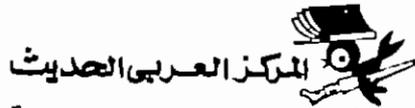


كيفية علاجنا

الدكتور طارق بن يوسف سعد



جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة
الطبعة الأولى
١٤١٣ هـ - ١٩٩٣ م



المركز العربي للدراسات والبحوث
١٠٣ شارع الإمام علي - ميدان الإسماعيلية - مصر الجديدة - القاهرة
تليفون : ٦١٠٦٤١١

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

ظهر في السنوات القليلة الماضية اتجاه قوي للعودة إلى الأعشاب الطبيعية التي لم تعبت بها يد الإنسان فتصيبها بالتلوث المنتشر في الغلاف الجوي نتيجة الحضارة والمدنية واستخدام وسائل المواصلات الحديثة لا سيما في المدن حيث تضيف إلى مكونات هذا التلوث نسبة عالية منه من عوادم السيارات والموتوسكلات وغيرها من وسائل النقل التي تقذف بعوادمها في الجو فيزداد الجو تلوثاً.

أما المناطق الصحراوية التي تنمو فيها هذه الأعشاب فهي في معظم الأحوال بعيدة عن مصادر التلوث فضلاً عن أن الأدوية مهما كانت درجة جودتها فإنها لا تخلو من الأضرار الجانبية وإن اختلفت نسبة هذه الأخطار من دواء إلى دواء آخر فهذه النباتات الطيبة التي يزرعها الإنسان أو تلك التي تنمو طبيعياً تحمل بين طياتها العلاج الناجع لكثير من الأمراض بأسلوب يسهل على جميع الناس ممارسته.

ونظرة سريعة إلى كلمة أبو الطب العالم اليوناني «أبقراط» الذي ذاع صيته في آفاق الدنيا وأصبح علماً من أعلام الطب في جميع كليات الطب في العالم حينما قال «ليكن غذاؤك دواءك» و«عالجوا كل مريض بنباتات أرضه .. فهي أجلب لشفائه» فهذه النظرة السريعة إلى هذه العبارة الموجزة تحمل بين ثناياها معان كبيرة حيث أن العقاقير الطبيعية تستخدم فيها مواد كيميائية قد تكون معقدة وقد يسيء أحدهم استعمالها أو قد تتصارع مع أدوية أخرى لعلاج مرض آخر فلا تتفق مع هذا الدواء أو ذاك فيكون رد الفعل عنيفاً على المتعاطى وتصبح في هذه الحالة أضرارها أكثر من الفوائد التي يمكن أن تعود على المريض من جراء استعمالها ولهذا فإن البعض بدأ ينادى في السنوات الأخيرة بالعودة إلى استخدام الأعشاب الطيبة التي أنبتتها

الطبيعة ولم يتدخل الإنسان فيها حتى أسماها البعض صادقاً «بصيدلية الطبيعة» ففي عالم النباتات الطبية العجيب المليئ بالأسرار والغموض توجد كنوز طبيعية دفينه يكمن داخلها سر خلاص البشرية من الأمراض المستعصية. ويجب أن نعرف حقيقة هامة ربما غابت عن الكثير منا وهي أن الله سبحانه وتعالى قد خلق النباتات على الأرض قبل الإنسان والحیوان حتى تكون الغذاء الأساسي لكل إنسان حيث لا غنى عنه في الحياه. وقد جعل الله في النباتات الغذاء للإنسان والحیوان كما جعل منه أيضاً الدواء وقد أعطى الحیوان الذي لا يعقل غريزة الاهتداء إلى نوع النبات الذي يشفيه من مرضه بينما أعطى الإنسان العقل وتركه يبحث ويدرس ويجرب إلى أن يهتدي إلى العلاج المناسب.

إن هذا الكتاب الذي أضعه بين يدي القارئ العزيز شارحاً كل مرض يمكن أن يصيب الإنسان والأعشاب التي تعالجه ولكن يجب مراجعة الطبيب في ذلك لأن الإنسان قد يتصور أنه مريض بمرض معين لأن ظواهر هذا المرض قد تكررت عند غيره ممن أصيبوا بهذا المرض أو بغيره أقول قد يخطئ الإنسان في تشخيص مرضه وبالتالي يخطئ في تطبيق العلاج القائم على الأعشاب وتكون النتيجة أنه لن يستفيد شيئاً من العلاج وإنني رغم ذلك على يقين أن كل عشبة من أعشاب الطبيعة هي عشبة من صيدلية الله تحتوي على مختلف المواد العلاجية التي تجعلها صيدلية قائمة بنفسها.

وهذا الكتاب تم وضعه لعلاج المرض بالنبات ابن الطبيعة صنع الله عز وجل كيميائه طبيعية بعيدة عن الصناعة وهو دعوة للعودة إلى الطبيعة إلى نباتها، إلى أزهارها ورياحيتها ففيها الغذاء والدواء وفيها الصحة والسعادة وفي هذا المرجع سوف تجد بلسماً لجراحك وعلاجاً لدائك وشفاء لمرضك.

د. طارق يوسف سعد

الباب الأول

كيف يمكنك صناعة الأدوية من الأعشاب والنباتات الطبية

عصير الأعشاب والنباتات الطبية

مرهم الأعشاب والنباتات الطبية

شراب الأعشاب والنباتات الطبية

باستمالة الأعشاب والنباتات الطبية

عسل الأعشاب والنباتات الطبية

شاي الأعشاب والنباتات الطبية

أكياس الأعشاب والنباتات الطبية

كمادات الأعشاب والنباتات الطبية

التبخير بالأعشاب

زيوت الأعشاب والنباتات الطبية

حمامات الأعشاب والنباتات الطبية

نشوق الأعشاب والنباتات الطبية

مسحوق الأعشاب والنباتات الطبية

الجلد بالأعشاب والنباتات الطبية

الجرعة الطبية

الأجزاء الطبية في أهم الأعشاب والنباتات

قدماء المصريين يستخدمون الأعشاب في العلاج

كيفية حفظ الأعشاب والنباتات الطبية بعد تجفيفها

كيف يمكنك صناعة الأدوية من الأعشاب والنباتات الطبية

تتخذ صناعة الأدوية من الأعشاب والنباتات الطبية طرقاً متعددة بعضها يمكن ممارسته في المنزل وبعضها يحتاج إلى خبرة وإمكانات الصيدلي وقد رأيت أن يكون لكل نبات طبي أو عشب يتم ذكره في هذا الكتاب معلومات واضحة عن كيفية صنع كل لون من هذه الأدوية ولكن نظراً لأن هناك اصطلاحات معينة تتكرر في صناعة الكثير من الأدوية فقد فضلنا أن ننقي الضوء على كيفية صنع كل نوع

الأول: عصير الأعشاب والنباتات الطبية:

أ - يشترط أن تكون الأعشاب والنباتات الطبية - المراد استخراج العصير منها - طازجة أي ليست جافة.

ب - تفرم هذه الأعشاب والنباتات بأية وسيلة للفرم سواء مفرمة اللحم أو الكبة أو غيرها.

ج - نضع هذا الناتج المفروم في قطعة من الشاش وتعصر باليد أو بمكبس.

د - يوضع العصير في إناء زجاجي أو فخاري بشرط أن يغلق بإحكام حتى لا يتسرب الهواء إليه.

هـ - يمكن حفظ هذا العصير لمدة أسبوع على الأقل دون أن يتسرب إليه الفساد.

الثاني: مرهم الأعشاب والنباتات الطبية:

يتم عمل هذا المرهم عن طريق وضع عصير الأعشاب والنباتات الطبية في كمية من « اللانولين » أو « الزبدة » الحيوانية على شريطة ألا تكون مملحة وذلك بهدف التخلص من أكبر قدر ممكن من الماء فيه.

الثالث: شراب الأعشاب والنباتات الطبية:

يتم عمل هذا الشراب عن طريق وضع العصير المستخرج من بعض النباتات والأعشاب الطبية في إناء به ماء وعسل للتخلية حيث يفضل العسل في هذه الحالة على السكر.

الرابع: باستلية الأعشاب:

للحصول على الباستلية يمكن عمل العصير السابق الذي تم غليه بإضافة العسل كما في البند ثالثاً مع الاستمرار في غلي هذا العصير حتى يتجمد ثم يقطع قطعاً صغيرة حيث تأخذ الشكل الصلب بعد أن تتجمد.

الخامس: عسل الأعشاب والنباتات الطبية:

أ - يُعدّ كوب من العصير ويضاف إليها كوبان من عسل النحل ويغلي على نار هادئة لمدة ثلاثة دقائق فقط.

ب - عندما تتكون طبقة خفيفة من الزبد فوق سطح العصير المضاف إليه العسل يجب العمل على التخلص من هذه الطبقة فوراً.

ج - يوضع العصير بعد ذلك في زجاجات صغيرة معقمة.

د - تعالج أمراض الرئة بهذا المزيج لمدة بضعة أسابيع. ويلاحظ أن عملية تعقيم الزجاجات بسيطة وذلك بأن تغسل الزجاجات جيداً قبل الاستعمال ثم توضع في فرن البوتاجاز حيث يتم تسخينها تدريجياً ثم تترك داخل الفرن بعد غلق مفتاح الفرن إلى أن تبرد تدريجياً ثم تستخدم بعد ذلك.

السادس: شاي الأعشاب والنباتات الطبية:

يمكن عمل هذا الشاي بإحدى ثلاثة طرق:

١- طريقة الغلي: وبفضل استعمال هذه الطريقة في الجذور والقشور واللحاء وذلك يمكن أن يتم من خلال وضع هذه الجذور والقشور في إناء وتغطى بماء بارد أو تسخن حتى تغلي جيداً ثم يترك بعد إزالته من على النار لمدة عشرة دقائق على الأقل على أن تتم تصفيته بعد ذلك بحيث يكون الشاي صافياً خالياً من أية شوائب يمكن أن تعلق به وفكرة الغلي هذه تحقق لنا عدة فوائد حيث نتخلص من الأملاح المعدنية والمواد القابضة وهذه لا يمكن التخلص منها إلا عن طريق الغليان الجيد.

٢- طريقة الاستحلاب: ويمكن تنفيذ هذه الطريقة من خلال بعض الزهور أو الأوراق الغنية بالزيوت العطرية والتي تتبخر إذا غليت في الماء وذلك بوضعها في إناء من الفخار - وليس إناء معدنياً - ووضع عليها ماء في درجة الغليان يكفي لتغطية هذه الأعشاب أو النباتات الطبية على أن يغطي الإناء بعد ذلك ويترك لمدة ثلاث ساعات لتتم تصفيته بعد ذلك.

٣- طريقة النقع: وهذه الطريقة تناسب الأعشاب ذات الجذور الصلبة مثل جذر عرق السوس ويمكن تلخيص هذه الطريقة بأسلوب مبسط وذلك بوضع هذه الجذور الجافة في كمية مناسبة بحيث تغطيها تماماً من الماء البارد لمدة ٦ ساعات على الأقل وبعد ذلك يتم تصفية السائل جيداً وتكون مواد قد تحللت جميعها.

وبلاحظ أن الشاي سواء تم صنعه بطريقة الغلي أو الاستحلاب أو النقع يمكن أن يستخدم ساخناً أو بارداً.

السابع: أكياس الأعشاب:

لمعرفة كيفية عمل أكياس الأعشاب تتبع الخطوات الآتية:

أ- توضع بعض الزهور في كيس صغير الحجم.

ب- يتم غلق هذا الكيس عن طريق خياطته.

ج- يحضر كوب من الماء المغلي.

د- يغطس الكيس لمدة دقيقتين في كوب الماء المغلي.

هـ- يرفع الكيس ويوضع بين لوحين من الخشب لمعصر قليلاً.

و- يوضع ساخناً فوق موضع الألم «آلام المعدة أو حصوات المرارة»

وهناك طريقة أخرى بأن الكيس المملوء بالزهور يوضع في إناء على موقد ويُسخن بعد إضافة كمية من الماء تكفي لغمره وذلك بدلاً من تغطيسه في الماء الساخن ولعل أنسب هذه الزهور هي زهور البابونج التي تعالج آلام الأذن أو كيس حبوب الكراوية التي تعالج آلام الأسنان.

الثامن: كمادات الأعشاب والنباتات الطبية:

أ- بعد تمام تسخين النبات في الماء أو عمل مستحلب منه توضع قطعة قماش في هذا المحلول حتى تتشرب من المحلول.

ب- ترفع قطعة القماش ويتم وضعها حول الجزء المراد علاجه.

ج- توضع قطعة صوف فوق الكمادة القماش بحيث لا تقل عنها في الحجم.

وهذه الكمادات تناسب علاج التهاب الكلي كما تعالج الطفح الجلدي. ولكي

نعالج مرض الحصبة فإن استخدام كمادات من الزعتر مناسبة جداً.

تدسح : التسخير بالأعشاب :

يمكن عمل البخور من بعض الأعشاب ولعل أهم الأمثلة على ذلك أن تغلق
لعرفة ليلاً ثم يحرق بعض النعناع الأخضر وينتشر دخانه ليملاً الغرفة حيث يرقد
مريض الزكام ويستنشق الهواء الموجود بالغرفة والمنتشر بها زيت النعناع الطيار مما
يساعد على علاج المريض .

تسرس . زيوت الأعشاب الطبية :

- أ - يتم إعداد بعض النباتات الطبية سواء الغضة أو الجافة .
- ب - توضع كمية من هذه الأعشاب بعد تقطيعها قطعاً صغيرة في زجاجة
وتضاف إليها كمية من زيت الزيتون النقي أو زيت الذرة الطازج .
- ج - تغلق الزجاجة جيداً وتترك على هذا الوضع لمدة شهر .
- د - تعرض الزجاجة يومياً للشمس .
- هـ - تصفى بعد ذلك .

و - لا تستخدم لأكثر من سنة وإلا تطرق إليها الفساد .

لحادى عشر : حمامات الأعشاب والنباتات الطبية :

- أ - يتم عمل هذه الحمامات وذلك بإضافة مغلي أو مستحلب أو منقوع
الأعشاب والنباتات الطبية إلى ماء الحمام .
- ب - وهذه الطريقة تفيد في علاج حالات الضعف العام والهباج العصبي
وأمرض نلين العظام وبعض الأمراض الجلدية أو الروماتزم .
- ج - هناك نوع من الحمامات يطلق عليه المنقندي وفيها يمكن للمريض أن يجلس
في إباء كبير به بعض النباتات الطبية بحيث يغمره الماء حتى منتصف بطنه على ألا

تزيد درجة حرارة الماء عن ٣٧م.

د- تلف حول المريض ببطانية صوف لتمنع تسرب البخار.

هـ- تزداد درجة حرارة الماء الذي يجلس فيه المريض حتى تصل إلى ٤٥م ويجلس نصف ساعة في هذا الماء.

و- يتسبب المريض عرقاً ويفقد الكثير من الأملاح والمواد الضارة.

ز- يتمدد المريض بعد ذلك في بشكير جاف كما يلف نفسه ببطانية صوف أو أكثر ليفرز العرق لمدة ساعة على الأقل.

الثاني عشر: نشوق الأعشاب:

أ- نحضر الثمار أو الأوراق أو الجذور الجافة.

ب- تسحق في هاون سحقاً جيداً حتى تصبح ناعمة تماماً.

ج- مثل هذا النشوق يمكن أن يعالج التهاب الجيوب الأنفية إذا استخدمنا أوراق الزعتر مع جذور البنفسج.

الثالث عشر: مسحوق الأعشاب والنباتات الطبية:

١- تدق الأعشاب والنباتات الطبية الجافة في أجران من الفخار أو الحجر حتى تصبح ناعمة جداً.

٢- يوضع هذا المسحوق في برشام.

٣- وحتى يمكن تقبله يمزج مع كمية من العسل أو عصير الفواكه.

٤- تؤخذ البرشامة بقليل من الماء.

الرابع عشر: الجلد بالأعشاب والنباتات الطبية:

تستخدم في عملية الجلد هذه بعض أنواع الأعشاب المهيجة مثل القراص حيث يقوم بجلد الجسم بأعضائه الغضة بهدف علاج الروماتزم.

الجرعة الطبية

يقصد بالجرعة الطبية الكمية التي يحدد الطبيب تناولها فليس معنى أن هذه الجرعة مصنوعة من الأعشاب أو النباتات الطبية أن يتعاطى المريض منها ماشاء من الكميات فهذا بعيد كل البعد عن الصواب وهي مثل الأدوية الكيماوية تماماً حيث يحدد الطبيب ملعقة صغيرة قبل الأكل أو بعده مثلاً فإذا تناول أحد المرضى زجاجة الدواء مرة واحدة فمن الممكن أن يتم شفاؤه مرة واحدة من متاعب الدنيا وآلامها أي من الممكن أن ينتقل إلى الرفيق الأعلى.

وتناول كمية أقل من التي يحددها الطبيب فيها بعض الضرر أو قد لا تفيد المريض ولا يكون لها أي مفعول وكذلك تناول كمية أكبر ربما يؤدي إلى عواقب وخيمة لا سيما وأن هناك بعض الأعشاب السامة.

وسوف نذكر مقدار كل جرعة طبية لكل عقار مع ملاحظة:

أ - أن هذه الجرعات خاصة بالرجال الأقوياء حتى سن الستين.

ب - بخصوص السيدات أو من تجاوز من الرجال الستين من عمره أو من لم يبلغ العشرين من عمره فيكتفي بثلاثي الجرعة المكتوبة.

ج - أما بالنسبة لصغار السن أي من سن السابعة إلى الرابعة عشر فنصف الجرعة كاف لهم.

د - أما دون السابعة فيكتفي بربع هذه الجرعة (تحت إشراف طبي).

هـ - وفيما يتعلق بالشاي الذي سبق الإشارة إليه والمصنوع من الأعشاب الطبية فيجب تناوله على الريق أي قبل الإفطار أما إذا حدده الطبيب بثلاث مرات يومياً ففي هذه الحالة تكون المرة الثانية قبل تناول الغذاء بساعة أما الثالثة فقبل النوم مباشرة وذلك بمعنى أن تكون المعدة خالية من الطعام وقت تناول الشاي بارداً أو ساخناً.

وإذا استرعى انتباهك أن الشاي شديد المرارة فلا مانع من تحليته بعسل النحل أو سكر النبات. ومن غير المستحب نهائياً أن يحلى الشاي بالسكر العادي.

وإذا تصادف ولم يجد القارئ العزيز مقدار الجرعة الطبية المقننة فمعنى ذلك دائماً ملء ملعقة شوربة كبيرة على فنجان ماء كبير لعمل الشاي.



قدماء المصريين يستخدمون الأعشاب

من شك أن الله سبحانه وتعالى عندما خلق لدا خلق أيضاً له الدواء.

وقد استطاع الإنسان الأول أن يربط بين النباتات البرية التي تغطي وجه الأرض وبين الأمراض التي يصاب بها فاستعمل هذه الأعشاب في التداوي من بعض الأمراض التي تصيبه.

وقد استطاع المصريون القدماء أن يبلغوا درجة عالية جداً من الخبرة في الطب ودرج من خلال الأعشاب والنباتات الطبية التي ظهرت في رسومهم ونقوشهم وبعض هذه النباتات يستعمل الآن في الطب الحديث ولعل أوضح الأمثلة على ذلك نبات خشخاش وخنظل والسكران والداثورا.

ولعن بردية بيرس papyrus Ebers التي تعتبر أشهر البرديات الطبية قد كتبت سنة ١٥٥٠ ق.م وهي الآن محفوظة في جامعة ليبزج leipzig ألمانيا وبها ٨٧٧ وصفة طبية منها فقط اثني عشر وصفة فقط أساسها التعاويذ السحرية.

ومن أهم ما جاء بهذه البردية من وصفات:

أ - استعمال زيت الخلة لإزالة تجميدات الوجه.

ب - استعمال دهن الأسد والشعبان والقطعة في إعادة الشعر الأسود ونموه في رأس لأصلع.

ج - استعمال زيت الخروع لعلاج الإمساك وكما يستعمل دهاناً للشعر أما بردية سميث smith ففيها ٤٨ وصفة بعضها جروح وبعضها كسور وقروح وكيفية علاج كل حالة.

أما قرطاس زويجا الطبي وهو عبارة عن ورقتين مكتوبين باللغة القبطية ويتحدرن عن علاج الأمراض الجلدية وهو مترجم عن الورقة الطبية التي كانت محفوظة في مكتبة «المحوتب» بمصر ومن أهم هذه الوصفات التي جاءت به:

- كل من شعر بأكلان في جميع أجزاء جسمه يغتسل بخل ساخن فيشفي.
- لعلاج حكة القدمين تستعمل الحلبة المنطحونة لبخه على القدمين أو حسنة محمصة مخلوطة على الصبر ويضاف إليها بعض النيذ وهذا الدواء يستعمل دحناً.
- ولعلاج الحرب توضع أجزاء متساوية من الشمع وسائل القضران والنظيرين وكبريت العمود على المكان المصاب.
- ولعلاج الحرب المصحوب بحكة شديدة يؤخذ بعض الخل ويسخن إلى درجة مرتفعة ثم يبرد ويصب تدريجياً على المريض.
- أو يسحق بعض الثوم في زيت ويدهن به المريض فيشفي.
- أو يؤخذ بعض من الفضة وكبريت العمود البلدي وحبوب الغار الناشف مقشرة بواقع درهمين من كل نوع ويضاف إليها خل ورد بمقادير كافية ويدهن به.
- وهناك وصفات عامة استخدمها قدماء المصريين لعلاج مختلف الأمراض منها:
- وصفة لتجميل الوجه: حبوب مرمر وحبوب نظرون وملح بحري وعسل نحس بكميات متساوية ويدهن الوجه بهذا الخليط عدة مرات.
- لإدرار اللبن عند المرضع: عمود فقري لسמכה قشر يحرق في زيت يدهن به ظهرها.
- لانتظام الدورة الشهرية عند النساء: تهرس بصلة كبيرة وثبت ونشارة الصنوبر ويضمدهن به منطقة المرض.

- لمنع الإجهاض: تدلك المرأة بطنها وفخذيهما بعد بدء الدورة الشهرية بالخليط المنكون من كبد عصفور الجنة swallow الحماض ويصحن مع سائل لزج من مشروب متحمر يوضع على أجزاء جسم المرأة التي أجهضت فإن الإجهاض يمتنع بعد ذلك.

- لعلاج التهاب الغدة النكفية: حثالة العسل تدهن به الغدة النكفية الملتهية.

- لإبعاد الصلع: يحرق شوك القنفذ ويوضع في زيت ويوضع على الرأس.

- لعلاج الأذن الضعيفة السمع: مفرة حمراء وعصير الطرفاء ويطحن ناعماً في زيت اهليلج طازج ويوضع على الأذن.

- لإزالة الرائحة الكريهة من الأنف نبيذ بلح تملأ به فتحتها.

- لطرد السحر: خنفساء كبيرة مفصول رأسها وجناحها وتحرق وتوضع في زيت أو في دهن حيواني دافئ ويشربه الشخص.

- لإزالة الشيب: دم ثور أسود يغلي في زيت ويدهن به.

- لقتل الدودة الشريطية: فاكهة العرعر وزيت أبيض بمقدار متساوٍ من كل ويؤخذ مرة واحدة.

هذا والكتب الطبية القديمة ويقال لها القراطيس الطبية الفرعونية هي أهم مراجع الطب الفرعوني ويبلغ عدد هذه القراطيس ثمانية وتعرف بأسماء إيهوس وإدوين سميث، برلين، هيرست، لندن، كاهون، تشستمايني برلين إلى جانب قراطيس الرماسيوم وقرطاس اللوفر وقرطاس تورين.

كيفية حفظ الأعشاب والنباتات الطبية بعد تجفيفها

ليس هناك من شك في أن التجفيف الكامل للنبات يفقده ٨٠٪ من وزنه ولكن في حالة اتباع القواعد السليمة للحفاظ فإن هذه النباتات تحتفظ برونقها ولونها الأصلي كما تحتفظ بخواصها الطبيعية إلا إذا مرت فترة طويلة من الزمن أي لو زادت مدة الحفظ أو التخزين لأكثر من عام وعلى شريطة أن يتم الحفظ بطريقة سليمة كما يلي:

- يتم تخزين النباتات والأعشاب الطبية في أواني زجاجية أو علب معدنية أو علب كرتون.

- تحفظ في مكان جاف لا يتعرض لرطوبة الجو.

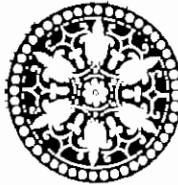
- ضرورة لصق ورقة على كل وعاء يكتب عليها اسم النبات وتاريخ وضعه في الإناء أي عدم الاعتماد على الذاكرة فقط هذا ويجب ملاحظة أن فساد هذه النباتات والأعشاب يتضح من تغير لونها الطبيعي ورونقها وأحياناً من ظهور العفن في بعض أجزائها.



الباب الثاني

الأمراض الجلدية

- | | |
|-------------------------------|-------------------------|
| - الحروق | - الحروق |
| - الحزازيج | - الدمامن |
| - التينيا | - الأكريميا |
| - الثعلبية | - الحرب |
| - حب الشباب | - القراع |
| - السنط | - الأرتكاريا |
| - البهاء | - الكونو « عين السمكة » |
| - البقع السوداء عند كبار السن | - النمش |
| - الجدري | - الحذام |
| - الشعر وجميع مشاكله. | - احتقان الوجه |



أولاً: الأمراض الجلدية

قبل أن نعطي فكرة عن الأمراض التي يمكن أن تصيب الجلد أرى أنه من اللازم أن لا ننسى أن الجلد ليس مجرد غطاء للجسم فهو في واقع أمره نسيج حي يحتاج إلى الغذاء والرعاية ويتأثر بالأمراض .

والجلد يمثل أكبر عضو أو نسيج في جسم الإنسان من حيث المساحة ... وهو عضو هام من غير شك حيث أنه عضو الإحساس باللمس .. الضغط - الحرارة والألم . وهو في نفس الوقت عضو الحماية حيث أنه يحمي جسم الإنسان من تعرضه لبعض العوامل التي يمكن أن تضر به مثل أشعة الشمس فوق البنفسجية والمواد الضارة التي قد تلامس الجسم .

وإذا كان الجلد يحمي الجسم من دخول السوائل والمواد الضارة فإنه أيضاً يحافظ على سوائل الجسم .

ولا يجب أن يغيب عنا الفائدة الكبيرة التي تعود على الجسم بخروج العرق فهذه العملية من المؤكد أنها تضمن تنظيم درجة حرارة الجسم .

وإذا أردنا أن نحيط بفكرة أوسع بعض الشيء عن الجلد فإنه يجب أن نعرف أنه توجد طبقة خارجية غير منفذة للماء وهي تتكون من خلايا دائمة التجدد ومغطاة بطبقة من الكيراتين . أما الطبقة الداخلية فهي أكثر سمكاً وبها الأوعية الدموية وأطراف الأعصاب وبصيلات الشعر والغدد الدهنية فضلاً عن غدد إفراز العرق ثم هناك طبقة تحت الجلد تتكون من مواد دهنية ومن أهم وظائفها حماية الأعضاء الداخلية وهي في نفس الوقت تعتبر طبقة عازلة .

والجلد غشاء يمتاز بالمرونة فهو يتحمل الضغوط اليومية ويعرض ما يستهلك منه

باستمرار أي أنه في حالة نمو مستمر وتجدد دائم.

وإن مجرد فرك اليدين ببعضهما البعض فإن الإنسان يفقد الكثير من خلايا جلده وكذلك غسل الأيدي يؤدي إلى مثل هذا العمل إلا أن الجلد يعوض ذلك باستمرار فهو في حالة مستمرة من النشاط فظاهرة الحياة والموت تتكرر في كل لحظة في موت بعض الخلايا وبناء خلايا أخرى تحل محلها.

وجدير بالذكر إن جسم الإنسان يحتوي على ملايين من الغدد العرقية أي الغدد التي تفرز العرق الذي هو عبارة عن سائل ملحي وعندما يتبخر فإنه يستهلك الحرارة الزائدة في الجسم.

أما عن الشعر فإنه ينتشر في كل الجلد عدا راحتي اليد والقدمين وتقول بعض الإحصائيات إن متوسط عدد شعر الرأس يصل إلى مائة ألف شعرة! والشعر شيء ميت وإن كان ينمو من خلايا حية هي خلايا الجلد.

والحرص على جمال الجلد ونعومته وبصفة خاصة في الوجه واليدين ضروري وعلى درجة كبيرة من الأهمية ومطلوب في كل مراحل العمر ومن هنا يظهر الانزعاج عندما يصاب الجلد بأية تشوهات من أي نوع وبأية أحجام.

والجلد أربعة أنواع

أولها: الجلد الطبيعي كما هو معروف في جلد الطفل ويستمر هذا النوع حتى يصل الطفل إلى مرحلة البلوغ.

وثانيها: الجلد الدهني ويشمل فترة البلوغ في الغالب إذ أنه من النادر أن يستمر بعد انتهاء فترة البلوغ ويمتاز الجلد الدهني بمواصفات معينة في مقدمتها أن يكون سميكاً ولامعاً وبه مساحات متسعة مفتوحة المسام وفي بعض الأحيان توجد رؤوس

سوداء وحبوب ناتجة عن زيادة واضحة في إفرازات الغدد الدهنية وهذا الجلد الدهني لديه استعداد عظيم للإصابة بحب الشباب وإفراز هذه الغدد الدهنية يقل كلما تقدم الإنسان في العمر.

وثالثها: الجلد الجاف ويمكن أن يصاب به الإنسان بعد أن يتخطى عتبة الأربعين ويبدأ في العقد الخامس من حياته ويصبح الجلد في هذه الحالة رقيقاً وعرضة للإصابة بالقشوف وهناك حقيقة علمية معروفة أنه كلما أوغل الإنسان في العمر كلما أدى ذلك إلى إقلال كمية الدهون في الجلد ومن هنا يمكن أن تقل قدرة الجلد على الاحتفاظ بطبقة رقيقة من الماء على سطحه كما هو الحال مع الجلد الطبيعي مما يؤدي إلى جفاف الجلد.

أما النوع الرابع والأخير: فهو الجلد المختلط وهذا النوع من الجلد يظهر في المتوسط بين الخامسة والعشرين والخامسة والأربعين وفي هذه الحالة يجمع الجلد بين الجلد الدهني والجاف معاً حيث يكون دهنياً في وسط الجسم وجافاً على الجوانب.

وبعد هذه الفكرة السريعة عن جلد الإنسان بقي أن نلّم بعد ذلك بالعوامل التي يمكن أن تؤثر على الجلد نفسه ولعل في مقدمة هذه العوامل الزمن فمما هو جدير بالذكر أنه كلما تقدم الإنسان في العمر كلما ترك الزمن بصماته على الجلد وربما كان الجفاف هو أول ما يصيب الجلد فالإفرازات الدهنية التي تأتي من الغدد الدهنية تقل مما يجعل الجلد غير قادر على الاحتفاظ بكمية كافية من المياه فيصاب بالجفاف لهذا السبب وهذا يمكن أن يظهر في وضوح كامل إذا كان الجلد جافاً في أصله أما إذا كان الجلد دهنياً فإن الجفاف يحدث بصورة بسيطة وكلما كبر الإنسان قلت مرونة جلده وقل سمك طبقة الجلد الخارجية وكذلك تقل سمك الطبقة الدهنية مما يؤدي إلى تهدّل الجلد وظهور بعض التجاعيد به ويختفي بذلك جلد الشباب المشدود

وعضلات الوجه القوية وعيونه لواسعة وتظهر صورة مختلفة تماماً فالجلد يصبح ممثلاً بالتجاعيد والعضلات تصبح شديدة التهدل والجفون تنتفخ وتضيق العيون . - إنها بصمت الزمن على الجلد! أما عن العامل الثاني فهو الوراثة ولا شك أن الوراثة تلعب دوراً أساسياً في إعطاء الجلد لونه فالمعروف أن كمية الحبيبات الملونة الموجودة في الجلد هي التي تحدّد لونه ولهذا فإننا نجد لون سكان معظم أوربا هو اللون الأبيض المشرب بالحمرة أما لون الجلد الخاص بالدول الموجودة في وسط وجنوب إفريقية فهو اللون الأسمر الداكن وهكذا.

أما ثالث العوامل التي تؤثر على الجلد فهي الهرمونات فعندما يصل الفرد إلى سن البلوغ فإن نشاط الغدد الدهنية يكون في ازدياد مستمر بسبب هرمونات معينة وربما يكون وراء هذه الإفرازات الهرمونية حب الشباب.

أما رابع هذه العوامل فهو التعرض للشمس فإن التعرض وقتاً صويلاً لأشعة الشمس ربما يؤدي إلى سرطان الجلد أما تعرض الجلد للشمس لفترة معقولة فهو لا شك أمر ضروري حيث يخلق فيتامين د . الذي يعتبر ذا أهمية كبيرة كغذاء للعظام والأسنان.

ولعل آخر هذه العوامل وأهمها في نفس الوقت هو التغذية فليس هناك أدنى شك في أن للغذاء تأثيره الواضح على صحة وسلامة الجلد فعلامات سوء التغذية يمكن أن تظهر على الجلد بوضوح فالنقص في تناول فيتامين أ يؤدي إلى جفاف القشرة وظهور القشر بالجلد وزيادة هذا النوع من الفيتامين أيضاً تؤدي إلى جفاف البشرة وسقوط الشعر ولذلك يجب أن نكون شديدي الحرص على تناول الأطعمة المتكاملة صحياً.

١- الحروق

الحروق هي إصابات تصيب جلد الإنسان نتيجة عامل حراري كالنار أو أي سائل قلوي أو ساخن أو بخار أو كهرباء أو أشعة الشمس فوق البنفسجية أو أحد المركبات الكاوية كالصودا أو البوتاس.

وتختلف الحروق من ناحية درجتها وشدتها وخطورتها كما تعتمد على مدى اتساعها وأماكن حدوثها.

كما أن الحروق في الوجه والرقبة أخطر منها في أي مكان آخر ولا شك أن أي لون من الحروق يعتبر خطيراً إذا أهمل العناية بها.

والحروق يمكن تقسيمها إلى ثلاثة درجات :

حرق الدرجة الأولى وهذا يحدث احمراراً في لون الجلد .

وحرق الدرجة الثانية ويحدث احمراراً مصحوباً بفقاقيع تظهر على الجلد .

وحرق الدرجة الثالثة وهو يمتد إلى عمق كبير في الجلد ربما يشمل دمار خلايا النمو في أنسجة المنطقة المصابة بالحرق .

والحروق بصفة عامة تؤدي إلى اختلال في جريان الدم وربما يتسبب في حدوث إغماء للمصاب وقد ترتفع درجة حرارة الجسم ارتفاعاً كبيراً .

إسعافات أولية :

- إذا شبت النار في ملابس شخص ما أو في شعره فيجب العمل بكل سرعة على إخماد اللهب المشتعل سواء بإلقاء سجادة أو بطانية أو معطف أو إلقاء الماء أو أي سائل مشابه إذا كان هناك كميات كبيرة منه .

- يجب أن يتمدد المصاب في الحال تخفيفاً للصدمة العصبية في وضع يكون رأسه وصدر المصاب منخفضين قليلاً عن جسمه لا سيما وأن هذا الوضع يقلل من جهد الدورة الدموية.

- ولا يجوز أن يرفع المصاب ساقيه لأن الدم في هذه الحالة قد يندفع إلى المكان المصاب ولا يبقى منه القدر المطلوب للقلب والمخ.

- يجب عدم تعريض المصاب للبرد لأن ذلك ربما يؤدي إلى مضاعفة أثر الصدمة.

