

البدائل الصحية الطبيعية لحياتنا اليومية



مقدمة



في الحقيقة لا يوجد مسؤول حقيقي عن عافية وصحة أجسادنا
سوانا نحن!.. فمعظم مشاكلنا الصحية التي بات يعاني منها معظم
الناس في مجتمعاتنا.. هي علامة واضحة ودليل على حدوث خطأ
وخلل ما.. في بعض ممارساتنا وسلوكياتنا واختياراتنا من منتجات
واستخدامات في حياتنا اليومية ..

لذا كان هدف هذا الكتاب هو تسليط الضوء على معظم هذه
الأخطاء المتبعة وايجاد الحل والبديل الصحي بكل ما يتعلق بحياتنا
وحياة أسرنا اليومية .. لزيادة معرفتنا ووعينا نحو حياة سليمة
ملؤها السعادة.. فلنتحمل مسؤولية حياتنا بأنفسنا..
فكلنا راع وكل راع مسؤول عن رعيته..

عبد الرحمن محمود

أولاً: الطعام

غذاؤكم دواؤكم ودواؤكم غذاؤكم...أبو قراط



يكاد لا يخفى اليوم على أحد أهمية نوعية وكمية الغذاء الذي نتناوله ومدى تأثيره على سلامة أجسادنا...فليس هناك جسد سليم إلا بغذاء صحي يتناسب مع فطرة وطبيعة ذلك الجسد...فكما أن المعدة هي بيت الداء فهي أيضا بيت الدواء...

وكل ما نتناوله من طعام سواء كان صحيا أو غير صحي فإنه سيتحول إلى دم بعد هضمه..ومن ثم إلى أفكار وطباع ومشاعر..
فقللي ماذا تأكل أقل لك من أنت!...

وهنا تكمن أهمية الغذاء الصحي المتوازن في صحة وسلامة أجسادنا... وصفاء أذهاننا وطباعنا ومشاعرنا.. وإنّ السبيل الوحيد لمعرفة ما يناسب أجسادنا من غذاء نوعا وكما يكون بالتعرف إلى أجسادنا والنظر إليها بنظرة تأمل نتعرف فيها على ما يحبه ذلك الجسد وما لا يناسبه...
وكما قال الحبيب عليه الصلاة والسلام (الجسدك عليك حق)...

1. الأرز

الأرز بشكل عام أحد الأطعمة الرئيسية في كل المطابخ في جميع أنحاء العالم.. وإن كان هناك طعام لا تخلو منه أي خزانه في المطبخ فهو وبدون شك الأرز... كان الأرز لآلاف السنين الطعام الأساسي لأكثر من نصف سكان الأرض وما زال.. لذا وجب أن نسلط الضوء على هذا الغذاء المهم والشائع عند أغلب الشعوب..

الأرز الأبيض:



إن الأرز الأبيض هو في الأصل أرز كامل لكنه معرض لعملية نزع للقشرة الخارجية والتي تحتوي على الألياف والفيتامينات المهمة للجسم.. وبالتالي فإن الأرز الأبيض لا يحتوي سوى على النشويات فقط .

أضراره:

يسبب الكثير من الأمراض أبرزها مرض السكر.. والسمنة.. والامساك.

البديل الصحي:

الأرز الكامل (البنّي) غير منزوع القشرة:



فوائده:

يعتبر الأرز الكامل أكثر أنواع الأرز فائدة حيث يحتوي على كمية وفيرة من الألياف والكربوهيدرات المركبة وفيتامينات ب الأساسية.. كما يحتوي الأرز الكامل على كميات متوازنة من

الطاقة والعناصر الغذائية.. ما يجعله في طليعة المواد التي تزود جسم الانسان بالطاقة.. وهو الى ذلك يؤدي إلى التمتع بصفاء الذهن وسلامة اتخاذ القرار ويشفي المعى الدقيق والقولون من الالتهابات والحكة الشرجية والفرجية.. وينظف الدم ويكافح الكوليسترول والبدانة ويساعد على إفراز السموم.. حتى بات يُعرف باسم مكنسة الجسم لعظم فوائده.

2. الخبز

خبز الطحين الأبيض:



تتم صناعة الطحين الأبيض بطحن الحبة الكاملة للقمح (أو أي حبوب أخرى) من خلال مطرقة أو شفرة المطحنة مما يؤدي إلى تقطيع وتكسير الحبوب إلى جزيئات أصغر... وينتج عن الطحن الحديث حرارة عالية تؤدي إلى تلف الدهون الموجودة أصلاً في الحبوب.. يتم بعد ذلك التخلص من النخالة والطبقات الخارجية (القشور) لهذه الحبوب من خلال عملية نخل شاملة ومتكررة.. ثم تتم معالجة الطحين المتبقي بالعديد من المواد الكيماوية... يدخل ضمنها أربع أنواع من الفيتامينات الصناعية التي كانت موجودة

أصلاً في الحبوب الكاملة.

أضراره:

لا يوجد أي قيمة غذائية للخبز الأبيض أو المعجنات المصنوعة من الطحين الأبيض المكرر.. كما تعمل هذه المنتجات على تغليف البطانة المعوية مما يمنع امتصاص المواد المغذية... ويوفر بيئة رطبة دافئة ومغذية لنمو الكائنات الطفيلية... كذلك نجد أن مستوى السكر في الدم يتقلب بشدة نتيجة الطحين المكرر كما هو الحال مع السكر المكرر... كما أن تناول هذه المنتجات يسبب الإمساك.. وعدم انتظام مستوى السكر في الدم.. عدم القدرة على التفكير بوضوح.. ركود في وظيفة الكبد... بالإضافة إلى الآثار الجانبية التي تنتج عن السكر المكرر ذاتها.

البديل الصحي:

الخبز الأسمر:



الخبز الأسمر هو خبز مصنوع من دقيق الحبوب الكاملة دون أي

نزع قشور منها... فيحتفظ بقيمته الغذائية كما هي..

فوائده:

يعتبر مصدر مهم جدا للألياف والفيتامينات والمعادن كالماغنيسيوم والزنك.. كما أنه يعمل على انقاص الوزن وتثبيت نسبة السكر في الدم..

تنويه: الخبز العادي الموجود في الأسواق يحتوي على خميرة كيماوية سريعة والتي تجعل الخبز ينتفخ في دقائق.. وقد ثبت أن هذه الخميرة من مسببات السرطان..
فبالطريقة الطبيعية يجب أن يتخمر الخبز بطريقة طبيعية دون وضع خميرة ويحتاج ذلك لعدة ساعات لتنتفخ العجينة وتتخمر قبل الخبز..

