

ملف نظام الطيبات

غذاء متوازن .. حياة أفضل



الدكتور
ضياء العوضي
مؤسس نظام الطيبات

قائمة المسموحات

- الخبز الكامل مع الردة
- اللحوم والأسماك
- منتجات الألبان الصفراء المطبوخة
- الفواكه بدون بذورها
- البطاطا العادية والبطاطا الحلوة
- المكسرات والعصائر المعلبة والمبسترة
- السكر الأبيض

قائمة الممنوعات

- المشروبات الغازية والمحلاة صناعياً
- الحلويات الصناعية والكيك الجاهز
- الدواجن والبيض
- منتجات الألبان والأجبان
- الدقيق الأبيض ومنتجاته

ملاحظات عامة

- تنوع وتوزيع الطعام أساس النجاح في نظام الطيبات.
- تناول الطعام بوعي أي اشبع ولا تسرف وأترك الثلث للهواء والثلث للماء.
- الأكل الجيد يحسن وظائفك اليومية ويعزز نشاطك.
- الصيام يوميًا في الأسبوع والصيام المتقطع مفيد جدًا لصحتك في نظام الطيبات.
- عدم الإفراط في شرب الماء وشرب الماء عند الشعور بالعطش.

لعلاج الإمساك

- أولاً حبتين تين مجفف ← ثانياً حبة تمر ← ثالثاً نقوم بنقع حبتين التين المجفف والتمر بزيت الزيتون ويتم تناولهما صباحاً.

نظام الطيبات ليس حماية، بل أسلوب حياة متوازن يمنحك الصحة والنشاط والاستمرارية



وزن صحي



مناعة أقوى



طاقة ونشاط



قلب سليم



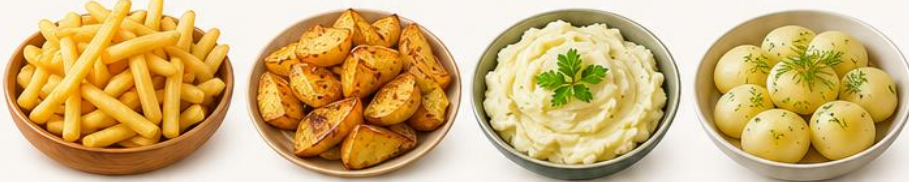
نوم أفضل



مزاج أفضل

قائمة الأطعمة الخمسة الرئيسية المسموحة في نظام الطيبات

هذه الأطعمة يمكن استخدامها بشكل يومي:



البطاطا بجميع أشكالها، المقلية والمحمزة والمهروسة والمطبوخة.

1 البطاطا



البسمتي الأمريكي التايلاندي المصري البني الأبيض

الرز بجميع أشكاله: الأبيض والبني والمصري والتايلاندي والأمريكي والبسمتي.

2 الأرز



3 السكر



4 الزيت

الزيت المستخدم في هذه القائمة هو زيت الزيتون فقط.

- ✓ أكل حب التمر وليس دبس التمر.
- ✗ دبس التمر ممنوع.
- ✓ أكل التمر حبوب وليس دبس التمر.



5 التمر



الالتزام بنظام الطيبات
يوفر لك صحة جيدة
وخلو من الأمراض.

تم تجميع هذه المعلومات
من قبل
إيهاب أبو خضر
من فيديوهات
الدكتور ضياء العوضي.





قائمة المسموحات في نظام الطيبات



قسم منتجات الدقيق والحبوب

1 توست كامل الحبة مع الردة



- توست مسموح من حبوب كاملة.
- مع الجنين والنخالة الغنية.
- بالألياف والعناصر الغذائية.

فوائد التوست الكامل الحبة مع الردة

- ✓ غني بالألياف ويساعد على الهضم وينظم حركة الأمعاء.
- ✓ يساعد على الشعور بالشبع لفترات طويلة ويقلل من الرغبة في الأطعمة.
- ✓ يساعد على استقرار مستوى السكر في الدم.
- ✓ يساعد على إنقاص الوزن وتحسين صحة القلب والشرابيين.
- ✓ الالتزام بتناول التوست بشكل يومي يوفر لك صحة ممتازة وجيدة.

2 الأرز بجميع أنواعه



- يسمح بتناول الأرز بجميع أنواعه.
- يفضل التنوع بين الأنواع للحصول على فوائد غذائية متنوعة.

3 الذرة بجميع أشكالها



الفشار
(بيكون)

كوز الذرة

حبوب الذرة

دقيق الذرة
(الرفيعة)

- يسمح بتناول الذرة بجميع أشكالها الطبيعية الكاملة فقط.

⚠ عدم استخدام دقيق الذرة بدل التوست.

4 البرغل الخشن والناعم



برغل خشن

برغل ناعم

- مصدر ممتاز للألياف والطاقة، ويسمح بتناوله بكميات مناسبة.

يسمح بتناوله مرة واحدة شهرياً فقط.

5 الفريك



- مسموح تناول الفريك.
- مرة واحدة شهرياً فقط.
- عدم الإكثار منها.



6 الشعيرية



- مسموحة كاستثناء.
- عدم الإكثار منها.
- أكثر من مرتين أسبوعياً.



7 النشاء



- النشاء مسموح.
- يستخدم في الطبخ.
- والحلويات بكميات معتدلة.

8 نشأ الذرة



- نشأ الذرة مسموحة
- ويشترط أن لا يكون مضافاً إليه أي دقيق أبيض.



9 السمسم والطحينة الخالصة



- السمسم والطحينة الخالصة
- مسموح بكميات مناسبة
- للدهون الصحية والكالسيوم.

10 السميد



- السميد مسموح.
- ويستخدم في الحلويات
- ويستخدم مرة واحدة شهرياً فقط.
- وعدم الإكثار منه.

11 الشعير



- الشعير مسموح.
- ويستخدم في الطبخ.
- ويستخدم مرة واحدة شهرياً فقط.
- وعدم الإكثار منه.
- ولا يستخدم دقيق الشعير بدل التوست.

12 دقيق الشعير



- يمنع استخدام دقيق الشعير بدل التوست ويسمح باستخدامه في التلبينة فقط ومرة واحدة شهرياً.



ملاحظات عامة

- ✓ جميع هذه المنتجات مسموحة ضمن نظام الطيبات باعتدال وبكميات مناسبة.
- ✓ تجنب تناول المقلبات، والإضافات المصنعة، والمشروبات الغازية.
- ✓ يفضل تناول التوست والحبة الكاملة بدل التوست الأبيض والخبز الأبيض.



تنوع الطعام

- تنوع الطعام يوفر لك صحة جيدة ومتوازنة خلال اليوم، والنشاط والشعور أفضل بكثير.



تم تجميع هذه المعلومات

- تم تجميع هذه المعلومات من قبل إيهاب أبو خضر الدكتور ضياء العوضي.

الالتزام بنظام الطيبات هو طريقك إلى صحة أفضل وحياة متوازنة

ثالثاً: المشروبات المسموحة في نظام الطيبات

1 شرب الماء



شرب الماء عند الشعور
بالعطش فقط
وعدم الإفراط في شربه.

2 الشاي الأخضر



الشاي الأخضر.

3 القهوة السادة



القهوة السادة

4 القهوة التركية



القهوة التركية

5 الكاكاو بدون حليب



الكاكاو بدون حليب

6 عصائر الفواكه بجميع أشكالها المحلية والمبسترة منها



ما عدا البرتقال والمانجا.

7 عصير التوت



عصير التوت
بدون بذور

8 عصير الرمان



عصير الرمان
بدون بذور

9 عصير العنب



عصير العنب
بدون بذور

10 عصير الجوافة



عصير الجوافة
بدون بذور

11 عصير قمر الدين



عصير قمر الدين



تم جمع هذه المعلومات من قبل **إيهاب أبو خضر**
من فيديوهات **الدكتور ضياء العوضي**.

قائمة المسموحات الأخرى في نظام الطيبات

1

الملح



الملح الطبيعي غير المصفى
مسموح بكافة أنواعه وبكميات
ملح البحر أو الهيمالايا.

2

السمن والطحينية الغامقة



السمن والطحينية مسموحة
كمصدر غني للدهون الصحية
والكالسيوم.

3

العسل بكافة أنواعه



العسل مصدر طبيعي غني بالفيتامينات
والمعادن ومضادات الأكسدة ويدعم
المناعة وصحة القلب.

4

العسل الأبيض والأسود



العسل الأبيض والعسل الأسود
مسموحان بكميات معتدلة.

5

السكر الأبيض



السكر الأبيض مسموح في
الاستخدام باعتدال
ضمن الكميات المتوازنة.

6

مربى التين والتوت
والعنب والتوت الأحمر

المربى مسموح بكافة أنواعها.
باعتدال لكونه مصدر طبيعي غني بالألياف.

