

كُتبت: زينب أبو سيدو

نال الطب البديل خلال العقود الأخيرة اهتمام الناس والباحثين في كل دول العالم وخصوصا لجهة استبدال العلاجات الكيميائية بالطبيعية اضافة لتفوقه في موضوع الوقاية من الامراض واسلوب الحياة الصحي الذي يمنح الجسم القدرة على الاستشفاء الذاتي بمساعدة منتجات غذائية طبيعية.

وخلال لقائنا مع اخصائي الطب البديل والاعشاب فهد البناي، اكد ان كثيرا من النباتات تعتبر علاجات طبيعية مساعدة لكثير من الامراض، فأوراق اكليل الجبل فعالة في التغلب على سرطان الثدي والجلد وسرطان الدم والبروستاتا والقولون، كما ان الصمغ العربي يساعد مرضى الكلى والايديز لأنه يرفع كفاءة جهاز المناعة، كما يساعد في إنقاص الوزن. وأوضح البناي ان التلبينة التي وردت فيها احاديث شريفة تخفف الاكتئاب والحزن ونهدي من الانفعال وسرعة الغضب. كما تحدث عن فوائد عسل النحل والاستشفاء به، وتحدث كذلك عن فوائد خل التفاح وغيره من المنتجات الطبيعية، فإلى التفاصيل:

عسل النحل معتم... ويطهر الجروح من الجراثيم ويساعد على نمو الخلايا والأنسجة

البناي لـ «الأنباء»: إكليل الجبل يحتوي على أقوى المركبات الطبيعية المضادة للسرطان



فهد البناي
اخصائي
الطب البديل
والاعشاب

الألياف ظهر للصمغ العربي مؤخرا كثير من الاستخدامات الأخرى في أغذية الحمية، باعتبار ان الألياف صمغ مهم في تناول اليوم ضمن الوجبات الغذائية، ويصلح للصمغ العربي كمادة غنية بالألياف الغذائية الذاتية في الماء بجانب سهولة هضمها من قبل البكتيريا والكائنات الدقيقة الموجودة بشكل طبيعي في أمعاء الإنسان. وبالتالي الى الاستخدامات المستجدة والحديثة نسبيا، يمكن القول ان الصمغ العربي يتناسب تماما كمادة غذائية غنية بالألياف الغذائية، إذ تتراوح النسبة الكلية بين ما يقارب 86% و87% من الوزن الكلي لأي قطعة من الصمغ العربي.

وبهذا التطبيق في مجال الألياف الغذائية، يعتبر الصمغ من أفضل الخيارات المتاحة للصناعات الغذائية والطبية التي تتطلب الألياف الغذائية الذاتية في الماء، بجانب سهولة الهضم في أسفل الجهاز المعوي، وتساعد هذه الألياف الغذائية الذاتية في تكاثر البكتيريا الحميدة في أسفل الجهاز المعوي.

بم تفيد الياف الصمغ العربي؟
● تفيد هذه الألياف مرضى الكلى والسرطان والايديز، ربما لرفعها كفاءة جهاز المناعة أو لمساعدتها على تكاثر الخلايا المخاطية، إذ ان الياف الصمغ تقلل من امتصاص الجسم للسكر وتساهم في علاج مرض السكر وتزيد فرز الإنزيمات الهاضمة للدهون، وتتنسب في تخفيف الوزن وتقلل نشاط الجينات التي تساهم في فرص الإصابة بسرطان القولون، ولذا يمكن استعمال الصمغ كوقاية لدى الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بسرطان القولون وتعمل على تخفيف الالتهاب، وذلك يساهم في خفض ضغط الدم وعلاج أمراض الكلى، والتهاب المفاصل وداء الملوك.

إكليل الجبل

هل نبات اكليل الجبل مضاد للالتهابات؟
● يحتوي الروزميري على مركبين قويين يستخدمان كمضاد للالتهابات وهما carnosol و carnosic acid وأثبتت الدراسات انهما يساعدان على تثبيط إنتاج إنزيم COX-2 المتسبب في الالتهابات وتثبيط أكسيد النيتريك والذي له دور ايضا في الالتهابات.

هل لهذا النبات تأثير على مرضى السرطان؟
● تحتوي أوراق اكليل الجبل على مادة الكارنوسول والتي أثبتت الدراسات انها من أقوى المركبات المضادة للسرطان وثبتت فاعليتها في التغلب على سرطان الثدي والجلد والدم والبروستاتا وسرطان القولون.

والقوباء، وتناوله مع البيض بصحن البشيرة، ونصح زبائنه وأصدقائه بان يتناولوا صباح كل يوم على الريق كأسا من الماء في ملعقة صغيرة من الخل والعسل، فإنهم بذلك يظهرن أجهزتهم الهضمية من كل سوء ويحصلون أيضا على عناصر مفيدة ومغذية ومطهرة، وقد اظهر بحث جديد ان تناول الخل يوميا يقلل من مستوى السكر في الدم.

الصمغ العربي

ما فوائد الصمغ العربي لجسم الإنسان؟

● يحتوي الصمغ العربي من الألياف يزيد فرص استخدامه للحمية وانقاص الوزن، وبسبب محتوياته العالية من

الألياف 0 - البروتينات 0 - الكوليسترول 0.
● لقد وصف الخل في الطب الحديث بأنه منعم ومرطب ومدر للبرق والبول ومنبه للمعدة، حيث قال الطبيب الشهير جارفيز: اذا شرب مع الماء كان أحسن علاجاً للبرد ويفيد ضد التقشف

مركز البناي للمكملات الغذائية.
● يقدم البناي برنامج الطب البديل بتلفزيون الكويت، وقد قدم أكثر من 120 بحثاً علمياً في علوم النباتات، ويحاضر في المراكز الإسلامية والأوقاف والمدارس والجامعات.
● كتب بعدة مطبوعات منها «النهضة» و«الكويتية» و«القيس»، ويكتب مقالة أسبوعية بمجلة «البقلة»، وهو يعد ويقدم برنامج الطب البديل بتلفزيون البوادي.

المعلومات الغذائية الموجودة به؟
● يحتوي كل كوب من الخل على 239 غراما بحسب وزارة الزراعة الأميركية وعلى المعلومات الغذائية التالية:
الدهون 0 - الدهون المشبعة 0 - الكربوهيدرات 2.22

فهد البناي اخصائي الطب البديل والحجامة، وأصول تفسير الرؤى. وهو استاذ بالعلوم السياسية والقانون الدولي والهندسة الكيميائية من جامعة كانساس واستاذ في الحجامة وخبير بالأعشاب.
● استاذ ومحاضر مادة كنوز النباتات الطبيعية.
● حاصل على شهادة العلاج بالعسل ومشتقاته.
● رئيس لجنة العلاقات العامة والإعلام بجمعية الطب البديل ومدير مركز دلّة الضيافة للطب البديل ومدير

واحتواء التلبينة على هذين العنصرين ضروري للحد من سرعة الغضب والانفعال والشعور بالاكتئاب والحزن، وضبط عنصر البوتاسيوم والمغنيسيوم له تأثير في تخفيف الاكتئاب عن طريق تأثير هذين العنصرين كما ان التلبينة تحتوي على الحمض

الأميني الذي يسهم في تخليق أهم الناقلات العصبية، وهو السيروتونين، والتي تؤثر بشكل واضح في الحالة النفسية والعصبية للمريض.
خل التفاح
نسمع كثيرا عن خل التفاح فما هو؟ وما

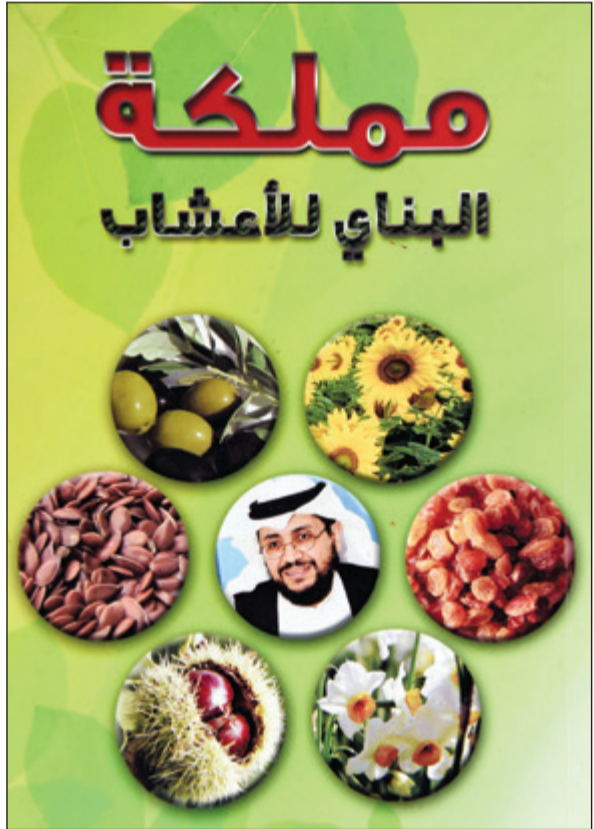
الاطباء العسل كدهن موضعي للجروح المزمنة والجروح بعد العمليات الجراحية والجروح في المناطق الجراحية والمغطاة، وفي كثير من الاحيان يستخدم عسل النحل كدهن موضعي على جروح مرضى السكر وفي هذه الحالة ينقذ العسل باذن الله مريض السكر من بتر العضو، واستخدام العسل للجروح كدهن موضعي عليها ثابت من قديم الزمان، وما يدل على هذا حفظ جنث موتي في العصور القديمة بالعسل.

وماذا عن عسل النحل وامراض العيون؟
● عسل النحل يجلو ظلمة البصر وينقي العين.. وهو مفيد لالتهابات وحساسية العين، والتهابات وتقرحات الجفون، وتوجد مراهم طبية العسل احد مكوناتها.

هل يفيد العسل في حموضة المعدة؟
● من المعروف عن العسل انه غذاء كامل القلوية، ولذلك فإنه يفيد في حالات حموضة المعدة، وقرحة المعدة والاثنا عشري، والعسل كما تقول الحكمة القديمة «احسن صديق للمعدة»، وما يدل على فائدة العسل نظافة وطهارة المعدة ويحتوي على معظم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، وينصح دائما باستخدام العسل على الريق وعند خلو المعدة اثناء اليوم.

ما التلبينة؟ وهل هناك احاديث وردت في فوائدها؟
● هي حساء من دقيق الشعير بنخالته، يضاف اليهما كوب من الماء، وتطهى على نار هادئة لمدة 5 دقائق ثم يضاف كوب من الحليب وملعقة عسل نحل، وقد سميت تلبينة تشبيها لها باللبن في بياضها ورقتها، وقد أوصى النبي ﷺ بالتداول بها قائلا «التلبينة حجة لؤؤاد المريض، تذهب ببعض الحزن».

ما معنى حجة لؤؤاد المريض؟ وهل توجد دراسات حديثة تثبت ذلك؟
● أثبتت الأبحاث الألمانية ان الحزن والاكتئاب هو خلل كيميائي، كما اثبتوا ان هناك مواد لها تأثير في تخفيف الاكتئاب والحزن مثل عنصر البوتاسيوم والمغنيسيوم، ومضادات الاكسدة والميلانولين، وبعض عناصر فيتامين ب المركب والسيروتونين،



من إصدارات فهد البناي



اخصائي الاعشاب والطب البديل فهد البناي متحدثا الى الزميلة زينب أبو سيدو (انور الكسري)



تناول الخل يوميا يقلل من مستوى السكر في الدم



عسل النحل يحتوي على مواد مضادة وقاتلة للبكتيريا