دع الطعام يكون علاجك

م. جمال الرجولة

دع الطعام يكون علاجك ، مقولة لأبو قراط الحكيم أعلنها منذ ألفي وأربعمائة سنة ، وها نحن نستشعر ضرورة العودة إلى الغذاء الصحي بتبني الطعام الحي الذي ينبت داخل المنازل أوفي معامل الأغذية الحيوية العضوية وعلى مدار السنة .

الأغذية الحية غير المطهوة وعلى رأسها القمح المبرعم غنية بالطاقة والعناصر الغذائية (البروتين ، كاربوهيدرات ، فيتامينات ، عناصر معدنية نادرة ، أنزيمات ، أحماض أمينية ، مضاداة الأكسدة) .



سأسوق للقارىء العزيز بعض تصاريح لعلماء داووا مرضاهم بالقمح المستنبت وعشبة القمح

* لقد تبنى كل من الدكتور واردويك كليني والدكتور كراندون ألفورد من جامعة جورج واشنطن العلاج بنبتة القمح كأداة للشفاء في معالجة جميع أنواع السرطان الخبيث .

* كما استخلص الدكتور إيرب ثوماس من دراسته على عشبة القمح أن ١٥غرام من عصير عشبة القمح تعادل ٣٥٠غرام من أفضل أنواع سلطة الفواكه ،كما أكد أن نقص الخمائر (أنزيمات) في الجهازالهضمي تأذن للسموم بأن تتراكم في الأمعاء الغليظة وتسبب بدورها مختلف ألوان الأمراض الخبيثة ، كما برهن بأن الخضار والفواكه المرشوشة تنظف وتطهر كلياً عند وضعها بالماء الذي يحوي خصلة من عشبة القمح .

* وقد استعمل د . فيشر (الحائز على جائزة نوبل) اليخضور لمعالجة فقر الدم .

* الأطباء كورسكن × ردباث × ديفس من جامعة ثمبل يستخدمون الكلوروفيل (اليخضور) ليعالجوا بنجاح أكثر من ألف مريض في جميع الحالات الناجمة عن ألم الأذن والأنف والحنجرة .

* كما وجد د . كارول رايت أن الكلوروفيل له فاعلية في حالة القروح المزمنة .

* د . بيرشر سمى الكلوروفيل بقوة الشمس المكثفة ، وأوضح أن الكلوروفيل ينشط عمل القلب ويؤثرفي جهاز الأوعية الدموية والأمعاء والرحم والرئتين .

* آن ويغمور تقول إن عشبة القمح ليست علاجاً لكل الأمراض ، إذ أن التحقيقات والاختبارات العلمية أظهرت بأن عشبة القمح تزود الجسم بالغذاء الحيوي الذي بفقدانه يتعرض للأمراض .

وبهذا الإستعراض لمجموعة من العلماء والباحثين الذين أولوا عشبة القمح اهتماماً خاصاً فحريٌ بنا أن نكشف بعض مزايا هذه العشبة المباركة .

كلوروفيل عشبة القمح :

١) الكلوروفيل يجدد الدم :إن التشابه بين جزيء الكلوروفيل وجزيء هيموغلوبين الدم يصل لحد التطابق ويختلفان فقط بوجود المغنزيوم بنواة الكلوروفيل بدل الحديد في نواة الهيموغلوبين ، وغالباًمايطلق عليه اسم دم النبات الأخضر . وإن عنصر الحديد موجود بعشبة القمح بكميات كبيرة ، وإن فيتامين C الذي يسهل امتصاص الحديد في جسم الإنسان موجود أيضاً بعشبة القمح ، فيقوم جسم الإنسان باستبدال المغنزيوم بعنصر الحديد الممتص وبهذا يساعد الكلوروفيل على تجديد الدم وينشط الدورة الدموية ويزيل السموم المتراكمة في خلايا الجسم .

