

www.ibtesama.com

النظام الغذائي

لتنتهي خلاف

www.ibtesama.com



الاكتشاف الذى أنقذ حياة الرجال والنساء

www.liverdoctor.com

** معرفى **

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الابتسامة

جائزه
أفضل المبيعات
لكتاب غير قصصي
خلال العقد
ال الحالى



أحب كبدك
وعش حياة أطول



بعلم مؤلفة أفضل الكتب مبيعاً
د. ساندرا كابوت

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore

ليست مجرد مكتبة ...



النظام الغذائي
لتتنظيف
الكبد





النظام الغذائي

لتتنظيف

www.ibtesama.com

الكتاب

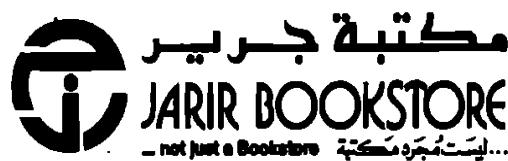


أحب كبدك
وعش حياة أطول

بقلم مؤلفة أفضل الكتب مبيعاً

د. ساندرا كابوت

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
not just a Bookstore ...
ليست مجرد مكتبة



للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية ، قطر ، الكويت والإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارتنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلينا على
jbpublishers@jarirbookstore.com

إخلاء مسؤولية

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية من الكتاب. وعلى الرغم من أننا بذلنا قصارى جهدنا في نشر وترجمة الطبعة العربية، فإننا لا نتحمل أي مسؤولية أو نقدم أي ضمان في ما يتعلق بصحة أو اكتمال المادة التي يضمها الكتاب، لذا فإننا لا نتحمل، تحت أي ظرف من الظروف، مسؤولية أي خسائر أو تعويضات سواء كانت مباشرة، أو غير مباشرة، أو عرضية، أو خاصة، أو متربة، أو أخرى. كما أننا نحن مسؤوليننا بصفة خاصة عن أي ضمانات حول ملاءمة الكتاب عموماً أو ملائمه لغرض معين.

٢٠١١ إعادة طبع الطبعة السادسة

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © Dr Sandra Cabot, 2005
First Published in the United States by SCB International
All rights reserved.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2005.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or
by any means, electronical or mechanical, including photocopying, recording or by any
information storage retrieval system without permission from JARIR BOOKSTORE.

المملكة العربية السعودية ص.ب: ٣٩٦٦٣٦٢٦٠٠٠ - تليفون: ٩٦٦ +٩٦٦ - فاكس: ٩٦٦ +٩٦٦ ٤٦٥٦٣٦٢

The Liver Cleansing Diet



This book will be a revelation to those suffering from poor health, liver disease, and/or excessive weight.
I have dedicated it to all those people.



SCB
International Inc.



المحتويات

- 
- ١ مقدمة إلى حمية تنظيف الكبد
 - ٩ كلمة من المؤلفة د كابوت
 - ٢١ أسئلة عامة حول حمية تنظيف الكبد
 - ٢٣ من الذي يمكنه الانتفاع بحمية الكبد النظيف ؟
 - ٤١ ٣. ما هي أعراض الكبد المتعب ؟
 - ٥١ ٤. التركيب الفسيولوجي للكبد ووظائفه
 - ٦٥ ٥. المبادئ الائنة عشر الضرورية لتحسين وظائف الكبد
 - ٩٧ ٦. علاجات طبيعية من أجل كبدك
 - ١١٣ ٧. الفلسفة العامة وراء حمية تنظيف الكبد
 - ١١٩ ٨. خطة تناول الطعام خلال الأسابيع الثمانية
 - ١٢٥ خطة القائمة الأساسية
 - ١٢٦ القسم الأول - الأسبوعان الأولان
 - ١٣٥ القسم الثاني - الأسابيع الأربع الوسطى

١٤٦	القسم الثالث - الأسبوعان الأخيران
١٥٩	٩. وصفات لحمية تنظيف الكبد
١٦٢	أنواع الغموس والمهروسات الصحية
١٦٥	أنواع الحساء والصوص
١٦٨	تتبيلات السلطة
١٧٦	السلطات
١٩٦	وصفات الشوربة
٢١٣	وجبات الإفطار
٢٢٦	الأطباق الرئيسية
٢٦٣	أصناف الحلوي
٢٧٧	سؤال : ما هو الفرق بين "اللايفاتون" و "اللايفاتون بلاس" ؟
٢٨١	١٠. التهابات الكبد

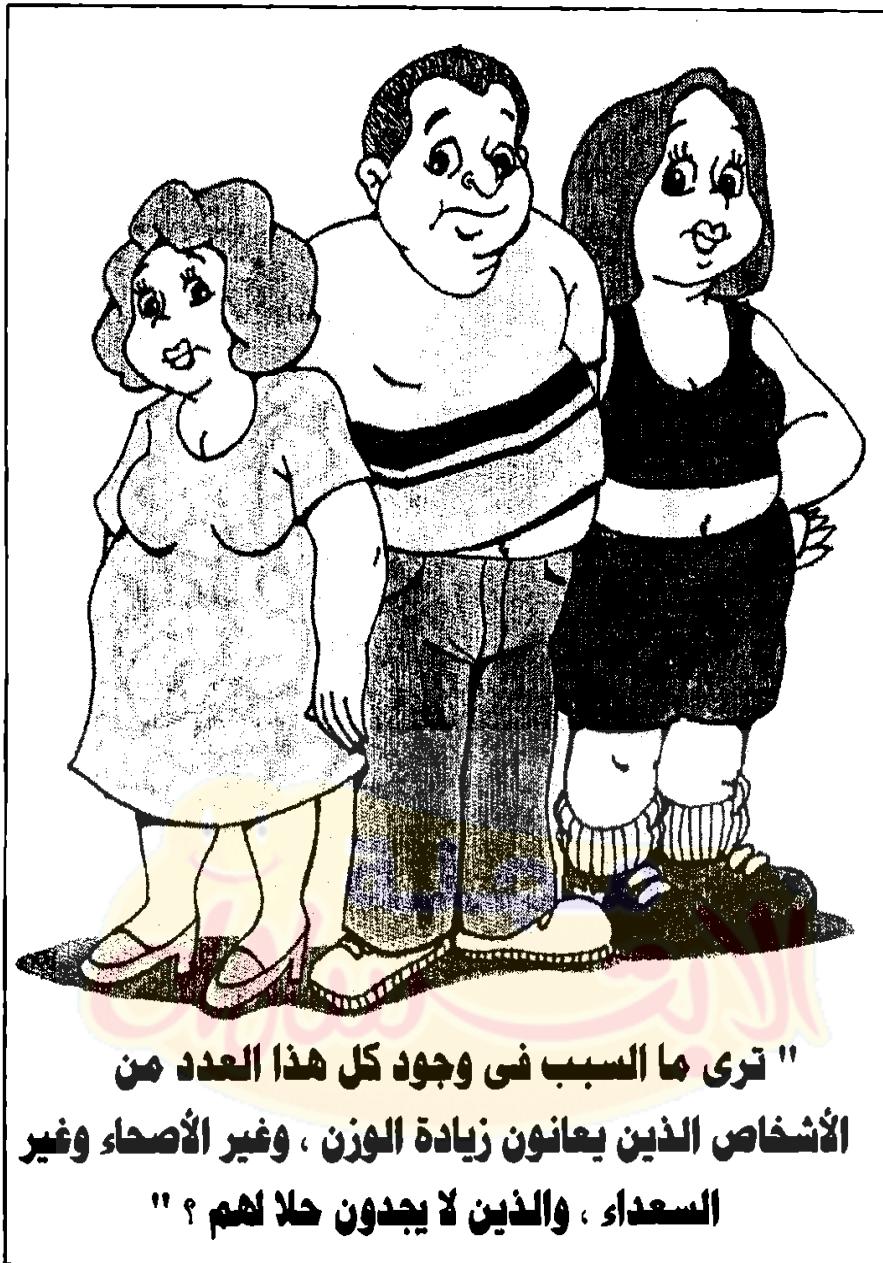


الفصل الأول

مقدمة إلى حمية تنظيف الكبد

يعاني العديد من الأشخاص من مشكلة البدانة وبطء التمثيل الغذائي طوال حياتهم ، وعندما يتقدم بهم العمر يجدون أنهم يزدادون وزناً بالتدريج ، وهذا يستسلمون للكروش البارزة ، وللترسبات الدهنية العنيفة . وبعد سنوات من تجرب حمية بعد أخرى في حلقات مفرغة ، لا تؤدي تلك المحاولات إلا إلى زيادة أكثر في الوزن والشعور بالإحباط ، ثم يسلّمون بالفكرة الخاطئة التي تقول إنه ما من شيء يمكنه حل مشكلتهم حلاً جذرياً . ومن الواضح أن هناك شيئاً ما خطأ ، حلقة مفقودة أو مفتاحاً غامضاً ، برغم أننا الآن تحت أيدينا أجهزة الكمبيوتر ، وشبكة الإنترنت ، وأنظمة الأقمار الصناعية المعقدة التي تغطي جميع أنحاء العالم ، وأصبح من السهل أن تنجيب السيدات اللاتي تجاوزن سن اليأس ، وغير ذلك من المنجزات التي تحرير العقول ، لكن ما يحير العقل أكثر أنه لم يقل أحد : " ترى .. ما هو السبب في وجود كل هذا العدد من هؤلاء الأشخاص الذين يعانون زيادة الوزن وغير الأصحاء وغير السعداء والذين لا يجدون لهم حللاً ؟ " . في الواقع الأمر ، فإن الحلول الحقيقة بوجه عام بسيطة (وليس سطحية) كما أنها منطقية وعملية . لابد أن تكون الحلول أيضاً سهلة الاتباع ، وإلا سنقع في منتصف الطريق ونلقى بها في سلة المهام التي تكاد تكون مستحيلة !

لابد أن أعترف أن الأمر استلزم مني أكثر من عشرين عاماً من الممارسة الطبيعية قبل أن أعثر على الحل ! إن الكبد وهو العضو الأهم في عملية التمثيل الغذائي ، لابد أن يكون هو الحلقة المفقودة . بدا لي الأمر بسيطاً للغاية ولكن بالقدر نفسه غير قابل للتصديق ؛ لماذا لم يفكر أي شخص في هذا من قبل ؟



بسبب الطب الحديث ، أولينا اهتماماً لمعالجة الأعراض الناشئة عن المرض دون الأسباب الأصلية . والبدانة ما هي إلا عرض لخلل وظائف الكبد ، ولا يرجع فقط لعدد السعرات الحرارية التي نتناولها في الطعام . ورحنا نهاجم عرض البدانة بحمية مؤقتة بعد أخرى ، مهوسسين بالأثر العالى الذى تحدثه التمارين الرياضية ، وتدبيس المعدة ، والعقاقير السامة مثل مثبطات الشهية ، والملينات ، ومدرات البول . لقد أخفقنا في التعامل مع السبب الجذرى لاختلال وظائف الكبد . بل في الواقع نجحنا في التجاهل الفعلى لأكثر أعضاء الجسم بذلاً للجهد ، بما استتبع ذلك من عواقب وخيمة . وكما سوف يتبيّن لك من خلال قراءة هذا الكتاب ، فإن عواقب إساءة علاج الكبد لا تقتصر فقط

على السمنة المفرطة ، ولكن تشمل أيضاً حدوث أمراض تدهور الحالة الصحية وأمراض أوعية القلب بنسبة عالية ، وهي الكارثة التي تعانى منها المجتمعات المترفة في عصرنا الحديث

لقد رأيت أكثر من ثلاثين ألفاً من المرضى ، يعاني العديد منهم من الزيادة المفرطة في الوزن ، وبطء عملية التمثيل الغذائي ، وذلك حتى عام ١٩٩٤ عندما قررت أن أعالج جميع تلك الحالات ببرامج تنشيط وظائف الكبد وكم بدت هذه الوسيلة شديدة الوضوح حتى أردت ركل نفسي بسبب الوقت الطويل الذي مضى دون القيام بهذا ، وشعرت بارتياح هائل عندما أدركت أن عملي منذ الآن سيكون أكثر يسراً وفاعلية وشعرت بضرورة ادخال الارتياح على مرضى ، وتوثيق اكتشافي الجديد عكفت على العمل لمدة عامين ، وثبتت صحة نظريتي بأن الكبد هو مفتاح السيطرة على الوزن باختبارها على ١٥٤٠ مريضاً من عالجتهم باستخدام برنامجي لتنشيط وظائف الكبد وهؤلاء الذين كانوا يقيمون بعيداً ولا يستطيعون متابعة حالاتهم بنفسي ، كنت أتابعهم بالراسلة ، ومع الاستمرار في تطبيق برنامجي والحمية الخاصة بتنظيف الكبد كانوا قادرين على تحقيق النتائج نفسها التي حققها المرضى العاديون الذين كنت أتابع حالاتهم بنفسي ولقد ضمنت تاريخ تطور بعض هذه الحالات الناجحة من أجلك في هذا الكتاب ، بغرض تحفيزك وإلهامك

وبصرف النظر عن مدى ما تشعر به من سوء مشكلة وزنك ، أو محاولاتك السابقة ، فإن هذه الحمية لتنظيف الكبد يمكنها أن تنجح في علاج حالتك وأنا أعلم صحة هذا لأنني شاهدت نجاحها في علاج مرضى كانت حالاتهم بالغة السوء ، حتى إن بعضهم كان فقد كل أمل في التحسن

قمت بدراسة الكبد كطالبة طب وكطبيبة في أحد المستشفيات ، على الرغم من أن معظم مرضى الكبد الذين قمت برعايتهم في هذه الآونة كانوا يعانون أمراضاً خطيرة ، مثل التليف الكبدي ، والالتهابات المزمنة ، وسرطان أو أورام الكبد ، أو الكبد الدهني ، وقصور وظائف الكبد - لم يكن مرآهم يسر الناظرين وكانت أشعر بشفقة شديدة تجاه هؤلاء المرضى ، لأنهم الرهيبة ولغموض مستقبلهم في حال عدم توافر جراحات لزراعة كبد

وكطالبة طب أمضيت الساعات العديدة أدرس على أيدي أطباء العلاج الطبيعي ، وووجدت نفسي أقع في أسر طرق العلاج الطبيعي التي يستخدمونها . وتيقنت أن لديهم الكثير مما احتاج لتعلمها ، وكانت قوائم الانتظار مليئة بأسماء المرضى الذين أخفق الأطباء الآخرون في مساعدتهم . ومع ذلك العلاج الطبيعي تعلمت للمرة الأولى الأهمية القصوى لأضخم أعضاء الجسد - الكبد ! ويزن كبد البالغين من ٤٢ إلى ٥٣ أوقية (٢ رطل و ٣ أوقيات إلى ٣ أرطال وهو أوقيات) - ويعادل $\frac{1}{6}$ من إجمالي وزن جسد الإنسان البالغ . نعم ، إن الكبد يشغل حيزاً كبيراً وليس مجرد شيء ما هناك على سبيل الحشو الزائد ! في كل تلك الحالات المرضية قام أطباء العلاج الطبيعي بفحص حالة الكبد عبر طرق مختلفة مثل دراسة قزحية العين ، أو استعمال الإبر الصينية ، وعن طريق دراسة تاريخ مرضاهم الصحي . وفي الغالبية العظمى من تلك الحالات كانت توجد مشكلة ما بالكبد ، أحياناً تكون الحالة متوسطة ، وأحياناً متدهورة تماماً ، وتصحح حالة هذا الكبد المسكين كانت على الدوام هي الخطوة الحاسمة في برنامجهم العلاجي . حيث كانوا يتعاملون مع الكبد بإدخال تغييرات على النظام الغذائي ، وببعض الأعشاب المداوية للكبد ، وفي بعض حالات التسمم الأشد خطورة ، باستخدام برامج الصيام الكامل .

وقد شاهدت الكثير من النتائج الإيجابية ، وفي الحقيقة شاهدت أيضاً بعض النتائج الإعجازية لدى بعض المرضى متدهوري الحالة . ونتيجة لهذه العلاجات استوعبت أنه لكي يحتفظ المرء بصحة جيدة ، فعليه أن يهتم دائماً بحالة الكبد . وعلى الرغم من أن رحلتي المهنية اتجهت بي فيما بعد إلى مجالات طب النساء والتوليد ودراسة الغدد الصماء النسوية ، إلا أن أهمية حالة الكبد كانت قد استحوذت على عقلى الباطن بالفعل . وأحمد الله على أننى ذات يوم سأذكر كيف أسيير على نهج حكمة العلاجات الطبيعية العتيقة .

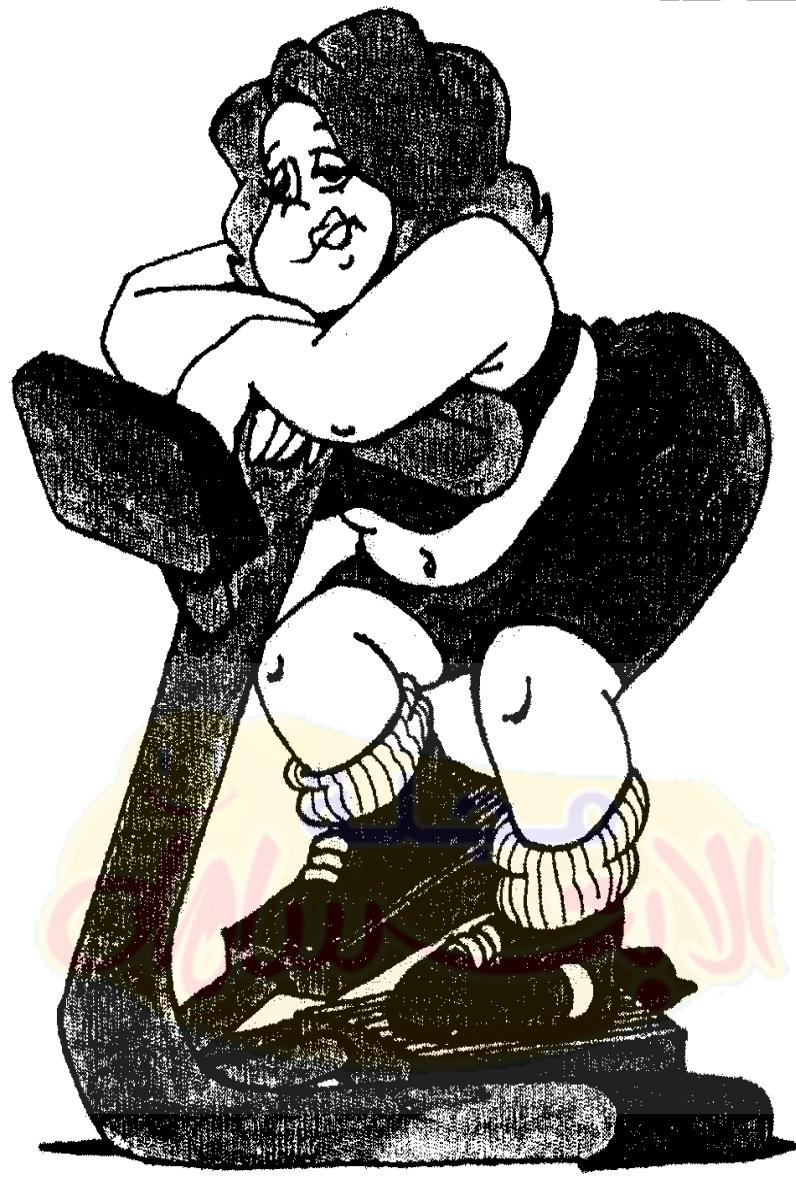


لقد تنفست الصعداء في ارتياح ، وهكذا فعل مرضى ، عندما أدركت حاجتنا إلى التعامل مع الكبد بأقصى درجة من الاهتمام الذي يستحقه . لقد رأيت الكثير من الحالات الصعبة لأشخاص يعانون من أمراض مزمنة أو السمنة المفرطة وتستمر معاناتهم لأعوام ، وغالباً ما كانوا يجيئون إلى قائلين : " أنت الأمل الأخير لنا " ، أو " أنت ملاذنا الأخير " . وإنها لمسؤولية كبيرة . وأحياناً كنت أفكر كم ستكون حياتي أيسراً لو أن مرضى كانوا لا يشتكون إلا من التهاب الحلق ، لكن عندها لن تكون ممارسة الطب مثيرة للاهتمام كثيراً !

لقد شعرت بالثقة في قدرتي على مساعدة هؤلاء الأشخاص حالياً باستخدام برنامج شفاء وتنظيف الكبد . ومن المدهش حقاً أن هؤلاء المرضى شعروا بما لدى من ثقة وتحمسوا لذلك النوع من العلاج ، وبهروا جميعاً عند معرفة أن الكبد فيه المفتاح المفقود لإنقاص الوزن وتحقيق تمثيل غذائي متوازن . وفي حقيقة الأمر فإنهم أغروا بهذه الفكرة ، بما أنها كشفت لهم عن سبب إخفاق كل الحميات المؤقتة التأثير التي جربوها ، وسبب عدم الحصول على التأثير الرغوب من العقاقير التي تناولوها للسيطرة على مشكلات مثل ضغط الدم ، ارتفاع نسب الكوليسترول ، الحساسية ... الخ .

هناك الملايين من الرجال والنساء الذين يناضلون مع حمية متسرعة جديدة في لحظتنا هذه ، ومن ينفقون الكثير من المال في عيادات إنقاص الوزن ، ومن أصيروا بحمى الذهاب إلى صالات الألعاب الرياضية ، وعلى وجه العموم يشعرون بالحرمان وبؤس الحال . إن التدريبات الرياضية أمر حيوي بلا شك ، وكذلك الحصول على بعض الدعم النفسي ، فأعتقد أن جماعات الدعم النفسي لها فائدة قصوى ، مثل : جماعة مراقبى الوزن ، وجماعة الحد من الإفراط فى الأكل ، وجماعات أخرى كثيرة . لكنكم تدركون أن من حكمكم التوصل إلى نتائج إيجابية بعد المجهود الضخم الذى تبذلونه فى كل تلك الاتجاهات ، بينما لستم متأكدين إلى متى سيكون عليكم القيام بهذا العمل الشاق ، ولا لوم عليكم ، فإنها مهام فوق الاحتمال !

يمكنكم الآن أن تتنفسوا الصعداء وتستريحوا من كل هذا ، لأنكم أيضاً اكتشفتم الكبد ، الذى سيسلمكم مفتاح التمثيل الغذائي الكفء ، والتحكم بالوزن ، وحالة صحية جيدة بشكل عام .



" دون الاستعانة بحمية تنظيف الكبد سيبقى
الأمر شبه مستحيل ! "

إن الكبد هو العضو الرئيسي المسئول عن حرق الدهون في الجسم ، وإذا اتبعت حمية تنظيف الكبد فسوف يتحسن التمثيل الغذائي لديكم بسرعة وسوف تبدأون في حرق الدهون ! والعكس صحيح ، فإذا تناولتم الأنواع غير الصحية من الطعام فسوف تفرز أكبادكم المزيد من الدهون ، وهكذا تستمرون في تخزين الدهون . وبدرجة كبيرة ، ليس المهم هو قدر ما تأكلونه ، بل نوع ما تأكلونه هو الأهم بمراحل . إذا اتبعتم حمية تنظيف الكبد فستتناولون ما لذ وطاب من الأطعمة صديقة الكبد التي تنظفه ، وعندما سوف تتنفس أكبادكم

الفصل الأول

الصعداء في ارتياح ، لتسתר في عملها راضية لتنظيم عملية التمثيل الغذائي وتحرق الدهون . وهكذا تبدأ عملية إنفاص الوزن من تلقاء نفسها دون مجهود مفرط من جانبك . فخلال حمية تنظيف الكبد لن يكون عليكم إحصاء السعرات الحرارية أو القيام بوزن كل لقمة من الطعام ، والأفضل من هذا أنكم لن تضطروا إلى تجوييع أنفسكم . كل ما عليكم ألا تخرجوا عن الأطعمة المدرجة في حمية تنظيف الكبد ، وكلما شعرتم بالجوع تناولوا المزيد من تلك الأصناف حتى الشبع .

من أجل تحسين وظائف الكبد ، هناك اثنتا عشرة قاعدة لا غنى عنها يجب أن تتبعها لكي تحسن من وظائف الكبد وهي معروضة في الصفحات (من ٦٥ وحتى ٩٥) . وسوف تجني نتائج أفضل إذا اتبعت خطة الأسابيع الثمانية لحمية تنظيف الكبد ، وهي مقدمة بصورة يسهل اتباعها في الصفحات (من ١١٩ وحتى ١٥٥) . ولتعزيز فعالية هذا البرنامج فقد أدرجت بعض العلاجات الطبيعية لتنظيف وشفاء الكبد في الصفحات (من ٩٧ وحتى ١١٢) .

كلمة من المؤلفة د . كابوت

عزيزي القارئ ،

إنني كمؤلفة شديدة الامتنان لما تلقتيه من مردود حيوي إيجابي من قبل قراء أعمالي . منذ أن تم نشر كتاب " حمية تنظيف الكبد " في يونيو ١٩٩٦ ، تلقيت الآلاف من الشهادات والتجارب الشخصية للأثار الرائعة لهذه الحمية على أشخاص يعانون مشكلات صحية وأمراض شديدة التنوع ، الشيء الذي برهن على نظرتي التي تقول إن المرأة بإمكانها أن يداوى أمراضًا عدّة إذا ما قام ببساطة بتنظيف كبدّه ، فلا يمكن للشخص أن يكون معافي دون أن يكون كبدّه معافي ، وعلى الرغم من ذلك فإن معظم الأشخاص لا يمنحون أكبادهم العناية الكافية .

إذا كنت تصاعد مشاكل تدهور الصحة ولا تعرف إلى أين تتجه ، فإنني أحضك على البدء بالتفكير في كبدك . فإن هذا أمر يبلغ من الضرورة والأهمية درجة تجعله ليس فقط علاجاً ناجحاً في العديد من الحالات للأمراض المزمنة الشائعة ، بل بوسعه أيضاً أن ينقذ حياتك حقاً . إنني لا أصرح بهذا على سبيل الهزل ، ذلك لأنني طبيبة ذات منهج علمي وقد قمت بممارسة الطب لأكثر من خمسة وعشرين عاماً وغالباً ما واجهتني تحديات جسام . ولدي قناعة كبيرة بحمية تنظيف الكبد لما عاينتُ من معجزات قد أتت بها حيث فاقت كل الوسائل الأخرى .

ليست حمية تنظيف الكبد مجرد صيحة أخرى من صيحات إنقاص الوزن (بالرغم من فاعليتها المطلقة في حالات البدانة) . فعلى النقيض من ذلك سوف تصبح راسخة القدم واسمًا معروفاً جداً لزمن طويل جداً ، ذلك أن من يجربها سيحدث عنها الآخرين هنا وهناك . تظهر العديد من الحميات المؤقتة وتختفي وقد تكون في الواقع خطيرة أو تدفعك إلى الإحباط لأنها تكون شديدة القيود والصراامة ويصعب اتباعها . وعلى العكس من ذلك فإن حمية تنظيف

الكبد تتسم بالسهولة والأمان وتعد نوعاً من الوعى أو الشعور الذى من شأنه أن يمنحك مفتاح الحفاظ على جهاز مناعي قوى وأوعية دموية سليمة . بالإضافة إلى ذلك فإن حمية تنظيف الكبد ليست حمية من النوع الذى يفقد الحياة متعتها ، والتى لا يمكن أن يتبعها إلا الأشخاص المثاليون المطيعون . فيمكنك بعد فترة الأسابيع الثمانية أن تواصل الاستمتاع بما تشتهى ، فتتناول اللحوم الحمراء الطازجة باعتدال . وإذا لم ترغب فى اتباع خطة الثمانية أسابيع فلا بأس إذ يمكن الاقتصار على اتباع المبادئ الحيوية الاثنتي عشر من أجل كبد سليم (انظر الفصل الخامس) ويمكنك أن تنتقى الوصفات والأطعمة التى تستمتع بها من هذا الكتاب .

ومنذ أن أصبح هذا الكتاب على قائمة أفضل المبيعات تعرضت لقدر قليل من الانتقادات (اثنين حتى الآن) من قبل الأطباء المحترفين وقد تعلمت منها الكثير . ذكرت واحدة من هذه القراءات النقدية أن حميتك " غير علمية " وأنها تشجع الناس على التصرف بمعزل عن أطبائهم . في بداية هذا الكتاب كنت قد قمت بتصنيف المرضى الذين عليهم أن يرجعوا إلى أطبائهم ، بما أن هذا الكتاب ليس بديلاً عن الرعاية الطبية . فأرجوك أن تحرص على فحوصاتك المعتادة واستشارة طبيبك . إن لي صديقة حميحة اكتشفت إصابتها بالسرطان في مرحلته المتأخرة ، والذى لم يتم تشخيصه ببساطة لأنها لم تذهب إلى طبيب لمدة عشرين عاماً . إننى لست " بديلاً " كما أن هذا المصطلح لا يعني شيئاً ، ولكنى مع هذا فخورة بأن أقول إن كتابى علمى وعملى ويبنى على الحس العام .

اكتشف الأمر بنفسك ، فليس من " تذوق " كمن سمع ! القراءة النقدية الأخرى التى وجهت إلى تقول إن كتابى ليس سوى " كتاب طبخ لأكلات منخفضة الدهون " وهو ما أثار عجبى حقاً ، وأثبتت لي أن من يسمون بـ " خبراء الكبد " لا يعرفون إلا أقل القليل حول التغذية . إن حمية تنظيف الكبد ليست حمية منخفضة الدهون ، لكنها فضلاً عن ذلك تحتوى على وفرة من الأنواع الصحية من الدهون (الأحماض الدهنية الطبيعية) من أجل كبد سليم ومعافى .

الأمر الأكثر إثارة للعجب ، هو أن هذين الناقدين تصفحا كتابي دون أن يتحدثا إلى أولاً عن النتائج التي توصلت إليها أو تاريخ الحالات التي استفادت منه ، ودون حتى أن يجربا الحمية على أي من المرضى لاكتشاف ما إذا كانت مفيدة ! كيف يمكن لأى شخص أن يعرف فوائد حمية معينة أو علاج ما دون أن يقيم آثاره على مرضاه أولاً !

لكننى ولحسن الحظ أتمتع بروح الدعابة والإيمان بالنتائج التي توصلت إليها وبقية العلاج عن طريق التغذية ، والا لكان هذا قد نال منى ودفعنى للتراجع . والحمد لله أننا نعيش فى مناخ ديمقراطى ونتمتع بحرية الرأى والتعبير ، على الرغم من أن البعض يتمنون عكس ذلك . وبودى كذلك أن أتساءل : هل لدى هذين الناقدين كل الحلول الالزمة لآلاف المرضى الذين يعانون من الإجهاد الشديد للجهاز المناعى ، والإرهاق العام الدائم ، والبدانة ، والأكباد الدهنية ، وانسداد الشرايين المتكرر - حتى بعد إجراء جراحة ؟ لكم أود أن نتخلص من أعراض ما أدعوه بالتحجر العقلى ، حيث يعتبر كل فكرة مبتكرة وغير تقليدية وكأنها جريمة نكراء .

ولا تنس أن الكبد السليم سوف يقلل من الضغوط والإحباط وسيحسن حالتك المزاجية بحيث يكون بوسعك الضحك بقدر أكبر ، ولا تصب بالسخونة أو كما يقول الصينيون في لغتهم " جونج هو " أى " حياة خالية من البلايا " .

لقد وقع اختيارى على نماذج قليلة من الشهادات الواقعية (مع تغيير الأسماء) لكي أمنحك مثالاً ملهمًا وحافزاً كى " تحب كبدك وتعيش أطول " .

وليبارك الله في صحة أكبادكم ويتمتعكم بالصحة والعافية ،
المخلصة لكم ،
د. ساندرا كابوت

الشهادات

العزيزة د. كابوت ،

عندما شاهدتك في " برنامج " Midday Show " كدت أصبح من فرط دهشتى ، فقد كنت تتحدثين حول كل مشكلاتي وتقدين الأمثل . أخبرت صديقتي بالأمر وانطلقتنا لشراء كتابك ، رغم أننا لم نظن أنه سيفيدنا إلى هذه الدرجة ، بما أننا في نهاية العقد السادس من عمرنا .

لقد ساعدتنى حميتك الخاصة بالكبد على وضع حد لبعض مشكلاتي الشخصية طويلة الأمد ، والتي طالما أحبطتني حقاً .

لم أعد أستيقظ في الليل وأنا أتصبب عرقاً ساخناً .

وزال الإحساس بالانتفاخ الذي دائمًا ما انتابنى .

اختفى عسر الهضم ولم أعد بحاجة إلى تناول مضاد للحموضة .

اختفت الحالات السوداء تحت عيني .

فقدت ١٣ رطلاً في ثمانية أسابيع .

والأمر الأكثر أهمية هو أن ضغط دمي أصبح الآن عاديًّا .

وقد أخبرنى طببى الخاص بأنه إذا ما ظل ضغطى مستقرًا ، فلن أضطر إلى

تعاطى دوائى بعد ذلك . يحدث هذا بعد معاناة أعوام عدة من ارتفاع ضغط الدم . وعلى هذا فكل ما يمكننى قوله هو شكرًا لك وللخدمات الاستشارية

لصحة المرأة ، ولكل ما تقدمينه من عون على الهاتف .

مخلصتك التي أصبحت أكثر خفة ولياقة .

السيدة ك - أستراليا .

عزيزتي د. كابوت

أشكرك على خطتك الرائعة لتناول الطعام ، لقد اتبعتُ أنا وزوجي وأمى حمية تنظيف الكبد وقد أنقص كل منا ١٤ رطلاً من وزنه . لكن الأمر الأكثر عجباً هو ما حدث لطفلى أثناء اتباعى لحميتك . إننى أعرف أن حمية تنظيف

الكبد ليست معدة من أجل النساء المرضعات ، وعلى الرغم من هذا فحين اطلعت على كتابك شعرتُ أن المقصود من الحمية ليس التغيرات المتطرفة والقاسية ، بل المقصود بدرجة أكبر هو الامتناع عن الطعام غير الصحي والوجبات التجارية الخفيفة . كان طفلي (وعمره الآن ١٤ شهراً) مصاباً بالإكزيما منذ عمر الخمسة شهور . وقد أخذته إلى أحد مرضى الأمراض عن طريق فحص قزحية العين وعلامات المرض فيها ، والذي قال إن عينيه كانتا داكنتين أكثر من اللازم ، وهذا يشير إلى أن كبده لا يقوم بوظائفه على ما يرام . وبعد انقضاء ٤ أسابيع على اتباعى لبرنامجك عدت إلى هذا الشخص فى متجر الطعام الصحى وطلبت منه أن يلقى نظرة أخرى على عيني طفلى . وبعد أن فحصهما كان فى منتهى الاندهاش وقال إن عينيه أصبح لونهما بنيناً وصافياً وأن صبغاتها المتنوعة مرئية فى وضوح . كان متأثراً وقال لقد طرأ تحسن كبير . ومع معرفة أننى كنت لا أزال أرُضِع سألهى ما الأمر المختلف الذى قمت به . فأشرتُ إلى كتابك على الرف فابتسم وقال " إن هذا لا يدهشنى ، فهو حمية رائعة " . وهكذا فما وجدته مشوقاً هو الإمكانيات والفوائد التى تجدها الأمهات المرضعات من أجل أبنائهن .

لقد جربت خطط تناول طعام مختلفة لكن وزنى لم يتغير حتى هذه الحمية المنظفة . لقد غمرنى شعور عظيم ، فإن طفلى معافى وسعيد ويتلقى زوجى الكثير من الإطراء لما بلغه من صحة ورشاقة فى مظهره . وقد جربت أمى كل حمية تمت كتابتها ذات يوم ، لكن لم تجد ما تحبه أبداً حتى الآن . إنها تبدو فى أحسن حالاتها ، كما لم تبدُ منذ وقت طويل .

إننىأشكرك يا " ساندرا "

من السيدة ه . فيكتوريما ، استراليا

والىكم تلك الحالة المشوقة من عشاق الحيوانات !

العزيزة د. كابوت ،

كل التقدير ،

"لين جوزنج" النأمل أن يبدأ "كالايت" حصد الجوائز من جديد !

صباح الخير د. كابوت ! (تم إرسالها بالفاكس)
أرسل هذا من أجل أن أطلعك على أكثر النتائج روعة التي حصلت عليها من حمية تنظيف الكبد . لقد رأيتكم فى أبريل بعد أن أجريت اختباراً للدم ولوظائف الكبد وأظهر نتائج سيئة للغاية كأقل ما يمكن أن يقال عنها ، وجدير بالذكر أننى لا أشرب الخمور ، وأبلغ من العمر ٤٦ عاماً . وكان على فى شهر

سبتمبر الماضي أن أجري كل أنواع الفحوصات ، بما فيها اختبار الدم ، وذلك من أجل شراء وثيقة تأمين . وعمني ماذا حدث بعد أن اتبعت تعليمات كتابك لم تكن هناك أية إشارة ولو من بعيد إلى مشكلة خاصة بالكبد !! ، لقد كان طبيعياً مائة في المائة !!! لقد بدأت بمسحوق الكبد المقوى الموجود في عصير (البنجر ، الجزر ، الكرفس والتفاح) مرتين كل يوم ، على الرغم من أن هذا النظام كان يتعذر عندما أسافر إلى الولايات المتحدة الأمريكية ، كما أنني أقلعت عن تناول منتجات الألبان ، وفقدت عشرة أرطال بسهولة . لقد اشتمل كتابك على حلول أكثر مما رأيتُ في حياتي ،وها هي قد تحسنت حالي الصحية ولأول مرة أفقد وزناً .

تهانئ وكل الشكر من أعماق فؤادي .

السيدة إف. سيدني ، أستراليا .

العزيزة د. كابوت

أنتهز هذه الفرصة لأكتب إليك وأخبرك بما أحدثته حمية تنظيف الكبد من أثر طيب علىّ . لأعوام عديدة ، كنت أعاني مشكلة سوء الحالة الصحية ، مما كان يؤدي إلى أعراض كثيرة ومتعددة ، تتراوح ما بين مشكلات الحساسية وانتهاء بما تم تشخيصه أخيراً ، في نهاية عام ١٩٩٥ ، على يد أحد إخصائيي الكبد على أنه التهابات في قناة الصفراء . وقد قيل لي إنه ما من علاج محدد لهذه الحالة سوى المزيد من التدريبات البدنية ، وتناول كميات أقل من الطعام ، إلخ . وهكذا فلم يكن هناك علاج معروف للحالة في الوقت الحاضر . خلال الـ ١٢ شهراً المنصرمة أو ما يقرب من ذلك اتبعت هذه النصيحة وأستطيع أن أقول بكل أمانة ، إنه باستثناء أن الأعراض ازدادت سوءاً ، والشعور الشديد بالحكمة ، واكتساب بشرتي للون الأصفر عموماً ، جنباً إلى جنب الإحساس بعدم السلامة الصحية والإرهاق طيلة الوقت ، باستثناء هذا كله لم يتغير شيء . وفي أوائل شهر أغسطس صادفت كتابك . وبدأت اتباع الحمية مع مطلع شهر سبتمبر ، وفي حرص تابعت خطوة الأسبوع الثمانية . وفي اليوم الذي أنهيت فيه حميتك أجريت اختباراً لوظائف الكبد على يد الطبيب المجاور في الحى ، وقد رأى الإخصائى عندئذ أن النتائج ليست أقل من باهرة .

انخفض إنزيم " جاما " من ٢٥٦ إلى ٥٢ .

انخفض الكوليسترول من ٢٢٠ إلى ١٢٠ ملجم / ديسيلتر .

انخفض الوزن ٢٨ رطلاً خلال أكثر من ثمانية أسابيع .

هذه ثلاثة بنود فقط ولا يمكنني إحصاء البنود الأخرى ، لكن كل شيء عموماً قد انخفض انخفاضاً يقلب الموازين ، وكلا الطبيبين كان مندهشاً بالنتائج . بالطبع كان لهما تعقيب مقتضب على كتابك ، لكن كلاً منها قدم لي النصيحة ذاتها : " أياً كان ما تقومين به فواصلى القيام به " . في حين لا يوجد سوى قلة قليلة من زملائك الأطباء يا دكتورة يمكنهم ألا يعافوا التعقيب على نجاح كتابك ، فأرجو منك أن تقبلني شكري على المهمة التي اضطاعت بها على خير وجه . إن بوسعي أن أؤكد لك بعد النتائج التي أحرزتها أن هناك الكثير من أصدقائي يتبعون الآن الحمية ويتمنون إحراز النتيجة نفسها . كما أن زوجتي خلال اتباعي للحمية قد فقدت أكثر من ١٤ رطلاً خلال شهرين ، وقد قررنا الالتزام بالحمية جزئياً في المستقبل .

تحياتنا وكل الشكر والامتنان

السيد " آر . إتش " ، نيوكاسل ، استراليا

العزيزة د . كابوت (وإليكم إحدى رسائل البريد الإلكتروني)
 إنني أكتب إليك نيابة عن أحد الأصدقاء في أمريكا . لقد انتفعت بحمية تنظيف الكبد التي قمت بابتکارها وقد نجحت مع نجاحاً هائلاً . كانت لدى معدلات عالية من الكوليسترول وثلاثي الجليسريد ، وكانت مصاباً بفيروس C . وقد اتبعت حميتك وشعرت بقدر كبير من التحسن . عادت معدلات الكوليسترول وثلاثي الجليسريد إلى مستوياتها الطبيعية ، أصبح الكبد طبيعياً ويمكنني الآن أن أرتدي بنطال جينز مقاس (V) . ولقد اقترحت على " المجموعة الإخبارية الخاصة بالمصابين بالتهابات الكبد " الترويج لكتابك كمصدر للأمل لهؤلاء الذين يعانون من الإصابة بالالتهاب الكبدي الفيروسي (C) .

من السيدة إم . (من مجموعة إخبارية على شبكة المعلومات)

عزيزتي د. كابوت ،

أكتب إليك لأنك لأعلمك بأنني جربت حميتك لتنظيف الكبد لمدة ثمانية أسابيع وأنني لم أشعر بمثل هذا القدر من التحسن منذ وقت طويل جداً . لقد اكتشفت منذ أربعة أعوام أنني مصابة بالالتهاب الكبدي الفيروسي (C) ولم تسفر اختبارات وظائف الكبد عن نتائج طبيعية أبداً ؛ وقبل اتباعي لحمية تنظيف الكبد مباشرة كانت معدلات إنزيمات الكبد (ALT) لدى قد بلغت ١٥٨ . وبعد ثلاثة أسابيع كانت ١٢٧ وعند نهاية الأسبوع الثمانية كانت ٥٧ . وقد أخبرني طبيبي أن بقية الفحوصات الأخرى أسفرت عن نتائج طبيعية .

وكنت أتناول أيضاً "اللايفاتون" و "الشينسيا" . كان من المقرر أن أذهب لرؤية إخصائى الكبد ، ولكن بعد أن أصبحت اختباراتي كلها طبيعية أخبرتني ممرضة في مستشفى "سانت فنسنت" "لا أذهب" ، وكانت هي أيضاً مصابة بالالتهاب الكبدي الفيروسي (C) وكانت في مستهل حميتك لتنظيف الكبد . طلبت مني أن أقوم بالكتابة إلى المستشفى وأخبرهم بالنتائج التي وصلت إليها ؛ لأنهم هناك لم يكونوا يصدقونها ولا يؤمنون بالعلاج بالأعشاب . لقد غيرت طريقي في تناول الطعام حالياً ولا أتمنى سوى أن أبقى أتمتع بهذه الصحة والعافية . فكم هو رائع لا أشعر بالإرهاق طيلة الوقت .

المخلصة

السيدة بي - ملبورن ، Vic

إحدى الرسائل التي أرسلت بالفاكس إلى زميل من الزمليين اللذين انتقدا
الحمية .

عزيزي الدكتور (الاسم تم حجبه)

بعد أن شاهدت برنامج "A Current Affair" على التلفزيون ، وددت أن أطلعك على تجربتي . إنني ممرضة رسمياً معتمدة ومازالت أمارس التمريض . وخلال الأعوام القليلة الماضية لم أكن أتمتع بصحة جيدة ، ولكن منذ اتباعي لحمية "د. كابوت" تغير نمط حياتي تغيراً كاماً . فلم يقتصر الأمر على إنفاس ٢٨ رطلاً ، ولكنني لم أعد أعاني مرض السكر (الذي كان تحت السيطرة فيما سبق من خلال العقاقير الطبية) ولم أعد أتلقي العلاج بالهرمونات

الذى اعتدت تلقىه منذ ٢٥ عاماً على أثر عملية استئصال الرحم التى أجريتها فى سن السادسة والعشرين .

لقد أصبحت أتمتع بطاقة لا نهائية وأصبحت حالتى الصحية العامة ممتازة . إنه لمن المثير للشفقة أن " طلبة الطب الطائرين فى العلا " لا ينظرون إلى الأمور نظرة شاملة عند تشخيص حالات المرضى . فى مجال عملى أخذ الاتجاه نحو الطب الشامل يحرز نجاحات كبيرة . إذا تلقى المرضى العلاج الشامل الذى يستحقونه فإن بوسعنا توفير ملايين الدولارات .

السيدة " دابليو " . ممرضة معتمدة ، سيدنى ، أستراليا .

عزيزتى د. كابوت ،

لقد أكملت تواً حمية تنظيف الكبد وفقدت ٢٢ رطلاً . وقد غيرت حمية تنظيف الكبد عاداتى فى تناول الطعام تغييراً شاملاً . إن فهم طريقة عمل الكبد والمعاناة من أعراض " الكبد الدهنى " جعلانى أدرك ما الذى ارتكبته من أخطاء فى حق جسدى على مدى أعوام كثيرة . وأنا أبلغ من العمر ٤٧ عاماً ، وطوى ه أقدام و٣ بوصات ، وزنى ٢٠٠ رطل . كان لدى مشكلة فى إنقاص الوزن رغم أننى لم أكن أتناول مقادير ضخمة من الطعام . ففى الواقع كلما تناولت طعاماً أقل زاد وزنى ، وهكذا فقدت أى أمل فى أن أفقد أى وزن ، وكنت أتناول الطعام غير الصحى ويزيد وزنى بسرعة فائقة .

إن حميتك لتنظيف الكبد شديدة الاختلاف عن الحميات المعتادة التى جربتها ؛ لأن هذه هي أول حمية تبعد الدهون بعيداً عن كبدى ، وهكذا فمن الممكن أن يبدأ كبدى فى حرق الدهون للمرة الأولى منذ أعوام كثيرة . قبل أن أقرأ كتابك لم يكن لدى أدنى فكرة أن الكبد هو أهم أعضاء الجسم فى مسئoliته عن حرق الدهون ، أشكرك على هذا الكتاب وعلى كبدى العافى .

السيدة " كيه " ، جنوب أستراليا

عزيزتى د. كابوت ،

لقد اتبعت حميتك لتنظيف الكبد لمدة أربعة أسابيع وأشعر بتغير رائع . لقد فقدت ٩ أرطال من وزنى ، وهكذا أصبحت لائقة لبعض أحلى ملابسى إلى !

مرة أخرى إنني في أوائل العقد الخامس من عمري ولقد بدأت ملاحظة حالات من الصداع والآلام الطفيفة غير المبررة ، وهكذا سلمت بأنني " أتقدم في العمر " ، ولكن في الأربعة أسابيع الأخيرة وجدت أن تلك الآلام إما أنها اختفت تماماً أو بالكاد يمكن الإحساس بها . وما يزيد من بهجتي هو توصلى إلى أن هذا النمط للحياة أعاد " النزرة " إلى بشرتى التي كانت متعبة المظهر ، مما جعل أصدقائي يعقبون على ذلك . إننى أشكرك على إنفاق وقتك فى البحث حول آثار الكبد على الجسم .

كل الشكر

السيدة إتش ، من ACT ، استراليا

شهادة شفوية من أحد السادة الرجال خلال ندوة في "كانبرا" ، باستراليا سبتمبر ١٩٩٦ .

د . كابوت ، إننى هنا هذه الليلة لأقول لك وللجمهور بأن نظرياتك حول الكبد صائبة ، فمنذ أربعة شهور كنت مصاباً بمرض المناعة الذاتية والتهابات الأوعية الدموية و كنت بديناً جداً . لقد كنت أعتمد على عقاقير كابحة للمناعة وكانت مريضاً متدهور الحالة . وخلال الشهور الأربع المنصرمة قمت باتباع حمية تنظيف الكبد ولقد أحرزت نجاحاً باهراً . فقد فقدت عدة أرطال من وزنى ولم أعد بحاجة إلى تلك العقاقير . إضافة إلى ذلك شفيت من أمراضي شفاء تماماً ، إننى أستطيع أن أنصح كل الموجودين هنا هذه الليلة باتباع حميتك وأنا على ثقة بما أقول .

عزمیتی د. کابوت.

أكتب إليك لأنك قد ساعدتني على التغلب على الطفح الجلدي بوجهى والذى تم تشخيصه على أنه "حب الشباب" وقد بدأ هذا يتفسى على شكل طفح أحمر سقيم فوق وجنتى منذ عشرة شهور وفى ذلك الوقت ذهبت لزيارة طبيب وقد أعطانى وصفة طبية بتناول مضاد "التيتاسيكلين" الحيوى وقد تناولته لما يقرب من الستة شهور ولكن لسوء الحظ أتلف هذا كبدى وسبب طفحاً حساساً للضوء على وجهى وهكذا عادت

الواقع حمراء اللون إلى وجهي . وفي رعب عدت إلى طبيبى وأخبرنى أن أتوقف عن تناول المضاد الحيوى وأبدأ فى تناول " الكورتيزون " ، بغرض كبح ذلك الطفح . وقد أتى ذلك بنتيجة ولكنه لسوء الحظ تسبب فى خفقان شديد بالقلب (انقباض فى عضلة القلب) وهكذا توقفت عن كل شيء ، فعاد الطفح الجلدى بالوجه عودة المنتقم . ثم ترددت على أحد إخصائى العلاج资料 الطبيعى ، الذى أخبرنى أن الطفح الجلدى والبثور علامة على كبد غير سليم ونصحنى باتباع حمية تنظيف الكبد . وقد تناولت أيضاً بعض الفيتامينات المضادة للأكسدة ، السلينيوم (سيليميايت " ب ") ، وزيت زهرة الربيع المسائية . وبعد اتباع حمية تنظيف الكبد لمدة ١١ أسبوعاً اختفى الطفح الجلدى تماماً وقدت أكثر من ٤٨ رطلاً من وزنى وهو ما كان أمراً رائعاً . أشكرك لأنك أظهرت لي أن الكبد على هذا القدر من الأهمية وله هذا الأثر المهم على الجهاز المناعى .

المخلصة ،

السيدة " جى " . سيدنى ، استراليا .

أسئلة عامة حول حمية تنظيف الكبد

١. هل يمكنني أن أتبع هذه الحمية الغذائية أثناء فترة الحمل ؟

نعم يمكنك هذا ، لكن تحت إشراف طبيبك ، لأن بعض النساء الحوامل تحتاج ظروفهن الصحية إلى متطلبات غذائية خاصة . وخلال هذه الحمية يتحتم عليك تناول الفيتامينات المكملة مثل الكالسيوم ، والحديد وحمض الفوليك .

٢. ماذا عن تناول الشاي والقهوة أثناء الحمية ؟

لا بأس من تناولهما ، بحيث لا يتجاوزان كوبين من الشاي أو القهوة يومياً .

٣. إذا رغبت في أن أفقد بعض الوزن ، بعد انتهاء فترة الأسابيع الثمانية ، فهل أستمر في الحمية ؟

يمكنكم الاستمرار في الحمية مادمت راغبين في ذلك ، أما إذا تباطأ معدل نقصان الوزن ، أو توقف تماماً ، فينصح بتناول وجبات أصغر .

٤. هل أستطيع اتباع هذه الحمية إذا كنت مصاباً بمرض السكر ؟

نعم ، يمكن لمرضى السكر اتباع هذه الحمية تحت إشراف الطبيب ، مع تذكر تناول وجبات منتظمة باستخدام القوائم الخاصة بتجنب قلة نسبة السكر في الدم .

٥. هل أنا بحاجة لتناول المكمولات الغذائية أثناء الحمية؟

بالنسبة للنساء يفضل تناول الكالسيوم وال الحديد ، بما أن الحمية خالية من منتجات الألبان .

٦. بعد إتمام حمية تنظيف الكبد خلال فترة الأسابيع الثمانية ،

هل يمكنني تناول اللحوم الحمراء؟

مادمت تحبها فيمكنك تناولها شرط أن تكون طازجة ولا دهون بها ، وألا تتجاوز المرتين أو الثلاث أسبوعياً .

٧. هل ستساعدني حمية تنظيف الكبد إذا كنت مريضاً بأحد

أمراض الكبد؟

نعم ، تساعد الحمية من يعانون أمراض الكبد الدهني ، أو تليف الكبد ، أو الالتهاب ، أو المراة (الحووصلة الصفراء) .

٨. ألا يسرى ما في الكتاب إلا على من يريدون إنقاص وزنهم؟

لا ، إن حمية تنظيف الكبد لن تؤدي لإنقاص الوزن . إلا إذا كان وزنك زائداً ، حيث إنها تحافظ على توازن عملية التمثيل الغذائي . والكثير من يعانون من النحافة بشكل مرضي ، عندما يقومون بتنشيط وظائف الكبد تزيد شهيتهم وتذوق عن طريق تحفيز وظائف الكبد ، كما تقل الضغوط على جهاز المناعة ، وتتلاشى بالتدريج ، كثير من الأمراض المزمنة .

إذا كنت لا تزال عندك أسئلة لم نجرب عنها هنا ، أو كنت بحاجة إلى معلومات إضافية ، نرجو أن تكتب إلى د . كابوت في شبكة العمل الاستشارية لصحة المرأة ، على العنوان التالي : 13910 North Frank Lloyd Wright Blvd . , Suite 2A – 101 . Scottsdale , Az . 85260

الإنترنت : www.whas.com.au

الفصل الثاني

من الذى يمكنه الانتفاع بحمية الكبذ النظيف ؟

يمكن للجميع الانتفاع بحمية تنظيف الكبد إذ إنها معدة خصيصاً لتحسين الحالة الصحية العامة وزيادة كفاءة الجهاز المناعي ، أما من فى حاجة ماسة إلى هذه الحمية فهم من يعانون من المشكلات الصحية التالية :

١. من يعانون البدانة

إن أدق الطرق لتحديد مقدار زيادة وزنك هي حاصل النسبة التي تسمى معامل كتلة الجسم أو (BMI) ، وهي حاصل قسمة الوزن على مربع الطول (حاصل ضرب الطول في نفسه) .

إن معامل كتلة الجسم (BMI) ، يعد طريقة علمية لتحديد مقدار زيادة وزنك .

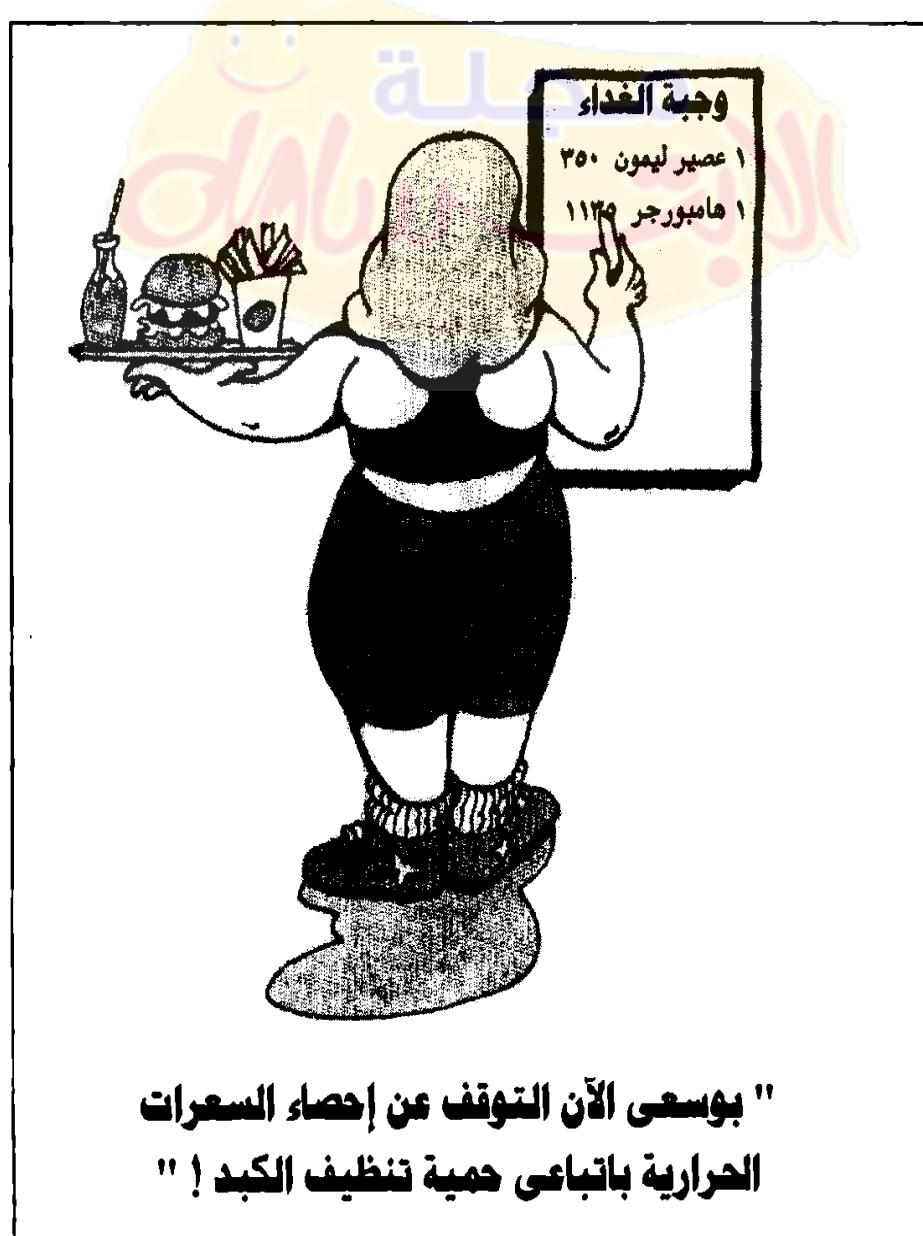
$$\text{معامل كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن (بالكيلو جرامات)}}{\text{الطول} \times \text{الطول (بالأمتار)}}$$

فعلى سبيل المثال إذا كان وزنك ٧٥ كجم وطولك ١,٦٩ م (أو ١٦٩ سم) ،
فإن :

$$\text{معامل كتلة الجسم} = \frac{75 \text{ كجم}}{1,69 \times 1,69 \text{ م}} =$$

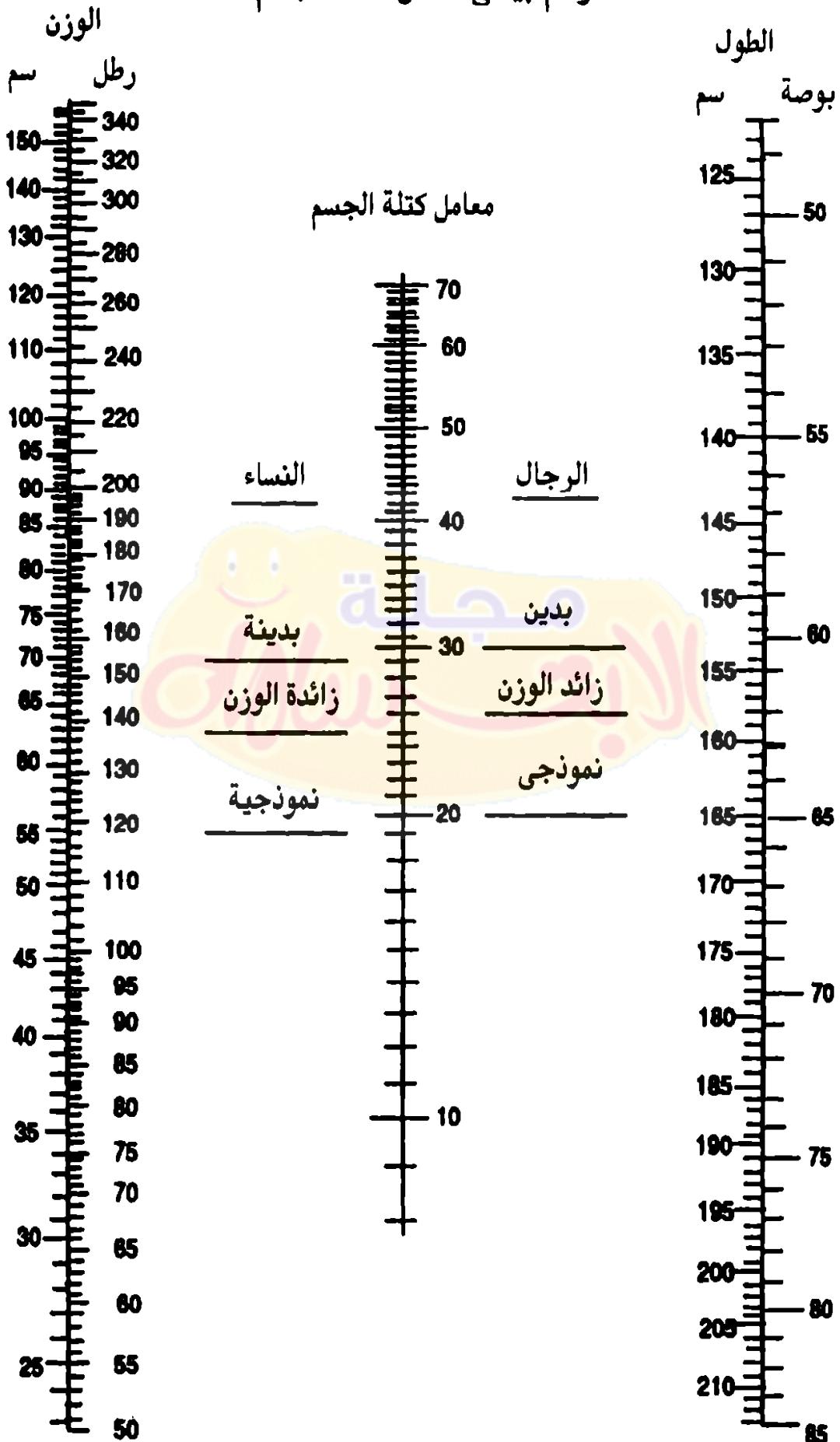
$$\frac{75}{2,856} =$$

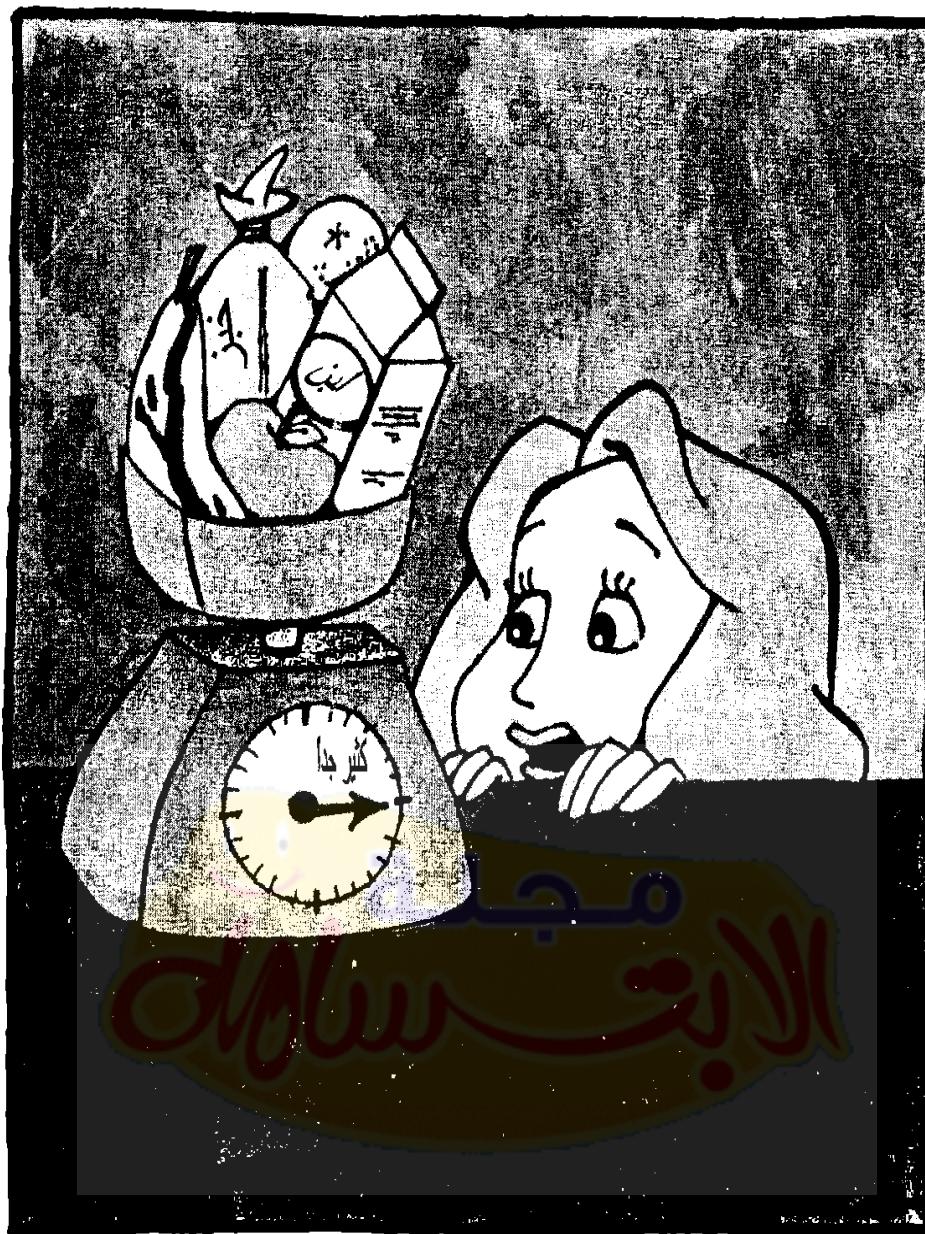
= ٢٦,٢٦ [قم باستخدام آلة حاسبة]



من الذى يمكنه الانتفاع بحمية الكبد النظيف ؟

رسم بياني لعامل كتلة الجسم





"وداعاً للقلق بشأن وزن كل ما أتناوله من طعام"

إذا لم تكن تميل إلى المعادلات فيإمكانك التوصل بسهولة إلى معامل كتلة جسمك من المقياس المدرج (ص ٢٥) . ولكن تقوم بذلك ضع مسطرة بين وزنك (بلا ملابس كثيرة) وبين طولك (بلا حذاء) . ثم اقرأ معامل كتلة جسمك في منتصف المقياس .

إذا كنت أنتي فيجب عليك أن تضعي نصب عينيك المحافظة على معامل كتلة جسمك ما بين ١٩ و ٢٥ على حسب بنية جسدك (فقد وجد أن من لديهم هيكل عظمي كبير وثقيل تكون معدلات وزنهم أعلى) ، بالنسبة للرجال فإن معامل كتلة الجسم يجب أن يكون ما بين ٢٠ و ٢٦ .

ويمكن اعتبار أن هناك زيادة في الوزن ، إذا كان معامل كتلة الجسم يقع ما بين الحدود الطبيعية العليا (٢٥ بالنسبة للنساء ، و ٢٦ بالنسبة للرجال) وبين درجة ٢٩ من المعامل . وإذا تجاوز معامل كتلة الجسم الدرجة ٢٩ فهذا يدل على وجود سمنة .

وإذا حافظت على معامل كتلة جسمك عند المعدل الطبيعي فسوف تقلل من خطر أمراض أوعية القلب ، وأمراض سوء الحالة الصحية ، ومرض السكر والسرطان ، وسوف تستمتع بحياة أطول وأطيب صحة . وإذا بدأ وزنك يرتفع تدريجياً فوق الحد الأقصى للمعدل الطبيعي بالنسبة لمعامل كتلة الجسم ، فيمكنك أن تلجاً مباشرةً لقائمة أصناف الطعام الشهية في هذا الكتاب ، وسوف تتحسن وظائف كبدك . وبعد أسبوع قليل سوف ينقص وزنك من تلقاء نفسه ، بعد أن تصبح عملية التمثيل الغذائي للدهون أكثر فعالية ، ولن تكون هناك حاجة لوضع كل طعام تتناوله على الميزان وما يصاحب ذلك من مشقة ، ولحساب السعرات الحرارية ، لأن الهدف من حمية الكبد النظيف ليس الحد من قدر ما تتناوله من طعام ، بقدر ما يهدف إلى تحويل اتجاهك من الأطعمة المسممة للكبد نحو الأطعمة المنظفة له ، لا أكثر ولا أقل ، وهكذا يمكن لكبدك استئناف عمله في حرق الدهون .

٢. مرض الكبد

تتعدد أمراض الكبد أنماطاً عديدة ، وتعزى إلى العديد من الأسباب ، بل إن البعض يعانون أمراض كبد لا يتمكن الأطباء المختصون من اكتشاف سببها أبداً - وهذا ما يسمى بالأمراض مجهرة المنشأ أو الحالات الشاذة .

وأكثر أسباب أمراض الكبد شيوعاً هو الإفراط في تناول الكحوليات ، والالتهابات الفيروسية (الناتجة عن الفيروسات A ، B ، C ، وفيروسات أخرى) ، والإفراط في تناول الأدوية (وخصوصاً عن طريق الأوردة) ، والآثار العكسية لكثير من أدوية الصيدليات (مثل المسكنات والأدوية المضادة للالتهابات ، وبعض المضادات الحيوية والأدوية المضادة للفطريات ومثبطات الم næمة) . إن أسباب أمراض الكبد هي أكثر من أن نحيط بها ؛ وبرغم ذلك فقد

عاينت حالات أمراض الكبد ناتجة عن أمراض الجهاز المناعي مثل القرحة الجلدية والكثير من الأوبئة مثل الإيدز ، الملاريا ، والسل .

وتنتج أمراض الكبد من التعرض للمواد السامة باستمرار في بيئة معينة أو موقع العمل ، مثل المبيدات الحشرية ، أو مواد مكافحة الآفات ، أو المحاليل العضوية . فالكثير من المحاليل العطرية أو المضاف إليها الكلور تعتبر مواد مسرطنة . وهي تتجمع في الأماكن الدهنية من الجسم مثل الكبد والمخ . كما أن بعض مواقع العمل قد تعرضاً للمواد الكيميائية المسممة للكبد بتركيز أعلى ، ومن أمثلة هذه المهن صانعو الأحذية ، مكافحو الآفات ، مستخدمو المبيدات الحشرية ، عمال الصناعات البلاستيكية والمطاطية ، صانعو الأثاث والخزان الخشبية ، مصففو الشعر ، العاملون في التنظيف الجاف ، والنقاشون .

يعد الكبد موطنًا مستقبلاً للسرطان ، والكثير من حالات السرطان الأولية تنتشر من عضو آخر إلى الكبد حيث تنمو هناك ، وتدمير أنسجة الكبد حولها . والكبد كذلك موطن خصب لبداية مرض السرطان ، وهو أمر منطقي نظراً لأنه يتحمل الجهد الأكبر في حرق جميع الأطعمة المسممة والكيماويات التي نلتهمها طوال عمرنا . وقد عاينت أيضاً إحدى حالات تضخم الكبد والتي يتضخم فيها الكبد بأكياس كبيرة بشكل خطير ، وتملاً هذه الأكياس الجوف بكامله . ويرجع مرض تضخم الكبد إلى خلل في الجينات الوراثية وهو ينتقل بالوراثة ، ومع ذلك فهو غير واسع الانتشار .

هناك الكثير من أمراض الكبد قصيرة الأمد أو غير المزمنة ، ويعود هذا إلى أن الكبد له قدرات متميزة على تجديد نفسه وإصلاح قصوره بنفسه ، وعادة ما يؤدي هذا إلى شفاء كامل له . ورغم هذا ، فإذا أصيب الكبد بضرر بالغ أو تأثر بحالة تسمم شديد أو مزمن ، كما في بعض حالات الإصابة بالالتهابات الناتجة عن فيروس (B) أو (C) ، أو المداومة على تناول الكحول بفراط ، عندئذ يضعف احتمال شفاء الكبد تماماً من تلقاء ذاته . وبعد سنوات عديدة من التهابات الكبد المزمن والتعرض للمواد السامة ، يصاب الكبد بحالة شديدة من التشوّه الحاد - وهذا ما يسمى بالتلليف .

إن أحد الأسباب الشائعة نسبياً لأمراض الكبد (مجهولة المنشأ) التي تظهر في مجتمعات اليوم المرفهة هو النظام الغذائي الذي يحتوى على كثير من

من الذي يمكنه الانتفاع بحمية الكبد النظيف ؟

الدهون المشبعة والسكريات المكررة . وبعد عدة سنوات من اتباع نظام غذائي كهذا قد تحدث حالة " الكبد الدهني " حيث تتبلع الرواسب الدهنية الكبد . إن الكبد الدهني من الأمراض المزمنة للكلب حيث تصيب الخلايا بصدمة مميتة ، بكل ما تحمله الكلمة من معنى ، عن طريق كريات المواد الدهنية بداخلها . ويفقد مرضى الكبد الدهني كل قدرة على التمثيل الغذائي وحرق الدهون ويغبون الزيادة المفرطة للوزن .



الجزء العلوي من الجهاز الهضمي

اختبارات الكشف عن أمراض الكبد

إذا كنت تشك أن كبدك لا يعمل بكفاءة أو مصاب بمرض ، فاطلب من طبيبك فحصه . يمكن معاينة الكبد بتقنيات تصوير متعددة ، مثل الأشعة فوق الصوتية أو أشعة (CAT) ، والتي يقوم بها أطباء الأشعة . إن المسح بالأشعة فوق الصوتية للجزء العلوي من البطن سيظهر حجم وشكل الكبد ، والمرارة ، والطحال ، والبنكرياس . وتستخدم أشعة (CAT) للكشف عن السرطان أو الأورام بالكبد .

ويمكن لاختبارات الدم أن تكشف عن مصل البيليروين وأحماض الصفراء التي قد ترتفع نسبتها في الدم نتيجة لأنواع معينة من أمراض الكبد والمرارة . إذا كانت نسبة البيليروين شديدة الارتفاع قد يلاحظ أيضاً أن إفرازات الأمعاء مصفرة للغاية ، وأن لون البول قد صار داكناً لأن البيليروين يتسرّب من الأمعاء إلى البول .

وقد تظهر اختبارات الدم لقياس معدلات إنزيمات الكبد ارتفاعاً غير طبيعي لمعدلات خلايا الكبد التي أصابها التمزق أو الفتق ، مما يؤدي إلى إطلاق الإنزيمات من داخل الخلايا إلى تيار الدم . وإنزيمات الكبد التي يمكن قياسها تسمى فسفاتاز الكلوي (ALK . PHOS) ، ترانسبيتيدات جاما جلوتامامي (Gamma GT) ، ترانسامينات أوكسيلات الجلوتاميل ، (SGOT) ، وترانسامينات بيروفات الجلوتاميل (SGPT) .

وخلال المراحل الأولى من مرض الكبد حيث يكون تلف خلايا الكبد مازال عند الحدود الدنيا ، غالباً ما لا يكون هناك سوى درجة طفيفة من إفرازات الإنزيمات الترانسامينات (SGOT - SGPT) في اختبارات الدم .

وبالنسبة لهؤلاء الذين يتعاطون الكحوليات بافراط ، غالباً ما يكتشفون وجود ارتفاع في الإنزيمات المسماة بـ ترانسبيتيدات جاما جلوتامامي (Gamma GT) عند إجراء اختبار ، غالباً ما يصعب التوصل إلى هذه النتيجة ، وذلك لأن إنزيمات الكبد الأخرى عادةً ما تكون عادية ، على الأقل في الحالات المتوسطة من تلف الكبد الناتج عن الإفراط في تناول الكحول .

وقد وجد أن من يعانون أمراض كبد مزمنة وفي بعض حالات أمراض المرارة تكون هناك زيادة كبيرة في معدلات الدهون في الدم ، وفي نسبة الكوليستروول الإجمالية وثلاثي الجليسيريد . كل هذا متوقع بناءً على حقيقة أن الكبد هو أهم أعضاء الجسم التي تضطلع بمهام التمثيل الغذائي والحفاظ على توازن نسبة الدهون . إن بعض هؤلاء المرضى يصابون بالكبد الدهني وقد يتكون لديهم أيضاً أكياس دهنية صفراء تنمو في الجلد حول العينين وبالأطراف كذلك . وتلك الأكياس الدهنية التي تنمو تحت الجلد تسمى (الأورام الصفراء) . وإذا بدأت هذه الأكياس تنمو تحت الجلد ، فغالباً ما تتجمع في أجزاء أخرى من الجسد مثل الكبد والقلب والكلى والبنكرياس والعقد الليمفاوية ، والشرايين (تصلب الشرايين) . وتؤدي تلك الأمراض الناشئة عن الدهون إلى تدهور الحالة العضوية وتخنق أعضاءك الحيوية وأوعيتك الدموية وتعزى جميعها إلى عدم قدرة الكبد على القيام بعملية التمثيل الغذائي وتكسير الدهون الزائدة والمشبعة التي تناولتها على مدى فترة طويلة . والحمد لله لأن حمية تنظيف الكبد بإمكانها عكس هذه الحالة بما أنها سوف ترمم قدرة كبدك الدهني على حرق الدهون بكفاءة مرة أخرى ، وعلى هؤلاء الذين يشتكون من كبد دهني وارتفاع معدل الدهون في الدم أن يتناولوا مقويات الكبد التي تحتوى على مادتي التورين واليسينين (انظر صفحة ٩٧) من أجل تحسين وظائف الكبد .

وهناك اختبارات أخرى يمكن إجراؤها على الدم للكشف عن قدرة الكبد على إنتاج بروتيناته الضرورية مثل بروتينات الألبومين ، والبروثرومبين ، وأيضاً بروتينات الجلوبولين المختلفة ، وهذه الاختبارات لها القدرة على الكشف عن حالات اختلال وظائف الكبد .

قد يبدو هذا كله عملاً معقداً إلى حد ما ، ومع هذا فهوسع طبيبك الخاص أن يجري كل تلك الاختبارات باستخدام اثنتين أو ثلاث قوارير صغيرة لعينة دمك .

في المراحل الأولى لأمراض الكبد قد لا تظهر الأعراض الحاسمة والمميزة ، وهكذا قد لا تدرك أنت ولا يدرك طبيبك أن ثمة مشكلة أساسية . وغالباً ما تظهر المراحل الأولى لأمراض الكبد بالمصادفة في اختبارات تحليل الدم الروتينية ، والتي تتضمن اختبارات لوظائف الكبد . وتمر أمراض الكبد المزمنة

بفترة طويلة من ظهور الأعراض غير الواضحة وفي حدودها الدنيا ، حتى تصل إلى المراحل المتأخرة وظهور الصفار (اليرقان) والتشوش الذهني .

وخلال ممارسة عملى الطبى أقوم بإجراء الكثير من اختبارات تحليل الدم الروتينية للكشف عن مستويات الهرمونات ووظائف الكبد عند المرضى المصابين بالبدانة ، غالباً ما أجد زيادات طفيفة في إفرازات إنزيمات الكبد الدالة على وجود خلل غير حاد بوظائف الكبد وتلف طفيف به . لكن هذا من الممكن أن يتتحول للنقىض بيسر مع حمية تنظيف الكبد وبعض مقويات الكبد المحددة التي سنناقشها في صفحة ٩٧ . فقد وجدت أنه من الصعب جداً للكثيرين ممن يعانون الزيادة المفرطة في الوزن أن ينقصوا وزنهم حتى ولو كانوا يتناولون المقادير العادية من الطعام فقط ، ما لم نحسن من وظائف الكبد لديهم أولاً . وما إن يمر على بدء اتباعهم للحمية من خمسة إلى ستة أسابيع ، إلا وتعود نتائج اختبارات وظائف الكبد إلى الحالة العادية ، وتنشط عملية إنقاص الوزن ويتسارع إيقاعها . نعم ، إن الكبد هو العضو الحاسم لهؤلاء الذين وجدوا صعوبة بالغة في إنقاص وزنهم ، أو في مجرد الاحتفاظ بوزن صحي خلال تقدم أعمارهم .