- يجب تنظيف الأيدي عن طريق غسلها جيداً ثم توضع ضمادات جافة من الشاش المعقم على الأماكن المحترقة أما إذا لم تتوافر هذه الضمادات فيمكن وضع أربع طبقات من قماش قطني نظيف حتى تمثل وقاية للحرق من الهواء فهذا الإجراء يفيد في عدم تلوث مكان الإصابة.

- يجب الامتناع نهائياً عن تغطية مكان الحرق بقطعة من القطن لأن في ذلك خطورة كبيرة على الحرق.

- لا يجب أن يقوم المصاب أو أحد أقاربه بإزالة أجزاء الملابس المتصقة بالأماكن المحترقة إنما يمكن القص حولها بمقص سبق تطهيره ويجب الحذر جيداً من تمزق أنسجة الجلد.

- إذا تكونت بعض الفقاعات الناجمة عن الحرق فلا يجب العبث بها.

- وإذا كان المصاب في حالة وعي كامل فيعطى قدرًا كبيراً من السوائل.

- إذا اضطرت الظروف أحد أصدقاء المصاب أو أحد أقاربه فيجب قبل أن يلمس المصاب أن يغسل يديه بمحلول مطهر أو يغسل يديه بالماء والصابون جيداً.

- هذا يتم في حالة الحروق الكبيرة إلى أن يتم استدعاء الطبيب .

العلاج :

علاج الحروق البسيطة : أي حروق الدرجة الأولى :

يصب الماء فوراً على البقعة المصابة مع إعطاء المصاب كوباً من الماء ليشره وإذا كانت البقعة المحترقة واسعة يجب وضع مرهم ملطف أو ملعقة شاي من ملح الطعام في نصف لتر ماء وهناك شاش خاص بالحروق متوافر في جميع الصيدليات ويمكن وضع الفازلين المعقم ثم تغطى بالشاش المعقم وتوضع على مكان الحرق على أن يتم لصقها بالشمع اللاصق، فإذا تم استدعاء الطبيب فلا داع مطلقاً لهذا الإجراء .

علاج الحروق الكيميائية :

يجب صب كمية من الماء فوراً على المكان المصاب حتى يتم إزالة المادة الكيميائية مع مراعاة عدم تعريض المصاب للبرد .

علاج الحروق في العين أو على الأقل تخفيضها :

- يجب أن يغسل الإنسان يديه جيداً قبل مباشرة العلاج .

- أمسك بالحفتين مفتوحين مع وضع الماء برفق على العين وغطها بضمادة ولا يجب استخدام القطن مطلقاً .

- استدع الطبيب فوراً .

علاج الحروق الكهربائية :

- إذا كان المصاب في غيبوبة كاملة وهذا أمر متوقع فيجب إجراء التنفس

الصناعي للمصاب إذا كان التنفس قد توقف .

- يجب أن يتمدد المصاب على الأرض مستلقياً على ظهره بحيث يكون رأسه

بوصف رد منخفضين قليلاً مع رفع ساقيه.

- يجب أن يوضع على المصاب غطاء سميك حتى لا يشعر بالبرد مما يخفق مصاعفات نتي يجب أن يبعد عنها.

- يجب إعطاء المصاب قدلاً من الماء مع نصف ملعقة صغيرة ملح.

- إذا كان مريض فقد الوعي فستدع لطبيب فوراً.

علاج الحروق بالأعشاب:

- ضع كمية من العسل على مكان الحرق مكوناً طبقة تحجب الهواء عن مكان

الحرق فالعسل مسكن للألم ويمنع حدوث الفقاع.

- إذا لم يتوافر العسل الأبيض فيمكن استخدام خل التفاح بدلاً منه.

- ويمكن أن يحل زيت لوزيتون بدلاً من العسل الأبيض.

- إذا كانت الحروق بسيطة من الدرجة الأولى فيمكن عمل لبخة من الثلج أو

بالماء الثلج.

- ويمكن هرس وتنعيم بعض أوراق شجر اللبلاب بحيث يتم استخدامها في

هيئة لبخة توضع فوق موضع الحرق لأن مادة «السابونين» الفعالة متوفرة في أوراق

النبات.

- تفرم بعض أوراق الكرنب فرماً ناعماً ثم يوضع عليها ملح الطعام بنسبة ٥٠ جم

منح لكن كيلو ورق كرنب ويضاف إلى ذلك بذور الكراوية ويوضع في إناء ثم

ينظف ببعض أوراق الكرنب مع تركه مدة حتى يحدث التخمر فينتج عن ذلك سائل

على هيئة مرقة تستخدم كمادات.

- يمكن عمل مرهم مفيد في حالة الحروق وذلك من خلال استخدام كمية من

الخزجير مع بصلة وكمية من ورق الثوت وبغلي كل ذلك معاً مضافاً إليه زيت بذر

ككتان ثم يصفى المزيج بعد ذلك قبل أن يبرد بقطعة شاش ثم يدهن به مكان

الحرق..

- يمكن أيضاً استخدام زيت اللوز في دهان الحروق .

- كما يمكن سلق أوراق السلق ثم تخلط بزيت الزيتون وتوضع على الحروق بعد ذلك .

- توضع البطاطا النيئة بعد هرسها جيداً في مكان الإصابة بالحرق .

٢- الجروح

الجرح هو تمزق الجلد أو خدشه فيسيل منه الدم ويمكن أن نقسم الجروح إلى أربعة أنواع:

أ - الجروح المتهتكة: وهي عبارة عن تمزقات في الجلد فهي تنزف أحياناً ويحتمل كثيراً إصابتها بشيء من التلوث والبسيط منها يمكن علاجه بغسل مكان الجرح جيداً بالماء الدافئ والصابون مع وضع سائل مطهر مثل صبغة اليود المعقمة .

أما إذا كان الجرح كبيراً فيجب على الطبيب أن يتخلص من النسيج التالف لمنع البكتريا من تلوّث الجرح كما يجب عليه أن يفحص الجرح بدقة متناهية خوفاً من أن تكون بعض الأعصاب أو الأوتار قد قطعت .

ب - الجروح القطعية: وهذه تحدث نتيجة استخدام آلات حادة مثل السكين أو المطواة أو موسى الخلاقة أو المنشار أو بعض الزجاج المكسور . وهذه الجروح القطعية تسبب نزيفاً كبيراً للدم ويجب أن نعلم أن الضغط المباشر والمستمر يمكن أن توقف النزيف كما يمكن استخدام الضمادات على أن يتم ربط الجرح بشريط من القماش أو شريط لاصق مع ملاحظة عدم استخدام القطن .

ج - الجروح الوخزية: وهذه الجروح يمكن أن تحدث نتيجة الوخز بإبرة أو مسمار ولكن يمكن أن يتم التئام الجرح سطحياً بينما يمكن أن يتسبب في نقل

د - السحجات: وهذه تحدث نتيجة هرس أو احتكاك جزء من الجلد أما عن نزف الدم فهو قليل إذا كانت السحجات بسيطة أما إذا كان الجرح خطيراً أو كان نزفه كبيراً وجب في هذه الحالة استدعاء الطبيب.

العلاج بالأعشاب:

الجروح البسيطة:

- تهرس زهور شيح لبابونج وتوضع فوق مكان الجرح بعد أن يتم تطهيره ولذلك نجد أن هذه الزهرة بما تحتويه من مادة «أزولين» الفعالة تفيد في تعقب المواد الصديديّة في الجروح والعمل على أن يتم الشفاء في وقت سريع.

- تغلي ثلاثة ملاعق كبيرة من مستحلب زهور البابونج في لتر ماء وبعد بضع دقائق يتم تصفيته ويستخدم هذا المستحلب في غسيل الجرح.

- ومن الأشياء التي تمت تجربتها بنجاح أن نحضر قطعة من الشبه وقليل من الكافور والصبر وتعصر جميعها جيداً ويضاف إلى هذا الخليط زيت الزيتون وتقلب الخلطة جيداً حتى تختفي الشبة والكافور في المزيج تماماً ثم يوضع جزء منها على الجرح فإن ذلك يساعد على إتمام الشفاء في سرعة.

- أما إذا تكونت ندبة فوق الجرح أو حدث خراج ففي هذه الحالة يمكنك إحضار بعض عروق اللفت ثم تهرس جيداً وتوضع فوق الندبة أو الخراج.

- تدليك الجروح والسحجات بزيت الخروع يؤدي إلى اندمال الجرح وشفائه في وقت قصير.

- لعلاج الجروح أيضاً أسلوب آخر يتمثل في استخدام مرهم بسيط يتكون من قليل من شمع عسل النحل حيث يتم وضعه في قليل من زيت الزيتون ويخلط به

خلطاً تاماً ثم يستخدم هذا المزيج في التغيير على الجروح.

- أما إذا كان الجرح عفناً أي ملوثاً فيمكن أن يتم ذلك بعمل مزيج من عصير الثوم بواقع ١٠ جم إلى ٩٠ جم من الماء و ٢ جرام من الكحول «الاسبرتو».

الجروح الملوثة:

- إذا كان الجرح عفناً أي ملوثاً فيمكن أن يتم ذلك بعمل مزيج من عصير الثوم بنسبة ١٠ جم من العصير إلى ٩٠ جم من الماء و ٢ جرام من الكحول «الاسبرتو».

- يمكن أيضاً استخدام مغلي نبات الصفصاف لعمل كمادات توضع فوق الجروح المتقيحة وذلك بوضع ١٠ جم من لحاء «قشور» الأغصان لكل فنجان من الماء ينقع فيه بارداً لمدة ٣ ساعات ثم يغلي بعدها ويصفى بعد ذلك.

- التسلخات:

وهي عبارة عن جروح في الطبقة السطحية من الجلد أو هي تمثل بعض الخدوش التي لا يصاحبها نزيف دموي وتكثر الإصابة بها لدى الأطفال وللعلاج تعمل كمادات من زهور البنفسج وذلك عن طريق غلي بعض هذه الزهور في ملعقة كبيرة من الزهور لكل فنجان من الماء ثم نتركه ليغلي لمدة ربع ساعة ثم يترك لمدة عشرة دقائق ثم يستخدم عن طريق وضعه فوق التسلخات أما في حالة الجروح المزمنة - لا سيما عند المسنين - فإن طريق الاستخدام يتم عن طريق شرب فنجانين فقط يومياً.

الكدمات:

تحدث هذه الكدمات عند الضرب بجسم حاد مثل قطعة الحجارة أو نتيجة السقوط على الأرض مما يؤدي إلى تورم الجزء المصاب كما يتحول لون الجزء المصاب إلى اللون الأزرق وتجعل المريض يشعر بشيء من الألم دون أن يشهد أي جرح

بالخند وسبب وجود هذا اللون الأزرق في الجلد نتيجة لتمزق بعض الأوعية الدموية تحت الجلد السليم وعلاجها تستخدم لوصفة التالية:

- حلات الرصاص تعمل معها كمادات من قطعة قماش نظيفة فهذه كفيلة بأن لا تسبب في حدوث لورم والشفاء بسرعة.

- أو تعمل كمادات باردة من المزيج الآتي: كلور نشادر ٣٠ جم وكحول ٦٠٠ جم وخل ٩٠ جم وماء ٥٠ جم.

وتوضع قطعة من القماش بعد غمسها في هذا المحلول وتكرر العملية مما تؤدي في النهاية إلى تخفيف الألم وإزالة الورم.

٣- الدمامل

الدم هو عبارة عن تورم أحمر اللون شديد الألم في موضعه ويبدأ صغيراً ثم يزداد حجمه بسرعة ولعل من أهم مسبباته هو العدوى بالميكروب السبحي الذي يدخل في فتحات الغدد العرقية والدهنية ويساعد أحياناً في ظهور هذه الدمامل بعض الأمراض مثل مرض السكر أو النقص في التمثيل الغذائي ويجب علاج هذه الدمامل في مبدئها حتى لا تنتشر إلى مناطق مختلفة من الجسم وتصح مكونة من أعداد كبيرة من الميكروبات مختلطة بعدد كبير أيضاً من الكرات البيضاء وينتج عنها سائل صديدي ينسكب إلى الخارج من خلال فتحة في الجلد ويلعب الجو الحار المشبع بالرطوبة دوراً كبيراً في تسهيل عملية انتشار هذه الميكروبات.

هذا ويجب معرفة أن البعض الذي يقوم بتعصير هذه الدمامل إنما يساعد دون أن يدري على انتشار الميكروبات مما يتيح الفرصة للدمل لكي ينمو بسرعة ويكبر وقد تؤدي هذه الدمامل إلى إصابة الدم بالتسمم.

العلاج عند الطب العربي القديم:

- ١٠ جم عصير الثوم و ٩٠ جرام ماء و ٢ جم كحول «سبرتو» ويعمل منها جميعاً مزيج وتضمّد الدمامل بهذا المزيج.

- وهناك وسيلة أخرى أيضاً تتمثل في غلي عصير الثوم مع اللبن مما يساعد على سرعة شفاء الدم.

- أو بعض مسحوق الترمس أي الترمس بعد سحقه يطبخ مع الخل وعسل النحل ويوضع على الدم.

- أما الدمامل العفنة التي تصدر رائحة كريهة فعلاجها يمكن أن يحدث كما يأتي: ١٠ جم عصير جزر + ٨٠ جم مسحوق فحم خشبي ويمزج هذا العصير ويترك يوماً كاملاً حتى يتخمر ثم يوضع كل يوم مرة واحدة على الدم.

* أو تعمل لبخة من مهروس ورق الخبيرة فوق الدمامل.

* وكان أطباء العرب القدامى يلجأون إلى استخدام لبخة الحلبة في علاج الدمامل وهم يرون أنها أفضل السبل في العلاج وتعمل هذه اللبخة وذلك بوضع بعض بذور الحلبة في إناء به كمية من الماء ويستمر التقليب حتى يصبح المزيج كالعجين الرخو ثم ينقل ما بهذا الوعاء إلى آخر أكبر منه وبه كمية أكبر من الماء المغلي الشديد السخونة ويستمر في تقليب هذا المزيج لمدة عشر دقائق حتى يتحول إلى اللون الغامق ويصبح قوامه كالعجين وهكذا تتكون اللبخة التي تفرد ساخنة على المكان المصاب وتغطي بقطعة قماش نظيفة وتكرر هذه العملية عدة مرات في اليوم.

* ويمكن أيضاً طبخ بذور الحلبة مع عسل النحل وتضمّد بها الدمامل.

رأي الطب الحديث:

يقول الطب الحديث أن الدمامل تظهر - في معظم الحالات - نتيجة لالتهابات

العدد الدهنية المتصلة بصلات الشعر (جذوره) حيث يظهر الميكروب بشكل عادي عنى الخلد عند افعال نظافة الجلد أو عند إصابة الجلد بمرض آخر يتميز بوجود حكة مثل حكة الخرب أو حمو النيل فإن الميكروب قد يتسبب من خلال خدش صغير مسبباً حدوث الدامل وتزداد فرص تكوين هذه الدامل عند المصابين بأمراض السكر والأنيميا والكلي.

وفي الغالب فإن الإصابة تكثر في المناطق التي تتوفر بها الغدد الدهنية مثل الأليتين أو الفخذين أو الساعدين ويبدأ الدم صغيراً ثم ما يلبث أن يصل إلى حجم الريتونة ويتخذ أحياناً الشكل الهرمي وكثيراً ما تسبب هذه الدامل ضيقاً وألماً عند المصاب بها حيث تؤلمه عند الجلوس أو الحركة.

ويفتح الدم بعد أسبوع أو اثنين على الأكثر فيقل الألم وتتفجر قمة الدم ويخرج منها بعض الصديد والدم وبعض الأنسجة الميتة وبعد خروج هذه المجموعة وهي ما يسميها العامة «بأم القبيح» يبدأ الدم في الالتئام حتى يشفى بعد أسبوع تقريباً تاركاً ندبة سوداء صغيرة.

ويشير الأطباء بعدم الضغط على الدم لإخراج ما به من صديد لأن هذا الضغط خاصة في حالة الدامل التي تظهر في منطقة الوجه قد يسبب التهابات وانسداد الأوعية الدموية بالمخ.

وإذا تكررت حدوث هذه الدامل فيجب الكشف الدقيق على أمراض الكلي أو السكر أو الأنيميا وعند اكتشاف أحدها يجب علاجها فوراً حتى لا يتكرر حدوث هذه الدامل.

أما علاج الدامل نفسها فيكون كما يأتي:

* تنظيف مناطق الإصابة وتطهيرها بغسيل البوريك أو البرمنجنات الدافئ.

- * بعد ذلك مرهم مضاد حيوي كالتيراميسين المجلدي.
- * وفي حالة كثرة الدمامل يتعاطى المريض مضاد حيوي من الفم.

٤- الخراج

الخراج هو تجمع صديدي في منطقة من الجسم قد يحدث فيها تفسخ في الأنسجة على إثر عدوى أو إصابة ويكون مصحوباً بتورم مؤلم ويميل إلى اللون الأحمر.

وأهم مسبب للخراج هو الجراثيم الناتجة عن جروح بسيطة فتتلف الأنسجة فيندفع الدم إلى المنطقة المصابة حيث يتراكم حطام الخلايا والجراثيم والأنسجة الميتة فتشكل سائلاً أصفر اللون وهذا الصديد يحدث ضغطاً على الأعصاب مما يسبب ألماً ويجب أن يعلم الإنسان المصاب بخراج أن تعصيره في منتهى الخطورة فيؤدي إلى كثرة انتشاره.

علاجه بالأعشاب:

- * لكي يتم علاجه يجب تركه حتى يستوي .
- * وللعلاج تعمل لصقة ساخنة توضع فوق الخراج وتتكون من أوراق الخبيزة المغلية مع تكرار هذه اللصقة ست مرات يومياً.
- * أو حبوب الحلبة تغلي على النار حتى تتضخ تماماً ثم توضع على قطعة قماش وتربط فوق الخراج.
- * أو بذر الكتان حيث يغلي على النار حتى يتم نضجه ثم يوضع على قطعة قماش نظيفة فوق الخراج.
- * أو تشوى بصلة جيداً وتوضع بعض أوراق هذه البصلة باحكام وهي ساخنة

فوق الخراج فهذه العملية تؤدي إلى سرعة انضاج الخراج .

* أو يوضع فوق الخراج كيس شاش مملوء ببعض ورق النعناع بعد تسخينه .

* أو لبخة الخبيزة الغضة والمهروسة جيداً وتوضع فوق الخراج .

* أما عن خراج الأسنان فيمكن علاجه بإحدى الطرق الآتية :

أ - مضغ الباذنجان الغض .

ب - أكل العنب بكثرة يخفف الألم .

ج - أكل الجرجير قبل أن يتم تزهيره .

د - يؤخذ ماء طهني القبول ويعمل كغرغرة وذلك لاحتوائه على الكثير من

الأملاح المعدنية .

هـ - ينقع العدس حتى ينضج ويؤكل مع قليل من الملح .

و - يوضع ٤ جم لبلاب في فنجان ماء ساخن يغلي ويشرب فنجان واحد مساء

كل يوم لمدة ثلاثة أيام .

٥- الأكزيما

الأكزيما هي التهاب في الجلد تظهر في أماكن محددة من الجسم كالمناطق المحصورة بين أصابع اليدين أو عند ثنيات الجلد وتظهر في هيئة طفح أو احمرار على سطح الجلد وتدعو المريض بها إلى حك هذه المنطقة التي ظهرت بها ويزداد هذا الحك ليلاً وغالباً ما يكون ذلك نتيجة حساسية لمادة تهيج الجلد وتتمسبب في هذا المرض ولعل أهم ما يميز الأكزيما عن غيرها من الأمراض الجلدية هي الحكمة والهرش والرشح في كثير من الحالات .

والأكزيما لا تقتصر على سن معين فهي تحدث في جميع حلقات العمر أي منذ الطفولة حتى قمة الشيخوخة كما أن الأكزيما تصيب الذكور كما تصيب الإناث وكثيراً ما تنشط الأكزيما في فصل الصيف وبصفة خاصة تلك التي تظهر بين أصابع اليدين بينما يخفت هذا النوع في فصل الشتاء أما عند البعض الذين يتصفون بجفاف الجلد فمن الممكن حدوث هذه الأكزيما لديهم في فصل الشتاء وهناك أكزيما تظهر أيضاً في الربيع والخريف. والأكزيما يمكن أن تظهر في أي مكان من الجسم وأي منطقة من جلد الإنسان.

وأهم سبب لهذه الأكزيما هو زيادة الحساسية وتوجد أنواع من الأكزيما المهنية تحدث نتيجة التعرض لأنواع من الكيماويات وكثرة تعرض الجلد في الدهون والشحومات واحتقان الجلد مثلما يحدث في دوالي الساقين وكثرة استعمال المطهرات والمواد الكحولية أو التعرض لبعض الأصباغ كما في مواد الزينة أو الملابس أو التأهلون أو التعرض لبعض العقاقير الطبية أو بعض أنواع النباتات والزهور.

وهناك أكزيما وراثية تنتقل إلى الأطفال الرضع فتصيبهم في الوجه أو الجسم وهناك نوع آخر من الأكزيما يطلق عليه الأكزيما العصبية وهذه تصيب الوجه وخلف الرقبة وظهور اليدين وأعضاء التناسل الخارجية.

وقد يكون الاستعداد للأكزيما مكتسباً نتيجة وجود بؤر عفنة بالجسم وضعف بالصحة العامة ونقص بعض الفيتامينات والحالة العصبية والنفسية عند المريض والإرهاق والتعب والسهر والقلق.

هذا وأحب أن أضيف معلومة أن الأكزيما لا تنتقل من فرد إلى آخر عن طريق العدوى فهي ليست من الأمراض المعدية.

والأكزيما كثيراً ما تنتهي بالشفاء وإن كان علاجها يطول بعض الشيء حيث

تعود بعد الشفاء أكثر من مرة.

ويختلف علاج كل حالة عن غيرها من الحالات ففمي الحالات الحادة يجب بدء العلاج بالمحاليل الموضعية مثل غسول خلات الألمنيوم أو الرصاص أو الكلامينا وبعد التحسن يمكن استخدام مشتقات الكورتيزون أو الساليسليك مع مضادات الحساسية.

وهناك قاعدة ذهبية توجه إلى الجنس اللطيف حتى تقوده إلى بر الأمان لأن كثيراً من مواد التجميل تتفاعل مع الجلد والمنطق يقتضي منا أن يكون التجميل والترين وفق أصول علمية طبية وصحية وليس جرياً وراء الموضة أو الدعاية فلكل سيدة - في حدود العرف والقانون - أن ترتدي الثياب التي تزيدها أناقة ورشاقة وأن تضع من المساحيق والأصباغ والعمطور ما يكسب بشرتها نضارة وجمالاً ولكن عليها في نفس الوقت إدراك أن ما تستخدمه من مواد الزينة والتجميل قد يكمن بين ثناياه مرض الأكرزما وبالذات أكرزما الملامسة أي ملامسة سطح الجلد لمادة مشيرة للحساسية فيلتهب ويكتسب لوناً أحمر وقد تظهر عليه فقاعات مائية بحيث تبدو كما لو كان الجلد قد أصيب بحرق أو تعرض لزيوت مغلي أو ماء ساخن وإن كانت حالة الأكرزما التي تنتج عن طريق الملامسة تدعو إلى الهرش بدرجة ملحوظة ويلاحظ أن أكرزما الملامسة هذه لا تظهر إلا عند من يشكو من الحساسية كما أن الالتهاب ينتقل من مكان لآخر. وارتداء الملابس النايلون قد يعرض صاحبه لأكرزما الملامسة وقد يحدث بعض حالات الأكرزما عند السيدات متمثلة في حكة جلدية أو التهاب في الساقين ويبدأ ذلك بحكة في الجزء الخلفي من الفخذين ثم ما يلبث أن ينتشر في الساقين بسبب الجوارب المصنوعة من النايلون أو الثياب المصنوعة من ألياف النايلون وقد تشكو سيدة من أكرزما الصدر نتيجة ارتدائها ملابس داخلية من النايلون. ولا يقتصر الأمر على النايلون وإنما يمتد إلى مادة البلاستيك فالبعض يستخدم شباشب

من البلاستيك قد تسبب له أكرزما في القدمين.

ولا يجب أن ننسى أيضاً أن صبغات الشعر قد تسبب أكرزما الملامسة للسيدات التي يستخدمنها فيظهر احمرار الأذنين أو على ظهر الرقبة وتورم في الجفنين وكذلك يمكن أن تصيب مصففي الشعر من الرجال في أيديهم.

وكذلك يا سيدتي قلم الحواجب الذي يحتوي على الماسكرا أو المواد القطرانية السوداء فكلها تؤدي إلى أكرزما الملامسة أما مزيلات العرق تحت الإبطين فهي من أهم مسببات أكرزما الملامسة.

ولعلاج أكرزما الملامسة خطوات محددة لعل أولها وأهمها هو التشخيص السليم أما الخطوة الثانية فهي التعرف على المادة المسببة للإكرزما وهذا يستدعي تعاون المريض مع الطبيب.

العلاج:

- * يتم من خلال تناول الفواكه الطازجة بكثرة والخضروات والسوائل.
- * يحذف من الطعام كل ما هو عسر الهضم.
- * الإقلال من ملح الطعام.
- * يفضل الامتناع خلال فترة المرض عن تناول الأسماك والشيكلاتة وتجنب القهوة والشاي.
- * أعط للجسم راحة مع الإقلال من السهر.
- * قلل من استعمال الماء والصابون على الأجزاء المصابة ويفضل زيت الزيتون لتليين القشور.
- * ابحث عن بؤر الصديد الكامنة في الجسم وتخلص منها.

وفي حالة الأكرز بما الحادة الفقاعية استعمل نهاراً كمادات مبللة بمحلول خلات الألومنيوم المخفف وبرمنجنات البوتاسيوم المخففة جداً أو استعمل غسل الكلامينا مضاف إليه قدر مائل من زيت الزيتون أما ليلاً فاستخدم الوصفة الآتية:

حامض البوريك ٢

أكسيد الزنك ١٠

بودرة تلك ١٨

أما إذا استمرت حالة الأكرز بما الحمراء أكثر من نصف شهر أو إذا تحولت الفقاعات إلى أورام بدون قشور فيفضل استعمال المرهم الآتي:

أكسيد زنك ٧,٥

طباشير مرسب ٧,٥

زيت بذر كتان ٧,٥

ماء جبير ٧,٥

العلاج بالأعشاب:

* يتم عمل لبخة الحلبة وذلك عن طريق غلي حبوب الحلبة على النار حتى يتم نضجها تماماً ثم توضع على قطعة قماش وتوضع هذه اللبخة فوق منطقة الإصابة.

* وضع بعض مسحوق زهور شبح البابونج فوق المنطقة المصابة بأكرز بما الجلد فذلك يسرع بشفاؤها.

* لعمل حمام للقدمين أو اليدين يغلي قدر نصف قبضة من الخزام المزهر مع لتر ماء.

* مسحوق من زهور الخزام يرش على مكان الإصابة بالأكرز بما.

٦- التينيا

التينيا هي أمراض فطرية تصيب الجلد بالتهابات وتنتشر الأمراض الفطرية فتنقل إلى مناطق عديدة بجسم الإنسان مثل فروة الرأس وبين أصابع القدمين واليدين ومنطقة العانة وتحت الإبطن وبعضها يكون مصحوباً بحكة أو ألم بسيط وبعضها يصاحبه تسلخات في الجلد يترتب عليها ظهور بعض بقع ملونة أو باهتة نوعاً في مناطق مختلفة من جسم الإنسان المصاب.

كيفية تجنب الإصابة بالتينيا:

* الشخص الكثير العرق في فصل الصيف عليه استمرار غسل قدميه بماء به حمض بوريك ٣٪.

* عندما يأخذ الشخص حماماً يجب أن ينشف جلد يديه وقدميه والثنيات بين الأصابع جيداً دون أن يلجأ إلى دلكها بالفوطة أو باليد لأن ذلك يسهل دخول الفطريات المسببة للمرض.

* يوضع بعض الخل في الحذاء ويترك معرضاً للهواء.

العلاج بالأعشاب:

* نبات النجيل الموجود في متنزهات الشوارع أو المنازل تحضر بعض جذوره وتنظفها جيداً ويجففها ثم نغليها في كمية من الماء ويستخدم مغلي جذوره النجيلية هذا في علاج الطفوح الجلدية والالتهابات وهذه الطريقة تعالج حتى المزمّن منها.

* تهرس تفاحة مشوية داخل فرن البوتاجاز وتدق دون تقشيرها ثم تمزج بقليل من زيت بذر الكتان ويغم تغطية مكان الإصابة بالمزيج طوال الليل مما يساعد على الشفاء.

* تغلى أزهار البنفسج في الماء لمدة ربع ساعة ثم تترك حتى تتخمر ويعمل معها كمادات.

٧- الجرب (scabies)

هو مرض جلدي شديد العدوى يسببه إحدى الطفيليات "sarcoptes scabii" وأعراضه تتخذ شكل بثور مصحوبة بحكة وتقرح ويزيد من فرص الإصابة به عدم ممارسة الرياضة أو المحافظة على النظافة والاستحمام بصفة مستمرة ويستدعي هذا المرض حكة تكاد تكون مستمرة والطفيل يعيش في حفر صغيرة في الجلد وعند جذور الشعر وتنتشر بصفة خاصة بين الأصابع وجوانب الأصابع والفخذين والبطن ويؤثر تناول المأكولات الحريفة كالفلفل والبهارات والشطة.

أنثى الطفيل الملقحة هي المسؤولة عن عدوى الجرب حيث تخترق طبقات الجلد السطحية مكونة لنفسها خندقاً لتضع فيه البيض .. وهذا البيض يفقس ليكمل دورة الحياة ..

وفترة الحضانة في هذا المرض حوالي الأسبوعين .. وهي المدة من انتقال العدوى إلى ظهور الأعراض ..

وطرق العدوى هي عن طريق الملامسة المباشرة للمريض أو غير المباشرة باستعمال فراش المريض أو مناشفه أو أدواته .. كما تكثر الإصابة عن طريق الحيوانات المنزلة كالقطط والكلاب والأرانب ..

ومن أحب المناطق لهذا الطفيل هي :

- بين وجوانب الأصابع وعند الرسغ وثنية الكوع والجانب الداخلي للذراع .. والإبط.

- حول السرة والأعضاء التناسلية والإليتين.

- ثنية الركبة.

- تحت الثديين وحول الحلمات في الإناث.

ويتميز المرض بعدم إصابة الوجه ومنطقة الظهر بين لוחي الكتفين.

شكل الإصابة: حفر خندقية متعرجة على شكل حرف "S" رمادية اللون يصل طولها نصف السنتمتر مع وجود جيوب أو حويصلات صغيرة وقد تحتوي قيح وكذلك خدوش وعلامات بسبب الهرش المستمر والعدوى بالجرب تشمل جميع المستويات الاجتماعية والثقافية والمعيشية وحكة الجرب تكون أشد بالليل بينما تقل بالنهار وهذه ظاهرة تساعد على التمييز بين الأمراض الجلدية كما أن الطفيليات تختار المناطق ذات الجلد الرقيق.

وطفيليات الجرب تتميز بلون أبيض مائل إلى الصفار يمكن رؤيته بالعين المجردة وقد يأخذ الجرب شكل عدوى وبائية فتلميذ واحد في مدرسة يصاب به قادر على نشر العدوى لجميع تلاميذ المدرسة وهكذا يصبح شكل العدوى الوبائية.

العلاج:

* يأخذ المريض حماماً دافئاً في الليل باستعمال ليفة خشنة ثم يعقبه دهن الجسم كله فيما عدا الرأس بمرهم كبريت ٥ أو ١٠٪ (موجود في جميع الصيدليات) ثم يتم تكرار هذه العملية في الصباح والمساء ولمدة ثلاثة أيام متصلة مع ضرورة غلي الملابس والفرش والأدوات غلياً جيداً لمنع انتقال العدوى مرة أخرى.

كما يفضل إعطاء العلاج للأفراد المخالطين للمريض خاصة إذا اشتبه في عدواهم.

* معنق البنزين بنزوات أو الحماما بنزين هكساكلورتيدي أو مرهم أو غسول الكروتارميتون يمكن استعمالها أيضاً.

* بهرس الثوم جيداً ويوضع عليه بعض الدهن «شحم حيواني» ويعمل منه مريح يستخدم لمدة ثلاثة أيام وبعد الدهان به يتم أخذ حمام ساخن مع ضرورة غلي ملابس أيضاً.

أهم الوصفات الشعبية للعلاج:

* يحضر مخلوط من الصبر مع نصف هذه الكمية من المستكة ثم يشرب أنزيج بواقع سبع مرات فقط ويعقب ذلك استخدام الدهانات الآتية لدهان مكان الخكة وهذه الدهانات تتكون من:

١- إذابة الملح المحروق في الخل.

٢- تحرق قطعة من الشبه وتستخدم كدهان.

٣- يخلط ماء الشعير مع الخل ويستخدم كدهان في مناطق الإصابة بالجرب.

٤- الدهان بشمع العسل يقضي على الجرب.

٥- حمام ساخن يعقبه دهن الجسم بدهن البنفسج فيخلص المصاب من الجرب أما دهن البنفسج فإنه يحضر مغلي أزهار البنفسج بعد إضافة الدهن إليه.

وصفات الطب العربي القديم لعلاج الجرب:

* يأخذ المريض حماماً دافئاً مساءً يعقبه دهن الجسم بمرهم الكبريت (بنزاتيل) ويكرر هذا العمل طوال ثلاثة أيام متتالية مع ضرورة غلي الملابس جيداً لمنع انتقال العدوى.

* تستخدم زهور الأقحوان في علاج الجرب ويكون ذلك بتحضير زيت

الأزهار والذي يعد بإضافة زيت الزيتون بكميات معقولة إلى رؤوس الأزهار الصفراء ثم توضع بعد ذلك في زجاجة محكمة الغطاء مع تعريضها للشمس على مدى أسبوعين مع رجّها يومياً مرة على الأقل وتصفى بعد ذلك مع عصر الأزهار بقطعة من القماش أو الشاش.

رأي الطب الحديث في علاج الجرب:

الجرب هم ليلاً ومذلة نهاراً لأن الميكروب يزداد نشاطه ليلاً والأنثى تضع بويضاتها في قناة تحفرها في الجلد ويرى أن أحسن علاج لها هو بعض المراهم مثل «البنزانيل» لعلاج الجرب وهو أحد مركبات الكبريت ويكون ذلك باستخدامه على مدى يومين أو ثلاثة مع تغيير الملابس وغيرها والحرص على النظافة الدائمة.

العلاج بالنبات:

* يؤكل الثوم نيئاً.

* يدهن الجسم كله بمزيج من الثوم والشحم مرة واحدة في اليوم وعلى مد ثلاثة أيام ويقبها حمام ماء دافئ.

* يمكن دق كمية من القردّ مع بصلة متوسطة الحجم وكمية من ورق التوت وتغلى بزيت الكتان ثم يصفى المزيج وهو ساخن ويستعمل كمرهم لتلطيف الجلد.

* عمل لبخة من ورق النعناع.

٨ - الثعلبة

داء الثعلبة من الأمراض الجلدية الخطيرة ومن خاصيته القضاء على منبت الشعر وربما ترجع سبب تسميته بهذا الاسم إلى أن الثعلب من عادته إفساد الزراعة من كثرة تمرغه فيها كما يفسد هذا المرض الشعر الذي هو زرع الجسم.

ويرجع البعض أسباب حدوث هذا المرض إلى تناول الأطعمة الحريفة كالشطة والفلفل أو الملح بكثرة.