7

التين، العنب،
والتوت الأحمر

يسمح تناولها طازجة أو مع محفظة
باعتدال فهي فواكه طبيعية غنية
بالفوائد.

8

رب البندورة



رب البندورة مسموحة
وليس بكثرة مرة واحدة شهرياً.

9

الكاتشب
(مرة واحدة شهرياً)

الكاتشب مسموح باعتدال
ويفضل تناوله مرة واحدة
شهرياً فقط.

10

المايونيز
(مرة واحدة شهرياً)

المايونيز مسموح باعتدال
ويفضل تناوله مرة واحدة
شهرياً وعدم الإكثار.

11

الخردل
(مرة واحدة شهرياً)
(ولا أكثر منها)

الخردل مسموح باعتدال
وبكل أي نوع.

12

الزيتون الأخضر والأسود



الزيتون المخلل الأخضر والأسود.
مسموح بكميات معتدلة لنظام غذائي
صحي.

13

مخلل الليمون المعصر



مخلل الليمون المعصر مسموح
ويفضل استخدامه باعتدال
بكميات.

14

التمر



التمر مسموح من كافة
أنواعه وبأي كمية معقولة.

15

الشيبس وقائق البطاطا



الشيبس رقائق البطاطا مسموحة مثل
البربرينخلز والليز ويسمح بتناولها
باعتدال.

16

أرز الأبيض والأسود



الأرز الأبيض والأسود
مسموح بكافة أنواعه.
وبعد معتدلة جيداً للطاقة.

17

رقائق البطاطا



رقائق البطاطا مسموحة
ويرجى الاعتدال في تناولها.

18

المعلبات مسموحة بكافة أنواعها
ما عدا المانجا والبرتقال

كافة المعلبات مسموحة ما عدا
المانجا والبرتقال ويتم تناولها باعتدال
مثل التونة والسردين.

19

الكاكاو



الكاكاو مسموح شرط أن يكون
بدون حليب ✓

20

النوتيلا



النوتيلا مسموح
بكميات قليلة.
الكميات الصغيرة

ملاحظات مهمة:

- ✓ يفضل تنويع الطعام وعدم تكرار نفس الأصناف يومياً.
- ✓ يتم تناول الطعام باعتدال دون إفراط.
- ✓ يفضل شرب شاي الأعشاب المسموح أو الشاي الأخضر مع الفطور.
- ✓ السعرات الحرارية تقديرية وقد تختلف حسب الكمية وطريقة التحضير.
- ✓ يفضل استخدام زيت الزيتون فقط.

إرشادات عامة:

- ✓ تساعد هذه المسموحات في التنوع والتوازن ضمن النظام.
- ✓ توفر مصادر طبيعية للطاقة والعناصر الغذائية الأساسية.
- ✓ يدعم صحة الجهاز الهضمي والمناعة العامة.
- ✓ تعزز المناعة والحفاظ على صحة القلب والوزن.

الالتزام بنظام الطيبات هو طريقك إلى صحة أفضل وحياة متوازنة

رابعاً: منتجات الأجبان والدهون الصحية في نظام الطببات

الأجبان المسموحة:

1 زبدة جينة تشيدر
مصنوعة من الحليب البقري



2 كاشكفال



3 إمنتال



4 إيدام



5 شيدر



6 فلامنك



7 ريكفور



8 الجينة الصفراء المطبوخة
القابلة للدهن



9 الجينة الصفراء المطبوخة
القابلة للذوبان في
المايكروويف



10 جينة المثلثات



11 الجينة الرومي الأصلي



12 الأجبان الهولندية



12 الأجبان السويسرية



13 جودا



14 جينة الباسترما



15 جينة الموتزاريللا التي لا تحتوي
على دقيق أبيض



جينة كاسات الشيدر السائلة المطبوخة القابلة للدهن



أنواع الدهون الصحية المسموحة:

رابعاً: زيت الزيتون
وهو أفضل خيار



ثالثاً: القشطة الكريمة
القابلة للدهن



ثانياً: السمن الحيواني
(أو السمن البلدي)



أولاً: الزبدة الحيواني



ملاحظات عامة:

✓ تم جمع هذه المعلومات من قبل
إيهاب أبو خضر من فيديوهات
الدكتور ضياء العوضي.

✓ الطببات يبعد عنك الأمراض
ويقوي صحتك ومناعتك.

مكونات أي نوع جينة كاسات بشكل عام:



- جينة شيدر مصنوعة من الحليب البقري.
- دسم الحليب: لا يقل عن 28%.
- زيت نباتي أو زبدة حيوانية.
- مستحلبات (E339).
- ملح معدني (E341).
- مكفات الجين (E407 أو E466).
- مواد مثبته (E320 أو E324).
- نكهة الجين الكريمة. الطبيعية. ملح.
- مكفات (E416 أو E466).
- مواد حافظة (E202، E234).
- منكهة ميكروبية. مضاف إلى الماء..
- الحد الأدنى للدسم: 55%.

مصدر الحساسية: يحتوي على الحليب.
مصدر الكالسيوم: يحتوي كل حصة 25 جرام
على 2% من الكمية اليومية الموصى بها
من الكالسيوم.

تعليمات التخزين:

- يحفظ في ظروف بارد وجاف.
- لا تزيد عن 25 درجة مئوية.
- يغلق جيداً بعد الفتح.
- يخزى في الثلاجة بعد الفتح.
- لا تعرض للضوء المباشر.



نصائح مهمة:

- تنوع مصادر الدهون الصحية
- يساهم في تحسين صحتنا.
- الزيوت في أنواع الأجبان والدهون
- المسموح بها تكون طبيعية وغير مهدرجة.
- الحرص على الحصول على الفيتامينات
- من الأطعمة الطبيعية.



الالتزام بنظام الطببات هو طريقك إلى صحة أفضل وحياة متوازنة

خامساً: الخضار المسموحة في نظام الطيبات

1 البطاطا بجميع أشكالها وأنواعها



البطاطا البيضاء العادية، البطاطا الحلوة، والمهروسة والبطاطا المقلية
تستطيع أكل البطاطا يومياً.

2 القلقاس



3 الكوسة



مرة واحدة شهرياً.

4 البامية



مرة واحدة شهرياً.

5 الباذنجان



مرة واحدة شهرياً.

6 الفلفل الأخضر



مرة واحدة شهرياً

7 الملوخية



مرة واحدة شهرياً.

8 المشروم أو الفطر



مرة واحدة شهرياً.

9 القرع



مرة واحدة شهرياً.

10 الطعمية أو الفلافل



مرة واحدة شهرياً.

11 مسقعة الباذنجان



مرة واحدة شهرياً
بدون فلفل أخضر.

12 الدوم



ناعم ومفشر ومبروش فقط.

ملاحظات مهمة

البطاطا يمكن تناولها بشكل يومي، أما باقي الخضروات المكتوب عليها مرة واحدة أسبوعياً أو مرة واحدة شهرياً يمكن تناولها مرة واحدة أسبوعياً أو شهرياً ويفضل عدم تناولها نهائياً والابتعاد عنها إذا أمكن، مثل الكوسة والقرع والباذنجان والفلفل الحلو والفلافل والبامية.

تم جمع هذه الخضروات من قبل إيهاب أبو خضر من فيديوهات الدكتور ضياء العوضي.

سادساً: اللحوم والأسماك والطيور المسموحة في نظام الطيبات

أولاً: اللحوم المسموحة

1 اللحم الضاني



2 لحم الماعز



3 لحم الخروف والشاة



4 لحم الإبل



5 اللحم البقري أو الجاموسي



6 لسان العصفور



7 اللحم المفرومة



8 الكوارع بكميات قليلة



9 لجمعة الرأس بكميات قليلة



10 الممبار بكميات قليلة



11 العكاوي بكميات قليلة



12 الكيدة



13 كيدة الخروف



14 كيدة البقر



15 كيدة الماعز



16 كبد الجمل



17 الأرنب مسموح



ملاحظات مهمة

- ✓ اللحم البقري يجب سلقه جيداً وتحميره جيداً.
- ✓ ويفضل عدم الإفراط من تناول هذه اللحوم تجنباً للضعف العام.
- ✓ يتم تناولها بتوازن.

ثانياً: قائمة الأسماك

مرة واحدة أسبوعياً

السماك البحري الطارح ما عدا أسماك المزارع ومنها:



الدينيس



سمك الهامور



التونة



السردين



سمك الرينجا



الأنشوجة



الماكريل



الكاپوريا أو السلطعون

ثالثاً: قائمة الطيور المسموحة

1 الحمام



2 البمام



3 السمان



4 الحيات



6 شوربة الكوارع



5 شوربة العظام



يتم توزيعها على مدار الشهر

ملاحظة مهمة للأسماك

- ✓ الأسماك تهيج جهاز المناعة وترفع الهستامين.