٣. مرض المرأة

إذا كنت تشكو من الحصوات في مارتك (سواء كانت حصوات جديدة أو متكررة) فينبغي عليك اتباع حمية تنظيف الكبد حتماً ، لأن تلك الطريقة في تناول الطعام سوف تصحح عدم التوازن الكيميائي في مارتك ، وهو ما أدى إلى تكوين الحصوات . وفي معظم الحالات يمكن تفتيت الحصوات بشرط أن توازن على حمية تنظيف الكبد وتلتزم بها لفترة طويلة من الزمن . وحتى بالنسبة لهؤلاء الذين أجرروا جراحة لإزالة المرأة فينبغي عليهم أيضاً اتباع حمية تنظيف الكبد ، وكذلك الالتزام بالمبادئ الفضورية الائتمى عشر لتحسين وظائف الكبد ، والتي ستجدها في الصفحات من ٦٥ إلى ٩٥ . وإذا فكرت في الأمر منطقياً ، فستجد أن ما أدى إلى سوء حالة المرأة هو إثقال وإرهاق الكبد بما لا يتحمل من أغذية تحتوى على نسبة عالية من الدهون ، مما يؤدي إلى

تكوين الحصوات . وسوف تستمر حالة عدم التوازن هذه مادمت لا تتناول الأطعمة غير المعادية للكبد . وحتى ولو أزالت المراة ، فغالباً ما ستظهر المشاكل مجدداً في أحد الأعضاء المجاورة ، مما يسبب أشياء مثل التهاب البنكرياس ، أو مرض القناة المرارية ، أو الكبد الدهني . وقد لاحظت أن مرضى كثيرين يزداد وزنهم بعد إزالة الحصوة لأن وظائف الكبد تبقى دون المستوى الكافء .

حمية تنظيف الكبد تساعد على تجاوز مشاكل صحية أخرى

حينما صممت برنامج حمية تنظيف الكبد منذ عدة أعوام ، كان الهدف هو مساعدة من يشتكون من أمراض الكبد أو يعانون مشاكل البدانة المستعصية ، ولم أدرك ساعتها أننى سألاحظ قدرته العلاجية وأثاره الفعالة على الكثير من المشكلات الصحية الأخرى والتى لا تتصل ظاهرياً بالكبد . فقد أصابتني الدهشة في مناسبات عدة حين رأيت مدى نجاح هذه الحمية ، على مدار فترة تتراوح من أربعة إلى اثنى عشر أسبوعاً ، في تجاوز مشكلات صحية كانت تعالج في الماضي بالعقاقير في المقام الأول . وفي كثير من الحالات يمكن تجنب العقاقير تماماً ، باستخدام هذه الحمية الغذائية ، ومع ذلك ففي بعض المشكلات الصحية الحرجة سيكون العلاج بالعقاقير لا غنى عنه ، بجانب حمية تنظيف الكبد .

ودعوني أقص عليكم قصة إحدى الحالات ؛ سأحكى التفاصيل كما حدثت ولن أبدل سوى اسم المريضة . جاءت "كرستين" البالغة من العمر ٤٠ عاماً لزيارتى لأنها كانت ترغب في إنقاذه وزنها [كان وزنها ٨٩ كجم = ١٩٦ رطلاً ، وطولها ١٦٧,٥ سم = ٦٧ بوصة ، وبذلك يكون معامل كتلة جسدها هو ٣١,٧٢] وكان ينتابها الإحباط وتشعر بأنها منهكة القوى ، بالرغم من أنها لم تكن تعيش حياة ممتلئة بالضغط بما يفوق التحمل . وفزعـت عندما أخبرتها أن ضغـط دمـها مرتفـع عن المـتوسط $\frac{175}{160}$ وأن كـبـدهـا حـالـتـهـ غيرـ طـيـبةـ ، مع اـرـتفـاعـ طـفـيفـ في مـعـدـلـ إـفـرـازـ إنـزـيمـاتـ الكـبـدـ اـرـتفـاعـاـ غيرـ كـبـيرـ ، وارـتفـاعـ نـسـبةـ الكـوليـستـرـولـ ، فـقـالـتـ لـىـ إنـهاـ كـانـتـ تـتـوقـعـ أـنـ تـصـابـ أـمـهـاـ بـمـشـاكـلـ كـهـذـهـ وـلـيـسـ هـىـ ، فـهـىـ مـاـ زـالـتـ تـعـتـبـرـ نـفـسـهـاـ شـابـةـ . وـكـانـ نـظـامـهـاـ الفـذـائـيـ نـمـوجـاـ لـجـلـبـ

كل تلك المشاكل الصحية - فقد كانت تحب أنواع الجبن ، والسمن الصناعي النباتي ، والزبد الحيواني ، والأطعمة الملحنة ، وتناول الوجبات الجاهزة في الخارج مع الأولاد بين الحين والآخر . وكانت تتناول من ثمرتين إلى أربع ثمار فاكهة كل أسبوع ، وتسعون بالمائة من الخضروات التي تتناولها كانت مطبوخة . وقد بدأنا في حمية تنظيف الكبد مع " كرستين " وطلبت منها إجراء بعض الفحوص لأرى سبب ارتفاع ضغط دمها . قلت إذا ما استمر ارتفاع ضغط دمها فربما أضطر إلى معالجتها بمضاد لارتفاع الضغط . ولم أكن أدرك حجم الصدمة التي سببها لها . فحينما عادت إلى بعد ثمانية أسابيع أخبرتني أنها غادرتني وهي تشعر وكأنها سيدة عجوز بمتاعب صحية متعددة ! وهذا ما حفزاها بما يكفي لكي تتبع حمية تنظيف الكبد بانتظام صارم على مدى الثمانية ^{٧٥} أسابيع . وما أثار دهشتي أن ضغط دمها كان عاديًا تماماً ^{١٢٥} ، مما يعد ظاهرة مع الأخذ في الاعتبار أنه كان شديد الارتفاع منذ ثمانية أسابيع لا أكثر . لكنها كانت متأثرة بدرجة أعلى لحقيقة أنها أنقصت من وزنها ^{٢٩} رطلاً ، وتشعر بالحيوية ، بل وأصبح مزاجها طيباً .

وبعد أن قمت بفحصها أطلقت صيحة تعجب قلت لها : " إن هذا خرافي ، سأتحدث عن حالتك ببرنامجي الإذاعي الأحد القادم لأجعل الآخرين جميعاً يدركون مدى فعالية وتأثير حمية تنظيف الكبد " . وبعد هذه الحلقة من البرنامج الإذاعي تلقينا أكثر من مائة استفسار حول هذه الحمية . وهبط ضغط الدم لدى حالات أخرى من بين مرضى ، على الرغم من أن نقصان الوزن لم يكن يسير ب معدل سريع في مراحل الحمية الأولى ، وهكذا ثبت لدى أن وظائف الكبد الصحي أمر بالغ الأهمية لمن يحاول خفض ضغط دمه . وحالياً أنصح كل من يشكو من ارتفاع ضغط الدم من بين مرضى باتباع حمية تنظيف الكبد .

أما هؤلاء الذين يشكون من مشكلات تتعلق بالجهاز الهضمي عامة مثل انتفاخ المعدة ، عسر الهضم ، فقدان الشهية ، التهابات المعدة الناتجة عن معاقرة الكحوليات ، الغثيان المتكرر والقيء مجهول الأسباب ، وكذلك القولون العصبي ، فسيجدون هذه الحمية لا تقدر بثمن ، بل شافية في أغلب الأحوال . بخصوص من يعانون من القولون العصبي ، ينبغي تعديل حمية تنظيف الكبد لتناسبهم ، فهم لا يستطيعون احتمال البذور الصغيرة ،

والملكسرات ، أو الحبوب ، إلا إذا تم طحنها أولاً (يمكن استعمال مطحنة بن صغيرة أو خلاط كهربائي) . وهؤلاء أيضاً سيحتاجون لبشر خضراوات السلطة الصلبة (مثل الجزر والبنجر الأحمر) وعليهم أن يتجنّبوا أو يقلّلوا من تناول منتجات القمح .

على أي شخص تظهر عليه أعراض مرضية خاصة بالقنوات المعاوية أن يلجأ لطبيب ، ويفضل أن يكون الطبيب إخصائياً في الأمراض المعاوية ، فدائماً ما يكون خطر الإصابة بسرطان الأمعاء قائماً كاحتمال ، ولا بد من التأكيد من عدم وجوده قبل الاعتماد على العلاجات الطبيعية دون غيرها .

أما المشكلات الصحية الناجمة عن عدم التوازن في الجهاز المناعي فسوف تتحسن حالتها دائماً مع حمية تنظيف وتحسين وظائف الكبد ، وأحياناً تتحسن تحسناً كبيراً ومثيراً للدهشة . فعندما يكون الجهاز المناعي محاصراً ، فإن أكثر المشكلات الصحية التي تظهر هي الطفح الجلدي ، وأنواع الحساسية مثل حمى القش ، والبثور ، والربو ، وأمراض المناعة الذاتية ، وبعض أنواع التهابات المفاصل ، وأوبئة العصر المصحوبة بحالة من الإجهاد الزمن . وتقوم معظم الأدوية التقليدية بكبح الأعراض المصاحبة لتلك الأمراض ، بعقاقير مثل كريمات أو أقراص أو مستنشقات الكورتيزون ، والعقاقير المضادة للالتهابات ، والعقاقير الكابحة للمناعة . وقد يكون هذا ضرورياً في الحالات الحادة الحرجة ، لكن هذه العقاقير تثقل كاهل الكبد على المدى البعيد ؛ لأنّه مسئول عن تقسيم تلك العقاقير إلى عناصر يمكن تمثيلها غذائياً دون الإصابة بضرر ، بل إن هذه العقاقير يمكن أن تؤدي للإصابة بأمراض الكبد في بعض الأحيان . وهذه إحدى المفارقات ؛ لأن أمراض الجهاز المناعي تتفاقم حالتها إذا ما أصاب الكبد تلف أو إذا ما تعرض لضغوط . وهذا أمر منطقي لأن الكبد السليم شرط لا غنى عنه لإيقاف السموم ، والفيروسات ، والكيماويات ولمنعها من المرور خلال الأوعية الدموية الجيبيّة حيث توجد خلايا "كفر" والتي تمزق هذه المواد الشريرة التي تهاجم الجسم . فالمهمة الأساسية لخلايا الكبد (الهيباتوسايتس) هي التأكيد أن البروتينات والأطعمة الأخرى قد تم تفتيتها تفتيناً تماماً قبل أن تشق طريقها داخل الدورات الدموية ، وإذا لم يكن الكبد حداً فاصلاً ، فإن السموم والأطعمة التي لم يتم هضمها هضماً كاملاً سوف تشق طريقها نحو

جري الدم ، الذى يحملها بدوره نحو أعمق الجسم حيث يجب على الجهاز المناعى التعامل معها . وبواسع تلك السموم أن تتلف الخلايا الخاصة بأعضاء الجسم الأخرى ، بل والجهاز المناعى ، ومن ثم تنتشر الالتهابات بأشكالها العديدة . وهكذا ندرك أنه على الرغم من أن الجهاز المناعى يحمى أجسادنا من مخاطر كثيرة ، فإن الكبد هو العضو الذى يحمى الجهاز المناعى من أن يحمل ما لا طاقة له به .



إن جميع مرضى المصابين بحالات الحساسية تبنوا حمية تنظيف الكبد ، وحققوا نجاحات كثيرة منحthem فرصة لكي يتخلوا تدريجياً عن تعاطي العقاقير ، التي كانت فيما سبق لا غنى عنها لهم لکبح أعراض الحساسية . فما جدوی کبح الطنين والأذى إذا كان بواسع الرء، أن يتخلص من المصدر المسبب لهما ؟

إذا كنت تتناول العقاقير لمعالجة أنواع معينة من الحساسية مثل حمى القش أو الربو ، فلا تتوقف عن تعاطيها دون استشارة طبيبك الخاص ؛ لأن هذه العقاقير يجب تقليل جرعاتها ببطء شديد كلما تحسنت حالتك تدريجياً .

بعد الخضوع لحمية تنظيف الكبد لمدة ثمانية أسابيع ، سوف تتحسن حالة هؤلاء الذين يشكون من حالة الإنهاك المزمن تحسناً كبيراً لأنه إذا بذل الكبد جهداً شاقاً باستمرار فسوف يؤدي ذلك إلى استنزاف الطاقة العامة للجسم . وهذه أنباء سارة جداً لهؤلاء المرضى المساكين ، والذين غالباً ما يفقدون كل أمل بعد سنوات قليل لهم خلالها إنه ما من علاج أثبت نجاحاً في علاج حالة الإجهاد المزمن ، بما أن سببه مجهول . ومن خلال تجربتي فإنه من السهل التوصل إلى السبب إذا تخلى المرء بعقل محب للاستطلاع ، وارتدى قبعة المخبر السري " شيرلوك هولمز " . غالباً ما يتعلق السبب بنوعية الغذاء الذي تتناوله ، أو بعناصر البيئة المحيطة ، أو بالجينات الوراثية ، أو بالضغوط العصبية والنفسية ، وقد تجتمع عناصر عدة من تلك لتزيد الحال سوءاً على سوء . وينبغيأخذ هذه الجوانب كافة في الاعتبار ، وفي حالة الإجهاد المزمن تتم معالجة الضغوط والإحباط ، جنباً إلى جنب معالجة الكبد . وتعد القدرة على تغيير نظامك الغذائي وتناول الأطعمة الصديقة للكبد أمراً بالغ الأهمية وحجر الأساس الذي يبني عليه الشفاء من حالة الإجهاد المزمن .

ومن المشكلات الأخرى التي تواجه مرضى باستمرار ، الصداع الكلى أو الصداع النصفي معاً أو أحدهما فقط . والكثير من يعانون تلك المشكلة ترددوا على أطباء الأمراض العصبية ، وإخصائчи علاج العمود الفقري باستخدام اليدين ، وجربوا عقاراً بعد الآخر ، وبعضهم كان يمضى كل يوم تقريباً وهو في غاية الإنهاك تحت تأثير المسكنات ، والتي تسمم الكبد بطبيعة الحال . ومن بين العقاقير المسممة للكبد بشكل خاص عقار " الأسيتامينوفين " إذا تم تعاطيه لفترات طويلة أو بجرعات عالية . ولا ينتبه العديد من الأشخاص إلى أنه من المعتاد أن تقل نوبات الصداع المزمنة بقدر كبير عن طريق تنظيف الكبد بالرغم من أن الأطباء الصينيين قد أدركوا هذه العلاقة منذ وقت طويل . فإذا كنت تشكو نوبات الصداع فاتبع حمية تنظيف الكبد وتجنب تناول القهوة بكثرة أو معافرة الكحوليات ذلك أنها تعد من مسممات الكبد . ويجب أن تحرص كذلك على تناول ثمانية أكواب من الماء يومياً و ١٠٠ ملليجرام من الماغنيسيوم يومياً فهذا البرنامج سوف يقلل من عدد نوبات الصداع التي تنتابك ومن درجة حدتها .

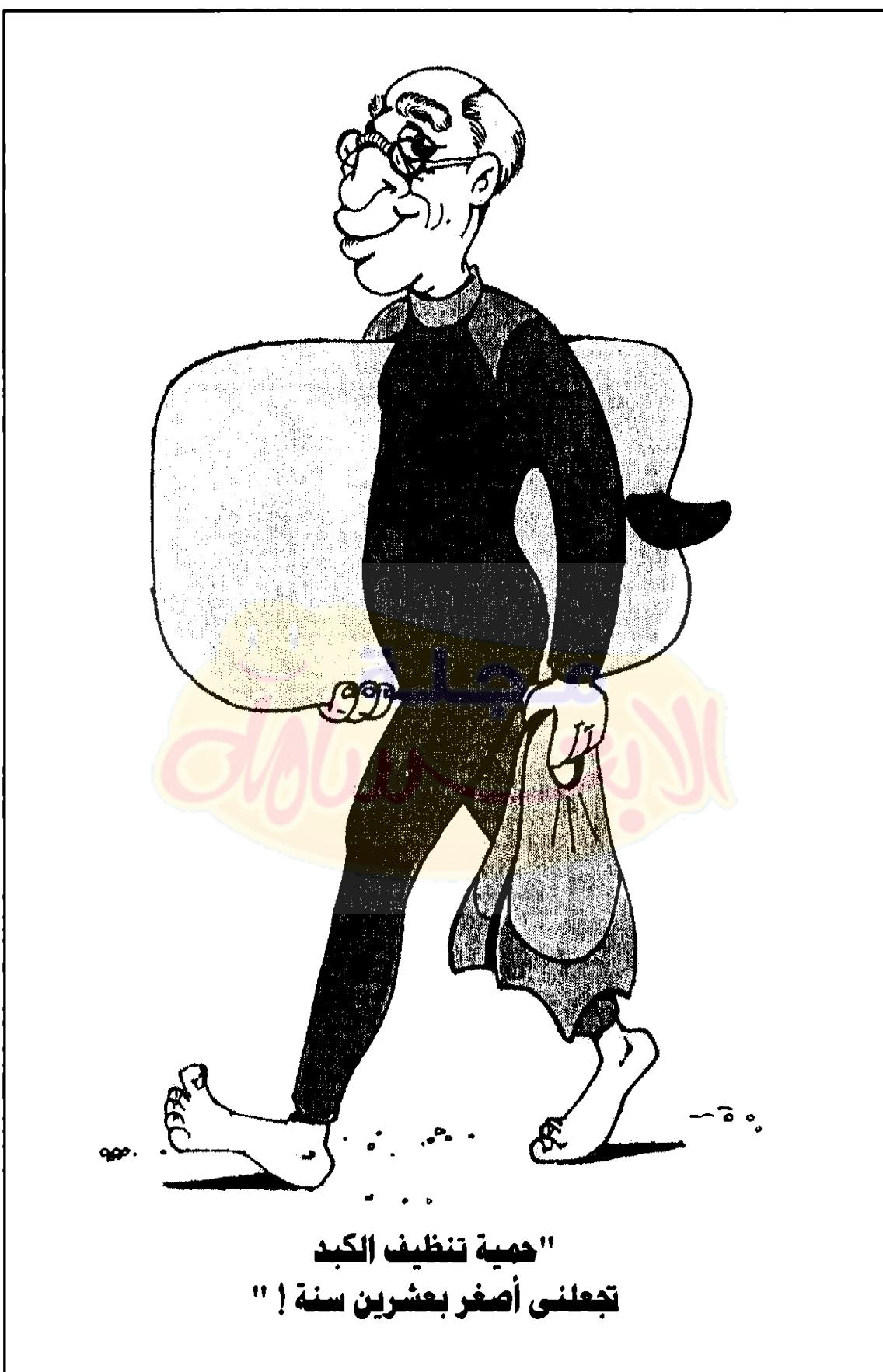


تتعرض النساء اللائي يخضعن للعلاج بالهرمونات لزيادة في الوزن أو بعض الأعراض الجانبية الأخرى ، أو الأمرين معاً ، لأن العلاج بالهرمونات يثقل كاهل الكبد بأعباء إضافية . إن العلاج بالهرمونات يحث الكبد على إنتاج المزيد من البروتينات مثل الهرمون الجنسي المحتوى على الجلوبولين ويزيد العناصر المسببة للتجلط . وعلى الكبد أيضاً أن يبذل جهداً إضافياً لإزابة الهرمونات في حالة العلاج بالهرمونات ، ويمكن لبعض أنواع هرمونات البروجيسترون المخلقة صناعياً أن تؤدي إلى زيادة نسبة الكوليسترول . ويصبح العلاج بالهرمونات وطأة على الكبد عندما يتم تعاطيه عن طريق الفم ، ويكون أقل تأثيراً على الكبد إذا تم تعاطيه عن طريق لصقات جلدية أو دهانات خارجية تحتوي على الاستروجين والبروجيسترون . وكذلك دهانات وأقراص

البروجيسترون الطبيعية أفضل للكبد بكثير من البروجيسترونات الاصطناعية . كما أن النساء فى سن انقطاع الطمث ، اللاتى يخضعن للعلاج بالهرمونات ومن ثم يعانيين زيادة الوزن أو الشعور بالارهاق والمازاج السيئ ، سوف يتمكن من تجاوز تلك المشكلات إذا اتبعن حمية تنظيف الكبد .

وسوف تعين حمية تنظيف الكبد على إصلاح الكبد التالف لدى هؤلاء الذين كانوا يفرطون فى شرب الكحوليات ، أو هؤلاء الذين كانوا يتغاطون المنشطات ، وخاصة عن طريق الأوردة الدموية . حتى هؤلاء الذين بينت التحاليل إصابتهم بالالتهاب الكبدي الفيروسي (B) أو (C) ، معاً أو كل على حدة ، سوف تقل احتمالات تطور حالتهم إلى حالة مزمنة إذا ما اتبعوا حمية تنظيف الكبد .

وسيجد كبار السن فى الحمية أداة هائلة لزيادة متوسط طول العمر والإحساس بالحيوية ، وسوف يدرأ عنهم أمراض سوء الحالة البدنية ، والتى شاعت للأسف بين معمرينا . ويحتاج الكبد دون جدال إلى عناية خاصة بعد سن الخامسة والخمسين ، وذلك لأن حجم الكبد وزنه ينقصان مع التقدم فى العمر . ويتناقص التدفق الدموي للكبد فتصبح خلايا الكبد أضخم حجماً حتى تستطيع العمل فى ظل الظروف الجديدة ولتتمكن من التعويض أيضاً . ويصبح الكبد أقل قدرة على احتمال العقاقير ، وتقل نسبة البروتينات التى يفرزها الكبد ، وتزيد نسبة تكون الحصوات الناتجة عن الكوليسترول مع التقدم فى العمر . ولتحقيق التوازن حيال كل تلك التغيرات حاول اتباع حمية تنظيف الكبد ، وأن يكون مقدار ما تتناوله من العقاقير المختلفة فى الحدود الدنيا ، ولا تقرب الكحوليات .



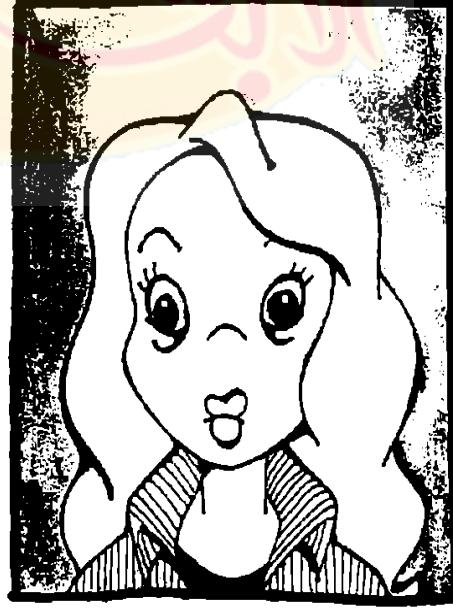
الفصل الثالث

ما هي أعراض الكبد المتعب؟

تنوع علامات الكبد مختل الوظائف تنوعاً هائلاً ، وتتراوح بداية من الأعراض البسيطة إلى الأعراض الكبيرة التي تشير إلى عجزه وشللها شللاً تاماً . ففي المراحل الأولى لأمراض الكبد ، لا يكون هناك في الغالب أية أعراض جلية ، وتكتشف المشكلة بمحض المصادفة في اختبارات الدم الروتينية عندما يتبيّن ارتفاع نسبة إفرازات إنزيمات الكبد .



اللسان الملوث

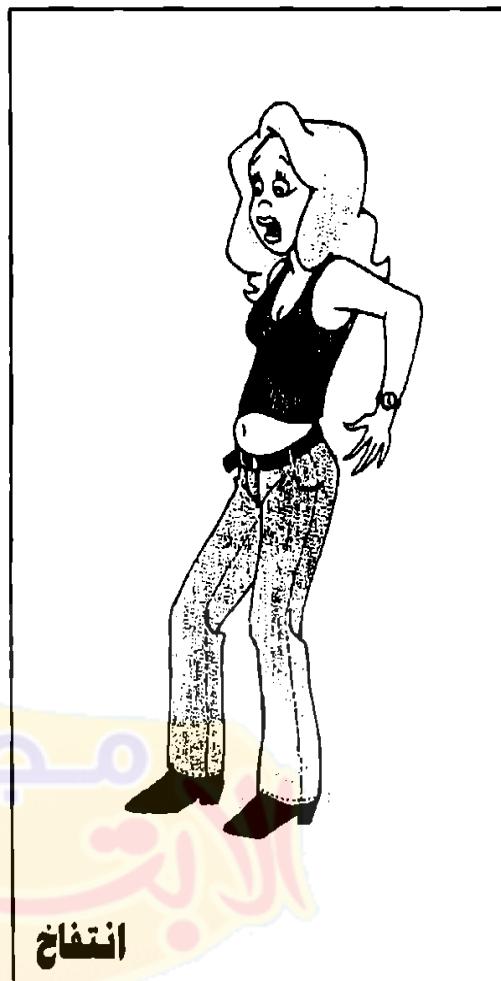


حالات تحت العينين

علامات الكبد المتعب

وقد يكون هناك اختلال طفيف في وظائف الكبد ، حتى ولو كانت نتائج اختبارات الدم لوظائف الكبد "طبيعية" ، فتلك الاختبارات التي اعتاد الأطباء إجراءها ليست حساسة بما يكفي - فهم يفحوصون تلف الكبد أكثر من

كفاءة وظائف الكبد . ولا يظهر ارتفاع إنزيمات الكبد المرتفعة في اختبارات الدم إلا بعد تحطم خلايا الكبد مما يؤدي إلى تحرر الإنزيمات التي بداخلها . وهكذا فحتى لو كانت اختبارات الدم الخاصة بإنزيمات الكبد أو بروتينات الكبد نتيجتها طبيعية ، فإن هذا لا يعني أن الكبد يعمل بالكفاءة الكاملة التي تمنح المرأة الشعور الحقيقي بالسلامة البدنية . فإذا انتابتك أعراض غامضة وغير محددة ولم يتمكن طبيبك من وضع يده على سبب لها ، أنصحك باتباع حمية تنظيف الكبد ، بما أنه هو العضو المسؤول عن تنظيم تدفق الموارد الغذائية إلى الجسم . وغالباً ما تكون أولى علامات خلل وظائف الكبد الحيوية / الكيميائية عبارة عن ارتفاع مستويات الدهون في الدم ، وذلك عندما تكون قراءة الكوليسترول في حالة الصيام أعلى من ٢١٢ مليجراماً لكل ديسيلتر ، وقراءة ثلاثي الجليسريد أعلى من نسبة ١٧٧ مليجراماً لكل ديسيلتر .



النحو



عقل مشوش

انتخاب

رائحة فم كريهة

أعراض خلل وظائف الكبد خللاً طفيفاً

الأعراض الشائعة التي تنتج عن خلل وظائف الكبد هي عسر الهضم ، انتفاخ البطن ، الغثيان ، خاصة بعد تناول الأطعمة الدهنية . زيادة الوزن في المنطقة المحيطة بالبطن ، والإمساك . وما يعرف بـ "القولون العصبي" حيث تكون أنشطة الأمعاء غير مستقرة ، وتتراوح من الإسهال إلى الإمساك ، الذي يكون مصحوباً بانتفاخ البطن واحتباس الريح بها ، ويرجع ذلك كله إلى خمول الكبد . فإذا ما استيقظت في الصباح وشممت نفساً ذات رائحة كريهة يخرج من فمك أو وجدت لسانك مغطى بطبقة من الإفرازات والفضلات ، فلا جدال أن كبدك بحاجة للمساعدة . وتعد حمية تنظيف الكبد علاجاً شافياً مثل تلك الأعراض المحرجة .

وطالما كان الكبد خاماً فإن مقادير مفرطة من العناصر الغذائية المسممة ستشق طريقها نحو تيار الدم ، مما سيؤثر على وظائف المخ ، الشيء الذي يؤدي بدوره إلى سوء الحالة المزاجية ، والإحباط ، وتشوش الذهن . وهكذا لا يعمل تركيزك وذكريتك بنفس الكفاءة التي كانا عليها حين كان كبدك قادراً على الاحتفاظ بالتركيب الحيوي / الكيميائي للدم في حالته السليمة ، ودائماً ما يخبرني المرضى الذين اتبعوا حمية تنظيف الكبد أنهم شعروا بأنهم أهداً بألا وأصفى ذهناً ، مع تحسن حالة وظائف الكبد لديهم .

إن الحالة السيئة لوظائف الكبد تجلب أنواع الحساسية المختلفة أو تجعلها تتفاقم ، تلك الأنواع مثل : حمى القش ، البثور ، والطفح الجلدي ، والربو . ينطبق هذا بشكل خاص على من بدأ يعاني الحساسية لأول مرة في منتصف العمر ، ومن واقع خبرتي العملية وجدت أن تلك الحالات تتحسن تدريجياً عندما يتم التخلص من الأطعمة والسموم التي تحمل الكبد ما لا يطيق . وقد لاحظت أن المصابين بأمراض المناعة الذاتية (على سبيل المثال : داء الذئبة الاحمرارية المنتشرة بالبدن ككل ، التهاب الشرايين المتعدد ، التهاب المفاصل المتعدد ، واضطرابات أخرى في الأنسجة الضامة) غالباً ما يعانون من الحساسية قبل ظهور أعراض مرض المناعة الذاتية ، ولاحظت كذلك أنه في حالات أمراض المناعة الذاتية يكون النظام الغذائي للمرضى فيه نسب عالية من

الأطعمة المحتوية على كيماويات مخلفة صناعياً مثل مكسيبات الطعم الصناعية ، المواد المحلية ، المواد الحافظة ومكسيبات اللون الموجودة في بعض الأطعمة مثل شراب الكولا ، الحلوى ، الآيس كريم ، البسكويت ، شرائح البطاطس (الشيبسي) والأطعمة الخفيفة ، وتتركز تلك المواد الكيماوية في الكبد ، إلى أن تفر في النهاية من الحاجز الذي يقوم بالتنقية والحماية في خلايا الكبد وتدفق داخل تيار الدم . ثم تجتمع تلك المواد الكيماوية بعدئذ في وحدات داخل خلايا أعضاء الجسم الأخرى والعضلات والمفاصل ، وهكذا تصير أنسجتنا تدريجياً ملوثة " كيماوياً " . ولا يعود جهازنا المناعي قادرًا على التعرف على تلك الخلايا الملوثة كيماوياً كجزء طبيعي من أجسادنا ، بل على العكس يعتبرها كأجزاء غريبة على الجسم وتستحق التدمير ، وهكذا يفرز أجساماً مضادة لتهاجم خلانيانا نفسها . وهذا هو منشأ أمراض الجهاز المناعي ويفسر المفارقة الكامنة وراء أن جهازنا المناعي يضيع جهده سدى في مهاجمة الأنسجة ذاتها المفترض به حمايتها في الأساس . فإذا كنت تعانى من مرض المناعة الذاتية فأنت في أمس حاجة إلى اتباع حمية تنظيف الكبد لتنظيف جسدك من الكيماويات والتقليل من العبء الرهيب الواقع على كاهل جهازك المناعي . وقد كان لدى أكثر من مريض بداء الذئبة شفوا تماماً منه سوءاً من ناحية الأعراض الملزمة له أو اختبارات الدم بعد اتباعهم لحمية تنظيف الكبد .

ويمكن أن يؤدي الكبد الخامل أو المسمم إلى الإصابة بنوبات الصداع ، وللأسف فإن المسكنات التي يتم تناولها غالباً في حالات الصداع تزيد من حجم الضغط على الكبد ، وذلك لأن الكبد هو العضو المسؤول عن إزالة وتحليل جميع العقاقير . وقد توصلت إلى أن حمية تنظيف الكبد يمكن اعتبارها واقياً فعالاً من مجموعة متنوعة لحالات الصداع بما فيها الصداع النصفي ، والصداع الناجم عن التوتر ، وحالات الصداع العنقودي ، والصداع الناجم عن خلل في الإفرازات الهرمونية ، والصداع غير النوعي .

إن ضعف وظائف الكبد قد يتبدى في صورة ضغط الدم العالى أو احتباس السوائل ، وهو ما يصعب السيطرة عليه بالعلاج بالعقاقير . والسبب في هذا أن الكبد هو المسئول عن تكسير وإزالة هرمون الألدوجستروجين الذى تفرزه الغدة

الكتيرية . وارتفاع معدل الألدوستروجين يسبب احتباس الصوديوم وينقص من البوتاسيوم ، وهذه الحالات من عدم توازن المواد المسئولة عن نقل الأيونات الكهربائية ترفع ضغط الدم . كما يتحكم الكبد أيضاً بمستوى الدهون والبروتينات في الدم ، وإذا ارتفعت نسبتها ، يصير الدم لزجاً أو غليظ القوام مما يرفع ضغط الدم . وقد لاحظت أن حمية تنظيف الكبد تخفض من ضغط الدم المرتفع جداً إلى المستويات العادلة كلياً دون اللجوء إلى أية عقاقير ، ويستمر ذلك التأثير طويلاً ، ويجلب إحساساً هائلاً بالارتياح لأولئك المرضى الذين لا يرغبون في الاعتماد على العقاقير المضادة لارتفاع ضغط الدم طوال ما تبقى من أعمارهم . إن ارتفاع ضغط الدم يمثل خطورة ويزيد من تعرضك لخطر الأزمات القلبية والسكريات الدماغية . وبمقدور حمية تنظيف الكبد أن تسيطر على حالات كثيرة من ارتفاع ضغط الدم المزمنة مجاهدة السبب ، وأن يقلل من خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية للقلب التي تعد السبب الرئيسي للوفاة في البلاد الصناعية المتقدمة . وينبغي عليك ألا تتوقف عن تعاطي أدوية ضغط الدم إلا إذا وافق طبيبك الخاص على ذلك . وإذا ما اتبعت عادات تناول الطعام المقترنة في هذا البرنامج لتنظيف الكبد ، فسوف تأكل بالطريقة التي تكفل لك صحة جيدة وعمراً طويلاً ، بخلاف معظم البشر ومن " يحفرون قبورهم بأسنانهم " .

إن حمية تنظيف الكبد هي طريقة آمنة ومحذية لتناول الأطعمة ، ومع هذا فإذا كنت تشوكي أية مشاكل صحية مثل ارتفاع ضغط الدم أو البول السكري ، فينبغي عليك ألا تتوقف عن العقاقير التي تتناولها إلا بعد موافقة طبيبك .

وهناك مظهر آخر لأعراض الكبد المتعب وهو نقص نسبة السكر في الدم ، أو عدم استقرار مستويات السكر في الدم . ويمكن لهذا أن يسبب تقلبات حادة في مستويات السكر في الدم ، مع انخفاض معدلات الجلوكوز ، ومن شأن هذا أن يجلب الإرهاق ، والدوار ، وعدم القدرة على التركيز ، واحتشاء تناول السكر . ويكون هذا الاحتشاء للسكر عند أقصى حد ، حتى إن كثيراً من يعانون منه يتحولون إلى مدمرين للسكريات مثل الشيكولاتة والآيس كريم ، ولا يستطيعون السيطرة على اشتئائهم للسكر ، تماماً مثل مدمري الكحوليات الذين لا يسعهم السيطرة على أنفسهم بمجرد تجربة الرشفة الأولى

من المسكرات . ولا عجب أن هؤلاء الذين يعانون نقص معدلات السكر في الدم عادةً ما يصابون بمشكلة زيادة الوزن وأيضاً بفطر الكانديدا . يقوم الكبد السليم بتحويل ما في الطعام من سكر (الجلوكوز) إلى مادة قابلة للتخزين تسمى "الجيликوجين" ويحتفظ بها حتى وقت الحاجة إليها . وعندما تنخفض معدلات السكر في الدم يقوم الكبد السليم على جناح السرعة بإفراز الجلوکوز من الجليوكوجين المخزن وتحريره في الدم ، وهكذا يحول دون الانخفاض المتسارع لمعدلات السكر في الدم . وهكذا تتضح أمام عيوننا العلاقة ما بين الكبد الخامل وعدم استقرار معدلات السكر في الدم ، التي يمكنها أن تؤدي إلى إدمان السكريات ، وزيادة الوزن ، والبول السكري ، والإصابة بفطر الكانديدا . وبإمكان حمية تنظيف الكبد مساعدة الكبد على الاضطلاع بدوره في التحكم بنسبة الجلوکوز في الدم ، وللقيام بذلك بدوره كسلاح قوي في مواجهة إدمان السكريات .

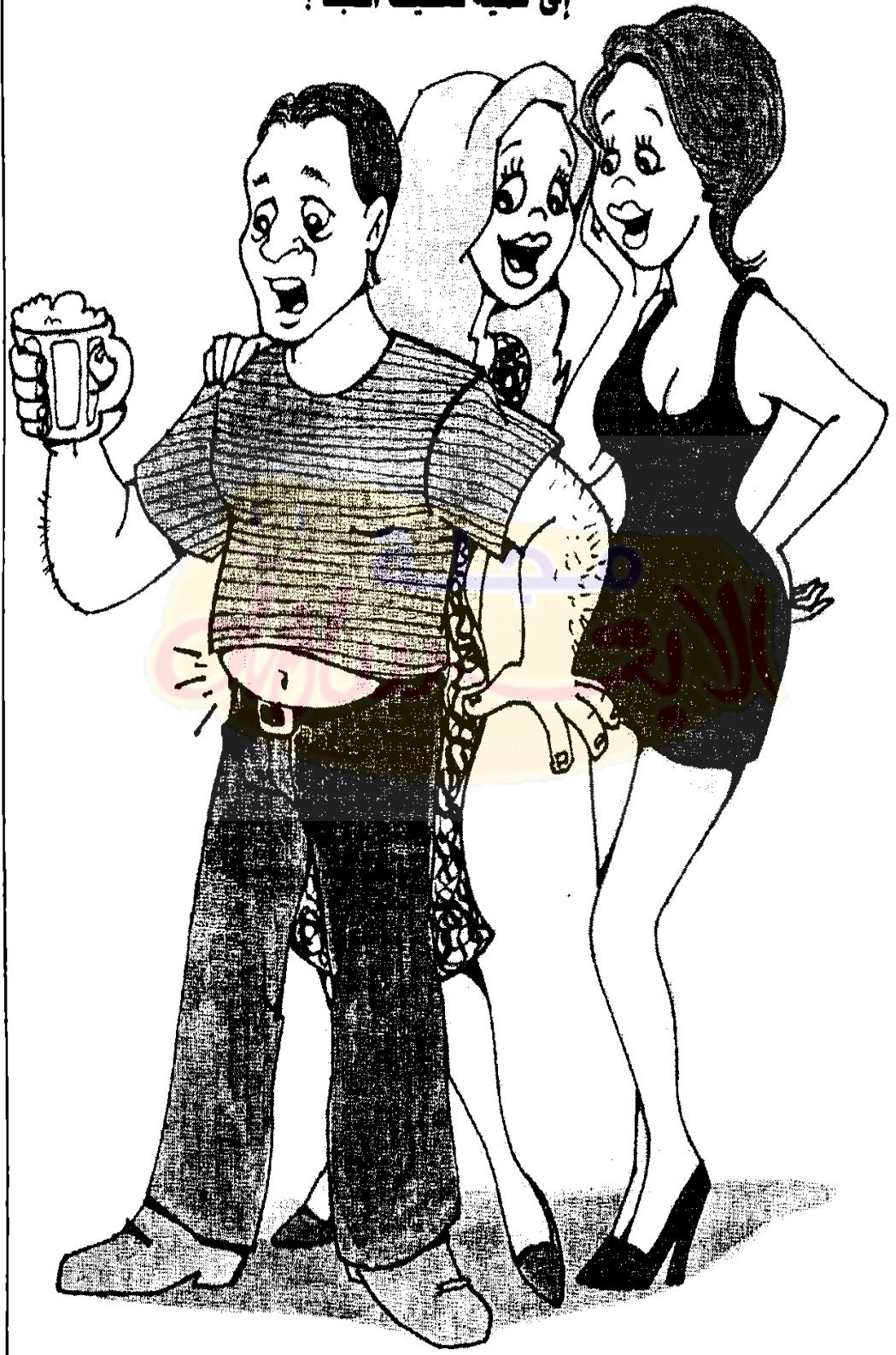
ومن الشائع أن يتبع اختلال وظائف الكبد في صورة عدم القدرة على احتمال الأطعمة الدهنية . فإذا كنت تطعم كبدك بما يزيد على الحد من الدهون الضارة والشبيعة ، فسيحاول الكبد ضخها خارج جسدك من خلال العصارة المرارية التي تنقلها إلى المراة ومنها إلى الأمعاء الدقيقة . وسوف يزيد هذا من مقدار الكوليسترون في العصارة المرارية ، وقد يؤدي إلى تكوين الحصوات في المراة وتلك الحصوات عبارة عن كوليسترون متصلب ، ويفؤد إلى التهابات المراة . ومادام كبدك لا يعمل بكفاءة فإنه لن يصنع ما يكفي من أملاح العصارة المرارية لكي تتمكن من الاحتفاظ بالكوليسترون ذاتياً ومن ثم قد تتكون حصوات في المراة . وهذا فقد يؤدي اختلال وظائف الكبد إلى أمراض المراة وتكوين الحصوات المرارية . وتسبب أمراض المراة عدم احتمال الأطعمة الدهنية والغثيان والآلام أعلى البطن قد تنتشر إلى الظهر وإلى الكتف اليمنى .

ما هي أعراض الكبد المتعب ؟

٤٧

" انظري هذا الرجل في حاجة ماسة

إلى حمية تنظيف الكبد ! "



وَشَمَة عَرَض آخر مِنْ أَعْرَاض خُمُول الْكَبْد أَلَا وَهُوَ الإِجْهَاد ، وَهُوَ مَا يَنْدَرِج عَادَةً تَحْتَ قَائِمَةِ الْأَمْرَاضِ الْمَهْمَلَة ؛ لَأَنَّ حَالَةَ الإِجْهَادِ الدَّائِم لَا يَظْهُرُ لَهَا تَشْخِيْصٌ وَاضْعَفَ بَعْدَ أَنْ يَبْيَسَ الْمَرْضٌ مِنَ التَّوْصِلِ لِسَبَبِ تَدَهُورِ حَالَتِهِ الْصَّحِيَّةِ ، وَأَجَدَ فِي ٩٩٪ مِنْ تَلْكَ الْحَالَاتِ أَنَّ التَّارِيخَ الْغَذَائِيَّ لَهُمْ هُوَ الْمَفَاتِح لِحَلِّ الْمَشْكُلَة ، فَهُؤُلَاءِ الْمَرْضَى يَتَناولُونَ الْدَهُونَ الْفَسَادِيَّةِ وَالْمَشْبَعَةِ بِكَمِيَّاتٍ كَبِيرَةٍ ، وَمَا لَا يَكْفِي مِنَ الْخَضْرَاوَاتِ غَيْرِ الْمَطْبُوخَةِ وَالْفَاكِهَةِ الْطَازِجَةِ . وَكَمَا لَاحَظْنَا مِنْ قَبْلِهِ ، إِنَّ الْكَبْدَ وَالْجَهازَ الْمَنَاعِيَّ تَجَمِعُهُمَا عَلَاقَةٌ وَثِيقَةٌ ، كَأَنَّهُمَا زَوْجَانٌ : كُلُّ مَنْهُمَا مُسْتَقْلٌ عَنِ الْآخَرِ وَلَكِنَّهُ يَجِدُ سُعادَتَهُ فِي الْاعْتِمَادِ عَلَى رَفِيقِهِ الْآخَرِ . وَلِلتَّخلُصِ مِنْ حَالَةِ الإِجْهَادِ الدَّائِم لَابْدَ مِنْ رَفْعِ الْحَمْلِ الشَّاقِ عَنِ الْجَهازِ الْمَنَاعِيِّ ، وَذَلِكَ عَنْ طَرِيقِ تَنْظِيفِ الْكَبْدِ .

وَهُنَاكَ عَرَضٌ شَائِعٌ حِينَ يَكُونُ الْكَبْدُ مَتَسْمِمًا أَوْ حِينَ يَبْذُلُ جَهْدًا شَاقًا ، أَلَا وَهُوَ ارْتِفَاعٌ دَرْجَةً حَرَارةُ الْجَسَدِ ، وَقَدْ يَكُونُ مَصْحُوبًا بِالْعَرَقِ أَوْ اِنْبَعَاثِ رَائِحةٍ خَاصَّةٍ مِنَ الْجَسَدِ . إِنَّا أَحْسَنَتُ بِارْتِفَاعِ دَرْجَةِ حَرَارتِكَ فَقَدْ لَا يَكُونُ الْأَمْرُ مُجْرِدَ سُخُونَةٍ عَادِيَّةٍ أَوْ عَوَافِلَ الطَّقْسِ ، بَلْ قَدْ يَكُونُ كَبْدُكَ فِي حَاجَةٍ إِلَى تَنْظِيفٍ .

إِذَا كَانَتْ حَالَةُ وَظَائِفَ الْكَبْدِ لَدِيكَ سَيِّئَةً ، فَسُوفَ تَجِدُ أَنَّ قَابِلِيَّتَكَ لِلْعَاقِفِيْرِ الْمُخْتَلِفَةِ مُثْلِ الْمُضَادَاتِ الْحَيَوِيَّةِ أَصْبَحَتْ أَقْلَى . وَقَدْ تَعْتَرِيكَ حَسَاسِيَّةٌ عَالِيَّةٌ تَجَاهُ الْعَدِيدِ مِنَ الْعَاقِفِيْرِ ، وَالَّتِي كُنْتَ تَتَناولُهَا فِيمَا سَبَقَ دُونَ أَيَّةٍ مَضَايِقَاتٍ .

وَجْهَةُ نَظَرِ الأَطْبَاءِ الْصِّينِيِّينَ

يَعْتَبِرُ الْكَبْدُ فِي الْطَبِ الْصِّينِيِّ التَّقْلِيَّدِيِّ مِنَ أَهْمَّ أَعْضَاءِ الْجَسَدِ عَلَى الإِطْلَاقِ ، وَيُصَنَّفُ باِعْتِبَارِهِ وَاحِدًا مِنَ بَيْنِ أَعْضَاءِ الْجَسَدِ الْخَمْسَةِ الْأَسَاسِيَّةِ وَالْمَسْماَةِ بِأَعْضَاءِ "الْجِيَانِجَ" ، الَّتِي لَدِيهَا الْقَدْرَةُ عَلَى التَّخْرِيزِ . وَمِنْ تَعَالَيمِ الْأَطْبَاءِ الْصِّينِيِّينَ أَنَّ التَّدْفُقَ السَّلِسَ لِطاقةِ الْجَسَدِ أَوْ مَا يَطْلُقُونَ عَلَيْهِ "كِي" لَا يَمْكُنُ أَنْ يَحْدُثَ مَا دَامَ نَشَاطُ الْكَبْدِ غَيْرَ سَلِيمٍ . وَيَرْجِعُ السَّبَبُ فِي مَعْانَةِ الْكَثِيرِ مِنَ الْأَشْخَاصِ مِنْ حَالَةِ الإِجْهَادِ الْمُزْمَنِ إِلَى مشَكَلَةِ الْكَبْدِ . وَيُسَمِّي الْصِّينِيُّونَ

الكبد بـ " قائد الجيش " المسؤول عن خطط دفاع الجسد وانسجامه العام . ويقولون إنه بالرغم من أن القلب هو ما يحفظ الروح ، فإن الكبد يمكنه أن يخل بتوازن الروح . ويصدق هذا على اتجاهين عكسيين ، إذ إن الضغوط الانفعالية بإمكانها أن تخل بوظائف الكبد ، وفي المقابل فإن اضطراب الكبد يكون له تأثيره على الحالة الانفعالية ، مما يؤدي إلى سوء الحالة المزاجية ، والتوتر ، وحالات الكآبة الشديدة التي قد تصل إلى حد التفكير في الانتحار . ربما تكون قد سمعت عبارة " إن فلاناً في كبد اليوم " ، أو بتعبير آخر : ابتعد عن هذا الشخص فهو في حالة مزاجية سيئة جداً هذا النهار . إن حالة تسم الكبد التي تجلبها معاقرة الكحوليات والتناول المفرط للعقاقير لا تؤدي إلى بعض الأعراض العابرة وحسب ! بل تؤدي إلى الشعور بالعصبية ، وتقلب المزاج ، وربما العدوانية والإحباط الشديد . وقد تنتابك هذه الأعراض نفسها إذا كان كبدك في حالة تبلد أو خمول كنتيجة لاتباع نظام غذائي غير صحيح . ويمكن علاج حالات عديدة من الإحباط عن طريق حمية تنظيف الكبد وأعشاب الكبد ، وهكذا يمكن التخلص تدريجياً من العقاقير المضادة للأكتئاب . ولدى الصينيين وصفة علاجية خاصة بالكبد لها اسم يبعث على السرور وهو " المتجلو الحر البسيط " ويستخدمونها لعلاج الأكتئاب وتحتوي على العشب الصيني " زياو يان وان " . بمقدورنا جميعاً أن نصبح هذا المتجلو الحر البسيط - وهو متجلو نحيف القوام وحسن الطلعة كذلك - إذا ما اعتنينا بحالة أكبادنا وحسب ؛ وحمية تنظيف الكبد سوف تمكنك من القيام بذلك . وإذا أضفنا لذلك أحد مقويات الكبد (انظر صفحة ١٠٤) سوف يساعدك أيضاً على استعادة شخصك القديم الحر والبسيط .

وحسب الأطباء الصينيين فإن تبلد الكبد ينتج عنه " الحرارة والجيشان " وبدورهما يسببان " الإحساس بالحرقان " الذي يؤدي إلى التهيج ، والأرق ، والدوار ، وحالات الصداع ، والغضب . يسمى الصينيون هذه الأعراض بـ " جان هو " وقد اشتقت منه المصطلح الإنجليزي " gan ho " الذي يصف شخصاً شديد الاندفاع وشديد القلق . فهل انتابك هذا الشعور من قبل ؟ فقد يكون كبدك في حالة اشتعال لأنه مفعم بالسموم .

ومن بين تعاليم الصينيين أيضاً أن الكبد يتحكم في تنظيم تدفق الطاقة إلى داخل الجهاز الهضمي ، وإذا ما أخفق في هذه المهمة ، فسوف يدخل الكثير من الطاقة الغذائية إلى المعدة والطحال مما يسبب انتفاخ البطن والغثيان . ويعالج الصينيون دائماً حالات زيادة الوزن بتنشيط وظائف الكبد وقد توصلوا إلى هذا قبل الحضارات الغربية بقرون عده .

ويعزّو الأطباء الصينيون سوء حالة الأظافر والعضلات وتيبس الأوتار العضلية إلى ضعف الكبد . ويمكنهم أيضاً معرفة حالة الكبد من أعين المرضى حين تكون جافة ، حمراء ، وترغب في فركها ، وذلك يرجع إلى الحرارة العالية في الكبد ، أما إذا كانت عيناك لامعتين وصافيتين فإن هذا يدل على أن كبدك سليم .



الفصل الرابع

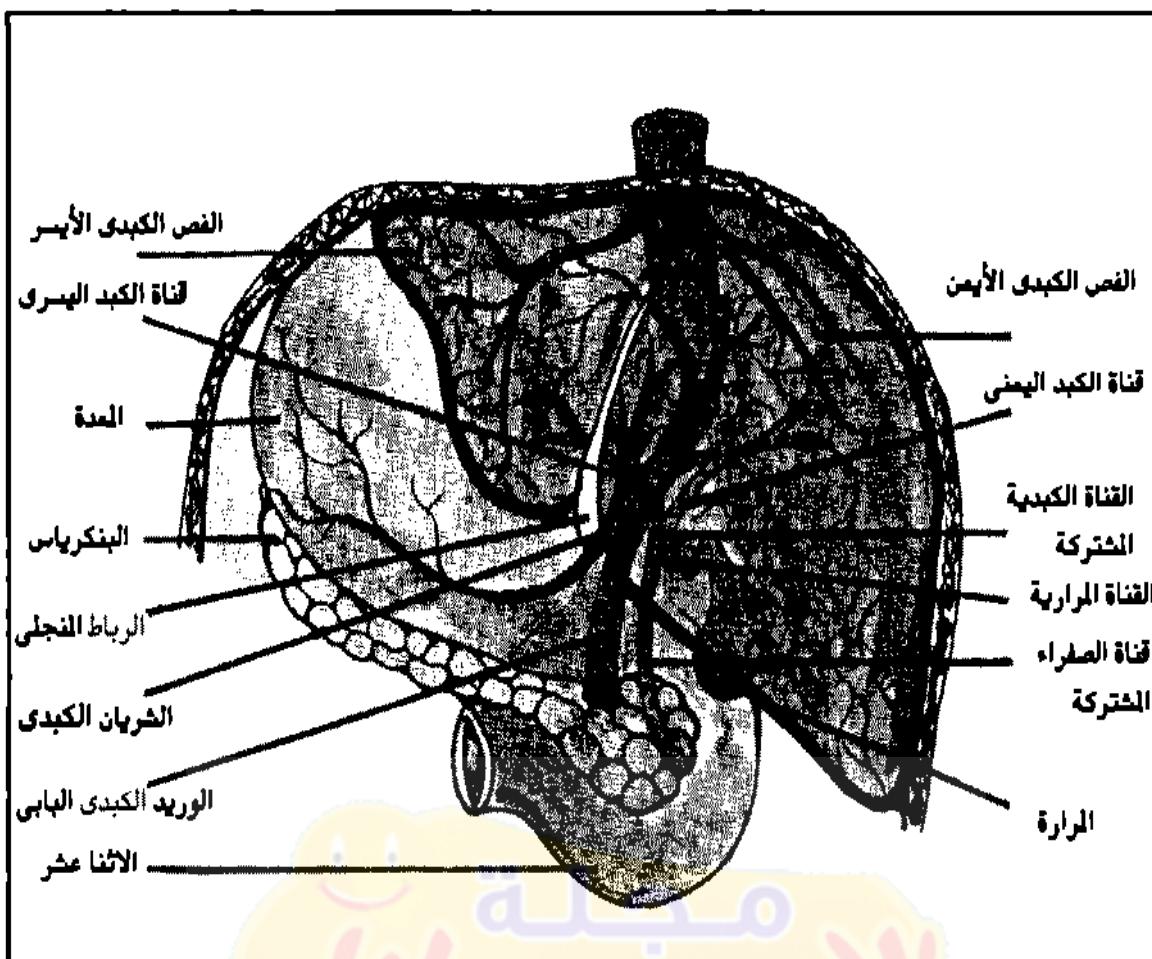
التركيب الفسيولوجي للكبد وظائفه

إن الكبد عضو دائم الانشغال بعمل شاق إلى أبعد الحدود ، والدليل على هذا كميات الدم الضخمة التي تمر خلاله - حيث يتدفق تيار الدم عبر الكبد بمعدل ٣ بنت كل دقيقة (البنت يعادل ٤٧٠ من اللتر)

والكبد السليم عضو منشغل بالعمل إلى درجة أن أنشطته تؤدي إلى قدر كبير من الحرارة ، مما يرفع درجة حرارة الجسم . ولهذا السبب فإنك غالباً ما تشعر بالسخونة بعد وجبة عامرة .

والكبد محمي بالضلوع ، وهو مستقر في الجانب الأيمن أعلى البطن . وتشريحياً ينقسم الكبد إلى جزئين يسميان بـ " الفصين " ، ويبلغ حجم الفص الأيمن على التقريب ستة أضعاف حجم الفص الأيسر . ويفصل ما بين الفصين الأيسر والأيمن للكبد نسيج ليفي يعرف بالرباط المنجل . ويمكن تقسيم الفص الأيمن الكبير إلى فصوص أصغر تسمى بالفصون الأيمن الكبير الأساسي ، والفص الرابع ، والفص المذيل ، والتي يمكن رؤيتها من الجانب السفلي أو العلوي للكبد .

وكما ذكر في ما قبل ، فإن الكبد هو أكبر أعضاء الجسم ، فإذا قلت لأحد أصدقائك : " هل تعرف أن كبدك أكبر من مخك . " فإنك لا تسيء إليه !



صورة أمامية للكبد

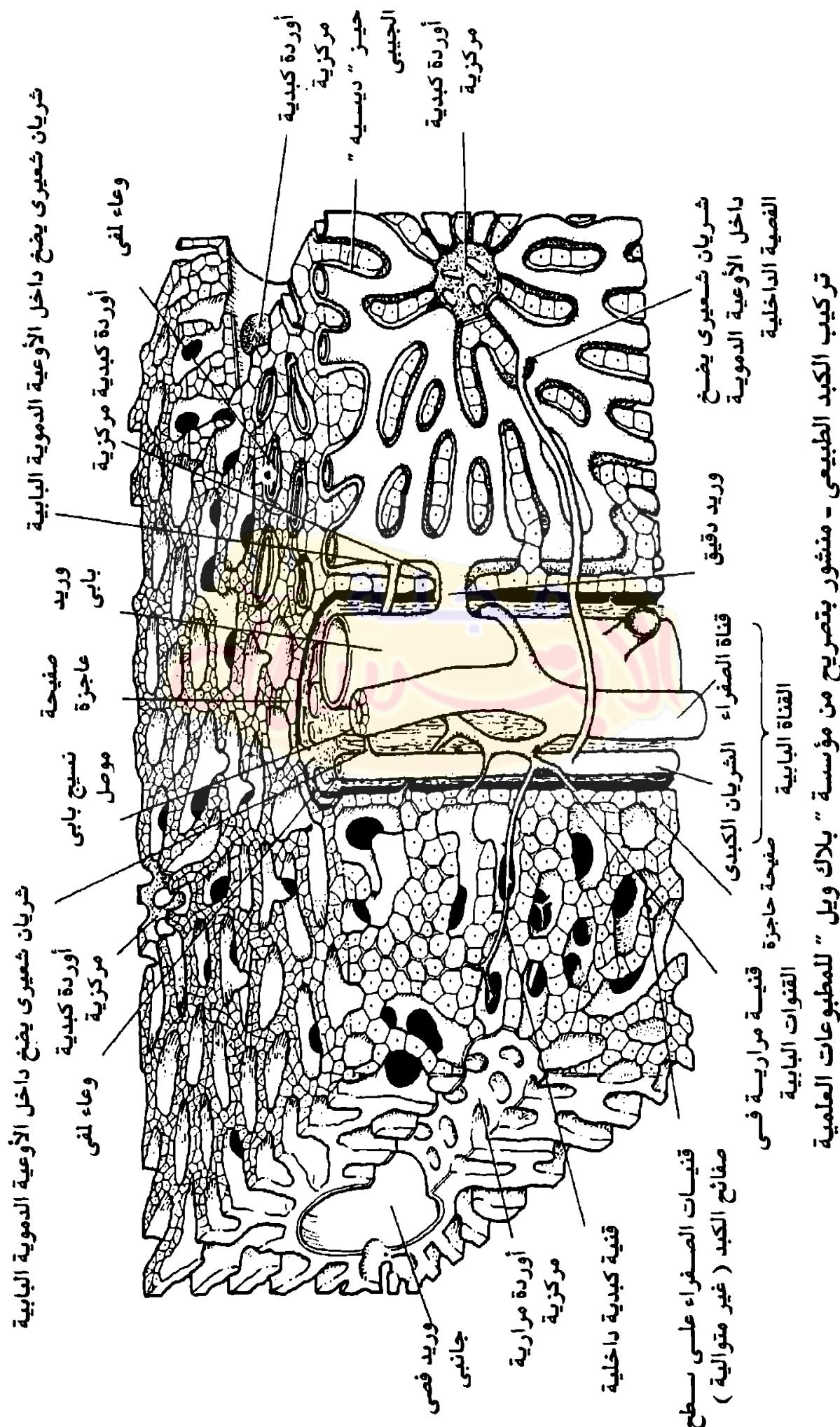
ولا يرجع تميز الكبد إلى حجمه الكبير وحسب ، ولكنه يرجع أيضاً إلى تفردته بخاصية الإمداد الثنائي بالدم . فهو العضو الوحيد الذي لديه مصدراً منفصلاً لإمداده بالدم : الشريان الكبدي والذي يجلب الدم أولاً بأول من القلب محلاً بالأكسجين ، والوريد البابي الذي يجلب الدم من المعدة والأمعاء محلاً بالعناصر الغذائية المستخلصة من الطعام .

وكل من الشريان الكبدي والوريد البابي يدخلان الكبد معاً عبر شق في قاعدة الكبد يسمى بباب الكبد ، وعند هذه النقطة ينقسمان إلى فروع لتزويد فصي الكبد الأيمن والأيسر بالدم . وما إن تصبح هذه الأوعية الدموية بداخل الكبد حتى تستمر في الانقسام أكثر فأكثر وكأنها فروع شجرة ، لتوصيل الدم إلى كل جزء من أجزاء الكبد ، تفرغ هذه الفروع الدقيقة من الأوعية الدموية حمولتها داخل فراغات مجهرية تقع ما بين صفوف خلايا الكبد . وتسمى تلك الفراغات باشباه الجيوب ، وهي على درجة بالغة من الأهمية والحيوية لمسألة

تنظيف الكبد وعملية التغذية . تلك الفراغات الجيوبية يتاخمها خلايا مميزة مثل خلايا تخزين الدهون ، والخلايا الحفرية ، والخلايا البطانية ، وأكثر الخلايا إثارة للعجب هي خلايا " كبر ". وخلايا كبر شديدة التميز وليس من إلى سير على كبدك أن يقوم بتعويضها . ومن الممكن أن نقول إن خلايا كبر هي المسئولة عن عملية جمع القمامـة بالـكـبد ، وجميعـنا يـعـرـف ماـذا يـحـدـث لـلـحـىـ الـذـىـ نـسـكـنـهـ إـذـاـ أـضـرـبـتـ عـنـ الـعـلـمـ الـهـيـثـةـ الـمـسـئـوـلـةـ عـنـ عـلـمـيـةـ جـمـعـ القـمـامـةـ . وهـىـ خـلـاـيـاـ مـتـنـقـلـةـ ، وـتـبـدوـ خـلـيـةـ كـبـرـ مـثـلـ أـخـطـبـوـتـ دـقـيقـ الـحـجـمـ ، إـذـ تـنـتـقـلـ مـنـ هـنـاـ إـلـىـ هـنـاكـ وهـىـ تـقـوـمـ بـتـنـظـيـفـ الدـمـ وـالـسـائـلـ الـلـمـفـاوـيـ دـاـخـلـ الفـرـاغـاتـ شـبـهـ الـجـيـوبـةـ . وـتـبـتلـعـ وـتـأـكـلـ خـلـاـيـاـ الـمـيـتـةـ ، وـالـخـلـاـيـاـ السـرـطـانـيـةـ ، وـالـخـمـائـرـ ، وـالـفـيـروـسـاتـ ، وـالـبـكـتـرـيـاـ ، وـالـمـوـادـ الـكـيـماـوـيـةـ الصـنـاعـيـةـ ، وـالـمـوـادـ الـبـرـوتـيـنـيـةـ غـيـرـ الطـبـيـعـيـةـ أوـ غـيـرـ الـمـهـضـوـمـةـ هـضـمـاـ تـامـاـ ، وـالـجـزـئـيـاتـ الغـرـبـيـةـ الـخـطـرـةـ . وـمـاـ إـنـ تـبـتلـعـ خـلـيـةـ كـبـرـ ضـحـيـتـهاـ الـخـطـرـةـ حـتـىـ تـمـضـفـهاـ وـتـقـطـعـهاـ إـلـىـ أـجـزـاءـ بـمـسـاعـدـةـ الـإـنـزـيمـاتـ ثـمـ تـضـعـهاـ مـعـ الـبـاقـيـنـ . أـمـاـ إـذـاـ بـذـلتـ خـلـاـيـاـ كـبـرـ تـلـكـ جـهـداـ أـشـقـ مـنـ الـلـازـمـ لـوقـتـ أـطـولـ مـنـ الـلـازـمـ ، فـسـوـفـ تـصـبـحـ مـثـقـلـةـ بـالـمـوـادـ الـسـمـمـةـ ، وـهـكـذـاـ تـتـعـطـلـ مـهـمـةـ الـكـبـدـ فـيـ تـنـقـيـةـ تـيـارـ الـدـمـ . وـفـيـ حـالـاتـ كـهـذـهـ قـدـ تـحـدـثـ أـعـرـاضـ مـخـتـلـفـ عـدـةـ مـنـ ضـعـفـ الـحـالـةـ الـصـحـيـةـ ، خـاصـةـ حـالـاتـ الـحـسـاسـيـةـ ، وـنـوبـاتـ الـصـدـاعـ ، وـالـإـجـهـادـ الـزـمـنـ . وـلـعـلـاجـ هـذـهـ الـحـالـةـ ، فـإـنـ حـمـيـةـ تـنـظـيـفـ الـكـبـدـ تـقـلـلـ مـنـ عـبـءـ الـمـوـادـ الـسـمـمـةـ الـوـاقـعـ عـلـىـ كـاهـلـ الـكـبـدـ .

وبـعـدـ تـلـكـ المـطـارـدـةـ بـالـخـارـجـ وـبـالـدـاخـلـ مـاـ بـيـنـ أـعـمـدـةـ خـلـاـيـاـ الـكـبـدـ ، يـتـمـ تـفـريـغـ أـشـبـاهـ الـجـيـوبـ إـلـىـ الـأـورـدةـ الـمـرـكـزـيـةـ التـىـ تـفـرـغـ بـدـورـهاـ إـلـىـ الـأـورـدةـ الـكـبـدـيـةـ الـأـكـبـرـ ، وـالـتـىـ تـحـمـلـ الـدـمـ بـعـيـدـاـ عـنـ الـكـبـدـ إـلـىـ الـقـلـبـ مـنـ جـدـيدـ . وـهـكـذـاـ فـإـنـ مـهـمـةـ تـنـظـيـفـ الـدـمـ الـعـائـدـ إـلـىـ الـقـلـبـ تـرـجـعـ إـلـىـ الدـورـ الـحـيـوـيـ الـذـىـ تـقـوـمـ بـهـ خـلـاـيـاـ الـكـبـدـ وـأـشـبـاهـ الـجـيـوبـ .

الفصل الرابع



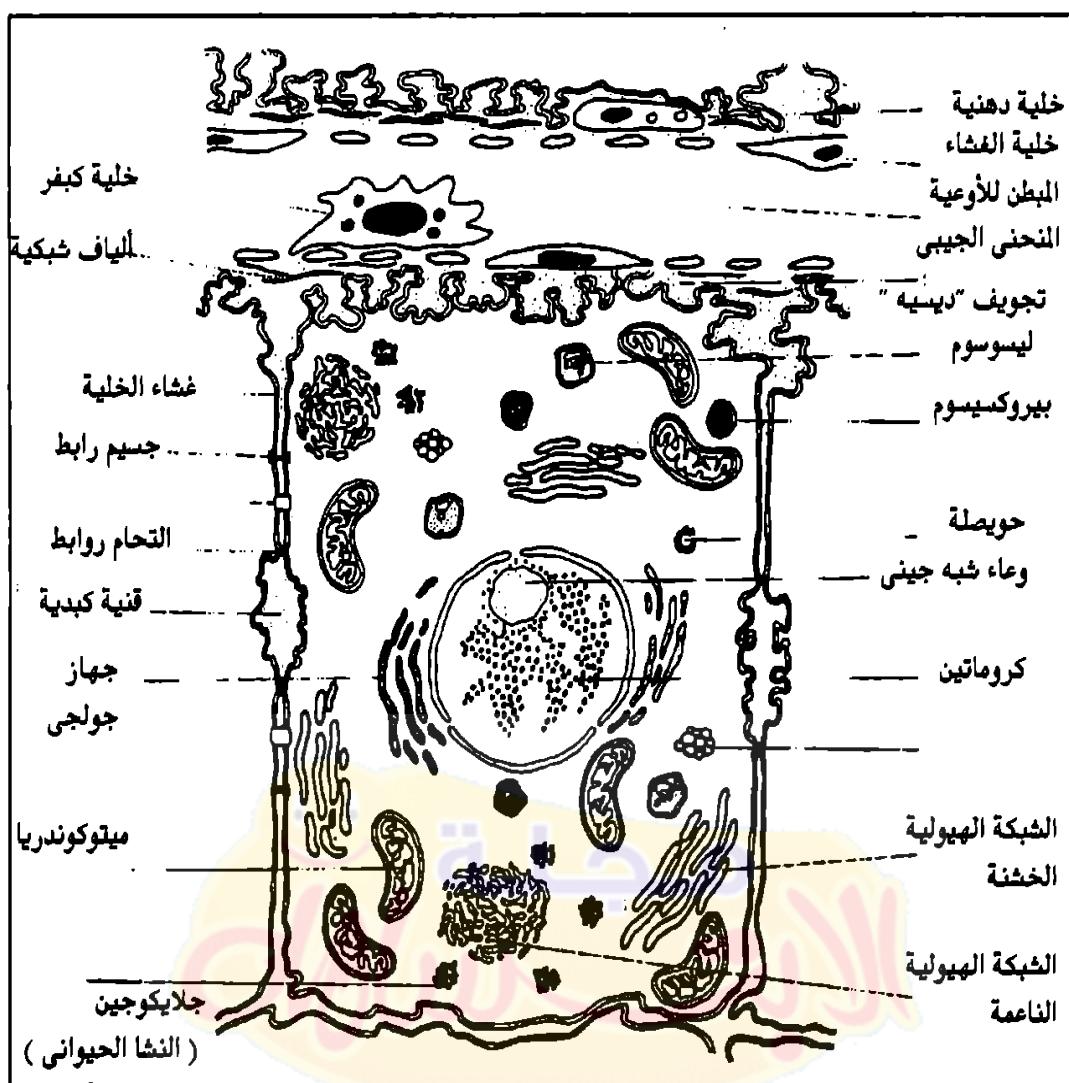


يفرز الكبد مادة صفراة مخضرة تسمى بالصفراة وهي ضرورية من أجل استحلاب وامتصاص الدهون من الأمعاء الدقيقة . تفرز خلايا الكبد الصفراة وتدفعها إلى داخل القنوات الدقيقة التي تقع في ما بين كتل خلايا الكبد ، وتسمى تلك القنوات الدقيقة التي تجمع العصارة الصفراء باسم قنوات الصفراة ، وهي بدورها تنضم إلى قنوات أكبر التي تشكل القنوات الصفراء ، وهي بدورها تتشكل بدورها القناة الكبدية المشتركة . لفصى الكبد الأيمن والأيسر ، والتي تتشكل بدورها القناة الكبدية المشتركة . والمرارة هي كيس التخزين المتصل بالقناة الكبدية المشتركة عبر القناة المرارية . ثم تنتقل العصارة الصفراء إلى الأمعاء الدقيقة عبر القناة الكبدية المشتركة . والعصارة الصفراء عبارة عن سائل يحتوى على الماء ، والأملاح الصفراء ، والكوليسترون ، والأصباغ الصفراء ، والليسيثين ، والدهون ، والسوائل المتأينة الموصلة للكهرباء . تقوم خلايا الكبد بإنتاج هذه الأملاح الصفراء من الكوليسترون الذى إما أن يأتي من الغذاء أو يتم تخليقه أثناء عملية التمثيل الغذائي للدهون . ويوجد الكوليسترون نفسه في الصفراة كمنتج ثانوى عن عملية تمثيل الأملاح الصفراء . والأشخاص الذين يتناولون أطعمة غنية بالدهون

يميلون إلى تكوين الحصوات ، كنتيجة للمقادير العالية من الكوليسترون في عصارتهم الصفراوية . ويتم الاحتفاظ بـكوليسترون الصفراء في صورة قابلة للذوبان عن طريق اتحاد الأملاح الصفراوية مع الليسيثين لتكوين جزيئات قابلة للذوبان تسمى المذيلات . فإذا كان هناك في الصفراء كوليسترون بمقدار أكثر من اللازم ، فلن يكون قادرًا على أن يبقى قابلاً للذوبان وقد تترسب في شكل حصوات المرارة .

وتكون أملاح العصارة الصفراوية من الكوليسترون من خلال سلسلة من التفاعلات الكيميائية في خلايا الكبد ، وهكذا تتكون الأحماض الصفراوية الأساسية وهي أحماض الكولييك والكينودكسوكولييك . وتحد هذه الأحماض الصفراوية مع حمضين أمينيين هما التيورين والجلاسيين . ويسمى هذا التركيب بـحمض الصفراء المزدوج . إن أملاح الصفراء عبارة عن أحماض الصفراء التي فقدت أيون هيدروجين ، واكتسبت أيون بوتاسيوم أو صوديوم . نعم ، إن إنتاج الصفراء في الكبد عملية منسجمة انسجاماً رائعاً ، ويؤدي النظام الغذائي السيئ إلى اختلال انسجامها وتوازنها ، ويحدث هذا أيضاً إذا حدث نقص في حمض التيورين الأميني . ولهذا يجب أن تحتوى كل مقويات الكبد الجيدة على التيورين والليسيثين بالإضافة إلى الأعشاب المقوية للكبد .

وأصباغ العصارة الصفراوية مثل البيليروين تضفي على الصفراء اللون الأخضر المسر . وإذا تلفت القنوات الكبدية أو خلايا الكبد ولم يتم إخراج البيليروين في العصارة الصفراوية ومن ثم إلى القنوات الدقيقة ، فسوف تترافق أصباغ البيليروين في الجسم مما يضفي على الجلد والعيون لوناً أصفر - وهذا هو ما يعرف بـمرض الصفار (اليرقان) .



**المكونات العضوية لخلية الكبد . منشورة بتصریح من مؤسسة
" بلاك ويل " للمطبوعات العلمية**

إن الكبد جامع لمهارات عدة ، ويؤدي مجموعة ضخمة من وظائف التحكم والتمثيل الغذائي . والآن لنلق نظرة سريعة على تلك الوظائف التي سوف تدهشك ! إن الكبد :

١. يتحكم في التمثيل الغذائي للكربوهيدرات - يحول الجلوكوز إلى جلايكوجين (نشا) لتخزينه بالكبد . ويمكن للجلايكوجين المحفوظ في الكبد إفراز الجلوكوز في الدم ، للحفاظ على معدلات السكر بالدم ، عند الحاجة لذلك . فإذا كانت نسبة الكربوهيدرات منخفضة في الجسم ، يستطيع الكبد أن يصنع المزيد من الكربوهيدرات من الدهون والبروتينات .

٢. يقوم بالتخزين - فهو يخزن الجلايكوجين ، وفيتامين (أ) ، وفيتامين (د) ، والعديد من فيتامينات (ب) المركبة ، بما فيها فيتامين (ب١٢) ، والحديد ، والنحاس .

٣. ينظم التمثيل الغذائي للبروتينات - يقوم الكبد بتصنيع الكثير من بروتينات الجسم مثل الألبومين ، وعناصر تجلط الدم مثل البرثربين والفيبرينوجين اللذين يؤديان إلى تجلط الدم عند الضرورة . ويصنع الهرمون الجنسي المحتوى على الجلوبولين ، وهو البروتين الذي يضم هرمونات السترويد الجنسية . لذا فإن الكبد السليم يلعب دوراً حيوياً في القوة الجنسية (ما يسمى باللبيبيدو) ، وإذا أفرز الكبد كميات مفرطة من الهرمون الجنسي المحتوى على الجلوبولين ، فقد يؤدي ذلك إلى ضعف الرغبة الجنسية . والعديد من اتبعوا حمية تنظيف الكبد أخبروني بتحسين الرغبة الجنسية لديهم .



يصنع الكبد الكثير من البروتينات بغرض نقل المواد (مثل الدهون ، الحديد ، الهرمونات ، والعقاقير) إلى مجرى تيار الدم . وثمة بروتين خاص من بروتينات الكبد يسمى البروتين الدهني (الليبوبروتين) عالي الكثافة ، وقد ثبت مراراً من خلال اختبارات فحص الدم أن النسبة العالية

منه تفيد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب . ذلك لأن البروتين الدهني (الليبوبروتين) عالي الكثافة يطرد الكوليسترون خارج جدران الأوعية الدموية ، لتعود إلى الكبد من أجل إخراجها . وهكذا فإنه لكي تكون الأوعية الدموية في حالة صحية يتطلب ذلك أن يكون الكبد في حالة صحية أيضاً .

٤. يتخلص من الكثير من المواد المسممة ، سواء كان هذا من خلال خلايا كبر أو عن طريق إضافة مادة كيميائية إلى السم للقضاء عليه أو لإبطال مفعوله ، كما يقوم بتحليل العقاقير أو يحولها بيولوجياً ، ويقوم بالعملية نفسها لهرمونات السترويد ويتحلص من إفرازات الجسم مثل مادة الأمونيا السامة . تتكون الأمونيا في الجسم نتيجة لتكسير البروتين ، والكبد السليم قادر على تكسيرها وتحويلها إلى يوريا التي يتم طردها عبر الكلى . إن أهم آلية لإفراز الإنزيمات في العملية التي يقوم بها الكبد للتخلص من السموم هي آلية إفراز الصبغ الخلوي $P450$ المعتمد على الخميره المحمضة الدقيقة . ومن فضل الله علينا أننا لسنا مضطرين إلى تذكر هذه الآلية لإفراز الإنزيمات في الكبد ، ولكن من الضروري أنها تعتمد اعتماداً عالياً على الفيتامين (C) ومادة التورين (حمض أميني) ، وأغلبنا لا يحصلون على ما يكفيهم منها .

وفي حالة تحمل الكبد بمقادير أكبر مما يحتمل من المواد السامة ، فلن يستطيع التخلص منها تماماً ، وهذا يكون على الكبد نفسه أن يقع تحت وطأة تلك السموم .

أعراض إصابة الكبد بمرض خطير

لا تقع تلك الأعراض إلا عندما يتعرض الكبد لتلف خطير ، كما في المراحل المتأخرة من التليف الكبدي ، أو سرطان الكبد ، أو التلف الكبدي (تحلل الأنسجة) . وتتبدي تلك الأعراض في صورة داء الصرفاء (اليرقان) ، الاكتئاب الحاد ، الإرهاق الشديد ، انتفاخ البطن الحاد ، ثقل الحركة ،

التشوش الذهني ، وفقدان الوعي كلياً . ويمكن أن يحدث نزيف من المعدة والأمعاء ، وقد يصبح لون راحة اليد أحمر قانياً . وقد تنتاب الأيدي حالات من الارتعاش الشديد . وفي تلك الحالات يكون زرع الكبد هو الحل الأمثل .

والأسباب التي تؤدي إلى أمراض الكبد الخطيرة والفشل الكبدي هي إدمان الكحول ، سرطان الكبد ، إساءة تناول المسكنات والجرعات الزائدة من مسكن الآسيتامينوفين المحتوى على قدر عال من المواد المسممة للكبد ، الحساسية الشديدة لبعض العقاقير والمبيدات الحشرية ، والإصابة بالالتهاب الكبدي الفيروسي (B) أو (C) . ومن حسن الحظ أنه من الممكن الآن التحصين ضد الالتهاب الكبدي الفيروسي (B) الناجم عن فيروس (B) ، وينبغى القيام بهذا خاصة عند السفر إلى الدول النامية ، أو إذا كنت أحد العاملين في المجال الصحي . وينتقل الالتهاب الكبدي الفيروسي (C) عن طريق الدم عند الاتصال بأحد حاملي العدوى ، وقد يندرج تحت هذا مدمنو المخدرات الذين يستعملون الإبر نفسها ، أو عند استعمال شفرات الحلاقة ، وكذلك عند ثقب الجلد بأدوات غير معقمة أو عند الوشم ، وكذا الإصابة بآلات حادة . وتنتشر هذه الأمراض بين الأشخاص الذين يحتاجون إلى نقل الدم بشكل متكرر مثل المصابين بسيولة الدم (الميموفيليا) . لكن أغلب حالات الإصابة بالالتهاب الكبدي الفيروسي (C) نجمت عن نقل الدم الذي تم قبل عام ١٩٩٠ . حيث استطاعت بنوك الدم في أمريكا أن تتنقل الدم المتبع به من الفيروس (C) بدءاً من عام ١٩٩٠ . وينتقل الفيروس (C) عن طريق الدم بنفس الطريقة التي ينتقل بها فيروس مرض الإيدز . وفيروس (C) المسبب للالتهابات الكبد يهاجمه ويمكن أن يؤدي إلى تليف الكبد التآكل ، والفشل الكبدي ، وسرطان الكبد . وثبت أن هذا الفيروس يعتبر بمثابة قنبلة مؤقتة داخل آلف الأشخاص الذين يحملونه في صحتهم ، فربما يمضى من عشر إلى عشرين سنة بعد الإصابة بالعدوى الأساسية قبل أن يسبب الفيروس مرض الكبد . والآن فقط ، وبعد كل تلك الأعوام على إصابة هؤلاء الأشخاص بالعدوى بدأوا يشعرون بالمرض ، ظهرت الطبيعة الحقيقة لفيروس (C) كعدوى شرسة كامنة .