والثعلبة عدوى فطرية يسببها فطر ينتقل عن طريق اللمس وتظهر الإصابة على هيئة بقع تميل إلى الاستدارة في فروة الرأس تفرز قشوراً صغيرة وتظهر هذه البقع خالية من الشعر وقد يحمر الجلد المصاب وأظهر مكان لظهور هذه الثعلبة هي مؤخرة فروة الرأس.

العلاج بالنبات:

- * يدهن مكان الثعلبة بعسل النحل بعد أن يتم تدليكها مسبقاً بالخردل.
- * اعتاد أهل الصين استخدام خليط من الكركم وصفار البيض في علاج الثعلبة وذلك بدهن مكان الإصابة.
- * رماد الشيح إذا تم خلطه مع دهن حيواني ودهن به مكان الثعلبة شفاها وأنبت الشعر مرة أخرى.
- * يخلط الصبر مع الحل ويدهن به موضع الثعلبة.
- * يوضع الفلفل مع عسل النحل والبصل على النار ثم تجب تصفية الجميع بعد ذلك ويدهن به مكان الإصابة بالثعلبة فإنه يشفى من هذا المرض ويعود الشعر إلى الإنبات من جديد.
- * يمكن أيضاً علاج الثعلبة باستخدام عصارة الفجل حيث يدللك بها مكان الإصابة.

* المتداومة على أكل الفجل يومياً لمدة ستة أشهر تشفى الثعلبة وتنبت الشعر.
* وهناك وصفة عربية جاءت في تذكرة داود وخلاصتها أن يؤخذ رأس فأر

ويحرق ثم يخلط الرماد الناتج مع زيل الفأر ويخلط الجميع بالخل ويدهن به مكان الإصابة فإن ذلك يشفى من الثعلبة.

٩- القراع

القراع هو مرض جلدي قد يحدث نتيجة الإصابة بالفطريات وهو مرض معدي أي يمكن أن تنتقل العدوى به من المريض إلى السليم أو قد تنتقل عن طريق الحيوانات.

والقراع نوعان أحدهما يطلق عليه القراع الانجليزي (القوباء) والآخر يسمى بالقراع العسلي:

أ - القراع الانجليزي (القوباء):

هذا النوع يصيب الأطفال من سن ٣ سنوات وحتى ١٥ سنة ويتسبب عنه التهاب بفروة الرأس واحمرار ولكنه مؤقت وعابر ويلاحظ بعد ذلك وجود قشور بيضاء في مناطق من فروة الرأس يظهر فيه الشعر أقل غزارة عن باقي الرأس ويكون الشعر في هذه المناطق أقل لمعاناً وسهل التقصف كما تزداد المنطقة المصابة اتساعاً ويشفى هذا النوع تلقائياً عند البلوغ. وهناك أنواع غيرها من القراع الانجليزي تظهر فيها نقط سوداء عند فتحات مسام الجلد وهناك نوع ثالث يظهر كورم ليس به صديد وإن كان به بعض نقط من الدماء ولهذا لا يجب فتح هذه الأورام حتى لا تصاب بالتقيح وهناك أيضاً نوع يحدث فيه التهاب في بصيلات الشعر وهذه تحتاج إلى علاج.

ب - القراع العسلي: ويصيب هذا القراع الأطفال والكبار وعند العدوى به قد تستمر الإصابة - إذا لم يتم الإسراع في علاجها حتى يسقط شعر الرأس كله

والإصابة بهذا النوع من القراع تشبه القمع فلونها أصفر وهي منخفضة بعض الشيء في الوسط مرتفعة في أطرافها وتتوسطها شعرة وفي هذه الحالة يكون ملمس الشعر خشناً وعندما يسقط الشعر تظهر الندبات في فررة الرأس وينتج عن ذلك الإصابة بالصنع الدائم.

علاج القراع:

* يستخدم في علاج القراع الخل المصنوع من التفاح ويستخدم هذا الخل دون تخفيفه عقب النهوض من الفراش صباحاً ويمكن أن يتكرر ذلك على مدى أربعة مرات في اليوم الواحد على أن يستمر هذا العمل على مدى أربعة أيام.

١٠ - حب الشباب

حب الشباب عبارة عن بثور صغيرة تظهر على وجه الشباب وتظهر في هيئة طفح على الوجه والظهر والصدر وهذا الطفح يرتبط بالحالة النفسية للإنسان وقد يكون هذا الطفح سطحياً وقد يكون عميقاً وربما حدث نتيجة لاضطراب في الغدد الصماء أو في العدوى بالميكروبات وطفح حب الشباب ما هو إلا غدد دهنية أصابتها العدوى فأدت إلى قفل قنواتها ولذلك فإن الطفح يكثر حيث تنتشر هذه الغدد ولهذا فإن الجلد الدهني أكثر تعرضاً للإصابة بحب الشباب من الجلد الجاف ويزداد الطفح في سن تتراوح بين ١٣, ١٤ سنة بسبب نشاط الغدد الصماء أثناء البلوغ وأحياناً يختفي المرض في سن العشرين ويبدأ ظهور البثور من تلقاء نفسها أما إذا كانت عميقة فإنها تترك ندبات سوداء.

كيفية الوقاية من الإصابة بحب الشباب:

* يجب الاهتمام بالحالة العامة للجسم فالضعيف يتناول الأدوية المقوية.

* الشخص المصاب بالإمساك يجب أن يتناول ملينات مثل زيت اليراقين في الصباح على الريق.

* الإقلال من تناول الأطعمة الدهنية مثل الزبدة والقشدة والشيكولاتة والحلوى والمكسرات.

* الإقلال من النشويات.

* يمتنع الشاب عن الشاي والبن والكاكاو.

* يجب أن يحصل المريض على قسط وافر من النوم.

* يجب القيام بممارسة أي لون من الرياضة البدنية.

العلاج بالنبات:

* تدهن البثور بمغلي أوراق الخس.

* توضع على البثور بعض قطع اللفت المقلية والمهروسة.

* يوضع منقوع أوراق لسان الحمل مدة ٣/١ ساعة على الوجه.

* يغلي مقدار ٣٠ جم من زهرة العطاس في لتر ماء ساخن وتدهن به الحبوب بقطعة مبللة.

* يؤكل العنب بمقدار ٢/١ كيلو في النهار يوماً لمدة ٣ أسابيع.

* شرب عصير السبانخ أو الماء المسلوق فيه.

* يتناول الشاب قطعة صغيرة يومياً من خميرة البيرة حيث أنها تحتوي على فيتامين ب المركب اللازم لمقاومة حب الشباب.

* يخلط الثوم بعد سحقه ناعماً مع البورق وعسل النحل ويستخدم الخليط في

علاج حب الشباب بوضعه فوق مكان الإصابة بالوجه .

* بالنسبة للبنات يجب عدم استخدام الكريمات وبودرة التجميل كما لا توضع المراهم على الوجه .

* يتناول الشباب المنصات بحب الشباب كمية كبيرة من الفواكه أو عصير الفواكه الطازج كما يتناول كميات من الخضروات الطازجة بعد غسلها جيداً .

* يجب تجنب إخراج البثور بالأصابع لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلى تكوين الحاريج والدمامل وبذلك يشتد المرض .

١١ - الأرتكاريا

الأرتكاريا حالة حادة تتميز بتورمات جلدية مائية حمراء تظهر فجأة في شكل «عجلات» مختلفة الأحجام ويصاحبها حكة شديدة وقد يتكرر حدوثها في أي مكان بالجسم وتتميز بأنها تختفي من أماكن لتظهر في أخرى على مدى ساعات قلائل ويرجع السبب في حدوث الأرتكاريا إلى تفاعلات معينة تنتج عنها مواد منها الهستامين وهذه بدورها تسبب اتساع بالأوعية الدموية تحت الجلد وازدياد مرور الدم فيها مما يسبب احمرار الجلد كما تزيد أيضاً نفاذية هذه الأوعية فترشح منها المياه في صورة تجمعات تحت الجلد .

والأرتكاريا قد تكون بسبب حساسية أولاً:

- والحساسية تحدث من جراء تفاعل بين جسم غريب يدخل الجسم وأجسام مضادة يفرزها الجسم ومن أمثلة الأجسام الغريبة التي قد تسبب الأرتيكاريا:

١- عن طريق الفم: البيض، السمك، الفراولة، الموز، اللبن ...

٢- عن طريق الاستنشاق: مثل حبوب لقاح النبات ..

٣- عن طريق الحقن: مثل الأدوية واللقاحات والأمصال.

٤- عن طريق العدوى: مثل تكون البثور الصديدية.

٥- أو بسبب الإصابة بالديدان المعوية.

- وهناك ارتيكاريا تحدث لأسباب أخرى غير الحساسية مثل:

١- بعض الأدوية مثل الإسبيرين والمورفين وبعض المواد الكيماوية وبعض المواد التي تضاف على الأطعمة.

٢- عوامل فيزيقية: كالحرارة أو البرودة أو أشعة الشمس.

٣- عوامل نفسية مثل القلق والاضطراب النفسي.

* علاج موضعي في صورة غسول الكارامينا أو مرهم أكسيد الزنك.

العلاج الطبي:

* حقن الأدرينالين ١/١٠٠٠ تحت الجلد ويفضل تحاشيه في مرضى القلب وضغط الدم.

* مضادات الهستامين.

* حقن الكالسيوم جلوكونات ١٠٪ بالوريد ببطء شديد.

* مركبات الكورتيزون في الحالات الشديدة بالأعماء ولهذا كان علاجها قائماً على تطهير الأمعاء والأرتكاريا تصحبها حكة مستمرة لفترة داخل الجسم أو خارجه مما يدفع الأوعية الدقيقة إلى التمدد ويرشح منها سائل إلى داخل الجلد في مواضع الأكلان الشديد ويحمر الجزء المحيط بالبقعة المصابة ويقل هذا الاحمرار نحو مركز البقعة.

العلاج:

* يجب محاولة الوصول إلى لون الطعام أو الدواء أو غيره الذي يسببها وفي هذه الحالة يفضل الامتناع عن تناوله.

* يمكن أخذ شربة ملح الإنجليزي لتطهير الأمعاء.

* أو حقنة شرجية بها لتر ماء دافئ مذاباً بها ملعقة صودا كبيرة.

* للإقلال من الحكمة يمكن وضع محلول مركز من الصودا (بيكربونات صوديوم) على مناطق الإصابة مرة كل ثلاث ساعات.

* أزهار الحندقوق ٢٥ جم تغلي في لتر ماء لمدة ثلاث دقائق ثم تشرب بواقع ٥ فناجين يومياً.

* أزهار بنفسج الثالوث الجافة بمقدار ملعقة صغيرة توضع لكل فنجان ماء مغلي على أن يشرب ٦ مرات يومياً لمدة أربعة أيام على الأقل.

١٢ - السنط «التآليل»

تقول تذكرة داود أن التآليل هي في الأصل رطوبات تمجرت ثم نبتت بأحجام مختلفة وربما تسبب بعض الآلام وهو نوع من المرض يسببه فيروس يظهر على الجلد الخارجي ويغلب أن يكون سطحها خشن الملمس وبعضها مرتفع بعض الشيء ولون التآليل في معظم الأحوال أعمق من لون الجلد.

وبعض هذه التآليل تزيد نتيجة الاحتكاك أو نتيجة استخدام موسى الخلاقة وبعضها قد يختفي من تلقاء نفسه والبعض الآخر يحتاج إلى علاج. ولعل موقع هذه التآليل يتركز في الأجزاء المكشوفة كالأصابع والأيدي والوجه وفروة الرأس.

العلاج عند الطب العربي القديم:

- * يتم تدليك الثآليل حوالي عشرين مرة في الصباح وعشرين مرة في المساء بزيت الخروع تدليكاً جيداً حتى يدخل الزيت إلى داخل هذه الثآليل التي تقل في الحجم تدريجياً ومع استمرار العلاج على مدى عشرة أيام على الأقل تختفي تماماً.
- * يوضع روح الخل على الثآليل بعد إحاطتها بالفازلين حتى لا يؤثر الحمض على الجلد السليم وهذا يستدعي تكرار العلاج.
- * ويمكن أيضاً إزالة الثآليل إذ ضمّدت بشرائح البصل المشبعة بالخل وثبتت فوقها بمشمع لاصق.

رأي الطب الحديث:

- * الثآليل هي أورام صغيرة صلبة تنتشر على ظهر اليدين بصفة خاصة وسطحها خشن في الغالب وقليل منها أملس السطح وهي لا يتسبب عنها آلام.
- * قام طبيب مشهور بجامعة نيواورليانز باستخدام زيت السمك في معالجة الثآليل «السنط» وذلك بوضع ثلاث نقاط من زيت السمك يومياً على الثآليل واختفت الثآليل نهائياً بعد استمرار هذا العلاج على مدى ثلاثة شهور ولم يظهر بعد ذلك.

العلاج بالنبات:

- * يوضع بعض من عصير الثوم فوق السنط (الثآليل).
- أو * مغلي أوراق الزعتر توضع فوق الثآليل.
- أو * بعصر النعناع ويغلف بقطعة قماش توضع على الثآليل.
- أو * يكسر عنقود التين الممزوج بالحليب ويوضع على الثآليل.
- أو * عصير الهندباء البرية يوضع مكان الثآليل.

١٣ - الكالو «عين السمكة»

لكالو هو نوع من الخلد الرائد ويعرفه الكثير من الناس وموضعه باطن القدم وهو ما يطلق عليه البعض «عين السمكة» وقد يسبب الكالو آلاماً شديدة ويحب أن يتغير لخداء ويكون متسعاً ومريحاً حيث تتوافر فيه راحة القدم وأصابع القدم.

العلاج بالنبات:

* تستخدم أوراق حرشف السطوح الغضة التي هرسست فوق الكالو برباط ويتكرر هذا العمل عدة مرات.

أو * توضع (حلقة سمكها ٢/١ سم تقريباً) من الضماطم فوق الكالو.

* تؤخذ بعض أوراق التين بعد فرمها وتوضع فوق الكالو بعد تثبيتها برباط.

* توضع شريحة من البصل الساخن فوق الكالو وتثبت بلاصق.

* يوضع بعض مفروم البصل الساخن بتعصية مكان الكالو وتثبت بقطعة قماش.

يعمل من لئكالو بمحلول روح الخن « حامض الخليك » مرة كل يوم على مدى أسبوعين.

ملحوظة: استخدام شفرة الخلاقة في قطع « الكالو » خطأ وفيه خطورة.

١٤ - البهاق

البهاق هو إصابة الجلد في مناطق مختلفة بلون أبيض أي تغير في لون الجلد من اللون الطبيعي إلى اللون الأبيض نتيجة خلوه من صبغة الجلد « الميلانين » وهناك نظريات تفسر السبب في حدوثه:

١- النظرية العصبية: وتبني على ظهور بعض الحالات بعد مواقف أزمات حادة .. كما أن هناك حالات ظهرت فيها الإصابة على امتداد الأعصاب الطرفية.

٢- نظرية اضطراب الغدد الصماء: حيث تكثر الإصابة بين مرضى الغدة الدرقية والغدة الكظرية.

٣- نظرية اضطراب جهاز المناعة: وهي أقوى النظريات حيث تم بالفعل فصل أجسام مضادة من مصل المريض ضد خلايا الميلانين في الجلد.

وهو مرض معد ومن أهم مناطق ظهوره الوجه والرقبة وظهر اليدين والأرجل ومنطقة الوسط أو أي مكان بالجسم ويقول بعض الأطباء أن سبب حدوث البهاق يرجع إلى تدمير الخلايا الملونة في الجلد والتي تعرف باسم «ميلانوسيت».

وفي واقع الأمر أن الطب عجز عن تفهم أسباب هذا المرض والبهاق قد يصيب الإنسان في أي مراحل العمر كما قد يصيب أي من الجنسين.

العلاج الطبي:

* أقراص الميلانين ثلاث مرات يومياً.

* العلاج بالأشعة فوق البنفسجية.

وليس هناك من أعراض للبهاق سوى هذه المناطق من الجلد التي تتخذ مساحات صغيرة بادئ الأمر ثم تكبير تدريجياً وتأخذ لون الكرم الباهت أو لون اللبن والإصابة بالبهاق قد تتطور حتى تشمل الجلد كله بما في ذلك بصيالات الشعر نفسها والأجزاء الفاتحة هذه قد تكون محاطة بحافة صغيرة من اللون الداكن.

العلاج بالنبات :

✽ تسلق بالبخار رومي على نار شديدة تصفى وتذاب في زيت الزيتون حتى يتبخر ماء ويدهن بالزهره الناتج موضع الإصابة.

أو ✽ يؤخذ مقدار من كل من قشر البيض ولشيع ونوشادر ثم يتم سحق هـد المزيج سحقاً جيداً ويعددها يعني الخبيص في مقدار من الماء ويضاف إليه الخل أو عصير ليمونة كبيرة ويدهن بالمزيج أماكن الإصابة بيد الممرض.

أو ✽ يتم سحق كمية من الشعير أو الخلبة حتى يصير المسحوق أشبه بالدقيق ويضمده به مكان الإصابة بالهق.

أو ✽ يعنى بعض ثوم مقروى فرما جيداً مع قليل من الشادر ويترك ليبرد ثم يدهن بالمزيج مواضع الإصابة بالهق.

أو ✽ يحتفظ بعض النوشادر بعسل النحل خلطاً جيداً ويدهن به مكان الإصابة من الخلد فإن ذلك يشفيه بإذن الله.

أو ✽ يمزج عصير البصل مع قليل من الخل ويستخدم المزيج دهاناً مكان الإصابة بالهق خمسة مرات يومياً على مدى ثلاثة شهور متصلة.

١٥ - النمش

النمش هو بقع صغيرة تميز في لونها إلى اللون الأسمر وغالباً ما يحدث النمش لأصحاب الخلد الأبيض والشعر الذهبي أو الأصفر وسبب حدوث النمش يرجع إلى تعرض الشخص لفترة طويلة أو لتعرض للأشعة فوق البنفسجية ثم يزول هذا النمش من تلقاء نفسه ولكن أصحاب الخلد الرقيق يلازمهم النمش ملامسة الضل منذ صغرهم حتى نهاية شيخوختهم ومن ضبيعة نمش أن يكثر في الصيف بينما يقل في الشتاء.

العلاج بالنبات:

* يدهن النمش بعصير الخثيار أو عصير الطماطم.

* يدهن النمش بعصير الليمون أو البصل.

* يدهن النمش بعصير القرة.

* يوضع ٢٠٠ جم من براعم الكرمه الحمراء في نصف لتر خل ويغلى وبعد ذلك يدهن منه مرتين يومياً.

عصير بصل ممزوج بالخل ويدهن به.

* يستخدم مغلي أوراق وعيدان المقدونس بواقع ١٠ جم مقدونس لكل فنجان ماء مغلي.

.....

* تنعم جوزة طيبة واحدة تنعيماً دقيقاً ويدهن بها الوجه.

* يخلط زيت اللوز مع المر ويدهن به الوجه فيشفى من النمش.

* يحضر عصير ليمون بمقدار ٢٠ جم ويمزج مع ١ جم من الأوكسجين ويمزج الاثنان معاً ويمسح بالمزيج مكان النمش مرتين في اليوم مرة في الصباح وأخرى في المساء.

١٦ - البقع السوداء عند كبار السن

تظهر هذه البقع على السطح الخلفي لليدين وهي عبارة عن بقع سوداء يزداد عددها وحجمها كلها توغل الإنسان في العمر وهي تظهر عند الرجال والنساء على حد سواء ومهما حاولت السيدات من خلال الماكياج طمس هذه البقع فإن النتيجة

تكون دائماً سلبية ويرى البعض أن سبب هذه البقع عند كبار السن ترجع إلى اختلال في وظائف الكبد.

العلاج:

* تدهن هذه البقع السوداء «الشامات» بزيت الخروع مع تدليكها باستمرار عدة مرات في اليوم ويستمر هذا العلاج لمدة شهرين حتى تختفي هذه البقع.

١٧- الجذام

مرض الجذام من الأمراض المندبة التي تسبب القلق للطبيب المعالج لأن معظم الأدوية لا تجدي معه فالتغناء من هذا المرض يمثل صعوبة كبيرة ويرى البعض أن أول علامة من علامات هذا المرض هو احمرار بياض العين واحمرار البول بل والجسم أيضاً بصفة عامة تم كثرة تعرق وبعد ذلك تعوج الأطراف وتبدأ في التساقط.

وهذا المرض خطير بل شديد الخطورة وسريع العدوى ولذلك نجد أن الدولة تعزل المرضى بهذا المرض في مؤسسة للجذام بعيداً عن الاتصال بالجماهير.

وهو مرض مزمن يصيب الإنسان بتأثير البكتريا الباسيلية المعروفة باسم «مايكو بكتريم ليبرا» Mycobacterium Leprae وتنتقل العدوى إلى الإنسان عن طريق الخلد والملامسة أو استعمال حاجيات المريض ويمكن للميكروب أن ينتقل من خلال الجهاز التنفسي أو الهضمي والغريب حقاً أن الإنسان يمكن أن تنتقل إليه عدوى هذا المرض ما دام لديه الاستعداد لهذه العدوى من خلال الميكروب وإن كان بظن كامناً في جسم الإنسان لمدة عشرين عاماً ثم يبدأ في الظهور!

العلاج:

* يشرب مريض مغلي أوراق الحنظل مقدار درهمين يومياً لمدة عشرة أيام.

* يشرب المريض مغلي أوراق الحنة مضافاً إليه السكر ولمدة شهر ونصف .

* لتر من عصارة أوراق الكرنب ونصف لتر من الخل والقطران ويشرب منه صباحاً ومساءً . وكل هذا العلاج يحسن الحالة فقط ولا يشفى من المرض تماماً .

١٨ - الجدري

مرض من الأمراض الوبائية الشديدة العدوى واليوم اختفت الإصابة بهذا المرض نتيجة للتطعيم ضد فيروس هذا المرض اللعين خلال السنة الأولى من حياة الطفل ويعيش الفيروس الخاص به في الأنف والحلق .

وأعراض الجدري تظهر على شكل بثور تعقب شعور المريض بالحمى والصداع العنيف والوجع في الظهر وهرش في الجلد ثم تظهر البثور في اليوم السابع وبعض هذه البثور يتميز بلونه الأبيض وبعضها ذا لون أصفر أو بنفسجي ولكن أشد هذه البثور خطورة هي ما كانت سوداء اللون صلبة وقد يصاحب هذه الأعراض ضيق في التنفس وفيء خلال الأسبوع الأول وإسهال خلال الأسبوع الثاني ، وفقدان للشهية ثم يظهر الطفح بعد ثلاثة أيام ثم تظهر فقاعات منخفضة الوسط يخرج منها سائل رائق أو الأمر يتحول إلى صديد ثم يجف وتكون قشرة ثم تسقط القشرة تاركة أثاراً في الجلد لا تختفي من على الوجه .

العلاج :

* يتناول المريض مغلي الكرفس مع التين فإنه يشفى الجدري .

* إذا كان الجدري مزمناً ولم يبرأ منه المريض فعليه دهان البثور بالكافور مذاباً في ماء الورد .

وينصح داود الأنطاكي في تذكرته الشهيرة بعدم تناول الحمضيات مثل البرتقال

وأن يتناول الكزبرة والعدس وشرب معاب. وفي حقيقة الأمر أن البعض ينادى بأن علاج الجدري أمر يس سهلا إنما يمكن الوقاية من الإصابة به وذلك عن طريق عزل مريض عن المجتمع منعاً لانتشار العدوى ولا يسمح له بمغادرة المستشفى قبل زوال كل قشور المرض ويجب أن تكون حجرة مريض خافتة الضوء ويفضل الضوء الأحمر ويدهن جلد المريض بدهون مبطقة لمنع الاحتكاك مع استعمال المضادات الحيوية لمنع العدوى مع تقسيم أطافر مريض دائماً مع تنظيف يدي المريض مع توفير الراحة التامة أثناء تكافي ويعطى أدوية خفض الحرارة.

١٩-- احتقان الوجه

يحدث احتقان للوجه في حالات الآتية:

أ- الإمساك

ب- عدم النظام تناول الوجبات الغذائية

ج- أمراض القلب والكبد وثروة.

د- إدمان الخمر.

العلاج:

• لراحة التامة.

• عدم ممارسة لأعمال التي تؤدي إلى الإجهاد البدني أو النفسي.

• بحقق بياض بيضة مع عصير الخيار.

• عصير الخس ليري والكرمة خمرء وتعمل منهما لبخة توضع على الوجه.

• زيت الريحون الممزوج بزيت اللوز وأزهار الريحون بمقدار ٢٠٠ جم في لتر ماء

يعاني لمدة عشر دقائق ويكمد بها.

جمال الوجه

* الوجه كتاب مفتوح يمكن قراءته بسهولة فيعرف القارئ عمر صاحب الوجه!

* أعجبتني مقولة الخبير في ميدان الجمال مؤداها أنه ليس هناك امرأة جميلة وأخرى غير جميلة ولكن من لا تعرف كيف تبرز جمالها وهذا القول يمثل حقيقة واقعة حيث أنه في الإمكان وجود امرأة في غاية الجمال ولكنها تجهل الطريقة المثلى في إبراز تقاطيعها الجميلة بينما يمكن للسيدة في حالة إتقانها للماكياج ومعرفة ما يناسبها فعلاً من الألوان أن تخفي المشكلات الخاصة بجمالها وتظهر في صورة رائعة فمن غير شك أنه إلى جانب الجمال الطبيعي يوجد قدر من الصنعة والإتقان إذا حاولت سيدة التوصل إليه تمكنت أن تكون بصفة دائمة غاية في التألق والإشراق.

* تكمن كل جاذبية المرأة وسحرها البديع في ابتسامتها ويتوقف مصير هذه الابتسامة على صحة الأسنان وسلامتها.

* عندما تنظرين دائماً إلى مرآتك فأنت تودين أن يكون جمالك متألقاً مثل الطبيعة التي تحيط بك وهذا ليس ببعيد عن تناول يدك إذا تذكرت دائماً أن الجمال هو الصحة قبل كل شيء وأن لونك يكون متألقاً طالما كانت عملية الهضم عندك سليمة وصحية ولهذا وجب عليك أن تشرفي على تنفيذ نظام معين في التغذية يتيح لك ذلك وأكثر من تناول المشويات والخضر الطازجة والفاكهة وتأكدي أن الصحة الحيدة هي في الحفاظ على التوازن العصبي فإن أخذك دشاً بارداً صباح كل يوم وتديلين جسمك باللوفة بماء الكولونيا فذلك يجدد الحيوية والنشاط ويعطيك إحساساً بالراحة كما يجب أن تعرفي أن حالتك النفسية المرتفعة تضيء وجهك وتشع بريقاً لامعاً من نظراتك وكوني متفائلة باستمرار كما يجب أن توجهي أفكارك دائماً نحو الأخبار السعيدة.

وإذا لاحظت نحو بشرتك من خيرية فعليك بالإكثار من تناول الفاكهة الخضروات نظراً مع الإقلال بقدر المستطاع من تناول الخلوى والشويات محاولي أن تذهبي إلى سريرك في وقت مبكر لأن ذلك سوف يساعدك على ظهور بشرة صافية ممتلئة بالحياة. ضعفي في اعتبارك أنه من الصعب لو سناك لتجميم أو مراد لتكياح إحصاء لإجهد الذي ينعكس على وجهك أو لإرهاق الذي يبدو في عينيك وذلك حاولي الحصول على قسط أكبر من الراحة مع الاهتمام باستعمال كريم يمدى بشرة وجهك وعنتك كل ليلة قبل النوم مع مراعاة التذليل أثناء وضعه.

• وينصحك خبراء الجمال بما يأتي:

أ - هواء لثني يمنح لبشرة عضاقتها ففتحني نوافذ منزلك وجردي هواء لتروك وستشقي الهواء عميقاً.

ب - لا تسي ما لأشعة شمس من تأثير كبير على جمالك وهي تعطيك جانباً بسمة التي تعبر عن الصحة وتعكس الجمال فضلاً عن أنها سلاح هام ضد أمراض معوية.

ج - وأضيفي إلى معوماتك فائدة الحديد فهو الذي يمنح الحدود لونها الموردي. بعض لشفاة حمراء قانية بل حتى الأظافر فهو الذي يضيء عليها اللون الأحمر بوردي قائم هو الروح الطبيعي. ويجب أن يكون دماً غنياً قانياً ولقد صدقت عبارة لثني تنادي « بأن العسل الأسود حديد سائل » كما أن هناك أصعمة تحتوي على حديد مثل العسل والسلة والبنجر والخس والكرب والكبدية ونخ والبيض.

د - وأن ظهور حب الشباب على أوجه مصدر تريم وضيق في الوقت الذي تنبئ فيه الظهور في أحسن صورة ونكي تحصيلي على هذا الوجه لفاتن الخالي من

هذه الشوائب فعليك بالإقلال من الأطعمة الدهنية والنشوية والسكرية فهي أسوأ غذاء للبشرة وأكثرى من تناول الجزر والفجل والبصل والخس فهي غنية بالكبريت الذي هو عنوان ومظهر صحة الجلد كما ينصحك خبراء الجمال بتناول مزيج من عصير الخضروات بين الوجبات لغناها بالكبريت والحديد والصدوديوم والبوتاسيوم وهي العناصر اللازمة لجمال بشرتك.

هـ - لا بد أن يكون الدم الذي يغذي الجلد نقياً بمعنى أن تكون الدورة الدموية في الجسم سليمة فإذا أصبت بالإمساك فبشرتك لن تظل نقية لأن القولون «المصران» تحتفظ بالفضلات في حالة هذا الإمساك مدة طويلة فتمتص عن طريق الدم ووجود هذه السموم في الدم يسلبه مقدرته على التنظيف فلا يمكنك الحصول على بشرة الوجه التي تودين الحصول عليها ما دامت أمعاءك تقف ضدك فإذا شعرت بأن الإخراج لا يسير بأسلوب منتظم فيمكنك تناول حساء الجمال الذي يتكون من:

القطور في الثامنة صباحاً ويتكون من كوب كبير من عصير البرتقال أو عصير أي فاكهة طازجة وبعدها بثلاث ساعات تناولي كوباً من عصير الكرفس مضافاً إليه نصف ليمونة وفي الساعة الثانية عشر ظهراً تناولي حساء البوتاسيوم ساخناً والذي يتكون من الأطعمة الغنية بهذا العنصر النفيس الذي يمنع الإمساك ويزيد مرونة الأنسجة وينشط الكبد واختاري من بينها ما تشائين لعمل هذا الحساء الساخن عما بأن الأطعمة التي يتوفر فيها عنصر البوتاسيوم هي الكرفس والبادنجان والقرنبيط والخس وجزر والبصل والكبريت واللبن والليمون والبرتقال والشمش والخوخ والكمثرى.

وفي الساعة الثانية بعد الظهر تناولي كوباً كبيراً من عصير الطماطم وفي الرابعة مساءً يفضل أخذ كوب من العنّاع المغلي مضافاً إليه بعض نقط من الليمون ثم في السادسة مساءً تناولي مرة أخرى طبقاً من حساء البوتاسيوم الساخن وفي الثامنة مساءً

تناولى كوباً من عصير فاكهة أو عصير خضروات أما قبل النوم فلا بأس من كوب من الماء البارد مذاق فيه مسحوق العرقسوس .

تجاعيد الوجه

من أهم المظاهر التي تشوه جمال الوجه وتجعل الشيخوخة تدب فيه حتى لو كانت الفتاة أو السيدة على أعتاب الأنوثة ما يأتي:

* الإفراط في السهر .

* القراءة فترات طويلة في الضوء الصناعي .

التعرض للإضاءة الشديدة بسبب ارتخاء الجلد .

* ضعف النظر مع استخدام نظارة يساعد على تكوين تجاعيد أسفل العينين .

* الإفراط في استعمال مواد الماكياج .

* استعمال أنواع رديئة من مواد التجميل .

* التعود على الظهور بمظهر العبوس فهذا يساعد على خلق تجاعيد على الجبهة .

* عدم استخدام الماء البارد في غسل لوجه .

* اتباع الرحيم القاسي بسبب ارتخاء الجلد .

* اضطراب الهرمونات عند بعض السيدات .

أماكن ظهور التجاعيد بعد سن الخامسة والأربعين:

* أسفل لعين .

* على جانب العين حيث تظهر بعض الكرمشة .

- * ظهور خطين بالطول على جانبي الفم.
- * بالجفن العلوي.
- * ظهور خطوط طولية وعرضية في الجبهة.
- * ظهور «اللغد» تحت الذقن.

اللغد

- * ويمكن القيام بالتمارين الآتية للتخلص من اللغد:
- * شد الرأس إلى الخلف عشر مرات يومياً.
- * السير في الطريق مرفوع الرأس.
- * أما إذا أردنا إخفاء اللغد عن طريق استخدام الماكياج فيمكن أن يتم ذلك عن طريق استخدام كريم الأساس وعليها طبقة خفيفة من بودرة أغمق نوعاً من الكريم وعليها البودرة التي تستخدم على باقي الوجه.
- * أما أسباب اللغد فإنها ترجع إلى السمنة وعلاجها إنقاص الوزن أو إلى طريقة النوم الخاطئة وفي هذه الحالة يمكن النوم بدون مخدة أو على الأقل مخدة رقيقة جداً.

اليدين

- * عمرك مكتوب على يديك وليس على كفك فقط فاليدين تظهران العمر أكثر من الوجه وليس هذا بمستغرب لأن اليدين تعملان بصفة تكاد يلازمها طابع

لاستمرارية بمعنى أنهما يبذلان نشاطاً مستمراً دون أن تجدا العناية الكافية بهما.

* ولعل أهم وسيلة للاهتمام بيديك هو حمايتهما بواسطة قفاز من الكاوتشوك أثناء لوم بالأعمال المنزلية التي تضطرين فيها إلى غمسهما في الماء كعسيل الأطباق والأواني وغسل الملابس واستعمال قفازات من القطن أو الجلد أثناء تنظيف البيت.

* يجب أن تعلمي على تدليك يديك مرتين يومياً على الأقل.

* ولكي تحافظي على بياض يديك فلا بأس من أن تدعكيها مرة كل يوم «بتنوة القهوة» قس جفافها.

* إذا بدأ جلد يديك يميل إلى التقشف فإن دهانتهما بالجنسرين مساء كل يوم لمدة ثلاثة أيام سوف يفيدك كثيراً ولا بأس من ارتداء قفاز بعدها حتى لا تتسببي في تلوث أغذية لسرير.

الأظافر

* إن جمال اليدين يبدأ من الاهتمام الكامل بجمال الأظافر فهي لا شك عنوان جمال اليدين.

* الأظافر هي صفائح تتكون من خلايا قرنية صلبة تنمو من خلايا متجددة موجودة عند جذر الظفر وتنمو الظفر بمقدار مليمتر واحد في الأسبوع بطريقة مستمرة تعتمد في نموها على وصول الطاقة اللازمة لها عن طريق الأوعية الدموية الموجودة في نهايات الأصبع.

* ربما تتصور بعض السيدات أن الاهتمام بصحة الأظافر ينحصر فقط في قصها وتسويتها وطلائها ولكن في واقع الأمر أن هذا الإجراء إن هو إلا نوع من أنواع التجميل وهو أبعد ما يكون عن الاهتمام بصحة الأظافر التي تتمثل في لونها الطبيعي ودرجة نعومتها وأحياناً تتكسر أو تتشقق الأظافر نتيجة إصابتها بأمراض لعل من أبرزها التهاب الجلد .

* ويعتبر تشقق الأظافر من أكثر الأمراض انتشاراً ويرجع السبب في ذلك إلى استمرار تعرض الأظافر إلى الماء والصابون مما يؤدي إلى ضعف صلابة القرنية المكونة للظفر وفي بعض الأحيان ترجع إلى كثرة عمل الباديكير لأن ذلك يؤدي إلى تعرية الأظافر من غطائها الكيتيني الذي يغطي محيط الأظافر مما يقلل كمية الدم التي تصل إلى الخلايا الحية في الظفر كما يحرمه من الغطاء . هذا بالإضافة إلى أن هناك عامل آخر يسبب تقصف الأظافر وهو إصابة السيدة الحامل بالأنيميا ونقص الكالسيوم وأحياناً أخرى بسبب إصابة الأصابع بأكرما الجلد هذا فضلاً عن الالتهابات الفطرية التي تلون الأظافر بلون غامق .

* إذا لم تكن هناك وسيلة أخرى لوضع اليدين في الماء منعاً لتكسير الأظافر فيجب في هذه الحالة ارتداء قفاز جلد مبطن بقماش وغير ضيق أثناء غسيل الأواني .

تلون الأظافر:

* لون الأظافر يختلف تبعاً للون الجلد وإن كان في معظم الأحوال يميل إلى اللون الأحمر الوردي الفاتح .

* في حالة إصابة الفرد بالأنيميا يتحول لون الأظافر إلى اللون الشاحب .

* أحياناً يتحول لون الأظافر إلى اللون الأصفر لا سيما في حالة تناول المريض دواء التتراسيكلين .

* وأحياناً يتحول لونها إلى الأسود أو الأزرق ويكون ذلك راجعاً إلى استخدام صبغة الشعر أو بقايا صبغة الأظافر ويزول هذا اللون بعد فترة قصيرة.

* أما إذا تحول لون الأظافر إلى ألوان غير طبيعية بدون استخدام صبغات أو أدوية فهذا يشير إلى إصابة الأظافر بأنواع من لفطريات أو إصابة الأظافر بأمراض جلدية مثل الأكريميا أو الصدفية.

* وقد تحدث بعض التغيرات في الأظافر تتمثل في رسم بعض الخطوط لدى الإناث أثناء الدورة الشهرية أو بعد الإصابة بالحمى أو عدم كفاية الدورة الدموية في الأطراف لا سيما في فصل الشتاء البارد.

* كما يحدث لدى البعض نزيف تحت الأظافر يظهر على شكل بقع مستديرة حمراء اللون ثم تتحول بسرعة إلى اللون الأزرق نتيجة لقفل الباب فجأة على أحد الأصابع وإن كان يزول بعد فترة قد تستمر بضعة أيام.

سلك الأظافر:

* يبلغ سلك أظافر اليد حوالي نصف مليمتر.

* أحياناً يزيد السلك عن معدله الطبيعي ثم ما يلبث بعد بضعة شهور أن يعود إلى حالته الطبيعية.

* ترجع أحياناً زيادة السلك إلى إصابة الأظافر بأمراض فطرية أو إصابة الجلد بمرض الصدفية أو جلد التمساح.

البقع البيضاء على الأظافر:

* تتمثل هذه البقع في أشكال مختلفة فقد تظهر في هيئة خطوط طولية أو عرضية أو دوائر مستديرة أو تميل إلى الاستطالة.

* قد تكون من مسببات هذه البقع البيضاء الأنيميا أو الضعف العام أو إصابة الفرد بالحمل.

* هذه البقع تختفي بعد فترة من تلقاء نفسها.

كيف نعتني بالأظافر:

* الابتعاد قدر الأمكان عن وضع اليدين في الماء والصابون لا سيما السائل القلوي ومحاولة حفظ الأظافر بشكلها الجاف عن طريق سرعة تجفيفها بمجرد إخراجها من الماء.

* الأظافر الهشة يجب قصها باستمرار بحيث لا نسمع لها بأن تطول.

* أن يقتصر استعمال أدوات المانكير مرة على الأكثر شهرياً.

* قص الأظافر من الأطراف الخارجية وليس عند منطقة التصاقها بالجلد.

* استخدام القفازات عند استخدام صبغة الشعر.

* تجنب عادة الضغط على أطراف الأصابع التي يمارسها البعض عندما يضيق به التفكير في إحدى المشاكل.

* الإسراع في علاج الأمراض الفطرية والجلدية التي تصيب الأصابع.

* تجنب إطالة الأظافر إلى درجة زيادة تقوسها.

* تجنب استخدام مزبل طلاء الأظافر في فترات متقاربة.

الشعر

الشعر هو تاج المرأة الذي يزينها والذي تعتبره المرأة وطالما تغنى الشعراء به وأفردوا له القصائد الرائعة التي تظهر أن سحر المرأة إنما يكمن في شعرها فالشعر المترسل الناعم كالحرير يجذب الرجال الذين يعشقون في المرأة جمالها وأبداع ما في هذا الجمال شعرها.

١- يمكن تغذية الشعر بزيت الزيتون فيحفظه بعض الوقت ثم ينشف بفوطة ساخنة.

٢- إذا كان الشعر دهنياً يحسن استخدام عدد ٢ صفار بيضة مخفوق بالخل لمدة ثلاث ساعة فقط ثم يزال أثر البيض نهائياً وذلك عن طريق استخدام الماء المذاب فيها قليل من الخل حيث أن الخل يساعد على تغذية الشعر ويزيد من لمعانه وتموجه.

٣- يمكن استخدام مستحلب البابونج لكي يصح لونه في لون الذهب الذي يأخذ بالأنظار حيث يصبح الشعر كخيوط الذهب اللامع.

٤- يمكن استخدام سائل الشاي « بدون سكر » وذلك في حالة الشعر الأشقر عندما تكون هناك رغبة في صبغة باللون الغامق.

٥- تأكدي يا سيدتي أن علاج الشعر بالكيمماويات المنتشرة اليوم يمكن أن تضعف الشعر أو تتسبب في سقوطه بل ربما تؤدي في النهاية إلى جفافه وحرقه.

٦- تغذية الشعر عن طريق تناول أطعمة معينة أمر مستحب مثل الأسماك والأصداف والأعشاب البحرية ما دامت تحتوي على فيتامين « ب » ومادة « اليود » والأملاح المعدنية واللبن وعصير القصب.

٧- إذا كان الشعر دهنياً (بند ٢) يفرك بين الأيدي ويشرب بمستحلب أو

مغلي ورق الأرقطيون بواقع كوب ماء عليه ملعقتان صغيرتان من هذا المستحلب .

٨- إذا كان الشعر جافاً فيمكن استعمال مستحلب من أكليل الجبل وزهرة العطاس وذلك بملء ملعقة صغيرة من ورق أكليل الجبل وملعقة صغيرة من زهرة العطاس على كوب ماء .

٩- إذا كان الشعر جافاً ومتقصفاً فيمكن إضافة خفق عدد ٣ صفار بيضة في ملعقة كبيرة من زيت الزيتون خفقاً جيداً ثم يغسل وينظف بالماء البارد بعد ربع ساعة .

١٠- لا يتم تجفيف الشعر بالخوذ الكهربائية بل بأشعة الشمس التي يعرض إليها الشعر حيث يتعرض الشعر للشمس والهواء الذي ينفذ من خلال مسامه .

١١- لتلوين الشعر:

الصبغة شديدة الإضرار بالشعر لما تحتويه من مواد كيميائية تؤثر على الشعر وتتسبب في جفافه وتقصفه .

ويمكن تغيير لون الشعر عن طريق استخدام الأعشاب فإذا كان المراد أن يكون لون الشعر أسوداً ممزوجاً ببعض الاحمرار فيمكن في هذه الحالة استخدام شاي مغلي (بدون سكر) غامق اللون مع بصلة مبشورة .

أما إذا كان اللون المطلوب للشعر اللون الأسود فقط فإنه يمكن تحقيق ذلك من خلال نقع قليل من العفص في ماء به خل إذا كان اللون المطلوب مثل سواد الليل ففي هذه الحالة يمكن دق العفص مع خلطة بالحناء أو دهن الشعر بالقطران وتركه على الشعر لمدة أربع ساعات .

ويرى العرب طريقة أخرى لصبغ الشعر باللون الأسود:

٣٥ جرام كبريت «كوكورد».

٢٥ جرام ملح رصاص.

٥٠ جرام جلسرين.

٤٠٠ جرام ماء ورد.

٦ جرام من حجر جهنم.

وتذاب هذه كلها وتوضع في زجاجة يتم رجّها جيداً قبل الاستعمال ثم يوضع قليل منه على راحة اليد حيث يفرك بها الشعر يوماً لمدة أسبوع وبعد ذلك يتم فركه بنفس الطريقة مرة واحدة في الأسبوع.

ولكي نحصل على شعر أشقر اللون يتم وضع كمية معقولة من زهر الباهونج المغلي في لتر ماء ويفرك به فروة الرأس.

العناية بالشعر:

يتم تمشيط الشعر من مختلف جهاته ثم خصلة خصلة مع دعك فروة الرأس ليتحرك فيها الدم كما يمكن خفق صفار ثلاثة بيضات جيداً ويدعك بها الرأس بعض الوقت ثم يتم إزالة آثار البيض بالماء الفاتر وبعد ذلك ينظف بالماء البارد مع قليل من الخل أو عصير الليمون لكي يكتسب الشعر نعومة ولمعاناً.

غسل الشعر:

١- يغسل بالماء المضاف إليه بعض عصير الليمون أو الخل.

٢- أو تغلى ملعقة صغيرة من جذور الأرقطيون المضاف إليه لتر ماء حيث

يساعد على تليين الشعر.

كبي الشعر:

إن كبي الشعر بالكهرباء عن طريق استخدام المكواة ثم معالجته بعد ذلك بالشامبو والصبغة هو في رأي بعض المهتمين بشؤون الجمال أن ذلك أشبه بمجزرة للشعر حيث يذبح فيها جمال الشعر.

لتنمية الشعر وتغذيته:

ما من شك أن تقوية وتغذية فروة الرأس أمر على جانب عظيم من الأهمية

١- يتم عمل غسول من منقوع ورق الأرقطيون وذلك بوضع ملعقة صغيرة ونصف على لتر ماء.

٢- أو عصير العصفرة.

٣- أو عصير القرة.

٤- أو مستحلب البابونج وذلك بوضع خمس زهرات على لتر ماء.

٥- أو مستحلب الهندباء البرية وذلك بوضع ملعقة صغيرة ونصف على لتر ماء.

٦- أو مغلي ملعقتين صغيرتين من عشبة القراص في لتر ماء.

٧- أو مستحلب ثلاثة ملاعق صغيرة من زهر اليزفون في لتر ماء.

لمنع سقوط الشعر:

يتراوح عدد شعر الرأس من ١٠٠ ألف إلى ١٥٠ ألف شعر ويتساقط يومياً ما بين ٢٠-٥٠ شعرة وهذا أمر طبيعي حيث ينمو غيرها مما يبعث على الطمأنينة على سلامة الشعر ولكن على ألا يستخدم المواد الكيميائية من صبغات وخلافه التي يمكن

أن تسبب في حرق الشعر أو تساقطه أو ضعف فروة الرأس.

يجب أن يتعرض الشعر لأشعة الشمس يومياً ولو لمدة دقائق كما يجب تسريح الشعر تسريحاً طريفاً عكسياً عدة مرات في اليوم حتى يتسنى للدورة الدموية أن تنشط مما يؤدي بالفعل إلى تغذية الشعر.

يفسل الشعر بالصابون مرة واحدة في الأسبوع حتى لا نقضي على ما يغذى جذوره من المواد الدهنية التي تفرزها الغدد لهذا الهدف.

المعالجة بالأعشاب: الشعر الكثير المتساقط أو الذي يظهر بوضوح أنه يخف تدريجياً فيجب في هذه الحال شرب فنجان من عصير القرة على الريق كل صباح ولا مانع من دلك فروة الرأس بهذا العصير نفسه.

أو: دلك فروة الرأس بعصير البصل.

أو: بعض زهور الخلة المجففة مغلية في لتر ماء.

أو: دلك فروة الرأس بمغلي قبضتين من جذور الأرقطيون الغضة المقطعة وقبضة من جذور القراص في نصف لتر ماء.

أو فرك فروة الرأس كل صباح فركاً مضوئاً بعصير العصفرة أو بمسحلبها أو بمغليها أو ثلاث ملاعق صغيرة لكل كوب ماء.

أو ينقع ١٠٠ جم من ورق البقس الأخضر المدقوق أو المفروم قدرد لتر مدة عشرة أيام ثم يصفى وتفرك به فروة الرأس وهذا العلاج يفيد أيضاً في إزالة قشور الشعر.

* يمزج كوب من عصير المرجير الطازج مع كوب من السبرتو ويمكن إضافة كمية قليلة جداً من زيت الورد إلى هذا المزيج حتى يعطيه رائحة جميلة وتدللك فروة الرأس يومياً بهذا المزيج.

* قشر الثوم بمغلي في قليل من الزيت ويدهن به الشعر يساعد على عدم سقوطه.

* ولتغذية الشعر ومنعه من السقوط يمكن تنفيذ الوصفة التالية:

١٠٠ جرام كحول بالكافور.

١٥ جرام عطر التريبتينا.

٥ جرام نوشادر.

وعن طريق تدليك جذور الشعر بهذا المزيج فإنه يمكن تقويته.

* ويمكن أيضاً استخدام الوصفة الآتية لمنع تقصف الشعر وسقوطه:

٢٥ جرام زيت الخروع.

١٠ جرام زيت فازلين.

٥ جرام زيت عطر الصنوبر.

٧٥ جرام كحول أبيض.

٣ جرام عطر البنفسج.

وهذا المزيج يدللك به الشعر حتى جذوره.

لإعادة الشعر الذي سقط حديثاً:

١- يطحن ورق التين المجفف ويضاف إليه زيت زيتون ساخن ويدهن الرأس

بهذا المزيج مرتين يومياً.

٢- يغسل الشعر مرة كل ثلاثة أيام بمغلي الحبازة البرية المغلية في لتر ماء.

٣- العرب يقولون أن زيت الزيتون المضاف إليه رماد من كزبرة البئر المحروقة

يعيد ما سقط من الشعر إذا ما دعت بهذا الخليط.

٤- زيت الغار أو زيت الخروع يساعدان على نمو الشعر.

لتجنب الصلع:

١- ينقع مقدار قبضتين من زهر العصفرة المقطع وأوراقها الفضة وبدورها مع عشر ورقات قراص وثلاث ورقات بقس في لتر من الكحول الأبيض لنقي ويستمر هذا النقع مدة أسبوعين.

٢- يصفى السبرتو وتدعك فروة الرأس بهذا الخليط الذي يحفظ الشعر ويقيه من الصلع.

شعر في غير موضعه:

إذا ظهر الشعر في مناطق غير مستحب الظهور فيها فلكي نتخلص منه:

أ- ينتف هذا الشعر غير المرغوب فيه كإن يظهر للسيدة بعض شعيرات في ذقنها أو وجهها.

أو ينتف هذا الشعر ثم بمسح بمراة دجاجة أو غيرها من الطيور في جميع الاتجاهات مكان الشعر المنزوع.

أو كما يقول العرب بعد إزالة هذا الشعر غير المرغوب فيه عن طريق النتف يسحق قشر الفول ويدلك به المكان المنزوع منه الشعر ثلاث مرات يومياً لمدة أسبوع.

أو مرارة العنز تخلط بالنوشادر ويضلى بها أي مكان نتف منه الشعر فلا ينبت مرة أخرى.

قشر الشعر:

١- للمصاب بقشر الرأس ينصح بدق أربعة رؤوس ثوم وتوضع في زجاجة بيضاء بها بعض السيرتو الأبيض وتترك في الشمس عشرة أيام يتم رجها يومياً ثم يتم تصفيتها بعد انقضاء هذه المدة وتدعك بها فروة الرأس مرتين يومياً.

أو يذرى بعض ملح السفره الشديد النعومة على الشعر وتدللك به فروة الرأس برؤوس الأصابع ثم ينظف بمشط دقيق الأسنان.

أو فرك فروة الرأس بخفة بعصير القراص.

أو فرك فروة الرأس بخفة بعصير العرّة.

أو نقع ١٠٠ جم من ورق البقس الغض المقروم في لتر خل لمدة عشرة أيام وبعد تصفيته تدلك به فروة الرأس.

أو تدق الشبه البيضاء وتذاب في ٢/١ لتر ماء وتفرك به فروة الرأس.

لإزالة المادة الدهنية من الرأس:

مستحلب الأرقطيون: يتم دلك فروة الرأس به أو من مغلي الأرقطيون ملعقتان صغيرتان على كوب ماء.

قرحة شعر الرأس:

ويتمسبب عنها سقوط الشعر مرة واحدة تقريباً ويمكن علاجها عن طريق استخدام مرهم مكون من: كمية من زيت الزيتون يوضع بها ورق لسان الثور المجفف المدقوق الناعم ويغلي المزيج إلى أن يصبح كالمرهم الأسود وتدهن به الرأس مرة واحدة في اليوم.

الحواجب و الأهداب :

١- نتيجة لنتف الحاجبين يمكن أن يترتب عليها أن يتعرض مكان النتف للحراثيم وفي هذه الحالة يمكن تطهير المكان وذلك بعمل مزيج من مغلي ورق الكينا وذلك بوضع ثلاث ملاعق صغيرة في فنجان أو كوب ماء.

٢- إذا كان الحاجبان والأهداب ذات شعر قصير فعلاج ذلك يتضح من عمل لبخة كل يوم (مدة أسبوع) من عصير القرة الحادة أو بمستحلب العصيفرة ورقاً وزهراً وحبوباً ١,٥ ملعقة صغيرة في كوب ماء.

٣- أو يغلي لمدة ربع ساعة في لتر ماء: عصير ليمونة واحدة ونصف ملعقة صغيرة من رأس السرو المدقوق ومثله من زهر الخزام وكذلك من براعم الصنوبر وأيضاً من ورق أكليل الحبل وزهره.

٤- إذا تساقط شعر الأهداب أو الحاجبين فهذه أكرهما وفي هذه الحالة يتم اختيار أكبر بصنة وتغلي في فنجانين من زيت الزيتون إلى أن تحترق ثم يصفى الزيت ويدهن فيه مرتين كل يوم.

٥- أو يحرق بعض نوى البنح أو التمر ويدق جيداً ثم ينخل ويكتحل به الجفن المصاب أو يمزج هذا المسحوق بزيت الخروع ويكتحل به وبالنسبة للحاجبين فيتم تدليكهما خفيفاً.

لنمو الشعر عامة والحاجبين والأهداب :

يدهن مرة كل يومين بزيت الخروع ويتم التدليك بالأصابع بخفة.

عطر للشعر :

يمكنك عمل عطر بنفسك وذلك بوضع ٢٥ جم من زهر العشبة لمدة شهر في

لتر خل أبيض ثم صفيه وتعطري به أو من زهر الآس أو البنفسج أو النارج فإنه يكون رائعاً.

علاج سقوط الشعر:

لا شك أن العلاج السليم هو علاج الأسباب التي أدت إلى سقوط الشعر لأن أسباب سقوط الشعر عديدة وعلى العموم يجب تنفيذ التعليمات الآتية:

* غسل الشعر مرة أسبوعياً بالماء الدافئ والصابون الجيد لأن هناك أنواع رديئة من الصابون ربما تتسبب في سقوط الشعر فضلاً عن المواد القلوية الكاوية التي تتوفر تواجدتها في مثل هذه الأنواع غير الجيدة من الصابون ولا أقصد بالذات نوعاً معيناً من الصابون إنما أريد أن أقول أن كل نوع من الشعر يحتاج لنوع معين من الصابون بمعنى إذا كان الشعر جافاً فيجب استعمال صابون يدخل في صناعته أحد الزيوت النباتية أما إذا كان الشعر دهنياً فيفضل استعمال شامبو خاص به مع ملاحظة عدم الإفراط في استعمال الزيوت أو الدهون مالم يكن الشعر جافاً ويفضل أنواع معينة من الزيوت النباتية مثل زيت الخروع أو جوز الهند أو الزيتون مع تجنب كل أنواع الزيوت المعدنية مثل البرافين أو الفزلين.

* الإسراع في علاج الأمراض الجلدية التي تصيب فروة الرأس لا سيما التي تؤدي إلى ضمور بصيلات الشعر أو الأمراض التي تصاحبها حكة.

* مراعاة الطريقة السليمة في استخدام الريجيم لإنقاص الوزن لأن الشعر يتأثر بقص البروتينات والفيتامينات والمعادن.

* عندما تستخدم السيدة البوستيج أو الباروكة يجب أن يكون هذا الاستخدام لفترة محدودة.

* يفضل عدم غسل الشعر بالماء قبل تسريحه ويكفي أن يتم بل المشط على أن تكون فجوات أسنانه غير ضيقة حتى لا تكون حادة في تعاملها مع الشعر الذي يجب أن تكون معاملته في شيء من الرقة أي أن التمشيط العنيف ممنوع حيث يساعد على اقتلاع الشعر من جذوره.

* يجب تدليك فروة الرأس كل يوم لمدة خمس دقائق تدلياً هيناً لا عنف فيه على أن يتم هذا التدليك بأطراف الأصابع على أن يبدأ التدليك من الجانبين صعوداً إلى أعلى وسط الرأس لأن هذا الأسلوب في التدليك ينشط الدورة الدموية المغذية سصيلات الشعر.

* الابتعاد ما أمكن عن استخدام أطواق الرأس لفترة طويلة أو شد الشعر شداً قوياً بواسطة الشريط أو قوس الشعر.

* يجب الإكثار من الترييض في الهواء الطلق وتجنب المشاكل والامتناع عن التدخين لأن التدخين يؤدي إلى سقوط الشعر فهو يؤدي شرايين فروة الرأس وبالتالي ينقص نصيبها من الأوكسجين فتحرم حويصلات الشعر من مقادير هامة من الغذاء الضروري.

* يجب عدم الإفراط في معاملة الشعر بالمشوار والكريجاج والكي والفرد واللف خاصة لدوي الشعر الضعيف.



نصيحة للجنس اللطيف

لا تغيري لون شعرك بالصبغة: لقد أصبحت ظاهرة منتشرة عند كثير من السيدات والفتيات وهي تلوين الشعر بالصبغة وهي ظاهرة غير صحية لأن الصبغة تضر الشعر ضرراً بليغاً وتضعف الشعر وتؤدي إلى تقصفه.

وأحب أن أوضح فكرة عن صبغات الشعر فيمكن أن نقول إنها تتركز في ثلاثة أنواع:

أ - صبغة من أصل نباتي: وهذه مثل الحناء وهي نادرة المضاعفات والآثار الضارة وإن كانت سريعة الزوال.

ب - الصبغات المعدنية: وهذه مثل مركبات الرصاص والفضة والنحاس والكوبالت والنيكل ويمكن استعمال نوع واحد منها أو خلط بعضها لإعطاء ألوان متعددة.

ج - صبغات صناعية عضوية: وهذا النوع يضم بين ثناياه ثلاثة أنواع أخرى وهي: ١ - صبغة وقتية أي مفعولها يستمر فترة قصيرة ويمكن إزالتها بغسيل الشعر. ٢ - صبغة متوسطة المفعول وهذه تخترق جدار الشعرة. ٣ - صبغة طويلة المفعول وهي تخترق الشعر وتظل عالقة بالشعر فترة طويلة.

وتعليقاً سريعاً على هذه الأنواع جميعها أنها ليست سوى مواد كيميائية ما عدا الحناء ولكن الخلاف الوحيد بينها أن بعضها يلون السطح الخارجي للشعر والبعض يخترق جدار الشعر وهذه تؤثر على الشعر وجلد الرأس لا سيما إذا استعملت كميات كبيرة أو في أوقات متقاربة وقد تؤدي عند البعض إلى حساسية بفروة الرأس وإلى أكرزما حادة كما قد تؤدي إلى تقصف الشعر وسقوطه.

وأحب أن أصيف نصيحة أن صبغات الشعر ليست لها أية فوائد بخلاف
الموائد استجميلية والمعوية والنفسية حيث أنها تعطي الشكل المناسب المرغوب فيه
كما أنها تحفي الشيب بمعنى أنها تستر على العمر الحقيقي .

كما أن السيدة التي تستخدم نوعاً معيناً من الصبغة تظل على استعمال هذا
للون أو اللون الأعمق منه درجة فيمكن تكرار الصباغة في الأوقات التي تريدها أما
إذا أرادت أن تصبغ شعرها بلون فاتح واضطرت إلى استخدام مزيل الألوان فيجب ألا
تصبغ شعرها مرة أخرى إلا بعد مرور ثلاثة شهور على الأقل والأفضل أن تكون
الصبغة من لون الشعر الأصلي أو أعمق منه لأن استخدام الألوان الفاتحة عن لون
الشعر في لصباغة يؤكسد مادة الكيراتين لمكونة للشعرة مما يؤدي اشعر ويضعف
مقاومته .

فروة الرأس

هي امتداد الجلد الوجه وبلا حظ أن السيدة ذات البشرة الجافة يكون شعرها
جافاً وذات البشرة الدهنية يكون شعرها دهنيًا وكلا الظاهرتان تنقصان من جمال
الشعر وبالنسبة للشعر الجاف فإنه من اللازم أن يغسل مرة أسبوعياً بـ كريم أو شامبو
زيتي كما يمكن دلك الشعر بزيت خروع دافئ أو زيت زيتون قبل غسله بساعة
وتلف الرأس في فوطة دافئة حتى تتفتح مسام الجلد . والأفضل في حالة استعمال
شامبو أن يحتوي على لانولين على أن تستعملي بين كل غسلين وآخر كريم أو زيت
ودعكي به جذور الشعر حتى يصبح مستطرياً سهل التسريح .

أما إذا كان شعرك من النوع الدهني فهذا النوع من الشعر يمكن الاحتفاظ بلونه

أحسن من الشعر الجاف ويسهل تمشيطه وإن كان تعرضه لالتصاق الغبار به أسرع وطريقة التعامل مع هذا النوع من الشعر تكمن في غسله مرة كل أسبوع بشامبو خال من الصابون ويفضل شطف الشعر بعد الغسيل بعصير الليمون أو بمحلول مخفف من الخل أو استخدام الشامبو الجاف فإذا لم يتوفر فلا بأس من استخدام مسحوق النشا العادي. أما كيفية الاستخدام فتتم بعمل فرق في الشعر ثم غمس قطعة قطن صغيرة في المسحوق وبذر على الرأس حتى تصبح بيضاء وتترك لمدة ربع ساعة حتى يتم امتصاص المواد الدهنية ثم يمكن إزالة هذا المسحوق بعد ذلك باستخدام الفرشاه كما يجب الإقلال كثيراً من تناول المواد الدهنية والزيت مع الإكثار من السلطة الخضراء والخضروات والفواكه.

لإخفاء الشعر الأبيض:

يمكن باستخدام مسدتي إخفاء الشعر الأبيض إذا استخدمت مياه الشاي المغلي (دون سكر) بصفة مستمرة.

ملاحظات سريعة على الشعر:

* الشعر كالجلد يعكس ما نأكل وفي مقدور كل سيدة أن تغذي شعرها غذاء كاملاً أو تجعله يكاد يموت جوعاً وذلك تبعاً لما تأكله من ألوان الطعام.

* إن شعرك ينمو يومياً ولا شك أنه في شديد الحاجة إلى الأملاح المعدنية التي يمكن أن يحصل عليها عن طريق الدم الذي لا يحمل إلا ما نحصل عليه من طعامنا.

همسات لجمال شعرك

الشعر الناعم الجميل الذي يزيد من إشراقه وجهك يحتاج منك إلى العناية الدائمة لكي يظهر قوامه المطلوب لعمل أجمل التسريحات وإليك بعض الهمسات التي يمكن أن تفيدك في هذا المجال .

* إذا لاحظت وجود انفصال في طرف الشعرة من أسفل فهذا دليل على ضعف شعرك وعلاج ذلك يكمن في قص أطراف شعرك مرة على الأقل شهرياً حتى تختفي هذه الظاهرة .

* إذا اضطرتك الظروف للخروج في طقس شديد الحرارة أو شديد البرودة فلا شك أن الأفضل لك أن تستعملي إيشارب أو غطاء لشعرك يزيدك أناقة بينما - في نفس الوقت - يحمي شعرك من التعرض للجفاف .

* إذا خرجت لإحدى السهرات فيمكنك إعطاء تسريحتك منظرأ جميلاً من خلال عمل وردة من خصلة الشعر الموجودة أعلى الأذنين .

* وإذا كان شعرك دهنياً فعليك بتدليك فروة الرأس جيداً قبل استعمال الشامبو على أن تكون حركة أصابعك أثناء التدليك بطريقة دائرية وهذا يخلص فروة الرأس من القشور الناتجة عن كثرة الدهون .

* ولكي تستعيدني اللعة الطبيعية والقوام للشعر الضعيف من كثرة استعمال الصبغة اخلطي مقدار ملعقتين كبيرتين من لبن الزبادي مع عصير ليمونة وذلكي بهذا الخليط خصلات شعرك قبل غسله بربع ساعة مع لف رأسك بفوطة في هذه الفترة ثم استعملي بعد ذلك شامبو يدخل الزيت في تركيبه .

* ولإعطاء بريق للشعر الأسود أضيفي مقدار ملعقتين كبيرتين من الخل إلى

فنجان ماء مع بعض قطرات من ماء الكولونيا واشطفي بهذا الخليط شعرك قبل تجفيفه مباشرة.

* استخدممي باندة من القماش تناسب لون فستانك مع تثبيت وردة فيها من قماش الباندا لتزين شعرك وحتى تحافظي على تسريحتك الرائعة.

* وإذا شعرت ببعض الالتهابات في فروة الرأس فيمكنك أن تتخلصي منها باستعمال مقدار فنجان من أوراق النعناع الخضراء مع مقدار فنجان من الخل الأبيض وفنجانين من الماء ثم غلي هذا الخليط واستعملي السائل في دعك فروة الرأس بعد غسل شعرك بالشامبو ثم اشطفي شعرك بعد دقيقتين من دعه بهذا الخليط.

* إذا فكرت في قص شعرك لإحدى المناسبات فلا تنسي من إجراء هذا العمل قبل موعد المناسبة بأسبوع على الأقل لكي يتعود شعرك على التسريحة الجديدة.

* من التسريحات الحديثة للشعر الطويل نوعاً ما قومي بعمل ضفيرة رفيعة من الشعر في الجانبين ثم حوليهما إلى ضفيرة واحدة من الخلف مع تزيينها باستعمال كلبس أو يمكنك إزاحة الشعر الموجود في الجانبين إلى الخلف مع تزيين الشعر بكلبسات مستديرة ملونة.

* حاولي تقوية الدورة الدموية في فروة الرأس باستخدام الفرشاة بانتظام على أن تثبتي رأسك إلى الأمام أثناء استعمال الفرشاة على أن تستخدم الفرشاة من جذور الشعر في الخلف إلى أطرافه.

* ولعل من أهم التسريحات التي تناسب الشعر الطويل نوعاً - لم خصلات الشعر الجانبية بحيث تغطي الأذنين مع تثبيت الخصلات باستعمال كلبس.

✽ أما في حالة الشعر القصير فلا بأس من قيامك بعمل تسريحة مع أحدث خطوط الموضة بحيث يظهر الشعر كله الموجود من الخلف متجهاً إلى الأمام ويظهر على الجبهة بطريقة مبتكرة ويقوم بعمل إطار لوجهك.

✽ وإذا كان وجهك طويلاً فيمكنك عمل هذه التسريحة التي تتميز بالقصة التي تخفي الجبهة كلها حتى الحاجبين وتنسدل خصلات الشعر بدون أي تموجات ويجمل التسريحة ظهور خصلة من الشعر يزينها كلبس.

✽ عند تمشيط شعرك وهو مبلل يجب أن تستخدم مشطاً واسع الأسنان لأن الشعر المبلل يتقطع سريعاً إذا استعملت مشطاً ضيق الأسنان.

✽ للتخلص من جفاف شعرك حاولي تدليكه باستخدام زيت جوز الهند ويمكنك بعد وضعه على خصلات الشعر كلها تعريض رأسك لأشعة الشمس لمدة ٢/١ ساعة أما إذا كان شديد الجفاف فاتركيه لمدة يوم ثم اغسله بعد ذلك.

✽ وفي حالة الشعر الفاتح اللون يمكنك إعطائه لوناً أفتح بطريقة بسيطة وذلك باستخدام عصير ليمونتين ثم دهن خصلات الشعر كلها ثم عرض شعرك لأشعة الشمس لكي يحف وإذا كان شعرك من النوع الجاف فضعي عصير الليمون بنفس القدر من الماء.



الباب الثالث

أمراض العيون

- * عجائب العين.
- * كيف تعمل العين.
- * عمى الألوان.
- * التهاب الجفون.
- * الرمذ الصديدي.
- * الرمذ الحبيبي.
- * الرمذ الربيعي.
- * - الذهابة الطائرة.
- * المياه البيضاء.
- * المياه الزرقاء.
- * علاج العيون بالأعشاب.
- * ماكياج عيونك.
- * لسلامة عيونك.
- * جمال عيونك مسؤوليتك.

عجائب العين

تعتبر القرنية - وهي الجزء الأمامي من العين - من أعجب أجزاء الجسم البشري حيث أن أنسجتها تظل حية دون أن تصلها نقطة دم واحدة ولو أن الأوعية الدموية مرت بها لقصت على شفافيتها وشوهت صور المرئيات أو حجبتها ويقول البعض أن القرنية تستمد غذاءها مما تحتوي عليه الدموع من أملاح وسكر وعناصر غذائية أخرى مذاة فيها .

والدموع تحتوي على مادة مطهرة تفتك بالجراثيم وتكسو العين طبقة رقيقة من الدموع تحفظها في موضعها وتحول دون انسكابها من العين طبقة أخرى دهنية ولكنه عندما يبكى يكون إفراز الغدد أكثر مما تستطيع هذه الطبقة الدهنية الاحتفاظ به فتندفع الدموع خارج العين .

والجدير بالذكر أن متوسط كمية الإفراز اليومي من الدموع - في غير حالات البكاء - يتراوح من نصف سنتيمتر إلى سنتيمتر مكعب وهي تنتشر فوق كرة العين للاحتفاظ الدائم بدرجة تركيز المادة المطهرة بها .

كيف تعمل العين

تشبه العين البشرية آلة التصوير وإن كانت تتفوق عليها بأنها أكثر سرعة في تسجيلها للصور فالعين البشرية قادرة على تسجيل صور الأشياء سواء أكانت ساكنة أو متحركة باللونين الأبيض والأسود أو بألوانها الطبيعية وتتصل الصورة عن طريق العصب البصري إلى المخ حيث تخمض وتطبع وتكبير إلى الحجم الطبيعي وذلك في

والعين تمتاز عن آلة التصوير أيضاً بأن لها عضلة خاصة تغير سمك العدسة بحيث تقع صور المرئيات البعيدة أو القريبة على الشبكية تماماً وإن كانت هذه العدسة تختلف من شخص لآخر فنجد عند البعض أن صور هذه المرئية غير واضحة إلا إذا كانت على بعد مناسب من العين وفي هذه الحالة ينبغي استعمال نظارة.

ومما هو جدير بالذكر أن المسافة بين العين والشبكية تكون شديدة الطول عند قصر النظر ولذلك يحسن أن يستعمل هؤلاء نظارات ذات عدسات مقعرة بحيث تبعد «البؤرة» قليلاً وتزحزح موضع الصورة إلى الوراء حتى تنطبق على الشبكية.