ملاحظة مهمة

- ✓ اللحوم يتم توزيعها على مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، أما الأسماك مرة واحدة أسبوعياً، ويفضل تناولها مرة واحدة شهرياً.

تم تجميع هذه القائمة بواسطة إيهاب أبو خضر من فيديوهات الدكتور ضياء العوضي



سابعاً: قائمة الفواكه والعصائر المسموحة في نظام الطيبات

الفواكه المسموحة

جميع أنواع الفواكه مسموحة بشرط إزالة البذور ومنها:



العصائر المسموحة

جميع عصائر الفواكه المحلية والمسترة مسموحة بشرط أن تكون بدون بذور
ما عدا المانجو والبرتقال والليمون والأناناس والفراولة كعصير



ملاحظة مهمة



- يفضل تناول الفواكه الطازجة بدون بذورها.
- وفي حال شرب العصائر المحلية أيضاً يتم شربها بدون بذور.
- ما عدا المانجو والبرتقال والليمون والفراولة والأناناس ممنوعة.

الفواكه الأقل تناولاً



ملاحظة:

يتم تناول هذه الفواكه
مرة واحدة شهرياً
والفواكه هذه يفضل
الامتناع عنها حسب إرشادات
الدكتور ضياء العوضي.

الفواكه المجففة المسموحة



تم تجميع هذه القائمة بواسطة
إيهاب أبو خضر
من فيديوهات
الدكتور ضياء العوضي



ثامناً: الحلويات والسكريات المسموحة في نظام الطليبات

المربي بكافة أنواعها



مربي البلح مربي التوت الكرز مربي العنب مربي التين

الفواكه المجففة بكافة أنواعها



البرقوق المشمش التمر التين الزبيب

الحلوة الطحينية الغامقة



العسل بكافة أنواعها



العسل الأسود العسل الأبيض

حلاوة المولد



ما عدا الملبين والنوعا

التوفه



الجيلي كولا



حيواني وليس نباتي

الجيلي للحلويات



حيواني وليس نباتي
يسمح استخدام الجيلي كنوعين
بالحلويات وليس نباتي ككين
حيواني ويسمى به أبيض كنوعين
في حال نباتيا وهكذا.

الملبس



الشوكولاتة



ما عدا
الشوكولاتة الداكنة

النوتيلا



البسبوسة بالقشطة من المحلات فقط

يشترط أن تكون دون لبن أو حليب



ملاحظات



- تناول الحلويات والسكريات باعتدال.
- يفضل اختيار الأنواع الطبيعية قدر الإمكان.
- تجنب الأنواع الصناعية والمصنعة بكثرة قدر الإمكان.



تم تجميعها بواسطة

إيهاب أبو خضر

من فيديوهات

الدكتور ضياء العوضي



الالتزام بنظام الطليبات يوفر لك صحة جيدة وخلو من الأمراض.

تاسعا، قائمة الأعشاب المسموحة في نظام الطيبات

يسمح بشرب منقوع الأعشاب أي شاي الأعشاب فقط ومنها. 



الشاي الأخضر



الخروب



الكرديه



البابونج



اليانسون



الشمر



الزعر

ملاحظة، يتم شرب شاي الأعشاب فقط أي منقوع الأعشاب مثل الشاي. 

ملاحظة، عدم تناول أو مضغ الأعشاب أو استعمالها في الطعام. 



ملاحظه تم جمع هذه المعلومات من قبل ايهاب ابو خضر
من فيديوهات الدكتور ضياء العوضي ..

عاشراً: المكسرات المسموحة في نظام الطيبات

المكسرات التالية مسموحة في نظام الطيبات

01

اللب السوري
(عين الشمس)



غني بفيتامين هـ، والمعادن والدهون الصحية، يدعم صحة القلب والجهاز العصبي.

02

الكاجو



مصدر جيد للبروتين والدهون الصحية والمعادن، يدعم صحة القلب والعظام.

03

عين الجمل (الجوز)



غني بالأوميغا 3 ومضادات الأكسدة، يدعم الذاكرة وصحة القلب والدماغ.

04

الفسق الحلي



غني بمضادات الأكسدة والبروتين والألياف، يدعم صحة القلب والعينين.

05

الجوز البرازيلي



مصدر ممتاز للسيلينيوم والمعادن، يدعم المناعة وصحة الغدة الدرقية.

06

جوز القلب البيكان



غني بالدهون الصحية والألياف، يدعم صحة القلب ويساعد على تنظيم السكر في الدم.

07

جوز الهند



مصدر جيد للدهون الصحية والألياف، يدعم الطاقة وصحة الهضم.

08

الفواكه المجففة
بجميع أنواعها



مصدر طبيعي للطاقة والألياف والفيتامينات والمعادن.
(كالزبيب، التمر، المشمش، التين، العؤث... إلخ)



ملاحظة مهمة

عدم الإكثار من المكسرات والفواكه المجففة.



ملاحظة

تم تجميع هذه المعلومات من قبل إيهاب أبو خضر من قبل فيديو هات الدكتور ضياء العوضي.



ملاحظة هامة من الدكتور ضياء العوضي:

الأصل في المكسرات ، متنوعة، جميعها، ويفضل تناول زبدة المكسرات الكريمة أي صنع من المكسرات زبدة كريمة وتناولها، وعدم الإكثار من تناول المكسرات المطحونة وغير المطحونة

نظام الطيبات: تغذية طبيعية متوازنة لحياة صحية أفضل

قائمة الممنوعات من الدقيق في نظام الطيبات

أولاً: قسم منتجات الدقيق الأبيض

1. الخبز البلدي	2. خبز الصاج	3. الخبز الشامي	4. الخبز السوري	5. الفينو	6. الفرنسي
					
7. الجايزر	8. الباتيا	9. البقسماط	10. الفرشلة	11. الباتون سالي	12. الصاج
					

ثانياً: قسم منتجات الدقيق الأخرى بكافة أنواعها

1. الشعير	2. دقيق الذرة	3. الرايس كيك	4. الشوفان	5. دقيق الشوفان
				
يمكن استخدام دقيق الشعير في التلبينة دون حليب.				

ويمنع استخدام منتجات الدقيق الأخرى بديل للتوست.

ثالثاً: قسم المعجنات بكافة أنواعها وأشكالها

1. البيتزا	2. الكرواسان	3. الكوكيز	4. الفطير	5. الجولاش	6. الرقاق
					

رابعاً: قسم المعكرونة بكافة أنواعها

1. الباستا	2. الكانوني	3. المعكرونة الإيطالية	4. السباغيتي	5. اللازانيا	6. المعكرونة الحلزونية
					



ملاحظة:

عدم استخدام دقيق هذه المنتجات بديل للتوست نهائياً.



ملاحظة:

يمكن استخدام الشعير في التلبينة دون حليب.



ملاحظة:

تم تجميع هذه المعلومات من قبل إيهاب أبو خضر من فيديوهات الدكتور ضياء العوضي.



الالتزام بعدم تناول الممنوعات يحسن صحتك ويمنع عنك المرض.



خامساً المشروبات الممنوعة في نظام الطيبات

الالتزام بالممنوعات تفيد صحتك وتحافظ على نتائج نظام الطيبات

المشروبات الغازية
الدايت والعادي ومنها
بييسي، سفن،
ميرندا، كولا



مشروبات الطاقة



مشروبات الشعير



الماء بالصودا



المشروبات الملونة



ألوان Schwipps
مشروب عصير
يدعى Schwipps



الشاي الأحمر والأسود



النسكافيه بكافة أنواعها
الموكا والكابتشينو
وخلافها



القهوة سريعة التحضير
بكافة أشكالها



مبيض الفهوه



مبيض النسكافيه



جميع أنواع الكريما
والمبيضات الصناعية
المضافة للمشروبات



ملاحظة مهمة:
الالتزام بالممنوعات
تفيد صحتك وتساعدك
على الوصول
لأفضل النتائج.



ملاحظة:
تم جمع هذه المعلومات
بواسطة إيهاب أبو خضر
من فيديوهات
الدكتور ضياء العوضي.

صحتك أمانة... واحرص على اختيار الأفضل لجسمك

سادساً: منتجات الألبان والأجبان والزيوت الممنوعة

في نظام الطيبات

الأجبان الممنوعة

الجينة القريش 	الجينة البيضاء (البقري والغنم) 	الجينة الإسطنبولي 	جينة الحلوم 	الجينة العكاوي المجدولة 
جينة كيري المربعات 	جينة الباندا البيضاء 	جينة الدومتي 	جينة البرجر المهدرجة (المربعات غير المطبوخة) 	شبيه الجينة 

منتجات الألبان الممنوعة

اللبن الزبادي 	اللبن اليوناني 	لبن الرايب 	اللبنة 	القشطة الكريمة بالجلب المهدرجة 
--	--	--	--	--

كاسات الكريمة

كاسات الكريمة التي تحتوي على حليب صافي أو شبيه الجينة والمهدرجة



مثال توضيحي
(صورة عبوة نادك)

المكونات:

حليب طازج، دسم الجلب، زيت نواة النخيل، جوامد الحليب، مستحليات (إي 452، إي 450)، ملح، مواد مثبنة (إي 407، إي 415)، ملح البوتاسيوم، مواد حافظة (إي 202، إي 234)، بادى، فينامين (أ)، هـ 3. نسبة الدسم في المادة الجافة 55% على الأقل.