بالنسبة لأولئك الذين في المراحل المبكرة أو المتوسطة من أمراض الكبد ، ينبغي عليهم اتباع حمية تنظيف الكبد ، وتجنب الكحوليات والعقاقير المسممة للكبد . وفي الحين نفسه ينبغي متابعة الأطباء المختصين بأمراض الكبد ، وفي رأيي أن هؤلاء المختصين لا يعطون المرضى المعلومات الكافية حول الغذاء السليم والعلاجات الطبيعية بهدف استعادة حالة الكبد الصحية . والكثير من الأطباء لا يعتقدون بقوة الطب الطبيعي ؛ لأنهم ببساطة لم يختبروه أبداً أو يطبقوه على مرضاهם . وقد عاينت مرضى لديهم علامات وأعراض أمراض الكبد كانوا قادرين على استعادة حالة الكبد السليمة والقضاء على مرض الكبد عن طريق حمية تنظيف الكبد ، ومقويات الكبد الطبيعية .

المستقبل - الكبد الصناعي

يتم تخليل الكبد الصناعي من الأجزاء السليمة الباقية من الكبد ، وبإمكانها إنقاذ حياة العديد من يقضون نحبهم في الوقت الحاضر أثناء انتظارهم لعمليات زرع الكبد . بدأت الثورة العلمية الخاصة بالكبد الصناعي على أيدي أعضاء الفريق الانجليزي - الألماني في "برمنجهام" بالمملكة المتحدة ، وقد نجحوا في زراعة خلايا الكبد البشري خارج الجسم . وكان هؤلاء الباحثون يهدفون إلى استخدام أجزاء من الكبد البشري يتراوح وزنها من أوقية واحدة إلى اثنتين في تربية أكباد صناعية يقترب وزنها من ١٦ أوقية . ويبلغ متوسط وزن الكبد البشري للشخص البالغ ٣٥ أوقية (أى ثلاثة أرطال وخمسة أوقيات) ، ورغم ذلك يمكن للإنسان أن يعيش بكبد أصغر حجماً من هذا بكثير .

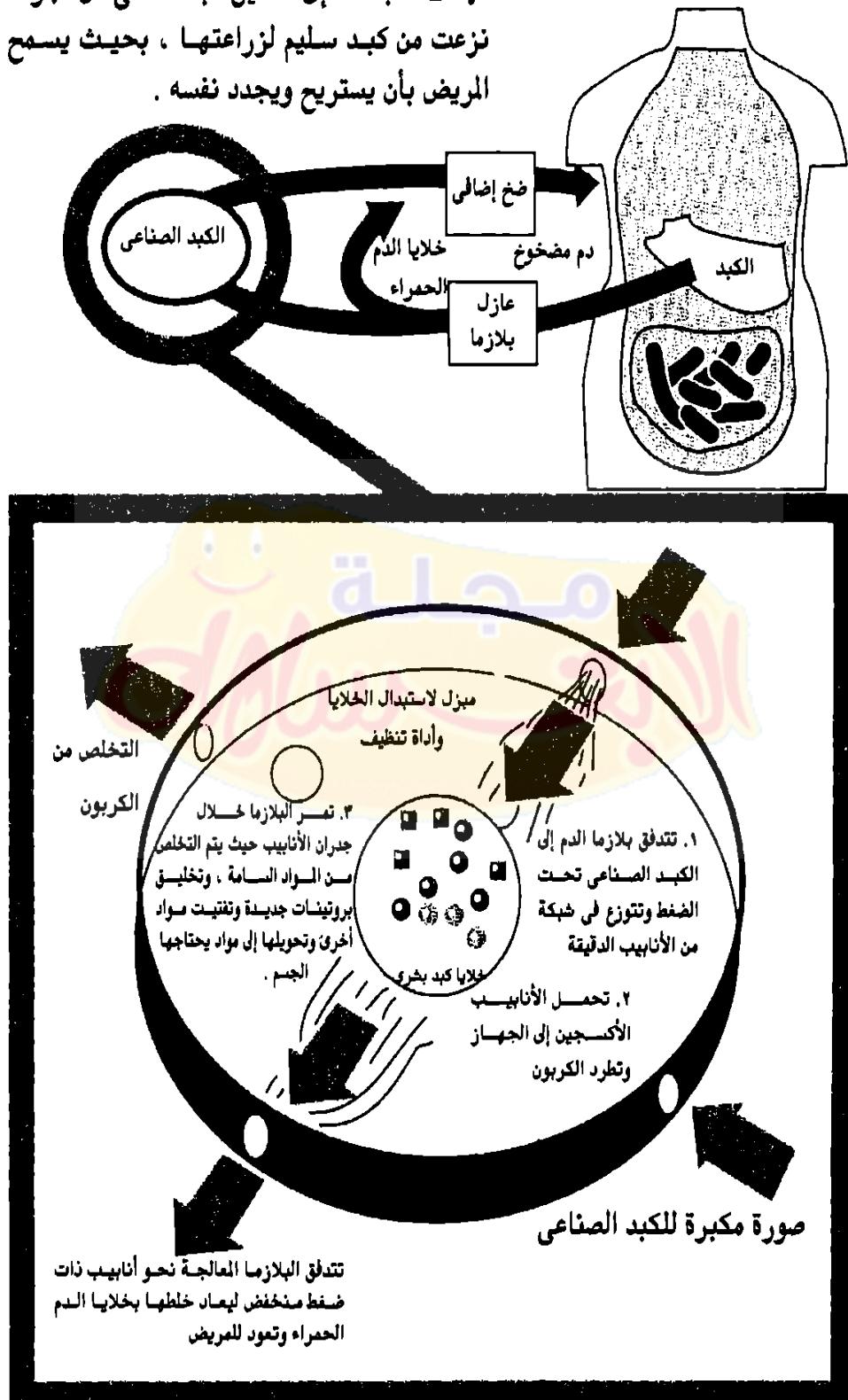
ويتركب الكبد الصناعي من قرص غليظ يبلغ قطره ٨ بوصات من خلايا الكبد المزروعة ، والتي تستقبل دماء المريض بعد تنقيتها من خلال أحد الأنابيب في المنطقة الواسعة بين البطن والفخذ . وتنتقل دماء المريض عبر شبكة رقيقة من الأنابيب البلاستيكية الدقيقة التي يمكن للسوائل أن تدخلها إلى داخل خلايا الكبد الصناعي . وبداخل هذا الكبد يتم التخلص من سموم الدم ، وتصنع المواد البروتينية ، وتتفتت الدهون ، وتستأنف عملية التمثيل الغذائي

عملها كما كانت فيما سبق . وبعد انتهاء هذه المهمة ، تتکفل شبكة أخرى من الأنابيب البلاستيكية الدقيقة بمهمة استقبال الدم الذى عولج على النحو المذكور وتعيد ضخه إلى جسد المريض .

يتابع الخبراء مشروع "برمنجهام" بشغف . أما البروفيسير "سir روی كالن" ، الذى كان أول من قام بعملية زراعة للكبد فى أوروبا منذ ثمانية وعشرين عاماً ، فهو يوافق على أن التجارب التى أجرى فيها وضع كبد سليم جنباً إلى جنب كبد مصاب بالفشل أثبتت أن حالة الفشل الكبدي يمكن تداركها وعلاجها . ويعزى هذا إلى اضطلاع الكبد الاصطناعى بالعوء الواقع على كاهل الكبد المريض ، مما يسمح لهذا الأخير بأن يستريح ويجدد خلاياه . وعلى الرغم من أن هذا البحث لا يزال فى مراحله المبكرة إلا أن هدفه النهائي هو تصنيع أداة يمكنها الاضطلاع بوظائف الكبد كافة ، بما فى ذلك إفراز الصفراء .



تهدف الأبحاث إلى تطبيق كبد صناعي من أجزاء كبدية نزعها من كبد سليم لزراعتها ، بحيث يسمح للكبد الريض بأن يستريح ويجدد نفسه .



كبد جديد تم تخليقه من خلايا بشرية



الفصل الخامس

المبادئ الائنة عشر الضرورية لتحسين وظائف الكبد

الأول

أنصت إلى جسدك - لا تأكل حتى تجوع ، تناول عصيراً طبيعياً ، ثمرة فاكهة ، طبقاً صغيراً من سلاطة الخضراوات الطازجة ، أو بدلأ من ذلك كوباً من الماء . ويسرى هذا على أوقات الوجبات الأساسية في حال خضوعك لحمية تنظيف الكبد .

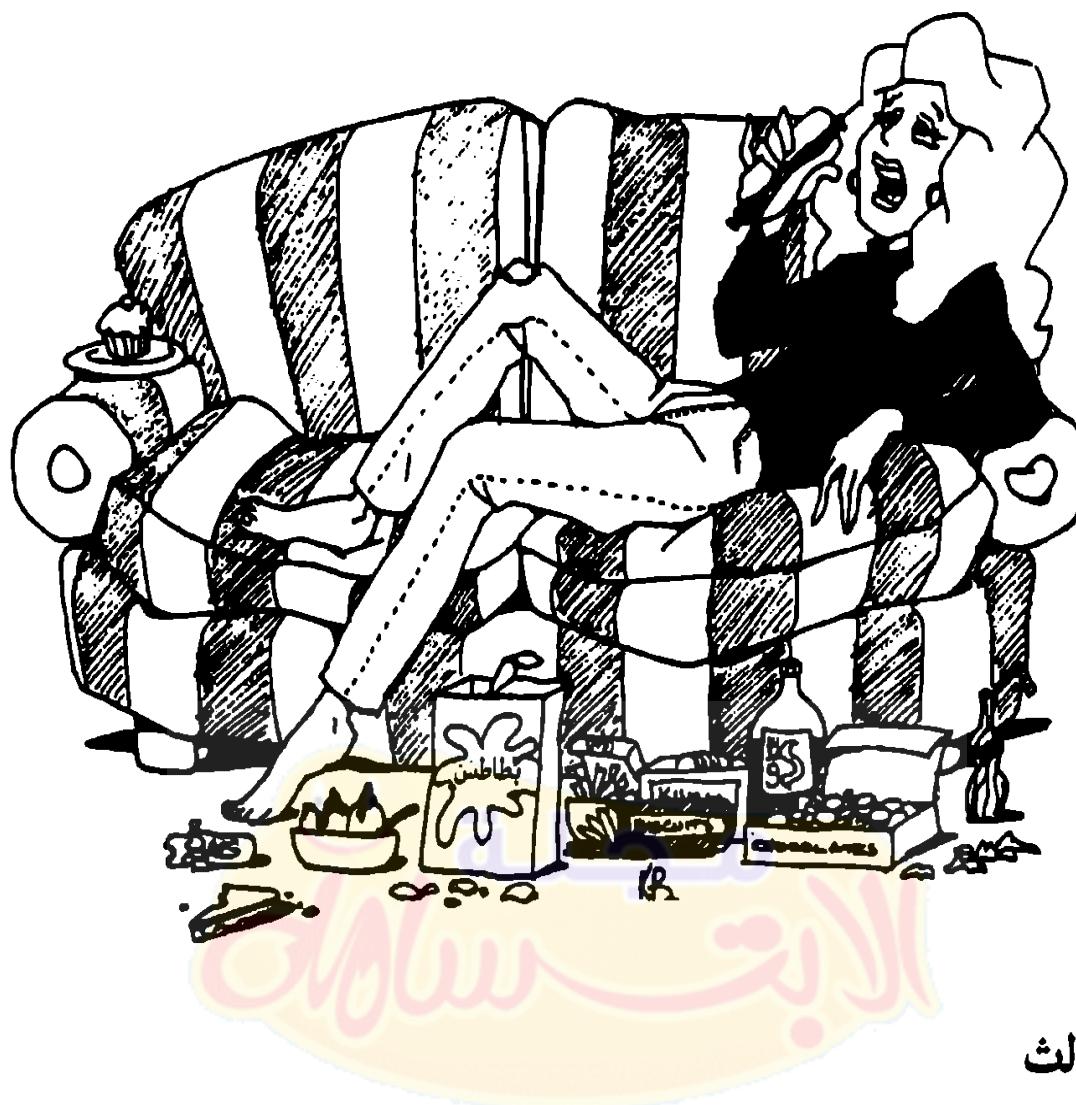
وبالمقابل ، ليس عليك التحامل على نفسك لتتضور جوعاً ، لأن عدم الشبع يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بقرحة أو بنقص نسبة السكر في الدم . كثيرون جداً من الأشخاص يضبطون مواعيد تناول وجباتهم على مواعيد محددة من ساعات اليوم ، إذ يتناولون طعامهم في الثامنة صباحاً والواحدة بعد الظهر والسابعة مساء ، سواء كان الجو مطرياً أو مشمساً ، وسواء كانت لديهم شهية أم لا . بينما الأفضل صحياً أن تضبط مواعيد تناولك للطعام حسب إحساسك بالجوع ، تماماً بالطريقة التي يتبعها الأطفال ، ولا تأبه بشأن عقارب الساعة أكثر من اللازم . فإذا اكتسبت عادة تناول الوجبات في مواعيد منتظمة ، حال عدم شعورك بالجوع ، فسوف يكون على كبدك بذل جهد شاق وأن يعاني الإرهاق والإنهاك الناجمين عن العمل النظامي يوماً بعد يوم ، تماماً كما تلتهب المفاسد إذا عملت عملاً بقدر زائد على الحد .

ينتاب كثيرين شعور بالذنب ، وخاصة هؤلاء الذين كبروا خلال حقبة الكساد في أعقاب الحرب العالمية الثانية ، إذا لم يأتوا على كل ما في طبقهم ، حتى إذا تم إشباع جوعهم تمام الإشباع . ولأجل صالح وسلامة كبدك يجدر بك أن تتوقف عن أكل ما في طبقك ما إن تبدأ بالإحساس بالشبع وتفقد شهيتك .

لا أقترح عليك أكثر من التوقف عن إلحاقة الهزيمة بكبدك ودفعك له إلى مرحلة متقدمة من الإنهاك ، حتى تتمكن من إضافة سنوات عدة إلى عمرك .

الثاني

اشرب من ثمانية أكواب إلى اثنى عشر كوبًا من الماء يومياً على الأقل ، فمن شأن هذا المساعدة في تنظيف الكبد والكلى ، كما يساعد على التخلص من الوزن الزائد . يحتاج جسدك إلى جرعات صغيرة ومتتابعة من الماء وإن خلاياك تتخلص نتيجة لحالة الجفاف وتتبيس أغشيتها . كيف ستبدو نباتاتك المنزلية إذا غفلت عن ريها ؟ ألن تبدو جافة وذابلة ؟ فهكذا تبدو خلاياك تحت الميكروسكوب بعد أن تقضي وقتاً بدون إمدادها بما يكفي بحاجاتها من الماء . وإذا شربت قدرًا كافياً من الماء فإنك تقلل بهذا من احتمالات إصابتك بأى من الأمراض التي تؤدى إلى تدهور الحالة الصحية العامة . وترتفع نسبة الإصابة بمرض الزهايمر لدى الأشخاص الذين لا يشربون ما يكفي من الماء . اشرب الماء باستمرار على مدار يومك وتجنب المقادير الكبيرة من السوائل داخل الوجبات .



الثالث

تجنب تناول مقادير كبيرة من السكر ، وخصوصاً المواد السكرية المكررة ، فإن الكبد سيحول هذه المواد إلى دهون .

يتم تحويل السكريات المكررة الزائدة عن الحاجة إلى مواد دهنية مثل الكوليستروл ، وإلى ثلاثي الجليسيريد على وجه الخصوص والذى من الممكن أن يتراكم بداخل خلايانا مسبباً تدهوراً دهنياً للأعضاء (مثل الكبد ، القلب ، العضلات ، الكلى ، الشرايين) أو يتم نقله إلى الموضع الدهنية في الجسم مثل الفخذين والأرداف والبطن ، حيث يخزن هناك . كما أن معدل ثلاثة الجليسيريد في الدم يرتفع في النهاية أكثر من المعتدل ، وما يتصل بهذا من تزايد خطر الإصابة بأمراض أوعية القلب الدموية .

تجنب كل المحليات الاصطناعية الموجودة في المشروبات الغازية وبعض الأطعمة الخاصة بمرضى البول السكري ، لما فيها من مواد مسممة للكبد ، كما أنها تؤدي إلى نقص نسبة السكر في الدم والإرهاق . وإذا كان لابد من تناول

شيء حلو فاستعن بثمار الفاكهة الطازجة غير المطهوة ، أو الفاكهة المجففة في الشمس ، أو العسل ، أو سكر العسل الأسود . إن كلاً من السكر المكرر والدقيق يجعل الكبد يبذل جهداً شاقاً ، غالباً ما يؤديان إلى نمو البكتيريا الضارة والفطريات (مثل فطر الكانديدا) داخل الجسم . بينما يحتوى العسل غير المكرر على مواد مضادة حيوية طبيعية تمنع نمو تلك الكائنات الحية الضارة . وحتى تلاحظ الفرق ما بين العسل الطبيعي غير المكرر والمربى أو حلوى الجيلي المصنوعين من السكر المكرر ، خذ ببرطماناً من كل منهما ، انزع عنهما أغطيتهما ، واتركهما على أحد الأرفف لمدة أسبوع . ستجد العسل قد ظل دون تلوث في حين تغطت المربى بمزرعة مزدهرة من الفطريات الضارة . وتحدث في أمعائك نتيجة قريبة الشبه من هذا . أنسحـك بتجنب المربى ، وحلوى الجيلي والحلوى المحفوظة خلال اتباعك لحمية تنظيف الكبد .

إذا كنت أحد مدمني الشيكولاتة فلتتجرب بديلها شديد الشبه ألا وهو "الخروب" وهو في متاجر الأطعمة الصحية ويبدو مثل الشيكولاتة ، كما أن له نفس المذاق ، لكنه أفضل منها صحياً بما لا يقاس ! وهو يصنع من القرون الطويلة لشجرة "الخروب" ، وهو مناسب على وجه الخصوص كطلاء لبسكويت طحين الأرض .

وهناك صنف حلوي آخر لذيذة متوافرة في متاجر الأطعمة الصحية وهي حلوي "العلسليه" المصنوعة من بذور السمسم والعسل ونكهة الفانيлиـا ، وقد يضاف إليها ثمار اللوز أو الفواكه المجففة . وتعطى الفاكهة المجففة والجوز النبـئ مذاقاً لـذـيـذاً للـحلـوي ، ومثلـها أـيـضاً أـعـوـادـ العـرقـوسـ الطـبـيـعـيـةـ التـىـ تـبـاعـ فـيـ مـتـاجـرـ الـأـطـعـمـةـ الصـحـيـةـ .

إذا كنت من عشاق آيس كريم اللبن فلا تشعر بالإحباط - فبالرغم من أنك لا يمكنك تناول آيس كريم اللبن خلال اتباعك لحمية تنظيف الكبد ، لكنك تستطيع تناول شراب الفاكهة الذي يصنع من الفاكهة الطازجة ، أو تناول أي صنف من الفاكهة المجمدة . فقط ضع هذا في قرطاس الآيس كريم مخروطي الشكل ولن تشعر بأى اختلاف . وبالنسبة للأيس كريم المصنوع من فول الصويا فقد يكون متاحاً ومحبلاً خلال حمية تنظيف الكبد .

ومع ذلك فلا تنس أنه مع احتواء تلك الأشياء على سكريات طبيعية فإنها تظل ضارة بالكبد إذا تم تناولها بكميات ضخمة ، أو إذا أكثرت منها . ففى حالة كتلك سوف يتحولها الكبد إلى دهون . ومن المحاسن الكبرى لحمية تنظيف الكبد أنه بعد اتباعك لها لبضعة أسبوع ستجد أن اشتهاءك للسكر قد قل بشكل طبيعي .

الرابع

تخلص من هاجس قياس السعرات الحرارية ، فإن هذا ليس هدف حمية تنظيف الكبد ، فإذا التزمت بالأطعمة ونظام الوجبات كما فى حمية تنظيف الكبد ، فسوف تتحسن وظائف كبدك تدريجياً وبالتالي سيتبعه فقدان للوزن الزائد . ولا يمكن أشخاص كثيرون من الالتزام بنظام غذائى لما يتطلبه هذا من قدرة ذهنية أكبر من المحمول بغرض قياس كل بروتين فى صنف ما من الطعام وإحصاء السعرات الحرارية . ولا حاجة إلى إحصاء السعرات فى حمية تنظيف الكبد ، إذ إننى قد قمت بالمهمة الشاقة من أجلك مما يضمن لك أن قوائم الطعام الواردة متوازنة غذائياً وتحتوى على القدر المناسب من السعرات التى تفى بمتوسط احتياجات شخص بالغ يقوم بأنشطة مختلفة . فإذا كان عمرك يتجاوز الستين عاماً ، أو إذا لم تكن تقوم بأنشطة كثيرة ، أو شعرت بأن وجبات الطعام أضخم من اللازم بالنسبة لك ، فلك مطلق الحرية فى تقليل حجم حرص الطعام وفق رغباتك الشخصية . ما عليك إلا الالتزام بأصناف الطعام النافعة للكبد والواردة فى الحمية ولن تضل الطريق بشرط أن تستجيب لشعورك الفيزيقى资料 بالجوع . فالأشخاص الذين يموتون من التخمة أكثر من يموتون من قلة الأكل ، لذا توقف عن الأكل فور شعورك بالشبع .



تجاهل الميزان الموضوع في الحمام . فإن حمية تنظيف الكبد تهدف إلى تنظيف البدن من المواد المسممة ، وإعادة الصحة والحيوية إلى عملية التمثيل الغذائي ككل ، وليس إنقاص الوزن فحسب . فإن نقصان الوزن يحدث بالتوافق مع تحسن وظائف الكبد على مدى فترة الأسابيع الثمانية لحمية تنظيف الكبد . فلماذا ترهق نفسك بمتابعة مدى سرعة أو تباطؤ فقدانك للوزن ؟ وسوف يختلف معدل نقصان الوزن اختلافاً ملحوظاً بين الأشخاص المختلفين ،

والأعمار المختلفة ، وإذا ما وضعت نفسك في مقارنة مع أحد أصدقائك الذي ربما يكون قد اتبع الحمية معك ، فهناك احتمال كبير أن يؤدي هذا إلى إصابتك بالإحباط . وأثناء أي وقت من خضوعك للحمية قد يتوقف نقصان الوزن تماماً بشكل مؤقت ، وهذه المرحلة تعرف بمرحلة استقرار الوزن وقد تدوم من أسبوعين إلى ستة أسابيع . وأثناء مرحلة الاستقرار تلك تستمر حمية تنظيف الكبد في عملها ، حتى ولو لم يحدث نقصان للوزن وذلك يرجع إلى أن التغيرات التي تطرأ على عملية التمثيل الغذائي داخل الخلايا لابد من حدوثها أولاً قبل أن يستأنف نقصان الوزن خلال مرحلة الاستقرار ؛ تحل بالصبر وسوف يستعيد نقصان الوزن نشاطه بمعدل متزايد . فإذا تجاهلت الميزان الموضوع في الحمام أو الأفضل من ذلك إذا أهديته لأى شخص لا تستطعه ، فإنك لن تلحظ مرحلة استقرار الوزن المؤقتة ، وتتجنب بذلك الشعور بالإحباط ، وتحمّل نفسك فرصة أكبر للمتابعة على اتباع حمية تنظيف الكبد لمدة أطول .

الخامس

تجنب الأطعمة التي قد يكون لديك حساسية تجاهها ، أو تلك التي تعرف من خبرتك السابقة أنها تتسبب لك بوعكات صحية . وإذا كان جهازك الهضمي ضعيفاً وتشعر بالانتفاخ والتخمة بعد تناولك للوجبات فإن بوسنك أن تأخذ أقراصاً تحتوى على إنزيم مهضم عند بداية الوجبات ، فبعض الأشخاص يشعرون بالارتياح عند تناول أقراص أو مساحيق الإنزيمات المهمضة التي تحتوى على البيبيستين ، البرومليانس ، وحمض الهيدروليك الجلوتامى ، البابيين ، العصارات البنكرياسية ، وهناك نصيحة أخرى لهؤلاء الذين يعانون من عسر الهضم وهى أن يبدأوا وجباتهم على الدوام بتناول شيء غير مطبوخ ، وعلى سبيل المثال ابدأ الإفطار بشمرة أو ثمرتين من الفاكهة الطازجة ، وابدا الغداء والعشاء بسلامة الخضراوات النيئة ، فإن أصناف الطعام غير المطبوخة هذه تحتوى على الإنزيمات الحية التي سوف تكمل الإنزيمات الخاصة بك لتحسين عملية الهضم . وقم بمضغ الطعام مضغاً بطيئاً وتماماً على الدوام فإن

عملية الهضم تبدأ من اللعاب الذي يختلط بالطعام في الفم . وحين يكبر الأشخاص في العمر ، غالباً ما تقل إفرازات حمض الهيدروليك ، بحيث لا يعود كافياً لهضم البروتينات هضماً فعالاً ، ومن الممكن علاج هذا باحتساء كوب من الماء مضافاً إليه ملعقة صغيرة من خل التفاح أثناء كل وجبة . وأكثر المأكولات التي تسبب تهيج الأمعاء الدقيقة وأعراض القولون العصبي هي الدقيق ، ومنتجات الألبان (اللبن ، الزبد ، الجبن . الآيس كريم ، الشيكولاتة) . ويعزى ذلك إلى أن الدقيق ومنتجات الألبان تحتوى على بروتينات تفاعلية كما تحتوى على الجلوتين واللاكتوز ، وكثيرون يقل تعرضهم لانتفاخ البطن حين يتتجنبون تلك الأطعمة تجنبًا تاماً . ولا تفرط في تناول القهوة لأن المقادير الكبيرة منها مسممة للكبد . وأنباء الخضوع لحمية تنظيف الكبد لا تتناول من القهوة أكثر من قدح أو اثنين يومياً ، ويبقى من المستحسن أن تتتجنب تناولها تماماً . والبن الطبيعي الحقيقي المصنوع من حبوب القهوة الطازجة أصح من القهوة السريعة (النسكافيه) . وإذا كنت تتناول القهوة منزوعة الكافيين فتأكد أن تكون النوعية التي تستخدمها لا تحتوى على مواد كيماوية لنزع الكافيين .

السادس

ضع في اعتبارك الاهتمام بالحالة الصحية الحسنة للأمعاء ، بما أن الكبد عليه أن يقوم بتصفية البكتيريا والفيروسات الموجودة في الطعام الذي تناوله ومن ثم تدميرها ، فإذا قدمنا للكبد مقداراً يفوق الاحتمال من المواد الضارة والبكتيريا الخطيرة مثل السالمونيلا أو الشigelلة ، فتلك العوامل الضارة قد تفزو تيار الدم وتؤدي إلى الإصابة بمرض عossal . وقد تؤدي أيضاً مع الاستمرارية إلى تليف الكبد . ولتقليل احتمال هذا الخطر تناول الأطعمة الطازجة فحسب وتجنب الطعام الذي يعاد تسخينه مرة أخرى فإن البكتيريا تتواجد في الأطعمة المطبوخة المحفوظة ، وخاصة اللحوم ، فلا تعد تسخين الأطعمة أكثر من مرة واحدة فقط . وتجنب الوجبات السريعة أو الوجبات الجاهزة ، وبالذات اللحوم ، فقد لا تكون طازجة . واحرص على غسل يديك قبل الأكل . وتجنب

الأطعمة التي تحتوى على البيض غير المطهى إلا إذا كنت واثقاً من أنه قد احتفظ به تحت التبريد . وعندما تساور إلى إحدى المناطق البدائية تجنب الفواكه والخضروات متزوعة القشور ، والأطعمة النيئة ، والأسماك القشرية مثل المحار ، لأنها قد تكون ملوثة بالكائنات المختلفة الكثيرة التي يمكنها أن تؤدي إلى التهابات المعدة والأمعاء . ومن الحكمة تجنب السلاطات خلال سفرك إلى الخارج إلا أن بوسنك إعدادها بنفسك ، فقد تُغسل بماء الصنبور الخاص بالمدينة التي تسكن فيها والذي قد يؤدي إلى التهابات المعدة والأمعاء . وكذلك ينبغي شرب الماء بعد غليه أو من الزجاجات محكمة الغلق (وتعتذر المياه المكربنة أكثر أماناً) .

إن الأطعمة المعالجة والمعلبة الكثيرة الموجودة على أرفف المتاجر تبقى " صالحة للاستهلاك " لا شيء سوى أنها مشبعة بالمواد الحافظة ، ورغم ذلك تظل مليئة بالمواد الضارة في حالة سبات . وما إن يصطدم هذا النوع من الطعام المعالج والمحفوظ بأمعائك حتى يتلاشى مفعول المواد الحافظة تدريجياً فتببدأ الكائنات الضارة في النمو بالداخل ، ولقد عاينا حالات خطيرة من التسمم نتيجة لتناول أطعمة تحتوى على اللحوم المحفوظة مثل النقانق الإيطالية ، واللحوم المقددة ، والمدخنة والسوسيس ، ونقانق " فرانكفورت " ، ولحم البقر الملح ، ولحم الخنزير الملح والمدخن ، وفطائر بيترزا اللحوم ، ويمكن لبعض حالات التسمم تلك أن تكون قاضية . ومن المستحسن لجميع هؤلاء الذين يتبعون برنامج تنظيف الكبد أن يتجنبو جميع تلك الأصناف من اللحوم المحفوظة التي تنقل كاهل الكبد بأعباء هائلة في عملية الهضم وبمقادير كبيرة من البكتيريا .

السابع

لا تأكل حال شعورك بالقلق أو الضغوط النفسية ؛ لأنه أثناء تلك الحالات يحول تيار الدم طريقه من الأمعاء والكبد لمناطق أخرى من الجسم ، وسوف يؤدي تناول الطعام في هذه الأوقات إلى انتفاخ البطن وسوء الهضم .

الثامن

تبين ما إذا كانت المنتجات الغذائية الطبيعية والخالية من الكيماويات الضارة متوافرة في منطقة سكنك . ستجد غالباً أنها متوافرة في متجر الطعام الصحي القريب منك ، وغالباً ما يكون بوسنك الحصول على هذه المنتجات بخدمة التوصيل للمنازل من المزارع التعاونية . وسائل الجزار الذي تتعامل معه إذا كانت المزارع التي يتعامل معها تربى حيواناتها على أعلاف طبيعية ، ولا تشر الدجاج والبيض إلا الوارد من مزارع مفتوحة حيث تحتوى تلك النوعية من المنتجات الغذائية على كميات أقل من المواد الكيماوية والهرمونات والمضادات الحيوية والدهون المشبعة . اشتري المنتجات التي تحتوى على المكونات الطبيعية ، وتجنب الأطعمة المعالجة المحتوية على كيماويات مصنعة مثل المواد المحفوظة ، ومكسبات اللون والنكهة ، والمحليات المصنعة . ولكن تقوم بذلك فإنه سيتوجب عليك أن تتسوق في الأسواق العاديّة للفواكه الطازجة والأسماك واللحوم الطازجة ، وفي متاجر الأطعمة الصحية ، وبحيث تعتمد على هذه المصادر أكثر من اعتمادك على المتاجر الفاخرة (السوبر ماركت) وبالرغم من ذلك فإن كثيراً من سلاسل محلات بيع الأطعمة الكبرى بدأت تضم أقساماً للطعام الصحي تحتوى على المنتجات الغذائية الخالية من الكيماويات .

التاسع

احصل على ما يلزمك من بروتين من مصادر متنوعة (بما فيها البقوليات) ولا تقتصر على المنتجات الحيوانية كاللحوم والبيض والأسماك . تحتوى حمية تنظيف الكبد بالفعل على بعض من الدجاج (يفضل الطيور التي تربى في مزارع مفتوحة) والأسماك والبيض ؛ وتبقى مع ذلك العديد من الوجبات المحتوية على البروتين المستمد من البقول والحبوب والمكسرات والبذور . فإذا تناولت مزيجاً من أي ثلاثة من العناصر الغذائية الأربع : الحبوب والمكسرات والبذور والبقول في وجبة واحدة فإن بوسنك الحصول على بروتين من الدرجة الأولى ، وهو بروتين كامل شأنه شأن البروتين الحيواني

ويحتوى على كل الأحماض الأمينية الثمانية الأساسية . وتلك الحبوب هي القمح والحنطة السوداء والأرز والشعير والشوفان / الجاودار ، والدخن وحنطة العدس والكاموت والكينوا ونباتات القطيفة ، وغيرها من الحبوب التي ستتجدها متوفرة في متاجر الأطعمة الصحية . أما إذا كنت تشكو القولون العصبي أو حساسية الأمعاء فقد تؤدي منتجات القمح إلى رد فعل سيني بالنسبة لك ، وفي حالات كتلك فإن الأرز أفضل بديل يمكن احتماله . وهناك أيضاً البقول الحبيببية (مثل فول الصويا ، والفاصلوليا الأذوكية ، والفاصلوليا المجففة كبيرة الحبة ، والفاصلوليا الليممية ، والفاصلوليا الشائعة المعروفة ، الخ .) جنباً إلى جنب حبات البسلة ، والحمص ، والعدس ، وكلها أطعمة تزود الجسم ببروتين غنى القيمة ، وبالأحماض الدهنية الضرورية ، وبالألياف والهرمونات النباتية ، وبالكالسيوم وال الحديد والمغنيسيوم والزنك وفيتامينات (ب - B) . لا يتناول الناس على وجه العموم ما فيه الكفاية من البقول ، وقد يعود ذلك للصعوبة البالغة التي يجدونها في إعدادها ، ولذا فيها هي بعض الخطوات التي تساعد على إعداد البقوليات بطريقة بسيطة وبحيث تكون سهلة الهضم . استعمل البقوليات الجيدة فقط ونحو تلك المنكمشة أو غريبة اللون . اشطفها بماء جار وهي في مصفاة ، وانقعها منذ الليل لمدة تتراوح من ١٢ إلى ٢٤ ساعة ، ومقابل كل مقدار واحد من البقول ستحتاج إلى أربعة مقادير من المياه . ويفضل طبخ البقوليات مثل فول الصويا في آنية الضغط البخاري . بعد أن تغمرها بالماء بمقدار بوصتين فوقها في إحدى أواني الطبخ ، وضعها بسرعة في ماء مغلى ، وقم بإزالة أية قشور أو غيرها من الحبوب غريبة اللون التي قد تطفو على السطح . ثم دعها تنضج على نار هادئة دون أن تصل إلى درجة الغليان بحيث يظل هناك مقدار معقول يغطيها من المياه . تابع إنضاجها حتى يمكن لحد السكين الحاد أن يشقها دون صعوبة . وإذا كانت انشغالاتك كثيرة جداً فيمكنك الاستعانة بالبقوليات المعلبة ، وأمامك الكثير من الخيارات للانتقاء بينها مثل الفول الدمس ، والحمص ، وفول الصويا والفاصلوليا الحرفة ، والفاصلوليا الحمراء ، والمرج بين ثلاثة أو أربعة أصناف من الفاصلوليا ، والفاصلوليا البيضاء المجففة كبيرة الحبة ، والعدس . وإذا ما وجدت أن البقوليات المعلبة تحتوى على مرق سائل فيه مقدار كبير من الملح والسكر ،

فашطفها بالماء لتخالص منها قبل أن تستخدم البقول في وصفات الأطعمة المدرجة بحمية تنظيف الكبد . ومن الممكن كذلك استنبات البقول لاستخدامها في إعداد أطباق السلطة ، ومن اليسير استنبات البقول على إطار النوافذ والشرفات أو في أي مكان جيد التهوية ، بعد وضع الحبوب في إصيص للاستنبات والتي تتوافر في المحلات التجارية وفي متاجر الطعام الصحي . وترتفع القيمة الغذائية للبقوليات المستنبطة وكذلك خصائصها في تنظيف الكبد ؛ لأن عملية الاستنبات تزيد من مقدار ما تحتويه من فيتامين (ج - C) ، والأحماض الأمينية ، والدهنية . وكبديل للاستنبات المنزلي ، يوصى أن تشتري البقول والبذور المستنبطة من السوبر ماركت أو من متاجر الطعام الصحي ، ولكن تأكد من أنها طازجة وغير متعفنة .

تعد البذور مصدراً ممتازاً من العناصر الضرورية وهي الأحماض الدهنية ، والبروتينات ، والهرمونات النباتية ، والألياف ، كما أنها جزء من حمية تنظيف الكبد . وأنصح بتناول بذور عباد الشمس والسمسم وبذور القرع . وتفضل غالبية الناس طحن البذور بمطحنة البن أو في الخلطات الكهربائية ، لجعلها مسحوقاً رقيقاً ، وإلا فإنها لن تكون سهلة الهضم . وهناك طريقة ممتازة حتى ترفع من مقدار ما تحصل عليه من العناصر الضرورية مثل الأحماض الدهنية والبروتين ، وهي أن تعد مزيجاً من بذور الكتان وبذور عباد الشمس واللوز ، بخفقها معاً في الخليط لتحصل على مسحوق طيب الطعم وحلو ورقيق ، يمكن رشه على ما تتناوله من فواكه وخضروات أو عصائد الطحين ، أو إضافته إلى العصائر الصحية في حمية تنظيف الكبد . وفي هذا المسحوق ينبغي عليك استعمال ثلاثة مقادير من بذور الكتان مقابل مقدارين من بذور عباد الشمس ومقدار واحد من اللوز . وإذا ما تناولته بانتظام فلن تشكو من حالات الإمساك أبداً ، أما في حالات الإمساك المزمن فأضاف ملعقتين أو ثلاث ملاعق من قشدة الزبادي على المسحوق السابق وصفه وتناوله يومياً . يعد هذا المسحوق أيضاً "غذاء عقلياً" عظيم الأثر ، ولسوف ينشط ذاكرة من يشتكون ضعف الذاكرة ! والمكسرات غنية جداً بالزيوت غير المشبعة ويجب أن يتم تناولها في حالتها الطازجة والنيئة . فإذا جمدت لوقت طويل ، ثم تعرضت للهواء فسيجعل هذه الزيوت زنخة وتفقد فائدتها . لذلك قم بشراء المكسرات التي

توجد في عبوات محكمة الغلق وعليها تاريخ صلاحية الاستهلاك ، أو المكسرات التي لا تزال بقشورها . إذا قمت بخلط البقوليات والبذور والمكسرات وطحين الغلال ، كمصدر بروتين ، فمن غير المستحسن أن تتناول بجانبها اللحم أو البيض خاصة إذا كان جهازك الهضمي ضعيفاً .

العاشر

تأنَّ في اختيارك للخبز وما تبسطه عليه من إدام وزبد . خلال اتباعك لحمية تنظيف الكبد من المهم ألا تتناول سوى الخبز جيد النوعية ، فهذا الخبز يزودك بالألياف والمعادن وفيتامينات (ب - B) . في الأيام الخوالي الطيبة كان الخباز يصنع الخبز مستعيناً بمكونات بسيطة وهي الدقيق ، الماء ، الخميرة ، اللح . وفي أيامنا هذه فإن غالبية الخبز المعروض في المحال التجارية يصنع بطرق إنتاج الكميات الهائلة ، باستخدام مكونات مثل الزيوت النباتية المهدروجة ، وملح حامض البروم المحتوى على البوتاسيوم ، ثنائية الفوسفات ، ثنائية الهيدروجين ، ثنائية الصوديوم ، وحمض أحادى الأسيترتيك ، وثنائي الكربون الأزوتى ، وغير هذا من مواد كيماوية مصنعة يجب على الكبد أن يتعامل معها باذلاً الجهد المفرط لذلك . إن الكميات الضخمة من الخميرة وعمليات الاختمار المتسارعة " والمحسنات " التي توجد في تلك المخبوزات التي تنتج بكميات هائلة ، يمكن لهذه العناصر أن تؤدي إلى الإصابة بالانتفاخ والقولون العصبي . والخبز " البنى " المتوافر في المحال التجارية ما هو إلا خبز أبيض ملون بسكر اصطناعي محروق . وهكذا عندها تتبع حمية تنظيف الكبد أقتراح عليك الذهاب لمتاجر الطعام الصحي لشراء الخبز الحالى من الكيماويات المصنعة . إذا كنت تعانى من القولون العصبي فاستخدم الخبز المصنوع من الحبوب المطحونة جيداً ذلك الذى يكون رقيق النسيج ولا توجد به بقايا حبوب غير مطحونة . تناول أنواعاً مختلفة من الخبز لتقلل من حالات الإصابة بالحساسية ، جرب الأنواع المصنوعة من قمح الجاودار (الشيلم) ، ومن الذرة الصفراء الشامية ، ومن الشوفان ، ومن الأرز ، ومن الشعير ، وغيرها من الأنواع المتوافرة في متاجر الطعام الصحي :

وإذا رغبت في تجربة شيء أخف فهناك رقائق طحين الأرز ، ورقائق الشيلم أو خبز نبات البيتا الخالي من الخميرة . فإذا كنت مصاباً بالحساسية من الخميرة فلتجرِب الخبز الخالي منها أو الرغيف المعد من العجينة المخمرة تلقائياً وأنشاء اتباعك لحمية تنظيف الكبد فإن تجنب الزبد النباتي أو الحيواني الذي تنشره على خبزك أمر ضروري . وإذا كنت تحاول إنقاذه وزنك فاعتبرها معركة محكماً عليها بالفشل ومحبطة إذا ما استمررت في استخدام تلك الأصناف من الزبد . وبعد بضعة أسابيع لن تشعر حتى بالشهية لتناولها ! وإذا ما كنت واحداً من عشاق الخبز المضاف إليه شيء ما ، فهناك ثلاثة بدائل قد تستعين بها خلال حمية تنظيف الكبد . وتلك البدائل هي ثمار الأفوكادو الطازجة ، الحمص المطحون ، والطحينة ، وتحتوي هذه البدائل على الأحماض الدهنية الطبيعية الضرورية وغير الضارة بالكبد ، وتصنع الطحينة من بذور السمسم وهي غنية بالمعادن ، وبالكالسيوم على وجه الخصوص . ويصنع حمص الشام من حبات الحمص وبذور السمسم والثوم ، ويضفي على ما تتناوله من خبز مذاقاً لطيفاً وشهياً من أجل إعداد الشطائر . جرب تناول هذه البدائل الثلاثة وسيكون لديك قدر كبير من التنوع . وعندما تضع حمص الشام أو الطحينة على خبزك فهذا مصدر طيب للبروتين . إن بوسعك إعداد حمص الشام بنفسك (انظر الوصفة في صفحة ٢١٧) أو تشتريه وتشترى الطحينة من متاجر الطعام الصحي أو " السوبر ماركت " .

الحادي عشر

تجنب الإصابة بالإمساك عن طريق تناول الكثير من الفواكه والخضروات النباتية وشرب المياه طوال اليوم . يمكنك إعداد طبق للإفطار غني بالألياف ومغذي مكون من بذور الكتان ، البيبيتاز ، بذور عباد الشمس ، بذور السمسم ، الزباد ، نخالة الشوفان ، نخالة الأرز ، وحبوب اللينتين . استخدم كوباً واحداً لكل مكون ليكفيك لمدة أربعة أسابيع . اخفق البذور كلها في الخليط أولاً أو اطلب منهم في متجر الطعام الصحي أن يطحنوها من أجلك . وبتجنبك لحالات الإمساك تتتجنب نمو الكائنات الحية الضارة في أمعائك الغليظة .

ولتزيد من مقدار ما يوجد في أمعائك من البكتيريا النافعة (الآسيدوفيلوس واللاكتوباسيلي) يمكنك أن تتناول هذه البكتيريا في شكل مسحوق ، أو أن تأكل زبادي فول الصويا . وإذا كنت حريصاً للغاية فيامكانك شراء ماكينة صنع الزبادي وتعدها بنفسك من لبن الصويا . فقد قام أحد مرضى بهذا وأخبرنى أن ماكينات صنع الزبادي متوافرة بالفعل وبأسعار معقولة جداً . استخدم ربع غالون (١,١٣٦ من اللتر) من لبن الصويا الدافئ وأضف إليه ثلاثة ملاعق كبيرة من زبادي مكونة من البيفیدس والآسيدوفيلوس . نود أن تتجنب جميع منتجات الألبان خلال اتباعك لحمية تنظيف الكبد ، بما في ذلك زبادي لبن الأبقار .

لقد وجدت أن كثيرين من المرضى بحالات الإمساك يعانون أيضاً من التخمة والحموضة وارتداد السوائل من المعدة أو البلعوم ، وعسر الهضم . لقد أوردت كل تلك المصطلحات لأنها غالباً ما تستخدمن بالتبادل بحيث تقال إحداها وتقصد الأخرى ، فإذا كنت تشكوك من هذه الحالات فتجنب الاستهلاك العتاد للعقاقير المضادة للحموضة التي تحتوى على معدن الألومنيوم السام . وبدلأ من ذلك استعن بمضادات الحموضة الأكثر أماناً التي تحتوى على كربونات الماغنيسيوم وكربونات الكالسيوم ، وعصارة نبات الألوفيريرا ، واستعن بأعشاب الكاموميل (البابونج) وعشب الإكليل (لحية التيس) ، وعشبة " الخاتم الذهب " ، ونبات النعناع ، وعشب البوقيسا الغبراء .

الثانية عشر

تجنب الإفراط في الدهون المشبعة أو الضارة فهي سوف تضر بكبدك إذا ما تناولتها بانتظام . وتلك الدهون غير الصحية يمكن أن تؤدي إلى تلف الكبد مع احتمالات الإصابة بـ " الكبد الدهني " ، على نحو مماثل لتلك الحالات الناجمة عن الإفراط في تناول الكحوليات .

ويحاول الكثيرون من يراقبون وزنهم أن يتبعوا نظاماً غذائياً حالياً تماماً من الدهون ، معتقدين أن هذا من شأنه أن يساعد من فقدانهم للوزن ، وإذا ما استمر هذا لمدة تتجاوز الأسابيع الأربع فسوف تنتابهم أعراض نقص الأحماض

الدهنية الضرورية . أضف إلى ذلك أنك إذا استبعدت الدهون الصحية استبعاداً تاماً ، وبخاصة الأحماض الدهنية الضرورية ، من نظامك الغذائي فسوف يتباطأ عمل وظائف الكبد وعملية التمثيل الغذائي ، مما يؤدي إلى سهولة زيادة الوزن ! وتشتمل أعراض نقص الحمض الدهني الضروري على : جفاف الجلد والحكة ، الإكزيما (التهاب جلدي مصحوب بطفح) ، سقوط الشعر ، آلام المفاصل ، انخفاض الخصوبة ، زيادة احتمال الإجهاض ، الاكتئاب وضعف الذاكرة ، التباطؤ في معدل التمثيل الغذائي مع زيادة الوزن ، انخفاض مستوى وظائف المناعة ، اختلال توازن الهرمونات ، سوء حالة الكبد ، الإرهاق ، مشاكل في الدورة الدموية ، سوء الصحة العامة ، ارتفاع معدل مظاهر الشيخوخة المبكرة ، وارتفاع نسبة ثلاثي الجليسريد . من الواضح أن هذه الأحماض الدهنية الضرورية الصحية عنصر حيوي لعملية التمثيل الغذائي ولا ينبغي أبداً أن تتعرض لنقصها .

لقد عاينتآلاف الحالات لأشخاص زائدوا في وزنهم ، وكنت أحرص دائماً على التعرف على تاريخهم الغذائي تفصيلاً ، ومعرفة كل ما يأكله المريض بالضبط في اليوم الاعتيادي . ودائماً ما أتوصل إلى أن توازن الدهون في نظامهم الغذائي غير ملائم لوظائف الكبد ، ومن ثم أحارو حذف الدهون الضارة من نظامهم الغذائي . وكثير من هؤلاء المرضى زائدوا في وزنهم لا يتناولون كميات مفرطة من الطعام أو السعرات الحرارية ؛ لكن مشاكلهم ترجع تحديداً إلى استهلاكهم النوع الخطأ من الدهون والتي تلقى بعده ثقيلاً على كاهله الكبد . الكبد أكثر أعضاء الجسم المسئولة عن حرق الدهون ، فإذا ما ملأته بالدهون الضارة فلن يعود قادراً على أداء وظائف التمثيل الغذائي ، بل إن عملية التمثيل الغذائي ككل سوف تتباطأ . و كنتيجة لذلك سوف يزداد وزنك بسهولة خاصة في المنطقة المحيطة بالبطن . يتلقى الكبد الدهون الغذائية الزائدة ويتحولها إلى كوليسترون والذى يتحول بدوره إلى صفراء يتم دفعها خارج الجسم من خلال الأمعاء . فإذا كان نظامك الغذائي غنياً بالألياف فإن هذه الدهون الكثيرة سوف تطرد خارج الجسم عن طريق الأمعاء . وهذا يوسعنا أن نعبر عن الأمر بأبسط الطرق قائلاً إن الكبد السليم يطرد الدهون خارج الجسم ويحافظ على نحافتك في الوقت نفسه ، وتحفز حمية تنظيف الكبد هذه

العملية للتخلص من الدهون وتسهل من أمر فقدان تلك الرواسب العنيفة ، حتى بالنسبة لهؤلاء الذين عانوا من البدانة المفرطة على مدى سنوات .

يفرز الكبد السليم أيضاً غشاءً خاصاً يغلف الدهون يسمى بالبروتين الدهني وهو يتبع للدهون أن ترحل في مجرى تيار الدم وإذا لم يتمكن كبدك من القيام بهذا بالكفاءة اللازمة فسوف تراكم الدهون بالكبد لتسبب ما يعرف بـ " الكبد الدهني " ، وما إن يحدث هذا حتى تتزايد صعوبة نقصان الوزن . وتناول الأطعمة الخطأ غير المناسبة للكبد سوف يخل بتوازن إفراز الكبد للبروتينات الدهنية ، وعلى هذا سيتكون لديك الكثير جداً من البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) ودون وجود ما يكفي من البروتين الدهني مرتفع الكثافة (HDL) . ومن شأن هذه الحالة أن تزيد من خطر الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب ، والسكتة القلبية ، وارتفاع ضغط الدم ، وبناء على هذا فإن بإمكانك الآن أن تدرك أن الكبد السليم لا غنى عنه من أجل تقليل خطر الإصابة بأمراض أوعية القلب الدموية وهي السبب الرئيسي للوفاة بكل الاعتبارات بين سكان المدن الصناعية المتقدمة .

إن نوعية الدهون التي تتناولها بشكل يومي تشكل عاملًا مهمًا لصحتك وطول عمرك وسوف يكون لها الأثر الأعظم على كافة وظائف الكبد وكذلك على وزنك ، علاوة على ذلك ينبغي لنا إلقاء نظرة أكثر تدقيقاً على كل من الدهون المفيدة والدهون الضارة .

استيعاب دور الدهون في النظام الغذائي

الدهون المفيدة للصحة

وتشمل بالأحماض الدهنية الضرورية لسبعين :

١. لأنها ضرورية للنظام الغذائي بما أن الجسم لا يمكنه إفرازها بنفسه .
٢. لأنها ضرورية للصحة العامة .

والأحماض الدهنية الضرورية من المكونات الرئيسية للأغشية التي تحيط بالخلايا من خارجها ، وكذلك للأعضاء الدقيقة التي تقوم بالتمثيل الغذائي داخل كل خلية (انظر الشكل صفحة ٥٧) . وبدون ما يكفي من الأحماض الدهنية الضرورية فإن جدران الخلايا وأعضاء الخلايا الداخلية تنمو فيها الفجوات وتصبح معرضة للتسريب ، وتقل قدرتها على نقل الطاقة . فلا عجب بناء على هذا أن تباطأ عملية التمثيل الغذائي وتحدث زيادة في الوزن . إن الأحماض الدهنية الضرورية تمكّن كذلك غشاء الخلية من طرد السموم من داخل الخلية إلى خارجها ، كما أنها حيوية لخلايا الكبد (خلايا الهيباتوكايتيس وخلايا كبر) من أجل تنظيف الدم من المواد السامة . وتحافظ أيضاً الأحماض الدهنية الضرورية على قوة حواجز الخلايا وهذا تحسن من كفاءة الجهاز المناعي .

والآن دعنا نلقى نظرة على أسماء ومصادر تلك الأحماض الدهنية المرغوب فيها .

أحماض (أوميجا ٦) الدهنية

حمض اللينيولينك (LA) وحمض الجاما لينيولينك (GLA)

هذه الأحماض الدهنية غير المشبعة ذات فائدة قصوى وتوجد في بذور العصرف (الزعفران) ، وبذور عباد الشمس ، وبذور القنب ، وبذور الكتان ، وبذور السمسم ، وبذور القرع ، وثمار الجوز ، وفول الصويا ، وزيت زهرة الأخدريا المحولة ، زيت عشبة لسان الثور (زيت زهرة النجمة) ، وزيت بذر الكشمش الأسود ، والاسبيروليينا ، والليسين . نوع آخر من حمض أوميجا ٦ يسمى بحمض الدهوموجاما - لينيولينك (DGLA) ويوجد في لبن الأمهات . وكثير من الأشخاص لا يحصلون على كفايتها من هذه الأحماض الدهنية كجزء من نظامهم الغذائي ، وخاصة هؤلاء الذين يعانون قصوراً في وظائف الكبد ، وهناك اختلاف كبير بين ما يحتاجه كل من مقدار هذه الأحماض الدهنية ، وخاصة بالنسبة لهؤلاء المصابين بأمراض مزمنة . ويتراوح المقدار اليومي من الأحماض الدهنية أوميجا ٦ ما بين ٣ جرامات و ١٨ جراماً يومياً . وسوف

توفر لك حمية تنظيف الكبد قدرًا وافيًّا من الأحماض الدهنية أوميغا ٦ ، ومن الواضح أنك سوف تحتاج إلى خلاط جيد . وإذا توفرت لك مطحنة حبوب البن الكهربائية غير المكلفة فسوف تقوم بالمهمة على خير وجه ، ويمكنك أن تتناول تلك البذور دون طحن إذا ما شعرت بالحاجة إلى وجبة خفيفة .

جدول مصادر الأحماض الدهنية ووظائفها

يزودك هذا الجدول بإطلاعه على بقعة أحماض دهنية منقاة ، إلى جانب أنواع البروتينات والدهنيات (الأحماض الدهنية السادسية) ، المعتمد إفرازها ، وتأثيرها على الجسم ، والأطعمة التي تعتبر مصدرًا للأحماض الدهنية ، والتوازن الصحيح للأحماض الدهنية - وعلى وجه الخصوص المزيد من الأحماض الدهنية الضرورية أوميغا - ٣ وأوميغا - ٦ ، والقليل من حمض الأركيدونيك ، وهو ما يحتاجه المرء لتحقيق التوازن الأمثل للأحماض الدهنية السادسية في الجسم .

مجموعة الأحماض
الدهنية
آثار تلك الأحماض الدهنية مصادر الأطعمة لهذه
السادسية التي تنتج
الأحماض الدهنية
الدهنية في الجسم
عن تلك الأحماض الدهنية

الأحماض الدهنية الضرورية أوميغا - ٦ حمض الـ لينيولينك وحمض الجاما - لينيولينك

PG1
يقلل من الآلام والالتهابات ، لين الأم ، السمسم ، الزعفران ،
يحسن حالة الجلد ، يزيد من القطن ، وبذر عباد الشمس وزيته
(المضغوط بارداً) ، الذرة وزيت
الذرة ، فول الصويا ، المكسرات
النبيذ ، البقول ، أوراق النباتات
الخضراء ؛ بنور الكشمث الأسود
وزيوته ، زيت زهرة الربيع
المائية ، زيت نبات لسان
الثور ، زيت نبات عنبر الثعلب
البرى ، الأسبريلينا ، فول
الصويا ، الليسيتين .

الأحماض الدهنية الضرورية أوميغا - ٣

حمض ألفا - لينيولينك وحمض إيكوسابينتانويك

PG3
(مرغوب فيه)

الأسماء الطازجة من مياه
المحيطات العميقة الباردة يقلل من الألم والالتهاب ، يدعم الدورة الدموية .
 (مثل الماكريل ، التونة ، الرنجة ، والفلوندر ، والسردين ، والسلمون) ، وسمك تروتة قوس قزح ، وسمك الباس . يجب تجنب قلى الأسماك فيزيت . وكذلك زيت بذور الكتان ، والكمثر الأسود ، وبذور اليقطين وزيوتها ؛ زيت كبد الحوت ، الربيبان ، قناديل البحر ، أوراق النباتات الخضراء ، زيت الكانولا ، فول الصويا ، الجوز ، جنين القمح ، براعم القمح ، خضروات البحر الطازجة ، كبسولات زيت السمك .

أحماض أوميغا - ٦ غير الضرورية

حمض الأراكيديونيك

PG2
(غير مرغوب فيه)

الكميات المفرطة منه قد تزيد من الآلام والالتهابات وقد ينتج عنها تخثر صفائع الدم .
 لحوم الحيوانات ، منتجات الألبان كاملة الدسم ، اللحوم المحفوظة ، الأطعمة المحمرة ، الأطعمة المعالجة والجاهزة ، زيوت النخيل وجوز الهند .

الأحماض الدهنية أوميغا - ٣

هي حمض ألفا لينينوليك (LNA) وحمض الإيكوسابينتانويك (EPA) وحمض دوكوساهيكسانويك (DHA)

هذه الأحماض الدهنية الضرورية غير المشبعة ذات فائدة مماثلة لفائدة مجموعة أحماض أوميغا - ٦ ، ولا يحصل كثير من الأشخاص على ما يكفي منها في نظامهم الغذائي ، ويوجد حمض الفالينينوليك (LNA) في بذور الكتان ، وبذور القنب ، والكانولا ، وفول الصويا ، والجوز ، وبذور القرع ، والشيا والكوكى (زيوت الجوز المسهل) ، والخضراوات ذات الأوراق داكنة الخضرة . ويتوافر كل من حمض الإيكوسابينتانويك (EPA) وحمض الدوكوساهيكسانويك (DHA) في الأسماك والكائنات البحرية التي تحيا في المياه الباردة مثل السردين ، التونة ، التروتة ، الماكريل ، السلمون . ويستمد زيت الثعبان الصيني خصائصه العلاجية أيضاً مما يحتويه من أحماض أوميغا - ٣ .

ومما يحتوى على أحماض الدوكوساهيكسانويك (DHA) والإيكوسابينتانويك (EPA) بنسبة عالية أعضاء محددة لبعض الحيوانات مثل الغدد الكظرية والأمخاج ، لكننا لا نوصى بمثل تلك اللذائذ في حمية تنظيف الكبد .

هناك أحماض دهنية أحادية غير مشبعة أخرى ذات فائدة ويمكن الحصول عليها من ثمار الأفوكادو ، الفول السوداني الطازج ، اللوز ، وبندق كويينزلند ، وبندق الكاشو ، وجوز البakan ، وزيت الزيتون . ولابد من تناول كل تلك المكسرات طازجة حتى تستفيد من زيوتها .

زيوت هي ليست بزيوت

لقد استوعبت الآن أي الأطعمة والزيوت يمكنها أن تزود جسمك بالأحماض الدهنية الضرورية ، والتي تعد لا غنى عنها من أجل عملية تفتييل غذائي صحية ومن أجل الحيلولة دون الإصابة بأمراض سوء الحالة الصحية العامة . ومع هذا يبقى هناك أمر ذو أهمية حيوية لكي تستوعبه وهو أن تلك الزيوت

تصبح مفيدة فقط عندما يتم تناولها في حالاتها الطبيعية وليس تالفة عن طريق إضافة عناصر أخرى أو بالمعالجة . ويرجع ذلك إلى أن الأحماض الدهنية الضرورية يسهل تعرضها للفساد ما إن تتعرض للضوء أو الهواء أو الحرارة . إن كلاً من ضوء الشمس والضوء الصناعي يؤديان إلى إفراز الجذور الحرة في الزيوت ، حيث يؤدي الأكسجين الموجود في الهواء إلى أكسدة الأحماض الدهنية الضرورية وتحللها وهكذا تصبح الزيوت زنخة . وعندما تتزنج الزيوت فإن ما تحتويه من أحماض دهنية تتراكم وتصبح مركبات كيماوية خطيرة تسمى "بوليمرات " ، وهي درو بروكسالدهايدات ، وببروكسيدات التي من شأنها أن تزيد من حجم الأعباء الملقاة على عاتق الكبد والجهاز المناعي ، وأن تتلف أغشية الخلايا .

إن عملية التسخين بالحرارة تدمر الأحماض الدهنية الضرورية عن طريق تغيير الجزيئات لتتخذ شكلاً جديداً غير طبيعياً أكثر استقامة ، وتسمى "تغيير الشكل " . ويحدث ذلك أثناء عملية الهدريجة وكذلك عندما تقوم بقليل الزيوت في درجات حرارة عالية (وعلى وجه الخصوص عند القلي الشديد مع إعادة تسخين الزيوت كما يحدث مع بعض الأطعمة الجاهزة) فإن الأطعمة شديدة التحمير أو الزيوت المعاد تسخينها مراراً وتكراراً تحتوى على دهون كثيرة سامة مثل الدهون الأحادية الحلقة السامة التي قد تؤدي إلى الإصابة بالكبد الدهني لحيوانات التجارب ، وتؤدي إلى أمراض للإنسان مثل تصلب الشرايين ، قصور وظائف المخاعة ، ضعف الأكسدة الخلوية ، وارتفاع خطر الإصابة بالسرطان . حاول ألا تتناول الأطعمة شديدة التحمير في مواد تم التحمير والقلوي فيها أكثر من مرة ، أما إذا كنت مصاباً بخمول الكبد أو المراة فلا تتناولها إطلاقاً .

وتشتمل الهدريجة لتحويل الزيوت الطبيعية إلى أحماض دهنية غير صحية لتحويل الزيوت المعالجة إلى الزبد النباتي وسمن المعجنات والذى يستخدم فى إعداد الأطعمة وخبز المنتجات مثل البسكويت والكعك . وتستخدم تلك الأحماض الدهنية المتحولة فى الزبد النباتى والزيوت النباتية المهدريجة الأخرى لتسهيل تلك المنتجات بأن تبقى متماسكة فى درجة حرارة الغرفة . قد تكون هذه المنتجات منتشرة وسهلة الاستخدام أكثر من الزيوت السائلة ، وعلى الرغم

من هذا فإن جسدك يعتبرها غير سهلة الاستخدام على الإطلاق ، لأنه لا يسهل تحللها عضوياً . وأنا أسميها " الدهون البلاستيكية " لأنها ليست حقاً طبيعية أو عضوية حتى يمكن لعملية التمثيل الغذائي أن تتولى أمرها .

يوجد في الزيوت الطبيعية نوع من الأحماض الدهنية الضرورية يسمى بالأحماض الدهنية غير المشبعة ، وهى متوجة ومنحنية الشكل مما يحفظ سiolة الزيت وخلال تسخين أو هدرجة تلك الأحماض الدهنية تتحول إلى نوع آخر من الأحماض الدهنية حيث يصبح شكل جزيئاتها أكثر ميلاً للاستقامة .
وما إن تدخل تلك الأحماض الدهنية المشوهة إلى أجسامنا حتى تسبب بعض الخلل لنظام خلايانا البيولوجي يمكنك تسميتها باضطرابات مجتمعية داخل مجتمع الخلايا . تسبب الأحماض الدهنية المتحولة مشكلة كبرى لأغشية الخلايا ، لأن شكلها التكويني لا يتلاءم مع شكل أغشية الخلايا ، مما يسبب فجوات ودوائر كهربائية قصيرة في الغشاء ، مما يضعف من الخاصية الوقائية للغشاء ويتلف قدراته على نقل الطاقة وحرقها ، ولا تقتصر المشكلة على ما تسببه الأحماض الدهنية المشبعة من مشاكل للأغشية فيما يحيط بالخلايا ، لكنها تسبب المشاكل نفسها داخل الخلية ، مثل ما يقع من ضرر على (الميتوكوندريا) أو جسيمات توليد الطاقة بـ: مثلية ، وللجزئيات العضوية الدقيقة الأخرى (انظر الشكل صفحـة ٥٧) . من شأن هذا أن يدخل بـأفراز الإنزيمات وإنتاج الطاقة داخل الخلية .

إن الأحماض الدهنية المتحولة لا تعد من بين الأخبار التي يهفو كبدك لسماعها؛ لأنها تخل بـإفراز أهم إنزيم للكبد مسئول عن التخلص من السموم يسمى بـإنزيم السايتوكروم P₄₅₀. حيث يقوم ذلك الإنزيم بتفتيت المواد المسمومة والمسرطنة.

إن الأحماس الدهنية المدرجة أكثر لزوجة من الأحماس الدهنية الطبيعية ، مما يزيد من لزوجة الصفائح الدموية ، وقد يؤدي ذلك إلى ارتفاع نسبة حدوث جلطات الدم ، والقصور في تدفق الدم إلى الأوعية الدموية .

لا يصعب استيعاب كيف يحدث خمول في عملية التمثيل الغذائي وكيف تتدحر الحالة الصحية عندما تحاول الخلايا استخدام الجزيئات المشوهة

للأحماض الدهنية المهدروحة في وظائفها الحيوية . إذا ما تناولنا كميات كبيرة من تلك الدهون الضارة لفترة طويلة فإن العواقب يمكن أن تكون وخيمة . قد تقع تأثيرات ضارة للكبد والقلب (كان يحدث تراكم دهني يؤدي إلى تدهور هذين العضوين) وتصبح وظائف الجهاز المناعي غير طبيعية .

يعتقد كثير من الناس أن الزبد النباتي وغيره من الزيوت النباتية المعالجة صحية وأنها مصممة بحيث تتفوق على الدهون الحيوانية . أعتقد أن هذا تضليل ، فهي ليست كذلك ، ففي حقيقة الأمر يقوم الجسم بتحويل الكمية الفرطة من الأحماض الدهنية المهدروحة إلى كوليسترونول وثلاثي الجليسيريد والتي ترفع احتمالات حدوث أمراض أوعية القلب الدموية . في عام ١٩٩٠ قامت جريدة نيو انجلاند الطبية بنشر نتائج إحدى الدراسات المهمة ، والتي أوضحت أن تناول الأحماض الدهنية المهدروحة يزيد من إجمالي معدل الكوليسترونول ومن أحماض البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة وغير المرغوب بها ، ذلك أنها من العوامل المعروفة بتعرض المرأة لخطر الإصابة بأمراض الأوعية القلبية .

وعلى هذا فيحتمل أنك سوف تنظر منذ الآن للزبد النباتي والبطاطس المقلية على الطريقة الفرنسية ، والبطاطس " الشيبس " والبسكويت المغلف في رعب خالص ، وإذا حدث هذا فسوف أعتبر نفسي قد نجحت في توصيل رسالتي ؛ لأنني لا أريد لك أن تتناول مثل هذه الأشياء بانتظام . فإن الأحماض الدهنية المهدروحة لها تأثيرات ضارة على الجهاز المناعي ، والأوعية القلبية ، والتمثيل الغذائي للدهون ، ووظائف الكبد ، وأغشية الخلايا ، وفي إنتاج الطاقة بالجسم .

يمكنك أن تعتبر كلاً من الزبد النباتي ، والزيوت النباتية المهدروحة كلياً وجزئياً ، وسمن وزيوت المعجنات ، أنها أعداء حقيقية للكبد . وهي ممنوعة منعاً باتاً خلال مدة حمية تنظيف الكبد التي تبلغ ثمانية أسابيع .

وحين لا تكون خاضعاً لحمية تنظيف الكبد أقترح أن يجعل استهلاكه لتلك الدهون الضارة في أضيق الحدود ، على الرغم من أنني إنسانة أيضاً وأدرك أنك لا تستطيع أن تتصرف بشكل مثال طوال الوقت . كانت هناك إحدى السيدات اللائي يعملن معن في الخدمة الاستشارية لصحة المرأة مولعة بالبطاطس المقلية

على الطريقة الفرنسيّة ، وكلما جاء وقت تناول الغداء يوم الأربعاء كانت تختفي مبتسمة ابتسامة مخادعة ، لتعود بعد عشر دقائق بعبوتها البيضاء الملطخة بالزيوت من البطاطس المقلية وقد كان الجميع (باستثنائي طبعاً !) يتناول بعضها منها . كانت امرأة ضئيلة لها شكل إنسان آلي ، لها بطن مقببة ، وتحب طعامها حباً جماً ، وهو ما كان واضحًا حين التقيت بها منذ عشر سنوات ، في ذلك الوقت كانت تعاني زيادة الوزن المفرطة وضغط الدم المرتفع والتهاب المفاصل ، لكن شكلها قد تحسن الآن كثيراً ، لأنها زادت بمقدار ما تتناوله من خضراوات طازجة ، وأسماك ، وحبوب ، في نظامها الغذائي ، وقد أتاحت لها الدهون الصحية الموجودة في هذه الأطعمة أن تتناول طعامها المفضل من حين لآخر دون أن تعود إلى البدانة وضغط الدم المرتفع .

اهتم بالزيوت التي تتناولها

إن الزيوت التي تستخدم في النظام الغذائي ستتولى العناية بنا إذا اهتمينا نحن بها أولاً ، عن طريق تقليل تعرضها للهواء ، والحرارة ، والضوء . إن زيوت الأطعمة الطبيعية كتلك الموجودة في الأسماك ، والبذور ، والمكسرات ، وثمار الأفوكادو ، والزيتون ، والخضروات تكون في أمان من الضوء والهواء والحرارة عن طريق الجلد والأغطية والصفد وكل ما يحيط بها وهكذا تكون طازجة وأصح من نفس أنواعها من الزيوت المعبأة في زجاجات . وعلى الرغم من ذلك فسوف تكون بحاجة إلى بعض الزيت جيد النوعية وطيب المذاق من أجل إعداد السلطات ، والكعك المنزلي ، والقليل السريع . ويجدرك أن تشتري الزيوت غير المكررة التي تم تعبئتها آلياً (يفضل أن تكون التعبئة باردة) ومحفوظة في قوارير من زجاج داكن ليحجب الضوء . احتفظ بزجاجة الزيت في مكان بارد . يصعب أحياناً العثور على تلك الزيوت جيدة النوعية ، لكن متجر الطعام الصحي الذي تتعامل معه سوف يقدم لك المساعدة ، ويتوافر زيت الزيتون الطبيعي بشكل عام في بعض المتاجر وهو اختيار جيد ؛ لأنّه معد تجاريًا بتعبئته آليّة ، دون أي تسخين أو تكرير أو تبييض كيماوي - أرجو أن تدفع هذه الزيادة البسيطة في السعر لتحصل على زيت الزيتون الطبيعي .

أما السمك الذي يحتوى على الزيوت فينبغي تناوله طازجاً بعد طبخه أو تعليبه ، ودون قلى أو تدخين لدة طويلة . فاثناء القلى أو التدخين الطويل تتلف الأحماض الدهنية الضرورية الموجودة في السمك وتتآكسد ، وتعد الأسماك المعلبة مثل السلمون والتونة والسردين والماكيريل مصدراً صحيحاً للزيوت ، في حالة إذا لم يتم تدخينها .

القلى السريع

نظرياً لا ينبغي للمرء أن يقلى الأطعمة في الزيوت ، خصوصاً في درجة حرارة مرتفعة . ومع ذلك فإن طريقة " القلى السريع " مقبولة ولكنها تتطلب عناية ووقتاً أطول ، وبوسعنا الاسترشاد بكتاب وصفات المطبخ الصيني التقليدي ، فالصينيون يضعون الماء أولاً في المقلة ، وليس الزيت ، ثم يضيفون الخضروات ، وبعد تسخين بطيء يضيفون مقداراً قليلاً من الزيت . إن هذه الطريقة في الطبخ تجعل حرارة أقل من 212° فهرنهايت وهي درجة حرارة غير مدمرة لقيمة الأطعمة ، وتجنب التسخين المفرط والأكسدة . لا تضع الزيت أولاً في المقلة ؛ لأنه يسخن تسخيناً شديداً ويقبح ، مما يدمر الأحماض الدهنية الضرورية . لا تستخدم إلا حرارة منخفضة أو شعلة صغيرة ، وابق بجانب المقلة لترقب درجة حرارتها بشكل مستمر . من المفيد إضافة الثوم والبصل إلى المقلة ؛ لأنهما من النباتات الغنية بعنصر الكبريت الذي يحد من تلف الجذور الحرة لأقصى حد . وتتعرض بعض الزيوت للتلف عند تسخينها بقدر أقل من الزيوت الأخرى ، وأفضل أنواع الزيوت للقلى السريع هو زيت الكانولا ، وزيت السمسم ، وزيت جوز الهند ، وزيوت الزعفران وعباد الشمس وزيت الزيتون .

عند استعمالك لتلك الطريقة للقلى السريع لا تعرض الطعام للنار لفترة طويلة ، فإن مدة عشر دقائق ستكون كافية ، وسوف تجد أن الطعام أكثر هشاشة وأطيب نكهة .

الكوليسترونول

يحتوى الكوليسترونول على مادة دهنية شمعية صلبة لا توجد إلا في الأطعمة المستمدة من الحيوانات مثل البيض ، اللحم ، منتجات الألبان ، الأسماك ، القشريات البحرية . بينما لا تحتوى الأطعمة النباتية على الكوليسترونول . ترسخ في أذهان معظم الناس أن الكوليسترونول شيء ضار لأنه مرافق لانسداد الشرايين والأزمات القلبية . وعلى الرغم من ذلك فإن المقدار المفرط من الكوليسترونول في الجسد هو ما يؤدي إلى المشاكل ، والمقادير المعقولة منه حيوية وضرورية لعملية التمثيل الغذائي للإنسان . وتحتاج أغشية الخلايا إلى الكوليسترونول ليضفى عليها قدرًا معيناً من الصلابة . وتستعمل الغدد الصماء الكوليسترونول كمادة خام لتصنيع الهرمونات مثل الكورتيزون والهرمونات الجنسية (الاستروجين ، البروجسترون ، الآندروجينز) . ويصنع فيتامين (د) من الكوليسترونول كما يستخدمه الكبد في تصنيع الصراء ، ويمكن للجسم أن يصنع حاجته من الكوليسترونول من البروتينات الغذائية ، والدهون ، والسكريات ، دون اعتماد مباشر على مصادر الأطعمة المحتوية على الكوليسترونول ، وبصيغة أخرى فإن من الممكن لك أن تكون في أتم صحة حتى ولو لم تأكل أي أطعمة تحتوى على الكوليسترونول ، بما أن جسدك سوف يصنع كل ما تحتاجه من الكوليسترونول إذا قلت معدلاته في جسدك عن الطبيعي . وسوف يزيد مقدار ما يصنعه جسمك من كوليسترونول كلما استهلكت سعرات حرارية من البروتين ، والسكر ، والدهون المشبعة ، وغيرها من الأحماض الدهنية غير الضرورية ، وعلى هذا ينتهي بك الأمر بارتفاع معدلات الكوليسترونول لديك لأنك تأكل أكثر من اللازم ، حتى ولو لم تكن تأكل أي أطعمة تحتوى على الكوليسترونول .

وبالرغم من أن جسدك يمكنه تصنيع الكوليسترونول ، فما إن يصنعه لا يمكنه تفتيته وهكذا ترى أنه من السهل أن يتضخم مقداره . ولا يمكن للكوليسترونول أن يخرج من الجسم إلا من خلال الكبد في شكل صفراء . إن الكبد السليم يضخ الكوليسترونول عبر الصفراء ، إلى الخارج من خلال الأمعاء ؛ ومع ذلك فإذا قل مقدار الألياف الغذائية عن ١٠ % من الكوليسترونول فإن أحماض الصفراء يعاد امتصاصها مرة أخرى من الأمعاء وتعود من جديد إلى الكبد . وهذا النمط من

إعادة التدوير يضر بالنظام الداخلي لجسمك ، وقد يؤدي ذلك إلى ارتفاع معدلات الكوليسترول عند من يتناولون تلك الأطعمة التي تقل فيها الألياف . وينصح الأطباء بالاحتفاظ بإجمالي معدلات الكوليسترول أقل من ٢٠٠ ملجم لكل ديسيلتر وللقيام بهذا فإنك بحاجة إلى اتباع نظام غذائي متوازن مثل حمية تنظيف الكبد ، وستحتاج كذلك إلى كبد معافي . ومرة أخرى فإننا نميل إلى نسيان المسؤول الأول عن حرق الدهون المنظم لها - الكبد ! وكما تعلم فإذا ما كان كبدك معافي فسوف يتخلص من الكوليسترول الزائد على الحاجة عبر الصفراء ، ويضخه إلى الأمعاء حيث يمكن حملها بعيداً بمساعدة الألياف من خلال أنشطة الأمعاء . وهذا ما يحلم به جميع الأشخاص مفرطى الوزن - عضو يطرد الدهون خارج أجسامهم بأقصى سرعة ممكنة - ما عليك إلا أن تحافظ بكبدك سليماً ونظيفاً وهكذا تمتلك مفتاح السر !

إنك أيضاً في حاجة إلى كبد معافي لمنع الكوليسترول المرتفع في مجرى الدم من الترسيب في شكل صفائح على الجدران الداخلية للأوعية الدموية . وللاحتفاظ بمعدل آمن من الكوليسترول في الدم فإنك بحاجة إلى قدر وفير من البروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDLs) وتعمل تلك كملقطة للبقايا ، لأنها تلتقط الكوليسترول الطلق في الدم وتحمله مرة أخرى إلى الكبد لإعادة استعماله أو تحويله إلى صفراء . ويجب أن يصنع الكبد هذه البروتينات الدهنية عالية الكثافة بما أنها غير موجودة في الأطعمة ، وكثيرون من يعانون خمولاً في وظائف الكبد لا يفرزون ما يكفي من تلك البروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDLs) . اطلب من طبيبك الخاص أن يتتأكد من معدلات البروتينات الدهنية عالية الكثافة في جسمك ، ونتمنى أن تكون غير بعيدة عن المعدل الطبيعي لها وهو من ٣٥٠ إلى ٦٥٠ ملجم لكل ديسيلتر . إن المعدل الإجمالي للكوليسترول بالنسبة إلى البروتينات الدهنية عالية الكثافة (DHL) (إجمالي الكوليسترول HDL) يمكن أن يعتبر بمثابة مؤشر الأوعية القلبية وإذا كان هذا المعدل $3,5$ فإن هذا يعد مؤشراً على أن أوعية القلب في حالة طيبة وإن كان من الأفضل أن يبقى أقل من ذلك ؛ ويمكن لطبيبك المحلي أن يقوم بهذا القياس لك دون صعوبة .

إذا كان معدل البروتينات الدهنية عالية الكثافة (DHL) لديك شديد الانخفاض (لنقل مثلاً إنه أقل من ٣٥٪)، أو كانت نسبة الكوليسترول إليه مرتفعة جداً (أكبر من ٥,٥٪) فإن هذا سبب وجيه جداً لكى تخضع لحمية تنظيف الكبد . بعد ثمانية أسابيع من هذه الحمية اطلب من طبيبك أن يعيد تفقد اختبارات الدم وسوف تسرك النتائج جداً .

وها هي قصة مشوقة ، جاءنى "تونى" البالغ من العمر خمسة وخمسين عاماً بصحبة زوجته "ماريا" ، وكان كل منهما محبطاً من نتائج آخر تحاليل دم أجريت له "تونى" من قبل طبيبه . فقد أظهرت معدلاً مرتفعاً للكوليسترول ومعدلات منخفضة من البروتينات الدهنية عالية الكثافة HDL ، جنباً إلى جنب ارتفاع فى إنزيمات الكبد التى تشير لتلف الكبد . وكان "تونى" قد عرض نفسه على أحد أطباء الجهاز الهضمى وكان متخصصاً فى أمراض الكبد ، وبعد إجراء تحاليل متنوعة قيل له "تونى" إنه ما من سبب واضح وراء خلل وظائف الكبد . لكن "تونى" لم يستعد طمأنينته لأن أمه كانت قد توفيت نتيجة لبعض التهابات الكبد غير واضحة السبب فى بداية عقدها السادس من العمر . ولكن حديث "ماريا" قد أوضح الأمور ، فقد كانت توبخ زوجها لأن نظامه الغذائي لم يكن صحياً مثل نظامها هى ، وأخبرتني أن "تونى" يأكل الجبن بكميات كبيرة ، ويشرب النبيذ الأحمر بنفس الكميات ، ولا يشرب المياه . ولم يكن "تونى" أحد مدمني الكحول مع أقصى حدود التخييل ، فقد كان يشرب حوالى كأسين من النبيذ وعلبتين أو ثلاث من البيرة كمعدل يومى ، وهى الكمية النموذجية لأى من الأشخاص الذين يظنون أنفسهم معافين وأصحاء . ومن الجدير بالذكر أنه لم يكن يتناول الكثير من الفواكه والخضراوات النباتية والطازجة ، لكنه يفضل الأجبان الصفراء الناضجة ، والنفانق الإيطالية . كان كبد "تونى" عاسر الحظ يظل يعمل طيلة الوقت على مدى سبعة أيام من الأسبوع بلا انقطاع ، وقد قمت مع ماريا بوضع خطة للهجوم ، كان بوسع "تونى" أن يمتنع عن تناول النبيذ إذا كان سيخضع لحمية تنظيف الكبد لمدة ثمانية أسابيع . وبفضل "ماريا" إلى جانب خشيتها من أن يلقى مصير أمه ، التزم "تونى" خير التزام بحمية تنظيف الكبد ، وقد اندesh طبيبه المتخصص بأمراض الكبد كل الدهشة عندما وجد أن إنزيمات

الكبد عادت إلى حالاتها الطبيعية ، وأن معدلات من الكوليسترول قد انخفضت بمقدار نقاط عدة بعد انقضاء ما لا يزيد على الأسابيع الثمانية .

كثيرون هم الرجال المماطلون لـ " تونى " حالياً ، فهم يشربون كميات ضخمة من الكحوليات ، ويأكلون كميات ضخمة من الدهون المشبعة الموجودة في الجبن واللحم ، ولا يشربون كفايتهم من الماء ، ولا يتناولون المقدار اللازم من الفواكه والخضروات الطازجة . ومع الوقت يصلون إلى مرحلة منتصف العمر وأكبادهم تشعر بالإرهاق وينقل ما يقع عليها من عبء ، وتشق معدلات الكوليسترول عندهم طريقها صاعدة أعلى فأعلى . إن حمية تنظيف الكبد على مدار ثمانية أسابيع تقدم فائدة قصوى للرجال ومن لديهم مثل هذه الحالة ، الذين يستشعرون حاجة كبدهم إلى تنظيف كفء وطيب .

بالنسبة لهؤلاء ومن يعانون ارتفاع إجمالي معدل الكوليسترول ، عليهم الأخذ بالنصائح التالية :

نظام غذائي غنى بالألياف (مثل حمية تنظيف الكبد) لطرد الكوليسترول خارج الجسم عن طريق أنشطة الأمعاء . توجد الألياف في بذور القطن والشوفان ، وهي قادرة على تقليل الكوليسترول .

تناول الليسيتين ، بمقدار يومي يتراوح من ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة من حبيبات الليسيتين الطازجة ، أو كبسولات ذات حجم ٤٠٠ ملجم .

ويتكلف الليسيتين بالاحتفاظ بالدهون في حالة انحلال ، عن طريق تفتيتها إلى قطرات دقيقة جداً ويشبه الأمر استعانتنا بمقدار من المواد المنظفة عند غسيل الأطباق والقدور والأواني المتسخة ببقايا الدهون . إن الليسيتين ضروري للاحتفاظ بالكوليسترول في حالة انحلال ومنع تراكمه في كتل على الجدران الداخلية للأوعية الدموية .

تناول مضادات الأكسدة ، وخاصة فيتامين (ج - C) ، وهذا من شأنه أن يحول دون أكسدة الدهون في مجرى الدم وبطانات الشرايين . تناول ما يتراوح بين ألف وأربعة آلاف ملجم من فيتامين (ج - C) يومياً ، وشرب عشرة أكواب من المياه على الأقل يومياً . وسوف يعمل هذا على تخفيض معدلات الكوليسترول إلى جانب تحسين وظائف الكبد .

تناول أقراص الثوم بجرعة تتراوح ما بين ألفين وأربعة آلاف ملجم يومياً ، أو كل الثوم الطازج والبصل بانتظام . إن أقراص الثوم التي لا رائحة لها ليست مفيدة مثل الثوم الحقيقي ، لكنها مع ذلك قادرة على أن تؤدي إلى تحسن ملحوظ في معدلات الكوليسترول . تناول الثوم مع طعامك واجعله يدخل في مكوناته .

استشر طبيبك الخاص حول الاستعانة بفيتامين (ب ٣ - B3) ، في شكل النياسين أو ما يسمى بحامض النيكوتينيك ، إذا ما تشكو من ارتفاع معدلات الكوليسترول . إن فيتامين (ب ٣ - B3) يمكنه أن يقلل من خطر الوفاة الناجمة عن الأزمات القلبية ، وهو لا يقتصر على خفض معدلات الكوليسترول وحسب ، بل إنه أيضاً يساعد على التخلص من المواد الملوثة ، والكحول والعاقاقير المسكونة للآلام . وبالعودة إلى فترة الخمسينيات حيث قد أثبتت الأبحاث قدرة فيتامين (ب ٣ - B3) على خفض معدل الكوليسترول بالرغم من استخدام جرعات ضخمة حينها ، وحالياً فقد تم تحقيق نتائج طيبة بجرعات أصغر تتراوح ما بين ٥٠٠ ملجم إلى ٢٠٠٠ ملجم يومياً . واحرص دائماً على تناول فيتامين (ب ٣ - B3) عند بداية الوجبات ولكن ليس عندما تكون المعدة خاوية تماماً . ولكن لا يجب تعاطي فيتامين (ب ٣ - B3) إلا تحت الملاحظة الطبية ، لأن الجرعات المرتفعة قد تسبب ارتفاع درجة الحرارة ومشاكل بالمعدة والأمعاء . إن التداوى بالغذاء له تأثيره الفعال للغاية ، كما أنه خال من المخاطر ، وقد توصلت إلى أن ٩٩ % من الأشخاص بوسعيهم السيطرة على معدلات الكوليسترول عن طريق نظامهم الغذائي فقط ، لا أكثر ولا أقل .



الفصل السادس

علاجات طبيعية من أجل كبدك

الزيّاد

تستخرج بذور الزيّاد من نبات هندي يسمى " بلانتاجو أوفاتا " . ويستخرج الزيّاد نفسه من قشور البذور وهو عبارة عن ألياف صبغية قابلة للانحلال . وإذا تناولت ما معدله ملعقة صغيرة واحدة من الزيّاد لثلاث مرات يومياً ، فسوف تستطيع تقليل معدلات الكوليسترول بما يتراوح من ١٤ إلى ٢٠ %. بعد ثمانية أسابيع . ويمكن للزيّاد أيضاً أن يقلل من الشهية المفرطة لتناول الطعام ، وبمزج ملعقة صغيرة من مسحوق الزيّاد بكوب من العصير وشربها قبل الوجبات ستشعر بالامتلاء نسبياً قبل أن تبدأ في تناول الوجبات .

وغالباً ما يجد هؤلاء الذين يعانون خمول وظائف الكبد صعوبة في التمثيل الغذائي للدهون ، وقد ترتفع لديهم معدلات الكوليسترول . ويكون الزيّاد مفيداً في هذه الحالات .

إن أكبر التجارب التي تم إجراؤها لفحص آثار ألياف الزيّاد في جامعتي "نيوكاسل" و "سيدنى" بأستراليا أثبتت أنه من أفضل مخفضات الكوليسترول وأن أثره أكبر من أثر ألياف الشوفان ، وهو مصدر غنى بالألياف القابلة للانحلال ، والتي من المعروف جيداً أنها تلعب دوراً حيوياً في منع وعلاج ارتفاع معدلات الكوليسترول . ويحسن تناول الزيّاد عند بداية الوجبات .

التورين

يعد التورين أحد الأحماض الأمينية التي لا يعرفها الكثيرون منا وهو يؤدي أدواراً عددة مهمة في الجسم ، كما أنه أحد المكونات الضرورية لأغشية الخلايا ، حيث يقوم بمهام تنظيم نقل المواد الغذائية عبر أغشية الخلايا ، ويزودها بالحماية ضد السموم .

ويلعب التورين دوراً كبيراً في تحسين وظائف الكبد عبر تكوينه لأحماض الصفراء والمواد الطاردة للسموم . ومن الشائع لدى كثير من المرضى بأمراض الحساسية المختلفة أو الحساسية الكيميائية أن تكون معدلات التورين لديهم منخفضة انخفاضاً غير عادي . إن التورين هو الحمض الأميني الرئيسي الذي يحتاجه الكبد للتخلص من الكيماويات السامة ، ول يقوم بطردها من الجسم .

وهو ضروري كذلك من أجل تفاعل العقاقير مع المواد الناتجة عن التمثيل الغذائي في الكبد من خلال عملية التأسيل ، فما إن يحدث هذا الاقتران بينهما حتى تطرد السموم الكيماوية من الجسم كمركب من مركبات الصفراء وأيضاً في صورة أسيتات ذاتية في الماء الذي يخرج بدوره على شكل بول . إن التورين هو المكون الأساسي لأحماض الصفراء التي تفرز في الكبد . بما أن الكوليستروл يدخل في تركيب الصفراء ، لذا فإن الخلل في الصفراء قد يؤدي إلى ارتفاع معدلات الكوليستروл .

إن التورين أحد مضادات الأكسدة الأساسية التي تحمى الجسم ضد الإفراز المفرط لأيون الهايبوكلورايت ؛ لأنه إذا لم تتم السيطرة على ذلك فسوف يؤدي إلى تفاقم حاد للحساسية الكيماوية . إن الخلل في تركيب التورين الموجود في الجسم من شأنه التقليل من قدرة الكبد على التخلص من السموم والمواد الكيماوية المتواجدة في البيئة المحيطة بنا مثل الكلورين ، والكلورايت (المبيض) ، الألدهيدات (والتي تفرز نتيجة للإفراط في تناول الكحوليات) ، والمواد الكحولية ، والذبيبات البترولية ، والأمونيا . إن الأشخاص الذين يعانون نقصاً في التورين غالباً ما يختل انتقال المعادن عبر أغشية الخلايا لديهم ، مما يدخل بإفراز السوائل المتأينة الموصلة للتبار

الكهربائي ، ويؤدي إلى تقليل قدرة الكبد على التخلص من المواد الملوثة عبر قنوات الإخراج المتمثلة في القولون والكلى .

أثبتت الاكتشافات الحديثة أن التورين إحدى المواد الغذائية المسئولة بشكل أساسي عن تخلص الجسم من السموم والمواد الضارة والعقاقير ، وأنه يجب الاستعانة به عند علاج كل المرضى الذين يشكون الحساسية للمواد الكيماوية ، ويجب أن تحتوى كل مقويات الكبد على التورين .

يتوافر التورين في البروتين الحيواني ، واللحوم العضوية ، والكائنات البحرية اللافقارية ، وغالباً ما تقل نسبته لدى الأشخاص النباتيين . والعوامل التي تجعل الجسم يفتقر إلى التورين هي اتباع نظام غذائي نباتي ، الإصابة بداء الصرع ، الحميات المؤقتة المقصود منها إنقاص الوزن السريع ، وإدمان الكحول ، وتناول حبوب منع الحمل ، العلاج بالكورتيزون ، التعرض لمستوى عالٍ من الضغوط ، أو في حالات تعاطي جرعات عالية من الجلوتومات أحادية الصوديوم .

الجرعات اليومية التي ينصح بتناولها من التورين تتراوح ما بين ٢٠٠ إلى ٥٠٠ ملجم يومياً .

الهندباء البرية

يعرف المختصون في التداوى بالأعشاب الهندباء البرية باسم (تاراكساكوم أوفيشينال / taraxacum officinale) وقد استخدمت جذورها للتداوی من مشكلات الكبد وداء الصفراء . ومن المسجل تاريخياً أن استخدامها الطبي بدأ منذ القرنين العاشر والحادي عشر الميلاديين حين أوصى بها الأطباء العرب البارزون ، وفي بريطانيا خلال القرن السادس عشر تم اعتمادها رسمياً كمعقار في الصيدليات تحت اسم هربا تراكساكون ، وصار نباتاً طبياً رائجاً لدواء الكبد والأعضاء المسئولة عن عملية الهضم . وقد استخدم الألمان هذا العشب منذ القرن السادس عشر استخداماً متوسعاً في "تنقية الدم" وفي - الات احتقان الكبد . إنها حقاً عشبة عالمية ولا تزال حتى الآن متوافرة في الصيدليات الرسمية في كل من سويسرا ، وبولندا ، والمجر ، وروسيا . وما

أكثر الأبحاث التي أجريت في عدة بلدان أوروبية حول الآثار الغذائية والطبية للهندباء البرية ، ولقد تم استخدامها كعشب طبي على مدى قرون في الصين ، والهند ، ونيبال ، لعلاج أمراض الكبد وهي تستخدم حالياً على نطاق واسع كمقو للכבד في كل من أمريكا الشمالية وأستراليا وبلاط الشرق وأوروبا .

وتُعد الخصائص العلاجية للهندباء البرية جزئياً إلى المواد المرة الموجودة بها وهي "التاراكساسين" و"الإنيولين" وهي أنواع مركبة من الجلايكوسيد . وهناك مكونات أخرى تدخل في تركيبها وهي : (التاراكسانثين ، والسيسكوتيربينز ، والفلافونويذز ، والليفولين ، والبكتين ، والأحماض الدهنية ، والمعادن ، والفيتامينات .

إن المواد المرة مثل تلك الموجودة في الهندباء البرية تحفز الغدد الهاضمة والكبد وتنشط إفراز الصفراء .

والى جانب النشاط الإيجابي الذي تمنحه الهندباء البرية للכבד فإنها كذلك تعمل كمقو عام للجسم ، فهي تعمل كملين لعملية الإخراج ، وكمدر للبول ، وكمضاد للالتهابات ، وهو يساعد على إفراز العصارة الصفراوية ، مما يكون له أثر مفيد على الكبد والمرارة في حالات الالتهاب والاحتشان ، وكذلك في حالات الإصابة بداء الصفراء . ويمكن استخدامه في المراحل الأولى من حالات التليف الكبدي ، مثل حالات التليف نتيجة لإدمان الكحوليات .

لقد اكتسب البروفيسير "جون كنج" شهرته كطبيب أمريكي بعمله على التداوى بالأعشاب ، وهو ينصح باللجوء إلى الهندباء البرية في كل من الحالات التالية . "سوء الهضم ، فقدان الشهية ، الإمساك ، وخمول الكبد" . إن تأثير الهندباء البرية المزدوج على كل من نشاط الكبد والكلى يجعل منها إحدى الوصفات الممتازة للتخلص من السموم في كلٍ من حالات النقرس ، والروماتيزم ، والأمراض الجلدية .

أشارت المجلة الأسترالية للتمداوى بالأعشاب في عدديها الثالث والرابع إلى دراستين ثبتتاً الخصائص العلاجية لأمراض الكبد الموجودة في الهندباء البرية . فقد وجدوا أن الهندباء البرية تعد علاجاً ناجحاً لحالات التهاب الكبد ، وأورام الكبد ، وداء الصفراء ، وسوء الهضم بالنسبة لمؤلفي الذين يعانون خللاً في إفراز الصفراء .

يمكن استخدام أوراق عشبة الهندباء البرية عند إعداد السلطات ، ويمكن استخدام جذورها مسحوقة مع مقويات الكبد الأخرى بإضافتها إلى العصائر . ويمكن تناول العشبة مجففة على صورة أقراص وتتراوح الجرعة ما بين ٥٠٠ إلى ٢٠٠ ملجم يومياً . بوسنك كذلك شراء الشاي أو القهوة المضاف إليها الهندباء البرية ، كما بوسنك إعداد مشروبك الخاص بإضافة ملعقة كبيرة من جذور الهندباء المجففة إلى ١٦ أوقية من الماء ، وتغليها على نار هادئة لمدة نصف ساعة ، ثم تقوم بتصفيتها وإضافة العسل ليعطيها مذاقاً ويمكن وضعها في الثلاجة لتناولها يومياً كمشروب منعش .

عشبة شوك مريم

عرفت هذه العشبة من بين مقويات الكبد المتوارثة لقرون ، وقد أعدت مئات البحوث والندوات حول قدراتها المعالجة للكبد . راجع : المجلة الأسترالية لطب الأعشاب العدد ٤ ، ١٩٩٢ . وتعرف عشبة شوك مريم بـ " سيليبيوم ماريونوم " (Silybum marianum) وهي تحمي الكبد وتجدد خلاياه ، كما أنها مضاد للالتهابات ، ولها خصائص مضادة للأكسدة .

يمكن الانتفاع بفوائدها في الأحوال التالية :

- التهاب الكبد المزمن .
- التليف الكبدي .
- تلف الكبد .
- ركود تدفق العصارة الصفراوية .
- الكبد الدهني الناجم عن التلوث الكيماوى أو إدمان الكحول .

أثبتت الدراسات المعملية والطبية ، إلى جانب الاختبارات التي أجريت على الأنسجة ، في كل من الحيوانات والآدميين ، أن عشبة شوك مريم لها تأثيرات مفيدة في علاج كل الحالات السابقة .

وقد ثبت أنها تقلل من الدهون المسممة التي تسبب تدهور الحالة الصحية للكبد .

في عام ١٩٦٩ تجددت الأبحاث على مادة الفالودين على أيدي كل من "فوجل" و "تيم" ، وخلال الاختبارات ثبت أن عشبة شوك مريم مادة حامية للكبد ؛ لأن مادة الفالودين من أشد المواد المسممة للكبد وقد تمكنت عشبة شوك مريم من وقف تأثيرها السام ، مما يشير لفاعليتها الكبيرة في حماية الكبد .

لم يقتصر التأثير الطيب للعشبة على حماية الكبد وحسب ، لكنه امتد أيضاً ليشمل مساعدة خلايا الكبد على إعادة تجديد نفسها بعد تلفها ، كما أنها تحتوى على مادة صفراء تحمى المكونات الداخلية لخلايا الكبد (مثل الميتوكوندريا والميكروسوومات) من خطر الدهون المؤكسدة ؛ وأن تأثيرها الحامى للكبد أكثر فعالية بما لا يقاس مع تأثير فيتامين (E - H) .

إن الإنزيمات القوية والطاردة للسموم الموجودة في الكبد ، والتي تعمل على تفتيت المواد الكيماوية السامة والعقاقير تسمى بالسايتوكروم p₄₅₀ ، تقوى عن طريق أحد مكونات عشبة شوك مريم والذي يسمى بالسلبيين .

وقد توصلت إحدى الدراسات - التي استغرقت ثلاثة أشهر وأجريت على ٦٧ مريضاً مصابين بكل من التهاب الكبد المزمن ، وتسمم الكبد ، والتهاب المراة - إلى أن عشبة شوك مريم تقدم عوناً كبيراً لمن يعانون من أمراض الكبد تلك ، وقد توصلت الدراسة نفسها إلى أن مرضى تليف الكبد الناجم عن تناول الكحوليات يمكنهم مقاومة المرض بدرجة أعلى إذا تم علاجهم بها .

يمكن تناول عشبة شوك مريم في كبسولات تحتوى عليها مجففة ، أو كواحدة من مكونات مسحوق الليفافتون أو الليفافتون بلاس ، وتتراوح الجرعة ما بين ٥٠٠ إلى ٢٠٠٠ ملجم يومياً .

خرشوف البستان

تعرف عشبة خرشوف البستان أيضاً باسم (سينارا سكوليوموس) ، وهو أحد المقويات المرة بتأثيراته الحامية والنشطة للكبد . ويستخدم أيضاً كمنق للدم . وقد أثبتت الدراسات الطبية قيمته في تخفيض معدلات الكوليسترول

بالدم ، والبيوريا والنويتروجين الناتجين عن عملية التمثيل الغذائي ، ويستخدم أيضاً كمنشط لخلايا الكبد في حالات قصور وظائف الكبد والتلف الكبدي وأمراض الكبد وسوء الهضم ، والحمصوات ، والإمساك المزمن . يمكن استخدامه لمن يعانون البدانة المفرطة لتقليل معدلات الكوليسترون ثلاثي الجليسيريد . ويمكن استخدامه كمنظف في حالات الأمراض الجلدية ، وحالات التنفس الكريهة الرائحة ، وإفراز الجسم لرائحة نفاذة . يمكن تناول خرشوف البستان في كبسولات كعشب مجفف أو كأحد مكونات مسحوق الاليفاتون والذي يخلط مع العصائر . تترواح الجرعة ما بين ٣٠٠ إلى ٥٠٠ ملجم يومياً .

لحاء شجرة البوقيسا الغبراء

إن المسحوق الناعم الذي يتم إعداده من لحاء شجرة البوقيسا الغبراء له تأثير مهدئ ومسكن على الأغشية المخاطية الخاصة بالجهاز المعدى والمعوى . فهو يبعث على الشعور بالارتياح المؤقت من الحموضة المفرطة وترجيع السوائل الحمضية التي تنتج عن الاضطرابات في الهضم ، كما يفرز مسحوق البوقيسا الغبراء غشاء حول المناطق المتقرحة والملتهبة ، لذا فهو يستخدم في حالات التهابات الأمعاء والمعدة وأيضاً قرحات الاثني عشر . وتلك الأنواع من مشكلات المعدة والأمعاء منتشرة بين هؤلاء الأشخاص الذين يشكون من الكبد المسم واضطرابات في إفراز العصارة الصفراوية ، وهذا المسحوق يكون ذا فائدة قصوى في تلك الحالات ، سواء تم مزجه مع العصائر كما هو أو كأحد مكونات مسحوق مقو للכבד . تترواح الجرعة ما بين ١٥٠ إلى ١٠٠٠ ملجم يومياً ، لكن بوعبك أن تتناول أكثر من هذا عند الضرورة دون خوف .

الأطعمة المفيدة للكبد

يعتبر الجزر والبنجر هما أفضل الخضراوات بالنسبة للكبد ، لما يحتويانه من مضادات الأكسدة مثل البيتاكاروتين ، وغيره من الكاروتين ، والمواد الصفراء المعالجة والتي تعطى ذلك اللون لتلك الخضراوات . كما أن

مضادات الأكسدة الموجودة في هذه الخضروات ، ذات تأثير معالج ومنظف للכבד .

ويساعد الليسيثين الكبد في عملية التمثيل الغذائي للدهون ، ويعمل على خفض معدلات الكوليسترول العالية ، كما أنه يحتوى على الأحماض الدهنية الضرورية وفوسفات الديلكولين وكلاهما يساعد على حفظ الأغشية المحيطة بالخلايا في حالة صحية .

يمكن تناول كل من نبات الفصصه وأوراق الشعير لتنع كبدك قدرًا مرتفعاً من مادة الكلوروفيل ، وهي الصبغة الخضراء التي تلون النباتات بهذا اللون ، وتمكنها من تحويل الطاقة الشمسية إلى طاقة غذائية . ويعمل الكلوروفيل كمقوٍ ومنظف للכבד .

كيف تختار مقويات الكبد الجيدة ؟

هناك الكثير من مقويات الكبد متاحة حالياً ، كما أن الأطباء قد أدركوا مؤخرًا أن أمراضًا شائعة مثل السمنة ، والإرهاق الدائم ، ومشكلات الهضم ، وأمراض الحساسية ، كلها يمكن إرجاع سببها إلى قصور وظائف الكبد . لكنني شخصياً لا أحبذ تناول مقويات الكبد على شكل مستخلصات كحولية من الأعشاب ، وعلى وجه الخصوص إذا تم تناولها يومياً أو على مدى فترة طويلة بشكل ثابت ؛ لأن ما تحتويه من كحول ليس جيداً للكبد ، وأنا أفضل الاستعانة بأعشاب الكبد المجففة مخلوطة بمسحوق النعناع لإعطائها نكهة طازجة وحلوة . هناك بعض مقويات الكبد الممتازة في شكل كبسولات ومساحيق مثل الليفاتون الذي يحتوى على مزيج من الزباد ، والهندياء البرية ، وعشبة شوك مريم ، وخرسوف البستان ، ولحاء شجرة البوقيسا الغبراء ، والليسيثين ، وأوراق الشعير ، والجزر ، ومسحوق البنجر ، ومسحوق الفصصه . ومن الممكن خلطها مع العصائر الطازجة وعشب النعناع الطبيعي ، من أجل إضفاء نكهة طيبة عليه . وجميع مقويات الكبد الجيدة لابد أن تحتوى على حمض التورين الأميني ، انظر صفحة ٩٧ . وقوى الكبد عالي

الجودة الذي يحتوى على كل المكونات المذكورة سالفاً متوافر تحت ماركة تجارية "اللايفاتون" ، وهو متوافر في كبسول وفي شكل مسحوق .
للمزيد من المعلومات وللحصول على "اللايفاتون" اتصل بالرقم التالي ٧٠١٤-٨٨٨-٧٨٢١ أو بالانترنت على موقع : www.whas.com.au

تاريخ بعض الحالات المثيرة

حالة الحصوات المفقودة

كانت "جولييت" تعاني حالة شديدة من الإصابة بالحصوات ، وقد أتت إلى لفحصها أول الأمر عندما شعرت بأنها ليست على ما يرام بعد انقضاء عامين على إزالة حصوات المراة ، من خلال العملية الجراحية التي أجريت لها بفتح المراة ، وقد قام أطباء "جولييت" بالاستعانة بمنظر يسمى "منظار جوف البطن" لإجراء العملية ، وهكذا كان ندب الجراحة لا يكاد يرى . وخطاب أمل "جولييت" كثيراً بما أنها كانت تتوقع أن تتحسن حالتها وتخف آلامها بعد العملية الجراحية ، خصوصاً أنه تمت إزالة ٣٦ حصوة صغيرة . وبالرغم من هذا فقد اشتكت لى من انتفاخ البطن ، والإمساك ، وحرقة فم المعدة الناجمة عن الحموسة ، وازدياد وزنها بمقدار ٥ رطلاً ؛ فلا عجب إذن من شعورها بالإحباط !

وأسفرت اختبارات الدم التي أجريت لـ "جولييت" عن ارتفاع في معدل الكوليسترول (٢٦٢ ديسيلتر) كما كان هناك ارتفاع طفيف في معدلات إنزيمات الكبد والبيليروين . إن شكوكى حول قصور وظائف الكبد قد تأكّدت عن طريق تلك الاختبارات التي أجريت على الدم ، وفي الحقيقة إن الأعراض الظاهرة عليها كانت مطابقة لحالة كبد منهك ويحمل من العمل ما لا طاقة له به . على المرء بعد عملية إزالة الحصوات أن يولي كبده قدرًا زائداً من العناية ؛ لأنّه يكون عليه أن يبذل جهداً شاقاً في أوقات الوجبات بمعرّل عن المراة

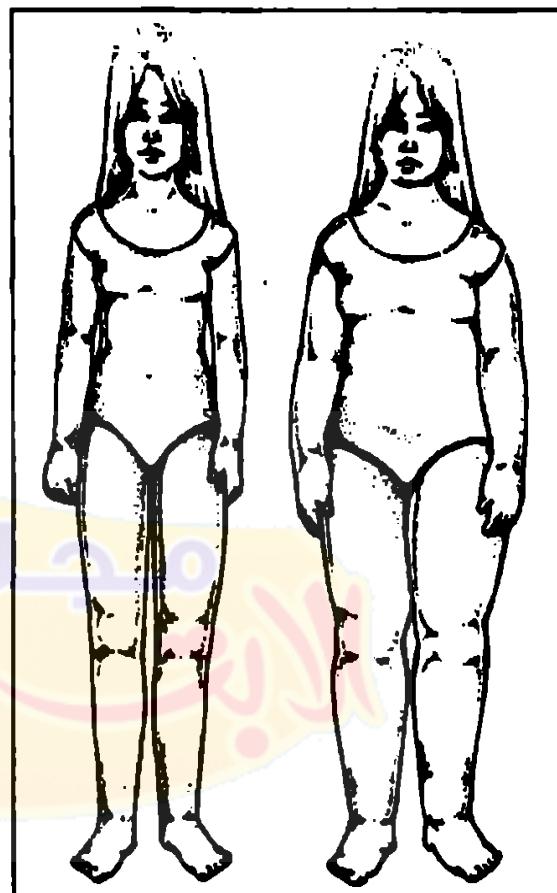
ليزود الجسم بالصفاء بالسرعة المطلوبة . وقد توصلت إلى أن الإصابة بحالة الكبد الدهني أكثر انتشاراً بعد عمليات إزالة المرارة .

ولقد كشف التاريخ الغذائي لـ " جولييت " عن حبها للأطعمة الدهنية مثل الأجبان ، والشيكولاتة ، ولحوم الضأن ومعلبات الكعك المحلي ، والأهم من كل ذلك هو قلة الأطعمة الطازجة والنبيئة في نظامها الغذائي . لقد كانت في أمس الحاجة إلى حمية تنظيف الكبد ، ولكم ارتاحت عندما أعطيتها خطة الأسبوع الثمانية لتتبعها ؛ لأنها كانت بحاجة لإنقاص وزنها فيما مضى دون أن يكون أمامها منهج علمي للتبعه . لقد كانت تخاف الحميات الغذائية كما أنها كانت تخشى تجوييع نفسها ، وهكذا أنفقت بعض الوقت لإخبارها أنها لن تضطر أبداً لتجوييع نفسها مع اتباع حمية تنظيف الكبد ، وأن المسألة ليست مسألة وضع محاذير حول تناول الطعام ، وإنما هي طريقة في الأكل للحفاظ على توازن عملية التمثيل الغذائي والارتياح من المعاناة .

عادت " جولييت " بعد الأسبوع الثمانية وقد فقدت من وزنها ٢٥ رطلاً ، وأخبرتني أن حالة الانتفاخ قد انتهت . كان معدل الكوليسترون لديها أقل من ١٩٧ ملجم لكل ديسيلتر ، كما أن اختبارات وظائف الكبد كانت عادية تماماً . وقد أخبرتني أنها ترغب في الاستمرار في حمية تنظيف الكبد لمدة ثمانية أسابيع أخرى ، وكانت متأهبة لتبدأه من جديد بما أنها أرادت أن تفقد المزيد من الوزن .

وفيما بعد حكت لي " جولييت " حكاية طريفة ولكنها مروعة عن تخلصها من حصواتها ، فقد أعطاها الطبيب الجراح ٣٦ حصوة صغيرة صلبة تحتوى على الأحماض الصفراء والكوليسترون ، لتحتفظ بها كتذكار بعد الجراحة . وكانت تحافظ بها خلال عودتها من المستشفى لنزلها بداخل كيس بلاستيكي .

وقد تركتها على المنضدة الجانبية حتى تريها لزوجها " توم " فيما بعد . وكان " توم " قد أعد لها مفاجأة حيث اصطحبها لمشاهدة فيلم ممتع ليدخل عليها البهجة بعد مرضها . وبعد أن عادا إلى البيت من السينما كانا يحتسيان مشروباً في غرفة المعيشة حيث ترافق لها صوت فرقشة غريبة ينبعث من غرفة النوم حيث وجدا لدهشتهم أن كلبهما الإيف روفوس كان يستمتع بفرقشة الحصوة الأخيرة . نعم لقد أكل روفوس الحصوات السبعة والثلاثين كلها ، حارماً " جولييت " من افتتانها بالعينة الباثولوجية . وعلى كل حال فقد ظل " روفوس " على خير حال ، ولم يظهر أن الحصوات قد أثرت عليه تأثيراً سيئاً . وهكذا فإن الحكمة المستفادة من هذه القصة " لا ترك حصواتك في المتناول ، ما دمت تريد حفظها ليراهما الأبناء والأحفاد " .



الشكل اللماوى : (يسار) الوزن النموذجي (يمين) وزن زائد .

تصفح موقع :

www.weightcontroldoctor.com

واكتشف طراز جسدك

دراسة تاريخ حالة خلل هرمونى

كانت " رامونا " في السادسة والعشرين من عمرها عندما جاءت إلى لفحصها ، حيث كانت تعاني لمدة طويلة من مشكلة عدم القدرة على إنقاص الوزن وخلل هرمونى . بالنسبة لهؤلاء الذين يعرفوننى جيداً قد يكونون على دراية بأننى قد أجريت العديد من الأبحاث في العلاقة بين نوع النظام الغذائي وشكل الجسم والخلل الهرموني . وإذا رغبت في التعرف على المزيد حول هذا الموضوع أنصح بالاطلاع على كتابي " The Body Shaping Diet " المنشور

في "أستراليا" من خلال مكتب الخدمة الاستشارية لصحة المرأة ، والنشر في "أمريكا" بواسطة الناشر "تيم وارنر" .

كانت البنية الجسدية لـ "رومانا" تتحذن النفط "المفاوى" وفي هذا النمط تكون بدينة عموماً مع سُكّ وانتفاخ في أطرافها وجزعها ، ويكون كاحلها ومرفقاها منتفخين ومتورمين ومتراهلين . وكانت تشكو من الحساسية بالإضافة إلى إفراز المخاط في جهازها التنفسى وهو ما يعد مطابقاً لحالة الجسد "المفاوى" . وكان وزنها ٣٠٠ رطل ، وكانت ثقيلة إلى درجة أنها كسرت ميزان الحمام الموجود في المنزل . كان وزنها يزداد منذ سنوات مراهقتها حينما كانت تزن ١٥٤ من الباوندات ، وكانت فتاة طويلة يبلغ طولها ٩ أقدام و ١٠ بوصات ولكن وزنها كان لا يتنااسب مع طولها (إن معامل كتلة جسمها بالنسبة لطولها كان ٤٥,٧) .

وكانت تشكو أيضاً انقطاع دورتها الشهرية لفترة أربع سنوات ، ونوبات الصداع ، والتهاب الثديين . فأجريت لها اختبارات دم فاكتشفت أن هرمون الغدة النخامية والمسمى "برولاكتين" أكثر ارتفاعاً من المعتاد مما يفسر قصور الطمث لأن ارتفاع معدلات البرولاكتين قد أوقف دورة البيض . كما كانت معدلات الكوليستيرون لديها قد ارتفعت لتصل إلى ٢٧٨ ملجم لكل ديسيلتر ، وارتفعت أيضاً إنزيمات الكبد ارتفاعاً طفيفاً . وعندما أجرينا مسحاً لمخها بأشعة مقطعيّة بالكمبيوتر لم يظهر ورم بالغدد النخامية وهو ما يجب أن يستبعد في حال حدوث ارتفاع في معدلات هرمون "البرولاكتين" .

لم تكن "رومانا" تعاني ببساطة سوى من البدانة إضافة إلى نظامها الغذائي السيئ مما أدى إلى الخلل الهرموني ، وقصور طفيف في وظائف الكبد . وكانت مرشحة للإصابة بمرض السكر مستقبلاً ، إذا لم تغير من نظامها الغذائي وتنقص وزنها . كانت حالتها مماثلة لحالة جدتها من جهة الأم التي كانت مصابة ببدانة شديدة ومرض السكر ، كانت المهمة الملقاة على عبء "رومانا" أن تخوض رحلة طويلة عبر إنفاص الوزن التدريجي وتغيير سلوكياتها الغذائية .

كانت "رومانا" تدمى تناول منتجات الألبان ، التي ظنت أنها جيدة من أجل عظامها بما أنها لم تكن تقوم بأية تدريبات بدنية . والجسد الذي

يتخذ الشكل "المفاوى" يكون حساساً لمنتجات الألبان ولا بد أن يتجنبها تجنبأً تماماً إذا كان المقصود هو إنقاص الوزن والشعور بالارتياح . كانت حمية تنظيف الكبد نموذجية لـ "رومانا" بما أنها خالية من منتجات الألبان ، كما أنها بحاجة إلى تحسين وظائف الكبد لديها كما ظهر من اختبارات دمها ، مادامت ستواصل إنقاص وزنها .

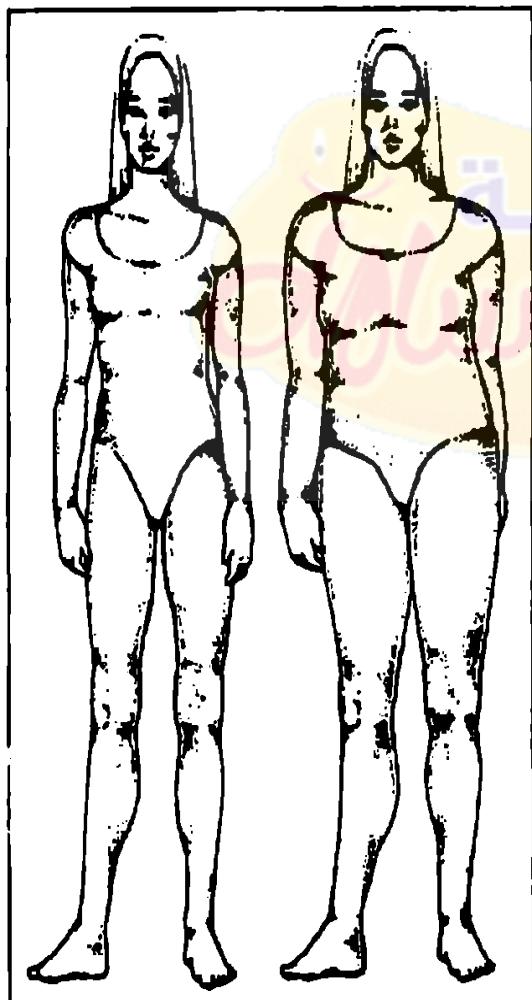
وخلال الشهور الستة التالية كانت "رومانا" تجىء لتابعة حالتها كل أربعة أسابيع ، وكنا قد توصلنا إلى قرار بأنها يجب أن تتبع حمية تنظيف الكبد وتلتزم بها أكثر من مدة ثمانية أسابيع ، بسبب مشكلة وزنها الخطيرة . بعد انقضاء خمسة شهور أسفرت اختبارات دمها أن وظائف الكبد لديها عادية ، وانخفضت معدلات البرولاكتين من ١٥٠٠ إلى ٣٥٠ واستبشرت برجوع الطمث المنتظم . لقد قام النظام الغذائي الحالي من منتجات الألبان بخفض البرولاكتين ، مما خلصها من الحساسية ومشكلة المخاط ، وجعلها تشعر بالحيوية والنشاط بدرجة أعلى بكثير من ذي قبل . كانت "رومانا" سعيدة بذلك ، ولم تكن تصدق ما أسمته بأنها "تذوب ذوباناً" وهكذا بدأت تشعر بعظامها تظهر من جديد من تحت جسدها الذي كان منتفخاً ومتورماً . وقد أخبرتني أنها اشتاقت لسنوات أن تكون لديها عظام مثل الفتيات الآخريات حتى يمكنها أن ترتدي ما تشاء من ملابس . وبانتهاء فترة الشهور الستة كانت قد فقدت ١٠٥ أرطال الهائلة وأصبح وزنها ١٩٥ رطلاً . قالت لي إنها تشعر الآن بأنها إنسانة مرة أخرى ، وأنها سوف تستمر على اتباع حمية تنظيف الكبد والنظام الغذائي الحالي من الألبان إلى الأبد .

إنه لأمر مشجع ومرض أنه قد تمت مساعدة حالة مثل حالة "رومانا" دون اللجوء إلى عقاقير مثل مثبطات الشهية أو الهرمونات ، لأنه على المدى البعيد سوف تضطلع بالأمر على خير وجه ما إن تستوعب كيف تحرص على التوازن ما بين نظامها الغذائي والتدريبات البدنية . نعم ، إن قوة حمية تنظيف الكبد هائلة ويمكنها أن تؤدي إلى إنقاص الوزن على المدى البعيد بشكل عالي الفاعلية لكل من الرجال والنساء ، في حالات البدانة الحادة ، ومن سيكون مستقبلاً لهم دون هذا كثيباً .

دراسة تاريخ حالة مرتبطة بسن اليأس

والآن وعلى افتراض أنك قد ولدتن في فترة الزيادة في نسبة المواليد التي أعقبت الحرب العالمية الثانية ، أي أنك قد ولدتن خلال حقبة الخمسينيات وأواخر الأربعينيات ، فقد وصلتن الآن كنساء إلى ما يسمى بـ سن انقطاع الطمث أو سن اليأس ، لذا فقد فكرت أنه من المناسب أن أورد تاريخ حالة لمريضة تبلغ من العمر ٤٤ عاماً ، وهي إحدى مريضاتي واسمها " جوان " ، وقد وجدت مجموعة كبيرة من النساء خلال فترة ما بعد انقطاع الطمث يعانين مشكلات تتعلق بالسيطرة على وزنهن .

وكانت " جوان " إحدى الحالات النموذجية لمريضات ما بعد انقطاع الطمث ، اللائي وجدن أنهن ما إن بدأن في تلقي العلاج البديل بالهرمونات (HRT) حتى ازداد وزنهن وبدأن في الإحساس بال الخمول . وكان نمط بناء جسد " جوان " هو شكل الرجل الآلي مما يعني أنها ذات شكل طفولي بأكتاف عريضة ، وذراعين وساقين تشكلها العضلات القوية ، وفخذين متلاصقين ومؤخرة مسطحة ولا يكاد يوجد خصر . وفي حالة المرأة التي لها شكل " الرجل الآلي " يكون الجزء مستقيماً من الجانبين دون أن يصبح الخصر مستدقأ للداخل . وغالباً ما تحدث الزيادة في الوزن على مستوى الجزء الأعلى من الجسم ، خاصة في محيط



شكل الرجل الآلي : (يسار) الوزن النموذجي (يمين) وزن زائد . تصفح موقع

www.weightcontroldoctor.com

واكتشف طراز جسدك .

الخصر ، ومن ثم يتكون ما يسمى بحديبة البطن أو " الكرش " . وتنزع النسوة من ذوات شكل " الرجل الآلى " إلى الشراهة في الطعام ، وتنجرف أكبادهن في العمل الشاق طيلة الوقت لهضم الأطعمة الدسمة والمشروبات الكحولية . إنهن يعشقن الجبن ، وأسماك الأنسوفة ، ورقائق البطاطس المحمصة والأطعمة المقلية ، وقد كانت " جوان " تتناول كل تلك الأصناف . وقد توصلت إلى أن أشخاصاً عديدين ممن لهم جسد على شكل " الرجل الآلى " يعانون كبداً دهنياً والذي تتعاظم احتمالات إصابتهم به وربما يقترن بارتفاع نسبة الدهون في الدم إضافة إلى أمراض الأوعية القلبية .

كانت " جوان " تتلقى نوعاً من العلاج الهرموني البديل (HRT) لا يتناسب مع نمط جسدها ، وكانت تتعاطى جرعات عالية بما يكفي من أقراص الاستروجين القوى ، وذلك خلال الوقت الذي أتت فيها لزيارتى أول مرة . إن الأنواع القوية من العلاج الهرموني البديل (HRT) أو الجرعات العالية منه يضع عبئاً ثقيلاً على كاهل الكبد ، الذي يتوجب عليه أن يبذل جهداً شاقاً من أجل تفتيت الهرمونات لإزالتها وطردتها من الجسم ، ومن شأن تلك الهرمونات القوية أن تحفز الكبد على إفراز كميات زائدة من بروتينات مثل عوامل التجلط مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ، وقد كان هناك ارتفاع في ضغط الدم ومعدلات الكوليسترول لدى " جوان " ، كما كان وزنها زائداً بـ ٣٠ رطلاً عن الوزن المثالى ، كما كانت تعانى من حالة احتباس للسوائل لا يستهان بها .

وقد فسرت ذلك بأن للعلاج الهرموني البديل أثراً مؤذياً على الكبد ، وما يجب أن نقوم به هو التوقف عن أقراص الهرمونات ، لتحسين وظائف الكبد لديها . ولأنها لم تكن ترغب في الإقلاع عن العلاج بالهرمونات مرة واحدة ، لذا فقد جعلناها تتحول إلى بقع جديدة تحتوى على مركبات هرمونية مثل الاستروجين والبروجيسترون . في حالة " جوان " كان الأكثر أماناً هو إخضاعها لأشكال أكثر طبيعية من العلاج الهرموني والتي يتم امتصاصها مباشرة داخل دورة الدم ، دون المرور بالكبد ، فهذا من شأنه أن يخفض العبء الملقى على الكبد ، ويقلل إمكانية زيادة الوزن بشكل أفضل عما كان الأمر عليه في حال تناول أقراص الهرمونات عن طريق الفم .

ولكي أعين " جوان " على إنناص وزنها وصفت لها " الـلـايفـاتـون " واتباع حمية تنظيف الكبد ، لقد اقتضى الأمر أربعة أشهر حتى تنقص وزنها بمقدار ٣٠ رطلاً التي زادتها خلال فترة ما بعد انقطاع الطمث . كما سعدت للغاية ببرؤية انخفاض معدلات ضغط الدم والكوليسترول مع التوازن الذي حققته حمية تنظيف الكبد .



الفصل السابع

الفلسفة العامة وراء حمية تنظيف الكبد

قبل انطلاقنا نحو وصفات الوجبات الشهية والمنظمة للكبد في حمية تنظيف الكبد ، سوف أعطيك فكرة عامة عن فلسفة حمية تنظيف الكبد حيث تقوم هذه الحمية على خبرة أعوام عديدة في معالجة الأمراض بالتداوي الغذائي ، والذي أثبتت فعاليته مراراً وتكراراً ، حتى في تلك الحالات التي لم يتمكن فيها الطب التقليدي من أن يقدم للمريض إلا أقل القليل . وقد نجحت في الاستعانة بهذه الحمية لاستعادة الصحة في حالات لمرضى مصابين بمشكلات صحية متعددة كالبدانة ، وتلف الكبد الناجم عن الكحوليات ، وحالات قصور الجهاز المناعي مثل أنواع الحساسية الحادة ، وأمراض المخاعة الذاتية ، ونوبات الصداع ، والإرهاق المزمن ، والاكتئاب ، والأمراض الجلدية ، والتهاب المفاصل ، والإمساك المزمن ، والقولون العصبي ، والتهاب القولون المصحوب بالقرح ، وداء " كرون " ، والتهابات الأمعاء المتكررة ، والإصابة بفطر " الكانديدا " ، والتعرض المفرط للمواد السامة مثل المبيدات الحشرية والعقاقير ، إضافة إلى ذلك تستطيع حمية تنظيف الكبد غالباً أن تعيد النشاط والحيوية لهؤلاء الذين يعانون من تدهور الحالة الصحية بوجه عام دون سبب معروف ، وهو أمر بالغ الأهمية لأن الكثير من هؤلاء يشعرون بالإرهاق والحساسية - وتزداد مشقة هذه الحالة وصعوبة احتمالها عندما لا يمكن التوصل إلى سبب ما ولا يلوح في الأفق أى خلاص متوقع منها .

١

إن الكبد السليم يحتفظ بالجسد نظيفاً وصحيّاً ، حيث إنه يحمي الجهاز المناعي من العمل أكثر مما يحتمل ، كما أنه لا غنى عنه لعملية التمثيل الغذائي والتحكم في وزن الجسم . إن القصور في وظائف الكبد ، حتى ولو كان بدرجة طفيفة ، يمكنه أن يؤدي إلى مشكلات صحية متنوعة مثل تلك التي ذكرت آنفاً . وعن طريق تحسين وظائف الكبد بهذه الحمية ومقويات الكبد المتنوعة ، يمكن أن تزول مخاطر تلك المشاكل الصحية العديدة التي تبدو أحياناً غير مرتبطة ببعضها البعض ظاهرياً ، كما أنها تمنع احتمالات الإصابة بها ، أو على الأقل ، تحد منها بدرجة هائلة .

إن الحمية التي وضعتها لتنظيف الكبد سوف تتيح لك إنقاص وزنك والشعور بقدر أعلى من الطاقة مهما تكن قد جربت حميّات أخرى قد تركتك محبطاً وزادت وزنك أكثر من ذى قبل . لكن هذه المرة ستكون مفاجئة ، يمكنني أن أؤكد لك هذا ، فسوف تجعلك حميّة تنظيف الكبد نحيفاً ومعافياً للصحة .

سوف تعمل هذه الحميّة لصالحك ولصالح أي شخص يعاني مشكلة مع البدانة ، وهي الخطة العلمية الوحيدة التي وضعت من قبل طبيب بغرض تحسين وظائف الكبد ، وفي الجزء الأول من هذا الكتاب جعلتك ترى كيف أن الكبد هو العضو الأهم في عملية التمثيل الغذائي وهو كذلك العضو الوحيد في الجسد الذي يوسعه ضخ الدهون خارج الجسم . إن مفتاح إنقاص الوزن الناجح والاحتفاظ به عند الدرجة المثالية هو تنشيط وظائف الكبد ، وهو ما لا يصعب القيام به إذا توافرت لك المعلومات الموجودة في هذا الكتاب .



أتمنى حقاً أن تجد في سرد تاريخ حالات عديدة لمرضى الذين اتبعوا حمية تنظيف الكبد وأسفرت عن نتائج باهرة (راجع الصفحات من ١٠٥ إلى ١١٢) ما يلهمك ويحفزك . لقد قمت بتحيين أسماء المرضى لدواع أخلاقية ، لكن تفاصيل تاريخ تلك الحالات صحيحة وواقعية . وبعض منها يصل إلى الروعة جداً قد يبتعد بها عن الواقع ، ولهذا لابد أن أعترف أنه خلال الفترة الأولى من وصفي حمية تنظيف الكبد كعلاج كنت مندهشة اندهاشاً بالغاً للنتائج الطبيعية التي يتحققها مرضى من هذه الحمية . بعض هؤلاء المرضى كانوا يجدون اندهاشياً أمراً مسلياً والبعض الآخر عرض أن يكون ضيقاً في برنامجي الإذاعي لكي يخبروا الآخرين بما حققوه من نجاح . وبعد هذا البرنامج كنا نلتقي على الدوام المئات من الاستفسارات ، الأمر الذي حفزني لوضع حمية تنظيف الكبد في كتاب مناسب .

لهذا كله فإن بوسعي الشروع في اتباع حمية تنظيف الكبد بحماس وثقة هائلين ، ويسري أن ألتقي أخيراً منك بعد انتهاء فترة الأسابيع الثمانية لأعلم بنجاحك . وها هو بريدى الإلكتروني : usahelp@qwest.net

دعونا نتحدث عن الطعام

سوف تستمتع بالطعام المدرج في حمية تنظيف الكبد ؛ لأن الوصفات خفيفة ومتوازنة غذائياً وذات نكهة طيبة . وقد عملت مع نساء عديدات وهن طاهيات ممتازات ، من أجل أن نعد لك هذه اللذائذ الموجودة في الحمية . والنساء الرائعات اللواتي ساعدنني في إعداد حمية تنظيف الكبد وجعلتها رحلة ممتعة هن : " وندي ماوسن " طاهية لا يعلى عليها ، " بفرلي كليرك " استشارية لياقة بدنية ، وشقيقة " مادلين ماكري " ، و " فلورنس توماس " ، و " كي تونكين " - وكما قلن فإن التنوع هو توابل الحياة ، لهذا فإنك لن تمل أبداً عند تناولك أطعمة الحمية .

أعدت حمية تنظيف الكبد بحيث تكون يسيرة للغاية ولا يصعب اتباعها ، مما يزيد احتمالات نجاحك . ولا حاجة لأن تذكر القواعد المعقّدة لإعداد الأطعمة ، كما أنك لست مضطراً لتجشم عناء حساب كل سعر حراري أو كل

جرام من الدهون . كل ما عليك هو الاسترخاء واتباع قائمة الطعام المدرجة في الحمية التي تستمر لثمانية أسابيع . إذا كنت بعيداً عن المنزل أو لم تستطع العثور على هذا الكتاب ، أو ليس لديك وقت للطهي ، فمازال بمقدورك البقاء لاتباع الحمية بالالتزام بالمبادئ الأثنتي عشر الحيوية والواردة في الصفحات من ٦٥ إلى ٩٥ ، حتى عودتك للظروف العادبة .

إذا حدث لسبب ما أن أعرضت عن الحمية ورحت تتناول الجبن أو الشيكولاتة لمدة ٢٤ ساعة ، أو أفرطت في شرب الكحوليات ، فلا تشعر بالإحباط ! فكل ما عليك هو أن تعود للحمية وتضيف يومين آخرين لثمانية أسابيع . يمكنني أن أسمعك تتساءل : " لماذا أضيف يومين آخرين رغم أنني أعرضت عن الحمية ليوم واحد فقط ؟ والإجابة هي أنك عندما تنقل كاهلك بذبك بالدهون ، أو السكر أو الكحول خلال منتصف طريقك في اتباع الحمية فإن ذلك يؤدي إلى اضطراب عملية التمثيل الغذائي بقدر أعلى مما لو تناولت هذه الأشياء نفسها في الظروف العادبة .



الفصل الثامن

خطة تناول الطعام خلال الأسابيع الثمانية

إن حمية تنظيف الكبد هي خطة تناول طعام لمدة ثمانية أسابيع ، وهي تمنحك مجموعة متنوعة من الوجبات الغذائية المتوازنة ، وستكون بحاجة للالتزام بالحمية على مدار ثمانية أسابيع من أجل التنظيف الكلى ولاستعادة حيوية كبدك ونشاطه ؛ ومع ذلك فإنه من الأكثر أمناً أن تستمر على اتباعك للحمية لمدة أطول إذا وجدت أنك بحاجة للمزيد من إنقاص الوزن عند نهاية الأسبوع الثمانية . إن مقدار نقصان الوزن عبر فترة الأسابيع الثمانية هو ٢٢ رطلاً ، ولكن يمكن لهذا المقدار أن يزيد على ذلك لدى بعض الأشخاص . وقد توصلت إلى أن مقوى الكبد الجيد (انظر صفحة ١٠٤) يمكنه أن يزيد من مقدار نقصان الوزن لتأثيره على تحسين وظائف الكبد . يعود بعض الأشخاص لحمية تنظيف الكبد مراراً وتكراراً للاحتفاظ بوزن مثالى ، وكذلك لأنهم يشعرون بحالة طيبة جداً فترة اتباعهم . وإنه لأمر آمن تماماً اتباع هذه الحمية بشكل مستمر ، بل إن اتباعها جد مفيد ، خاصة إذا كنت تعانى من أحد أمراض الكبد أو مشاكل في الجهاز المناعي ، بحيث يمكنك تنويع قائمة طعامك كما يحلو لك .

بعد أن تنتهي من خطة الأسابيع الثمانية ، أقترح عليك أن تستمر في تناول طعامك بطريقة " مراعية للكبد " وذلك بالالتزام بالإرشادات الأساسية والحرص على المبادئ الحيوية الائتمى عشر لتنظيف الكبد الموجودة في

الصفحات من ٦٥ إلى ٩٥ ، فهذا من شأنه أن يحفظ وزنك تحت السيطرة وأن يرفع مستويات الطاقة العامة لديك . وإذا بدأ وزنك يزداد فإنك غالباً ما تتناول مقداراً مفرطاً من الدهون وأقترح عليك العودة للحمية لثمانية أسابيع أخرى ، إن حمية تنظيف الكبد طريقة عظيمة لتناول الطعام لكل من الرجال والنساء . والعديد من الرجال الذين كانوا يفرون في شرب الكحوليات وجدوا فيها وسيلة ممتازة لإراحة أكبادهم .

إذا كنت تعاني أياً من المشكلات الطبية المزمنة مثل مرض السكر ، وتجلط الدم ، أو الكلي ، فما عليك إلا اتباع حمية تنظيف الكبد تحت إشراف طبيبك الخاص ، ولم تصمم الحمية للنساء الحوامل أو المرضعات ، ومنهن احتياجات غذائية خاصة ؛ لذا عليهن استشارة أطبائهن أو إخصائيي التغذية . الأسبوعان الأولان من الحمية يتسمان باللطف وغير عنفيين عند التحول فيها عن الأطعمة المعتادة ، لأنه قد يوجد بالكبد درجة عالية من المواد الدهنية المتراكمة والسموم ، ولا يجب التخلص من تلك المواد من خلال دورتك الدموية بسرعة قصوى ، حيث إن هذا يسبب رد فعل مزعجاً في عملية إخراج الفضلات .

الأسبوع الأربعه الوسطى لحمية تنظيف الكبد تتطلب المزيد من الحرص ، لأنه بحلول تلك الفترة ستكون أنت وكبدك قد اعتدتما الغذاء منخفض الدهون وسوف تشعر بقدر أعلى من النشاط . عليك المثابرة وبذل الجهد خلال هذه الأسبوع العاشرة ، فإن هذا ضروري من أجل التنظيف الحقيقي للكبد ، إذا كان مقصداً هو تحفيز عملية التمثيل الغذائي الخامدة لديك ، وتسرع إنقاص الوزن . وإذا شعرت بارهاق طفيف أو انتابك بعض الصداع فيرجى تناول المزيد من الماء لإزالة تلك السموم وطردها خارج الجسمثناء هذه الفترة الحاسمة .

الأسبوعان الأخيران لحمية تنظيف الكبد أقل تطلباً للعناية والجهد من الأربعة أسابيع الوسطى ، لكنهما يتطلبان حرصاً أكثر من الأسبوعين الأولين ، وذلك لأنك بحاجة إلى القيام بنقلة لينة للعودة إلى الطريقة العادلة في الأكل بعد أن تنتهي من حمية تنظيف الكبد .

ومرة أخرى أنسحك بالالتزام بالمبادئ الائتني عشر للكبد الصحي ، الواردة في الصفحات من ٦٥ إلى ٩٥ ، خاصة بعد إتمامك للأسابيع الثمانية ؛ لأنه ينبغي عليك الحفاظ على حيوية عملية التمثيل الغذائي عن طريق الحفاظ على الكبد معافي صحيًا .

خلال اتباعك لحمية تنظيف الكبد سوف تأكل الكثير من الفواكه والخضراوات النية من منظفات الكبد وحوالى ٤٠٪ من نظامك الغذائي سيكون من الفواكه والخضراوات النية . وعلى وجه الخصوص ، تلك الخضراوات ذات الأوراق داكنة الخضراء ، والبرتقال ، والفواكه ذات اللون الأحمر ، والخضراوات التي تحتوى على الإنزيمات الحية والمضادات الحيوية الطبيعية ، والكلوروفيل ، ومواد الكاروتين ، والمواد الصفراوية الحيوية ، تلك المواد التي سوف تداوى كبدك وتنظف الأمعاء .

سوف تعمل الخضراوات والفواكه النية على التقليل من الحموضة المفرطة ، بما أنها سوف تجعل الأساس الحمضي للكيمياء الحيوية في جسدك يميل ميزانه نحو القلوية بقدر أكبر ، وهو أمر له أهميته القصوى لهؤلاء الذين يعانون التهابات مفرطة .

لا يتناول معظم الناس كفايتهم من الفواكه والخضراوات النية ، وسوف تشجعك هذه الحمية على القيام بهذا بما فيها من وصفات لإعداد سلطة شهية ، وسوف تعلمك كيف تعد تلك الأطعمة بطريقة مثيرة للشهية . وهناك تتبيلات طيبة لإعداد السلطة والتي ستجعلك تقع في غرام أطباق السلطة إلى الأبد !

مصادر البروتين في حمية تنظيف الكبد هي البقول ، والبذور ، والكسرات في تركيبات متنوعة ، الأسماك والأطعمة البحرية ، جنباً إلى جنب البيض والدجاج المربي في مزارع مفتوحة طبيعية ، وليس هناك أنواع أخرى من اللحوم أو منتجات الألبان يمكن تناولها خلال حمية تنظيف الكبد .

وعلى الرغم من أننى لم أدرج اللحوم الحمراء ولحوم الدواجن (فيما عدا دجاج المداعى الطبيعية) فى قائمة أطعمة حمية تنظيف الكبد إلا أننى لا اعتبرها أطعمة غير صحية إذا ما تم تناولها باعتدال (لنقل من ثلات إلى أربع

مرات أسبوعياً) . وإذا ما تناولت تلك اللحوم فاستعن دائمًا بأنواع منخفضة الدهون وانزع منها كل الدهون ، ولا تقلها أو تطبخها في الدهن .

أثناء الأسبوع الأربع الوسطى للحمية فإن هناك المزيد من الوجبات النباتية وغير مسموح باللحوم أو صفار البيض .

يكون الإفطار على وجه العموم خفيفاً ويشتمل على فاكهة نيئة وطحين الحبوب مع الصويا والأرز أو عصارات اللوز .

بالنسبة لهؤلاء من يحبون وجبات الإفطار أو ينفقون كثيراً من الطاقة البدنية خلال النهار ، فقد ابتكرنا لهم عجائن شهية من الفواكه ، وشطائر فول الصويا ، والكعك المصنوع منزلياً ، حتى يختاروا من بينها .

إذا كنت تعاني مرضًا بالكبد أو تشعر بأن عملية التمثيل الغذائي خاملة لديك جداً فإنه يمكنك أن تقصر طعامك على الفواكه النيئة والعصائر الطازجة في الإفطار ، فهي أفضل العناصر من أجل تنظيف الكبد على الإطلاق . وهذا يماثل حمية المواد الطبيعية النيئة حيث لا يتم تناول سوى الأطعمة النيئة حتى موعد الغداء .

ومع هذا فإن حمية تنظيف الكبد تمنحك قدرًا أعلى من التنوع بالنسبة للإفطار خصوصاً للأشخاص الذين يحتاجون لبذل جهد بدني في فترات الصباح . وبالنسبة لهؤلاء الذين يعانون انخفاض معدل السكر في الدم غالباً ما يكون ضرورياً لهم في فترة الضحى أن يختاروا إحدى وجبات الإفطار الأكثر إشباعاً من قائمة الإفطار التي تحتوي على بروتينين جنباً إلى جنب بعض الفواكه النيئة ، وعن طريق تناول بعض البروتين في الإفطار فإن معدلات السكر في الدم ستكون أكثر استقراراً لديك .

إذا رغبت أن تنقص وزنك بمعدل أسرع ، أو إذا كان وزنك زائداً وترغب في فقد الكثير منه ، لنقل أكثر من ٤٤ رطلاً ، فإن الاقتصار على الفواكه النيئة والعصائر الطازجة بالنسبة للإفطار يعد خياراً أكثر فعالية . يستمتع الكثير من الناس استمتاعاً حقيقياً باتباع حمية تنظيف الكبد لما تمنحكه من خيارات عديدة جداً ، ويمكنهم كذلك أن يكونوا برنامجاً غذائياً من بين قوائم أطعمتها بما يتاسب ومتطلباتهم الشخصية .

كذلك فإن وصفات الغداء ووصفات العشاء يمكن أن يتم التبادل فيما بينها ، وعلى هذا فإذا كنت تحب غداء كبيراً فقد تستعين بإحدى وصفات العشاء ، ثم تستخدم وصفة الغداء الأخف للعشاء . وإذا رغبت في وجبة مشبعة فإن أمامك الشوربة والطبق الرئيسي أو طبقاً رئيسياً متبوعاً بصنف حلوى . في حمية تنظيف الكبد ينبغي عليك ألا تتناول أكثر من صنفين في الوجبة الواحدة ، فإن الزيج من الطعام سواء كان دسماً أو خفيفاً يشكل عبئاً ثقيلاً على كاهل الكبد .

هناك تنوع كبير في الأطباق الرئيسية وأطباق الشوربة حتى تختار من بينها ، وإذا لم تكن تشعر بجوع شديد ، فاقتصر عليك أن تختار بدلاً خفيفاً مثل السلطة أو شطيرة السلطة ، أو طبق واحد لا أكثر لفتح الشهية الخاصة بنا لتنظيف الكبد . تذكر أن المبدأ الأول للكبد هو أن تنتص إلى جسدك (انظر صفحة ٦٥) . إذا حان وقت الغداء أو العشاء ولم تكن تشعر بأى جوع مطلقاً فاكتف بتناول السلطة أو عصير ، فقد يكون كبدك منهكاً في العمل لكي يمحو كل تلك المواد الدهنية والسامة المتراكمة منذ أعوام من عادات الطعام السيئة . وانه لعمل شريف وشاق فلا تدعه . وتذكر أنه من المقبول أن تفوت مواعيد الوجبات مادمت غير جائع ، فالملحوقات التي تأكل أقل تعيش أطول . لا تشعر بالذنب إذا تجاهلت موعد إحدى الوجبات ، فما عليك إلا تناول عصير أو ثمرة فاكهة أو سلطة بدلاً من ذلك . فلطالما استخدم الصيام منذ أزمة موغلة في القدم كوسيلة لاستعادة الصحة والشباب .

تشمل حمية تنظيف الكبد الحلويات ، بما أن بعض الأشخاص لابد أن يتناولوا شيئاً حلواً ليتموا وجباتهم المسائية . لدينا هنا حلوي سلاطة الفواكه البسيطة وكذلك بعض أطباق الحلوي الشهية بل والعجيبة في حمية تنظيف الكبد ، ولكنها ليست عجيبة بالقدر الذي يوقف عملية تنظيف الكبد .

إذا شعرت بالامتلاء بعد تناول الطبق الرئيسي فإنني أقترح عليك أن تكتفى بالفاكهة النيئة كحلوى ، أو أن تغفلها كلياً . وتذكر أن تستجيب لشعورك الحقيقي بالجوع وليس لجوعك العقلى أو الزائف .

لا بأس بالأطعمة الخفيفة ما بين الوجبات عندما تكون جائعاً ، ففي حمية تنظيف الكبد يمكنك أن تتناول ثلاث وجبات رئيسية كحد أقصى مع وجبات

صغيرة بينها ، ومع هذا فأقترح ألا تتناول الأطعمة الخفيفة لأكثر من مرتين أو ثلاث ، خاصة إذا كنت تحاول إنقاص وزنك .

قد تشتمل الأطعمة الخفيفة على جزر غير مطهو وأعواد الكرفس ، أو برتقالة ، أو تفاحة ، أو حفنة من اللوز النبئي ، أو البندق النبئي ، أو البذور ، والزبيب . إحدى الوجبات الخفيفة الأخرى التي يمكنك تناولها هي كعكة الأرز المحلاة بالأفوكادو أو الحمص .

وبدلاً من تناول وجبة خفيفة فلماذا لا تتناول عصيراً طازجاً؟ جرب الجزر ، الكرفس ، البنجر ، التفاح ، السبانخ ، وجذور الزنجبيل الطازج ، وأعد تنوعات على تركيباتها المختلفة ، سوف تكون بحاجة إلى ماكينة إعداد عصائر من نوعية جيدة خلال فترة اتباعك لحمية تنظيف الكبد ، بما أن العصائر الطازجة معالج فعال للكبد ومزيل للسموم . تعدد العصائر الطازجة أفضل الوجبات الخفيفة على الإطلاق في حمية تنظيف الكبد . إذا كانت معدتك حساسة أو ترغب في زيادة ما تتناوله من سوائل ، فخفف العصائر بالماء النقى أو مكعبات الثلج ، أو كليهما معاً .

وتذكر أن هناك وجبات خفيفة معينة غير منظفة للكبد ونقتصر عليك تجنبها ، وهى : جميع منتجات الألبان ، على سبيل المثال اللبن المبستر ، الزيد ، الجبن ، الكريمة ، الزبادى ، الآيس كريم المصنوع من الحليب ، الشيكولاتة ، شرائح البطاطس المقلية ، البطاطس المقلية على الطريقة الفرن西ة ، عيدان البسكويت الملحنة ، المكسرات الملحنة أو المحمصة ، اللحوم المحفوظة ، الكعك أو البسكويت الحلو ، أو أى شيء يوجد فى عبوة محملًا بالمواد الكيماوية ، والأملاح والدهون الضارة . فإن تلك الأشياء سوف تنزل بكبدك هزيمة منكرة .

خطة القائمة الأساسية

إن قوائم الأطعمة في حمية تنظيف الكبد يسيرة وسهلة الاتباع . وهي تنقسم إلى ثلاثة أقسام :

١. القسم الأول - الأسبوعان الأولان :

وهي القوائم الواردة في الصفحات من ١٢٦ إلى ١٣٥ . هناك الكثير من وجبات الإفطار ، والغداء ، والعشاء المختلفة لاختيار من بينها ، ويكون أمامك تنوع وفيه . في الصفحات التالية إشارة لأرقام صفحات جميع وصفات هذا القسم وسوف ترد جميع الوصفات بالتفصيل في جزء تال في الكتاب .

٢. القسم الثاني - الأسابيع الأربع الوسطى :

وهي القوائم الواردة في الصفحات من ١٣٥ إلى ١٤٥ . فإن هناك الكثير من وجبات الإفطار ، والغداء ، والعشاء المختلفة ، حتى تختار من بينها ، ويكون أمامك تنوع وفيه . في الصفحات التالية إشارة لأرقام صفحات جميع وصفات هذا القسم وسوف ترد جميع الوصفات بالتفصيل في مؤخرة الكتاب .

٣. القسم الثالث - الأسبوعان الأخيران :

وهي القوائم الواردة في الصفحات من ١٤٦ إلى ١٥٥ . هناك الكثير من وجبات الإفطار ، والغداء ، والعشاء المختلفة لاختيار من بينها ، ويكون أمامك تنوع وفيه . في الصفحات التالية إشارة لأرقام صفحات جميع

وصفات هذا القسم وسوف ترد جميع هذه الوصفات بالتفصيل في مؤخرة الكتاب .

لا يجب عليك أن تجرب كل الوصفات ، وإذا كان من بينها ما لا تميل إليه فيمكنك حذفه ، وإذا كانت هناك وصفات تحبها أو تجعلك سعيداً فإنه يمكنك أن تكررها في سياق القسم المناسب من الحمية . وتذكر أنه يجب الالتزام بوجبات كل قسم على حدة في أثناءه ، وبعبارة أخرى فلا تتناول وصفات القسم الأول (الأسبوعان الأولان) أثناء القسم الثاني (الأسبوع الأربعه الوسطى) إلا فلسفه تبطئ من عملية تنظيف الكبد .

خطة قوائم حمية تنظيف الكبد

القسم الأول – الأسبوعان الأولان

وجبات الإفطار - القسم الأول

أول شيء مع طلوع النهار اشرب كوبين من الماء النقى مع عصير الليمون الطازج سواء كان ليموناً حلواً أو مالحاً ، أو عصير البرتقال ، من أجل تنظيف الكبد . بعد ذلك بربع ساعة تناول عصير الخضروات الطازجة المعد من الجزر ، والكرفس ، والبقدونس .

يمكنك تناول أي مما يلى :

١. سلاطة الفواكه الطازجة المعدة من فواكه الموسم . يمكنك إضافة حوالي ٣ أو ٤ ملاعق كبيرة من مزيج بذر الكتان وبذر عباد الشمس واللوز (LSA) (انظر صفحة ٢١٥) لأنه سيمنحك البروتين وأليافاً إضافية ، يمكنك أيضاً

إضافة ٤ أو ٥ ملاعق كبيرة من كريمة الفاكهة أو جوز الهند (انظر صفة ٢١٦) .

٢. فطيرتان كاملتان من الدقيق (انظر صفة ٢٢٣) والتي من الممكن إضافة الفواكه الطازجة إليها أو الليمون أو عصير البرتقال مع العسل ، والمكسرات المقطعة ، أو بعض من مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) .

٣. المخroc السريع (صفة ٢١٣) خيار عظيم إذا كنت ترغب في إفطار سريع وخفيف وسهل الهضم .

٤. المخبوزات مثل الموزلي المعد منزلياً أو غير المحلى ، خاصة النوع (K) ، أو حبوب الشعير المطبوخة ، استخدم حوالي أوقية ونصف من الطحين . استخدم الصويا أو اللوز أو عصارة الأرز . يمكنك إضافة الموز الطازج ، أو التفاح ، أو المشمش إلى المخبوز إذا رغبت في ذلك ، ومن ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة من مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) للمزيد من البروتين .

٥. اثنين أو ثلاثة من شرائح التوست المعدة من القمح كامل الحبة ، أو الحنطة السوداء ، أو عجينة قمح الجاودار المختمرة ، أو أية أنواع أخرى من الخبز عالي الجودة من متاجر الأطعمة الصحية . قد تتناول معه شيئاً مثل الطحينة ، أو العسل أو مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) ، أو الموز ، أو العسل أو وصفتنا الخاصة بجيلى المشمش (صفة ٢١٥) . يمكنك أيضاً أن تستخدم وصفتنا لمزيج الزنجبيل والأناناس (صفة ٢١٦) . أو الموز المهروس مع فاكهة العنبر البري وعصير الليمون ، أو شرائح الموز المضاف إليها فاكهة الكيوي المضاف إليها مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) ، يرجى تجنب أصناف الجيلي والمربى والأطعمة التجارية المحفوظة .

إذا كنت تفضل ذلك فإنه بإمكانك إضافة طبقة رقيقة ذات نكهة على خبز التوست من بيض المزارع المفتوحة المسلوق أو الناضج في الماء المغلي ، (صفحة ٢٤٣) أو الطماطم المشوية (٢٤٥) ، أو أسماك السردين ، السلمون ، التونة ، أو عيش الغراب الطازج الطهور (صفحة ٢٤٥) . وهناك طبقة أخرى لطيفة من أجل التوست وتتكون من الأفوكادو المقطع وهو طازج مع قطرة من عصير الليمون الحلو أو صالح ، أو البصل الأخضر المقطع إلى شرائح رقيقة ، واللفلف الأسود . وصلصتنا اللذيذة من مزيج التوفو (صفحة ٢٦٦) تعد أيضاً لطيفة من أجل التوست .

٦. الفطائر بنكهة التفاح أو الموز والجوز (صفحة ٢١٨ و ٢١٩) . أقترح عليك أن تتناول ثمرة أو اثنتين من الفاكهة الطازجة مع فطيرة أو اثنتين .

٧. سلطانية من الأرز البني المطبوخ (حوالى أوقيتيين ونصف) مع جنين القمح وثلاث ملاعق من بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) ، وعصارة فول الصويا والفاكهه الطازجه مثل الموز والفراولة ، أو الزبيب .

٨. الشطائر المحشمة (صفحة ٢٢٢) الملحة عظيمة في الشتاء ويمكنك أن تتناول إلى جانبها سلاطة الخضروات النيئة ، المكونة من الطماطم الصغيرة والجزر .

٩. برج فول الصويا (صفحة ٢٢٠) إلى جانب سلاطة الطماطم الصغيرة والخيار والجزر .

١٠. التوفو المخفوق (صفحة ٢٤٤) إلى جانب سلاطة الطماطم الصغيرة وشرائح الجزر والتفاح المقطع إلى شرائح .

وجبات الغداء - القسم الأول

يمكنك تناول أي مما يلى :

١. الشطائر المخبوزة من خبز القمح كامل الحبة ، أو خبز عجين قمح الجاودار المتحمض ، خبز الأرز ، خبز الذرة ، خبز الأعشاب والزيتون ، خبز الجوز ، أو أي نوع من الخبز عالي الجودة المتوافر في متاجر الأطعمة الصحية ، ويمكنك أن تنشر على الخبز الأفوكادو ، الطحينة ، أو معجون الحمص (صفحة ٢١٦) . تجنب استخدام أي زبد حيواني أو نباتي .

لحسو الشطائر ، استخدم الجزر الطازج المبشور بشراً ناعماً ، والكوسة النيئة ، والبنجر النئ ، والقرع الشتوى النئ . يمكنك أن تضيف الأسماك المعلبة مثل السردين ، التونة ، السلمون الأحمر أو الزهري ، حسب الرغبة .

وهناك حشو آخر صحي ولذيد هو التوفو (صفحة ٢١٦) .

هناك أنواع أخرى مقترحة من الحشو هي التوفو مع الجزر المبشور والزبيب الذهبي ؛ أو التونة مع الجزر المبشور ، الخس المقطع حلقات البصل الأحمر ، قطع الدجاج المرباة في المراعي المفتوحة ، الطماطم ، البصل ، الخس ، النعناع الطازج المقطع ؛ أو شرائح البيض المسلوق سلقاً كاملاً والمجلوب من المراعي المفتوحة مع الخس والخيار ؛ أو شرائح الأفوكادو مع البروكلي المبخر والطحينة والجزر المبشور والمشمش المجفف .
ولإضافة النكهة إلى الشطائر يمكنك أن تستخدم الفلفل الأسود الطازج المطحون أو الفلفل الرومي ، الكزبرة المقطعة ، الكراث ، البصل الأخضر .

٢. سلاطة الأفوكادو ، البرتقال ، وعيش الغراب (صفحة ١٧٦) يمكنك أن تتناول شريحة أو اثنتين من الخبز مع هذا المزيج ، مع بيضة مسلوقة سلقاً كاملاً من المزارع المفتوحة الطبيعية أو ٣ أوقية من التونة المعلبة .

٣. سلاطة الأطعمة البحرية بالتوابل (صفحة ١٨٢) إلى جانب سلاطة من الجزر المبشور ، البنجر ، شرائح الطماطم والخيار .
٤. التونة وسلاطة المكرونة (صفحة ١٩٠) .
٥. سلاطة التفاح ، الجزر ، البنجر (صفحة ١٩٥) مع نصف صدر دجاجة منزوعة الجلد مرباة في المزارع المفتوحة .
٦. سلاطة البطيخ الأصفر مع صدور الدجاج (صفحة ١٩٤) .
٧. شوربة البطاطس والكراث (صفحة ١٩٨) مع شريحة من الخبز المفطى بالأفوكادو المهروس ومزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) إلى جانب القليل من سلاطة الكرفس ، الطماطم ، والتفاح المقطع شرائح .
٨. شوربة اليقطين (صفحة ٢٠٨) مع شريحة خبز مغطاة بالطحينة والكريمة ، الكراث والبقدونس .
٩. شوربة الدجاج (صفحة ٢١٠) على طريقة (ميدلين) إلى جانب سلاطة من الخس ، البقدونس ، الفلفل الأخضر ، والجزر المقطع شرائح .
١٠. شوربة العدس مع الكراث على طريقة (فلورنتين) (صفحة ٢٠٤) مع شريحة خبز مغطاة بالحمص (صفحة ٢١٧) ، وعليه جزر نيء مبشور ، وبنجر وكوسة . وتضاف إليه نكهة الفلفل الأسود الطازج المطحون والكراث حسب الرغبة .
١١. سلاطة خليط الفاصوليا (صفحة ١٨٣) إلى جانب الجزر المبشور والبنجر والطماطم الصغيرة ، والفلفل الأخضر ، والخس مع إضافة مزيج بذور الكتان وعباد الشمس ، اللوز (LSA) .

١٢. "بيتنا بيتك" (صفحة ٢٤٨) إلى جانب سلاطة الخس ، والجزر المشور النئي والبنجر والخيار .
١٣. خلطة التونة والطماطم والمكرونة (صفحة ٢٤٩) إلى جانب سلاطة الخس والجزر المشور النئي والبنجر ، والفلفل الأخضر والخيار .
١٤. الرقائق الذيدة (٢٣٠) إلى جانب البقدونس ، الطماطم الصغيرة ، عيدان الجزر ، الخس ، والفلفل الكبير .
١٥. بذور عباد الشمس والجزر المدهشة (صفحة ٢٣١) .
١٦. القرع الصيفي ، عجة الأعشاب (صفحة ٢٢٨) إلى جانب سلاطة البقدونس ، الطماطم الصغيرة ، عيدان الجزر ، الخس ، الفلفل الكبير .
١٧. الأرز البري وكريمة السبانخ (صفحة ٢٦١) إلى جانب سلاطة الخس والطماطم والخيار .
١٨. الدولة ، وهى عبارة عن أوراق العنب المحشو (صفحة ٢٢٩) إلى جانب سلاطة البقدونس وشرائح الطماطم الصغيرة وعيدان الجزر والخس والفلفل الكبير .
١٩. الأسپاجيتي مع صوص الطماطم المتبلة (صفحة ٢٣٧) إلى جانب سلاطة من البنجر النئي المشور ، والجزر والكوسة والبقدونس والبصل الأخضر .
٢٠. العدس الأصفر بالخرسوف (صفحة ٢٤٦) المرشوش عليه مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) ، والمزين بسلاطة الخضراوات المشورة : البنجر ، الجزر ، الكوسة ، البقدونس ، والبصل الأخضر .

