
(٣٤) أطعمة تفيد أمراض

المفاصل الروماتيزمية

البصل onion :

- يسكن أوجاع وأمراض المفاصل الروماتيزمية وأوجاع العضلات.

الثوم Garlic :

- يلعب دوراً في تسكين أوجاع عرق النسا وأمراض المفاصل.

الجرجير Rocket :

- يمنع آلام الروماتيزم.

الزيتون olive :

- يعالج أمراض تشنج العضلات والمفاصل وآلامها.

الفجل Radish :

- يزيد في كثافة العظام ويمنع ترقق العظام.

- غني بأملاح الكالسيوم والحديد والكلوروفيل وفيتامين C, A.

اللفل cayenne :

- مضاد للالتهابات ومسكن للآلام المفاصل والعضلات عن طريق منع

الجسم من إنتاج مادة تسمى substancep التي تثير الالتهابات والألم بالجسم.

الكراث leek :

يكافح الأمراض العصبية والروماتيزم.

- يقوي العظام ويمنع الترقق بما يحتويه من الكالسيوم ويقوي الأسنان.

اللفت cabbage :

- يعالج أمراض الفقرات والحوض.

الملوخية Malukhya :

- تمنع أمراض المفاصل باحتوائها على مادة glucosamine وهي مواد

غراوية ضرورية لصحة المفاصل والعظم، وهي تساعد على إنتاج المواد

الغضروفية cartilage في العظام والمفاصل ومادة glucosamine تحتوي على

مواد كبريتية تمنع التهاب العظام osteoarthritis .

الهليون Asparagus :

- يساعد على علاج الروماتيزم بسبب steroidal glycosides .

البابايا Papaya :

- يستعمل في علاج الانزلاق الغضروفي المفتوق في الظهر «الديسك في

الظهر» «فتاق الديسك» prolapsed disc, herniated، وذلك لوجود إنزيم

. chymopapain enzyme .

- يستعمل البابايا في علاج الإصابات عمومًا وخصوصًا عند الرياضيين

والتي تنتج عنها كدمات ونزيف داخلي موضعي والتهابات inflammation .

البطيخ الأحمر water melon :

- يمنع الإكثار منه للمصابين بأمراض المفاصل .

البطيخ الأصفر:

- يمنع الإكثار منه للمصابين بأمراض المفاصل.

التين figs:

- يعالج أمراض المفاصل وآلامها.

جوز الهند coconut:

- يساعد في علاج فقرات الظهر (الديسك) والتهابات الورك.

الصبير البري Aloe Vera (الصقل):

- يحتوي الصبير على مادة الجرمانيوم germanium وهو عنصر يحتاجه الجسم بكميات ضئيلة وهي موجودة بالنباتات مثل (الثوم - فطر شيتاك والجنسنج والصوما وهي عشبة مقوية).

- هو مفيد لأمراض المفاصل rheumatic arthritis.

- هو ينشط الجسم ومناعته خاصة لدى المصابين بأمراض autoimmune diseases (حيث في هذا المرض تهاجم خلايا المناعة خلايا الجسم الأخرى وتعاملها كأنها جسم غريب فتدمرها).

- ينشط الجرمانيوم العضوي الخلايا المسماة «القاتل الطبيعي» T. cells, B cells, وهي Natural Killer cells وهي تكافح الالتهابات والأورام، ولذا فهو يزيل أي عيب في جهاز المناعة.

الكستناء chestnut:

- الثمرة تستخدم لمعالجة الروماتيزم والأوجاع الناتجة عن العصب Neuralgia.

الحمص chick pea :

- يعالج أمراض الروماتيزم وأوجاع الفقرات «الديسك».

الذرة maize corn :

- يعالج الآلام الروماتيزمية وغيرها مثل النقرس والتهابات المفاصل.

اللوبيا Dolic- الفاصوليا Been, kidney :

- تعالج أمراض المفاصل والروماتيزم.

- تعالج آلام الفقرات وخصوصاً في المنطقة القطنية.

