

نظام الطيبات في الميزان



قبل أن أكتب رأيي في نظام الطيبات للدكتور ضياء العوضي رحمه الله. نتفق على بعض مبادئ النقاش .

أولاً:- أقدم نفسي لمن لا يعرفني:

أنا محمد عبد المنعم أستاذي أمراض باطنية حاصل على بكالوريوس طب وجراحة ثم ماجستير و دكتوراة الأمراض الباطنية كلية طب قصر العيني جامعة القاهرة ثم دبلومات كثيرة في (التغذية - مرض السكر - الدراسات الإسلامية - إدارة المستشفيات - ...) لي 14 كتاب منشور في التثقيف الصحي و أبحاث كثيرة منشورة بفضل الله سبحانه وتعالى.

ثانيا: - الهدف الحوار الهادئ المتزن بدون عصبية للوصول إلى المصلحة العامة.

ثالثا: - مرجعنا في الحوار هو الطب الذي تعلمناه و هو الطب المبني على البراهين و الأدلة و ليس الآراء الفردية الغير موثقة و ليس عليها أبحاث.
رابعا: - كل يؤخذ من كلامه و يرد إلا المعصوم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

أبدأ في النقاش في نظام الطيبات :-

أنا أؤمن أن الغذاء الجيد هو أساس الصحة ، و الغذاء السيئ أساس الأمراض.
فكرة الاعتماد على الغذاء فقط و ترك الأدوية بدأت في بداية القرن التاسع عشر
ثم تطورت في القرن العشرين وصولاً للأنظمة الحالية.

إيجابيات نظام الطيبات حتى نكون منصفين و العلم ذكرها من مئات السنين
وليست جديدة.

1- منع الدقيق الأبيض و المخبوزات المصنعة خطوة ممتازة لتقليل مقاومة الانسولين.

الدقيق بالنخالة أو الحبة الكاملة أو ما يسمى الخبز الأسمر أو البر صحي جدا.

2- تقليل الوجبات و الأكل عند الجوع سوف يريح الجهاز الهضمي

والبنكرياس. و هذه آية كريمة (كلوا و اشربوا و لا تسرفوا) ، و وصية نبوية شريفة أيضا (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع و إذا أكلنا لا نشبع).

3- الصيام وهو ممتاز للجسم ، و الصيام فرضه الله سبحانه وتعالى (كتب عليكم الصيام) و أوصى به رسول الله صلى الله عليه وسلم (صوموا تصحوا).

– في عام 2016 م فاز العالم الياباني يوشينوري أوسومي بجائزة نوبل لاكتشافه آلية الالتهام الذاتي في الخلية أو ما تسمى **Autophagy**. والفكرة هنا تكمن في الآتي: أن الخلية في جسمك هي مصنع و مع مرور الوقت تتراكم فيها نفايات عبارة عن بروتينات تالفة، أجزاء ميتة من الخلايا، بل وحتى خلايا على وشك التحول لسرطان وعندما نصوم، ينقطع الإمداد الخارجي للطاقة، فيقوم الجسم بذكاء شديد بتفعيل إنزيم يُسمى **AMPK** والذي يعطي أمراً للخلية لا يوجد طعام من الخارج، التهمي النفايات الداخلية وحولها لطاقة وتجديد.. لذلك صيام 12 ساعة الحسم يحرق الجلوكوز والجليكوجين المخزن في الكبد و العضلات، و بعد 12 ساعة ينفذ الجليكوجين، ويبدأ الجسم في حرق الدهون، وهنا يبدأ الالتهام الذاتي. ولكن هذا ما يسمى بالصيام المتقطع. لو أفطرت كما في نظام الطيبات وتكسر صيامك على خبز توست، أرز، نوتيل، بطاطس هذا يسبب ارتفاع شديد جدا للأنسولين والسكر في الدم و يتوقف على الفور الالتهام الذاتي مع إجهاد تأكسدي يضر الأوعية الدموية.

