

برنامج الإنعاش في مبادئ العافية ؛ البرنامج العلاجي الشامل ضد أمراض العصر

- السكري والسرطان والكولسترول وأمراض القلب والمفاصل والبروستاتا والربو والعجز الجنسي وغيرها من الأمراض الشائعة وللهدوء والاستقرار والتوازن النفسي وسلامة العقل وصفائه وقوة المناعة وشباب الجسم وجمال الجلد والشعر حتى الممات
- ١- الله هو الشافي جلّ جلاله لا شفاء إلاّ شفاؤه، فاطلب الشفاء منه سبحانه مع ثقته بقدرته على كل شيء فلا يعجزه شيء سبحانه وهو الذي يحيي العظام وهي رميم، فهل يعجز عن إحياء كلية عاطلة أو إزالة العين والسحر؟! وقد قال سبحانه في الحديث الإلهي: {أنا عند ظنّ عبدي بي، فليظنّ بي ما شاء، إن ظنّ خيراً فله، وإن ظنّ شراً فله} (صحيح الجامع) فأحسّن الظنّ بربك دائماً وعلّق قلبك به وحده وتوكّل عليه فإنّ من توكّل على الله كفاه، وعليك بالدعاء الخاضع الخاشع.
- ٢- ما يصيبنا أو يصيب عيالنا إنما هو بسبب ذنوبنا، قال النبي صلى الله عليه وسلم: {لا يصيب عبداً نكبةً فما فوقها أو دونها إلاّ بذنب، وما يعفو الله عنه أكثر} (صحيح الجامع) فانتبه واعترف بتقصيرك في حقّ ربك مهما بلغت من الطاعة والتقوى، وأكثر من الندم والتوبة والاستغفار {فكلّ ابن آدم خطّاء وخير الخطّائين التوّابون} وكن ذليلاً لله دائماً كحال العبد الخاطئ المقصّر في حقّ سيده العظيم، وليكن هو أعظم شيء في قلبك {احفظ الله يحفظك} ويحفظ مالك وعيالك.
- ٣- اجتنب أسباب المرض ؛ ومن أكثر الأسباب انتشاراً للأمراض الانحلالية (من السرطان والسكري إلى تساقط الشعر والقشرة) في هذا الزمن ؛ الدخان بأشكاله، ومثله قهوة البن، وأخطر منهما الأطعمة المنقّاة؛ وعلى رأسها السكر المصنّع بأنواعه؛ (الأبيض والبنّي والدكستروز وغيره) وكلّ ما يحلّي به والدقيق الأبيض وكل ما يصنع منه والأرز الأبيض والنشا.. فقد ثبتت خطورة هذا النوع من الطعام على الإنسان والحيوان، فاحرص على اجتنابه. وهذه النصيحة وحدها كانت سبباً في شفاء البعض من السكري حين التزم بها، ولكنه عاد إليه بعد أن تركها، وللمزيد انظر بحث (الطعام الخطير) في موقعي.
- ٤- اقرأ سورة الإخلاص والمعوذتين كل صباح ومساء وعند النوم ٣ مرات، وآية الكرسي بعد كل صلاة وقبل النوم، وآخر آيتين من سورة البقرة كلّ ليلة، وأكثر من قراءة سورة الفاتحة والإخلاص والمعوذتين على موضع المرض أو الألم من جسمك؛ كالكبد مثلاً أو البنكرياس أو الكلية أو العين أو الركبة... وانث في يدك وامسح بها على جسدك، اقرأ بنفسك بخشوع ووعي وتدبّر معتمداً على الله تعالى فهذا وحده من أقوى أسباب الشفاء من كلّ داء، وضّع يدك حيث تشتكي وقلّ: {باسم الله، أعوذ بعزّة الله وقدرته من شرّ ما أجد وأحاذر} وترّاً أو سبعاً كلّ يوم، وتوكّل على الله.
- ٥- احرص على إتقان الركوع والسجود كما أمر النبي صلى الله عليه وسلم مع الإطالة فيهما لأقصى ما تستطيع، ولهذا أهمية كبيرة وأثر عظيم في العملية الشفائية لا تتسع هذه الورقات لذكره، ولكنني أذكر حالة احتاجت لعملية جراحية في الظهر فنصحها الطبيب أن تؤدي الركوع كما يجب وأن تطيل فيه قدر الاستطاعة، وبعد أسبوع ألغيت العملية لعدم الحاجة إليها. والسجود الطويل أمان من الحرف حيث أنه يزيد من تدفق الدماء نحو الرأس ولهذا فائدة كبيرة لكل أجزاء الرأس والوجه والدورة الدموية الدماغية ويزيد مقاومتها ضد المرض والضعف، وحتى الإصابات المستعصية على كل العلاجات تنهزم بإذن الله تعالى عندما يدور الدم دورانا طبيعيا في العضو المصاب. انظر رسالتي في أهمية الركوع والسجود في موقعي.
- والتمارين المنتظمة وأفضلها الصلاة الصحيحة تشجّع إفراز هرمون النمو المضاد للشيخوخة والشحوم الزائدة والضروري لتجديد الخلايا وتقوية جهاز المناعة، وارتفاع سكر الدم يثبط إفرازه الذي يبلغ ذروته أثناء النوم، فاجتنب السكريات والنشويات قبل النوم، واجتنب السكريات والنشويات المنقّاة لأن لها مفعولاً عنيفاً على سكر الدم حتى في الأصحاء.

٦- **الإنتان في الفم والجسم** هو من أكبر أسباب الضعف الحيوي الجزئي والعامّ وبالتالي ضعف الخلايا وانحلالها، وينتج عنه كل أنواع المرض والخلل والضعف بما في ذلك الأمراض الوراثية، فافحص أسنانك وجذورها وأزل جيرها وخراجاتها وكافح التهاب اللثة واللوزتين أو بقاياهما، واحذر أضرار العقل خاصّة، وعليك بماء الملح والخل؛ [ملعقة ملح صغيرة وملعقة خل كبيرة في ربع كوب ماء] ضد قروح الفم والتهاب اللثة واللوزتين والحلق بالمضمضة والغرغرة به عدة مرات في اليوم (٤-١٢ مرة) حسب شدة المرض، وعالج القروح والالتهابات الجلدية أينما كانت بما فيها قشرة الرأس وفطور القدم وما بين الأصابع، ذلكها بالخل وحده أو مع الملح ثم بزيت الزيتون مع الرقية، وأخرج كلّ مادة فاسدة تحت الجلد بالحجامة أو ما شابهها، والتزم خلال ذلك بالنظام الغذائي العلاجي الذي سيأتي بيانه، وانظر (الإنتان البؤري) في كتابي (طريق العافية) إن شئت.

