

صحتك
في
الطبيعة والأعشاب

دكتور: محمد قرني

المركز العربي للحديث
٢٣ شارع الإمام علي - ميدان الأعمال - مصر الجديدة

مقدمة

للطب الشعبي الذي يعتمد على التجارب والاختبارات للإستفادة من المواد الطبيعية-الخاصة-التي لم تدخل معملاً ولا عرضت على أي معمل علمي في الغالب، تاريخ قديم يرجع إلى ما قبل انتشار «الطب الحديث» بأجيال وأجيال.

فلقد أوجد الله سبحانه وتعالى في بعض النباتات والمواد الأخرى التي توجد في الطبيعة - عنا قيمتها الغذائية - دواء شافياً من كثير من الأمراض، وواقعياً من الأمراض في كثير من الحالات التي جهد الطب الحديث ولا زال يجهد للحصول عليها بالطرق العلمية ومن طريق المخترعات وبعد تجارب طويلة مضية.

وقد أعطى الله الحيوان الأعجمي خصائص هريزية يهتدي بها إلى هذه المواد دون مرشد أو دليل، كلما احتاج إليها في علاج مرض طارئ أو هزال عارض، مما جعل الإنسان يستفيد من هذه الغريزة ومن تلك الخصائص بمراقبته لهذه الحيوانات وتتبعها في أكلها ومشرها كلما احتاج إلى الدواء أو الغذاء.

وفي هذا الكتاب صور وألوان وتجارب واختبارات تعرف القارئ

على بعض الأعشاب والمواد الأخرى التي تتوفر في الطبيعة والتي لها تأثير عظيم على أنواع وأنواع من الأمراض التي تشكو منها البشرية ويدوم علماء الطب الحديث على دراستها وإيجاد الدواء الشافي لها.

كما تهديه إلى طريقة بسيطة وطبيعية للتعرف على المواد التي يحتاج إليها الجسم البشري في ترميم أجزائه وصونها سليمة معافاة لا ضعف فيها ولا وهن دون اللجوء إلى تناول دواء الصيدليات.

ولقد عمدت أن تكون لغة هذا الكتاب سهلة يفهما كل قارئ مهما كانت درجة ثقافته ليستفيد منها أكبر عدد ممكن من القراء.
سائلين الله عز وجل أن نكون قد وفقنا إلى أداء خير لأبناء أمتنا والله الموفق..

الحياة تبدأ قبل الولادة

نصائح لمن سيصبحن أمهات

يصعب على المرء أحياناً أن يصدق أنه كان صغيراً بحجم نقطة سوداء لا يمكن مشاهدتها إلا بالمجهر.

ومن المؤكد أن وجودنا لا يبدأ منذ لحظة مولدنا بل يبدأ قبل ذلك بتسعة أشهر فالنقطة الصغيرة التي تبدأ منها ينمو وتزداد حجمها بفضل ما يساق إليها من غذاء فهي تحتاج إلى ملجأ وحرارة وإلى تغذية صحيحة وقبل كل شيء إلى أم سليمة تتغذى بغذاء صحي لتستطيع أن تؤمن لجنينها بداية طيبة.

ومن الوديهي أن كل أم شابة تتوق إلى الحصول على طفل قوي تام الصحة كما تتمنى لنفسها وضعا هينا ونقااة سريعة من أعباء الوضع وهذا أمر موروث لأنه من قديم الزمن حيث - كان البشر والحيوانات رحالة لا يستقرون في مكان - لم يكن بإمكان النساء أن تمكث طويلا بعد الوضع في الفراش للراحة والنقااة بل كان عليهن أن تنهض بعد الوضع بقليل لاستئناف السير مع القافلة.

ونحن نعرف الآن ما للغذاء من دور هام جدا في تيسير الوضع وتقصير مدة النقااة.

وهكلنا يوصى باستخدام الحبز الأسمر «العيش البلدي» أما الحليب فإنه يتجمد في المعتة فيستبدل لذلك بالحليب الذي لا يتجمد كالحليب ومن أصناف اللحوم تؤكل الكبد والقلب والكلية ويمتنع عن لحم البقر والغنم والحنازير ويستعاض عنها بلحم السمك وما يؤكل من الحيوانات البحرية وأحيانا أيضا لحم الطيور.

كذلك يؤخذ العسل بدلاً من السكر الأبيض، كما يؤخذ يومياً
البهض نبتاً ويؤخذ الكبد مرة واحدة على الأقل في الأسبوع.

ويكثر من أكل المكسرات بمختلف أنواعها ولا تؤخذ الحمضيات
كالليمون والبرتقال والكرهب فروت بل يستعاض عنها بالتفاح
والعنب والفراولة لأن هذه تحتوي على معادن يحتاج إليها الجنين
لتكوين جسمه.

وليس العسل مادة غذائية قيمة فحسب بل إن له فوائد أخرى
منها أنه يحول دون التخمر في المعدة والأمعاء وقيتسه المعدة
والأمعاء بسرعة ويحتوي على عناصر تلزم لتكوين الدم وهو ملين
لطيف يحول دون الإصابة بالإمساك.

كما أنه مسكن للأعصاب يساعد على النوم بالنسبة للجنين إن
معلقتين صغيرتين من العسل تأخذهما الأم مع كل وجبة طعام أي
ثلاث مرات في اليوم بمزوجتين بالماء أو أي شيء آخر من الطعام أو
بدون مزج بمساعدان على تكوين جهاز عصبي صحيح لجنينها.

أما فيما يتعلق بالحوامض التي لا غنى عنها فإن الطبيعة قد
سخت في توزيعها على مختلف أنواع الفلأء بحيث تستطيع الأم أن
تأخذها من غذائها اليومي بالقدر الكافي لها ولجنينها.

ولكن إذا لم يتوفر لها الفواكه والخضار فيمكنها سد العجز بتناول ملعقة صغيرة من خل التفاح في كوب من الماء تشربه على جرعات كما يشرب الشاي في الصباح قبل تناول وجبة الفطور.

وهذا يساعد أيضاً على مكافحة الفشيان (الشعور بالقيء) عندها إذا وجد بتأثير الحمل.

كل امرأة حامل تتناول في غذائها اليومي كل ما تتطلبه من العناصر الأساسية بالقدر الكافي يحق لها أن تتوقع غزارة للحليب في ثديها وطفلاً صحياً.

ويمكن أن يستدل من أسنان الطفل على صحة أو نقص ما كانت أمه تتناوله أثناء الحمل من الغذاء.

والأسنان تتكون عند الجنين وهو في بطن أمه وتظل عند الولادة كامنة في اللثة وعند ظهورها يستدل منها عما إذا كان دم الأم قد جهز الجنين بالعناصر اللازمة وبالتالي فيما إذا كان غذاؤها كاملاً صحياً أو عكس ذلك.

نتقل إلى موضوع العقم فهناك نوع منه يكون فيه الزوجان صحبيين سالمين من جميع العاهات والأمراض.

هنا يجب على الزوجين إحداث بعض التغيير في غذائهما

اليومي بأن يأكلا العسل بدلاً من السكر الأبيض وشربها عصير التفاح والعنب والفراولة بدلاً من عصير البرتقال والكرهب فروت.

وأن يتناولوا ملعقتين صغيرتين من العسل ومثلها من الحل الممزوج بكوب من الماء مع كل وجبة من وجبات الطعام الثلاث في اليوم.

وقد طبقت هذه الطريقة وأثبتت نجاحاً منقطع النظير.

ملحوظة:

إن الحل الذي نعينه هنا وفيه كل موضع يذكر في هو الحل المصنوع من التفاح.

والحل يحتوي على كل أنواع المعادن الموجودة في التفاح بينما عسل النحل يحتوي على المعادن الموجودة في رحيق الأزهار.

العسل صيدلية كاملة

يتميز العسل بعدة مميزات تفضله على جميع أنواع السكر الأخرى ألا وهي:

١- لا يؤثر على الجدار الداخلي للجهاز الهضمي.

٢- تمتصه الأمعاء بسهولة وسرعة.

- ٣- يمنح الطاقة المطلوبة بسرعة.
- ٤- يمكن للرياضيين ولاعبى الجمباز وغيرهم من الذين يستهلكون الكثير من القوى من استعادة قواهم والاستجمام بسرعة.
- ٥- أخف وطأة على الكلى من أنواع السكر الأخرى.
- ٦- له تأثير ملين لطيف طبيعي.
- ٧- يسكن الجسم ومهدئ للأعصاب.
- ٨- يسكن السعال المزيج.
- ٩- يسكن آلام المفاصل المصاحبة بالالتهاب.
- ١٠- أهم مميزاتة خواصه الطبية الطبيعية.
- ١١- من السهل الحصول عليه.

العسل كغذاء للأطفال

نتيجة لأبحاث كثيرة قام بها الأطباء الأجانب توصلوا إلى أفضل نسبة لاستعمال العسل لتغذية الأطفال الرضع هي:

مقدار ملعقتين صغيرتين من العسل لكل (٢٠٠-٢٥٠سم)

من الغلاء والحليب».

وتزداد هذه الجرعة بمقدار نصف ملعقة صغيرة في حالات الإمساك ويعكس ذلك يخلص بمقدار نصف ملعقة صغيرة في حالات الإسهال. والرضع الذين يتغنون بالعسل لا يصابون بالمفص المعوي إلا نادراً لأن السرعة التي يمتص بها العسل لا تترك مجالاً لحوث الاختمار في الأمعاء.

لمعالجة التبول في الفراش

قد يندهش الكثيرون عندما يعلمون أن العسل علاج ممتاز لحالات التبول في الفراش.

إنها مشكلة حقاً أن يظل الطفل ذو الثلاث سنوات يتبول في فراشه وهذا مزعج ليس للطفل وحده بل لجميع أفراد العائلة.

وغالبا ما يكون هؤلاء الأطفال يتبولون مرات عديدة أثناء النهار وتسهل إثارتهم.

إن الطفل يسيطر على مشانته في الحالات الطبيعية قبل نهاية

السنة الثانية من عمره وبعد بضعة أشهر من ذلك يستطيع أن يحتفظ بهولة طويلة الليل.

والتبول في الفراش يحدث عادة مرة واحدة أو مرتين في الليلة الواحدة وقد يظهر أحياناً بعد أن يكون الطفل قد سيطر على مثانته فترة من الزمن.

إذ يعود بعدها إلى عادته في التبول ليلاً في فراشه لعدم سيطرته على المثانة سيطرة تامة.

وبعض الأطفال يبولون في فراشهم في الساعات الأولى من النوم وبعضهم الآخر في ساعات الصباح المبكرة وبعضهم يصحو من نومه بعد التبول وبعضهم الأخير يظل نائماً دون أن يشعر بأي انزهاج.

ولكنهم في الغالب يحلمون قبل التبول أو أثناء أحلاماً متحركة يشرحها امتلاء المثانة عندهم.

أي إن ضغط المثانة لا يوقظهم من نومهم ولكن يدفعهم إلى الأحلام مثلاً بأنهم في المراض وهذه الأحلام تشبه الحقيقة لدرجة تحمل الطفل بعد صحوه من النوم على الإصرار بأنها حوادث حقيقية ليروي قصة ذهابه إلى المراض «التواليت» وهو مؤمن بصحتها.

وجميع الأطفال الذين يولون في فراشهم في الغالب عصبيوا المزاج كثيراً ما يقرضون أظفارهم بأسنانهم أو يمضون إبهامهم ويفضون بشدة وسرعة ويظنون متمسكين بلغة الطفولة أطول من المعتاد.

* للوقاية:

تستعمل الطريقة الآتية:

وهي عبارة عن اعتياد مستمر يستحسن أن يبدأ في السنة الأولى من العمر ففي أوقات معينة (عند الاستيقاظ في الصباح بعد كل وجبة طعام) يوضع الطفل على التعادة (القصرية) لحمله على التبول.

في البداية بعد كل ٣ ساعات بعد ذلك كل أربع ساعات ثم تزداد هذه الفاصلة بازدياد طاقة المثانة على الاستيعاب والتحمل.

وفي نهاية السنة الثانية عادة يصل الطفل إلى درجة من السيطرة على مثانته تمكنه من الإخبار بحاجته للتبول.

* للعلاج:

أعط الطفل ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم مباشرة وهذه

تؤثر في المهاين إنها تسكن الجهاز العصبي عند ولدك، كما أنها تمتص الماء في الجسم وتحفظ به طيلة مدة النوم.

وبهذه الطريقة يريح الكلى أيضاً وستعرف مع الزمن وبالتجارب اختيار الوقت الذي يجب عليك فيه اللجوء إلى العسل بعد أن تتعرف على الأحوال التي تحمل الطفل على التبول في فراشه.

فمثلاً بعد أن يكون قد اشترك قبلها بحفلة الأطفال حيث لعب معهم ألعاباً كثيرة وشرب الكثير من المرطبات ففي هذه الحالة أعطه معلقة صغيرة من العسل في المساء قبل ذهابه إلى النوم.

وعليك أيضاً أن تحسب مثل هذا الحساب عندما يكثر الولد من شرب المرطبات خصوصاً الساعات المسائية إذ يصبح من المحتمل جداً أن يببول في فراشه ليلاً إن لم يعط العسل.

وإذا زالت العلة باستعمال العسل المستمر في المساء فأوقف استعمالها لترى ما إذا كانت السيطرة على المثانة قد عادت إلى حالتها الطبيعية.

وستعرف بعد قليل كيف تميز بين الأيام التي لا يتوقع حدوث شيء فيها والأيام الخطرة التي فيها ما ينذر باحتمال حدوث البول في الفراش.

ولمى مثل هذه الحالات أعط العسل ولكن بجرعة أصغر من المعتاد نصف ملعقة مثلاً وأوقف ذلك بعد مدة تقديرية من الزمن هلى أن تحتفظ دائماً بالعسل لمى بيتك للرجوع إليه لمى الأيام والمناسبات التى تنلر بالخطر.

وعلى كل حال إن وجود دواء بسيط كالعسل لمعالجة التبول لمى الفراش والتخلص من هذه العلة المزمنة يريح أعصاب كل من له علاقة بالأمر.

العسل منهم تصحى

يعتقد الكثيرون أن من الوسائل القديمة والمجربة بنجاح لجلب النوم هي أن يغمض الإنسان عينيه ويتخيل لوحة كبيرة شديدة السواد يكتب فوقها بالمخيلة أيضاً وبهطء شديد وفرشاة مغموسة بلون أبيض رقم (٣) بخط عريض ويظل بعد الانتهاء من كتابته يعيدها مرة أخرى من جديد المرة تلو المرة إلى أن ينام.

وهو ما يحدث غالباً بعد كتابة الرقم للمرة الثالثة.

وعند البعض وسائل أخرى لجلب النوم يجزمون بنجاحها. ومنها أن يغمض الإنسان عينيه ثم يبدأ لمى مخيلته إرخاء جميع مفاصل جسمه الواحد تلو الآخر مهتدناً بمفاصل أصابع اليدين ثم مفاصل

الهدين فالساعدين فالكتفين.

ولكن نحن نرى أن العسل أفضل منوم على الإطلاق، فليأخذ العسل كل من لا يستطيع النوم عند بداية الليل أو يحتفظ من نومه أثناء الليل ولا يستطيع بعد ذلك العودة إليه.

وكل من يأخذ ملعقة صغيرة من العسل يوماً مع طعام العشاء يرى بعد قليل أنه أصبح تواقاً إلى استقبال ساعة النوم.

كما يتضح له في الصباح التالي أن النوم كان قد رلوده بمجرد تمدده في فراشه.

العسل سقيده للسعال (الكحة)

* كيفية إعداد الشراب:

ضع ليمونة في ماء يغلي فوق نار معتدلة لمدة عشر دقائق بلين فيها جلد الليمونة ويصبح مرناً.

أخرج الليمونة من الماء المغلي واقطعها نصفين واعصرها بالعصارة كالمعتاد صف بعد ذلك العصير وضعه في كوب.

أضف نحو ملعقتين من الجلسرين إلى عصير الليمونة وامتزجها جيداً ثم أضف إليهما العسل حتى يمتلئ الكوب.

* جرعته وكيفية استخدامه:

أما جرعة هذا الشراب ضد السعال فتبعا للحالة نفسها:

- ففي حالات نوبات السعال أثناء التهاب القصبة يؤخذ ملعقة صغيرة على أن يحرك المزيج جيدا في كل مرة قبل استعماله.

- وفي حالات نوبات السعال المزعج أثناء الليل تؤخذ من المزيج ملعقة صغيرة قبل بداية الليل قبل النوم.

وتؤخذ مثلها ملعقة أخرى في ساعات الليل.

أما في الحالات الشديدة من السعال فتؤخذ من الشراب ملعقة صغيرة في الصباح بعد النهوض من الفراش مباشرة ثم ملعقة ثانية قبل الظهر فثالثة عند العصر ورابعة قبل العشاء فخامسة قبل النوم.

وتخفف عدد الجرعات بعد ذلك بنسبة ما يظهر من تحسن في نوبات السعال.

وهذا الشراب لمكافحة السعال هو لأسباب عديدة أحسن ما عرفت من أدوية توصف لهذا الغرض.

إذا يمكن إعطاؤه للأطفال أيضاً كما يعطى للبالغين ويسكن السعال حتى في الحالات التي فشل في تسكينها كل دواء آخر.

كثيراً ما تزعج الإنسان اختلاجات تقلصية تطراً على الجفون، وهو ما يقال عنه عيني يترق « أو على زاوية الفم.

وهذه يمكن إزالتها والتخلص من الإزعاج الذي تسببه بأخذ ملعقتين صغيرتين من العسل مع كل وجبة من وجبات الطعام فتزول الاختلاجات عادة بعد أسبوع واحد من تعاطي العسل وكذلك تزول بعد أسبوع من تعاطي العسل تقلصات العضلات التي تظهر من آن إلى آخر وعلى الأخص أثناء الليل في عضلات الساق والقدم (الشد العضلي).

ولكنه يستحسن في هذه الحالات الاستمرار في تعاطي العسل بعد زوال الأعراض وذلك للحيلولة دون النكسة وعودة التقلصات من جديد.

الحروق

منذ القدم تعالج الحروق التي تصيب الجلد بظليها بالعسل إنه يمكن آلام الحرق المبرحة ويحول دون تكون الفقاقيع ويعجل بالشفاء.

العسل والأعمال الرياضية

أجرى فريق من العلماء تجارب استمرت أربع سنوات أظهرت
الآتي:

* التحمل:

لقد ارتفع مستوى درجة التحمل إذا أعطي اللاعب ملعقتين
كبيرتين من العسل قبل بدء اللعب بنصف ساعة.

وعكس ذلك انخفض المستوى إذا توقف عن إعطاء العسل
ويظهر ذلك واضحاً في مسابقات الجري المتكرر والسباحة المتكررة.

* الاستجمام:

إذا أعطي اللاعب العسل بعد إجهاد الجسم بالألعاب الرياضية
استجم اللاعب واستعاد قوته بسرعة أكثر بحيث يستطيع استئناف
العمل بعد قليل من الاستراحة.

وهذا الاختبار يحملنا توصية الهواة الذين يجهدون أجسامهم
في التدريب والتمرين ثم يلهون بعد ذلك لتأدية أعمالهم اليومية
التي تفرضها عليهم مهنتهم الخاصة.

إننا نشدد على هؤلاء باستعمال العسل بعد الانتهاء من عملهم الرياضي وقد دلت تمارينا أيضاً على أن طلاب الجامعة يستوعبون دروسهم بسهولة أكثر إذا استعملوا العسل لأنه يعرضهم ما فقدوه في الدرس من قوى الجسم والفكر.

* الاجتهاد المستمر:

إذا أعطي العسل للاعب في فرص الاستراحة بين أشواط الهوكي وكرة السلة أو كرة القدم فإنه يشعر بحموية ونشاط أكثر في الشوط الثاني وينخفض شعوره بالإجهاد الشديد المرهق.

وقد أفاد بعض اللاعبين الذين كان عليهم أن يشتركوا في يومين متتاليين بمسابقتين بأنهم شعروا في المسابقة الثانية بنشاط أكثر بعدما أخذوا عسلاً قبيل بدء المسابقة الثانية فأعاد إليهم ما استهلكوه في المسابقة الأولى من نشاط وقوة.

* التعب:

الرياضيون الذين يضطرون للقيام بالتدريب والتمرين الرياضي بعد خروجهم في المساء من المدرسة أو إتمامهم لأعمالهم المهنية اليومية يحتاجون إلى تعويض ما هلكوا من الجهد.

فإذا ما أخذ مثل هؤلاء في وجبة الغذاء عسلاً ولم يأكلوا بعد

ذلك شيئاً آخر فإنهم لا يشعرون بأي تعب في تمارينهم الرياضية كالمعتاد والذين كانوا يشعرون بتعب في النصف الأول من النهار زال عنهم هذا الشعور بعد أن أصبحوا يأكلون عسلاً في وجبة الفطور في الصباح.

* الوزن:

إن استعمال العسل المستمر (١٢-١٦ ملعقة صغيرة) في اليوم موزعة على وجبات الطعام وقبل النوم يحول دون هبوط الوزن نتيجة للإجهاد في ممارسة الألعاب الرياضية.

وإذا كان على الرياضيين أن يحافظوا على أوزانهم باتباع نظام خاص لذلك، تفرضها الألعاب نفسها فإن ملعقة صغيرة من العسل تؤخذ بعد وجبة الطعام تعطي الشعور بالشبع وتخفف مشاق تحمل الريحيم وتزيد الشعور بالقوة في الوقت نفسه.

أمراض المسالك الهوائية

العسل دواء ممتاز لمعالجة بعض أمراض المسالك التنفسية

(الجهاز التنفسي) أو بالأحرى مادته الشمعية نفسها بعد أن تجرد من العسل كله.

فمضغ قطعة من شمع أقراص العسل يهدد الجدار الداخلي للجهاز التنفسي ولكن من المتيمات لذلك استعمال العسل في الوقت نفسه.