٢١. يمكنك تناول أي من السلطات اللذيذة (الصفحات من ١٧٦ إلى ١٩٦) وتبيلات السلطة (الصفحات من ١٦٨ إلى ١٧٥)، مع شريحتين من التوست، أو البسكويت الرقيق الهش، أو كعك الأرز.

وجبات المساء - القسم الأول

يمكنك تناول أي شوربة (انظر وصفات الشوربة في الصفحات من ١٩٦ إلى ٢٠٢) أو أطباق الحلوي (انظر وصفات الحلوي في الصفحات من ٢٦٣ إلى ٢٧٥) مع أي من الأطباق الرئيسية الآتى ذكرها. بالنسبة لوجبة المساء لا تتناول أكثر من صنفين اثنين (فمثلاً لا تتناول الشوربة وطبقاً رئيسياً وحلوى، وهو ما يعني ثلاثة أصناف مما سيشكل عبئاً إضافياً على الكبد ويبطئ الهضم وعملية التمثيل الغذائي). تناول دائماً الخضراوات النيئة مع طبقك الرئيسي فسوف يحسن هذا من عملية الهضم. يمكنك تناول تبيلة سلطة خفيفة إذا رغبت في ذلك. إذا كان جهازك الهضمي ضعيفاً فجرب احتساء كوب صغير من الماء المضاف إليه ملعقة صغيرة من خل التفاح غير الكحولي، واحتسه احتساء بطيئاً أثناء تناول الوجبة.

إذا لم تجد لديك شهية لتناول العشاء فتجاهل تناول أي طبق رئيسي على الإطلاق، واكتف بالشوربة والتوست أو بإحدى سلطاتك المحببة (انظر وصفات السلطة في الصفحات من ١٧٦ إلى ١٩٦).

ولوصفات أطباق الدجاج لا تستعن إلا بدجاج المزارع المفتوحة الطبيعية منزوع الجلد.

يمكنك تناول أي مما يلى :

١. خضراوات الرتاتولي (صفحة ٢٥٤) مع طبق واحد من الأرز البني المرشوش بمعزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA).

٢. السمك المدخن مع الزنجبيل والبصل الأخضر (صفحة ٢٥٢) .
٣. الفلفل المحسو (صفحة ٢٥٣) .
٤. الدجاج على طريقة (كي بيل) (صفحة ٢٥٧) .
٥. الأرز المقلى مع البيض والخضراوات (صفحة ٢٦٢) .
٦. "باكمي جورنج" (صفحة ٢٥٦) ، سيكون هذا لطيفاً إذا كنت تحب الطعام الإندونيسي .
٧. الطماطم المحسوّة بالأرز البري (صفحة ٢٢٦) مع ثمرة بطاطس مطبوخة .
٨. شرائح السمك المدخن والمتبّل بالأعشاب (صفحة ٢٢٨) .
٩. عيش الغراب ويحن الكستناء (صفحة ٢٥٩) .
١٠. كباب الدجاج المتبّل (صفحة ٢٣٢) .
١١. القرع الصيفي وعجة الأعشاب (صفحة ٢٢٨) .
١٢. طاجن الخضراوات (صفحة ٢٣١) .
١٣. الدجاج واللوز (صفحة ٢٥١) .
١٤. البطاطس المحسوّة بالحبوب المطبوخة (صفحة ٢٣٣) .

١٥. السمك الكامل (النوع حسب الاختيار) على الطريقة الصينية (صفحة ٢٣٤) .

١٦. دجاج على طريقة " شومين " (صفحة ٢٣٥) .

١٧. الإسبراجيتى بصوص الطماطم المتبلة (صفحة ٢٣٧) .

١٨. فطيرة السمك العائلية (صفحة ٢٣٨) .

١٩. كاري الخضروات الحار (صفحة ٢٤١) .

٢٠. طاجن الدجاج والكراث (صفحة ٢٤٠) .

٢١. الفاصوليا بعيش الغراب (صفحة ٢٤٢) .

٢٢. أرز محمر بالجمبى (صفحة ٢٤٢) .

٢٣. الطاجن الذهبي (صفحة ٢٤٤) .

٢٤. المكرونة مع صوص الدجاج المتبل (صفحة ٢٤٥) .

٢٥. كباب الرتاتولى (صفحة ٢٤٧) .

٢٦. سمك الفرخ البحري المشوى (أو سمك الروفى البرتقالى) مع الشمر (صفحة ٢٥٠) .

٢٧. سمك كامل على الطريقة الصينية (صفحة ٢٣٤) .

. ٢٨. السلمون وأوراق الريحان (صفحة ٢٤٩) .

. ٢٩. الأرز البري وكريمة السبانخ (صفحة ٢٦١) .

القسم الثاني - الأسابيع الأربع الوسطى

وجبات الإفطار - القسم الثاني

بادئ ذي بدء ، في الصباح الباكر اشرب كوبين كبيرين من الماء النقي مع عصير الليمون الحلو أو المالح ، أو البرتقال لتنظيف الكبد ، بعد ذلك بربع ساعة تناول عصير الخضراوات الطازجة المصنوع من الجزر والبقدونس والكرفس .

يمكنك أن تتناول أيًّا مما يلى :

١. سلاطة الفواكه الطازجة باستخدام ثلات أو أربع ثمار من فاكهة الموسم . يمكنك إضافة من ٢ إلى ٤ ملاعق كبيرة من مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) (صفحة ٢١٥) من أجل الحصول على المزيد من البروتين والألياف ، أو إضافة وصفتنا لكريمة الفاكهة والمكسرات (صفحة ٢١٦) .

٢. عصير الفواكه أو الخضراوات النية ، أو هما معاً المعد باستخدام ماكينة خاصة بإعداد العصائر . ويكون المزيج الجيد من : جزر ، بنجر ، كرفس ، تفاح ، كمثرى ، برتقال ، زنجبيل . كن مغامراً وجرب أكثر من مزيج مختلف لهذه المكونات . يمكنك تخفيفها بالماء أو مكعبات الثلج إذا رغبت في ذلك .

٣. من شريحتين إلى ثلاثة من التوست المخبوز من القمح كامل الحبة ؛ أو الحنطة السوداء ، أو عجينة قمح الجاودار المختمر ، أو أي نوع آخر من الخبز على الجودة من متاجر الأطعمة الصحية . يمكنك أن تتناول معه غموساً ظريفاً مثل الطحينة ، أو العسل ، أو مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) ، الموز ، أو العسل ، أو وصفتنا لجيلى المشمش (صفحة ٢١٥) أو مزيج الأناناس بالزنجبيل (صفحة ٢١٦) . يمكن تغطية التوست أيضاً باللوز المهروس مع العنب الأسود وعصير الليمون ، أو شرائح الموز وفاكهة الكيوي مرشوشًا عليهما مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) . أرجوك تجنب المربى ، وحلوى الجيلي والأطعمة التجارية المحفوظة .

إذا كنت تفضل ذلك يمكنك تناول الخبر مع شيء لذيذ مثل الطماطم المشوية (صفحة ٢٢٥) ، أو السردين ، السلمون ، التونة ، أو عيش الغراب المطهو الطازج (صفحة ٢٢٥) . هناك مكونات أخرى لذيذة يمكن وضعها على التوست وهي شرائح الأفوكادو مع قطرة من الليمون الحلو أو المالح ، والبصل الأخضر المقطع تقطيعاً صغيراً ، والفلفل الأسود المطحون طحناً جيداً . ومن المكونات اللطيفة أيضاً التي يمكن إضافتها إلى التوست وصفتنا " للتوفو " الذي .
انتبه لأنه خلال القسم الثاني يجب تجنب صفار البيض تماماً .

٤. سلطانية من الأرز البني المطبوخ (حوالى $\frac{1}{2}$ أوقية) مع ملعقة كبيرة من جنين القمح و٣ ملاعق كبيرة كبيرة من مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) . أضف عصارة الصويا والفواكه الطازجة مثل الموز والفراولة ، أو الزبيب ، أو البرقوق ، أو المشمش المجفف . يمكنك أيضاً إضافة وصفتنا للذيدة لكريمة الفواكه والمكسرات (صفحة ٢١٦) .

٥. رقائق مقرمشات الحبوب مثل الموزلي المعد منزلياً أو غير المحلى خاصة من نوع (K) ، أو حبوب الشعير المطبوخة . استعن بحوالى $\frac{1}{2}$ أوقية من

رقائق الحبوب . استخدم الصويا ، اللوز ، أو لبن الأرز ، يمكنك إضافة ٣ - ٤ ملاعق كبيرة من مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) للمزيد من البروتين . يمكنك إضافة الموز الطازج ، التفاح ، أو المشمش إلى رقائق الحبوب إذا رغبت في ذلك .

٦. مخفيق الفواكه سهل التحضير . ضع كوباً ونصف الكوب من البرقوق غير المحلي ، أو المشمش ، أو الخوخ في خلاط مع أربع أوقية من مستخلص الصويا أو الأرز ، وملعقة واحدة كبيرة من حبوب الليسيتين ، وملعقتين كبيرتين من مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) ، وملعقة واحدة كبيرة من جنين القمح . اخفقها معاً ثم أضف مكعبات الثلج إذا رغبت .

٧. سلاطة الفواكه الذهبية المعدة من شرائح الباباى ، الكانتلوب ، الخوخ ، (يمكن استبداله بالخوخ الطبيعي المعلب) ، والمانجو مع قطرات من عصير البرتقال . رش ملعقتين كبيرتين من مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) على السطح .

٨. المخفيق السريع " Rusher's Shake " (صفحة ٢١٣) يعد خياراً عظيماً إذا رغبت في إفطار سائل وطازج وخفيف جداً .

٩. مخفيق " ناناستراوكى " (صفحة ٢١٤) يعد إفطاراً عالى الطاقة من السوائل .

١٠. مخفيق البطيخ الأصفر الساحر الصحى (صفحة ٢١٤) وهو إفطار خفيف جداً وطازج من السوائل .

١١. شراب " سمر بنوش " Summer Punch (صفحة ٢١٣) خفيف جداً ومنظف ، وعظيم لمن يريدون إنقاذه وزنهם .

١٢. كعك الأرز مع الحمص (صفحة ٢١٧) ، شرائح الطماطم ، البقدونس ، وغموس الأفوكادو (صفحة ٢١٦) .

١٣. شوربة الفواكه (صفحة ٢٠٦) وهي شوربة مثلاجة عجيبة ولطيفة مناسبة لصباح صيفي حار . إن أصدقائك ممن يعتنون بكبدهم سيحبونها لوجبة منتصف النهار . قدمها إلى جانب شرائح الفاكهة الطازجة .

١٤. "التوفو" المخفوق (صفحة ٢٢٤) إلى جانب سلاطة من الطماطم الصغيرة ، وعیدان الجزر ، وشرائح التفاح .

وجبات الغداء - القسم الثاني

يمكنك أن تتناول أيّاً مما يلى :

١. الأرز البرى وكريمة السبانخ (صفحة ٢٦١) إلى جانب سلاطة من الخس والطماطم والخيار .

٢. العدس الأصفر مع الخرشوف (٢٤٦) مرشوشًا عليه مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) ومتبل بسلاطة من الخضراوات النيئة : البنجر المبشور ، الجزر ، الكوسة ، البقدونس ، والكراث أو البصل الأخضر .

٣. التونة الرائعة "Terrific Tuna" ، والطماطم والمكرونة (صفحة ٢٤٩) إلى جانب سلاطة من الخس والجزر النيني المبشور والبنجر واللفلف الرومي وال الخيار .

٤. الكراث وشوربة العدس على طريقة فلورنتين (صفحة ٢٠٤) مع شريحة من التوت الموضع عليه طبقة من الحمص (صفحة ٢١٧)

ومضاف إليه الجزر النيئ المبشور ، والبنجر والخس . وإذا رغبت في إضفاء النكهة أضف الفلفل الأسود المطحون طحناً ناعماً .

٥. سلاطة البراعم (صفحة ١٨٠) مع واحدة من تتبيلاتنا لأطباق السلاطة وأضف ٣ - ٥ أوقيات من السلمون الأحمر المعلب إلى جانبها .

٦. سلاطة عيدان الخيرزان ، والجزر والزبيب (صفحة ١٨١) مع واحدة من تتبيلاتنا (صفحة ١٨٥) . رش مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز . (LSA)

٧. سلاطة الأفوكادو ، والمانجو والليمون المالح (صفحة ١٨٦) مع خلطة الذرة بالأرز (صفحة ١٨٨) .

٨. سلاطة القشريات البحرية (صفحة ١٩٠) مع ثلاثة عيدان كرفس .

٩. سلاطة مزيج الفاصولياء (صفحة ١٨٣) إلى جانب سلاطة من الجزر والبنجر المبشورين ، وشرائح الطماطم الصغيرة ، والفلفل الرومي والخس ، أضف إليها رشة من مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) .

١٠. سلاطة البطاطس والخضروات (صفحة ١٩١) مع كعك الأرز الموضوع عليه طبقة من الحمص (صفحة ٢١٧) والكراث المقطع أو البصل الأخضر ، والمرشوش عليه مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) .

١١. أوراق الهليون وسلاطة الخس (صفحة ١٩٢) و ١ - ٢ شريحة من خبز الشوفان مختمر العجينة أو خبز القمح كامل الحبة مع " التوفو " (صفحة ٢١٦) .

١٢. سلاطة الأرز (صفحة ١٨٨) وسلاطة الخضراوات البستانية الطازجة (صفحة ١٨٦).

١٣. سلاطة المكرونة مع الأفوكادو (صفحة ١٩٤) وسلاطة القرع الصيفي (صفحة ١٩٣).

١٤. سلاطة التفاح والجزر والبنجر (صفحة ١٩٥) مع ٢ - شريحة من التوت الموضع عليه طبقة من السردين والبصل الأخضر / عيدان الكراث.

١٥. سلاطة البسلة المثلجة (صفحة ١٩٦) مع شوربة الخضراوات (صفحة ٢١١) وشريحة توت مجففة.

١٦. شوربة البطاطس والكراث (صفحة ١٩٨) مع شريحتين من التوت المفروم عليه طبقة من الحمص (صفحة ٢١٧) ، وجزر نبيذ بشور وبنجر ورشة من مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA).

١٧. شوربة الفاصلوليا (صفحة ١٩٧) مع سلطانية صغيرة من الأرز البني ، وملعقة صغيرة من زيت الزيتون الطبيعي (إذا رغبت في ذلك) ، والكراث المقطع ، والطماطم المجففة ، تتبل بالفلفل الأسود المطحون طحناً ناعماً إذا رغبت في ذلك.

١٨. الشطائر المعدة بخبز من القمح كامل الحبة ، أو خبز الجاودار المختمر العجينية ، أو خبز القمح المطحون بالرحى ، أو خبز الأرز ، أو خبز الذرة ، أو خبز الزيتون والأعشاب ، أو خبز الجوز ، أو أي نوع آخر من الخبز عالي الجودة في متاجر الأطعمة الصحية . ويمكنك أن تستعمل الأفوكادو ، أو الطحينة ، أو الحمص (صفحة ٢١٧) . تجنب استخدام الزبد الحيواني أو النباتي .

لحسو الشطائر استخدم الجزر النيني المبشور بشراً ناعماً ، الكوسة النيئة ، البنجر النيني ، والقرع الشتوى النيني ، ويمكنك إضافة السمك المعلب مثل السردين ، التونة ، أو السلمون الأحمر أو الزهرى إذا رغبت في ذلك .

يعد " التوفو " حشواً صحيًا ولذياً للشطائر (صفحة ٢١٦) .
ومن الاقتراحات الأخرى لحسو الشطائر هي " التوفو " مع الجزر المبشور والزبيب الذهبي ، أو التونة مع الجزر المبشور ، أو الخس مع البصل الأحمر المقطع حلقات ؛ أو الطماطم والبصل والخس والنعناع الطازج المقطع ؛ أو شرائح الأفوكادو مع البروكلى المدخن ورشة بسيطة من الخل المخفف أو صوص الصويا مخفض الملح ؛ والطحينة ، والجزر المبشور ، والمشمش المجفف .

إضافة نكهة إلى الشطائر قد تضيف الفلفل الأسود المطحون طحناً ناعماً أو فلفل الليمون ، أو الكزبرة المقطعة ، أو الكراث أو البصل الأخضر .

١٩. الطماطم المحسنة بالأرز البرى (صفحة ٢٢٦) إلى جانب سلاطة من الجزر النيني المبشور والبنجر ، بذور عباد الشمس ، الخيار ، البقدونس ، وتتبيلة حسب الرغبة .

٢٠. شوربة الشعرية (صفحة ١٩٦) مع ٢ كعكة أرز عليها طحينة ، وشرائح الطماطم ، وبقدونس ، وشرائح الخيار ومزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) .

٢١. شوربة البسلة المشقوقة (صفحة ٢٠٥) مع شريحتين من التوست عليهما الفاصوليا المطبوخة ، والكراث ، والبقدونس .

٢٢. شوربة عيش الغراب (صفحة ٢٠٧) مع قطعتين من كعك الأرز المغطى باللونة أو السلمون الأحمر والثوم المعمر والبقدونس .

٢٣. سلاطة المكرونة مع الأفوكادو (صفحة ١٩٤) وسلاطة الكرنب (صفحة ١٩٣) مرشوشًا عليها مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز . (LSA)

٢٤. التونة وسلاطة المكرونة (صفحة ١٩٠) .

٢٥. سلاطة من الطماطم الصغيرة ، الأفوكادو والليمون الهندي "الجريب فروت" (صفحة ١٨٩) وسمك الفرخ المشوي مع الشمر (صفحة ٢٥٠) .

٢٦. الجمبري المتبيل مع كرنب بروكسل (صفحة ٢٣٩) إلى جانب سلاطة من الجزر والبنجر النيءين المشورين والبقدونس .

٢٧. الحنطة السوداء والخضراوات (صفحة ٢٥٥) مرشوشًا عليها مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) إلى جانب سلاطة الخيار وأعواد الكرفس ، التفاح والجوز .

٢٨. عيش الغراب مع الجوز وتتبيلة زيت الجوز (صفحة ١٨٥) وسلاطة خضراوات طازجة مع بذور عباد الشمس وسلطانية واحدة صغيرة من الأرز البني .

٢٩. التبولة (صفحة ١٨٦) مع كعكتى أرز عليهما معجون "التوفو" (صفحة ٢١٦) .

٣٠. مكرونة معدة بقمح كامل الحبة مع مختارات من الخضراوات المقليّة قلياً سريعاً مع الثوم والبصل وصلصة الصويا مخففة الملح أو معجون الطماطم ، والفلفل الأسود الطازج المطحون الطازج ، والشطة (إذا رغبت) مع رشة من مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) .

وجبات المساء - القسم الثاني

يمكنك تناول أي من أصناف الشوربة (انظر وصفات الشوربة في الصفحات من ١٩٦ إلى ٢١٢) أو أي من الحلوي (انظر وصفات الحلوي في الصفحات من ٢٦٣ إلى ٢٧٥) مع أي من الأطباق الرئيسية التالية . لا تتناول أكثر من صنفين على وجبة المساء (على سبيل المثال لا تتناول شوربة وطبقاً رئيسياً وحلوى ، وهو ما يعد ثلاثة أصناف مما يشكل عبئاً على الكبد ويبطئ من عملية الهضم والتمثيل الغذائي) . تناول دائماً سلاطة الخضراوات النيئة مع طبق الرئيسي ، فهذا من شأنه أن يحسن عملية الهضم . يمكنك أيضاً تناول تتبيلة سلاطة خفيفة إذا رغبت في ذلك . إذا كان جهازك الهضمي ضعيفاً فجرب أن تحتسى ببطء كوباً صغيراً من الماء يحتوى على ملعقة صغيرة من خل التفاح ، وذلك أثناء الوجبة .

إذا لم تجد لديك شهية كبيرة للعشاء ، يمكنك أن تتخلص عن الطبق الرئيسي تماماً واكتف بتناول الشوربة والتوست أو أحد أنواع السلاطة الديذة (انظر وصفات السلاطة في الصفحات من ١٧٦ إلى ١٩٦) .

خلال الأسابيع الأربع الوسطى (القسم الثاني) يجب عليك تجنب الدجاج وصفار البيض ، ومع ذلك فإن الأطعمة البحرية مسموح بها . وفي هذه الوصفات عندما تجد أمامك خياراً ما بين مرق الدجاج ومرق الخضراوات فاستعن بمرق الخضراوات .

يمكنك أن تتناول أياماً مما يلى :

١. الطماطم المحشوة بالأرز البرى (صفحة ٢٢٦) .
٢. شرائح السمك المدخن والمتبيل بالتوابل (صفحة ٢٢٨) .
٣. عيش الغراب البرى ويختن الكستناء (صفحة ٢٥٩) .

٤. طاجن الخضراوات (صفحة ٢٣١) مع سلطانية واحدة من الأرز البني مع رشة من مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA).
٥. البطاطس المحسوسة بالحبوب المطبوخة (صفحة ٢٣٣).
٦. القرع الشتوى المطبوخ مع بذور السمسم (صفحة ٢٣٤) والسمك المشوى حسب الرغبة.
٧. سمك كامل على الطريقة الصينية (صفحة ٢٣٤).
٨. برج فول الصويا (صفحة ٢٣٦).
٩. الإسباجيتى بصوص الطماطم المتبلة (صفحة ٢٣٧).
١٠. فطيرة السمك العائلية (صفحة ٢٣٨).
١١. كاري الخضراوات الحار (صفحة ٢٤١).
١٢. الفاصولياء بعيش الغراب (صفحة ٢٤٢).
١٣. أرز بالجمبرى (صفحة ٢٤٢).
١٤. الطاجن الذهبي (صفحة ٢٤٤).
١٥. الجمبرى المتبل مع كرنب بروكسيل (صفحة ٢٣٩).
١٦. سكالوب وبذور السمسم المطحون (صفحة ٢٤٣).

١٧. العدس الأصفر مع الخرشوف (صفحة ٢٤٦) مع سلطانية من الأرز البني ورشة من مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA).
١٨. كباب الرتاتويلي (صفحة ٢٤٧) مع سلطانية من الأرز البني ورشة من مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA).
١٩. بيتسا بيتسا (صفحة ٢٤٨).
٢٠. شرائح السلمون المشوي (صفحة ٢٤٦).
٢١. سمك الفrex المشوى بالشمر (صفحة ٢٥٠).
٢٢. التونة الرائعة مع الطماطم والمكرونة (صفحة ٢٤٩).
٢٣. خضراوات الرتاتويلي (صفحة ٢٥٤).
٢٤. السمك المدخن مع الزنجبيل والكراث (صفحة ٢٥٢).
٢٥. الحنطة السوداء والخضراوات (صفحة ٢٥٥).
٢٦. الخضراوات المقليّة دون زيت (صفحة ٢٥٩).
٢٧. الفلفل الممحشو (صفحة ٢٥٣).
٢٨. الخضراوات المقليّة مع صوص الطحينة (صفحة ٢٥٨).
٢٩. الأرز البري وكريمة السبانخ (صفحة ٢٦١).
٣٠. طاجن الخضراوات (صفحة ٢٢٧).

القسم الثالث – الأسبوعان الأخيران

وجبات الإفطار - القسم الثالث

بادئ ذي بدء ، اشرب كوبين كبيرين من الماء النقى مع عصير الليمون الحلو أو المالح ، أو البرتقال لتنظيف الكبد ، بعد ذلك بربع ساعة تناول عصير الخضراوات الطازجة المصنوع من الجزر والبقدونس والكرفس .

يمكنك أن تتناول أيًّا مما يلى :

١. ٢ - شرائح من التوست المعد كامل الحبة ، أو الحنطة السوداء ، أو الجاودار المختمر العجين ، أو أي نوع آخر من أنواع الخبز على الجودة من متاجر الأطعمة الصحية . قد تحتاج إلى غموس حلو مثل الطحينية ، العسل ، مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) ، أو وصفتنا لجيلى المشمش (صفحة ٢١٥) أو مزيج الأناناس بالزنجبيل (صفحة ٢١٦) . يمكنك أيضاً أن تستعين كغموس مع التوست بالموز المهروس أو العنب الأسود أو عصير الليمون الحلو أو الموز المقطع والكيوي مع رشة من مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) . نرجوك أن تتجنب المربى والجيلى وغيرهما من سائر الأطعمة المحفوظة التجارية .

إذا كنت تفضل ذلك في يمكنك تناول غموس مملح مع التوست مثل بيض المزارع المفتوحة (مسلوقاً ، مهروساً ، أو المسلوق عن طريق فقشه فى الماء المغلى (انظر وصفات البيض صفحة ٢٢٣) أو الطماطم المشوية (صفحة ٢٢٥) ، أو أسماك السردين ، السلمون ، التونة ، أو عيش الغراب الطازج المطبوخ (صفحة ٢٢٥) . وهناك غموس آخر لطيف مع التوست وهو شرائح الأفوكادو الطازج مع قطرة من عصير الليمون الحلو أو المالح والبصل الأخضر المقطع شرائح صغيرة واللفلف الأسود المطحون

الطازج . ووصفتنا اللذيذة " التوفو " (صفحة ٢١٦) هي أيضاً غموس لطيف مع التوت .

٢. المقرمشات حبوب مثل الموزي المعد منزلياً أو غير المحلى ، خصوصاً نوع (K) ، قمح الجاودار المخبوزة (استخدم حوالي $\frac{1}{2}$ أوقية من المقرمشات) . استخدم الصويا ، أو اللوز ، أو مستخلص الأرز ، ويمكنك إضافة ٣ - ٤ ملاعق كبيرة من مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) لمزيد من البروتين . يمكنك أيضاً إضافة الموز الطازج ، أو التفاح ، أو المشمش إلى المقرمشات إذا رغبت في ذلك .

٣. فطيرتان من القمح كامل الحبة (صفحة ٢٢٣) الذي يمكن تحليتهما بالفاكهه الطازجه ، أو الليمون ، أو عصير البرتقال مع العسل ، والجوز المقطع ، ومزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) .

٤. فطائر الموز أو الجوز أو التفاح (صفحة ٢١٨ - ٢٢٠) ، أقترح عليك تناول ثمرة أو اثنتين من الفواكه الطازجة مع فطيرة أو اثنتين .

٥. سلاطة الفواكه الطازجة باستخدام أي من فاكهة الموسم . قد تضيف ٣ - ٤ ملاعق كبيرة من مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) (صفحة ٢١٥) فهذا سيمنحك المزيد من الألياف والبروتين . يمكنك أيضاً أن تضيف ٤ - ٥ ملاعق كبيرة من كريمة الفاكهة والمكسرات (صفحة ٢١٥) إذا رغبت .

٦. سلاطة الفواكه الذهبية (صفحة ٢٧٤) ، رش ٢ ملعقة كبيرة من مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) .

٧. المحفوق السريع " Rusher's Shake " (صفحة ٢١٣) هو خيار عظيم إذا رغبت إفطاراً خفيفاً وسريعاً وسهل الهضم .

٨. الأرز الحلو : سلطانية من الأرز البنى المطبوخ (حوالي $\frac{1}{2}$ أوقية) مع جنين القمح و ٣ ملاعق كبيرة من مزيج بذر الكتان و عباد الشمس واللوز (LSA) . أضف لبن الصويا والفواكه الطازجة مثل الموز والفراولة ، أو الزبيب ، يمكنك أيضاً إضافة كريمة الفواكه والمكسرات (صفحة ٢١٦) .

٩. الأرز الملح : سلطانية من الأرز البنى المطبوخ مع صوص عيش الغراب (صفحة ١٦٦) . إلى جانبه سلاطة من الفلفل الرومى والطماطم الصغيرة ، وعیدان الجزر ، والكرفس . يمكنك أن تضيف ثمرتين أو ثلاثة من الطماطم المجففة إذا أعجبك مذاقها .

١٠. التوفو (صفحة ٢٢٤) إلى جانبه سلاطة من الطماطم الصغيرة ، والجزر ، وشريائح التفاح .

وجبات الغداء - القسم الثالث

يمكنك تناول الأطعمة التالية :

١. سلاطة خليط الفاصوليا والبقوليات (صفحة ١٨٣) مرشوشة بمزيج بذر الكتان و عباد الشمس واللوز (LSA) ، مع سلاطة الخضراء الطازجة (صفحة ١٨٧) .

٢. شطائر مخبوزة من قمح كامل الحبة ، العجين الختير ، خبز قمح الجاودار ، خبز القمح المطحون بالرحى ، خبز الأرز ، خبز الذرة ، خبز الزيتون والأعشاب ، خبز الجوز ، أو أي نوع من أنواع الخبز على الجودة من متاجر الأطعمة الصحية . وعلى الخبز يمكن أن تضع الأفوكادو ، أو الطحينة ، أو الحمص (صفحة ٢١٧) . لا تستخدم الزبد الحيواني أو النباتي .

بالنسبة لحشو الشطائر استعن بالجزر النيني المبشور بشراً ناعماً ، الكوسة النينية ، البنجر النيني ، والقرع الشتوى النيني ، يمكنك أن تضيف السمك المعلب مثل السردين والتونة والسلمون الأحمر أو الزهرى إذا رغبت في ذلك .

وهناك حشو شطائر آخر لذيد وصحى هو " التوفو " (صفحة ٢١٦) . اقتراحنا لحشو الشطائر هو " التوفو " مع الجزر المبشور والزبيب الذهبى ؛ التونة مع الجزر المبشور ، الخس وحلقات البصل الأحمر ؛ قطع من دجاج المزارع الطبيعية المفتوحة ، الطماطم ، البصل ، الخس ، والنعناع الطازج المقطع ؛ شرائح بيض المراعى المفتوحة والمسلوق سلقاً كاملاً مع الخس والخيار ؛ شرائح الأفوكادو مع البروكلى المبخر و قطرة من الخل المخفف أو صوص الصويا مخفض الملح ؛ الطحينة ، الجزر المبشور ، والمشمش المجفف .

إضافة نكهة إلى الشطائر يمكنك استخدام الفلفل الأسود الطازج المطحون أو فلفل الليمون ، أو الكزبرة المقطعة ، الكراث ، البصل الأخضر .

٣. شوربة اليقطين (صفحة ٢٠٨) مع شريحة توست مغطى بالطحينة والكزبرة المقطعة والثوم المعمر والبقدونس .

٤. شوربة الدجاج على طريقة " ميدلين " (صفحة ٢١٠) وإلى جانبها سلاطة من الخس ، الكرفس ، الفلفل الرومى وشرائح الجزر .

٥. سلاطة البطيخ الأصفر وصدر الدجاج (صفحة ١٩٤)

٦. سلاطة الأفوكادو ، والبرتقال وعيش الغراب (صفحة ١٧٦) مع سلطانية صغيرة من الأرز البنى ورشة من مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) .

٧. سلاطة السبانخ وبذور السمسم (صفحة ١٧٧) مع ٣ أوقية من التونة المعلبة أو السلمون الأحمر.
٨. سلاطة دافئة من شرائح الطماطم الصغيرة والبصل (صفحة ١٧٩) مع سلطانية من شوربة اليقطين (صفحة ٢٠٨).
٩. اللوبيا الخضراء في سلاطة الزنجبيل (صفحة ١٧٩) مع سلطانية من الأرز البني والبطاطس المطبوخة.
١٠. سلاطة البراعم (صفحة ١٨٠) مع التونة أو السلمون الأحمر.
١١. سلاطة الأطعمة البحرية الغنية بالتوابل (صفحة ١٨٢) متبوعة ببرتقالة.
١٢. التبولة (صفحة ١٨٦) مع السمك المشوى حسب الاختيار أو نصف صدر دجاجة من المزارع المفتوحة.
١٣. سلاطة الأرز (صفحة ١٨٨) مع سلاطة الخضروات الطازجة.
١٤. القرنبيط وزهيرات كرنب البروكلى مع عشبة الخل (صفحة ١٨٩)، وببيستان من المزارع المفتوحة مسلوقتان سلقاً كاملاً وشريحة توست.
١٥. شوربة البطاطس والكراث (صفحة ١٩٨) مع شريحتى توست بالحمص (صفحة ٢١٧) أو الطحينة، مع رشة مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA).
١٦. حساء الخضروات والشعيرية ومرق اللحم (صفحة ٢٠٠) مع ٢ شريحة من الخبز أو كعك الأرز بالطحينة أو الحمص (صفحة ٢١٧) ورشة مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA).

١٧. شوربة الفاصلolia البيضاء (صفحة ٢٠٢) مع رش مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) ، مع سلاطة الخضراوات الطازجة .
١٨. شوربة الكرفس (صفحة ١٩٩) مع ٢ كعكة أرز مع السلمون الأحمر أو التونة أو نصف صدر دجاجة من المரاعي المفتوحة .
١٩. شوربة الهليون (صفحة ٢٠٣) مع سلطانية من الأرز البني مع رش مزيج بذر الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) أو بيضتين مسلوقتين سلقاً كاملاً وشريحتين من التوست .
٢٠. بيتزا بيتا (صفحة ٢٤٨) مع سلاطة الخضراوات الطازجة وتتبيلة حسب الرغبة .
٢١. التونة الرائعة ، والطماطم ، والمكرونة (صفحة ٢٤٩) مع سلاطة الخضراوات الطازجة وتتبيلة حسب الرغبة .
٢٢. الإس باجيتي بصوص الطماطم المتبلة (صفحة ٢٣٧) مع سلاطة الخضراوات الطازجة وتتبيلة حسب الرغبة .
٢٣. مكرونة من القمح كامل الحبة مع مجموعة من الخضراوات المقليّة قلياً سريعاً حسب الرغبة مضافة إليها الثوم والبصل وبصوص الصويا مخففة الملح أو صلصة الطماطم ، والملح الأسود الطازج المطحون والفلفل الأحمر (حسب الرغبة) .
٢٤. يمكنك أن تتناول أيّاً من وصفاتنا اللذيذة للسلطة (انظر الوصفات في الصفحات من ١٧٦ إلى ١٩٦) وتتبيلات السلطة (انظر الوصفات من الصفحات من ١٦٨ إلى ١٧٥) . مع شريحتين من التوست ، أو كعك الأرز .

وجبات المساء - القسم الثالث

يمكنك أن تتناول أيّاً من أطباق الشوربة (انظر وصفاتنا في الصفحات من ١٩٦ إلى ٢١٢) أو أيّاً من الحلوي (انظر الوصفات في الصفحات من ٢٦٣ إلى ٢٧٥) مع أيّ من أطباقنا الرئيسية التالية . لا تتناول أكثر من صنفين في وجبات المساء (على سبيل المثال لا تتناول الشوربة وطبقاً رئيسياً وحلوى ، فستكون هذه ثلاثة أصناف مما سيشكل عبئاً على الكبد ويبطئ من عملية الهضم والتمثيل الغذائي) . تناول على الدوام سلاطة الخضراوات الطازجة مع الطبق الرئيسي فهذا سيحسن من عملية الهضم . يمكنك أن تتناول تتبيلة سلاطة خفيفة إذا رغبت في ذلك . إذا كان هضمك ضعيفاً فحاول أن تحتسى كوباً صغيراً من الماء المحتوى على ملعقة صغيرة من خل التفاح احتساء بطيئاً أثناء الوجبات .

إذا لم تجد لديك شهية للعشاء فتجاوز عن الطبق الرئيسي كليّةً واكتف بتناول الشوربة والتوزت أو إحدى وصفاتنا اللذيذة للسلطات (انظر وصفاتها في الصفحات من ١٧٦ إلى ١٩٦) .

لأطباق الدجاج استخدم فقط دجاج المزارع الطبيعية المفتوحة منزوع الجلد .

يمكنك أن تتناول أيّاً مما يلى :

١. يخن الخضراوات (صفحة ٢٢٧) .
٢. شرائح السمك المدخن والمتبّل بالأعشاب (صفحة ٢٢٨) .
٣. الرقائق اللذيذة (صفحة ٢٣٠) مع سلاطة القشريات (صفحة ١٩٠) .

٤. بذور عباد الشمس والجزر المدهشة (صفحة ٢٣١) مع السمك المشوي حسب الاختيار أو نصف صدر دجاجة منزوعة الجلد من المزارع الطبيعية المفتوحة .
٥. طاجن الخضروات (صفحة ٢٣١) مع سلطانية من الأرز البني مع رشة من مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) .
٦. خلطة القرع الصيفي وعجة الأعشاب (صفحة ٢٢٨) .
٧. كباب الدجاج المتبل (صفحة ٢٣٢) .
٨. البطاطس المحسوسة بالحبوب المطبوخة (صفحة ٢٣٣) .
٩. القرع الشتوى المطبوخ مع بذور السمسم (صفحة ٢٣٤) مع السمك المشوى أو نصف صدر دجاجة منزوعة الجلد من المزارع المفتوحة .
١٠. سمك كامل على الطريقة الصينية (صفحة ٢٣٤) .
١١. دجاج على طريقة شومين (صفحة ٢٣٥) .
١٢. مكرونة من القمح كامل الحبة مع مزيج من الخضروات المقلية قلياً سريعاً بالثوم والبصل ، وصوص الصويا مخفضة الملح أو صلصة الطماطم ، بالإضافة إلى الفلفل الأسود المطحون الطازج ، والشطة (اختيارية) .
١٣. برج فول الصويا (صفحة ٢٣٦) .
١٤. فطيرة السمك العائلية (صفحة ٢٣٨) .

١٥. كاري الخضروات الحار (صفحة ٢٤١) .
١٦. طاجن الدجاج والكراث (صفحة ٢٤٠) .
١٧. الفاصوليا بعيش الغراب (صفحة ٢٤٢) مع سلطانية صغيرة من الأرز البنى مع رشة من مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) .
١٨. أرز بالجمبى (صفحة ٢٤٢) .
١٩. الطاجن الذهبي (صفحة ٢٤٤) مع سلطانية صغيرة من الأرز البنى ورشة مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) .
٢٠. الجمبى المتبل مع كرنب بروكسل (صفحة ٢٣٩) .
٢١. فطائر الذرة المقليه (صفحة ٢٤٥) بسلطنة الخضروات .
٢٢. المكرونة مع صوص الدجاج المتبل (صفحة ٢٤٥) .
٢٣. س قالوب مع بذور السمسم المطحونة (صفحة ٢٤٣) .
٢٤. العدس الأصفر بالخرسوف (صفحة ٢٤٦) مع سلطانية من الأرز البنى ورشة مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) .
٢٥. كباب الرتاتويلي (صفحة ٢٤٧) مع السمك المشوى أو سلطانية من الأرز البنى ورشة مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) .
٢٦. شرائح السلمون المشوى (صفحة ٢٤٦) وسلطنة الخضروات أو الخضروات المدخنة حسب الرغبة .

. ٢٧. السلمون وأوراق الريحان (صفحة ٢٤٩) مع سلاطة أو الخضراوات .

. ٢٨. التونة الرائعة مع المكرونة والطماطم (صفحة ٢٤٩) مع السلاطة .

. ٢٩. الدجاج واللوز (صفحة ٢٥١) .

. ٣٠. طبق خضراوات الرتاتويلي (صفحة ٢٥٤) .

. ٣١. السمك المدخن مع الزنجبيل والبصل الأخضر (صفحة ٢٥٢) .

. ٣٢. الحنطة السوداء والخضراوات (صفحة ٢٥٥) .

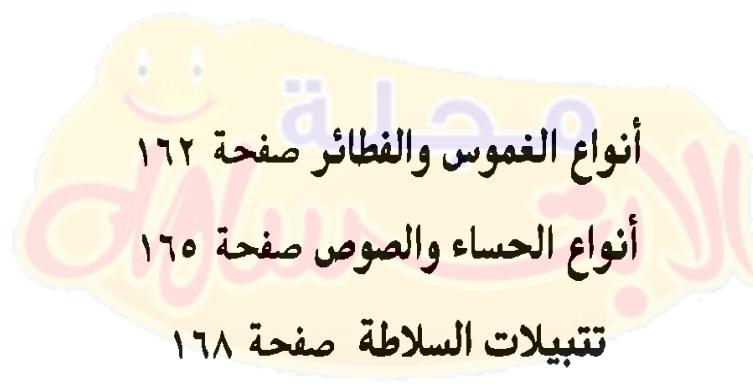
. ٣٣. الخضراوات المقليّة مع صوص الطحينة (صفحة ٢٥٨) .

. ٣٤. الأرز المقلي بالبيض والخضراوات (صفحة ٢٦٢) .



أين تجد

وصفاتنا الذيدة ؟



أنواع الغموس والفطائر صفحة ١٦٢

أنواع الحساء والصوص صفحة ١٦٥

تبيلات السلطة صفحة ١٦٨

السلطات صفحة ١٧٦

أنواع الحساء صفحة ١٩٦

وجبات الإفطار صفحة ٢١٣

المشروبات والمخفوقات صفحة ٢١٣

أكلات وإضافات صحية منزلية الصنع وتشمل (بذور الكتان ، وبذور عباد

الشمس ، وخليط اللوز) صفحة ٢١٥

الفطائر صفحة ٢١٨

الأطباق الرئيسية صفحة ٢٢٦

أصناف الحلوي صفحة ٢٦٣

.



الفصل التاسع

وصفات لحمية تنظيف الكبد

ملاحظات عامة

إن الوصفات الموجودة في حمية تنظيف الكبد مصنوعة من مكونات طبيعية تماماً ، وتحتوي على قليل جداً من الدهون ، وعلاوة على ذلك ، فإن كل أنواع الدهون غير الصحية والمضرة قد تم التخلص منها ، فإن كنت ترغب في التعجيل من إنقاص وزنك الزائد ، فربما تقلل من كمية الزيوت التي توجد في هذه الوصفات ، وحقاً ربما تجعلها جميعاً خالية من الزيوت ببساطة عن طريق استبدال الزيوت بحساء الخضراوات أو الدجاج (صفحة ١٦٧) أو حساء كامبل للخضراوات الطبيعية ، وفي عدد قليل من الوصفات التالية ، أوصينا بأنواع عديدة من الصوص والتواابل ، مثل صوص الصويا ، وصوص التماري Tamari وصوص المحار ، وسامبال أوليك Sambal olek (المكرونة الحارة) ، وصوص الشطة أو مسحوقها وأشياء أخرى ، وعليك أن تتأكد دائماً من أن هذه المكونات خالية من جلوتاميت الصوديوم الأحادي MSG . وإذا كانت لديك حساسية ضد أي من هذه الأنواع من الصوص أو التواابل ، أو الإضافات ، فلا تقم بإضافتها إلى الوصفات التي نقدمها لك ، وإذا لم تكن تحب الأطعمة الحارة (المتبلة بالبهار) ، فإن هذه الأنواع من الصوص الحارة يمكن استبدالها بحساء الخضراوات أو حساء كامبل Campbell للخضراوات الطبيعية أو استبدالها بأعشاب وتواابل طبيعية من اختيارك الخاص .

بعض الملاحظات بشأن المكرونة

إن المكرونة العاديّة ، والمكرونة الإساجيتي المصنوعة من القمح كامل الحبة ، هي أكثر أنواع المكرونة صحية وأهمية ، فهي تحتوي على الألياف ، والمعادن ، والفيتامينات ، والكربوهيدرات المركبة ، بالطبع يقوم الإيطاليون بصنع أفضل أنواع المكرونة ويمكنك العثور على الأنواع الإيطالية من المكرونة في المتاجر الكبيرة ، إن أنواع المكرونة المصنوعة من القمح كامل الحبة ، أو الخندروس (نوع من الحنطة المكتسبة) ، أو الكاموت ، أو الحنطة السوداء ، وهي تحتوى على نسبة أقل من السعرات الحرارية ، ونسبة أكبر من البروتينات مقارنة بالأنواع الأخرى المصنوعة من الدقيق المعالج والمكرر ، ويعد الخندروس والكاموت من أنواع القمح القديمة ، بينما تعد الحنطة السوداء من النباتات العشبية التي لها تاريخ طويل من الاستخدام الواسع النطاق في أوروبا واليابان .

تعد هذه الأنواع من المكرونة المصنوعة من القمح كامل الحبة ذات لون داكن وتطهى في خلال خمس إلى سبع دقائق وهي بذلك أسرع من أنواع المكرونة الأخرى المصنوعة من الدقيق المكرر أو المعالج .

استخدم لطهي المكرونة إناءً طهيًّا واسعاً وكبيراً ، وأحضر ١٢ كوبًا من الماء المغلي لكل رطل من المكرونة ، وعندما يغلي الماء جيداً أضف كمية قليلة من الملح ، ثم ضع المكرونة في الماء . قلب جيداً حتى لا تلتقط عيدان المكرونة ببعضها ، ودعها فوق النار فقط قبل أن تنضج المكرونة . ستقوم الحرارة المتبقية بالاستمرار في عملية التنعيم بينما تقوم بتصفية المكرونة ووضعها في الصوص الذي تختاره . تقدم المكرونة بأسرع ما يمكن وهي ساخنة .

تعد المكرونة أكلة محبوبة وشعبية ، وسهلة الإعداد ، وما يضيف إليها مذاقاً خاصاً تناولها مع زيت الزيتون ، وثوم ، ومشروم (عيش الغراب) ، والقرع الصيفي ، والبطاطس ، والخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن .

بعض الملاحظات بشأن عيش الغراب

أصبح عيش الغراب شائع الاستخدام خلال الأعوام القليلة المنقضية ، وذلك بسبب مذاقه الرائع ، وكذلك لما هو معروف عنه من أنه ذو فائدة كبيرة للجهاز المناعي ، ويعد كذلك أحد أفضل الأطعمة الطبيعية المضادة للشيخوخة ، لقد ظل متخصصو الأعشاب الصينيون يستخدمون عيش الغراب كدواء لآلاف من السنوات ، حيث يعد عيش الغراب مصدراً جيداً للسيلينيوم الذي يعد أحد العادن المضادة للأكسدة ولها خصائص وقائية للكبد . والأنواع المناسبة للاستهلاك من عيش الغراب هي عيش غراب الحقول والأنواع الفطرية والأنواع المجلوبة من الخارج مثل الشيتاك Shiitak والميتاك Maitake والريشى Reishi هى أنواع متوافرة غصة ، ومجففة فى المتاجر المتخصصة أو متاجر الأطعمة الصحية أو متاجر الأطعمة الآسيوية . ويمكن إعادة تحضير الأنواع المجففة من عيش الغراب من جديد بنقعها فى ماء دافئ لمدة ساعة قبل الطهى . من الممكن تناول المشروم النبئ فى السلطة ويمكن إضافته إلى العديد من أطباق الخضروات المطهوة ، كما يمكن تناوله مسلوقاً مع الثوم وزيت الزيتون مع المكرونة . إذا تناولت تقريباً من خمس إلى سبع أوقيةات من أنواع عيش الغراب المختلفة ، فإنها ستحسن من صحتك ، إلا إذا كنت بالطبع تعانى من حساسية ضدها . لقد أضفنا عيش الغراب إلى العديد من الوصفات الخاصة بحمية تنظيف الكبد .

شراب التفاح

عندما يشار إلى شراب التفاح في الوصفات التالية ، فإننا نوجه عنايتكم إلى التأكد من عدم احتواء الأنواع المختلفة من شراب التفاح على الكحوليات .

أنواع الغموس والمهروبات الصحية

فطيرة عيش الغراب

تكتفى لستة أشخاص .

٣ أكواب من عيش الغراب المقطع إلى شرائح سواه عيش غراب الحقول أو أي من الأنواع الأخرى .

ملعقة كبيرة من الثوم المفرى .

ملعقتان كبيرتان من الخل المخفف .

مقدار كوب من الجوز .

مقدار $\frac{1}{2}$ كوب من زيت الزيتون النقى البارد

ملعقة صغيرة من الزعتر الطازج .

ملعقة صغيرة من المريمية (عشبة القوصعين) الغضة .

ملعقة صغيرة من البردقوش الغض .

قم بتسخين الفرن مسبقاً حتى درجة حرارة ٣٥٩° فهرنهايت . اخلط عيش الغراب مع الثوم والخل في إناء ثم ابسط الخليط على طاولة الطهى الموضوع عليها قليل من الزيت . ثم أدخلها في الفرن لمدة ١٥ دقيقة ثم أخرجها وضعها جانباً . ثم حمص الجوز في مقلاة جافة فوق نار متوسطة لمدة خمس دقائق ، ثم ضعها جانباً . اغسل العدس جيداً تحت ماء جار بارد ثم ضعه في إناء طهى مع مقدار كوبين من الماء ، ثم غطه ودعه حتى يغلى لمدة خمس دقائق ، ثم دعه ليبرد لمدة ٢٠ دقيقة ثم صفيه . ضع خليط عيش الغراب ، والجوز ، والعدس ، والزيت ، والأعشاب في خلاط حتى يهرس وينعم ثم ضع هذا المهروس في إناء ، وضعه في الثلاجة حتى يبرد ويقدم مع كعك الأرز .

السبانخ مع غموس الأعشاب

يکفى لإعداد كوبين

- مقدار رطل من السبانخ .
- مقدار كوب من البقدونس الطازج .
- مقدار كوب من خصل الشبت الطازج .
- مقدار كوب من زبادي فول الصويا السادة .
- ملعقتان كبيرة طحينة .
- فلفل أسمير طازج مطحون .
- ذرة من ملح البحر .

أضف السبانخ المغسولة جيداً والبقدونس إلى مياه مغلية ودع الخليط فيه لمدة دقيقة إلى دقيقتين . صف الخليط من الماء وعندما يبرد قم بعصره لإزالة الماء المتبقى ، ثم ضع الخليط الأخضر في الخلط ، أضف الشبت ثم اخلطه جيداً في الخلط . أضف الزبادي والخردل والطحينة ثم اخلط هذه المكونات الأخرى ، أضف الفلفل والملح لإضافة مذاق جيد . دعه يبرد ثم يقدم مع البسكويت الهش .

الفلفل الأحمر محمص وغموس الطماطم المجفف بأشعة الشمس

يکفى لإعداد ثلاثة أكواب
هذا الغموس ساخن قليلاً ، ولذيد ، وصحى .

- عشر شرائح من الطماطم المجففة بأشعة الشمس (غير محفوظة في الزيت) .
- ثرتا فلفل أحمر محمص (حسب التعليمات الموضحة) .
- فصا ثوم مفريان .
- ثمرة فلفل أحمر (صغيرة أو كبيرة حسب الرغبة) .

ست أوقية ونصف من الحبوب المعلبة (مثل فاصوليا الشمال واللوبيا الحمراء) .

- ½ أوقية من التوفو الناعم (وهو مصنوع من فول الصويا) .
- مقدار ملعقة صغيرة من الكمون المطحون .
- مقدار ملعقة صغيرة من البردقوش المجفف .
- ربع فنجان من زيت الزيتون النقي .
- فلفل أسمر مطحون مؤخراً .
- ملح بحر .

انقع الطماطم في ماء ساخن حتى تصبح طرية ، ثم اعصرها وقطعها بعد ذلك وضعها في الخليط ، أضف إليها الفلفل محمص ، والثوم ، وثمرة الفلفل الأحمر ، ثم أخلط في الجهاز حتى يصل إلى درجة جيدة من النعومة ، أضف الحبوب ثم أخلط الخليط جيداً ، أضف التوفو ، والكمون ، والبردقوش ، ثم أخلط جيداً . أضف الزيت ببطء أثناء دوران جهاز الخلط وكذلك أضف الفلفل الأسمر وذرة الملح . وأخيراً دع الخليط يبرد جيداً ثم يقدم مع البسكويت الهش .

كيفية تحميص الفلفل الأحمر محمص : يطهى في درجة حرارة ٥٠٠ فهرنهايت لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة ، ثم يوضع في حقيبة ورقية ، وتغلق بإحكام ليتعرض الفلفل لحرارة الحقيبة لمدة ٢٥ دقيقة . أخرج المحتوى من الحقيبة الورقية ثم انزع القشر والبذور ، ويستخدم هذا الفلفل فوراً أو يوضع في الثلاجة لعدة أيام في إناء محكم الغلق حتى يكون جاهزاً للاستعمال .

أنواع الحساء والصوص

صلصة كرودا - صوص للمكرونة أو الأرز

يکفى لأربعة أشخاص

٦ ثمرات طماطم متوسطة الحجم .

ملعقتان صغيرةتان من السمسم .

١ - ٢ فص ثوم مفري .

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون النقي .

مقدار ربع كوب من الريحان المقطع .

ملعقة كبيرة من الخل المخفف .

فلفل أسمر طازج مطحون .

ذرة ملح بحر .

ربما تضيف الخضراوات حسب رغبتك ، والقرع الصيفي المقطع شرائح ، والفلفل الأحمر ، والفلفل الأخضر ، والبصل وأوراق الخضراوات المقطعة جيداً ، وبطاطس مسلوقة مقطعة شرائح . قم بقليل كل المكونات من خمس إلى عشر دقائق في إناء قلى لا يلتصق فيه الطعام .

صوص الطماطم البسيط - للمكرونة والأرز

تکفى لحصتين (طبقين)

قم بطيئي ثمرتين من الطماطم بقليل من الماء ، وملعقة كبيرة من صوص فول الصويا قليل الملح ونصف ملعقة صغيرة من معجون الشطة . ربما يمكنك إضافة ثوم مفري مؤخراً حسب رغبتك .

صلصة الطماطم - للمكرونة والأرز

يکفى لإعداد كوبين

قم ب搣طيط ثمرتى طماطم ، وثمرة بصل صغيرة ، وفص ثوم ، وست أوراق من الريحان الطازج ، وستة فروع من البقدونس الغض ، وثمرة فلفل أحمر ، ثم أضف نصف ملعقة صغيرة من معجون القشطة ، ثم اطه هذا الخليط على نار هادئة ، ثم يقدم مع المكرونة .

صوص عيش الغراب - للمكرونة والأرز

يکفى لإعداد حصتين

أحضر إناء طهى بحيث يكون من الأواني التي لا تلتتصق بها الأطعمة . ثم قم بدهان قاع الإناء وجوانبه بزيت الزيتون النقي وأضف ست قطع من عيش الغراب المقطع جيداً إلى شرائح ، وقليلًا من الماء ، وملعقة كبيرة من صوص فول الصويا منخفض اللح . قم بطهي الخليط فوق نار هادئة ويمكنك إضافة القليل من الثوم حسب الرغبة .

صوص الطحينة

يکفى لأربع حصص (أطباق)

٥ ملاعق كبيرة من الطحينة .

٤ - ٥ ملاعق كبيرة من عصير الليمون .

ذرة ملح بحرى .

ذرة مسحوق شطة .

ملعقة من صوص الشطة .

٧ - ٨ ملاعق كبيرة من الماء المقطر .

ملعقة كبيرة من زبادي لبن الصويا .

قم بخلط الطحينة مع عصير الليمون ، والثوم ، والملح ، ومسحوق الشطة ، وصوص الشطة وقلب الكل معاً وعندما يصبح قوام الخليط متماساً أضف إليه الماء وقلبه حتى ينزلق الصوص بسهولة من فوق الملعة . أضف الزبادي بعد ذلك وقلب ، ويجب في النهاية أن يكون الخليط ناعماً ولين القوام .

شوربة الخضراوات

ثمرة لفت	ثمرة جزر
ثمرة لفت أوروبي غليظ الجذور	ثمرة بصل
ثمرة بطاطس	ثمرة كرات
٣ ثمرات قرع صيفي	٤ عيدان كبيرة من الكرفس

وهناك خضراوات أخرى يمكن استخدامها . قم ب搗طبيق كل الخضراوات السابقة ، ثم ضعها في إناء كبير مع مقدار اثنى عشر كوبًا من الماء ، ودعه حتى الغليان فوق نار هادئة لساعتين ، ثم قم بتصفيته . احتفظ بالحساء في الثلاجة . وكبديل لذلك فإن حساء الخضراوات الطبيعية متاح في المتاجر وبعد بدلاً جيداً .

شوربة الدجاج

دجاجة واحدة (من دجاج المزارع الطبيعية المفتوحة) منزوعة الدهون .	أربع عيدان كرفس
	ثمرة بصل ، مبشورتان
	عودان من الكراث ، مبشوران
	ثمرة جزر مقطعان جيداً
	فلفل أسمر مطحون لإضافة نكهة
	فصا ثوم مفريان
	ملعقة كبيرة من جذور الزنجبيل الغض .

ضع كل هذه المكونات في إناء كبير مع ما يقرب من عشرة أكواب من الماء ، ثم غط الإناء ، ودعه يغلي . قلل بعد ذلك درجة الحرارة ، ودعه فوق نار هادئة لمدة ساعتين ودعه يبرد طوال الليل ، ثم انزع أي دهون فوق السطح . قم بعد ذلك بتصفية الخليط ، وخرزنه في الثلاجة أو يمكن تجميده للاستخدام المستقبلي .

ولعمل حساء سمك ، قم باستبدال الدجاج بسمك كامل (غير مقطع) من اختيارك (سماك النهاش snapper ، وسمك الفرخ perch ، وسمك القد whiting) . وستكون عندئذ بحاجة لغربلة المكونات حتى تزيل قشور وعظام السمك قبل تخزينه في الثلاجة .
وكبديل لذلك ، فإن حساء الدجاج الطبيعي متاح في المتاجر ، ولكن إذا أمكن فإن من الأفضل صنع حساء الدجاج في المنزل .



تبيلات السلطة

التبيل الإيطالي
ملعقتان كبيرة من الخل الفرنسي أو الإيطالي

فص ثوم مفرى
ذرة ملح بحر
فلفل أسمر مطحون

ه ملاعق كبيرة من زيت الزيتون النقى
ملعقتان كبيرتان من البقدونس الغض المبشور .

قم بخلط الخل ، مع الثوم ، والملح ، والفلفل ، واحفظ المكونات في زيت ثم انثر البقدونس .

التخليلة

ملعقتان صغيرتان من الخردل (الإنجليزى الحار ، كامل الحبة ، أو غير
الحار)

ملعقتان صغيرتان من الطرخون

فصا ثوم مفري

مقدار نصف كوب من زيت الفول السوداني

ملعقة كبيرة عسل نحل

فلفل أسمر مطحون لإضافة مذاق جيد

مقدار نصف كوب خل (خل تفاح ، أو خل مخفف) .

ضع جميع المكونات ما عدا الخل ، فى إناء واخلطها جيداً ، ثم أضف
الخل ببطء لإضافة مذاق جيد ، ويمكنك أن تضيف مقداراً أكبر أو أقل من
الخل على حسب رغبتك .

تقبيلة الجوز

ملعقتان كبيرتان من خردل " ديجون Dijon " .
ذرة ملح بحر .

فلفل أسمر مطحون لإضافة مذاق جيد .

ملعقتان كبيرتان من الخل (خل التفاح ، أو خل مخفف) .

مقدار نصف فنجان من زيت الجوز .

مقدار ملعقة كبيرة من زيت العصرف .

قم بخلط الخردل ، والملح ، والفلفل ، والخل فى إناء ثم اخفق تدريجياً مع
إضافة الزيت .

تبيلة الليمون المالح والشبت

أربع ملاعق كبيرة من عصير الليمون المالح .

ملعقتان كبيرتان من التبيلة الإيطالية الخالية من الزيت (انظر أدناه) .

ملعقتان كبيرتان من الشبت المقطع جيداً .

قم بخلط جميع المكونات ، وضعها في برطمان له غطاء محكم ثم رجه جيداً .

التبيلة الإيطالية الخالية من الزيت

مقدار كوب من عصير التفاح غير المحلى .

مقدار ربع كوب من عصير الليمون .

ملعقة صغيرة من البردقوش المجفف .

مقدار نصف ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف .

نصف كوب خل التفاح .

فاصا ثوم مفريان .

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحار .

قم بخلط جميع المكونات في الخليط واحفظه في الثلاجة طوال الليل

التبيلة الفرنسية الخالية من الزيوت

عصير ثمرة ليمون

ربع كوب من خل التفاح

فاصا ثوم مفريان

نصف ملعقة صغيرة من الشبت المجفف

ربع كوب من الماء المكرر

ربع ثمرة خيار مبشورة جيداً

ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

ملعقتان صغيرتان من البقدونس الغض المقطع

اخلط جميع المكونات في الخليط واحفظها في الثلاجة طوال الليل .

تبيلة حبوب الفلفل الأسمر والأفوكادو

ثمرة أفوكادو كبيرة ، منزوعة القشرة والنواة الداخلية
ملعقة كبيرة من حبوب الفلفل الأسمر المعلب ، مصفى ومطحون
ملعقتان كبيرتان من عصير البرتقال
ملعقة صغيرة من قشر البرتقال المبشور
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون النقي

قم بخلط جميع المكونات في الخليط



تبيلة الليمون والثوم

كوب عصير ليمون
فصا ثوم مفريان
نصف ملعقة صغيرة من الخردل

ضع جميع المكونات في الخليط ثم اخلطها بالتقليب الجيد . ويقدم مع
السلطنة

تبيلة الأعشاب

نصف كوب من التبillaة الفرنسية الخالية من الزيوت (انظر صفحة ١٧٠)
ملعقة كبيرة من الكرات المقطع جيداً
فصا ثوم مفريان
ملعقة كبيرة من الشبت الغض المبشور
ملعقة كبيرة من النعناع الغض المبشور
ملعقة كبيرة من الكزبرة الغضة المبشرة
ملعقة كبيرة من الريحان الغض المبشور

ضع جميع المكونات في جهاز الخلط واخلطها معاً ، فهذه الأعشاب جيدة ومفيدة للكبد .

تبيلة النعناع والبقدونس

أربع ملاعق صغيرة من قشر الليمون

ربع كوب من زيت الزيتون النقي مكبوس بارداً

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحار

ملعقتان صغيرتان من الشويو shoyu (صوص صويا ياباني)

أربع ملاعق كبيرة من الماء النقي

خمس ملاعق كبيرة من النعناع الغض المقطع جيداً

خمس ملاعق كبيرة من البقدونس الغض المقطع جيداً

ملعقتان كبيرتان من الكرات الغض المقطع جيداً

ضع جميع المكونات في برطمان محكم الغلق ، ثم قم برجه حتى تختلط جميع المكونات ، ثم احفظه في الثلاجة لعدد من الساعات وعندما سيكتمل المذاق النهائي الذي وتعد هذه التبيلة ذات مذاق خاص مع سلاطات المكرونة .

المايونيز الخالي من البيض

ربع كوب من اللوز المطحون

ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل

ذرة فلفل حار

ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون

ملعقتان كبيرتان من لبن الصويا

ذرة ملح بحر

ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

نصف كوب زيت زيتون نقى مكبوس بارداً

ضع كل المكونات ما عدا الزيت في الخليط واخلطها جيداً ثم أضف الزيت ، قطرة بعد قطرة ، حتى يتم وضع نصف الزيت . ثم أضف الزيت المتبقى في الفراغات البينية حتى يتشكل خليط متماسك كالكريم . ولن يكون ذلك سميكاً تماماً مثل المايونيز المصنوع بالبيض .

المايونيز بالكريمة

صفار بيضتين كبيرتين
ملعقتان صغيرتان من الخل (خل التفاح ، أو خل مخفف ، أو خل أرز)

ملعقتان صغيرتان من عصيرليمون
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل
القليل من فلفل أحمر حار .
القليل من ملح البحر
ثلاثة أرباع كوب زيت زيتون نقى مكبوس بارداً

ضع كل المكونات ما عدا الزيت في الخليط ، واخلطها جيداً . وبعدها ، وبينما الخليط مازال يعمل ، أضف نصف الزيت قطرة بعد قطرة حتى يصبح الخليط ناعماً كالكريمة ، ويمكن إضافة المتبقى من الزيت بشكل تدريجي وعندما يغليط قوام الخليط أضف ملعقة صغيرة إما من الماء المجمد أو الساخن وهذا بدوره سيجعل الخليط بالتأكيد يعود إلى حالته الأولى الناعمة .

تنبيلة الأفوكادو

تكتفى لإعداد كوبين تقريباً
ثمرة أفوكادو ناضجة ، مقشرة ومنزوعة البذرة
فص ثوم مفري
ربع كوب من الماء النقى
ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون النقى المكبوس بارداً

ملعقتان كبيرةتان من أحد أنواع المايونيز التي قمنا بوصفها .
 ملعقة كبيرة من عسل النحل .
 ملعقة كبيرة من الشبت المقطع جيداً .
 القليل من ملح البحر .
 فلفل أسمر مطحون لإضافة مذاق جيد .
 ملعقتان كبيرةتان من عصير الليمون الطازج .

قم بقطيع ثمرة الأفوكادو إلى قطع كبيرة وضعها في الخليط مع كل المكونات واخلطها حتى تنعم .

تتبيلة البنجر

ثمرة بنجر مغسولة ، منزوعة القشرة ومبشورة
 مقدار كوب من بذور عباد الشمس
 مقدار كوب من الماء النقي
 عصير ليمونتين

ملعقتان كبيرةتان من قشر الليمون المبشور

ملعقتان كبيرةتان من التماري " tamari "

القليل من الفلفل الأحمر الحار المدقوق

فلفل أسمر مطحون للمذاق

القليل من ملح البحر

فص ثوم مفري

ملعقتان كبيرةتان من الريحان الغض المقطع جيداً

ضع كل المكونات في الخليط ما عدا الأعشاب ، وقبل تقديمها تضاف الأعشاب وتخلط جيداً .

تبيلة الريحان والطماطم

ست ثمرات طماطم ناضجة .

نصف كوب لوز .

عصير ليمونة .

نصف ثمرة أفوكادو ، منزوعة القشرة ومقطعة .

أربع ثمرات بصل أخضر مقطع شرائح .

فص ثوم مفري .

نصف كوب من أوراق الريحان الغض المبشور .

ملعقة صغيرة من التماري tamari .

قم ببنزع قشر الطماطم وضعها في الخليط مع باقى المكونات ، وخفف المحتويات بالماء حتى تصل إلى القوام المطلوب .

تبيلة سلاطة " بيل كاي "

ملعقة كبيرة من الخردل كامل الحبة .

ملعقة صغيرة عسل نحل .

خمس ملاعق من الخل .

عصير نصف ثمرة برتقال .

بيضة .

سبع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون النقي المكبوس بارداً .

ضع كل المكونات ، ما عدا الزيت ، في الخليط واخلطها . أضف الزيت قطرة بعد قطرة ، ثم قلب حتى يصبح الخليط ذا قوام متماش .

السلطات

سلطة الأفوكادو ، والبرتقال ، وعيش الغراب

ملعقتان كبيرة من عصير الليمون .

ثمرة أفوكادو كبيرة ومنزوعة القشرة ومقطعة إلى قطع كبيرة .

ثلاث أو أربع ثمرات برتقال كبيرة مقشرة ومفصصة .

عود خس مبشور .

ست أوقية من عيش الغراب مقطع إلى شرائح رفيعة ومنقوعة (حسب التعليمات الموضحة فيما يلى) .



ضع عصير الليمون ، والأفوكادو ، والبرتقال في إناء ثم اخلطها مع الخس
وعيش الغراب المنقوع .

وحتى تقوم ببنق عيش الغراب قم بخلط عصير البرتقال وقشر الليمون ،
والملح والفلفل في إناء ، أضف عيش الغراب ثم اتركها لساعة على الأقل .

سلطة الأفوكادو والجرجير

تكتفى لأربعة أشخاص .

ثلاث ثمرات أفوكادو ناضجة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات (اتركها جانبًا
ورش عصير الليمون) .

كوب عيش غراب مقطع إلى شرائح رفيعة .

ثلاثة أكواب من الجرجير المبشور .

بصلة مبشرة .

فاصا ثوم مفريان .

نصف كوب كرات وبقدونس مقطع .

ذرة ملح بحر .

فلفل أسمر مطحون لإضافة مذاق .

ضع كل المكونات في إناء ، واخلطها وقدمها مع التخليلة (انظر
صفحة ١٦٩)

سلطة السبانخ وبذور السمسم

تكتفى لأربعة أشخاص .

قطع صغيرة من ورق السبانخ .

أربع ملاعق كبيرة من حبوب السمسم

ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون .

ملعقة صغيرة من صوص الصويا قليل الملح .

قليل من صلصة الفلفل الأحمر أو معجون الشطة .

٨ أوقية من الكستناء المائي مصفى ومقطع إلى شرائح .

٨ ثمرات عيش الغراب المقطع إلى شرائح .

ملعقتان كبيرة من مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (انظر صفحة ٢١٥) .

انزع الأوراق من سيقان السبانخ ، واغسله جيداً وجففه في قطعة قماش نظيفة . ضعه في الثلاجة بقطعة القماش حتى تجف . قم بتحميص بذور السمسم في إناء فوق حرارة متوسطة ، أخرج المكونات من الإناء ودعها تبرد . قم بخلط الزيت مع عصير الليمون وصوص الصويا ، وصلصة الفلفل الأحمر كأحد التوابل . ضع أوراق السبانخ المقطعة في إناء السلطة وأضف التوابل . ثم أضف الكستناء المائي وعيش الغراب فوق الأوراق ثم انشر حبوب السمسم المحمصة وامزج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) .

سلطة الطماطم والريحان

رطل طماطم ناضجة ، وليس طرية ، ومقطعة إلى شرائح رفيعة .

قرش ليمونة مبشورة .

فلفل أسمر مطحون .

ملعقة كبيرة من عصير الليمون .

ملعقتان كبيرة زيت زيتون نقى مكبوس بارداً .

القليل من ملح البحر .

نصف ملعقة صغيرة عسل نحل .

ست ثمرات بصل أخضر مقطعة إلى شرائح

كوب ريحان غض مقطع جيداً .

ضع شرائح الطماطم بشكل منسق في إناء غير عميق ، ثم انشر قشر الليمون والفلفل . لتقوم بعمل التابل ، ضع الزيت على عصير الليمون ، وملح البحر ، والعسل . ضع البصل الأخضر والريحان فوق الطماطم ثم انشر التابل . ضع الخليط النهائي في الثلاجة لساعة قبل التقديم .

سلطة دافئة من الطماطم الصغيرة والبصل

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون النقي المكبوس بارداً .

ملعقتان كبيرتان من عسل النحل .

ملعقة كبيرة من البردقوش الغض المقطع جيداً .

ملعقة كبيرة من الطرخون الغض المقطع جيداً .

ملعقة كبيرة من الريحان الغض المقطع جيداً بالإضافة إلى كمية أخرى للتزيين .

بصلة مقطعة شرائح .

ست ثمرات بصل أخضر .

فنجانا طماطم صغيرة (أحمر أو أصفر) .

ملعقتان كبيرتان من التخليلة (انظر صفحة ١٦٩)

قم بتسخين الزيت ، وأضف إليه مع التقليب العسل والأعشاب ، ثم أضف شرائح البصل مع زيادة الحرارة حتى يتحول لون البصل إلى البنى ، ثم أضف الطماطم ، وقلب بلطف لدققتين تقريباً مع الاحتفاظ بالطماطم كاملة (سليمة) . يقدم دافئاً بعد أن تنشر التخليلة والريحان المقطع فوقه .

اللوبيا الخضراء في سلطة الزنجبيل

قطعة طولها بوصة من جذور الزنجبيل ، مبشورة جيداً .

ملعقة صغيرة من الشمر المطحون .

رطل من اللوبيا الخضراء منزوعة الأطراف ومقطعة حلقات .

ملعقتان كبيرتان من النعناع الغض المقطع جيداً .

ملعقتان كبيرتان من الكراث الغض المقطع جيداً .

ملعقة صغيرة من زيت الزيتون النقي المكبوس بارداً .

صب كوباً من الماء في إناء قلى ، وأضف الزنجبيل والشمر وقم بالطهي لدققتين أو ثلاث . أضف اللوبيا ، والنعناع والكراث وقم بالتقليب الخفيف . واصل الطهي حتى تنضج اللوبيا . قم بعد ذلك بالتصفية ثم ضع الخليط في الثلاجة ، وضع الزيت قبل التقديم .

سلطة الأفوكادو بجوز البكان (الجوز الأمريكي)

خس أحمر .

ثلاث ثمرات أفوكادو ، منزوع القشر ومقطع شرائح .
عصير نصف ليمونة .

أربع ملاعق كبيرة من تتبيلة الجوز (انظر صفحة ١٦٩) .
نصف فنجان من جوز البكان .

اغسل وجفف الخس ، ثم ضعه في إناء . أضف الأفوكادو ، وعصير الليمون والتوابل ، أضف الجوز إلى السلطة وقلب جيداً .



سلطة البراعم

أربعة عيدان كرفس .

ثمرة خيار منزوعة البذور .

عشر ثمرات من البصل الأخضر مقطع إلى حلقات .
١٢ ثمرة عيش غراب مقطع إلى شرائح رفيعة .

١ تفاحة حمراء لذيذة ، مقطعة شرائح .

٢ ثمرة طماطم ، مقشورة ومنزوعة البذور ومقطعة .

كوبان من البراعم المخلوطة (مثلاً اللوبيا الذهبية ، فول الصويا ، والفلافلا) .

١ كوب من سلطة الأعشاب المخلوطة حسب اختيارك (مثلاً القدونس ، الكراث ، الريحان ، الشبت ، الكزبرة ، الخ) .

أضف كل المقادير إلى بعضها البعض ثم أضف إليها شيئاً قليلاً من إحدى وصفاتنا للتتبيلات السلطات . تقدم مع أوراق الخس .

سلطة عيدان الخيزران والجزر والزبيب

- ١ كوب من عيدان الخيزران .
- ١ كوب من الجزر النيء المبشور .
- ١ كوب من الفجل المقطع إلى شرائح رفيعة .
- ١ كوب من البصل الأخضر المقطع إلى مكعبات .
- $\frac{1}{2}$ كوب من الزبيب .
- ١ ملعقة كبيرة من البرتقال المبشور بشراً ناعماً .

أضف المقادير كلها إلى بعضها البعض ثم أضف إليها قليلاً من إحدى
وصفاتنا للتتبيلات السلطة .



- ٤ أوقيات من البازلاء المجمدة ، بعد إزالة الزوائد وتهذيب الأطراف .
- $\frac{1}{2}$ كوب من الكرنب الصيني ، مقطع قطعاً صغيرة .
- ٥ ملاعق كبيرة من اللوبيا الذهبية .
- ٨ أوقيات من برابع اللوبيا الذهبية .
- ١٤ أوقية من برابع الشوفان مجففة ، ٤ أوقيات من عيش الغراب الدهني ،
مقطع شرائح رفيعة .
- $\frac{1}{2}$ ثمرة فلفل رومي أحمر ، مقطع شرائح رفيعة .
- ١٠ بصلات خضراء مقطعة شرائح رفيعة ، مع استبقاء معظم الأجزاء
الخضراء .

اسلق البازلاء لمدة دقيقتين ثم اغمرها بالمياه الباردة لمدة ٣٠ ثانية تقريباً ، ثم
صفها ، واخلطها ببقية المكونات الأخرى والتتبيلة الخاصة بها .

التتبيلة الخاصة

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون المكبوس بارداً .
- ١ ملعقة كبيرة من الخل (المخفف ، أو خل التفاح) .
 - عصير ليمونة .
 - ١ ملعقة كبيرة من صوص الصويا مخفضة الملح .
 - ١ فص ثوم مفرى .
 - ٢ ملعقة كبيرة مملوئة باللوز الفضي .
- ملعقتان كبيرتان من بذور السمسم محمصة .
- اخلط المقادير كلها معاً وصبها على السلطة الشرقية ، ثم قلب جيداً .



- سلطة الأطعمة البحرية الغنية بالتوابل
- تكتفى من شخصين إلى أربعة أشخاص .
- ١ رطل من المحار البحري ذى الصدفتين .
 - ١ رطل من سمك الروبيان المطبوخ المنزوع القشور .
 - ٤ أوقية من البازلاء المجمدة .
 - ٣ عيدان كرفس ، مقطعة قطعاً صغيرة .
 - ١ فلفل رومي أحمر ، مقطع شرائح رفيعة .
 - ٦ بصلات حضراء .
 - ١٤ أوقية من الكستناء المائي المعلب والمقطع شرائح .

ضع المحار في الماء المغلى لمدة دقيقتين ثم ارفعها بمصفاة ، ضعها جانبأً حتى تبرد . اسلق البازلاء لمدة دقيقتين ثم اغمراها بالماء البارد لمدة من ٣٠ إلى ٤٠ ثانية حتى لا تتهراً من فرط النضج . قم بتصفية الفاصوليا . اخلط المقادير كلها معاً في سلطانية وقلبها مع التتبيلة الخاصة بها . تكون هذه السلطة لطيفة مع الأرز البارد .

التتبيلة الخاصة

- ١ فص ثوم مفرى .
 - ٤ ملاعق كبيرة من الخل (خل التفاح أو الخل المخفف) .
 - ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون المكبوس بارداً أو زيت الكانولا .
 - ١ ملعقة كبيرة من زيت السمسم المكبوس بارداً .
 - ١ ملعقة كبيرة من مسحوق الخردل الجاف .
 - ٤ ملاعق كبيرة من صوص الصويا مخفضة الملح .
 - مسحوق " البنش شيلي " إذا رغبت في ذلك .
- اخلط المقادير كلها معاً للتتبيل في برطمان ورجها رجأً قوياً .



انقع البقول كلها لمدة ١٢ ساعة ، ثم اغسلها وضعها . املأ الإناء بماء بارد وأضف البقول ودعها تغلى على النار لما يقارب الثلاثين دقيقة ، ثم تطبخ على نار هادئة لمدة ٤٠ دقيقة حتى تنضج . تغسل وتتصفى وتوضع في الثلاجة إلى أن تعد التتبيلة الخاصة بها .

التتبيلة الخاصة

- ١ كوب من زيت الزيتون الصافي المكبوس كبساً بارداً .
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون .
- ١ فص ثوم مفرى .

- ٣ ثمار من البصل الأخضر مقطع قطعاً صغيرة .
 ١ ملعقة صغيرة من الخردل الجاف .
 بقدونس طازج مقطع تقطيعاً صغيراً .
 مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) (صفحة ٢١٥) .

امزج المقادير الخمسة الأولى معاً مزجاً جيداً ، ثم صبها على البقول الباردة وقلبها . رش البقدونس ومزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) قبل التقديم . تكون هذه السلطة لطيفة مع الأرز البنى أو السمك المشوى .
 يمكن الاستعانة بواحدة أخرى من وصفاتنا الذيدة للتتبيلات ، حسب الرغبة .



سلطة البنجر المطبوخ

- ٤ ثمار بنجر كبيرة .
- ٤ ملاعق من الزيت الصافي المكبوس كيساً بارداً .
- ٢ بصلة حمراء كبيرة .

سخن الفرن حتى يصل إلى درجة حرارة ٣٥٠ فرنهايت ، ثم اقطع سويقات البنجر ، اغسل الثمار وجففها وغلف كل ثمرة بورق " الفوبل " ، أضف $\frac{1}{3}$ ملعقة صغيرة من الزيت لكل لفافة قبل إحكامها . افتح شقاً عميقاً في قاعدة كل بصلة دون أن تقشرها ، ثم أعدها كما أعددت البنجر . ضع البنجر والبصل في صينية وضعها في الفرن لمدة ساعة ونصف حتى تنضج . ثم دعها تبرد قليلاً ثم انزع عنها القشور وقطع البنجر إلى شرائح رفيعة . انزع قشر البصل وقطعه إلى شرائح ثم أربع . اخلط المكونات في سلطانية وغطتها بالتبيلة الخاصة وهي لا تزال دافئة . تقدم دافئة أو مثلجة مع السمك المشوى أو الدجاج المشوى منزوع الجلد من المزارع الطبيعية .

