إلى إعاقة تحسن حالة المريض والغش فيها سيؤدي لفشل النظام، الإلتزام هو مفتاح النجاح.

قائمة الجلوتين

هذه القائمة تحتوي على الحبوب التي تحتوي على بروتين الجلوتين والذي يمنع استخدامه بناتا في رحلة علاج المريض، حتى و إن 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 :

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

- energy bars سناكات الطاقة للرياضيين
- syrups مشروبات التحلية الجاهزه (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 النكهات
- meatballs, meatloaf communion wafers كرات اللحم الجاهزة
- veggie burgers البرغر النباتي
- roasted nuts المكسرات المحمصّة
- beer البيرة
- oats (unless certified GF) الشوفان (ما عدى المكتوب عليه خالي من الجلوتين)
- oat bran (unless certified GF) قشور الشوفان (ما عدى المكتوب عليه خالي من الجلوتين)
- Macaroni المكرونه (باستثناء المكتوب عليها خالية من الجلوتين)

قائمة بمكونات تستخدم غالبا 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 التنويه لاحقا عن وقت إستخدامها و في أي مرحلة من مراحل العلاج.

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

أغذية خالية من الجلوتين :

- جميع أنواع الخضروات الطازجة هي خالية من الجلوتين بطبيعتها، مع الحذر من الخضروات المجمده أو المعلبة حيث أنه يتم تعمد إضافة منتجات القمح لها في كثير من الأحيان .
- جميع أنواع الفواكه الطازجه بطبيعتها خالية من الجلوتين، مع الحذر من الفواكه المجمده أو المعلبة أو المجففه حيث أنه يتم تعمد إستخدام القمح في مراحل إعدادها و تصنيعها و تعبئتها .
- المكسرات، جميعها خاليه من الجلوتين، مع الحذر من الأنواع المحمصه و التي يضاف لها نكهات.
- البذور جميعها خاليه من الجلوتين، ماعدى بذور الحبوب المحتويه على جلوتين كالقمح والشعير و غيرهما
- اللحوم والأسماك والدجاج الطازجة هي مواد غذائية خاليه من الجلوتين، مع الحذر من اللحوم المبرده والمعلبه و المحضره للقلي السريع والمغطاة بطبقة مقرمشه أو مضاف لها بهارات و نكهات صناعيه.
- الزيوت النباتيه المعصوره على البارد خاليه 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. أيضا يوجد في جميع المنتجات التي تحتوي على الحليب مثل الزبدة والقشطة والأجبان بجميع أنواعها واللبنه وأي أغذية مصنعة يدخل في تكوينها الحليب أو أحد مكوناته.

خطورة بروتين الكازيين تكمن في إحتوائه على الحمض الأميني الجلوتامين بنسبة عالية، وأيضا خطورته تكمن في أنه يحتوي على مركبات (الكيزومورفين). الكيزومورفين عبارة عن بروتين الكازيين مرتبط بجزيئ مورفين، و المورفين هو مادة مخدرة تسبب الإدمان عليها و تدمر خلايا المخ المتضرره أصلا في هؤلاء المرضى. توجد مركبات الكيزومورفين في جميع أنواع الحليب الحيواني إلا أنها توجد بكميات مضاعفة و كبيره في الحليب البقري، و هذا ما يفسر تعلق المرضى بالحليب و مشتقاته و تفضيلها على غيرها من أطعمه و السبب هو الإدمان الذي وقع ضحيته جهاز هم العصبي.

لذلك كان من المهم منع الحليب الحيواني بجميع أنواعه و جميع منتجاته و مشتقاته من نظام تغذية المريض بالشلل الدماغي أو الأمراض المتعلقة بالمخ والاعصاب، لأن الحليب يعتبر عامل تدمير للخلايا العصبية في هؤلاء المرضى. فلا يسمح في هذا النظام بأي نوع من أنواع الحليب الحيواني حتى و إن كان عضويا و طبيعيا و حتى إن كانت الحيوانات ترعى في مراعي حره. جميع أنواع الحليب الحيواني ممنوعة منعا تاما 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 تعطي طعما حلو مذاق في المواد الغذائية الطبيعيه والطازجه، 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 جدا بسبب ارتفاع المحتوى السكري فيه لكن لا ننسى أن التمر يحتوي أيضا على الياف و فيتامينات و أملاح معدنيه و إنزيمات و مساعدات انزيمات مما يجعله ماده سكريه غذائيه طبيعيه. بينما السكر المستخلص من التمر عن طريق الحرارة أو التجفيف بدرجات حراره عاليه أو بغليان دبس التمر و تحويله إلى كريستالات، فيعتبر سكر صناعي و ليس طبيعي لأنه تعرض لطرق تكرير و تصفية أدت لتكثيف ماده السكريه فيه بينما أتلقت جميع الانزيمات و جزء كبير من الفيتامينات و أدت أيضا إلى تكثيف المحتوى الملحي بإخلال التوازن المائي في المنتج، كما أن هذه العمليات التصنيعية تؤدي للتخلص من الالياف النباتيه.

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 مترافقه مع السكر الموجود في الثمره. لذلك جميع أنواع السكر المستخلص ممنوعه في النظام العلاجي سواء سكر التمر أو سكر الاستيفيا المصنع أو سكر جوز الهند أو سكر القصب أو سكر العنب والرمان.

السكر يعتبر من السموم العصبية والتي تثير نفس المستقبلات الكيميائيه في المخ التي يثيرها الكوكايين، فهو ماده إدمانيه تلتف 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

وهو ما يعرف بالعامية باسم الملح الصيني أو معزز النكهات. في الواقع إن الجلوتامين هو عبارة عن حمض أميني طبيعي جدا و يدخل مع أحماض أمينية أخرى و يتشابك معها ليكون وحده البروتين في المواد الغذائية التي نتناولها. الجلوتاميت له وظائف متعددة في جسم الإنسان و نحن في حاجة له و أجسامنا بطبيعتها 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 و هذا يدل على أهميته بالتأكيد.

