

الطيبات

دليل غذائي شامل

خمس مناطق لونية لاستعادة التوازن الحيوي وتقليل الالتهابات

أخضر

أصفر

برتقالي

بنفسجي

أحمر

هذا الملف عرض لنظرية الدكتور ضياء العوضي كما نقلها مرضاه
مع التأكيد على عدم ترك العلاج مفاجئ بل بالتدرج وتحت إشراف الطبيب المختص

الفهرس

دليك السربع للتنقل بين أقسام الملف

1	3	المنطقة الخضراء يومي بروتوكول الأمان
2	4	المنطقة الصفراء يومي مع مراقبة الأعراض
3	6	المنطقة البرتقالية أسبوعي للحالات المستقرة
4	8	المنطقة البنفسجية نادر للأصحاء والأطفال
5	9	المنطقة الحمراء ممنوع تحذيرات صارمة

ابدأ بالتدرج ... لا توقف العلاج فجأة، وامش في النظام بالتوازي مع طبيبك.

قبل أن تبدأ

مقدمة هامة وتنبهات أساسية

هذا الملف جمع من مرضى الدكتور ضياء العوضي، ويعد عرضا كاملا لنظريته كما نقلها المرضى بأنفسهم.

نقطة مهمة: عدم ترك العلاج بشكل مفاجئ بل يكون ذلك بالتدرج
وتحت متابعة الحالة مع الطبيب المختص.

يمكنك السير على النظام بالتوازي مع العلاج، إلى أن يقرر الطبيب ما هو الأنسب لحالتك.

فلسفة النظام باختصار

يعتمد هذا النظام على فلسفة استعادة التوازن الحيوي للجسم وتقليل الالتهابات عبر تقسيم الأغذية إلى خمس مناطق لونية، تنطلق من المنطقة الأكثر أمانا الخضراء لتحقيق الاستشفاء الفعلي، وصولا إلى الامتناع القطعي عن المنطقة الحمراء التي تعد المصدر الرئيس للمدخلات الالتهابية في الجسم.

المنطقة الخضراء

مرحلة التعافي الأسرع والحالات الشديدة

يومية إلزامي

بروتوكول الأمان المطلق

تمثل هذه المنطقة «بروتوكول الأمان المطلق»، وهي مخصصة للاستهلاك اليومي لجميع المتابعين، وتعد إلزامية للحالات المرضية الشديدة لضمان أسرع معدلات الاستشفاء.

أغذية أساسية

الأرز

البطاطس

زيت الزيتون

الملح

الخل

محليات طبيعية

التمر

السكر

العسل

عصير القصب بدون مبيض

مكملات حيوية

فيتامين د عنصر أساسي في بروتوكول التعافي

المنطقة الصفراء

للاستخدام اليومي مع مراقبة الأعراض

يسمح بتناول هذه الأصناف يوميا، ولكن بشرط المراقبة الدقيقة لأي أعراض هضمية، حركية، أو جلدية. في حال ظهور أي عرض، يجب العودة فورا للمنطقة الخضراء.

المشروبات

- قهوة تركي غير محوطة
- أمريكياني
- إسبريسو
- شاي إبرل جراي أحمد تي
- شاي أخضر

منتجات الألبان والأجبان

- الزبدة والسمنة الطبيعية
- شيدر
- فلمنك
- جودا
- كشكفال

منتجات البلح

- الرطب
- مربى البلح المنزلي
- دبس البلح

العصائر المعلبة

- عصير القصب المصنع
- جهيئة جوافة
- جهيئة تفاح
- جهيئة عنب
- جهيئة توت

إضافات أخرى

- عسل أسود
- دبس الرمان
- ماء ورد
- زيت دوار الشمس
- زيت الذرة

وجبات خفيفة ومسليات

- شوكولاتة
- فشار ملح وزيت فقط
- شيبسي ملح وزيت فقط
- زيتون مخلل نظيف
- سمسم

المنطقة البرتقالية

الحالات المستقرة والأشخاص الأصحاء

يسمح بعناصر هذه المنطقة للأشخاص الذين لا يعانون من أعراض حادة، وتستهلك بتكرار من مرة كل يومين إلى مرة واحدة أسبوعياً. السلق الجيد شرط أساسي للحوم.