٢) الكلوروفيل يولد الأوكسجين : يقوم الكلوروفيل بإرجاع ثاني أو كسيد الكربون الموجود بالدم وبوجود الماء إلى أوكسجين وكاربوهيدرات ، أي أن الكلوروفيل يولد الأوكسجين داخل الجسم ، هذا بدوره يقلل من احتمال الإصابة بالسرطان ويحسن أداء الشرايين والأوردة والقلب والرئتين .

٣) للكلوروفيل قدرة عظيمة على معالجة الجروح والتقرحات الجلدية ويساعد في ترميم الخلايا بسرعة.

٤) يزيل الروائح الكريهة للجسم والفم ويعالج تقرحات اللثة والتهاب البلعوم

وقد استعمل أطباء الأسنان والفيزيائيون بنجاح الكلوروفيل للتحكم بملوثات الفم مثل التهاب اللثة التقرحي Vincent's angina تقيح اللثة السنخي .pyorrhea تؤمن محاليل الكلوروفيل تخفيفاً كبيرا للتعب وتقليل الالتهاب والتحكم برائحة المرضى المصابين بأمراض فموية جدية.

كيف نزرع عشبة القمح بالمنزل :

يمكن زراعتها في مكان ظليل الشمس داخل المنزل قريب من النافذة ، نأخذ قصيص ونضع التراب الخصب فيه ونأخذ كمية من بذور القمح غير المسمد كيميائياً وننقعها بماء فاتر ١٢ ساعة ، نزرع بذور القمح مصفوفة على كامل الأصيص ويمكن تغطية البذور بطبقة بيتموس تقطف العشبة من اليوم ٦ إلى ١٤ ويكون طول العشبة١٠-١٥ سم .

يمكن أن نحفظ العشبة بالبراد بوضعها ضمن كيس ورقي لمدة٧ أيام

يفضل أن تعصر العشبة مباشرة إن أمكن .

طريقة عصر العشبة :

تعصر بماكينة فرم اللحمة (ليس خلاطاً) يصفى السائل الناتج بمصفاة ستانلس وتستعمل



العجينة لمعالجة الجروح والحروق وترميم الجلد .

الكميات المطلوبة اليومية :

تعطى عصير عشبة القمح للشخص الصحيح ١,٤ كوب باليوم ، (واحد كوب يعادل ١٠٠مل) .

يمكن استخدام العصير قبل الوجبة بساعة ليقوم بكبح الشعور بالجوع وأكل وجبة أقل من المعتاد ويؤخذ العصير عند الفجر أو بعد الظهر وهو أفضل وقت لتعزيز الطاقة .

الهالة الكهرومغناطيسية التي تحيط بحبة القمح المبرعم وسنابله

لقد أثبت العلم الحديث ومن خلال التصوير بكاميرا كيرليان Kirlian photography أن حبة القمح عندما تبدأ بالتنبيت وإخراج برعمها ، فإن هالة من الموجات الكهرومغناطيسية تبدأ بالإحاطة بحبة القمح ، تماما كما هي الهالة التي تحيط بالإنسان الحي المفعم بالطاقة ، وكأن بعث الحياة في هذه الحبة التي أنبتها الله تعالى ، قد بعث فيها طاقة عظيمة ، والجدير بالذكر أن هذه الهالة غير موجودة حول حبوب القمح العادية المخزنة غير الموجودة في سنبلها ، فمن أين تأتي هذه الطاقة ؟

من المعروف أن جزيء الماء قطبي ، بمعنى أن الإلكترونات تتوزع حول جزيء الماء الذي يتكون من ذرة أكسجين واحدة ، وذرتي هيدروجين ، وتتوزع هذه الإلكترونات بشكل غير متجانس بحيث تكون الإلكترونات في مكان ما حول الجزئ بشكل أكبر ، وبالتالي تعتبرهذه النقطة القطب السالب ، لأنها أكثر نقطة في الجزئ تحتوي على إلكترونات ، وهذا يكون على حساب نقطة مقابلة في جزئ الماء والتي تفقد هذه الإلكترونات ، فتكون بذلك القطب الموجب وهكذا فإن ماء المطر ، يذيب كثيرا من العناصر الموجودة في الغلاف الغازي ويشكل بذلك الأحماض والقلويات والعناصر المشحونة ، وما الحمض إلامركب فيه شحنات موجبة (بروتونات) ، وما القلوي إلا مركب فيه شحنات سالبة (الكترونات) .