طريقة عمل الخميرة الطبيعية (البلدية):

نحتاج الى دقيق القمح الكامل (يفضل أن يكون جديدا) وماء.. نخلط القليل من الماء مع الدقيق ونحركه باليد حتى نحصل على قوام يشبه قوام اللبنة... ولا يوضع الملح أبدا لأن الملح يمنع تكون البكتيريا النافعة في الخميرة الطبيعية... بعد حصولنا على قوام كثيف وطري نوضع الخميرة في وعاء بلاستيكي واسع يسمح لها بالانتفاخ والتمدد و نغطي الوعاء بقطعة قماش ونضعها في مكان دافئ لمدة ما بين 24 ساعة الى 48 ساعة حسب درجة حرارة الطقس.. تعرف الخميرة بأنها جاهزة في حال تغير رائحتها وظهور فقاعات صغيرة على سطحها..

3.السكر

السكر المكرر..والمحليات الصناعية..



هو سكر طبيعي الأصل من قصب السكر أو الشمندر(البنجر) أو الذرة أو العسل..ولكنه تعرّض لدرجات حرارة عالية جدا لبلورته مما يفقده قيمته الغذائية وفوائده الطبيعية.. وفي تصنيعه يتعرض النبات للغسيل والتنظيف ثم يُعصر بطريقة معقدة..وتُزال منه "الشوائب" بالكلس والحرارة.. أو كبريتات و كربونات الكالسيوم.

أضرار السكر المكرر الخطيرة:

1. يسبب السكر حالة حمضية في الدم.. مما يسبب مناعة ضعيفة للجسم.. ويعوق الجسم في الدفاع لمحاربة الأمراض التي يتعرض لها.

2. يؤثر السكر على المعادن في الجسم فيُسبب نقص الكروم والنحاس ويؤثر على إمتصاص الكالسيوم والماغنسيوم.

3. يُؤثر على الأطفال ويتسبب في رفع سريع لمعدل الأدرينالين لديهم ويزيد من نشاطهم وقلقهم وعدم قدرتهم على التركيز.
4. يؤدي إلى ارتفاع سريع للكوليسترول بشكل عام وإلى ارتفاع الدهون الثلاثية والكوليسترول الضار وإنخفاض الكوليسترول النافع للجسم.
5. يتسبب في فقدان الأنسجة لمرونتها ويؤثر على عملها عن طريق تغيير بنية الكولاجين.
6. يُغذى السكر الخلايا السرطانية .. وقد ثبت إرتباطه بالإصابة بسرطان الثدي والمبيض وسرطان البروستات والبنكرياس والرئتين والمثانة والمعدة.
7. يتسبب في ضعف البصر وإعتام عدسة العين.
8. يُسبب العديد من المشاكل للجهاز الهضمي أهمها زيادة حمضية الوسط المعدي وسوء الهضم والإمتصاص وسوء هضم البروتينات.
9. يُسبب ظهور الأعراض المبكرة للشيخوخة.
10. يُمكن أن يؤدي إلى الإدمان على الكحول والإكثار من التدخين.
11. يُسبب حمضية الفم مما يؤدي إلى تسوس الأسنان وأمراض اللثة.
12. يُسبب البدانة ومرض ارتفاع السكر في الدم ، كما أن سرعة إمتصاصه تؤدي إلى زيادة الشراهة وكثرة الأكل.

13. يؤدي إلى ظهور الأمراض المرتبطة بالمناعة مثل التهاب المفاصل وحساسية الصدر.
14. يُسبب فقدان القدرة على التحكم بعدوى الفطريات مثل التهابات الأعضاء التناسلية وغيرها.
15. يسبب تكوّن حصوات المرارة والتهابها.
16. يُسبب التهاب الزائدة الدودية.
17. يُسبب البواسير.
18. يُسبب الدوالي.
19. يمكن أن يزيد من الإستجابة للجلوكوز والأنسولين لدى السيدات اللاتي يستخدمن حبوب منع الحمل.
20. يؤدي إلى حدوث هشاشة العظام.
21. يُقلل من معدلات فيتامين هـ في الجسم.
22. يتسبب في ارتفاع ضغط الدم.
23. يسبب حدوث الدوار والخمول لدى الأطفال.
24. زيادة إستهلاكه تتسبب في قيام جزيئاته بمهاجمة البروتينات في الجسم.
25. يُسبب حدوث حساسية من أطعمة معينة والإكزيما لدى الأطفال.
26. يسبب حدوث تسمم الحمل.

27. يساهم في حدوث أمراض القلب خاصة تضخم عضلة القلب وتمدد الشرايين.
28. يؤثر على بنية الخريطة الوراثية DNA.
29. يؤدي إلى تغيير بنية البروتينات ويسبب حدوث تغيير دائم في كيفية عمل البروتينات في الجسم.
30. يؤثر على قدرة الأنزيمات على العمل داخل الجسم.
31. تؤدي زيادة إستهلاكه على المدى الطويل إلى ظهور أمراض باركنسون والزهايمر.
32. يتسبب في حدوث تشمع الكبد وتضخمه عن طريق إنقسام خلايا الكبد.
33. يُسبب تضخم الكلى ويتسبب في حدوث حصوات الكلى.
34. يؤدي إلى فشل البنكرياس.
35. يؤدي إلى إحتباس السوائل في الجسم.
36. هو العدو الأول لحركة الأمعاء.
37. يؤدي إلى الصداع خاصة في مقدمة الرأس والصداع النصفي.
38. يؤثر على القدرة على التعلم وإكتساب المعلومات والتركيز ويسبب ظهور صعوبات التعلم لدى الأطفال لأنه يقلل من تدفق الأكسجين إلى المخ.
39. يؤثر على صفاء الذهن ويؤدي إلى القلق والتوتر.

40. يؤثر على التوازن الهرموني مثل زيادة الأستروجين لدى الرجال وتثبيط عمل هرمون النمو.

41. يؤدي إلى زيادة الأكسدة في الجسم.

42. يُسبب الإصابة بإدمان السكريات.

43. يُسبب زيادة حدة نوبات الصرع وتكرارها.

44. يُساهم في جفاف الجسم وموت خلاياه.

المحليات الصناعية:

هي سكريات مصنعة في المختبر بشكل كيميائي 100% مثل (أسبارتام..سكارين..سيكلاميت)..

عند تناول المحليات الصناعية فإن البنكرياس يفرز الأنسولين وهو المسؤول عن إدخال الجلوكوز إلى الخلية.. لكن المحليات الصناعية ليس فيها من السكر إلا الطعم فقط مما يؤدي إلى خداع الجسم وافراز الانسولين دون وجود سكر أصلا.. وعند ارتفاع نسبة الأنسولين في الدم يقوم الجسم الجسم باستهلاك السكر المخزن في الكبد مما يؤدي الى الشعور بالتعب والارهاق والعصبية.. يعد ذلك يحصل للجسم نوع من هوس وشراهة السكر..