التتبيلة الخاصة

- ٤ ملاعق كبيرة من التوت الأحمر أو الخل الأحمر .
- ٤ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون الصافي المكبوس كبساً بارداً .
- ٢ ملعقة صغيرة من الكرويا .
- فلفل أسمر طازج مطحون .
- اخلط المكونات كلها معاً .

عيش الغراب مع الجوز وتتبيلة زيت الجوز

- ٨ أوقية من عيش الغراب الفطري .
- من ٧ إلى ١٠ ملاعق كبيرة من الخل (خل التفاح أو الخل المجف أو الخل الأبيض) .
- ١ ملعقة كبيرة من زيت الجوز المكبوس كبساً بارداً .
- ملعقتان صغيرتان من خردل ديجون " Dijon " .
- فلفل أسود طازج مطحون .
- ذرة ملح بحرى .
- ١ ملعقة صغيرة من صلصة البلح والتفاح ، أو أى فواكه أخرى حسب الرغبة .
- ٥ ملاعق كبيرة من الجوز المبشور .

قم بتنظيف عيش الغراب وأزل منها السويقات ، وقطعها إلى شرائح . اخلط معاً كلّاً من الخل ، الزيت ، الخردل ، الفلفل الأسود والملح والصلصة ، ثم أضف الجوز والفلفل الحار ، غط عيش الغراب بالتتبيلة قبل التقديم مباشرة .

التبولة

- ١ كوب من البرغل .
- ٢ طماطم مقصورة ومنزوعة البذور ومقطعة شرائح رقيقة .
- ٤ ثمار بصل أخضر مبشورة .
- ١ كوب من البقدونس الطازج المقطع شرائح رقيقة .
- ١ كوب من الكزبرة الطازجة المقطعة تقطيعاً رقيقاً .

اخلط المقادير كلها معاً وثلجها لدّة ساعة واحدة قبل التقديم مع التبيلة الخاصة بها .

التبيلة الخاصة

- ١/٢ كوب من زبادي لبن الصويا .
- ١/٢ خيار صغيره مبشورة ومنزوعة البذر .
- ٢ ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع تقطيعاً ناعماً .
- ٢ ملعقة كبيرة من الكراث المقطع تقطيعاً ناعماً .
- ٢ ملعقة كبيرة من عصير الليمون .
- ٢ ملعقة كبيرة من الخل (خل التفاح ، أو الخل المخفف) .

امزج كل المكونات معاً وثلجها .

سلطة الأفوكادو والمانجو والليمون المالح

- ٢ ثمرة من الخس الطري الأحمر ، مغسول ومقطع .
- ١ ثمرة أفوكادو مقصورة ومقطعة .
- ١ ثمرة مانجو طازجة مقصورة ومقطعة .
- ١ ثمرة فلفل أخضر رومي مقطعة تقطيعاً جيداً .
- ١ ثمرة فلفل أحمر مقطعة تقطيعاً ناعماً .

- ٦ بصلات خضراء مقطعة تقطيعاً ناعماً .
 ١ ملعقة كبيرة مملوئة من البقدونس المقطع تقطيعاً ناعماً .
 ١ ملعقة كبيرة مملوئة من الكراث المقطع تقطيعاً ناعماً .

ضع أوراق الخس على الطبق . امزج المقادير الأخرى كلها معاً واخلطها مع التتبيلة الخاصة وضعها على أوراق الخس .

التتبيلة الخاصة :

- $\frac{1}{2}$ كوب من التتبيلة الفرنسية الخالية من الزيت (صفحة ١٧٠)
 $\frac{1}{2}$ كوب من عصير الليمون المالح الطازج .
 ١ فص ثوم مفرى .
 ١ ملعقة كبيرة من الطرخون المجفف .
 ١ ملعقة كبيرة من الكرفس الطازج المقطع تقطيعاً ناعماً .
 فلفل أسود طازج مطحون (إضافة مذاق) .

اخلط المقادير كلها وامزجها جيداً .

سلطة الخضروات الطازجة

- $\frac{1}{2}$ ثمرة خس مغسولة ومقطعة .
 ١٠ أوراق سبانخ صغيرة مغسولة ومقطعة .
 $\frac{1}{2}$ ثمرة خس رومي مغسولة ومقطعة .
 $\frac{1}{2}$ كوب من براعم البازلاء المثلجة .
 ١ كوب من الجرجير المقطع تقطيعاً رقيقاً .
 $\frac{1}{2}$ كوب من الشبت الطازج المقطع تقطيعاً رقيقاً .
 ١ بصلة حمراء مقطعة تقطيعاً رقيقاً .
 ١ فص ثوم مفرى .
 ٤ ملاعق كبيرة من الكرفس الطازج .

عصير نصف ليمونة مالحة .

٢ ملعقة كبيرة من البقدونس .

تخلط المقادير ، وتقدم مع واحدة من تتبيلاتنا اللذيذة .

سلطة الأرز

$\frac{1}{2}$ كوب من الأرز البني

$\frac{1}{2}$ كوب من الأرز البسمتي

٢ عرنوس ذرة شامية .

$\frac{1}{2}$ كوب من الشمش المجفف المقطع تقطيعاً رقيقاً .

$\frac{1}{2}$ كوب من التين المجفف المقطع تقطيعاً رقيقاً .

١ ملعقة كبيرة من مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز

(LSA) (صفحة ٢١٥)

$\frac{1}{2}$ كوب من الصنوبر

اسلق الأرز البني لمدة ٢٠ دقيقة ، أضف إليه الأرز الأبيض ، واسلق الخليط لمدة ١٠ دقائق إضافية أو حتى النضج ، ثم قم بتصفيفه وتبريدة .

اطبخ الذرة لمدة ١٥ دقيقة ، ثم انزع حبوب الذرة عن العرائس . قم بتحميص حبوب الصنوبر حتى يصبح لونها ذهبياً .

امزج المقادير كلها ماعدا الصنوبر بالأرز ، أضف إحدى تتبيلاتنا ، ثم رش الصنوبر .

سلطة الأرز والذرة

٢ كوب من الأرز البني المطبوخ ، بارد .

٢ كوب من حبوب الذرة المسلوقة .

١ كوب من قطع الكرفس .

١ كوب من الجوز .

١ كوب من الجزر المشور .

- ٥ بصلات خضرا، مقطعة تقطيعاً رقيقاً .
٦ ملعقة كبيرة مملوئة ببذور السمسم المحمرة .
امزج المقادير كلها معاً وقدمها مع إحدى تتبيلاتنا الجميلة .

القرنبيط وزهيرات كرنب البروكلى مع خل الأعشاب

- ١ ثمرة قرنبيط مقسمة زهيرات .
٢ أكواب من زهيرات كرنب البروكلى .
٣ شرائح ليمون .
٤ كوب من النعناع والبقدونس الطازجين المقطعين تقطيعاً رقيقاً.
كوبان من الأعشاب وخل الطرخون .

قم بإنضاج القرنبيط وكرنب البروكلى إنضاجاً طفيفاً بالسلق في الماء المغلى مع شرائح الليمون . قم بتصفيتها ثم ضع الخضراوات في الماء البارد لمدة ٣٠ إلى ٤ ثانية لتجنب الاهتراء من فرط النضج . صفيها جيداً . قم برشها بالنعناع والبقدونس وقلبها في خل الأعشاب . ضعها في الثلاجة لمدة من ٢ إلى ٤ ساعات وقلبها مجدداً . صفيها وقدمها . ومن الممكن استبدال خل الأعشاب بأى من وصفاتنا للتتبيلات الأخرى إذا كنت تفضل ذلك .

سلطنة الجريب فروت والأفوكادو والطماطم الصغيرة

- ١ ثمرة خس راديشيو
١ ثمرة أفوكادو متوسطة الحجم مقصورة ومقطعة .
١ ثمرة جريب فروت مقصورة ومقطعة قطعاً صغيرة .
٢ كوب طماطم صغيرة .
٤ كوب من الكراث المقطع .

ضع أوراق الخس على الطبق وضع الأفوكادو ، والجريب فروت ، والطماطم عليها ، اختر إحدى تتبيلاتنا اللذيذة وأضفها عليها قبل التقديم ، تبلها بالكراث .

سلطة القشريات

يمكن في هذه الوصفة الاستعانة بأي من الأطعمة البحرية المسلوقة مثل السرطان النهري الصغير ، سمك الروبيان ، الاستاكوزا ، جراد البحر ، أو مزيج منها جميعاً .

- ١ ملعقة صغيرة مملوئة بمسحوق كاري " مدراس " .
- ٢ ملعقة كبيرة من المايونيز (صفحة ١٧٢) .
- لبن الصويا ، إذا رغبت في ذلك .
- ١ ثمرة مانجو مقصورة ومهرورة .
- ١ ملعقة كبيرة من الكراث المقطع تقطيعاً رقيقاً .
- ١ ملعقة كبيرة من الشبت المقطع تقطيعاً رقيقاً .
- رطلان من الأطعمة البحرية الطازجة المسلوقة .
- ١ ثمرة خس مغسولة وموضوعة في الثلاجة .

قم بقليل مسحوق الكاري مع المايونيز . إذا كان المزيج سميكاً جداً أضاف ملعقة من لبن الصويا . أضف ثمرة المانجو المهرورة ، والكراث ، والشبت . أقل هذا قليلاً جيداً . قشر الأطعمة البحرية . اصنع قوارب من أوراق الخس ثم ضع فوقها الأطعمة البحرية ومايونيز المانجو .

التونة وسلطة المكرونة

- ١ رطل من المكرونة الحلزونية
- ٥ ملاعق كبيرة من التخليلة (صفحة ١٦٩)
- ٦ أوقية من التونة المعلبة في الماء .
- ملعقتان كبيرتان من نبات القبار .

- ١ ثمرة فلفل رومي خضراء مقطعة .
- ٢٠ من أوراق الريحان الطازج .
- ٢ كوب من الطماطم الصغيرة الحمراء والصفراء .
- ١ بصلة حمراء مقطعة تقطيعاً رقيقاً .

اطبخ المكرونة مع ١٢ كوباً من الماء المغلى حتى تنضج - حوالى عشر دقائق .
صفها وضعها في سلطانية كبيرة ، ثم أضف التخليلة ، قلبها مع التونة وبقية المقادير وامزجها مزجاً جيداً .

سلطة البطاطس

- ٦ ثمار بطاطس كبيرة مطهوة بقشورها .
- ٤ بيضات من المزارع الطبيعية مسلوقة سلقاً جيداً .
- ١٠ بصلات خضراء مقطعة تقطيعاً رقيقاً .
- ٢ ثمرة خيار مقطعة تقطيعاً رقيقاً .
- $\frac{1}{2}$ كوب من الكراث المقطع تقطيعاً رقيقاً .
القليل من الملح البحري .
- فلفل أسود طازج مطحون .
- ١ كوب مايونيز (صفحة ١٧٢)

قم بتبريد البطاطس وقطعها إلى قطع صغيرة ، اخلطها برفق مع بقية المقادير الأخرى .

سلطة البطاطس والخضراوات

- ١٠ ثمرات بطاطس صغيرة حديثة الجنين بقشرها .
- فلفل أسمر طازج مطحون .
- القليل من الملح البحري .
- $\frac{1}{2}$ ملعقة فلفل أحمر (شطة) .
- ٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي المكبوس بارداً .

- ٢ كوب من زهيرات كرنب البروكلى مع مقدار صغير من السويفات الممزوجة .
- ٦ أكواب من الخس المغسول والمجفف والمقطع قطعاً صغيرة .
- ٢ كوب من السبانخ المقطعة إلى قطع كبيرة .
- ١ كوب من براعم الفلافلا .
- ١ كوب من الكرنب الأحمر المقطع إلى شرائح رقيقة

اطبخ البطاطس لمدة حوالي ٢٠ دقيقة حتى تنضج دون أن تهترئ . صفيها ، بردها ، ثم قطعها إلى أجزاء صغيرة وضعها في إناء . أضف الفلفل الأسود المطحون والملح ، والشطة (الفلفل الأحمر) ، والزيت وقلب جيداً . سخن الفرن مسبقاً حتى يصل إلى ٤٠٠ درجة فرنهايت . ضع مزيج البطاطس على ورق عازل مناسب لفرن ساخن . ضعها على الرف العلوي واتركها لمدة من ٥ إلى ١٠ دقائق . في هذه الأثناء اسلق كرنب البروكلى لدقائق أو حتى ينضج دون أن يتغير لونه ، ثم أبعده عن الحرارة وأغمره بالماء البارد من ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة حتى لا يهترئ من فرط النضج ، ثم صفه تصفية جيدة . ضع الخس والسبانخ في الإناء . أضف البراعم والكرنب . قطع كرنب البروكلى تقطيعاً طولياً ثم أضفه إلى الخضروات . أضف كوباً ونصف كوب من المايونيز (الصفحات من ١٧٢ - ١٧٣) . أخرج البطاطس من الفرن وأضف إليها السلطة .

سلطة الخس وأوراق الهليليون

- ١ ورقة خس حمراء مغسولة وموضوعة في الثلاجة حتى تجف .
- ١ ثمرة خس أحمر دهنى مغسولة وموضوعة في الثلاجة حتى تجف .
- ٣ عناقيد صغيرة من عيدان الهليليون الطازجة .
- ١ بصلة حمراء مقطعة لشرائح تقطيعاً رقيقاً .

قم بغسل وتجفيف كل أوراق الخس ، ثم قطعها إلى قطع بحجم اللقمة مع إزالة العروق . قم بتقطيع عيدان الهليليون تقطيعاً سميكأ ثم اسلقها على نار عالية لخمس دقائق . بعد الطبخ أغمي الهليليون بالماء البارد لمدة من ٣٠ إلى ٤٠ ثانية ثم

صِفه جيداً . أقطع الهليون إلى قطع بحجم اللقمة . اخلط المكونات كلها وقلبها مع إحدى وصفاتنا للتتبيلات (التتبيلة الفرنسية ستكون لطيفة هنا) .

سلطة الكرنب

- ١ كوب من الجزر المبشور .
- ٣ أكواب من الكرنب المقطع إلى شرائح صغيرة (منزوع العروق الوسطى) .
- ١ كوب من التفاح الأخضر المقطع مكعبات .
- ١ كوب من الفول السوداني النبئي .
- ١ كوب من بذور عباد الشمس .
- ١ كوب من الزبيب .
- ١ كوب من الفلفل الرومي الأحمر المقطع إلى شرائح رقيقة .

قلب كل المكونات مع واحدة من وصفاتنا للتتبيلات الالذيدة . ستكون لطيفة مع المايونيز (الصفحتان من ١٧٢ - ١٧٣)

سلطة القرع الصيفي

- ٨ ثمار قرع صيفي صغيرة .
- ١ بصلة حمراء مقطعة تقطيعاً رقيقاً .
- ١ ثمرة فلفل روبي خضراء مقطعة تقطيعاً رقيقاً .
- ١ ثمرة فلفل روبي حمراء مقطعة تقطيعاً رقيقاً .

قطع القرع إلى شرائح طولها بوصستان وأنضجها فوق ماء مغلى حتى تنضج . صفها وضعها في طبق التقديم . قلبها مع بقية المقادير الأخرى وتبليها حسب رغبتك .

سلطة المكرونة مع الأفوكادو

٧ أوقية من مكرونة على شكل القواقيع (مصنوعة من قمح كامل الحبة إذا كان هذا ممكناً) .

١ ملعقة كبيرة من الخل (خل التفاح أو الخل المخفف) .

٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي المكبوس بارداً .

فلفل أسود طازج مطحون لإضافة نكهة .

القليل من الملح البحري .

١ ثمرة أفوكادو كبيرة ناضجة .

عصير وقشر ليمونة واحدة مبشورة بشراً ناعماً .

٢ فص ثوم مفري .

٢ ملعقة صغيرة من عسل دافئ .

٦ ثمرات بصل أخضر مقطعة شرائح تقطيعاً رقيقاً .

٢ ملعقة كبيرة لكل من البقدونس والكراث المقطع تقطيعاً جيداً .

ضع ٨ أكواب من المياه على النار حتى تغلي ، أضف الملح والمكرونة واتركها حتى تنضج ، صفها وضعها في صحن التقديم . اخلط الخل والزيت وصب الخليط على المكرونة وقلبها . أضف البصل الأخضر والبقدونس والكراث ثم أصفها إلى المكرونة وأنضجها على نار هادئة .

سلطة البطيخ الأصفر وصدر الدجاج

تكفي لثلاثة أو أربعة أشخاص .

٤ صدور دجاج من المزارع الطبيعية ، منزوعة الجلد ومخلية من العظم .

١ كوب من مرق الدجاج (صفحة ١٦٧)

٢ تفاحة مقطعة إلى مكعبات .

عصير ليمونة واحدة

٣٦ حبة من العنب الأخضر الخالي من البذور .

- ٣ ملاعق كبيرة من المايونيز (صفحة ١٧٢) .
- ٢ ثمرة كانتالوب (البطيخ الأصفر) مثلاً .
- براعم " الفلافلا " للتبيل .
- اللوز الفضي المحمص للتبيل .

ضع صدور الدجاج والمرق في إناء ، سخنها حتى الغليان ثم هدئ النار للغاية لمدة حوالي عشر دقائق ، عندما تنضج انقلها من إناء الغلي وبردها ، ثم قطعها إلى رقاقات طولياً . ضعها جانباً وبردها .

أضف التفاح وعصير الليمون وامزجهما مع الكرفس والعنب ، وضع الخليط على صدور الدجاج . أضف المايونيز . ضع شرائح الكانتالوب في وسط الطبق ثم ضع مزيج الدجاج عليه . زين الطبق ببراعم " الفلافلا " واللوز الفضي المحمص .

سلطة التفاح والجزر والبنجر

- ١ ثمرة تفاحة كبيرة من نوع (" جرانى سميث " Granny Smith) .
- ٢ ثمرة جزر .
- ١ ثمرة بذور متوسطة .
- عصير نصف ليمونة مالحة .
- ٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون المكبوس بارداً .
- القليل من الملح البحري .
- فلفل أسود طازج مطحون .
- نصف ملعقة صغيرة من العسل .
- ١ ثمرة خس طرية حمراء .

ابشر كلّاً من التفاح ، والجزر ، والبنجر . ضع عصير الليمون والزيت والملح والفلفل والعسل داخل برطمان ورجها معاً . ضع أوراق الخس المغسولة

والمجففة على الأطباق . ضع بعضاً من المزيج البشور داخل مركز كل ورقة ، ثم ضع ملعقة من التتبيلة فوق ذلك .

سلطة البسلة المثلجة

٢ كوب من البسلة المثلجة .

١ ثمرة خس أحمر .

١ ثمرة أفوكادو ناضجة مقشورة ومقطعة مكعبات .

٢ كوب من الطماطم الصغيرة مقطعة نصفين .

ربع كوب من برامع " الفلافلا " .

٤ أوراق من الريحان الطازج المقطع تقطيعاً رقيقاً .

هذب أطراف البسلة ثم اسلقها لمدة حوالى ٣ دقائق حتى تقترب من النضج ، ثم اغمدتها بالماء البارد لمدة من ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة حتى لا تتفتت . قم بتصفيفتها وقم بتقطيع أوراق الخس المغسول والمجفف إلى قطع بحجم اللقمة وضعها في إناء السلطة . أضف الأفوكادو ، والطماطم ، والفاصولياء ، والريحان . اختار إحدى وصفاتنا لتبيلات السلطة المحبوبة وصبها على السلطة .

وصفات الشوربة

" NOODLE شوربة الشعرية "

تكفي ٤ أشخاص .

١٥ أوقية من السبانخ المغسولة والمقطعة .

١٥ أوقية من الكرفس المقطع .

١٦ - ٢٠ من عيدان الهليون مقطعة قطعاً طولها بوصة واحدة .

٤ أكواب من شوربة الخضراوات (صفحة ١٦٧) أو أي حساء كل مكوناته طبيعية .

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي المكبوس بارداً .

$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من الكمون .

$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من الريحان المجفف .

$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من الملح البحري .

١٥ أوقية من الشعرية .

ضع الخضراوات في وعاء طبخ متوسط الحجم مع المرق على النار حتى تصل إلى الغليان وأضف بقية المقادير ، ماعدا الشعرية ، اخفض الحرارة واطبخها لمدة ١٠ دقائق . بردها ثم اخفق نصف هذا المزيج في الخليط ثم أعده إلى الإناء . أضف الشعرية واطبخها لمدة ٧ دقائق إضافية .

شوربة الفاصوليا

تكتفى ٤ أشخاص .

$\frac{1}{2}$ ٦ أوقية من الفاصوليا ٢ كرات مقطعة

شريحة ليمون صغيرة

٨ أكواب شوربة الدجاج أو شوربة ٧ أوقيات من الطماطم

الخضراوات (صفحة ١٦٧)

١ بصلة مشورة

$\frac{1}{2}$ كوب من البقدونس المقطع

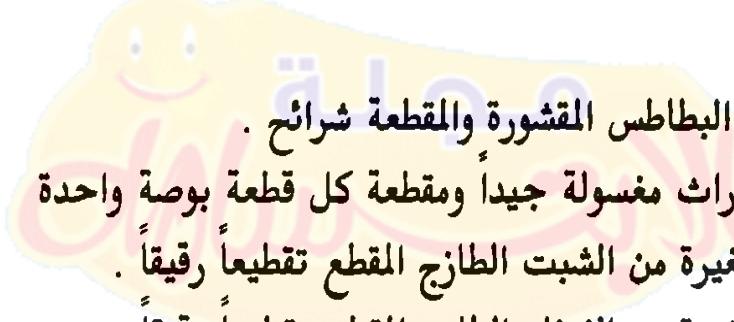
فلفل أسمر مطحون طازج

٢ جزر مشور

انقع الفاصوليا في الماء لمدة ٤ ساعات . قم بتصفيتها ، ثم استخدم ماء نقباً في طبخ الفاصوليا مع شريحة الليمون حتى تصل إلى النضج - لما يتراوح من ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة - ثم قم بتصفيتها ، واحتفظ بالسائل . ادهن قاع الإناء بالزيت وأضف $\frac{1}{2}$ كوب من الشوربة . أضف البصلة واطبخ بهدوء لمدة دقيقتين . أضف الجزر ، والكرات ، والكرفس واطبخها لخمس دقائق . إذا رغبت في ذلك

فانزع قشرة الطماطم (من الأسهل أن تضعها في الماء المغلي لبضع دقائق) ، ثم قطعها وأضفها إلى الخضراوات الأخرى . اترك المزيج على النار لخمس دقائق أخرى وأضف المزيد من المرق إذا اقتضت الحاجة . سخن الشوربة المتبقية وامزجها بثمانية أكواب من السائل الناتج عن الفاصوليا . دعه يصل لدرجة الغليان . خفف درجة حرارة النار لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى تصبح الخضراوات ناعمة ، ثم أضف الفاصوليا وأعد تسخينها . اقلها مع البقدونس واللفلف الأسود قبل التقديم مباشرة .

شوربة البطاطس والكراث تكتفى لأربعة أشخاص

- 
- ١ رطل من البطاطس المقشورة والمقطعة شرائح .
 - ٤ ثمرات كرات مغسولة جيداً ومقطعة كل قطعة بوصة واحدة
 - ١ ملعقة صغيرة من الشبت الطازج المقطع تقطيعاً رقيقاً .
 - ١ ملعقة صغيرة من النعناع الطازج المقطع تقطيعاً رقيقاً .
 - ٨ أوقية من البصل الأخضر المقطع .
 - ٢ ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع تقطيعاً رقيقاً .

اسلق البطاطس والكراث في الماء المغلي لما يقارب الربع ساعة في ٤ أكواب من الماء ، عندما تبرد انقل البطاطس والكراث وماه الطبخ إضافة إلى الشبت والنعناع في الخليط واهرسها حتى تصبح ناعمة . ضعها من جديد على نار هادئة وأضف البصل الأخضر لعشر دقائق أخرى . تقدم مرشوشة بالبقدونس .

شوربة الكرفس

تكتفى لأربعة أشخاص

٥ أكواب من شوربة الخضراوات (صفحة ١٦٧) أو سرق "كامبل" الطبيعي المكونات .

٣ ثمار كرات مقطعة .

١ رطل من الكرفس مع أوراقه ، مقطعاً .

٢ ثمرة بطاطس متشورة ومقطعة إلى مكعبات .

١ ملعقة كبيرة من عصير الليمون وقشرة ليمونة مبشورة بشراً رقيقاً .

١ كوب من الماء .

١ كوب إضافي من الكرفس المقطع تقطيعاً رقيقاً .

امزج المقادير كلها ماعدا الكرفس ، وضعها في إناء طهي كبير واتركها على النار لساعتين . بردتها ، ثم اهرسها وأعدها إلى إناء الشوربة . أضف كوب الكرفس المقطع تقطيعاً رقيقاً وضعها على النار لخمس دقائق أخرى ثم أعدها للأكل .

شوربة الخضراوات والشعير

تكتفى من ٤ إلى ٦ أشخاص

١ كوب من البسلة الخضراء المقطعة

١ كوب من الشعير

١٣ أوقية من الطماطم المعلبة

٦ أكواب من الماء

٢ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم

٢ كوب من الجزر المقطع

٢ ملعقة كبيرة من الخل (خل التفاح مثلاً)

١ كوب من البصل المقطوع

١ ملعقة صغيرة من البردقوش (حبق

٢ فص ثوم مغربي

الفيل) المجفف

^١ ثمرة صغيرة مبشورة من ٢ كوب من الجزر الأبيض المبشور

اللفت الأصفر

في إناء طهي كبير قم بطهو الشعير في الماء حتى ينفع ، ولكن ليس حتى يهترئ ، ما بين ١٥ و ٢٠ دقيقة . ثم ارفع نصف الشعير تقربياً بمعرفة ذات ثقوب وضع هذا الشعير في الخلط ، اخلطه مع قليل من السائل حتى يصبح طرياً . ثم أعد هذا الشعير إلى إناء الطهي . ثم أضف الجزر ، والبصل ، والثوم ، والبردقوش ، والجزر الأبيض ، والبسلة ، وصلصة الطماطم ، والخل ، واللفت الأصفر . دعها تنضج ببطء لما يقارب الستين دقيقة .

شوربة الخضراوات والشعرية وحساء اللحم

تكتفى من ٤ إلى ٦ أشخاص



- ٢ بصلة كبيرة مقطعة
- ١ كوب من عيش الغراب المقطع شرائح
- ٢ فص ثوم مفري
- ٢٨ أوقية من الطماطم المعلبة
- ١٠ أكواب من شوربة الخضراوات أو الدجاج (صفحة ١٦٧) حسب الرغبة
- ١ ملعقة صغيرة من صلصة الشطة الحراقية
- ٢ جزرة كبيرة
- فلفل أسمر طازج مطحون
- ٤ من عيدان الكرفس
- ٣ أكواب من أحد أنواع الفاصوليا
- ٢ ثمرة بطاطس كبيرة
- ١ كوب من الأرز البني المطبوخ أو الم krona من قمح كامل الحبة
- ٣ ثمار قرع صيفي صغيرة
- ١٠ قرون لوبيا خضراء (اتبع التعليمات التالية في تحضيرها)
- ٢ ملعقة صغيرة من البردقوش المجفف

ضع البصل والثوم على النار في إناء طبخ كبير لمدة ٦ دقائق مع نصف كوب من المرق . ثم أضف ما تبقى من المرق ، والخضراوات ، والطماطم ، مع الفلفل الأسود ، ودعها على النار حتى تصل إلى درجة الغليان ثم خفف درجة حرارة النار لمدة ساعة أو اثنتين مع التقليل من وقت لآخر

عندما تبرد اضرب ٣ أكواب من الشوربة في خلاط ، ثم أعدها للإناء . أضف اللوبيا الخضراء ، والأرز أو المكرونة ، والبردقوش ، وسخن المزيج لمدة خمس دقائق أخرى .

لإعداد اللوبايا الخضراء : انقع كوباً ونصف كوب من اللوبايا المجففة في الماء لمدة ٤ ساعات ثم قم بتصفيتها . ثم اسلقها مع الماء النقي وشريحة ليمون لما يقارب ٤٥ - ٦٠ دقيقة حتى تطري .



شوربة البنجر الصيفي الباردة
يكفي من ٤ إلى ٦ أشخاص

٤ أكواب من البنجر المسلوق والمهروس
٤ أكواب من شوربة الخضراوات (صفحة ١٦٧) أو شوربة "كامبل"
ال الطبيعي المكونات

٥ ملاعق كبيرة من الثوم المعمر المقطع تقطيعاً رقيقاً
٢ ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور
فلفل أسمر طازج مطحون ، لإضافة نكهة

امزج كل المكونات واخلطها جيداً معاً . بردتها . للتقديم تبلتها بالبصل الأخضر ، والثوم المعمر والبنجر النيني المبشور

شوربة الفاصوليا البيضاء

تكتفى من ٦ إلى ٨ أشخاص

٢ كوب من أحد أنواع الفاصوليا (الفاصوليا البيضاء ، أو الفاصوليا الشمالية)

١٠ أكواب من الماء

٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون النقي المكبوس بارداً

 $\frac{1}{2}$ كوب من التماري Tamari

٢ بصلة مقطعة مكعبات

٦ فصوص ثوم مفري

القليل من الملح البحري

فلفل أسود طازج مطحون

١ جزرة مقطعة شرائح

١ عود كرفس مقطع

٢ ورقة نبات الغار

١ ملعقة صغيرة من الفلفل الرومي الأحمر المقطع تقطيعاً رقيقاً .

غط الفاصوليا بالماء وانقعها طوال الليل ، صفيها وضعها في قدر كبيرة ، غطها بماء نقى وضعها على نار متوسطة . أضف الزيت ، والتماري ، وإحدى ثمرات البصل المقطع ، و٣ فصوص ثوم ، والملح والفلفل وضعها على النار لساعة . أضف الفلفل الرومي ، والجزر ، والكرفس ، وبقية البصل وفصوص الثوم وأوراق الغار . دعها تنضج لما يقارب الساعة ، حتى يطرى الجزر والفاصلوليا .

شوربة الهليون

تكتفى من ٤ إلى ٦ أشخاص

٦ حزمة صغيرة من عيدان الهليون الطازجة أو ١٢ أوقية من الهليون

المعلب والسائل

٣ أكواب من شوربة الدجاج أو الخضراوات (صفحة ١٦٧)

١ كوب من أوراق الكرفس المقطع تقطيعاً رفياً

٣ ثمرات بطاطس كبيرة مقصورة ومقطعة

١ ملعقة كبيرة من عصير الليمون

إذا استخدمت الهليون الطازج فقم بسلقه في الماء المغلي لأربع دقائق ، ثم صفيه ، واحتفظ بماء السلق . امزج كل المكونات ماعدا ستة من عيدان الهليون ، مع نصف كوب من سائل الهليون المتبقى واطبخه لساعة . عندما يبرد اضربه في الخليط حتى يطرى . أعد التسخين بهدوء وقدمه ، استخدم عيدان الهليون المتبقية لتزيين الشوربة .

شوربة الطماطم

يكتفى من ٦ إلى ٨ أشخاص

١ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون النقي المكبوس بارداً

٤ فصوص ثوم مفري

٤ بصلات مقطعة

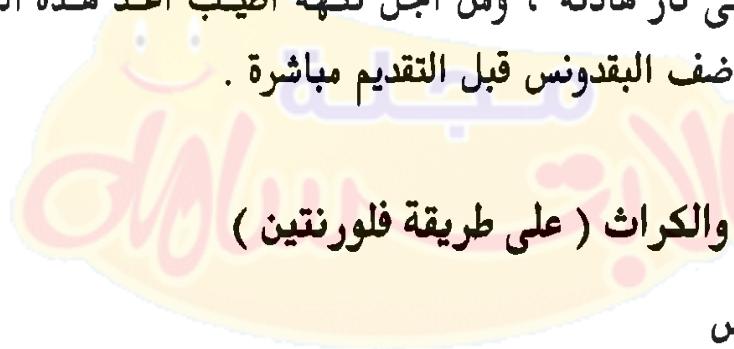
٢ عيدان كرفس مقطعة .

١٠ أكواب من مرق الطماطم (عصير الطماطم أو الطماطم المسلوقة والمعصورة في مصفاة)

١/٢ كوب من التماري Tamari

- ١ ملعقة صغيرة من كل من الريحان المجفف ، والبردقوش البري المجفف ، ومسحوق الثوم ، والقليل من الملح البحري
- ٤ ملاعق كبيرة من مسحوق الصويا
- ٢ ملعقة كبيرة من دقيق الذرة الصفراء
- ١/٢ كوب من البقدونس الطازج المقطع تقطيعاً رقيناً

سخن الزيت في مقلاة وأضف الثوم والبصل ، وقم بقليلها لمدة خمس دقائق . أضف الكرفس وأكمل القلي لمدة ٣ دقائق . أضف المرق والتوابل . دعها لثلاثين دقيقة فوق نار هادئة . امزج مسحوق الصويا في كوبين من المرق وأضفها إلى الشوربة . أضف دقيق الذرة الصفراء وأعد تتبيل المذاق ودعها لمدة ثلاثة دقائق أخرى على نار هادئة ، ومن أجل نكهة أطيب أعد هذه الشوربة قبل تناولها بيوم . أضف البقدونس قبل التقديم مباشرة .



شوربة العدس والكراث (على طريقة فلورنتين)

تكتفى ٤ أشخاص

- ١/٢ كوب من العدس الأحمر
- ٢ ملعقة صغيرة من صوص الصويا مخفض الملح
- ١ ملعقة كبيرة معلوءة بالريحان المجفف
- ١ ملعقة صغيرة من البردقوش البري المجفف
- ١ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون النقي المكبوس بارداً
- ١ ثمرة كبيرة من الكراث (الجزء الأبيض فقط) ، مقطع ومجسول جيداً
- ٢ ثمرة جزر مبشور
- ٢ كوب من كرنب البروكلى
- ٦ أكواب من الماء النقي

قم بقليل العدس على نار هادئة ، مع إضافة صوص الصويا ، والريحان والبردقوش البري في الزيت . قلب باستمرار . أضف الخضراوات المقطعة . استمر في التقليل حتى يتم قلى الخضراوات قلياً هيناً ثم أضف الماء ودع المزيج يسلق لمدة ساعة ، أضف المزيد من الماء إذا استدعي الأمر . للتنوع ، ضع من $\frac{1}{2}$ إلى $\frac{2}{3}$ من الشوربة في الخليط واحفظها ، ثم أضفها إلى الشوربة التي في الملاة . تبللها بالبقدونس عند التقديم .

شوربة البسلة المشقوقة (split pea)

تكفي ٦ أشخاص

- ٨ أكواب من البسلة المشقوقة الخضراء
- ٨ أكواب من شوربة الخضراوات (صفحة ١٦٧) أو شوربة "كامبل" بمكوناتها الطبيعية
- ١ بصلة مقطعة شرائح
- ٢ فص ثوم مفري
- ١ ورقة غار
- ٢ عيدان الكرفس مقطعة
- ٢ جزر كبير مبشور
- ١ ثمرة مبشرة
- ١ ثمرة بطاطس مقطعة
- $\frac{1}{2}$ كوب من التمارى Tamari
- ١ ملعقة صغيرة من كل من مسحوق الثوم ، والريحان المجفف ، والبردقوش المجفف ، والقليل من الملح البحري
- $\frac{1}{2}$ كوب من الشعير

اخلط البسلة والشوربة في إناء طهي كبير وضعه على النار حتى الغليان على نار متوسطة . قلل الحرارة وأضف البصل ، والثوم ، وأوراق الغار ،

والكرفس ، والجزر ، واللفت ، والبطاطس ، والتمارى ، والتوابل . دعها على النار لمدة ساعة حتى تصبح الخضراوات والبسلة ناعمة . ارفع أوراق الغار . عندما يبرد انقل الشوربة إلى الخليط واحفظها حتى تنعم . صبها من جديد في الإناء ، أضف الشعير ودعها على النار لساعتين ، وقلب من وقت لآخر .

شوربة الفواكه

يكفى لشخصين

٨ أوقية من الفراولة

٢ تفاحة

عصير برتقالة ونصف

١ ملعقة كبيرة من قشر الليمون المبشور بشراً رقيناً

اخفق الفراولة في الخليط ثم ضعها في إناء الطهي . ابشر التفاح وأضفه إلى الفراولة مع عصير البرتقال وقشر الليمون . دعها على النار حتى تغلق لمدة عشر دقائق . ثم ارفع الإناء من على النار وصف محتوياته بمصفاة وأزل القشور والفضلات ، ثم أعد الخليط إلى الإناء لتسخينه مرة أخرى . من الممكن أن يكون القوام أكثر غلاطة بقليل من مسحوق الذرة الصفراء المخفف بعصير البرتقال . ثم أغل الخليط لمدة ٣ دقائق أخرى ، قلب باستمرار ، دعه يبرد ثم ضعه في الثلاجة . يقدم مع شرائح البرتقال أو الفراولة وزبادي الصويا والعسل .

البورشت (حساء خضراوات روسي)

تكفى من ٤ إلى ٦ أشخاص

$\frac{1}{2}$ كوب من شوربة الدجاج (صفحة ١٦٧)

٤ ثمرات بنجر نيني مقشور ومقطوع

٤ ثمرات تفاح أخضر مقصور ومقطوع

٥ ملاعق كبيرة من العسل
عصير ٤ ليمونات كبيرة
١ ملعقة صغيرة من فلفل جاميكا المطحون
فلفل أسود طازج مطحون
القليل من الملح البحري
٢ صفار بيضة
كراث للتبيل

ضع كل المكونات في إناء ، ماعدا صفار البيض والكراث ، ووضعها على النار حتى يطرى البنجر . دعه يبرد واحفظه في الخليط حتى ينفع . وفي سلطانية منفصلة اضرب صفار البيض وخفف قوامه بإضافة القليل من الشوربة الساخنة . ثم صب صفار البيض ومزيج الشوربة في إناء الشوربة الأساسي ، قلب المكونات معًا حتى تجعلها متمسكة واتركها تغلي على النار لمدة ١٥ دقيقة ، ضع الشوربة في الثلاجة وتناولها باردة مع الكراث المقطع .

شوربة عيش الغراب

يكتفى ٦ أشخاص

٢ رطل من عيش الغراب المقطع إلى شرائح
٢ رطل من البصل المقطع
فلفل أسمر طازج مطحون
القليل من الملح البحري
١ ملعقة صغيرة من عصير الليمون
بصل أخضر مقطع
المزيد من رؤوس عيش الغراب المقطعة شرائح رقيقة
أوراق الجرجير ، للتزيين

في إناء طهي كبير وضع عيش الغراب ، والبصل ، والملح ، وعصير الليمون ، و ٨ أكواب من الماء . سخن ببطء حتى تصل إلى الغليان ثم خفض النار ، غط الإناء واتركه على النار لما يقرب من ساعتين . صفها بالمصفاة ثم أعدها إلى الإناء . أضف الملح والفلفل من أجل النكهة وأعد التسخين ببطء . صبها في إناء الشوربة وتبلئها بالبصل الأخضر ، ورؤوس عيش الغراب المقطعة شرائح رقيقة وبعض من أوراق الجرجير .

شوربة اليقطين

تكتفى من ٨ إلى ١٠ أشخاص

٢ ثمرة قرع جوزي صغيرة مقطعة مكعبات

٣ أكواب من القرع الشتوى مقطعة مكعبات .

٢ بصلة مقطعة مكعبات

٢ فص ثوم مفري

٢ من عيدان الكرفس المقطعة

٢ جزرة مقطعة

٦ أكواب من شوربة الخضراوات (صفحة ١٦٧) أو مرق " كامبل " بمكوناته الطبيعية .

$\frac{1}{2}$ حزمة صغيرة من الريحان الطازج

$\frac{1}{2}$ كوب من الكزبرة

$\frac{1}{2}$ كوب جرجير

٢ ملعقة كبيرة من صوص الصويا

القليل من الملح البحري

فلفل أسمر مطحون

٣ من أوراق الغار

$\frac{1}{2}$ حزمة صغيرة من البقدونس مفروم الأوراق ومقطع

١ كوب من لبن الصويا بلا نكهة

ضع الخضروات داخل قدر كبيرة مع المرق والأعشاب . أضف صوص الصويا والملح والفلفل وأوراق الغار والبقدونس . ضعها على النار حتى درجة الغليان ، حفظ الحرارة ودعها على نار هادئة . ثم اتركها لمدة ساعة . عندما تبرد ، أخرج أوراق الغار واحفظ الشوربة في الخليط حتى تنعم المكونات . أضف لبن الصويا في الخليط واحفظ ثانية إذا وجدت أن المزيج ما زال غليظ القوام .

شوربة العدس

تكفي شخصين



اطبخ العدس في الشوربة لنصف ساعة أو حتى يطرى ، أضف الملح والخضروات واطبخ حتى تطرى . أضف التماري في غضون العشر دقائق الأخيرة للطبخ . يمكنك أن تقدمها هكذا أو تضعها في الخليط وتحفتها إذا كنت تفضل ذلك .

شوربة عيش الغراب والكومبو . انقع عيش الغراب من نوع الشيتاك " shiitake " في الماء لمدة خمس دقائق . ضع قطعة من الأعشاب البحرية من نوع الكومبو في ٨ أكواب من الماء البارد ثم ضعها على نار عالية . ضع عيش الغراب والماء المنقوع فيه إلى الإناء الذي على النار واتركها حتى تصل إلى درجة الغليان . قلل النار ودعها لمدة ١٠ دقائق . أزل " الكومبو " وضعها على فوطة حتى تجف . ارفع عيش الغراب واحفظه من أجل صنف آخر ، أو إذا رغبت

في ذلك يمكنك استعماله في شوربة العدس فهي جيدة جداً للجهاز المناعي .
يمكن الاحتفاظ بهذه الشوربة لأكثر من أسبوع في الثلاجة .

شوربة الدجاج (على طريقة ميدلين)

تكتفى من ٤ إلى ٦ أشخاص

لإعداد المرق

١ دجاجة من المزارع المفتوحة رؤوس كرفس
(منزوعة الجلد)

٢ أوراق الغار $\frac{1}{2}$ كوب من عيدان البدونس

١ بصلة كبيرة ٢ فص ثوم

اطبخ الدجاجة بأكملها على نار هادئة وبيطه لمدة ٩٠ دقيقة مع تغطية وعاء الطهي ، مع أوراق الغار والبصل ورؤوس الكرفس والبدونس وقصص الثوم ، وذلك في حوالي ثلاثة مكابيل من الماء . قم بتصفية السائل داخل قدر الشوربة . احتفظ بالدجاجة والمرق في الثلاجة طيلة الليلة .

لإعداد الشوربة

٢ بصلة كبيرة مقطعة شرائط

١ حزمة صغيرة من الريحان الطازج $\frac{1}{2}$ عيدان من الكرفس المقطعة تقطيعاً رقيقاً

$\frac{1}{2}$ حزمة صغيرة من الكزبرة الطازجة $\frac{1}{2}$ كرنبيه صغيرة

١ كوب من أوراق البدونس المقطعة $\frac{1}{2}$ جزرة بيضاء صغيرة مقطعة تقطيعاً رقيقاً

٢ كوب من عصير الخضروات ١ ثمرة لفت صغيرة مقطعة تقطيعاً رقيقاً
(اختياري)

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ½ كوب من السلت (الشعير المنشور المدور) | ١ ثمرة بطاطاً مقطعةً تقطيعاً رقيقاً |
| ½ كوب من العدس برتقالي اللون | القليل من الملح البحري |
| ٢ أوراق غار | فلفل أسود مطحون |

ضع كلاً من البصل ، والريحان ، والكزبرة ، والبقدونس في الخليط واخفقها حتى تنعم . أخرج الدجاجة من الثلاجة وانزع الدهن والعظم . قطع لحم الدجاجة إلى قطع بحجم اللقمة . ارفع الدهن عن سطح المرق وأضف عصير الخضراوات إلى قدر المرق . أضف السلت والعدس للمرق مع أوراق الغار ثم اتركها على نار هادئة حتى تطهى . قطع جميع الخضراوات تقطيعاً رقيقاً وأضفها لقدر الشوربة . قم بتغطية القدر واطبخها على نار هادئة لما يقرب من ساعة ، ثم أضف قطع اللحم . أضف الملح البحري والفلفل الأسود .

شوربة الخضراوات والشعرية (على طريقة ميدلين)

تكتفى ٤ أشخاص

- | |
|--|
| ٢ بصلة مقصورة |
| ½ حزمة صغيرة من الريحان الطازج |
| ½ حزمة صغيرة من الكزبرة الطازجة |
| ½ حزمة صغيرة من البقدونس عريض الأوراق |
| ١ علبة كبيرة من عصير خضراوات أو ٦ أكواب من شوربة الخضراوات |

(صفحة ١٦٧)

- | |
|--|
| ٢ ملعقة كبيرة من صوص الصويا |
| ٢ كوب من شوربة الخضراوات |
| ١٣ أوقية من الطماطم المعلبة |
| ½ كوب من العدس البنى |
| ½ كوب من السلت (الشعير المنشور المدور) |
| ٤ أوراق ريحان |
| ٢ فص ثوم |

- ٢ عود كرفس مع أوراقه مقطعة تقطيعاً رقيقاً
- ٢ ثمرة جزر مقطعة تقطيعاً رقيقاً
- $\frac{1}{2}$ ثمرة جزر أبيض مقطعة تقطيعاً رقيقاً
- ١ ثمرة لفت صغيرة مقطعة تقطيعاً رقيقاً
- فلفل أسود مطحون لإضافة النكهة
- ١ علبة فاصوليا حمراء (مغسولة غسلاً جيداً)

ضع في الخليط كلّاً من البصل والريحان والكرفس والبقدونس واحفظها حتى يتم تقطيعها تقطيعاً رقيقاً .

ضع شوربة الخضروات في إناء كبير للشوربة ، أضف صوص الصويا ، وكوباً واحداً من الماء الساخن ، ومكعبات مرق مخلوط بكوب من الماء الدافئ . قلب المزيج وأضف البصل وخلط الأعشاب في الخليط . بالإضافة إلى الطماطم ثم أضفها إلى إناء الشوربة . أضف العدس والسلت (الشعير المقشور المدور) ، وأوراق الغار ، غط الإناء ودعه على نار هادئة لمدة ٨٠ دقيقة مع التقليل من وقت لآخر حتى تنضج المحتويات . تبلها بالفلفل الأسود إذا رغبت في ذلك . أضف الفاصوليا الحمراء ثم دعها على النار لمدة عشر دقائق أخرى .

وجبات الإفطار مشروبات ومخوقات

شراب " سمر بفنش "

- ١ كوب من عصير الجزر
- ١/٢ كوب من عصير المشمش
- ١/٤ كوب من عصير الأناناس
- ثلج مجروش وجوزة الطيب المطحون

اخلط العصائر معاً ، صبها على الثلج ورشها بجوزة الطيب .



المخفيق السريع

يكفى لإعداد ٤ أكواب

كوب ونصف من الفانيليا أو لبن الصويا السادة

- ١/٣ كوب من الثلج المجروش
- ١ موزة

١٢ ثمرة فراولة

١ كوب من الأناناس الطازج المقطع

١ ملعقة كبيرة من العسل

٣ ملاعق كبيرة من مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA)

(صفحة ٢١٥)

تخلط المكونات معاً وتشرب في الحال

مخفوق البطيخ الأصفر الساحر الصحي

١ ثمرة (كانثالوب) مقطعة إلى أجزاء صغيرة .

ثمرة شمام أبيض مقطع إلى أجزاء صغيرة .

١ كوب بطيخ أحمر مقطع .

ثلج مجروش

كوب ونصف من الفانيлиيا أو لبن الصويا السادة .

٣ ملاعق كبيرة من مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA)

(صفحة ٢١٥)

١ ملعقة كبيرة من العسل

تخلط المكونات معاً وتشرب في الحال .



مخفوق " فانا ستراوكى "

كوب ونصف من الفانيلييا أو لبن الصويا السادة

١ موزة ناضجة

١٢ ثمرة فراولة

٢ ثمرة كيوي مقشرة ومقطعة إلى مكعبات

٢ ملعقة كبيرة من مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA)

(صفحة ٢١٥)

١ ملعقة كبيرة من العسل

١ كوب ثلج مجروش

تخلط المكونات معاً وتشرب في الحال .

يمكنك أن تضيف إلى هذا الخليط أيّاً من أنواع العنب المختلفة .

إننا نقترح عليك هذه الوصفات لكن الأمر في الحقيقة لا يعتمد إلا على

خيالك . إذن بمقدورك استعمال أي من خلطات الفواكه حسب رغبتك . وإذا

كانت لديك عصارة يمكنك إضافة عصير الخضروات .

أنواع من الغموس والإضافات الصحية منزلية الصنع

مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA)

يعتمد مزيج الـ (LSA) على بذور الكتان ، بذور عباد الشمس ، واللوز ،
ولإعداده استعمل :

٣ أكواب من بذور الكتان

٢ كوب من بذور عباد الشمس

١ كوب من اللوز

قم بمنج المكونات وخلطها معاً حتى تنعم ، إن مطحنة البن العادي ستفي بالغرض . احفظ المزيج في برطمان زجاجي محكم الغلق وعقم في الثلاجة .

لهذا المزيج مذاق خفيف الحلاوة وله طعم المكسرات ، ومن الممكن رشه على الأرز ، المكرونة ، الفواكه ، والخضراوات ، أو أي شيء تقريباً ، وهو مصدر جيد للبروتين ، ولالأحماض الدهنية الضرورية ، وللمعادن ، والإلياف وهو مزيج مضاد للشيخوخة إلى أقصى حد .

جيلى المشمش (يعد بديلاً جيداً للمربى والأطعمة المحفوظة الأخرى)

٥ أوقية من المشمش المجفف

٢ أوقية من الزبيب الذهبي

١/٢ أوقية تفاح مجفف

٤ أكواب من عصير البرتقال الطازج غير المحلى بالسكر

ضع كل المكونات على نار هادئة إلى أن تصبح الفاكهة طرية .

دعها تبرد ثم اخفقها في الخلط ثم ضعها في برطمان معقم (قم بتعقيمه بالملاء المغلى) واحفظه في الثلاجة .

غموس الأناناس والزنجبيل

٢ كوب من الأناناس المقطع غير المحلى والمصفى جيداً .

١ ملعقة صغيرة من بذور الزنجبيل الطازج المفرية .

امزج المكونات معاً واستخدمها كغموس لنشرها على التوست .

كريمة الفواكه والمكسرات

$\frac{3}{4}$ كوب من جوز الكاشيو النيني الطازج

$\frac{3}{4}$ كوب من اللوز (مصفر اللون أو منزوع القشر بالنقع)

٣ ثمرات برقاقي مقشور ومفচص

١ ثمرة تفاح مقصورة ومقطعة

١ ملعقة كبيرة من العسل الطبيعي ، إذا رغبت في الطعم الحلو

أضف المكونات وإذا رغبت أضف بعض الفانيлиكا أو جوزة الطيب المطحونة .

اطحن المكسرات وأضفها إلى الفواكه ، ثم ضع هذا المزيج في الخلط واحفظه حتى يصبح ناعماً وليناً مثل الكريمة ، يعتبر هذا المزيج لطيفاً لينشر على سطح سلاطة الفواكه الطازجة أو مع الفطائر .

مزيج التوفو

٧ أوقية من السلمون المعلب والمحفوظ في الماء

$\frac{1}{2}$ أوقية من " التوفو "

٢ بصلة خضراء مقطعة تقطيعاً رقيقاً

١ ملعقة كبيرة من الكزبرة المقطعة تقطيعاً رقيقاً

٢ عيدان النعناع الطازج المقطع تقطيعاً رقيقاً

عصير $\frac{1}{2}$ ليمونة

فلفل أسود مطحون

امزج كل المقادير معاً ، ثم اهرسها حتى تصبح عجيناً ثم انشرها على التوست أو استخدمها مع الشطيرة المحسنة بالخيار والطماطم .

الحمص

- ؛ أوقيات من الحمص المجفف
- ؛ فصوص ثوم كبيرة مقطعة
- ؛ ملاعق كبيرة من بذور السمسم
- عصير ٣ ليمونات
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الحار

انقع الحمص طيلة الليل ثم انزع عنه الجلد ، ثم قم بتنصفته ، ثم اغل الحمص المنقوع في الماء لمدة ساعة ثم صفيه . ضع الحمص في خلاط واحفظه مع الثوم حتى ينعم ، ثم ضعه جانباً . ضع بذور السمسم في مطحنة واطحنها حتى تنعم . ثم أضف السمسم إلى الحمص والثوم وقلبهما مع عصير الليمون وامزجها جيداً معاً . رش عليها الفلفل الحار .

انشرها على الشطيرة أو البسكويت أو التوست ، كبديل للزبد الحيواني أو الزبد النباتي .

ملاحظة : إذا كنت تفضل ذلك فإنه بإمكانك شراء الحمص جاهزاً من متاجر الأطعمة الصحية أو "السوبر ماركت" .

غموس الأفوكادو

اهرس ثمرة ناضجة من الأفوكادو مع الفلفل الأسود المطحون ، و٢ بصلة خضراء مقطعة تقطيعاً رقيقاً وعصير ليمونة لإضافة المذاق .

الفطائر

فطيرة التفاح (المقادير تكفي لإعداد ١٢ فطيرة)

كوب ونصف من دقيق القمح كامل الحبة .

$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من خليط التوابل .

$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من القرفة .

$\frac{1}{2}$ كوب من الزيبيب الذهبي .

٢ بيضة (بياض فقط) .

٢ ملعقة كبيرة من زيت اللوز المكبوس بارداً .

١ كوب من التفاح المسلوق والمقطع .

١ ملعقة كبيرة من العسل أو عصير التفاح المركز .

$\frac{1}{2}$ كوب من لبن الصويا .

قم بتسخين الفرن مسبقاً حتى يصل إلى درجة ٣٥٠ فهرنهايت . انخل الدقيق والتوابل وأضف لهما الزيبيب الذهبي . اخفق بياض البيض وأضف الزيت ، والتفاح ، والعسل ، ولبن الصويا واحفقها معاً في الخليط خفقاً جيداً . أضف المكونات الجافة وقلب حتى يختلط المزيج تماماً . ضع المزيج في صينية مدهونة بالزيت دهناً خفيفاً وضعها في الفرن لمدة ١٧ دقيقة ، أو حتى تنضج .

فطائر الموز والجوز على طريقة مدلين (المقادير تكفي ١٢ فطيرة)

٥ ثمرات موز ناضجة ومهرولة

$\frac{1}{2}$ كوب من زيت الكانولا المكبوس بارداً

$\frac{1}{2}$ كوب من العسل

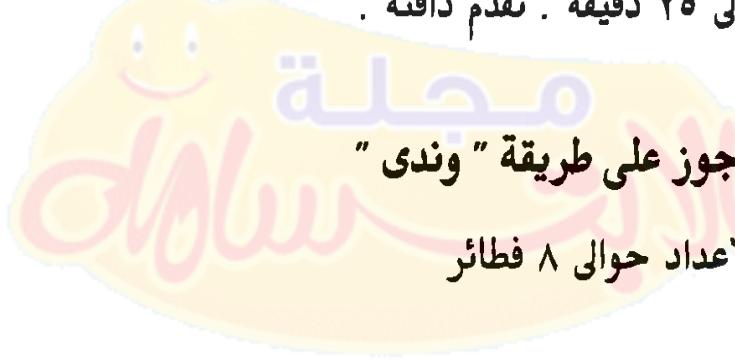
١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيлиيا .

$\frac{1}{2}$ كوب من القمح كامل الحبة الصالح لكل الأغراض

$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من " البيكينج باودر "

- $\frac{3}{3}$ كوب من الجوز المقطع
- $\frac{3}{3}$ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة صغيرة من ثانى كربونات الصودا

قم بتسخين الفرن مسبقاً حتى يصل إلى ٣٥٠ درجة فهرنهايت ، ادهن إناء الفطائر بالزيت دهناً خفيفاً . قلب الموز والزيت والعسل والفانيлиلا معاً في مقلاة . وفي وعاء آخر أخلط الدقيق ، و "البيكيننج باودر" . أقلب المكونات السائلة على المكونات الجافة واخلطها معاً بملعقة . ضع هذا الخليط في إناء الفطائر ، حتى الحافة . ودعه في الفرن حتى يصبح لونه بنياً لاماً - لمدة حوالى من ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة . تقدم دافئة .



فطائر الموز والجوز على طريقة "وندى"
المقادير تكفي لإعداد حوالى ٨ فطائر

- ٢ ثمرة موز ناضجة ومهرولة
- ٢ ملعقة كبيرة من العسل
- ٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون النقي المكبوس بارداً
- ١ ملعقة كبيرة مملوئة من مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA)
(صفحة ٢١٥)
- ٢ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيлиلا
- كوب وربع من دقيق القمح كامل الحبة
- ٢ ملعقة كبيرة من الجوز

قم بتسخين الفرن مسبقاً حتى يصل إلى درجة حرارة ٣٥٠° فهرنهايت . امزج كلاً من الموز ، والعسل ، والزيت ، ومزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) في إناء كبير . أضف إليها بقية المكونات ثم أخلطها معاً .

ضع المكونات في إناء غير مدهون ودعه في الفرن لمدة تتراوح من ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة .

فطائر اليوسفي والآس البري " الكرانبرى "

- $\frac{1}{2}$ كوب دقيق قمح كامل الحبة
- ٢ ملعقة صغيرة من البيكينج باودر
- $\frac{3}{2}$ كوب من عصير البرتقال المقطر طازجاً
- $\frac{1}{2}$ كوب من شراب الأرز
- $\frac{1}{3}$ كوب من العسل
- $\frac{1}{3}$ كوب من زيت الكانولا المكبوس بارداً
- $\frac{1}{3}$ كوب من عصير اليوسفي المصفى
- $\frac{1}{3}$ كوب من الآس البري " الكرانبرى " الطازج أو المجمد .

قم بتسخين الفرن مسبقاً حتى يصل إلى درجة حرارة ٣٥٠° فهرنهايت . قم بدهن إناء الفطائر دهناً خفيفاً . امزج الدقيق و " البيكينج باودر " في وعاء ، وفي وعاء آخر اخلط عصير البرتقال وشراب الأرز والعسل والزيت واليوسفى . أضف المزيج الجاف إلى المزيج السائل واخلطهما معاً . قلب وأضف الآس البري . ضع المزيج في إناء الفطائر وأملأه حتى الحافة ودعه في الفرن حتى يصبح لون الفطيرة بنية لامعاً لمدة حوالى ٢٠ - ٢٥ دقيقة . تقدم دافئة .

" برجر " فول الصويا

المقادير تصنع ما يقرب من ١٢ قطعة " برجر "

- ١٣ أوقية من فول الصويا المعلب أو المسلوق ، مصفى ومخفوق في الخليط مع ملعقة كبيرة من الطحينه .
- ٢ عيدان كرفس مقطع
- ١ جزرة مشورة
- ١ بصلة مقطعة تقطيعاً رقيقاً

- ٢ فص ثوم مفري
 ٢ ملعقة مملوئة من البقدونس المقطع طازجاً
 ١ ملعقة كبيرة من الكراث المقطع .
 ١ بيضة
 ١ كوب من الحنطة السوداء المسلوقة أو الأرز البري
 ملعقة من الفلفل الأسود المطحون الطازج
 ذرة ملح بحري
 ١ ملعقة كبيرة من بذور السمسم

اخلط المقادير كلها معاً عدا السمسم . أضف بعضاً من دقيق القمح كامل الحبة الصالح لكل الأغراض إذا كان المزيج مائعاً أكثر من اللازم . استخدم ملاعق إعداد الآيس كريم ، وشكل الفطائر الصغيرة المدوره وغلفها ببذور السمسم . ضعها في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة . ثم ضعها في الفرن في صينية . لابد أن تكون ممسوحة من القاعدة والجوانب بالزيت المكبوس بارداً ، إلى أن يصبح لون الفطائر بنبياً لاماً . ثم اقلبها على الوجه الآخر .
 تقدم بلا إضافات أو مع عيش الغراب أو صلصة الطماطم (صفحة ١٦٦) .

رقائق الحبوب

ربما يكون لديك $\frac{1}{2}$ أو $\frac{3}{4}$ رطل من نخالة الزيبيب Raisin Bran ، أو الشوفان ، والموزلى غير المحلى وغير المحمص . لا تستخدم الحليب البقرى ، وبدلاً منه استخدم لبن الصويا ، أو لبن اللوز ، أو لبن الأرز .
 هناك أيضاً حليب جميل آخر يسمى أماساك Amasake وهو شراب أرز متخم ، وهو شراب ياباني وربما يكون متاحاً في متاجر بيع الأنواع الخاصة من الأطعمة .

وإذا رغبت في ذلك ، فيمكنك أن تصنع "الموزلي" في المنزل مستخدماً :

$\frac{1}{2}$ كوب من الزبيب ممزوج البذور	كوبين من الشوفان المدور
$\frac{1}{2}$ كوب من بذور عباد الشمس	كوبين من قشر الشاودار
$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من جوز الطيب	كوبين من البلح المجفف المقطع
المطحون	
$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة	$\frac{1}{2}$ كوب جوز منزوع القشرة
٤ أكواب من عصير التفاح	$\frac{1}{2}$ كوب من اللوز

اخلط جميع المكونات - ماعدا عصير التفاح - في إناء كبير ، ثم ضعها في حاوية محكمة السداد ثم رجها مع عصير التفاح ، ثم ضعها في الثلاجة طوال فترة الليل ، يقدم مع لبن الصويا ، أو لبن الأرز ، أو لبن الموز .

يمكن إضافة أي فاكهة نضرة إلى رقائق الحبوب منخفضة الدهون المصنوعة من الحبوب كاملة الحبة ؛ والفاكهة مثل الموز ، أو الفراولة ، أو البرقوق ، أو الكيوي ، أو البرتقال ، أو التفاح ، أو أي فاكهة أخرى من اختيارك .

الشطائر المحمصة

قم بتسخين إناء وامسحه مسحاً خفيفاً بزيت زيتون نقى مكبوس بارداً .
ضع شرائح الخبز في الإناء ، ثم احش هذا الخبز بأحد أنواع الحشو المقترحة .
غط الإناء وعرضه للنار لمدة أربع أو ست دقائق .

بعض أنواع الحشو الموصى بها للساندوتشات هي الحبوب المطبوخة ، أو عيش الغراب ، أو الصوص (صفحة ١٦٥) ، أو عيش الغراب المطهو (صفحة ٢٢٥) أو بيض المزارع ، أو الحمص (صفحة ٢١٧) ، أو غموس التوفو Tofu (صفحة ٢١٦) أو الأناناس ، أو الزنجبيل كغموس (صفحة ٢١٦) ، أو جيلي المشمش (صفحة ٢١٥) ، أو السلمون ، أو السردين ، أو التونة ، أو الطماطم ، أو البصل ، أو الثوم ، أو تجميعات متنوعة من هذه الأصناف .

الفطائر المصنوعة من القمح الكامل الحبة

تصنع من ٦ - ٨ فطائر تقرباً

بيضة كاملة

كوب من لبن الصويا

$\frac{3}{4}$ دقيق قمح كامل الحبة الذي لا يحتاج إلى خميرة .

ملعقة صغيرة من الفانيлиلا إذا كانت الفطائر المحلاة مرغوباً فيها .

اخفق البيض مع نصف اللبن ، ثم اخلط معه نصف الدقيق وبعد ذلك ضع باقي اللبن ، والدقيق بالتبادل ، اخفق جيداً حتى تزول كل التكتلات ، ثم ضع الخليط في الثلاجة لمدة ١٥ دقيقة ، قم بعد ذلك بتسخين إناء لا يلتصق فيه الطعام وقم بمسح قاعه وجوانبه بزيت الزيتون النقي المكبوس بارداً ، قم بتسخينه في درجة حرارة متوسطة ، ثم صب ما يعادل نصف كوب من الخليط السابق إلى الإناء ، اثقب عندما تظهر الفقاعات على الجوانب غير المطهوة .

احش الفطيرة بالفاكهة الغضة ، أو رش عليها عصير ليمون وعسل أبيض ، ثم يمكنك أيضاً أن تنشر مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز LSA (صفحة ٢١٥) أو مكسرات ناضجة مقطعة . يمكنك أيضاً أن تحصل على زلابية لذيذة الطعم باستخدام صوص عيش الغراب (صفحة ١٦٥) وغموس التوفو tofu (صفحة ٢١٦) ، أو البيض المتبول بالكارى (سيأتي ذكره حالاً) أو الطماطم المشوية (صفحة ٢٢٥)

البيض : طريقة صحية لطهی البيض من أجل حمية تنظيف الكبد ، استخدم بيض المزارع المفتوحة الطبيعية .

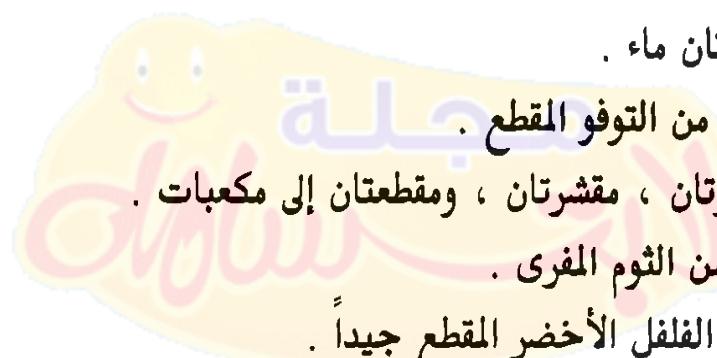
البيض المتبول بالكارى : قم بسلق أربع بيضات لمدة عشر دقائق ، ثم اهرسها مع ملعقتين كبيرتين من حليب الصويا وملعقة كبيرة من مسحوق الكاري ، ثم اخلط جيداً .

البيض الناضج بعد فقسه في الماء : املأ إناء لا يلتصق فيه الطعام بالماء ، أضف ملعقة كبيرة من خل التفاح ، ثم اغلها ، ضع البيض وقلل الحرارة حتى يصل قوام المكونات للقوام المرغوب فيه . تأكد أن هناك ما يكفي من الماء ليغطى البيض .

البيض نصف المسلوق أو جيد السلق : هي أيضاً وجبة صحية . تذكر ألا تقوم أبداً بقليل البيض حيث يتتحول بذلك إلى كوليسترول متأكسد خطير .

التوفو المخفوق

تكتفي ٣ أشخاص



ملعقتان كبيرتان ماء .

أوقيبة ونصف من التوفو المقطع .

بصلتان صغيرتان ، مقشرتان ، ومقطعتان إلى مكعبات .

ملعقة كبيرة من الثوم المفرى .

$\frac{1}{2}$ ملعقة من الفلفل الأخضر المقطع جيداً .

$\frac{1}{2}$ كوب من عيش الغراب المقطع شرائح .

٤ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون النقي المكبوس بارداً .

ملعقة كبيرة خردل بنى .

ملعقتان كبيرتان ميزو أبيض أو صوص الصويا .

ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكاري .

ملعقتان كبيرتان من النعناع أو الريحان الغض المقطع جيداً .

ملعقة صغيرة من نبات الطرخون المجفف .

نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر .

ربع ملعقة صغيرة فلفل أسمر مطحون .

نصف ملعقة صغيرة من ملح بحر .

قم بتسخين الماء في إناء ، أضف التوفو ، والبصل ، والثوم ، واللفلف الأحمر ، وعيش الغراب ، ثم أضف الزيت . اطه لدّة ٨ - ١٠ دقائق فوق نار متوسطة الحرارة . ثم اخلط الخردل والميزو معاً في إناء آخر ، ثم صب هذا الخليط فوق خليط التوفو في الإناء الأول ، أضف مع التقليب مسحوق الكاري ، والنعناع ، والطroxون ، ومسحوق الفلفل الأحمر ، واللفلف الأسود ، والملح ، ثم واصل الطهي لمدة ٦-٨ دقائق حتى يتبخّر معظم السائل في الإناء . يقدم ساخناً مع السلطة ، أو الخضراوات ، أو الخبز محمص . ويمكنك إضافة مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز LSA (صفحة ٢١٥) لزيادة المحتوى البروتيني .

الطماطم المشوية

قم بقصّ طماطم المطلوبة إلى نصفين ، ثم يفرغ جزء صغير في كل نصف ويوضع فصا ثوم في كل منها وتدهن هذه الثمار دهناً بسيطاً بزيت زيتون نقى مكبوس بارداً ، ثم تشوّي .

عيش الغراب المطهو

أى عدد من عيش الغراب المقطع إلى شرائح دائريّة أو طوليّة حسب الرغبة . قم بتسخين إناء لا يلتصق به الطعام بعد أن يمسح قاعه وجوانبه بزيت زيتون نقى مكبوس بارداً أضف الماء وعيش الغراب ، ثم الصويا المنخفضة الأملاح ، ثم حليب الصويا أو الأرز . ثم يطهى الخليط في حرارة منخفضة .

الأطباق الرئيسية

الطماطم المحسوسة بالأرز البري

يكفي ٤ أشخاص

٨ ثمرات طماطم متوسطة
كوب من الأرز البري المطهو
بصلة مقطعة جيداً
٣ كوب كشمش

٤ ملاعق كبيرة من حبوب الصنوبر المقطعة

ملعقتان كبيرة من النعناع المقطع

ملعقتان كبيرة من الكراث المقطع

فلفل أسمر مطحون لإضافة مذاق جيد

١ كوب من قطع الخبز المصنوع من القمح الكامل

ملعقة كبيرة من مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA)

(صفحة ٢١٥)

قم مسبقاً بتسخين الفرن حتى درجة حرارة ٣٥٠° فهرنهايت ، تنزع رؤوس الطماطم وكذلك لبها بملعقة معدنية ، قم بعد ذلك بخلط الأرز ، والبصل ، والكشمش ، وحبوب الصنوبر ، والنعناع ، والكراث ، ولب الطماطم في إناء قلي ، ثم أضف الفلفل الأسمر . ضع الخليط فوق نار هادئة واطه لمدة دقيقة ، ثم ضع الطماطم المراد حشوها في صينية طهى مبطنة بالفويل ، وضع الخليط في الطماطم وانثر قطع الخبز ومزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) فوق الطماطم ثم ضعها في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة .

يُخَنُ الْخَضْرَاوَاتُ

يکفی ؟ اشخاص

كوب ونصف أرز بنى ٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم

٢ كوب شوربة دجاج أو خضراوات ملعقة صغيرة كركم

(صفحة ١٦٧)

٤ ثمرات طماطم مقشرة و المقطعة ثمرتا بصل مقطعتان إلى شرائح

ثمرتان من نبات الكراث مقطعتان فلفل أسمر مطحون لإضافة نكهة

شرايع رفيعة

٣ ثمرات جزر مقطع شرائط ٨ أوقیات من کرنب بروکلی مقطعة

إلى قطع صغيرة

ثمرة قرع صيفي مقطعتان شرائج ٨ أوقیات قرنبيط مقطع إلى مكعبات

سہیکہ

فصال ثوم مفريان

ثمرة فلفل أحمر مقطعة شرائح

قم بسلق الأرز في شوربة الدجاج لمدة عشرين دقيقة ، ثم دعه جانباً ولا تقم بتصفيفته ، أضف إليه البصل ، والكراث ، والجزر ، والكوسة ، والثوم في إباناء لا يلتتصق فيه الطعام ، واطهه لمدة عشر دقائق في خمس ملاعق كبيرة من الماء فوق نار متوسطة . أضف الفلفل الأحمر ، وصلصة الطماطم ، والكركم ، والطماطم وواصل الطهي لدقيقتين . أضف الأرز بالشوربة وقلب حتى يندمج الخليط بجميع مكوناته ، ثم اخفض حرارة النار لمدة خمس عشرة دقيقة تقريباً . اطه كرنب البروكلى والقرنبيط منفصلين لمدة خمس دقائق ثم أضفهما إلى الخليط السابق قبل التقديم مباشرة .

شرائح السمك المدخن والمتبول بالأعشاب يكتفى لأربعة أشخاص

٤ شرائح من سمك النهاش ، أو ماكرييل ، أو البقلة ، أو القاروس

التتبيلة :

٢ كوب من قطع خبز
 ملعقتان كبيرة من الكزبرة المقطعة جيداً
 ملعقتان كبيرة من البقدونس المقطع جيداً
 ملعقتان كبيرة من الكراث المقطع جيداً
 ملعقتان كبيرة من الريحان المقطع جيداً
 ملعقتان كبيرة من الصلصة الحارة
 ملعقة كبيرة من الخردل منزوع البذور
 بياض بيضة

اغرس نصل سكينك الحاد في مركز شريحة السمك بطولها لعمل فتحة للحشو . قم بخلط مكونات التتبيل السابق . وضعها في الفتحة في كل شريحة لحم . اغلق الفتحة بإحكام بخلة أسنان . أضف كمية صغيرة من الماء إلى إناء قلي لا يلتتصق به الطعام واطه السمك فوق نار عالية الحرارة لمدة خمس دقائق وقلب الشريحة على جانبيها .

القرع الصيفي وعجة الأعشاب يكتفى لشخص واحد

بيستان من بيض المزارع الطبيعية المفتوحة
 ثمرة قرع صيفي ، مبشورة

ثمرتان من البصل الأخضر مقطعة شرائح
ملعقتان كبيرةتان من البقدونس المقطع جيداً
ملعقتان كبيرةتان من الكراث المقطع جيداً
فلفل أسمر مطحون للمذاق

اخلط كل المكونات جيداً وصبها في إناء لا يلت赦 به الطعام ، اطه حتى
يصبح الخليط متماساً ، ثم قلب المكونات لتنضج العجة من جانبيها ، ويقدم
مع أحد أنواع السلطة التي عرضناها .

الدولمات - أوراق العنب المحسوسة

لصنع أربعين وحدة تقريباً

٨ أوقيات من ورق العنب المحفوظ والمغسول بماء ساخن
عصير نصف ليمونة
ملعقتان كبيرةتان من زيت زيتون نقى مكبوس بارداً

الحسو :

كوب أرز طويل الحبة
ملعقة كبيرة زيت زيتون نقى مكبوس بارداً
بصلة كبيرة مشورة
ملعقتان كبيرةتان من حب الصنوبر
ملعقتان كبيرةتان من البقدونس المقطع
ملعقتان كبيرةتان من الكشمش المغسول
فلفل أسمر مطحون

ضع ورق العنب مفروداً فوق لوحة التقطيع بحيث يكون الجانب اللامع من
الورق للأسفل ، واستبعد أي ورقة مقطعة . ولعمل الحشو ، اغسل الأرز جيداً
وصفه ، وسخن الزيت وقم بقليل بصلة حتى تنعم . أضف حب الصنوبر ، وافله

حتى يصبح لونه ذهبياً ، افضل الحرارة ، وأضف الأرز وباقى المكونات . وحيث إن أوراق العنب مالحة بطبيعتها ، فلا يعد ضرورياً إضافة ملح ، ضع ملء ملعقة من الحشو في كل ورقة ثم قم بلفه . ضع الأوراق المزقّة في أسفل الإناء ، وضع الأصابع المحسنة فوقها ، اجعل الجانب الذي يوجه به طرف الورق من أسفل . صب عصير الليمون ، وزيت الزيتون ، وكمية كافية من الماء حتى تغطى الطبقة . غط الإناء بطبق مقوس ، وضعه على النار حتى يصل إلى درجة الغليان ، قلل الحرارة لمدة أربعين دقيقة . افضل الحرارة وتأكد أن الأرز قد أصبح مطهواً جيداً . برد الإناء بوضعه في سائل ، يمكن تقديمها ساخناً أو بارداً .

الرقائق اللذيذة

يكفي ٤ أشخاص



كوب دقيق مطحون من القمح الكامل الحبة

ملعقة صغيرة من الخردل المجفف

كوب وربع من حليب الصويا

بياض ٣ بيضات

اخلط كل المكونات في الخليط حتى تنعم ، ودعها جانباً لمدة ثلاثة دقائق . صب قليلاً من الخليط فوق سطح ساخن الإناء قلي لا تلتقط به الأطعمة ، قم بهز الإناء سريعاً حتى يتوزع الخليط في كل الإناء وتخلى من الزيادة ، وعندما تظهر النقاقيع ويتحول لون الفطيرة إلى اللون البني اقلبها على الجانب الآخر ، هذه الرقائق تأخذ وقتاً قصيراً حتى تنضج ، لذا احذر حتى لا تحرقها .

بذور عباد الشمس المدهشة

يكفي لأربعة أشخاص

بصلة كبيرة مقطعة جيداً

$\frac{1}{2}$ كوب جزر مقطع شرائح

$\frac{3}{4}$ فنجان ماء

فلفل أسمر مطحون لإضافة نكهة

ملعقة كبيرة عسل نحل

$\frac{1}{2}$ فنجان فول صويا مطحون

ملعقتان كبيرتان ثبت مقطع جيداً

$\frac{1}{2}$ كوب بذور عباد الشمس

٢ بياض بيضتين من بعض المزارع الطبيعية المفتوحة ، محفوق خفقاً بسيطاً

$\frac{1}{2}$ كوب لوز مقطع جيداً

قم بتسخين الفرن مسبقاً حتى درجة حرارة 350° فهرنهايت . ضع البصل والماء في إناء قلي ، واغله ، وأضف الجزر وغطه . اطه على نار هادئة حتى ينضج الجزر . أضف باقي المكونات ماعدا اللوز ، ثم صب الخليط في طبق تقديم عميق ، ثم انثر فوقه اللوز وأدخله في الفرن لمدة عشرين دقيقة .

طاجن الخضروات

يكفي لستة أو ثمانية أشخاص

٤ ثمرات بطاطس كبيرة ، مقشرة ، ومقطعة مكعبات

جزرتان مقطعتان إلى قطع كبيرة

جزرة بيضاء ، مقشرة ، ومقطعة إلى قطع كبيرة

$\frac{1}{2}$ ثمرة لفت أصفر مقطعة جيداً

كوب كرفس مقطع جيداً

كوب لوبيا خضراء

كوب بذور خضراء

٢٦ أوقية من الطماطم المعلبة ، مصفاة

٢ كوب عصير برترقال غير محلن مع ملعقة كبيرة من قشر برترقال

٣ أكواب من شوربة الخضراوات (صفحة ١٦٧) أو حساء " كامبل " الذي يحتوى على مكونات طبيعية

٤ ملاعق كبيرة من مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) (صفحة ٢١٥)

فلفل أحمر مطحون لإضافة نكهة

قم بتسخين الفرن مسبقاً حتى درجة حرارة ٣٥٠° فهرنهايت ، ضع جميع المكونات في طاجن فخاري ، غط الطاجن وأدخله إلى الفرن لمدة ساعتين . هذا الطبق يكون جاهزاً عندما تنضج الخضراوات ، ويصبح السائل بها متواصلاً كالصوص ، وإذا رغبت ، يمكنك جعل السائل غليظاً بكمية قليلة من دقيق الذرة .

كباب الدجاج المتبل

يكفي لأربعة أشخاص

التبيلة :

فص ثوم مفري

ملعقتان صغيرتان من جذور الزنجبيل المبشور

ملعقتان كبيرتان من الكزبرة المقطعة جيداً

$\frac{1}{2}$ كوب عصير ليمون

نصفان من صدور فراخ المزارع الطبيعية المفتوحة منزوعة العظم والدهن ومقطعة إلى مكعبات .

بصلتان كبيرتان ، مقطعتان إلى قطع مناسبة لوضعها بأمان في السيخ

ثمرة مانجو كبيرة مقطعة شرائح

١٢ قطعة من عيش الغراب ، كاملاً أو أنصافاً حسب الحجم
ثمرة فلفل أحمر منزوع البذور ومقطع إلى قطع مناسبة لوضعها على السيخ

صوص المانجو

ثمرة مانجو مقشرة ومقطعة
ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع جيداً
فص ثوم مفري
ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور
ذرّة شطة
ملعقة صغيرة بهار
ملعقة كبيرة عسل نحل

اخلط جميع مكونات التتبيلة ، وانقع الدجاج فيها طوال الليل ، ثم قم بوضع قطع الدجاج مع المكونات الأخرى بالتبادل على الأسياخ وضعها فوق شواية اللحم حتى يصبح لون الدجاج ذهبياً .