وحركة هذه الشحنات بنزول الماء من السماء تولد مجالا كهرومغناطيسيا يحيط بكل قطرة من قطرات الماء أثناء نزولها .

إذن فبعد شحن حبيبات التربة واهتزازها عند نزول الماء المبارك عليها ذي الطاقة الكهرومغناطيسية ، فإن عناصر التربة المشحونة تبدأ بعملية التفاعلات الحيوية ، التفاعلات التي تدخلها داخل حبة القمح وتساهم في تشكيل هذه الحبة وإنباتها وبرعمتها ونموها

وبعد تشكل الكلوروفيل من العناصر الأولية الموجودة في التربة والتي أحياها نزول الماء عليها ، بإذن الله تعالى ، وبالتأمل في الحقائق العلمية التي كشفها العلم الحديث عن الكلوروفيل تجد أنه بالفعل هو حلقة الوصل بين تجميع المواد الخام الماء والهواء والتراب والنار

$$H2O + 6\ CO2 + 673kcal \text{ gives } C6H20 + 6O2$$

وبذلك يقوم الكلوروفيل بصنع الكربوهيدرات والتي تعتبر اللبنة الأولى التي يصنع منها كل العناصر الغذائية من التراب الذي يحتوي على كل العناصر التي خلقت منها الأحياء بلا استثناء، فهو يحتوي على العناصرالوفيرة مثل الكالسيوم والفسفور والكبريت والبوتاسيوم والكلور والصوديوم والمغنيسيوم ، وليس هذا فقط ، بل أنه يحتويها بنسب مقاربة جدا لما هي موجودة عليه في جسم الإنسان ، كما أنه يحتوي على كل العناصر النادرة في التربة ، بكميات نادرة أيضا ، وبنسب مقاربة جدا لما هي موجودة عليه في جسم الإنسان ، وأمثلتها الحديد والفلور والزنك ، والنحاس ، واليود والكروم والكوبالت ، والسيليكون ، والفاناديوم والسيلينيوم والمنجنيز والنيكل والموليبدنيوم وغيرها .العناصر النادرة والوفيرة في حبة القمح تساهم في توليد الهالة الكهرومغناطيسية حول الحبة المبرعمة .

فمن المعروف أن الحياة من الناحية البيولوجية ما هي إلا مجموعة هائلة من مليارات التفاعلات الحيوية ، والتي تتم على كافة المستويات ، من تفاعلات حيوية خاصة بالتنفس ، وأخرى للحركة ، وثالثة للاستقلاب ، ورابعة للنمو والتمايز ، وخامسة للتكاثر ، وهكذا ، مما يشكل التفاعلات الحيوية البيولوجية والتي تكون الحياة بكل صورها .

العناصر النادرة في حبة القمح المبرعم :

إن التفاعلات الكيميائية الحيوية التي تحدث في جسم الإنسان توجه وتُسير وتُقاد بالأنزيمات .

هذه الجزيئات الكيميائية كل أنزيم منها له تخصص محدد بتسيير وتوجيه وتسريع تفاعل كيميائي معين ولايؤثر على تفاعل آخر .

هذا الإنزيم لايمكن أن يعمل ولو للحظة واحدة إلا بوجود قائد متخصص ومحترف يعرف بأسم الفيتامينات أو العناصر النادرة التيي يتخصص كل منها بتسيير أنزيم أوأكثر دون أن يستطيع أن يقود غيره من الأنزيمات وإن العنصر النادر يتوضع في قلب الأنزيم المحدد وعند نقص أي عنصر من العناصر النادرة فإنه يحدث نقص في قدرة الإنزيم المطبق عليه بنفس درجة نقصه ، إن غذاءنا غير المتوازن ينقص من العناصر النادرة في أجسامناالتي تقود الأنزيمات والتي تقوم بدورها بتسيير التفاعلات الحيوية والتي تحدث بالمليارات في أجسامنا (تكاثر، أكل، شرب، هضم ، .... مرض وشفاء) .

