



علاج مرض السكر بالاعذية الطبيعية

فاكهة وخضروات وحبوب واعشاب

هذا العمل من إعداد

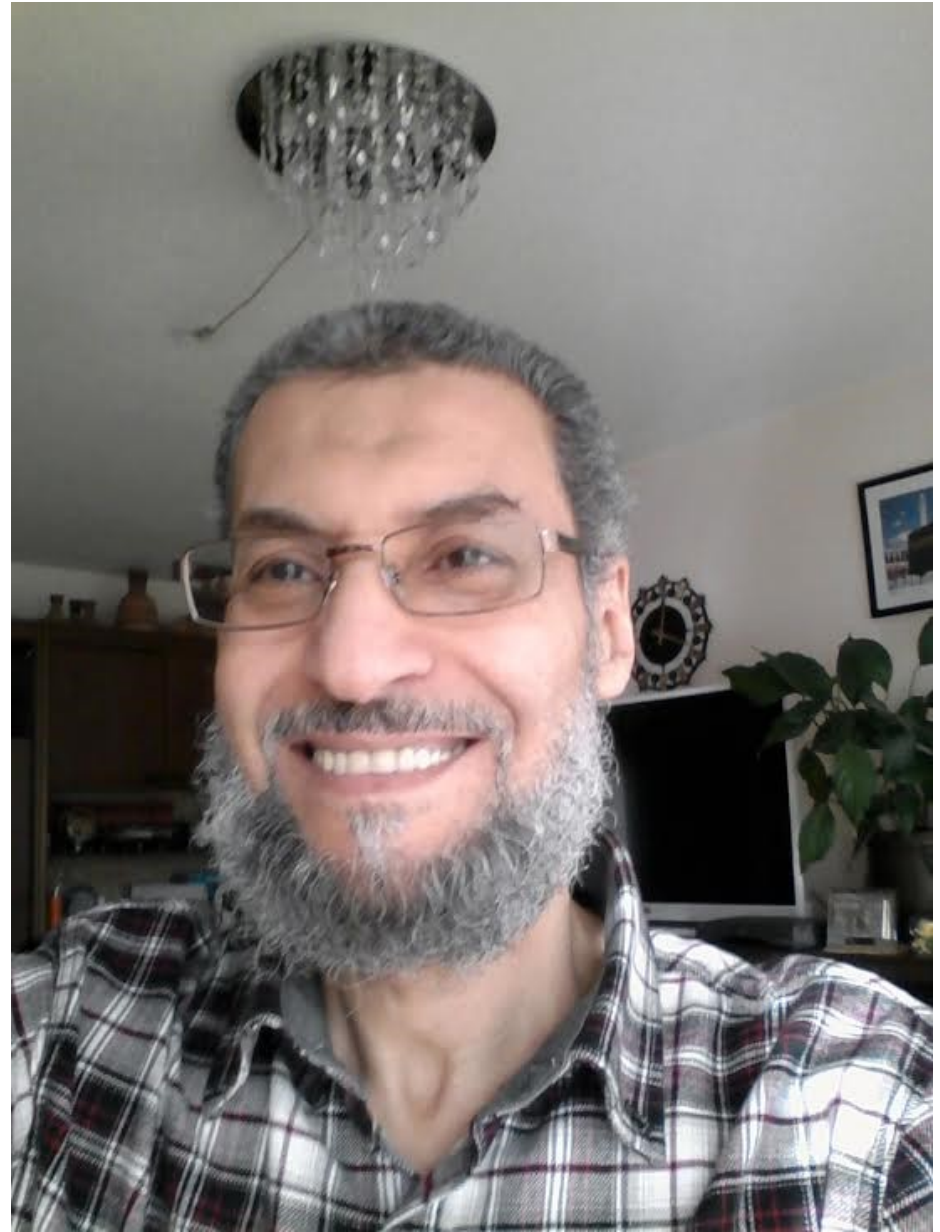
المهندس /

أبو الحسن حناوى

هذه خلاصة تجربتي
الشخصية، والعملية
لعلاج ومكافحة مرض
السكرى من الدرجة
الثانية الى جانب الادوية
الطبية والحمية الغذائية.

مع تحياتي للجميع ،،،

info@nektar.co.it



التوت الاسمر

التوت الاسمر فقط وليس الابيض
من الفواكة التي تساعد علي
خفض مستوى السكر بالدم.

يؤكل طازج أو مجفف مع عدم
تناوله بكميات كبيرة



الجريب فروت

الجريب فروت من الموالح والتي
تساعد بطريقة فعالة علي خفض قيمة
السكر بالدم.

من المفضل تناولها قبل الافطار .
يستحسن بعد ساعة قياس قيمة السكر
بالدم.

تكفي ثمرة واحدة يوميا



الحرنكش

الحرنكش من الفاكهة التي تساعد
بطريقة فعالة علي خفض قيمة
السكر بالدم.

وتؤكل حباتها طازجة ولا يضر
الاكثار من تناولها



هايدل بير الزرقاء

هي نوع من الفاكهة من عائلة التوت والفراولة.

تساعد بطريقة جيدة علي خفض قيمة السكر بالدم.