٧- **أكثر من التنفس العميق**؛ لتجديد نشاط الجسم وحيويته وإنارة العقل وتنشيط الأعضاء الباطنية، بأخذ نفس عميق ببطء لأقصى ما تستطيع ثم إخرجه كلّ، وكرّر ذلك قدر الاستطاعة وكلّما تذكرت وعند الغضب والتوتر والتعب، واجعله لك عادة، مع الحرص على تهوية المكان، وأكثر من تلاوة القرآن بتدبر على النحو الأمثل بصوت مسموع مع أخذ الأنفاس عميقة، وليس هذا كهذّ الشعر كمن يقرأ الجزء في نصف ساعة!.

٨- **توضأ** عند كل صلاة وقبل النوم ببطء وبالغ في استنشاق الماء وذلك اليدين (من الأطراف باتجاه القلب) والقدمين كذلك وبأقل قدر من الماء، قال النبي صلى الله عليه وسلم: {الغسل صاع والوضوء مُدٌّ} (صحيح الجامع) وقال: {لولا أن أشقّ على أمّتي لأمرتهم عند كل صلاة بوضوء ومع كل وضوء بسواك} (صحيح الجامع) فكلاهما منشط للجسم ومضاد للتوتر.

٩- **احذر التوتر**؛ لأنه يعيق تدفق الطاقة الحيوية والعصبية ودوران الدم ويستهلك طاقتك بلا فائدة، فيجب أن تبذل جهداً عقلياً واعياً لإرخاء العضلات المتوترة كلما انتبهت لها وحيثما كانت حتى في الوجه والعينين، وخاصة عند النوم، فالنوم وحده لا يكفي لإزالة التوتر المزمّن إلا إذا سبقه استرخاء عميق وخاصة بعد الوضوء مع قلة الطعام والهموم.

١٠- **تدليك القدمين** والمشي حافياً على الحصى يفتح سدد نهايات مسارات الطاقة الحيوية ويرسل بذبذبات حيوية منشطة لجميع أعضاء الجسم، افعل ذلك ربع ساعة في اليوم، وتدليك اليدين والأذنين له أثر مشابه أيضاً.

١١- **الحمام الشمسي** له نفع عظيم على المستوى العصبي والنفسي والغددي، بتعريض الساقين والذراعين للشمس بعد شروقها بساعة ولمدة خمس دقائق في البداية لعدة أيام، ثم الفخذين والعضدين والكتفين... ثم يزداد بالتدرج إلى ربع ساعة، ويوصى به للأطفال أيضاً لتوفير حاجتهم من فيتامين د. ولا تلبس النظارات الشمسية فالنور القوي يقوّي البصر.

١٢- **تفاءل ولا تقلق وأكثر من التبسّم ولا تغضب**، فما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن... تذكر هذا دائماً.

• **وسرعة الشفاء** تتناسب مع نوع المرض ومدته وعادات المريض وتركيبه الوراثي وقوة أسباب الشفاء التي يأخذ بها، وقد يأخذ العلاج شهوراً عديدة كما في الحالات الشديدة من التهاب المفاصل مثلاً، ولكن في أكثر الحالات يشعر المريض بتحسّن عامّ متزايد منذ الأيام أو الأسابيع الأولى، وقد يرافق ذلك ظهور بعض العوارض التي قد تكون شديدة أحياناً؛ صداع، آلام متفرّقة، حمى، إسهال، غثيان، قيء، نوبات حك، وحتى الإغماء... فهذه الأعراض هي من آثار السموم العضوية وغير العضوية التي تراكمت في جسدك على مدى سنوات والتي يثيرها هذا البرنامج قبل إزالتها؛ (كبجيرة تراكمت الأوساخ في قاعها فإذا تدفقت إليها المياه بقوة أثارتها فتعكّر صفوها) فلا تحاول خفض الحرارة بغير الماء، ونوبات الحك يمكن تخفيفها بغسل الجلد بالسدر والملح ودهنه بمزيج الخل، ويمكنك استعمال المسكّنات بالقدر الأدنى... وقد تظهر أيضاً خلال العلاج بعض الأعراض القديمة ثم تزول، فلا تقلق من ذلك كلّ ما دمت ملتزماً بالوصايا والتحذيرات، وتوكل على الله.

النظام الغذائي العلاجي

١- الوجبة الأساسية قبل النوم؛ ١-٢ كوب من اللبن (سواء اللبن الحليب أو المحمّض أو خليط منهما أو الزبادي)، تناوله كدواء إن كنت لا تحبه كغذاء، وابدأ بالقليل حتى تعتاده، وتناول معه حبة Centrum + ٥٠ ألف وحدة فيتامين أ (حبة UNIVIT-A أو أفضل منه على هيئة بيتاكاروتين إن وُجد) + ١٢٠٠ وحدة فيتامين د (١٢ نقطة 3 Vi-De أو ٤ حبات Mixavit) + ١٠٠ وحدة فيتامين هـ (حبة Evion مثلاً) + حبة Becozym (فيتامين ب)، ويمكنك دقّ هذه الحبوب وعجنها بعسل لتسهيل تناولها، أو ثقبها وعصرها. ثم توضع للنوم واغسل فمك جيداً وصلّ ركعتين طويلتين، ثم اشرب السكنجبين (ملعقة خلّ تفاح مذابة في ماء مع بعض العسل)، ثم أذكار النوم وخاصة آية الكرسي وسورة الإخلاص والمعوذتين، ثم الاسترخاء بعمق بضع دقائق والتنفس بعمق سبع مرات، والنوم بعد ذلك هو نوم العافية الذي يحدّد نشاط الجسم وشبابه، والمقصود بالعسل غسل النحل الطبيعي غير المغذى على السكر، وأكثر المستورد كذلك وخاصة الكشميري والألماني والأسترالي...

وبعد الشفاء تناول حبة Centrum كل يوم أو يومين لتعويض فقر الأطعمة (الطبيعية الكاملة) في هذا الزمن بالفيتامينات والمعادن بسبب الأسمدة الكيميائية والمبيدات الحشرية والزراعة الجائرة والتلوث وكذلك لمواجهة هذا التلوث والسموم المتزايدة في الطعام والهواء. والأفضل ألا تتناول شيئاً مع اللبن غير ما سبق للحصول على أقصى فائدته، ويمكنك تحليته بالعسل، وهذه أفضل وجبة قبل النوم، وقبل النوم هو أفضل وقت لهذه الوجبة للفائدة القصوى.