1. الممنوعات في نظام الطيبات:-

1- منع الألياف الذائبة و غير الذائبة يؤدي إلى تدمير الميكروبيوم المعوي الذي يتغذي على هذه الألياف لإنتاج الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة

المسؤولة عن مناعة الأمعاء.

كما أن منع الخضروات يعني نقص حاد في حمض الفوليك، وفيتامين K1، و مضادات الأكسدة مع زيادة الإمساك.

قال العوضي رحمه الله :- ورق الجرايد أفضل من الكرنب و القرنبيط لأنه يذوب في الماء لكن ألياف السليلوز لا تذوب في الماء .. هذه مغالطة خطيرة جدا لأن ورق الجرايد يحتوي على الرصاص و هو عنصر سام جدا ، بينما السليلوز في الخضروات يمنع الإمساك و يكون قوام البراز المتماسك و ينظم عمل الأمعاء و القولون، كما يحتوي الكرنب و القرنبيط و معظم الخضروات على فيتامين C , k و مضادات الأكسدة التي تحمي من السرطان. الخضروات يسميها الدكتور بلاستيك و هي سر صحة الجهاز الهضمي.

2- نظام الطيبات يوصي بالنوتيلا والجبن المطبوخة وكمان الجبن الشيدر، الفلمنك، وكلها أغذية مصنعة مضره لجسمك جدا جدا ،، و في المقابل يمنع الخس والجرجير والجبنه القريش!!!! بأي عقل أو منطق ذلك!!!.

3- أيضا يمنع البيض و هو من الأغذية القيمة جدا و هو المعيار الذهبي للبروتين منعه يعني حرمان الجسم من الكولين الأساسي لصحة الدماغ والأعصاب، و يساعد في تكوين العضلات، يساعد في صحة العين و صحة العظام لاحتوائه على فيتامين د و فوسفور و كالسيوم. كما يساعد في

تخفيف الوزن لأنه يشبع و البيضة الواحدة فيها ٨٠ سعر حراري كما يساعد في تحسين المناعة .

4- من العيوب الرهيبة في نظام الطيبات :- وقف كل علاجات الأدوية مثل الأنسولين و علاج ارتفاع ضغط الدم و الكوليسترول و القلب و السرطان و أدوية الربو و المناعة .

مثلا إيقاف الكيماوي أو مثبطات المناعة بحجة أن الأكل سيعالجك هو حكم بالإعدام البطيء ، إيقاف الأسبرين وأدوية الكوليسترول بالنسبة لمرضى قام بتركيب دعائم في القلب، إيقاف هذه الأدوية فجأة سوف يسبب جلطة قلبية أو دماغية حتمية.

[10:07 14/06/2026] DR. Hussein Amer : إيقاف الأنسولين

للنوع الأول من مرض السكر، معناه الموت لا محالة أو الغيبوبة الكيتونية في خلال أسبوع على الأكثر.

5- أيضا من الممنوعات الدجاج

لأنها حسب نظامه محقونة هرمونات و ذلك جهل بعلم الدواجن، الفراخ الحالية معدلة وراثيا لتكبر بسرعة. قد تخالف بعض المزارع و تضيف هرمونات. و في رأيي أن الهرمونات تتجمع تحت جلد الدجاجة و مع التنظيف بالماء و الملح و الخل ثم التسوية في الماء المغلي كل ذلك يزيل أي سموم في الدجاج .. حتى لو أكلنا الدجاج بعد كل ذلك لو أفترضنا جدلا أنه تبقى أثر للهرمونات سوف تتكسر في المعدة بتأثير حمض

الهيدروكلوريك القوي و تتحول إلى أحماض أمينية.

6- أيضا منعه لمعظم الفواكه و قد وصى بها الله سبحانه وتعالى: (و فاكهة مما يتخيرون و لحم طير مما يشتهون). البطيخ و المانجا و بقية الفواكه مفيدة جدا للصحة حيث تحتوي على الماء و السكريات و الفيتامينات و مضادات الأكسدة و نسبة من الألياف.