للتوضيح أكثر نقول: أن البروتين في الغذاء يمكن تخيله عبارة عن شكل تم بناؤه بعده قطع من المكعبات تم تجميعها في ترتيب محدد لتعطي شكلا سميناه البروتين. هذه القطع المكعبة هي عبارة عن أحماض أمينية مختلفة، و الجلوتاميت هو أحد هذه القطع. فعندما نتناول الطعام تقوم أحماض المعدة بتكسير هذا الشكل البروتيني إلى قطع صغيرة والتي هي عبارة عن أحماض أمينية مختلفة من ضمنها الجلوتامين (الجلوتاميت)، والتي تستطيع الأمعاء حينها إمتصاصها لتيار الدم و توزع على مختلف أنسجة الجسم و من ضمنها الجهاز العصبي. أيضا من ما يؤدي لتكسير البروتينات و تحويلها لأحماض أمينية هو عمليات التحضير والتصنيع الغذائي.

في غذائنا المصنع: يوجد الجلوتامين في صورتين، الأولى هي الجلوتامين المرتبط بأحماض أمينية أخرى وهو لتشكل البروتين كما ذكرنا سابقا. والصورة الثانية للجلوتامين في طعامنا هي الصورة الحرة أي الغير مرتبط، وهو عبارة عن الحمض الاميني الجلوتامين وحيدا غير مرتبط بروابط كيميائية مع الاحماض الامينية الأخرى. فلماذا يشاع عنه باسم أحادي جلوتامات الصوديوم؟ الجواب هو أن الطعام المصنع يضاف له كميات كبيرة من ملح الصوديوم فحينها يرتبط الجلوتامين مع الصوديوم فيكون مركب أحادي جلوتامات الصوديوم أي ما يعرف بالملح الصيني. يمكن أيضا أن يرتبط الجلوتامين بمعادن أخرى مثل البوتاسيوم و المغنيسيوم و الالمنيوم و في جميع هذه الحالات يعتبر حمض أميني منفرد أو حر.

ماهي مشكلة 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 مستمره للجهاز العصبي لهؤلاء المرضى و هم في الأصل لديهم مشاكل عصبية و تشنجات و التهابات مزمنة مناعية، فالجلوتامين الزائد عن الحد سيعيق قدرة جهازهم العصبي عن الدخول في حالة الهدوء و السكون و سيعيق عمليات الترميم و الشفاء.

لماذا يستخدم الجلوتامين بكثرة في الصناعات الغذائية؟ لأنه يؤثر على الاعصاب 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 المصنع يجعله سريع الإمتصاص و يعزز النكهة على اللسان و يفتح شهية المستهلك لتناول المزيد و المزيد دون الشعور بإشارات الشبع الطبيعي. لتتضح الفكرة أكثر حاول أن تتذكر نفسك أو شخص تعرفه عندما يقوم بتناول كيس كبير جدا او عدة أكياس من الشبس أو منتج غذائي مصنع دون أن يستطيع التوقف.

الآن قد تكون أيها القارئ تتساءل ما معنى كل ذلك هل الجلوتامين و مشتقاته جيدة أو ضاره؟ هل نمتنع عنها أو لا؟ الجواب هو أن الجلوتامين الموجود في الأغذية المصنعة ضار جدا على المخ و الأعصاب لذلك يجب الإمتناع عن إعطاء المريض أي أغذية صناعية أو مخمرات أو معلبات أو مواد غذائية يوجد بها مواد حافظه أو مواد غذائية مجمده بواسطة الشركات حتى و إن كانت عضوية. يجب أن يحضر طعام المريض في البيت من أغذية تشتري طازجه. أما الجلوتامين الموجود في الأغذية الطبيعيه فهو غير ضار طالما تناول المريض منه كميات قليلة بل بالعكس يحتاج المريض لهذه الكميات القليله يوميا.

أين يوجد الجلوتامين في الغذاء الطبيعي؟

الجلوتامين يوجد في كل شيء خلقه الله من طعامنا دون إستثناء، لكن القاعده العامه هي أنه يوجد بكميات كبيره في الاغذيه ذات المحتوى العالي من البروتين سواء الحيوانيه أو النباتيه وهي ما يجب التقليل من إعطائه للمريض، بينما يوجد بكميات منخفضه جدا في المنتجات الغذائيه النباتيه ذات المحتوى المتوسط أو المنخفض من البروتين وهي ما يمكن تقديمها للمريض دون خوف.

ماهي الأغذيه الغنيه بالجلوتامين والتي يجب التقليل منها في تغذيه المريض؟

كل نوع غذاء يعرف عنه غناه بالبروتين فهو تلقائيا غني بالجلوتامين وهذه هي القاعده العامه، و من هذه الأغذيه:

1. منتجات القمح والشعير و جميع الحبوب المحتويه على الجلوتين الذي تم شرحه سابقا، وهذه الأغذيه **يجب** الإمتناع عنها **تماما** كما ذكرنا. فيروتين الجلوتين من أضراره الإضافيه على هؤلاء المرضى هو أنه غني بالجلوتامين بالإضافة للأضرار التي تطرقنا لها سابقا.
2. الحليب الحيواني يحتوي على بروتين الكازيين وهو غني بالجلوتامين، وهذا ضرر إضافي للضرر الذي تم شرحه سابقا عن الكازيين، لذلك هو من الأغذيه التي **يجب** الإمتناع عنها **تماما**.
3. البقوليات، مثل العدس والماش والفاصوليا بأنواعها والذرايا جميعهم يعرفوا كمصادر بروتين نباتيه عاليه، لذلك محتواها من الجلوتامين عالي أيضا، فهذه الأغذيه يجب التقليل منها كما سيتم توضيحه لاحقا.
4. الحبوب، مثل الأرز الأبيض والاسمر والمكرونه الخاليه من الجلوتين والكينوا، جميعهم عاليين بالبروتين بالتالي محتواهم من الجلوتامين عالي، فهذه الأغذيه يجب التقليل منها كما سيتم توضيحه لاحقا.
5. المكسرات والمسموح منهم فقط اللوز والجوز واللوز البرازيلي، عاليين بالبروتين بالتالي محتواهم من الجلوتامين عالي، فهذه الأغذيه يجب التقليل منها كما سيتم توضيحه لاحقا.
6. الحوم الحمراء و لحوم الطيور والبيض و الأسماك، جميعهم عاليين بالبروتين بالتالي محتواهم من الجلوتامين عالي، فهذه الأغذيه يجب التقليل منها كما سيتم توضيحه لاحقا.