الفول fava bean :

- للفول ميزة إرخاء العضلات الحمراء الإدارية المتشنجة - يفيد آلام الظهر

وأمراض الفقرات المتشنجة (الديسك).

البندق cob nut :

- ينفع في أمراض الروماتيزم.

اللوز Almond :

- يمنع تشنج العضلات ويرخيها - يستعمل في علاج الفقرات disc .

- يدخل في صناعة بعض الأدوية المستعملة في علاج تشنج العضلات مثل

اليرقة lumbago وعلاج أمراض الفقرات.

بذر الكتان flax-linseed :

- إن مركب 3-omega الموجودة في بذر الكتان وكذلك الأسماك الدهنية

يساعد على إزالة آلام المفاصل وتمنع تشنج المفاصل المسبب للآلام arthritic

siffness pain، عن طريق أنها تغير مجرى المواد prostaglandins وهي مواد مشابهة للهرمونات hormone like chemical والتي تقدح زناد عملية الالتهابات. - ووجود 3-omega يمنع هذه العملية ويوقف عوارض الالتهابات والألم.

الخزامي lavender :

- يكافح الآلام الروماتيزمية.

الخطمي - ورد الخطمية marsh mallow :

- يستعمل (الجذر- الأوراق- الورد).

- يرخي التشنج العضلي M.R.

- يكافح آلام وأمراض المفاصل وعرق النسا sciatica.

الزنجبيل Ginger :

- مضاد للالتهابات anti inflammatory . يستعمل في معالجة أمراض

المفاصل arthritis . يزيل الوجع وتصلب المفاصل.

السنا (السلامكي) (السنامكي) senna :

- مسكن للآلام الروماتيزمية وفقرات الديسك.

الشمر fennel, vulgare :

- يستعمل لإزالة التهابات وآلام المفاصل والروماتيزم.

ملاحظة: حيث إن الجزئيات الصغيرة للشمر لها وزن ذري متدن فإنها تخترق

العوائق في الجسم وتدخل إلى المناطق النائية بالجسم ويمكن استعماله عند

شرب الدواء لزيادة مفعول الدواء وانتشاره بالجسم.

الصعتر thyme Garden :

- يعالج الأوجاع والآلام خصوصاً آلام الفقرات (الديسك) وعرق النسا وآلام الروماتيزم.

البردقوش sweet marjorama :

- مسكن للآلام أسفل الظهر.

- تستعمل أوراق البردقوش كمادات دافئة لإزالة الآلام والأورام الروماتيزمية.

المحلب mahhab :

- يستعمل في تجبير الكسور - يساعد على التهام العظم ويعالج آلام

المفاصل كدهن موضعي وتناوله عبر الفم بالطعام والشراب.

العسل honey :

- يعالج عرق النسا والديسك. ويلاحظ تراجع آلام المفاصل عند استخدام

العسل مخلوطاً بالقرفة بجرعة يومية ليلية وهي (٥ مجم عسل مع ٥ جرام قرفة).

الغذاء الملكي (العسل) Royal jelly :

- هلام الملكة وحده أو مع سم النحل يعالج أعراض التهاب مفاصل العظام

المزمنة.

صموغ النخل propolis :

- يعالج بعض أمراض الروماتيزم.

الكرم turmeric :

- له خواص مضادة للروماتيزم ويمنع التهابات المفاصل ويسكن الآلام وله

خاصية المضاد للأكسدة ويشفي من تصلب المفاصل.

الحبة الحمراء «حب الرشاد»: Garden Cress

يخفف آلام المفاصل والركب عند تناوله باستمرار حيث تؤخذ ملعقة من حب الرشاد مطحونة مع كأس حليب على الريق حيث أنه غني بفيتامين C ويساعد على امتصاص الحديد.

السسم: Sesame

يحتوي السسم على الكالسيوم اللازم لتقوية العظام. وهو صيدلية كاملة من الكالسيوم (لكل من يعاني من هشاشة العظام عليه تناول ملعقة سسم واحدة يومياً).