والأفضل أن يكون هنا طازجاً في قرصه -عسل بشهده- وإذا تعذر وجوده فملء ملعقة كبيرة من العسل السائل بعد كل وجبة طعام.

والعلاج المختلط بالشمع والعسل معاً يأتي بنتائج حسنة جداً وفي كثير من الحالات يظهر تحسن ملحوظ جداً في الأيام الأولى لمباشرة العلاج. وقد دلت التجارب على عدم إصابتة الأشخاص الذين يأكلون عسل النحل بشهده حتى سن السادسة عشرة من عمرهم إلا نادراً بالرشح وقرط (زيادة) الحساسية وما شابه ذلك من الإصابات وتستمر مدة الوقاية أربع سنوات.

أما الذين لم تتوثر لهم أسباب هذه الوقاية في سن المراهقة يستطيعون لحسن الحظ تلاقي ذلك بامتدراك وتعريض ما فاتهم للاحتفاظ بصحة جهازهم التنفسي وتأمين سلامته.

* الأنف المسدود:

أثبتت الأبحاث لمحاذاً منقطع النظر لهذه الحالات وعولجت تماماً بالعمل.

* التهاب الجيب الجبهى:

إن الجيوب الموجودة في الجمجمة تعتبر جزءاً من المسالك التنفسية لأنها تشترك في عمليات تصفية هواء التنفس وترطيبه وتدفقته قبل دخوله الصلر.

وبما أن هذه الجيوب هي في الجمجمة نفسها فإن لها علاقة بالصوت كما أنها تخفض ثقل الجمجمة.

وهناك ثمانية جيوب كل أربع منها في جانب من جانبي الرأس. وللعلاج:

تؤخذ قطعة من الشمع اللزجة للمضغ لا يزيد حجمها عن حجم قطعة اللبان العادي وتضع في كل ساعة قطعة من الشمع ولمدة ربع ساعة تلفظ بعدها وتبصق إلى خارج الفم.

وتكرر هذه العملية بقطع جديدة (٥-٦) مرات يومياً فتزول الالتهابات الحالية من الأنف والجيوب بعد يوم واحد أو حتى نصف

يوم من مزاولة العلاج فيفتح الأنف المسدود للتنفس ويزول ما كان يشعر به من آلام وتعود إلى الجسم راحته.

ولكنني أود أن أوصي بالاستمرار على مضغ الشمع كما ذكرنا إلى ما بعد الشفاء بأسهوج للحيلولة دون حدوث النكسة وعودة الأعراض المرضية من جديد.

والأفضل من هذا هو الوقاية من الرشح وذلك بمضغ قطعة واحدة فقط من الشمع يوماً منذ بداية الحريف حتى منتصف شهر يونية.

كما يؤخذ إلى جانب ذلك ملعقتان صغيرتان من العسل مع كل وجبة طعام.

* الرشح الناتج من فرط (زيادة) الحساسية:

كل من يصاب بهذا المرض يصادق على القول بأن ما يحدثه الرشح في الجسم من انحطاط قلما يحدث مثله عند الإصابة بأي مرض آخر.

ونحن نقسم الإصابة بالرشح إلى ثلاث درجات:

الخفيفة والمتوسطة والشديدة.

ومعالجه المرض تستهدف الوقاية كما تهدف من جهة أخرى إلى شفاء الأعراض وإذا ما مضت يوماً قطعة من شمع العسل قبل الظهور المرتقب للإصابة بشهر واحد فأما بحول هذا دون ظهورها وأما أن تظهر بأعراض أخف من المعتاد.

- وفي الحالات الخفيفة من الإصابة لاجابة للعمل بالتوصيات الطبية هذه لأكثر من أيام الاثنين والأربعاء والجمعة من كل أسبوع لبقاء الأنف مفتوحاً للتنفس.

وإذا تعمس وجرد الشمع فلتؤخذ ملعقتان صغيرتان من العسل بعد كل وجبة طعام.

- وفي الحالات المتوسطة من الرشح الناتج عن فرط الحساسية يمضغ الشمع في اليومين الأولين خمس مرات يومياً ثم يمضغ بعد ذلك ثلاث مرات في اليوم فقط مادامت الحاجة إلى ذلك مستمرة أي إلى ما بعد الشفاء التام من الإصابة.

وكذلك يؤخذ العسل بمقدار ملعقتين صغيرتين مع كل وجبة طعام ويفضل في ذلك العسل من الأقراص الشهيدة مباشرة.

وإذا لم يوجد فالعسل متوفر وجوده في كل وقت ومكان.

ونلاحظ في الإصابات المتوسطة درجات التأثير الشافي كما

يلمي:

- ١- تجف العيون الدامعة بعد ثلاث دقائق.
 - ٢- يبدأ الأنف المسنود بعد ثلاث دقائق بالافتتاح وبعد خمس دقائق يصبح التنفس من الأنف والفم مغلقاً محكماً بدون صعوبة.
 - ٣- يلقف الجريان من الأنف (الرشح) في مدة خمس دقائق.
 - ٤- يزول الشعور بالألم في الحلق بعد (٣-٥) دقائق.
- أما في الحالات ذات الإصابة الشديدة فنوصي باتخاذ الأتي:
- ١- تؤخذ ملعقة كبيرة يومياً من العسل - يفضل العسل بشمعه - بعد كل وجبة طعام.
- وذلك منذ بداية الثلاثة أشهر قبل الموعد المرتقب للإصابة وتؤخذ علاوة على ذلك ملعقة كبيرة رابعة في كوب من الماء في كل مساء قبل النوم.
- ٢- تؤخذ قبل موعد الإصابة المرتقب بأسبوعين ملعقتان صغيرتان من العسل مع ملعقتين صغيرتين من الحبل في كوب ماء وذلك في الصباح قبل الإفطار وفي المساء قبل النوم أيضاً ويستمر على ذلك طيلة أيام موسم الرشح.

٣- يستمر في نفس الوقت على تناول ملعقة كبهرة من العسل بعد كل من وجبتي الغداء والعشاء.

٤- يمضغ شمع العسل أثناء النهار بقدر ما تقتضيه الحاجة من مرات للاحتفاظ بالأنف مفتوحاً وجافاً.

زيت الخروع وزيت الذرة استعمالهما الطبية

زيت الخروع

يستعمل زيت الخروع في المعالجة لما له من تأثير على الجلد وما يلبه إلى الداخل من أنسجة الجسم غير تأثيره المعروف كسهل.

ونحاول أن نلخص فوائده واستعمالاته كما يلي:

١- لإزالة الثؤلول كذلك حوالى عشرين مرة في الصباح ومثلها في المساء بزيت الخروع ذلكاً جيداً ليدخل الزيت إلى داخل الثؤلول (كبس دهني).

- ٢- زيت المحروع دواء مفيد جداً في معالجة تقرحات الجلد.
- ٣- العجائز من النساء اللواتي يفهمن في أمور الولادة يدهنُ الصرة عند الأطفال بزيت المحروع إذا تأخر شفاؤها بعد الولادة.
- ٤- بذلك الشديان بزيت المحروع لإدراج الحليب منهما.
- ٥- في احمرار العين وتهيجها تنقط فيها نقطة من زيت المحروع.
- ٦- إذا كان نحو الشعر عند الأطفال غير مرضٍ بذلك جلد فروة الرأس مرتين في الأسبوع بزيت المحروع ويقى الزيت فيها طيلة الليل ليغسل ويزال عنها في صباح اليوم التالي وبعد الوصول للنتيجة المطلوبة يكتفى بإجراء هذه العملية في الشهر مرتين فقط لصيانة الشعر وجلد فروة الرأس.
- ٧- إذا دهنت رموش العين ثلاث مرات في الأسبوع ازدادت كثافة وطولاً وكذلك الحواجب إذا عولجت بزيت المحروع أيضاً.
- ٨- زيت المحروع دواء ناجح لمعالجة التهاب العين الناتج من رحلات الصيد.
- ٩- تعالج النزلات الصدرية وعلى الأخص المتركرة في

القصبات الهوائية بتدليك الصدر بمزيج مكون من ملعقتين من زيت الخروع وملعقة من التريتين بهاع في الصيدليات.

ويحضر هنا المزيج بتسخين زيت الخروع أولاً في الحمام المائي -أي بوضع الإتناء المحتوي على زيت الخروع في ماء ساخن يغمره حتى ثلثيه- ويضاف إليه التريتين بعد ذلك.

وفي الحالات الخفيفة بذلك الصدر بالمزيج مرة واحدة فقط في المساء وتكرر هذه العملية في الحالات الشديدة ثلاث مرات أثناء النهار.

١- أكثر المزارعين القدماء كانوا يحتفظون بزجاجة من زيت الخروع للطوارئ إذ يظنون به الجروح والسحجات الجلدية.

وذلك باستعمال ريشة من ريش الطيور تغمس بزيت الخروع ويدهن بها مكان الجرح أو السحجة.

١١- الهواسير التي تبرز من الدبر (الشرج) إلى الخارج تطرى بدهنها بزيت الخروع حيث يمكن بعد ذلك إعادتها إلى الداخل.

١٢- كل من يحمل قدميه أعباء شديدة عليه أن يبدلها في المساء قبل النوم بزيت الخروع ثم يلبس الجوارب وينام حتى الصباح وذلك مرتين في الأسبوع فقط.

وهذه الطريقة تزول الآلام ويطرى جلد القدم ويشمل ذلك ما قد يكون في أصابعه من «كاللور» ويصبح الجلد ناعماً أملس كالمخمل وزيت الخروع دواء ناجح لإزالة التخمات القرنية «عين السمكة» من أصابع القدم.

١٣- يزيل زيت الخروع البقع السمراء (البنية اللون) التي تظهر في الشيخوخة على الجبهة وظاهر اليد والتي يزعم العامة أنها ناتجة عن اضطراب في أعمال الكبد.

زيت الذرة

١- يستخدم بأخذ ملعقة كبيرة في إحدى أو في كل وجبة من وجبات الطعام في معالجة الرشح والربو.

٢- تزول القشور في أطراف جفون العين في مدة شهر واحد تقريباً إذا أخذت ملعقة كبيرة من زيت اللرة في الصباح وملعقة ثانية في المساء.

وهذه الطريقة نفسها يمكن في كثير من المرات وفي مدة

شهرين إزالة القشور في أنحاء أخرى من الجلد.

واستعمال هلا الزيت في نفس الوقت من الخارج في مكان الإصابة بشرح بإزالة القشور ويجعل الجلد طرياً ناعماً.

٣- يستعمل زيت اللثة في معالجة التشنجات في أعصاب الأوعية الدموية ويستدل على وجودها من وجود أورام أو انتفاخات فجائية في الشفة أو في جانب من الوجه أو في الجبهة.

وتزول هذه الانتفاخات عادة بعد أخذ زيت اللثة بوقت قصير (ملعقة واحدة عند وجبة واحدة أو في كل وجبة من وجبات الطعام).

٤- يفيد الزيت أيضاً للشعر وجلد فروة الرأس.

فإذا ما أخذ بانتظام عند الصبح والمساء منع الشعر الحشن الأشعث لمعاناً ونعومة.

كما تختفي أيضاً القشرة من الرأس.

٥- الزيت صالح جداً لغسل الشعر وإليك الطريقة:

دق الزيت وادلك به جلد الرأس جيداً بروس الأصابع بلل فوطة بماء ساخن واعصرها جيداً ثم لفها فوق الرأس لتغطيته.

كرر هذه العملية ست مرات ثم اغسل الرأس بعدها بمهد
الشعر أصبح براقاً ناعماً.

العلل الصحية في القدمين

اشكالاتها وأسبابها

لا أكون مغالياً أو مهالفاً إذا أكدت أن أكثر من ٧٠٪ من
البشر في عصرنا الحالي يشكون من وجود علة صحية مستمرة في
أقدامهم. في حين أن الباقيين لا يتمتعون بأقدام سليمة من العلة.
وإن كانت هذه العلة غير مستمرة بل تراودهم من حين إلى آخر
وتنقص عليهم الحياة.

ولا عجب في ذلك والقدمان يتعرضان يومياً لأعباء كثيرة
ولا يلتقيان من العناية الصحية ما يساعدهما على تحمل هذه الأعباء
والصمود لأثقالها.

ولقد انتشرت الإصابات بالعلل الصحية للأقدام بين سكان المدن
الكبيرة في مختلف الأقطار في العالم مما أوجب وجود أطباء

ومعاهد متخصصة في معالجتها وتهيئة الوسائل للوقاية منها.

ولكن الطبيب لا يستطيع إحراز النجاح المطلوب في هذا المجال إلا بمساعدة المصاب نفسه بعد أن يلم بأسباب العلة وما تتطلبه الوقاية منها من إجراءات وعنايات صحية وقائية تحافظ على صحة القدمين وتزيد من طاقتها على تحمل ما تتمرسان له من أهباء.

ويمكن أن تنحصر أسباب العلل الصحية في الأقسام بشكل عام في عوامل ثلاثة هي:

١- الإجهاد:

وهذا ينتج تشوهات في أوضاع عظام القدم مثل (انبساط، فلات قوت، أو انحناء).

٢- احتقان في الدورة الدموية.

٣- التضيق على الأصابع داخل الحذاء.

والطبيب في جميع هذه الحالات لا يملك أكثر من توضيح الأسباب وإعطاء الترشيات والتعليمات للحيلولة دونها.

ويبقى على المصاب نفسه واجب التطبيب والعمل الفعال

ضعف القدم

يكون ضعف القدم عادة جزءاً من ضعف عام يشمل عظام الجسم كلها وكثيراً ما يبدأ في سن الرضاعة لإصابة الرضيع بمرض (الكساح) أو لين العظام لسوء التغذية أو أخطائها ونقص في تزويد الجسم بـفيتامين (د) الذي يتولى تزويد العظام بمادة الكلس.

وللوقاية منه يغذى الرضيع بحليب الأم ويعطى فيتامين (د) كما يعرض لحمامات الشمس عند إرضاعه غير ذلك.

وسوء التغذية هنا وما تتعرض له الأقدام من إعياء وتعب وعدم وقايتها من ضغط الحذاء أو معالجتها عند تعرضها للبرودة والرطوبة الخارجية أو الناجمة عن التعرض باستمرار للبرودة فيها.

كل هذه عوامل تؤدي إلى إضعاف عظام القدم وتناقص المرونة فتضعف مقاومتها لثقل الجسم المرتكز فوقها وخصوصاً عند المشي فوق أرض صلبة أو الوقوف الطويل كما تتطلب بعض المهن التي يمارسها عادة الرجال كسعاة البريد والنجارين والحلادين والباعة المتجولين وعمال البيع في المخازن وما شابه ذلك.

وضعف المرونة هذه تؤدي إلى الفلات فوت (تفطح القدم) في النهاية ويفقد المصاب به المرونة المعهودة عند المشي.

كما يشعر بالألم في قدمه من جراء توتر الأربطة بين العظام ومرار الوقت تزيد الحالة سوءاً وتزداد الآلام حتى تصل إلى عضلات الساق.

وقد دلت الإحصاءات على أن سكان القرى والجهال يتمتعون بأقدام أكثر سلامة من سكان المدن.

وذلك لسيرهم على طرقات غير معبدة وأحياناً حفاة يعكس سكان المدينة الذين يلبسون أحذية غير صحية ويمشون على طرقات صلبة معبدة.

إذ تبدأ عند هؤلاء الإصابة بالقدم الروحاء (الفلات فوت) ومضاعفاتها بعد السنة الرابعة من سنهم.

ملحوظة:

يلاحظ أن كل رضيع في سن الرضاعة مصاب بالقدم الروحاء، فالإصابة في مثل هذا السن المبكر تعتبر طبيعية وتزول تدريجياً بعد أن يبدأ الطفل المشي إذا كانت عظامه سليمة من مرض الكساح (لين العظام).

من هذا نجد أن على كل من تضطره مهنته إلى الوقوف الطويل أن يبتكر لنفسه مقعداً مناسباً يمكنه من أداء أعماله وهو جالس بعض الوقت على الأقل.

وكما أنه على كل ربة بيت تؤدي أعمالها في المطبخ وهي واقفة بحكم العادة أن تنتبه بملاحظتنا هذه فتؤدي الكثير من أعمال المطبخ وهي جالسة لتريح أقدامها وتخفف العبء عنهما ولوقايتهما من الإصابة بالتشوهات ومضاعفاتها.

وكذلك الحلاقين وأطباء الأسنان وغيرهم من أرباب المهن التي لا تمنع محترفيتها من الجلوس عند ممارستها إذا اعتادوا على ذلك وهم جالسون.

احتقان الدورة الدموية

ذكرنا فيما سبق أن الاحتقان أحد الأسباب الرئيسية لحدوث العلل الصحية بالقدمين.

ويحدث غالباً نتيجة للأسباب الآتية:

١- استعمال الحلقات المطاطية لتثبيت الشرايات الطويلة على الساق وخصوصاً عند السيدات.

٢- أو لضغط الرحم عند الحامل.

٣- أو أورام المهبض أو الرحم.

٤- أو الإمساك المزمن في الأمعاء.

٥- كما أنه قد يكون نتيجة ارتخاء وتدد في الأوردة نفسها أو خلل في صماماتها باحتقان الدورة الدموية في الرجل تبرز أوردة الساق منتفخة ومتعرجة وبلون أزرق ويتكون فيها ما يسمى (دوالي الساق).

ووجود هذه الدوالي يسبب عجزاً في طاقة الرجل (الساق) والقدم معاً وآلاماً مزعجة عند المشي وعند الوقوف.

خصوصاً وأن القدمين أبعد أجزاء الجسم عن القلب والدورة الدموية فيهما بطبيعتها أقل نشاطاً منها في أنحاء أخرى من الجسم.

ولتنشيط الدورة الدموية فيهما يوصى برفعهما إلى الأعلى كلما وجد إلى ذلك سبيلاً.

كما يوصى بإزالة الإصاك إذا وجد.

وكذلك الخوض في الماء البارد.

والمشي بأقدام حارية فوق الأعشاب الندية في الصباح وصب

الماء البارد فوق الأطراف

ووجود الدوالي بالساق محفوف أحياناً بأخطار صحية جسيمة

منها تكون جلطة في الدم المتراكم فيها تنفصل أحياناً وتدور مع

الدورة الدموية حتى تصل إلى القلب وقد تصل بعد ذلك مع الدورة

الدوية إلى شريان رئيسي في الجسم كشریان القلب أو الدماغ

مثلاً فتسده تماماً وتقع وصول الدم إليه تماماً ويسبب أضراراً جسيمة

وأحياناً الموت بالسكتة القلبية.

والدوالي معرضة للإصابة بالتهاب إذا ما وصلت إليها الجراثيم

بطريقة من الطرق.

وقد يظل الالتهاب موضعياً أو ينتقل مع الدورة الدموية إلى

أجزاء أخرى من أجزاء الجسم وأعضائه.

كما أن احتقان الدورة في الساق المصابة بالدوالي قد يسبب

حدوث قروح في جلد القدم أو الساق لا تشفى أبداً بالوسائل

المعتادة إن لم تتحسن الدورة الدموية ويؤول السبب الرئيسي

لحدوثها.

ولكي لاتعوق الدورة الدموية فيها ونساعد الدورة على جريانها نرفع العضو المصاب إلى الأعلى فيندفع الدم المحتقن وتزول الآلام وما يرافقها من أعراض الشعور بالثقل وغيره بعد بضع ثوان. ومن البديهي أن هذه الإجراءات لا تشفي الدوالي ولكنها تحد من مضاعفاتها وتريح المصاب وعلى الأخص إذا تكررت مراراً وكلما وجد إلى إجرائها سبيلاً.

وتستعمل لتخفيف الاحتقان في الدوالي شرايات أو أربطة من النسيج المطعم بالمطاط وهي مسعمة بالفعل.

ولكن لا يوصى بالاعتماد عليها لمدة طويلة لأنها في الواقع تزيد من ارتخاء الأوردة.

وتدليك الدوالي لا يخلو من أخطار قد تكون جسيمة جداً إذا وجد داخل الوريد المحتقن جلطة قد يحركها التدليك وتسبب الأخطار التي ذكرناها من قبل.

وللدوالي وترويح الساق علاج جراحي وآخر دوائي. وقد ظهر في الآونة الأخيرة عدد من الأدوية للعلاج مثل هبوب كليفينول. هبوب فينوروتون بيا.

برودة الأقدام العزمنة

من المعروف طبياً أن لا شيء يسهل إصابة الجسم بالرشح وأضرار البرودة الأخرى أكثر من ما تسهله الأقدام الباردة. فعلى كل أم تريد وقاية طفلها من هذه الإصابات أن تفحص قدم طفلها بعد عودته من المدرسة أو من اللعب خارج المنزل حتى إذا وجدتهما رطبتين أو باردتين أهدلت لطفلها حذاءً وبدون تأخير جواره الرطبة وحذاءً أيضاً.

وقليل من الناس يعرفون أن برودة الأقدام لا تسببها عوامل خارجية فحسب بل قد تكون لأسباب كامنة في الجسم نفسه أو طبيعة خاصة موروثه.

وأكثر الناس لاتهمم لبرودة دائمة في القدمين لعدم معرفتهم بما قد ينشأ عنها من أضرار صحية جسيمة في شير القدمين من أعضاء الجسم وأحشائه.

* الأسباب الداخلية هي:

- أن يكون صاحبها مصاباً بقلتر الدم أو ضعفه.

- أو تظهر في سن متأخرة عند الإصابة باضطراب الدورة الدموية في الأمراض الآتية:

- أمراض الجهاز الهضمي.

- أمراض الجهاز الهولي أو في الرحم.

- أو بتوسع الأوردة واحتقانها (دوالي).

- أو بانسداد بعض الشرايين بجلطات دموية أو تضيقها (تصلب الشرايين).

- أو بشد وضغط نذب جراحة على الشريان المغلي للقدم.

* كما تكتسب برودة القدمين أيضاً من الجلوس المستمر وقلة الحركة وما شابه ذلك من عوامل تحد من نشاط الدورة الدموية.