قم بخلط كل مكونات الصوص في جهاز الخلط حتى تصبح ناعمة : يقدم مع الكباب ، يمكن أن يقدم الصوص ساخناً أو بارداً .

البطاطس المحسوسة بالحبوب المطبوخة

يكفي لأربعة إلى ٦ أشخاص

ثمرة بطاطس لكل شخص
ملعقتان كبيرتان من البصل الأخضر المقطع
ملعقتان كبيرتان من الكراث المقطع
ملعقتان كبيرتان من البقدونس المقطع
٣ ملاعق كبيرة من مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) (انظر صفحة ٢١٥)

١٣ أوقية حبوب مطبوخة معلبة

قم بتسخين الفرن مسبقاً حتى درجة حرارة 400° فهرنهايت ، واطه البطاطس بقشرها في الفرن الساخن لمدة ساعة ونصف . واقطع البطاطس إلى نصفين بالطول ، ثم قور حبة البطاطس وضع ما أزلتة منها في إناء مع البصل الأخضر ، والكراث والبقدونس ، ومزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) واهرس جيداً . أضف الحبوب المطهوة واخلط جيداً . أعد حشو البطاطس بهذا الخليط وأعده إلى الفرن حتى يسخن الإناء جيداً . يمكن أن تتتنوع كمية المكونات حسب عدد البطاطس المطلوبة .

القرع الشتوى المطهو مع حبوب السمسم

قم بتسخين الفرن مسبقاً حتى درجة حرارة 400° فهرنهايت ، اقطع القرع الشتوى إلى قطع مناسبة واطهها فوق البخار حتى تصبح ناعمة الملمس ، امسح كل قطعة بزيت زيتون نقى مكبوس بارداً ، وانثر بعض حبوب السمسم . ضع في الفرن واطه حتى ينضج .

السمك الكامل على الطريقة الصينية

سمكة كبيرة (سمك النهاش أو التروتة) تزن حوالي $\frac{1}{2}$ رطل
 $\frac{1}{3}$ كوب من عصير ليمون

٥ - ٦ من شوربة دجاج أو سك (صفحة ١٦٧)
 بصلة متوسطة مقطعة مكعبات

عود كرفس مقطع

ثمرة جزر مقطعة رقائق رفيعة

قطعة بطول بوصة من جذور الزنجبيل المقطعة جيداً

فاصا ثوم مفريان

التزيين والتتبيل (حسب التعليمات التالية)

نطف السمكة وانزع قشرها ثم امسحها من الدخل والخارج بعصير الليمون . ضع الشوربة في إناء طهي أو إناء قلى عميق ، وأضف الخضراوات ، والزنجبيل ، والثوم . ضع عيدان الطعام الصينية فوق الإناء أو ضع إناء مقوساً أعلى في قاع الإناء ، اغل الشوربة فوق نار منخفضة وضع السمكة فوق البخار لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة أو حتى تنضج . أو قم بلف السمك في ورق فوويل واطهه حتى ٣٥° فهرنهيات في الفرن لمدة ٢٥ دقيقة بينما تطهو الحساء فوق نار هادئة لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة .

ضع السمك على طبق تقديم ساخن ، واغل باقي الحساء سريعاً حتى يتلامس قليلاً ووضعه بالملعقة فوق السمك . هذا الطبق يقدم ساخناً أو بارداً . حتى تصنع التزيين : قم بتقشير جزرة واقطعها إلى عيدان تشبه عيدان الكبريت . واقطع بصلتين خضراوين إلى شرائح . انقع الجزر والبصل لمدة ساعة في نصف كوب خل مخفف ونصف كوب من عصير البرتقال غير المحلي ، صف وانثر هذه المكونات فوق السمك للتزيين .

الدجاج على طريقة شومين

(لون من الطعام من الخضراوات واللحm والمكرونة)

يكفي لستة أشخاص

٦ أكواب من شوربة الدجاج (صفحة ١٦٧)

٤ ملاعق كبيرة أرز بني

بصلتان مقطعتان .

كوب كرفس مقطع جيداً

كوب جزر مقطع شرائح

كوب فاصوليا خضراء

بوك تشوي صغير

كوب قرنبيط

كوب بروكلي

ملعقتان صغيرتان مسحوق كاري
ملعقة صغيرة مسحوق الخمس توابل الصيني (الخالى من جلوتامات أحادية
الصوديوم)

ملعقتان صغيرتان من جذور الزنجبيل المبشورة
رطل قطع دجاج مدخنة
٢ كوب من المكرونة الشعرية .

اغل الشوربة ، واحفظ الحرارة وأضف المكونات كافة ماعدا الدجاج
والمكرونة الشعرية . اطه فوق نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً ، ثم اطه المكرونة
بغلتها لمدة ٣ دقائق ، صفها واشطفها جيداً . أضف الدجاج والمكرونة إلى
الشوربة بمكوناتها وضعها فوق النار . يمكن جعل الحساء غليظاً بإضافة دقيقة
الذرة في حالة الرغبة .

برجر فول الصويا

يكفى لأربعة إلى ستة أشخاص

أوقيية من فول الصويا المجفف
٤ ملاعق كبيرة من مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA)
(صفحة ٢١٥)

بصلتان مقطعتان (من الحجم المتوسط)
ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع
ثمرة بطاطس مهرولة
كوب بياض البيض

ملعقتان كبيرتان من صوص الطماطم
ملعقتان كبيرتان من صوص الصويا منخفض الأملاح
 $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة
فلفل أسمر مطحون

دقيق القمح كامل الحبة
بياض ٣ بيضات مخفوقة مع ملعقتين كبيرةتين من لبن الصويا
كوب من قطع الخبز المصنوع من القمح الكامل

ضع الحبوب في إناء طهي وغطه بالماء فوق مستوى الحبوب بمقادير بوصة .
اغل واشه لمدة دقيقة ، أبعده عن الحرارة ، ولا تصفه ، غطه ودعه يبرد لمدة ساعة . والمناسب أن ينقع طوال الليل ، اشه فول الصويا في نفس السائل لمدة ساعتين ونصف أو حتى ينضج ، ثم صفه واهرسه جيداً ، وأضف مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) ، واخلط معه البصل ، والبقدونس ، والبطاطس ، وكوب بياض البيض ، والطماطم ، وصوص الصويا ، وجوزة الطيب ، والفلفل . استخدم ملعقة الآيس كريم لعمل فطائر مدوره صغيرة ، على أن تغلف كل واحدة منها بالدقيق ، واغمسها في البيض ولبن الصويا وغطها بقطع الخبز . امسح قاع وجوانب إناء القلى بزيت زيتون واقل الفطائر على كلا الجانبين حتى يصبح لونها بنيناً .

الإسباجيتي بصوص الطماطم المتبلة

يكفي لستة أشخاص

- بصلة كبيرة ، مقطعة
ثمرة فلفل أخضر مقطعة شرائح
عودان كرفس مقطعان
 $\frac{1}{2}$ كوب من عيش الغراب
فاصا ثوم مفريان
 $\frac{1}{2}$ كوب جزر مقطع شرائح
١٤ أوقية طماطم وعصير
 $\frac{1}{2}$ كوب من معجون الطماطم
كوب ماء أو شوربة خضراوات (صفحة ١٦٧)

ملعقتان كبيرتان ريحان مقطع جيداً
 ملعقتان صغيرةتان بردقوش ناضج
 ورقتان من نبات الغار
 فلفل أسمير مطحون جيداً
 ملعقة صغيرة معجون شطة أو ذرة مسحوق شطة (اختياري)
 طعام بحري من اختيارك (اختياري)
 عبوة سباجيتي من القمح كامل الحبة .

حمر البصل ، والفلفل ، والكرفس ، وعيش الغراب ، والثوم ، والجزر ،
 في ربع كوب ماء لمدة ست دقائق . أضف كل المكونات الأخرى ، ماعدا
 الإسباجيتي ، واطه على نار خفيفة لنصف ساعة . يمكنك أن تضيف الطعام
 البحري حسب الرغبة كالجمبري ، أو سكالوب ، أو المحار إلخ .
 اطه الإسباجيتي ، مع الصوص ، ويقدم مع سلاطة خضراء غضة وخبز
 خشن .

فطيرة السمك العائلية

يصنع تقرباً ١٢ كعكة (فطيرة)

٤ ثمرات بطاطس كبيرة ، مقشرة
 فلفل أسمير مطحون لإضافة نكهة
 ٦ ثمرات بصل أخضر مقطعة جيداً
 ٨ - ١٠ أوقية سمك (تونة معلبة أو سلمون ، أو شرائح مطهوة لأى سمك
 يمكن استخدامه)
 ثرتا جزر مبشورتان
 عود كرفس مقطع جيداً
 بياض بيضة مخفوق
 بياض بيضة إضافية وملعقة كبيرة ماء مخفوقان معاً
 قطع خبز من القمح الكامل ومزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز " LSA "

قم بسلق البطاطس حتى تنضج ، ثم صفها ، وأضف الفلفل الأسود والبصل الأخضر ، واهرس جيداً ، أضف السمك ، والجزر ، والكرفس والبيض غير المخفوق واخلط جيداً . ضع الخليط حتى يبرد ، وبعد ذلك ، وباستخدام ملعقة الآيس كريم اصنع فطائر مدوره صغيرة . اغمس كل فطيرة في بياض البيض وخليط الماء ، ولفها في قطع الخبز و " LSA " . ضع فطائر السمك في الثلاجة لمدة ساعتين . سخن الفطائر في صينية القلى لمدة خمس دقائق على الجانبين ، أو امسح الكعك بزيت زيتون نقى مكبوس بارداً وسخنه واشوه في ورق فوبل .

جمبى مقبل مع كرنب بروكسل

رطل من كرنب بروكسل ، مقطع بشكل X
 ملعقتان كبيرة من زيت فول سوداني أو زيت زيتون نقى
 ١٠ ثمرات بصل أخضر مقطع (لا تخلط القطع الخضراء بالقطع البيضاء)
 فصا ثوم مفريان
 ملعقتان كبيرة من الزنجبيل المبشور
 رطلاً جمبى أخضر منزوع القشر والزوائد الأخرى
 ملعقة صغيرة معجون شطة
 ملعقة صغيرة مسحوق فلفل غير حار (اختياري)
 ملعقة صغيرة زيت سسم
 ٤ ملاعق كبيرة ماء

قم بطهي كرنب البروكسل في ماء مغلى لمدة ٨ دقائق ، ثم ضعه تحت ماء بارد لمدة ٣٠ - ٤٠ ثانية حتى تتجنب اهتراء الكرنب . صف ، واقطع من المنتصف إلى شرائح $\frac{1}{2}$ بوصة .

قم بتسخين الزيت في مقلاة فوق نار متوسطة وأضف القطع البيضاء للبصل الأخضر ، واطهها لدقيقة ثم أضف مع التقليب الثوم ، والزنجبيل ، واطهها لمدة ثلاثة دقائق أخرى ، أضف الجمبى والفلفل الحار (حسب الرغبة)

وواصل الطهي حتى يتحول لون الجمبري إلى اللون الوردي وذلك لمدة تتراوح بين ٣ إلى ٤ دقائق .

اخلط معجون الشطة ، ومسحوق الفلفل غير الحار جداً (حسب الرغبة) ، وزيت السمسم ، والماء في إناء صغير ، اخلط ذلك مع خليط الجمبري ، واطهه لمدة دقيقة ، أضف كربن البروكسل واطه حتى ينضج جيداً ، أضف النهايات الخضراء للبصل الأخضر وأعد التسخين . يقدم مع الأرز البني .

ملحوظة : إذا لم تكن تحب التوابل الحارة ، فلا تضاف مسحوق الشطة واللفلف الحار .

طاجن الدجاج والكراث

يكفي لأربعة أشخاص



٦ أنصاف صدور دجاج منزوعة العظم والجلد

ملعقة صغيرة صوص شطة

٦ أوراق كرات مقطعة

٢ كوب كرفس مقطع إلى قطع صغيرة

٣ ثمرات بطاطس مقشرة ومقطعة إلى قطع كبيرة

٢ كوب جزر مقطع شرائح

٦ أكواب من شوربة دجاج (صفحة ١٦٧)

١٣ أوقية من ثمرات طماطم مقطعة مكعبات

فلفل أسمر مطحون للمذاق

١/٣ كوب بقدونس مقطع

قم بتسخين صدور الدجاج على البخار ، وقطعها إلى قطع كبيرة ، وضعها في طاجن فخار مضاد للحرارة ، أضف صوص الشطة ، والكرفس ، والبطاطس ، والجزر إلى الدجاج وصب فوقهما شوربة الدجاج ، اغل المكونات ثم اطهها فوق نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج الخضروات . أضف

الطماطم ، واللبلاب والبقدونس . غط الإناء وضعه فوق نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة أخرى ، يمكن للطاجن أن يأخذ قواماً سميكاً بإضافة كمية قليلة من دقيق الذرة المخلوط بالحساء البارد .

كاري الخضروات الحار

يکفي لأربعة أشخاص

٢ كوب شوربة خضروات (صفحة ١٦٧)

ملعقة صغيرة كركم

ملعقة صغيرة مسحوق شطة

ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون أو مبشر

ملعقة صغيرة كزبرة

كوب جزر مقطع شرائح رفيعة

كوب كوسة مقطعة إلى قطع كبيرة

كوب قرع صيفي ، مقطع

كوب لوبيا خضراء مقطوع إلى قطع طول كل منها ٣ سم

فص ثوم مفري

بصلة مقطعة شرائح رفيعة

كوب زهرات قرنبيط صغيرة

كوب خليط من اللبلاب الأخضر والأحمر مقطع شرائح

كوب عيش غراب مقطع شرائح

٢ ثمرة كرات ، مفسول جيداً ومقطع جيداً

١٢ أوقية طماطم مقطعة شرائح

كوب بصل أخضر مقطع جيداً

اغل الشوربة والتوابل في إناء كبير ، ثم اخفض الحرارة ، أضف الخضروات واطه فوق نار هادئة حتى تنضج نضجاً بسيطاً دون أن تتفتت .
أضف الطماطم والبصل الأخضر واطه فوق نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق .

يقدم مع الأرز البني ، أو المكرونة المصنوعة من القمح الكامل ، وانثر مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز " LSA " .

الفاصوليا بعيش الغراب

يكفى لشخص واحد

- ٨ أوقيات عيش غراب مقطع شرائح
- ٨ أوقيات بصل أخضر مقطع جيداً
- ٨ أوقيات فاصوليا صينية
- ملعقة كبيرة زيت زيتون نقى مكبوس بارداً
- ملعقة صغيرة طرخون
- ملعقة صغيرة شبت
- فلفل أسمر مطحون للمذاق

قم بتسخين الفرن مسبقاً حتى درجة حرارة ٣٧٠ ° فهرنهايت ، ثم ادهن طبق طهى صغير بزيت الزيتون أو السمسم ، واخلط جميع المكونات وضعها فى إناء الطهى . غط الإناء بورق فوبل واطه فى الفرن لمدة ٢٥ دقيقة .

أرز حمر بالجمبri

يكفى لشخصين أو ثلاثة أشخاص

- ملعقة كبيرة زيت زيتون نقى مكبوس بارداً
- ٤ أكواب أرز بنى مسلوق
- ٦ فصوص ثوم مفري
- ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون أو مبشرة
- ٨ أسماك جمبرى مطهو ، مقشر ومقطع شرائح
- ٨ ثمرات بصل أخضر مقطع جيداً

ادهن قاعدة وجوانب المقلة بالزيت وأضف ما يكفي من الأرز حتى يغطي القاع ، حمر الأرز لست دقائق حتى يصبح لونه بنياً ، اخفض الحرارة وقلب بشكل متواصل . أضف كميات قليلة من الماء حينما يجف الأرز .

أضف ملعقة صغيرة من الثوم المقطع إلى قطع صغيرة جداً وأضف نصف ملعقة الزنجبيل والتابل لإضافة مذاق جيد . وكلما نضجت كمية من الأرز ضعها في طبق طهي . كرر العملية حتى يقل الأرز بالكامل . أضف الجمبري والبصل الأخضر وسخن ثم قدم .

سكالوب وبذور السمسم المطحون

تكفي لستة أشخاص



رطل سكالوب بحري

٣ ملاعق كبيرة بذور سمسم مطحونة

بصلة صغيرة مبشرة

فص ثوم مفري

فلفل أسمر مطحون جيداً

القليل من ملح البحر

ثمرة فلفل أحمر مقطعة شرائح

١٢ ثمرة طماطم حمراء

١٢ ثمرة طماطم صفراء

$\frac{1}{2}$ كوب عصير أناناس غير محلي

اخلط جميع المكونات واتركها لتنقع في الماء لمدة ٤ ساعات ثم ضع الإسكلوب والطماطم في أسياخ واشوها لمدة ٦ - ١٢ دقيقة .

الطاجن الذهبي

- يكفي لثلاثة أو أربعة أشخاص
- ثمرة قرع شتوى صغيرة (حوالى رطل) مقشرة ومقطعة
- رطل جزر مقطع شرائح
- ملعقتان كبيرة زيت زيتون
- ٣ فصوص ثوم مفري
- ٣ ثمرات بصل مقطع مكعبات
- ١ كوب تمارى " tamari "
- ملعقة صغيرة بردقوش
- ملعقة صغيرة ريحان مجفف
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ٢ عود كرفس مقطع
- ١ كوب شوفان ، أو قمح ، أو خبز جاف مطحون
- ٥ ملاعق كبيرة من مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز " LSA " مع كمية إضافية لتنثرها في النهاية
- ٦ كوب فول سوداني مكسر في الخليط

في إناء كبير ، قم بخلط القرع الشتوى والجزر مع ٣ أكواب ماء واطه فوق نار هادئة متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة حتى ينضج الخليط ، صفه واحتفظ بالسائل كحساء . اهرس القرع والجزر معاً حتى ينعمما ، وسخن الزيت في إناء وأضف الثوم المفري ، والبصل ، والتوابل ، والكرفس ، واطه لمدة ٧ دقائق حتى النضج . قم بتسخين الفرن مسبقاً لدرجة حرارة ٣٥٠ فهرنهايت ، أضف الخضروات المسلوقة للقرع والجزر واخلط جيداً ، ثم اخلط معها الشوفان ، ومزيج البذور " LSA " والفول السوداني المكسر ، وإذا رغبت أن يكون القوام سميكاً فأضف ربع كوب من الدقيق . ضع الخليط في إناء كبير (٨ × ١٢ بوصة) وضع فوق الخليط قليلاً من الزيت وانثر مزيج البذور " LSA " ، واطه لمدة ٣٥ - ٤٠ دقيقة .

فطيرة الذرة

يکفي لأربعة أشخاص

٤ أكواز ذرة كبيرة

بيضتان (ويفصل الصفار عن البياض)

ملعقتان كبيرة تان دقيق

القليل من ملح البحر

فلفل أسمر لإضافة مذاق طيب

زيت زيتون نقى مكبوس بارداً

انزع حبوب الذرة من كوزين وضعها في إناء متوسط الحجم ، وبعد ذلك وباستخدام سكين حادة اكشط الكوزين فوق الإناء حتى تستخلص سوائلهما . ابشر الذرة من الكوزين الآخرين (بأن تقطع الحبوب حتى منتصفها ثم بظهر نصل السكين اكشط باقى الكوز) ، واخلط هذه السوائل مع الحبوب .

اخفق جيداً صفار البيض في إناء كبير ثم اخفقه مع الدقيق ، والملح ، ثم اخلطها بحبوب الذرة . اخفق بياض البيض في إناء كبير ثم أضفه إلى خليط الذرة ، ثم قم بتسخين مقلاة ثقيلة فوق نار متوسطة وادهنها بالزيت ، وضع $\frac{1}{2}$ كوب من هذا المزيج في المقلاة وحرمه لمدة ٣٠ - ٤٥ ثانية لكل جانب بها . ثم انقل العجين بعد طهيءه إلى طبق التقديم ويحتفظ بحرارته في فرن منخفض الحرارة ثم يُطهى باقى العجين .

المكرونة مع صوص الدجاج المتبقي

يکفي لستة أشخاص

رطلان من صدور دجاج منزوعة العظم والدهن ومفرومة

بصلة كبيرة مقطعة جيداً

فص ثوم مفري

٢ عود كرفنس مقطع
 فلفل أحمر مقطع جيداً
 ١٤ أوقية طماطم معلبة
 ٥ ملاعق كبيرة معجون طماطم
 ملعقة كبيرة بردقوش مجفف
 ملعقة كبيرة ريحان مجفف
 ملعقة كبيرة مسحوق شطة
 ملعقتان كبيرتان زيت زيتون نقى مكبوس بارداً
 ٣ أكواب ماء مكرر

ادهن قاعدة وجوانب إناء القلى بالزيت وسخن ، أضف قطع الدجاج المفرومة واطه حتى يتحول اللون إلى بني ، ثم أضف جميع المكونات الأخرى واطه فوق نار هادئة لمدة ثلاثة ساعات ، وعندما يجف الخليط ، أضف مزيداً من الماء .
 يقدم مع المكرونة المصنوعة من القمح كامل الحبة .

شرائح سمك السلمون المشوى

ادهن شرائح السلمون بزيت زيتون نقى مكبوس بارداً وانثر شبت طازج وعصير ليمون . ثم ضع تلك الشرائح فوق شواية لمدة ٤ دقائق تقريباً . يقدم مع الخضراوات أو السلطة حسب اختيارك .

الخرشوف مع العدس الأصفر

يكتفى لأربعة أشخاص

١ كوب عدس أصفر
 ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون نقى مكبوس بارداً
 ثمرتا بصل أحمر متوسطتا الحجم

فصا ثوم مفريان

٢٨ أوقية قلب الخرشوف المعلب ، مصفاة ومقطعة إلى أنصاف .
ملعقة كبيرة من نبات القبار المقطع جيداً .

١٤ أوقية طماطم غصة مقطعة .
ملعقتان كبيرة بقدونس مقطع جيداً .
ملعقتان كبيرة بقدونس مقطع جيداً .

$\frac{1}{2}$ كوب ماء
 $\frac{1}{2}$ كوب معجون طماطم
ملعقة كبيرة خل
ملعقة كبيرة عسل نحل

أضف العدس إلى إناء كبير به ماء واغله دون غطاء لمدة ٨ دقائق أو حتى ينضج ، ثم اشطهه وصفه جيداً ، سخن نصف الزيت في مقلاة ، أضف البصل والثوم وحررها فوق نار هادئة حتى ينعم المحتوى . أضف الزيت المتبقى ، والخرسوف ، والقبار ، والطماطم ، والبقدونس ، والكراث ، وقلب حتى يسخن المحتوى جيداً ، أضف العدس وجميع المكونات المتبقية وقلب جيداً حتى يسخن . تعد هذه الوصفة جيدة مع الأرز البني المنثور عليه مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز " LSA " أو سمك مشوي من اختيارك .

باب الرتاتولي

يكفي لثلاثة أو أربعة أشخاص

٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون نقى
فص ثوم مفري
ملعقة كبيرة معجون طماطم
٦ ثمرات كوسة مقطعة
١٢ بصلة صغيرة مقطعة إلى أنصاف

- ٢٤ ثمرة عيش غراب منظفة ومقطعة شرائح
 ثمرتا فلفل أحمر محمص ومنزوع القشر (صفحة ١٦٣)
 ثمرتا فلفل أخضر محمص ومنزوع القشر (صفحة ١٦٣)
- ١٢ ثمرة طماطم حمراء
 ١٢ ثمرة طماطم صفراء

اخلط زيت الزيتون ، والثوم ، ومعجون الطماطم حتى تصبح متماسكة
 القوام ، وضع هذا الخليط على الخضراوات بعد ما يتم وضعها في أسياخ ، ثم
 تشوى على شواية اللحم .



بيتزا بيتا

يكفى لشخص أو اثنين

- ١ خبز بيتا كبير
 ٢ ملعقة كبيرة معجون طماطم
 خضراوات (انظر الوصفة أدناه)
 طعام بحري من اختيارك

قم بتسخين الفرن مسبقاً حتى درجة حرارة ٤٠٠° فهرنهايت . اقطع البصل
 جيداً ، وعيش الغراب ، والفلفل الأحمر ، وشرائح البطاطس (شرائح بطاطس
 مدحنة) والكوسة المقطعة شرائح ، و٦ ثمرات زيتون ، ثم قم ببسط معجون
 الطماطم فوق خبز البيتا وأضف كل المكونات المذكورة عاليه ، ابسط مزيداً من
 معجون الطماطم فوق سطح المحتوى ، وادخله الفرن لمدة ١٠ دقائق . إذا كنت
 تحب الطعام البحري ، يمكنك إضافة طعام بحري مطهو مسبقاً مثل شرائح
 الجمبري ، أو سكالوب ، أو كابوريا ، أو أخطبوط ، ولكن تأكد أنها ناضجة
 جداً . يقدم مع سلاطة خضراء غضة .

طبق السلمون وأوراق الريحان
يکفى لأربعة أو ستة أشخاص

٢٨ أوقية سلمون أحمر معلب (مصفى ومقطع)
½ كوب قطع خبز من القمح كامل الحبة
ه ملاعق كبيرة من مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز " LSA "
(صفحة ٢١٥)

ه ملاعق كبيرة معجون طماطم
٢ عود كرفس مقطع جيداً
بصلة مقطعة جيداً
ملعقة كبيرة من الريحان المقطع جيداً
ملعقة كبيرة من الكراث المقطع جيداً
٣ بيضات مخفوقة
فص ثوم مفرى (اختيارى ، ولكن تذكر أن الثوم منظف للكبد)

اخلط كل المكونات ، وادهن قاع وجوانب الإناء بزيت الزيتون النقي ،
واملأه بال الخليط البارد المذكور ، وضعه في الثلاجة لمدة ساعة ، ثم أخرج الإناء
وصب محتوياته في طبق مضاد لحرارة الفرن وادنه بمزيد من الزيت . اطه في
الفرن على درجة حرارة ٣٥٠ فهرنهايت لمدة أربعين دقيقة . يقدم ساخناً أو
بارداً مع خضروات أو سلاطة حسب الاختيار .

التونة الرائعة مع المكرونة والطماطم
يکفى لأربعة أشخاص

ملعقة كبيرة زيت زيتون نقي مكبوس بارداً
٨ فصوص ثوم مفرى
بصلة مقطعة

٢٨ أوقية طماطم معلبة في عصيرها
 ٢ ملعقة كبيرة ريحان غض مقطع
 ٢ ملعقة كبيرة معجون طماطم
 ملح وفلفل للنكهة والطعم
 ٢ شرائح تونة متوسطة الحجم
 ذرة شطة حارة مطحونة (اختياري)
 رطل مكرونة

سخن الزيت في إناء لا يلتصق فيه الطعام ، وحرر ؟ فصوص ثوم والبصل لدقائق قليلة ، أضف الطماطم ومعجون الطماطم ، والملح ، والفلفل ، والريحان وقلب الجميع معاً . غط الإناء وضعه فوق نار هادئة لمدة عشرين دقيقة . ولكن واصل التقليب لتمنع التصاق الطعام ، وأضف قليلاً من الماء إذا جف المحتوى ، وضعه جانباً .

في إناء سميك القاعدة أو مقلاة تحمل باقي المكونات ، اطه المتبقى من الثوم في قليل من الزيت لمدة دقيقتين . أضف التونة وواصل الطهي لمدة ٣ دقائق ، ثم اقطع التونة باستخدام شوكة الطعام . أضف الصوص والشطة (إذا رغبت في ذلك) واطه لمدة ٥ دقائق تقريباً فوق نار متوسطة .
 اطه المكرونة وصب الصوص فوقها . تقدم مع السلطة والخبز المحمص

سمك الفrex البحري المشوي بالشمر

ادهن قاعدة وجوانب صينية بزيت زيتون نقى مكبوس بارداً ، ضع فروع الشمر الغض ، وانثر بصلة مقطعة على الصينية ، وبشكل خفيف ادهن شرائح السمك بالزيت وقطعها فوق محتويات الصينية ثم اشوها ، وقدمها مع عصير الليمون والخضراوات وسلامة من اختيارك .

الدجاج واللوز

يکفى لشخصين أو ثلاثة

كوب لوبيا حضراء مقطعة

$\frac{1}{2}$ كوب كرفس مقطع

$\frac{1}{2}$ كوب فلفل أحمر مقطع

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون نقى مكبوس بارداً

$\frac{1}{2}$ كوب لوز مقشر

$\frac{1}{2}$ كوب بصل مقطع إلى مكعبات

رطل دجاج مقطع منزوع العظم والدهن

فص ثوم مفري

ملعقة كبيرة من جذور الزنجبيل مقطعة

$\frac{1}{2}$ كوب عيش الغراب مقطع شرائح

٢ - ٣ أكواب من شوربة الدجاج (صفحة ١٦٧)

٢ ملعقة كبيرة دقيق ذرة

٣ ملاعق كبيرة صوص صويا منخفض الملح

بصلة حضراء مقطعة

١٠ ثمار كزبرة غضة

$\frac{1}{2}$ كوب أوراق ريحان مقطعة

قم بتسخين اللوبيا بالبخار ، مع الكرفس ، والفلفل ، بادئاً باللوبيا ثم الكرفس وأخيراً الفلفل لدقائق قليلة ، ضعها جانباً ، وقم بتسخين الزيت وقم بقلى اللوز حتى يصبح لونه بنيناً ، ثم أخرجه من الزيت وصفه في ورق تنشيف ، قم بسلق البصل في نفس الإناء لمدة دقيقتين ، ثم أضف قطع الدجاج واقلها لدقيقتين ، أضف الثوم ، والزنجبيل ، وعيش الغراب ، ثم قلب واقل لدقيقتين ، مضيئاً ماء إذا جف الخليط جداً . أضف كوباً صغيراً من شوربة الدجاج واطه لمدة ١٠ دقائق . ضع دقيق الذرة مع باقى شوربة الدجاج في

الخلط واخلط ثم ضعه في إناء على النار لمدة ٣ دقائق بينما تواصل عملية التقليب ، أضف الخضراوات الدخنة وصوص الصويا والبصل الأخضر والأعشاب الغضة .

السمك المدخن مع الزنجبيل والبصل الأخضر

يكفي لأربعة أشخاص

رطل شرائح سمك (القاروس ، النهاش ، الفرخ)

٨ ثمرات بصل أخضر

قطعة ٢ بوصة من الزنجبيل المقرمش

$\frac{1}{2}$ كوب كزبرة غصة

٢ ملعقة كبيرة صوص صويا منخفض الملح

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون نقى مكبوس بارداً

عصير نصف ليمونة

عصير نصف ليمونة مالحة

اغسل السمك وانزع قشره وقطعه إلى قطع تبلغ كل منها ٢ بوصة . قم بوضع السمك بشكل منسق في طبق تقديم ، وأدخله في جهاز الطهى بالبخار ثم قم بتقطيع البصل والزنجبيل إلى قطع صغيرة بحجم عيدان الكبريت وانثر نصفها فوق السمك ، محتفظاً بالباقي للتزيين . غط جيداً واطه فوق نار متوسطة لمدة خمس دقائق أو حتى ينضج السمك ويتحول إلى اللون الأبيض . ضع السمك في طبق تقديم مع إضافة الزنجبيل المتبقى والبصل الأخضر ، والكزبرة مع صوص الصويا ، قم بتسخين الزيت وعصير الليمون ثم صبه فوق السمك .

الفلفل المحسو

يکفي لأربعة أشخاص

٤ ثمرات فلفل أخضر كبيرة

الحسو :

٤ ثمرات بصل أخضر مقطع جيداً

٤ أوقيات تونة معلبة في ماء مملح

٥ ملاعق كبيرة أرز مطهو

٢ ملعقة كبيرة من مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز " LSA "

(صفحة ٢١٥)

فلفل أسمر مطحون

القليل من ملح البحر

الصوص :

٤ ثمرات طماطم مقطعة

٤ فصوص ثوم مفري

ملعقة كبيرة دقيق

١/٤ ملعقة صغيرة مسحوق شطة (اختياري)

٢ ملعقة صغيرة كزبرة مجففة

١ ملعقة صغيرة كمون مطحون

قم بتتسخين الفرن مسبقاً حتى درجة حرارة ٣٥٠ فهرنهايت ، اغسل الفلفل ، اقطع كل ثمرة فلفل واتركها جانبًا ، انزع البذور . اخلط الحشو بالكامل وضعه داخل الفلفل ، وضع الغطاء مرة أخرى . ادهن قاعدة وجوانب صينية طهي بزيت زيتون نقى مكبوس بارداً وأضف ملعقة كبيرة ماء . ضع

القلفل رأسياً في الصينية واطهه في فرن معتمد الحرارة حتى ينعنع المحتوى تقربياً بعد ٤٥ دقيقة . ضع مكونات الصوص في الخليط ويُسخن ويقدم مع القلفل المحشو .

طبق خضراوات " الرتاتولي "

يکفي لأربعة أشخاص

علبة عصير خضراوات كبيرة أو ٣ أكواب من شوربة خضراوات (صفحة

(١٦٧)

٣ ملاعق كبيرة صوص صويا

ثمرة بصل مقطع شرائح

ثمرة جزر مقطع شرائح رقيقة

٤ ثمرات بطاطس مقطعة شرائح رقيقة

٤ ثمرات كوسة مقطعة شرائح رقيقة

ثمرة فلفل أحمر صغيرة مقطعة شرائح رقيقة

ثمرة فلفل أخضر صغيرة مقطعة شرائح رقيقة

١٤ أوقية طماطم مقشرة

ثمرة باذنجان مقطعة شرائح رقيقة

٨ ثمرات زيتون أسمر

١٢ عنقود من الريحان الغض المقطع جيداً

٦ كوب بقدونس غض مقطع جيداً

ملعقة صغيرة من خليط الأعشاب الجافة

فلفل أسمر مطحون

القليل من ملح البحر

٨ أوراق نبات الغار

قم بتسخين الفرن مسبقاً حتى درجة حرارة ٣٢٥° فهرنهايت ، ضع بعض عصير الخضراوات أو شوربة الخضراوات في قاع طاجن فخار مع صوص الصويا . ضع طبقات الخضراوات في الطبق وبين الطبقات ضع الأعشاب واللفلف ، والملح . أضف الشوربة أو العصير بينما تضع طبقات الخضراوات . ضع أوراق الغار على كلا جانبي الطبق وغطه . ضعه في الفرن لساعة أو ساعة ونصف . يقدم مع الأرز البني أو المكرونة المصنوعة من القمح الكامل المنثور فوقها مزيج البدور " LSA " ، أو سلاطة خضراء غضة .

الحنطة السوداء والخضراوات

يكفي لثلاثة حتى أربعة أشخاص

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون نقى مكبوس بارداً
بصلة متوسطة الحجم مقطعة جيداً
مقدار كوب ونصف حنطة سوداء محمصة (من متجر الأغذية الصحية)
ملعقة صغيرة كمون مطحون
ملعقة صغيرة كركم
جزرة متوسطة الحجم مقطعة مكعبات
عود كرفس مقطع جيداً
ثمرة فلفل أخضر صغيرة مقطعة جيداً
كوب من الكرنب المقطع
فلفل أسمر مطحون
القليل من ملح البحر
 $\frac{1}{2}$ كوب ماء
٢ فص ثوم مفري
٢ ملعقة كبيرة صوص صويا منخفض الملح (اختياري)

قم بتسخين الزيت في إناء قلي كبير واقل البصل والحنطة السوداء والتوابل ، وأثناء التقليل ، أضف كل الخضراوات المقطعة جيداً ، قم بالتبيل بالملح والفلفل والثوم واغل جميع المكونات وقلل الحرارة . أضف صوص الصويا لتحسين المذاق ، ثم غط الإناء وضعه على النار لعشرين أو خمس وعشرين دقيقة .

" الباكمي جورنج "

يكفي لأربعة أشخاص

(قطع الدجاج السليمة المتبقية من صنع شوربة الدجاج ربما يمكن استخدامها في هذه الوصفة)

٢ ملعقة كبيرة بصل أخضر مقطع

١ ثمرة طماطم كبيرة مقطعة

فص ثوم مفري

ملعقة كبيرة من جذور الزنجبيل المasher

القليل من ملح البحر

فلفل أسمر مطحون

١٠ ثمرات كزبرة غضة

$\frac{1}{3}$ كوب أوراق ريحان مقطعة

٤ أنصاف صدور دجاج منزوع العظم والدهن المطهي مسبقاً والمقطع

٣ - ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون نقى مكبوس بارداً

جزرة ، مقطعة شرائح رفيعة

عود كرس مقطع

$\frac{1}{2}$ كوب قطع كرنب صيني

$\frac{1}{2}$ ثمرة فلفل أخضر مقطع طولياً إلى شرائح رفيعة

كوب شوربة دجاج (صفحة ١٦٧)

رطل مكرونة عصائدية رفيعة مطهوة

اخلط البصل الأخضر ، والطماطم ، والثوم ، والزنجبيل ، والملح ، والفلفل ، والكزبرة ، والريحان مع قطع الدجاج والزيت (أو حساء) واسلق لمدة ٢ - ٣ دقائق . بعد ذلك أضف الجزر ، والكرفس ، والكرنب ، والفلفل الأخضر وحمر لدقائق قليلة . أضف شوربة الدجاج للخلط مع المكرونة العصائدية المطهوة مسبقاً . اخفض الحرارة لخمس دقائق ، مضيّفاً مزيداً من شوربة الدجاج إذا كان الخليط غليظاً جداً .

الدجاج على طريقة " كى بيل "

٢ ثمرة بصل مقطع جيداً

ملعقة صغيرة زيت زيتون نقى مكبوس بارداً

كوب شوربة دجاج (صفحة ١٦٧)

رطل صدور دجاج منزوعة العظم والدهن ومقطعة

٢٦ أوقية طماطم مقشرة

ملعقة كبيرة ريحان غض مقطع

٢ فص ثوم مفرى

ورقة نبات الغار

ملعقة صغيرة بردقوش مجفف

فلفل أسمر مطحون

ملعقة كبيرة معجون طماطم

اقل البصل فى زيت الزيتون وشوربة الدجاج ، ثم أضف قطع الدجاج . اطه لعشرين دقيقة ، وأضف الطماطم ، والريحان ، والثوم ، والزنجبيل ، وورقة الغار ، والبردقوش ، والتتبيلة ثم معجون الطماطم ، اطه فوق نار هادئة لمدة ثلاثة دقيقتين . يقدم ساخناً مع سلاطة خضراء طازجة أو إحدى سلاطات تنظيف الكبد التي عرضناها .

خضراوات مقلية مع صوص الطحينة

بصله مقطعة جيداً

١ - ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون نقى مكبوس بارداً

٢ ملعقة كبيرة صوص صويا منخفض الملح

فص ثوم مفري

ملعقة كبيرة جذور زنجبيل مقطعة جيداً

عصير نصف ليمونة

١ جزرة مقطعة شرائح رقيقة

٢٠ ثمرة بسلة ثلجية منزوعة الرأس والذيل

$\frac{1}{2}$ ثمرة كرنب بروكلى مقطعة إلى أجزاء صغيرة

٤ ثمرات بصل أخضر

٧ أوقيات ذرة صفراء معلبة

$\frac{1}{3}$ كوب لوبيا ذهبية

٢ عود كرفس مقطع شرائح

$\frac{1}{2}$ ثمرة كرنب صيني مقطع

$\frac{1}{2}$ فلفل أحمر مقطع جيداً

ثمرة كوسة مقطعة شرائح

٢ ملعقة كبيرة صوص شطة (اختيارى)

٢ ملعقة كبيرة صوص سمك خال من جلوتومات أحدى الصوديوم MSG

(اختيارى)

عنقود سبانخ مقطع جيداً

$\frac{1}{2}$ عنقود كزبرة

اقل البصل في الزيت ، ثم أضاف صوص الصويا ، والثوم ، والزنجبيل ، وعصير الليمون ، وأضاف الخضراوات ماعدا السبانخ ، بادئاً بالجزر . ثم أضاف صوص الشطة وصوص السمك . قم بقليل المكونات فوق حرارة منخفضة . أضاف

السبانخ والكزبرة المقطعة وواصل الطهى لخمس دقائق . يقدم مع صوص الطحينة . (صفحة ١٦٧)

الخضراوات المقليّة معاً دون زيت
يُكفي لأربعة أشخاص

كوب شوربة خضراوات (صفحة ١٦٧)
٨ أكواب خضراوات مقطعة مكعبات مثل القرنيبيط ، الكرنب ، حبوب الذرة ، عيش الغراب ، الفلفل الأحمر والأخضر ، البسلة الثلجية وكربن البروكلى ، الكوسة ، البصل ، البطاطس ، الجزر .
ملعقة صغيرة مسحوق شطة (اختيارى)
ملعقة صغيرة صوص صويا أو صوص خالى من جلوتومات أحادى الصوديوم (MSG)
٢ فص ثوم مفرى

ضع ٣ ملاعق كبيرة من الشوربة فى مقلاة كبيرة وسخنها . أقل الخضراوات فى هذه المقلة حتى يتغير لون الخضراوات إلى اللون الداكن . أضف الشوربة المتبقية والشطة ، وصوص الصويا والثوم ، وقلب جيداً حتى تسخن جميع المكونات . يفضل تقديم ذلك مع إناء به أرز بنى منتشر فوقه مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز " LSA " (صفحة ٢١٥) .

عيش الغراب ويُخن المكسرات
يُكفي ١٢ شخصاً

٢ كوب كستناه مجفف
٢ أوقية عيش غراب مجفف
١ ثمرة كراتش كبيرة ومقطعة شرائح رفيعة

٣ - ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون نقى مكبوس بارداً
 ٦ أكواب عيش غراب أبيض منزوع الساق ومقطع شرائح
 ٦ أكواب عيش غراب برى منزوع الساق ومقطع مكعبات
 ٦ أكواب عيش غراب "بورتوبلو" منزوع الساق (صفحة ١٦٧)
 ٦ فصوص ثوم محمص (حسب التعليمات الموضحة)
 ملعقة صغيرة روزمارى (إكليل الجبل) مجفف
 القليل من ملح البحر
 فلفل أسمر مطحون
 بقدونس عريض الورق مقطع للتزيين

ضع الكستناء فى إناء وضع عليه الماء حتى يُعطى ودّعه يتشرب طوال الليل . ثم صفره وضعه فى إناء قلى متوسط الحجم . أضف ٤ أكواب ماء بارد واغله ، ثم اخفض الحرارة لساعة تقريباً ، حتى ينعم الكستناء . صف وقطع الكستناء وضعه جانباً . ضع عيش الغراب المجفف فى إناء وضع ماء دافئاً . ودّعه يتشرب لثلاثين دقيقة حتى ينعم . قم بعصر عيش الغراب لإزالة رطوبته ثم قطعه ، يجب أن يكون هناك حوالى كوب ونصف من عيش الغراب المقطع . احتفظ بسائل النقيع . أقل الكراث فى الزيت لخمس دقائق ، أضف عيش الغراب واتركه ثمانى دقائق . أضف عيش الغراب المجفف المقطع واطهه فوق نار هادئة لعشر دقائق ، أضف عيش الغراب البرى وعيش غراب "بورتوبلو" واطهه لعشر دقائق أخرى ، وواصل التقلية لتجنب الاحتراق . استمر فى الطهى حتى ينضج عيش الغراب . أضف شوربة الخضراوات للإناء ودّعه فوق نار هادئة لخمس دقائق . أضف الثوم المحمص والروزمارى ، وكوب سائل النقيع الذى تركناه جانباً . أضف الكستناء المطهوة وواصل التقلية ، مضيفاً مزيداً من سائل النقيع إذا رغبت حتى تجعل الخليط رطباً . تبل بالملح والفلفل بالإضافة مذاق لذيد . يقدم ساخناً وينثر فوقه البقدونس . هذا اليخن يمكن تبريدة فى الثلاجة فى حاوية محكمة السداد ليومين . ويعاد تسخينه بعد ذلك فى إناء بخطاء .

يعد طبق عيش الغراب هذا جيداً مع الأرز البني أو المكرونة . إذا واجهتك مشكلة في العثور على كل أنواع عيش الغراب ، فاستخدم الأنواع الشائعة والمتوفرة منه .

لتحميص الثوم : قم بتسخين الفرن مسبقاً حتى درجة حرارة ٤٠٠ فهرنهايت . ادهن فصوص الثوم غير منزوعة القشر بزيت زيتون نقى مكبوس بارداً وقم بلفه في ورق فوويل . اطه حتى ينعم الثوم ، لمدة ٤٥ دقيقة تقريباً . وعندما يبرد انزع القشر ودعه جانباً .

الأرز البرى وكريمة السبانخ

يكفى لثلاثة أو أربعة أشخاص

كوب أرز بني طويل الحبة غير مطهو

٢ كوب شوربة خضراوات (صفحة ١٦٧)

ملعقة كبيرة زيت زيتون نقى مكبوس بارداً

$\frac{1}{2}$ كوب أرز برى مطهو

$\frac{1}{2}$ كوب بصل مقطع

كوب كرفس مقطع جيداً

كوب عيش غراب مقطع شرائح

٢ ملعقة صغيرة زبีب مقطع

كوب سبانخ مقطع تقطيعاً جيداً

$\frac{1}{2}$ كوب لبن صويا

القليل من ملح البحر

اسلق الأرز طويل الحبة في الشوربة ، ثم صفه . قم بتسخين الزيت واقل نوعى الأرز مع البصل ، والكرفس ، وعيش الغراب ، والزبีب حتى يصبح لون البصل لاماً . اخلط السبانخ ولبن الصويا والملح في الخليط . صب ذلك فوق خليط الأرز ويقدم مع سلاطة طازجة من اختيارك .

أرز مقلى مع البيض والخضروات يكتفى لأربعة أشخاص

كوب بسلة

$\frac{1}{2}$ ثمرة فلفل أحمر مقطعة إلى شرائح طويلة

$\frac{1}{2}$ كوب بروكلى مقطع جيداً

$\frac{1}{2}$ كوب كرنب صينى مقطع

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون نقى مكبوس بارداً

٤ ثمرات بصل أخضر

فص ثوم مفري

١٠ براعم كزبرة غضة

$\frac{1}{2}$ كوب أوراق ريحان مقطعة

ملعقة كبيرة صوص الشطة

ملعقة صغيرة سكر بني

١ كوب أرز مطهو بارد

٢ بيضة مخفوقة

$\frac{1}{2}$ كوب من براعم اللوبيا الذهبية

عود كرفس مقطع

قم بتسخين البسلة قليلاً فوق البخار ، ثم الفلفل ، والبروكلى ، والكرنب نحو خمس دقائق . وفي الزيت ، حمر البصل الأخضر ، ثم أضف الثوم ، والكزبرة ، والريحان ، وصوص الصويا ، وصوص الشطة والسكر واستمر في القلي لثلاث دقائق . أضف الأرز المطهو مسبقاً واحفق البيض وقلب . وفي النهاية أضف براعم اللوبيا الذهبية ، والكرفس ، مع التقليل المستمر حتى يسخن . يقدم مع السلطة الغضة (من اختيارك) .

أصناف الحلوي

سلطة الفواكه الصيفية المثيرة

قم بتنشير وتقوير واحراج البذور وقطع الفواكه التالية إلى شرائح :

$\frac{1}{2}$ ثمرة كانتالوب (بطيخ أصفر) ، $\frac{1}{2}$ ثمرة أناناس ، ٤ ثمرات مانجو ناضجة ، ٣ ثمرات موز ، ٨ ثمرات كيوي ، ٤ ثمرات زهرة الآلام ، ١ كوب من الفراولة الناضجة ، وغط السطح بعصير ليمون لكيلا يتغير لون الفاكهة . صب أكثر من ٢ كوب من عصير البرتقال الطازج وقدم السلطة . يمكنك تناولها مع آيس كريم لبن الصويا أو شراب الفاكهة . ويمكنك أيضاً تناولها مع وصفاتنا لكريمة الفواكه والمكسرات (صفحة ٢١٦) . قم بتثليجها قبل التقديم . يمكنك الاستعانة بتنوعات مختلفة من هذه السلطة بمقادير أقل كما إذا كانت لشخص واحد أو شخصين . وهي غنية بفيتامين (ج - C) وهو الفيتامين الأكثر أهمية لإزالة السموم من الكبد ، لهذا فإن كبدك سوف يحبها .

مخفوق الموز

يكفي ٦ أشخاص

٣ ثمرات من الموز الناضج المجمد المقصور

$\frac{1}{2}$ كوب عصير ليمون

٣ أكواب من لبن صويا الفانيлиيا المثلج

٢ ملاعق صغيرة من خلاصة الفانيлиيا

٢ ملعقة كبيرة ($\frac{1}{2}$ أوقية) من حبيبات الجيلاتين

$\frac{1}{2}$ كوب من الماء المغلي

بياض ثلات بيضات (لا تستخدم إلا البيض المحفوظ مجمداً)

ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة

مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA)

بعض عيدان النعناع الطازجة

قم بهرس الموز المثلج مع عصير الليمون . اخفق اللبن وخلاصة الفانيليا حتى يغليز القوام ويصبح متماسكاً ، ثم صبه على مزيج الموز . قلب الجيلاتين في الماء المغلى ثم أضف إليه مزيج الموز . اضرب بياض البيض حتى يمتزج ببعضه ، ثم أضف إليه جوزة الطيب واخلطه بمزيج الموز . ورش عليه مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA) (صفحة ٢١٥) وزينه بأعواد النعناع الطازجة .

التفاح المخبوز بقشره

يکفى ٦ أشخاص



- ٦ ثمرات تفاح كبيرة من نوع " جرانى سميث "
- ١ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المقطع
- ٥ ملاعق كبيرة من الزبيب الحالى من البذور
- ٦ بلهات
- ١ كوب من عصير التفاح

سخن الفرن مسبقاً حتى يصل إلى درجة حرارة ٣٥٠ فهرنهايت . قور التفاح ، وكن حريصاً حتى لا تثقب القشرة السفلية . اخلط التوابل ، والزبيب ، والبلح معاً واحش بها التفاح . ضع التفاح في عصير التفاح في صينية الخبز ، واتركه في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة . صب عصير التفاح للتقديم .

كومبو الخوخ والكرز

رطل من ثمار الخوخ الطازج مقطعة شرائح (احتفظ بالقشور وبالنواة الداخلية للثمار)

١ ملعقة كبيرة من العسل

٢ كوب من الماء النقى

٢ رطل من الكرز الكبير الأسود بنواه

ضع قشور الخوخ ونواه فى إناء طهى مع ما يكفى من الماء للتغطية ، أضف العسل ودعه على النار لمدة ٢٠ دقيقة . صُفْ مزيج الخوخ خلال مصفاة ودعه جانباً .

أضف الماء والخوخ المعد والكرز إلى إناء الطهى الكبير ، ودع الزبيج على نار هادئة حتى تصبح الفاكهة طرية ، ثم أضف المرق المترك جانبًا بعد إزالة القشور والنوى . إذا رغبت في ذلك فأضف المزيد من العسل واجعله ينضج ببطء مع الفواكه .



سلطة الفواكه الخضراء للذوق

١ كوب من عصير التفاح

٢ عود قرفة

قشرة ليمونة مبشورة

٢ عود قرنفل

١ بطيخ أصفر ناضج ومقرمش

٦ ثمرات كيوي مقشر

٢ ثمرة تفاح مقشر من نوع " جرانى سميث "

٤ أكواب من عصير الليمون

بعض حبات من العنب الأخضر الخالى من البذور (حوالي عشرين ثمرة)

امزج عصير التفاح والقرفة وقشر الليمون والقرنفل في إناء طهى صغير واتركه على النار لعدة دقائق . ارفعه عن النار واتركه ليبرد ثم ضعه في الثلاجة . في هذه الأثناء قم بقطع البطيخ الأصفر والكيوي والتفاح إلى شرائح رفيعة . ثم قلبه مع عصير الليمون ، ونسق الفاكهة كلها في وعاء زجاجي كبير . ارفع

عيдан القرفة والقرنفل من مزيج العصير ، ثم صب المزيج على الفاكهة . أعد الوعاء إلى الثلاجة ليبرد .

ثمار الكمثرى الكاملة في عصير العنب

تكتفى ٦ أشخاص

١ كوب من عصير العنب الأسود

عصير وقشر برتقالة

$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة

$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

٦ أعواد قرنفل

٦ ثمار كمثرى متوسطة

٢ ملعقة صغيرة من حشيشة السهام

عود نعناع ، للزينة

اخلط عصير العنب وعصير البرتقال والتوابل . قم بتقطيع الكمثرى دون قطع عنقها . ضع الجميع في وعاء طهي مع السائل ، أضف قشر البرتقال ودعه ينضج على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة ، أو حتى تطرى الكمثرى . رش عليها العصير مرتين أو ثلاثة . اخلط حشيشة السهام مع قليل من الماء وصبها على المزيج ، استمر في التقليل حتى يغلي قوام المزيج . ضع الكمثرى في طبق وصب عليها العصير ، زين الطبق بالنعناع ، ويمكن كذلك تقديم الصنف مع شراب الفاكهة حسب الرغبة .

سحر البطيخ

باستخدام محفنة للبطيخ اصنع كرات مما يلى :

١ ثمرة كانتالوب ناضجة ، وثمرة ناضجة من البطيخ العسلى ، وثمرة ناضجة من البطيخ الأخضر . احش الصدفة الفارغة للبطيخ الأخضر بكل كرات البطيخ المختلفة التي أعددتها وثلجها قبل التقديم . يعد هذا الصنف لطيفاً مع شراب الفاكهة أو مع وصفاتنا لكريم الفواكه والمكسرات (صفحة ٢١٦) .

كريمة المكسرات

- ١ كوب من لوز استراليا
- ٢ كوب من اللوز
- ٣ كوب من بندق الكاشيو
- ٤ كوب من بذور السمسم
- ٥ كوب من دقيق الذرة
- ٦ كوب لبن صويا الفانيлиيا
- ٧ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون النقي المكبوس بارداً
- ٨ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلييا

ضع جميع المكسرات والبذور في المطحنة أو خلاط عالي الطاقة . ثم ضع كل المقادير في خلاط عادي واطحئها بسرعة عالية حتى تنعم . صب المزيج في كؤوس زجاجية تكفى كل منها لشخص واحد وضعها في الثلاجة . عندما يتجمد المزيج قدمه مع الآيس كريم أو يمكنك تقطيعه إلى شرائح .

"البكليت"

- ١ كوب من دقيق القمح كامل الحبة
- ٢ بياض بيضتين ، مخفوق خفقاً هيناً
- ٣ كوب من لبن الصويا

ملعقة صغيرة من الخل

قم بنخل الدقيق في وعاء . أضف بياض البيض واللبن والخل ، استمر في تقليل المزيج حتى تمزج المكونات معاً مزجاً جيداً ، ثم قم بخفقه حتى يصبح سلساً وليس به عقد أو كتل ، قم بتسخين إناء لا يلتصق به الطعام ، امسحه بالزيت ، ثم قم بتنقيط المزيج فيه بملعقة كبيرة . دعه ينضج حتى ينتفخ سطحه ، ثم أقلبه على الوجه الآخر لينضج حتى يصبح بني اللون ، يقدم دافئاً أو بارداً مع صوص التفاح أو العسل ومزيج الـ (LSA) (صفحة ٢١٥) . ويمكنك أن تقدمها أيضاً مع كريمة الفواكه والمكسرات (صفحة ٢١٦) أو مع شراب الفواكه .



سلاطة الفواكه المجففة

١٢ ثمرة برقوق الشام (القراصيا) مقروة

١٢ ثمرة تين مجفف

١٢ ثمرة مشمش مجفف

$\frac{1}{2}$ كوباً من الزيبيب الحالى من البذور

١٢ كوب من الخوخ أو التفاح المجفف

٢ كوب من الماء النقى

٤ ملاعق كبيرة من عصير البرتقال

٤ ملاعق كبيرة من ماء الورد (اختياري)

$\frac{1}{2}$ كوب من حبوب الصنوبر (أو اللوز أو جوز البكان أو المزيج من هذا وذاك)

ضع الفواكه المجففة في وعاء مع الماء النقى ، ثم غطتها بطبق واتركها طيلة الليل ، ثم ضعها في الثلاجة . صفها من الماء ، وقبل التقديم قلبها مع عصير البرتقال وماء الورد والمكسرات .

كعك الكسكس مع الفواكه العنبية

- ٢ كوب من الفراولة ، أو التوت أو عنب الدب
- ٦ أكواب من عصير التفاح
- ١ ملعقة كبيرة من خلاصة الفانيлиيا
- ٣ أكواب من الكسكس

قم بغسل الفاكهة تحت ماء بارد وضعها لتجف على فوطة ورقية . ضع عصير التفاح والفانيلييا والكسكس في إناء طهي كبير وضعها على النار حتى درجة الغليان ، قلب تقليلياً مستمراً إلى أن يمتص الكسكس كل العصائر ويغليظ قوامه . صب بعنونة الفواكه وما زال المزيج ساخناً . انقل المزيج في الحال إلى وعاء آخر وضعه في الثلاجة ليثليج واتركه ما يقارب الثلاث ساعات .

مهمببية الأرز

تكتفى ٤ أشخاص

- ١/٢ كوب من الأرز
- ١/٢ كوب من لبن صويا الفانيلييا
- ١ بيضة مخفوقة
- ٢ ملعقة كبيرة من العسل
- ٢ ملعقة كبيرة من قشر الليمون مبشور
- ١ ملعقة كبيرة من جوزة الطيب المشورة

قم بتسخين الفرن مسبقاً حتى يصل إلى ٣٠٠ فهرنهايت . انقع الأرز في لبن الصويا لمدة ساعة في صحن صغير عازل للحرارة . امزح البيضة والعسل ، وقشر الليمون ثم أضفه على الأرز . رش جوزة الطيب المشورة وأدخل المزيج في الفرن لمدة ساعتين ونصف .

سلطة الموالح الالاذعة

٣ ثمار برتقال مقشرة

١ ثمرة " جريب فروت " (وردية القشرة ستكون هي الأنسب) مقشرة

٦ ثمرات من اليوسفي مقشرة

١ ثمرة أناناس صغيرة مقشرة

١ كوب من عصير البرتقال الطازج

أوراق النعناع الطازج المقطعة ، بغرض الزينة

قطع الموالح إلى شرائح وفصوص ، وأزيل أغشية القشرة ، ثم ضع الموالح في وعاء ، ثم قم بتقوير الأنanas وقطعه إلى مكعبات ثم أضفه إلى وعاء الموالح واخلطها معاً ، أضف بعد ذلك عصير البرتقال وزينه بالنعناع المقطع .



كعكة الموز

كوب وثلث من الموز الناضج المهروس

$\frac{1}{3}$ كوب من الجوز المقطع

$\frac{1}{3}$ كوب من زيت عباد الشمس المكبوس بارداً

$\frac{1}{3}$ كوب من الزبيب

$\frac{1}{2}$ كوب من رقائق الجاودار

١ كوب من دقيق القمح كامل الحبة

١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيлиيا

القليل من الملح البحري

سخن الفرن مسبقاً حتى يصل إلى درجة ٣٧٥ فهرنهايت ، امزج المقادير كلها معاً ، ولابد أن يكون المركب ناعماً ورطباً . امسح قاع وجوانب صينية الخبز بالزيت ، ثم أستقط مزيج الكعك بالملعقة . اتركها في الفرن لمدة ٥٠ دقيقة ، دعها تبرد لمدة ١٥ دقيقة قبل أن ترفع الكعك خارج الصينية .

التفاح المطبوخ الغنى بالتوابل

- ١ كوب من عصير التفاح
- ٨ ثمرات تفاح من نوع " جرانى سميث " مقشرة ومقرورة ومقطعة شرائح
- ٥ ملاعق كبيرة من عصير الليمون الطازج
- ٢ ملعقة كبيرة من العسل
- ١ عود قرفة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من البهار " فلفل جاميكا "
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ٢ ملعقة كبيرة مملوئة من الكشمش
- ٦ أعواد قرنفل

ضع عصير التفاح وشرائح التفاح المقطعة في وعاء ثقيل مع كل المكونات الأخرى على النار حتى تصل ببسطه إلى الغليان ، ثم هدئ النار ودع الخليط على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق إلى أن يطري التفاح ، انزع القرفة قبل التقديم . هذا التفاح الذيذ سواء كان ساخناً أو بارداً .

سلطنة الفواكه العنبية الظرفية

تكتفى ٦ أشخاص

٤ أكواب من الفراولة ، مقصعة

٢ كوب من التوت الأحمر

٢ كوب من التوت الأسود

٢ كوب من عنب الدب

٢ كوب من التوت الأحمر أو الأسود

١ كوب من عصير العنب

اغسل الثمار ثم اخلطها معاً برقة ، أضف عصير العنب ، وضعها في الثلاجة ، تكون هذه الوصفة ظريفة جداً مع وصفاتنا لكريمة المكسرات والفاكهه (صفحة ٢١٦) .

كعك المقلة " البانكيك "

يكتفى لإعداد ما يقرب من ١٢ قطعة

- ٢ بيضة من المراعي المفتوحة
- ٢ كوب من لبن صويا الفانيлиلا
- كوب ونصف من دقيق القمح كامل الحبة
- ٢ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيлиلا

اخفق البيض مع كوب اللبن . انخل نصف الدقيق ، ثم ضع بقية اللبن والدقيق بالتبادل . اخفق جيداً وأزل كل الكتل وأضف خلاصة الفانيليلا . دع المزيج جانياً لمدة ٣٠ دقيقة . امسح المقلة مسحاً خفي فـاً بزيت الزيتون النقي المكبوس بارداً (أو استخدم مقلة لا يلتصق بها الطعام) ، ثم سخن المقلة وعندما تسخن صب $\frac{1}{2}$ من المزيج فيها . تصبح الكعكات جاهزة لكي تقلب عندما تنفس . قدمها مع عصير الموالح الطازج والعسل ، أو مع الفاكهة الطازجة ومزيج البذور (LSA) (صفحة ٢١٥) أو استمتع بها دون إضافات أخرى .

مخفوق البطيخ وثمار زهرة الآلام

يكتفى ٤ أشخاص

- ١ ملعقة كبيرة من الجيلاتين
- $\frac{1}{2}$ كوب من الماء الساخن
- ١ ثمرة بطيخ أصفر مقشر ومنزوع البذور ومقطع

½ كوب من السكر البني المعلب
 ½ كوب من عصير البرتقال
 لب ٤ ثمرات " زهرة الآلام " ناضجة جداً

ضع الجيلاتين في الماء الساخن وقلبه بشوكة حتى ينحل في الماء ، ضعه في الخليط مع البطيخ والسكر وعصير البرتقال واخلطه حتى يصبح ذا قوام ناعم الملمس دون تكتلات أو عقد . انقله إلى إناء تقديم كبير وأضف إليه لب ثمار " زهرة الآلام " . ثم قلبه وضعه في الثلاجة حتى يتجمد .

التفاح بالملكسرات

٢ ثمرة تفاح من نوع " جرانى سميث " ، مقشرة ومنزوعة البذور ومقطعة أرباعاً .

١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأفرينجي المطحون
 ١ ملعقة كبيرة من عسل النحل
 ٢ ملعقة كبيرة من الماء
 ٢ ملعقة كبيرة مملوئة من جوز الهند المجفف
 ١ ملعقة كبيرة مملوئة من مزيج بذور الكتان وعباد الشمس واللوز (LSA)
 (صفحة ٢١٥)

١ ملعقة كبيرة مملوئة من دقيق القمح كامل الحبة
 ٢ ملعقة صغيرة من السكر الخام
 ١ ملعقة كبيرة من زبادي لبن الصويا

قم بتسخين الفرن مسبقاً حتى يصل إلى درجة ٣٥٠ فهرنهايت . ضع أول أربعة مكونات في وعاء كبير واتركه على نار هادئة حتى ينضج التفاح ، ثم ارفعه عن النار ووضعه في أحد أطباق الفرن . لتعد المكسرات قم بمزج المكونات

المتبقيّة في وعاء صغير ، مستخدماً ما يكفي من الزبادي حتى تحصل على المزيج المناسب - فلا يجب أن يكون هلامياً أكثر من اللازم . قم برش مزيج المكسرات فوق سطح التفاح ودعه في الفرن حتى يصبح لونه ذهبياً ، أى من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة .

سلطة الفواكه الذهبية

تكتفى ٦ أشخاص

- ١ ثمرة "باباى" ناضجة جداً مقشرة ومنزوعة البذور ومقطعة إلى شرائح
- ٦ ثمرات مانجو مقشرة ومخلية البذور ومقطعة شرائح
- ٦ ثمرات خوخ مقشرة ومخلية البذور ومقطعة شرائح
- ٢ ثمرة برتقال مقشرة ومفصصة
- $\frac{1}{2}$ ثمرة كانفالوب مقشرة ومنزوعة البذور ومقطعة شرائح
- ٢ كوب من عصير البرتقال الطازج

قم بمزج كل المكونات معاً بلطف ، ثمّجها وقدمها . هذه السلطة جيدة مع وصفاتنا لكريمة الفواكه والمكسرات (صفحة ٢١٦) .

كعكة الجزر

- ١ كوب من القمح كامل الحبة
- $\frac{3}{4}$ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- ١ ملعقة صغيرة من "البيكيننج باودر"
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من الملح
- $\frac{3}{4}$ كوب من السكر الخام

- ٢ بيضة كبيرة من المراعي المفتوحة
- ١/٣ كوب من الزيت المكبوس بارداً
- ١ كوب من الجزر المشور
- ١٣ أوقية من الأناناس المقطع المعلب (مصفى جيداً)
- ١/٤ كوب من الجوز المقطع

قم بتسخين الفرن مسبقاً حتى يصل إلى درجة حرارة ٣٥٠ فهرنهايت . قم بخلط المكونات كلها معاً خلطاً تاماً ، ماعدا الجزر والأناناس والجوز . ثم أضف هذا الخليط إلى الجزر والأناناس والجوز . ادهن صينية الكعك بالزيت ووضع عليها بعض الدقيق ، ثم ضعها في الفرن لمدة تتراوح ما بين ٣٥ إلى ٤٠ دقيقة .





سؤال : ما هو الفرق بين "اللايفاتون" و "اللايفاتون بلاس"؟

اللايفاتون

اللايفاتون هو أحد مقويات الكبد الطبيعية والذي يحتوى على أعشاب مفيدة للكبد مثل عشبة شوكة مريم والهندباء البرية ، بالإضافة إلى أحماض التورين الأحادية والليسيتين . كما يحتوى أيضاً على مصادر طبيعية للكلورو فيل وأصباغ الكاروتين والألياف . وهو متاح في شكل كبسولات ومساحيق .

يمكن استخدام اللايفاتون كمقوى عام للكبد ، ومن بين فوائده : المساعدة في إنقاص الوزن وحرق الدهون ، مساعدة هؤلاء الذين يعانون من ارتفاع كوليسترون الدم وثلاثي الجليسريد ، تقليل احتباس السوائل وعلاج القولون العصبي ، ويعتبر مصدراً من مصادر الألياف للحد من الإمساك والانتفاخ (وخاصة إذا كان في شكل مسحوق) ويساعد في علاج مشاكل الهضم وأمراض المرارة .

يمكن استخدام اللايفاتون لتحسين وظائف الكبد بصفة عامة ، وهى فكرة جيدة مع الوضع فى اعتبار أن الكبد هو أهم عضو في الجسم ، وأنه يحتاج للدعم في هذه الأيام وفي هذا العصر .

ويمكن للناس في جميع الأعمار استخدام اللايفاتون حتى الأطفال من سن الثانية فما فوق . ويجب أن يستخدم الأطفال دون العاشرة المسحوق المذاب في عصير الفواكه قبل الأكل بجرعة تتراوح بين $\frac{1}{2}$ إلى $\frac{1}{3}$ ملعقة صغيرة مرتين يومياً . أما البالغون والأطفال الذين تجاوزوا العاشرة فتبلغ جرعتهم ملعقة صغيرة من المسحوق مرتين يومياً مع تقطيبها في عصير الفاكهة قبل الأكل ، أو كبسولتين مرتين يومياً مع الماء قبل الأكل أيضاً .

سؤال : ما هو الفرق بين "اللايفاتون" و "اللايفاتون بلاس" ؟

اللايفاتون بلاس

إن اللايفاتون بلاس له تركيبة مختلفة تماماً عن تركيبة اللايفاتون ومن الممكن أن يتم وصفة كتركيبة ذات فعالية أقوى لعلاج المشاكل المتعلقة بالنشاط الأيضي أو ضعف وظائف الكبد .

ويحتوى اللايفاتون بلاس على عشبة شوكة مريم المفيدة للكبد مضافاً إليها الكبريت الذى يحتوى على أحماض التورين والجلaisين والسيستين والجلوتامين . كما يحتوى اللايفاتون بلاس على جميع مشتقات فيتامين (ب - B) المهمة ومركبات دهنية مساعدة مثل الإنوسيتول وحمض الفوليك والبيوتين . كما يحتوى على مضادات للسموم لعلاج تلف الكبد أو التهابه وهذه المضادات مثل الشاي الأخضر وفيتامينات (ج - C) ، (ه - E) ، والبيتاكاروتين الطبيعي . ويحتوى أيضاً على الليسيتين ومسحوق البروكلى لتحسين وظائف الكبد .

ويحتوى اللايفاتون بلاس على العناصر الغذائية الأساسية لمقاومة المرحلة الأولى والثانية من ضعف مقاومة السموم فى الكبد .

ويفيد اللايفاتون بلاس في الحالات التالية :

- ضعف قدرة الكبد على طرد السموم . غالباً ما يكون للمرضى بهذا النوع حساسية ضد العديد من الأطعمة والعقاقير . وقد يتعرضون لتسنم الكبد . كما يصاب هؤلاء الأشخاص عادة بمتلازمة الإرهاق المزمن .
- هؤلاء الذين يعملون في وظائف تحمل مخاطر كبرى والتي تعرضهم للمواد السامة للكبد مثل البتروكيماويات والمبيدات الحشرية والمذيبات . وهؤلاء مثل الرسامين ومصففي الشعر وفناني المحركات وعمال الزراعة والصناعة والسباكين والعاملين بالمحطات ووسائل النقل والذين يعملون بالتنظيف الجاف . وإذا تناول هؤلاء المكملات الغذائية التي تعمل على وقاية الكبد فإنهم سيقللون من خطر الإصابة بتلف الكبد . كما أن التدريبات الآمنة للعمل مهمة للغاية لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب .

- الصداع الازمن (بما في ذلك الصداع النصفي) المصحوب بالغثيان وخاصة إذا كان استخدام المهدئات مرتفعاً .
- هؤلاء المصابون بأمراض جلدية وخاصة الالتهابات الجلدية الحادة ، والحكة ، والبقع البنية التي تصيب الجلد نتيجة الإصابة بمرض الكبد .
- هؤلاء الذين يعانون من عدم استقرار مستويات سكر الدم كنقص الجلوکوز في الدم . وهؤلاء الأشخاص يكون لديهم في الغالب اشتاء قوى للسكر ويواجهون صعوبة شديدة في الاستمرار على حمية غذائية صحية على المدى الطويل . ويعرف عدم استقرار مستويات سكر الدم بعدم احتمال الجلوکوز وهو في العادة المؤشر الذي يسبق النوع الثاني من مرض السكر . عادة ما يكون النوع الثاني من مرض السكر مصحوباً بالسمنة وارتفاع نسبة الدهون في الكبد . ويساعد اللإيفاتون بلاس على استقرار نسبة السكر في الدم ويسهل من مقاومة اشتاء السكر كما يسهل من عملية الالتزام بحسية غذائية صحية .
- تلف الكبد نتيجة أسباب مختلفة مثل :
 - العدوى الفيروسية نتيجة إصابة الكبد بالفيروسات الكبدية (A ، B ، C) والحمى الغذية والعدوى الفيروسية الأخرى التي تهاجم الكبد .
 - التهابات الكبد نتيجة السموم أو الإفراط في تناول الكحوليات وعقاقير تحسين الحالة المزاجية أو الإفراط في تناول المهدئات أو العقاقير المسيبة لالتهاب الكبدى .
 - أمراض المناعة الذاتية للكبد مثل تصلب القناة المرارية أو تضخم النسيج الصفراوى في الكبد وتليفه أو الالتهاب الكبدي الوبائى المزمن أو أمراض النسيج الضام ، أو مرض الكبد الدهنى الذي ينتج عن حمية غذائية غير صحية أو تناول الكحول أو نتيجة الإصابة بمرض السكر .
 - تضخم النسيج الضام في الكبد وتليفه نتيجة أسباب عديدة .
 - فرط إفراز إنزيمات الكبد .
 - تكيس حويصلات الكبد .
 - الخلل الوظيفي للمرارة والحوصلات المرارية .

سؤال : ما هو الفرق بين "اللايفاتون" و "اللايفاتون بلاس" ؟

اللايفاتون بلاس متواافق في شكل كبسولات ومساحيق . والجرعة الموصى بها للبالغين نصف ملعقة صغيرة مرتين يومياً تذاب في عصير طبيعي قبل الأكل مباشرة ، أو كبسولتين يومياً مع الماء قبل الأكل مباشرة . وبالنسبة للأطفال الذين تجاوزا العامين ، فيمكن استخدام اللايفاتون بلاس لتحسين وظائف الكبد وخاصة في الحالات المذكورة أعلاه . وتتراوح جرعة الأطفال دون العاشرة ما بين $\frac{1}{2}$ إلى $\frac{1}{3}$ ملعقة صغيرة مرتين يومياً مع إذابتها في عصير الفاكهة . ويجد الأطفال دون العاشرة صعوبة في بلع الكبسولات ، لذا ينبغي استخدام المسحوق .

يمكن تناول أي من نوعي اللايفاتون لمدة طويلة ، فهي منتجات طبيعية وليس لها آثار جانبية . ومن يجد أن لديه حساسية ضد الزباد الموجود في اللايفاتون ، ينبغي عليه في هذه الحالة استخدام اللايفاتون بلاس . ونادرًا ما تكون هناك حساسية ضد "السليسيلات" تجعل المرأة غير قادرة على تناول أي أعشاب . وإذا كنت تعاني من حساسية مفرطة ضد السليسيلات فسوف يتحتم عليك تجنب كل المنتجات التي تحتوي على الأعشاب وتعتمد على الفيتامينات والأحماض الأمينية فقط .

وبعد تناول اللايفاتون أو اللايفاتون بلاس لمدة تتراوح بين ثلاثة إلى أربعة أشهر يمكنك تثبيت الجرعة لتكون كبسولتين أو نصف ملعقة صغيرة يومياً . ويمكن أن تستمر على هذه الجرعة إلى أجل غير مسمى إذا شئت ، خاصة إذا كنت تشعر بتحسين حالتك الصحية مع تناول مركبات اللايفاتون .

وعندما تبدأ في تناول أي مقو للכבד فينبغي أن تبدأ بجرعة صغيرة لتفادي أية ردود أفعال شديدة . وقد تحدث هذه الردود لأن كبدك يتخلص من السموم بسرعة شديدة لأول مرة بعد سنوات عدة من التعايش معها ، أو ربما لأنك تعاني من حساسية ضد أحد مكونات هذه المقويات . والجرعة النموذجية في بداية تناول اللايفاتون أو اللايفاتون بلاس هي نصف ملعقة صغيرة أو كبسولة واحدة يومياً . خذ هذه الجرعة لمدة أسبوع وإذا شعرت بتحسين فيمكنك تناول الجرعة الموصى بها في الأسبوع الثاني . ويبلغ مقدار الجرعة الموصى بها كبسولتين أو ملعقة صغيرة مرتين يومياً .

الفصل العاشر

التهابات الكبد

الالتهاب الكبدي مصطلح عام يصف إفراز الكبد لقدر أكبر من اللازم من المواد الكيماوية الالتهابية في الكبد ، مما يتلف خلايا الكبد . وسوف يكون بمقدور طبيبك تشخيص حالة الإصابة بالالتهابات الكبدية حتى ولو كان في مرحلة متوسطة ، عن طريق إجراء اختبار دم لفحص معدلات إنزيمات الكبد . إذا كانت إنزيمات الكبد مرتفعة ، فمعنى هذا حدوث التهابات في الكبد ولو بدرجة ما .

ما الذي يؤدي إلى الالتهابات الكبدية ؟

من الممكن أن تنتج التهابات الكبد من الإفراط في تناول الكحوليات ، والمواد الكيماوية السامة ، والنظام الغذائي الخطا ، والكبد الدهني ، وبعض أنواع العقاقير ، وأمراض جهاز المناعة الذاتية ، وبعض أمراض الجهاز المراري ، والعدوى الفيروسية . وتعرف الفيروسات التي تهاجم الخلايا الكبدية بفيروسات الالتهابات الكبدية A , B , C , D , E , F , G . كما أن هناك فيروسات أخرى بتنوعاتها الجديدة والقديمة يمكنها أن تهاجم الكبد كذلك .

الالتئاب الكبدي الفيروسي A

الالتئاب الكبدي الفيروسي (A) يعرف أيضاً بالتهاب الكبد الوبائي . ويسهل انتقاله من خلال الطعام أو السوائل ، وأدوات تناول الطعام ، وملاءات ومفارش الأسرة ، وتعرض الجلد لفضلات ملوثة بالفيروس . ومن الممكن الوقاية من انتقال العدو عن طريق الالتزام بالقواعد الصحية والنظافة خاصةً عند إعداد الطعام . كما يتعرض المسافرون إلى بعض الدول لخطر الإصابة بالالتهاب الكبدي الفيروسي (A) ويجب أن يتلقوا لقاهاً مضاداً . وخلال سفرهم ، يجب ألا يشربوا سوى الماء المغلى أو الماء المكرbin المعبدأ في زجاجات ، وعليهم تجنب أكل السمك الطازج والواقع والمحار ، وأن يستخدمو في غسل أيديهم صابوناً مضاداً للعدوى :

يهاجم فيروس (A) الكبد ويصيبه بمرض عضال ، وأعراضه هي الدوار ، فقدان الشهية ، والتقيؤ ، والإرهاق واصفرار الوجه . يستمر هذا المرض في العادة لأسابيع عدة ويمكن التخلص منه بسرعة ما إن يتم طرد الفيروس من الجسم . وعلى عكس فيروسي (B) أو (C) ، فإنه لا يوجد مرض مزمن ينشأ عن الإصابة بالالتهاب الكبدي الفيروسي A ، كما أنه لا يؤدي إلى تليف الكبد . يوجد حالياً لقاح عالي الفعالية يمنع الإصابة بالالتهاب الكبدي الفيروسي A .

الالتئاب الكبدي الفيروسي B

وهو أحد الأوبئة الكبدية الفيروسية المتفشية في أنحاء العالم ، فهناك ما يقدر بأكثر من ٣٠٠ مليون حامل للالتهاب الكبدي الفيروسي B .

ويمكن للفيروس B أن ينتقل بين الأشخاص عن طريق الدم والاتصال الجنسي ، ويجبأخذ الاحتياطات الالزمة في هذا الشأن . إن التدابير الصحية الواقية أمر لا غنى عنه من أجل التقليل من تفشي الالتهاب الكبدي الفيروسي B ، بما أنه يمكن أن يدخل إلى الجسم بطريق عديدة - مثل الاتصال الجنسي ، وعبر قروح وجروح الجلد ، وأنواع الرياضات التي تستلزم الاحتكاك الجسدي ، والمشاركة في استخدام الإبر الملوثة بالفيروس وشفرات الحلاقة

وفرش الأسنان . فلا تتقاسم هذه الأغراض مع الآخرين ، واغسل يديك بانتظام بالماء الساخن والصابون ، وقم بتغطية الجروح الجلدية المفتوحة . من الممكن كذلك أن ينتقل الالتهاب الكبدي الفيروسي B عن طريق الأدوات غير المعقمة جيداً التي تستخدم في الوشم وثقب الأذن أو الحجامة .

