

دليل نظام الطيبات للدكتور ضياء العوضي

إعداد: موقع نظام الطيبات
(مبادرة مستقلة غير رسمية)

فهرس سريع

1. ما هو نظام الطيبات؟
 2. كيف أبدأ مع نظام الطيبات؟
 3. لماذا تم إنشاء نظام الطيبات؟
 4. المفاهيم الأساسية في نظام الطيبات
 5. المبادئ الأساسية (قواعد عملية)
 6. الممنوعات والمسموحات
 7. نموذج يوم تطبيقي
 8. أسئلة شائعة
 9. روابط مهمة
 10. ملاحظة تحريرية
-

ما هو نظام الطيبات؟

يقدم **نظام الطيبات** إطارًا علاجيًا وغذائيًا متكاملًا يركّز على فهم أسباب الخلل أولًا ثم تصحيح المسارات الحيوية تدريجيًا، بدلًا من الاعتماد على الحلول السريعة. ويهدف إلى تحويل المفاهيم إلى قرارات يومية بسيطة عبر قائمة واضحة للممنوعات والمسموحات، مع الرجوع إلى المرجعية الطبية وصاحب الطرح: **الدكتور ضياء العوضي**.

كيف أبدأ مع نظام الطيبات؟

لبء التطبيق دون ارتباك:

- اعتمد مرجعًا عمليًا واضحًا وحدّث اختياراتك اليومية وفق قائمة الممنوعات والمسموحات في نظام الطيبات.
 - ويستحسن التعرف على خلفية وفلسفة الدكتور ضياء العوضي لفهم الأسباب التي تجعل بعض السلوكيات أو الأطعمة تؤثر على نتائجك.
-

لماذا تم إنشاء نظام الطيبات؟

تم تطوير النظام بعد ملاحظة تكرار مشكلات مثل **الأنيميا وهشاشة العظام** و**تساقط الشعر واضطرابات المناعة** رغم اتباع ما يُسمّى "التغذية المتوازنة"، فكان السؤال: هل المشكلة في "ماذا نأكل" فقط، أم في **سوء الامتصاص والهضم**؟ ويركّز النظام على إزالة السبب بدل تعويض النقص مؤقتًا.

المفاهيم الأساسية في نظام الطيبات

- الهدف أن يكون **الأكل سهل الهضم** ويقترَب من قوام "سائل" في المعدة لتسهيل الامتصاص وتقليل التلبُّك والانتفاخ.
 - **المطبوخ أفضل من النيء** في أغلب الحالات (خصوصًا الخضروات ومنتجات الألبان) لأنه يقلل الفضلات المرهقة للجهاز الهضمي.
 - **لا قيود صارمة على الكمية أو التوقيت** طالما أن نوعية الطعام مسموحة وسهلة الهضم؛ يُؤكل حتى الشبع.
 - **الاستماع للجسم**: الأكل عند الجوع الحقيقي، والشرب عند العطش فقط، بعيدًا عن روتين "3 وجبات".
 - **الامتناع عند المرض**: إذا فقدت الشهية أثناء المرض فالأفضل عدم إجبار الجسم على الأكل.
 - **الصيام وفترات الانقطاع**: منح الجسم وقتًا للصيانة والتجديد الداخلي.
-

مفاهيم مغلوبة يصدقها نظام الطببات

- "السكر مضر دائماً": المشكلة في **السكر الصناعي والمحليات**، وليس "السكر الطبيعي" وفق الطرح المذكور.
 - "الدهون تسبب السمنة": الدهون الطبيعية ضرورية وتساعد في تليين الطعام ودعم الهضم.
 - "السمنة مرتبطة بكل الأمراض": ليس بالضرورة؛ التركيز على سوء الامتصاص واختلال الهضم.
 - "المواد الحافظة في العصائر خطيرة دائماً": دُكر أن بعض أملاح الصوديوم الخفيفة يتخلص منها الجسم بسهولة.
 - "الغذاء لا يسبب أمراض التنفس والسرطانات": وفق الطرح، قد تكون التغذية الخاطئة سبباً مباشراً لبعض هذه المشكلات.
-

المبادئ الأساسية في نظام الطيبات (قواعد عملية)

1. قاعدة: اجعل طعامك سهل الهضم

لماذا؟ لتقليل التلبك والفضلات وتحسين الامتصاص.