وفي حالة بعد النظر فإن المسافة بين العدسة والشبكية تكون قصيرة جداً ولا تمجد الإشعاعات الضوئية المنبعثة من جسم قريب مسافة كافية كي تجسم الصورة على الشبكية ولذلك تكون صور المرئيات مضطربة المعالم غير واضحة وأصحاب هذه الحالة يفيدهم استعمال نظارات لها عدسات محدبة حتى تقرب الصورة فتقع فوق الشبكية مباشرة.

وعندما يصل الإنسان إلى سن الأربعين فإن بعض الناس يكون في حاجة إلى إبعاد الكتب أو الصحف - أثناء القراءة - لمسافة وهذا سببه أن العين تفقد مرونتها تدريجياً.

ومن عيوب البصر الشائعة حالة «الاستجماتزم» وهي تنشأ عن عيب في انحناءات القرنية أو العدسة مما يسبب عدم وضوح الرؤية.

عمى الألوان

* إن تمييز الألوان من وطائف الشبكية بواسطة العصب البصري إلى المخ على صورة لون واضح.

* العين المصابة بعمى الألوان قد تكون مصابة بعمى ألوان جزئي أو كلي ونسبة الإصابة بالعمى الجزئي كبيرة في الذكور أكبر منها في الإناث فتصل في الذكور إلى ٤٪ بينما في الإناث إلى أربعة في الألف أما العمى الكلي فنسبته ضئيلة.

* عمى الألوان ليس له علاقة بقوة الإبصار.

* عمى الألوان وراثي بسبب عدم اكتمال تكوين الجهاز الخاص بتمييز الألوان في العين عند خلقها في الجنين فليس له علاج طبعاً.

التهاب الجفون

يحدث التهاب الجفون بسبب شدة حساسية الجلد لبعض المؤثرات الخارجية كالتعرض للدخان أو الأتربة وأحياناً يكون السبب.

الأعراض: ورم خفيف في حافة الجفن المصاب مصحوب بإحمرار مع تكون قشور أو بثور عند منبت الرموش مما يجعل العين تتألم من الضوء وتزيد كمية دموعها.

العلاج:

* يجب أن يشتمل الطعام على جميع العناصر اللازمة للجسم بكميات مناسبة ولا سيما التي تشتمل على فيتامين أ، ب.

* تغسل العينان بمحلول البوريك مرتين كل يوم وإذا وجدت قشور على حافة الجفن فيجب التخلص منها ببساطة ولطف أثناء غسلها مع دهان الجفن بمرهم الراسب الأصفر بنسبة ١٪.

العلاج بالنبات:

* ملعقة صغيرة من بذر البقدونس في كوب ماء يغلي وتعمل به كمادات للجفون.

الرمد

لما كانت العين أكثر أعضاء الجسم البشري حساسية ولما كانت هي النافذة التي نرى بها العالم المحيط بنا لذلك كان أقل مرض يصيبها مصدر قلق عظيم وخطر كبير ولذلك كان الرمد وهو من الأمراض السهلة العلاج في أول ظهورها إذا أهملت حلقت حولها الكثير من المشاكل الصحية.

والأرمد أنواع أهمها:

أ - الرمد الصدديدي: وهو من أخطر أنواع الأرمد ويصيب الأطفال في فصول السنة المختلفة وأسبابه الميكروبات ولا سيما التي تنتج عن الذباب.

أعراضه: حدوث ورم بالجفون التي تأخذ اللون الأحمر القاني وفي أيام الإصابة الأولى تفرز العين إفرازاً دموياً مع حدوث ارتفاع درجة حرارة الجسم وتضخم في الغدة النكفية.

وهذا الميكروب يسبب المرض الصدديدي يمكن مهاجمة القرنية وإصابتها بقروح

وإهمال علاجه يتسبب عنه إصابة المريض بالمياه الزرقاء أو البيضاء ويتسبب في تدمير قوة الإبصار.

ب - الرمذ الحبيبي : ويسبب هذا المرض فيروس.

أعراضه : سيل من الدموع وإحساس غريب أن العين كأنها مليئة بحبات لرمال. ويعقب ذلك ترسب بعض حبيبات الجير داخل الأحفان.

آثاره : إذا أهمل علاجه ربما تسبب في إحداث قرحة بالقرنية نتيجة احتكاك حبيبات الجير بالقرنية أثناء حركة الجفون غير الإرادية.

العلاج : العلاج يتم سطحياً فقط إلا إذا كان الفيروس قد وصل في تغلغله إلى أغشية لأحفان المخاطية ففي هذه الحالة يستخدم الطبيب الجراحة.

وللوقاية من الإصابة بهذا المرض يجب عدم السماح للذباب بانتواجد نهائياً وذلك من خلال استخدام أية وسيلة لإبادته تماماً وعدم استخدام فوط الغير وتعطيره الأطفال بقطعة كبيرة من الشاش أو ناموسية يحمي الطفل من هذا المرض.

ج - الرمذ الربيعي :

هذا المرض ينتشر في أواخر فصل الربيع وبداية فصل الصيف.

أسبابه : حساسية العين لأشعة الشمس وتعرضها للآتربة والغبار الموجود في الجو.

أعراضه : شعور المريض المصاب بهذا النوع من المرض بثقل في الجفون وأكلان بالعين وكثرة الدموع وعند تقدم المرض تظهر بعض الحبيبات الصغيرة المسطحة المختلفة الأحجام على السطح الداخلي للتحفن وهي ذات لون أحمر باهت.

العلاج:

* يجب قبل أن نبدأ العلاج أن تبدأ أولاً في التخلص من الذباب لأنه هو الذي ينقل العدوى من المريض إلى السليم وتمتنع عن دحك العين باليد الملوثة أو المنديل الملوث بالعدوى.

* يجب غسل العين المصابة بمحلول البوريك ٤٪ أو برمنجنات البوتاسيوم بنسبة ١ إلى عشرة آلاف عدة مرات في اليوم وهذا الغسول موجود في الصيدليات.

* يمكن استخدام قطرة مضاد حيوي مثل السلفاسيتاميد أو قطرة الكلورمفينيكول ثلاث مرات في اليوم وعند النوم يستخدم مرهم التيراميسين أو التتراسيكلين ويترك في العين حتى صباح اليوم التالي.

* الإصابة بالرمد الربيعي يستتبعها ارتداء نظارة شمسية سوداء تقي العين من أشعة الشمس مع استعمال الكمادات الباردة للعين وإعطاء حقنة فيتامين «ج» في الوريد وتعاطي المواد المضادة للحساسية كأقراص عن طريق الفم ويستخدم المريض قطرة حساسية موضعياً في العين.

الذبابة الطائرة

يحدث في بعض الأوقات أن تظهر نقط سوداء دائمة الحركة أمام العين يطلق عليها الذبابة الطائرة وإذا حاول هذا المريض شرب كوب ماء فإن الذبابة تظهر وكأنها داخل هذا الكوب ولا شك أن هناك نوع منها يسمى حميدي بمعنى أنه لا يحدث أية تغيرات في الشبكية أي تكون الشبكية سليمة تماماً وفي هذه الحالة يختفي القلق وهذا يحدث بعد الكشف الدقيق بالأجهزة الحديثة على قاع العين. أما النوع الثاني

فهو الانفصال الشبكي فإذا عرض المريض أمره على الطبيب فإن علاجه يكون سهلاً في بداية الأمر.

وقد تكون هذه القطط السوداء التي تظهر وكأنها ذبابة ناتجة عن «عكارة» بالجسم الزجاجي للعين وفي بعض الأحيان يحدث تمزق.

ويمكن لطبيب العيون اكتشاف ما يهدد سلامة العين في أولى مراحلها وقد يحدث الانفصال في عين واحدة وبعدها بفترة قد تمتد إلى سنوات يحدث الانفصال الشبكي في العين الثانية.

العلاج:

* في حالة حدوث الانفصال الشبكي فإن الجراحة يمكن أن تلعب دوراً رئيسياً في العلاج.

* يلزم في هذه الحالة استعمال الكي الكهربائي أو الضوئي أو التبريد.

الوقاية:

* كل من يشعر بقصر نظر شديد يجب أن يتم فحص قاع عينه فوراً وأن يتابع المريض بكل اهتمام حتى يلاحظ التغيرات التي يمكن أن تضرب على العين ولا سيما إذا حدثت لذبابة الصائرة خوفاً من حدوث تمزق في الشبكية.

* وعلى لأب عرض ابنه على طبيب أمراض العيون إذا لمس أن ابنه قصير النظر أو سبق إصابته في العين أو الرأس.

المياه البيضاء «الكتاركتا»

يقصد بالمياه البيضاء أنها تصيب عدسة العين تدريجياً بالعتامة ويظل النظر يضعف تدريجياً حتى تصبح عدسة العين في غاية الإعتام وغالباً ما تحدث هذه العتامة في عين قبل الأخرى بشهور أو سنوات وهي غالباً ما تصيب الأفراد الذين تعدوا الأربعين من العمر وقد تحدث قبل ذلك في حالة إصابة المريض بالسكر.

علاجها: يقوم طبيب العيون بإجراء جراحة حيث ينزع هذا الغشاء الرقيق الذي أصبح معتماً ويضطر المريض إلى عمل نظارة طبية وأحياناً يقوم الطبيب بزرع عدسة رقيقة جداً لتحل محل العدسة المعتمة وفي هذه الحالة يمكن - أحياناً - الاستغناء عن نظارة طبية وحدث تطور كبير في هذه الجراحة فأصبحت تتم عن طريق الليزر أو بالتبريد والعملية تستغرق دقائق ويربط غطاء للعين التي أجريت بها العملية لمدة يومان فقط.

المياه الزرقاء «الجلوكوما»

إذا أهمل علاج المياه الزرقاء فإن الإصابة بهذا المرض تعتبر خطيرة لأن الضغط داخل العين يزداد زيادة كبيرة على أنسجة العين الداخلية لا سيما على الشبكية وهي أكثر أجزاء العين حساسية حيث يستقبل الضوء وتتلون عليه الصورة وضمور الشبكية إذا أهمل يؤدي إلى فقد الإبصار تماماً.

والجلوكوما أشد خطراً من الكتاركتا لأن الكتاركتا تؤدي إلى ضعف النظر تدريجياً وبإجراء عملية جراحية يمكن استعادة ما فقد من الإبصار أما الجلوكوما فأقصى ما يمكن إحداثه هو منع استمرار التدهور في قوة الأبصار.

وهناك نوع من الجنوكوما يمكن أن نطلق عليها الجنوكوما الحادة وهذه تسبب
التهاباً مفاجئاً لإبصار مع صداع شديد واحمرار بالعين.

علاج العيون

بالأعشاب والنباتات الطبية

يمكن استخدام عصير البقدونس بوضع نقطتان في كل عين ثلاث مرات يومياً
للعلاج بالرمم.

* يمكن عمل كمادات للعين أو غسول من مستحلب أو مغلي جذور الشمر
بذلك بوضع ملعقة صغيرة من مسحوق جذور الشمر في كوب ماء يغلي وذلك أيضاً
لعلاج الرمد.

* توضع ملعقتان كبيرتان من عصير البقدونس في لتر ماء على النار حتى يغلي
وتوضع كمادات على العيون المصابة بالأورام.

* مغلي ورق الخس مع إضافة بعض نقاط من ماء الورد يريح العيون المصابة
بتورم حنونها.

جمال العيون

* لا شك أن العناية بالعيون هو من اختصاص طبيب العيون أما الاهتمام بعمل
الكياج للعيون فهو من اختصاص حواء.

* حديث العيون قد لا يصل إلى الآذان لكنه في حقيقة أمره قد يصل إلى

القلب والعقل والمشاعر فالعينان تعكسان معادتك يا سيدتي إذا كنت سعيدة مسرورة
فالسعادة تشع من عينيك كما تترقق فيهما الدموع عندما تطوف بهما ظلال الحزن
والشجن ... فجدير بالذكر أن نعرف أن العينين تشاركان في الحياة ... حياة الجسم
وحياة الروح مما يدعو إلى زيادة الاهتمام بهما حيث يكون هناك حسن جوار بينهما
وبين العالم الخارجي .

الاسترخاء لعينيك :

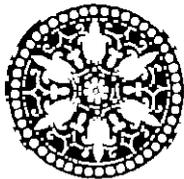
* الاسترخاء أمر ضروري للتغلب على الحركات التي تتأثر بهما عينك وتصييهما
بالكرمشة لاشعورياً مثل عقد الحاجبين ثم قفل وفتح الجفون مما يترتب عليه ظهور
التجاعيد لهذا يجب أن تتنفسى ياسيدتي ببطء مع لمحوئك إلى التنفس العميق في
الظلام مع وضع أصابعك على جفونك دون تحريك الجفون ثم ضعي كمادة من الماء
البارد فوق كل جفن على حين تلامس أصبعك برفق داهر العين المقفولة من بدء الأنف
مع المرور تحت الحاجبين والعودة تحت الجفن السفلي .

تمرين العين :

ضعي يديك على عينيك مع ضم أصابعك بأحكام بحيث لا تسمح للضوء بأن
يتخللها واتركي عينيك مفتوحتين وتنفسى في هدوء تام واستمري على هذا الوضع
بعض دقائق حتى يرتاح العصب البصري ويرتخي تماماً .

للحفاظ على جمال عينيك :

* لكي تستمري في الحفاظ على بريق عينيك يجب أن تنالي قسطاً وافراً من
النوم والراحة مع خروجك إلى الهواء الطلق .



الباب الرابع

أمراض الأسنان

- * الاهتمام بصحة الأسنان .
- * كيف يحدث تسوس الأسنان .
- * كيف نحمي أسناننا من التسوس .
- * الأعشاب الطبية التي تحمي الأسنان .
- * متى يجب خلع الضرس أو السن .
- * النصائح التي يجب أن يتبعها المريض بعد خلع الضرس أو السن .
- * تزييف اللثة .
- * كيف نقلل من الإحساس بآلام الأسنان .
- * رائحة الفم الكريهة وعلاجها .
- * جمال الأسنان .
- * كيف تحصلين على أسنان كاللؤلؤ .

الاهتمام بصحة الأسنان

الأسنان السليمة القوية مظهر هام من مظاهر صحة الإنسان ولا شك أنها تلعب دوراً هاماً في حياة الإنسان الصحية فالأسنان القوية المعنى بها اعتناء جيداً والتي تؤدي وظيفتها على خير وجه تحافظ على صحة الإنسان أما إذا أهمل الإنسان العناية بأسنانه فإنه بهذا السلوك يعطي للميكروبات الفرصة كاملة لتهاجم جسم الإنسان كله لأن إهمال نظافة أسنانه تساعد على إيجاد جيوب متقيحة سرعان ما تتحول إلى بؤرات فاسدة تندفع منها مسببات العدوى حيث تنقلها إلى اللوزتين والبلعوم بل وإلى كل الجهاز الهضمي بل إن حدوث الصداع العنيف في بعض الأحيان يكون سببه الحقيقي إهمال الأسنان بل إن بعض الأمراض الجلدية أيضاً تعود أيضاً إلى إهمال علاج الأسنان.

ولهذا كان الاهتمام بصحة الأسنان أمراً وارداً.

وجدير بالذكر أن المريض لا يذهب إلى طبيب الأسنان إلا إذا أحس بالألم في أسنانه أو عندما يكتشف بلسانه فجوة في أسنانه أو لخلع ضرس فقد الأمل فيه أو عندما يحس أنه في حاجة إلى استعاضة بعض أو كل أسنانه.

ولا شك أن إزالة الرواسب الجيرية بعناية واهتمام لا بد أن يحدث عند بداية العلاج.

وجدير بالذكر أن عدد الأسنان في الشخص الناضج ٣٢ سنناً نصفها في الفك العلوي ونصفها في الفك السفلي وهي تشمل قواطع وأنياب وأضراس.

كيف يحدث تسوس الأسنان

معظم الأسباب التي تؤدي إلى تسوس الأسنان ترجع في غالبيتها إلى تجمع بقايا الأطعمة التي يتناولها الإنسان في الحفر الموجودة في الأسنان أو في التجاويف بين الأسنان والفم به ملايين الميكروبات بصورة عادية عند كل الناس فما تكاد تجد بقايا هذه الأطعمة لا سيما إذا كانت هناك بقايا أطعمة سكرية أو نشوية ويحدث ذلك بأن الحلويات التي يتناولها الإنسان تتجمع في تجاويف اللثة وبين الأسنان وعلى أسطح الأضراس وهذه الفضلات تتركز في التجاويف وقد لا تستطيع فرشاة الأسنان الوصول إليها وبعد وقت طويل تبدأ الميكروبات والبكتيريا الموجودة بصفة دائمة في الفم في مهاجمة هذه الفضلات وتخلق منها حامضاً شديداً التركيز وهذا الحامض سرعان ما يذيب الجزء الملاصق له من ميناء الضرس وبمرور الزمن نجد أن ميناء الأسنان تفقد تدريجياً قوتها وصلابتها بفقدان المادة التي كانت تجعلها شديدة الصلابة مثل مادة الكالسيوم.

وجدير بالذكر أن تسوس الأسنان يسبب الألم عندما يصل إلى عصب الضرس ويلوئه فقط أما قبل وصوله إلى العصب فلا يشعر المريض بأي ألم والغريب أن هذا السوس لا يتوقف عند الضرس المصاب فقط بل يمتد إلى المنطقة التي تحيط بنهاية جذور الضرس فتحدث التهاباً يؤدي إلى تكوين خراج في مؤخرة جذور هذا الضرس مما يحدث ورماً يصحبه ألم شديد قد يمنعه من النوم.

كيف نحمي أسناننا من التسوس

* تنظيف الأسنان جيداً بالفرشاة والمعجون عقب تناول كل وجبة وبصفة خاصة عقب تناول وجبتي الإفطار والعشاء.

* محاولة جادة للإقلال من المواد السكرية والنشوية وتعويضها بزيادة كمية الفواكه والخضروات في نهاية كل أكلة لأنها تعمل على تنظيف الأسنان دائماً مما علق بها من فضلات المواد النشوية والسكرية التي تسبب تسوس الأسنان.

* عدم تناول أي حلوى أو قطع من الشيكولاتة بين الوجبات.

* إن استعمال أملاح الفلورين موضعياً على أسنان الأطفال يحميها من التسوس طيلة العمر.

* زيادة تناول المواد التي تحتوي على نسبة من الكالسيوم أو الفوسفور لأنهما يساعدان على تكوين الأسنان القوية.

* يجب أن يحتوي الطعام على كميات وفيرة من فيتامين ج، د ولا شك أن الموالح مفيدة جداً للأسنان. ويستحسن تناول قطعة من الخبز الجاف عقب تناول أي وجبة لأنها تساعد الأسنان على التخلص من فضلات المواد النشوية والسكرية التي تؤذي الأسنان بل يجب أن يعتاد الطفل على اللقمة الجافة متى وصل عمره إلى نصف عام قبل الرضاعة ليعتاد المضع الجيد ويكثر ورود الدم إلى اللثة ويجب أن يعطى الطفل عندما يبلغ من العمر سنتان طعاماً جافاً.

* زيارة مرتين في السنة لطبيب الأسنان ليقضي على التسوس في أول أمره مع حشو الضرس بعد ذلك.

الأعشاب الطبية التي تحمي الأسنان

* تدهن الأسنان بزيت الينسون مرة كل ثلاثة أيام.

* يمضغ التفاح جيداً وتؤكل منه أمة كمية.

* تدهن الأسنان بزيت الكافور فهو يقويها ويمنع تأكلها.

* الضرس المخلخل يمكن وضع مسحوق الشبه فوقه فإن ذلك يشبهه مع ملاحظة

عدم بلع الشبه.

* ولتبييض الأسنان التي أصابها الاصفرار يعمل المزيج الآتي:

ملعقة من الملح.

ملعقة من السكر.

ملعقة من عسل النحل

وتدلك الأسنان بهذا المزيج فإنها تتخلص من الاصفرار ويعود إليها اللون الأبيض

الناصح.

* تدلك الأسنان بقطعة ليمون أو بعصير الليمون فإن ذلك يساعد على تنظيفها

ويعمل على بياضها.

* تدعك الأسنان بالفحم النباتي « مسحوق » دعكاً جيداً فإن ذلك يعمل على

تنظيف وبياض الأسنان.

* يسحق نبات الحلفا وتدلك به الأسنان فإن هذا العمل يعيد إلى الأسنان لونها

الأبيض بعد أن تكون قد اسودت أو اصفرت.

متى يجب خلع الضرس أو السن

إذا أصيب الضرس بالتمسوس بحيث يصل هذا السوس إلى عصب الضرس أو إذا أصيبت الأسنان بالبيوريا التي تأكل الأسنان وتسبب الآلام الحادة في هذه الحالة يجب التوجه إلى طبيب الأسنان حيث يعطي المريض حقنة بنج ويخلع الضرس أو السن لأنها في هذه الحالة تكون بؤرة عفنة تنقل العدوى إلى سائر الجسم.

النصائح التي يتبعها المريض بعد خلع الضرس أو السن

* بعد أن يقوم الطبيب بخلع الضرس فإنه يضع قطعة كبيرة من القطن أو الشاش على الفتحة التي أوجدها مكان الضرس المخلوع وفي هذه الحالة يجب أن يضغط المريض على قطعة القطن أو الشاش هذه لمدة نصف ساعة والهدف من هذا الإجراء هو منع النزيف ووقفه وتكوين جلطة دموية مكان الجرح.

* وفي حالة استمرار النزيف بعد هذه المدة حتى لو كان هذا النزف قليلاً ففي هذه الحالة يقوم المريض بعمل مضمضة بماء دافئ مذاب فيه الملح على أن يترك الماء الدافئ في الفم حتى يبرد في هدوء ويخرجه من الفم ويكرر نفس العملية عدة مرات حتى يجد أن النزف قد توقف تماماً.

* يعمل المريض لمدة ثلاثة أيام على الأقل على تناول الأطعمة على أسنان الآخر من الفم الذي لا يوجد به مكان الضرس المخلوع.

* إذا وضع المريض أصبعه على مكان الجرح أو لسانه فإن ذلك يدعو إلى تلوث الجرح وإلى مضاعفات أخرى لا داعي لها.

* يكتب الطبيب للمريض الذي خلع ضرسه أو أحد أسنانه أن يستخدم مضمضة مثل الفينوكرامين أو غيرها لمنع حدوث رائحة كريهة بالفم.
* عند استخدام الفرشاة والمعجون يجب الابتعاد لبضعة أيام عن تمس الفرشاة منطقة الجرح.

نزيف اللثة

اللثة تتكون من نسيج ليفي غليظ يغطيه غشاء مخاطي وباللثة مجموعة من الأوعية الدموية واللثة تساعد على دعم الأسنان وحمايتها ولونها الأحمر يشير إلى أنها تتمتع بصحة جيدة أما في حالة التهاب اللثة فهذا اللون يتغير ويكون هناك خطأً فاصلاً بين اللون الطبيعي لبقية اللثة ولون الجزء المصاب أما في حالة الالتهاب الحاد فإن لون اللثة الأحمر القرنفلي يتحول إلى اللون الأحمر القاني في بادئ الأمر ثم إلى لون أحمر مشرب بالزرقة وإذا طالت مدة المرض فإن اللون الأحمر يتحول إلى اللون الأزرق كما نشاهد أيضاً في حالة إصابة إنسان بالأنيميا فإن لون اللثة يتحول إلى اللون الترابي وفي حالة الإصابة بسرطان الدم « اللوكيميا » يميل لون اللثة إلى اللون الغامق بحيث يصبح أرجواني أو أزرق.

أسباب نزيف اللثة:

أ - التهاب اللثة البسيط: ويرجع حدوث هذا الالتهاب إلى إهمال نظافة الفم والأسنان مما يؤدي إلى تراكم فضلات الطعام والرواسب الجيرية وكلاهما كفيل بإحداث التهاب في اللثة وتظهر أهم الأعراض في احمرار لون اللثة ثم ألم خفيف وبعض الورم ورائحة غير مستحبة ونزف اللثة ويظهر هذا بوضوح إذا ما استخدم

المريض فرشاة الأسنان والمعجون فإنها تخرج مصحوبة ببعض نقاط من الدم.

ب - التهاب اللثة التقرحي : عند الإصابة بهذا المرض تصبح اللثة شديدة الحساسية فتنزف بمجرد أي لمس خفيف وأحياناً تنزف بدون لمس وتكون رائحة الفم كريهة ولعل من أهم أعراضها أن المريض يفقد شهيته لتناول الطعام بل أن تناوله الطعام يمثل لونا من الألم بالنسبة له وكثيراً ما يصاحبه مرارة في الحلق وبصاحب ذلك الشعور بالصداع الشديد والإمساك . ويمكن نقل هذه العدوى من المريض إلى السليم عن طريق التقبيل أو استخدام الأدوات التي يستخدمها المريض ومن أعراضها أيضاً ارتفاع درجة حرارة الجسم وتقرح اللثة وتآكلها .

ج - البيوريا : هي مرض شديد الحضور فلا يقتصر مشاكله على الأسنان بل إنها تشكل مصدراً عفناً وبؤراً سامة تنقل السموم إلى كل أعضاء الجسم وأنسجته والبيوريا مرض يصيب الأنسجة التي تحيط بالأسنان أما عن أسباب هذا المرض فإنه يصيب المرضى بالسكر أو الأنيميا أو التهابات الكلى أو نقص في الفيتامينات كما يصيب الفتيات والمتزوجات بكثرة كرد فعل للاضطرابات الهرمونية التي تحدث في فترات المراهقة والحمل وانقطاع الطمث .

وقد يكون الفم سليماً تماماً لكن الإصابة بأحد هذه الأمراض المذكورة من الممكن أن تصيب العظام المحيطة بالأسنان بالتآكل مما يحدث تلفاً بين تلك العظام وبين جذور الأسنان فتفقد هذه الأسنان تماسكها ولا سيما الأسنان الأمامية دون أن يشعر المريض في أسنانه .

د - جميع أمراض الدم تتسبب في إصابة اللثة بالنزيف .

هـ - استعمال فرشاة أسنان خشنة بعض الشيء قد تتسبب في حدوث نزيف

باللثة .

كيف يحمي الإنسان نفسه من البيوريا:

* نظافة الفم أمر ضروري وذلك من خلال الفرشاة والمعجون عقب تناول كل وجبة طعام.

* إذا أصابت لثتك أي التهاب فيجب علاجها فوراً.

* يجب إزالة الرواسب الحبيبية مرة كل ستة شهور.

* مريض السكر عليه علاج السكر باستمرار حتى يمنع إصابته بالبيوريا.

* إذا خلعت بضع ضروس أو أسنان يجب عمل تركيبات صناعية لتحل محلها

لأن الإهمال في هذا الأمر ربما يتسبب في الإصابة بالبيوريا.

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية:

* يمضغ نبات عصا الراعي.

* يمكن المضمضة بمغلي ذنب الخيل.

* يوضع عشرين جم من الثوم المهروس في لتر ماء على نار حتى يغلي لمدة

خمس دقائق ويعمل مضمضة.

* تناول ثلاثة ليمونات يومياً أو برتقالة كبيرة لتمد الجسم بفيتامين ج .

العلاج الطبي:

يمكن علاج التهابات اللثة أو البيوريا ويفضل العلاج قبل أن يزمّن المرض ويصبح

صعب العلاج وذلك:

* عن طريق عمل مس للثة بحامض الكروميك ٥% أو ماء الأوكسجين ١٠%.

* عمل مضمضة بماء الأوكسجين وذلك بوضع ملعقة صغيرة منه في كوب ماء

دافئ مع تكرار عمل هذه المضمضة خمس أو ست مرات في اليوم لأن ماء الأوكسجين يوقف نمو الميكروبات المسببة للعدوى.

كيف نقلل من الإحساس بآلام الأسنان

مما سبق عرفنا أن آلام الأسنان لها أسباب كثيرة لعل من أهمها إصابة الأسنان بالتسوس أو ظهور خراجيج باللثة أو تقيحات بها أو وصول الألم إلى عصب الضرس ولكي نعمل على تقليل الإحساس بهذه الآلام المبرحة التي قد تمنع النوم نهائياً يجب:

* عدم استخدام الأسبرين أو النوفالجين في وضعه على مكان الألم لأن ذلك يحرق الأنسجة الناعمة بالغم ويضيف بعض الأضرار والمتاعب الجديدة.

* يجب عمل مضمضة بالماء الدافئ وتكرارها بضعة مرات حتى يتخلص المريض من بقايا الأطعمة تماماً لا سيما في فجوة الضرس الذي نخره التسوس ثم يضع قطعة صغيرة من القطن فيه بعد أن يكون قد غمسها في زيت القرنفل.

عن طريق النباتات والأعشاب الطبية:

* توضع فصوص ثوم مهروسة فوق موضع الألم.

* تدق بعض فصوص الثوم مع قليل من الملح والخل والعسل ثم يوضع هذا الخليط على الضرس المتآكل فإن هذه الخلطة تساعد على إسقاطه ونفس هذه الخلطة لو وضعت على مكان الألم أدت إلى تسكينه.

* مضغ بعض أوراق النعناع الأخضر يساعد على التخلص من آلام الأسنان.

* تمزج حبة البركة بالخل ويعمل من ذلك مضمضة فإن هذا المزيج يقلل كثيراً من آلام الأسنان.

* يتم تدليك الضرس المصاب بالزنجبيل.

* يوضع بعض الكركم على الأسنان المصابة فإن ذلك يقلل الإحساس بالآلام الأسنان.

* المضمضة بالخل الساخن تشفي من وجع الأسنان.

* مضغ الصعتر يشفي من آلام الأسنان.

* يغلي قليل من الكمون والصعتر في الخل ثم يترك فترة حتى يبرد ويعمل مضمضة بعد ذلك تنتهي بعد ذلك آلام الأسنان.

* إذا وضعت قليلاً من الخل مع بعض الحنظل في الفم لمدة ثلاثة دقائق ثم ألقيت بهما بعد ذلك من الفم فإنه يذهب وجع الأسنان.

رائحة الفم الكريهة وعلاجها

ترجع رائحة الفم الكريهة إلى الكثير من العوامل لعل من أهمها:

أ - التهابات اللثة وقد كتبنا عن ذلك بالتفصيل.

ب - إهمال نظافة الفم لأن تجمع الفضلات المتبقية من الأطعمة لا سيما السكرية منها بين الأسنان أو في فجواتها يجعل هذه الفضلات في حالة تخمر بفضل الميكروبات والبكتيريا فيؤدي ذلك إلى ظهور أحماض وغازات تساعد على ظهور هذه الرائحة الكريهة.

ج - طقم الأسنان الصناعي الرديء الصنع فقد تلعب الفضلات نفس هذا الدور الذي تلعبه الأسنان الطبيعية.

د - التهاب اللوزتين بسبب هذه الرائحة الكريهة للفم .

هـ - عسر الهضم .

س - التهاب الأنف والجيوب الأنفية .

ص - أكل الثوم والبصل تخلق هذه الرائحة غير المستحبة .

و - تدخين السجائر لا سيما المدمن الذي يتلع الدخان أثناء التدخين يضاعف

من الرائحة الكريهة .

العلاج :

* استخدام الفرشاة والمعجون بعد كل وجبة فالفك الأعلى من أعلى إلى أسفل والفك الأسفل من أسفل إلى أعلى .

* البحث عن السبب وعلاجه لأن السبب قد يكون بعيداً عن الفم .

* استخدام مضمضة « سلفا ماريا » تفيد في علاج هذه الرائحة .

جمال الأسنان

جمال الأسنان يساعد على إبراز جمال الوجه ولهذا نجد أن كبار الفنانين والفنانات في مختلف دول العالم يبذلون أقصى جهدهم في تجميل أسنانهم وبصفة أخص طبقة المثلين والمثلاث .

ولكي نقي أسناننا من الآلام والمتاعب والأضرار التي يمكن أن تؤثر فيها وأن تشوه جمالها ولكي نحصل في نفس الوقت على أسنان سليمة تتميز بالقوة يجب أن نلتزم بمراعاة عوامل الوقاية الآتية :

* هناك معادلة على جانب عظيم من الأهمية تقول إن تناول السكر (من خلال الطعام) + بكتيريا = حامض فإذا حدث هذا في ضرس أو سنة = تسوس الضرس أو السنة.

* نجاح علاج المريض أو فشله ترجع إلى حالة المريض النفسية.

* ضرورة إزالة الرواسب الجيرية الموجودة على الأسنان.

* عدم شرب ماء مثلج أثناء تناول طعام ساخن لأن ذلك يؤدي إلى تشقق الأسنان وتكسرها وهذا ما يمكن أن يحدث لو وضع الإنسان نقطة من الماء المشلج على زجاج مصباح عادي أو كهربائي ساخن فإنه يتشقق وينكسر في الحال.

* يجب أن يكون الطعام غنياً بأملاح الجير والفيتامينات.

* الأم الحامل تفقد الكثير من الكالسيوم الذي تبنى به عظام الجنين ولهذا يجب عليها تعويضه من خلال تناول كميات كبيرة من اللبن.

* يجب العناية بتنظيف الأسنان عقب تناول أي وجبة من الطعام لأن بقايا الأطعمة التي تتخلف عن الأسنان تتخمر وتحمض وتؤثر تأثيراً مباشراً على مينا السنة حيث تتخلل أنسجتها وتعطي الفرصة للجراثيم التي تساعد على تسوس الأسنان.

* تنظيف الأسنان عقب تناول الأطعمة مباشرة يتم عن طريق استخدام الفرشاة من فوق إلى أسفل في أسنان الفك العلوي ومن أسفل إلى أعلى في الفك السفلي.

* ولعل الأفضل في تنظيف الأسنان استخدام مساحيق الأسنان القلوية التي تحتوي على مركبات الصوديوم والتي يمكن أن تطهر المناطق التي لا تستطيع فرشاة الأسنان الوصول إليها.

* للحفاظ على قوة اللثة يجب وضع قليل من الملح على فرشاة الأسنان مع

تدليك اللثة العليا من أعلى إلى أسفل واللثة السفلى من أسفل إلى أعلى ثم استخدام مضمضة وذلك بكوب ماء به عصير نصف ليمونة لأن الليمون قابض للثة.

* إذا كانت الأسنان سريعة التآكل فلا بأس من تناول بعض أقراص الكالسيوم أو حقن الكالسيوم وجميل أن يوضع قرصين من الكالسيوم في كوب اللبن أو كوب عصير البرتقال وإذا لم تتح الفرصة لذلك فيمكن تناول قطعة من الجبن القريش الغنية بالكالسيوم.

* يمكن استعمال ماء الأوكسجين المخفف للمضمضة لمدة دقيقتين وذلك لتطهير الفم قبل النوم مساءً وبعد تناول وجبة العشاء.

* إن قليلاً من المانيزيا في كوب ماء كفيلاً بالقضاء على مفعول الأحماض أثناء عملية الهضم لا سيما لأصحاب الأسنان الضعيفة.

كيف تحصلين على أسنان كاللؤلؤ

* إذا أردت أن تضي على أسنانك بياضاً وتألقاً فاغمسي الفرشاة في عصير الليمون واغسلي أسنانك بها.

* جففي قشر البرتقال جيداً ثم اسحقه بحيث يصبح ناعماً كالبودرة وأضيفي إليه ملعقة صغيرة من بودرة الأسنان وبعث وحدات من القرنفل المطحون الناعم واستخدمي هذا الخليط في دهان اللثة فإنها تجعل معها لثة قوية قابضة.

* الأسنان من أهم عناصر الجمال فهي التي تعد الطعام لعمليات الهضم من خلال طحن الأطعمة بالفم وعجنها قبل وصولها إلى المعدة وبدون أسنان قوية يصبح سوء الهضم والإمساك أمراً وارداً.