ماهي الأغذيه المنخفضه محتوى الجلوتامين والتي يمكن إستخدامها بكثره؟

جميع أنواع الخضروات الخضراء و الملونه و الورقيات الخضراء يسمح بإستخدامها بكثره في تغذيه المريض. مثل البروكولي والقرنبيط والكوسا والدباء والأفوكادو والملفوف الأخضر والبنفسجي والفلل الرومي والاسبرجس والخرشوف والكرفس و قرنبيط بروكسل والياميه والثوم والبصل والخيار والبصل الأخضر. ومن الورقيات يوجد الكزيره والبقدونس والكراث والجرجير والسلق والملوخيه و الخس والكيل و(الأعشاب البحريه كمصدر مهم لليود) و الشبت والمورينجا والرجله والهندباء و أوراق الجزر و أوراق الشمندر والنعناع واللفت الأخضر.

هل يوجد خضروات يجب التقليل منها؟

نعم يوجد عدد قليل جدا يجب إستخدامها بكميات قليله جدا لا تزيد عن ١٠٪ إلى ١٥٪ كحد أقصى في وجبه الشوربه وهم؛ البطاطس والبطاطا الحلوه والباذنجان و الطماطم والسبانخ و القرع العسلي و القرع البرتقالي اللون و الجزر و الشمندر و اللفت.

مكونات النظام الغذائي و طرق تحضيره

النظام الغذائي يجب أن يكون طبيعيا جدا و من عمل البيت و لا يسمح بأي أغذية محضرة جاهزه أو مصنعه أو سناكات **مغلقة**. 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 البدايه. يوجد مرحلتين للعلاج سيتم ذكرهم في فقرات منفصله ضمن هذا الكورس.

تنظيف الخضروات و الفواكه:

نظرا لأن الخضروات و الفواكه تتعرض **للمبيدات الكيميائية** و بكميات عاليه جدا للحفاظ على مظهرها لأطول فتره ممكنه لذلك نفضل الحصول على منتجات عضويه الزراعه. و بسبب عدم توفر المنتجات العضويه باستمرار أو بسبب ثمنها الباهظ هذا لا يعني توقفنا عن تناول الخضروات، بل هنالك حلول ممتازة جدا للتخلص من معظم المبيدات الكيميائيه متعدده يمكنك إختيار أحدها و ليس كلها:

1 - **النقع في الخل الأبيض الطبيعي**، قم بغسل الخضروات و الفواكه بالماء جيدا لإزاله الأتربه و الملوثات المترامه 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 كيميائيه تالفه. لا يجب عليك إستخدام الخل الصناعي كما أنه لا يجب عليك إستخدام خل عضوي أو خل تفاح ، فالخل الأبيض الطبيعي كافي جدا لهذه المرحله.

2 - **النقع في محلول MMS1**، قم بغسل الخضروات و الفواكه بالماء جيدا لإزاله الأتربه و الملوثات المترامه على سطحها أولا. MMS1 هو عبارته عن محلولين يتم مزجهما مع بعضهما بمقدار ٢٠ نقطه من كل واحد منهما، ثم يتركان ليتفاعلا معا لمدة نصف دقيقه (٣٠ ثانيه) فقط ثم يضاف الخليط إلى ٤ ليترات من الماء لنقع الخضروات فيه لمدة ٢٠ دقيقه. ثم تغسل الخضار مره أخرى لإزاله بقايا المحلول و المبيدات التالفه فيه.

ملاحظة: تفاعل المحلولين مع بعضهما ينتج عنه غاز ثاني أكسيد الكلور المؤكسد، لذلك قم بمزج المحلولين بالقرب من نافذه مفتوحه و لا تعتمد إستنشاق الرائحة المتصاعده من كوب المزج مباشره.

3 - **جهاز توليد الأوزون**، قم بغسل الخضروات و الفواكه بالماء جيدا لإزاله الأتربه و الملوثات المترامه 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 دقيقه فقط. بعد ذلك تغسل الخضروات مره أخرى لإزاله بقايا ماء النقع و المبيدات التالفه فيه.

ملاحظه: عند تشغيل جهاز الأوزون يجب أن تترك نافذه المطبخ مفتوحه و أن تخرج من المطبخ لأن إستنشاق الأوزون لفترة طويله يضر الرئتين لأنه غاز مؤكسد قوي، هذا لا يعني أن إستنشاقه لبضعه ثواني خلال خروجك من المطبخ ضاره. يجب فقط أن لا تشغل الجهاز في مكان مغلق بدون تهويه و يجب أن لا تجلس في نفس المكان طوال فتره التشغيل.

الزيوت الغذائية:

يجب أن لا نستخدم أي زيوت نباتيه في عملية الطبخ و التعريض للحراره، لكن يمكن إستخدام السمن المحضر من دهن الحيوان فقط للطبخ، و لا يسمح باستخدام السمن أو الزبد المحضرين من حليب الحيوان لأنهما يحتويان على بروتين الكازيين في الحليب. إستخدام دهن الحيوان ليس شرطا للعلاج و يمكن الإستغناء عنه ببساطه. بالنسبة للزيوت النباتيه يجب أن تكون معصوره على البارد Cold pressed oil و يجب أن تكون معبأه في أوعيه زجاجيه فقط. لا يصح إستخدام زيوت نباتيه من شركات تعبئها في أوعيه معدنيه لأن حموضه الزيوت منخفضة و تسبب خروج أيونات الأوعيه المعدنيه و إختلاطها بالزيت المحفوظ فيها. و يفضل بالتأكد إستخدام الزيوت العضويه لأنها أكثر قيمه غذائيه للمريض.

الزيوت الجيده للإستخدام هي زيت الزيتون البكر العضوي المعصور على البارد organic Extra cold pressed virgin olive oil، و زيت جوز الهند البكر المعصور على البارد Extra virgin Coconut oil cold pressed، و زيت بذر اليقطين 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 الحراره القيمه الغذائية و العلاجيّه لهذه الزيوت.

المنتجات الحيوانية:

سبق و ذكرنا أن الحليب و مشتقاته ممنوعه منعاً باتاً عن المريض ، لكن يمكن إستخدام اللحوم في تغذية المريض كما سيتم ذكره لاحقاً. المهم أن تكون اللحوم طبيعيه أو عضويه وليست من مزارع الإنتاج الحيواني التجاريه. يمكن إستخدام اللحم الأحمر الهبر الطبيعي و الدجاج العضوي و بيض الدجاج العضوي و السمك الطبيعي الغير مجمد مسبقاً. يمكن أن نقطع اللحوم و نقوم نحن بتجميدها للتأكد من أنها نظيفه، حيث لا يمكن الوثوق بتجار الغذاء فيمكنهم أن يضيفوا مواد حافظه ضاره قبل تجميد اللحوم.