٢- فور استيقاظك من النوم اذكر الله تعالى ثم اشرب كوباً من الماء أو أكثر، ثم توضع واغسل فمك بالفرشاة ثم السواك، ثم اشرب كوباً من السكنجبين الدافئ المذاب فيه ١٠٠ مغ (مليجرام) من فيتامين ج وتضمض به، والفوار المصري (CEVITIL) هو أرخص الموجود على حد علمي، واجتنب حبوب المضغ، ثم صلّ ركعتين طويلتين أو أكثر.

٣- بعد السكنجبين بنصف ساعة تناول ملعقة من المعجون الملكي وملعقة عسل مع بعض الماء أو مذابتين في الماء، ولا تتناول بعده شيء لمدة ساعة أو حتى تشعر بالجوع إلاّ مستحلب المريمية فلا بأس به بعد نصف ساعة. والمعجون الملكي يتكون من كيلو عسل نحل والأفضل عسل الحبة السوداء + ١٠ غ (جرام) من الغذاء الملكي + ٤٠-٨٠ غ من الطلع (والأفضل؛ طلع أو لقاح النخيل) + ٣٠-٦٠ غ من صمغ النحل (العكبر)، وتجد ذلك في محلات بيع العسل كوادي النحل، ويمكن أن يمزجها لك، فإن عجزت عنه لارتفاع ثمنه فأرجو ألاّ تعجز عن ٢٠ غ من الطلع، فإن عجزت عن ذلك أيضاً فتناول ملعقتين من العسل وتوكل على الله تعالى فهو الشافي سبحانه لا شفاء إلاّ شفاؤه، وبعد الشفاء استبدل هذا المعجون بمعجون الطلع والعكبر فقط أو بمعجون الطلع وحده إن شئت مع سبع تمرات من تمر المدينة إن أمكن.

٤- تناول كوباً من مستحلب أو شاي المريمية بالعسل وتضمض به قبل بلعه، ولا تتناول بعده شيء لمدة نصف ساعة حتى تحصل على أقصى فائدته. ويصنع بوضع ملعقة متوسطة منها في كوب من الماء المغلي ويغلى عشر دقائق ثم يُشرب، مرتين في اليوم، ولزيادة الفائدة يضاف مع المريمية النعناع والمردقوش بنفس المقدار، والمريمية تقلل إفراز اللبن فانتبهي.

٥- اشرب بعد ذلك كوباً (أي حوالي ٢٠٠ مل) من عصير الجزر الطازج (بقشره) بعد عصره بلحظات، ثم اشرب بعده بنصف ساعة كوباً من عصير الملفوف الطازج بعد عصره بلحظات وتضمض به طويلاً، ثم تناول ٢٠٠ مغ من فيتامين ج، وفي الغالب يحدث بعض الغثيان وربما إسهال قوي في اليوم أو الأيام الأولى فكن مستعداً لذلك ولا تقلق، ويمكنك البدء بجرعات أقل، ويمكنك إضافة عصير البرتقال الطازج أو العسل إلى العصير لتحسين طعمه، فإذا لم تجد العصير فتناول ما يعادله منهما، ويمكنك طبخ الجزر قليلاً (٥ دقائق) لتلينه والملفوف لمن عنده حساسية منه.

٦- تناول بعد ذلك ما تشتهي من البقدونس والخس والخيار والملفوف والجزر والليمون والبرتقال واليوسفي والتفاح والكرز والعنب (لغير مرضى السكري)، ويجب أن تغسلها جيدا، وحسبك منها لقيمات، وتناول ملعقة غسل بين ساعة وأخرى، والحمية على هذا وحده تكفي للقضاء على السرطان والكثير من الأمراض الشائعة في بضعة أسابيع إن شاء الله.

٧- واشرب ما شئت من حساء أو قهوة الشعير خلال اليوم، ويصنع بإضافة بعض الشعير المطحون إلى خمسة أمثاله من الماء ويوضع على النار نصف ساعة، ثم يضاف إليه قليل من المسمار والزنجبيل (ملعقة صغيرة) لزيادة الفائدة ويحلى بالعسل.

٨- ثم تناول وجبة أخرى من اللبن وسط النهار، وتناول معه ملعقة من كل من زيت الزيتون وزيت جنين القمح وملعقة صغيرة من زيت الحبة السوداء ونصف حبة Stresstabs [أو حبة Centrum و Becozym]، واشرب بعده السكنجبين وتمضمض به، وفي الأسابيع الأولى تناول أيضًا ٥٠ ألف وحدة من فيتامين أ حتى تنخفض حدة المرض.

٩- وقبل الوجبة المذكورة في النقطة الأولى بساعتين كرر ٣، ٤، ٥؛ المعجون وشاي المرمية وعصير الجزر والملفوف.

• ويمكنك التدرج فيما سبق، والأفضل لك أن تمتنع عن أي طعام آخر، ولا يمنعك الخطأ والنسيان عن مواصلة العلاج، وعلى كل شخص أن يراعي الاحتياطات الخاصة بحالته حتى تزول دواعيها؛ فمثلاً لا تتناول الحبة السوداء، ولا يصلح في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ولا لمرضى الكبد أخذ أكثر من ٨٠٠٠ وحدة من فيتامين أ في صورة (بالميتات ريتانول أسيتات)، وإذا كنت تتناوله في العلاج بهذه الصورة (كما في UNIVIT-A) فأنصحك ألا تأخذه بالجرعة المذكورة لأكثر من شهرين إلا تحت إشراف طبيب أو شخص يعرف أعراض التسمم بالريتانول.

• واستعن بالصبر والصلاة وإنها لكبيرة إلا على الخاشعين، فأكثر من الصلاة الصحيحة ذات الخشوع والخضوع وطويلة الركوع والسجود وابق الله وأكثر من التوبة والاستغفار لعل الله أن يغفر لك ويعينك ويعافيك، وخفف عن نفسك هموم الدنيا فإن {من جعل الهموم همًا واحدًا هم آخرته كفاه الله همّ دنياه، ومن تشعبت به الهموم في أحوال الدنيا لم يبال الله به في أيّ أوديتها هلك} فالدنيا لا تعدل عند الله جناح بعوضة، وقدرك عند الله تعالى هو بقدر اهتماماتك، فانتبه.