هل تعلم ؟

* أن عدد أسنان الطفل اللبنية عشرين، عشرة في كل فك لغاية سن السادسة وبعدها تستبدل هذه الأسنان اللبنية بأسنان دائمة يبلغ عددها اثنان وثلاثون سنة ستة عشر في كل فك.

* وأن ما تراه من أسنانك هو الطربوش فقط أما الجذور فلا يمكنك رؤيتها لأنها مدفونة في عظام الفك.

* وأن وظيفة أسنانك الرئيسية هي مضغ الطعام.

* وأن الأسنان هي التي تساعدك على إبراز مخارج الألفاظ بوضوح.

* وأن القواطع هي التي تقوم بقطع الطعام أما الأنياب فهي التي تمزق الطعام والأضراس الصغيرة تقوم بتفتيت الطعام أما الأضراس الكبيرة فهي التي تقوم بطحن الطعام.

وأن مراحل تسوس الأسنان تبدأ بأن يختار التسوس منطقة الضرس ويبدأ التسوس في ميناء الضرس ثم ينتشر إلى منطقة العاج ويعقب ذلك إذا أهمل العلاج تلوث أعصاب الضرس بمكروبات التسوس.

* وأن قطعة صغيرة من الشيكولاتة قد تسبب في تسوس أسنانك حيث تتجمع بقاياها بين أسنانك وعند أعناق الأسنان بالقرب من حواف اللثة وكذلك في الحفر والتجاويف الموجودة على أسطح أضراسك.

* وأن التسوس يحدث بأكل الحلوى وتأثير الميكروبات المتوافرة في الفم حيث تتكون مادة حمضية تسبب تسوس الأسنان.

* وأن لتلك إذا كانت مريضة فإن الصديد والسموم والميكروبات تمتزج جميعها بطعامك خلال تناولك له ليصل إلى معدتك ثلاث مرات يومياً وأن هذه الميكروبات وهي في طريقها إلى معدتك قد تصيبك بالتهاب في اللوزتين أو البلعوم أو الأذن الوسطى فهذه البؤر العفنة في فمك قد يمتد تأثيرها إلى أي جزء في الجسم وقد تحدث التهاباً في الجيوب الأنفية أو في الزائدة الدودية أو القولون بل قد تسبب قرحة في الاثني عشر أو التهاب في الكليتين أو الرئتين أو الحرارة بل قد يصل تأثيرها إلى إحداث آلام روماتزمية حادة لا يحتملها الإنسان.

* وأن هذه البؤر العفنة عند مرضى السكر تجعل الأسنان المصابة بالبيوريا مثلاً تساعد على وجود مساحة كبيرة لامتصاص السموم من الفم بواسطة تيار الدم.

* وأن هذه البؤر العفنة في فم الحامل تزيد من نسبة مضاعفات الحمل.

* وأن ضرر العقل أطلق عليه هذا الوصف لأنه يظهر في الفم في الفترة من السابعة عشر إلى الخامسة والعشرين أي من سن العقل.

* وأنك قد تخلع ضرسك الذي يسبب لك الآلام ورغم ذلك تشعر بالآلام من الجرح ويرجع السبب لا إلى بقايا جزء منه في الفم ولكن إلى تلوث الجرح بميكروبات وتفتت الجلطة التي تكونت عقب الخلع.

* وأنه لكي توقف وجع الأسنان عليك:

- بمضمضة فمك جيداً بالماء الدافئ بضع مرات حتى تتخلص من فضلات الطعام في فجوة الضرس المصاب التسوس.

- وإذا لم يهدأ الألم تناول قرصاً مسكناً.

- إيباك واستخدام الاسبرين ووضعه على الضرس فإنه يحرق الأنسجة الناعمة.

- إذا هاجمك الألم عند النوم فضع وسادة أخرى.

* وأنه لتنظيف طقم أسنانك الجزئي أو حتى الطقم الكامل فلا تستخدمى الماء الساخن فيجب أن تخرج الطقم بعد كل وجبة وتنظفه جيداً بالماء العادي والصابون مستعملاً فرشاة خشنة ويفضل وضعه ليلاً في كوب به ماء وعليه بضع قطرات من نقط مضمضة الأسنان.



الباب الخامس

أمراض الجهاز الهضمي

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| (١) استهواء المعدة | (١٢) الإسهال |
| (٢) حموضة المعدة | (١٣) الإمساك |
| (٣) قرحة المعدة | (١٤) التهاب أعصاب الأمعاء |
| (٤) قرحة الاثني عشر | (١٥) التهاب المصران الغليظ |
| (٥) تشنج المعدة | (١٦) تسلخات الشرج |
| (٦) النزلة المعدية | (١٧) التسمم |
| (٧) النزلة المعوية | (١٨) الكبد |
| (٨) سوء الهضم | (١٩) التهاب الكبد الفيروسي |
| (٩) غازات الأمعاء | (٢٠) تليف الكبد |
| (١٠) المغص المعوي | (٢١) الامتسقاء |
| (١١) الديدان المعوية | (٢٢) حصوة المرارة |



١- استهواء المعدة

pneumatosis

هو نوع من انتفاخ البطن نتيجة لكثرة الغازات ومظهر ذلك يتضح أثناء التبرز فالتبرز يصاحبه خروج الكثير من هذه الغازات ومصدر هذه الغازات يرجع إلى تناول بعض الأطعمة وبصفة خاصة التي تحتوي على بويض مما يتسبب في حدوث فقاعية كبيرة في المعدة كما يرجع إلى قيام المريض بابتلاع كميات من الهواء.

العلاج:

تؤخذ ملعقة صغيرة من بيبيكربونات الصوديوم مذابة في كوب ماء أو في كوب عصير فواكه ويحاول بعض المصابين باستهواء المعدة تناول بعض المحاليل الغازية.

العلاج بالنبات:

* يغلي ٣٠ جم من بذور الكمون في لتر ماء ويترك على النار حتى يتناقص إلى النصف ويشرب منه فنجانان يومياً لمدة ثلاثة أيام.

* أو ٥ جم كراوية في لتر ماء ويشرب بعد تناول الطعام ثلاثة مرات في اليوم.

* يغلي ٣٠ جرام من بذور الشمر لمدة عشر دقائق ويؤخذ منه فنجاناً في الصباح وآخر في المساء يومياً لمدة أربعة أيام.

٢- حموضة المعدة

Hyperacidity

يقصد بحموضة المعدة الشعور بنوع من الحرقان في المعدة بسبب زيادة تأثير حامض الهيدروكلوريك الموجود في العصارة المعدية على جدران المعدة وأحياناً أسفل المرئ كذلك والرغبة في تقيئ الطعام عقب تناوله بنصف ساعة فقط ويساعد على ذلك تناول ألوان معينة من الطعام.

العلاج:

* يجب أن يتكون الطعام من أكل سهل الهضم بحيث يكون حالياً من الفواكه الحمضية مثل البرتقال والجريب فروت وعصير الليمون أيضاً حمضي ويفضل تناول اللبن والموز ويجب أن تكون كمية الطعام قليلة جداً حتى تستريح المعدة ويعقبها استرخاء.

* عند ظهور أعراض يتناول الإنسان ملعقة صغيرة من لبن المانيزيا كل ساعتين على مدى ثلاثة مرات في اليوم.

العلاج بالأعشاب:

* يذاب مقدار ٢٠ جم من حشيشة الدينار في لتر ماء ويغلي لمدة ٣/١ ساعة ويؤخذ منه مقدار فنجان عقب تناول وجبتي الغذاء والعشاء على مدى ثلاثة أيام.

أو * يذاب مقدار ٣٠ جم من جذور حشيشة الهر لمدة عشر دقائق ويؤخذ بمقدار فنجان عقب الغذاء وآخر بعد العشاء يومياً على مدى ثلاثة أيام.

أو * ينقع مسحوق بذر الكتان في ماء عادي دون غليه وتؤخذ منه فنجان بعد الغذاء وآخر بعد العشاء على مدى ثلاثة أيام.

٣- قرحة المعدة

Gastric Ulcer

تصنف قرحة المعدة إلى نوعين الأول هو النوع الحاد والثاني هو النوع المزمن. أما الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة فهي تعود غالباً إلى زيادة نسبة الحموضة في العصارات المعدية وإلى التوتر العصبي والقلق النفسي وعدم الانتظام في تناول وجبات الطعام والإفراط في التدخين.

أعراضها:

من أهم مظاهر النوع الحاد من القرحة القيء الدموي. أما النوع المزمن منها والذي يحدث عند كبار السن فهي ذات خطر شديد وتظهر على هيئة عسر هضم وألم بعد تناول أي لون من الطعام ولهذا فإن المريض يحاول التوقف عن تناول الطعام ليتوقف عن الألم وأهم مظهر بعد ذلك هو القيء الدموي بلون غامق أشبه بالقهوة دم أسود مع البراز.

العلاج:

يتم فحص المريض بأشعة أكس أو باستخدام المنظار أو أن يتلصق المريض قدرأ من صبغة الباريوم الملونة لإظهار المعدة.

العلاج بالنبات:

* يغلي مقدار ٥ جم كمون في لتر ماء لمدة خمس دقائق ويتناول المريض كوباً منه بعد كل وجبة لمدة ١٠ أيام.

* يغلي ١٠ جم من بذر الكتان في لتر ماء لمدة خمس دقائق ويشرب منه بعد

تبريده فنجائين في النهار.

* يؤكل ورق البنفسج الجاف حيث يقلل من نسبة حموضة المعدة.

* يتم وضع بعض أوراق البنفسج في لتر ماء ويوضع على موقد حتى يغلي ثم يتم بريده ويتعاطى منه المريض بضعة فناجين في اليوم.

* يطحن بعض قشر الرمان الجاف طحناً دقيقاً ويضاف إليه كمية قليلة من غسل الحبل ويمكن للمريض أن يتناول منه بضع ملاعق في اليوم.



٤- قرحة الاثني عشر

Duodenal Ulcer

تتشابه أعراضها بعض الشيء مع أعراض قرحة المعدة ولكن لعل أهم ما يفرق بينهما هو أن مريض قرحة المعدة يشعر بالألم عقب تناوله الطعام بينما مريض الاثني عشر يشعر بالألم وهو جوعان.

لهذا السبب فإن الأطباء ينصحون مريض الاثني عشر بتناول قطعاً من البسكويت على فترات متقاربة حتى لا يشعر بالجوع.

العلاج بالنبات:

ملاحظة: يجب الامتناع عن شرب الشاي والقهوة أو ممارسة التدخين أثناء العلاج.

* يعمل مستحلب من زهور البابونج لكل كوب ماء ساخن ويترك لبضع دقائق ثم تتم تصفيته ويشرب بارداً على هيئة جرعات صغيرة كل ساعتين مع ملاحظة الاعتماد على السوائل فقط وتناول اللبن وبكميات كبيرة.



Stomach Spasm

تشنج المعدة إما أن يكون بسيطاً غير مصحوب بالآلام وإما أن يكون حاداً مصحوباً بالآلام عنيفة. فقد تحدث بعض التقلصات في المعدة وربما حدث ذلك عند الأشخاص المصابين بقرحة المعدة وربما يحدث لسبب خارج عن المعدة كوجود مرض في البنكرياس أو حصوات مرارية.

العلاج:

يجب العمل فور حدوث هذه التقلصات إلى استشارة طبيب الأمراض الباطنة لمعرفة إذا كانت هناك قرحة في المعدة أو سبباً آخر غيرها فيعمل الطبيب على التخلص من السبب الحقيقي لحدوث هذا التشنج .

العلاج بالنبات:

* يستخدم نبات الزيزفون بأن يتم وضع بعضاً منه في لتر ماء وينقع لمدة عدة ساعات وبعد ذلك تتم تصفيته ويشربه المريض على جرعات صغيرة كل ساعتين مرة .

* يوضع ٣٠ جم من زهر الباهونج في لتر ماء ويوضع على النار لمدة خمس دقائق حتى يغلي وتبقى نصف كمية الماء فقط ويحلى بالسكر ويشرب منه كوباً في الصباح ومثله في المساء .

* توضع ملعقة من بذر البقدونس في لتر ماء وتترك على النار حتى تغلي ويتم تصفيته بعد ذلك ويشرب على جرعات عديدة كل يوم .

٦- النزلة المعدية

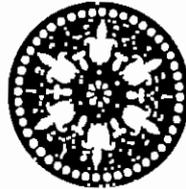
هي عبارة عن التهاب في الغشاء المخاطي الذي يبطن المعدة. وتتمثل أعراضها في حرقان بالمعدة مصحوباً ببعض الآلام وربما يصاحب ذلك إصابة المريض بالزغطة ورغبة في القيء عقب تناول أي لون من الطعام وأحياناً يشعر المريض بجفاف حلقه ورغبة في تناول السوائل بقدر مستمر رغم أن معدته لا تتحمل أي سائل فإنها تلفظه فوراً.

العلاج بالنبات:

* تفرم بعض جذور الجاوي فرماً دقيقاً ويتم عمل مستحلب منه بوضع مقدار ملعقة في كل فنجان ماء يغلي على أن يتناول المريض فنجاناً واحداً منه في اليوم.

* يؤخذ جرام واحد من مسحوق الجاوي بأن يمزج مع عسل النحل ويتناول منه المريض هذا المزيج ثلاث مرات يومياً.

* يغلى مقدار ملعقة صغيرة من الصعتر لكل مقدار فنجان ماء شديد الغليان ويشرب منه المريض فنجاناً في الصباح وآخر في المساء فإذا لم يستسغ طعمه فيمكن أن يضع ملعقة من عسل النحل على كل فنجان.



٧- النزلة المعوية

تحدث النزلة المعوية بسبب تناول طعام أو شراب ملوث بالجراثيم والنزلة المعوية تختلف شدتها من حالة لأخرى ففي بعض الأحيان تكون حالة طارئة وسرعان ما تزول وفي أحيان أخرى تكون عنيفة ويترتب عليها مغص حاد وآلام عنيفة في الأمعاء مصحوبة بقيء.

العلاج:

* يجب عرض المريض فوراً على طبيب الأمراض الباطنة ويفضل الامتناع عن التدخين وتناول القهوة والشاي.

العلاج بالنبات:

* توضع أربع ملاعق كبيرة من حب الكتان في لتر ماء ويوضع على نار حتى يتم الغليان وذلك لا يتعدى خمس دقائق ويترك الإناء بعد تغطيته عقب إنزاله من على النار لمدة ربع ساعة ويتناول منه المريض فنجاناً في اليوم بواقع جرعة كل ساعتين منه.

* يعمل مستحلب زهر الخزام بواقع ثلاث معالق صغيرة لكل كوب ماء ويتم تناول كوب واحد في اليوم على عدة جرعات.

* يشرب ٤/١ كوب عصير برتقال على الريق يومياً.

* يتم غلي نصف ملعقة من المردكوش لمدة دقيقة واحدة في مقدار كوبين من الماء ويتم كل يوم تناول كوب على عشر جرعات لمدة عشرة أيام.

٨- سوء الهضم

يقصد به شعور المريض بألم أو عدم ارتياح في البطن قد يكون ذلك سببه وجود قرحة في المعدة أو الإجهاد المتواصل أو اضطرابات في إفراز الأنزيمات الهاضمة فإذا اعتاد الإنسان تناول الأطعمة الشديدة الدسم فإنه لا شك يشعر بعسر الهضم كما أن عادة عدم انتظام مواعيد تناول الطعام أو الإفراط في تناول المشروبات كالشاي والقهوة أو تناول بعض الأطعمة الدسمة كالحلوى بين الوجبات المعتادة أو قد يكون سبب عسر الهضم سبباً نفسياً محضاً كالقلق والتوتر مما يؤدي إلى ارتباك الجهاز الهضمي والشعور فعلاً بسوء الهضم.

العلاج بالنبات:

تعصر بعض أوراق الجرجير ويتناول المريض ملعقة صغيرة من هذا العصير صباحاً ومثلها مساءً.

* تغلي ملعقة صغيرة من بذور البنسون في كوب ماء يغلي ويؤخذ منه مقدار كوب واحد في اليوم وهذا العلاج يفيد كبار السن.



٩- غازات الأمعاء

وجود الغازات في الأمعاء قد يكون سببه ناتجاً عن بكتريا التخمر داخل الأمعاء بسبب بعض المشروبات أو نتيجة للبرد وقد يزداد التأثير حتى يحدث التهاب في القولون وهذه الغازات تؤدي في كثير من الأحيان إلى انتفاخ البطن وإلى عسر في الهضم.

ولكي نتخلص من هذه الغازات يتبع العلاج الآتي:

العلاج النباتي:

* يتم غلي ملعقة صغيرة من بذور الينسون في كوب ماء ساخن يغلي ويؤخذ فنجان واحد في اليوم.

* يعمل مستحلب من زهر الخزام بواقع ملعقة ونصف صغيرة لكل كوب ماء يغلي ويؤخذ منه جرعات صغيرة متعددة في اليوم.

* ملعقة صغيرة من حب الكراوية على فنجان ماء ساخن يغلي ويشرب كل يوم فنجانان ساخنان.

* توضع أربع ملاعق صغيرة من حب الكمون في لتر ماء وترفع على النار حتى يغلي المزيج ويشرب منه يوماً قبل النوم.

* توضع ملعقة كبيرة من أوراق العناب لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجان في الصباح وآخر في المساء ويمكن إضافة بعض اللبن الحليب إليه.

١٠ - المغص المعوي

هو عبارة عن تقلصات مصحوبة بألم شديد في الأمعاء ويترتب عليه الكثير من الغازات ومن أهم أعراضه حدوث انتفاخ وتمدد بالأمعاء وأحياناً يكون السبب مرور إحدى الحصى أو محاولتها المرور وأحياناً يكون من القيء أحد السمات المصاحبة للمغص المعوي.

العلاج بالنبات:

* تضاف بعض نقط من زيت الزيتون إلى الماء الساخن ويشربها المريض مما يسهل علاجه.

* يمكن للمريض أن يستنشق خليط من الكمون مع زيت الزيتون فهذا الاستنشاق يقلل من حدة المغص.

* يعصر بعض الكرفس ويتناول منه المريض كمية قليلة على أن يعقبها بدقائق شرب عصير الرمان المحلى بالسكر فإن هذه الوصفة المجربة تقضي على المغص فوراً.

* يغلي نصف ملعقة صغيرة من أزهار شيح البابونج في كوب ماء ويترك بعد إنزاله من على النار لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب ساخناً على ألا يزيد ما يتناوله المريض في اليوم عن فنجانين فقط واحد في الصباح والثاني في المساء.



نباتات وأعشاب طاردة للديدان

قام الكثيرون من رجال البحث العلمي بدراسات امتدت على سنوات طويلة بحثاً عن أنجع الطرق للتخلص من الديدان التي تصيب الإنسان فاكتشف العلماء أن هناك بعض المركبات الكيميائية التركيب وبعض النباتات الطبية لديها القدرة على طرد الديدان لا سيما ديدان الاسكارس والبلهارسيا والانكلستوما.

ولكن بعد عدة تجارب قام بها العلماء توصلوا إلى حقيقة هامة وهي أن المركبات الكيميائية مثل مركبات الكربون والفينوثيازين فإنها رغم قدرتها على التخلص من هذه الديدان إلا أنها ذات آثار جانبية شديدة الضرر على جسم الإنسان في الوقت الذي أكد العلماء أن المستحضرات النباتية والأعشاب النباتية التي تستخدم للقضاء على الديدان ليس لها أي أثر ضار على الجسم.

ولعل أهم هذه النباتات هي قشر الرمان وثمار الخنظل وهي التي استخدمها المصريون القدماء في قتل الديدان بفاعلية كبيرة.

هذا ويجب ألا ننسى الشيح وهو المستخدم بكثرة في معظم البيوت المصرية فهو قاتل للديدان أما نبات الترمس فله أثر عظيم في قتل الدودة الشريطية وطردها نهائياً من الجسم.

وهناك أنواع أخرى من النباتات لها تأثيرها الواضح على حركة الديدان داخل الجسم البشري فهي كفيلة بتقليل هذه الحركة بل إنها تصيب هذه الديدان بنوع من الشلل يفقدها القدرة على الحركة وأهم هذه النباتات الكزبرة والتليو وبذور ثمار المانجو والكركدبه.

هذا وقد أثبتت الأبحاث أن نبات الثوم والحلبة والحللة وبذور ثمار المانجو لها

تأثيراتها المهيجة لدودة الاسكارس مما يسهل انفصالها عن جدران الأمعاء وظهورها وبشابه تأثير هذه المواد مادة السانتوثين التي تستخلص من الشيح والتي تعالج دودة الاسكارس.

١١ - الديدان المعوية

الديدان تتولد وتتكاثر نتيجة لتعفن بعض الغذاء الفاسد الموجود في الأمعاء وربما يرجع هذا التعفن إلى تناول بعض الأطعمة النيئة مثل اللحوم أو شرب اللبن دون غليه. الأعراض بصفة عامة:

شعور المريض بخفقان في القلب وآلام في فم المعدة واشتداد في السعال واصفرار الوجه والمغص العنيف الذي يجعل المريض يتلوى من شدة الألم وسيولة اللعاب وهو نائم وثقل الرأس.

أهم أنواع الديدان المعوية:

* **الدودة الشريطية:** هذه الدودة قد يمتد طولها إلى ٢٥ متر وبها حوالي ألفي عقلة وتستقر في الأمعاء الدقيقة وتعيش على الغذاء المهضوم وأحياناً لا يشعر بها المريض ولكن في بعض الأحيان الأخرى تتسبب في إصابة الإنسان بالضعف العام ونقص الوزن وإنعدام الشهية لتناول الأطعمة، ويمكن لهذه الدودة أن يمتد بها العمر ١٠ سنوات.

* **دودة الإسكارس:** وقد يصل طولها ما بين ٢٥ سم إلى ٣٥ سم وتعيش في الأمعاء الدقيقة وأعدادها وفيرة وتتغذى على ما يتغذى به المريض فتضعفه لا سيما وأنها تختار أفضل أنواعه وترك له أقلها نفعاً ويمكن أن يمتد العمر بهذه الدودة حتى ست سنوات وهذه الدودة قد تخرج من الفم مما تسبب الإزعاج الشديد وقدر تتسبب في إنسداد في الأمعاء وقد تنحسر في فتحة الكبد أو البنكرياس أو في

الرائدة الدودية مما يسبب الكثير من المتاعب للمريض وأثنى الدودة تضع يومياً حوالي ٢٠ ألف بويضه وهذه البويضات تنزل مع براز المريض تحتوي على مادة لزجه .

* دودة الإنكلستوما: هي دودة رفيعة طولها حوالي ١ سم ولها أسنان تغرزها في جدار الأمعاء الداخلي ولها ممصات حيث تمتص غذاءه ودمه فهي تتغذى أساساً على الدم لذا يتسبب عنها فقر الدم بل ويشعر المريض بطنين في أذنه وزغله في نظره وصداع ودوخه فضلاً عن إنتفاخ البطن، ويقال إن الدودة الواحدة تستهلك يومياً ٣/٢ جم دم حيث تقوم هذه الدودة بتمزيق غشاء الأمعاء وتمتد الدماء التي تنزف من الغشاء المخاطي بعد أن تقوم بتمزيقه وهذا ما يؤدي بالمريض إلي الإصابة بفقر الدم الشديد الذي يجعله ضعيفاً أمام مقاومة أي مرض يمكن أن يهاجمه .

والعجب حقاً أن هذه الدودة تضع يومياً حوالي ستة آلاف بويضه تنزل مع براز المصاب فإذا كان هذا المصاب في الريف اعتاد التبرز في الخلاء أو علي جانب الترعه فهذه البويضات تنمو لوجود البيئه المناسبة من حرارة ورطوبة وبعد يومين من نزول البراز تفقس البويضات يرقات مما يسهل عملية نقل هذا المرض إلى الإنسان السليم حيث تنقل إليه عدوى الإصابة بالإنكلستوما، وهذه اليرقات يمكنها أن تعيش وتنقل العدوى على مدى ثلاثة شهور أما كيفية إتمام نقل هذه العدوى فيمكن إذا سار الإنسان عاري القدمين على تربة ملوثة . فإنها تخترق جلده وتنفذ إلى الأوعية الدموية وتستغرق رحلتها أسبوعاً حتى تصل إلى الأمعاء الرفيعة فتستقر فيها وهذه الدودة الخطيرة هي التي تتسبب في نقص كرات الدم الحمراء وتجعل المريض يشعر بالصداع المستمر وزيادة حمضية المعدة فضلاً عن قلة شهية لتناول أي لون من الطعام .

العلاج من الإصابة بهذه الديدان :

* لعلاج الإنسان من الإصابة بالديدان الشريطية التي يطلق عليها البعض الدودة الوحيدة فيوصي الأطباء بأن يتناول المصاب بها أقراص « يوميزان » فيأخذ المريض قرصين منها وبعد ساعة قرصين آخرين مع تنفيذ ما يأتي :

أ- الإمتناع نهائيا لمدة ثلاثة أيام على الأقل على تناول المواد الدهنية وبدلاً منها يتناول العسل الأسود وفي رابع أيام العلاج يكتفي بالسوائل فقط مثل شوربة الفول النبات وفي المساء تعمل حقنة شرجية للمريض .

ب- وفي اليوم الخامس يتناول المريض على الريق قبل تناول طعام الإفطار قرصين من أقراص « يوميزان » وبعدها بساعة يكرر نفس العمل وبعد ذلك بنصف ساعة يأخذ المصاب شربة زيت خروع .

ج- يفضل أن يقوم المريض بالتيروز في قصره بها ماء ساخن لأن الحرارة المنبعثة من هذا الماء تدفع الدودة إلى النزول مرة واحدة مع ضرورة عدم شدها باليد لكي لا تقطع .

وهناك أسلوب آخر للتخلص من هذه الدودة الخطيرة يمكن إيجازه فيما يلي :

* ينام المريض أول ليلة في العلاج بدون تناول وجبة العشاء ويكتفي بعمل حقنة شرجية له .

* في الصباح يأكل على الأقل ١٠٠ جم لب قرع مقشور غير محمص وطعمها لذيد ومستساغ .

* عقب ذلك بساعتين يعطى المريض شربة زيت خروع .

* وعندما يشعر المريض برغبة في التبرز عليه الجلوس على قصره بها ماء ساخن ويجب ألا تقبض عضلات فتحة الشرج حتى لا تنقطع الدودة وليس هناك شفاء

كامل إلا إذا خرجت رأس الدودة.

أما كيفية العلاج من الإصابة بدودة الإسكارس فيمكن أن يتم على النحو التالي:
لما كانت العدوى بهذه الدودة يمكن أن تنتقل إلى الإنسان عن طريق تناول الخضروات لا سيما النعجة إذا تلوثت بهذه البويضات مثل المرجير والفجل والطماطم والخيار وغيرها ولهذا كانت الوقاية تتمثل في غسل الخضار بالماء والصابون جيدا لأن الماء وحده غير كافٍ أما العلاج فيكون بتناول سنترات البيبازين بمعدل ٣ ١/٢ جرام مذابة في الماء على مدى يومين للشخص البالغ ولا يسمح للمريض بتناول أي طعام إلا بعد مضي خمس ساعات وبعدها يمكن للمريض أن يتناول سوائل فقط طوال اليوم.

* أما علاج الإنسان من الإصابة بديدان الإنكلستوما فيمكن أن يتم بإعطاء المريض ٥ جم فقط من مسحوق الكوبار مذابة في قليل من الماء على الريق على أن يكون المريض قد أخذ شربة ملح أنجليزي وعشاء خفيف في الليلة السابقة أما علاج المريض من فقد الدم فيمكن فيه إعطاء مركبات الحديد و خلاصة الكبد.

أما الوقاية في الريف من الإصابة بهذا المرض فأمرها سهل عدم النزول إلى الترع بدافع الاستحمام أو غسل الأرجل أو الأيدي وإستخدام الحذاء أي تجنب السير (عاري) القدمين.

العلاج بالنبات:

- * أكل التمر مع الكسرة الناشفة على الريق.
- * شرب مغلي ورق الحلقا مع غسل النحل فإنه يقتل الديدان.
- * مغلي بذرة الرجلة وتناوله كمشروب يقتل الديدان.

- * يطبخ الترمس مع المرو ويأكله المصاب ليتخلص نهائيا من الديدان .
- * الصعتر يتم سحقه ويضاف إليه قليل من عسل النحل ويتم تناوله شرابه .
- * تطبخ حبة البركة مع الشيح وتوضع كمرهم حول السرة فإنها تقتل دود البطن .
- * يتناول المريض الحمص المسلوق مع الخل على الريق .



١٢ - الإسهال

نباتات وأعشاب لعلاج الإسهال

استخدم الإنسان منذ فترة طويلة الرمان في علاج الإسهال بسبب ما يحتويه من أملاح الحديد وحامض «التنيك» الذي يقلل من حركة الأمعاء فيسبب في حدوث الإمساك ولم يقتصر الأمر على الرمان بل أستخدم الإنسان الشاي المغلي في الماء لإحتوائه أيضاً على حامض «التنيك» الذي يسبب قبضات في الأمعاء فيقلل من حركتها ويقضي على الإسهال وأكدت الأبحاث أيضاً أن البقدونس والكرفس ولب الكوسة والبطيخ والتيليو والكرابوية كلها تمتع بالصفة القابضة التي تعالج الإسهال.

العلاج بالنبات:

- * فنجان من الشاي بعد أن يضاف إليه ملعقتان من الخل الأبيض ويشرب.
- * فنجان قهوة بدون سكر أي «سادة» ويعصر عليه ليمونه كاملة.
- * إذا كان الإسهال كرهه الرائحة فعلى المريض أن يأكل خمسة فصوص من الثوم يومياً إلى أن يتم علاجه.
- * وإذا كان الإسهال مصحوباً بالدم فعلى المريض أن يقوم بوضع ٥ جم من جذور عصا الراعي بعد فرمها جيداً لكل كوب ماء ويغلي على النار جيداً، ثم يشرب في اليوم التالي.
- * أما إذا كان الإسهال عنيقاً فعلاجه يمكن أن يتم من خلال غلي ملعقه كبيره من السريس في كوب ماء غلياً كاملاً ويشرب المريض نصف كوب وبعد أثنى عشر ساعة يشرب النصف الآخر إذا كان لا يزال في حاجة إليه.....
- * يغلي المريض بعض البنسون ثم يتناوله وقد أكدت الأبحاث العلمية أن

الينسون يحتوي على زيوت طيارة من طبيعتها طرد الغازات والقضاء على المغص والمساعدة في عملية الهضم.

* وكذلك يمكن أن يتناول المريض المصاب بالإسهال الكسبرة الخضراء بعد غسلها جيداً أو نبات بذر الرجلة حيث أن كليهما يمتاز بصفته القابضة فهو يمنع تقلصات العضلات المعوية ويتسبب في إزالة الآلام المصاحبة لها.

١٣ - الإمساك costiration

العلاج بالنبات:

* يمكن العلاج عن طريق تناول ملعقة زيت زيتون أو زيت خروع صباحاً على الريق قبل تناول أي طعام.

* مستحلب مكون من نصف ملعقة من كل من الينسون والقصعين والبابونج والحبق في كوب ماء ويشرب يومياً مقدار كوبين.

* تغلي ملعقة كبيرة من ورق البنفسج العطر في مقدار فنجان من الماء ويشرب قبل النوم.

* ابتلاع مقدار ملعقة صغيرة من حب الكتان الصحيح على كمية قليلة من الماء صباح كل يوم ومساءً.

* كوب ماء فاتر + ٢ ملعقة من السكر + ملعقة كربونات صغيرة وتخلط جميعها ويشرب منها كوباً في الصباح وآخر في المساء.

* تغلي أربع وحدات من التين المجفف في مقدار ٤٠٠ جم من الماء ويظل على النار حتى يتبخر الماء إلى النصف ثم يصفى ويشرب.

* زيت زيتون عليه عصير نصف ليمونه ويؤخذ منه ملعقة صغيرة صباحاً على الريق.

١٤ - التهاب أعصاب الأمعاء

قد يظهر التهاب أعصاب الأمعاء للغشاء المخاطي على شكل مفاصل حاد وما يليه أن يختفي ليعود مرة أخرى بعد بعض الوقت وأحياناً يصاب المريض بالتهاب أعصاب الأمعاء بارتفاع في درجة الحرارة مع الشعور بالعطش الشديد وأحياناً يصاب المريض بشيء من الهزال ونقص كبير في الوزن وذلك إذا استمرت هذه الحالة عدة أيام.

العلاج:

- * يجب أن يعرض المريض نفسه على طبيب أمراض باطنية.
- * يلازم المريض فراشه حتى يحضر الطبيب.
- * تجنب المشروبات والمشروبات الساخنة.

العلاج بالنباتات:

- * يتناول المريض عصير برتقالة صغيرة بلدي على الريق.
- * توضع بعض أزهار الخزامي في لتر ماء فوق النار حتى تغلي جيداً ثم تتم تصفيته بعد ذلك بمصفاة ناعمة ضيقة الثقوب ويشرب منه جرعات متعددة صغيرة طوال اليوم.
- * يغلي مقدار ٤٠ جم من أزهار البوصير الأبيض في لتر ماء ويضاف إليها ٣٠ جم من أزهار الزعرور وتصفى بعد ذلك وتشرب على مدى سبعة أيام بواقع مرتين يومياً.

١٥- التهاب المصران الغليظ

(Colopathies = أمراض القولون)

يطلق على المصران الغليظ كلمة قولون ويعتبر القولون العصبي أكثرها شيوعاً ولعل السبب في ذلك يرجع إلى التوتر العاطفي مما يفضل معه العلاج النفسي.

إن تناول الأطعمة بكثرة وتناول بعض المليينات إنما يؤدي إلى التهاب القولون كما أن المشروبات الروحية والشاي والقهوة إنما يؤثر تأثيراً كبيراً على القولون.

أما التهاب القولون التقرحي *Olceratiro colitis* فيترتب عليه إسهال شديد يتكرر أكثر من عشر مرات في اليوم أما عن الأسباب التي تكمن وراء هذا الالتهاب فيمكن ذكر بعضها ولعل من أهمها البكتريا والدهيدان وزيادة إفراز الغدة الدرقية أو يكون هناك قصوراً في وظيفة البنكرياس أو مرور حصاه من قناه صغيرة أو وجود قرحة، وفي الحالات المتقدمة من التهاب القولون التقرحي نلجأ إلى العلاج الجراحي.

العلاج بالنبات:

* يوضع ٥ جم من ورق الكتان في لتر ماء ويترك على النار حتى يغلي وذلك لمدة دقيقة واحدة وينزل من على النار ويتم تغطيته بغطاء ويمكن بعد ذلك أن يتناول المريض بالقولون فنجانين أو ثلاث في اليوم الواحد.

* توضع قشور الرمان في لتر ماء ويظل يغلي حتى يتبخر نصف الماء ويشرب قدر فنجان قهوة صباحاً على الريق لمدة عشرة أيام.

* شرب عصير الجوز لمدة شهر.

* نغلي أوراق لسان الحمل بمقدار ٨٠ جم في لتر ماء حتى يتبخر نصف كمية

الماء ويضاف إليها جذر الراس بمقدار ٣٠ جم + ٥٠ جرام أوراق القريص اللاذع وتغلى لمدة خمس دقائق وتشرب خلال أربعة أيام مرتين كل يوم على أن يتم ذلك يوماً بعد يوم لمدة شهر.

