

إذا كانت عبارة «غذاؤك.. دواؤك» أصبحت حكمة العصر فإن المرض يأتي أيضا من العادات الغذائية السيئة، وخصوصا بعد دخول الوجبات السريعة بكثرة في حياتنا اليومية. خلال لقائنا مع خبير الغذاء الصحي والطب البديل ممدوح حسن، أكد أن الغذاء الصحيح هو وقاية وعلاج في آن واحد، ونصح المصابين بارتفاع الكوليسترول في الدم بتناول الزنجبيل والنعناع والجرجير والزيتون الأخضر لأن هذه المواد تخلص الجسم من الكوليسترول. وأضاف الخبير حسن ان الوجبات السريعة خطر على الصحة العامة وتسبب السمنة والتخمة في المعدة لأنها تطهى في درجة حرارة مرتفعة جدا، وتشكل مركبات ضارة، ونصح من يعانون مشاكل في الأمعاء بتناول الحليب الماعز مع كوب ماء لمدة سبعة أيام من دون إدخال طعام الى المعدة لغسل الأمعاء وتنظيفها. ونصح الخبير حسن بتناول الألبان والألبان والخضار في وجبة الفطور الصباحي، كما نصح بتناول الطعام الخفيف لأنه يساعد على التفكير، فألى التفاصيل:

كتبت: زينب أبو سيدو

خبير المأكولات الصحية ممدوح حسن لـ «الانباء»: الزنجبيل



(سعود سالم)

ممدوح حسن أخصائي المأكولات الصحية والطب البديل

بكثر؟
● كلنا يعلم أن الزيت الذي تغلي فيه الوجبات السريعة، وخاصة الدجاج المقلي، يكون على درجة حرارة 5000 في قدر كبير مقفول ومضغوط على هذه الدرجة، يغلي الزيت وبعد ربع ساعة ينضج، وبمهاجمتها بطريقة صعبة فيتضخم بسرعة ويصاب طيب ولذيذ، لكن عندما يدخل على الجسم بسبب سمته وتخمته بالمعدة، وما يزيد الطين بلة اصطحاب هذه الوجبة بالمشروبات الغازية وبالتالي تجمد ولا تهضم. فإذا أخذنا قطعة دجاج مقالية، ووضعناها في الشمس لمدة ثلاث ساعات فسيخرج منها وتركتها في الشمس ثلاثة أيام لا يخرج منها شيء، فهذه تشكل لنا خطرا على المعدة.

وبالنسبة للمشروبات يجب الإقلال منها وخاصة الأرز لأن الهرمون يتغذى على هذا الطعام فيتضخم وبالنسبة للبروستات فهو يوجد مع خلق الإنسان، لأنه بعد سن الأربعين تدخل هرمونات جديدة وتربي في الجسم فتبدأ البروستات بمهاجمتها بطريقة صعبة فيتضخم بسرعة ويصاب الإنسان بهذا المرض.

● عشبة الزنجبيل بالدرجة الأولى وكذلك النعناع والجرجير والزيتون الأخضر، أشكل منها علاجا صغيرا لازالة الكوليسترول في الدم وبالنسبة للزنجبيل يغلى على النار ويوضع في كوب ثلج فيصبح باردا ويشرب كالعصير على شرط الا يكون حارا وهو يفيد في ازالة الشحوم والدهنيات في الدم ويعتبر افضل من المشروبات الغازية، ويستعمل مرتين الى ثلاث مرات اسبوعيا. الليمون ايضا يفرم بقرشه ويصفى ويوضع عليه ملعقة عسل اسود، وهو عسل قصب السكر.

● نحن ننتج سكر من الخضراوات والفواكه، ولكن لا ننتجه من الدراق او المشمس او التفاح، بل نأخذ ماء الجزر وعيدان الكرفس، ونبعد عن سكر قصب السكر الا اذا كان مشغولا مرتين اي بعد عصر قصب السكر، نزيل السكر ونبيعه، فيبقى القصب الجاف، نضعه في الشمس لمدة خمسة عشر يوما ثم يغلف باقمشة بيضاء الى ان يجف جيدا.

● نحن ننتج سكر من الخضراوات والفواكه، ولكن لا ننتجه من الدراق او المشمس او التفاح، بل نأخذ ماء الجزر وعيدان الكرفس، ونبعد عن سكر قصب السكر الا اذا كان مشغولا مرتين اي بعد عصر قصب السكر، نزيل السكر ونبيعه، فيبقى القصب الجاف، نضعه في الشمس لمدة خمسة عشر يوما ثم يغلف باقمشة بيضاء الى ان يجف جيدا.