• وفي الصلاة؛ قف أمام ربك العظيم وقوفًا ذليلاً كوقفة العبد الخاطئ المقصر أمام سيده، وليكن وقوفًا معتدلاً بحيث لو ألقينا بك عمودًا من خلفك للمس منك أعلى الظهر والمقعدة والعقبين، {فإذا ركعت فضّع راحتك على ركبتيك وامتدّ ظهرك} واشدده حتى يستوي موازيًا للأرض والركبتان مستويتان، وقد لا يستوي ظهرك الآن ولا حتى بعد شهر ولكن عليك أن تتقي الله وتشدّ ظهرك قدر استطاعتك حتى يستوي ولو بعد عام، وستظهر بعض الآلام في الظهر والركبتين وخلف الفخذين والوركين فلا تقلق منها وثق أنها ستزول ثقة بالله الذي لا يأمرنا إلا بما فيه مصلحة لنا، وستزول معها بعض العلال المزمنة الظاهرة والباطنة، ولكن لا فائدة بلا صبر ومصابرة ومثابرة، وكان النبي صلى الله عليه وسلم إذا ركع جافى عضديه وسوى ظهره حتى لو صبّ عليه الماء لاستقرّ. وفي السجود كان يجافي فخذه عن ساقية ويجافي يديه عن جنبه (حتى يبدو بياض إبطيه) و(حتى لو أنّ بهمة -من صغار الغنم- أرادت أن تمرّ من تحت يديه مرّت) من شدة مجافاته وتفرجه، فتكون الفخذان والساعدان منتصبين والظهر مستقيماً، ويعتمد بثقله على يديه ويجعلهما حذو منكبيه أو أذنيه، لا أرفع من ذلك ولا أخفض، ولكن لا يجافي المأموم يديه فيؤذي جاره، فإن تعب فليضع مرفقيه على ركبتيه.

{إنّ الرجل ليصلّي ستين سنة وما تُقبل له صلاة، لعله يتمّ الركوع ولا يتمّ السجود، ويتمّ السجود ولا يتمّ الركوع} (صحيح الترغيب) و{أسوأ الناس سرقةً الذي يسرق من صلاته؛ لا يتمّ ركوعها ولا سجودها} (صحيح الترغيب) {لا صلاة لمن لا يقيم صلبه في الركوع والسجود} (صحّحه الألباني والأرنؤوط) وللزيد انظر صفة الصلاة في كتاب (حقيقة التقوى).

• وهكذا ؛ وسواء أردت التخلص من السرطان أو القشرة أو أردت تحسين مستوى صحتك الجسدية أو العقلية أو النفسية أو استعادة شيء من شبابك وجمالك السابق فإن مبادئ العافية هي طريقك الأسلم والأيسر والأشمل والأكثر فاعلية، فحالما تتوفر للجسم حاجته من الفيتامينات والمعادن والأحماض الأساسية ويتخلص مما تراكم فيه من سموم وضغوط نفسية وعوائق حيوية وانحرافات فكرية وأفكار ومعتقدات سلبية وتوتر عضلي ؛ فإنه يستعيد صحته وقوته وكفاءته وتوازنه وشبابه وبعض الجوانب من جماله إن شاء الله تعالى ، وكل شيء عنده بمقدار .

• فابدأ مستعيناً بالله متوكلاً عليه ، ولا تجعل بساطة هذا البرنامج سبباً للتقليل من شأنه وضعف الثقة بفاعليته ، بل اجعل هذه البساطة سبباً دافعاً للتجربة ؛ فأنت لن تخسر الكثير بذلك ، وأنا أضمن لك الفائدة إذا وفقك الله للعمل به ولو لم يكتب لك الشفاء التام ، ونحن في هذه الدنيا دار الابتلاء ، فيجب أن لا نتوقع الكمال في كل شيء أو الحصول على كل ما نريد ، فإنما ذلك في دار الخلود والنعيم الأبدي فاعمل لها بما تستحق ، واحرص خلال العمل بهذا البرنامج على مراجعة الصفحات السابقة كل يوم أو يومين لتبقى حاضرة في ذهنك فتستفيد منها.

• والوصية الأهم لصحة الجسم وشبابه وتقوى القلب وحياته وقوة العقل هي وصية رب العالمين جلّ جلاله ؛ {وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحبّ المسرفين} وأساء المسرفين الذين يأكلون ويشربون ما يضرهم وهم يعلمون! فاحذر أن تكون منهم ، وعليك بوصية النبي الكريم صلى الله عليه وسلم : {ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات...} (صحيح الترمذي وابن حبان) فلا داعي لهذه التعقيدات والعادات التي ربطنا بها أنفسنا حتى استبعدتنا ، فليكن الطبخ والمطبخ نادراً في الأسبوع ، واجتنب المقلبات كلها ، ولا تغفل عن تنظيف فمك ، و{عليك بالصوم فإنه لا مثل له} وفيه سرّ الشباب الدائم. وللمزيد انظر كتاب (طريق العافية) وموضوع (النظام الشامل لصحة تامة) في كتاب (الفوائد الجامعة) و(رقية وعلاجات) في كتاب (المزيد من الفوائد الجامعة) في موقع محمد التركي (طريق الإصلاح الشامل) mhmdahmd.jeeran.com

• وأعود هنا للتأكيد على أمر الرقية فشأنها عظيم وهي شفاء من كل داء في العقل والنفس والجسم ، فضع يدك أو يديك على موضع الداء من جسدك ؛ على القلب (ملك الأعضاء ومركز العقل والنفس) أو على المعدة أو البنكرياس أو الكبد أو الكليتين أو العينين (لكل أمراض العيون بما فيها قصر البصر مثلاً) أو على الخد أو الفم جهة الأسنان المريضة أو على الرأس لكل المشاكل هناك بما فيها ضعف الذاكرة مثلاً وتساقط الشعر والصداع... بل وحتى على الوجه لبهائه وصفائه وجماله... اقرأ سورة الفاتحة سبع مرات أو أكثر وسورة الإخلاص والمعوذتين ثلاث مرات أو أكثر و{بسم الله ، أعوذ بعزة الله وقدرته من شرّ ما أجد وأحاذر} سبع مرات أو أكثر ، اقرأ ببطء وترتيل وتدبر وخشوع وخضوع ورغبة ورهبة فهذا مهم جداً ، وكرّر ذلك مرتين في اليوم أو أكثر إحداهما في السحر قبل الفجر وقت نزول الرحمن جلّ جلاله ، أو بعد صلاة الفجر والأخرى بعد صلاة العصر والثالثة عند النوم إن أمكن ، مع الثقة الكاملة بقدرة الله تعالى على كل شيء ، فلا يعجزه شيء سبحانه ، ولا فرق عنده بين السحر والزكام ، فما أراد زواله زال ، فتضرّع إليه وحده ولا تعلق قلبك بأحدٍ غيره أبداً.