* لعل أحدث علاج الآن لمرض القولون هو تناول ملعقتين شوربة - يومياً ويمكن أن تزداد تدريجياً - من الردة الحشنة ويفضل غريلة الردة أولاً بمنخل واسع حتى يتخلص من الشوائب ونظراً لأن الردة يكون عالقاً بها بعض الدقيق فلكي تتخلص من الدقيق يستحسن تمهين هذه الردة على النار فالدقيق سوف يحترق وتبقى الردة الحشنة المحمصية.

١٦- تسلخات الشرج

Anal Fissure

هذه التسلخات تجعل المصاب بها يزيد من حكته كثيراً حتى يحدث لإحمراراً وتحديث تسلخات وتشققات في الجلد حول فتحة الشرج وقد يكون التسليخ ناتجاً عن عدوى طبقات الجلد السطحية نتيجة للفطريات الموجودة على الجلد والميكروبات.

العلاج:

* يجب المحافظة على الجلد نظيفاً وذلك بغسله بالماء عدة مرات في اليوم وقد يتم العلاج من خلال الأشعة السينية أو البنفسجية.

العلاج بالنبات: يتم عمل مرهم من :

١ جم أرز - ٢ جم حبي العالم - ٣٠ جم عنبية - ٢ جم عناقية - ٢ جم أكليل الجبل

١٠ جم شرونه - ٤ جم زنفون - ١٠ جم بنج - ١٠ جم أخيليا - ١١,٥ جم

نعناع - ٢٣ جم بنفسج الثالوث - ١٠ جم قصعين - ٢٢,٥ جم أذريون - ٢ جم رعي

وتمزج ويدهن منها كل يوم ثلاث مرات .

١٧- التسمم

لا شك أن وجود السموم منتشرة داخل جسم الإنسان تعطل أجهزة الجسم المختلفة عن أداء وظيفتها على الوجه الأكمل وبعضها يمكن أن يحدث اضطرابات على جانب كبير من الخطورة مثل التهاب الكبد والتهاب الرئة ولعل مسببات هذه الالتهابات ترجع إلى تناول طعام ملوث بالمجراثيم ويمكن أن يحدث التسمم في الجسم في حالات متعددة وسوف نذكر كل نوع في إيجاز مع أسلوب العلاج .

أ- التسمم بالمخدرات :

ويمكن علاج التسمم بالمواد المخدرة مثل الحشيش أو الأفيون بإعطاء المريض مادة مقببة ويعقب ذلك إجراء غسيل معدة باستخدام برمنجات البوتاسيوم وهي متوفرة بالصيدليات وأيضاً يمكن إعطاء المصاب بمثل هذا النوع من التسمم بضعة فناجين من القهوة المركزة مع ضرورة وضع المصاب في جو منعش متجدد الهواء وتهوي ملابسه بحيث إذا كان يرتدي قميصاً مغلقاً وبه رابطة عنق فيجب خلع رباط الرقبة وفك الزاير التي تقيد حرته ويمكن بغوطة مبتلة مسح وجهه وصدره مع منعه من النوم ويمكن أن نقرب من أنفه روح النشادر، ذلك إلى أن يتم نقله إلى أحد مراكز علاج التسمم .

ب- التسمم بالأطعمة الفاسدة :

أحياناً يتناول إنسان طعاماً فاسداً كاللحوم أو الأسماك التي أصبحت غير صالحة للإستعمال الآدمي أو مكرونة أو كسكسي من بعض الباعة الجائلين الذي لا يهتمون

كثيراً بسلامة الأواني التي يستخدمونها وفي هذه الحالة يمكن إعطاء هذا المصاب بالتسمم الغذائي مقيء مثل شربة ملح أو شربة زيت يمكن وضعها في زجاجة ليمون بالصودا أو بوضع المصاب أصابعه في فمه إلى الداخل وبعد ذلك يعطي المريض بضعة ملاعق من زيت الخروع.

العلاج بالنبات :

يغلي مقدار ملعقة صغيرة من جذور الجاوي في فنجان ماء.

ج - التسمم بالقلويات السامة :

نظراً لأن بعض الأسر لا زالت تستخدم البوتاسيوم في تنظيف الملابس وتبييضها فإن إهمال الأم ربما يترتب عليها أن يتناول أحد الأطفال هذه المادة دون أن تشعر الأم وفي هذه الحالة يجب غسل الفم بمركب حمضي كالحل في الماء أو عصير الليمون في الماء أو إعطاء المصاب ملعقة من زيت الزيتون أو اللبن مع البيض النيئ وتكرر هذه العملية عدة مرات ويجب منع المصاب من تناول أي شراب ملحي أو عمل غسيل المعدة له لأن هذا الإجراء يزيد من مشكلة التسمم خصوصاً إذا كان سبب الإصابة مادة البوتاسيوم أو الجير الحي أو النوشادر.

د - التسمم بالأحماض كالفنيك أو الكبريتيك :

وللعلاج يتم غسل الفم بماء الجير ويعطي المصاب مادة قلوية مثل كربونات الصودا أو ملح المانيتزيا في الماء ويمكن إعطاء المريض اللبن المزوج بالبيض النيئ ويتم تدفئة المصاب جيداً.

هـ - التسمم بغاز البوتاجاز :

العلاج هذه الحالة ينقل المصاب إلى منطقة جيدة التهوية وتفتح جميع منافذ الشقة مع عمل تنفس صناعي للمصاب ثم تدفئته.

و- التسمم بالنيكوتين :

وينتج ذلك عن التدخين بكثرة والعلاج يمكن أن يتم عن طريق أكل بضعة فصوص من الثوم.

١٨- الكبد

قبل الحديث عن الأمراض التي تصيب الكبد كان لا بد لنا من وقفة سريعة تعطي فكرة مبسطة عن الكبد ووظائفه فالكبد هو غدة ضخمة في جسم الإنسان وزنها في المتوسط حوالي ثلاثة أرطال وينقسم الكبد إلى فصين الأيمن أكبر من الأيسر ويتكون كل فص بينهما من ملايين الخلايا والكبد ناعم الملمس ويعمل الكبد كمرشح للدم للتخلص من المواد السامة من الدورة الدموية كما يحول الطعام إلى طاقة والكبد يجدد خلاياه وإذا أزيل ثلاثة أرباع الكبد فإن الربع الباقي يكون قادراً على تجديد خلاياه بسرعة بحيث يرجع إلى حجمه الطبيعي في فترة وجيزة والكبد هو صانع المسائل المراري الذي يساعد على هضم المواد الغذائية وبصفة أخص المواد الدهنية والكبد أيضاً يقوم بتخزين المواد السكرية بعد امتصاصها من الأمعاء ودمج الكبد المواد السكرية مع بعضها ويجمعها تحت اسم مادة يطلق عليها جليوكوجين فأداء الكبد لدوره كفيل بعدم إنخفاض نسبة السكر في الدم مما يؤدي إلى الدوخة أو الغيبوبة فلولا الكبد لأصابت الإنسان الغيبوبة الكبدية، والكبد يمنع النزيف عندما يجرح الإنسان نفسه وقت الحلاقة أو غيرها لأنه يساعد على تجلط الدم وبلتهم الكبد الميكروبات ويقضي عليها أو يحد من نشاطها هذا فضلاً عن أن الكبد يقوم بتخزين الحديد الذي يحتاجه الجسم لتكوين الدم كما يقوم أيضاً بتخزين الفيتامينات والأملاح المعدنية

١٩ - إلتهاب الكبد الفيروسي

وهو مرض شديد ومنتشر ويسببه العديد من الفيروسات..... والفيروسات المتخصصة في إصابة الكبد قد لقبت بالأحرف الأبجدية الإنجليزية (A, B, C, D, E) والأول والأخير منها يسبب العدوى عن طريق الفم حيث تأتي من براز المريض المصاب..... وهذان النوعان أقل خطورة وبخاصة فيروس A أما الثلاث أنواع الوسط فتنتقل العدوى بها عن طريق الدم من تلوث الجروح أو السرنجات أو بنقل الدم من مصاب إلى آخر سليم، وتكمن خطوره هذه في حده المرض وخطوره تحول الحاله إلى الإلتهاب الكبدي المزمن النشط أو بعد سنوات بحدوث سرطان الكبد.... إذا يلزم المتابعة الدورية لكل من أصيب بها.

العلاج:

- * الراحة التامة في الفراش وعدم مغادرته مع الإشراف الطبي.
- * يصف الطبيب نظاماً غذائياً معيناً سهل الهضم مثل شرش اللبن وشورية الخضار ويرجى تجنب الدهون لئلا تسبب عصر الهضم والغثيان.

العلاج بالنبات:

- * بوضع ٥٠ جم من العينثبه في لتر ماء على النار حتى يغلي ثم يتم تصفيته وبعد ذلك يشرب بعد الأكل ثلاث مرات يومياً وعلى مدى عشرة أيام.
- * تقطع رؤوس العرعر قطعاً صغيرة ويغلي بعضها في كمية من الماء لمدة ثلاث ساعات وبعد ذلك تتم تصفيته ويضاف إلى حمام الماء الساخن في الإستحمام.
- يؤخذ مغلي العرعر بواقع فنجان قبل تناول طعام الغذاء يومياً.

تليف الكبد

قد يتسبب هذا المرض بشعور المريض بألم في البطن وفقد الشهية وبنقص وزنه كثيراً تدريجياً ويضمر الكبد وتكبير البطن نتيجة لحدوث الأستسقاء وقد يبصق المريض دمًا.

والمقصود بكلمة تليف الكبد، أن يحل نسيج ليفي لا يؤدي أية وظيفة مكان خلايا الكبد الطبيعية التي تؤدي عملاً عظيماً. وكلما تقدم المرض كلما زاد النسيج الليفي بحيث يصغر الكبد جداً مما يشوه التكوين الطبيعي للكبد ويترتب علي ذلك أعراض في انسحاب الدم خلال الكبد مما يؤدي إلى فشل الكبد في القيام بأغلب وظائفه الرئيسية وتدل الإحصاءات على إن حوالي ٢٠٪ من الوفيات في مصر ترجع إلى تليف الكبد.

أسباب تليف الكبد:

- تلوث البيئة بالسموم.
- إنسداد القناة المرارية.
- أمراض وراثية.
- إدمان شرب الكحوليات.
- البلهارسيا المعوية وكذلك البولية.
- التهابات الكبد الفيروسية قد يؤدي بعضها إلى التليف.

العلاج:

- يتغير العلاج طبقاً لسبب المرض.

* الهدف من العلاج محاولة إيقاف إنتشار التليف .

* تحديد أنواع معينه من الغذاء يتناولها المريض .

العلاج بالنبات :

* لبخة مغموسة في لتر ماء غلي فيه لحاء السندبان الحزامي واكليل الجبل مدة ٥ أيام الأسبوع .

* ينقع القنطريون في كوب ماء لمدة ثمان ساعات ويشرب منه ملعقة كبيرة قبل الإفطار والغذاء والعشاء بربع ساعة .

* يمكن عمل مستحلب من نصف ملعقة صغيره من الزوباع ومثله من الينسون ويشرب منه فنجان ماء يشرب في المساء .

* ولعلاج مفض الكبد : يتم عمل مستحلب من النعناع الغض في لتر ماء ويشرب منه ثلاثة فناجين في اليوم .

* ولتنشيط الكبد حتي يقوم بوظائفه : يؤخذ خمس ملاعق صغيرة من البقدونس بعد غليها في لتر ماء ويشرب منه فنجانان في اليوم أو ملعقة كبيرة من اللوز الحلو في فنجان ماء يترك حتى يغلي على النار لمدة عشر دقائق .

* ولعلاج إحتقان الكبد :

يعمل مستحلب بقدر ملعقة صغيرة من زهر الباهونج ومثلها من حب الينسون ومثلها من النعناع على لتر ماء ويؤخذ فنجان واحد في اليوم أو مستحلب إكليل الجبل وذلك بوضع ملعقة صغيرة في فنجان ماء يشرب على مرتين في اليوم .

Ascites

الإستسقاء هو تجمع سائل بالتجويف البريتوني وقد يحدث في أمراض الكبد لا سيما التليف أو السرطان أو مضاعفات مرض القلب المتقدم أو من التهاب البريتون الزمن كما أنه قد ينشأ نتيجة لمرض في الكليتين وأسم المرض جاء من انتفاخ البطن بالماء حتى تشبه كيس الماء والإستسقاء في الحقيقة ليس مرضاً مستقلاً بذاته بل هو عرض لبعض الأمراض الأخرى وهو كثير الإنتشار في مصر بسبب الإصابة بمرض البلهارسيا التي تفتك بالكبد والطحال وينتج عنها الإصابة بالإستسقاء وتبدأ هذه الحالات بنزول الدم مع البراز أو البول.

العلاج بالنبات :

* شرب الزعفران يمكن أن يخفف حالة الإصابة بالإستسقاء.

* تسحق الكراوية مع زيت الزيتون وتؤخذ ثلاثة مرات في اليوم لمدة أسبوع فإنها تقضي على الإستسقاء.

* بهرس الهرجير ويعمل عصير ويتناول منه المريض ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم كما يمكن تناولها مع اللبن أو الماء.

* يؤخذ فنجان واحد مرتين في اليوم من مغلي البقدونس المهروسة في الماء بواقع ملعقة صغيرة لكل فنجان

٢٢ - حصوة المرارة

Gall - Stone

المرارة هي حويصلة تظهر على شكل كمثرى وهي عبارة عن كيس يحتوى على السائل المرارى وتخرج من المرارة القناة الحوصلية وتلتقى مع القناة الكبدية مكونة القناة الصفراوية التي تفرغ محتوياتها فى الإثنى عشر .

وظيفة المرارة :

تركيز السائل المرارى عن طريق إمتصاص ما به من ماء وتمتلىء بالسائل المرارى بين الوجبات وتنقبض لكي تفرغ محتوياتها بعد الأكل عند وصول الغذاء إلى الإثنى عشر لا سيما المواد الدهنية وما تلبث أن تنبه هذه الدهون الغشاء المخاطي المبطن للإثنى عشر الذي يدفع المرارة إلى الإنقباض وتفرغ السائل المرارى الذي يساعد على هضم الغذاء كما أن هذا السائل يساعد على إمتصاص الفيتامينات التي تذوب فى الدهون كما يحمل معه بعض النقايات التي يعمل الجسم على التخلص منها عن طريق التبرز .

حصوات الجهاز المرارى :

هي نوعان الأول حصوات المرارة والثاني حصوات القناة المرارية، والمواد الصلبة تترسب فى السائل المرارى حيث تتبلور مكونة الحصوات التي يختلف حجمها من حبة الرمل إلى حجم بيضة الدجاج .

عوامل تكوين الحصوات :

*زيادة فى تركيز الكولسترول أو البيلروبين bilirubin فى سائل المرارة

أنواع حصوات الجهاز المرارى :

* حصوات الكولسترول :

وتتكون من الكولسترول الذي يترسب من السائل المراري وتبلور مكونة حصوات الكولسترول.

* **الحصوات الصبغية السوداء:** وتتكون من البيلروبين والكالسيوم في المرارة والقناة المرارية.

* **الحصوات الصبغية البنية:** وتتكون على أثر العدوى بالميكروب من البيليريين والكالسيوم مع وجود إختناق بهذه القنوات.

العلاج:

* يمكن نفتيت الحصوات طبيعياً بواسطة الموجات التصادمية بدون جراحه.

* يمكن إنتشال حصوات القناة المرارية بالمنظار.

* عقار مونواكتانينون يذيب الحصوات الموجودة في القنوات المرارية، ويتم

الحقن من خلال قسطرة تثبت في القنوات المرارية.

* الجراحة.

* وقد لا تتسبب الحصوات المرارية في أية مضاعفات ربما مدى حياه المريض.

العلاج بالنبات:

* نصف ملعقة كبيرة من مستحلب زهر البابونج في كوب ماء مع تحليته بالسكر

ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

* ملعقة كبيرة من مستحلب النعناع لكل فنجان ماء ويمزج باللبن الحليب

ويشرب منه ثلاثة فناجين في اليوم.

* عصير فجل أسود محلي بسكر النبات يشرب ١/٣ لتر يومياً في هيئة جرعات

صغيرة وذلك يساعد على التخلص من الحصوة ويشترط أن يكون العصير طازجاً مع ضرورة تجنب القهوة والتدخين والدهنيات.

* لتسكين ألم حصوة المرارة يتم وضع مقدار ملعقة كبيرة من بذر الكتان في ١/٤ لتر ماء ويتم غليانها لمدة ثلاثة دقائق وبعدها ينزل من على النار وتغطي لمدة عشر دقائق.

* مستحلب أوراق الفراولة وذلك بوضع ملعقة كبيرة من أوراق الفراولة لكل كوب ماء ساخن ويخمر لمدة خمس دقائق ويشرب فائراً فذلك يساعد على تسكين آلام حصوة المرارة.

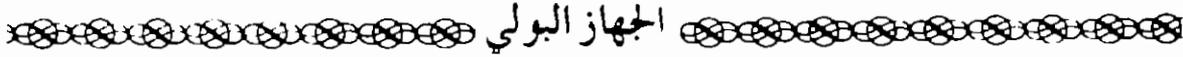
* ملعقة كبيرة من بذر الكتان في كمية تعادل كوب ماء ثم تغلى لمدة ثلاثة دقائق ويترك لمدة ربع ساعة قبل أن يشرب.

* إذا كانت الحصوات صغيرة فيمكن إزالتها من خلال تناول زيت الكتان بمقدار ٤ ملاعق كبيرة في اليوم ذلك في جرعات صغيرة طوال اليوم على مدى أسبوع.

* يغلى ٣٠ جم من جذر الكرفس في لتر ماء يغلي لمدة خمس دقائق على أن يشرب المريض فنجانين كل يوم.



الباب السادس



مكونات الباب السادس :

- ١- فكرة عامة عن الجهاز البولي .
- ٢- المفص الكلوي .
- ٣- حصاة الكلى .
- ٤- حصاة المثانة .
- ٥- البول الرملي .
- ٦- إتهاب الكلى الحاد .
- ٧- إتهاب الكلى المزمن .
- ٨- ضمور الكلى .
- ٩- خراج حول الكلى .
- ١٠- الكلى الصناعية .
- ١١- إتهاب المثانة .
- ١٢- إتهاب مجرى البول .
- ١٣- إحتباس البول .
- ١٤- سلس البول .
- ١٥- إتهاب البرومتاتا الحاد .

الجهاز البولي

يشتمل الجهاز البولي على:

- ١- الكليتان اللتان تفرزان البول من الدم.
- ٢- الحالبان اللذان يوصلان البول إلى المثانة.
- ٣- المثانة وهي مكان تجمع البول لبعض الوقت.
- ٤- قناة مجرى البول وتقوم بتوصيل البول من المثانة إلى الخارج.

الكليتان

توجد كلية واحدة على كل ناحية من العمود الفقري في تجويف البطن من أعلى والخلف حيث تلاصق جدار البطن الخلفي خلف البريتون.

والكلية اليمنى منخفضة قليلا عن الكلية اليسرى بسبب موقع الكبد وكبير حجمة عن الطحال وتبلغ طول الكلية ١٢ سم وعرضها ٦ سم وسمكها ٣ سم تقريبا.

السطح الأمامي:

السطح الأمامي للكلية يمتاز بتحدبه ويفطي الكلية اليمنى:

- ١- الكبد.
- ٢- الإثنى عشر.
- ٣- القولون الصاعد.

ويفطي الكلية اليسرى:

- ١- الكبد.
- ٢- المعدة.

٣- البنكرياس .

٤- الجزء الصائمي من الأمعاء الدقيقة .

٥- القولون النازل .

السطح الخلفي :

أما السطح الخلفي للكلى فهو مسطح رأسي يتجه للخلف وترتكز الكلية على عضلة الحجاب الحاجز .

طرفا الكلية :

الطرف العلوي للكلى عريض وسميك ومستدير ويعلوه الغدة فوق الكلية .

أما الطرف السفلي للكلى فهو أصغر وأرق وأقل استدارة من الطرف العلوي .

تركيب الكلية :

تركب الكلية من :

أ- جزء قشري خارجي يظهر كأنه مخطط .

ب- جزء نخاعي يتكون من فصوص على شكل أهرامات قمتها تتجه جهة حوض الكلية .

ج- حوض الكلية ويتكون من مجموعة جيوب تجتمع جميعها في تجويف واحد .

الحالب :

الحالب عبارة عن قناة عضلية مخاطية أليافها غير إرادية يغلفها من الخارج غشاء ليفي ويبطنها من الداخل غشاء مخاطي ويبلغ طول الحالب في المتوسط ٢٥ سم ويمتد

نصفه في تمويف البطن ونصفه في تمويف الحوض ويتجه إلى الأمام ليدخل المثانة
الفصلي فتعمل كصمام لا يسمح برجوع البول إلى الكلية بل يمروره من الحالب إلى
المثانة فقط .

المثانة

المثانة عبارة عن عضو عضلي أجوف أو يمكن أن نقول عنها إنها كيس يخزن
البول بعض الوقت ولذلك فإن شكلها وحجمها يختلفان بالنسبة لكمية البول
الموجودة بها .

وفي حالة خلو المثانة من البول فإنها تتخذ شكل هرم فتبدو قمتها إلى
أعلى وإلى الأمام وقاعدتها إلى الخلف وعنقها إلى أسفل أما في حالة امتلاء المثانة
فتتخذ شكلاً كروياً .

المثانة من الداخل :

توجد طبقه من الغشاء المخاطي - تغطي المثانة من الداخل - يظهر به كشكشة
« جملة ثنيات في كل أجزاء المثانة عدا قاعها في حالة خلوها أما في حالة إمتلائها
فيظهر غشاؤها المخاطي أملساً .

كما يرى تداخل المثانة ثلاث فتحات في زوايا القاع فتحتان من أعلى واحدة
على كل جانب عند التقاء الحافة الخلفية للسطح العلوي للمثانة بقاعدتها وهما فتحتا
الحالب ويسترعى الإنتباه أن دخولهما بإنحراف كبير وسط عضلات جدار المثانة
لتتخذ من هذه الألياف العضلية صماماً متيناً يسمح للبول بالمرور إلى المثانة ولا يسمح
له بالرجوع إلى الحالب والكلية أما الفتحة الثالثه إلى أسفل والأمام أي عند عنق المثانة
وهي الفتحة الداخلية لقناة مجرى البول .

١- المغص الكلوي Ronal Colic

تلعب الحصوات دوراً رئيسياً في إحداث المغص الكلوي وهذه الحصوات تتكون عادة من بعض أملاح في البول على نواة من الدم أو الخياط وأغلب هذه الأملاح تكون من حامض البولييك أو الأوكسالات أو الفوسفات.

ولعل أكل اللحوم بكثرة وعدم ممارسة الأنشطة المختلفة تساعد على تواجد هذه الحصوات وقد لا يشعر بها المريض ولكن إذا اتسد الحالب حدثت آلام شديدة فإذا ما مرت الحصوة للحالب في طريقها إلى المثانة فإن المريض يشعر بألم شديد في الظهر وجانب البطن وقد يشعر المريض بألم شديد في التبول الذي غالباً ما يميل لونه إلى اللون الداكن بل قد يحتوي على بعض نقط من الدم يميل لونها إلى السواد.

العلاج:

- * يفضل شرب السوائل بكثرة.
- * يفضل البعض وضع كمادات ساخنة على البطن.
- * استشاره الطبيب لتقرير مسكن أو إجراء جراحة.

العلاج بالنبات:

- * يوضع مقدار ملعقة كبيرة من البابونج في مقدار نصف لتر من الماء على النار حتى يصل لدرجة الغليان ثم ينزل ويترك بعض الوقت ليبرد ثم يصفى بمصفاة دقيقة ويشرب منه فنجان على الريق في الصباح وفنجان في المساء بعد تناول وجبة العشاء.
- * توضع ملعقتان صغيرتان من عشبة حشيشة الإوز لكل فنجان ماء على النار حتى تغلي ويشرب منه ساخناً مقدار فنجانين صباحاً على الريق ومساءً بعد العشاء.
- * يوضع ٤٠ جم من أزهار الفول على نصف لتر ماء على النار حتى يغلي تماماً

ويشرب على مدى أربعة أيام.

* يؤخذ قدر ملعقة كبيرة من جذر القراص المقطع إلى كوبين من المياه ويتم وضعه على النار حتى يغلي على مدى عشر دقائق ويؤخذ منها فنجان صباحاً وآخر مساءً.

* مستحلب ملعقة صغيرة من قشر الزيزفون ومثلها من رعي الحمام في كوب ماء ويشرب منه ثلاثة أكواب يومياً.

* مغلي جذور القراص مثل إزهار العشب وملعقة كبيرة لكوبين من الماء المغلي لمدة عشر دقائق.

٣-حصى الكلى

Renal Calculus

* حصوات الكلى تعد من أكثر أمراض الكلى انتشاراً فهي تصيب حوالي ٥٠٪ من عامة الناس على الأقل مرة واحدة خلال العمر.

* ويعتبر الكالسيوم أهم مكونات الحصى على الإطلاق فعادة ما تتكون الحصى من أملاحه مثل أكسالات أو فوسفات الكالسيوم وهذه الحصوات تمثل ٧٥٪ من أنواع الحصوات وحوالي ٥٪ فقط ترجع لنشاط الغدد الجاردرقية والتي تسبب زيادة نسبة الكالسيوم بالدم وأما معظم الحالات فترجع إلى زيادة نزول الكالسيوم في البول بالرغم من عدم زيادة في الدم.

* أما باقي أنواع الحصوات فتشمل حصوات الماغنسيوم والأمونيوم فوسفات (٢٠٪) وحصوات حامض البوليك (٥٪) وهذه الأخيرة لا تظهر في الأشعة العادية وأخيراً حصوات السيستين Cystine (١ - ٢٪).

✽ يمكن تكوين الحصوة في أي جزء من أعضاء الجهاز البولي ولكن الكلية بصفه خاصة هي أكثر أجزاء الجهاز البولي استعدادا لتكون الحصاة.

✽ وترجع أسباب تكوينها إلى حدوث اضطراب في عملية التمثيل الغذائي أو اضطراب في إفرازات الغدد الصماء «الهرمونات».

وأحيانا ترجع إلى السمنة المفرطة حيث أن كثرة تناول اللحوم تؤدي إلى حدوث رواسب في البول الحمضي مما يكون الحصوات أو وجود أملاح الأوكسالات والفوسفات وهي أيضاً تساعد على تكوين الحصوات وليس معنى ذلك أن الحصاه الواحدة يقتصر تكونها على نوع واحد من الأملاح فقد تتكون من أكثر من نوع.

وإلقاء شيء من التوضيح على هذا الموضوع يمكن أن نقول أن أسباب تكون الحصوات يرجع إلى سوء تمثيل الغذاء وخاصة المعادن بمعنى وجود خلل في امتصاص المعادن من الموارد الغذائية كالكالسيوم والفوسفور مما يسبب حدوث خلل في إفراز الهرمونات وهذا يؤدي بدوره إلى تكوين هذه الحصوات ويرى بعض الأطباء أن الإقتصار على تناول الأطعمة النباتية يتسبب في تكوين الحصوات الفوسفاتية أو الإقتصار على تناول اللحوم فإنه يخلق رواسب في الحامض البولي يؤدي إلى تكوين الحصوات.

وليس هناك من شك في أن إلتهاب حوض الكلى أو المثانة يؤدي إلى وجود الحصوات لأن سموم جراثيم هذا الإلتهاب تؤثر في نسيج الكلى كما تغير خصائص البول الكيميائية.

كما أن إلتهاب الكلي المزمن يخلق هذه الحصوات حيث تصبح المادة الصديديه المتركنة في حوض الكلى مركزاً لتكون الحصوات التي تترسب عليها الأملاح بسهولة.

كما أن أي إختلال في مرور البول في مجاريه نتيجة ضيق أو تشوه يؤدي أيضاً إلى وجود الحصوات، وكل حصى يفضل أن تخرج لأن آثارها على اجهاز البولي قد تكون في منتهى الخطورة فهي تتدرج من التهاب إلى نزيف إلى سرطان .

• وهناك عوامل غالباً ما تساعد على تكون الحصوات مثل :

— درجة تشبع البول بأحد الأملاح المعدنية وهذه يحكمها عاملان :

أولهما: كميته البول .

ثانيهما: كميته المعدن المفرز فيه ، وكثيراً ما نجد أن البول غني بالكالسيوم لدرجة تفوق التشبع ، وهذا ما يسبب التبلور .

— هذا التبلور من المحلول فوق المشبع يحتاج لوجود بذره لينمو فوقها وترسب بلوراته هناك مركبات معينة قادرة على منع حدوث مثل هذه البلورة المشو له عن تكون الحصوه مثل الكولويدات الواقية (Prototive Cdloids)

وحصوات الكلى إما تكون أوليه بدون سبب ظاهر في اجهاز البولي بقدر حدوثها وإما أن تكون ثانويه حيث ترسب البلورات على بذره من الصديد .

ومن أشهر أسباب الحصوات الأوليه زياده الكالسيوم في البول

. بدون زياده في كالسيوم الدم ويرجع ذلك لأحد سببين أولهما: زياده إمتصاص الكالسيوم من الأمعاء .

ثانيهما زياده إخراج الكالسيوم عن طريق الكلى وفي كلى الحاليتين يبقى مستوى لكالسيوم في الدم طبيعياً .

أما زياده الكالسيوم في الدم فهو مسؤل فقط عن ٥ - ٧٪ من حصوه الكالسيوم وسببه زياده نشاط الغدد الحار درقية أو التسبب بقتامين د .

أعراض الإصابة بالحصوات :

حدوث مغص كلوي شديد في الظهر أسفل الضلوع أو في أحد الجانبين أو البطن وقد يحدث هذا نتيجة مجهود جسمي شاق وفي حالة نزول الحصاة إلى الخالب - فناء البول من الكلية إلى المثانة - أي وهي في طريقها إلى المثانة فإن الآلام يكون مركزها أعلى الفخذ وأسفل البطن كما يشعر المريض برغبة مستمرة في التبول الذي غالباً ما يصاحبه ألم ويكون البول غامق اللون وقد يحتوي على دم أسود.

شكل الحصوات :

* الحصاة تكون حمراء وملساء وصلبة إذا كان سببها حامض البوليك.

* الحصاة تكون سوداء اللون وصلبة وعلى سطحها أشواك إذا كان سببها أوكسالات الكالسيوم «الجير».

* حصوات قابلة للتفتيت وغير خشنة لونها أبيض أو رمادي إذا كانت ناشئة عن فوسفات الكالسيوم أو المغنسيوم.

نصائح غالبية للمصابين بحصاة الكلى :

أولاً: وقت حدوث المغص الكلوي يجب وضع قربة من الماء الساخن على موضع الألم وعلى المريض تناول الكثير من السوائل مثل عصير القصب أو ماء الشعير (كما أن عمل حقنة شرجيه بالماء والصابون تكون ذات فائدة ملموسة)

ثانياً: شرب المياه المعدنية بكثرة يزيد من إدرار البول ويجرف أمامه الحصوات الصغيرة من مجرى البول كما يجرف أيضاً الجراثيم والصدئ ويقلل من فرصة تكون الحصوات

ثالثاً: يمكن معرفة نوع الحصوة عن طريق عمل الأشعة وبالتالي يمكن التعامل

جيداً معها فإذا كانت الحصوة سببها أوكسالات الكالسيوم فيجب على المريض أن يتجنب الأطعمة التي تشتمل على حامض الأوكساليك والكالسيوم كالبقدونس والخس والسبانخ ويفضل في هذه الحالة شرب المياه المعدنية. أما إذا كانت الحصوة نتيجة لرواسب الفوسفات فيجب على المصاب الإمتناع عن تناول العدس والقرنبيط والملوخية والحبن ويكثر من تناول الزبادي واللحوم. إما إذا كان سبب الحصوة هي رواسب الحامض البولي فيجب أن يقلل المصاب من تناول اللحوم والأسماك ويكثر من السوائل والخضار والفاكهة.

العلاج بالأعشاب : للحصوات القابلة للتفتت

- * ملعقة زيت زيتون على الريق قبل تناول أي شيء في الصباح.
- * ملعقة صغيرة من عسل النحل المضاف إليه حبة البركة ثلاثة مرات يومياً.
- * ملعقة صغيرة من مسحوق بذر الكتان ثلاث مرات يومياً.
- * لتسكين آلام المغص الكلوي يشرب المريض فنجاناً من مغلي بذر الكتان كل يوم ويمكنه الحصول على هذا المغلي عن طريق وضع ملعقة كبيرة من بذر الكتان في كوب ماء على نار لمدة خمس دقائق ثم يترك لمدة عشر دقائق ليبرد قبل أن يستعمل:
- * بوضع ٨٠ جم من حبات اللوبيا الجافة و ٥٠ جم من شعر الذرة في كمية لترين من الماء ويتم غليها وتؤخذ ثلاثة مرات في اليوم.
- * يغلي مقدار ١٠٠ جم من قرون الفول الأخضر في لتر ماء لمدة عشر دقائق على أن يشرب منه كوباً كل يوم.
- ✦ زيتونة إسرائيل وهي متوفرة عند جميع العطارين
- * البقدونس والجرجير....

أعشاب لمنع تكون الحصوات :

* حلف بر . * الكزبرة . * الهالوك . * حيق الماء . * النعناع .

أعشاب لعلاج التقلصات والمغص الكلوي :

* مغلي لنبات الخلة البلدي . * مغلي البقدونس . * الحلف بر .

أعشاب مدره للبول :

* شواشي الذره . * الخلة البلدي . * حلف بر . * النجيل . * مغلي أوراق
السفرجل . * مغلي أوراق البشملة . * ريحان . * بلح . * نبات كاسر الحجر
(كاسر الحجر) .

مجموعة حصوه الكلوى :

* حلف بر . * الكزبرة . * الخلة البلدي (بذر الخلة) . * شواشي الذرة .
* الريحان . * دمسيسه . * عرفسوس . * بذر البقدونس .

الوقاية :

أعشاب لمنع تكون الحصوات :

(١) الإكثار من شرب السوائل حتى يصل ما يخرج الشخص من البول على مدار اليوم إلى ثلاثة لترات .

(٢) أقراص الأسبرين تناول قرصاً واحداً يومياً على مدى أربعة أيام كل
في فترات الصيف والتي تتميز بكثرة العرق وقله إدرار البول مما يزيد من فرص تكون
الحصوات والأسبرين يعمل على زيادة الكولدين الواقية (Protective cdlole)
والمشحونه كهربياً في البول والتي تعد من أهم عوامل الوقاية من ضد فحوالي ٧٥٪
منه يفرز في البول بصورة كلوريدات مشحونه كهربياً .

(٣) الإكثار من تناول الحليز البلدي أو الردة .

(٤) كما يراعى الإقلال من تناول الأطحمة الغنية بالكالسيوم .

٤ - حصة المثانة

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية :

يعمل عصير من عروق الفجل (دون الورق) ويؤخذ منه قدر ملعقتان كبيرتان صباحاً ومثلهما ظهراً ومساءً .

* تعمل مجموعة كبسولات تتكون كل كبسولة من حبة البركة السوداء المدقوقة الناعمة ومعها قليل من السكر على أن يتم أخذ كبسولتين في اليوم .

* تعمل مجموعة من الكبسولات تتكون كل واحدة منها من كمية من السكر وكمية مثلها من حب الكتان المسحوق وكل يوم يؤخذ من هذا المزيج كبسولتين .

٥- البول الرملي

يشعر المريض بالبول الرملي بأن بوله يشتمل على مواد فيها خشونة كالرمل وهي في حقيقة أمرها رواسب لأملاح كانت ذائبة وتشير إلى ارتفاع نسبة حامض البوليك في الدم .