المكسرات:

المكسرات هي مواد غذائيه عاليه بالبروتينات و أوميغا 3 وهي مفيده للمرضى لكن بشرط الحصول عليها عضويه و غير محمصه و غير مملحه، يجب أن تحصل عليها نيئه بدون أي إضافات. و قبل تقديمها للمريض يجب نقعها في ماء لمدته ١٢ساعه قبل تناولها، ثم التخلص من ماء النقع و طحن المكسرات ناعماً للمريض بدقها 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 الكاجو 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 بكثرة. و تشمل البقوليات بذور الفاصوليا بجميع أنواعها و الفول و الحمص و العدس و البازلاء و الماش. لذلك سيتم شرح استخدامها لاحقاً، لكن يجب غسلها جيداً بالماء ثم نقعها في ماء و خل أبيض طبيعي بنفس الطريقه التي شرحت في تنظيف الخضار و الفاكهه، ثم شطفها بالماء مره أخرى، ثم نقعها في الماء الصافي لمدته يوم كامل قبل طبخها حتى نتخلص من بعض المركبات المسببه للغازات و التلبك المعوي.

تحضير وجبات المريض

يحتوي نظام الغذاء لهذه الفئة من المرضى على عنصرين أساسيين من عناصر التغذية وهما؛ الشوربه المطحونه كمصدر للطعام المطبوخ و عصير الخضروات كمصدر للطعام الطازج.

الشوربه: هي طبق غني بالألاح المعدنية والألياف و يمد جسم المريض بطاقة الحراره والنار و سهلة الهضم و منظفه للجهاز الهضمي حيث أن هؤلاء المرضى لديهم عجز كبير في عمليه الهضم و سوء إمتصاص حاد. تحضر الشوربه المطحونه كالآتي: بعد أن تغسل الخضروات (سيتم ذكر أنواعها في مراحل العلاج لاحقاً) كما تم ذكره سابقاً، توضع في وعاء طبخ من الستانلس ستيل عيار 10/18 أو وعاء طبخ من زجاج البايكس المقاوم للحراره، ثم تغمر بالماء تماماً، ثم توعد النار و تترك حتى تستوى الخضروات جيداً وتصبح سهلة الهرس. بعد ذلك تطفأ النار و تترك الخضروات و مائها حتى تبرد. ثم نقوم بطحن الخضروات بالماء الذي طهيت فيه بالخلاط الكهربائي حتى تصبح سائله و متجانسه. بعد ذلك يغرف المقدار المطلوب لتغذيه المريض و يضاف عليه قليلاً من الزيوت النباتيه التي تم ذكرها و ذكر مواصفاتها سابقاً و يضاف القليل جداً 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 أنفي أو بطني يمكن تخفيف الشوربه بمزيد من الماء العادي في حال كانت ثقيلة القوام. **يجب أن لا نستخدم أوعيه التيفال أو الألمنيوم في تحضير أو تقديم غذاء المريض.** يمكن تناول عده أطباق من الشوربه في اليوم وبالكميه التي يريدها المريض أو التي يراها ولي أمره كافيه لإشباعه و تغذيته. يمكن تناول الشوربه في أي وقت من اليوم كإفطار أو غداء أو عشاء أو بين مواعيد الوجبات الرئيسييه. لا يتطلب الأمر تحضير الخضروات و غسلها يومياً، بل يمكن أن تغسل و تنقع في الماء والخل ثم تشطف مره أخرى كميّة كبيره جداً من الخضروات و توزع في أوعيه حفظ أو أكياس مخصصه للفريزر و تجمد، و يتم إخراج كيس واحد كل صباح و إستخدامه لتحضير الشوربه المخصصه لليوم كاملاً يومياً.

عصير الخضار: هو وجبه عاليه التغذية تحتوي على الانزيمات الطبيعیه و الفيتامينات و الألاح المعدنية و غير معامله بالحراره. بعد أن تغسل الخضروات بالطريقه التي شرحت سابقاً، يحضر العصير بعصر الخضروات (سيتم ذكر أنواعها في مراحل العلاج لاحقاً) في جهاز العصر الذي يقوم بفصل العصير عن الالياف للحصول على عصير سائل مائي القوام. يعرف هذا الجهاز بعصّار الجزر، أو يمكن إستخدام جهاز العصر البطيء. **ملاحظات:** يمكن تحضير كميّه كبيره من العصير تغطي إحتياج يومين لا أكثر من ذلك. يمكن تقديم العصير للمريض عدة مرات في اليوم و بالكميه التي ينصح بها الطبيب في التغذية العاديه.

- هذه المرحلة يجب البدء بها لمساعدة المريض في التحول لنمط غذائي سليم و تهدئة الجهاز العصبي المثار و تهدئة الالتهاب المناعي المستفز دائما.
- هذه المرحلة تعتبر هي المرحلة الآمنة و التي يجب الرجوع لها في حال كانت المرحلة الثانية لم تناسب المريض أو سببت بعض التراجع في تحسنه و تطوره.
- يجب عدم تجاهل عمل إختبار حساسية الطعام التي أشرنا لها سابقا و وضعها بعين الإعتبار، و مهما ذكر هنا من أنواع خضروات في النظام الغذائي فهي ممنوعة على المريض في حال ظهر لديه تحسس عالي أو متوسط منها.
- في هذه المرحلة سنستخدم خضروات آمنة بشكل عام و سهله الهضم و عاليه القيمة الغذائية.
- يفضل التدرج في تحويل المريض من نظامه الغذائي المعتاد إلى النظام الغذائي الصحي، بمعنى أنه على سبيل المثال، إذا كان المريض يتغذى على الحليب الطبي المصنع مثل بيبدياشور و غيره على عده جرعات في اليوم، فيمكننا أن نستبدل أحد هذه الجرعات بوجبه من الشوربة التي سنتطرق 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 إنقاص 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 المعتاد مثل بقية العائلة، فلا يتطلب الموضوع التدرج البطيء ، يمكن التحول للنظام الغذائي الصحي خلال يومين أو ثلاثة.