الزيوت

زيت الذرة 	زيت دوار الشمس 
--	--

ملاحظات إضافية

- أولاً منتجات الزيوت النباتية الأصل فيها المنع ولكن الدكتور ضياء العوضي سمح كاستثناء ونستخدم مرتين في الأسبوع.
- ثانياً، عدم تناول منتجات الحليب والأجبان البيضاء لأنها تحتوي على نسبة عالية من الكازين.
- ثالثاً، الالتزام بعدم تناول منتجات الألبان يحسن صحتك.

ملاحظة مهمة عن الكازين

- منتجات الألبان والأجبان تحتوي على نسبة عالية من بروتين الكازين.
- الكازين من البروتينات بطيئة الهضم.
- يستغرق وقتاً أطول في الهضم والامتصاص مقارنة بالعديد من البروتينات الأخرى.
- يرجى عدم تناول منتجات الحليب.



اعتماد المعلومات

تم تجميع هذه المعلومات بواسطة
إيهاب أبو خضر
من فيديوهات
الدكتور ضياء العوضي



الالتزام بنظام الطيبات
يوفر لك صحة جيدة
وخلواً من الأمراض



الالتزام بنظام الطيبات يوفر لك صحة جيدة وخلواً من الأمراض



سابعاً: أنواع الحليب الممنوعة في نظام الطيبات



1 الحليب البقري
المحتوي على الكاسين



ممنوع

2 حليب جوز الهند



ممنوع

3 حليب الجوز



ممنوع

4 حليب اللوز



ممنوع

5 حليب الماعز



ممنوع

6 حليب الإبل



ممنوع

7 الحليب البودرة



ممنوع

8 الحليب المكثف والمحلى



ممنوع

9 حليب الصويا



ممنوع



ملاحظة هامة:

يمنع منعاً باتاً
تناول منتجات الحليب
وبدائل الحليب.



ملاحظة هامة:

الالتزام بالممنوعات
يفيد صحتك
ويجنبك الأمراض.



تم تجميع هذه المعلومات من قبل إيهاب أبو خضر من فيديوهات الدكتور ضياء العوضي





ثامناً: الخضار والبقوليات الممنوعة في نظام الطيبات



جميع أنواع الخضار والورقيات والبقوليات الممنوعة في نظام الطيبات

قسم الخضار الممنوعة

جميع أنواع الخضار النيئة والمطبوخة والتي تحتوي على بذور ومنها:



قسم الورقيات الممنوعة



قسم البقوليات الممنوعة



ملاحظة:

ممنوع تناول مطحون
هذه الأعشاب أو مضغها.



ملاحظة:

ورق الغار يتم طبخه
ثم إزالته بعد الطهي.



ملاحظة:

تجنب الفلفل الأسود إن كان
مطحوناً أو في الطبخ أو شوربة
أو أكله يمنع منعاً باتاً.



ملاحظة:

تم تجميع هذه المعلومات من قبل
إيهاب أبو خضر من فيديو
الدكتور ضياء العوضي.



الالتزام بممنوعات نظام الطيبات يجنبك المرض





الحبوب والبذور والتوابل والبهارات الممنوعة في نظام الطيبات



قسم الحبوب والبذور الممنوعة



قسم التوابل والبهارات الممنوعة



ملاحظة:



منقوع التوابل المسموحة هو ورق الغار فقط. لا غير، وعدم تجاوز هذه الملاحظة نهائياً، وعدم الإكثار منها واستخدامها للضرورة فقط. كما قال الدكتور ضياء العوضي.

ملاحظة:



منقوع البصل في الشوربة والطبخ فقط. ويزال البصل بعد انتهاء الطهي. تزيل ولا تأكل قشور البصل أو مخلفات البصل.

ملاحظة:



التوابل الممنوعة منقوعها والبودرة ومضغها وأكلها وهي الفلفل الأسود، الكمون، والكنفل الكزبرة، الفلفل الأبيض، والكزبرة، والشطة الحمراء ممنوعة منعاً باتاً منقوعها وعشيتها وأكلها.

ملاحظة:



تم تجميع هذه المعلومات من قبل إيهاب أبو خضر من فيديوهات الدكتور ضياء العوضي.

ملاحظة هامة جداً:



جميع التوابل الحارة ممنوعة بتاتا منقوعها ومطبوخها ومضغها وبودرتها نهائياً الحارة التي فيها لسعة حرق أو حرارة لأنها تؤذي المعدة والأمعاء.



ملاحظة: الالتزام بالممنوعات في نظام الطيبات يحصنك ويحميك من الكثير من الأمراض

عاشراً: اللحوم والدواجن والأسماك والماكولات البحرية الممنوعة في نظام الطيبات

قسم الدواجن الممنوعة

قوانص الدجاج



كبدة الدجاج



النعام



الديك الرومي



الوز



البط



البيض

الدجاج
بكافة أنواعه

قسم الأسماك والمأكولات البحرية الممنوعة

الحبار



الصيوط



الجمبري

أسماك المزارع
ومنها البلطي والبورى

المنتجات المصنعة الممنوعة

جميع المنتجات
المصنعة غير المعروفة
مصدر اللحوم فيهاالسلامي والتركي
المصنعة من الدجاج

كفتة اللحم الممنوعة:
الكفتة المخلوطة والمعجونة
بالبهارات والتوابل والخضار
تمنع منعاً باتاً.



ملاحظة:

أسماك المزارع
منها البلطي والبورى
ممنوعة نهائياً.



ملاحظة:

تم تجميع هذه
المعلومات من قبل
إيهاب أبو خضر من فيديوهات
الدكتور ضياء العوضي.



ملاحظة:

يفضل تناول
الأسماك مرة واحدة
أسبوعياً أو مرة
واحدة شهرياً.



ملاحظة:

عدم الإفطار
من تناول
الأسماك.



ملاحظة:

عدم الإكثار من تناول
الأسماك تغيير لصحتك.

الالتزام بممنوعات نظام الطيبات يحصنك ويحافظ على صحتك.



11

الفواكه والمكسرات الممنوعة في نظام الطيبات



قسم الفواكه



ملاحظة: الفواكه التي تحتوي على ألياف يمنع تناولها
مثل البطيخ والمانجا والبرتقال والكيوي.



قسم المكسرات



ملاحظة: تم تجميع هذه المعلومات من قبل
إيهاب أبو خضر من فيديوهات الدكتور ضياء العوضي.



الثاني عشر: الحلويات الممنوعة في نظام الطيبات

الكعك	البيتي فور	الكنافة	القطايف	ام علي	بلج الشام	الزلاية
						
❌	❌	❌	❌	❌	❌	❌
عيش السرايا	الكيك	الحاتو	البسكوت	المعمول	الجولاش	الكوسكسي
						
❌	❌	❌	❌	❌	❌	❌
الرقاق	السنبوسة	الكاندي الذي تحتوي على رغوة	الملبن	الفولية	الشوكولاتة الداكنة (الدارك)	دبس التمر
						
❌	❌	❌	❌	❌	❌	❌

السكر الدايت

بكالفة أشكاله وأنواعه



دبس الرمان



دبس الخروب



النوفا:



أضرار الحلويات التي تحتوي على الحليب والزيت المهدرجة:

1. ترفع نسبة الكوليسترول الضار وتزيد خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.
2. تسبب التهاباً في الجسم وتزيد من مقاومة الإنسولين وخطر الإصابة بالسكري.
3. تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة، وتراكم الدهون خاصة في منطقة البطن.
4. تؤثر سلباً على وظائف الكبد وتزيد من خطر الإصابة بتشمع الكبد.
5. تضعف المناعة وتزيد من التعب والإرهاق وصعوبة التركيز.

ملاحظة هامة:

هذه الحلويات تحتوي على الحليب
وتحتوي على الزيوت المهدرجة
الضارة بالصحة.



ملاحظة:

تم تجميع هذه المعلومات من قبل
إيهاب أبو خضر من فيديو
الدكتور ضياء العوضي.

الالتزام بممنوعات نظام الطيبات يجنبك المرض ويحافظ على صحتك.