إن نقص العناصر النادرة يؤدي إلى خلل في التفاعلات الحيوية وبالتالي ظهور الأمراض

وإن كل عضو من الأعضاء (قلب ، كبد ، بنكرياس دماغ ،.....) مختص بأنواع معينة من الأنزيمات خاصة به ولاتوجد فيغيره وكل أنزيم من هذه الأنزيمات يحتاج إلى نوع معين من العناصر النادرة الخاصة به والتي لايمكن أن تعمل بدونها .

والجدير بالذكر أن عنصر الزنك الموجود في حبة القمح مثلا يعمل كمساعد للإنزيم (قائد) لسبعين نوعا مختلفا من الإنزيمات الموجودة في جسم الإنسان ، فإذا كان عنصر الزنك ناقصا في الجسم ، فهذا يعني أنه سيؤدي الى تعطيل سبعين نوعا من التفاعلات الحيوية التي تعمل في الجسم ، وهذا قد يؤدي الى توقف المليارات من التفاعلات الحيوية داخل جسم الإنسان المعتمدة على هذه الأنواع السبعين من الإنزيمات .

ولا تنسوا أن الإنزيمات الموجودة في حبة القمح وفي سنبلها تتحرك أيضا لأنها تسبح في سيتوبلازما الخلايا حيث تعمل ، ولا تنسوا أنه يوجد في قلب هذه الإنزيمات ، العناصر النادرة المشحونة وهي تتحرك أيضا بحركة هذه الإنزيمات وبحركة هذه العناصر المشحونة تتولد الطاقة الكهربائية ومن ثم يتولد حولها المجال المغناطيسي ، وكل ذلك يتم داخل حبة القمح وسنبلها ، مما يفسر لنا الهالة الكهرومغناطيسية التي تحيط بحبة القمح وسنبلتها

وسألخص كل هذا بنقاط سريعة :

نزول الماء من السماء يؤدي إلى حركة جزيئات الماء القطبية وما تحتويه من عناصر مذابة مشحونة فيها ، وهذا يؤدي بدوره إلى توليد موجات كهرومغناطيسية حول كل قطرة من قطرات المطر .

هذه الموجات الكهرومغناطيسية حول كل قطرة من قطرات المطر تشحن حبيبات التربة فتصبح مشحونة قادرة على الدخول في التفاعلات الحيوية .

تشكل حبيبات التربة المشحونة والماء النازل من السماء البنية الأولية التي يتشكل منها الكلوروفيل في حبة القمح.

يقوم الكلوروفيل بجمع عناصر الطاقة الكاملة (الماء من السماء) والهواء (ثاني أكسيد الكربون) والنار (ضوء الشمس) ويقوم بصنع المركب الأولي ألا وهو الكربوهيدرات في داخل حبة القمح .

تقوم حبة القمح التي بدأت تتبرعم بامتصاص مزيد من العناصر الموجودة في التربة وتضيفها إلى الكربوهيدرات ، فإذا امتصت أكسجين وأضافته للكربوهيدرات تشكل الدهون ، وإذا امتصت نتروجين وأضافته للكربوهيدرات تشكل البروتين وإذا أضافت فوسفور أو كبريت تشكل أنواعا مختلفة من البروتينات والدهون ، ومن ثم بعد ذلك تتشكل الفيتامينات والإنزيمات في عشبة القمح وسنابلها بنفس الطريقة .