سكر الدم:

إن النظام الغذائي في هذه المرحلة صحي جدا لكنه منخفض السكريات عن ما إعتاده من خلال التغذية الطبيه أو نظام العائلة السيء الغني بالنشويات كالارز والمكرونه والخبز و اللحوم و منتجات الالبان. بعض حالات الشلل الدماغي يترافق 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 الوجبه 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 صحيه 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 للتأكد من أن كل شئ على ما يرام يكفي إتباع قياسات السكر لمدته 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 شركة لأخرى، 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 ملغ /ديسيلتر) فهذا طبيعي و صحي.
- 2- إذا كانت نتيجة القراءة لتحليل سكر الصائم بين 6.1-6.9 ملي مول/لتر أي (111-125 ملغ /ديسيلتر)، فهذا مؤشر على مرحله ما قبل السكري، و هنا يجب تقليل النشويات و السكريات 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 ملغ /ديسيلتر أو أعلى) فهذا يعني أن المريض مصاب بالسكري، و في الغالب أهل المريض يعلمون ذلك و ربما تم صرف علاجات السكر الطبيه له. في هذه الحاله يجب أخذ القراءات للسكر الصائم و الفاطر يوميا. و تقليل جرعات العلاج الطبي بإشراف الطبيب، نظرا لأن نظامنا الصحي منخفض السكريات و النشويات فلن يحتاج المريض لجرعات العلاج الطبي بنفس الكميّه.

سكر الفاطر:

- 1 - يبدأ معدل سكر الدم في الارتفاع خلال دقائق من بدء تناول الوجبه و تصل إلى ذروتها خلال ساعه إلى ساعتين. المتحكم في ارتفاع أو إنخفاض سكر الدم هو هرمون الانسولين فإذا كان الشخص لا يعاني من مشاكل أو التهابات في البنكرياس فستكون قراءة سكر الدم بعد تناول الوجبه بساعه في حدود (140 ملغ/ديسيلتر).
- 2 - أما إن زادت عن (150 إلى 180 ملغ/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 على أخذ قرائه سكر الدم بعد تناول شوربة الخضار أو عصير الخضار بساعه واحده. تبدأ أعراض هبوط السكر بالظهور عندما تصل قراءة السكر في الدم إلى (70 ملغ/ديسيلتر)، وعلى الرغم من اختلاف أعراض هبوط السكر بين المصابين، إلا أن بعض الأعراض قد تكون مشتركة غالباً، وتتمثل في العادة بالدوخة، والشعور بالارتباك، والجوع، والتهيّج، والضعف، والقلق، والتعرق والرعشه، وشحوب لون الجلد، وغير ذلك، وعلى أية حال فإنّ ظهور أيّ من هذه الأعراض يكون مدعاة لقياس مستوى السكر في الدم، وفي حال كان مستوى السكر (70 ملغ/ديسيلتر) فعندها 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 ليتمّ امتصاصها بسرعة، ومن الجدير بالذكر أنّ الأمر لا يقتصر على ذلك، وإثما يجب على المصاب بعد خمس عشرة دقيقة إعادة قياس مستوى السكر في الدم، وفي حال كانت القراءة لا تزال (70 ملغ/ديسيلتر) أو أقل، فعلى المصاب أن يتناول 15 غراماً من الكربوهيدرات سريعة المفعول أيضاً (ملعقة طعام من العسل)، ثمّ 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 أيّاً من السوائل أو الأطعمة تجنّباً للشرقة و يجب التدخل الطبي و إعطاء جلوكوز عن طريق الوريد. قد يحدث أنخفاض لسكر الدم عند تغيير نمط تغذية المريض المصاب بالسكر أصلاً نظرا لان علاجات السكر الطبيه تصبح عاليه بالنسبه لشخص يتبع نظام غذائي صحي منخفض السكريات والنشويات المكرره، لذلك يجب مراجعه الطبيب بالنسبه للمرضى 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 والوجهه التاليه 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 مماثلاً.
- 4 - نظراً لأن النظام الغذائي منخفض النشويات والسكريات، فلا بأس من تجاوز عدد الوجبات المصرحه طبيًا، 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 ننتقيد في البدايه بالمقدار للوجهه الواحده حتى لا يستفرغ المريض. مثلاً لو كان المريض يتناول مقدار ١٢٠ ملي من الحليب في الوجهه الواحده فيجب أن تكون كميته الشوربه أو عصير الخضار بنفس هذا المقدار.
- 5 - يجب عدم إضافه أي بقوليات أو نشويات أو بروتينات حيوانيه في هذه المرحله.
- 6 - لا تستخدم أي مكسرات أو أعشاب طبيه في هذه المرحله.
- 7 - لا تستخدم أي بهارات أو صلصه أو معلبات في تحضير غذاء المريض.
- 8 - إستخدم الوصفات التي ستطرح في هذه المرحله فقط.
- 9 - يفضل الالتزام بهذه المرحله لمدته ٤ أسابيع فأكثر قبل الانتقال للمرحله الثانيه من النظام.

شوربة الخضار

يمكن إستخدام جميع أنواع الخضروات الخضراء ماعد التي تم منعها سابقاً أو التي ظهر منها تحسس في إختبار حساسيه الطعام الذي أشرنا له سابقاً.

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

ملاحظة: بالنسبه للنشويات مثل البطاطا والقرع والجزر والشمندر يمكن إستخدامها بكميه لا تتجاوز ١٠٪ من كميته الخضار ككل (عُشر كميته الخضار الكليه) بمعنى آخر في حال كنت ستطبخ كيلوجرام واحد من الخضروات يجب أن لا يتجاوز وزن أحد هذه النشويات أو خليط منها ١٠٠ جرام بينما بقيه الكيلو (٩٠٠ جرام) هو من الخضروات الأخرى.

- 1 - قم بغسل الخضروات كما تم شرحه سابقاً.
- 2 - ضع الخضروات في قدر من الستانلس ستيل أو قدر ضغط مصنوع من الستانلس ستيل.
- 3 - أغمر الخضروات بالماء المغلي.
- 4 - أشعل النار و اترك الخضروات حتى تنضج بشكل كامل.
- 5 - أغلق النار و اترك الشوربه حتى تبرد قليلاً.
- 6 - قم بخلط الخضروات مع ماء الطهي حتى تصبح سائله جداً.
- 7 - في حال كانت تغذيه المريض عن طريق الانبوب، يمكن تمييع الشوربه بمزيد من الماء لتصل للقوام الممكن تقديمه للمريض.
- 8 - بعد أن تبرد الشوربه تماماً قم بغرف المقدار المناسب للمريض، و أضف قليلاً جداً من الملح البحري الطبيعي أو ملح الهملايا، و أضف لها ملعقة طعام من زيت الزيتون أو ملعقة شاي من زيت جوز الهند الطبيعي.
- 9 - الزيوت لا تضاف لكل وجبه تقدم للمريض، تضاف فقط لوجبتين أو ثلاثه في اليوم فقط، و باقي الوجبات تقدم بدون إضافه زيوت.
- 10 - قدم الوجهه 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 لعدده أيام، بشرط أن تحفظ في أكواب في الفريزر، و تخرج عدد الاكواب المطلوب لتغذيه المريض كل ليله إلى الثلاجه، ثم تقوم بتدفئتها قليلاً قبل تقديمها للمريض.