* كذلك تكثر عند بعض الأشخاص الحساسين من احتساء (شرب) القهوة والشاي.

كما تكثر في ذوي أمراض ضعف الأعصاب كالهستيريا.

* اضرارها الصحية:

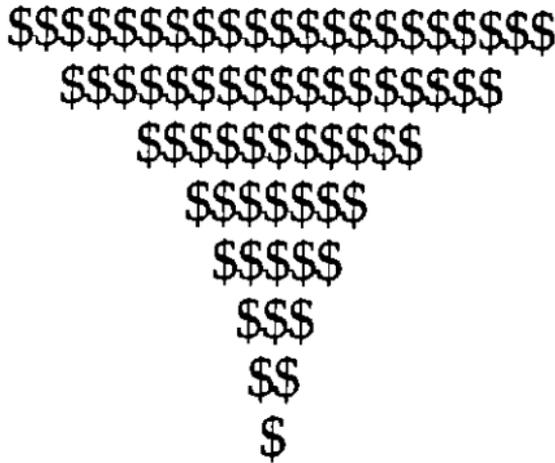
تلعب برودة القدمين دوراً هاماً في:

- * ضعف الدم (انيميا).
- * النزلات المعدية والمعوية والإسهال.
- * أو الإمساك المزمن وفقدان الشهية.
- * كما أن برودة الأقدام المزمنة تسبب الآتي:
- ١- آلاماً في الأعصاب.
- ٢- التهاب العصب الوركي (حرق النساء).
- ٣- امتلاء الأمعاء بالغازات.
- ٤- تعكر المزاج وتقلبه.
- ٥- إصابات مزمنة في أعضاء المرأة التناسلية الداخلية (الرحم، المبيض).
- ٦- كثرة التبول والشعور بالحاجة الملحة إلى التبول مع عدم امتلاء المثانة.
- ٧- وكذلك حدوث الالتهابات في الكلية.
- ٨- الرشح المزمن في الأنف والصدر.
- ٩- الاتحطاط العام في نشاط الجسم.

١٠- الصداع النصفي (الشقيقة).

١١- كما تلعب دوراً في أمراض النخاع الشوكي وبعض

إصابته بالالتهابات.



كيفية العناية من الإصابة بهرودة

القدمين العزومة

هناك وسائل خاصة للعناية بالطفل تضعف مناعة القدمين وكفاءتهما وتعديل الحرارة ذاتياً عندما يتعرضان للبرد. ومن هذه الوسائل:

- ١- استحمام الطفل بالماء الساخن إلى أقصى درجة محتملة.
- ٢- استعمال سرايات غليظة.
- ٣- تدفئة فراش الطفل.
- ٤- تغطيته بأغطية غليظة.
- ٥- عدم السماح له بالمشي حافي القدمين.
- ٦- استعمال القفازات لتدبير (لتغطية وتدفئة) يديه الصغيرتين.

* والصحيح هو الآتي:

- ١- استحمام الطفل بالماء الفاتر.
- ٢- في سن المدرسة تغسل قدماء عند المساء بالماء الهارد إذا

كانت قدماء دافنتين عند الغسل وبعده.

٣- إذا لم تكن كذلك تدلك بفروطة جافة.

٤- يسمح للطفل بالمشي حافياً.

٥- يلبس سرايات واسعة المسام والجوارب الحرير أفضل من الصوف أو اللطن وألا فتغير شراب الصوف يرمياً ويغسل.

٦- ولي من المراهقة:

* يستعمل غسل القدمين بالماء البارد بالمشي على البلاط.

* أو ممارسة المشي في الصباح الباكر فوق أعشاب منديبة حافي القدمين.

* وأن يلبس صئلل في الصيف وألا يكون الخلاء من الكاوتشوك.

* ألا يكون كعب الخلاء عالياً.

* تقوي مناعة الجسم عامة لتحمل صدمات البرد بعمل حمامات باردة في أهام الصيف.

* ولتقوية مناعة الجسم يستعمل أيضاً ذلك بفروطة جافة.

* ويجب على المرء التنزه في الهواء الطلق.

معالجة برودة القدمين المزمنة

نستهدف من جميع الوسائل القادمة تنشيط الدورة الدموية وإعادةتها إلى الحالة الطبيعية.

والوسائل هي:

- ١- الحركة في الهواء الطلق والتنزه لفترات طويلة.
- ٢- أن يمشي بين آونة وأخرى على أصابع قدميه.
- ٣- عندما يعود إلى المنزل بذلك قدميه بقليل من الزيت النباتي.

٤- عليه عند عودته من أعماله أن يستبدل فوراً شرايه وأن يلبس الشيشب.

٥- إذا وجد قدماء أثناء ذلك باردتين يدهما يهوطه جافة خشنة.

- ٦- قبل النوم يعمل لقدميه حمامات متعاقبة تبدأ بماء ساخن ثم ماء بارد.
- ٧- تشف القدمين جيداً ثم تدلكان بفروطة جافة ثم يلبس شراب.
- ٨- أخيراً يجب الإكثار من الفلاء النهائي النبيئ الطازج والإقلال من شرب السوائل وملح الطعام.
- ٩- كما يجب مكافحة الإمساك إذا وجد.

بعض النصائح الطبية

للعناية بصحة القدمين

- على كل من يمارس المشي طويلاً أثناء النهار أن يغسل قدميه في المساء بالماء البارد ثم يجففهما جيداً ويمسحهما بالكريمات الخاصة أو بقليل من زيت الخروع.
- وفي الصباح ينثر (برش) البودرة فوق القدمين داخل الشراب قبل أن يلبسه وأحسن ما يستعمل لهذا الغرض مسحوق بودرة التلك.

إذا تكون في القدم فقائيع مملوءة بمائل لزج أصفر فعليه أن يندرجها عند أسفلها بديوس مطهر بالسبرتو لإفراغ السائل منها ثم يغطيها بقطعة من الشمع اللصاق على أن يظل الشمع أملس ولا ينزع أو يهدل إلا بعد بضعة أيام حيث يكون الجرح قد جف والتأم ولا مانع من غسل القدم والشمع اللصاق فوقه.

أما إذا كانت الفقاعة قد ظهر الجرح فيها فيظهر الجرح بإحدى المطهرات (صبغة يود، اسبرتو، ميكروكروم) ثم يغطي بهرم البوريك والشمع اللصاق.

يلاحظ أن هذا التطهير مصحوب بحرقان شديد في الجرح لا يستمر أكثر من بضع ثوان لكنه يقي الجرح من التلوث والمضاعفات.

أما التسلخات بين الأصابع فسيبها الاحتكاك وتلوث ما يحدثه هذا الاحتكاك من تسلخ سطحي بأنواع (الفطر) وهذه لا تعيش إلا في الأوساط القلوية.

كذلك يجب الإقلال من استعمال الصابون في غسل الأقدام المعرضة لمثل هذه التسلخات التي تعالج بمسحوق (حامض البوريك ٣٪) وذلك برشه بين الأصابع بعد غسلها في المساء وتجفيفها جيداً.

ويلاحظ أن الفطر شديد المقاومة ويعيش طويلاً فوق الجلد وداخل الشرايات ويمكن أن يؤدي إلى نكسات (ارتداد المرض عدة مرات) إذا أهملت نظافة القدم وذر المساحيق فوقه لوقايته من الرطوبة.

الحذاء الملائم

يشترط توافر الشروط الأربعة الآتية ليكون الحذاء ملائماً للصحة إلى حد ما هي:

١- أن يكون مقدمته عريضة، تسمح لجميع الأصابع بحرية الحركة فيه.

٢- أن لا يكون أصمّ أي مانعاً لتبخر العرق ونفاذه للخارج وأن يكون بشكل صندل وليس طويلاً يغطي القدم كله.

٣- أن يكون كعبه واطناً عريضاً أسفله مغطى بطبقة من الكاوتشوك.

٤- أن يكون نعله ليناً عند منتصفه لا يقاوم كثيراً حركة الشئ والحركة اللولبية للقدم.

ومن المؤسف أن تتغلب الصناعة والموضة في هذا المجال على متطلبات الصحة وسيظل الرجال والنساء يفضلون الحذاء المودرن مع ما يسببه للقدم من تشوهات وإصابات مزعجة ومؤلمة (انفراس وإصابة الأصابع بالكاللو والتسلخات بينها).

وحذاء المرأة ذو الكعب العالي أكثر ضرراً ويسبب هذه الشكاوي الكثيرة من آلام الظهر والرجلين والترنزة والكآبة.

المشي الصحيح

اتجاه القدمين الصحيح أثناء المشي يجب أن يظل متجهاً في القدمين نحو الأمام أي أن يظل اتجاه القدم موازياً لاتجاه السير ومن الخطر أن يتقاطع الحيطان هذان.

أو بتعبير آخر أن تتجه مقدمة القدم عند المشي إلى الداخل الأمر الذي يعتبر غير طبيعي ولقد الحركة في الخطوة الكثير من طبيعتها ورشاقتها.

ونلاحظ عندما يتعب الطفل أثناء المشي أو الوقوف ينحرف باتجاه قدميه أي بمقدم قدميه إلى الداخل فلا يطلب إليه تصحيح هذا الوضع بل يبحث عن المسبب له للاهتمام إليه وإزالته والإتسان البالغ أيضاً إذا راقب خطواته وهو يمشي حافياً فوق رمال شاطئ

مثلاً يرى أنه عندما يدركه التعب قد انحرف بدون قصد منه بمقدمة قدميه إلى الداخل وليس إلى الخارج.

والمشي فوق أرض ثقيلة (كالرمل) بأقدام حافية من أحسن الرياضة لتقوية القدمين.

والعناية بصحة الخطوة ليس ضرباً من قبيل العناية برشاقة الحركة فحسب بل هي أيضاً في الصحيح من العناية بسلامة الأقدام وصحتها والمشي الصحيح رياضة مفيدة جداً لجميع الجسم لما فيه من حركة متناسقة لليدين وحركة المذراع والحوض وتشارك فيها جميع العضلات والأطراف السفلى ولكن يشترط في المشي الصحيح أن لا تحمل الأيدي أو الظهر أي ثقل يحد من الحركة في العضلات حتى ولا حقيبة اليد التي تحملها السيدات.

المشي حافياً

من الوجهة الصحية كان من الواجب أن ينتعل الحذاء فقط عندما يراه وقاية القدم من البرودة والرطوبة والاصابات في ظروف وحالات مؤقتة فقط لا أكثر.

ولكن المشي حافياً لا يمارس في وقتنا الحاضر إلا بين طبقات

معيّنة.

في حين أن المشي حافياً من أفيد ما يمارس ليس فقط للمحافظة على صحة القدمين وزيادة المناعة فيهما فحسب بل أيضاً لتقوية مناعة الجسم عامة ضد الرشع والتزلات الشعبية.

وهو ينشط الدورة ويقومها ويزيل الصنّاع والأرق ويرفع من مستوى الصحة العامة.

(بوتاسيوم) البوتاس وأهميته

للجسم البشري

يعتبر البوتاس سلاحاً فعالاً للخلية في مقاومتها للجراثيم والقضاء عليها.

كما يحتاج الجسم البوتاس باستمرار الحياة فيه ولا يوجد عنصر آخر يمكن أن يقوم مقامه ويكون بديلاً عنه.

أشد ما تكون الحاجة إليه هي أيام الطفولة حيث تكون أنسجة الجسم في حالة التكوين والنمو.

والبوتاسيوم بالنسبة للاتسجة المرنة في الجسم هو بمثابة الكالسيوم لأنسجته الصلبة أي العظام.

ليس هناك من شك بأن الهوتاسيوم يعيق التصلب الذي يهدد أوعيتنا الدموية (تصلب الشرايين) ويؤخر ظهوره.

ولعل من أسباب الإكثار في استعمال الحبل (خل التفاح) بين الوسائل العلاجية للطب الشعبي هي احتواؤه إلى جانب عنصر الهوتاسيوم على عناصر الفوسفور والكلور والصدوم والمغنسيوم والكالسيوم والكبريت والحديد والفلورين وآثار من معادن أخرى يحتاج الجسم جميعها في تحياله الفلاني.

وفي وقتنا الحاضر كثرت الشكوى من مضاعفات متنوعة لحبائنا المدنية العصرية أهمها:

- ١- الشعور بالتعب المزمن.
- ٢- استمرار الصلح النصفى (الشقيقة).
- ٣- ارتفاع ضغط الدم.
- ٤- الدوار (الدوخة). خصوصاً التي يرافقها اضطرابات في القلب.

٥- زيادة في الوزن (السمنة المفرطة).

* زيادة في الوزن (السمنة الزائدة):

إذا ازداد وزن الجسم زيادة كبيرة فمن المحتمل أن يكون هذا نتيجة الانقراط بالغذاء.

إذا يتراكم الزائد عن الحاجة منه بشكل شحم وأنسجة دهنية في الجسم وإذا زاد محيط الخصر (الوسط) عن محيط الصدر أو ظهر تضاعف في الوزن فمن المؤكد أن هناك اضطراباً فيزيولوجياً وبيوكيميائياً أصيب به الجسم.

وفي مثل هذه الحالات يستعمل الطب الشعبي الحلل (خل التفاح) لإزالة الزائد من الشحم ويؤخذ مع كل وجبة طعام ملعقتين صغيرتين من الحلل في كوب من الماء وبعد شهرين سيظهر الأثر كاملاً على الجسم.

لكن إذا تعلم شرب الحلل مع كل وجبة طعام لأي سبب يتعلق بالعمل اليومي فيمكن شرب كوبين من المزيج يومياً:

* التعب المزمن:

يجب علينا أن نحاول المحافظة على صحتنا إذ مهما كانت أهدافنا المهنية والاجتماعية والاقتصادية فإننا لا نستطيع الوصول إليها إلا إذا بقينا أصحاء.

هناك بوجه عام مدة انقار للجسم يجب التنبه لها قبل أن تدهم

الأمراض الجسم وتعمل على تحطيم قواه.

من دلائل الاتذار في الجسم الشعور بالتعب المزمن.

لفي يوم من الأيام يفاجأ المرء بشعوره بتعب جسدي لا تزيله حتى الراحة الطويلة من النوم ليستمر الشعور بإنهاك القوى الجسدية حتى الصباح عند النهوض من الفراش.

وتفقد الرغبة في استئناف الأعمال اليومية وينصرف المصاب عن الخروج للتسلية ويضعف إقدامه على الأعمال بينما يظل من الوجهة الفكرية في أوج ذروته.

الآن فلنفرض أنك مصاب بمثل هذا التعب الجسدي فالأسئلة الأولى التي توجه إليك هي:

كم ساعة تنام في الليل؟

متى تذهب إلى النوم؟

متى تنهض من الفراش في الصباح؟

ربما لا تنام في الليل إلا بصعوبة وتصحو من نومك مراراً في الليل إذا الأمر كذلك فحرب العسل فهو مسكن لطيف للجسم وأفضل وسائل النوم وسريع الهضم إذ يصل إلى الدم بعد عشرين

دقيقة بعد أخذه مباشرة.

ولا يعرف الطب الشعبي وسيلة لمكافحة الأرق أفضل من
الخليط التالي:

ثلاث ملاعق صغيرة من الحبل لفنجان واحد من العسل.

ضع هنا الخليط في وعاء زجاجي صغير وضع الوعاء جاهزاً
في غرفة النوم.

خذ في كل مساء عند النوم ملعقتين صغيرتين.

وإذا لم يأتك النوم في خلال نصف ساعة فخذ بعد ساعة واحدة
على الأكثر ملعقتين صغيرتين أخريين من خليط العسل وخل
التفاح.

وكرر ذلك في الحالات المستعصية جداً من برهة إلى أخرى.

وكذلك إذا استيقظت ليلاً من النوم واستعصت عليك العودة
إليه ثانية فخذ ملعقتين صغيرتين من خليط العسل أيضاً.

وهذا أفضل بكثير من استعمال الأدوية المنومة لأنه يتفق
وحاجات الجسم الطبيعية ويمكن استعماله بدون تحديق لأنه خال تماماً
من كل ضرر.

والعمل الصافي بمفرده وسيلة فعالة لجلب النوم ولكن الطب الشعبي يعتقد أن مزجه بالخل يقوي فعاليته وتأثيره.

وعلى المصاب بالتعب المزمن أن يتعلم الراحة في الظروف والاحتمالات وقد قال أحد العلماء:

«لا أقف أبداً حيث أستطيع الجلوس، لا أركض أبداً حيث أستطيع أن أمشي، لا أجلس مطلقاً حيث أستطيع أن أقعد».

ولو تعمس على أكثرنا العمل بهذا الدستور لظل من الممكن اتباع تعليماته في الجلوس المريح والثاني في المشى وراحة توتر عضلات الجسم بوجه عام اقتصاداً في استهلاك طاقة الجسم وتحديداً لهذا الاستهلاك.

وإذا استيقظ المرء مرهقاً في الصباح فإتنا نوصي بالحمام الخلي الآتي:

بعد أن يوضع ملء ملعقة صغيرة من الخل في نصف كوب من الماء الساخن يؤخذ قليل من هذا المزيج (ملعقة صغيرة) في حفنة اليد تدلك به إحدى الكتفين مع اليد كلها بجانبه ثم يكرر ذلك في الجانب الآخر.

يستمر على ذلك بملعقة بعد أخرى لتدليك الصدر والبطن

والظهر والأطراف السفلى بالتتابع إلى أن يدلك. الجسم بجميع أجزائه وينفذ بذلك مزيج الحبل كله.

ويتم ذلك في برهة قصيرة من الوقت ولا تستعمل بعد ذلك فوطاة للتشفيف بل استمر بتدليك الجسم براحتي يديك حتى ينفذ المحلول كله إلى داخله ويجف سطحه.

على المصابين بالتعب المزمن أن يستعملوا غلناهم في الدرجة الأولى من البحر لأن من الأسباب الرئيسية للشعور بهذا التعب الاقتتار إلى عنصر الهيدروجين وأملاح معدنية أخرى توجد كلها بكثرة في لحم السمك والحيوانات البحرية الأخرى.

كذلك يتقبل المصابون بالتعب المزمن حبوب الفاصوليا الجافة قبولاً حسناً فإذا كان الأمر كذلك فليأكلوا هذه الحبوب ثلاث مرات في الأسبوع.

في بعض الأحوال يصب الحبل فوق الحبوب وتؤكل معاً.

* الصداع المزمن:

يعزو البعض الصداع المزمن إلى وجود أمراض أو اضطرابات في العين أو المعدة أو في الكلى أو إلى التهاب الجيوب الأنفية.

وهناك أنواع مختلفة من الصداع بعضها له علاقة بأمراض
عضوية كأمراض الكلى مثلاً والبعض الآخر منشأ نفسي كالحرق
والهموم والكراهية.

أكثر الصداع إزعاجاً ما يسمى بالشقيقة أو الصداع النصفي.

* الصداع النصفي:

هو حلة وراثية تصيب أشخاصاً بصفات روحية خاصة وهم في
الغالب أصحاب ذكاء عال وهم حساسون ذوو شفقة على الغير.

لكنهم عصبوا المزاج مقلنهمون ذوو طموح.

وسبق النوبة عادة كإندثار لها ظهور شعاعات تتراقص أمام
العين وآلام هذا النوع تتعاب وتصيب جانباً واحداً من الرأس يرافقها
في كثير من الأحيان دوخة واضطرابات في الهضم ويمكن للتهيجات
النفسية والحرق والهموم أن تثير نوبات الصداع النصفي وتسبب
ظهورها.

وتقل النوبات بتقدم السن ومن النادر أن يحدث بعد سن
الستين وذلك لأن الإنسان يزداد هدوءاً بتقدم العمر فلا يثور

بسهولة.

* الوقاية والعلاج:

لقد أثبتت التجارب بأن للعسل -ملعقتان صغيرتان مع كل وجبة من وجبات الطعام- تأثيراً حسناً في إبعاد النوبات والحيلولة دون ظهورها.

ويوصى بأخذ ملعقة كبيرة من العسل بمجرد ظهور النوبة والشعور بالأمها.

وكثيراً ما يسكن الألم بعد مرور نصف ساعة على الأكثر لأن العسل لا يحتاج لتهيئة للامتصاص بعملية الهضم بل تمتصه الأمعاء بعد وصوله مباشرة ويصل إلى الدم بسرعة.

العسل مسكن عام للجسم وهو لذلك علاج ملائم جداً للصداع النصفي والعوامل النفسية التي تثيرها ظهوره.

وهناك وسائل أخرى لاستعمال الخلل في معالجة الصداع النصفي وهي طريقة الاستنشاق.

ولهذا الغرض يوضع مزيج متناصف من الخلل والماء في وعاء على النار إلى أن يغلي ويتشرب بخاراً في الهواء.

وعندما يكب المصاب بوجهه فوق الرعاء يستنشق (٧٥) مرة
البخار المتصاعد منه فتخف شدة الآلام تدريجياً حتى تزول عادة
كلياً عند الانتهاء من الاستنشاق.

وإذا عادت النوبة بعد ذلك إلى الظهور من جديد فإن آلامها
تكون أقل بنسبة النصف مما كانت عليه في السابق.

هذا ومعالجة الصداع النصفي بهذه الطرق بالخل يمكن الاستغناء
من تعاطى أقراص لتسكين الصداع استغناء تاماً.

* ارتفاع ضغط الدم:

إن معالجة ارتفاع ضغط الدم أمر من أهم الأمور الطبية
وارتفاع ضغط الدم ظاهرة كثيرة الحدوث.

ومن المؤكد تقريباً أن هناك علاقة بين ارتفاع ضغط الدم
والتكيف مع مقتضيات الحياة.

فإذا لم تتجاوز متطلبات الحياة ما تتحمله إمكانات الإنسان
استمرت حياته واستمر عمله بنجاح.

أما إذا كانت هذه المتطلبات كبيرة وعجزت قوى الإنسان عن
مجابتها فيعتري الجسم اختلال يتوازنه ومن قبيل ذلك ارتفاع في

ضغط دمه.