لا يعد الاتصال الاجتماعي العام في أماكن العمل من بين مصادر تفشي الالتهاب الكبدي الفيروسي B . فهو ينتشر عموماً عن طريق الطعام ، والعرق ، والدموع ، والسعال ، والعطس وتبادل القبل . يمكن القضاء على هذا الفيروس عن طريق مضادات العدوى (بما فيها المواد الكيمائية المبيضة) والماء المغلى . وقد تنتقل إليك العدوى عن طريق أحد حاملي الفيروس الذين لا يعرفون أنهم مصابون به ، لأنه غالباً ما لا يؤدي إلى أية أعراض مرضية .

ما هي أعراض الإصابة بالالتهاب الكبدي الفيروسي B ؟

بعد الإصابة بالفيروس ، يستغرق المرض ما بين ٦٠ إلى ٩٠ يوماً حتى تظهر عليه الأعراض وهي تشمل اصفرار الجلد والعينين (داء اليرقان أو الصفراء) ، فقدان الشهية والدوار ، وأوجاع البطن ، والإرهاق ، والحمى ، والآلام المفاصل . وعلى الرغم من أن هذه الأعراض المزعجة قد تستمر لأسابيع عديدة أو شهور ، فإنه يتم الشفاء منها دون آثار طويلة الأمد .

ولدى نسبة مئوية ضئيلة من الأشخاص يظل الفيروس كامناً في الجسم لفترة طويلة ، ويكون معدياً للآخرين ؛ ويُعرف هؤلاء بحاملي العدوى . هذا النوع المزمن من الالتهاب الكبدي الفيروسي B يمكن أن يدمر كبدك في صفت مع مرور الأعوام ، كما أن نسبة لا يستهان بها من حاملي هذا الالتهاب الفيروسي المزمن يصابون بسرطان الكبد أو تليف الكبد . وتزداد احتمالات الإصابة بهما هذا إذا كان حامل العدوى يتبع نظاماً غذائياً سيئاً أو نمط معيشة غير صحي ، مما يعرض الجهاز المناعي للخطر . وهؤلاء الأشخاص حاملو العدوى الذين يعطون نتائج إيجابية على اختبار " الأجسام المضادة " ، للكشف عن الالتهاب الكبدي الفيروسي B أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكبد .

الوقاية من الالتهاب الكبدي الفيروسي B

تم التوصل إلى مصل معد جينياً مضاد للالتهاب الكبدي الفيروسي B ، وقد أصبح متوفراً منذ العام ١٩٩٣ . إن التلقيح بهذا المصل يُعد فكرة حسنة لهؤلاء الذين يتعرضون لقدر مرتفع من خطر الإصابة بعدها الالتهاب الكبدي الفيروسي B ، مثل هؤلاء العاملين في مجال الرعاية الصحية ، والمرضى الذين يحتاجون إلى غسيل الدم ، ومستخدمي الحقن الملوثة ، وأطفال المهاجرين الوافدين من مناطق تنتشر فيها الأمراض المستوطنة ، والأطفال المولودين لأم مصابة بالعدوى ، والاتصالات الجنسية أو الاتصالات اليومية المنزلية بأحد حاملي العدوى . ولأن الالتهاب الكبدي الفيروسي B متفش على نطاق واسع فإنه يُنصح بإجراء تطعيم روتيني للأطفال ضد هذا الفيروس .

الالتهاب الكبدي الفيروسي (C) - الوباء الخفي

يُعد الالتهاب الكبدي الفيروسي (C) وباء شديد الشيوع ، فمن المذهل أن نعرف أن حوالي ٥٠٠ مليون شخص ، أو ١٪ من سكان العالم ، مصابون حالياً بالالتهاب الكبدي الفيروسي C . ويعود الفيروس C هو المرض المعدى الأسرع نمواً في أمريكا ، كما أن هذا المنحنى آخذ في الصعود المستمر . إن واحداً من بين كل ستينأمريكيًّا يعيشون في داخل الولايات المتحدة مصاب بالالتهاب الكبدي الفيروسي C ، بينما تزيد المعدلات على ذلك كثيراً في بعض مناطق آسيا . ومن المقدر أن هناك خمسة ملايين شخص في الولايات المتحدة الأمريكية مصابين بالفيروس C ، على الرغم من أن كثيراً من هؤلاء لا يعلمون بحملهم للفيروس .

تم تحديد الالتهاب الكبدي الفيروسي C أول الأمر في عام ١٩٨٨ ، ويعتبر معيدياً أكثر من مرض الإيدز عشرة أضعاف ، وخلال حقبتي الثمانينيات والتسعينيات كان وباء الإيدز هو التحدي الصحي الأكبر الذي يواجه المجتمع حسب قول الأطباء ، ولكن منذ عام ٢٠٠٠ حاز الالتهاب الكبدي الفيروسي C على هذا الشرف . حيث يقدر عدد الأشخاص المصابين بفيروس C بنحو أربعة أضعاف المصابين بالفيروس المسبب للإيدز .

إن الالتهاب الكبدي الفيروسي C هو فيروس ذو حمض نووي RNA دقيق جداً ، يحتوى على مادة وراثية محاطة بغلاف من البروتين . يهاجم هذا الفيروس الخلايا البشرية ويسيطر على عملية تصنيع الخلايا ويبداً في استنساخ نفسه ، هكذا تتحول الخلية البشرية إلى مصنع لاستنساخ فيروس الالتهاب الكبدي الفيروسي C ، وهو ينتشر تدريجياً عبر الجسم إلى الدم ، والجهاز الليمفاوى ، والكبد والسائل المحيط بالمخ والحبل الشوكي .

وحتى عندما يتم تنظيف الدم من الفيروس ، فغالباً ما سيكون قادرًا على الاختباء في أجزاء أخرى من الجسم . إن الفيروس C بارع جداً وقدر على إحداث تغيير وتبدل في مادته الجينية ، وهكذا فإنه يغير كيانه وهويته على نحو متواصل ؛ مما يجعل المقاومة المضادة التي يقوم بها الجسم شديدة الصعوبة بل تكاد تكون مستحيلة ، وبهذه الطريقة يمكنه أن يواصل الحياة على المدى البعيد ، لأنه من غير الممكن اكتشافه بواسطة "الرادار المناعي" للجسم ؛ وعلى هذا يمكن اعتباره "الفيروس اللص" . وللسبب نفسه لم يكن من الممكن التوصل إلى مصل مضاد له ذي فعالية .

هناك ٦ سلالات رئيسية لأنواع التهاب الكبد الفيروسي C ، وما يقرب من ٦٠ نوعاً فرعياً تم تحديدها . أكثر هذه السلالات شراسة هو النوع ١ ، والنوع الفرعى B (ويعرف بـ B1) . وهو في الغالب لا يكاد يستجيب للعقاقير المضادة للفيروسات .

هل أنت بحاجة إلى إجراء اختبار الكشف عن الالتهاب الكبدي الفيروسي C ؟

إذا كنت قد تعرضت لنقل دم أو التبرع بدم قبل تطبيق نظام فحص المتبرع الروتيني الذي استحدث منذ فبراير ١٩٩٠ ، أو حتى إذا تقاسمت ذات مرة الأدوات (الحقن ، الملحق ، القطن الطبى ، أو ضاغطة الشرايين ، إلخ ..) عند تعاطى أي مخدرات أو الوشم ، فإنه من الضروري أن تطلب من طبيبك إجراء اختبار دم للكشف عن الالتهاب الكبدي الفيروسي C ، ويجب أن

تُخضع أيضًا للاختبار نفسه إذا ما كنت قد تعرضت للإصابة بوخز إبرة أو أي شيء نافذ.

اختبار الدم للكشف عن الأجسام المضادة لالتهاب الكبدى الفيروسي C

يكشف هذا الاختبار عن وجود الأجسام المضادة التي يكونها جهازك المناعي لمقاومة الالتهاب الكبدي الفيروسي C ، وإذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية فمعنى هذا أنك مصاب بالعدوى في إحدى مراحلها وقد أفرز جسدك أجساماً مضادة لقاومتها . وبعد الإصابة الأولى بالالتهاب الكبدي الفيروسي C يستلزم الأمر ستة شهور قبل أن يبدأ جسدك في إنتاج الأجسام المضادة له .

وإذا كانت نتيجة الاختبار الخاصة بالأجسام المضادة لديك إيجابية فلا يعني هذا أنك مازلت مصاباً بالالتهاب الكبدي الفيروسي C ، أو أن الفيروس مازال كامناً في جسدك . فاختبار الأجسام المضادة لالتهاب الكبد الفيروسي C ليس دقيقاً بدرجة ١٠٠٪ وقد تحدث قراءات خاطئة سواء كانت سلبية أو إيجابية

اختبار الكشف عن الالتهاب الكبدي الفيروسي C

إذا كانت نتيجة اختبار الأجسام المضادة إيجابية فسوف يجري طبيبك اختبارات دم إضافية من أجل أن يتبين إذا كان الفيروس لا يزال كامناً في الجسم .

أحد هذه الاختبارات يسمى اختبار الالتهاب الكبدي الفيروسي C عن طريق فحص الحامض النووي الوراثي DNA . كما يعرف هذا الاختبار أيضاً باختبار الالتهاب الكبدي الفيروسي (RNA و DNA) . وهذا الاختبار ليس مرتفع الحساسية ، وسوف يُظهر الفيروس ، فقط إذا كان موجوداً بمستويات مرتفعة بما فيه الكفاية (أي تقدر كمية الفيروس بما يزيد على ٣٥٠،٠٠٠ لكل مللي) . فإذا كانت كمية الفيروس في دمك أقل من هذه الكمية فمن الممكن أن تكون نتيجة اختبار (DNA) للكشف عن التهاب الكبد الوبائي سلبية ، على الرغم من أنك تظل حاملاً للعدوى .

وهناك اختبار آخر للكشف عن الالتهاب الكبدي الفيروسي C في الدم يسمى اختصاراً بـ " PCR " أو (Polymerase Chain Reaction) أو تفاعل البوليمرات المتسلسل) وهو أكثر حساسية ودقة ، ففي وسعه اكتشاف كميات أقل بكثير من الفيروس حتى ١٠٠٠ لكل مللي ، وهو قادر على هذا ؛ لأنّه يعمل على تكبير المادة الجينية للفيروس ملايين المرات ، حتى يصبح في الإمكان اكتشافها . إن اختبارات الدم لكشف وجود الالتهاب الكبدي الفيروسي C غير قادرة على اكتشاف الفيروسات المختبئة في الجهاز المفاوي أو السائل المحيط بالمخ ، وعلى هذا فحتى إذا أسفرت اختبارات الدم عن نتائج سلبية فمن الممكن أن يبقى الفيروس كامناً في أجزاء أخرى من الجسم .

اختبارات وظائف الكبد

إن معظم اختبارات الدم الروتينية أو العادية التي سيطلب الطبيب إجراءها لفحص حالة " وظائف الكبد " هي في حقيقة الأمر لا تستطيع إلا أن تكشف عن تلف الكبد وحسب ، فهذه الاختبارات غير حساسة بما يكفي لتعكس وظائف الكبد بالدقة الواافية . ففي حالة الإصابة بمرض في الكبد ستعطى هذه الاختبارات نتائج غير عادية في الغالب ، على الرغم من أنها ستعطى قراءات عادية في بعض حالات مرض الكبد التي لا يستهان بها .

يتم اختبار الدم الروتيني لوظائف الكبد من خلال أداة تحليل أتوماتيكية متعددة القنوات ، وهي تفحص معدلات كل مما يلى في الدم :

- إجمالي البيليروجين - المتوسط الطبيعي يتراوح ما بين ٣ - ١٨ أومول لكل لتر ، أي (من ٤٠٠ إلى ١٧٤ ملجم لكل ديسيلتر) .
- إنزيمات الكبد

إنزيم AST اختصاراً لـ (asparatate aminotransferase) أو أسبراتات أمينوتانسферاز والذي كان يسمى فيما سبق SGOT . ويمكن أن ترتفع معدلات هذا الإنزيم نتيجة لأمراض القلب والعضلات دون أن يكون

لأمراض الكبد علاقة بذلك . والمتوسط الطبيعي له هو ٥ - ٤٥ أومول لكل لتر .

إنزيم ALT اختصاراً لـ (alanine aminotransferase) أوalanine أوالانين أمينوتانسفيراز وقد كان يسمى سابقاً إنزيم SGPT وهو يتعلق على وجه التحديد بتلف الكبد . المتوسط الطبيعي له هو ٥ - ٤٥ أومول لكل لتر . إنزيم AP اختصاراً لـ (alkaline phosphatase) أو فوسفاتاز قلوي وهو يرتفع في أنواع كثيرة من أمراض الكبد ، وفي أمراض غير ذات صلة بالكبد كذلك . المتوسط الطبيعي له ٥ - ٣٥ أومول لكل لتر .

إنزيم GT اختصاراً (gamma jutamyl transpeptidse) أو ترانسبيبتيدات جاما جلوتاميل وهو غالباً ما يرتفع لدى هؤلاء الذين يتناولون الكحوليات أو أية مواد أخرى مسعة للكبد . المتوسط الطبيعي له هو ٥ - ٣٥ أومول لكل لتر .

إن سبب ارتفاع جميع تلك الإنزيمات أو بعضها في حالات الإصابة بأمراض الكبد هو أنها توجد داخل الخلايا الكبدية بمقادير طبيعية ولا تتحرر من داخل الخلايا إلى تيار الدم إلا عندما تتلف الخلايا . وهذا القياس لأنزيمات الكبد بوعده فقط اكتشاف تلف الكبد ، ولا يمكنه قياس وظائف الكبد بطريقة عالية الحساسية أو بروتينات الدم (التي يصنعها الكبد) .

- إجمالي البروتين : المتوسط الطبيعي هو ٦٠ - ٨٠ جرام / لتر أي ٦ - ٨ جرامات / ديسيلتر .

- مصل الألبومين : المتوسط الطبيعي هو ٣٠ - ٥٠ جرام / لتر أي ٣ - ٥ جرامات / ديسيلتر .

يُعد مصل الألبومين مؤشراً جيداً لدى شدة أمراض الكبد المزمنة . فالكبد السليم يفرز بروتين الألبومين والمعدلات المنخفضة منه تظهر تدهور وظائف الكبد .

- الجاما جلوبين : وهو بروتين قد تصبح معدلاته غير طبيعية عند الإصابة بمرض كبدي مزمن . وتوقيت البروثيرميدين هو ما يحدد مقدرة الكبد على تصنيع عوامل التجلط .

الاختبارات الوظيفية للكبد

وهي الاختبارات التي تبين مدى كفاءة وظائف الكبد بقدر أعلى من الدقة والحساسية ، وعلى وجه الخصوص قدرته على طرد السموم . وتسمى هذه الاختبارات اختبار " قدرة الكبد الوظيفية على طرد السموم " Functional Liver Detoxification Profile " الاختبارات يتم تعريض الكبد لجرعات من الكافيين ، وأملاح حامض الساليسيلات ، والآسيتامينوفين وتعطى هذه الجرعات للمريض عن طريق الفم . ثم تؤخذ عينات من البول واللعاب على فترات زمنية مختلفة ، وترسل إلى المعمل حيث يتم قياس ناتج هضم هذه المواد . وتقيس هذه الاختبارات مدى قدرة الكبد على طرد السموم والتخلص من المواد الضارة الموجودة في العقاقير وغيرها من المواد الكيماوية . ومن الممكن إجراؤها في منزل المريض وهي سهلة الأداء . وهي اختبارات مكلفة وقد لا يغطيها التأمين الصحي . كما أنها ليست ضرورية من أجل ملاحظة تحسنك ، واختبارات وظائف الكبد الاعتيادية أكثر أهمية بما لا يُقاس .

وهذه الاختبارات المتخصصة في الكشف عن قدرة الكبد على طرد السموم يمكن إجراؤها في :

معلم " جريت سموكيز ديانوسنستك لا بوراتوري "

" نورث كارولينا " ، " الولايات المتحدة "

هاتف رقم ٤٧٦٢ ٥٢٢ - ٨٠٠

www.gsdi.com

فحص نسيج الكبد

في هذا الإجراء يتم إدخال إبرة خلال الجدار البطني إلى داخل الكبد وأخذ عينة من نسيج الكبد . وهذا الإجراء ومتابعة ما بعد العملية يستغرق ما يقرب من ١٨ ساعة من الوقت على الرغم من عدم حاجتك إلى تخدير عام ، ولا يعد فحص نسيج الكبد عملية خطيرة ، حتى مع وجود احتمال ضئيل لحدوث تعقيدات ما بعد العملية مثل حدوث عدوى أو نزيف داخلي . ومعدل الوفيات

الناجمة عن مثل هذه التعقيبات يبلغ شخصاً واحداً من بين كل ١٠,٠٠٠ مريض يتعرض لفحص نسيج الكبد . ويعتبر فحص نسيج الكبد وسيلة شديدة الدقة من أجل تحديد ما إذا كنت مصاباً بتليف الكبد ، ويتم فحص نسيج الكبد على يد أحد المختصين بتشخيص الأمراض تحت ميكروسكوب عالي الطاقة .

ما هي طرق انتقال عدوى الالتهاب الكبدي الفيروسي C ؟

لا تنتقل عدوى الالتهاب الكبدي الفيروسي C تقرباً إلا عن طريق الدم . ويحدث هذا من خلال تقاسم أدوات تعاطي المخدرات المختلفة ، والposure للحقن الملوثة بالنسبة لمن يعملون في الرعاية الطبية ، والطرق غير الآمنة في الوشم وثقب الأذن ، كما لوحظ أن شم الكوكايين عن طريق أداة مشتركة إحدى طرق العدوى .

ومن الممكن أن ينتقل الفيروس إلى طفل من أمه المصابة ، على الرغم من أن هذا لا يقع إلا بنسبة حوالي ٦٪ . ومن المستبعد وغير الشائع أن تنتقل العدوى إلى الطفل عن طريق الرضاعة من لبن الأم المصابة بالعدوى ، وعلى الرغم من ذلك في ينبغي إبداء اهتمام ورعاية كبيرة لتجنب حدوث خدش أو جرح للحلمة . من الممكن أن تكون شفرات الحلاقة وفرشاة الأسنان ملوثة بالدم ، لذا فمن المهم عدم الاستخدام المشترك تلك الأشياء . واحرص على ارتداء قفازات عند مسحك لأى دماء تنزف . واستخدم المناشف الورقية ونوعاً عالى الجودة من المطهرات .

أصبح خطر الإصابة بعدوى الالتهاب الكبدي الفيروسي C من نقل الدم منخفضاً إلى أقصى حد حالياً ، لأن بنوك الدم تجري فحصاً شاملًا على الدم لكل المتبوعين ، كما أنه من غير الوارد انتقال الفيروس عبر الاتصال الجنسي ، وعلى الرغم من ذلك فمن المهم اتباع تدابير الوقاية الجنسية الآمنة لتجنب انتقال العدوى بالفيروس . يقدر مستوى خطورة انتقال العدوى عبر الاتصال الجنسي بحوالي ٤٪ .

الآثار الأولية لعدوى التهاب الكبدي الفيروسي C

لا يدرك المرأة على وجه العموم أنه قد أصيب بالالتهاب الكبدي الفيروسي C ، لأنه لا يظهر أية أعراض في المراحل المبكرة من الإصابة بالعدوى . وخلال فترة تتراوح بين ٣ - ٦ شهور بعد الإصابة بالعدوى مباشرة يستنسخ الفيروس نفسه بسرعة شديدة ، ويحاول الجهاز المناعي محاربته عن طريق إنتاج الأجسام المضادة له .

وفي ٨٠ إلى ٨٥٪ من الحالات المصابة ، لا يتم التخلص من الفيروس بكل أسف ويستوطن الجسم على المدى البعيد ، وبتعبير آخر تصبح العدوى مزمنة . ولا توجد علامات للمرض لدى نسبة لا يُستهان بها من الأشخاص حاملين العدوى المزمنة وكثيرون منهم غير مدركين أنهم حاملون للعدوى ومن ثم يمكن أن تنتقل إلى آخرين عن طريق الدم .

الآثار بعيدة المدى للالتهاب الكبدي الفيروسي C

إن مقدار ما يحدثه التهاب الكبد الفيروسي C من تلف في الكبد على المدى البعيد يختلف من شخص إلى آخر ، وهو لأء الذين يتمتعون بجهاز مناعة قوي ونظام غذائي صحي ونمط حياة صحية ستكون حالتهم أفضل كثيراً . بالنسبة لمن يصابون بالالتهاب الكبدي الفيروسي C نجد النتائج التقريبية التالية :

- ٢٠٪ من هؤلاء سوف يقضون على الفيروس تماماً . ويطردوه من أجسامهم في غضون ٣ إلى ٦ شهور (تقريباً كما تغلب على فيروس الأنفلونزا) .
- ٦٠٪ من هؤلاء سوف تنشأ لديهم عدوى (مزمنة) على المدى البعيد ، وقد لا تؤدي إلى أية مشكلات ، أو قد تتطور إلى أضرار في الكبد بدرجات متفاوتة .
- ٤٠٪ إلى ٤٥٪ منهم سيعانون أضراراً جسيمة في الكبد ، مثل التليف (وهو المرعب بالنسبة للكبد) ، على الرغم من أن هذا يستلزم ما يقرب من عشرين عاماً ليتمكن . وبالنسبة لهذه المجموعة فإن ١٥ - ١٠٪ منهم

ستبقى حالتهم مستقرة ، وسيكونون قادرين على مواصلة حياتهم رغم المرض ، في حين أن ٢٠ - ٣٠٪ سوف تنشأ لديهم أمراض مثل فشل الكبد أو سرطان الكبد ، معًا أو كل على حدة .

- ٥٪ من مرضى التليف الكبدي (الناجم عن الالتهاب الكبدي الفيروسي C) سينشاً لديهم سرطان كبد .
- ١٪ من إجمالي المرضى بالتهاب الكبد الفيروسي سينشاً لديهم سرطان الكبد .

ما من دليل قاطع أن العقاقير المضادة للفيروسات سوف تحسن من النتائج المذكورة آنفًا ، ومن غير اليقين التنبؤ أى الأشخاص سينشاً لديهم التليف أو سرطان الكبد . ورغم ذلك فمن المهم بمكان أن تحسن من نظام حياتك ، عن طريق اتباع نظام غذائي صحي ونمط معيشة صحي ، والاستعانة بالعلاجات المعتمدة على الأعشاب والأغذية . ومن المطمئن أن تعرف أن الغالبية العظمى من مرضى الالتهاب الكبدي الفيروسي C يتوفاهم الله وهم مصابون بالعدوى ، ولكن ليس بسبب المرض أو بسبب مضاعفاته .

مرشد للحياة اليومية من أجل التعايش مع المرض

إذا ما وجد المرء نفسه يواجه احتمال التعايش مع التهاب الكبد الفيروسي C خلال ما تبقى من حياته ، فقد يسبب له هذا انهياراً على الصعيد النفسي . أحد الأسباب الأساسية لهذا هو مدى صعوبة التعامل مع الالتباسات وعدم الوضوح ، خاصة عند شعوره بالعجز عن تغيير أى شيء بيده . حسناً ، ليس من المحتمل أن يكون الأمر على هذا النحو ؛ لأن لديك القدرة على حماية جسدك من هذا الفيروس بدرجة لا يستهان بها ، حتى ولو بقى الفيروس في جسدك .

من خلال خبرتي كطبيبة معالجة أحب أن أخص الأمور إلى قواعد استراتيجية ضرورية لأى مرض أو عدوى مزمنة ، وهذه بعض القواعد التي ينبغي أن يراعيها الإخصائيون :

- وضع نتائج الاختبار والفحوصات في غضون من ٤ إلى ٦ شهور .
- اجعل نصائحك قابلة للتحقق بالنسبة للأشخاص كثيري المشاغل .
- اجعل التغييرات بسيطة وأساسية ؛ لأنّه ليس بمقدور الغالبية العظمى من الناس عمل تغييرات ضخمة في نظمتهم الغذائية أو نمط معيشتهم الذي يستمتعون به .
- ينبغي أن يكون العلاج في حدود القدرة المالية خاصة بالنسبة لھؤلاء الذين لديهم ميزانية محدودة .
- كن أميناً مع التوقعات الحقيقية .

العلاج بال營养 هو استراتيجية المثلث

عالج كبدك واحمّه عن طريق العلاج بال營养

نحمد الله على أن الكبد يتسم بالقدرة على إصلاح وتتجدد نفسه بنفسه ، فهذا ما يمكن الكثيرين من يشكون من الالتهاب الكبدي الفيروسي C ليستعيدوا حياتهم القديمة مرة أخرى . ونتيجة لهذا التصميم المدهش للكبد ، فإن هناك أملاً على الدوام .

ومن المهم أن نفهم أن العلاج بالمركبات الكيميائية مثل الإنتروفين / ريفافيرين مصمم بحيث يستأصل التهاب الكبد الفيروسي C . فإن هذا العلاج الكيميائي لا يساعد الكبد مساعدة مباشرة ، وبعبارة أخرى فإنه لا يحسن من وظائف الكبد أو يحفز الكبد على إصلاح ما تلف منه . وعلى هذا فحتى إذا كنت قد استعنت بالعلاج الكيميائي أو سوف تستعين به ، فإنه من غير الحكمة أن تتغاضي عن قوة العلاج بال營养 ، إن العلاج عن طريق التغذية من شأنه أن يحسن وظائف الكبد تحسيناً فعالاً ويحفز عملية التجدد واستعادة العافية وصنع خلايا كبد جديدة وسليمة ، إلى جانب إصلاح ما تلف من خلايا الكبد . إن بحوزتنا العديد من الشهادات الحية لمرضى الالتهاب الكبدي الفيروسي C الذين انتفعوا بتلك الخطوات الاستراتيجية العلمية والبسيطة التي ننصح بها . كما أن هناك برهاناً مبنياً على الطب ، وهناك قدر هائل من الأبحاث التي

تثبت أن الاستعانة بأعشاب معينة ، وفيتامينات ، ومعادن وأطعمة معينة ، من شأنه أن يحسن من وظائف الكبد والجهاز المناعي .

والبرنامج الغذائي الموصوف أدناه يقدم الفائدة القصوى لجميع أشكال التهاب الكبد الفيروسي C ، والتهاب الكبد الفيروسي الخاص بالمناعة الذاتية والكبد الدهني .

يتوجب عليك دائمًا أن تسعى لإرشاد أحد الأطباء المحترفين المتخصصين بتقديم العلاجات الطبيعية ، أو أحد الأطباء المعالجين العاديين ، قبل أن تجرب أي شيء ، وينبغي أن يقوم أحد المحترفين في مجال الرعاية الصحية بعملية رصد استجابتك للعلاج . إذا كانت لديك أي استفسارات فلا تتردد أبدًا بالاتصال بمركزنا عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني .

الخطوات الاستراتيجية الضرورية للمصابين بالتهاب الكبد الفيروسي C

قام رجل عمره ٣٨ عاماً يعاني التهاب الكبد الفيروسي C بالاتصال بمكتب الأمريكي لمركز الخدمة الاستشارية الصحية التابع لنا ، في "فويونكس" بولاية "أريزونا" ، خلال شهر أكتوبر ٢٠٠٣ ، شاكياً إلى أحد أطبائنا المتخصصين بالعلاجات الطبيعية أن طريقتنا في التعامل مع التهاب الكبد الفيروسي C في منتهى الصعوبة ، وكان شديد الاستياء لأنه كان يرغب في أن يحسن من حالته الصحية على وجه السرعة ، بما أنه يعاني من قدر عال جداً من نسبة الفيروس وتركيب جيني خبيث . وكان عليه الاختيار الحاسم بين أن يتبعه العلاج الكيميائي أم لا ، مع الوضع في الاعتبار الأعراض الجانبية الرهيبة التي كان واثقاً من أنها ستدوم ، فضلاً عن الفرص الضئيلة للنجاح المتاحة أمامه نظراً لتركيبه الجيني الخبيث . وبناء على هذا فقد أراد أن يجرِب المعالجة عن طريق التغذية أولاً حتى يرى إذا كان من الممكن أن يتتجنب العلاج الكيميائي . ومع ذلك فقد وجد نظام التغذية في كتاب حمية تنظيف الكبد صارماً وقاسياً بحيث لا يُطاق ، وغريباً على نمط حياته وذوقه ، كما أنه فكر أن عليه أن يتناول عشرة أنواع مختلفة من الكابسولات والمكمّلات بغرض تحسين فرص نجاحه . ولم يكن قادرًا مادياً

على تحمل هذه التكلفة . فلا عجب أنه كان يشعر بالغضب والتشوش وقلة الحيلة !

وإليكم جوابي على هذا الشاب والذى فى أغلب الاحتمالات يواجه حياة كاملة بصحبة الالتهاب الكبدي الفيروسي C البغيض .

لا يجب عليك أن تجري تغييرات ضخمة أو كاسحة على نظامك الغذائي أو نمط معيشتك ، كل ما فى الأمر أنك بحاجة إلى بعض التغييرات الضرورية والإضافات .

ليس عليك أن تتعاطى الكثير من المكمالت الغذائية والمنتجات الدوائية المختلفة والمكلفة .

سوف تلحظ النتائج في غضون ٤ إلى ٦ شهور ، والتي سوف تتبدى في صورة تحسن السلامة البدنية والنشاط . سوف يحقق الكثير من مرضانا انخفاضاً في إنزيمات الكبد لديهم وفي مقدار الفيروس في غضون ٤ شهور ، وهو ما سينعكس على تحسن وظائف الكبد .

الاستراتيجيات الضرورية التي تحتاج لاتباعها ، وهي :

- احرص على إدراج السلطات في نظامك الغذائي - المعدة من خضراوات طازجة ونيئة ، مثل الطماطم ، الكراث الأندلسى ، البصل الأحمر المقطع شرائح ، الخيار ، البروكلى ، الخس ، الهندباء "الرجلة" ، الراديشيو "Radicchio" ، الكرفس ، الفجل الأحمر ، الأفوكادو ، أوراق الكرنب ، الجزر المشور ، والبنجر المشور ، والفجل الحار المشور ، الزنجبيل ، إلخ . يمكنك استخدام تتبيلة زيت الزيتون المكبوس بارداً ، أو تتبيلة زيت الكتان ، أو خل التفاح مع / أو الليمون الحلو أو عصير الليمون المالح . حاول أن تتناول طبق سلاطة كبيرة خمسة أيام أسبوعياً ، أو كل يوم إذا أردت الوضع الأمثل . حاول أن تتناول الأطعمة الغنية بالمركبات المحتوية على الكبريت الطبيعي مثل البصل ، الثوم . الكراث ، البشكلون ، بيض المزارع المفتوحة ، وخضراوات الفصيلة

الخردلية مثل (البروكلى ، كرب بروكسل ، القرنبيط ، الكرنب العادى) .

- ارفع معدل استهلاكك من الأحماض الدهنية الضرورية المتوفرة فى أطعمة مثل بذور الكتان الطازجة المطحونة ، والأفوكادو ، والمكسرات النية ، والبذور ، والبقوليات ، وزيوت البذور والخضراوات المكبوسة باردة ، والأسمك الزيتية مثل السلمون والسردين والتونة . إن الأحماض الدهنية الضرورية سوف تصلح من الأغشية المحيطة بخلايا الكبد وتقلل من التهاب .

- أعد لنفسك عصائر الخضراوات النية والفواكه الطازجة بشكل منتظم ، وعلى نحو نموذجي ينبغي عليك القيام بهذا كل يوم ، ومع ذلك فحتى لو لم تتناول العصائر الطازجة إلا ثلاثة أيام أسبوعياً ، فسوف تلاحظ فوائد هائلة . إن العصائر الطازجة ذات ضرورة حيوية ، وسوف تكون بحاجة إلى ماكينة عصر ، وهى تستحق الثمن المدفوع فيها .

العصير الأساسى من أجل تحسين وظائف الكبد يمكن إعداده من مقادير متساوية من كل من : التفاح ، الجزر ، البنجر ، الطماطم ، جذور الزنجبيل ، البصل الأحمر أو الثوم (مقدار قليل) ، الكرنب أو ألوان أخرى منه ، فيمكنك اختيار الكرنب الأحمر خلال أحد الأسبوع ، والأسبوع الذى يليه الكرنب الأخضر . سيكون من الأفضل استعمال مزائج مختلفة من عصائر الفواكه والخضراوات . ومن أجل وصفات قوية الأثر علاجياً ولذيدة أوصيك بالحصول على كتابي " Raw Juices Can Save Your Life " . وصدقني إن هذا حقيقى ، فإن العصير الطازج أعاد الحياة للكثيرين من مرضى .

• أطباق شوربة الخضراوات

تعد أطباق شوربة الخضراوات أحد الروافد الغذائية الصحية الكبرى ، وهى سهلة الهضم والامتصاص . يمكنك استخدام أي نوع من الخضراوات حسب رغبتك ، واستخدم " الميزو " أو مرق الخضراوات لإضافة النكهة . يمكنك

إضافة الفاصوليا والحمص والعدس ، إذا أردت أن تزودك بالفيتوـ أستروجين ،
والذى له أثر مضاد للسرطان .

وإليك وصفة الشوربة المعالجة للكبد والمنظفة له :

٨ أكواب من الماء

١ - ٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون المكبوس بارداً

٢ ثمرة بطاطس مقطعة

٣ ثمار طماطم مقطعة

٢ ثمرة جزر مقطعة

٢ ثمرة بندورة مقطعة

٢ من أعواد الكرفس (برؤوسها) مقطعة

١ بصلة حمراء مقطعة

١ بوصة من جذر الزنجبيل المasher والمقطع تقطيعاً ناعماً

١ فص ثوم مفري (اختياري)

١ عنقود من الكرنب الأجعد أو البندورة الأخضر المقطع شرائح

٢ - ٣ من قلوب الخرشوف (طازج أو معلب في ماء ملح)

٢ كوب من عيش الغراب الطازج من نوع " شيتاك " المقطع شرائح

١ ثمرة كاملة من عيش الغراب من نوع " ريشي " (تزال عند الطبخ)

١ كوب من أعشاب البحر المقطعة (من نوع آرام أو واكام : " arame or wakame ")

١ كوب من الفاصوليا أو العدس المطبوخ ، الكركم ، بذور الكرفس ،
اللفلف الأسود والميزو أو التمارى ، من أجل إضافة النكهة .

في إناء طهي كبير أضف الزيت ، وضعه على نار متوسطة ، أضف الكرفس
(برؤوسها) ، وجذور الزنجبيل ، والكركم ، والطماطم ، والبطاطس ،
والجزر ، والبندورة ، والبصل ، وبذور الكرفس والثوم وبعض اللفلف الأسود ، قم
بتقلية على نحو مستمر حتى لا تلتتص الخضراوات في قاع الإناء . عندما
تبدأ الخضراوات في التحول إلى اللون البنى أضف الماء ودعه يصل إلى درجة

الغليان ، قلل درجة الحرارة حتى تصبح النار هادئة ، أضف أعشاب البحر وعيش الغراب وقلب الخرشوف والعدس / الفاصوليا ودعها لما يقرب من ساعتين ونصف الساعة . أضف الكرنب الأجعد وأوراق البنجر قبل التقديم بربع ساعة . أزيل عيش الغراب من نوع الريشى " Reishi " ، ثم قم بالتقليب مع الميزو والتمارى لإضافة النكهة ، تقدم الشوربة وحدها أو مع الخبز المحمص وإلى جانبها سلاطة .

• تناول أحد المركبات العشبية الغذائية عالية الجودة المخصصة للكبد ،

بحيث :

تدعم وظائف الكبد .

تدعم مسار طرد السموم من الكبد .

تدعم إصلاح خلايا الكبد التالفة .

تحد من قدرة الالتهاب الكبدي الفيروسي C على إتلاف الكبد .

قوى الكبد (لايفاتون بلاس)

من المهم عند اختيار أحد مقويات الكبد أن تقيم تركيبته - أي ما هي المكونات وما هي مقادير هذه المكونات ؟ كما أنه من المهم أيضاً أن تكون وائقاً من أن مقوى الكبد الذي تقرر تناوله مصنع حسب الـ (GMP) أي إجراءات التصنيع الجيدة ، ومصدق عليها من المعامل المعتمدة التابعة لإدارة الأغذية والأدوية (FDA) ، وأن التركيبة قد تم تحليلها أيضاً من قبل أحد المعامل المستقلة للتصديق على أنواع ومقادير المكونات المشتملة .

إذا كنت مصاباً بأحد أمراض الكبد ، فمن الضروري أن تتناول تركيبة تشتمل على جرعة كافية من المكونات الفعالة ، لابد أن تكون الأعشاب مطابقة للمعايير ونقية ، بحيث تكون وائقاً من تناولك للجرعة المضبوطة . يحتوى " الليفاتون بلاس " على الجرعة المجربة طبياً من عشبة شوك مريم ، وهى الجرعة التي ثبت أنها تصلح ما تلف من الكبد في المئات من النتائج الطبية الأوروبية . لابد أن يوفر هذا على الأقل ٤٢٠ ملليграмм من السيليمارين Silymarin النقى . إذا تناولت كبسولتين من " الليفاتون بلاس " مرتين يومياً

فسوف تحصل على هذه الجرعة من السيليمارين النقى . لقد استخدمت عشبة شوك مريم على مدار أكثر من ٢٠٠٠ عام فى علاج أمراض الكبد وهو عشب آمن غير سام ولا يؤدى إلى أعراض جانبية وقد كانت أوراقه الخضراء الطازجة النضرة تؤكل فى أوروبا قبل ذلك كطعام . إن مادة السيليمارين الموجودة فى عشبة شوك مريم تحمى أغشية خلايا الكبد بخصائصها الفعالة فى مقاومة السموم . وفي تحفيز إنتاج الخلايا التالفة ، كما أنها تساعد الكبد على عملية التصفية بغرض طرد المواد السامة الخطيرة .

كما يحتوى "اللايفاتون بلاس" أيضاً على مجموعة فيتامينات (ب) كلها ، والتى تعد لا غنى عنها لوظائف الكبد السليم والخلص من السموم . ولن تكون بحاجة إلى أن تتناول فيتامينات (ب) إضافية إذا تناولت "اللايفاتون بلاس" .

كما يحتوى "اللايفاتون بلاس" أيضاً على الأحماض الأمينية المحمولة بالكبريت ، والتى تعد ضرورية من أجل قيام الكبد بطرد السموم بفعالية .

يحتوى "اللايفاتون بلاس" على جرعة قوية لأهم الفيتامينات المضادة للأكسدة وعلى وجه الخصوص فيتامين (ج) ، و (ه) ، والبيتاكاروتين الطبيعي . ولقد ثبت أن فيتامين (ه) يقلل من الندوب في الكبد والتي يمكن أن تؤدي إلى تليفه .

يحتوى "اللايفاتون بلاس" كذلك على المعدن المضاد للأكسدة والمسمى "سيلينيوم" ، الذى يعد ضرورياً ومهماً لمرضى التهاب الكبدى الفيروسى C ، هذا لأنه ثبت من خلال دراسات عدة أن السيلينيوم يقلل التهابات الخلوية . والأكثر أهمية من ذلك قدرته على التقليل من تكاثر الفيروس . ولقد أثبتت الباحثة "مارجريت رايمان" أن العدوى الفيروسبية تكون أشد ضراوة لدى من يعانون قصوراً في السيلينيوم " . ويوجد العنصر الغذائي الأساسى "لايفاتون بلاس" في مسحوق البروكلى ، وخلاصة الشاي الأخضر و "الإل جلوتاثيون" "L - glutathione

بعض مرضى الالتهاب الكبدي الفيروسي C يعانون أيضاً من الكبد الدهني ويمكن أن يساعدهم مقوى الكبد المناسب على التخلص من هذا .

إن "اللايفاتون بلاس" مصنع طبقاً للمعايير التي وضعتها إدارة الأغذية والأدوية "FAD" ، كما أنه مطابق لإجراءات التصنيع الجيدة "GMP". وقد خضع للتحليل من قبل معمل اختبار مستقل وثبت أنه يحتوى على المقدار المضبوط من المكونات المدرجة . وهكذا فعند اختيارك لتركيبة خاصة بكبك ، قم باختيار حكيم وتحر عن كميات المقادير في العقاقير المختلفة المتاحة - فقد تندesh كثيراً !

جرعة "اللايفاتون بلاس"

لتحصل على الجرعة الفعالة من "اللايفاتون بلاس" ، فإنك بحاجة إلى أن تتناول إما كبسولتين مرتين يومياً أو ملعقة صغيرة واحدة من المسحوق مررتين يومياً ، ويمكن تقليل المسحوق في عصائر طازجة ، كذلك يمكن تناول الكبسولات مع الطعام ، ولكن إذا نسيت فمن الملائم أن تتناول اللايفاتون بلاس على معدة خاوية ، ولا يتفاعل اللايفاتون بلاس تفاعلاً سيناً مع أي عقاقير أو علاجات كيميائية .

تجنب ما يلى قدر استطاعتك :

- الكحوليات (ومن الأفضل عدم تناولها مطلقاً) .
- القهوة .
- مشروبات الصودا أو المشروبات الغازية الخاصة بالحمية .

سيجد البعض أن هذه المواد تزعج إحساسهم العام بالسلامة والصحة . في حين أنه بالنسبة لآخرين ، لن ينتج عن تناول مقادير صغيرة من القهوة مثلاً أي آثار سلبية ، إنها مسألة تخضع لقانون المحاولة والخطأ ، لا تقرب المشروبات الكحولية ، ناهيك عن الإفراط فيها .

وسوف يُضعف التدخين المكثف للسجائر من جهازك المناعي إلى حد كبير ، مؤثراً بالسلب على قدرته على محاربة الفيروس .

أشياء لا يجب عليك القيام بها

لا يجب عليك أن :

تحول إلى شخص نباتي ، فيإمكانك الاستمتاع باللحوم الحمراء ، واللحوم البيضاء . وينصح بـألا تستخدم إلا اللحوم الحمراء والبيضاء الطازجة اللينة عالية الجودة . وحاول ألا تستهلك كميات مفرطة من اللحوم المحفوظة مثل بييتزا اللحوم ، واللحوم المجففة ، والنلقانق بأنواعها المختلفة ، ولحوم الهامبرجر . وذلك لأن كل هذه الأنواع غالباً ما تحتوى على بكتيريا ضارة بكميات عالية .

لا يجب عليك أن :

تحول إلى شخص مصاب بهاجس استعمال الأطعمة والمنتجات العضوية ، أو أن تتجنب جميع الأطعمة السريعة ، فمن المهم أن تستمتع بحياتك ، كما أن العبء النفسي في محاولة أن تكون شخصاً مثالياً سوف يضعف جهازك المناعي ، وسيجعلك ميالاً للتخلص من عاداتك الجديدة في الطعام تخلصاً كلياً . كثير من الأشخاص المصابين بالالتهاب الكبدي الفيروسي C يعانون مشكلات مالية وليس بوسعهم تحمل شراء الأطعمة العضوية المكلفة . كما أن هذا في الواقع أمر ضروري . فمادمت تقوم بشراء الفواكه والخضروات الطازجة وتتناولها بمعدل منتظم فسوف تتحقق النتائج المنشودة في تحسين وظائف الكبد وجهازك المناعي .

لا يجب عليك أن :

تشترى خلطاً عصائر غالى الثمن - إذا كانت ميزانيتك لا تسمح ، فإن ماكينة خلط العصائر العادي ستفي بالغرض .

لا يجب عليك أن :

تناول مقادير كبيرة من الأقراص أو المكمالت المكلفة ، بل إن تناول الكثير منها - في حقيقة الأمر - ما هو إلا عبء إضافي على كبدك ، حيث تذهب هذه التكلفة المالية مع سائل البول . لقد صممت تركيبة "اللایفاتور بلاس" بحيث تحتوى على كل ما يحتاجه كبدك أو " الكل في واحد " . أما إذا أردت أن تتناول مكملات إضافية ، فبوسعك ذلك ، لكنها ليست شيئاً ضرورياً من أجل نتائج إيجابية . إذا قررت تناول شيء إضافي فإننى أنصحك بمصل "MSM" مع مسحوق فيتامين (ج - C) ، والذى سيمنحك المزيد من فيتامين (ه - E) وهو أمر آمن تماماً ، رغم أن "اللایفاتون" يزودك بـ ٤٠٠ أومول من فيتامين (ه - E) يومياً .

إننا ندعوك لمشاركة تجربتك . فقد ترغب فى أن تصبح أحد أصحاب شهادات النجاح الحية . إذا كانت لديك أية استفسارات فإنه يمكنك أن تتصل بمستشارى الودودين وأصحاب الخبرة على رقم ١٨٨٨٧٥ أو ترسل البريد الإلكتروني على موقع

www.liverdoctor.com

وأنا مهتمة كل الاهتمام بالرد على الرسائل الإلكترونية .

طرق أخرى لمساعدة مرضى التهابات الكبدية الفيروسية

" سيلينوميون ديزاينر يست بودر " "Selenomune Designer Yeast Powder" هو أحد المكمالت الغذائية الطبيعية الذي يسعه أن يدعم الجهاز المناعي بالنسبة لجميع هؤلاء المصابين بالعدوى الفيروسية للكبد ، أو التهابات الكبد ، أو هما معاً . كما أنه مفيد أيضاً لهؤلاء المصابين بأمراض المناعة الذاتية .

ومن الثابت قطعاً أن أولئك المرضى الذين يعانون بصورةً في الأملأح المعدنية مثل "السيلينيوم" و"الزنك" ستكون نتائج العدوى الفيروسية لديهم أشد خطورة بكثير . وكذلك تلف الأنسجة أشد خطورة .

السيلينيوم ويسمى " فرض السيطرة على التكاثر الفيروسي " : لأنه يقلل من التكاثر الفيروسي . إن مساحيق خميرة السيلينيوم هي شكل من السيلينيوم الممتاز والفائق الحيوية ، والمركب من العناصر المكملة مثل الزنك ، والبورون ، والموليبيدنس ، والمنجنيز ، والأحماض الأمينية ومضادات الأكسدة . وهذه المعادن مفيدة في حالة العدوى الفيروسية الكبدية ، والعدوى الفيروسية المزمنة المتصلة بأجهزة الجسم المختلفة ، إضافة إلى أمراض ضعف الجهاز المناعي والالتهابات ، كما أنها تقوى الجهاز المناعي ، وتجعل الفيروسات في حالة سبات وبلا قدرة على الضرر ، وجرعة المسحوق ملعقة صغيرة واحدة يومياً ، مُقلبة في عصائر الفواكه الطازجة أو الخضراوات . سوف يلاحظ المرضى الذين يتناولون مساحيق خميرة السيلينيوم تحسناً كبيراً في معدلات الطاقة لديهم ، وسوف يلمسون بعد عدة أشهر تحسناً في مظهر شعرهم وجلدتهم .

فيتامين (ج - C) من الممكن تناوله بجرعة ١٠٠٠ ملجم ثلاثة مرات يومياً ، لتقليل تكاثر الفيروسات والالتهابات . ويعتبر فيتامين (ج - C) أهم فيتامين بالنسبة للكبد ، كما أنه يقلل من تلف الكبد الناجم عن الإصابة بالفيروسات والمواد الكيميائية السامة . ومن المصادر الجيدة لفيتامين (ج - C) هي الموارج ، وفاكهة الكيوي ، وفصيلة العنبيات واللفلف الرومي الأخضر والأحمر .

خلاصة أوراق الزيتون من الممكن تناولها بجرعة بين ٥٠٠ إلى ١٠٠٠ ملجم ثلاثة مرات يومياً قبل تناول الوجبات مباشرة . استخدم كبسولة تحتوى على ١٠ % من خلاصة المكونات الفعالة على الأقل ، وتسمى " أوليوروبين " .

وقد أثبتت الأبحاث أن خلاصة أوراق الزيتون بإمكانها أن تقلل من تكاثر العديد من الفيروسات ، كما أنها في الواقع مضاد حيوي طبيعي وغير سام .

حمض الألفا - ليبويك يمكن تناوله بجرعة من ٣٠٠ ملجم إلى ٦٠٠ ملجم يومياً ، وهو أحد مضادات الأكسدة الفعالة الذي يدعم وظائف الكبد ، على الرغم من أنه مرتفع السعر .

جذر العرقسوس (جلايسيرزا جلبارا) ويحتوى على عنصر نشط يُسمى " الجلايسيرزين " ، ويستخدم على نطاق واسع في اليابان كعلاج مضاد للفيروسات بالنسبة لمرضى التهاب الكبد الفيروسي C . ومن الممكن حقنه داخل الأوردة الدموية في صورة أحد المنتجات الذي يسمى " سترونجر نيو مينوفاجين C " . وقد توصلت إحدى الدراسات التي نشرت في الدورية الطبية للسرطان " Medical Journal Cancer " ، بتاريخ ١٥ أبريل ١٩٩٧ ، إلى أن بوسعيه أن يقلل احتمال الإصابة بسرطان الكبد لدى المرضى المصابين بالتهابات الكبد الفيروسي C ، ويمكنك شراء مسحوق العرقسوس من متاجر الأطعمة الصحية ويمكنك أن تصنع منه شراباً ساخناً باستخدام القليل من المسحوق ، مغلياً في الماء الساخن ، ويمكن تحليته بالعسل أو الاستيفيا " Stevia " ، لا تفرط في استخدام المسحوق (نصف أوقية أو ٣ ملاعق صغيرة من مسحوق العرقسوس خلال أسبوعين أو ثلاثة أسابيع سيكون آمناً على وجه العموم) . فإن الجرعات المفرطة من العرقسوس يمكنه أن تؤدي إلى احتباس السوائل ، وارتفاع ضغط الدم ، وفقدان البوتاسيوم .

" Reishi " عيش الغراب من نوع ريشي

قام المعالجون بالأعشاب الآسيويون لآلاف الأعوام باستخدام هذا النوع من عيش الغراب ، بغرض تحسين وظائف الكبد . ويعود هذا التأثير النافع إلى مادة " الترايتربنويذز " " triterpenoids " المرة التي يحتوى عليها . ولقد استخدم هذا النوع من عيش الغراب في التراث التقليدي كمقو للجهاز المناعي ومنظف للكبد والدم . وقد توصلت الدراسات إلى أن " الريشي " هو نوع آمن وغير سام من بين أنواع عيش الغراب . وبعد عيش الغراب جافاً وليفياً ويمكن فقط استخدامه لعمل مشروب ساخن أو كإضافة من إضافات الشوربة .

ال الحديد

تأكد من أنك لا تستهلك مقداراً مفرطاً من الحديد وأن إجمالي معدل ما يحتويه جسدك من الحديد في الحدود الطبيعية . ومن الممكن التتحقق من هذا باختبار دم بسيط يعرف بـ " اختبار الحديد " . قد يكون لدى الرجال والنساء الذين وصلوا لسن اليأس مقادير مفرطة من الحديد ، وحتى لو كان المعدل طفيفاً فمن الممكن أن يزيد من تلف الكبد . إن فيروسات التهاب الكبد تزدهر في الأجزاء التي ترتفع فيها نسبة الحديد ، كما تؤدي الكميات المفرطة من الحديد إلى قصور الجهاز المناعي . إذا أشارت اختبارات الدم إلى أن لديك مقادير عالية من الحديد في جسدك ، فإنني أقترح عليك أن تتجنب تناول الكبد ورقائق الحبوب الغنية بالحديد ، وأفراص الفيتامينات التي تحتوى على الحديد ، وطبخ الطعام في آنية من الحديد .

علاج الالتهاب الكبدي الفيروسي C بالعقاقير المضادة للفيروسات

حين يتم تشخيص حالة أحد المرضى كمريض بالتهاب الكبد الفيروسي C ، يكون أهم القرارات التي عليه أن يتبعها هو إذا ما كان سيعاطي علاجاً بأحد العقاقير المضادة للفيروسات أم لا . ودائماً ما يكون هذا القرار معقداً وشديد الصعوبة ، ولا يمكن اتخاذه إلا بعد أن يشفف المرء نفسه حول كل الخيارات المتاحة وبعد استشارة مسئول الرعاية الصحية الأولي وإخصائى الكبد كذلك .

وتتبع صعوبة القرار من حقيقة أن نتائج هذا المرض يمكن أن تتنوع بين الأفراد . فعلى الرغم من أن التهاب الكبد الفيروسي كمرض يتقدم ببطء شديد ، إلا أن العديد من حاملى العدوى الذين لم يتلقوا علاجاً للالتهاب الكبد الفيروسي C لا ينشأ لديهم أبداً مضاعفات مثل التليف ، أو الفشل الكبدي ، أو سرطان الكبد . إذا كان المرء يحمل التهاب الكبد الفيروسي C ولكن لم تصبه أي من المضاعفات السابقة فإن القرار قد يكون أشقر عليه ؛ لأنه بالنسبة للكثيرين من هؤلاء المرضى تكون الأعراض الجانبية لتناول العقاقير الكابحة

لتكاثر الفيروسات أسوأ كثراً من أمراض عدوى التهاب الكبدى الفيروسي C .

لا توجد أية عقاقير متوافرة بإمكانها أن تضمن استئصال التهاب الكبد الفيروسي ، لكن هناك مركبات بعضها من العقاقير المضادة للفيروسات من الممكن أن تقلل من التكاثر الفيروسي ، ومن المحتمل أن تعيق أو تقلل من التهاب الكبد .

الإنترفيرون وحده

كل منا يفرز بروتين الإنترفيرون بشكل طبيعي في جسده ، و "الإنترفيرون" هو بروتين مصمم لكي يساعد الجسم على الأوبئة والعدوى ، ويمكن تصنيعه كيماويًا ، وقد أصبح متوافرًا للمرة الأولى كعقار مضاد للفيروسات مختبر لعلاج التهاب الكبد الفيروسي C عام ١٩٩١ ، ويتم تعاطي "الإنترفيرون" بالحقن ثلاث مرات أسبوعياً لمدة ١٢ شهراً ، لكن الجداول قد تتتنوع . هناك أنواع عديدة من عقاقير الإنترفيرون ، ويمكنها أن تقوى الجهاز المناعي وتعاونه في محاربة التهاب الكبد الفيروسي C وأن تقلل من تكاثر الفيروس .

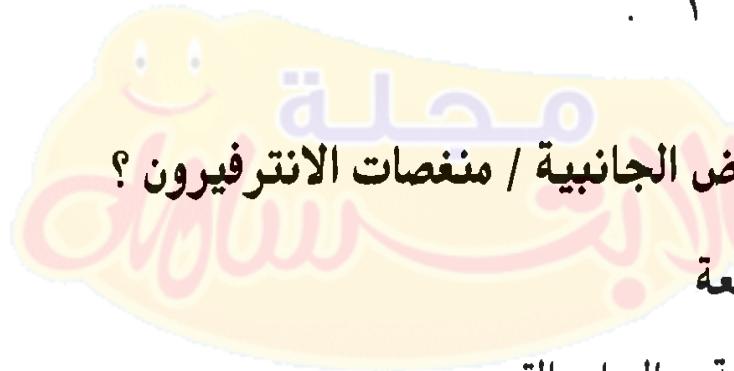
ما هي نسبة نجاح "الإنترفيرون" وحده ؟

سوف يكبح جماح عدوى التهاب الكبد الفيروسي C لدى ما يقرب من ربع المرضى فقط الذين سيتعاطونه لمدة ١٢ شهراً . أكثر من ٦٠٪ من المستجيبين له سيعانون من انتكاسة التهاب الكبد الفيروسي C والتهاب كبدى .

بعد العلاج الناجح بالإنترفيرون ، توجد تقريباً نسبة ١٠٠٪ من عودة عدوى التهاب الكبد الفيروسي C ، وهذا ستكون هناك حاجة إلى إعادة العلاج .

سوف تتحسن معدلات النجاح تحسناً ملحوظاً إذا تم تشخيص الحالة مبكراً ، وتم تلقى علاج مضاد للفيروس شديد الفعالية خلال فترة من ١٢ إلى ٢٤ شهراً .

سيزيد احتمال استجابتك " للإنترفيرون " إذا :
لم يكن مصاباً بتليف .
كانت نسبة الفيروس في دمك (وفقاً لاختبار PCR) - أقل من ٢ مليون / ملليجرام .
إذا كان النمط الجيني للالتهاب الكبدي الفيروسي " ٣ " أو أي نمط جيني آخر غير النمط " ١ " .



ما هي الأعراض الجانبية / منفصالات الإنترفيرون ؟ الأعراض الشائعة

فقدان الشهية ، الدوار والقيء
الإرهاق التام والأرق
سقوط الشعر (هيناً)
تقلبات مزاجية : الإحباط ، التوتر ، ضيق الصدر
نقصان الوزن
أعراض الإصابة بالأنفلونزا (السخونة . الصداع . آلام العضلات والمفاصل)

أعراض أقل شيوعاً

عدم القدرة على النوم
الإسهال
فقدان لون البشرة
تغير لون الجلد

شدة خفقان القلب
اضطرابات في إفرازات الغدة الدرقية
انخفاض خلايا وصفائح الدم البيضاء .

"الريبيترون"

إن "الريبيترون" هو أحد التركيبات للعقاقير المضادة للفيروسات التي تسمى ريبيتول (كابسولات الريبيافيرين) زائد الإنترفيرون (إنترон A) وهو نوع ألفا إنترفيرون الذي يجب أن يُحقن به المريض من أجل تقوية الجهاز المناعي ومحاربة الالتهاب الكبدي الفيروسي C .

وغالباً ما يتم الحقن بالإنترون A ثلاثة مرات أسبوعياً وتؤخذ مع أقراص الريبيتول مرتين يومياً ، ويتم تعاطي هذه التركيبة غالباً لمدة ٦ أشهر .

ولقد توصلنا إلى أن العلاجات المركبة تؤتي ثماراً أكثر من تعاطي عقار منفرد ، وتركيبة الريبيترون العلاجية تقدم أملاً جديداً لحاملي عدوى الالتهاب الكبدي الفيروسي C الذين حدثت لهم انتكasaة بعد العلاج بعقاقير أخرى مضادة للفيروسات . إن المرضى الذين تم علاجهم بالريبيترون زاد احتمال تخلصهم من الفيروس بنسبة ١٠ مرات مقارنة بهؤلاء المرضى الذين عولجوا بعقار إنترون A وحده .

"الأعراض الجانبية" للريبيترون"

- أعراض الأنفلونزا ، مثل آلام العضلات ، السخونة ، الإحساس بالبرودة ، الصداع ، الإرهاق .
- الاضطراب المزاجي بما في ذلك الإحباط الشديد .
- فقدان خلايا الدم الحمراء مما يسبب الأنيميا .

الخلاصة

نعرف أن الالتهاب الكبدي الفيروسي C هو أحد الأمراض التي تتقدم ببطء عادة ، على الرغم من ذلك فمن المتوقع على المدى البعيد بالنسبة لمرضى التهاب الكبد الفيروسي C أن تكون لديهم أسئلة كثيرة تفتقد الأجوبة .

ما من برهان قاطع يثبت أن العلاج بالمضادات الفيروسية بوسعيه أن يوقف المضاعفات الناجمة عن الالتهاب الكبدي الفيروسي C ، كما أن هناك العديد من المرضى لا يستجيبون لتلك العقاقير ، فما زال الخبراء غير قادرين على التنبؤ بأي من الأشخاص سوف تنشأ لديه مضاعفات مثل التليف ، والفشل الكبدي ، وسرطان الكبد .

إننى أعتقد أن فرصتك المثلثى للنجاح على المدى البعيد فى تجنب المضاعفات تتمثل فى اتباعك برنامجاً طبياً غذائياً كما أوضحت ذلك من قبل ، ويعد جهازك المناعى أعظم مقتنياتك فى مواجهة هذا المرض اللعين ، لذلك اهتم به ليهتم هو بك . إن الجهاز المناعى القوى يمنحك أفضل الفرص لمنع التهاب الكبد الفيروسي C من إتلاف كبدك وأعضائك الأخرى الحيوية ، حتى ولو استمر الفيروس فى الحياة فى حالة سبات فى جسده ، وعلى العكس من ذلك ، فإن " الاستئصال " المؤقت للفيروس عن طريق العقاقير لا يضمن لك حماية من أمراض الكبد مادام جهازك المناعى ضعيفاً ، وذلك لأن الالتهاب الكبدي الفيروسي C ينتظر الفرصة على الدوام حتى يعاود الكراهة حين يجد دفاعات جهازك المناعى ضعيفة .

لقد تم إحراز نتائج ممتازة عن طريق تطبيق برامج التغذية على العديد من مرضى الالتهابات الكبدية الفيروسية المزمنة ، كما أن هذا من شأنه أن يقلل من التلف الناجم عن الإصابة بعدوى فيروسية على المدى البعيد ، بما فى ذلك فيروس الإيدز .

الخطوة الأهم هي أن تبدأ هذا البرنامج الغذائي فى أقرب وقت ممكن ، وأن تلتزم به لوقت طويل . فمن الممكن أن تستعيد وظائف الكبد الطبيعية ، وتقلل كميات الفيروسات ، وأن تحقق السلامة الصحية لكثير من مرضى التهابات

لکبد الفيروسيه . في حالة اتباعك لنظام غذائي صحي ونمط معيشة خال من العقاقير .

تليف الكبد

إن تليف الكبد مصطلح توصف به مراحل عديدة لمرض الكبد حيث تحدث التهابات مزمنة لخلايا الكبد مما يسبب تراكم أنسجة متمزقة في الكبد ، وهي سجّة ليفية خسنة ، والتي تحل محل الخلايا التالفة في الكبد . تلك الأنسجة المتمزقة لا تقوم بوظائفها ولا يمكنها الاضطلاع بمهام خلايا الكبد .

هناك نوع خاص من خلايا الكبد تعرف بالخلايا النجمية تقوم بإنتاج النسيج المتمزق لتحمي نفسها من الالتهابات التي تصيب الكبد . وما يؤدي إلى هذه الالتهابات هو الجذور الكيميائية الطليقة المترسبة عن الفيروسات ، والسموم ، والدهون الضارة ، والمشروبات الكحولية ، وبعض العقاقير والأجسام المضادة التي تهاجم الخلايا ، ولا يحتوى الكبد السليم على خلايا نجمية ولا ينتج مقادير كبيرة من النسيج المتمزق . وعلى النقيض ، ففي الكبد المصابة بالتهابات مزمنة تنشط الخلايا النجمية وتتضاعف وتنتج مقادير كبيرة من النسيج المتمزق .

• يصبح الكبد المتليف صلباً بسبب النسيج المتمزق ، الذي يقلل من الدم اواصل إليه . ولا يعود هناك ما يكفي من الأنسجة الكبدية السليمة لتقوم بدأدة عمليات التمثيل الغذائي والتخلص من السموم . وهي العمليات التي يجب على الكبد القيام بها للحفاظ على سلامة وصحة الجسم

إن تليف الكبد هو السبب الرابع من أسباب وفاة الأشخاص في السن ما بين ٣٠ و ٥٠ . والالتهابات الكبدية المزمنة (الناجمة عن الالتهاب الكبدي الفيروسي B أو C) تنجم عن تناول الكحوليات ، وهي السبب الأساسي للإصابة بتليف الكبد .

مع ملايين الأشخاص في أنحاء العالم الذين يعانون تليف الكبد ، فإنه ليس من العملي الاعتماد بشكل كلى فقط على زراعة الكبد كعلاج نهائى ، ناهيك عن التكلفة العالية وعدم والوفرة في الإمدادات .

أسباب الإصابة بمتلازمة الكبد تتضمن :

التناول المفرط للكحوليات ، التهاب الكبد الفيروسي B و C ، أمراض المناعة الذاتية بالكبد مثل التهاب الكبد الناجم عن المناعة الذاتية أو متلازمة القناة المرارية ، اضطرابات عملية التمثيل الغذائي مثل مرض " ويلسون " وداء التلون الدموي ورد الفعل العكسي على بعض العقاقير مثل " الميثوتريكسات " .

قد تتضمن علامات مرض التليف الكبدي في مراحله المتقدمة :

أوعية شعيرية ذات شكل عنكبوتى على البشرة .

نريف مفرط تحت الجلد .

تقطؤ دم ونريف من المريء .

اليرقان (تغيير لون البشرة والعينين إلى الأصفر) .

تضخم الكبد .

كبير حجم الطحال .

كبير حجم أطراف الأصابع .

الاستسقاء (تراكم السوائل في البطن) .

تراكم السوائل بالأطراف (أويما) .

ارتعاش عضلي في اليدين .

تشوش ذهني وشروع البال .

مراحل التليف الكبدي

هناك أنظمة متنوعة لقياس درجة خطورة التليف الكبدي ، وإليك كيفية تصنيف نتائج فحص نسيج الكبد .

مرحلة التليف (مستوى التمزق والنذوب في الكبد)

المرحلة ١ : الحدود الدنيا للتمزق في مساحة صغيرة للكبد .

المرحلة ٢ : تمزق أكثر في مساحة أكبر - وعادة ما يقتضي الأمر ١٢ عاماً للانتقال من مرحلة ١ إلى مرحلة ٢ .

المرحلة ٣ : تمزق أكثر وفي مساحة أكبر من المرحلة ٢ .

المرحلة ٤ : عادة ما تعتبر حالة تمزق خطيرة ، ولا يمكن علاجه بروابط طويلة للنسيج المتمزق الذي يفصل عقيدات الكبد .

يمكن تحديد درجة تليف الكبد كذلك إلى مستويات أربعة تبعاً لمستوى التهاب الكبد .

استراتيجيات لمساعدة هؤلاء المصابين فعلياً بالتليف الكبدي

- زد من تناول مضادات الأكسدة ، التي تحيد الجذور الكيميائية الحرة . وأهم هذه المضادات على الإطلاق هو فيتامين (ه - E) بجرعة يومية من ٤٠٠ إلى ١٠٠٠ وحدة دولية ، وفيتامين (ج - C) بجرعة ١٠٠٠ ملجم ثلاثة مرات يومياً ، والسيلينيوم بجرعة يومية من ١٠٠ إلى ٢٠٠ ملجم ، وبمقدور فيتامين (ه - E) أن يقلل من قدرة الخلايا النجمية على تصنيع الكولاجين وبهذا يقلل من إنتاج النسيج المتمزق ، وبمقدور فيتامين (ه - E) كذلك أن يزيل خشونة وصلابة النسيج المتمزق الموجود بالفعل ، إضافة إلى أنه يحسن من تدفق الدم إلى الكبد ، وهو الأمر اللازم لإعادة تجديد خلايا الكبد . كما يساعد فيتامين (ه - E) على الاحتفاظ بمعدلات عالية من " الجلوتاثيون " وهو من أهم مضادات الأكسدة للكبد الذي يمنع حدوث التليف . إن الدراسة الإكلينيكية لحاملي التهاب الكبد الفيروسي C الذين لا يستجيبون للعلاج " بالانترفيرون " أوضحت أن

حوالى ٥٠ % منهم يبدون تحسناً ملحوظاً بعد تناول جرعة يومية من فيتامين (هـ - E) مقدارها ٨٠٠ (هـ). لا تستخدم إلا فيتامين (هـ - E) الطبيعي المعروف بـ "دي - ألفا تووكوفروول".

- ومن مضادات الأكسدة الأخرى "البيتاكاروتين" الطبيعي وبمقدوره تحسين وظائف الكبد، ومن الممكن أن يتم تناوله كأحد مقويات الكبد. ومن الضروري أيضاً الحصول على مقدار وافر من "البيتا كاروتين" ومشتقاته مثل "كاروتينويذز" بتناول تنوع كبير من البرتقال الزاهي الألوان والطازج، والفواكه الصفراء والخضراوات. يتحول "البيتاكاروتين" داخل الجسم إلى فيتامين (أ - A)، عند الحاجة إليه، ولا يمكن حدوث أي تسمم من فيتامين (أ - A) المأخوذ من "البيتاكاروتين". كما أن "البيتا كاروتين" وأنواع "الكاروتينويذز" الأخرى وفيتامين (أ - A) ذات أثر حيوي مضاد للسرطان بالنسبة للمصابين بتليف الكبد، وهذا من شأنه التقليل من خطر إصابة الكبد المتليف بسرطان. وهؤلاء المصابون بمرض في الكبد في أمس الحاجة للانتباه إلى عدم تناول مقادير مفرطة من فيتامين (أ - A) وعدم تعاطي أكثر من ١٠,٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

تعد العصائر الطازجة مصدراً ممتازاً للفيتامينات والصبغات المضادة للأكسدة. تناول كوبين من عصائر الخضراوات الطازجة يومياً.

ما بين ٤٠ إلى ٥٠ % من نظامك الغذائي ينبغي أن يشتمل على الخضراوات والفواكه النيئة. من الممكن إعداد تتبيلات السلطة من خل عضوي (بلسمى، خل التفاح، إلخ) وزيوت الخضراوات المكبوسة كبساً بارداً. تناول الخضراوات من الفصيلة الصليبية (مثل الكرنب والقرنبيط)، والثوم والبصل لدعم قدرة كبدك على التخلص من السموم.

كثير من الأشخاص المصابين بتليف الكبد يعانون مشكلة النزيف الداخلى أو النزيف الشديد؛ لأن الكبد لا يفرز ما يكفى من عناصر التجلط. ومن الممكن مواجهة ذلك عن طريق الاستهلاك اليومى للعصير

الطازج المصنوع من مزيج الخضراوات داكنة الخضرة الطازجة . والخضراوات المناسبة لهذا الغرض هي : السبانخ ، الكرنب الأجدد ، البنجر - جذوره وأوراقه - البقدونس ، النعناع ، الجرجير ، وهى كلها غنية بفيتامين (ك - K) الذى يساعد على تقليل الضعف فى عناصر التجلط وسوف يقلل من النزيف الداخلى والنزيف الخارجى .

- تناول أحد مقويات الكبد الذى يحتوى على العناصر الغذائية الأساسية اللازمة لدعم قدرة الكبد على تفتيت وطرد السموم . مثل " اللافاتون بلاس " وسوف يقلل هذا من التلف الناجم عن السموم الذى ينعكس على خلايا الكبد .

- انتبه للبروتين . احصل على معظم البروتين عن طريق مزج الحبوب ، بالكسرات النية ، والبذور النية ، والبراعم والبقوليات فإن الكبد المتليف لا يمكنه احتفال مقادير كبيرة من البروتين المركز ، ولهذا السبب اجعل ما تستهلكه من اللحوم - حمراء وبيضاء - عند الحد الأدنى . فإذا تناولت ما يزيد على اللازم من البروتين الحيوانى ، فإن معدلات " الأمونيا " سوف تترافق في مجرى الدم ، مما يسبب الإنهيak العقلى والتشوش الذهنى . وتعتبر مبادئ حمية تنظيف الكبد الواردة في الفصل الخامس مرشدًا جيداً لاتباعه . إذا كان لديك قصور حاد في وظائف الكبد أو فشل كبدي ، أو هما معاً فسوف يتبعك تحذير وصفات الأطعمة الواردة في الكتاب التي تحتوي على لحوم حمراء أو بيضاء . وقد تتجنب جميع البروتين الحيوانى (بما في ذلك البيض ، والأطعمة البحرية ، واللحوم الحمراء والبيضاء) وتقتصر مصادرك من البروتين على البقوليات (الفول والفاصوليا والباذلاء والعدس) والحبوب ، والبذور ، والبراعم ، والكسرات

كما أن البقوليات مصدر جيد لحمض " الأرجينين " الأمينى ، الذي يساعد الكبد على التخلص من " الأمونيا " .

إذا كنت ممتنعاً عن تناول أي منتجات غذائية حيوانية فستكون بحاجة إلى تناول مكمل التورين بجرعة ١٠٠٠ ملجم مرتين يومياً وفيتامين (ب ١٢ - B12) بجرعة ١٠٠ ملجم يومياً . احرص على أن تكون تحت إشراف طبيبك الإخصائى جنباً إلى جنب إخصائى تغذية ماهر .

- تجنب الإمساك عن طريق استهلاك مقدار وفير من الفواكه والخضراوات الطازجة والنيئة ، وبذور الطازجة المطحونة (بذور الكتان ، بذور اليقطين ، بذور عباد الشمس ، الخ) واللوز ، الخليطة في مطحنة بن أو معالج أطعمة ، مع الشوفان لزيادة الألياف الغليظة ، فالالياف تزيد من سرعة مرور السموم إلى خارج القولون ، وسوف يقلل ذلك من قدرة السموم على أن تعود مرة أخرى من خلال دورة جديدة إلى الكبد .

إذا كان هناك ضعف في وظائف الأمعاء بسبب الإمساك وهناك الكثير من البكتيريا الضارة ، فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى التخمر المفرط لمحتويات الأمعاء ، مما يزيد من انتصاص الأمونيا السامة والمركبات النيتروجينية الأخرى من الأمعاء لتعود مرة أخرى إلى الكبد . إن الكبد السليم بسعه أن يحول النيتروجين إلى يوريما ، التي تطرد في صورة بول . وبالنسبة للمرضى الذين يعانون من تليف الكبد الشديد وقصور حاد في وظائف الكبد ، لا يعود بمقدور الكبد التعامل مع تلك المعدلات المرتفعة من الأمونيا ، ومن المحتمل حدوث أعراض تسمم للمخ . في هذه الحالة يجب تحسين وظائف الأمعاء عن طريق زيادة ما يتم تناوله من أطعمة طازجة غنية بالألياف وتناول المكملاط مثل بكتيريا اللاكتوباسيليوس النافعة أو زبادي الآسيدوفيليوس السادة . إذا بلغ الإمساك حالة خطيرة أو في حالة التسمم الذاتي من الأمعاء ، فإن غسيل الأعضاء أو الحقن الشرجية يمكن أن تفيد أيضاً .

- تناول الليسيتين في صورة حبيبات (ينبغي أن تكون طازجة ومحفوظة مجففة) مع رقائق الحبوب بجرعة من ٢ إلى ٣ ملاعق كبيرة يومياً .

سيعمل الليسيتين على زيادة معدلات الكولين في الكبد ، وسوف يزيد الكولين بدوره من إنزيم " الكولاجينز " وهو ذو مفعول قوى جداً في تفتيت كولاجين (النسيج المتمزق) مما يقلل من التليف .

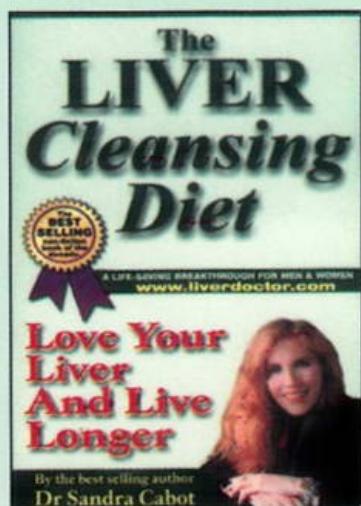
ينتفع بعض مرضى التليف الكبدي من حمض الألفا ليبويك المضاد للسموم ، بتناول بجرعة من ٣٠٠ ملجم إلى ٦٠٠ ملجم كل يوم ، كما أن إس - آدينو سيل - إل - ميثنونين وإن - آسيتايل كايستين " قد يساعدان على الاحتفاظ بمعدلات ما في الكبد من " الجلوتاثيون " المضاد للتسمم . ويمكن الاطلاع على تلك العلاجات على شبكة الإنترنت أو في مطبوعات الطب المستقبلي .

اجعل استخدامك للمواد المسممة للكبد عند حده الأدنى ، خاصة سموم الكبد مثل الكحوليات ، والعقاقير المسكنة للألام (خصوصاً بارا سيتامول المعروف بـ " أسيتامينوفين " و " ناركتيكس ") ، والعقاقير المخضرة لتعديل الكوليسترول ، والمضادات الحيوية . تجنب استخدام المواد الكيماوية الخاصة بالمنزل أو أماكن العمل مثل المبيدات الحشرية ، ومبيدات الآفات الزراعية ، وغاز الكلور ، والدهانات ، والمبيضات ، والصمغ ، والمذيبات .



الفحص الخاص بكبدك

هل تشكو من :

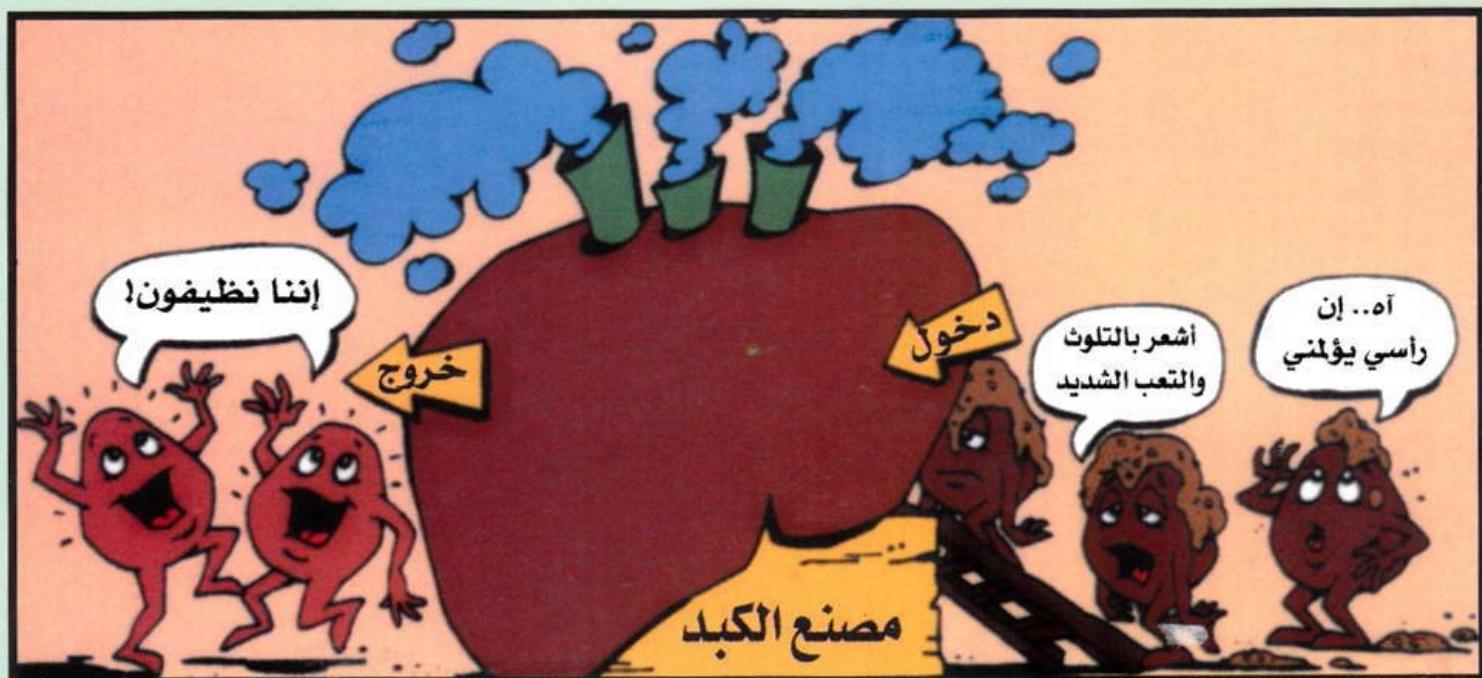


- ١٢ - ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم؟
- ١٣ - مرض الحويصلة الصفراء؟
- ١٤ - الكبد الدهني؟
- ١٥ - الحساسية؟
- ١٦ - ضغط الدم المرتفع؟
- ١٧ - اشتاء المواد السكرية؟
- ١٨ - الحساسية المفرطة لبعض العقاقير؟
- ١٩ - الأرق المستمر؟
- ٢٠ - عدم القدرة على فقدان الوزن؟
- ١ - زيادة الوزن؟
- ٢ - انتفاخ البطن؟
- ٣ - سوء الهضم؟
- ٤ - الإرهاق المستمر؟
- ٥ - نوبات الصداع؟
- ٦ - نوبات اعتلال المزاج؟
- ٧ - رائحة الفم الكريهة واللسان اللوث؟
- ٨ - متلازمة القولون العصبي؟
- ٩ - خمول عملية التمثيل الغذائي؟
- ١٠ - العبه الشقيل على الجهاز المناعي؟
- ١١ - السخونة المفرطة للجسم؟

أو:

أنك ببساطة تستمتع بمعن الحياة كثيراً جداً!
إذا كانت إجابتك بالإيجاب عن أكثر من سؤال من هذه الأسئلة.

فإن كبدك في حاجة إلى مساعدة!



**Exclusive
For**
www.ibtesama.com