ما العلاج بالمأكولات، وهل يمكن علاج كل الأمراض بهذه الطريقة؟
● مرت على عدة حالات لأمراض كثيرة، منها الكبد والقولون، وضغط الدم والسكري والبروستات وكلها تعالج بالخضراوات والفواكه، فهي الداء والدواء، وكما قيل قديما المعدة بيت الداء.

ما الألعمة التي تخلص الجسم من الكوليسترول؟
● بعد ذلك كل كيلو من قصب السكر الجاف حين يصبح حجمه يقارب حجم البطيخة، ويصير كالفشار خفيفا، نضع عليه ثلاثة لترات من الماء لتخفف نسبة السكر كثيرا ثم نأخذ ماءه لنصنع منه حلويات تفيد مرضى السكري.

ما الألعمة التي تخلص الجسم من الكوليسترول؟
● بعد ذلك كل كيلو من قصب السكر الجاف حين يصبح حجمه يقارب حجم البطيخة، ويصير كالفشار خفيفا، نضع عليه ثلاثة لترات من الماء لتخفف نسبة السكر كثيرا ثم نأخذ ماءه لنصنع منه حلويات تفيد مرضى السكري.

ما الألعمة التي تخلص الجسم من الكوليسترول؟
● بعد ذلك كل كيلو من قصب السكر الجاف حين يصبح حجمه يقارب حجم البطيخة، ويصير كالفشار خفيفا، نضع عليه ثلاثة لترات من الماء لتخفف نسبة السكر كثيرا ثم نأخذ ماءه لنصنع منه حلويات تفيد مرضى السكري.

ما الألعمة التي تخلص الجسم من الكوليسترول؟
● بعد ذلك كل كيلو من قصب السكر الجاف حين يصبح حجمه يقارب حجم البطيخة، ويصير كالفشار خفيفا، نضع عليه ثلاثة لترات من الماء لتخفف نسبة السكر كثيرا ثم نأخذ ماءه لنصنع منه حلويات تفيد مرضى السكري.

كيف يمكن غسل الأمعاء؟
● عن طريق شرب حليب ماعز، وإذا لم يجد الشخص، فنحن نصنع حليب الماعز من فول الصويا، فتناول

كيف يمكن غسل الأمعاء؟
● عن طريق شرب حليب ماعز، وإذا لم يجد الشخص، فنحن نصنع حليب الماعز من فول الصويا، فتناول

كيف يمكن غسل الأمعاء؟
● عن طريق شرب حليب ماعز، وإذا لم يجد الشخص، فنحن نصنع حليب الماعز من فول الصويا، فتناول

كيف يمكن غسل الأمعاء؟
● عن طريق شرب حليب ماعز، وإذا لم يجد الشخص، فنحن نصنع حليب الماعز من فول الصويا، فتناول

كيف يمكن غسل الأمعاء؟
● عن طريق شرب حليب ماعز، وإذا لم يجد الشخص، فنحن نصنع حليب الماعز من فول الصويا، فتناول

لديكم خبز من غير الطحين فهل هناك أضرار للطحين؟ وما هي؟
● في السابق كانت نخالة تطحن مع الماء ولا يدخل بها سوى الملح فكانت القطعة ثقيلة على الجسم وتكفيه اما الآن فالطحين الموجود بالسوق اصبح محسنا، دخلت عليه مواد جعلت الخبز طريا جدا ويظل يومين او ثلاثة وأصبح الشخص ياكل كمية كبيرة، وبالتالي مواد نشوية كثيرة ترمق القولون وتجعل الشحوم تكثر، لأنه مقفل عليها، ولا يوجد ما يذيب هذه الشحوم بينما الخبز من دون طحين فهو ما صنعناه من الخضار والفواكه ولأول مرة ولا يوجد بأي بلد سبق أن صنع خبزاً من الفواكه، او الخضار ودون ادخال طحين او شعير او قمح او ذرة.