فقد أصبح أمر ارتفاع ضغط الدم من أهم الأمور الطبية لأنه عامل مشترك في أربعة أخماس حوادث الوفاة نتيجة لامراض في القلب أو الكلى.

والأشخاص المصابون بمرض ارتفاع ضغط الدم يمكن قسمتهم إلى قسمين:

القسم الأول:

وهو القسم الذي لا يوجد عنده سبب مرضي لارتفاع ضغط دمه ويوصف بأنه (ضغط أولي).

القسم الثاني:

حيث يوجد في بعض أعضاء الجسم مرض ينتج عنه الارتفاع في ضغط الدم ويوصف بأنه ضغط ثانوي.

ولقد أثبت فعلاً وجود علاقة بين ارتفاع ضغط الدم والمزاج الشخصي فأكثر المصابين بارتفاع ضغط دم أولي هم من محبي العجلة المجدبن الذين يتوقون إلى انهاء الكثير من الأعمال في أقصر ما يمكن من الوقت.

ولو استقصى أمرهم لوجد أن هذا عندهم خلقي واستعداد شخصي قبل إصابتهم بارتفاع ضغط الدم.

ومن الملاحظ أن ارتفاع ضغط الدم يتوقف عندهم بالنسبة لأوضاع الجسم من حيث العمل والراحة ونوع الغذاء والطقس والألم وتوتر الاعصاب والإجهاد.

ولكن ما هي وسائل الطب الشعبي ووصاياه في معالجة ارتفاع ضغط الدم؟

١- يجب الزيادة في تمويل الجسم بالحوامض العضوية بأكل التفاح والعنب والفراولة أو شرب عصيرها.

والكمية المطلوبة لذلك هي ما يعادل عصيرها ملء أربع أكواب توزع شربها على وجبات الطعام.

وإذا استعيب عنها بالحل كمحلول لحوامض العضوية فإن ملعقتين صغيرتين منه في كوب من الماء تشرب مع كل وجبة طعام تعد كافية لتحقيق الغرض المطلوب.

٢- على المصاب أن يعيد النظر فيما يتناوله من أنواع الأغذية ويفحصها لمعرفة ما تحتوي عليه من مواد كربوهيدراتية ومواد بروتينية.

فإذا تفوقت الأخيرة في غذائه أجرى التعديل اللازم لعكس هذا التفوق لصالح المواد الكربوهيدراتية (النشوية- السكرية).

٣- على المصاب أن يأكل دائماً منتجات الدرة أو القمح وليس الردة.

٤- من خواص ملح الطعام المعروفة أنه يمسك بالسوائل في داخل الجسم فعلى المصابين بارتفاع ضغط الدم أن يتجنبوا استعمال الأغذية المملحة لأنها تسبب العطش والإكثار من شرب الماء وبظل هذا الماء مختلطاً بالدم ويدور مع دورته في الجسم مسبباً ارتفاعاً بدرجة ضغط الدم إلى أن تفرزه الكلى وتريح الدورة الدموية من عبئه.

وللعسل مفعول مضاد تماماً للمفعول ملح الطعام فالعسل يعكس الملح يجتذب الماء كما يجتذب المغناطيس الحديد فإذا استعمل العسل في كل وجهة من وجهات الطعام حال دون تزايد كمية الماء في الدم وساعد بذلك ضغط الدم على الانخفاض والعسل فضلاً عن ذلك مسكن يزيل التوتر في الأعصاب وأضراره.

* الدوار « الدوخة » :

هناك أربعة أدوار من الدوار

* النوع الأول:

شعور عابر بالدوخة والشخص الذي يصاب به لا يطيّب له المكوث في أماكن مرتفعة ويمسك «بالدرازين» عند نزوله السلم وعلى الأخص في المهاني العالية.

وأزعج له أن ينظر من مكان عال إلى أسفل ولا يكون عنده توافق بين الرأس والأقدام بحيث ينظر مضطراً إلى كل درجة من درجات السلم عند نزوله.

* النوع الثاني:

وفيه يكون للدوخة علاقة بمختلف أوضاع الجسم والمصاب يشعر بالدوخة عندما يقف فجأة بعد جلوس ويتمسك بالأشياء حوله خوفاً من السقوط.

ولفي الكثير من مثل هذه الحالات يستعمل المصاب نظارة عسى أن تمنع ظهور الدوار عنده.

المصاب بهذا النوع لا يستطيع أن يغادر سريره في الصباح إلا بعد أن يجلس عند حافته نحو (٥-١٥) دقيقة.

وإلا أصيب بعد نهوضه بالدوخة عند أول خطوة بخطورها داخل غرفته.

وقد يزول هذا الدوار تماماً في مدة ساعة واحدة أو ساعتين. والمصابون بهذا النوع من الدوار كثيراً ما يعزون أسبابه إلى وجود مرض في جهازهم الصفراوي.

* النوع الثالث:

والمصابون بهذا النوع من الدوخة كثيراً ما يضطرون إلى ملازمة الفراش أياً كانت كثرة متتابعته.

إذ لا يستطيعون النهوض وارتداء الملابس لشعورهم المستمر بالدوخة.

وهم إذا ما نهضوا يفقدون التوازن ويعرضون أنفسهم إلى خطر السقوط.

ولكن دوارهم لا يرافقه غشيان (مقدمة القيء) ولا دوران يتراعى لهم في أثاث الغرفة.

* النوع الرابع:

وليه تكون نوبات الدوار شديدة يرافقها غشيان وطنين في

الأذن وفي بعض الأحيان اضطراب عابر بالسمع.

والمصابون يلتزمون الفراش في بعض الأحيان أسابيع متعددة حتى لا يسقطون أثناء النهوض.

إذ يرون كل شيء يلوذ فيعجزون عن الوقوف والمشي ويسقطون على الأرض إذا ما حاولوا ذلك دون أن يسندهم من كل جانب شخص آخر يتكئون عليه في وقوفهم وفي سيرهم.

ويستعمل الطب الشعبي الحبل (خل التفاح) للوقاية من الدوار وذلك بنفس الكمية وبنفس الأساليب التي يستعملها في معالجة أمراض أخرى.

واليك نصيحة أخرى:

لا تتوقع أن تشفى حالاً وإلى الأبد من نوبات الدوخة بعد شربك لكوب واحد أو كوبين من مزيج الحبل.

أما إذا طبقت توصيات الطب الشعبي بدقة فتشعر بعد مضي أسبوعين على ذلك بتحسن محسوس وتوقع استمراره وزيادته حتى نهاية الشهر.

* آلام الرقبة:

وعني ما يسميه العامة عندنا بآلام الحلق.

إن أكثر ما يستعمله الطب الشعبي في آلام الحلق هي
الفرغرة بمزيج من خل التفاح.

ويكفي لهذا الغرض مقدار ملعقة صغيرة من الحلق في كوب
من الماء وأما طريقة الاستعمال فهي:

خذ كل ساعة جرعة من المزيج تفرغر بها بضع ثوان ثم ابلعها
وكرر هذه العملية بجرعة ثانية أيضاً.

ويوصى ببلع الجرعة بعد الفرغرة بها.

وذلك لكي يمس المزيج عند بلعه الأجزاء التي لم يصل إليها
بالفرغرة وبعد أن يظهر التحسن ويخف الألم تعمل الفرغرة كل
ساعتين فقط.

ولكن قد تسألني كيف لي أن أهرق أن جسمي يلتفت إلى
الهوتاس؟

١- تعرف ذلك من الاتحطاط في النشاط الفكري، وصعب
عليك اتخاذ القرارات كما أن ذاكرتك لم تعد على قوتها السابقة.

٢- يظهر عندك التراخي الجسدي والفكري بأكثر سرعة

- وتتراخى عضلات جسمك ويستولي عليك التعب بسهولة.
- ٣- تزداد حساسيتك للبرد وتفضل تناول الأغذية الساخنة على الأغذية الباردة وكثيراً ما تكون يداك ورجلاك باردة.
- ٤- يظهر الكاللو في أصابع قدميك والجلد الصلب أسفل القدم.
- ٥- تميل أعضائك إلى الإمساك.
- ٦- تكون عرضة سهلة للأمراض واصابات البرد.
- ٧- تشكو في بعض المرات من ضعف الشهوة للطعام، وأحياناً من الغثبان (ما يسبق القيء «غمعان النفس» والقيء).
- ٨- يهبط شفاء الجروح في جسمك.
- ٩- تبدأ ما يزعجك من هرش في جلدك.
- ١٠- تكون حالة أسنانك أسوأ مما يجب أن تكون عليه.
- ١١- ربما ظهرت جيوب صغيرة في جلدك.
- ١٢- ربما ظهرت اختلاجات (رعشات) في أجفانك أو زواها فمك.

١٣- قد تزعجك تشنجات في عضلاتك خصوصاً أثناء الليل في عضلات الساق.

١٤- تصعب عليك ازالة التوتر عنك.

١٥- لا تنام في الليل جيداً كالسابق.

١٦- تظهر آلام المفاصل وتشعر وكأنك مصاب بالتهاب المفاصل.

عليك أن تزيد من كمية البوتاس التي تقدمها يومياً لجسمك بازياداً تقدمك في السن بحيث تقدم لجسمك الآن ضعف ما كنت تقدمه له من البوتاس في السابق.

وذلك عن طريق التغذية بالعسل والحضار الطازجة والفواكه.

وأهمية البوتاسيوم في المحافظة على الصحة ليست منحصرة بما يقوم به داخل الجسم من أعمال حيوية هامة فقط بل لحفظ التوازن المعقد بينه وبين الصوديوم.

ويمكن تغطية الحاجة اليومية للبوتاسيوم ببعض وسائل بسيطة:

١- بواسطة الفلفل وهو غني جداً بمادة البوتاس ويمكن تبديل الطعام به دون أي محذور مرة واحدة أو مرتين يومياً.

٢- يخلط من العسل والحل في كوب من الماء وقد سبق
بيانه.

٣- يشرب كوب من عصير التفاح أو العنب أو التوت.
وهنا أطفئ الوسائل التي يجهز بها الجسم بالمزيد من
الهوتاسيوم.

وبعد أن تجرب مختلف هذه الوسائل ستعرف الأكثر ملاءمة لك
فتكثر من استعمالها.

*

**

صحتك في الأعشاب

١ - الواس

* سقوط الشعر:

يستخدم لذلك الجرجير أو البصل:

(أ) يستعمل عصير الجرجير لإنبات الشعر بعد أن يكون قد سقط من الرأس بعد الحميات.

ولهذا الغرض يمزج عصير الجرجير الطازج بمقدار معادل له من الكحول النقي ويضاف إلى هذا المزيج شيء من أوراق زهر الورد لتحسين رائحته وبذلك جلد الرأس يومياً بهلنا المزيج.

ويعمل العصير بهرس العشبة أي الجرجير وعصره بالطرق المعروفة.

(ب) يستعمل عصير البصل لمعالجة سقوط الشعر وذلك بذلك جلد فروة الرأس به.

* قشرة الرأس:

ويستخدم لمعالجتها الشامبو.

الطريقة:

تفرم أربع بصلات من الشامبو (المصوم) فرما ناعماً وتوضع مع كمية من الكحول في زجاجة محكمة السد.

وتترك في الشمس لمدة أيام ثم تصفى ويدلك بها جلد الرأس مرتين يومياً.

* القمل في الرأس:

يستخدم لذلك الينسون أو البقدونس:

(أ) يستعمل زيت الينسون لإبادة القمل في الرأس وذلك بذلك برؤوس الأصابع من جلد فروة الرأس.

(ب) يستعمل بذلك جلد فروة الرأس مرهم ويلبس طاقية صماء.

ويعمل المرهم من بلور البقدونس المهروسة المزوجة بالشحم المنساب.

* الصداع:

ويستخدم لتسكينه الحيار:

وذلك بوضع قشر الحيار بوجهه الداخلي فوق الجبهة والصدغين
ويثبت فوقهما برباط.

٢- الدماغ «المخ»

* الشلل:

يستخدم مستحلب بطور الجاوي أو مسحوقها لمعالجة الشلل
بعد انفجار شريان من شرايين المخ (الدماغ).

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة ونسبة ملعقة صغيرة من
الجلدور المعروفة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويشرب منه
مقدار فنجان واحد في اليوم.

أما مسحوق الجلدور فيعمل منه مقدار جرام واحد ممزوجاً مع
العسل ثلاث مرات يومياً.

* التهاب السحايا والغلاف الدماغي:

يستخدم لذلك البصل:

يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم ويسخن تسخيناً جافاً (دون أن يصفر لونها) وتستعمل للتليخ هكنا وتوضع فوق مؤخرة الرأس وتغطى وتثبت بقطعة قماش كتان «ولا يجوز استعمال نسيج أصم أو الورق وغيره لهذا الغرض» ومن فوقها قطعة أكبر من نسيج صوفي لحفظ الحرارة وتجدد اللبخة عند اللزوم بعد ١٢ ساعة. كما أن أكل البصل الطازج الغض يساعد على تطهير الجسم من الأملاح ويعيق نمو الجراثيم المتسببة لالتهاب السحايا.

٣- العين

* الرمد:

(الشَّمْرَة): يستعمل مستحلب أو مغلي مسحوق الجلنور لغسل العين أو تكميدها عند اصابتها بالتهاب الملتحمة (الرمد).

وذلك بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الجلنور واستحلابها لمدة عشر دقائق.

* الماء الأبيض:

يعالج فقدان شفافية عدسة العين (الماء الأبيض) في الشيخوخة بأن يقطر في العين بمزيج من عصارة البصل والعسل

بأجزاء متساوية.

٤- الأَنف

* الزكام:

يعالج باستخدام البصل - الحلبة - النعناع:

(أ) البصل:

يغلى مؤخرة الرأس بشرائح أو مفروم البصل الساخنين ويغلى ويشت بقطعة قماش كتان ومن فوقها قطعة أكبر من نسيج صوفي لحفظ الحرارة.

ولا يجوز استعمال نسيج أصم أو الورق وغيره لهذا الغرض. كما تجدد اللبخة عند اللزوم بعد ١٢ ساعة.

(ب) الحلبة:

يستعمل مرهم الحلبة لتدليك القدمين مساءً قبل النوم لمعالجة الزكام.

ويعمل المرهم بمزج مسحوق بلود الحلبة مع بضعة قصوص مهروسة من الثوم «ثوم الأكل» ويضاف إلى المزيج هنا، مادة المرهم الدهنية.

ولاستعماله يطلى به باطن القدمين في المساء عند النوم كما ذكرنا ويربط فوقهما بقماش أصم ليظل المرهم عليها حتى الصباح. وتكرر العملية بضع مرات حسب اللزوم.

(ج) نعناع:

يعالج الزكام خصوصاً عند الأطفال:

وذلك بوضع أوراق النعناع فوق الموقد ليلاً فتنتشر منها المواد الفعالة وتختلط بهواء الغرفة والتنفس.

٥- الأذن

* تقيح الأذن:

ويستخدم للمعالجة بصل أو جوز:

(أ) البصل:

يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم ويسخن تسخيناً جافاً (دون أن يصفر لونها) وتعمل للتليخ وراء الأذن لاستدرار القيح (الصديد) من داخلها.

وتغطى اللبخة بقطعة قماش كتان ومن فوقها قطعة أكبر من

نسيج صوفي لحفظ الحرارة.

وتحدد اللبخة عند اللزوم بعد ١٢ ساعة.

(ب) الجوز:

يستعمل مستحلب أوراق الجوز لمعالجة السيلان الصددي من الأذن.

ولعمل المستحلب من الأوراق للشرب يضاف إلى ماء حنطة من الأوراق مقدار ليتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه جرعات متعددة في اليوم.

وشرب هذا المستحلب قبل تناول الطعام يزيد القابلية لتناوله.

* التهاب الأذن:

يستخدم هنا في المعالجة لبخة البصل.

وهي تستخدم بنفس الطريقة المذكورة سابقاً في تقبح الأذن.

* آلام الأذن:

يستعمل الثوم ظاهرياً لتسكين آلام الأذن وذلك بتنقيط بضع نقط دالئة من زيت الزيتون طبخت به بضعة فصوص من الثوم.

* الدوار «الدوخة»:

يخفف أكل الثوم من الأعراض المرافقة لمرض تصلب الشرايين ومنها الدوار.

٦- الغدة النكفية

* التهاب الغدة:

تستعمل لبخ يطر الكتان الساخن لمعالجة وتسكين آلام الغدة النكفية (أبو اللطوش).

وتعمل اللبخ من البلور المسحوق وذلك يمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تفرد بين طهنتين من الشاش وتوضع فوق الموضع المراد معالجته وتغطى بقطعة أكبر من نسيج صوفى.

٧- الأسنان

* صحة الأسنان:

يستخدم لذلك التفاح أو الينسون أو الثوم.

(أ) الينسون:

يستخدم زيت الينسون في صناعة السوائل والمعاجين للفم

والأسنان.

(ب) التفاح:

أكل تفاحة واحدة مساء قبل النوم تحافظ على صحة الأسنان وتقويها حتى سن الشيخوخة المتأخرة.

(ج) الثوم:

يفيد أكل الثوم في تقوية الأسنان.

* آلام الأسنان:

كثيراً ما تسكن آلام الأسنان بوضع فصوص الثوم المهروسة فوق موضع الألم أو فص واحد منشر في الأذن على جانب الألم.

* التسنين:

يستخدم البصل لمعالجة اضطرابات التسنين عند الأطفال وذلك بوضع لهجة البصل فوق أسفل اللدمين.

٨- اللثة

* نزيف اللثة:

يستخدم لذلك الهلوط أو المرحير.

(أ) الهلوط؛

يستعمل مغلي لحاء الهلوط للفرغرة لمعالجة نزيف اللثة.
ويعمل مغلي اللحاء بغلي مقدار أربع ملاعق كبيرة في لتر
ماء لمدة ربع ساعة.

يستعمل عصير المهرجير لمعالجة نزيف اللثة.

ويعمل العصير بهرس العشبة وعصرها بالطرق المعروفة ويؤخذ
منه ملعقة كبيرة (٢-٣) مرات في اليوم مع الماء أو الحليب.

* التهاب اللثة:

وتعالج بالشمر أو الثوم أو الهلوط.

(أ) شمرة:

يستعمل مغلي مسحوق الجلور للفرغرة في التهاب اللثة.
وذلك بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار
ملعقة صغيرة من مسحوق الجلور واستحلابها لمدة عشر دقائق.

(ب) الثوم:

يعالج مرض تقحح اللثة المزمن والذي يسبب سقوط الأسنان

المهكر بتدليك اللثة مستخرج من الثوم.

(ج) البلوط:

يستعمل مغلي لحاء البلوط للفرشاة لمعالجة التهابات اللثة وترويحها.

وبعد المغلي من غلي ملعقة صغيرة من اللحاء -التشر- المقطع إلى أجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته واستعماله ساخناً.

* تقرح اللثة:

يستعمل مغلي البلوط كما سبق.

* الاسترپوط:

يستخدم لعلاج الكرنب أو المجرير.

(أ) المجرير:

يستعمل عصيره في معالجة جميع أعراض مرض الاسترپوط.

ويعمل العصير بهرس العشبة وعصرها بالطرق المعروفة ويؤخذ منه ملعقة كبيرة (٢-٣) مرات في اليوم مع الماء أو الحليب.

(ب) الكرنب:

يستعمل مخللاً مختصراً لمعالجة الاسترپوط (وهو مرض ناتج عن النقص الشديد في فيتامين ج).

ولعمل المخلل يفرم الكرنب لثاماً فرماً ناعماً ويمزج مع ملح الطعام بنسبة خمسين جراماً من الملح لكل كيلو جرام من الكرنب ويضاف إليه كمية من بلور الكراويا يوضع في إناء فخاري أو خشبي ويفطى بهضغ أوراق شير مفرومة من الكرنب ثم بقطعة من الخشب على أن تدخل هذه داخل الإناء وتثقل بحجر ثقيل «منظف بالماء الساخن والصابون» لكبسه وتسهيل تخمره وبعد التخمر يفرز مرقاً حامضاً.

٩- الفم

* تعفن الفم:

تستعمل الجلود الغضة أو المجلفة للجواوي للمضغ لتقلية الفم من الروائح الكريهة.

١٠ - اللوزتين

* الحناق «الدفتريا»:

يستخدم هنا للعلاج الحلبة أو البصل.

* التهاب اللوزتين:

ويستعمل أيضاً الحلبة أو البصل.

(أ) البصل:

يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم ويسخن تسخيناً جافاً (دون أن يصفر لونها) وتستعمل للتليخ حول الرقبة ولوق الحنجرة لمعالجة التهاب اللوزتين العادي والدفتريا.

وتغلى اللبخة وتثبت بقطعة قماش كتان ومن فوقها قطعة أكبر من نسيج صوفى لحفظ الحرارة.

كما تجدد اللبخة عند اللزوم بعد ١٢ ساعة.

(ب) الحلبة:

يستعمل مغلي الحلبة كغرغرة في التهاب اللوزتين ومرض الدفتريا.

ويعمل مغلي بلور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء وغليه دقيقة واحدة وللغرغرة يغلى المسحوق بمقدار فنجان واحد من الماء فقط يفرهر به بضع مرات يؤخذ في كل مرة منها جرعة واحدة فقط ويحتفظ بها داخل الفم لمدة دقيقة ونصف.

* محاليل للغرغرة:

يستعمل لذلك الشمر أو الحلبة.

(أ) الحلبة:

كما سبق ذكرنا.

(ب) الشمر:

يستعمل مغلي مسحوق الجلود للغرغرة وذلك بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الجلود واستحلابها لمدة عشر دقائق.

١١ - الوجوه

* النمش:

ويستخدم لذلك الهدونس.

وذلك بغسل الوجه بمغلي الأوراق والجلود بنسبة عشر جرامات لكل فنجان ماء.

* صحة جلد الوجه،

ونستعمل هنا الحيار والفاصوليا.