قائمة الملاحظات العامة للدكتور ضياء العوضي عن نظام الطيبات

1 نظام الطيبات قائم على ثلاثة مبادئ أساسية:

أ لا يضر الجسم من الناحية الجسدية (الفيزيائية) أي أن الطعام سهل الهضم ولا يرهق المعدة أو الكبد أو الأمعاء، ولا يسبب التهابات.

ب لا يهيج جهاز المناعة لأنه يقلل الأطعمة المهيجة التي تسبب الحساسية أو تزيد الالتهابات.

ج لا يحتوي على سموم مثل الزئبق الموهجة، الإضافات الصناعية، المواد الخافقة، وبعض الأطعمة المصنعة.

2 نظام الطيبات هو:

أ نظام استشفائي يساعد الجسم على تحسين وظائفه ودعم عملية الاستشفاء الذاتي.

ب نظام وقائي يهدف إلى تقليل فرص الإصابة بالمشكلات الصحية والأمراض الالتهابية والمناعية.

3 عدم ترك الأدوية دون استشارة الطبيب

خصوصاً خلال أول ثلاثة أشهر من العلاج. ويتم إيقاف الأدوية تدريجياً فقط مع متابعة الطبيب لحالة المريض.

التوقف المفاجئ قد يسبب مضاعفات خطيرة أو عودة الأعراض بشكل أقوى.

4 لا يدعو الدكتور ضياء العوضي لترك الأطباء أو العلاج

لكن اتباع نظام الطيبات قد يقلل الحاجة للأدوية، ويحسن وظائف الجسم، ويساعد على الاستشفاء الذاتي.

5 الصيام أثناء نظام الطيبات

يفضل الصيام من:

8 ساعات
12 ساعة
وقد يصل إلى **16** ساعة

ويُفضل صيام يومي الإثنين والخميس إذا أمكن.

الصيام يساعد على راحة الجهاز الهضمي وتحسين تنظيم الطاقة في الجسم.

6 عدم الإفراط في شرب الماء

اشرب الماء عند الشعور بالعطش فقط ولا تكثر منه.

الإفراط الشديد في الماء قد يؤثر على توازن المعادن والأملاح في الجسم.

7 الفحم النشط

الفحم النشط لا يمتص داخل الجسم ويجب الحذر من تناوله بدون حاجة.

الاستخدام الخاطئ قد يؤثر على امتصاص بعض العناصر أو الأدوية.

6 تجنب ماكينة القلاية الهوائية

يفضل التقليل من استخدامها أو تجنبها حسب توصيات النظام.

بعض طرق التسخين العالية قد تؤثر على جودة الطعام وتكون مركبات غير مرغوبة.

9 شاي الأعشاب

يسمح فقط بمنقوع الأعشاب (شاي الأعشاب) ولا تتناول العشبة نفسها مباشرة.

المنقوع الأنف على الجهاز الهضمي.

10 الشاي الأخضر

يمكن تناوله باعتدال ضمن المشروبات المسموحة.

يحتوي على مضادات أكسدة ويفضل عدم الإفراط فيه.

11 توزيع البروتين خلال الأسبوع

مثل: اللحوم - الشوربات العظمية - الكوارع

الاعتدال يساعد على تحسين الهضم وتقليل الضغط على الجسم.

12 شوربة الكوارع والعظام

تناول:

مرة أسبوعياً
أو
مرة إلى مرتين شهرياً

تحتوي على عناصر غذائية مفيدة لكن يفضل عدم الإكثار منها.

13 طريقة العجن المنزلية عند عدم توفر خبز الحبة الكاملة

أ - 4 مكاييل حبة كاملة أو 4 كاسات حبة كاملة
ب - 2 مكاييل ردة أو 2 كاسة ردة

للحصول على عجينة أقرب للخبز الكامل الطبيعي.

14 يجب سلق اللحم جيداً

خصوصاً اللحم البقري ثم تحميره جيداً.

لأن الياف اللحم البقري صعبة الهضم وتحتاج طهيًا جيداً لتسهيل هضمها.

15 الخل العضوي مفيد

وخصوصاً خل التفاح الطبيعي.

يفضل استخدامه باعتدال وضمن الطعام الطبيعي.

16 نظام الطيبات مفيد لبعض الأمراض المناعية

مثل: الصدفية، الروماتيزم، الروماتويد

قد يساعد تقليل الأطعمة المهيجة على تخفيف الالتهابات عند بعض الأشخاص.

17 لسان العصفور

يسمح بتناوله مرة واحدة شهرياً فقط.

يفضل عدم الإكثار منه ضمن النظام.

18 الحذر من الفلفل الأسود والبهارات والتوابل

بعض البهارات الحارة والتوابل قد:

- تهيج الجهاز الهضمي
- تزيد الالتهابات
- تثير الحساسية
- تسبب تهيج المناعة.

يفضل استخدام كميات قليلة جداً أو تجنبها حسب الحاجة.

19 الفول السوداني وزبدة الفول السوداني ممنوعة

لأنها قد تسبب الحساسية وتهيج الجهاز المناعي.

20 الأسماك البحرية الطازجة

يفضل تناول:

- الأسماك البحرية الطازجة فقط
- وعدم تناول أسماك المزارع
- وعدم تناول الأسماك النيئة.

الأسماك البحرية الطبيعية أفضل من أسماك التربية المكثفة.

21 الأنسولين وصحة العظام

الإفراط أو بعض الحالات المتعاقبة بالأنسولين قد تؤثر على صحة العظام.

يجب متابعة الحالة مع الطبيب وتنظيم الغذاء بشكل متوازن.

الأطعمة الرئيسية في نظام الطيبات

الأرز، زيت الزيتون، التمر، السكر

هذه الأطعمة تعتبر من الأطعمة الأساسية المستخدمة بشكل متكرر ضمن النظام مع الالتزام بالاعتدال.

22 عدم الإكثار من الفواكه

بعض الفواكه تحتوي على نسب مرتفعة من الهستامين أو السكرات الطبيعية. لذلك يفضل الاعتدال في تناولها.

البهارات والتوابل وأضرارها

الإفراط في البهارات والتوابل قد يسبب:

- تهيج المعدة والأمعاء.
- زيادة الالتهابات في الجسم.
- تهيج الجهاز المناعي.
- الصداع والصداع النصفي.
- زيادة الحساسية والربو عند البعض.
- العطش الشديد وفقدان المعادن.

يفضل استخدام الأعشاب الطبيعية الخفيفة بكميات قليلة جداً.

ملاحظات عامة مهمة

- ✓ الالتزام بنظام الطيبات قد يساعد على تحسين الصحة العامة.
- ✓ الاعتدال أساس مهم في جميع الأطعمة.
- ✓ المتابعة الطبية ضرورية للحالات المرضية.
- ✓ يفضل الاعتماد على الطعام الطبيعي وتقليل الصناعي قدر الإمكان.

تم تجميع هذه الملاحظات من قبل إيهاب أبو خضر من فيديوهات الدكتور ضياء العوضي

قائمة الملاحظات للدكتور ضياء العوضي من نظام الطيبات

1 تنوع وتوزيع الطعام في نظام الطيبات

وهذا أهم شيء لاتباع النظام بشكل صحيح ودقيق.

تم توصيات الدكتور ضياء العوضي بتنوع الطعام بشكل يومي وعدم تكرار الأطعمة المسموحة بشكل يومي ما عدا الأطعمة الخمسة الرئيسية لأن تكرارها يضر بالصحة وتصبح كئانها من الممنوعات.



تنوع يومي



عدم تكرار الأطعمة



صحة أفضل والالتزام صحيح



2 على ذلك، إذا اليوم أكلنا عنب، لا تكرر ثاني يوم عنب بل نأكل نوع آخر من الفواكه، لأن تكرار العنب يضر الصحة وتكرار الصنف الواحد يضر الصحة من الأطعمة المسموحة الأخرى.

اليوم



غداً



3 وحتى الحلويات في نظام الطيبات يجب تنوعها بشكل يومي وعدم التركيز على صنف واحد.

بعده



غداً



اليوم



ثم بعده



عدم تكرار الحلويات يومياً لتجنب الضرر في نظام الطيبات.

4 التنوع في شرب العصائر بشكل يومي

اليوم



غداً



بعده



ثم بعده



تتم شرب العصائر بشكل يومي ولكن بتغيير الأصناف.

5 هذا طبق على جميع الأطعمة المسموحة من اللحوم والأسماك والخضار والفواكه، وأي نوع مسموح في قائمة المسموحات من الأطعمة يتم توزيعها خلال اليوم والأسبوع والشهر بشكل متوازن.

عصير جوافة



حبوب ونشويات



فواكه



بطاطا عادية



بطاطا حلوة



أسماك



لحوم



التوزيع المتوازن على مدار اليوم والأسبوع والشهر هو أساس صحة الجسم ونجاح نظام الطيبات.