ما الطريقة التي تستخدمونها؟
● نأخذ الفواكه ونجففها بطريقتنا لمدة عشرة ايام في اول مرة ونجففها بطريقة تجعلها داقتة على اقمشة بيضاء نعرضها للشمس دون ادخال هواء تحسبا لتعرضها للغبار وغيره وبعد عشرة أيام نجري دورة أخرى ونتركها عشرة ايام أخرى لتصبح جافة كالفحم الجاف حين تطحن فنطحنها ومن خلالها نصنع خبزاً وهذا الخبز لا يصنع بكميات توضع في أكياس، تباع في الجمعيات، ولكن هذا الخبز نصنعه للوصفات مثلا للكبد والقولون وضغط الدم والسكري والبروستات، فهناك ناس لم يستفيدوا من الأدوية.

ولكن بالأعشاب والخضار والفواكه وصلوا الى نتيجة لأنه في السابق لم يكن هناك أطباء فكانوا يتداوون بالأعشاب ويلجأون الى الماعز والبقر، يأخذون الحليب واللحوم، وهؤلاء يتناولون الطعام من الأرض نفسها، فكانت طبيعية مائة بالمائة بينما اليوم أصبح طعام الحيوانات مستوردا ويعطونها «كورتيزون» لتكبر أحجامها وتسمن سريعا ثم يبيعونها ونحن نأخذ منهم الحليب واللحم وما تتناوله الحيوانات نأخذها لذلك زادت أوزاننا سريعا واصبحنا نعاني من عدة امراض.

تناول خبزة صغيرة قبل الطعام خالية من السكر تنتج ملعقة سكر كبيرة بعد الهضم

نتج سكرًا من الخضراوات والفواكه لكن ليس من الدراق أو المشمش أو النعناع

حليب الماعز لمدة سبعة أيام مع كوب ماء والامتناع عن الطعام يغسل الأمعاء

ضيفنا في سطور



ممدوح حسن البتديني، اخصائي الأغذية الصحية والطب البديل، يعالج أمراض الكلى والكبد والقولون وضغط الدم والكوليسترول والسكر وكذلك مرض البروستات وذلك من خلال الغذاء الصحي.

أقام يوما خاصا بالسكر والكلى والكبد والقولون والبروستات، وقدم علاجاً لتلك الأمراض في مركز عبدالهادي الصحي، وهو يقيم دورات خاصة عن كيفية تحضير المأكولات الصحية.

البلاهة عند الأطفال تنشأ من خلايا التوحّد وهي عدم تشغيل الفكر الذاتي.. وعدم كسب الدماغ للمعلومة

الخضار والحمضيات والحبوب مع قليل من اللحم تزيد من قوة كبار السن

هل لديكم حلويات خاصة لمرضى السكري؟

ممدوح حسن يحاور الزميلة زينب أبو سيدو

السمنة تأتي من تناول دهون مشبعة وعدم الحركة وعدم التعرض للشمس وعدم الالتزام بأوقات الطعام



الطعام الخفيف يساعد على التفكير الصحيح.. وزيادة الذكاء وزيادة الطعام تجعل الدماغ يعجز عن التفكير

الأجبان والألبان والخضار وقطعة حلوى أهم المواد الغذائية التي يجب تواجدها على مائدة الإفطار

والنعناع والجرجير والزيتون الأخضر تخلص الجسم من الكوليسترول



تعالج السمنة عن طريق المأكولات الصحية

بسبب الأم وكذلك البلاهة وهي عدم الاستيعاب لأن الأم قبل الزواج لا تلتزم بالمواد الغذائية الصحية، من حليب أو طماطم أو غيره، بل تفضل الأيس كريم أو الدجاج المقلي، فعندما تحمل كيف تتوقع أن يكون الطفل عند ولادته، صحيح أن الله يخلق الطفل ولكن بطن الأم هو الذي يحمله فالمواد التي تنقص الأم تنقص الطفل أيضا، فيولد قزما لذلك يجب أن يكون غذاؤها صحيا مشتملا على جميع المواد الغذائية.

البلاهة عند الأطفال

ماذا عن البلاهة وهل للطعام علاقة بذلك؟
● يركز الطفل على نوع واحد من الطعام يجلبه من المطاعم تقليدا لأصحابه أو يرفض أي طعام تجلبه له الأم، حتى لو كان يشبه الهمبرغر لا يتناوله، ويصر على رآيه، فالبلاهة برأسه ركزت على مركز واحد، وهذه صنفات بالتوحد، عدم تشغيل الفكر الذاتي فهي نشات من خلايا التوحد، وعدم الاستيضاح يأتي من عدم كسب الدماغ لكل ما هو جديد، فالبلاهة تبدأ بغرام واحد، وتنتهي بمائة كيلوغرام.