(أ) الحيار:

وذلك بمغلي الوجه في المساء بعصير الحيار الطازج ليستمر مفعوله طيلة الليل وذلك لأن هذا العصير ينقي جلد الوجه ويكسبه نضارة.

وبلاحظ أن الغناء يجب أن يكون خالياً من الترابل والمقلبات طيلة مدة استعماله.

(ب) الفاصوليا:

برش مسحوق بذور الفاصوليا فوق جلد الوجه لتنتهه والمحافظة على نضارته.

١٢- الحنجرة

* التهاب الحنجرة:

يستخدم لذلك التفاح والشمر.

(أ) التفاح:

يستخدم لمعالجة السعال الناتج من التهاب الحنجرة عند الصغار (الأحداث) والمستين على السواء.

يستعمل التفاح المزوج بمكر النبات مع الهمسون أو الأفضل من ذلك استعمال التفاح المشوي وحشو كل تفاحة منه بمقدار صغير (ربع ملعقة صغيرة أو أقل) من الزعفران.

(ب) الشمر:

يستخدم مغلي الشمر لعلاج التهاب الحنجرة خصوصاً عند الأطفال والشيوخ المنهوكي القوى من أزمان المرض (ضعف من طول ملازمته).

ويعمل مغلي حبيبات الشمر بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة عشر دقائق ويشرب منه مقدار (٢-٣) فنجان يومياً.

ويلاحظ أن طعم مغلي الشمر قد يسبب لبعض الأشخاص عند

شربه الاشترازي.

فلهولاء يستحسن تخفيف المغلي بكمية أكبر من الماء المغلي.

* بحة الصوت:

تعالج بالتفاح، شمر، بصل، هرق السوس.

(أ) البصل:

توضع شرائح أو مفروم البصل الساخنين (اللبخة) حول الرقبة وفوق الخنجرية لمعالجة اختفاء الصوت (بحة الصوت) وتغطي وتثبت بقطعة قماش كتان ومن فوقها قطعة أكبر من نسيج صوفي لحفظ الحرارة ولتهدد اللبخة كل ١٢ ساعة.

(ب) هرق السوس:

يشرب مغلي الجلور أو مستحلبها لمعالجة التهاب في الجزء الأعلى من الجهاز التنفسي أي في السعال المصحوب بفقنات الصوت (البحة).

يعمل المغلي أو المستحلب من الجلور بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء ويشرب منه وهو ساخن فنجان واحد مرتين يومياً.

(ج) التفاح:

يعالج بحبة الصوت عند الصفار والمستين على السراء.

وذلك باستعمال التفاح المزوج بسكر النبات مع الينسون أو استعمال التفاح المشوي وحشو كل تفاحة منه بمقدار صغير من الزعفران.

(د) الشمر:

يستعمل مغلي حبيبات الشمر في علاج بحبة الصوت وطريقة عمل المغلي سبق ذكرها.

* وقاية المدخنين:

يستعمل عصير المهرجبر للوقاية من أعراض التسمم بالنيكوتين أو الإقراط في التدخين.

١٣ - الوقبة

* داء الحنازير:

يعالج بالمهرجبر، تفاح، جوز، بلوط.

(أ) التفاح:

يستعمل التفاح في معالجة تضخم الغدة الليمفاوية (داء الخنازير).

(ب) البلوط:

يستعمل مغلي لحاء البلوط بإضافته إلى ماء الحمام (هانجو) في معالجة ضعف الأعصاب في الشبخوخة أو الناجمة عن الإصابة بمرض داء الخنازير.

وذلك بغلي نصف كيلو من اللحاء في مقدار ثلاث لترات من الماء لمدة ربع ساعة وإضافة المغلي بعد تصفيته إلى ماء الحمام.

(ج) الجهوز:

يستعمل مرهم أوراق الجهوز لمعالجة تقرصات العقدة الخنزيرية (داء الخنازير).

يعمل المرهم بهرس الأوراق الفضة (هلون السوق) والأزهار ومزجها فوق نار خفيفة بكمية من الشحم (الدهن).

ويمكن عمل المرهم أيضاً بمزج الشحم بعصير الأوراق والأزهار كما يستعمل مستحلب أوراق الجهوز لمعالجة داء الخنازير وما يرافقه من قروح وشور (دمامل) ونواسير في الجملد ورمد في العين وانتفاخ

في العظام إلى جانب المعالجة الخارجية.

ولعمل المستحلب من الأوراق للشرب يضاف إلى ملء حفنة من الأوراق مقدار ليتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان.

ويشرب منه جرعات متعددة في اليوم وشرب هذا المستحلب قبل تناول الطعام يزيد القابلية لتناوله.

(د) المرجير؛

يستخدم عصير المرجير في معالجة داء الخنازير ويعمل العصير بهرس العشب وعصرها بالطرق المعروفة ويؤخذ منه ملعقة كبيرة (٢-٣) مرات في اليوم مع الماء أو الحليب.

ويشتهر أكل أوراق المرجير الطازج والعصير أكثر فائدة من أكل الأوراق مجففة.

١٤ - الصدر والقصة الهوائية

* النزلة الشعبية:

يستخدم لللك الشمر، الكتان، البرقوق.

(أ) الشمر:

يستعمل مغلي حبيبات الشمر في معالجة الالتهابات الجلدية
في الجلد المخاطي مثل النزلة الشعبية أي السعال في الصدر.
ويستعمل خصوصاً في الحالات المزمنة وخاصة عند الأطفال
والشيوخ المنهركي القوى.

ويعمل المغلي بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان
إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة
عشر دقائق.

ويشرب منه مقدار (٢-٣) فنجان يومياً.

(ب) الكتان:

إن بلور الكتان بما يحتويه من زيت ومادة هلامية تلتطف
التهابات الغشاء المخاطي وتسكن آلامه لذلك فهي تزيل آلام السعال
الجاف في النزلات الشعبية وخصوصاً بعد الحصبة عند الأطفال كما
تحد من شدة نوباته. وذلك بشرب فنجان إلى فنجائين من مغلي بلور
الكتان في اليوم بجرعات صغيرة.

ويعمل المغلي من ملعقة كبيرة من بلور الكتان في ربع لتر
(كوب) من الماء ويغلي لمدة ثلاث دقائق ثم يترك لمدة عشر دقائق.

يستعمل شراب الأوراق في معالجة السعال الحاد الناتج من
النزلة الشعبية.

ويستعمل الشراب بإضافة ربع لتر من الماء الساخن بدرجة
الغليان إلى مقدار ثلاث ملاعق كهيبة من ورق الأزهار وبعد ثلاث
ساعات يصفى ويحلى بالسكر خمس وسبعون جراماً ويعطى منه
ملعقة صغيرة كل ساعة.

١٥ - الوثقة

* التهاب الرئة:

حلبة، جرجير، بصل.

(أ) حلبة:

يستعمل مغلي الحلبة أو مسحوقها لمعالجة الالتهابات الرئوية
وقد استعمله بنجاح الأطباء الفرنسيون.

غير أن رائحته الكريهة كثيراً ما تحول دون تقبل المريض
استعماله من الداخل.

ويعمل مغلي بلور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من
مسحوقها إلى نصف لتر من الماء وغليه دقيقة واحدة فقط، يصفى

بعدها المغلي ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة).

أما مسحوق بلور الحلبة فلاستعماله من الداخل يمزج منه مقدار عشرة جرامات مع كمية معادلة من زيت الزيتون ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات يومياً.

(ب) المجرجهر:

يعمل عصير المجرجهر على الشفاء من الالتهابات الرئوية كما يساعد على تنظيف الصدر من (البلغم).

ويؤخذ من العصير ملعقة كبيرة (٢-٣) مرات في اليوم مع الماء أو الحليب.

(ج) البصل:

يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم ويسخن تسخيناً جافاً (دون أن يصفر لونها) وتستهلك للتليخ فوق الصدر والظهر لمعالجة التهاب الرئة.

وتغطى وتثبت بقطعة قماش كتان (ولا يجوز استعمال نسيج أصم أو الورق وغيره لهذا الغرض) ومن فوقها قطعة أكبر من نسيج صوفي لحفظ الحرارة.

وتجهد اللبخة عند اللزوم بعد ١٢ ساعة.

* السل الرئوي:

جرجر - حلبة - سحلب

(أ) المجرجير:

يعمل عصير المجرجير على معالجة السل الرئوي وتنظيف الصدر من الإفرازات (البلغم).

وللاستعمال نفس الطريقة السابقة.

(ب) الحلبة:

يستعمل المغلي من مسحوق الحلبة للشرب ملعقة كبيرة (٣-٤) مرات يومياً لتسكين سعال المصابين بالتدرن الرئوي (السل).

ويعمل مغلي الهلور كما ذكرنا سابقاً.

(ج) سحلب:

يشرب المستحلب التزيف الداخلي من الرئة (السل الرئوي).

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة ونسبة (١-٢) ملعقة

صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه (٢-٣) فنجان يومياً بجرعات صغيرة.

* الربو:

توت الأرض «فراولة-كريبز» شمر، ينسون، كرنب، بصل، جاوي.

(أ) الفراولة:

يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة الغضة أو المجففة في تسكين نوبات الربو.

ويشرب المستحلب ثلاثة فناجين يومياً.

وهو يحضر كالعتاد ملقحة كهيبة من الأوراق (ويلاحظ أن الأوراق القديمة الحشنة مرة اللقاق) لكل فنجان من الماء المغلي ثم يصفى بعد تخميره لمدة خمس دقائق ويشرب فاتراً.

(ب) شمر:

يستعمل مغلي حبيبات الشمر لمعالجة نوبات الربو وعمل المغلي كما ذكرنا سابقاً.

ويشرب منه مقدار (٢-٣) فنجان يومياً.

ويلاحظ أن طعم مغلي الشمر قد يسبب لبعض الأشخاص عند شربه الاشمزاز للهؤلاء يستحسن تخفيف المغلي بكمية أكبر من الماء المغلي.

(ج) ينسون:

يليد النسون في معالجة نوبات الربو.

ويستعمل النسون مستحلباً بنسبة ملعقة صغيرة من بلوره في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان.

(د) كرنب:

يستعمل الكرنب مخللاً لمعالجة نوبات الربو الشديدة ويعطى مع الأكل أو يطبخ على طرق متنوعة ويستعمل على المائدة كخضار.

ولعمل المخلل يفرم الكرنب تماماً فرماً ناعماً ويترج مع ملح الطعام بنسبة خمسين جراماً من الملح لكل كيلو جرام من الكرنب.

ويضاف إليه كمية من بلور الكراويا.

يوضع في إناء فخاري أو خشبي ويغطى بهضغ أوراق شمر مفرومة من الكرنب ثم بقطعة من الخشب على أن تدخل هذه داخل

الإتاء وتثقل بحجر ثقيل (منظف بالماء الساخن والصابون) لكبسه وتسهيل تخمره.

(ر) البصل؛

تعالج نوبات الربو بإعطاء ملعقة صغيرة كل ٣ ساعات من مزيج عصير البصل مع العسل بأجزاء متساوية.

(هـ) جاي؛

يستعمل مستحلب الجلور أو مسحوقها لمعالجة نوبات الربو. ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الجلور المقرومة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويشرب منه مقدار فنجان واحد يومياً.

وأما مسحوق الجلور فيعمل منه مقدار جرام واحد ممزوجاً مع العسل ثلاث مرات يومياً.

✽ السعال:

بصل، فراولة، عرق السوس، جزر للأطفال، برقوق.

(أ) البصل؛

يعالج السعال (الكحة) عند الأطفال بهجرات صغيرة ومتعددة

(ملعقة صغيرة) من الهصل المطبوخ بالعسل أو سكر النبات.

(ب) فراولة؛

يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة الفضة أو المجففة في تسكين السعال (الكحة).

ويشرب المستحلب فنجان ثلاث مرات يومياً.

وطريقة عمل المستحلب كما ذكرنا سابقاً.

(ج) عرقسوس؛

يشرب مغلي الجلود أو مستحلبها لمعالجة السعال. ويعمل المغلي أو المستحلب من الجلود بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء.

ويشرب منه وهو ساخن واحد مرتين يومياً.

(د) الجزر؛

يعالج السعال عند الأطفال بشراب الجزر أو ملبسه ويعمل الشراب بطبخ العصير مع السكر.

ولعمل الملبس يطبخ السكر أولاً إلى أن تتكسر النقطة منه في الماء البارد كالزجاج ثم يضاف إليه عصير الجزر ويغلى (إلى درجة انكسار النقطة).

مرة أخرى يصب بعدها فوق بلاطة مدهونة بالزبدة ويفرد ويقطع بسرعة قطعاً صغيرة بسكين مطلية بالزبدة ويحفظ بعد أن يبرد ويجمد في إناء زجاجي.

(و) البرقوق:

يستعمل شراب الأوراق لمعالجة السعال (الكحة). ويعمل الشراب بإضافة ربع لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ثلاث ملاعق كهيبة من ورق الأزهار.

وبعد ثلاث ساعات يصفى ويحلى بالسكر خمس وسبعين جراماً ويعطى منه ملعقة صغيرة كل ساعة.

* السعال الديكي:

برقوق - شمر - بصل.

(أ) برقوق:

يعالج شراب أوراق البرقوق السعال الديكي وينفس الإستعمال

السابق.

(ب) شمر؛

يعالج مغلي حبيبات الشمر السعال الديكي ويعمل المغلي بنفس الطريقة السابق ذكرها وبنفس الجرعات.

(ج) بصل؛

توضع لهجة البصل (شرائح أو مفروم البصل الساخنين) فوق الصدر لمعالجة السعال الديكي.

وتتخذ الخطوات السابقة ذكرها لأي لهجة بصل.

كما تعالج نوبات السعال الديكي بمعقود البصل، وذلك بطبخ شرائح من البصل في سكر النبات لعمل شراب يعطى منه ملعقة كبهرة كل ساعتين.

١٦- القلب، والأوعية الدموية، الدم

* تصلب الشرايين:

ثوم، تفاح.

(أ) الثوم:

يزيل أكل الثوم الأمراض المرافقة لمرض تصلب الشرايين كالذوخة والإمساك.

ولإزالة رائحة الثوم الكريهة تؤكل تفاحة مهشورة أو يشرب ملعقة كهيبرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة.

(ب) تفاح:

يستخدم التفاح وخصوصاً التفاح المقطر أو التفاح السائل في الوقاية من تصلب الشرايين وعلاجه أيضاً.

* ارتفاع ضغط الدم:

ثوم - تفاح - كمثرى.

(أ) الثوم:

يخفض الثوم ضغط الدم المتزايد خصوصاً في مرض تصلب الشرايين.

يعالج التفاح زيادة ضغط الدم الناتج عن امتلاء الشرايين (تصلب الشرايين).

وذلك بشرب التفاح السائل (التفاح المقطر) وهو أيضاً منعش لذيد الطعم خال من كل أثر للكحول.

(ج) كمثرى:

تستعمل الثمار لمعالجة ارتفاع ضغط الدم في سن اليأس (٥٠-٦٠) سنة أو نتيجة تصلب الشرايين أو مرض الكلى.

وذلك بتقشير مقدار كيلو أو كيلو جرام ونصف من الكمثرى وشربها وأكلها على دفعات أثناء اليوم كله.

على أن لا يأخذ المريض في هذا اليوم أي سائل آخر للشرب وتكرر هذه العملية (٢-٣) مرات في الأسبوع.

* فقر الدم وضعفه (أنيميا):

تفاح.

يستخدم التفاح إما بأكله طازجاً أو شرب التفاح السائل وذلك لعلاج فقر الدم.

وهناك مثل الإنجليزي يقول:

«تفاحة واحدة في اليوم تبعد الطبيب عن البيت».

* تنقية الدم:

فراولة - جرجير.

(أ) فراولة:

تستخدم الفراولة في تنقية الدم والجسم من السموم. وذلك
بأكل الثمار الطازجة.

(ب) جرجير:

عصير الجرجير في الربيع علاج شافٍ لتنقية الدم.
ويؤخذ منه ملعقة كبيرة (٢-٣) مرات في اليوم مع الماء أو
الحليب.

١٧ - الجهاز الليمفاوي، الغدد الليمفاوية، وأهميتها

* التهاب الغدد:

كتان.

وتعمل اللبخ من البلور المسحوق أو دقيقه وذلك يمزجه مع الماء
الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تفرد بين طبقتين من الشاش
وتوضع فوق الموضع المراد معالجته وتغطى بقطعة أكبر من نسيج
صوفي.

* تضخم الغدد:

تفاح، جوز.

(أ) الجوز:

يفضل لتقلية الدم ومعالجة تضخم الغدد الليمفاوية بعد الإصابة بمرض الزهري استعمال مستحلب قشرة الشرة الخضراء.

ويعمل المستحلب بغلي خمسة عشر جراماً من القشر في ربع لتر من الماء إلى أن يتبخر النصف ويشرب بجرعات متعددة في اليوم.

(ب) تفاح:

يوصي الأطباء باستعمال التفاح في معالجة الإصابة بتضخم الغدد الليمفاوية.

* تقيح الغدد:

حلبة.

تستخدم لبخة الحلبة في معالجة تقيح الغدد الليمفاوية وتعمل اللبخة بأن تمزج كمية من مسحوق بذور الحلبة في وعاء بكمية من الماء الفاتر مع تحريكها باستمرار إلى أن يصبح المزيج كالعجين الرخو ثم يوضع الإتناء المحتوي على هذا المزيج في أناء ثان أوسع يحوي

كمية من الماء الساخن بدرجة الغليان تصل إلى ثلث ارتفاع إناء المزيج ثم يحرك المزيج باستمرار لمدة عشر دقائق تقريباً إلى أن يصبح لونه أغمق ولوامه كالعجين المرن بذلك يتم صنع اللبخة فتفرد ساخنة بسمك واحد سنتيمتر فوق المكان المراد معالجته مباشرة على الجلد وتغطى بقطعة قماش من الكتان وقطعة أكبر من قماش صولفي وتجدد مراراً في اليوم.

* التهاب الأوعية الليمفاوية:

حلبة. تفاح. جاوي.

(أ) حلبة:

لا يفضل على لبخ بلور الحلبة أي دواء في معالجة المخرجات المنتنة التي يحدث فيها مضاعفات على شكل التهابات بالأوعية الليمفاوية (أي التي تمتد فيها خيوط حمراء ملتصقة وهي ما يسميه العامة بتسمم الدم).

وطريقة عمل اللبخة واستعمالها:

كما ذكرنا سابقاً.

(ب) التفاح:

يروصى الأطباء باستعمال التفاح أي أكله طازجاً أو شرب التفاح
السائل (التفاح المقطر) وذلك لعلاج أمراض الأوعية الليمفاوية.

(ج) جاوي:

تعالج التهابات الأوعية الليمفاوية (وهي الخطوط الحمراء
الرفيعة التي تمتد من بعض المروح والقروح الملوثة نحو القلب
ويسمىها العامة يتسمم الدم).

وذلك بعمل كمادات بمزيج من مسحوق الجلود والأوراق مع زيت
الزيتون.

١٨ - غدة الثدي

* التهاب الثدي:

نعناع.

يعالج التهاب الثدي بتليخه بمزيج من ورق النعناع ولهاب الخبز
الأبيض والحل.

* تقريح غدة الثدي:

حلبة.

تستعمل الحلبة ظاهرياً على هيئة لبخة من بنورها وذلك في
معالجة خراجات الثدي (تليح حدة الثدي) ولعمل اللبخة وطريقة
استعمالها.

نفس الطريقة السابق ذكرها.

* تسلخات الثدي:

الشمر.

تستعمل أوراق الشمر الغضة لمعالجة التسلخات في الثدي.

وذلك بوضع الأوراق الغضة فوق موضع الإصابة وتشبثها
بضماد (رباط).

شمر، ينسون، كروياء.

* مدرات الحليب:

(أ) شمر:

يدر مغلي حبيبات الشمر إفراز الحليب عند المرضع.

ويعمل مغلي حبيبات الشمر بإضافة فنجان من الماء الساخن
بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة

واستحلابها لمدة عشر دقائق ويشرب منه مقدار (٢-٣) فنجان يومياً.

ويلاحظ أخيراً أن طعم مغلي الشمر قد يسبب لبعض الأشخاص عند شربه الاشمزاز فلهؤلاء يستحسن تخفيف المغلي بكمية أكبر من الماء المغلي.

(ب) ينسون:

يزيد مستحلب ينسون في إدرار الحليب عند المرضع.

ويعمل مستحلباً بنسبة ملعقة صغيرة من بلوره في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان.

(ج) كروياء:

تعطى البلور كشوربة أو كمستحلب للنساء في الأيام الأولى من النفاس لإدرار الحليب.

ويحضر المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من البلور لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه وهو ساخن (٢-٣) فنجان في اليوم أما الشوربة فتعمل بطبخ كمية وافرة من البلور مع قليل من الدقيق المحمص بالماء وتصفيتها بعد

النضج بواسطة منخل أو قطعة من القماش أو الشاش.

١٩- البطن والمعدة

* سوء الهضم:

جرجير، ينسون، شمرة.

(أ) الجرجير:

يساعد الجرجير إذا استعمل بحكميات معتدلة كعصارة أو في السلطة على الهضم وإدراك الصلراء ويؤخذ من العصير ملعقة كبيرة (٢-٣) مرات في اليوم مع الماء أو الحليب.

ولكن يجب التنبيه إلى أن الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية يجب أن يمتنعوا عن استعمال الجرجير وأن الاقراط باستعماله بأي حال أو شكل من الأشكال غير صحي ويسبب اضطراباً في الهضم وحرقانا في المثانة والبول.

(ب) ينسون:

يلوي البنسون جهاز الهضم خصوصاً عند المسنين ويستعمل البنسون مستحلباً بنسبة ملعقة صغيرة من بلوره في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان.

