

التغذية السليمة

طريقك إلى الصحة والجمال

غذاء صحي ، غذاء علاجي
أعشاب طبية ، لهوثة وطقولة
رجيم ، زيادة وزن ، علاج بشرة و تجميل

لعداد ونايف

الدكتور الصيدلاني: اسماعيل عديان زيد الكيلاني

ماجستير تغذية

جميع الحقوق محفوظة
2007

التغذية السليمة طريقك إلى الصحة و الجمال

(غذاء صحي ، غذاء علاجي ، أعشاب طبية ، أمومة وطفولة ،
رجيم ، زيادة وزن ، علاج بشرة و تجميل)

إعداد و تأليف

الدكتور الصيدلاني: إسماعيل عصام زيد الكيلاني

ماجستير تغذية

جميع الحقوق محفوظة

©2007

محتوى الكتاب

الفهرس

- الإهداء
- المقدمة
- درهم وقاية خير من قنطار علاج
- لماذا تنتشر الأمراض رغم التطور العلمي المذهل ؟
- الإهمال و الجهل
- هدف هذا الكتاب
- الفصل الأول : قسم التغذية و العلاج بالغذاء
- التغذية أساس الحياة
- التغذية السليمة
- دور التغذية على الأجيال القادمة
- سوء تغذية الأمهات
- الثلاث السنوات الأولى في حياة الإنسان
- حساسية الأطفال الناتجة عن بعض الأطعمة
- الفيتامينات و المعادن عناصر أساسية للنمو
- نصائح بخصوص الغذاء الصحي للنساء
- المتطلبات الغذائية للمرأة الحامل والمرضع

- الطاقة الكلية للحامل
- الدهون الزائدة خلال فترة الحمل
- بعض العادات الغذائية والصحية التي يجب على الأم الحامل الإقلاع عنها
- زيادة الوزن أثناء الحمل
- رجيم الحامل
- وصفات تزيد من حليب المرضع
- الوقاية بالأعشاب من أمراض الشتاء
- عالج ذاكرتك بالغذاء
- ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم
- الدهون الثلاثية في الدم
- الإمساك مشكلة ولها حل
- الإسهال
- الغازات و اللانْتفاخات
- للحماية من القولون العصبي
- غذاء وتعليمات لمرضى النقرس (داء الملوك)
- العلاج لحرقه البول و إحتباسه و تغير لونه
- نصيحة عامة حول النباتات و الأعشاب
- السمّنة و علاجها
- النحافة و علاجها
- علاج الدوالي
- الفصل الثاني : قسم الجمال و العناية بالبشرة
- برنامج خاص للحفاظ على البشرة
- وصفات طبيعية لجمال عينيك
- أسباب الهالات السوداء
- التورم أو التنفخ تحت العينين

- التجاعيد حول العينين
- نصائح لبشرة متألقة وشابة
- السلوليت
- أقنعة طبيعية للبشرة
- قناع الدقيق (الطحين)
- قناع الجليسرين
- أقنعة تخفف من المسامات الواسعة
- قناع البطاطا
- قناع البابونج والطحين
- الخطوط والتشققات والتعاريج البيضاء
- في البطن الناتجة عن الحمل أو السمنة
- حمام الزيت للشعر
- تساقط الشعر عند النساء
- خلطات ونصائح لتقوية الشعر ومنع تساقطه
- العناية بالجلد والتخلص من حب الشباب
- طرق إزالة البقع أو الكلف أو النمش
- كيف تحافظين على قدميك من التشقق
- بعض من مقالاتنا في المجالات

المعدة بيت الداء و الحمية رأس الدواء

الإهداء

أهدي هذا الكتاب إلى أهلي الأعزاء و إلى و طني الغالي و إلى أهل فلسطين
الكرام و إلى كل شخص أوصلني إلى هذه المرحلة التي
أستطيع فيها أن أهديه هذا الكتاب

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

لقد خلق الله سبحانه وتعالى النباتات والأعشاب والأغذية و مكونات الحياة الأخرى على الكرة الأرضية من قبل أن تطأها قدم أي إنسان أو حافر أي حيوان أو أي مخلوق آخر ، و لأن النباتات هي من مكونات الغذاء الأساسي للإنسان ككائن حي وبدونه يصعب وجود للحياة للإنسان أو للحيوان على وجه الأرض . ومنذ أن خلق الله الإنسان والحيوان وجدت الأمراض التي تنتابهما . كما أن الله عز و جل، قد جعل النباتات غذاءً و أساساً لا تستغني عنه الحياة بشكل عام ، من تمثيل للضوء و إيجاد الأوكسجين و تنقية الهواء من الغبار و الملوثات و هي أيضاً غذاء و دواء لأغلب المخلوقات ، و أن الله عزوجل أوجد في النباتات أيضاً الدواء للعديد من الأمراض التي تصيب الإنسان و الحيوان . وأعطى الحيوان الذي لا يعقل ولا يفكر غريزة الإهتمام إلى نوع النبات الذي يشفيه من مرضه فنرى مثلاً على ذلك القطط في حالة المغص و الإسهال تبحث عن النعنع و الميرمية أو أنواع نباتات أخرى لتأكلها و تشفى بإذن الله . وترك للإنسان العاقل أن يهتدي إلى النباتات الشافية من الأمراض بنفسه ، بالدراسة والتجارب والإستنتاج، وذكر في القرآن الكريم العديد من أسماء النباتات كالزيتون والتين و الزنجبيل و غيره .

وتاريخ التغذية السليمة أو الطب الوقائي أو التطبيب بالأعشاب قديم جداً يرجع إلى العصور الأولى من التاريخ، فبعض المخطوطات من أوراق البردي وقبور الفراعنة، دلت على أن الكهنة في ذلك الوقت، كان عندهم معلومات كثيرة عن أسرار الأعشاب والتداوي بها، حتى أن البعض من هذه الأعشاب الشافية وجد بين ما إحتوته قبور الفراعنة من تحف وآثار. كذلك هناك ما

يثبت أن قدماء الهنود كانوا قد مارسوا، كقدماء المصريين هذه المهنة أيضاً، وحثقوا بها. ثم جاء بعد ذلك قدماء و حكماء اليونان ، ووضعوا المؤلفات عن التداوي بالأعشاب في القرنين الرابع والخامس قبل الميلاد، وأشهرهم في هذا المضمار (أبوقراط) و (ثيوفراستوس) و (ديسقوريدس) و (بليينوس). وظلت مؤلفات هؤلاء عن التداوي بالأعشاب المصدر الأساسي لهذا العلم، حتى جاء العرب المسلمون، وتوسعوا في هذا العلم بتجارب جديدة بوجود دولة إسلامية متقدمة علمياً و مادياً تحثهم و تدعمهم على الإكتشاف و الإختراع ، وفي مقدمتهم (الرازي) و (ابن سينا).

وفي القرن الثاني عشر للميلاد إحتكر الرهبان في أوروبا مهنة التداوي بالأعشاب وزراعتها على أنفسهم ، و أشتهر العديد من الرهبان في الطب و التداوي بالأعشاب وأشهرهم الراهبة (هيلديكارد)، ومؤلفها الذي سمته (الفيزيكا) وهو كتاب مشهور جداً بالطب والأعشاب في ذلك الوقت . و الكل يعرف الراهب مندل وهو من أول مؤسسين علم الوراثة في العالم و الذي إكتشفه أثناء زراعة لبعض أنواع الزهور و الورود الطبية في حديقة الكنيسة التي كان يعيش فيها .

وبعد فتح المسلمون للأندلس إنتشر علم الطب العربي (طب الأعشاب) في أوروبا حيث أنهم كثيراً أن ذاك ما كانوا يؤمنون بالأرواح الشريرة و الخرافات و آلهة الأمراض و آلهة الشفاء، فقد زود المسلمون أوروبا بالكثير من معلومات الأطباء العرب والمسلمين، وأعشاب الشرق و المعلومات الطبية . كما أن الحروب الصليبية كانت كذلك بالنسبة للشرق الأوسط ، أي نشرت العلوم الأوروبية في الشرق الأوسط . وإزدهر هذا العلم كثيراً بعد إكتشاف القارة الأمريكية وما فيها من كنوز كثيرة من الأعشاب الطبية و خبرات الهنود الحمر في الطب و الأعشاب .

وبعد إكتشاف الطباعة في القرن الخامس عشر للميلاد كثرت المؤلفات عن التداوي بالأعشاب، وعم إنتشار هذه المؤلفات بحيث كانت لا يخلو منها بيت من البيوت في أوروبا آن ذاك . وقد ظل التداوي بالأعشاب حتى ذلك التاريخ

مستنداً إلى التجارب والنتائج فقط دون الإهتمام بالبحث العلمي ، فلم يكونوا يبحثوا في الأعشاب عن موادها الشافية أو طرق تأثيرها في جسم المريض أو عن المكونات و المواد الفعالة في تلك الأعشاب .

وكان الأطباء يمارسون مهنة جمع الأعشاب، وتحضير الدواء منها و علاج المرضى بأنفسهم حتى سنة 1224 ميلادية ، حيث أفتتحت أول صيدلية نباتية في العالم في إيطاليا، وأصدر القيصر فيها مرسوماً خاصاً يحصر مهمة تحضير الأدوية من الأعشاب بالصيدلة فقط ، على أن يبقى للطبيب مهمة تحديد المرض و تحديد مقدار ما يجب أن يستعمل من الأعشاب ممزوجاً، وكيفية استعمالها.