أضرارها:

مسببة لأنواع عدة من السرطان..ولها تأثير ضار جدا على تركيب خلايا المخ خصوصا مخ الجنين إذا تناولته الأم أثناء الحمل.. كما تسبب التهيج الجلدي..والقلق النفسي.. والصداع.. وارتفاع ضغط الدم..وزيادة الشهية للأكل..

منتجات يتواجد في السكر المكرر والمحليات الصناعية:
يكاد لا يخلو منتج غذائي تجاري من السكر والمحليات
الصناعية..مثل الحلويات بأنواعها..والمشروبات الغازية..والآيس
كريم..والمعجنات..والعصائر..
وبعض منتجات الافطار مثل(الكورن فليكس)..وفيتامينات الأطفال
والأدوية المحلاة..واللبان(العلكة)...

البديل الصحي للسكر المكرر والمحليات الصناعية:



هنالك الكثير من البدائل الصحية الطبيعة الغنية بالقيمة الغذائية
والفوائد الصحية مثل..العسل الطبيعي.. والتمر..والدبس..والسكر
الموجود في الحبوب الكاملة..والفواكه المجففة كالتين والمشمش
والزبيب..

ملاحظة: عندما نستهلك السكر الطبيعي بأشكاله الطبيعية فإنه
يتحول بالمضغ وعملية الهضم إلى سكر مناسب لاجسامنا تعطينا
الطاقة اللازمة والحيوية..إضافة إلى المواد المرافقة معه والتي

توازن عملية هضمه..

4. الملح :

الملح المكرر:



هو ملح طبيعي تم استخراجه من الأرض أو البحر لكن يتم بعد ذلك تشويبه بتعريضه لدرجات حرارة عالية جدا لبلورته مما يؤدي الى إزالة بعض المعادن المهمة مثل المغنيسيوم والكالسيوم وتحطم بلورات الصوديوم مما يجعل عملية امتصاصها في الجسم أصعب إضافة الى قدرتها على تهيج الأنسجة..ومن ثم يتم إضافة مواد مبيضة ومواد حافظة لتجعل الملح على شكل بودرة غير متماسكة..

أما فيما يتعلق باليود المضاف في الأملاح المكررة (وهو موجود بالحالة الطبيعية في الأملاح غير المكررة) فإنه عملياً يتلاشى نتيجة مراحل تصنيع الملح المكرر من غسيل و تنقية وتجفيف عند درجات الحرارة المرتفعة...

أضراره:

احتوائه على مواد حافظة تمنع التكتل مثل مادة (سليكات الألمينيوم) يجعله ضار بالجهاز العصبي وقد يسبب الزهايمر.. كما أنّ الملح المكرر يسبب ارتفاع ضغط الدم.. والحموضة في الأمعاء والدم.. وترقق العظام.. والتهاب القصبات.. وارتفاع نسبة الكوليسترول.. كما أنه يسبب سرطان المعدة..

معززات النكهة (MSG) :



MSG هذه المادة تسمى الملح الصيني تضاف إلى الطعام المصنع والمعلب ووجبات المطاعم لكي تعزز النكهة وتفتح الشهية فتجعلك تأكل ثلاثة أو خمس أضعاف حاجتك من الطعام دون أن تشبع !

وهي ممنوعة بشدة في بعض الدول.. ولكنك تجدها اليوم في البلدان العربية والآسيوية في السوبرماركت ومحلات البقالة ! وكثير من الناس يستخدمونها بشكل يومي.

هذه المادة موجودة في كثير من الأطعمة المنتجة... ولا يمكنك بسهولة اكتشافها بسبب الغش والتزوير في المكونات ...

من الأفضل تجنب كل الأطعمة المصنعة وإختيار الأطعمة الطبيعية الطازجة دون أى حفظ أو تعليب أو تغليف.

MSG قاتل صامت ... من المحتمل جداً أن يكون على رفوف مطبخك وحتى فى كافيتريا مدرسة أولادك !!

إن MSG يستخدم تقريباً فى كل طعام معلب .. مجفف أو مدخن ...

لقد كان سابقاً يستخدم فى المطاعم الصينية بشكل رئيسى .. لكن الآن أصبح فى كل مطعم وستجده خصوصاً فى المطعم الذى تحبه
!!!

كُن على حذر... لأن تأثير هذه المادة تراكمي..

لا يمكنك أن تقول: لا مشكلة فالكمية التى أتناولها فى هذه الوجبة قليلة.

أضرارها:

1. تسبب سرطان المعدة والقولون.
2. تسبب اضطرابات الغدد الصماء مثل السمنة المفرطة.. تشوهات النمو.. عدم القدرة على التعلم.. ومشاكل السلوك ..
3. إضافة إلى أمراض المياه الزرقاء فى العين وإنحلال الشبكية (يمكن أن يسبب العمى) والصداع المزمن والإكتئاب.
4. لها تأثير ضار جدا على خلايا الدماغ..
5. مشاكل الإنجاب وهي كارثة خطيرة أكثر على المرأة الحامل وجنينها !

إليك هنا قائمة مختصرة لأسماء شائعة مستعملة لإخفاء استخدام
MSG فى الأطعمة... فاحذرها:

أحادي غلوتامات الصوديوم .. غلوتامات .. محسن للنكهة
.. منكهات طبيعية .. بهارات .. ملح صينى .. بروتين نباتي
مهدرج .. بروتين مهدرج أو معالج .. خلاصة بروتين نباتي .. كازينات
الصوديوم .. كازينات الكالسيوم .. خلاصة الخميرة .. بروتين
مستخلص بأنواعه .. خميرة معالجة .. طحين شوفان مهدرج أو
معالج .. زيت ذرة .. مالت الشعير ..

كما تحتوي هذه الرموز والأرقام على MSG فاحذرها:

E620 - 621 - 622 – 623 – 624 – 625- 627- 631- 635

البديل الصحي:

الملح البحري (الخشن):



هو ملح طبيعي يتم استخراجه من البحر وتجفيفه بشكل طبيعي
يضمن بقاء قسمته الغذائية وفوائده الصحية كما هي..

فوائده:

يؤدي استخدام الملح غير المكرر بكميات صغيرة إلى الاسترخاء
والهدوء وتوازن تدفق الطاقة.. تحفيز وتنشيط تفاعلات الأنزيمات
الحيوية في الجسم.. يشد عضلات الجسم ويقويها لاحتوائه على
المعادن.. كما يساعد في تأمين التدفق السليم للنبضات والسيالات
العصبية.. محاربة الحموضة.. يذيب البلغم ويذهبه من
الرئتين.. ينظم ضربات القلب ويوازن ضغط الدم.. يحتوي على أكثر
من 80 معدن مركزة تركيز بسيط فيه وبصورة متوازنة.. يعزز
عملية الأيض (تحويل الجلوكوز الى طاقة).. مهم لتجنب مرض
النقرس والدوالي.. يزيد من قدرة الجسم في الحفاظ على الماء
وبالتالي يمنع ظهور الذقن المتدلي الذي يسببه نقص الماء.. مهم
لتحمل حرارة الصيف.. يمنع نمو البكتيريا الضارة والفيروسات
والفطريات والطفيليات..

.....

4.الدهون:

إن أجسادنا تحتاج للدهون لبناء جدار الخلايا في الجسم.. وتنظيم الهرمونات.. ومنع الشعر والجلد من الجفاف.. وهنا سنستعرض الفرق بين نوعين من الدهون:

الدهون المشبعة :



توجد في النارجيل(جوز الهند) وفي الدهون الحيوانية ومنتجات الألبان والأجبان والزبدة.. كما أن الجسم يتعامل مع الزيوت النباتية المهدرجة على أنها دهون مشبعة..

ضررها:

تسبب ضيق الشرايين.. وأمراض القلب.. وارتفاع نسبة الكوليسترول الضار..

البديل الصحي:

الدهون الأحادية الغير مشبعة:



وهي الاختيار الأمثل والصحي.. وتتواجد في الخضروات
والمسكرات مثل الكانولا والسمن وزيت الزيتون..

يمكن استخدام زيت الذرة الغير مكرر للخبز.. وزيت الكونولا
الطبيعي الخفيف للطبخ اليومي... وزيت الزيتون للسلطات
والمخلل.. ويستخدم زيت السمن لعمل التحمير..

.....

5. الكالسيوم.. ومشتقات الألبان والأجبان:



دائماً ما نسمع هذه العبارة (اشرب الحليب!!).. وبأن المراهقين والكبار والأطفال خاصة بحاجة إلى الحليب لأسنان سليمة وعظام قوية لاحتواء الحليب على نسبة عالية من الكالسيوم وفيتامين د
..!!

لكننا اليوم نغفل عن الجانب السيء والضار جداً لكل مشتقات الألبان والأجبان..

فقدماً كان الحليب طبيعياً ومحدود الكمية.. وكان الناس يستهلكون قليلاً منه في الموسم فقط.. ويعملون ويبدلون جهوداً عضلية..

أما الآن فيتم إعطاء الأغذية الصناعية والأدوية والهرمونات للحيوانات.. وتتركز جميع هذه المواد في الحليب الذي نستهلكه يومياً.. ومشتقات الحليب كاللبن والجبن تعتبر أخطر لأنها مركزة أكثر... عداك عن أنواع الحليب الصناعي الكيميائي التي لا علاقة لها بالحليب أبداً...

أضرار الحليب ومشتقات الألبان والأجبان:

إن استهلاك الحليب ومشتقات الألبان والأجبان يمكن أن يؤدي إلى عدة أمراض منها.. السرطان.. والحساسية.. والمشاكل الهضمية.. وأمراض القلب.. وارتفاع نسبة الكوليسترول.. وارتفاع ضغط الدم.. وتصلب الشرايين.. كما أن استقلاب الحليب يسبب حمضية الدم ولتعديلها يتم سحب الكالسيوم من الأسنان والعظام فيحدث ترقق العظام وتسوس الأسنان بعد فترة..

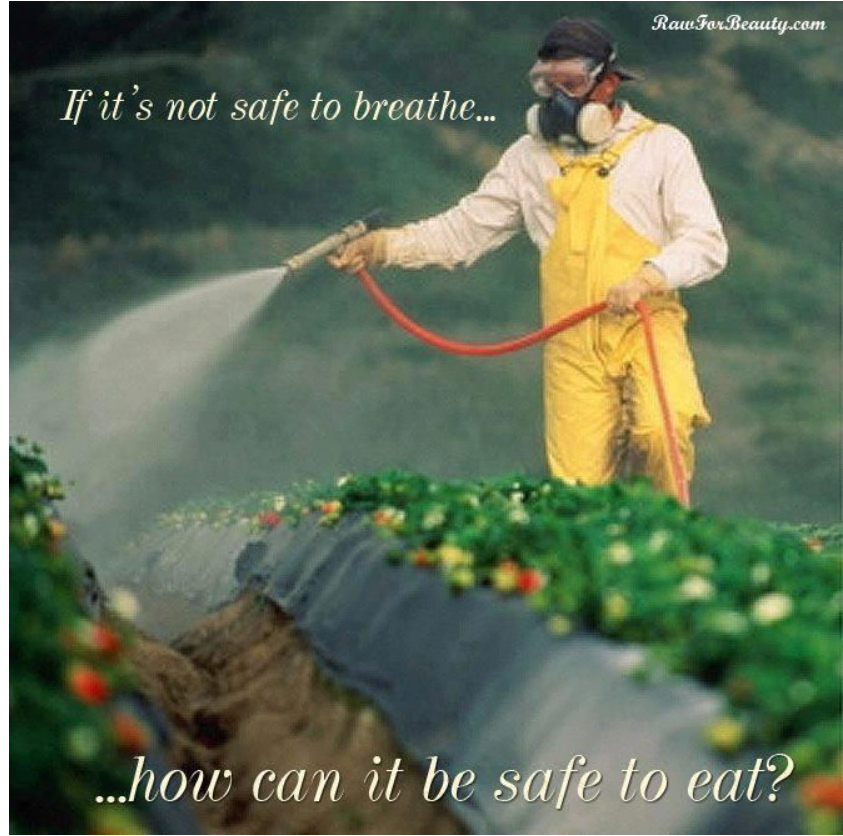
البديل الصحي:



هناك عدة بدائل نباتية مغذية بدلاً من حليب الحيوانات.. وهي مصنوعة من الحبوب مثل الأرز أو القمح أو الصويا التي يمكن صنع الحليب منها.. اللبن.. وجبنة الصويا (التوفو).. وحتى الآيس كريم...

كما يمكننا الحصول على الكالسيوم من بذور السمسم والأعشاب البحرية ومنتجات الصويا..ومن الخضروات ذات الأوراق الكبيرة الغامقة مثل اللفت الأخضر والقرنبيط الأخضر(البروكولي)..

6. الخضروات:



يكاد لا يخفى على أحد اليوم خطر المبيدات الحشرية السامة والضارة جدا على صحتنا والملوثة للبيئة والتي يتم رشها على ما نستهلكه من خضروات وفواكه بشكل يومي ...

لذا ننصح دائما بالتعرف في مدينتك على المتاجر التي يتوفر فيها الخضروات والفواكه العضوية والتي تم زراعتها بطريقة طبيعية بدون أي أسمدة كيميائية أو مبيدات حشرية أو تعديل وراثي..



وإن تعذر ذلك فيمكن أن تضع الخضروات والفواكه في محلول من الماء والملح البحري الخشن لمدة ربع ساعة ومن ثم شطفها بشكل جيد بالماء النظيف والفرشاة.. فالمح الخشن له القدرة على سحب أكثر من 80 % من أثر المبيدات الحشرية الضار عن الخضروات والفواكه..

.....

7. الماء:



إن أكثر من 70% من اجسامنا تتكون من الماء.. مما يستوجب تسليط الضوء على سبل التنقية والتخزين والاستخدام لهذه النعمة

العظيمة..

هنالك دراسة دلت على أن حوالي مليون أمريكي يشربون الماء المحتوي على بعض المواد الكيميائية المؤدية إلى السرطان مثل مادة الزرنيخ ومادة الكلور..

الحل الأفضل : هو إيجاد مصدر نقي للماء.. وأفضلها مياه الينابيع العالية أو الآبار التي لا يحيط بها مزارع وأسمدة كيماوية ورش مبيدات.. أو آبار جمع المطر في مناطق ريفية هواؤها نظيف..

يمكنك الذهاب بنفسك مرة في الأسبوع لتجلب الماء وتخزنه في جرات فخار كبيرة-خاوية- غير مدهونة.. لكن إذا لم يكن أمامك خيار إلا ماء الشرب العام.. وإذا وجدت بالتحليل أنه ملوث ولا بد من تنقيته جيداً..

فإليك عزيزي القارئ هنا بعض النصائح والارشادات:



1. استخدام فلتر كربوني جيد أولاً يصفى الماء من المواد العضوية الطيارة كالكلور والمبيدات وبعض البكتريا والأوساخ والصدأ المترسب من الأنابيب والسخانات.

2. ثم نستخدم بعده جهاز تنقية أوتوماتيكي بتكثيف البخار

وتقطيره STEAM DISTILLATION

للتخلص من الأملاح المنحلة والسموم والمعادن الثقيلة وكل البقايا العضوية فيه.. أقترح عدم شرب الكثير من الماء المقطر مباشرة.. بل الأفضل إضافة قليل من ملح البحر إليه حوالي 0.5% أو 5 غ بالتر.

3. من المهم عدم استعمال الماء الحار من الحنفية (الصنبور) إنما يؤخذ منها ماء بارد ويسخن لاستخدامه في الطبخ أو الغسيل أو لنقع الطعام.

4. إذا أردت أن تحفظ الماء في الثلاجة فعليك وضعه في قوارير زجاجية وليس بلاستيكية.. فقد أثبتت الدراسات أن المواد الكيميائية السامة الموجودة في البلاستيك تذوب في الماء الموجود في القوارير خصوصاً في درجات الحرارة المنخفضة كما في الثلاجة..

5. لتطهير الماء يتم وضعه في إناء فخاري طبيعي غير مدهون.. وإذا لم يتوفر فيوضع في الماء قرفة أو سمس أو ينسون أو بذر كتان أو عطرة.

ملاحظة: الفخار يعيد شحن الماء بالطاقة الحيوية التي فقدتها خلال سريانه في الأنابيب المضغوطة الموصلة إلى المنازل.

ثانيا: المطبخ



يقول المثل عندما تقول (الآخ) ادخل الى المطبخ..فالمطبخ هو المكان الأهم في المنزل..وصحة أجسادنا أساسها المطبخ الصحي بما فيه من طعام وأواني وأجهزة ..وإليك هنا عزيزي القارئ بعض النصائح والارشادات الهامة لجعل مطابخنا مطابخ صحية..

نصائح وارشادات المطبخ:

1.من المهم جدا استخدام أواني الطبخ المصنوعة من المواد الخزفية أو الحديد المسبوك أو الفولاذ الصامد (ستانلس ستيل عيار 18 / 10) بدلا من الأواني المطلية (التيفال)أو المصنوعة من الألمنيوم.



حيث ثبت أن الأواني المطلية أو المصنوعة من الألومنيوم تعمل على تأكسد الطعام.. كما أنها تسهم بشكل مباشر في زيادة كمية الألومنيوم في الغذاء.. والتي تعتبر مادة سامة في حال دخولها الى أجسادنا ولها تأثير قوي على الخلايا العصبية وتسبب مرض الزهايمر..

كما أنه شاع بين الناس استخدام ورق الألومنيوم لتغطية الطعام مما يجعل جزءاً من هذا الألومنيوم يتفاعل مع الطعام الساخن ويلوثه دون أن يدري الشخص الذي يتناوله.. إذا اضطررت لاستخدامه ضع بين ورق الألمنيوم والطعام:

ورقة ملفوف... ثم ارمها بعد الطبخ!

2. تجنب استخدام أجهزة الطبخ الكهربائية (كالأفران والمواقد) بالإضافة إلى أفران المايكروويف... لانبعث الأشعة الضارة منها وتأثيرها السلبي على الطعام... والأفضل استخدام فرن غاز أو فرن على الحطب.

ثالثاً: نفايات كيميائية سامية في منازلنا!!



هل فكرت يوماً بصنع منتجات التنظيف المنزلية بنفسك وفي منزلك؟ ... إنه فعلاً أمر سهل وبسيط والنتائج جيدة جداً... لكن هل يستحق الموضوع منك الاهتمام؟

نعم.. الموضوع هام جداً.. بغضّ النظر عن توفير المال على عائلتك.. فأنت توفر أيضاً كثيراً من الملوثات والأمراض على جسمك والبيئة المحيطة بك..

المنظفات التجارية ومعطرات الجو ومواد تلميع المعادن ومزيلات البقع فيها مئات المواد الكيميائية الضارة جداً والمسببة للسرطان والالتهابات وأنواع الحساسية والأمراض الجلدية والهضمية... أخطر هذه المواد المسرطنة هي **سلفات لوريث الصوديوم** الموجودة في الشامبو والصابون وحتى في معجون الأسنان التجاري!

وكذلك الأنزيمات الفعالة في سائل الجلي ومساحيق غسيل الثياب.. إضافة لمركبات PCBs البنزين.. الأسبستوس.. المعادن

الثقيلة، وأصبغة الآزو.. وجميعها من مسببات السرطان الرئيسية في هذا الزمن.