6 مثال على توزيع الوجبات خلال اليوم

وجبات خفيفة جداً بين الوجبات



تناول ما بين الوجبات وجبات خفيفة جداً

العشاء



توست مع زيت وأحد المشروبات الساخنة

الغداء



رز مع لحمية مع عصير (عصير تفاح مثلاً)

الفطور



توست مع جينة مع شوكولاتة توتيل

7 حسب توصيات الدكتور ضياء العوضي أن نأكل جيداً للشبع وتترك ثلثاً للطعام وثلثاً للماء وثلثاً للهواء أي التنفس.

ثلثاً للماء



ثلثاً للطعام



ثلثاً للهواء (أي التنفس)



هذا التوازن يحافظ على صحة الجهاز الهضمي ويساعد الجسم على الاستشفاء الذاتي.

8 ومن القواعد الأساسية

كلوا ولا تسرفوا



الإسراف في الطعام يرهق الجهاز الهضمي ويمنع من الاستفادة الكاملة من الغذاء.

9 نصائح مهمة لاتباع التنوع في نظام الطيبات



غير نوع الطعام يومياً في نفس المجموعة (فواكه - لحوم - لحوم - حلويات...).



وزع الأطعمة على مدار الأسبوع ولا تكرر نفس الصنف في اليوم التالي.



جرب أصناف جديدة من الأطعمة المسموحة داخل قائمة الطيبات.



نوع الحلويات والعصائر والمشروبات ولا تعتمد على صنف واحد.



التوازن هو سر الصحة والراحة الجسدية والنفسية.



استمع لجسمك وتناول ما يناسبك من الأطعمة المسموحة.

ملاحظة: تم تجميع هذه المعلومات من قبل إيهاب أبو خضر من فيديوهات الدكتور ضياء العوضي.

قائمة الملاحظات للدكتور ضياء العوضي

من نظام الطيبات

1 أي نوع طعام لا يستطيع جسمك التعامل معه أو تحسس منه



يتم إلغاؤه من المسموحات لأن جسمك دليلك.



💡 إذا سبب لك الطعام أي أعراض مثل: انتفاخ، ألم، تحسس، صداع، تعب... تجنبه.

2 بعض الحالات المرضية

يتم عمل لها برنامج خاص من المسموحات حسب حالته الصحية بشكل عام.



برنامج خاص

- ✓ حسب الحالة الصحية
- ✓ تحسين الوظائف
- ✓ تجنب الممنوعات
- ✓ دعم الشفاء

💡 التواصل مع الطبيب أو المختص مهم جدًا لتحديد البرنامج المناسب لكل حالة.

3

الصيام والتباعد والتوزيع بين الوجبات

المشي نصف ساعة

مفيد جدًا في نظام الطيبات لمساعدتك على تنزيل الوزن وتحسين الصحة العامة.



الصيام في اليوم

من 8 إلى 12 إلى 16 ساعة حسب المقدرة والقدرة البدنية.



الصيام مرتين في الأسبوع

الاثنين والخميس



التباعد والتوزيع بين الوجبات

عزز صحتك بهضم أفضل و طاقة أعلى وتجنب الأكل المتكرر.



الصيام والتباعد والتوزيع بين الوجبات يساهم في تحسين الهضم وتنشيط الجسم وتحقيق الاستشفاء الذاتي.

4

لعلاج بعض حالات الإمساك

أ حبتين قطي (تين)



ب حبة تمر



منقوعين بزيت الزيتون



يتم تناولهم يومياً

💡 يساعد هذا المزيج على تليين الأمعاء وتنظيم حركة القولون بشكل طبيعي.



تنوع الطعام يوفر لك صحة جيدة وتوزيعها خلال اليوم والأسبوع والشهر أفضل شيء.



الالتزام بتناول التوست بشكل يومي يوفر لك صحة ممتازة وجيدة. يفضل التوست الكامل مع الردة، فقط.



تم تجميع هذه المعلومات من قبل إيهاب أبو خضر من فيديوهات الدكتور ضياء العوضي.



نظام الطيبات طريقك إلى صحة أفضل وحياة متوازنة

قائمة الملاحظات للدكتور ضياء العوضي



ملاحظات عامة في نظام الطببات

أولاً: أنواع الخل المسموحة

جميع أنواع الخل مسموحة ضمن نظام الطببات. وخاصة:

- خل العنب (في المرتبة الأولى)
- خل البلح
- خل القصب
- خل التفاح



ويفضل استخدام الخل الطبيعي العضوي
باعتدال ضمن النظام الغذائي اليومي.



ثانياً: الآيس كريم

الآيس كريم مسموح ضمن نظام الطببات. وخاصة:

- آيس كريم العلب



ويفضل تناوله باعتدال
وعدم الإكثار منه.



الالتهم الذاتي (Autophagy)

الالتهم الذاتي هو عملية تجديد وتنظيف طبيعية يقوم فيها الجسم بتفكيك الخلايا التالفة أو غير الضرورية وإعادة تدويرها. وتساهم هذه العملية في:



الوقاية من العديد
من الأمراض

دعم تجديد الجسم
بشكل طبيعي

الحفاظ على
صحة الخلايا

إنتاج طاقة
جديدة

كيف يحدث الالتهم الذاتي؟

آلية العمل:

يقوم الجسم بعزل المكونات
والخلايا التالفة أو الميتة
وتحليلها.. ثم يعيد استخدام
مكوناتها لبناء خلايا جديدة
وأكثر كفاءة.



محفزات العملية:

تعمل بعض العادات الصحية
كمحفزات قوية لتنشيط
الالتهم الذاتي. وأهمها:

- الصيام المتقطع
- الرياضة والحركة اليومية
- النوم الجيد المنتظم



متى يبدأ الالتهم الذاتي؟

الصيام المتقطع:

يبدأ التنشيط الملحوظ العملية
الالتهم الذاتي بعد مرور:

(12 إلى 16 ساعة)

من الصيام. ويزداد النشاط كلما طالت
فترة الصيام بشكل معتدل ومدرّس.



أثناء النوم:

يساعد النوم الكافي الجسم على:

- التخلص من السموم
- إجراء صيانة دورية للخلايا
- تعزيز عمليات التجديد الطبيعية



أبرز فوائد الالتهم الذاتي

3 اصلاع الأنسجة

يساعد في تقليل
الالتصاقات المزمنة



2 تعزيز المناعة

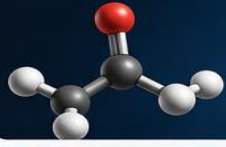
يساهم في التخلص من البروتينات
الضارة المرتبطة ببعض الأمراض
المزمنة مثل الزهايمر.



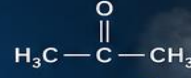
1 تجديد الخلايا

يساعد في تجديد الخلايا
وإبطاء عمليات الشيخوخة.





الأسيتون في الجسم



أسيٲون ما هو؟ كيف يتكون؟ فوائده؟ ومتى يكون خطراً؟



1 ما هو الأسيتون؟

الأسيتون هو أحد الأجسام الكيتونية الثلاثة التي يصنعها الكبد عند حرق الدهون للحصول على الطاقة بدلاً من السكر.



الأجسام الكيتونية الثلاثة

1 أسيتوأسيتات (Acetoacetate)

2 بيتا هيدروكسي بيوتيرات (Beta-Hydroxybutyrate)

3 الأسيتون (Acetone)

الأسيتون أبسط هذه الأجسام وأكثرها تطورا، ويخرج جزء كبير منه عبر الرئتين مع الزفير.



2 أين يُنتج الأسيتون؟

يُنتج بشكل رئيسي في الكبد عند نقص الجلوكوز أو عدم قدرة الجسم على استخدام السكر بسبب نقص الأنسولين.



3 كيف يتكون الأسيتون؟

- 1 ينخفض مستوى الجلوكوز في الدم.
- 2 ينخفض إفراز الأنسولين.
- 3 يبدأ الجسم بتفكيك الدهون المخزنة.
- 4 تنتقل الأحماض الدهنية إلى الكبد.
- 5 يحولها الكبد إلى أجسام كيتونية (أسيتوأسيتات وبيتا هيدروكسي بيوتيرات وأسيٲون).
- 6 يتحول جزء من الأسيتوأسيتات تلقائياً إلى أسيٲون (كُنْج تانوي).



4 لماذا يصنع الجسم الأجسام الكيتونية؟

الهدف الأساسي هو توفير طاقة بديلة للدمخ والأعضاء الحيوية عند نقص الجلوكوز.



الدماغ يستهلك كمية كبيرة من الطاقة يوميا، وعندما يقل الجلوكوز يبدأ باستخدام الكيتونات كوقود بديل.

أيها يعطي طاقة؟



الأسيتون لا يساهم إلا بكمية ضئيلة جداً من الطاقة، ويعتبر في الغالب ناتجاً ثانوياً يتم التخلص منه.