(ج) شمر:

يستخدم مغلي حبيبات الشمر لمعالجة سوء الهضم في المعدة.
كما يمكن للحامل أن تشرب مغلي الشمر أيضاً لمعالجة ما قد
تصاب به من اضطراب الهضم.

|||||

|||||

* ضعف الهضم:

بصل؛

يستعمل البصل داخلياً بأكل بصلة واحدة متوسطة الحجم في اليوم لتحسين الهضم.

* النزلات المعدية:

كتان، جاري، حلبة.

(أ) كتان؛

تستعمل لبخة بذر الكتان الساخن لمعالجة وتسكين آلام التهابات المعدة ونزلاتها.

وتعمل اللبخة من البلور المسحوق أو دقيقه وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تفرد بين طبقتين من الشاش وتوضع فوق المرضع المراد معالجته وتغطى بقطعة أكر من نسيج صوفي.

(ب) جاري؛

يستعمل مستحلب الجلود أو مسحوقها لمعالجة النزلات المعدية المزمنة.

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة ونسبة ملعقة صغيرة من الجلود المفرومة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويشرب منه مقدار فنجان واحد في اليوم، أما مسحوق الجلود فيعمل منه مقدار جرام واحد ممزوجاً مع العسل ثلاث مرات يومياً.

(ج) حلبة؛

يستعمل الأطباء الفرنسيون مغلي الحلبة أو مسحوقها لمعالجة النزلات المعدية.

غير أن رائحته الكريهة كثيراً ما تحول دون تقبل المريض لاستعماله من الداخل.

ويعمل المغلي من بلور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء وغليه دقيقة واحدة فقط يصفى بعدها المغلي ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كهيبة كل ساعة).

أما مسحوق بلور الحلبة فلاستعماله من الداخل يمزج منه مقدار عشر جرامات مع كمية معادلة من زيت الزيتون ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات يومياً.

* مخصص المعدة:

بنسون.

يسكن البنسون المغص عند الرضع والأطفال والكهار معاً الناتج عن تخمرات اللبن في المعدة والأمعاء.

كما أن البنسون مسكن للمغص الناتج عن الغازات المعوية لأنه طارد لها.

ويستعمل البنسون مستحلباً كما سبق الذكر.

* فرط الحموضة:

بلوط..

أكل ثمار البلوط يفيد في معالجة فرط الحموضة في المعدة (حرقان).

* الفثيان:

شمر..

يعالج الفثيان بشرب مغلي حبهبات الشمر ويمكن أن تشربه الحامل أيضاً.

ولاستعماله وتحضير المغلي؛

نفس الطريقة السابقة.

شمر. بلوط (القيء المدعم).

(أ) شمر؛ يستخدم مغلي حبيبات الشمر في معالجة القيء وذلك بشرب مقدار (٢-٣) فنجان يومياً.

ويعمل مغلي حبيبات الشمر بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة عشر دقائق.

* القيء :

(ب) بلوط:

يستخدم مغلي البلوط في علاج القيء المدعم والهباق المدعم أيضاً.

وذلك بمغلي ملعقة صغيرة من اللحاء (القشر) المقطع إلى أجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخناً.

ومن الجائز محلية مغلي القشور بإضافة كمية من عسل النحل إليه لتحسين طعمه.

* القرحة المعدية:

كتان، هرقلوسوس.

(أ) كتان:

إن بلور الكتان بما لحتويه من زيت ومادة هلامية تلطف التهايات الغشاء المخاطي وتسكن آلامه.

لذلك فهي تسكن آلام القرحة المعدية بشرب مغلي البلور ويعمل المغلي من ملعقة كبيرة من بلر الكتان في ربع لتر (كوب) من الماء ويغلى لمدة ثلاث دقائق ثم يترك لمدة عشر دقائق.

ويشرب فنجان إلى فتجانين من مغلي بلر الكتان يومياً بجرعات صغيرة.

(ب) هرقلوسوس:

يستعمل البعض مسحوق الجذور لمعالجة قرحة المعدة (ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً).

غير أنه في مثل هذه الحالات لا يخلو استعماله من مضاعفات غير مستحبة.

* نزيف المعدة:

بلوط، سحلب.

(أ) بلوط،

يستعمل مغلي لحاء البلوط في علاج جميع أنواع النزيف المعدي ولاستعماله بطريقة عمله:

كما ذكرنا سابقاً.

(ب) سحلب:

يشرب مستحلبه لوقف النزيف الداخلي في المعدة (قرحة المعدة).

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة ونسبة (١-٢) ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه نصف فنجان كجرعة أولى ويرج المزيج باستمرار إلى أن يبرد ويعطى منه ملعقة كهبيرة كل ساعتين.

✻ سرطان المعدة:

بلوط، شمر، جاوي.

(أ) بلوط:

يعتقد البعض أن شرب مغلي لحاء البلوط يشفي سرطان المعدة.

وبعد المغلي من غلي ملعقة صغيرة من اللحاء -القشر- المقطع إلى أجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخناً. ويجوز تحلية مغلي القشور بإضافة كمية من عسل النحل إليه لتحسين طعمه.

(ب) شمر:

يستخدم مغلي حبيبات الشمر في علاج بعض حالات سرطان المعدة.

(ج) جاري:

يستعمل مستحلب الجنور أو مسحوقها لمعالجة السرطان في البطن (وفيها المعدة) لما أكده الكثير من فائدته.

ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الجنور المفرومة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويشرب منه مقدار فنجان واحد يومياً.

أما مسحوق الجنور فيعمل منه مقدار جرام واحد ممزوجاً مع

العسل ثلاث مرات يومياً.

٢- الأسماء

* النزلات المعوية:

حلبة، جاوي

(أ) حلبة؛

يستعمل الأطباء الفرنسيون مغلي بلور الحلبة في علاج النزلات المعوية، غير أن رائحته الكريهة كثيراً ما تحول دون تقبل المريض استعماله من الداخل ويعمل مغلي البلور بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء وثلثه دقيقة واحدة فقط يصفى بعدها المغلي ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة).

(ب) جاوي؛

يستعمل مستحلبها الجلودر أو مسحوقها لمعالجة النزلات المعوية المزمنة.

* المغص المعوي:

بنسون، كراوية، نعناع.

(أ) ينسون؛

يسكن المغص المعوي عند الرضيع والأطفال والكبار معاً الناتج من تخمرات اللبن في الأمعاء كما يسكن المغص الناتج عن الغازات المعوية لأنه طاره لها.

ويستعمل الينسون مستحلباً بنسبة ملعقة صغيرة من بلوره في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان.

(ب) كراوية؛

تستعمل البلور الساخنة لمعالجة المغص المعوي وخصوصاً عند الأطفال.

وذلك بأن يملأ كيس صغير من قماش كتاني بالبلور ويسخن ثم يوضع فوق البطن ويشبث برباط.

كما يدلك جدار البطن بزيت البلور لتسكين المغص ويعمل الزيت من كمية من البلور مع ضعفها من زيت القطن أو الزيتون وجزء معادل لها من النبيذ الأبيض ثم يخلى المزيج إلى أن يتبخر منه كمية النبيذ.

وبذلك مروض الأم بهذا الزيت ويغلى بضماد دالي (رباط

صوفي).

(ج) نعناع؛

يعتبر مستحلب النعناع المصحح الأدوية لمعالجة وتسكين المغص المعوي.

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه (٢-٣) فناجين في اليوم ويمكن مزجها بالحليب.

يلاحظ عدم شرب مستحلب النعناع في الحميات وعند وجود استعداد للقيء لأنه يثير القيء ويزيد في جفاف الفم والشعور بالعطش.

✽ ضعف الأمعاء:

بلوط:

تستعمل ثماره غالباً كقهوة كالبن أو بمزجها مع الكاكاو الحاملي من الدهن لمعالجة ضعف الأمعاء.

وتعد الثمار بتقشيرها ثم تقفيفها جيداً في الشمس وقصصها في المحمص كالبن حتى يصبح لونها أشقر ثم تطحن بطاحونة البن

وتعمل القهوة من هذا المسحوق بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى فنجان ماء وهو يغلي.

✽ تقلص الأمعاء:

كتان..

شرب مغلي بذر الكتان يزيل الإمساك وخصوصاً ذلك الناتج من تقلصات أو تشنجات الأمعاء ويعرف ذلك من تصلب البراز وخروجه قطعاً صغيرة مثل البعر.

وذلك لأن المادة الهلامية والزيت في البذور تزيل التقلص وتكسو البراز بمادة هلامية تسهل خروجه.

ويعمل المغلي من ملعقة كهوة من بذر الكتان في ربع لتر (كوب) من الماء ويغلى لمدة ثلاث دقائق ثم يترك لمدة عشر دقائق.

ويشرب منه مقدار فنجان أو فنجانين في اليوم بجرعات صغيرة.

✽ غازات الأمعاء:

شمر، ينسون، بصل، كروبا، نعناع.

(أ) شمر:

تستعمل الأوراق المسلوقة أيضاً بتشبهتها ساخنة فوق البطن لطرد الغازات وتسكين الآلام الناتجة عنها في الأمعاء حتى عند الأطفال. كما يمكن للحامل أن تشرب مغلي الشمر أيضاً لمعالجة ما قد تصاب به من اضطراب الهضم كالغازات المعوية وكذلك الأطفال الرضع.

ويعمل مغلي حبيبات الشمر بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة عشر دقائق وشرب منه مقدار (٢-٣) فنجان يومياً.

أما للأطفال الرضع فيكتفى بعمل مغلي حبيبات الشمر كما ذكرنا بكمية أقل من ربع ملعقة من الحبيبات المسحوقة ويمكن خلطها بالحليب بدلاً من الماء.

(ب) ينسون:

شرب مستحلب ينسون يسكن المغص الناتج عن الغازات المعوية لأنه طارد لها.

(ج) بهصل:

يستعمل البصل داخلياً بأكل بهصلة واحدة متوسطة الحجم في

اليوم وذلك لطرد الغازات المعوية.

(د) كروياء:

تستعمل البلور الساخنة لمعالجة المغص المعوي وخصوصاً عند الأطفال وذلك بأن يملأ كيس صغير من قماش كتاني بالبلور ويسخن ثم يوضع فوق البطن ويثبت برباط.

كما يدللك جوار البطن بزيت البلور لتسكين المغص المعوي وطرد الغازات.

وتعطى البلور كشورية أو كمستحلب لمعالجة انتفاخ البطن بالغازات المعوية وما يتسبب عنه من اضطرابات في القلب ويحضر المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من البلور لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ويشرب منه وهو ساخن (١-٢) فنجان في اليوم.

وللأطفال يلقى مقدار ملعقة صغيرة من البلور في فنجان من الحليب لمدة ثلاث دقائق ويعطى ساخناً.

أما الشورية فتعمل بطبخ كمية والمرة من البلور مع قليل من الدقيق المحمص بالماء وتصفيتها بعد النضج بواسطة منخل أو قطعة من القماش أو الشاش.

(و) نعناع؛

يعتبر مستحلب النعناع المصحح الأدوية لمعالجة وطرده الغازات المعوية.

ويعمل المستحلب بالنثرو المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة القليان ويشرب منه (٢-٣) فناجين في اليوم ويمكن مزجها بالحليب.

* الديندان المعوية:

بصل. جوز، ثوم، جزر، قرع.

(أ) بصل؛

يستعمل البصل لطرده الديندان المعوية عند الأطفال وذلك بنقع بضع شرائح من البصل الغض في قليل من الماء طيلة الليل ويصفى في الصباح ويعطى للطفل بعد تحليته بالعسل ويستمر على ذلك بديناً إلى أن يتم طرده الديندان من الأمعاء.

ولطرده الديندان المعوية الشعرية تستعمل أيضاً حقنة البصل الشرجية وذلك بغلي نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة ثلاث دقائق في لتر من الماء وتصفيته بعد ذلك لحقنه فاتراً في الشرج.

(ب) جوز:

لطرده الدهبان تهرس بضع ثمار من الجوز نصف ناضجة وتعصر لاستخراج عصيرها بقطعة من الشاش ثم يمزج العصير بمسك النبات مسحوقاً .

ويعطى منه نصف ملعقة صغيرة للأطفال مرة واحدة في الصباح قبل الطعام وتزداد الكمية بالنسبة للسن ويستمر على استعماله إلى أن يتم طرد الدود كله.

(ج) جزر:

يستخدم الجزر في قتل الدهبان المعوية الشعورية عند الأطفال وتطهير الأمعاء منها.

وذلك بإعطاء الطفل جزرة طازجة ثلاث مرات في اليوم ولمدة ثلاث أسابيع .

(د) ثوم:

يقتل الثوم الدهبان المعوية الشعورية ويطهر الأمعاء منها خصوصاً عند الأطفال.

ولهذا الغرض يعطى الطفل في الصباح فنجاناً من الحليب هلى

فيه بضعة فصوص من الثوم ويلي ذلك حقنة شرجية دافئة بغلي الثوم في الماء أو الحليب.

ويحضر المغلي بغلي ثلاث فصوص فقط من الثوم في ثلاثة أرباع اللتر من الماء أو الحليب (الحليب أفضل من الماء لأنه بقي جدار الأمعاء المخاطي من الالتهاب من الثوم). ثم تصفيتها وحقنه بهبطه دافئاً (٣٥) درجة مئوية في الشرج.

وهذا يمت الديدان الشعرية ويخرجها ميتة مع الهراز هذا ويلاحظ أن أكل أكثر من (٣-٤) فصوص من الثوم يومياً يؤثر على المعدة والأمعاء ويسبب الهضم. ولإزالة رائحة الثوم الكريهة يأكل تفاحة مبشورة أو يشرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة.

(و) قرع «كوسة»:

تستعمل عجينة البلور الطازجة (بقدر الإمكان) لقتل الودودة الوحيدة وإخراجها مع الهراز.

وذلك بتقشير خمسين بلرة وهرسها (دقها) مع كمية مساوية لها من السكر ليتم امتزاجها.

وتؤكل عجينتها في الصباح قبل تناول أي شيء من الطعام

على الريق وتؤكل بعدها جزرة طازجة أو شيء من الحوامض
ويداوم على ذلك يوماً لمدة أسبوع.

فإذا لم تظهر الدودة أثناء ذلك مع البراز عمد إلى استعمال
كمية أكبر من البلور بعد مقدمة تستمر ثلاثة أيام يؤخذ في كل
يوم منها الجزر والحوامض وبعض البصل والشوم.

وفي اليوم الرابع تحضر عجينة البلور والسكر كما أسلفنا
(١٦٠) جراماً من البلور المقشورة ومثلها من السكر ثم تقسم
العجينة إلى قسمين متساويين يؤكل أحدهما في الصباح قبل تناول
الطعام على الريق وبعد ساعتين يؤكل القسم الثاني وبعد ذلك
بساعة واحدة تؤخذ ملعقة كبيرة من الملح الإنجليزي مذاباً في نصف
كوب من الماء الفاتر.

وهذا يقتل الدودة حتماً ولكن قد يتأخر سقوطها إلى اليوم
التالي.

ويلاحظ أن استعمال بلور القرح لتقتل الدودة الوحيدة كما سبق
الذكر خال تماماً من الأضرار الصحية ويمكن استعماله دون ضرر عند
الحوامل والأطفال في حين أن أدوية الصيدليات المخصصة لذلك لها
مضاعفات لا تخلو من الأخطار المهدية في بعض الحالات.

* القرحة المعوية:

كتان، عرقسوس.

(أ) كتان:

يعمل مغلي بلر الكتان على تسكين آلام القرحة المعوية.

(ب) عرقسوس:

يستعمل البعض مسحوق الجذور (ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً) لمعالجة القرحة.

غير أنه في مثل هذه الحالات لا يخلو استعماله من مضاعفات غير مستحبة.

* سرطان الأمعاء:

جاوي..

يؤكد البعض وهم كثير من فائدته في معالجة السرطان في البطن (محتوياتها).

وذلك باستعمال المستحلب أو مسحوق الجذور.

ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل

فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويشرب منه مقدار فنجان واحد في اليوم.

أما مسحوق الجنور فيعمل منه مقدار جرام واحد ممزوجاً مع العسل ثلاث مرات يومياً.

* ضعف الشهية:

قرلولة، بصل، جوز.

(أ) قرلولة:

أكل الثمار الطازجة يزيد القابلية لتناول الطعام (فاتح الشهية).

(ب) بصل:

يستعمل البصل لتحسين الهضم وفتح الشهية وذلك بأكل بصلة واحدة متوسطة الحجم في اليوم.

(ج) جوز:

يشرب مستحلب أوراق الجوز قبل تناول الطعام ليزيد من القابلية لتناوله ويفتح الشهية.

* الاسهال:

تفاح، بصل، فراولة، ثوم، ينسون، سحلب، وجزر للأطفال.

(أ) تفاح:

يشلى التفاح من الإسهال الحاد والمزمن وعلى الأخص إسهال الأطفال والرضع أثناء الصيف والذي كثيراً ما يذهب الطفل ضحية له.

ويأكل الطفل التفاح عن طريق بشر ٧-٩ تفاحات بعد تقشيرها ورفع البثور الداخلية ويغلى الطفل منها إلى درجة الإشباع ثلاث مرات يومياً.

وبعد ظهور التحسن بعد يومين أو ثلاثة تقلل كمية التفاح.

ويلاحظ أن عطاء أي غذاء آخر في اليومين الأولين للمعالجة وبأي كمية كانت غير التفاح والماء فقط يفسد المعالجة.

(ب) بصل:

لمعالجة الاسهال يستعمل صفار البيض المقلبي مع حبوب الكراوية والبصل المفروم بالزبدة.

(ج) فراولة:

يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة الغضة في معالجة الاسهال المعوي.

وهو يحضر ملعقة كهيرة من الأوراق (ويلاحظ أن الأوراق القديمة الحشنة مرة المذاق) لكل فنجان من الماء المغلي ثم يصفى بعد تخميره لمدة خمس دقائق ويشرب فاتراً ثلاثة فناجين يومياً.

(د) ثوم:

تعالج جميع أنواع الإسهال المتناهما كانت أسبابه بأكل الثوم فتزول العفونة وتحسن الاسهال إلى أن يعود الهراز إلى حالته الطبيعية.

ولإزالة رائحة الثوم الكريهة يؤكل تفاحة مشوية أو يشرب ملعقة كهيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة.

(و) ينسون:

يرش مسحوق بلور الينسون فوق اللبن أو مشتقاته لتجنب حدوث الاسهال عند بعض الناس الذي يصاحبون به عند شربهم اللبن.

(هـ) سحلب:

يشرب مستعمله لمعالجة الإسهال عند الأطفال.

ولعمل المستحلب يمزج المسحوق أولاً بالماء البارد بنسبة جزء من عشرة ويضاف إليه ٩٠٪ من مقداره من الماء الساخن بدرجة الغليان.

(ز) جزر:

يعالج الإسهال عند الأطفال بإعطائهم يومياً كمية من الجزر المشور.

وأما الأطفال الرضع فيعطى لهم شوية جزر ويعمل بتقطيع نصف كيلو من الجزر إلى مكعبات صغيرة وتركها لمدة ساعة وربع الساعة في الماء ثم هرسها في منخل دقيق وإضافة الماء المغلي إلى ما يسقط منها تحت المنخل إلى أن يصل حجمها إلى اللتر فيضاف إليها ثلاث جرامات من ملح الطعام وترج جيداً.

* التيفوئيد:

كتان، يصل.

(أ) كتان:

تعالج لروح الأمعاء الغليظة ولروح التيفوئيد في الأمعاء

يشرب ثلاث ملاعق من زيت الكتان مرة واحدة.

(ب) بصلي:

يساعد أكل البصل الغض الطازج على تطهير الجسم واعاقة نمو جراثيم التيفلوئيد في الأمعاء.

✻ الإمساك:

حلبة، تفاح، كتان، ثوم، كرنب، تين.

(أ) حلبة:

يستعمل الأطباء الفرانسيزون مغلي الحلبة أو مسحوقها لمعالجة الإمساك.

ويعمل مغلي بلور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء وغليه دقيقة واحدة فقط يصلح بعدها المغلي ويشرب بجرعات صغيرة متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة).

(ب) تفاح:

يستعمل التفاح المشوي في إزالة الإمساك المستعصي ويلين الباطن.

(ج) كتان؛ يزيل الإمساك وخصوصاً الناتج من تقلصات الأمعاء ويعرف ذلك من تصلب البراز وخروجه قطعاً صغيرة مثل الهر.

وذلك لأن المادة الهلامية والزيت في الهلور تزيل التقلص وتكسو البراز بمادة هلامية تسهل خروجه.

يفضل هنا طحن مقدار كبهير إلي ملعقتين من الهلور في مطحن البن ومزج المسحوق بقليل من الماء الفاتر ثم يشرب المزيج دفعة واحدة.

ويمكن أيضاً أخذ مقدار ملعقة صغيرة من الهلور غير المطحونة في القم وبلعها مع جرعة من الماء في الصباح وأخرى في المساء، ولتحسين طعم الهلور يمكن مزج مقدار ملعقة كبيرة من مسحوقه بمقدار ملعقة صغيرة من عسل النحل وإضافة بضع نقط من عصير الليمون إلى المزيج وشربه في الصباح قبل الأكل.

(د) ثوم؛

أكل الثوم يعالج الإمساك الناتج من مرض تصلب الشرايين لعرض مصاحب.

يستعمل مخللاً مختمراً لمعالجة الإمساك المزمن ولعمل المخلل

يفرم الكرنب تماماً فرماً ناعماً ويهزج مع ملح الطعام بنسبة خمسين جراماً من الملح لكل كيلو جرام من الكرنب ويضاف إليه كمية من بلود الكراويا.

يوضع في إناء فخاري أو خشبي ويغطى بهضغ أوراق فهير مفرومة من الكرنب ثم بقطعة من الخشب هلى أن تدخل هذه داخل الإناء وتثقل بحجر ثقيل (منظف بالماء الساخن والصابون) لكبسه وتسهيل تخميره.

(ز) تين:

يعالج الإمساك عند المسنين وخصوصاً الشيوخ بمنقوع الشمار الجافة.