يمكنك أن تهرس نصف حبه من الافوكادو 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 و تغذيته بالمعادن والانزيمات الخفيفه. يمكن أن تستخدم العصير السريع أو (العصار البطيء، وهو الأفضل) اللذان يفصلان الالياف عن العصير، أو يمكنك أن تستخدم الخلاط العادي ثم تقوم بتصفيه العصير بمصفاه عاديه. يمكن الإستغناء عن الكرفس أو القثاء في حال عدم توفرهما، مع أننا نفضل الحرص على إستخدامهما. يمكن تحضير كميته كبيره من الخضار و فرزنتها في الفريزر كوجبات دون عصرها، ثم عند الرغبة في تحضير العصير تخرج من الفريزر و تعصر 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 بتصفيه العصير.
- 3 - يحفظ في الثلاجه لحين الإستخدام.
- 4 - يجب ترك العصير في درجة حراره المطبخ حتى يذفا قبل تقديمه للمريض.
- 5 - يمكن حفظ الفائض من العصير لليوم التالي كحد أقصى.
- 6 - يمكن تحضير كميته كبيره من العصير و تجميده في الفريزر كوجبات في أكواب زجاجيه.

تعليمات عامة:

- 1 - يستخدم هذا النظام لمدته شهر على الأقل، دون أي إضافات أخرى.
- 2 - في حال كان المريض يعاني من إنخفاض سكر الدم، يمكن زيادة كميته الخضروات النشويه في الشوربه إلى ٣٠٪ (ثلث وزن الخضار الكلي). و يمكن إضافه ملعقة شاي (٥ملي) 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 ثلاثه).
- 4 - يمكن تقديم الماء للمريض بين الحين والآخر.

المرحلة الثانية للنظام الغذائي

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

النظام الغذائي للمرحلة الثانية

شوربة الخضار

لا توجد إضافات و إختلافات كبيره في هذا النظام، فعليا هو عباره عن نفس طريقة الشوربه التي تم شرحها في النظام للمرحله الأولى و بنفس مواصفاتها، 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 واحده في الأسبوع في وجبه واحده فقط. يمكن طبخ قطعه اللحم مع شوربه الخضروات أو سلقها لوحدها في ماء فقط ثم طحنها مع شوربه الخضروات. ملاحظة: يجب تسجيل موعد تناول الوجبه، و تسجيل أي رد فعل للمريض من زيادة تشنجات أو رجوع تشنجات قد تكون إختفت مع المرحله الأولى في النظام. حتى تستطيع فهم و إدراك مدى تأثير اللحم الحيواني عليه.

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

- **إذا أدى تناول اللحوم مرتين في الأسبوع لتأثر المريض سلبا، يجب أن نكتفي بها لمرة واحده فقط أسبوعيا.**
- **إذا أدى تناول اللحوم مرة واحده في الأسبوع لتأثر المريض سلبا، يجب أن نمتنع عنها تماما، ونعود لبرنامج المرحلة الأولى و نلتزم به لمدته أطول (٣ أسابيع) قبل إعادة محاوله إدخال اللحوم له .**

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

ملاحظة: في حال تأثر المريض سلبا من البيض، يجب الامتناع عنه تماما.

الإسبوع الخامس و السادس: يمكن تجربة إضافة بعض البقوليات مثل الفول أو الفاصوليا أو البازلاء أو الحمص أو الماش أو العدس، لشوربة الخضار بنسبة ١٠٪ فقط من وجبه واحده لمرة واحدة في الأسبوع و في. بشرط أن لا يتحسس منها المريض بحسب إختبار تحليل حساسية الطعام. و يجب أن لا تعطى البقوليات للمريض في نفس اليوم الذي يتناول فيه اللحوم أو البيض. بمعنى 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 الوجبه، و تسجيل أي مستجدات على صحة المريض أو تأثيرات سلبية.

الأسبوع بعد السادس:

بعد مرور جميع الأسابيع الستة في هذه المرحلة 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 كميته الوجبه المقدمه للمريض، لمرة واحدة في الأسبوع و في وجبه واحده فقط، بشرط أن لا تحتوي هذه الوجبه على بروتينات حيوانيه أو نباتيه (بقوليات).

يمكن في هذه المرحلة أيضا إضافة 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 بواسطة 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 تعطى نوعين المكسرات في نفس اليوم.

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

عصير الخضار

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

عصير الكزبرة الخضراء:

- الكزبره الخضراء تحتوي على مركبات طبيعيه تقوم بسحب المعادن الثقيله من جسم الإنسان. تلك المعادن الثقيلة مثل الرصاص أو الألمنيوم لهما دور كبير في تدمير الخلايا العصبية و منع تكوين خلايا عصبية سليمة جديده، المعادن الثقيله أيضا تعمل كدروع حمايه للميكروبات الضاره التي تقتات على جسم المريض لتختفي من مواجهة خلايا المناعه.
- لذلك يمكن بعد مرور ستة أسابيع من المرحلة الثانيه، و بعد إختبار تأثير الإضافات الغذائية الجديده على المريض، أن نقوم بتجربة إضافه القليل جدا من عصير الكزبره الخضراء لأحد وجبات العصير في منتصف اليوم، لمره واحد كل يوم بعد يوم (يوم يتم تناول عصير الكزبره و اليوم الذي يليه بدون).
- بعد أن تغسل الكزبره الخضراء بأعوادها بالطريقه التي شرحت لغسيل الخضروات، قم بعصرها و تصفيتها من الالياف، ثم ضعها في قوالب صناعة الثلج بمقدار ١٠ مل لكل قالب، و ضعها في الفريزر. و في اليوم المخصص لتقديم عصير الكزبره قم بأخذ أحد هذه القوالب (١٠مل) و أضفه لأحد وجبات العصير المقدمه في منتصف اليوم.
- ملاحظة: 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 الكرفس و الكوسا.
- يمكن من يوم لآخر تجربة إضافه خضروات أخرى لعصير المريض و ملاحظه تأثيرها عليه، و أيضا لتنوع مصادر عناصر التغذية له، مثل إضافه الخس أحيانا أو الجرجير أو بعض حبات الفجل أو أحد المبرعمات مثل ميرعمات البروكولي أو الفالفا أو عشبه القمح الخضراء.