الطيور

- السماني
- الحمام

اللحوم والبروتينات شرط السلق الجيد

- لحم بلدي أو جاموسي مرة أسبوع
- ضاني أو جملي مرتين أسبوع
- الأرناب
- كبدة ضاني
- كوارع
- لحمة الرأس

الفواكه بدون بذر أو ألياف

- العنب
- الموز
- الفراولة
- التوت
- الجوافة بدون بذر
- التين

البحريات

- أسماك بحرية غير مزارع مشوية بدون ثوم
- تونة معلية
- سردين معلب

حلويات ومسلبات

- بسبوسة بدون لبن أو بيض
- نوتيل
- حلاوة طحينية غامقة
- جيلي غومي
- فندام
- لب سوري

الحبوب والشويات

- سميد خشن وسط
- مكرونة سميد
- ذرة مسلوقة

إضافات رسمية

- كريمه الطبخ
- القشطة
- مربى الفراولة
- مربى التين
- جبنة موتزاريللا بدون دقيق
- بهارات كاملة غير مطحونة

المكسرات

- جميع المكسرات مسموحة
- البندق يسلق ويقشر قبل الأكل

المنطقة البنفسجية

للحالات غير المرضية والأطفال

هذه المنطقة مخصصة حصريا للأطفال والبالغين الأصحاء الذين لا يعانون من أي أمراض مزمنة، وتتناول مرة كل فترة طويلة جدا. ممنوع للحالات المرضية.

الخضروات والنشويات

- البطاطا بدون سلق أخضر
- القلقاس
- قرع العسل
- الكوسة

البروتينات

- المشروم
- البلوبيف لحم بقري

الفواكه

- التفاح بدون قشرة
- الكمثرى بدون قشرة

إضافات

- اللوز
- الذرة المشوية
- بهارات بودرة
- المستردة
- المايونيز النباتي
- الكاتشب
- الجبنة التركي الرومي

المنطقة الحمراء

الممنوعات والتحذيرات الصارمة

تحذير

يمنع تناول هذه العناصر نهائياً، حتى لو كانت داخلية في تكوين منتج آخر.
في حال تناولها بالخطأ، يجب الصيام فوراً لتنظيف الجسم من المواد الالتهابية والسماح له بالتعافي.

الخضروات والتوابل المحظورة

- الثوم ممنوع تماماً
- البصل ممنوع تماماً
- الطماطم
- الفلفل
- الخضرة
- الورقيات
- الباذنجان

البروتينات المحظورة

- البيض
- الفراخ
- البط
- الديك الرومي
- سمك المزارع
- سمك المياه العذبة
- جمبري

الدقيق والنشويات المحظورة

- الدقيق الأبيض
- العيش البلدي
- العيش السن
- المكرونة التقليدية
- الشوفان المدلفن
- البقسماط
- الكيك

البقوليات المحظورة

- الفول
- العدس
- الفاصوليا
- اللوبيا
- الحمص
- السوداني
- فول الصويا

الفواكه المحظورة

- البطيخ
- الحمضيات
- الليمون
- الكيوي
- الأناناس
- المانجو
- الكانتالوب

الألبان المحظورة

- اللبن الجاموسي
- اللبن البقري
- الأجبان البيضاء
- الجبنة القديمة
- جبنة كيري
- كريمة مبيض القهوة

المشروبات المحظورة

- الصودا
- مشروبات الطاقة
- شراب الشعير
- الصوبيا
- الزنجبيل
- الشطة

خاتمة وتذكرة

أتمنى من الله أن يكون هذا بين يديك دليلاً كاملاً لكل شيء، بشكل سهل وبسيط.

ويجب التأكيد مرة أخرى على عدم ترك الدواء إلا باستشارة الطبيب،
فهذا أمر لا يستهان به.

وكل هذا المحتوى هو ما قاله الدكتور لمرضاه،
ومنهم من تابع معه لأعوام طويلة،
فنسأل الله أن يجزيهم خير الجزاء.

وربنا يرحم الدكتور ضياء العوضي رحمة واسعة،

ويجعل هذا العلم في ميزان حسناته يا رب.
وربنا يتقبل مني هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم.