

البطاقة رقم 1: أساسيات نظام الطيبات (راحة الجهاز الهضمي)

نظام الطيبات

- **الهدف الأساسي:** إعطاء الجسم فرصة لإعادة التوازن الكيميائي والهرموني والهرموني.
- **الخيار الأول (الصيام):** هو الوسيلة الفعالة لتحقيق هذا التوازن.
- **الخيار البديل:** (في حال عدم القدرة على الصيام):
 - الأكل عند الجوع فقط.
 - الشرب عند العطش فقط.
 - تجنب الشبع التام (عدم الامتلاء).
- **القاعدة الذهبية:** العلاج يكمن في عدم إرهاق الجسد في عمليات الهضم المستمرة.



◀ قاعدة الـ 80%: التوقف عن الأكل قبل الوصول لمرحلة الشبع التام يحافظ على طاقة الجسم ويوجّهها نحو التثافي الذاتي وإصلاح الخلايا.

البطاقة رقم 2: الممنوعات الدوائية والكيميائية

نظام الطيبات

- القاعدة الأساسية: ممنوع دخول الجسم أي أدوية كيميائية.
- يشمل ذلك بشكل صريح:
 - خفض الحرارة.
 - المسكنات بجميع أنواعها.
 - الفيتامينات والمكملات الغذائية الصناعية.
- السبب: أي شيء خارج طبيعة الجسم يسبب ضررًا.
- النتيجة المترتبة: الاستمرار في تناول هذه المواد يؤخر ظهور النتائج حتى لو كنت ملتزمًا بالنظام الغذائي.



« افكر: الجسم يمتلك قدرة هائلة على التشافي الذاتي عند إزالة "العوائق" الكيميائية عنه، فاعطه الفرصة.

البطاقة رقم 3: الأطعمة المسموحة (النشويات والأجبان)

نظام الطيبات

- النشويات المسموحة:
 - خبز توست كامل الحبة.
 - بطاطس (مهروسة بزبدة، مقلية بزيت، شيبسي).
- شروط البطاطس: مطعمة بملح فقط.
- الأجبان المسموحة:
 - جبنة جودة.
 - جبنة فلمنك.
- ملاحظة هامة: الرومي ممنوعة.

تذكر: البساطة هي المفتاح؛
الترزم بأنواع المحددة وبالتتبيل
البسيط بالملح فقط.



البطاقة رقم 4: العصائر والمشروبات الساخنة

نظام الطيبات

- العصائر المسموحة: العصائر المعلبة مثل جوافة، عنب، كرز، توت.



- **تنبيه هام جداً:** ممنوع تماماً العصائر الفريش (الطبيعية) لصعوبة هضم أليافها.



- المشروبات الساخنة المسموحة: قهوة تركي فقط.

< القاعدة الذهبية: العلاج يكمن في عدم إرهاق الجسد في عمليات الجسد في عمليات الهضم المستمرة.



البطاقة رقم 5: العصا 5- مكررات يوميا

نظام الطيبات

• مسموح التكرار يوميا (لكل وجبة):



سكر



رز



زيت

زيت



تمر



بطاطس



• مسموح للتكرار اليومي (صبح وليل):

نوتيلا

عسل نحل

• **تنبيه هام:** بعض المسوحات لا يفضل تكرارها يوميا لعدم ارهاق الجهاز الهضمي.

• المربيات المسموحة:



التين



البلح



التوت



الكريز



العنب

ك لك في اليوم 15 ملعقة سكر
لتنشيط البدن باعلي سرعة.



البطاقة رقم 5: الوجبة الرئيسية الرئيسية (طبق رز وسمك)

نظام الطيبات

مقلي من
غير دقيق



زيت أو سمنه

ملح



يطعم بالخل



سمك بحر
مشوي

⚠️ **تنبيه هام جداً:** ممنوع السمك المزارع.



ممنوع:

ممنوع: الجمبري، السبيط، والقشريات.

< **تنبيه هام:** الليمون ممنوع،

لكن يمكن إضافة خل أو ملح أو زيت
زيت درة.



البطاقة رقم 6: طائر الحمام

نظام الغذاء

- **المقبول الوحيد:** هو طائر الحمام؛ مقبول لأنه يتغذى حصرياً على الحبوب النظيفة.



- **تحضير بسيط:** يُحضّر بأسلوب بسيط: السمن الطبيعي (أو الزيت) والملح فقط.



- **شوربة الأرز:** مرق طهي الحمام مثالي لعمل شوربة للأرز، مما يجعله أكثر قيمة غذائية وسهلاً في الهضم.



- **القاعدة الذهبية:** التركيز على نقاء مصدر البروتين يسهل عملية الهضم ويحافظ على نظافة الأمعاء.

◀ **الخلاصة:** الالتزام بمصادر الطعام النقية كطائر الحمام، هو المفتاح لتنظيف الأمعاء وتعزيز القدرة على الشفاء الذاتي.



البطاقة رقم 7: دليل اللحوم المسموحة

نظام الطيبات: المسموحة

- اللحوم المسموحة: تشمل لحم الضاني ولحم البتلو.



- طرق التحضير: يُسمح بتحضير اللحوم بطريقة السلق أو الشواء.



- التتبيلة: يُشترط استخدام الملح والزيت فقط للتتبيل.



- القاعدة الذهبية: تَحَرِّي مَصْدَر لَحْمَة موثوق منه.

- القاعدة الذهبية: تَحَرِّي مَصْدَر لَحْمَة موثوق مِنْهُ.



البطاقة رقم 8: الفواكه المسموحة (في إطار نظام الطيبات)

نظام الطيبات

• الكريز والعنب الاحمر والتين لكن ليس يوميا



• الزيتون الاسود والاخضر وليس يوميا



• شرب الماء علي اقل القليل

Dr. Diaa ElAwady

