

## الفصل العاشر

### أقياء السفر والحركة

#### *Motion Sickness*

يعاني بعض المرضى من الغثيان والأقياء والدوار بدرجات مختلفة عندما يتحركون حركة آلية ما أو عندما يركبون السيارات أو الباصات أو الباخرات أو الطائرات . ويعزى ذلك إلى اضطراب ما في جهاز التوازن الموجود في أذنيهم الباطنة .

وتعطى في الوقت الحاضر بعض الأدوية كالكوبولامين Scopolamin والدرامامين Dramamine والكومبازين Compazine عند معالجة هذه الحالة . ولكن مشكلة هذه الأدوية أنها قد تجعل آخذها واهناً ، مضطرب الوعي كالسكران ، ولذلك يتطلع كل إنسان إلى معالجة هذه الظاهرة طبيعياً دون تغير وعيه ونشاطه .

لقد تبين أنّ لجذور الزنجبيل فائدة كبيرة في هذا الباب ، فهو يقي من الغثيان مهما كان مصدره ، ولقد استعمله الصينيون من أجل غثيان وأقياء السفر وركوب وسائطه منذ آلاف السنين ، ولقد أصبحت هذه المادة مشهورة ومنتشرة عند الغربيين حالياً . ويعتقد أنه يؤثر موضعياً على المعدة ، كما يؤثر على الأذن الباطنة والجملة العصبية المركزية .

ولقد أصبح يجهز حالياً على شكل مسحوق يوضع في محافظ بوزن ٥٠٠ ملغ . ويمكنك أخذ محنظتين قبل امتطاء الطائرة أو السفينة . . واثنتين في وقت متأخر من اليوم .

ولكن لا تستغرب إن لم تستفد منه شيئاً ، فذلك أمر شخصي كسائر الأدوية ، وما عليك إلا التجربة فإن أفادك فهو أسلم من غيره ، وعليك بمتابعة تناوله في سائر مراحل الرحلة .

ويمكنك تجهيزه بطريقة الشاي أو تبخير جذوره أو تغطيس ١ / ٢ ملعقة شاي من المسحوق في كأس ماء ساخن . . ولا تأخذ من المسحوق مباشرة وهو جاف فقد يحرق بلعومك .

ولا تهتم بما فيه من الحريرات فكل ١ ملعقة صغيرة تحتوي على ٦ حرّات فقط .

وإنّ ١ / ٤ كوب من الجذور الغضة تحتوي على ١٧ حرّة .

\* \* \*