بعض هذه العناصر الممتصة من التربة تدخل في قلب الإنزيمات (كمساعد لهذه الإنزيمات) الموجودة في عشبة القمح وفي قلب الإنزيمات التي تعمل على تشكيل البروتينات والأحماض الأمينية والدهنية والفيتامينات وغيرها من المركبات الموجودة في عشبة القمح ، وحركة هذه العناصر المشحونة المأخوذة من التربة في داخل الخلية يولد الموجات الكهرومغناطيسية المحيطة بحبة القمح وسنبلها .

ولعل هذه البركة والطاقة التي اختصها الله تعالى في القمح جعلت رسول الله صلى الله عليه وسلم يجمعها مع طاقة التمر وبركته



صورة لعشبة القمح التقطت بكاميرا خاصة توضح الهالة الكهرومغناطيسية

يوضح الجدول التالي:
تحليل شامل لمختلف العناصر الغذائية في ١٠٠ غرام من القمح المبرعم

Wheat Sprouts

Nutrient	Units	Value per 100 grams of edible portion	Sample Count	Std. Error
Proximates				
Water	g	47.75	8	3.578
Energy	kcal	198	0	
Energy	kj	828	0	
Protein	g	7.49	8	0.382
Total lipid (fat)	g	1.27	8	0.106
Carbohydrate, by difference	g	42.53	0	
Fiber, total dietary	g	1.1	0	
Ash	g	0.96	8	0.055
Minerals				
Calcium, Ca	mg	28	8	1.973
Iron, Fe	mg	2.14	8	0.119
Magnesium, Mg	mg	82	8	3.214
Phosphorus, P	mg	200	8	10.970
Potassium, K	mg	169	8	18.038
Sodium, Na	mg	16	8	1.570
Zinc, Zn	mg	1.65	8	0.123
Copper, Cu	mg	0.261	8	0.017
Manganese, Mn	mg	1.858	8	0.197
Selenium, Se	mcg	42.5	0	
Vitamins				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	2.6	8	0.448
Thiamin	mg	0.225	8	0.009
Riboflavin	mg	0.155	8	0.026
Niacin	mg	3.087	8	0.130
Pantothenic acid	mg	0.947	8	0.056
Vitamin B-6	mg	0.265	8	0.012
Folate, total	mcg	38	0	
Vitamin B-12	mcg	0.00	0	
Vitamin A, IU	IU	0	0	
Vitamin A, RE	mcg_RE	0	0	
Vitamin E	mg_ATE	0.050	0	
Lipids				
Fatty acids, total saturated	g	0.206	0	
4:0	g	0.000	0	
6:0	g	0.000	0	
8:0	g	0.000	0	
10:0	g	0.000	0	
12:0	g	0.000	0	
14:0	g	0.000	0	
16:0	g	0.194	0	
18:0	g	0.012	0	
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.151	0	
16:1 undifferentiated	g	0.000	0	
18:1 undifferentiated	g	0.151	0	
20:1	g	0.000	0	
22:1 undifferentiated	g	0.000	0	
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.557	0	
18:2 undifferentiated	g	0.531	0	
18:3 undifferentiated	g	0.026	8	
18:4	g	0.000	0	
20:4 undifferentiated	g	0.000	0	
20:5 n-3	g	0.000	0	
22:5 n-3	g	0.000	0	
22:6 n-3	g	0.000	0	
Cholesterol	mg	0	0	
Amino acids				
Tryptophan	g	0.115	4	
Threonine	g	0.254	4	
Isoleucine	g	0.287	4	
Leucine	g	0.507	4	
Lysine	g	0.245	4	
Methionine	g	0.116	3	
Cystine	g	0.134	4	
Phenylalanine	g	0.350	4	
Tyrosine	g	0.275	4	
Valine	g	0.361	4	
Arginine	g	0.425	4	
Histidine	g	0.196	4	
Alanine	g	0.295	4	
Aspartic acid	g	0.453	4	
Glutamic acid	g	1.871	4	
Glycine	g	0.306	4	
Proline	g	0.674	4	
Serine	g	0.341	4	

المصدر:
- كتاب عشبة القمح للدكتورة آن وغمور
- موسوعة الغذاء الميزان للدكتور جميل قدسي