وختاماً ؛ قال النبي صلى الله عليه وسلم : {من لم يشكر الناس لم يشكر الله} (صحيح الجامع) وقال : {من صنع إليكم معروفاً فكافئوه ، فإن لم تجدوا ما تكافئونه فادعوا له حتى تروا أنكم قد كافأتموه} (صحيح الجامع) فإن استفدت من هذا البرنامج وأردت مكافأتي فادعوا الله أن يغفر لي ويعافيني ، وإن أحببت مكافأتي مادياً فيمكنك ذلك في الحساب ٣٠٨٦٠٨٠١٠٠٩١٢٨٧ في مصرف الراجحي ، واحرص على إيصال هذه الورقات لمن يحتاجها فقد أصاب الناس بلاء عريض {ومن فرج عن مسلم كربة فرج الله عنه كربة من كرب يوم القيامة} وبالله التوفيق والحمد لله رب العالمين.

فوائد لبعض مكونات النظام الغذائي العلاجي

• **المعجون الملكي**؛ هذا المعجون وحده فيه شفاء من كل داء مهما كان نوعه وشدته وله أثر بالغ في تحفيز الجسم وتقويته وإحياء أنسجته، وله أثر بالغ أيضاً في الأمراض الجلدية والحروق ونضارة البشرة، وهناك مصحات في أوروبا وغيرها تعالج بمكونات هذا المعجون وكتب (من كل العصور) تتحدث عن فوائدها الواسعة، والله هو الشافي جلّ جلاله.

• **السكنجبين**؛ لحسن الصحة وضبط الوزن وضغط الدم وضد الكولسترول والبواسير وتساقط الشعر والإمساك والبلغم والتهاب المفاصل؛ ويمكن لسرعة الشفاء تدليك المفصل المصاب بالخل مرتين في اليوم، وكذلك لإزالة الدوالي يدللك المكان بالخل مرتين في اليوم، وفي كل حالة كرر أثناء التدليك {باسم الله، أعوذ بعزة الله وقدرته من شرّ ما أجد وأحاذر}، والخل علاج أكيد للقشرة بتدليك فروة الرأس به دلماً عميقاً لعدة دقائق ثم يغسل، استعمله بدل الشامبو، وقيل إنّ هذا يفيد في إعادة الكثافة للشعر الخفيف أيضاً، والخلّ مضاد للتسمّم الغذائي أيضاً ومطهّر طبيعي يستعمل في الضمادات للجروح والقروح، والأفضل خل التفاح غير المبستر ليحتفظ بكامل إنزيماته وفوائده ويتميز برواسب في قاعه.

• **التليينة أو حساء الشعير**؛ {إنه ليرتق فؤاد الحزين ويسرو عن فؤاد السقيم} وهو مقوٌ للجسم والأعصاب والقلب والمعدة ومنشّط للكبد وخافض للضغط المرتفع والكولسترول الضار وجيد للحمّى والسعال وأمراض الكلى والسكري.

• **مستحلب المريمية**؛ علاج للسكري والسمنة والروماتزم ونحباس البول والنزلات المعوية ورجفة اليدين وضعف الذاكرة عند المسنين والشلل وداء المفاصل واحتقان الكبد ويعيد التوازن للجهاز العصبي، وهو مضاد لالتهابات الفم واللوزتين.

• **الزيوت**؛ زيت الزيتون (للكبد ومضاد للسرطان والكولسترول والحرف... {إنه من شجرة مباركة}) وزيت جنين القمح (أغنى مصادر فيتامين هـ ومادة الأوكتاكوزانول المنشّطة) و{ما من داءٍ إلا في الحبة السوداء منه شفاء إلا السام}.

• **الملفوف**؛ يتربّع على أعلى قمم الخضار حتّى سُمّي طيب الفقراء والنبات العجيب والترياق، وهو البديل الأفضل عن البصل والثوم معاً وبضاهي الحمضيات في محتواه من فيتامين ج ويقارب الجزر والموز في محتواه من البوتاسيوم وفيه مقادير جيدة وموزونة من الكالسيوم والمغنسيوم والفسفور، والمصادر المختلفة تخبر بفوائده الواسعة في داخل الجسم وخارجه؛ فهو مضاد حيوي قوي ومضاد للسكري وقرحة المعدة والاثني عشر وتليّف الكبد، ومضاد للضعف العامّ والشيخوخة المبكرة وفقر الدم وينقيّه ويساعد الجسم على مقاومة الإجهاد والتعب ويكسبه حيويّة ونضرة، ويقوي المناعة وأنسجة الجسم ويسرع التام الجروح، وعصيره على الريق يقتل الديدان، وأكله نيئاً يطهّر الفم واللوزتين والحلق، ووضع مهروس أوراقه أو الأوراق الكاملة المدقوقة على الجلد كضمادة يفيد في كلّ العلل الجلديّة؛ القروح والبثور والجروح والحروق والرضوض وكلّ مادّة فاسدة، والالتهابات والغرغرينا والدمامل والخراجات والتهاب الوريد العنقي والبلعوم واللوزتين والأورام، والعلل العصبيّة والعضليّة والروماتزميّة وعرق النسا والقرص والمغص الكلوي والذنتاريا والصداع وعضّ الحيوانات ولتسكين أيّ ألم وإذابة الشحوم الزائدة، وتُستبدل الضمادة كلّما شعر المصاب بحرارة حارقة. والأفضل عدم غليه أو طبخه إلاّ للمصابين بتضخّم الغدّة الدرقيّة أو نقص اليود أو لمن كانت عنده حساسية ضده. والله تعالى هو الشافي.

• **الجزر**؛ أحد قمم الخضار، والمقصود الجزر البرتقالي، مفيد في اضطرابات القلب والأعصاب والغدة الدرقيّة والنموّ وجميع العلل المعوية والرئوية والسعال والربو والبلغم والقرحة والاستسقاء والديدان ويدرّ البول واللبن ويفتت الحصى ويجدّد خلايا البشرة، وعصيره على الريق عظيم الفائدة في علل الكبد والروماتزم والتهاب الأعصاب والوهن ويطهّر الكلى

والأمعاء ويحسن اللون، وهو من أفضل منقّيات الكبد، وتناوله باستمرار واعتدال يفيد مرضى السكري، ويفيد الأطفال من سن ٣ أشهر، ويطرد الدودة الوحيدة بشربه ٣ مرّات في اليوم على معدة فارغة لمدة ٨ أيام، والله الشافي.