يخرج الأسيتون عبر:
1 الرئتين (زفير)
2 البول
3 العرق

5 متى يرتفع الأسيتون بشكل طبيعي؟

يرتفع في حالات عديدة، وغالباً يكون ضمن الحدود الطبيعية.



وجود كميات بسيطة من الأسيتون علامة على أن الجسم يحرق الدهون ويستخدم مصدر طاقة بديل.



6 متى يصبح الأسيتون خطراً؟

عند تراكم الأسيتون والأجسام الكيتونية بكميات كبيرة مما يؤدى إلى حالة خطيرة تسمى: الحمض الكيتوني السكري (Diabetic Ketoacidosis - DKA). تحدث غالباً لدى مرضى السكري من النوع الأول عند نقص الأنسولين الشديد.

الأعراض



حالة طبية طارئة تحتاج إلى علاج فوري في المستشفى



7 هل للأسيتون فوائد صحية مباشرة؟

لا توجد فوائد علاجية مباشرة للأسيتون نفسه لكنه يُعد مؤشراً مهماً على أن الجسم:



لذلك يستخدم قياسه في الدم أو البول أو النفس لمراقبة:



ملاحظات مهمة

- قياس الأسيتون في البول يعطي فكرة عامة، أما قياسه في الدم أو التنفس فهو أدق.
- لا تعتمد على ارتفاع بسيط في الأسيتون كعلامة مرضية إلا إذا صاحبتها أعراض أخرى.
- إذا كنت مريض سكري وتظهر عليك أعراض زيادة الأسيتون، وقياس مستويات السكر والكيتونات والذهاب للطبيب فوراً.

8 مثال مبسط لفهم العملية



• يوجد كمية بسيطة من الأسيتون يعني أن الجسم يستخدم الدهون كمصدر للطاقة، أما ارتفاعه الشديد فقد يكون علامة على اضطراب خطير يحتاج إلى تقييم طبي.

طرق قياس الأسيتون





الصيام المتقطع وعلاقته بالأسيتون وحرق الدهون

فهم العلم وراء فقدان الوزن والطاقة والصحة أثناء الصيام



حرق الدهون
طاقة ونشاط
صحة أفضل

1 ما هو الصيام المتقطع؟

نظام غذائي يعتمد على الامتناع عن تناول الطعام لفترة محددة من الوقت، ثم تناول الطعام خلال نافذة زمنية معينة.

من أشهر أنواعه



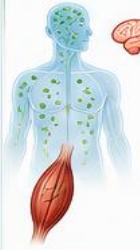
الهدف الأساسي:

إعطاء الجسم فرصة لاستهلاك مخزون الطاقة والانتقال تدريجياً إلى حرق الدهون.



ماذا يحدث داخل الجسم أثناء الصيام؟

المرحلة الأولى (0 - 12 ساعة)



• يستخدم الجسم الجلوكوز الموجود في الدم.
• يحصل الدماغ والعضلات على الطاقة من السكر المتوفر.

لا يكون إنتاج الأسيتون ملحوظاً.

المرحلة الثانية (12 - 24 ساعة)



• يبدأ الكبد باستخدام مخزون الجليكوجين.
• ينخفض الاعتماد على السكر تدريجياً.
• تبدأ إشارات حرق الدهون بالظهور.

المرحلة الثالثة (بعد 24 ساعة)



• يبدأ الجسم بالاعتماد بصورة أكبر على الدهون المخزنة.
• تتحلل الدهون إلى أحماض دهنية.
• يقوم الكبد بتحويلها إلى أجسام كيتونية.
• يبدأ ظهور الأسيتون بشكل طبيعي.

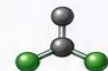
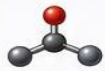
3 ما هو الأسيتون؟



الأسيتون هو أحد الأجسام الكيتونية التي ينتجها الكبد عند حرق الدهون.

وهو ليس مادة ضارة بحد ذاته، بل يعتبر علامة على أن الجسم بدأ استخدام الدهون كمصدر للطاقة.

الأجسام الكيتونية الثلاثة



لماذا ينتج الجسم الأسيتون أثناء الصيام؟



عندما يقل السكر المتوفر



يحرق الجسم الدهون



ينتج الكبد الكيتونات



يظهر الأسيتون كجزء طبيعي من هذه العملية

لذلك فإن وجود كمية معتدلة من الأسيتون يعني غالباً أن الجسم دخل في مرحلة حرق الدهون.

فوائد ارتفاع الكيتونات أثناء الصيام



زيادة استخدام الدهون المخزنة.



توفير مصدر طاقة بديل للدماغ.



تحسين مرونة الجسم في إنتاج الطاقة.



تقليل الاعتماد المستمر على الجلوكوز.



دعم الوصول إلى الحالة الكيتونية الطبيعية.

6 هل الأسيتون هو الهدف؟



لا. الهدف الحقيقي هو حرق الدهون وإنتاج الكيتونات المفيدة. أما الأسيتون فهو مجرد دليل ومؤشر على نجاح هذه العملية.

مثال مبسط

الجلوكوز = الوقود الأساسي.
الدهون = خزان الوقود الاحتياطي.
الكيتونات = الطاقة البديلة.
الأسيتون = الأثر الطبيعي الناتج عن تشغيل هذا النظام.

7 متى يرتفع الأسيتون أكثر؟

يزداد عادة عند:



الصيام 16 ساعة أو أكثر.



الصيام لمدة 24 ساعة.



الصيام لمدة 48 ساعة.



الصيام لعدة أيام تحت إشراف مختص.

8 ماذا يحدث بعد 24 - 72 ساعة من الصيام؟

خلال هذه الفترة يصل كثير من الأشخاص الأصحاء إلى:



أعلى معدل لحرق الدهون.



أعلى إنتاج للكيتونات.



أكبر اعتماد على الدهون كمصدر للطاقة.



زيادة ظهور الأسيتون بمستويات طبيعية.

9 الخلاصة



الصيام المتقطع والصيام الكامل يساعدان الجسم الانتقال التدريجي من حرق السكر إلى حرق الدهون.

ويعد ظهور الأسيتون بكميات معتدلة علامة طبيعية تدل على أن الجسم بدأ استخدام الدهون لإنتاج الطاقة. وهي مرحلة يمر بها كثير من الأشخاص أثناء الصيام بصورة طبيعية.



أهم أمراض الجهاز الهضمي الشائعة

الأعراض - الأسباب - العلاج

العلاج في جميع الأمراض هو نظام الطيبات



1 متلازمة القولون العصبي (IBS)

اضطراب وظيفي شائع يؤثر في الأمعاء الغليظة دون وجود تلف عضوي ظاهر.



الأعراض

- ألم وتقلصات في البطن.
- انتفاخ وغازات
- إمساك أو إسهال أو التناوب بينهما
- شعور بعدم اكتمال التبرز.

الأسباب



عادات غذائية غير صحية في كثير من الأحيان، حساسية بعض التوتر والاضطرابات النفسية، حساسية بعض الأطعمة، اضطراب حركة الأمعاء، التهابات في بكتيريا الأمعاء، سمنة.

العلاج

العلاج هو نظام الطيبات.

2 الارتجاع المعدي المريئي (GERD)

ارتجاع أحماض المعدة إلى المريء بسبب ضعف الصمام الفاصل بينهما.



الأعراض

- حرقة في الصدر
- طعم حامض أو مر في الفم
- صعوبة أو ألم أثناء البلع
- سعال مزمن أو حكة في الصوت

الأسباب



السمنة، التدخين، عادات غذائية سيئة، تناول وجبات كبيرة، النوم بعد الطعام مباشرة.

العلاج

العلاج هو نظام الطيبات.

3 القرحة الهضمية (جرثومة المعدة)

تقرحات في بطانة المعدة أو الاثني عشر غالباً بسبب بكتيريا المعدة أو المسكنات.



الأعراض

- ألم أو حرق في أعلى البطن.
- غثيان
- انتفاخ وشعور بالشبع
- فقدان الشهية أحياناً

الأسباب



استخدام المفرط للمسكنات والمضادات، بكتيريا جرثومة المعدة (H. pylori)، عادات غذائية سيئة.

العلاج

العلاج هو نظام الطيبات.

4 التهاب القولون التقرحي

مرض التهابي مزمن يصيب بطانة القولون والمستقيم (الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة).



الأعراض

- إسهال متكرر
- دم أو مخاط في البراز
- ألم وتقلصات بالبطن.
- فقدان الوزن.
- التعب والإرهاق

الأسباب



عادات غذائية سيئة، عوامل بيئية ومخففات غذائية، خلل في الجهاز المناعي، عوامل وراثية.

العلاج

العلاج هو نظام الطيبات.