إضافات وممارسات صحية مساندة

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

المساج:

جهاز المناعة لدينا هو المسؤول عن مكافحة الميكروبات و هو أيضا المسؤول عن ترميم و تجديد التالف من الجسم مثل الخلايا العصبية والدماغية. الركيزة الأساسية أو القنوات التي تتحرك بداخلها مكونات نظام المناعة هي الشبكة اللمفاوية المنتشرة في الجسم كإنتشار شبكة العروق الدموية، و هذه الشبكة اللمفاوية لها محطات مختلفة تسمى العقد اللمفاوية. العقد اللمفاوية هي عبارة عن محطات تلتقي بها خلايا المناعة المختلفة للتواصل الكيموحيوي حتى تقوم باتخاذ تفاعلات لحماية الجسم أو ترميمه، و هذه العقد تتركز في مناطق مختلفة بالجسم، أبرزها ثنيات الإبطين و ثنيات الفخذين و على جدار البطن و في قفا 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 بعد يوم أو على الأقل مرتين في الأسبوع لتحريك و تنشيط الشبكة اللمفاوية لديهم.

- ليس المطلوب منك أن تكون محترفا في عمل المساج حتى تساعد المريض، يمكنك أن تدهن 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 الركبه 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 منطقه الحوض طلوعا و نزولا، من الجانبين والامام و الخلف، و حاول أن تركز الضغط قليلا على ثنيات الفخذ الداخليه نظرا لوجود تجمع للخلايا اللمفاويه هناك.
- بعد ذلك قم بعمل مساج دائري مع عقارب الساعه حول البطن. بعد ذلك قم بعمل حركات مسح للجسم من تحت الصره إلى الرقبه طلوعا و نزولا.
- ثم من منطقه الحوض إلى الإبطين طلوعا و نزولا ، مع التركيز بضغط اكبر على منطقه الابطين بحركات دائريه نظرا لوجود تجمع من العقد اللمفاويه هناك.
- يمكنك أيضا عمل حركات دائريه حول منطقه الثديين لوجود بعض العقد اللمفاويه هنالك خصوصا للنساء.
- ثم عمل تدليك حول منطقه الأذنين و قمه الرأس.
- ثم عمل تدليك أو مسح للعمود الفقري كاملا من عظمة العص في آخر العمود الفقري حتى منطقه القفا (حتى نصف الرأس من الخلف) طلوعا و نزولا لعدة مرات.

التأريض:

نعني بالتأريض، المشي حافي القدمين على الرمل الموجود خارج المنزل، أي المشي على أرض حقيقه وليس الاتيان بكميه من الرمل لداخل المنزل، التأريض يمكن أن يتم بملامسه القدمين للرمل على أرض خارج المنزل بدون المشي. يحتوي مجال الأرض على شحنات سالبه تقوم بمعادله الشحنات الموجبه الضاره الموجوده بجسم الانسان. كما أن التأريض يقلل 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 لمدته نصف ساعه على الأقل يوميا أو كلما سمحت الفرصه لذلك. و الأفضل أن نقوم بترطيب تلك المساحه من الأرض التي يضع المريض عليها اقدامه بكميه وافره من الماء، حيث أن الماء يساعد بشكل أكبر لتفريغ الشحنات الضاره من جسم المريض في الأرض. حتى و إن كان المريض لا يعاني من تشنجات أو كهرباء زائده في المخ، فسوف يستفيد من عملية التأريض لأنها تقوم بتخفيف الالتهابات المناعيه الضاره في الجسم و تنشيط عمليه تجديد التالف منه. و لا ننسى وصيه الحبيب المصطفى بالمشي حافي القدمين من حين إلى آخر، فذلك له حكمة إستطاع الانسان أن يفهمها في عصر العلم الحالي.

الإمساك:

يعتبر الإمساك من أمهات 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 طويله يتم خلالها إعادته إمتصاص السموم والمواد الضاره مرة أخرى لتتأثر الدم و يقوم الدم بتوزيعها على الأعضاء من جديد. هذا يعيق عمليه الشفاء و تجديد الجسم، حيث أن أول خطوات نحو الشفاء و تجديد الجسم تتم بفتح قنوات تصريف السموم أولا. في نظامنا هذا و خصوصا نظام المرحلة الأولى غالبا يتخلص المريض من الإمساك، و تزيد عمليه التبرز لديه و تتكرر عدة مرات في اليوم خصوصا في الأسابيع الأولى، و هذا مؤشر ممتاز، حيث أن الجسم يقوم بالتخلص من الفضلات المتراكمه فيه منذ سنوات. ربما تصل عدد مرات التبرز في اليوم إلى ٧ مرات، و هذا شيء صحي جدا، و قد تصغر منطقة البطن لدى المريض نتيجة طرد فضلات كانت متراكمه 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 الطبي الخاص به، يمكن الرجوع لإعطائه ذلك العلاج.

الإسهال:

من الوارد جدا أن يصاب أي شخص منا بالإسهال نتيجة تغيرات المواسم 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 ملعقه طعام من الشومر (fennel seeds) طحنا خشنا وطحها في كوب، ثم صب عليها ماء مغلي، ثم غطها و اتركها حتى تبرد تماما، ثم قم بتصفيتها، بعد ذلك إعطي للمريض ثلث كميته الشاي قبل كل وجبه بنصف ساعه، لمدته يوم فأكثر.

زياده إفراز البلغم:

يعاني الكثير من هؤلاء المرضى من زياده إفراز البلغم و تراكمه في الرئتين، مع عدم قدرتهم على التحرك و الكح لطرده ذلك البلغم والذي يؤدي لإنخفاض الاكسجين في دمهم بين الحين و الآخر مع صوت صفير في الرئتين. إن أحد أكبر مسببات البلغم هو الحليب الحيواني والحليب الطبي واللذان يثيران جهاز المناعه بشكل سلبي و يثيران الانسجه الطلائيه المبطنه للقصبات الهوائيه لإفراز مفرط من البلغم. سيلاحظ ذوي المريض تحسن كبير في هذه المشكله الصحيه 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 بتدليك الصدر و الظهر بزيت الزيتون الدافء من الأسفل للأعلى لمساعدته الجسم على طرد البلغم. يمكن أيضا تحضير شاي اليانسون و تقطيره في فم المريض مرتين في اليوم (مقدار ملعقه طعام أو ملعقه شاي من شاي اليانسون تقطر تدريجيا في فم المريض).