مليارات من الدولارات تنفق سنويا لإقناعنا بضرورة استهلاك هذه السموم لنستحق شرف ركوب قطار الحضارة.. ولا يُنفق دولار واحد لتحذيرنا من المخاطر الناجمة عنها!!

البديل الصحي :

ستحتاجون إلى عدة مكونات غير ضارة للتنظيف.. هذه المكونات.. عبارة عن صابون بلدي مصنوع من زيت الخضار.. والحامض والأعشاب أو معجون الأسنان.. بعض هذه الأشياء ممكن مزجها معاً لتعطيك منظفاً رائعاً وآمناً لبيتك.. إضافة إلى بيكربونات الصوديوم.. صودا الغسيل (كربونات الصوديوم Na_2CO_3).. والبوراكس) وهو صابون غسيل قديم تجديده في السوبرماركت مع باقي صابون الغسيل) ..وملح.. واخل أبيض.

1. لتعطير الجو:

بدلاً من استعمال المواد الكيميائية السامة لتعطير المنزل.. يمكن فتح النوافذ وتقطيع قطع من الحامض (الليمون) بقشرها في الماء للحصول على رائحة منشطة وذكية غير سامة.. أو وضع قطع الليمون في الفرن وستفوح منه رائحة منعشة.. أو بإمكانك استخدام الزيوت العطرية أو البخور.. أو قم بغلي القرفة وكبس القرنفل في وعاء ماء لتعطير الجو.. ضع أطباقاً تحتوي على الخل في أرجاء المطبخ للقضاء على روائح الطبخ الكريهة.. انثر مقدار نصف كوب من مسحوق بوركس borax في أسفل سلة النفايات

لمنع نمو العفن والبكتيريا.. استخدم اوعية من الأزهار الجافة لتعطير المنزل.

2. مساحيق تنظيف الأطباق:

سائل الجلي التجاري يحتوي على كثير من المواد الكيميائية الضارة لليدين والصحة، خاصة الأنزيمات الفعالة... يمكنك ببساطة استخدام صابون الزيت البلدي، أو يمكنك في المنزل صنع سائل جلي بسيط رخيص وفعال ودون آثار ضارة.

المحتويات:

1- كوب بوراكس

2- كوب من صودا الغسيل (كربونات الصوديوم Na_2CO_3)

3- نصف كوب ملح صخري

اخلط المكونات معاً ويمكنك الاحتفاظ بها جافة، أو أضف لها كمية مناسبة من الماء، كوبين ماء لكل كوب من الخليط.

يمكنك استخدام الخليط الجاف في غسالة الصحون الآلية، ولإزالة البقع عن الصحون استخدم الخل العادي بعد الجلي أو في علبة الفض من الغسالة.

3. للتعقيم والتطهير:

امزج نصف كوب من البوراكس (وهو من المعادن الطبيعية التي تقتل العفونة والبكتيريا) مع 4 لتر ماء ساخن... أضيفي كم ورقة من الزعتر الأخضر... نقعي 10 دقائق، صفيه وبرديه، ثم ضعيه في قنينة بلاستيك للرش.

أو يمكن تحضير منظف متعدد الاستعمالات بمزج خليط من الخل

والمالح..أو بتذويب 4 ملاعق كبيرة من بربونات الصودا في ربع غالون من المياه الفاترة.

4.منظف للأرض:

امزجي كوباً من الخل الأبيض مع 8 لتر ماء ساخن.. للأرض المتسخة جداً وعليها دهون مثلاً، أضيفي ربع كوب من صودا الغسيل وملعقة كبيرة من الصابون البلدي المصنع من الزيت وأضيفيه على المقادير في النقطة الأولى.

5. منظف للزجاج:

امزجي كوباً من الخل مع 4 أكواب ماء ساخن..أو مياه وعصير الحامض ونظفي الزجاج والنوافذ بواسطة ورق الجرائد .

6. منظف للفرن:

يمكن اعداده من بيكاربونات الصودا أو ملح الطعام الجاف وانثري بيكاربونات الصودا على سطح الفرن الرطب وافركيه بقطعة من نجارة الفولاذ.

7. منظف للقدر النحاسي:

رشي على سطحه ملح خشن. ادعي الملح بنصف قطعة حامض.

8. منظف لأثاث الخشب:

للتخلص من بقع الماء التي تعلق على الطاولة الخشب، ضعي نقطة من معجون الأسنان الأبيض على البقعة. اتركي المعجون يجف وبمنشفة ناعمة نظفي المعجون والطاولة.

9. للتخلص من الرطوبة على ستارة الحمام:

للتخلص من الرطوبة في البانيو والستارة والسيراميك في الحمام، قومي بعمل خليط من نصف كوب خل.. نصف كوب بوراكس.. كوبين من الماء.

ضعي منه على الأماكن المتسخة واتركيه كم دقيقة، ثم افركي بقطعة قماش.. قومي بتكرار العمل لو لم تصلي للنتيجة المطلوبة.

ولتنظيف المقعدة.. امزجي جزئين متساويين من بيكاربونات الصودا.. والبوراكس والخل الأبيض.. اسكبي بكثرة في داخل التواليت وادعي بالفرشاة الخاصة.. أو اتركه خلال الليل إن كانت البقع صعبة.

10. تنظيف الألوان والأقلام من الحائط:

لإزالة الألوان كلها من غير أن تزيل الدهان، خذي حوالي ملعقتين كبار من بيكاربونات الصودا وامزجيه مع بعض الماء.. اغمسي قطعة قماش بيضاء في الخليط وافركي الألوان عن الحائط. امسحي ما تبقى من بيكاربونات الصودا بنفس القماش.

11. لتلميع الأثاث:

قومي بعمل ملمعات الأثاث بنفسك بأن تمزجي ملعقة كبيرة من الحامض أو الخل الأبيض مع نصف كوب من الزيت (زيتون أو خضار).. خذي قطعة قماش ناعمة ولمعي الأثاث.

12. لإزالة الألوان كلها من المفروشات والكنب:

استخدمي البيكنج صودا جافة.. رشها على الكنب.. وبفرشاة الشعر أو فرشاة مشابهة.. أفركي البيكنج صودا لتزيلي الألوان.

13. لإزالة آثار الدم:

امزجي 4 أكواب من البوراكس مع كوبين ماء بارد.. اشطفي القطعة المتسخة بالدماء في ماء بارد.. ثم ضعها في ماء دافئ وادعها يجف.. ضعها في الخليط واغسلها بيديك.

14. منظف لبقع القهوة والشوكولاتة:

لإزالة بقع القهوة والشوكولاتة.. امزجي ملعقة صغيرة من الخل الأبيض في 4 أكواب ماء بارد.. استخدمي اسفنجة لتنظيف البقعة.

15. لكي الملابس:

امزجي 1-2 ملاعق كبيرة من نشا الذرة في كوبين ماء.. ضعي في قنينة رش.. رشي الملابس قبل كيها.

16. للتخلص من الحشرات:

أحياناً نجد حشرات تكون في كيس الدقيق.. والمعكرونة والرز وغيرها من المنتجات القمحية.. ولتفادي هذا الأمر.. ضعي ورقتين أو ثلاثة من ورق الغار داخل الكيس.

وبدلاً من استخدام المبيدات الحشرية.. لديك أكثر من طريقة.. مثلاً للتخلص من الصراصير ضعي بعضاً من ورق الغار حول الشقوق في حائط المنزل.. أو ضعي على المجلى طبقة فيه جزئين متساويين من بيكاربونات الصودا والسكر الناعم.. أو قومي بعمل خليط من السكر الناعم والبوريك أسيد (وهذا سم)..

لطررد البعوض والحشرات من البيت:

اقطع 4 حبات من الليمون الحامض.. واغرس بها كمية من كبش القرنفل.. وقم بتوزيعها في أرجاء البيت.



ولطررد البعوض والحشرات عن الجسم:

يمكنك دهن المناطق المكشوفة من جسمك مباشرة بملعقة زيت زيتون مضاف لها حوالي 5 قطرات من أحد الزيوت الطبيعية: السيترونيلا (الأترنج أو حشيشة الليمون Citronella) الخزامى (اللافندر).. كبش القرنفل وغيرها.. ويمكن ارتداء سوار من القطن أو اللباد لليد أو طوق يحمل قطرات من تلك الزيوت لحماية تدوم عدة ساعات أو أيام.

زيت السترونيلا هو طارد ممتاز للحشرات مثل البراغيث، والبعوض، والقراد، العث، وغيرها.. ويعتبر مبيد حشرات آمن

وغير سام أبداً حتى للأطفال.. وهو بديل مناسب للمواد الطاردة للحشرات الكيميائية السامة.

17. للتخلص من الدهون أو الشعر العالق في البواليع:

استخدمي أجزاء متساوية من الخل والملح وبيكاربونات الصودا. اسكبي الخليط في البلاعة واتركيه 15 دقيقة. ثم اسكبي فوقه ماء مغلياً.

18. منظف لمصرف المياه:

لمعالجة انسداد مصرف المياه ضعي فيه نصفكوب من بيكاربونات الصودا ثم نصف كوب من الخل الأبيض..فالتفاعل الكيميائي الناتج عن هذا المزيج يفك الأحماض الدهنية ويزيل الانسداد. **لكن إياك أن تجربي هذه الطريقة بعد استعمال معالج مصرف تجاري لأن الخل قد يتفاعل معه مولداً غازات خطيرة.**

19. مساحيق لغسيل الملابس:

استخدم الصابون للأقمشة الطبيعية وخاصة الملابس القطنية والكتانية والبياضات..وللمحافظة على ألوانها الزاهية أضيفي كوب من الخل إلى مياه الغسيل شرط ألا تستخدم مع أي مادة مبيضة.. وللحفاظ على نعومة الملابس وتعطيرها يمكنك إضافة بيكاربونات الصودا مع مياه الغسيل.

رابعاً: مستحضرات طبيعية للعناية بالجسم



يكاد لا يخلو اليوم أي منتج تجاري من منتجات العناية بالجسد من مواد كيميائية خطيرة لها تأثير ضار جداً على صحتنا.. ومن هذه المنتجات: الشامبو.. والصابون.. ومعاجين الأسنان.. والعطور.. ومستحضرات التجميل النسائية.. ومزيلات رائحة العرق.. والجل المثبت للشعر وصبغات الشعر وغيرها من المنتجات والمستحضرات المستخدمة للعناية بأجسادنا.. لذا يتوجب علينا معرفة المتاجر التي تعنى ببيع هذه المنتجات بشكل طبيعي وآمن وخالي من المواد الكيماوية الضارة.. وإليك هنا عزيزي القارئ بعض البدائل الصحية لهذه المنتجات..

1. مستحضرات منع التعرق:

من العوامل المؤدية إلى نشوء سرطان الثدي هو استخدام منتجات مضادات التعرق Anti-perspiration.. إن تركيز السموم في الخلية يؤدي إلى تغيير إحيائي فيها ومعظم

المستحضرات المستخدمة للتخلص من التعرق هي عبارة عن مواد تمنع التعرق مع معطر للرائحة.. تفحصوا ما لديكم من هذه المستحضرات فإذا كان معطر رائحة Deodorant يكون أقل ضرراً.. أما إن كان مضاد تعرق Anti-perspiration.. فهو ضار جداً...

لماذا؟؟؟

لأن جسم الإنسان لديه عدة مناطق يتخلص من خلالها من السموم فيخرجها على شكل عرق وهذه المناطق هي: "خلف الركبة، خلف الأذن، بين الأقدام، تحت الإبط" إن عمل مضادات التعرق هو منع خروج هذه السموم وهي بالتالي لا تذهب بفعل السحر وإنما يحتفظ بها الجسم بالعقد الليمفاوية تحت الإبط.. هنا تكون بداية سرطان الثدي لدى النساء فنلاحظ أنه بعد إزالة شعر الإبط مباشرة باستخدام شفرات الحلاقة فإن طبقة من نسيج الجلد تقشط مع الحلاقة وتصبح مكشوفة فيتغلغل محلول مضاد العرق المحتوي على عنصر الألمنيوم في الإبط ليتسلل إلى الدورة الدموية فيكون الخطر أكبر ومنعه للتعرق أقوى..

يمكن استخدام بديل طبيعي لا يسد المسامات مثل الصرافة(الشبّة)المخلوطة بالمسك.

2. الشامبو والصابون ومعاجين الأسنان:

افحص المكونات المكتوبة على قارورة الشامبو أو الصابون أو معجون الأسنان الذي تستخدمه وتأكد من عدم وجود مادة تدعى:

سلفات لوريث الصوديوم (الزفتة)

Sodium Laureth Sulfate

أو قد تكتب اختصاراً بالحروف الإنجليزية SLS

حيث اتضح أن هذه المادة تدخل في تركيب أغلب أنواع الشامبو لأنها تنتج قدراً كبيراً من الرغوة إضافة إلى قلة تكلفتها ورخص ثمنها.. لكن من الحقائق المذهلة عنها أنها تستخدم في شطف الكراجات والأرضيات، وهي مادة قوية المفعول! كما ثبت أنها يمكن أن تسبب مرض السرطان على المدى الطويل..

يفضّل استخدام الصابون البلدي المصنوع من الزيوت الطبيعية.. وشامبو ومعجون أسنان مستخلص من مواد طبيعية ومضمونة..

3. ليفة الاستحمام:

هنالك بعض أنواع الليف الصناعي التي تؤدي سطح البشرة لذا يفضّل استخدام ليف طبيعي أو أي ليفة مصنوعة من ألياف طبيعية..

4. مستحضرات التجميل النسائية:

أغلب مستحضرات التجميل التجارية الموجودة في الأسواق تحتوي على مادة الرصاص الخطيرة والمسرطنة خصوصاً في أقلام حمرة الشفاه وكحل العين.. لذا يتوجب معرفة متاجر تباع مستحضرات تجميل طبيعية وآمنة..

5. العطور:

يمكن خطرها باحتوائها على الكحول التي تنذي الجلد عن رش العطر مباشرة على البشرة.. إضافة إلى بعض المواد الكيميائية الأخرى الضارة..

يفضّل استخدام عطور طبيعية مثل العطور الشرقية كالدّهن والعود وغيرها... أو عدم رشّ العطور التجارية بشكل مباشر على الجلد إن كان ولا بد..

6. جلّ التثبيت للشعر:

الجلّ التجاري الموجود في الأسواق هو عبارة عن خليط من مواد كيميائية ضارة ويكون الخطر الأكبر فيها بدخول مادة البنزين المسرطنة في تركيبها.. (سرطان البروستات)

إليك هنا طريقة سهلة وبسيطة لعمل جلّ مثبت وفعال بشكل طبيعي..
المكونات :

ملعقة كبيرة بذر كتان+كوب ماء
يُسخّن الماء على النار حتى يغلي..ثم يوضع بذر الكتان..ويترك لمدة دقيقتين..ثم يصفى في إناء زجاجي وهو ساخن قبل أن يجمد..ثم يوضع في الثلاجة..ويمكن استخدامه لمدة أسبوع..



7.صبغات الشعر:

تحتوي الصبغات الملونة للشعر على العديد من المواد الكيميائية الخطيرة جدا والسامة ومنها مادة الأمونياك..ومادة برافينيلين دي أمين..ومادة الفورمالين وهذه المادة تستخدم في التحنيط كمادة حافظة..آثار هذه المواد الجانبية تظهر على شكل ردات فعل تحسسية..

كما أثبتت الاختبارات أن الفورمالين مادة مسرطنة في حين تدور الشبهات حول المواد الأخرى..

يمكن استعمال الحنة الطبيعية كبديل صحي لصبغات الشعر أو التعرف على متاجر تباع مستحضرات تجميل طبيعية وآمنة في بلدتك.

خامسا: اقتراحات عامة لحياة سليمة



1. لا تأكل إلا عند الشعور بالجوع.
2. المضغ السليم (حوالي خمسين مرة أو أكثر للقمة الواحدة) مهم بالنسبة إلى إتمام عملية الهضم واستيعاب المواد المغذية.
3. كُلْ بطريقة منتظمة، فعندما تأكل اجلس بطريقة مستقيمة وخصص وقتاً بغية التعبير عن امتنانك للحصول على الطعام.. ولا تنسى الشكر والحمد قبل وبعد الأكل..

4. يمكنك أن تأكل على نحو نظامي مرتين أو ثلاث مرات في النهار قدر ما تشاء شرط أن تكون الحصص صحيحة وشرط أن يتم مضغ كل لقمة بشكل كامل. من المستحسن أن تترك الطاولة وأنت شبعان ولكن ليس متخم.
5. اشرب السوائل بطريقة معتدلة فقط عندما تشعر بالظماً... ولا تشربها أثناء الأكل..
6. من أجل نوم عميق ومريح، عليك أن تأوي إلى الفراش قبل منتصف الليل وأن تتجنب الأكل قبل موعد النوم بثلاث ساعات على الأقل..
7. اغتسل قدر ما تشاء، ولكن تجنب الاستحمام لفترة طويلة بمياه ساخنة التي من شأنها استنفاد المعادن من الجسد... لا تستخدم المغطس إلا نادراً... يُفضل الاستحمام واقفاً تحت الدوش...
8. ارتدِ الملابس القطنية قدر الإمكان لاسيما الثياب الداخلية. تجنب ارتداء الملابس المصنوعة بالطرق الصناعية أو الملابس الصوفية التي تحتك بالجلد بشكل مباشر. تجنب وضع الزينة المبالغ فيها على الأصابع أو المعاصم أو العنق أو أي جزء آخر من الجسد.
9. أمضي بعض الوقت خارج البيت إذا كان بإمكانك الخروج... امشي على العشب أو الشاطئ أو التراب لمدة نصف ساعة يومياً. تعرّض لضوء الشمس المباشر لبعض الوقت.
10. مارس الرياضة على نحو منتظم. يمكن للنشاطات هذه أن تتضمن المشي، اليوغا، الفنون الدفاعية، والرقص، إلخ...

11. ضع بعض النباتات الخضراء في منزلك بغية إنعاش الهواء بالأكسجين. افتح النوافذ يومياً بهدف السماح للهواء النقي بالدخول حتى عندما يكون الطقس بارداً.

12. حافظ على نظافة منزلك لاسيما الأماكن التي يتم تحضير الطعام وتقديمه فيها.

13. من أجل تقوية الدورة الدموية وبغية التخلص من السموم، ينبغي عليك أن تفرك جسدك كله بمنشفة ساخنة ورطبة صباحاً ومساءً. في حال تعذر عليك القيام بذلك، افرك على الأقل يديك وقدميك وأصابعك وأصابع قدميك.

14. خفف من استعمال التلفزيون والكمبيوتر والخليوي قدر المستطاع. احمي نفسك عند استخدام الكمبيوتر من الحقول المغناطيسية الكهربائية بواسطة حاجب واق يوضع على الشاشة بالإضافة إلى أجهزة وقائية أخرى ... ضع نبتة خضراء قرب أي شاشة لامتناس الأشعة الضارة...

15. أنشد أغنية وترنم بها... الغناء غذاء جسدي وروحي...

16. ارسم ابتسامة على وجهك قدر الإمكان وتذكر دوماً أنك عندما تضحك، تضحك لك الدنيا... الابتسامة تنشط جميع عضلات الجسد برفق وبلين... الابتسامة أجمل دعوة ودعاء ووديعة في قلوب الأقوياء والضعفاء...