تؤكل طازجة أو تشرب كعصير ويمكن ضربها في الخلاط ثم اضافتها للزبادى كذلك تزيين الحلويات مثل التورته بها



الكرنب

الكرنب بجميع أنواعه الأخضر والأحمر
الأملس والمجدد والصغير الحجم والكرنب
الصيني وله شكل مثل الخس
من الخضروات التي تخفض قيمة السكر بالدم
بطريقة قوية

يتناول محشوا بالارز "ملفوف" أو اللحم
المفروم أو مطهوا مع شوربة الخضار
كذلك يتناول كمقبلات مثل المخلل أو الطرشي
كذلك ممكن تناوله طازج كما هو .. أيضا
رأس الكرنب مفيدة طازجة أو مطهوة



القرنبيط

القرنبيط بجميع أنواعه الابيض والاخضر
من الخضروات التي تخفض قيمة السكر
بالدم بطريقة جيدة
يتناول مطهوا بالصلصة او الباشاميل أو
مسلوقا وكذلك مقليا
كذلك يتناول كمقبلات مثل المخلل أو
الطرشى

أيضا رأس القرنبيط مفيدة كالثمرة ويمكن
وضعها بشوربة الخضار او اكلها طازجة



رأس الفجل واللفت والبنجر

وهي عائلة واحدة وفعالة في تخفيض قيمة السكر في الدم ولكن رأس الفجل أقواها.

يمكن تناول رأس الفجل والبنجر ظارحة في السلطة أو مع شوربة الخضار.

ويمكن تناول درنات الجميع كمقبلات مثل المخلل والطرشى.



الجدرة



نوع من الخضار يشبه رأس الكرنب في المذاق والمنظر الا أنه كرى الشكل.

ومفعوله قوى لتخفيض قيمة السكر في الدم ويجب قياس السكر بعد ساعة من تناوله.

يكفي نصف حبة باليوم قبل الظهر
يؤكل كشوربة أو يطهى مع الخضار
ويمكن تناوله كمقبلات

البصل



البصل من الخضروات التي تساعد في تخفيض مستوى السكر بالدم بطريقة جيدة يلاحظ تأثيره بالقياس في اليوم التالي .. وإما تؤكل بصلة نيئة وفي هذه الحالة ربما تكون قوية علي المعدة التي يعاني صاحبها من القرحة ، وإما تؤكل مشوية بالفرن أو بجهاز الميكروويف وتكفي بصلة واحدة باليوم. والبصل الاحمر أقوى من الابيض.



الهندباء أو السريس أو الجعزيد

عشبة الهندباء أو السريس أو الجعزيد هي نفس العشبة وربما تختلف بعض الشيء في شكل الورقة فتكون مسننة أحيانا.



وهي تؤكل طازجة مع الطعام ، كذلك ممكن طهوها مثل السبانخ لكن ربما تفقد من تأثيرها علي تخفيض مستوى السكر بالدم.

الاوراق الكبيرة الحجم ذات المذاق المر والالياف السميكة تكون أكثر فاعلية من الصغيرة الرقيقة وأى كمية منه لا تضر.



الترمس

الترمس من الحبوب ذات التأثير علي
خفض مستوى السكر بالدم.

الترمس البلدى ذات المذاق المر أقوى
تأثيرا، 3 - 5 ملاعق كبيرة يوميا تكفي.
كذلك تناوله بقشره أفضل من دون القشر
يمكن استعماله كسفوف أى مسحوق بأخذ
ملعقة صغيرة اول النهار مع ماء ولكن
المملح يكون اسرع في المفعول.



الحلبة



حبوب الحلبة لها تأثير قوى علي تخفيض مستوى السكر بالدم بالاضافة الى احتوائها على الحديد.

ويمكن استعمال الحب حصى أو مسحوقه بالغليان وشربه كالتشاى.

كذلك يمكن انباتها ثم أكلها نيئة أو مطبوخة أو مع سلطة الخضار



حب الرشاد

حب الرشاد له تأثير قوى في تخفيض مستوى السكر بالدم وهو في حجم السمسم ولكنه لونه احمر داكن وطعمه به مرارة ويكون طبقة هلامية حول حباته عند وضعه بالماء.

توضع ملعقة صغيرة علي ماء ساخن نوعا ثم يشرب الماء والحب وهو الافضل ، ويمكن استخدامه كسفوف جاف بالماء.



القرفة



القرفة من أعشاب العطاره الهامة جدا للصحة
ومنها تخفيض جيد لمستوى السكر بالدم.

وننصح بعدم الاكثار منها لتجنب الاخطار
الجانبية لها مثل الحساسية وعدم توازن ضغط
الدم ..

لذا ملعقة صغيرة علي كوب ماء ساخن أو شاي
يومية يكفي.

كذلك يمكن رش مسحوقها علي الحلويات مثل
الكعكة والمهلبية والارز واللبن

كذلك اضافتها الي عسل نحل حر (أصلي) وعمل
عجينة منهما لتناولها مع الخبز وقت الفطور



نشكركم على متابعتكم للبرنامج
ونسأل الله للجميع الشفاء
التام والعاجل