فطريات الجلد:

نتيجة إسلقاء المرضى لفترات طويلة على الفراش، يصاب بعضهم بفطريات في الظهر أو بين أصابع القدمين أو حتى الاصابه بالبكتيريا الجلديه. ننصح بمسح المناطق المصابه بماء و ملح 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 المره و عجنها بزيت الزيتون ثم وضعها على المنطقه المصابه بالفطريات. أيضا يمكن إستخدام 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 الانبوب يحصل لهم نموات فطريه في الفم. ننصح 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 الغيبويه فيمكن ترطيب قطعه من الشاش الطبي بمنقوع المره و مسح الفم و الاسنان و الخدين 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 جديده سليمة و خصوصا خلايا المخ و الاعصاب. إن كميته اليود المضافه صناعيا للملح المكرر لا تلبي إحتياج الجسم من اليود، لذلك ننصح بإعطاء المريض محلول اليود المسمى لوجولز اليود ذو تركيز 5% (Iugol's iodine 5%) بمقدار نقطه واحده فقط في اليوم تدهن على الجلد و تترك حتى تجف تماما. يمكن أن تحصل على هذا المنتج من موقع أمازون أو تجار الانستغرام. **ملاحظه: اليود الموجود في الصيدليات غير صحي ولا يمكن إستخدامه سوى في تعقيم الجروح.** من الإستخدامات الأخرى لمحلول اليود السابق ذكره: إكثابه إضافه عدة 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 الغذائية الهامه لمساعدته الجسم على تحييد الأثر السلبي للسموم، و يعطى كمكمل 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 تخفيض التكلس الضار للكالسيوم في الجهاز العصبي. لذلك ننصح باستخدام زيت المغنيسيوم (Magnesium oil) كدهان على الساقين أو على العمود الفقري و تركه لمدته ساعه ثم مسحه بمنشفه مبلله بماء دافئ. و نقوم بذلك بشكل يومي لمدته أسبوع، ثم يوم بعد يوم لمدته أسبوعان، ثم مرتين في الأسبوع فقط لمدته شهر إلى ٣ أشهر.

أسئلة شائعة

هل يمكن إيقاف العلاجات الطبيه بعد الالتزام بالنظام؟

لا يمكن إيقاف العلاجات الطبيه إلا بعد إستقرار حالة المريض لمدة ٦ أشهر على الأقل، و في حال الرغبة في إيقافها يجب أن يتم ذلك تدريجيا و يجب أن يكون ذلك بإشراف الطبيب المعالج للحاله.

هل النظام الغذائي يغني عن الغذاء المصروف طبييا؟

النظام الغذائي يحتوي على مغذيات طبيعيه و مكثفه و قابله للامتصاص و التمثيل في الجسم، و هو أفضل بمراحل من الغذاء الطبي الصناعي.

وزن المريض بدأ بالتناقص بعد فترة من الإلتزام بالنظام ماالسبب و ما الحل؟

السبب هو أن الخضروات الطبيعيه منخفضة بالنشويات و السكريات و السعرات الحراريه، و الحل هو زياده عدد الوجبات للمريض 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 يعتبر كسر للبرنامج 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 البعد عن المنزل.

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

لا يمكن إعطاء المريض الحليب الحيواني أو أي من الأغذيه الممنوعه حتى و إن كان لم يظهر منها تحسس في إختبار حساسيه الطعام. مثل الجلوتين و السكريات المكرره و الحليب الحيواني.

هل يمكن إستخدام سناكات عضويه مغلفه أو معلبات عضويه؟

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

هل يمكن إستخدام المخللات الطبيعيه المحضرة منزليا؟

التخليل هو عبارته 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 الثانيه؟

نعم ذلك وارد نظرا لاحتوائها 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 و هو شيء جيد لتنظيف تراكمات ضاره في امعاء و قولون المريض. و لا يوجد أي مخاوف طالما أن المريض لا يعاني من جفاف.

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

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

كم يحتاج المريض للالتزام حتى يشفى؟

لا نقدم أي ضمانات بالشفاء لأحد، خصوصا في حالات كهذه مثبت طبييا أنها حالات ميؤوس منها. لا يزال الامل موجود دائما لكن دون تقديم ضمانات وذلك يحتاج وقتا طويلا جدا قد يصل لعهده 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 مقترح 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 تعدي الكميات من الأغذية المحددة.
- إتباع هذا النظام الغذائي مع إتباع أنظمة غذائية سيئة ، بمعنى آخر: إتباع هذا النظام الغذائي بشكل جزئي سوف لن يحقق أي نتائج للمريض.
- 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 و لسنا نحن.
- هذا نظام غذائي طبيعي جداً، مغذي جداً، يحتوي جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم.
- رفض المريض أو ذويه للأغذية المقترحة، 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 و الأعصاب تحتاج لوقت طويل حتى يتم بنائها بشكل كافي 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 متابعات مطلقاً، و لا استشارات، حيث أننا لم نقدم أي علاجات كيميائية في هذا النظام.
- اشتراكك في هذا النظام يعني أنك متحمل لكامل المسؤولية عن مريضك.
- يمكن تحميل ملف النظام و إرساله لمن يحتاجه بجميع وسائل التواصل الاجتماعي.

المستفيدون من هذا النظام

- حالات الشلل الدماغى.
- حالات الشلل الجسدى.
- الحالات التى تتغذى عن طريق أنبوب من الأنف أو أنبوب من المعدة.
- حالات التضرر الدماغى نتيجة نقص أكسجين أثناء الولادة.
- حالات التضرر الدماغى نتيجة إصابة بالحمى الشوكية.
- حالات التضرر الدماغى أو الجسدى بسبب التطعيمات.
- حالات الصرع
- حالات الإصابات الدماغية الفيزيائية، كالحوادث والسقوط والأخطاء الطبية.
- مرضى الزهايمر و باركنسون (شلل الرعاش).
- جميع ما سبق من تضرر يشمل الأعمار من عمر سنتين إلى ما بعد البلوغ و كبار السن والشباب، ذكورا و إناثا.
- مرضى الإكتئاب و السمنة المفرطة.
- كل من لديه الرغبة فى تحسين جوده حياته بشكل عام.