كيف تطبق؟ اختر أطعمة مسموحة معروفة بأنها "تُشبع وتترك فضلات أقل"،

وابتعد عن الممنوعات المرهقة.

2. قاعدة: فضّل المطبوخ على النيء

لماذا؟ لأن الطهي يزيد قابلية الهضم ويقلل الفضلات.

كيف تطبق؟ اجعل الخضار "مطبوخة" قدر الإمكان بدل النيئة والورقية.

3. قاعدة: لا تربط النجاح بعدد السعرات أو مواعيد ثابتة

لماذا؟ لأن التركيز هنا على "النوع" وسهولة الهضم.

كيف تطبق؟ كل عند الجوع الحقيقي وامتنع عن الأكل لمجرد "الساعة".

4. قاعدة: اشرب عند العطش فقط

لماذا؟ التزام إشارات الجسم جزء أساسي في المنهج.

كيف تطبق؟ لا تجعل الشرب "روتينًا" منفصلًا عن الاحتياج الحقيقي.

5. قاعدة: عند المرض ومع غياب الشهية... لا تُجبر نفسك

لماذا؟ لأن الجسم قد يكون في وضع تعافٍ ويحتاج راحة.
كيف تطبّق؟ إذا اختفت الشهوية أثناء المرض فالأفضل الامتناع عن الأكل.

6. قاعدة: استخدم فترات الانقطاع والصيام كأداة دعم

لماذا؟ لإتاحة الصيانة الداخلية والتجديد.
كيف تطبّق؟ أدخل فترات انقطاع مناسبة حسب حالتك وقدرتك.

الممنوعات والمسموحات في نظام الطيبات

المسموحات ✓

النشويات الأساسية:

- توست بالردة (مثل توست ريتشبيك)
- الأرز بأنواعه (أبيض، بني، بخاري، برياني...)

الدهون الصحية:

- الدهون الصحية: زيت الزيتون (الأفضل)، الزبدة، السمن، القشطة.

الجبين المطبوخ:

- الجبن المطبوخ: الجبنة الرومي، الجبن المثلثات، الجبن القابلة للذوبان.

الخبزوات المطبوخة:

- الخبزوات المطبوخة: البطاطس، الباذنجان، الفلفل، القلقاس، القرنبيط.

اللحوم:

- اللحوم: الخروف والماعز في المقدمة، ثم الحمام والسقمان، تليها اللحوم الحمراء الأخرى والأسماك.

الفواكه والعصائر:

- الفواكه والعصائر: التفاح والكمثرى المقشرة، المانجا، الجوافة، الرمان المهروس، الفراولة، ومعظم العصائر بدون بذور.

حلويات مسموحة:

- حلويات مسموحة: مثل البسبوسة، الشوكولاتة، الشيبسي، بعض حلويات المولد (عدا الملبين والنوجا).

✗ الممنوعات

المخبوزات والمعجنات:

- المخبوزات والمعجنات: الخبز بأنواعه، المكرونة، البيتزا، الفطائر.

المشروبات:

- المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.

منتجات الألبان:

- منتجات الألبان: اللبن، الجبن البيضاء، الزبادي، اللبنة، والبدايل النباتية مثل لبن اللوز وجوز الهند.

البيض:

- البيض بجميع أشكاله.

اللحوم:

- الدواجن بجميع أشكالها: مثل فراخ، ديك الرومي، النعام، البط، الوز.

الخضروات النيئة والورقية:

- الخضروات النيئة والورقية: مثل الجرجير، السبانخ، الملوخية، ورق العنب والكرنب النيئ.

البقوليات:

- البقوليات: الفول، العدس، الفاصوليا البيضاء والسوداء.

بعض الفواكه المحددة:

- بعض الفواكه المحددة: مثل البطيخ (ممنوع كليًا) وتقليل البرتقال والليمون.

