د. ماجد أبو الحمد
الحكيم

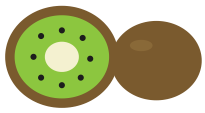
ملف مجاني من القناة

خطة ٣ أسابيع لعلاج الإمساك بالأكل

٣ أكلات بتليّن البطن، تدخّلهم واحدة واحدة عشان جسمك يتعوّد على الألياف من غير انتفاخ ولا غازات.

الأكلات التلاتة

١ الكيوي · الأفضل



٢ كيوي في اليوم

- **الصبح على الريق أو مع الفطار**، لأن القولون بيتحرك أقوى بعد الفطار.
- بقشره لو مغسول كويس، ولو مش بتحبه مش لازم.
- ينفع تضربه في الخلاط مع زبادي.

ميزته: أليافه مش بتتخمر بسرعة، فمش بيعمل غازات كتير.

٢ القراصيا · البرقوق المجفف



ابدأ بـ ٢ في اليوم

- زوّد **واحدة كل يومين تلاتة**.
- لو عملت معاك غازات، قلّل الكمية لحد ما تظبط معاك.
- من أسرع الأكلات الطبيعية للإمساك.

الغلطة: كمية كبيرة مرة واحدة، فيها سكر «سوربيتول» بيتخمّر وهينفخك.

٣ بذور الكتان · مطحونة



معلقة (حوالي ١٠ جرام) في اليوم

- أسبوع بمعلقة، والأسبوع اللي بعده **معلقتين**.
- **اطحنها كويس واشرب مية معاها**.
- على عصير، أو زبادي، أو في العجين، أو على شوربة.

بتمسك المية جوه الفضلات زي الجيل، فالبراز يطرى ويخرج بسهولة.

٣ عادات في يومك

١ متأجلش الحمام
ادخل بعد الفطار بنص ساعة، حتى لو ٥ دقايق.

٢ اشرب مية كتير
على مدار اليوم، عشان القولون ميسحبش المية من الفضلات.

٣ اتمشى
ولو ربع ساعة في اليوم، وخاصة بعد الأكل.

علّم على كل يوم · أكلة جديدة كل أسبوع

الأسبوع الأول الكيوي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
الأسبوع التاني الكيوي + القراصيا	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
الأسبوع التالت + بذور الكتان	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١

ليه بيحصل الإمساك؟

- الفضلات بتقعد وقت أطول في القولون، فبيسحب منها المية وتنشف.
- اللي بيبطّأها: **قلة الألياف**، و**القعدة طول اليوم**، و**تأجيل الحمام**، وأدوية زي **الحديد والمسكنات وأدوية الضغط**.

روح اكشف لو الإمساك معاه

- **دم في البراز**، أو **وزنك بينزل من غير سبب**، أو أنيميا.
- **مغص شديد وبطن منفوخة ومش بتطلع غازات خالص**.
- إمساك **بيتبادل مع إسهال**.
- الملف ده للتوعية، ومش بديل عن الكشف.

د. ماجد أبو الحمد
الحكيم

▸ شوف فيديو الإمساك كامل على يوتيوب
youtu.be/-65bSep9dR0

يوتيوب · فيسبوك · إنستجرام · تيك توك · drmaged.com