هل من أطعمة تزيد معدلات الذكاء وتساعد الدماغ على التفكير؟

● الطعام الخفيف يساعد على التفكير الصحيح، والذكاء يزيد ولكن زيادة الطعام تجعل الدماغ يعجز عن التفكير فيجلب أمراضا لأجهزة الجسم مثل الكبد والمعدة وغيره، فيقل الذكاء لأنه لا يفكر الابن في واحد وهو تناول الطعام.

بماذا تنصح من يعانون من الأرق؟ وما الأطعمة التي يمكن تناولها مساء؟

● المشروبات الساخنة كالنعناع أو الدارسين مع الشمر أو زنبق الأرق بعد خمس دقائق وبمجرد أن يعبر الدماغ أن هذه المشروبات تزيل الأرق سيرتاح وينام ويستحسن عدم تناول اي مواد غذائية.

أضمة كبار السن

كيف يتم التعامل مع كبار السن؟ وما الأطعمة المخصصة لهم؟

● إذا كان كبير السن يتناول فشة غرام من الأرز، عليه ان يتناول خمسا وعشرين غراما فقط وذلك في وجبة الغداء، وهناك من كبار السن من يحتاج الى خضار مشوية او مسلوقة، عصير خضار او خبز خضار فهناك أكثر كبار السن، اجمالا الخضار والحمضيات وقليل من الحبوب مع كمية قليلة جدا من اللحم تزيد من قواه، بينما اللحوم تزيد من همومها اذا تناولها في وجبة الغداء.

ماذا تقدمون لذوي الاحتياجات الخاصة؟ وهل هناك مأكولات خاصة لكل حالة؟

● لدينا مركز نقدم فيه مأكولات خاصة بطريقة الطهي الصحي، نقدم الخبز والخضار والفواكه فنطبخ من الفواكه مشمشا ودراقا، وكذلك نطبخ تفاحا وبرتقالا وموزا وليس لحما او دجاجا بل نطبخ الفواكه والخضراوات، نزيل مادة البروتين ونجعلها مرقا، ونطعم الجزر فيتغير لونه، ويبدو كأنه قطعة لحم والزهرة ايضا نطبخها ونعملها على شكل لحم ونصنع همبرغر من الخضار، وليس اللحمه وهذه نعطيلها لذوي الاحتياجات الخاصة فهي مفيدة ومهمة جدا بالنسبة لهم.

البروستات توجد منذ الولادة وبعد سن الأربعين تدخل هرمونات جديدة تهاجمها فتتضخم غلي الوجبات السريعة في درجة 5000 مئوية بقدر مقفولة ومضغوطة يسبب السمنة والتخمة في المعدة

وتناول كيلو لحم، فحتما سيصبح وزنه مئة وواحد مئة غرام، وإذا تناول مئة غرام وبينها خضار، فاصبحت كيلو غراما واحدا، أي دخل جسمه تسعمائة غرام خضار، ومئة غرام لحم.

بعد نصف ساعة من الهضم تستصبح الخضار ماء والسعرات الحرارية الموجودة بها قليلة جدا لذلك يعيش عليها الجسم مؤقنا فيظل اللحم الذي تم تناوله يمتص في المعدة، وتخفيض كل ما تم تناوله من بروتين أول ومعادن وكربوهيدرات وسعرات حرارية معينة، فهنا تأخذ المعدة حاجتها فقط.

لفت انتباهي علاج القزامة عند الأطفال بالمأكولات كيف يتم ذلك؟ وهل هناك نتائج ملموسة؟

● القزامة عند الأطفال

الفرولة والمنجا. والخضراوات والفواكه التي تنتج 10٪ من السكر في الحصة المتوسطة اي ملقحة كبيرة من السكر في المئة غرام - هي التفاح، الدراق، العنب، المشمش، الكرز، البازيلاء، عصير البرتقال، والاعذية التي تنتج 20٪ في الوجبة، وتعطي من السكر نصف ملعقة هي: الفاصوليا اليابسة، الموز، المعكرونه، القلقاس، الاجاص، التين، الذرة والبطاطا الصينية.

ان قطعة من الخبز تنتج - بعد هضمها - نحو ملعقة كبيرة من السكر بينما حصة من الحبوب تنتج نصف الكمية فقط، اما الفواكه المجففة فهي مصدر خصب للسكر، إذ تحتوي على 75٪، يفضل تناول خبز مصنوع من الفواكه والخضار فقط.