وبعد أن ازدهرت الكيمياء في بداية القرن التاسع عشر للميلاد، وأصبح باستطاعتها تحليل الأعشاب لمعرفة المواد الفعالة فيها، وإستخراجها أو تركيبها كيميائياً من مصادر كيميائية أخرى صناعية ، وبعد التطور العلمي الكيميائي بدأ التداوي بالأعشاب ينطوي في عالم الإهمال، ليحل مكانه التداوي بالمساحيق والأقراص والأشربة المستخلصة من الأجزاء الفعالة في الأعشاب أو من المواد الكيميائية المصنعة أو من مواد غير عضوية. وكان من المأمول أن تكون هذه الأدوية الصناعية أفضل فعالية من الأعشاب لأنها خلاصة المواد الفعالة في الأعشاب ، ولكن التجارب أثبتت فيما بعد أن ما في صيدلية الله من أعشاب أفضل فعالية من إنتاج المصانع الكيميائية، لما لها من تأثيرات جانبية و في بعض الأحيان يكون للدواء الكيميائي أضرار جانبية أكثر من المرض نفسه. وعاد الغربيون مرة أخرى إلى الأعشاب و النباتات الطبية و لكن هذه المرة بإسلوب علمي بحث و منفتح جداً . وإثر إنتقال بذور التجارب العربية والإسلامية في مجال طب الأعشاب إلى الغرب، أصبح الإهتمام بهذا العلم الشغل الشاغل للباحثين الغربيين، حتى أنه خلال النصف الثاني من القرن التاسع عشر الميلادي أصبح علم الصيدلة النباتية فارما كوجنوزي Pharmacognosy فرعاً علمياً قائماً بحد ذاته من الفروع العلمية الصيدلانية الأخرى. ويدرس في جميع جامعات العالم في كليات الصيدلة لحد اليوم، ومازالت أبحاثه تتطور و تتقدم حتى هذه اللحظة . و هذا

العلم هو علم مختص بالأعشاب و النباتات و كل المواد الطبيعية و يصنفه على شكل عائلات و يحلله و يعرف تراكيبه الكيماوية و تراكيزها و يبحث عن المادة الفعالة فيه و في أي عضو من أعضاء النبتة هو موجود. و يبحث أيضاً في الجرعة الدوائية لهذه النباتات و طريقة إعدادها و أيضاً أماكن وجودها بالوضع الطبيعي و أماكن و طريقة زراعتها و الأوقات التي يجب فيها جمع المحصول. وحتى يحدد في بعض الأحيان الساعة التي يتم بها جمع المحصول ليكون تركيز المواد بها بأعلى نسبه و بدون أن يمس هذه المواد أي ضرر. ويعمل هذا العلم أيضاً على تعريف الصيدلي بطريقة التخزين للأعشاب أو مستخلصاتها و طريقة التخزين للدواء المصنع منها و يبحث أيضاً في السمية و الجرعة السامة لهذه النباتات . إذاً الفارما كوجنوزي هو علم من علوم الصيدلة التي يجب أن يكون من المفروض أن درسه كل صيدلي مهما كان بلد أو سنة تخرجه. إذاً الصيدلاني هو الشخص العالم بالأعشاب وطريقة تحضيرها . ولحد هذه اللحظة يوجد العديد من المستحضرات الدوائية العالمية و المحلية و التي نستهلكها نحن الشعب الفلسطيني ذات مصادر عشبية و نباتية . ولكن مع الأسف ضعف الصيدلة العلمي الشديد و كثرة الجامعات التجارية والقوانين العقيمة التي تحاصر الصيدلي من كل الجوانب خلقت صيدلة ضعاف علمياً جداً و تركوا ما تعلموا و أصبحوا بائعي أدوية فقط . فماذا حصل؟؟

حصل أن جاء أشخاص حلوا مكانهم في هذا المجال و سموا أنفسهم تسميات غريبة من ضمنها طب الأعشاب ، الطب النبوي ، الطب البديل ، عرافين ، فتاحين ، طب المشايخ ، طب صيني ، طب حضارة التبت ، وأسماء كثيرة ما أنزل الله بها من سلطان . وهكذا فقد دمروا معالم الطب و الصيدلة بالخرافات و الخزعبلات وأدت هذه الخرافات إلى ضرر الناس مادياً و معنوياً و فكرياً و بدأ الأطباء و الصيدلة أنفسهم غير مؤمنين تماماً بالأعشاب الطبية وأخذوا يرفضون و يشكون بكل شيء ذا مصدر عشبي و يقولون عنه نصب و إحتيال ، و نسوا ما تعلموا في الجامعات، ومع العلم بأن كثيراً من هذه النباتات إذا أخذ للمرض الملائم بالجرعة الملائمة و في الوقت الملائم و من

الشخص الملائم العالم بهذه الأمور يكون أحياناً أفضل من الأدوية الكيماوية المصنعة بكثير .

واليوم توجد في بريطانيا المؤسسة الوطنية للمعالجين بالأعشاب وهم صيادلة أو اشخاص لهم علاقة بالطب درسوا الفارما كوجنوزي Pharmacognosy (علم الأعشاب و النباتات) بشكل موسع و مباشر .
National Institute of Medical Herbalists

وهي جمعية معترف بها رسمياً في بريطانيا و العالم وتشرف على تدريس وتدريب المعالجين بالأعشاب ضمن برنامج يمتد إلى 4 سنوات يدرسون فيها الفارما كوجنوزي (علم النباتات و الأعشاب) و الفارماكولوجي (علم الدواء) و الفسيولوجي (علم أعضاء الجسم) و الباثولوجي (علم الأمراض) و المايكروبيولوجي (علم الكائنات الحية الدقيقة) باختصار يدرسون كل العلوم الطبية و الصيدلانية كما يدرس الأطباء و الصيادلة و لكن دون التعمق بالأدوية الكيماوية ، و ينال الناجحون في الإمتحان في نهاية تلك المدة دبلوماً (شهادة) يخولهم الحق في المعالجة بالأعشاب و النباتات بشكل رسمي و بشكل علمي و مدروس و ليس خزعبلات أو مثل ما سمعوا من تجارب الأشخاص الجاهلون صحياً و طبياً و ليس بالتجربة و الخطأ .

