

ملعقه صغيره ولكن لها تاثير عجيب على مرضى السكري

محمد حسان

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. اهلا وسهلا بكم. في فيديو جديد. النهاردة الفيديو مش كتابي. انا حبيت ان انا اجيب لكم الفيديو عملي يكون قدامكم تشوفوا البزور. معنا البزور النهاردة بيقولوا عليها بزور ساحرة - [00:00:04](#)

آآ الحمد لله ما لهاش اضرار اضرارها خفيفة جدا انها بتسبب اوقات شوية انتفاخات آآ ما فيهاش اضرار آآ كتيرة زي البزور الثانية آآ ديت هتحتسسكم بالشعب مش هتخلوكوا تجوعوا على طول. هتخفص كوليستترول هتظبط السكر - [00:00:21](#)

يعني عشبة ساحرة زي ما بيقولوا. احنا هنعرف معنا آآ في الفيديو النهاردة فوايدها ايه ؟ وطريقة استخدامها اه واحدة واحدة كده في الاول انا عايزة اوريكم بس هي شكلها عامل ازاى - [00:00:41](#)

اهية هي تشبه السمسم شوية دي اسمها بزور التونة او البسليوم او لسان الحمل او ازان الجدي آآ هي لها غلاف كده له نسبة مرتفعة جدا من الالياف الغلاف بتاعها آآ مليء بالالياف. عشان كده حجمها بيتضاعف - [00:00:59](#)

حجمها بيتضاعف لما بنحطها في ماية بيبقى عاملة آآ اه طبقة هلامية كده آآ هي دي اللي بتخلي تحس انك شعبان او ما تحسش بالجوع آآ هي الطبقة الهلامية دي. يعني ممكن تزيد عشر اضعافها - [00:01:26](#)

لما نحطها في الماية آآ طبعا آآ بتخفص الكوليسترول زي ما قلنا بتعمل كمان على ضبط السكر والوقاية من السكر آآ وزى ما قلنا بتخفص الكوليسترول الضار آآ اللي بيمتصوا الجسم وبتمنع ان هو يلتصق بالشرابين - [00:01:47](#)

والاوعية الدموية آآ وده يعني بيقى من خطر تصلب الشرايين اللي بيحصل آآ في وقتنا الحالي لمعظم الناس يعني ومشاكل القلب المختلفة جميعها يعني بسبب آآ ارتفاع السكر وكده آآ غير كده ان هي بترفع الكوليسترول الجيد. آآ كويس جدا في الجسم -

[00:02:09](#)

آآ كمان بتساعد في الاضطرابات الهضمية. زي اللامساك والاسهال اه بتحافظ على صحة الجهاز الهضمي كويس جدا. اه كمان اه بتنظم مستويات الكوليسترول والدهون السلياسة اه وزى ما قلنا السكر طبعا. اه كمان بتساعد في في التخسيس حلو جدا جدا. اللي عايز

يخسس بتنقص الوزن - [00:02:32](#)

آآ وبتعالج السمنة حلو اوي آآ بتبقى كمان احسن من نخالة الشوفان. يعني ميت جرام من نخالة الشوفان فيها خمسة جرام آآ الياف انما ميت جرام من من البزرة قوتونا ديت فيها سبعين جرام من الالياف - [00:02:59](#)

فعشان كده حلو جدا انك تحسي بالشعب ما تجوعيش على طول. او الناس اللي عايزة تخسس آآ حلوة اوي اهلهم آآ كمان بتقوي جهاز المناعة بتوفر كمان او بتعزز نمو البكتيريا النافعة في الامعاء - [00:03:18](#)

حلوة جدا برضه. آآ وده دور كويس جدا لها. آآ البزور ديت يعني الجهاز الهضمي حلوة جدا تعتبر بزور مسالية آآ غير كده كمان بتخفص الضغط الدم المرتفع بتخفصه وبتحسن مستويات الدهون زي ما قلنا. وبتقوي عضلة القلب - [00:03:36](#)

آآ كمان بتمتص السكر في الدم آآ ببطء فعشان كده ما ترفعش مستوى السكر في الدم اه كمان من فوايد البزور دي انها بتضر البول بتخلص الجسم من السموم آآ - [00:03:57](#)

حلوة كمان اوي للقولون العصبي زي ما قلنا. بتحسن حركة الامعاء وبتمنع التقلصات والانقباضات آآ اللي بتحصل فيها اه حرقه البول في ناس بتحصل عندهم في حرق بيجي في البول كده. اه البزور دي بتعمل على امتصاص كمية كبيرة من الماية - [00:04:16](#)

اه لما فيها من الياف يعني. وبالتالي بتخلي الواحد يشرب مية كثير. الماية الكثير دي بتظهر مجرى البول بتمنع الحرقان اللي بيحصل

فيه اه كمان اه غير كده الحموضة وحرقة المعدة برضه اه بتعمل على ترطيب جدران المعدة - 00:04:36

بترتها في المعدة والامعاء كمان وبتقلل حمض المعدة الزائد اه عن طريق امتصاص وطرده من البراز وكمات في حاجة اللي هو

السعال الجاف القشور بتاعة بزور القطونة دي آآ بتعمل على تقليل حكة الزور - 00:04:58

يعني ومنع تكرار الكحة. يعني في في جرح تحسي انك وانت بتكحي فيه جرح او فيه آآ في حكة كده اساء الكحة آآ اللي زي ما

بنقول السعال الجاف يعني - 00:05:20

آآ بتعمل على تشحيم الحلق اللي بيبقى متهيح من كتر السعال هي بتهديه. بتعمل له زي راحة فورية كده آآ كمان بتقي من سرطان