تأتي الجلطات بسبب الطعام السمن

● حتى نعالج السمنة يجب أن نعرفها، فهي عبارة عن تناول دهون مشبعة، وعدم الحركة وعدم التعرض للشمس نهائيا، وعدم الالتزام بأوقات خاصة للطعام.

لقد مرت على حالتان أزلت فيهما عشرين كيلوغراما خلال شهر، والطريقة هي ريجيم لمدة سبعة أيام، يوم يشرب فيه ماء مع ليمون فقط ويوم يشرب فيه قول الصويا الذي أصنعه من حليب الماعز فينزل الوزن بطريقة متناسقة، الأكتاف مع البطن مع الساقين وهذا معتمد.

علاج السمنة بالطعام

هل طريقتكم بعلاج السمنة بالمأكولات فعالة؟

● فعالة جدا والتجربة خير برهان، فمثلا إذا كان وزن الشخص مئة كيلو غرام،

● إذا شعر الشخص بالم في كليته فعليه تخفيف كمية الخبز في الطعام، ويزيد من تناول السمك أو قطعة لحم صغيرة وكذلك الحبوب لتنظيف الكلى والخضار جيد لغسيل الكلى، البرتقال والشعير وفول الصويا والفاصوليا وكلها مجففة حتى البامية، ليست مطبوخة أو مسلوقة، إنما مجففة مطحونة، وتطبخ لمدة ربع ساعة فقط وليس لفترة طويلة وتناول الماء باستمرار وكذلك الخضار المشوي أو الخضار المطبوخ كالطعام الصيني الذي يضعون به قليلا من الدهن، ثم يضعون الجزر، والطماطم والبصل والثوم، كلها معا خاصة الملقوف والزهرة فهذا يغسل الكلى ويغسل المعدة أيضا.

نتوقف عند السمنة، كيف يمكن علاج السمنة عن طريق

كوب حليب لمدة سبعة أيام مع كوب ماء مع عدم إدخال أي مواد غذائية على البطن عدا علبة تونة أو سمك مشوي وعدم تناول لحم أو دجاج. بعد أسبوع تغسل المعدة ويشعر الشخص بأن وزنه نزل رغم أنه لم ينزل بل زالت الأوساخ المتراكمة منذ سنوات.

الجلطات.. والطعام

هل يمكن الوقاية من الجلطات عن طريق تنظيم الطعام؟

● الجلطة عبارة عن كثافة في الدم بسبب الطعام الدسم كثيرا وعدم الحركة، فعندما يضخ الدم يصل إلى مناطق بالشرريان تضعف معها قوته ما يؤدي إلى انسداد في الشرريان، وبالتالي الجلطة، فلحماية الشرريان يجب تقليل نسبة النشويات ولا داعي لتناول الأرز بكثرة.

عندما نخضر ماكينه حديد بإمكاننا أن نفرم أي شيء، ولكن إذا وضعنا بها قطعة حديد، ستتكرر الماكينة مع العلم أن كليتهما حديد وكذلك معدة الإنسان من لحم، وإذا وضعنا بها كميات كبيرة من اللحوم تتعب كثيرا، ليس معنى ذلك ألا نتناول اللحم، ولكن بكميات بسيطة.

نصحتني لأي شخص أن يتناول ما تشتهي نفسه، ولكن بكميات محدودة ويجب تنظيم طعامه وبالنسبة للماء يحتاج جسمه إلى ثلاث أو أربع لترات في اليوم فعليه تناولهم بانتظام لحماية نفسه من الأمراض.

برأيكم ما وجبة الفطور المثالية وما وجبة العشاء المثالية؟

● أهم المواد الغذائية التي يجب تواجدها على مائدة الإفطار أجبان أو لبان ولهذا وجد الخضار فهذا شيء جيد ومن المهم وجود قطعة حلوى صغيرة مع قطعة خبز بيضاء أو سمراء لا يهم مع وجود بيضة مسلوقة. أما العشاء فبالنسبة لنا كإخصائي تغذية نركز على تناول برتقالة أو ليمونة مقطعة مسلوقة وتفاحا مسلوقة، مع الإبقاء على تناول الأرز ولكن إذا حدث فيجب أن يكون بين وجبة العشاء والنوم ثلاث ساعات على الأقل مع الحركة.

مأكولات للكلى

هل هناك مأكولات خاصة لمرضى الكلى؟



يجب ان نحافظ على نسبة السكر في اجسامنا



يجب ابتعاد مرضى السكري عن سكر قصب السكر