• **الفيتامينات والمعادن**؛ لتعود للجسم كفاءته ومناعته وقوّته ويتمكن من إزالة المرض وآثاره، وأكثر ما تقدّم داخل في هذا الباب، وكنت قد حذرت من تناول الفيتامينات والمعادن الخارجية، ولا زلت على تحذيري، فحتى بعض ما كنا نظن أنه آمن في جرعاته العالية أظهرت بعض الأبحاث الأخيرة له بعض الأضرار، ولكنني أرى الآن أنه لا مانع من تناولها بمحدود مضبوطة للإسراع في تعويض النقص منها في الجسم وبالتالي سرعة الشفاء إن شاء الله؛

أ- **فيتامين أ A**؛ لمناعة الأنسجة ومقاومة الأمراض الإنتانية، فيمكن بتناول مقادير كبيرة منه (٥٠-٢٠٠ ألف وحدة) علاج الدمامل والرمد والرشح والحصبة والقروح كقرحة المعدة والأمعاء والالتهابات كالتهاب اللثة واللوزتين والبروستاتا والشعب وجميع الأمراض الإنتانية تقريبا... ويعتبر من فيتامينات الجمال حيث يعمل على نعومة البشرة ونضارتها ولمعان الشعر وبريق النظر وقوة الأظافر، ويتوفر في الخضروات الخضراء والصفراء والحمراء على هيئة كاروتينات وخاصة الجزر والملوخية وورق العنب، والبيتاكاروتين أو الجزرين من مضادات الأكسدة والسرطان قبل أن يحوله الكبد لفيتامين أ ولم تثبت له أضرار فيتامين أ (بالميات ريتانول أسيتات) عند تناوله بجرعات عالية؛ أكثر من ١٠٠ ألف وحدة في اليوم لأكثر من ٣ أشهر في ظل عدم النقص، ولا ينبغي للصحيح أن يتناول من الريتانول أكثر من ٨ آلاف وحدة في اليوم لمدد طويلة، وعنصر الزنك ضروري لنقل هذا الفيتامين وإفرازه من الكبد، وفيتامين هـ ضروري لامتصاصه وتخزينه في الكبد وحفظه من الأكسدة.

ب- **مجموعة فيتامينات ب B**؛ للنشاط وقوة الأعصاب والذاكرة وشفاء التفكير وجمال الجلد والشعر والعيون، ويسبب نقصها الكثير من الأمراض والأعراض الجلدية والباطنية والنفسية والعقلية والعصبية قد تصل في حال النقص الكبير إلى اختلال العقل وانهيار الأعصاب، ومن مظاهر نقصه تشتت الذهن والتوتر والعدوانية والتهاب الأعصاب والاضطرابات القلبية والهضمية بما فيها القولون العصبي والإمساك وتساقط الشعر والشيب المبكر والتجاعيد والبقع، ويتوفر بأنواعه التي تزيد على العشرة في شتى أنواع الأطعمة الكاملة، ومن أغنى مصادره؛ النيذ واللبن المحمض أو الزبادي والخميرة والعسل الأسود ونخالة الحبوب كالقمح والأرز، وقد أدّى نظام غذائي غني بفيتامينات ب (كمعلقة خميرة تذاب مع ملعقة عسل أسود في ماء ٣-٤ مرات في اليوم ونصف لتر من الزبادي ونصف قدح من النخالة) لاستعادة اللون الطبيعي للشعر الأشهب والأبيض خلال ٤-٦ أشهر وإنبات الشعر في رأس أصلع تماما خلال ٣-٥ أشهر، وحصولك على هذه النتيجة لو أردتها يتوقف على حالتك الصحية والوراثية ومدى النقص ومدته ومدى التزامك بمبادئ العافية.

ويوصى مرضى الصداع العصبي والدوالي والتهاب الأوردة والأعصاب واضطرابات القلب وتضخمه بتناول كميات كبيرة من فيتامين ب ١ (الثيامين) لعدة أشهر، والأفضل أن يكون مع إخوانه من مجموعة ب، مع مكافحة الإلتان حيثما كان لمنع استهلاك الفيتامين من الميكروب، ومن أكمل المستحضرات المتوفرة على حد علمي (Becozym) فيمكنك أخذ حبة منه مرتين في اليوم في شدة المرض ثم مرة واحدة، وفيها ١٥ مغ B₁، والبديل هو نصف حبة من (Stresstabs)، ويوصى بذلك أيضاً للصرع B₆، والاكئاب وضعف الذاكرة وتشتت الذهن وفي شتى الأمراض العقلية والعصبية والنفسية والكبدية والمعوية والسكري وغيره، مع العلم أنهما لا يغنيان عن المصادر الطبيعية في بعض الأمراض؛ فمثلاً ليس فيهما الكولين المضاد للكولسترول ولا الإينوزيتول المضاد للصلع... وهناك تحذيرات من تناول أكثر من ١ مغ أو ١٠٠٠ مغ من الحمض الفولي أو الفولات B₈ و ١٠٠ مغ من البيرودوكسين B₆ و ١٥٠ مغ من النياسين B₃ لمدة طويلة وهو من مضادات الكولسترول.

ج- **فيتامين ج C**؛ هو الفيتامين الأهم لجهاز المناعة وتكوين الأنسجة وتماسكها والتئام الجراحات بأنواعها ومضاد للأكسدة والسموم كسموم البكتيريا والرصاص والزرنيق والأشعة فوق البنفسجية والتعب، فتناول المزيد منه (٥٠٠-١٠٠٠ مغ متفرقة) في كل التهاب ومرض إنتاني أو فيروسي وفي أمراض الحساسية والربو وبعد العمليات الجراحية والكسور والجروح والحروق... ويتوفر في الفواكه والخضار الطازجة وخاصة الملفوف والحمضيات والفراولة والشمام وغيرها، ويمكنك الاستفادة من المستحضرات الصيدلانية إن شئت، وبعد الشفاء لا تتناول منه أكثر من ٣٠٠ مغ في اليوم.