نموذج يوم تطبيقي (وفق القواعد المذكورة)

- الأكل عند الجوع الحقيقي فقط (وليس التزام "3 وجبات").
- اختيار الوجبات من المسموحات حسب ما يناسبك، مع أولوية "سهل الهضم".
- الشرب عند العطش فقط.
- عند المرض وفقدان الشهية: عدم إجبار الجسم على الأكل.
- إدخال فترات انقطاع/صيام لإتاحة الصيانة الداخلية للجسم (حسب القدرة والحالة).

أسئلة شائعة (مختصرة)

1. ما هو نظام الطيبات؟

إطارّ علاجي-غذائي يركّز على فهم سبب الخلل أولًا ثم تصحيح المسارات الحيوية تدريجيًا بدل الحلول السريعة.

2. لماذا تم إنشاء نظام الطيبات؟

لأن أمراضًا متكررة استمرت رغم "التغذية المتوازنة" الشائعة، فكان البحث عن سبب جذري مرتبط بسوء الامتصاص والهضم.

3. ما الهدف الأساسي لنظام الطيبات؟

معالجة السبب الجذري (سوء الامتصاص وضعف الجهاز الهضمي) بدل تعويض النقص مؤقتًا بأطعمة أو مكملات.

4. كيف أبدأ مع نظام الطيبات؟

انطلق من قائمة الممنوعات والمسموحات لتحويل المفاهيم إلى قرارات يومية بسيطة، وافهم خلفية وفلسفة الدكتور ضياء العوضي.

5. هل المطبوخ أفضل من النيء؟

نعم؛ الطهي يجعل الطعام أسهل هضمًا ويقلل الفضلات.

6. هل توجد قيود على الكمية أو التوقيت؟

لا توجد قيود صارمة ما دام الطعام مسموحًا وسهل الهضم؛ يؤكل حتى الشبع.

7. متى أكل وأشرب؟

يؤكل عند الجوع الحقيقي ويشرب عند العطش فقط، بعيدًا عن روتين "3 وجبات".

8. هل أمتنع عن الأكل عند المرض؟

إذا فقدت الشهية أثناء المرض فالأفضل عدم إجبار الجسم على الطعام.

9. ما دور الصيام في النظام؟

الصيام يتيح للجسم فترات صيانة وتجديد داخلي لدعم التعافي.

10. ما علاقة نظام الطيبات بالدكتور ضياء العوضي؟

الدكتور ضياء العوضي هو صاحب الطرح ومطوّر الفلسفة الإرشادية للنظام ضمن إطارٍ علاجي يقوم على فهم السبب وإزالته.

من هو الدكتور ضياء العوضي؟

- استشاري الرعاية المركزة.
- استشاري علاج الألم.
- عضو هيئة التدريس بجامعة عين شمس.
- متخصص في التغذية العلاجية وتطبيقاتها في علاج الأمراض المزمنة ضمن إطار نظام الطيبات.

مؤهلاته الأساسية:

- تخرّج في كلية الطب – جامعة عين شمس عام 2002 بتقدير امتياز مع مرتبة الشرف.
- دكتوراه في الرعاية المركزة عام 2011.
- دبلومة التغذية العلاجية عام 2012 (Newcastle University، الجامعة الأمريكية بالقاهرة AUC، والمجلس الأوروبي لعلاج السمّة واضطرابات الهرمونات).

روابط مهمة

- [ما هو نظام الطيبات؟](#)
- [الممنوعات والمسموحات في نظام الطيبات](#)
- [السيرة الذاتية للدكتور ضياء العوضي](#)

تنويه مهم عن موقع نظام الطيبات

ملاحظة تحريرية: ما سبق يعرض وجهة نظر الدكتور كما وردت في المحتوى الفتح للعامة، ويجب التعامل معها ضمن سياقها العلمي ومراجعة الطبيب المعالج دائماً.

الموقع مبادرة عربية مستقلة لتبسيط ونشر المفاهيم الغذائية المرتبطة بـ **نظام الطيبات**، وهو **غير رسمي** ولا يتبع الدكتور ضياء العوضي بشكل مباشر، كما أن الدكتور غير مسؤول عن محتوى الموقع أو القرارات الصحية المبنيّة عليه.