القولون. والتهيجات بتاعة القولون اللي بتحصل دي. آآ ليه؟ لان هي كلها الياف غزائية زي ما قلنا - 00:05:34

آآ لها دور كويس جدا في محاربة الجزور الحرة اللي بتسبب امراض السرطان آآ بتحمي مريض السكر كمان من المستويات الخطيرة

اللي آآ لا قدر الله ان هو ممكن يوصلها. آآ لانها بتقلل - 00:05:54

امتصاص الجلوكوز في الدم اه ودي معروفة عن بزر قطونة بالزات يعني اه علشان الالياف برضه اللي فيها اه فهي حلوة جدا جدا

لمرضى السكر يعني تعتبر زي ما قلنا في الاول بزور مسالية - 00:06:13

آآ البزور دي فيه منها مطحون وفيه منها بيتباع في الصيدليات كبسولات اه بس انا بفضل اللي هي ان انت تكوني شايفها قدامك.

شايفة البزور نفسها قدامك. لان المطحونة بصراحة انا ما اعرفش انت - 00:06:30

من العطار يكون موسوق اه او يكون امين مش يكون خالطها لان في بتتباع مطحونة مخلوطة بسكر دي بتزود ده طبعاً آآ السكر اكر

افضل شيه ان انت تجيبها وهقول لك على طريقته ازاى تستخدمها - 00:06:45

آآ انا جبت معي الميزان هنا هحاول اصفه علشان اوزن معكم آآ هو المفروض ان الانسان ياخذ اربعين جرام آآ يومياً منه مش اكر.

طبعاً آآ ده الانسان البالغ. الطفل خمستاشر جرام بس - 00:07:05

طبعاً انا مش هبدأ بالكمية دي كلها انا هبدأ بجزء صغير لحد ما اوصل آآ اربعين جرام طيب انا هوزن احاول اوزن هقول لكم مسلاً

عشرة جرام كم معلقة وانتم تضاعفوا طبعاً الكمية - 00:07:24

ادي كده معلقة كده اتنين يعني معلقتين كبار عشرة جرام معلقتين من دي من مش من الكبار من اللي هم الشاي العادي بس اكبر شوية

آآ معلقتين منهم تمام آآ طبعاً آآ اربع معالق عشرين آآ وهكذا. احنا طبعاً هبدأ بالاول خالص. هناخذ معلقة واحدة بس - 00:07:45

معلقة واحدة على كوباية مائة. كوباية المائة دي كوباية المائة دي متين وخمسين مللي. هناخذ معلقة على الكوباية متين وخمسين

مللي مية سخنة طبعاً هغطها شوية مش هتتشرب على طول - 00:08:14

هغطها شوية وبعدين بعد عشر دقائق او ربع ساعة هبدأ اشربها. طبعاً احنا هبدأ اول يوم بعشر عشرة جرام او عشرين جرام. بعد

شوية هزود كمان خمسة جرام. علشان الجسم يتقبله. ما يكونش فيه حد بيتحسس منه - 00:08:46

اه فهي دي افضل طريقة شوفوا يا جماعة انا عايزة اوريكم بس شايفين بدأت تمسك اهيت تحسوا ان هي بدأت مادة لزجة وتقلت زي

الجيلاتين كده شايفين انا عايزة اوريها لكم اهيت - 00:09:12

شايفين ماسكة في المعلقة ازاى؟ وعشان كده باقول لكم لازم تاخذ وقت في المائة شوية علشان تشرب اكر كمية مائة اه لما تيجي

تشربوها آآ ما تعملكوش جفاف يعني ما تتشرب بالمية وهي خمرانة كده غير ما تتشرب او تتاخذ صحيحة وتشربوا وراها مية كتير -

00:09:36

انا بحب آآ اخمرها الاول وبعدين تتشرب ده افضل. طيب احنا قلنا اربعين جرام قد ايه؟ معلقة الشاي خمسة جرام يعني بها معلقة

الشاي خمسة جرام ده المعدل اللي اتاخذ به. فيه غير كمان كده فيه عمل تلبينة ان انا بنقع عشرة جرام من من البزور دي - 00:09:59

في خمسين مللي ميه خمسين مللي احنا قلنا الكوباية دي متين وخمسين يعني خمسين مللي كده آآ ربع كوباية بنقعها لمدة ثلاثين

دقيقة بعد ما الاقيها خمرت خلاص هحاول هحاول احط عليها اه كوباية لبن سخنة - 00:10:22

واكمل عليها واقبلها امزجها كويس اوي. آآ باللبن باخد الخليط ده مرة واحدة بالليل قبل النوم. هتحسي بالشبع على طول آآ هتفرق

معكم جدا جدا اتمنى تجربوا البزور دي. هي ممكن ما يكونش حد عارفها كتير. بس هتفرق صدقوني في الشبع معكم خالص.

لان مريض السكر دايمًا - [00:10:45](#)

فعشان كده آآ البزور دي هتتنفعه حلوة اوي طيب المدة اللي ممكن تتعالج فيها آآ البزور دي ممكن من يومين لاربعة اسابيع حسب حالة

كل آآ واحد. ان بتختلف في الحالة من التانية من كل شخص للتاني بتختلف. فمممكن - [00:11:10](#)

من اول يوم بتفرق مع شخص لحد اربع اسابيع فان شاء الله الوصفة دي تعجبكم وتجربوها وان شاء الله هتلاقوا البزور دي واتمنى

الفيديو يكون آآ كويس عليكم ما كونش طولت ويكون عجبكم - [00:11:33](#)

شكرا السلام عليكم ورحمة الله وبركاته - [00:11:51](#)