د- **فيتامين د D**؛ فيتامين الجمال الأول حيث يؤدي نقصه في الأطفال لتشوه عظام الوجه والجسم والأسنان وبطء النمو، وثبت أن توفيره بكميات كافية يمنع الكثير من أنواع السرطان، ويقي أيضاً من السكري وأمراض القلب وروماتزم المفاصل وأمراض اللثة والأسنان وضغط الدم والدوار عند كبار السن، والبعض يوصي بزيادة المتطلبات اليومية للصحيح إلى ١٠٠٠ وحدة (٢٥ ميكروجرام) وللعلاج وفي حال الكسور والحامل والمرضع والمراهق ٢٠٠٠ وحدة، وينبغي عدم تجاوز هذه الجرعة لمدة طويلة خشية التسمم، ومصدره الطبيعي هو أشعة الشمس، ويتوفر في اللبن المدعم به وفي زيت كبد الحوت الذي يمكن إعطاؤه للطفل منذ بلوغه أسبوعين، وفي مستحضر Mixavit، وثلاثتها تحتوي على فيتامين أ (ريتانول).

هـ- **فيتامين هـ E**؛ فيتامين الإخصاب والنمو وسلامة القلب وجمال الجلد، وهو مضاد للعقم والإجهاض المتكرر وعسر الولادة والطلق المبكر واضطرابات الحيض وسن انقطاعه والتجاعيد والتعب وتلف الخلايا وبروتينات المخ بتناول ١٠٠-٢٠٠ مغ منه في اليوم، وقد يكون له أثر مضاد للسرطان، ويستعمل أيضاً لعلاج الربو والأمراض القلبية بتناول ٥٠ مغ أو أكثر (حوالي ٧٥ وحدة) في اليوم، وقد حقق ذلك نتائج مذهلة في علاج السكري إلى حد الاستغناء عن الأنسولين، ويتوفر في أجنة الحبوب وخاصة جنين القمح وفي دوار الشمس وزيت الذرة واللوز وغيره من المكسرات وفي الخس، وهناك تحذيرات من تناول جرعات عالية تصل إلى ٤٠٠ وحدة يومياً.

ز- **الزنك**؛ لجهاز المناعة والتئام الجروح وصحة البشرة وفعالية هرمون النمو وإنتاج المنى، وهو مضاد لتضخم البروستاتا والكثير من الفيروسات، ويشترك في تصنيع الأنسولين وعشرات الإنزيمات، وتُستعمل مستحضراته ضد حب الشباب وكعامل مساعد في علاج السرطان والأمراض الإبتانية وضعف النمو في الأطفال، فيُعطى للطفل مليجرام واحد لكل كيلو من وزن الجسم (الرشيق) يومياً ولعدة أشهر، وهناك تحذيرات من تناول أكثر من ٤٠ مغ في اليوم لمدة طويلة دون نقص سابق، ويحتوي مستحضر (Centrum) على ١٥ مغ من الزنك مع أكثر المعادن والفيتامينات بمقادير موزونة لم أجد لها مثيلاً في أي مستحضر آخر، ولكن ينبغي التنبه لما يحتويه من الحديد (١٨ مغ)؛ فأكثر من ٢٠ مغ قد يكون ساماً للأطفال والحوامل ومرضى التهاب المفاصل، فإن أردت المزيد من الزنك فتناول نصف حبة من (Stresstabs) مرة أو مرتين في اليوم، ونصف الحبة؛ لاحتوائه على جرعة عالية من فيتامين ج (٦٠٠ مغ)، والأفضل أن تتناولهما مع اللبن (سواء الحليب أو المحمض أو الزبادي)، وهو من أفضل مصادر الزنك لو تم امتصاصه، ومستحضرات الزنك يجب أن تحتوي على مليجرام واحد من النحاس (Copper) على الأقلّ مقابل كل ١٠ مغ من الزنك لأن الجرعات العالية من الزنك تطرد النحاس من الجسم.

م- **المغنسيوم**؛ مهمّ لعمل فيتامين د، ويؤدي نقصه لانخفاض الكالسيوم في الدم، ويؤدي نقصهما لمصائب واسعة على المستوى الصحي والاجتماعي، ويتوفر بمقادير كافية في الخضروات والفواكه الطازجة واللبن، فالنظام الغذائي العلاجي فيه الكفاية منه ومن الكالسيوم والبوتاسيوم أيضاً، وثلاثتها مضادة للتوتر والعصبية وارتفاع ضغط الدم والكولسترول الضار والسرطان، وتتوفر أيضاً في التمر والمكسرات. وبالله التوفيق.

فوائد إضافية مع أو بعد البرنامج الغذائي العلاجي

العلاج بالماء:

قرأت عنه منذ سنوات، وقيل إنه يعالج السكري وارتفاع ضغط الدم خلال شهر! ويعالج السرطان والصداع وداء المفاصل والشلل والصرع والسمنة والربو وأمراض المسالك البولية ومشاكل المعدة والعين والأذن والحنجرة... ولكنني لم أجد لهذا أيّ صدى في الواقع خلال هذه السنوات، فلا زال السكري ومضاعفاته في ازدياد وأمراض أخرى كثيرة بسبب الأطعمة المنقاة وليس بسبب الأطعمة الدسمة وحياة الكسل كما زعموا... فهل يعني هذا فشل العلاج بالماء، أم يعني عدم تصديق الناس له كعادتهم فلم يجربوه أصلاً؟ في رأيي أن العلاج بالماء وحده لا يكفي إذا كان المرض ناتجاً عن نقص غذائي لا يعوّضه هذا الماء، ولكنه عامل مساعد ومحفّز ومطهّر فجربته؛ اشرب حوالي ٦٠٠ مللتر أو ما يملأ معدتك منه على الريق، ولا تتناول بعده شيئاً لمدة ٤٥ دقيقة، ويبدو أن النقطة الثانية من النظام الغذائي العلاجي هي أفضل وقت لذلك أو بعد نصف ساعة من الميمنة، ويمكنك تكراره مرة ثانية خلال اليوم وخاصة في الأسبوع الأول ولكن على معدة فارغة، والأفضل ماء زمزم، وحبذا أن تقرأ فيه سورة الفاتحة ٧ مرات، ويجب الحذر من شرب جرعات كبيرة من الماء إذا كان ضغط الدم مرتفعاً.

حمام القدمين:

يمكن لمزيد من الفائدة للبرنامج العلاجي عمل هذا الحمام الساخن لمدة ثلث ساعة وتدليك القدمين خلاله ثم تدهنان ببعض الزيت، وفي ذلك فائدة كبيرة للجسم كله، ومن المعلوم في الطب الكلي أنّ كل خلل في قدميك يعني خللاً في جسمك.... ولزيادة فائدته يضاف له ملعقتين من مسحوق الزنجبيل وملعقة من مسحوق الخردل؛ توضع في كوب ماء مغلي وتترك عشر دقائق ثم تضاف، ويضاف له أيضاً ملعقتين من خل التفاح، ويكرر كل يوم في الأسبوع الأول ثم مرتين في الأسبوع. والحمام المتعاقب له فوائد أخرى واسعة بوضع القدمين في الماء الساخن ثلاث دقائق ثم في الماء البارد جداً ثلث دقيقة ويكرر ذلك سبع مرات وينتهي بالبارد.