5 مرض كرون

مرض التهابي مزمن يمكن أن يصيب أي جزء من الجهاز الهضمي من الفم إلى الشرج.



الأعراض

- ألم شديد بالبطن.
- إسهال مزمن.
- فقدان الوزن.
- التعب العام.
- أحياناً ظهور نواسير أو خراجات حول الشرج

الأسباب



عادات غذائية سيئة، عوامل بيئية ومخففات غذائية، خلل في الجهاز المناعي، عوامل وراثية.

العلاج

العلاج هو نظام الطيبات.

6 السيلياك (حساسية القمح)

استجابة مناعية لتناول الغلوتين الموجود في القمح والشعير وبعض الحبوب، يؤدي إلى تلف الأمعاء الدقيقة.



الأعراض

- إسهال مزمن.
- انتفاخ البطن.
- نقص الوزن.
- فقر الدم.
- نقص الفيتامينات والمعادن.
- تأخر النمو عند الأطفال.

الأسباب



عادات غذائية سيئة، تناول الغلوتين (القمح والشعير) غير طبيعية، استجابة مناعية غير طبيعية، عوامل وراثية.

العلاج

العلاج هو نظام الطيبات.



الامتناع عن الدجاج والبيض ومنتجات الدقيق الأبيض. يبعد عنك هذه الأمراض.

نصائح مهمة لصحة الجهاز الهضمي



نظام الطيبات هو نظام استشفائي ووقائي ويعيد بناء وترتيب الجسم ويرفع المناعة.



اتباع نظام الطيبات بشكل جيد يغنيك عن زيارة الطبيب ويمنع عنك هذه الأمراض.

نظام الطيبات هو نظام استشفائي ووقائي.



كيف نبدأ بنظام الطيبات؟



للبداء بنظام الطيبات تتبع هذه الطريقة:

1 أولاً: الصيام

هنا يكون الصيام على نظام الصيام المغلق أي صيام خمسة أيام من **الصباح الباكر الى المغرب** مع الالتزام بالأطعمة الخمسة الرئيسية وهي البطاطا والأرز والسكر والتمر والزيت فقط



وهذه العملية نقوم بها لتنظيف الجسم والأمعاء.

2 ثانياً: الصيام المتقطع

بعد المرحلة الأولى نقوم بالمرحلة الثانية وهي الصيام المتقطع، وخلال الصيام المتقطع وبعد خمسة أيام يتم إدخال باقي المسموحات في هذه المرحلة تبعاً وتدرجياً وعدم إدخال جميع المسموحات مرة واحدة.

كيف يتم إدخال الأصناف؟



★ **ملاحظة:** صوم يومين في الأسبوع مثل الاثنين والخميس.

3 ثالثاً: المرحلة الثالثة

بعد نهاية المرحلة الثانية يتم إدخال باقي المسموحات أيضاً بالتدرج والتنويع والتوزيع، مع الاستمرار بالصيام المتقطع ونصوم صيام المتقطع أي ستة عشر ساعة في اليوم على الأقل.



مع الحرص على:

- مبدأ التنويع
 - مبدأ التوزيع
 - عدم التكرار
 - صوم يومين في الأسبوع مثل الاثنين والخميس
- ونستمر على نظام الطيبات بهذا الشكل.

طريقة التنويع والتوزيع وعدم التكرار

3 ثالثاً: التوزيع

أي يتم توزيع الطعام داخل اليوم الواحد وهو لا نأكل جميع الأصناف بوجبة واحدة.



يعني مثلاً لا نأكل توست ومربى وجبنة وعسل وأي صنف آخر بوجبة واحدة يتم توزيعهم خلال اليوم لا يؤكل في وجبة واحدة أو كمية كبيرة وأصناف عدة بوجبة واحدة.

2 ثانياً: التنويع

أي خلال اليوم الواحد نأكل وجبات غير مكررة في اليوم الواحد نوعها: القطور نوع والغداء نوع والعشاء نوع وعدم تكرار الصنف الواحد داخل اليوم الواحد.



1 أولاً: عدم التكرار

عدم التكرار يكون بعدم تكرار نفس الصنف يومياً.



مثال:

اليوم أكلنا تفاحة بعد عشرة أيام نأكل تفاحة. اليوم التالي نأكل موز. اليوم الرابع نأكل عنب وهكذا كل يوم صنف ونوع بالأصناف وعدم الإكثار منه.

الماء في نظام الطيبات

الشرب عند العطش.



خلاصة نظام الطيبات

- ✓ 1. البداية يصيام مغلق لمدة خمسة أيام من الصباح الباكر الى المغرب مع الأطعمة الخمسة فقط.
- ✓ 2. المرحلة الثانية صيام متقطع لمدة عشرة أيام مع إدخال صنف جديد كل يوم.
- ✓ 3. صوم يومين في الأسبوع مثل الاثنين والخميس.
- ✓ 4. المرحلة الثالثة إدخال باقي المسموحات بالتدرج مع الاستمرار بصيام متقطع 16 ساعة يومياً على الأقل.
- ✓ 5. الالتزام بمبادئ: التنويع - التوزيع - عدم التكرار.
- ✓ 6. الاستمرار على نظام الطيبات بهذا الشكل.
- ✓ 6. الماء : الشرب عند العطش.

ملاحظة: تم إعدادها من قبل إلهاب أبو خضر من فيديوهات الدكتور ضياء العوضي.



فلسفة نظام الطيبات

عشرة مبادئ لفهم الصحة والاستشفاء للدكتور ضياء العوضي

1



الأصل في الجسم الصحة

الجسم خُلق بقدرة طبيعية على التوازن والعمل بكفاءة، وتظهر الأمراض عندما تتكرر المدخلات المرهقة أو السامة لفترات طويلة.

2



كل مدخل يدخل الجسم له نفع وله فضلات

كل ما يدخل الجسم بتركب أثراً؛ جزء منه يُستخدم للبناء والطاقة، وجزء آخر يحتاج الجسم للتخلص منه.



3



الجسم يتعامل مع كل مدخل كشيء يحتاج إلى استجابة

أي مادة تدخل الجسم قد تستدعي استجابة مناعية أو عصبية أو هرمونية بحسب طبيعتها وتأثيرها على الجسم.

4



المدخلات صعبة الهضم قد تؤدي إلى هضم غير كامل ومخلفات ضارة

بعض الأطعمة تكون صعبة الهضم، مما يؤدي إلى بقاء أجزاء غير مهضومة ومخلفات قد تهيج الجسم وتسبب له أعراضاً مختلفة.

5



تكرار هذا العبء يصنع ضغطاً مزمناً وأعراضاً متداخلة

استمرار العبء اليومي على الجسم يؤدي إلى تراكم الفضلات والسموم وإرهاق الأنظمة المختلفة، مما يسبب ضغطاً مزمناً تظهر معه أعراض متعددة ومتداخلة.

6



اختلاف اسم المرض لا يلغي وجود خلل هضمي مزمن عند كثير من الحالات

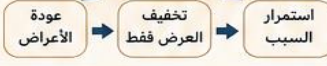
رغم اختلاف التشخيصات، قد تشترك حالات كثيرة في وجود اضطرابات هضمية مزمنة أو عوامل أساسية متشابهة.

7



علاج العرض دون إزالة السبب قد يُبقي المريض داخل دائرة طويلة من الأعراض

تخفيف الأعراض قد يكون مفيداً مؤقتاً، لكن استمرار السبب الأساسي بعيد إنتاج المشكلة مراراً وتكراراً.



8



السبب الحقيقي هو ما يؤدي زواله إلى زوال المشكلة أو تحسنها

عندما تؤدي إزالة عامل معين إلى تحسن واضح ومستقر أو اختفاء المشكلة، فهذا يدل على أنه السبب الحقيقي الأساسي.

9



التحاليل والشواهد المعملية قد تعكس استجابة الجسم تحت الضغط، ولا تُفسر دائماً بمجرد نوع الطعام المباشر

بعض نتائج التحاليل المخبرية تمثل استجابة الجسم للضغط أو للظروف المحيطة، ولا تُفسر دائماً بسبب واحد مباشر مثل نوع غذاء معين فقط.



10



قدرة الجسم على التعافي واسعه، وتتحسن كلما قلّت المدخلات السامة أو المرهقة

الجسم يمتلك قدرة مذهلة على الإصلاح والتجديد إذا أُعطِيَ الفرصة والدعم المناسب، من خلال تقليل العبء، ودعم الهضم، وتوفير الراحة والعناصر المغذية.

الخلاصة



ملاحظة: تم جمع هذه المعلومات من فيديوهات الدكتور ضياء العوضي، وإعدادها وترتيبها من قبل إيهاب أبو خضر وبمساعدة المتابعين، بهدف التوعية وتسهيل فهم مبادئ نظام الطيبات.

إعداد: إيهاب أبو خضر