

## المحتويات

٧	.....	مقدمة
٩	.....	الجزء الأول
٩	.....	علاج مرض السكري وتخفيض سكر الدم
٩	.....	ملاحظة:
١١	.....	الثقافة العلمية الصحيحة لمريض السكري:
١٨	.....	الدور الفيزيولوجي للبنكرياس
١٩	.....	النوع الأول: العُصارة البنكرياسية:
١٩	.....	النوع الثاني: الجزء الهرموني من المفرزات:
٢٠	.....	هرمون: الجلوكاجون
٢٠	.....	هرمون: الأنسولين:
٢٢	.....	تأثيرات الأنسولين في الجسم:
٢٢	.....	وللأنسولين فوائد أخرى مثل:
٢٤	.....	الأنسولين واستهلاكه (الأنسولين التجاري):
٢٥	.....	مَا هِيَ الكَرْبُوهِيدْرَات؟
٢٦	.....	دور الكربوهيدرات في صحة الإنسان وتسببها بالأمراض
٢٩	.....	ما هُوَ مرضُ السُّكْرِي
٣٠	.....	هل هناك أنماط أخرى من السكري؟
٣١	.....	ما هي أعراض السُّكْرِي؟
٣٢	.....	ما هي مضاعفات السكري؟
٣٤	.....	ما هي أسباب الإصابة بالسكري؟
٣٧	.....	فحص السكري مخبرياً (تشخيص مخبري):
٣٨	.....	أدوية السُّكْرِي نمط (٢)
٣٩	.....	الجَمِيَّة
٤١	.....	١- الكربوهيدرات
٤٣	.....	كمية الكربوهيدرات في الأغذية: خصوصاً الفاكهة.
٤٤	.....	ما هي الكربوهيدرات؟
٤٤	.....	كم يتناول مريض السكري من الكربوهيدرات؟
٤٧	.....	٢- الدهون:
٤٨	.....	ما هي الدهون المشبعة والدهون غير المشبعة؟

- ٤٩ ..... الدهون المتعددة غير المشبعة من نمط (أوميغا ٣):
- ٥٠ ..... ٣ - البروتينات:
- ٥١ ..... ٤ - الألياف:
- ٥٥ ..... أمثلة:
- ٦١ ..... حساب الكالوري مفصلاً
- ٦٥ ..... مَنَافِس الحمية وحساب الكالوري:
- ٦٧ ..... كم كالوري يجب أن يكون في الطعام اليومي؟
- ٦٩ ..... الأطفال والأحداث السكريين:
- ٧٠ ..... الأفراد الأكبر سناً، المسنون:
- ٧١ ..... المرأة الحامل والمرضع
- ٧٢ ..... سكر الحمل: (أي الذي يحصل خلال الحمل)
- ٧٤ ..... الإرضاع
- ٧٥ ..... حمية أتكينز Atkins diet
- ٧٦ ..... حمية الماكروبيوتيك
- ٧٨ ..... بعض المآخذ على هذا النظام:
- ٧٩ ..... حمية تجديد صحة الأعضاء:
- ٨٠ ..... تخفيف الوزن
- ٨٣ ..... التمارين والاسترخاء
- ٨٤ ..... النشاط الفيزيائي عند الأحداث (سكر الأحداث الأنسولين):
- ٨٥ ..... التمارين عند الحوامل والمرضعات:
- ٨٥ ..... التمارين لدى كبار السن:
- ٨٥ ..... التغذية بالفيتامينات والأملاح المعدنية
- ٨٥ ..... الفيتامينات:
- ٨٦ ..... فيتامينات ب:
- ٨٩ ..... فيتامين C:
- ٩٠ ..... فيتامين E:
- ٩١ ..... فيتامين د (D):
- ٩٢ ..... حمض الفوليك: BC:
- ٩٢ ..... المعادن:
- ٩٥ ..... الفَنَانَادِيوم: يلعب دوراً هاماً في تخفيض سكر الدم إذ أنه يشابه الأنسولين في فعله
- ٩٥ ..... البوتاسيوم:
- ٩٥ ..... الزنك:

٩٦	السيلينيوم:
٩٦	بعض الأغذية الأخرى:
٩٧	حمض ليبويك: Lipoic acid
٩٨	حمض Gamma - Linolenic acid
٩٨	كوأنزيم: كيو١٠ Coenzyme Q10
٩٩	استعمال المحليات عند مرضى السكري:
٩٩	السكروز: (لمرض النمط الأول فقط - العلاج بالأنسولين)
١٠٠	العسل:
١٠١	الفركتوز
١٠٢	عصير الفاكهة:
١٠٢	دبس الفاكهة: (مُحلي غير يومي - للحلويات فقط من آن لآخر - خاص بمرضى الأنسولين).
١٠٤	المحليات من السكاكر الكحولية:
١٠٤	المحليات غير المغذية:
١٠٥	إيسيسلفام ك:
١٠٦	سكارين الصوديوم: (سكرين)
١٠٦	السُّوكرالوز Sucralose
١٠٦	كيف نستعمل العسل في التحلية عند مرضى السكري؟
١٠٩	ماذا ينصح مريض السكري في استعمال المحليات؟
١١٠	الأعشاب
١١٠	الحلبة (Trigonella Foenum graecum) Fungreek
١١٢	القرفة:
١١٤	البصل (Allium cepa) Onion
١١٥	الثوم (Allium) Garlic
١١٨	الصَّبْر (Aloe vera) Aloe
١٢٠	الفليفلة الحمراء اللاذعة:
١٢٠	جنسنغ Gensing
١٢٢	الطرخشقون والهندباء البرية
١٢٢	الكركم
١٢٣	القراص:
١٢٣	الخرفيش:
١٢٤	الحبة السوداء (Nigella sativa) Black currant seed

- ١٢٦ ..... توابل نافعة في خفض سكر الدم
- ١٣١ ..... **الجزء الثاني**
- ١٣١ ..... القلبية والعينية والجلدية الكبدية والكلى والعصبية
- ١٣١ ..... مضاعفات السكري المُهمَل غير المُعالَج وعلاجها بالعلاج الطبيعي:
- ١٣٣ ..... ١ - الأمراض القلبية والدورانية (الأوعية الدموية).
- ١٣٣ ..... ضغط الدَّم
- ١٣٣ ..... مسببات ضغط الدم:
- ١٣٥ ..... ما هي علاجات ضغط الدم الطبيعيَّة؟
- ١٣٥ ..... الحمية:
- ١٣٨ ..... حمية الصوديوم:
- ١٤١ ..... تخفيف الوزن:
- ١٤١ ..... تخفيف الضغط النفسي: Stress
- ١٤٣ ..... الأعشاب:
- ١٤٧ ..... ملاحظات عن المرض الكلوي والمدر البولي
- ١٥١ ..... الأمراض القلبية الأخرى
- ١٥١ ..... الذبحة الصَّدرية Angina
- ١٥٢ ..... قصور القلب الاحتقاني Heart Conjestive failure
- ١٥٢ ..... الأزمات القلبية Heart Attacks
- ١٥٣ ..... تصلب الشرايين Arteriosclerosis
- ١٥٣ ..... فرط الكوليسترول High cholestrol
- ١٥٤ ..... العلاج البديل للأمراض القلبية: (علاج عام لجميع الحالات القلبية)
- ١٦٢ ..... ٧ - استهلاك الألياف النباتية بكثرة
- ١٦٤ ..... نذكر هنا قائمة صغيرة بالألياف النباتية:
- ١٦٥ ..... مقادير الألياف في الأغذية:
- ١٦٦ ..... ٨ - الملح والسُّكر:
- ١٦٦ ..... ٩ - التدخين:
- ١٦٦ ..... ١٠ - القهوة والشاي والمنبهات عموماً:
- ١٦٨ ..... ١١ - فاكهة وخضار لها تأثير نافع للقلب:
- ١٧٠ ..... ٢١ - التوابل الصديقة للقلب:
- ١٧٠ ..... تغيير حجم الوجبات:
- ١٧٠ ..... التمارين:
- ١٧١ ..... تخفيف الوزن:

١٧١	الراحة في الفراش بعد الأزمات:
١٧٢	الاستعمال غير المنتظم لمضادات الالتهاب غير الستيروئيدية مثل بروفين، أسبرين بجرعات عالية،
١٧٢	التغذية بالفيتامينات والأملاح المعدنية:
١٧٧	الفيتامينات
١٨٠	العلاج بالأعشاب:
١٨١	الزعرور: <i>Crataegus sp.</i>
١٨١	الثوم:
١٨٢	البصل:
١٨٢	بزر قطونا:
١٨٣	المقل الأزرق:
١٨٣	الحلبة:
١٨٤	أرضي شوكي:
١٨٤	الغذاء الملكي:
١٨٥	العسل:
١٨٦	الطرخشقون والهندباء البرية:
١٨٦	ورق الزيتون:
١٨٧	الأعشاب التي تخفف آلام الذبحة الصدرية:
١٨٧	الأعشاب التي تخفف الكوليسترول كتوابل:
١٨٧	مواد أخرى تساهم في تخفيض الكوليسترول: للطبيب فقط لا غير:
١٨٨	فن علاج تصلب الشرايين وإزالة الكوليسترول الزائد
١٩١	أ - الأعشاب المزيلة للكوليسترول عن جدران الشرايين:
١٩٣	ب - النباتات أو الأعشاب المخرجة للكوليسترول من الدم (لمعة الشرايين)
٢٠١	ماذا تختلف هذه المعالجة النباتية عن الأدوية؟
٢٠٣	ما هي العقاقير المنزلة لمستوى ثلاثي الشحوم Triglycerides؟
٢٠٣	ماذا يفعل المرضى الذين يتناولن الأدوية الكيماوية أو يضطرون...؟
٢٠٤	الحجامة ومريض القلب من السكريين
٢٠٤	ما هي الحجامة؟
٢٠٥	ما هي فوائد الحجامة؟
٢٠٩	المضاعفات العينية للسكري
٢١٠	الفيتامينات:
٢١٢	الأملاح المعدنية:

٢١٢	المواد الغذائية الأخرى والمركبات النباتية:
٢١٥	أغذية نافعة في حماية العين:
٢١٦	الأغذية التي تضرّ العين:
٢١٦	الحمية:
٢١٧	الأعشاب:
٢١٩	المضاعفات من الأمراض الجلدية للسكري:
٢٢٠	القُرُوح: Ulcers
٢٢٠	الفيتامينات والأملاح المعدنية:
٢٢٠	العلاجات الطبيعية والنباتية:
٢٢٢	الغفرانيا في القروح:
٢٢٣	الجروح:
٢٢٥	الحكة Itching
٢٢٦	المضاعفات الكبدية لمرضى السكري
٢٢٦	التفسُّخ الدهني للكبد (تشحم الكبد) Fatty liver
٢٢٧	الفحوص:
٢٢٧	الحمية:
٢٢٩	تخفيف الوزن:
٢٣٠	الفيتامينات والأملاح المعدنية:
٢٣٣	الأعشاب النافعة لتشحم وتشحم الكبد Fatty liver
٢٣٣	الخرفيش Cauodus
٢٣٧	الطرخشقون Taraxacum officinale
٢٤٠	ملاحظات سريرية:
٢٤٢	الهندباء البرّية Cichorium intybus
٢٤٢	الأرضي شوكي: تباع أوراقه عند العطارين
٢٤٣	خلطات أعشاب:
٢٤٤	أعشاب أخرى مقوية للكبد:
٢٤٤	الأرقطيون Arcitium lapa
٢٤٤	قنطريون Erythraea centaurium
٢٤٤	الحبة السوداء Nigella Sativa
٢٤٤	القرفة:
٢٤٥	المُضَاعَفَات الكلوية لمرضى السكري
٢٤٥	مرحلة الميكرو ألبومين يوريا Micrealbumin uria

٢٤٥	المرحلة الكلوية Nephrotic Stage
٢٤٦	المرحلة Azotemic Stage
٢٤٦	الحمية: إن الحمية يجب أكثر ما تركّز على ما يلي:
٢٥٣	الرأي الأفضل: أيهما أفضل إدخاله في بروتينات الحمية؟
٢٥٤	الفيتامينات والأملاح المعدنية المطلوبة:
٢٥٥	عناصر أخرى
٢٥٦	العلاج بالأعشاب:
٢٥٦	الطرخشقون: Taraxacum officinale
٢٥٧	اسطوخودوس Lavendul Stoechas
٢٥٧	الشمره Foeniculum vulgare
٢٥٧	الورد: Rosa sp
٢٥٧	السعد: Cyperussp
٢٥٧	الحبة السوداء Nigella Sativa
٢٥٨	خلأئط أعشاب
٢٥٨	ماذا يفعل مريض الكلى من السكرين إذا احتاجوا لمدر بولي؟
٢٦٠	المضاعفات العصبية لمريض السكري
٢٦٠	الأعراض:
٢٦١	التدبير الصحي لمريض الأعصاب السكرين:
٢٦٣	الفيتامينات والأملاح المعدنية:
٢٦٣	الأعشاب:
٢٦٤	الأسطوخودوس Lavendula Stoechas
٢٦٤	البابونج Matricaria chamomilla
٢٦٤	الحبة السوداء Nigella Sativa
٢٦٥	الأعراض الخاصة :
٢٦٦	كسل المعدة والأمعاء: Gastroparesis
٢٦٧	الأعشاب المفيدة في كسل الجهاز الهضمي:
٢٦٧	الحبة السوداء: Nigell Saliva
٢٦٩	مواد أخرى نافعة عموماً للجهاز العصبي عند مريض السكري وجميع مرضى الأعصاب:
٢٧٠	المضاعفات التي تصيب الغدد البنكرياس والعناية به
٢٧١	الفيتامينات والأملاح المعدنية:
٢٧١	الأعشاب النافعة:
٢٧٢	الحبة السوداء Nigella Sativa

٢٧٢	الغذاء الملكي Royal Coel
٢٧٢	مضاعفات أخرى للسكري
٢٧٢	١ - هبوط سكر الدم Hypoglycemia (نقص السكر)
٢٧٣	التغيرات الحياتية النافعة:
٢٧٣	الفيتامينات والأملاح المعدنية:
٢٧٤	٢ - اضطرابات لثوية: Periodontal Disease
٢٧٧	العلاج بالأعشاب:
٢٧٨	٣ - اضطرابات معدية تتعلق بالمرى، والمعدة:
٢٧٨	المعالجات لالتهاب المعدة واسترخاء فمها:
٢٨٠	الأعشاب النافعة لالتهاب المعدة Gastritis واسترخاء فؤاد المعدة Reflux
٢٨٠	العرقسوس Glycyrrhiza glabra
٢٨٠	البابونج Matricaria Chamomilla
٢٨١	صمغ المر:
٢٨١	المصطكى:
٢٨١	صمغ المقل الأزرق:
٢٨١	الثفاح:
٢٨١	الأذريون Calendula officinalis
٢٨٢	الطرخشقون Taraxacum officinalis
٢٨٢	الحبة السوداء Nigella sativa
٢٨٢	جوزة الطيب:
٢٨٥	بماذا يُنصح طبيب ومريض السكري؟
٢٨٨	ماذا تستطيع العمل بهذه الدراسة؟
٢٩٠	أدوية مرضى السكري
٢٩١	تعديل الأعشاب:
٢٩٥	لاحظ ما يلي:
٣٠٣	المراجع
٣١٣	المحتويات