7- أيضا من أكبر الجرائم في تاريخ الطب في نظام الطيبات و هو نصيحته أن التدخين لا يضر بالصحة و هو هواء داخل و خارج فقط و هذا عكس كل التوصيات الطبية على مدار التاريخ ، و زاد الطين بلة بقوله : من لا يدخن فهو ناقص الرجولة (سامحه الله و غفر الله).

8- أيضا من جرائم نظام الطيبات أنه قال: إن الجسم يحتاج السكر بكثرة و أوصى بتناول ٣٠٠ - ٥٠٠ جرام سكر في اليوم و هذا يتسبب في رفع نسبة سكر الدم و السمنة .

9- أيضا من التوصيات الخطيرة للدكتور العوضي رحمه الله:- أن السهر لا يضر بالصحة .. هذا عكس كل التوصيات الطبية على مدار التاريخ.. بعد العاشرة مساء تقل هرمونات النشاط في الجسم و يزيد جدا هرمون النوم (الميلاتونين) فمن يسهر و يخالف الفطرة السليمة عرضة لأمراض القلب ، ساعة واحدة نوم بالليل أفضل طبيا من ٣ ساعات نوم بالنهار ، أيضا هذه التوصية مخالفة لقوله الله سبحانه و تعالى (و جعلنا الليل لباسا و جعلنا النهار معاشا) .

- 10- أيضا من الممنوعات في نظام الطيبات الفول بحجة أنه الطعام الأدنى و نترك التفسير لأهله المتخصصين. الفول من الأغذية الرخيصة الممتازة هو بروتين نباتي يبني عضلات الجسم و ألياف تبطئ سرعة امتصاص السكر فتحسن سكر الدم و تقلل من فرص حدوث سرطان القولون و أيضا فيه فيتامينات و أملاح معدنية مفيدة للجسم.
- 11- نصح الدكتور ضياء رحمه الله بالتقليل من شرب الماء و هذا مخالف لأبسط النصائح الطبية لأن ذلك يؤدي إلى الجفاف و الجلطات و قصور الكلى .

الخلاصة:-

- 1- نظام الطيبات له بعض الفوائد الصحية للجسم حيث يحسن حالة القولون لكن بمرور الوقت تظهر الآثار السلبية الخطيرة على صحة الجس
2. من الإيجابيات لفت النظر لأهمية الغذاء الصحي.
3. النشويات و الخضار و الفواكه و الدجاج و اللحم البيض و اللبن و منتجات الألبان مفيدة جدا لصحة الإنسان عكس نظام الطيبات.
4. ممنوع التدخين و التقليل من السهر .
5. لا تضيق على الناس معاشهم .
6. من يطبق نظام الطيبات باخذ في الحسبان ما ذكرته فيأخذ منه المفيد لصحته و يترك الضار.
7. كل ما ذكرته له أدلته الطبية .. كل ما ذكرته من عيوب نظام الطيبات

مسجل بالصوت و الصورة و ليس الهدف النقد لكن الهدف الأمانة الطبية
الت تعلمناها.

8. خدعة مافيا شركات الأدوية و الأطباء المجرمين المتواطئون معهم فكرة
خيالية .. بفضل الله سرطانات كثيرة الآن قابلة للشفاء .. كثير من
الأمراض من يصاب بها في القرن الماضي كان يموت لكن الآن بفضل
الله ثم تقدم الطب أصبح العلاج سهل جدا مثل فيروس سي و الالتهاب
الرئوي و الروماتويد.. فكرة ان المريض لا يشفى تماما فكرة هزلية عبيطة
.. لأن المريض يعالج و يتحسن جدا و يعيش حياة صحية جدا مثل
الشخص السليم تماما و تكاد تقل مضاعفات الأمراض بنسبة كبيرة بفضل
الله .

الطب من وسائل إحداث رحمة الله سبحانه و تعالى في الأرض.. فلا نهمل
كل ذلك و نلهث وراء الأوهام.

هذه هي شهادتي التي ألقى الله سبحانه و تعالى بها. قد نختلف مع بعض الزملاء و
الأصدقاء لكن الخلاف لا يفسد للود قضية.

[رابط المقالة هنا](#)