المزيد من الطلع أو حبوب اللقاح:

يمكن في الحالات المرضية الشديدة أخذ المزيد من حبوب اللقاح غير ما ذكر في المعجون الملكي وكذلك في الحمل والرضاع؛ بإذابة ١-٣ ملاعق كبيرة في كوب ماء ويزال ما بها من أجزاء الحشرات ثم تحلى بعسل وتشرب، والله الشافي.

وصفة ضد السكري والكثير من الأمراض:

اطحن ٥٠ جراماً من الحبة السوداء ومن حب الرشاد ٢٥ جراماً من المرّة ومن قشر الرمان، ثم امزجها جيداً واحفظها في إناء محكم الغلق... وخُذ منها ملعقة متوسطة صباحاً قبل الطعام بربع ساعة لمدة شهر، ويمكنك مزجها بعسل.

للبنن البارز:

اضغط بعضلات البنن إلى الداخل نحو الظهر بأقصى قوّة ولأقصى مدّة، وكرر ذلك ٧ مرات أو ما أمكنك قبل النوم وكذلك بعد النوم، ومرات كثيرة خلال اليوم، وستلاحظ نتيجة ذلك في بضعة أسابيع إن شاء الله. ولا تنسَ الرقية التي سبق التأكيد على أهميتها وفائدتها لكلّ الأمراض. ولا تنم بعد الأكل مباشرة. واجعل مشيك قوياً سريعاً كمشي النبي صلى الله عليه وسلم وابنته فاطمة رضي الله عنها، وعليك بالصلاة الصحيحة طويلة الركوع والسجود.

الرضاعة والجمال :

في دراسة شملت ٣٢٧ شخصاً في أمريكا لقياس عظام الوجه والبناء الهيكلي للجسم لمعرفة العلاقة بين طول الرضاعة الطبيعية وتكوين العظام ؛ لوحظ أن الذين لم يرضعوا رضاعة طبيعية واعتمدوا منذ الأيام الأولى على اللبن الصناعي كان تكوين عظامهم سيئاً بدرجة كبيرة... وكلما طالت فترة الرضاعة الطبيعية تحسّن تكوين عظام الوجه والجسم...

وأنا أوصي بالمعجون الملكي أيضاً لكلّ نساء فهو عظيم الفائدة لها ولرضيعها ، وأوصي كلّ حامل ومرضعة بتناول حبة من مستحضر Centrum و١٠ نقط من مستحضر Vi-De 3 تأخذهما مع كوب من اللبن (الحليب أو المحمض أو الزبادي) وتتناول التمر والموز بالعسل واللبن كأطعمة رئيسية لصالحها وصالح طفلها ، بالإضافة للطعام كما ذكرت .

أما من تخاف من ترهل الثدي ومن تعاني منه فتوصي بغسله بالماء المثلج المذاب فيه الملح ، والاختسال بالماء البارد يشدّ الجسم عموماً ويقوي المناعة ، ويمكنك أيضاً عمل حمام متعاقب بالماء الساخن فالبارد فالساخن فالبارد ويكرر ذلك بإسفنجة أو أي وسيلة أخرى مناسبة وينهى بالبارد ، والحمام المتعاقب للجسم أو بعض أجزائه له فوائد صحية واسعة ومثله كمادات الماء الساخن والبارد المتعاقبة... وأوصي أيضاً بإتقان الركوع والسجود مع إطالتهما كثيراً لتبقى عضلات الصدر قوية...

ويوصي الدكتور عبد الباسط بلبخة مسحوق قشور التفاح الساخنة على الثديين من المساء للصباح... ومن الوصايا أيضاً استعمال حمالات الثدي على أن يكون حجمها مناسباً يحتوي الثدي ويحمله دون أن يضغط عليه ، وتكون من مواد طبيعية ناعمة كالقطن... ثم إن الرضاعة يجب أن تكون متوازنة بين الثديين حتى لا يزيد حجم أحدهما على الآخر .

وعلى الزوج أن يتقي الله تعالى ويصلح الذي بينه وبين ربه ليحفظ له جمال زوجته والودّ بينهما {احفظ الله يحفظك} .

ضعف البصر :

ضعف البصر (قصره وبعده واللابؤرية) سببه توتر عضلات العين فتضغط على كرة العين وتغيّر شكلها ، ويعالج ذلك أولاً ؛ ببرنامج الإنعاش ، وثانياً ؛ باسترخاء عضلات العين وعدم إجهادها ، فانظر وقرأ دائماً باسترخاء وفي ظروف مناسبة مع التطريف باستمرار ، واحذر الشاشات الثقيلة للتلفاز والحاسوب على عينيك وعيون أطفالك ، واجتنب القراءة في حال الإجهاد والمرض الحاد .

ثم عليك بهذه التمارين لتقوية عضلات العين : ارسم بعينيك دائرة واسعة لأقصى حد نحو اليمين مرتين ثم اليسار مرتين ثم استرح وطرف بعينيك ، وكرر ذلك ٧ مرات وأكثر ، وضع إصبعك أمامك قريباً وانظر إليه ثم لنقطة بعيدة وكرر ذلك مرات كثيرة مع زيادة السرعة بالتدرّج وطرف بعينيك باستمرار ، وحاول أن تفعل هذين التمرنين مرات عديدة كل يوم ؛ افعلهما قبل النوم وبعده وأثناء النهار في البيت والعمل وحتى في المسجد ، وقلّ لبس النظارات أو لا تلبسها إلا عند الضرورة فقط مع خفض قوتها ربع درجة تحت مستوى بصرك كل بضعة أسابيع حتى تستغني عنها إن شاء الله .

والحمام الشمسي مفيد أيضاً بالنظر نحو الشمس مغمض العينين خمس دقائق كلّ صباح مع تحريك الرأس لليمين واليسار ، وبعد أيام من ذلك يمكنك التطريف بعينيك وأنت تنظر نحو الشمس ، ولا ضرر في ذلك بل هو مفيد للبصر ، أعني شمس أوائل الضحى بعد شروقها بساعة وليس وسط النهار فانتبه .

آخر تعديل في

١٤٢٩-٧-١٢

﴿صنائع المعروف تقي مصارع السوء والآفات والهلكات﴾ (صحيح الجامع)