درهم وقاية خير من قنطار علاج

بالرغم من التقدم العلمي و الحضاري والمادي والتكنولوجي العظيم الذي نعيشه هذه الأيام، فإننا لا نزال نواجه في المجال الصحي مشاكل كثيرة لا حصر لها ، فكأنما هذا التقدم الحضاري المتمثل في العديد من المستشفيات الحديثة المجهزة بأحدث الوسائل، يقابله تخلف معرفي من ناحية الوقاية من الأمراض وتجنب حدوثها بقدر الإمكان . يضاف إلى ذلك الآثار الجانبية السلبية للكثير من الأدوية على صحة الإنسان ، وكثيراً ما تفشل هذه الأدوية في التعامل مع العديد من الأمراض الفتاكة لأنه حين يتم علاجها يكون قد فات الأوان، أو أن سبب المرض الرئيسي ما زال قائماً أو أن المرض لم يكتشف

له علاج فعال لحد الآن مثل الإيدز أو التهاب الكبد الوبائي و أمراض أخرى عديدة ، ولا يتم علاج سبب المشكلة بل تعالج المشكلة و يبقى السبب المشكلة موجود فتعود المشكلة بالظهور من جديد و هكذا .

لماذا تنتشر الأمراض رغم التطور العلمي المذهل ؟

بوجود ظروف حياة جديدة ، وجد أيضاً أغذية جديدة و أساليب مواصلات و تنقل جديدة و نمط حياة كامل جديد و ثقافات جديدة لم تكن موجودة في السابق و بالتالي إنتشرت أمراض جديدة يقف الطب الحديث مكتوف الأيدي أمامها ، رغم التطور العلمي المذهل الموجود ، ورغم البحوث والدراسات التي تجرى والتي تكلف المليارات من الدولارات سنوياً ، و أفضل مثال على ذلك هو داء السرطان فلو أخذنا بلداً لديه قمة التكنولوجيا الحديثة وهو الولايات المتحدة الأمريكية لوجدنا أن السرطان هو السبب الثاني للموت فيها بعد أمراض القلب ، فمن الإحصائيات يتوقع أن يصاب مليون أمريكي هذا العام (2007) بهذا المرض ، ويموت مريضين من بين كل ثلاثة مرضى في مدة أقصاها خمس سنوات ، إما بسبب المرض أو بسبب عدم تحملهم للأضرار الجانبية للعلاجات الكيماوية . ويوجد دراسة من جامعة هارفارد تقول: أن ما يقارب نصف مليون أمريكي يصابون بالمرض سنوياً و من 2% إلى 3% فقط من المرضى الذين يتم علاجهم بالعلاج الكيماوي يستطيعون الشفاء من المرض . على الرغم أن ما تنفقه الولايات المتحدة على الأدوية الكيماوية في العام في حدود 750 مليون دولار أمريكي .

أليست هذه مصيبة بكل المقاييس؟! وإذا أخذنا مجال آخر وهو إنتشار الأوبئة بسبب الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا و الطفيليات و الجراثيم) بشكل متزايد وسريع و التي تقاوم بالمضادات الحيوية فإنها هي الأخرى غير مرضية . فقد بدأت المضادات الحيوية تفقد تأثيرها سريعاً و بدأت الميكروبات و الجراثيم يتكون لديها مناعة ضد هذه المضادات الحيوية بسرعة رهيبة . وفي هذا المجال أقول طالما لا يوجد علاج للمرض فتعتبر الوقاية من

الأمراض هي الشفاء ، وذلك لأنها تعطي حياة للمريض و وقاية من المرض . فالوقاية مهمة جداً وذلك لأنها تمنع المرض قبل حدوثه و ذلك بتقوية جهاز مناعة الجسم وبتجنب أسباب حدوث المرض، و نذكر ما قيل في التراث (و يقال أنه حديث نبوي) في الطاعون و هو مرض معدي قاتل لم يكن له علاج في السابق " وإذا وقع الطاعون ببلد ولست فيه فلا تقدم عليه وإن كنت فيه فلا تخرج منه للخبر " . أما الطب الحديث فيعالج المرض بعد حدوثه غير ناظراً لأسباب المرض وبفضل وجود علاجات سريعة الفعالية (مسكنات للمرض و ليست حلاً جذرياً) نسي المريض سبب مرضه و إهتم بعلاج المرض دون الوقاية من المرض وتناسى أن الوقاية خير من العلاج . فنرى مثلاً مريض السكري يأخذ دواء السكري و لا يمتنع عن الأطعمة التي ترفع السكر في الدم ، و ذلك لأنه مطمئن بأن الدواء الذي يأخذه قادر على مساعدته في تخفيض مستوى السكر في الدم ، ولكن سرعان ما تتدهور حالة المريض و يحتاج إلى أدوية أقوى أو حقن أنسولين و حتى هذه أحياناً تكون غير كافية . ولذا بكوني ممارس لمهنة الصيدلة و التغذية معاً فأنا أعي تماماً أن معظم الأمراض التي أراها في صيدليتي و أصرف لها العلاجات بنائناً على وصفات الأطباء أرى أن السبب في المرض في الأغلب يعود على أساليب الحياة و أساليب التغذية الخاطئة التي عاشها أو مازال يعيشها المريض حتى هذه اللحظة. و مثال على ذلك مرض السكري لدى الكبار أو أمراض العظام ، أمراض القلب ، أمراض الشرايين ، الدهون في الدم ، ارتفاع ضغط الدم والعديد العديد من الأمراض . هي أمراض فعلاً في الأغلب ناتجة عن السمنة و زيادة الوزن في معظم الأحيان . فإذا كان المريض يعاني من السمنة مثلاً و لم تتحل مشكلة السمنة و إزدیاد الوزن لديه ، فالعلاج يكون في الأغلب عبارة عن مسكن مؤقت للمرض و ليس حلاً له طالما سبب المرض موجود وهو السمنة ، إذاً عالج سبب المرض قبل أن تعالج المرض أو إبتعد عن أسباب حدوث المرض قبل أن يحدث السبب . فمثلاً إذا كان أحد والديك يعاني من أحد الأمراض الناتجة عن السمنة أحرص على أن لا تكون سميناً أبداً و راقب وزنك ونوعية أغذيتك باستمرار .

الإهمال و الجهل

إن إهمال المريض وعدم الوعي الصحي للمجتمع بأسره يوقعه في دائرة مفرغة و هي دائرة المرض و العلاج ، فكثيراً ما أرى مرضى يغيرون العديد من الأطباء و ينفقون الكثير من الأموال ثمن أدوية و كشافيات أطباء و عمليات و مستشفيات و يلجأون لكل طبيب يسمعون به و رأيت العديد من المرضى يقولون لم يبقى طبيباً في هذه البلد إلا و زرناه ولم نتحسن . طبعاً بلا جدوى لأن سبب المرض مازال موجود . و بالنهاية لا يتم شفاء المريض نهائياً طالما سبب المرض مازال قائماً . إن أي شيء بعد خرابه من الصعب جداً إصلاحه و خصوصاً أن هذا الجسد الذي وهبنا إياه الخالق عز وجل هو الآخر له شروط سلامة مثله مثل أي جهاز آخر تشتريه فإن أي جهاز يتم معاملته بصورة سيئة لا يمكن أن يكون مثل الجهاز الذي تم الحفاظ عليه و تمت صيانتة باستمرار و تم إستعماله بعناية و لطف.

هدف هذا الكتاب

هدف هذا الكتاب هو تعريف القارئ الكريم ببعض الأمراض المنتشرة ، و أساليب و طرق الوقاية منها بواسطة العادات الصحية و التغذية السليمة و الأعشاب و النباتات الصحية. و يوجد في هذا الكتاب أيضاً وصفات طبيعية للجمال بدلاً من المواد الكيماوية الضارة أو الوسائل الضارة التي تستخدم بصورة خاطئة ومستمرة . أملاً من الله عز و علا أن أضع حجراً في نهضة مجتمع مثقف صحياً لا يعاني من الأمراض . و أن لا يندعوا ببريق المحتالين الذين يحاولون إقناع الناس بشفاء أمراض عجزت كل العلوم عن شفاؤها ، و مع الأسف يلجأ إليهم المريض و يضرونه بدلاً من أن ينفعوه . و أملاً من الأطباء أن يترثوا قليلاً قبل المعالجة بالأدوية و أن يفكروا بماهية المرض و ما هي أسباب وقوعه ليوعوا المريض عن مرضه و يحاولوا

**إيجاد حل للمريض للخروج من مأزقه قبل كتابة الروشيته و المعالجة
بالأدوية .**

الفصل الأول : قسم التغذية و العلاج بالغذاء

التغذية أساس الحياة

إن الإنسان منذ القدم يبحث عن البقاء والخلود لأطول فترة ممكنة في هذه الحياة . و إكتشف باكراً أن الغذاء هو من أهم مصادر هذه الحياة ، فهو كان على علم كافٍ بأن الحصول على مصادر الغذاء السهل الغير منقطع هو مصدر الحياة الرئيسي . فنرى مثلاً جميع المناطق التاريخية تكون ذات مقومات غذائية جيدة، فنرى مثلاً أن أراضيها كانت خصبة و تكون قريبة من مصادر المياه ، سواء أنهار أو بحار أو ينابيع أو آبار ، وكانت المهن الأساسية للناس آن ذاك هي مهن غذائية ، مثل الزراعة و الصيد و تجارة هذه المواد و ما يلزم لتحضيرها بشكلها النهائي (الطعام) . و لعل كل المشاكل و الحروب التي حدثت في العالم و صراع البقاء الذي نراه في الإنسان والحيوان لحد هذه اللحظة هو البحث عن حياة كريمة سهلة أي البحث عن أساس الحياة، الذي يتمثل بالتغذية السهلة دون العناء شديد و دون حدوث مخاطر . فكان المجتمع القوي يأخذ من المجتمع الضعيف مكان سكنه الإستراتيجي غذائياً غصباً ، إذاً الموضوع كله هو البحث عن حياة أفضل وهذا يعني تغذية أسهل و أفضل.

و بدأت الحياة تتطور والعلم يتطور فبدأنا نرى العديد من أنواع وأشكال الأغذية الجديدة ، و بدأ هناك تطوير للزراعة و الصناعة و تغير في الجينات لبعض الأنواع من الأغذية لكي تنمو وتزداد أفضل، و حدث تطوير في صناعة الأدوية المكافحة للجراثيم والطفيليات التي تسبب الهلاك للمحاصيل، و بالتالي أصبح الحصول على الغذاء بشكل أكبر و أكثر و أسهل، و بدأ هناك تطوير للأدوية البيطرية فجعلت المحاصيل الحيوانية تزدهر، و إكتشفوا أدوية و هرمونات تعمل على التسريع في نمو المحاصيل الزراعية و الحيوانية،

وأسمدة تجعل الأراضي البور خصبة خضراء ، و أنواع أعلاف وأتربة
كيماوية مصنعة . حتى نظام الري أصبح مختلفاً فلم يعد الإنسان ينتظر المطر
أو الأنهار لتسقي محصوله، فإن نظامه الجديد يجعل الدنيا تمطر متى يشاء
سواء بالرشاشات أو بإستخدام المياه العادمة أو بالأمطار الصناعية. و لم يعد
ينتظر النهار لتطلع الشمس لكي يحصل على بيضة جديدة من دجاجته ،فهو
يضيء المصباح الكهربائي للدجاج فيبيضوا له متى هو يشاء. و لم تعد
الدجاجة تحظى بفترة أمومة أو حضانة و لا وليدها الصوص أيضاً وليس
لديها الوقت أصلاً لتجلس على البيض أو تبحث عن القش لتعمل عشاً طالما
هناك فقاسات كهربائية للبيض. و لم يعد العجل يشرب حليب أمه بل يشرب
هو الآخر حليب بالرضاعة مثل الطفل الإنسان خوفاً من أن يعيق أمه العاملة
عن عملها أو أن يشرب أكثر بقليل. وكذلك البطيخ لم نعد نمل من بذره و لم
يعد للصبر شوكة أو بذراً للعنب وأصبح الدراق أحلى وأقصى و لم يعد له
فرواً. و المانجا أصبحت بذرتها أصغر، و لم يعد الفطر يبحث عن صخرة أو
مغارة لينمو بداخلها فقد تبناه الإنسان و رباه عنده، وأعطوا البقر أدوية
كيماوية لكي يبقى حليبه مستمر مدى السنة . و بدأت مصانع الأغذية
بتصنيع أنواع أطعمة جديدة صنعها و طورها الإنسان، و أصبحت أذ و
أشهى. و مع المنافسات بين الشركات أصبحت هذه المواد التي كانت في
السابق تعتبر نوعاً من أنواع الرفاهية و حكراً على المجتمع الغني و الراقى ،
أصبحت مواداً أساسية عند الجميع ،الفقير قبل الغني و لايمكن للإنسان
الحديث الإستغناء عنها و لو ليوم واحد. و أصبحت تمثل الحضارة و التطور
والرقي. و طبعاً نحن المجتمع العربي المستهلك الأول لهذا التطور العظيم . و
طبعاً نتج أمراض عديدة من هذا التطور السريع لعل من أهم هذه الأمراض
هو وباء السمنة. إن السمنة في حد ذاتها تعتبر مشكلة صحية و نفسية كما
أنها تمثل عامل رئيسي للإصابة بالعديد من الأمراض مثل السكري
والأمراض القلبية الوعائية و الشرايين و الدهون بالدم و أمراض العظام و
المفاصل والسرطانات . و لعل من أهم هذه الأمراض الناشئة عن السمنة هو
مرض السكري. وهناك نحو 16 مليون إنسان مصاب بالسكري في منطقة

الشرق الاوسط . ومن المتوقع أن يصل هذا الرقم إلى نحو 43 مليون بحلول عام 2025. و لقد أصبح المجهود الرياضي نشاطاً ترفيهياً، والناس يركبون السيارات المكيفة في جميع تنقلاتهم البسيطة ، ويشترون أغذيتهم من الأسواق في أن واحد فلا يوجد مشي و تعب للبحث عن كل سلعة في منطقة مثل السابق ،فكل السلع تباع في مكان واحد أو أماكن قريبة من بعضها . ويركبون المصاعد حتى في صعود القليل من الدرج ، و أصبح الأولاد يشاهدون التلفزيون و الصور المتحركة و الإنترنت طوال اليوم، فلا يوجد مجال للحركة أو حتى اللعب أو التعب و حتى ألعاب الأطفال القديمة أصبحت تراثاً من الماضي يتذكره الكبار و لا يعرفه الصغار . و حتى العمال و المزارعون لم يعودوا يتعبون مثل السابق بفضل وجود آلات و ماكنات حديثة تعمل عملهم ، و بنفس الطريقة تغيرت أيضاً العادات الغذائية للجميع تغيراً كبيراً. فقد إزداد إستهلاك الدهون والسكريات إستهلاكاً هائلاً في هذه السنوات القليلة ، وأصبحت الأكلات السريعة موجودة في كل مكان و زمان ، و أصبح الجميع يتناولون أغذية مصنعة في كل وجبة من الوجبات مثل المشروبات الغازية و الشوربات المصنعة و الكتشب و المايونيز ... طبعاً ناهيك عن مضار المواد الحافظة و الملونة والكيمائيات الموجودة في هذه الاطعمة المصنعة.

إذاً المعادلة من هذه الحياة المتطورة تكون كالآتي :

الكثير من الطاقة + الكثير من الكيمائيات + القليل من الحركة = ؟؟؟

التغذية السليمة

يوجد مثل أجنبي يقول:

إستثمر في جسمك قبل أن تستثمر على الأرض

و فعلاً إذا لم تنعم أنت بصحة جيدة أو أن تعيش مريضاً طوال عمرك أو أن تموت باكراً نتيجة مشكلة صحية أنت و عاداتك الخاطئة سببها . فما فائدة الأموال و الإستثمار الذي تفعله على الأرض .

إن التغذية السليمة هي الركيزة الأساسية في هذه الحياة، والصحة، والتنمية طوال عمر الإنسان وعلينا نعتمد إقتصاد الدول فالدول القوية، أفرادها أقوياء أصحاء جسدياً و عقلياً . فمنذ المراحل الأولى لنمو الجنين، وخلال مراحل الحمل و ما قبل الحمل و الولادة، والرضاعة، والطفولة، والبلوغ وصولاً إلى مرحلة الرشد ثم إلى كبار السن، يبقى الغذاء الصحيح والتغذية السليمة أمران ضروريان للبقاء والنمو الجسدي والعقلي وتطور الأداء والإنتاجية والصحة والعافية. و التغذية أساس ضروري للتنمية البشرية والوطنية. إن الوطن المليء بالأسخاص الغير سليمين صحياً لا يمكن أن يكون وطناً قوياً . و هؤلاء المرضى عبئاً على الأمة أفراداً و حكومات ومجتمع . و يولد مشاكل إجتماعية و نفسية و مادية لدى الأفراد الساكنين هذا الوطن .

دور التغذية على الأجيال القادمة

تنتقل الآثار المدمرة لسوء التغذية سواء للأب أو للأم أو كليهما من جيل إلى الجيل الذي يليه تماماً ، كما تنتقل فوائد التغذية الجيدة عبر الأجيال و تنتقل هذه الآثار عبر الجينات المنقولة من الأبوين إلى أطفالهما . وإن توفير بداية تغذوية قوية للطفل لها أثر يدوم طوال الحياة على نموه الجسدي والعقلي والإجتماعي و ينقله لأجياله القادمة هو أيضاً . ويعمل سوء التغذية على إضعاف جهاز المناعة في الجسم، مما يجعل الطفل عرضة للإصابة بالأمراض أكثر من غيره ، ويزيد من شدة مرضه ويُعيق من تعافيه وشفاءه. والطفل المريض بدوره سرعان ما يُصاب بسوء التغذية وهي أيضاً تعيق من تعافي الطفل بسرعه . وبإستطاعة كل من الرضاعة الطبيعية و المكملات

الغذائية ، الملائمتين لعمر الطفل، إلى جانب توفير الرعاية الصحية الملائمة له، أن تكسر هذه الدائرة المفرغة.

سوء تغذية الأمهات

الثلاث السنوات الأولى في حياة الإنسان

قال تعالى في كتابه الكريم :

(والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة)

سورة البقرة:آية رقم "233"

حساسية الأطفال الناتجة عن بعض الأطعمة

الفيتامينات و المعادن عناصر أساسية للنمو

نصائح بخصوص الغذاء الصحي للنساء

المتطلبات الغذائية للمرأة الحامل والمرضع

الطاقة الكلية للحامل

الوزن الزائد خلال فترة الحمل

ملاحظات

البروتين

الفيتامينات

بعض العادات الغذائية والصحية
التي يجب على الأم الحامل الإقلاع عنها

زيادة الوزن أثناء الحمل

رجيم الحامل

وصفات تزيد من حليب المرضع
الوقاية بالأعشاب من أمراض الشتاء

إستعمالات الزنجبيل
عالج ذاكرتك بالغذاء

الأغذية المهمة للذاكرة

الرياضة

علاج ارتفاع الكوليسترول في الدم

الدهون الثلاثية في الدم

Triglycerides

العلاج بالغذاء

الإمساك مشكلة ولها حل

نظام غذائي لمن يعانون من الإمساك

الإسهال

أسس علاج الإسهال طبيًا

للحماية من القولون العصبي
يجب مراعاة الآتي

مرض النقرس (داء الملوك)

غذاء وتعليمات لمرضى النقرس

العلاج لحرقة البول و إحتباسه و تغير لونه
(إلتهاب مجرى البول والمثانة)
حصى أو رمل في مجرى البول

نصائح عامة حول النباتات و الأعشاب

السمنة

Obesity

DOCTOR ISMAIL KILANI FATBURNER

أسباب السمنة

أنواع السمنة

مضاعفات السمنة

خطورة الحميات غير الصحية

النحافة

علاج النحافة

بعض النصائح المهمة لزيادة الوزن

علاج الدوالي

الفصل الثاني : قسم الجمال و العناية بالبشرة

برنامج خاص للحفاظ على البشرة

وصفات طبيعية لجمال عينيك

- لتبييض سواد تحت العينين:

أسباب الهالات السوداء

لعلاج التورم أو التنفخ تحت العينين

لعلاج التجاعيد حول العينين

نصائح لبشرة متألقة وشابة

السلوليت مشكلة العصر

تعريف السلوليت :

ماهي طرق الوقاية من السلوليت ؟

أقنعة طبيعية مغذية للبشرة

قناع الدقيق (الطحين)
من أجل نضارة أكثر

قناع الجليسرين
قناع مجدد للبشرة و مقشر خفيف

أقنعة تخفف من المسامات الواسعة

قناع البطاطا

قناع البابونج والطحين
مغذي و مبيض للبشرة

الخطوط والتشققات والتعاريج البيضاء في البطن
الناتجة عن الحمل أو السمنة

حمام الزيت للشعر

تساقط الشعر عند النساء

خلطات لتقوية الشعر ومنع تساقطه

العناية بالجلد والتخلص من حب الشباب

طرق إزالة البقع أو الكلف أو النمش

كيف تحافظين على قدميك من التشقق؟

إذا كنت تعاني من تشقق القدمين فإتبعي الآتي:

بعض من مقالاتنا المنشورة في المجالات

طرق جديدة لحرق الدهون

25 نصيحة تجعلك نحيفاً

ما هو أفضل أنواع الرجيم

ما هي العلاقة بين الوزن والعقم

التغذية في الوقت الحاضر

خاتمة

لقد وهبنا الله عزوجل هذا الجسم و العقل الجميلين و يجب علينا أن نصون هذه النعمة التي أنعمها الله علينا و نستخدمها في أحسن وجه لا أن نجعل هذه النعمة نقمة علينا و على أسرنا و على مجتمعنا.

فيجب أن نغذي هذا العقل بالمعلومات المفيدة و التي من ضمن هذه المعلومات المفيدة سوف يأمرنا هذا العقل بعمل أمور جيدة تفيد أجسامنا سواء بالوقاية من أسباب الأمراض أو بطرق حل المشاكل. و بالتالي ينعم الشخص و الأسرة و المجتمع بصحة جيدة و بالشكر تدوم النعم .

أخوكم:

الدكتور إسماعيل عصام زيد الكيلاني

بكالوريوس صيدلة / تركيا

ماجستير تغذية / الولايات المتحدة الأمريكية

مطور للعديد من المكملات الغذائية
و أدوية الرجيم و أدوية زيادة الوزن الطبيعية

حاصل على براءة اختراع في مجال تطوير أدوية الرجيم

العنوان

فلسطين – نابلس

عسكر – الشارع الرئيسي – مقابل مدرسة الصناعة مباشرة

صيدلية المستقبل

تلفون و فاكس من خارج فلسطين : 00972 9 232 84 12

تلفون و فاكس من داخل فلسطين : 09 – 232 84 12

بريد إلكتروني : Drismailkilani@yahoo.com

تم بحمد الله

المصادر والمراجع العربية

- 1- كتاب التداوي بالأعشاب للدكتور أمين رويحة
- 2- تاريخ وتشريع وآداب الصيدلة / للدكتور محمد زهير البابا
- 3- تغذية الطفل / ألبير مطلق / مكتبة لبنان
- 4- الغذاء و الدواء – المطبخ الصحي / ناصر العناتي / دار الشروق
- 5- أسرار الجمال مع الغذاء/ هيام رزق/ دار القلم
- 6- القليل من الكربوهيدرات- سر الصحة و الرشاقة/جوني بودن/ شركة المطبوعات للتوزيع و النشر
- 7- مملكة الجمال/ ليلي عبيد/أكاديمية إنترناشونال
- 8- الصبا و الجمال في كل الأعمار/ترايسي غرين/ المكتبة الحديثة للطباعة و النشر
- 9- الأنوثة و الجمال / سحر مراد/ دار التيار الجديد للطباعة والنشر
- 10- العديد من مواقع الإنترنت الموثوقة

المصادر والمراجع الأجنبية

- 1- Krause and Mahan, Food, Nutrition and Diet Therapy, 7th Edition.
- 2- Scott, Foresman, 1993, Discover Science.
- 3- Carson-Dellorsa Publ.CD-7283, Food and Health.
- 4- www.dietsite.com
- 5- www.factmonster.com
- 6- www.tqjunior.org
- 7- www.nutritionexplorations.org
- 8- www.nal.usda.gov