وذلك يوضع (٣-٤) حبات الشمار الجافة في ربع كوب من الماء البارد في المساء.

وفي صباح اليوم التالي تؤكل الشمرات ويشرب ماؤها هلى الريق قبل تناول وجبة الصباح.

* الهواسير:

حلبة. بصل.

(أ) حلبة:

يستعمل الأطباء الفرنسيون مغلي الحلبة لعلاج الهوسير غير أن رائحته الكريهة كثيراً ما تحول دون تقبل المريض استعماله من الداخل.

(ب) بصل:

تستعمل حقنة البصل الشرجية لمعالجة الهوسير وذلك بمغلي نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة ثلاث دقائق في ليتر من الماء وتصفيته بعد ذلك لحقنه فائراً في الشرج.

٢١- الكبد

* اختلال أعمال الكبد:

تفاح، فراولة، نعناع.

(أ) تفاح:

يستعمل التفاح. إما بأكله طازجاً أو شرب التفاح المقطر (السائل) في معالجة أمراض الكبد.

(ب) فراولة:

يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة الغضة في معالجة أمراض الكبد وذلك بشرب ثلاثة فناجين يومياً.

وهو يحضر معلقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء المغلي ثم يصفى بعد تخميره لمدة خمس دقائق ويشرب فاتراً.
(ج) نعناع؛

يستعمل مستحلب النعناع في علاج أمراض الكبد بنجاح.

ويعمل المستحلب بنسبة معلقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه (٢-٣) فناجين في اليوم ويمكن مزجها بالحليب.

* سرطان الكبد:

جاوي.

يؤكد الكثير من فائدة استعمال مستحلب الجنود أو مسحوقها في معالجة السرطان في البطن.

ويعمل المستحلب بنسبة معلقة صغيرة من الجنود المفرومة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويشرب منه مقدار فنجان واحد في اليوم.

أما مسحوق الجلود فيعمل منه مقدار جرام واحد ممزوجاً مع العسل ثلاث مرات يومياً.

٢٢- الكيخ الهواربي (الصفراووبي «الهواربي»)

* حصوة المرارة:

فراولة. كتان. نعناع.

(أ) فراولة:

يستخدم مستحلب أوراق الفراولة في تسكين آلام مرض حصوة المرارة.

وذلك بشرب المستحلب ثلاثة فناجين يومياً.

(ب) كتان:

يستخدم مغلي بذر الكتان في تسكين نوبات المغص الناتج عن وجود حصوة المرارة وذلك بشرب فناجان إلى فناجين من مغلي بذر الكتان بجرعات صغيرة.

كما يستعمل زيت الكتان في الداخل لمعالجة نوبات مغص حصوة المرارة وإزالتها إذا كانت صغيرة الحجم وذلك بشرب مقدار أربع ملاعق كهيبة من الزيت يومياً بجرعات صغيرة متعددة.

(ج) نعناع:

يستخدم مستحلب النعناع في تسكين مفاص الحصىة في المرارة واضطرابات المرارة عموماً وذلك بشرب (٢-٣) فنجان في اليوم مع مزجها بالحليب لكن يلاحظ عدم شرب مستحلب النعناع عند وجود استعداد للقيء لأنه يثير القيء ويزيد من جفاف الفم والشعور بالعطش.

* مدرات المرارة:

جرجير...

يساعد الجرجير إذا استعمل بحميات معتدلة كعصارة أو في السلطة على الهضم وادراء الصفراء (المرارة).

ويجب مراعاة عدم الاقراط في استعماله لأن ذلك غير صحي ويسبب اضطراب في الهضم وحرقان في المثانة والبول.

كما يجب على الحامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية بالامتناع نهائياً عن استعمال الجرجير.

٢٢- الكلى

* التهاب الكلى:

تفاح فاصوليا، كتان، عرقسوس.

(أ) تفاح:

يرصي الأطباء باستعمال التفاح المقطر (السائل) لو أكله طازجاً وذلك لعلاج أمراض الكلى.

(ب) فاصوليا:

يلود مغلي القرون ((المحفظة) في علاج التهابات الكلى.

ويعمل المغلي من قشور الفاصوليا بتقطيع ما يملأ أربع ملائق كبيرة من القشر (المحفظة بدون الحبوب) ونقعه في الماء الهارد بمقدار لتر ونصف اللتر حتى الصباح حيث يغلي ويؤام على غليه إلى أن يتبخر نصف كمية الماء ثم يصفى بعد ذلك ويعطى منه للشرب فنجان واحد ثلاث مرات يومياً.

(ج) كتان:

يستخدم مغلي بلر الكتان في تسكين آلام التهابات الكلى.

وذلك بشرب فنجان إلى فنجانين من مغلي بلر الكتان في اليوم بجرعات صغيرة.

(د) هرلموس:

بشرب مغلي الجلود أو مستحلبها لمعالجة التهابات الكلى.

يصل المغلي أو المستحلب من الجلود بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء وبشرب منه وهو ساخن فنجان واحد مرتين يومياً.

* حصوة الكلى:

كتان:

يستخدم مغلي بلر الكتان في تسكين المصع الناتج عن حصوة الكلى.

وذلك بشرب فنجان إلى فنجانين منه في اليوم بجرعات صغيرة.

* رمل الكلى (أملاح):

فراولة، لاصوليا، يصل..

(أ) قراولة؛

أكل الثمار الطازجة ينقي الجسم من الأملاح والسموم.

(ب) بصل؛

أكل البصل الطازج يساعد على تطهير الجسم من الأملاح.

(ج) فاصوليا؛

تشرب بضعة فناجين في اليوم من مستحلب زهور الفاصوليا
لمعالجة الرمل في الكليتين.

* المفص الكلوي:

فاصوليا؛

يستخدم مستحلب زهور الفاصوليا في معالجة المفص الكلوي
وذلك بشرب بضعة فناجين في اليوم.

* التهاب حوض الكلى:

شمر...

يستعمل مغلي الشمر لمعالجة التهاب حوض الكلى وذلك
بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة

صفيرة من الحبيبات المهروسة واستعملها لمدة عشر دقائق.

ويشرب منه مقدار (٢-٣) فنجان يومياً.

٣٤- الماشانة

* التهاب الماشانة:

شمر، فاصوليا، كتان، عرقسوس.

(أ) شمر:

يستعمل مغلي الشمر بنفس الطريقة السابقة (في الكلى)
لعلاج التهاب الماشانة.

(ب) فاصوليا:

يليد مغلي القرون في معالجة التهابات الماشانة ويستخدم بنفس
الطريقة في التهاب الكلى.

(ج) كتان:

تسكن آلام الماشانة الناتجة عن الالتهابات بشرب فنجان إلى
فناجين من مغلي بلر الكتان في اليوم بجرعات صغيرة ويستعمل
بنفس الطريقة التي ذكرت في (تخلص الأمعاء).

(د) هر قسوس؛

بشرب مغلي الجلود أو مستحلبها لمعالجة التهاب المثانة
والطريقة (انظر التهاب الكلى).

* التهاب مجرى البول؛

شمر...

يستخدم المغلي كما في التهاب الكلى والمثانة.

* انحباس البول؛

بصل. جرجير بقدرونس.

(أ) بصل؛ تستعمل لبخة البصل لعلاج انحباس البول وذلك
بوضعها فوق الكلى والمثانة.

كما أن أكل البصل طازجاً يستعمل لادرار البول.

وتحضر اللبخة وتستعمل كما ذكر سابقاً في التهاب اللوزتين مع
اختلاف الموضع.

(ب) جرجير؛

يستخدم مغلي الجرجير لادرار البول.

وذلك بغلي ثلاث حنات جرجير مع بصلة كبيرة بهضاء في لتر ونصف من الماء واستمرار غليها حتى لا يبقى من الصائل إلا ثلثه وبعد تصفيته يشرب منه وهو فاتر مقدار نصف فنجان في الصباح ونصف فنجان آخر في المساء.

(ج) بقدونس؛

يفضل استعمال مغلي البذور المهروسة لادوار البول.

وذلك بنسبة ملقحة صغيرة لكل فنجان من الماء ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

• البول السكري؛

حلبة، جرجير، فاصوليا، خيار، بصل، ثوم، كرنب.

(أ) حلبة؛

يستعمل مغلي الحلبة في مساعدة مرضى البول السكري لشفاء الجروح.

(ب) جرجير؛

يعتقد أن عصير الجريبو يخفض قليلاً كمية السكر في بول المصابين بمرض البول السكري.

(ج) فاصوليا:

يستعمل مغلى المحلظة (القرون) في علاج مرضى البول السكري إلى جانب وسائل العلاج الأخرى كالأنسولين لأنه يخفض كمية السكر في البول.

(د) خيار:

يوصى مرضى البول السكري بالاكثار من أكل الخيار الفص.

(و) بصل:

أكل بصلة متوسطة الحجم يومياً يخفض كمية السكر في دم المصابين بالبول السكري كالأنسولين.

كما يقلل عنهم جفاف الفم والشعور بالعطش وبالتالي شرب السوائل.

(هـ) ثوم:

يفيد مرضى البول السكري كثيراً في وقايتهم من مضاعفات المرض كضعف الذاكرة أو فقدان الحس في الأطراف نتيجة لاصابة الأوعية الدموية بأضرار السكر لاختلال الدورة الدموية فيها.

(ز) كرنب:

يستعمل مخللاً مختمراً في معالجة مرض البول السكري ولعمل
المخلل (انظر الإمساك).

كما يعطى من المرق الناتج من التخليل مقدار فنجان واحد في
الصباح قبل الأكل.

♦ داء النقرس:

تفاح، فراولة، فاصوليا، جاري، هرقسوس، كرفس.

(أ) تفاح:

نوصي بأكل التفاح أو شرب سائله (التفاح المقطر) لعلاج داء
النقرس.

(ب) فراولة:

يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة الغضة في تسكين آلام داء
النقرس.

ولاستعماله وتحضيره (انظر الكلى).

(ج) فاصوليا:

تشرب بضعة فناجين في اليوم من مستحلب زهور الفاصوليا

لمعالجة داء النقرس.

(د) جاري؛

يستخدم مستحلب الجلود أو مسحوقها في معالجة داء النقرس.

ولعمل المستحلب أول المسحوق (انظر الكلى).

(و) عرقسوس؛

يشرب مغلي الجلود أو مستحلبها لمعالجة داء النقرس ولعمل المغلي (انظر الكلى).

(هـ) كرسي؛

يؤكل غصناً طازجاً (رأسين يومياً) ولينة بضعة أشهر كعلاج لداء النقرس.

وسلطة الكرسي موزجة بتفاحة مشورة لليلة الطعم سهلة التحضير وتؤمن جميع فوائد الطيب.

٣٥- الهورستاتا

* التهاب الهورستاتا:

كان..

إن بلور الكتان بما محتويه من زيت ومادة هلامية تطف
التهابات الفشاء المخاطى وتسكن آلامه لذلك فهي تسكن آلام
التهاب الهورستاتا.

وذلك بشرب فنجان إلى فنجانين من مغلى بلر الكتان في
اليوم بجرعات صغيرة.

* تضخم الهورستاتا:

قرع...

يعالج تضخم الهورستاتا عند الشيوخ وما يتبع منه من
اضطرابات التبول بمستحلب بلور القرع.

ويعمل هنا المستحلب من مقدار حفنة من البلور الطازجة تنزع
عنها قشورها وتلق لهرسها قليلاً ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة
الغليان بنسبة فنجان واحد لكل عشرين جراماً من البلور.

وبعد انتظار بضع دقائق يحلى بالسكر ويشرب ساخناً.

٢٦- الرحم

* هبوط الرحم:

بلوط...
بلوط...

يعالج سقوط الرحم بحمامات متعددة ساخنة (٣٠ درجة مئوية) لمدة عشر دقائق من مغلي لحاء (قشر) البلوط.

ويعمل المغلي بغلي مقدار أربع ملاعق كبيرة في لتر ماء لمدة ربع ساعة ويستعمل ساخناً.

٢٧- الحيض

* آلام الحيض:

بقدونس، كرويا، نعناع..

(أ) بقدونس،

يعالج مفص الحيض (آلام الحيض).

وذلك بشرب فنجان واحد إلى فنجانين من مستحلب البقدونس

في اليوم.

ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق المفرومة الطازجة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

(ب) كرويا:

بذلك أسفل البطن بزيت بذور الكرويا وذلك لتسكين آلام الحيض ويغلى برباط صرف.

ويعمل الزيت من كمية البذور مع ضعفها من زيت اللقطن أو الزيتون وجزء معادل لها من النبهذ الأبيض ثم يغلى المزيج إلى أن يتبخر منه كمية النبهذ.

(ج) نعناع:

يعتبر مستحلب النعناع دواءً ناجحاً لعلاج وتسكين آلام الدورة (الحيض).

ولعمل النعناع (انظر علاج غازات الأمعاء).

* احتقان الحيض:

جرجمير. ينسون...

(أ) جرجمير:

يستخدم عصير المرجير في إدرار الطمث (الحيض).
ولاستعماله يؤخذ منه ملعقة كبيرة (٢-٣) مرات في اليوم
مع الماء أو الحليب.

(ب) ينسون: يستعمل مستحلب البنسون لادرار الطمث.

* فرط (زيادة) تزييف الرحم:

بلوط، سحلب...

(أ) سحلب:

يشرب مستحلب السحلب لوقف تزييف الرحم ويعمل المستحلب
بالطرق المعروفة ونسبة (١-٢) ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء
الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه (٢-٣) فنجانين يومياً بجرعات
صغيرة.

(ب) بلوط:

يستعمل مغلي البلوط (قشره) في علاج زيادة تزييف الحيض.

* الحمل:

شمر....

يمكن للحامل أن تشرب مغلي حبيبات الشمر لمعالجة ما قد تصاب به من اضطرابات الهضم كالإمساك والغازات المعوية والغثيان أو القيء.

* الولادة السهلة:

ينسون....

يستخدم مستحلب النسون في تقوية الطلق أثناء الولادة وتسهيلها.

٢٨- المهبل

* إفرازات المهبل:

بلوط...

يعالج الإفراز المهبلي عند النساء بغسل من مغلي لحاء البلوط (قشره).

وللاستعمال (انظر سقوط الرحم).

* تصلخات الأعضاء التناسلية:

شمر...

تستعمل أوراق الشمر الغضة لمعالجة التسلخات وذلك بوضعها فوق موضع الإصابة وتثبيتها بضماد (رباط).

٢٩- سن اليأس

* اضطرابات هذه السن:

هنسون....

يليد مستحلب الهنسون في تقوية المبايض عند النساء في سن اليأس.

٣٠- الأطراف

* تشقق الأيدي:

حلبة...

يليد القسيل بمغلي حبوب الحلبة في إعادة النعومة والطرارة إلى الجلد المتشقق.

* الدحاس:

حلبة....

لايفضل على لبخ بلود الحلبة أي دواء في معالجة الدحاس المتقيح للأصابع.

ولكيفية عمل اللبخة واستعمالها (أنظر تقويم الغدد).

* ملحوظة:

لقد أهملت عمداً ذكر استخدام لبخة البصل في علاج دحاس الأصابع وذلك لأن التليخ الساخن للأصابع قد يسبب امتداد الالتهاب إلى أوتارها وضباع الحركة فيها بعد شفائها.

ولا يجوز معالجة الأصابع في التهابها بالتليخ الساخن بالبصل أو غيرها إلا إذا كان الالتهاب وصل لدرجة لا يمكن بعدها الحملولة دون حدوث التقيح (تكون الصديد).

وقد درجت العامة على معالجة الدحاس بلبخ البصل الساخن مما قد لا يحمده عقباء.

وأفضل ما يمكن أن يعمل العامة في معالجة الدحاس هو لف الأصابع المصابة بقطعة قطن مشبعة بالكحول (المسبرتو) وتثبيتها فوق قطعة من الخشب مبطنة بالقطن لمنع كل حركة فيها وتثبيت

الساعد كله إلى أعلى.

وبعد ترطيب الضماد (الرباط) بالكحول ليظل رطباً باستمرار فإذا لم تُجَدِ هذه الطريقة بعد يومين أو ثلاثة من استعمالها أصبح الشق الميكر معرفة جراح خبير أفضل ما يمكن أن يعمل لشفاء الدحاس والمحافظة على سلامة الأوتار وحركتها.

* تشليح الأصابع:

بصل، تفاح، حلبة...

(أ) بصل:

توضع لبخة البصل فوق أصابع القدمين لمعالجة الاحتقان فيها (التشليح).

(ب) تفاح:

يفيد التفاح في شفاء أصابع القدمين المحتقنة والموجعة من البرد في الشتاء.

وذلك بدق وهرس تفاحة مشوية بدون تقشير ومزجها مع قليل من زيت الكتان وتغطية الأصابع المصابة بهذا المزيج ولها طيلة الليل.

* ضغط الحلاء على القدمين:

بصل....

يستعمل مرهم البصل لمعالجة آلام القدمين الموضعية الناتجة عن ضغط الحلاء الضيق.

ويعمل المرهم بمزج العصير الطازج بشحم الدجاج المذاب بالتسخين.

* كاللو الأصابع:

بصل....

تعالج كاللو الأصابع بوضع بضع شرائح من البصل فوقها كل مساء وتثبيتها بضماد أو قطع من المشمع اللصاق.

وتكرر العملية في كل مساء إلى أن يتم نزح الكاللو في حمام قدمي بالماء الساخن والصابون.

* قروح القدم:

حلبة...

تستعمل لبخ بذور الحلبة في علاج القروح في الأقدام خاصة

المتعصبة الشفاء منها.

* آلام الأطراف المتوردة:

بصل...

تسكن هذه الآلام بظليها بعصير البصل الطازج.

٣١- المفاصل

* الروماتيزم المفصلي والعضلي:

حلبة، جرجير، تفاح، فاصوليا، عرقسوس، ثوم، كرفس،
كروبا.

(أ) حلبة:

تستعمل ليخ بنور الحلبة في تسكين الآلام العضلية
الروماتيزمية.

ولعمل اللبخة (أنظر تليح الغدة).

(ب) جرجير،

يستخدم عصير الجرجير في معالجة الآلام الروماتيزمية.

(ج) تفاح:

يعتبر التفاح علاجاً ناجحاً في معالجة الروماتيزم. وذلك بأن
يستمر المصاب على أكل كيلو تفاح كل يوم ولمدة أربع أسابيع
متتالية.

(د) فاصوليا:

يفيد مغلي القرون في معالجة آلام مرض الروماتيزم ولعمل
المغلي واستعماله (انظر التهاب الكلى).

(و) عرقسوس،

يشرب مغلي الجنجور أو مستحلبها في معالجة وتسكين الآلام
الروماتيزمية.

(هـ) ثوم،

يستعمل الثوم ظاهراً لتسكين الآلام الموضعية التي لا يعرف
لها سبب ظاهر (آلام روماتيزمية).

(ز) كرفس،

يؤكل طازجاً ولمدة بضعة أشهر (رأسين يومياً) لمعالجة الآلام
الروماتيزمية.

(ز) كروياء

يستعمل التدليك المرضعي بالزيت (زيت بلور الكرويا)
لتسكين آلام الروماتيزم في العضلات والمفاصل ولعمل الزيت (أنظر
آلام الحيض).

* التهابات أوتار العضلات وغلافها؛

بصل....

توضع لبخة البصل فوق أوتار (أو خلاص) العضلات لمعالجة
الالتهاب فيها.

ولعمل اللبخة (انظر التهاب اللوزتين).

٣٣- العضلات

* شلل الأطفال؛

لوم....

دلت التجارب الطبية على أن اللوم يقى إلى حد كبير من
الإصابة بمرض شلل الأطفال.

٣٣- العظام

* تليح العظام؛

حلبة...

يستعمل لبخة بنور الحلبة كمعالج لالتهاب العظام وتليحها
ولعمل اللبخة واستعمالها (انظر الفقه).

* لين العظام:

جزر....

يعطى الطفل للرضيع بعد الشهر الثالث من عمره بضع ملاعق
من عصير الجزر لتقوية عظامه.

٣٤- الأعصاب

* التهاب هرق النساء:

كرنب...

يعطى الكرنب مخللاً مع الأكل أو يطبخ بطرق متنوعة
ويستعمل على المائدة كخضار وذلك كله لمعالجة هرق النساء.

* آلام الأعصاب:

تلاح . نعناع...

(أ) تلاح،

يؤكل التفاح أو يشرب سائله (التفاح المطر) وذلك لمعالجة
روماتيزم الأعصاب.

(ب) نعنجان:

يستخدم لتسكين الآلام العصبية وذلك بوضع كيس من الشاش
مملوء بأوراق النعنجان بعد تسخينه، فوق موضع الألم.

* ضعف الأعصاب:

هلوط، كرلس...

(أ) هلوط

يستخدم مغلي لحاء (قشر) الهلوط بإضافته إلى ماء الحمام
(بالهيو) في معالجة ضعف الأعصاب في الشبهوخلة.

وذلك بمغلي نصف كيلو من اللحاء في مقدار ثلاث لترات من
الماء لمدة ربع ساعة وإضافة المغلي بعد تصفيته إلى ماء الحمام.

(ب) كرلس:

يؤكل طازجاً أو كسلطة ممزوجة بتفاحة مبشورة لعلاج الضعف
العصبي.

٣٥- الجلد

* التهابات الجلد وأمراضه:

فاصوليا، جوز....

(أ) فاصوليا:

يرش أماكن الالتهاب مسحوق بلود الفاصوليا وذلك لعلاج التهابات الجلد.

(ب) جوز:

يستعمل مرهم أوراق الجوز لمعالجة التهابات الجلد وتعمل ذلك (أنظر الرقبة «داء الخنازير»).

* تقطيع الجلد:

تفاح، كتان...

(أ) تفاح:

يوصى بأكل التفاح أو شرب التفاح السائل لعلاج أمراض الجلد.

(ب) كسان:

تستعمل لبخ بلور الكتان الساخن لمعالجة وتسكين آلام أمراض
الجلد التي تفرز القيح والقشور.

ولعمل اللبخة وطريقة استعمالها (انظر التزلات المعدة).

* الأكرزما:

حلبة، فاصوليا، بلوط...

(أ) بلوط:

يعالج الأكرزما برش مسحوق اللحاء فوقها.

(ب) حلبة:

تستعمل لبخ بلور الحلبة في معالجة أمراض الجلد المستعصبة
مثل الأكرزما.

ولعمل اللبخة (انظر تقيح الغدد).

(ج) فاصوليا:

برش مسحوق بلور الفاصوليا فوق المكان المصاب.

* الهرش:

الردة....

يستعمل مغلي الردة لتسكين الهرش في الأمراض الجلدية
بالتكمير أو بإضافة المغلي إلى ماء الحمام وعمل بنسبة ملعقتين
كبيرتين لكل نصف لتر من الماء.

* الجرب:

ثوم....

يعالج الجرب بذلك الجسم كله بمزيج من الثوم والشحم مرة
واحدة في اليوم لمدة ثلاثة أيام يعقبها حمام ساخن وغلي الملابس
الداخلة.

* الدمل:

حلبة. كتان. بصل

(أ) حلبة:

لا ينضل على ليخ بلور الحلبة أي دواء في معالجة الدمل
لتسريع فتحها وشفائها.

ولعمل اللبخة (انظر تليح الفدد).

(ب) كتان:

تستعمل لبخ بلور الكتان لمعالجة وتسكين آلام الدماغ،
ولعمل اللبخة وطريقة استعمالها (انظر النزلات المعدية).

(ج) بهصل:

توضع لبخة بهصل فوق الدماغ للإسراع في تقيحها وشفاتها.
ولعمل اللبخة واستعمالها (انظر التهاب اللوزتين).

* الجعرة:

وهي عبارة عن مجموعة من الدماغ تصيب مؤخرة الرقبة
غالباً ويستعمل لها البصل كلبخة فوقها للإسراع في تقيحها
وشفاتها.

ولعمل اللبخة (انظر التهاب اللوزتين).

* الحراج النتن:

حلبة....

تستعمل لبخ بلور الحلبة في معالجة الحراجات التننة.

ولعمل اللبخة (انظر تليح الغدد).

* الشعبة:

عدوى ينوع من الفطر تنقل عدواه من إنسان إلى إنسان آخر مباشرة أو بلامسة القطن أو الكلاب المصابة أو الأشياء الملوثة بالفطر كمسند كرسي المجلس أو القبعات أو الأمشاط وغير ذلك.

ويظهر المرض بشكل بقع مستديرة في فروة الرأس تفرز قشوراً صغيرة ويظهر لأول وهلة بأنها خلية من الشعر ولكن عند التدقيق في النظر إليها يشاهد الشعر فيها مكسوراً عند مستوى الجلد.

وفي بعض الأحيان يحمر الجلد المصاب أو يفرز بعض الإفرازات السائلة وتتضخم العقد الليمفاوية القريبة من موضع الإصابة.

وتنحصر الإصابة أحياناً في موضع واحد من الرأس وأحياناً أخرى تتعدده أماكنها وتظهر أكثر ما تظهر في مؤخرة الرأس ويطول المرض عادة ويستعصي علاجه ولو أنه يشفى سريعاً في بعض الأحيان.

يصاب به الصبيان بنسبة تسعة أضعاف ما تصاب به البنات لأنهم بطبيعتهم أكثر عرضة للتلوث بالعدوى.

العلاج:

لمعالجة الثعلبية يطلى موضع الإصابة ست مرات في اليوم بالحل الصافي بواسطة رلوس الأصابع تغطى بالحل ويبدأ بالمرة الأولى في الصباح بعد النهوض من الفراش مباشرة وتعمل المرة الأخيرة قبل النوم في المساء.

* كيفية صنع خل التفاح:

وأخيراً قد أصبح من الضروري أن تعرف كيف يصنع خل التفاح:

لصنع الحل من الفرم مباشرة يجب اتباع الآتي:

١- يغسل التفاح جيداً بالماء الجاري لازالة أذوية المكافحة عنه.

٢- تقطع الفمرة (التفاحة) دون تقشيرها أو ازالة البذور منها إلى قطع متوسطة الحجم.

٣- تلاً بها آنية من فخار أو من زجاج ولا يضاف إليها أي شيء آخر ولا حتى أي قدر من الماء.

٤- تغطى الأنية بقطعة من قماش تربط فوق فوحتها لوقايتها

من الحشرات والتلوثات الأخرى.

٥- لحفظ الآتية في مكان دافئ وتتم عملية التخمر فيها وتحول عصير التفاح إلى خل بفعل المبراهيم الخاصة الموجودة في الهراء والتي تباشر عملها دون إبطاء.

٦- يتم التحول إلى الخل في غضون بضعة أسابيع تطول أو تقصر بالنسبة لحرارة الجو.

ولأن المبراهيم تباشر عملها دون إبطاء.

٧- يستغل على التحول برائحة الخل التي تفرج من الأثناء ومن مذاق السائل الذي يدخله.

٨- عندما يتم ذلك يصفى الخل بواسطة كيس أو قطعة كبيرة من القماش.

ويحتفظ بالخل بعد تصفيته بزجاجات.

ويلاحظ أن الخل لا يكون صالحاً تماماً في هذه العملية بل ممزوجاً بشيء من التفل (الرواسب) يرسب مع الوقت إلى قاع الزجاجاة ولا يضر وجوده في شيء.

٣٦- الحروق

* الحروق الموضعية:

جرجير. كتان، كرنب، خل التفاح.

(١) جرجير:

يستخدم مرهم الجرجير لناواة الحروق.

ولعمل المرهم يسحق (يدق) كمية من الجرجير مع بصللة متوسطة الحجم وكمية من ورق الفراولة وطبخها بزيت الكتان وتصفية الزيت وهو ساخن بقطعة من الشاش.

(ب) كتان:

يستخدم مرهم زيت الكتان لمعالجة الحروق.

ويعمل المرهم بمزج زيت الكتان مع ماء الكلس أو زلال البيض ويدهن به الحروق بفرشاة أو ريشة.

(ج) كرنب:

يستخدم المرق الحامض الذي يبرز من الكرنب مختمراً (مخللاً)

لتكسيد الحروق.

(د) خل التفاح،

يغلى الحرق لتسكين آلامه بالخل الصافي بدون تخفيف كما
يؤخذ من زجاجته مباشرة. (انظر الشعبة).

٣٧- نجمع السوائل في الجسم

* الأوديا «الانصبابات»:

جرجير، فاصوليا، كثرى، قرح، بقندونس.

(أ) جرجير:

يشرب عصير الجرجير أو يؤكل طازجاً لإدراك التجمعات المائية
بالجسم.

ويفضل هنا استعمال مغلي الجرجير (انظر اتحساس البول).

(ب) فاصوليا:

يفيد مغلي القرون (المحفظة) في إزالة الانصبابات في أنسجة
الجسم (تجمع الماء).

أنظر (التهاب الكلى).

(ج) كثرى؛

تستعمل لتصرف الاتصهايات الناتجة عن أمراض القلب والكلى والكبد.

وللاستعمال (انظر ارتفاع ضغط الدم)

٣٨- الحميات

* الحمى «السخونة»:

خيار...

الخيار المفروم مع الحليب يسكن العطش في الحميات.

* الحصبة:

كتان...

تزيل بلود الكتان آلام السعال الجاف (نزلة شعبية خصوصاً بعد الحصبة) وتحد من شدة نوباته وللاستعمال؛ (انظر تقلص الأمعاء).

* مشروبات منعشة:

تفاح...

بشرب التفاح السائل (المقطر) لذلك أو عصير التفاح.

* مضاد للتعرق:

خل التفاح.

ضع قليلاً من الخل في حفنة يدك ولادلك به الجسم كله قم بهذا التديك قبل النوم فتحول دون ظهور العرق الليلي المعتاد.

والخل يمكن شراؤه أو عمله (انظر العملية).

* النقاة:

فراولة...

توكل الثمار الطازجة لتقوية الجسم في فترات النقاة من الأمراض.

٣٩- اللجهاة

ثوم. نعناع...

(أ) ثوم:

يستعمل لتنشيط الجسم عند تعرضه لمجهود كبير بالعمل أو السهر الطويل.

ولإزالة رائحة الثوم الكريهة تشرب ملعقة كبيرة من العسل
(عسل النحل) بعد أكل الثوم بنصف ساعة.

(ب) نعناع:

يعتبر مستحلب النعناع من ألمح الأدوية في إكساب الجسم
المتعب المنهوك نشاطاً وحيوية.

ولعمل المستحلب (انظر غازات الأمعاء).

* الهزال:

حلبة.....

يستعمل مغلي الحلبة أو مسحوقها لتسمين الجسم.

* الضعف العام:

تفاح...

يؤكل لذلك التفاح طازجاً أو يشرب التفاح السائل (المقطر).

* مقويات المناعة:

ثوم.....

الثوم يقوي مناعة الجسم ويكسبه نشاطاً لذلك يوصى بأكله

للقاية من الأوبئة (التيفوس. الكوليرا... الخ).

٤- الأورام

* غير الحبيثة « الحميدة »:

بصل...

يستعمل عصير البصل لمعالجة الأورام والندب المتضخمة.

* السرطان:

ثوم. بصل...

(أ) ثوم:

يعتقد البعض أن الثوم يقي من الإصابة بالسرطان ومن الثابت أنه على الأقل يعيق نمو خلايا السرطان.

(ب) بصل:

يرى الأطباء بأن لا يخلو طعام المصابين بالسرطان من البصل في جميع الوجبات.

٤١- الاضطرابات النفسية

* الضيق النفساني:

كرنس...

يؤكل لللك طازجاً لإزالة هذا الضيق.

* تهيج الأعصاب «الترفة»:

تفاح....

يؤكل لللك طازجاً لو يشرب سائلاً (مقطراً)

٤٢- القدرة الجنسية

* الضعف الجنسي:

كرنس، بصل، حمص....

(أ) كرنس:

يؤكل طازجاً (رأسين) يوماً وليلة بضعة أشهر لمعالجة الضعف

الجنسي.

كما أن سلطة الكرفس ممزوجة بتفاحة مشوية لليلة الطعم
سهلة التحضير وتؤمن جميع فوائد الطهية.

(ب) بهل:

بؤكل البهل طازجاً لأن به هرمون جنسياً يلقى القدرة
الجنسية.

(ج) حمص:

بؤكل الحمص لإزالة المتى.

ولكن يراعى عدم الإفراط منه لأنه يسبب الإمساك وقد يرسب
أملاحاً بالكلى.

فهرست

٣ ملقمة
٤ نصائح لمن سيصبحن أمهات
٨ العسل صيدلية كاملة
٩ العسل كغذاء للأطفال
١٠ العسل لمعالجة التبول في الفراش
١٤ العسل منوم صحي
١٥ العسل مفيد للسعال
١٧ العسل والحروق
١٨ العسل والأعمال الرياضية
٢٠ العسل وأمراض المسالك الهوائية
٢٦ زيت الخروع
٢٩ زيت اللوز
٣١ العليل الصحية في القدمين
٣٥ احتقان الدورة الدموية
٥١ الهوتاس وأهميته للجسم البشري
٥٣ التعب المزمن
٥٧ الصداع المزمن
٥٨ الصداع النصفي
٦٠ ارتفاع ضغط الدم

٦٣ الدوار (الدوخة)
٦٦ آلام الرقبة
٧١ الصحة في الأعشاب
٧١ سقوط الشعر
٧٢ قشرة الرأس
٧٣ الصداع
٧٣ الشلل
٧٣ التهاب السحايا
٧٤ الرميد
٧٤ الماء الأبيض
٧٥ الزكام
٧٦ تقيح الأذن
٧٧ التهاب الأذن
٧٧ آلام الأذن
٧٨ التهاب الغدة التكمبية
٧٨ صحة الأسنان
٧٩ آلام الأسنان
٧٩ التسنين
٨١ الأستربتوط

٨٥ التهاب الحنجرة
٨٧ بحة الصوت
٨٨ وقاية المدخنين
٨٢ تعفن اللحم
٨٣ التهاب اللوزتين
٨٤ صحة جلد الوجه
٨٨ داء الحنظلير
٩٠ التزلة الشعبية
٩٢ التهاب الرئة
٩٤ السل الرئوي
٩٥ الربو
٩٧ السعال
٩٩ السعال الديكي
١٠٠ تصلب الشرايين
١٠١ ارتفاع ضغط الدم
١٠٢ الانيميا (فقر الدم)
١٠٢ تغذية الدم
١٠٣ تضخم الغدد
١٠٤ تفحغ الغدد
١٠٥ التهاب الأوعية الليمفاوية
١٠٦ التهاب القلبي

١٠٦	تقيح غدة الثدي
١٠٧	تسلخات غدة الثدي
١٠٧	مدرات الحليب
١٠٩	سوء الهضم
١١١	ضعف الهضم
١١١	التزلات المعدية
١١٢	مفص المعدة
١١٣	فرط الحموضة
١١٣	الغثبان
١١٤	القيء
١١٥	القرحة المعدية
١١٥	نزيف المعدة
١١٦	سرطان المعدة
١١٨	التزلات المعوية
١٢٠	ضعف الأمعاء
١٢١	تقلص الأمعاء
١٢١	مغازات الأمعاء
١٢٤	الديبنان المعوية
١٢٨	القرحة المعوية
١٢٨	سرطان الأمعاء

١٢٩ ضعف الشهية
١٣٢ التيفوئيد
١٣٣ الإمساك
١٣٥ الهواسير
١٣٦ اختلال أعمال الكبد
١٣٧ سرطان الكبد
١٣٨ حصوة المرارة
١٣٩ مدرات المرارة
١٤٠ التهاب الكلى
١٤١ أملاح الكلى
١٤٢ المفص الكلوي
١٤٢ التهاب حوض الكلى
١٤٣ التهاب المثانة
١٤٤ التهاب مجرى البول
١٤٤ انحباس البول
١٤٥ البول السكري
١٤٩ التهاب البروستاتا
١٤٩ تضخم البروستاتا
١٥٠ هبوط الرحم
١٥٠ الحيض
١٥١ احتقان الحيض

١٥٢ نزيف الرحم
١٥٢ الحمل
١٥٣ الولادة السهلة
١٥٣ القرازات المهبل
١٥٣ تسلخات الأعضاء التناسلية
١٥٤ سن اليأس
١٥٤ تشقق الأيدي
١٥٤ الدحاس
١٥٦ تشنج الأصابع
١٥٧ الكالو
١٥٧ كروح القدم
١٥٨ الروماتيزم المفصلي والعضلي
١٦٠ التهابات أوتار العضلات
١٦٠ شلل الأطفال
١٦٠ تتبع العظام
١٦١ لين العظام
١٦١ التهاب عرق النساء
١٦١ آلام الأعصاب
١٦٢ ضعف الأعصاب
١٦٢ التهابات الجلد

١٦٣	تليح الجلد
١٦٤	الأكترها
١٦٤	الهرس
١٦٥	الهرب
١٦٥	الدمل
١٦٦	الحراج
١٦٧	الشعلة
١٦٨	كيفية صنع خل التفاح
١٧٠	الحروق الموضعية
١٧١	الأوديا «الاتصبات»
١٧٢	الحصى «السفونة»
١٧٢	الحصبة
١٧٣	مضاد العرق
١٧٣	الاجهاه
١٧٤	الهزال
١٧٤	الضعف العام
١٧٤	مقريات الناعة
١٧٥	الأورام
١٧٦	الاضطرابات النفسية
١٧٦	القدرة الجنسية

اللياقة البدنية

بمطابق الترسيم في التمثيل

ويوضح نطاقات النشاط



كتاب

اللياقة البدنية

هذا الكتاب:

يتضمن بعض البرامج التدريبية الشاملة والموضوعة طبقاً لأحدث البحوث العلمية والتي بواسطتها يمكن التغلب على مشكلتي الوقت والمكان المناسب للتمارين التي يعاني منها كثير من الناس.

وإن مجموعة التمرينات المقدمة في هذا الكتاب وضعت بطريقة علمية من حيث تدرج ترتيبها وشمولها لجميع المجموعات العضلية في الجسم. كما أنها تناسب جميع الأعمار من الجنسين.

إنه كتاب جدير بالقراءة لأنه مفيد إذ أنه برنامج عملي كامل يساعد على كمال اللياقة البدنية.

الكتاب تأليف: عبد المنعم عبد الفتاح وعبد اللطيف

الشامي.

العناية بالحامل

بذاتها ونفسها



كتاب

العناية بالحامل

بذاتها ونفسها

هذا الكتاب:

يعتبر وبحق دليل المرأة الحامل في صيانة نفسها
وجنينها من المتاعب مدة الشهور التسعة للحمل. فهو
يحدثنا عن أثر الحمل على محتويات فم الحامل وكيفية
تجنب ذلك. والكتاب حافل بشتى الموضوعات المهمة:
علامات الحمل، ماذا يجب أن تفعل الزوجة بعد معرفتها
بحملها - ما هو الحمل الكاذب؟ وما سببه؟ كيف يحدث
الحمل خارج الرحم - ماذا يجب أن تأكل الحامل - ماذا
يجب أن تلبس الحامل - إلى جانب مواضيع أخرى مهمة
تجعل من هذا الكتاب كتاباً ينبغي أن تقرأه كل حامل
وكل أم هل وكل أب ليتعايش مع التغيرات المرافقة لحمل
زوجته.

الكتاب من تأليف: د. سهير يحيى، د. محمد علي

قرني

الرشاقة

والجمال



كتاب

الرشاقة والجمال

بين يديك

هذا الكتاب:

يضع أمام الإنسان والمرأة خاصة مجموعة من الأساليب التي تحافظ بها على صحتها وكيف تكتسب الرشاقة وتنمي الجمال. إنه يتحدث عن جمال الشعر والعيون والهشرة والأسنان واللثة. ويتحدث عن أضرار مستحضرات التجميل وما المفيد في ذلك. ويحذر من المتاعب النفسية ويذكر الكيفية التي نتخلص فيها من السمنة.

الكتاب من تأليف:

د. محمد علي قرني

ابنك والمدرسة

ارشادات تربوية ونفسية للأم



كتاب

ابنك والمدرسة

ارشادات تربوية ونفسية للأم

هذا الكتاب:

كلمات تتحدث عن تربية الطفل في سن المدرسة وعن الأدب الخلفي وبين أثر وجهة الإلتظار على ذكاء طفلك ومدى مقدرته على استيعاب ما يتلقاه من علم في المدرسة. ويتحدث عن المظاهر الانحرافية عند طفلك والكتاب يسهم أيضاً في البحث في أسباب الرسوب وما هو الطريق إلى العلاج وكيف تقوي الذاكرة.

الكتاب من تأليف: د. محمد علي قرني.

العناية بطفلك

بدنياً ونفسياً



كتاب

العناية بطفلك

بدنياً ونفسياً

هذا الكتاب:

عما تحتاجه الأم لمعرفة كيفية العناية بالطفل بدنياً ونفسياً، معاملة الأبناء. العناية بالطفل حديث الولادة، الطريقة الصحيحة لتغذية الطفل، المشاكل التي تواجه الأم في الرضاعة الطبيعية - طعام الطفل - حمام الطفل - التحكم في التبول والتبرز - كيف يستعمل الطفل يديه - نوم الطفل - بكاء الطفل - متى يسير الطفل...

إضافة إلى مواضيع أخرى مهمة مثل: مشاكل الطفل النفسية - القلق عند الأطفال - الطفل والسرقة - الطفل والحصل الجديد.

الكتاب من تأليف: د. فاطمة عبد العزيز - د. محمد

علي قرني

التربية الصحية للأفلاك

إرشادات طبية ونفسية



كتاب

التربية الصحية لطفلك

إرشادات طبية ونفسية

هذا الكتاب:

يكاد يكون شاملاً في معالجة الموضوعات الصحية التي ينبغي على الأم الاهتمام بها. فهو يتحدث عن الرضاعة الطبيعية ومميزاتها وعن عقبات الرضاعة الناشئة عن الأم أو الطفل. ولا يغفل أهمية التنبيه لأهمية التطعيم الواقي من الأمراض - الفطام وأنواع الغذاء المناسبة للطفل - تطور الطفل العقلي - شلل الأطفال - أمراض سوء التغذية - ظهور الأسنان.

وغير ذلك من الموضوعات المهمة التي يجب على الأم معرفتها والإلمام بها.

الكتاب من تأليف: د. محمد علي قرني



كتاب
الصحة والعلاج
في الطبيعة والأعشاب

هذا الكتاب:

دعوة للعودة إلى 'الطبيعة التي سخرها الله لهي آدم.
وهو يكاد يكون قاموساً لعلاج الأمراض طبيعياً دون
الالتجاء إلى 'الأدوية المصنعة.

والكتاب يتحدث عن الأعشاب القاتلة للميكروبات إلى
جانب استخدام الأعشاب في: الأمراض الجلدية - أمراض
العيون - أمراض الأنف والأذن والحنجرة - أمراض الرأس
والفم والرقبة - الصداع - الأرق - مرض السكر - النقرس
- أمراض النساء والولادة - الإقرازمات المهبيلة .. ومراضيع
مهمة أخرى.

الكتاب من تأليف: د. سامي محمود

أشهى الحلويات



كتاب
أشهى الحلويات

مؤلفة: تادرس إبراهيم
مراجعة: أولى القضاة سروري
وزارة التربية والتعليم

هذا الكتاب:

يشرح الطرق العملية في صناعة الحلوى في المنزل
بشكل مبسط بمساعدة ربة البيت على أن تقدم للعائلة
والضيوف أشهى الحلويات وألذها.

إنه كتاب لا تستغني عنه ربة المنزل.

الكتاب من تأليف: الأستاذة دولت تادرس إبراهيم

رقم الإيداع: ١٩٨٣/٤٧٣٧