وفي هذه الحالة يجب الإكثار من شرب السوائل واللحم الأحمر على أن يبتعد نهائياً عن الحلويات والكريمة « القشدة » والمشروبات الروحية .

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية :

* يوضع ٣٠ جم من أزهار الفول في لتر ماء على النار حتى تغلي لمدة خمس دقائق ثم تبرد لمدة ربع ساعة بعد ذلك ويتناول منها المريض بالبول الرملي

ثلاثة فناجين في الصباح والظهر والمساء بواقع فنجان قبل كل أكلة.

* يوضع ٤٠ جم من شوشة الذرة في لتر ماء على نار هادئة حتى يتم غليانه ويظل يغلي لمدة خمس دقائق ويشرب خلال النهار فقط.

* يشرب اللبن الحليب بعد غليانه جيداً وذلك بعد إضافة قليل من الماء له ويهرس معه ثلاثة فصوص من الثوم.

* يشرب المريض ملعقتين يومياً من عصير الجرجير.

* يستخدم مغلي البقدونس عن طريق غلي بذور البقدونس بنسبة ملعقة صغيرة لكل كوب من الماء ويشرب منه فنجان في الصباح وآخر في المساء.

* تنقع الفراولة في الكحول «السيرتو» النقي لمدة ٢٤ ساعة ثم تصفى بعد ذلك ليتناول المريض ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم.

٦ - التهاب الكلى الحاد

Acute Clomerulonephritis التهاب كبيبات الكلى الحاد

التهاب الكلى له مسببات لعل في مقدمتها وجود التهاب متقيح في اللوز أو جيوب أنفية أو خراج في الأسنان أو إصابة قديمة بالحمى القرمزية.

ويظهر على المريض بالكلية بعض علامات المرض التي يمكن أن تظهر في هيئة انتفاخ حول العينين وشحوب في لون الجلد وتحول لون البول تدريجياً إلى اللون الأحمر وارتفاع في ضغط الدم والرغبة في شرب الماء على فترات شديدة التقارب.

العلاج:

* إن اكتشاف الإصابة مبكراً تساعد على الشفاء التام وتمنع تحوله إلى التهاب

مزمن يصعب علاجه .

* يلازم المريض الفراش .

* يتناول السوائل ولا سيما اللبن أو عصير الفواكه .

* يتمتع المريض عن تناول الملح ويأكل طعامه بدون ملح .

العلاج بالنبات :

* توضع ملعقة صغيرة من ورق الشمرو بذوره وجذوره في لتر ماء ويمكن شرب فنجانين في اليوم وهذا العلاج له ميزة هامة أنه يساعد على الهضم ومدراً للبول .

* مستحلب من زهر الأجاص البري الشائك بواقع ملعقة كبيرة لكل كوب ماء .

* توضع ملعقة كبيرة من حب الكتان في ٤/١ لتر ماء ويوضع على النار لمدة ثلاثة دقائق حتى يغلي ثم يرفع من على النار ويترك لمدة ربع ساعة ليبرد ويمكن شرب فنجانين يومياً ولكن على جرعات متعددة .

* يؤخذ ثلاثة ملاعق كبيرة يومياً من عصير الملفوف لأن هذا العصير يساعد على تنشيط الكلى .

* حساء مصنوع من من طماطم مطبوخة .

* تغلى أوراق القصبين وتوضع كمادات علي مكان الكلية لمدة ٢/١ ساعة .

* ملعقة صغيرة من جذور السوس في فنجان ماء يغلي - ويتناول المريض كوبين يومياً .

* ملعقة صغيرة من البنفسج لكل كوب ماء يغلي ويترك ليتخمر على مدى ٤ ساعات ويشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة لأن البنفسج العطري منعش كمشروب صحي .

- * تعجن أوراق الفجل مع عسل النحل ويشرب منه فهو يسكن التهاب الكلى .
- * يتم غلي الفجل مع اللبن الحليب ويؤكل في الصباح قبل تناول طعام الإفطار ومن أهم آثاره أنه يساعد على علاج آلام التبول .
- * تغلى ملعقة صغيرة من مسحوق البقدونس في مقدار كوب من الماء ويشرب ساخناً نصف فنجان في الصباح ونصف فنجان في المساء .

٧ - التهاب الكلى المزمن

Chronic Clomerubnephrihs

غالباً ما تظهر ملامحه عند مرضى الكلى من كبار السن وبخاصة الذكور .. وأغلب الحالات يكتشف مصادفة بدون شكوى سابقة من الكلى ولكن بعض الحالات قد تعقب الحالات الشديدة من الإلتهاب الحاد ربما بسبب عدم كفاية العلاج أو إهمال الحالة ..

وتتميز الحالة من الناحية الباثولوجية بكثرة حدوث التليف والذي يصيب كبيبات الكلى وأنابيبها وكذلك أوعيتها الدموية .. مما يصيب الكلى بالإنكماش في الحجم وتأخر وظائفها فتصبح علي حافة الفشل الكلوي حيث ترتفع نسبة البولينا والكرياتين بالدم وكذلك نسبة البوتاسيوم وينخفض الكالسيوم .. وتبدأ أنيميا الكلى في الظهور ويرتفع ضغط الدم .. ويزيد إدرار البول .

وأهم مظاهر هذا الإلتهاب المزمن إما ارتفاع ضغط الدم وإما حدوث استسقاء في الجسم دون ارتفاع في ضغط الدم ويقصد بالاستسقاء خروج سائل من الأوعية الدموية تنتشره الأنسجة المرنة أو ربما ينصب في تجويف البطن أو الصدر .

فأما عن النوع الأول وهو المصحوب بارتفاع ضغط الدم فإن ارتفاع ضغط الدم يجهد القلب من جانب ويجعل الكلى غير قادرة علي إفراز بول مكثف كامل العناصر ولتجنب ذلك تضطر الكلى لزيادة إفراز البول المخفف أي غير المكثف مما يؤدي إلى بقاء بعض السموم في الجسم وإلي الضمور التدريجي للكلى .

أما النوع الثاني وهو الإصابة بالاستسقاء ويتواجد الزلال بنسبة مرتفعة في البول ويعتبر أقل خطورة من النوع الذي يرافقه ارتفاع في الضغط ويمكن معرفة ذلك بالضغط بالإصبع فوق موضع الإنتفاخ فإن لم تختف الحفرة بعد زوال الضغط مباشرة تأكدت فكرة وجود الاستسقاء .

العلاج بالنبات: يصنع المزيج الآتي : ١٠ جم من كل من ورق الخبيزة وورق الفراولة وورق قراص و ٢٠ جم من ورق البتول البيضاء ويعمل منه مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من هذا المزيج لكل مقدار كوب ماء يغلى ويشرب منه فنجان واحد في اليوم .

٨ - ضمور الكلى

Nephrosclerosis

ضمور الكلى يرجع إلى الإصابة بأحد عاملين:

الأول: استمرار التهاب الكلى المزمن وهو يمثل الإصابات الشديدة الخطورة على صحة المريض والطبيعة تقاوم ضمور الكلى من خلال تكوين ندب في أنسجتها وترفع ضغط الدم حتى تزيد قوة دفع الدم إلى الكلى وإنه يكون بعيدا عن لصواب في هذه الحالة - محاولة خفض الضغط لأن ضغط الدم المرتفع يمثل حالة انقراض رغم أنه يزيد العبء على القلب ويجهده أكثر ومعنى ضمور الكلى عجزها عن تنقية الدم من بعض عناصره السامة الواجب التخلص منها مع البول فتتجمع هذه العناصر تدريجيا

وتسبب في التسمم البولي .

الثاني: هو إصابة الدورة الدموية داخل الكلية وخارجها بالتصلب وجدير بالذكر أن تصلب الشرايين يؤدي إلى إصابتها بالضييق مما يعوق سرعة جريان الدم بها وباختلال الدورة الدموية وقصورها داخل أنسجة الكلى تصاب هذه الأنسجة بالضمور.

العلاج:

يجب العمل على راحة الكلى فتستبعد اللحوم والأسماك والبيض من قوائم الطعام فتحل محلها الفواكه والسلطات كما يتعاطى المريض عصير الفواكه لمقاومة العطش أو يعطى المريض أدوية تسبب له العرق حتى تخرج المواد السامة مع العرق بدلاً من البول ويستخدم الفحم الحيواني لمكافحة السموم في الأمعاء ويجب معرفة أن التنفس السليم هام جداً فضلاً عن ضرورة عمل حمام للقدمين يومياً.

٩ - خراج حول الكلى

Perinephric Abscesi

ترجع إصابة الكلى بالخراج إلى جراثيم قبيحية ينقلها الدم من إحدى البؤر القبيحية في الجسم حيث تستقر في غلاف الكلية الدهني أو في الكلية نفسها بعد أن يصاب حوض الكلى بالتقيح .

ويشاء القدر أن الإصابة بهذا النوع من الخراج يحدث في كلية واحدة غالباً .

وأعراض خراج الكلى تتمثل في الشعور بالألام بالكلية المصابة فضلاً عن أن المريض يشعر بارتفاع في درجة حرارة جسمه بعد لحظات يشعر فيها بقشعريرة تهز جسمه كله .

العلاج:

- * كلما كان التشخيص دقيقاً وسليماً وكلما أمكن العلاج بسرعة كلما قلل من المضاعفات أما التأخر في العلاج فيؤدي إلي تسمم كلي بالجسم.
- * لا يوجد دواء يشفي الحراج ولكن شق الحراج وتنظيفه يؤمن عملية الشفاء التام فهي جراحة لا مناص عنها.

١٠ - الكلى الصناعية

هي جهاز يوضع بجانب المريض خارج الجسم تماماً وشكله لا يمت بصلة إلى الكلية الأصلية وإن كان يؤدي وظيفتها التي تنحصر في تنقية دم المريض من الأملاح والرواسب التي تزيد عن عملية التمثيل الغذائي في الجسم ويمكن تلخيص عمل هذه الكلية الصناعية في اتصال دم المريض إلى جهاز الكلية الصناعية الموجودة بجواره عن طريق أنابيب رفيعة معقمة مصنوعة من البلاستيك وذلك عن طريق وضع إبرة في وريد المريض وبعد عملية بسيطة (توصيل الشريان بالوريد) - تماماً مثل إعطاء حقنة الوريد العادية ويمكن للمريض تناول الطعام والشراب وهو في سريره فعندما يمر الدم في هذه الأنابيب إلى جهاز الكلية الصناعية فإنه يمر في غشاء رقيق من السيلوفان محاط بسائل يمكن إعداده بحيث يتماثل تماماً مع سائل البلازما ولكنه يكون خالياً من البروتينات والجلوكوز ونواتج عمليات الهدم مثل البولينا والكرياتين ويمر دم المريض الذي يحمل كمية كبيرة من الفضلات مثل البولينا في هذا الغشاء ذو المسام الشديدة الصغر حيث تسمح بمرور الجزئيات الصغيرة خلاله وفي هذه اللحظات فإنه يتم طرد هذه الفضلات من الدم إلى السائل المحيط بالسيلوفان كذلك يمكن دخول مستلزمات الجسم من أملاح خلال هذا الغشاء ثم ما يلبث الدم أن يعود بعد ذلك إلى وريد المريض وتستمر عملية التنقية عدة ساعات حتى يتم غسيل جزء كبير من الدم وإخراج

ما تراكم فيه من فضلات .

حالات استخدام الكلى الصناعية :

• حالات التسمم الناتجة عن العقاقير وفي هذه الحالة تستخدم الكلى الصناعية لغسيل الدم وإخراج أغلب العقار من الدم لا سيما إذا تسبب العقار في تليف الكليتين المؤقت .

• حالات هبوط الكلى الحاد نتيجة لهبوط ضغط الدم وأعراض هبوط الكلى تتمثل في تسمم البولينا كالغثيان والقيء والدوخة وعدم الرغبة في تناول الطعام .

• حالات فشل الكلى المرفق أي في حالة التليف تليف الكلى بحيث تكون غير صالحة للإستعمال وفي هذه الحالة يكون أمل المريض إما في عملية زرع كلى أو رثة من شخص سليم مكان الكلى المريضة أو باستخدام الكلى الصناعية ثلاث مرات أسبوعياً مدى الحياة ولا علاج بغير أحد هاتين الوسيلتين .

١١ - التهاب المثانة

Cystitis

- يحدث التهاب المثانة في حالة :-
- إصابة جدارها بالاحتقان .
- إصابة المثانة بجرح .
- ركود البول نتيجة لضيق مجرى البول أو تضخم البروستاتا أو وجود حصوة .
- إصابة الحوامل أحياناً نتيجة احتقان المثانة .
- إصابة الكليتين بأي مرض ميكروبي .

أعراض التهاب المثانة:

- * الرغبة في التبول كل مدة وجيزة مع ألم وحرقان أثناء التبول.
- * لون البول يتغير إلي اللون الأحمر إذا كان فيه دم.
- * لون البول قد يكون عكراً.
- * ألم في الجزء الأسفل من البطن.
- * ألم شديد في المثانة وطرف العضو التناسلي.
- * ارتفاع في درجة الحرارة.

العلاج بالأعشاب:

- * توضع ملعقة صغيرة من الشعير المقشور في لتر ماء على النار حتى يتم غليانه ويشرب منه أثناء النهار.
- * تناول شراب الرمان يساعد على شفاء التهاب المثانة.
- * ملعقة صغيرة من بذر الكتان بعد دقه جيداً توضع في لتر ماء ويغلي على النار لمدة خمسة دقائق ثم يرفع الوعاء من علي النار ويترك مغطى لمدة عشر دقائق.
- * تنقع ١٠ جم من قشر الصفصاف عدة ساعات في كوب ماء ثم يغلي ويصفى ويمكن شرب ملعقة كبيرة منه كل أربع ساعات.
- * أما في حالة وجود قرحة في المثانة ففي هذه الحالة يفيد شرب الزعتر.
- * وفي حالة وجود حرقان بالمثانة فالأفضل شرب عصير قصب السكر وهو يفيد أيضاً في حالة حرقان البول.
- * توضع بعض عيدان السلق في لتر ماء على النار لمدة ربع ساعة علي أن يتناول

المريض فنجانا بعد تناول كل وجبة يومياً.

* تؤكل سيقان الكرات مطبوخة أو سلطة أو حساء.

* ملعقة صغيرة من البتولا البيضاء لكل كوب ماء ويوضع المزيج على النار ليتم غليانه علي أن يؤخذ منه فنجان في الصباح وآخر في المساء علي مدى أسبوع.

* يغلى مقدار نصف ملعقة من زهر الباهونج لكل كوب ماء ثم يترك ليغلي لمدة ثلاثة دقائق ثم ينزل من على النار ويترك لمدة خمس دقائق ثم تتم تصفيته ويشرب منه فنجان واحد في اليوم بعد أن تتم تحليته بالسكر.

* يتم غليان ٣٠ جم من جذور النخيل في لتر ماء لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب منه مقدار ثلاثة فناجين شاي يومياً.

* يستعمل مغلي حبات الفاصوليا البيضاء لمعالجة التهاب المثانة.

١٢ - التهاب مجرى البول

مجرى البول هو القناة التي يمر فيها البول من المثانة إلى خارج الجسم ونظراً لأن هذا المجرى لدى الإناث أقصر منه لدى الرجال لهذا كان الإلتهاب لدى الإناث أكثر.

وليس هناك شك في أن التهاب المثانة يؤدي إلى التهاب في مجرى البول.

أعراضه:

* آلام قد تكون شديدة عند بداية التبول.

* زيادة غير طبيعية في عدد مرات التبول.

* عكارة البول لإحتوائه علي صديد أو دم.

العلاج بالأعشاب :

* يعمل مستحلب من عشبة القراص « مع عدم استخدام الجذور » مع مراعاة أن كل كوب ماء يوضع به ملعقتان صغيرتان ويتم تناول هذا المستحلب مرتين يومياً.

* يغلى الشمر بمقدار ملعقة من الحبيبات الصغيرة لكل كوب ماء ويستحلب لمدة عشر دقائق حتى تختفي الحبيبات ويشرب منه فنجان على الريق صباحاً وآخر قبل النوم مساءً.

١٣ - احتباس البول

يقصد باحتباس البول عدم قدرة الشخص على التخلص من البول رغم امتلاء المثانة به .

أسبابه :

- * حدوث ضيق في مجرى البول .
- * وجود تضخم في البروستاتا .
- * وجود ورم في منطقة المثانة .
- حدوث عائق في مجرى البول كوجود حصوة أو تمزق .

خطورته :

إذا لم يتم علاجه بسرعة فإنه يؤدي بمرور الوقت إلى تعطيل في قيام الكلى بوظيفتها .

- * استمرار هذه الحالة فترة من الزمن يؤدي إلى اتلاف الكلى وتسمم المريض .
- * لهذه الأسباب يجب الإسراع في العلاج .

العلاج:

- * الامتناع عن تناول الطعام أو الشراب نهائياً حتى ينزل البول.
- * يعمل حمام ساخن للنصف الأسفل من الجسم فإذا لم ينزل البدل على مدى ساعتين فيجب استشارة الطبيب المختص فوراً.

العلاج بالأعشاب:

- * يؤخذ مقدار فنجان قهوة من عصير اللوبيا الخضراء على الريق صباحاً على مدى أسبوع كامل.

- * يغلى البقدونس بعد غسله جيداً بواقع حزمة بقدونس في لتر ماء ويظل على النار حتى يغلي ثم يصفى ويؤخذ منه كوب صباحاً على الريق وكوب قبل النوم بعد تحلته بالسكر.

- * يدق عودين من القرفة الملفوفة وتؤكل فإن لها فعل السحر في إدرار البول.

- * تعلقى في زيت الزيتون بعض عيدان الكرات برؤوسها على نار هادئة لتوضع ك لصقة في أسفل البطن.

- * قشر الليمون المجفف يتم سحقه وتوضع منه ثلاث ملاعق صغيرة يومياً على العسل.

- * يؤكل البصل والثوم نهياً.

- * تقطع بصلة كبيرة إلى شرائح مستديرة وتسخن هذه الشرائح تسخيناً خفيفاً بحيث لا يصفر لونها ويعمل منها لبخة توضع فوق منطقة المثانة أي أسفل البطن أعلي منطقة العانة مباشرة.

١٤ - سلس البول

Enuresis

يقصد بسلس البول «عدم ضبط البول» بمعنى أن البول قد يخرج من المثانة إلى الخارج دون إرادة من الشخص وتوجد عضلتان مهمتهما ضبط عملية التبول إحداهما داخلية لا ارادية والأخرى خارجية ارادية فإذا أصابهما أي نوع من الأذى ترتب على ذلك عدم ضبط البول.

وأحيانا تصاب المرأة بضعف هاتين العضلتين الغالبتين أثناء الحمل.

وقد ترتخي العضلة الداخلية في السيدات عند وصولهن إلي سن الأربعين نتيجة لضعفها لدرجة أن المريضة يمكنها أن تلاحظ بسهولة نزول بعض نقط من البول عندما تجهد نفسها بعض الشيء بل أحيانا يحدث هذا عندما تسعل أو تضحك أو حتى تعطس.

أما عند الرجال فيمكن أن يصاب الرجال بسلس البول في حالة تضخم البروستاتا أو ضيق مجرى البول لأن المثانة يتبقى فيها بعض البول الذي لا نستطيع التخلص منه فينزل البول على هيئة نقط متصلة أو منفصلة.

وفي بعض الأحيان يمكن أن يحدث مرض سلس البول نتيجة لإصابة العمود الفقري أو نتيجة لمرض بالمخ أو النخاع الشوكي كالتهاب أو الورم.

كما يمكن حدوث هذا المرض عند مرضى الأمراض النفسية والعقلية.

العلاج:

يتوقف العلاج على معرفة الأسباب التي تؤدي إلي مرض سلس لبول وفي معظم الأحوال يحتاج هذا إلى إجراء فحص دقيق علمي يد طبيب المسالك البولية بمفرده أو

بالاشتراك مع طبيب الأمراض العصبية .

العلاج بالأعشاب :

* يحضر المريض بعضاً من الورد اليابس بعد أن يكون قد طحنه وأصبح ناعماً كالدقيق ويخلطه بقليل من دقيق الشعير ثم يعجنه بالخل وعسل النحل ويقوم بوضع هذا الخليط على قطعة شاش نظيفة ثم يضعها على العانة أسفل البطن فإن هذه الوصفة تفيد في علاج سلس البول .

* ينقع قليل من الحمص في كمية من الخل لمدة ثلاثة أيام وبعدها يشرب المريض الخل ويأكل الحمص وذلك يساعد على التخلص من مرض سلس البول .

* يخلط بعض من قشور البلوط في الماء ويمزج بقليل من الدقيق ويفطر منه المريض .

* يدق قشر البلوط ويتناول المريض ملعقة صغيرة من دقيقه على الريق كل يوم لمدة أسبوع .

١٥ - التهاب البروستاتا الحاد

. أسباب التهاب البروستاتا :

* كانت الإصابة قديماً بالسيلان في مقدمة هذه الأسباب ولكن هذه الصورة قد طرأ عليها الكثير من التحسن بعد استخدام المضادات الحيوية الشديدة الفعالية في القضاء على ميكروب السيلان .

* وجود تضخم حميد أو ورم خبيث بالبروستاتا .

* وجود حصوات بالبروستاتا وهو أمر نادر الحدوث .

* إصابة البروستاتا بنوع من الفيروسات مثل التي تسبب مرض الأنفلونزا Virus infectin ولكنها تتكاثر وتنشط حتى تصل إلى هذا العضو. أو بسبب وصول العدوى الميكروبية للبروستاتا بطريق مباشر أو بطريق الدم.

أعراض هذا الإلتهاب :

أ - أعراض عامة: شعور المريض بضعف شديد وآلام حادة في كل جسمه ثم يعقبها حمى وقد يصحب ارتفاع درجة حرارة الجسم رعشة شديدة يتكرر حدوثها مع احتمال قيئ متكرر.

ب - أعراض موضعية: بعد مرور يوم أو أكثر يشكو المريض من آلام مبرحة فوق العانة مباشرة مع احساس بثقل في منطقة الشرج وقد يتسبب في ألم يصاحب عملية التبرز ثم يحدث حرقان شديد عند التبول مع كثرة مرات التبول وأحيانا ينتهي البول بنزول نقط دم.

أخطار المرض :

في حالة اهمال المريض أو تأخره في استشارة الطبيب المختص فإن احتباس البول يعتبر من نتائجه الوخيمة حيث يكون خراج داخل البروستاتا مما يستلزم التدخل الجراحي ومن النتائج الخطيرة أيضا فقدان المريض الرغبة الجنسية نهائيا وإذا حاول ممارسة الجنس فإن المحاولة مصيرها إلى الفشل فضلا عن الآلام العنيفة التي تحدث للمريض بسبب هذه المحاولة.

العلاج :

* معظم حالات التهاب البروستاتا الحاد يتم شفاؤه تماما لو أسرع المريض باستشارة الطبيب ونفذ جميع تعليماته.

* يستلزم هذا المرض الراحة التامة في الفراش لمدة أسبوع أو أسبوعين مع الإمتناع نهائياً عن المشروبات الروحية أو الأطعمة الحريفة الطعم أو صعبة الهضم والإمتناع نهائياً عن الحياة الجنسية طوال فترة المرض لأن المضاعفات في هذه الحالة ستكون شديدة القسوة على المريض جسماً ونفسياً.

* يفضل عمل حمام دافئ وذلك لمنطقة الحوض فقط على مدى ثلث ساعة على أن يتكرر هذا الحمام ثلاثة مرات في اليوم.

* إذا كانت حالة الإلتهاب مصحوبة بالإمساك فتعمل للمريض حقنة شرجية بالماء الدافئ.

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية:

* توضع أربع ملاعق كبيرة من بذر الكتان في لتر ماء وتترك على النار حتى تغلي ثم ينزل الوعاء من على النار ويترك مغطى لمدة عشر دقائق ويمكن شرب مقدار فنجانين في اليوم على عشر جرعات أي جرعات صغيرة.

* يعمل مستحلب من نصف ملعقة كبيرة من الوريقات الناصعة البياض من زهر الأجاص البري الشائك.

* تقطع حزمة بققدونس بعد غسلها جيدا وتوضع في لتر ماء على النار حتى يغلي لمدة ربع ساعة ويشرب منه خلال النهار.

* تؤخذ مقدار ملعقة قهوة من أزهار أكليل الجبل وأوراقه الجافة لكل كوب ماء ويقلب لمدة ربع ساعة جيدا ويتناول منها المريض ثلاثة فناجين في اليوم.

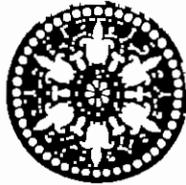
* توضع بعض أوراق القريص اللاذع الغضة في لتر ماء وتغلى على النار جيدا وتشرب خلال النهار.

٦٦ أما مستحلب بذور القرع فيمكن عملها بوضع حفنة من بذور القرع الطازجة بعد نزع قشرها وتهرس قليلاً ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة الغليان بمقدار فنجان لكل ٢٠ جم من البذور وبعد عشر دقائق تحلى بالسكر ويشرب ساخناً. وهذه الوصفة تفيد المسنين والشيوخ في معالجة البروستاتا من التضخم والتي يمكن أن ينتج عنها اضطرابات في عملية التبول.



الباب السابع

أمراض الأنف والأذن



أمراض الأنف والأذن والحنجرة

- ١ - كلمة عامة عن الأنف ووظائفها. ٢ - التهاب الأنف الحاد.
- ٣ - التهاب الأنف المزمن. ٤ - التهاب الجيوب الأنفية الحاد.
- ٥ - التهاب الجيوب الأنفية المزمن. ٦ - حساسية الأنف.
- ٧ - الرعاف. ٨ - الزكام.
- ٩ - كلمة عامة عن الأذن ووظائفها. ١٠ - الدمامل.
- ١١ - صملاخ الأذن.
- ١٢ - عث الغراب. ١٣ - الإلتهاب الحاد للأذن الوسطى.
- ١٤ - الإلتهاب المزمن للأذن الوسطى. ١٥ - أمراض الأذن الداخلية.
- ١٦ - الحنجرة والإلتهاب الذي يصيبها. ١٧ - التهاب الحلق.
- ١٨ - التهاب اللوزتين.



الأنف

كلمة عامة عن الأنف ووظائفها

يتكون هيكل الأنف من :

أ - أجزاء عظمية .

ب - أجزاء غضروفية .

وتتصل الأنف بالخارج بفتحة الأنف الخارجية كما أنها تتصل بالبلعوم الأنفي من الخلف بواسطة فتحة الأنف الداخلية ويغطي هذه العظام الرقيقة غشاء مخاطي به شبكة متشابكة من الأوردة الدموية التي تتمدد وتنقبض وتوجد زوائد شعرية تسمى بالأهداب فوق سطح الغشاء المخاطي وتهتز هذه الأهداب بحيث تدفع المخاط والسوائل السطحية، وذرات التراب إلى الجزء الخلفي من الأنف تجاه البلعوم الأنفي والبلعوم ثم تبلع هذه المواد فتبعد عن مسار التنفس كما أن هذه الأهداب تحوي غداً مخاطية ومصلية تفرز كميات مناسبة من السائل اللازم لقيام الأنف بوظيفته .

ولا شك أن حركة هذه الأهداب تحفظ الغشاء نظيفاً كما أن توفر الدم بالصفيرة الدموية تحت الغشاء المخاطي يدفع الهواء الداخل إلى الأنف وتمده الغدد المصلية بالرطوبة اللازمة وبهذا يتم إعداد الهواء الذي يتم تنفسه عن طريق الأنف للدخول إلى الشعب والرئتين . ويلاحظ أن لزوجة المخاط الأنفي تحتجز التراب والأجسام الغريبة الصغيرة فتلتصق بالغشاء المخاطي مما يؤدي إلى منع ذرات التراب من الدخول في مسار الهواء .

وللأنف ثلاث وظائف :

أ - حاسة الشم وتتركز في الثلث العلوي من الغشاء المبطن للأنف .

ب - التنفس حيث أن الأنف هو الطريق الطبيعي للتنفس.

ج - إحداث الصوت حيث تقوي الصوت الصادر عن الحنجرة وتساعد علي زيادة حدته ولهذا فإن انسداد الأنف من الجانبين يؤدي إلى إصابة الصوت بالخنافة.

أهم أمراض الأنف

١ - التهاب الأنف الحاد

يرجع سببه إلى التعرض للبرد بحيث يجعل الظروف ملائمة لتهاجم الميكروبات الموجودة بالأنف الغشاء المخاطي للأنف.

الأعراض:

* الإحساس بالصداع. * ثقل الرأس. * احتقان في الأنف وصعوبة التنفس منها. * إفراز مخاطي من الأنف. * جريان الدموع.

العلاج:

- * يعطى المريض أسبرين لعلاج الصداع أو تخفيف آثاره.
- * يرش الأنف موضعياً بمادة مثل البريفين أو محلول الأفورين ١٪ في محلول ملح علي أن يستعمل كل أربع ساعات لمدة يومين.
- * نقط للأنف مطهرة خفيفة كالمنتول أو الكافور.
- * إذا كان الإفراز صديدياً فيجب إعطاء المريض السلفا للعمل على عدم حدوث مضاعفات.

٢ - التهاب الأنف المزمن

يحدث بسبب انسداد بالأنف أو التهاب مزمن بالجيوب الأنفية أنواعه:

أ - التهاب الأنف المزمن المتضخم Chronic Hypertrophic Rhinitis
ويصحبه انتفاخ في الغشاء المخاطي وافراز صديدي مزمن من الأنف.

ب - التهاب الأنف المزمن الضموري وكلاهما يتسبب في انسداد الأنف وإتلاف الغشاء المخاطي فيصبح الإلتهاب سريع الحدوث.

العلاج:

- * تغسل الأنف بغسيل قلوي لكي تظل نظيفة.
- * في حالة الغشاء المخاطي المتضخم يفضل كيّه.
- * في حالة الإلتهاب الضموري يستعمل محلول جلو كوز ٢٥٪ في جلسرين لمس الغشاء المخاطي للأنف.

٣ - التهاب الجيوب الأنفية الحاد

طرق العدوى:

- * عن طريق التهاب أحد جذور الأسنان.
- * عن طريق الغشاء المخاطي الأنفي وعن طريق فتحات هذه الجيوب ويحدث ذلك في معظم الأحيان بعد حدوث التهاب حاد في الأنف.
- * السباحة تحت الماء والغطس في حالة وجود التهاب بالأنف.

الأعراض:

- * انسداد الأنف وافراز وورم في مكان الجيب المصاب.

* صداع في الجبهة.

* الشعور بالألم في الأسنان في حالات التهاب الجيوب الفكية.

* عتامة في الجيوب الأنفية تظهر من خلال الفحص بالأشعة.

العلاج:

* لإزالة الإحتقان تستعمل نقط الأذنين للأنف ١٪ في محلول ملح.

* إعطاء المريض مسكن لتهدئة الألم الموضعي.

* يمكن استعمال أحد المضادات الحيوية.

* في حالة طول مدة التهاب الجيب أو بقاء فتحة الجيب مسدودة فلا سبيل إلا بذل الجيب وغسله وبتكرار الغسيل حتى يصبح الجيب خلواً من الصديد.

* إذا فشلت عملية البذل تجرى عملية لفتح الجيب عن طريق الأنف حتى تجدد الإفرازات طريقها الطبيعي للتصريف.

٤ - التهاب الجيوب الأنفية المزمن

أسبابه:

* فشل شفاء الإلتهاب الحاد بسبب حدوث التليف والإمتلاء بالماء «أوزيما» كما تساعد على تواجد زوائد لحمية.

* عدم تصريف افرازات الجيوب الأنفية.

* بسبب خلع أحد الأسنان بحيث يندفع جزء من السن إلى أعلى الجيب.

* الإصابة بالحساسية.

الأعراض:

* التهاب صديدي مزمن بالجيوب الأنفية. * صداع مزمن يحدد موضع الجيب المصاب. * سعال مزمن. * الإصابة بالربو إذا كان صاحب الإلتهاب يعاني من حساسية. * امتصاص السموم من بؤرة الإلتهاب كالتهاب القزحية.

العلاج:

* العمل على اصلاح الجيوب الأنفية واستعمال الغسول.
* يخلع الضرس المصاب إذا كان السبب خراج في جذر الضرس.
* محلول الملح حيث يمرر عبر الأنف إلى الجيب المصاب باستخدام منفاخ مطاط متصل بأنوبة مطاطية إلى أنوبة الغسيل على أن يتم هذا الغسيل عشر مرات.
* أما إذا فشل العلاج بالغسيل فتجرى جراحة لإحداث تصريف إفرازات الجيب وإزالة الغشاء المخاطي المريض وفي حالة العملية ينام المريض بعدها على جانبه لينزل الدم عن طريق الأنف والقمة لمنع بلعه أو دخوله إلى الجهاز التنفسي.

مضاعفات التهابات الأنف:

* يمكن للإلتهاب المزمن بأحد الجيوب الأنفية أن يكون بؤرة التهاب تنتشر إلى سائر أجزاء الجسم مسبباً الإصابة بالروماتزم المزمن أو التهاب في القزحية.
* ابتلاع الصديد من المعدة قد يسبب الإلتهاب المزمن بها.
* قد يمتد إلى الأذن أو العين فيسبب خراجاً.

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية:

* يمكن وضع مسحوق زهر الباهونج فوق الجيب المصاب.

* مستحلب من زهر البابونج داخل الأنف من خلال غلي ثلاثة ملاعق من البابونج في لتر ماء.

* يعضغ شمع العسل لمدة ١٠ دقائق وتكرر خمس مرات يومياً لمدة أسبوع.

٥ - حساسية الأنف

ويقصد بذلك زيادة الحساسية في الأنسجة لبعض المواد في الدم أو الهواء المستنشق ومعظم هذه الحالات موروثة وترجع إلي حالة الربو أو أكزيميا الأطفال وهما حالتان تسببها الحساسية.

الأعراض:

* أعراض التهاب غير صديدي وانسداد بالأنف من الجانبين.

* نوبات حادة من حرمان الأنف والعطس وجريان الدموع في فصل معين بسبب الحساسية.

العلاج:

* دراسة تاريخ المرض.

* عمل اختبار حساسية عن طريق الجلد لمعرفة المواد التي سببت الحساسية.

* قد تكون الحساسية نتيجة تناول أطعمة مثل الشيكولاته أو البيض أو اللبن والأفضل الإستغناء عنها.

٦ - الرعاف

أسبابه:

- * تمزق في أحد الأوعية الدموية. * زوائد خلف الأنف النازفة للدم.
- * وجود أجسام غريبة بالأنف. * أمراض الدم.
- * وجود قرحة بالحاجز الأنفي. * وجود ورم سرطاني.
- * تصلب الشرايين كما في كبار السن. * التهاب الكلى المزمن.
- * أمراض القلب المزمنة. * ضغط الدم المرتفع.

العلاج:

* يعالج السبب بعد اكتشافه.

* إيقاف النزيف فوراً بوضع مكمدات ثلج فوق قنطرة الأنف أو الضغط بالإبهام والسبابة فوق موضع النزف لمدة خمس دقائق أو الحشو بقطن مبلل بمحلول الأدرينالين حتى يصل إلى منطقة النزيف على أن يكون المريض جالساً وأمامه حوض لامتقبال الدم حتى لا يتسرب الدم إلى الحلق ويسبب السعال والإحتقان أو حشو الأذن بشاش فازلين.

العلاج بالنباتات الطبية والأعشاب:

- * ماء ورد مضاف إليه بعض الخل وينقط منهما في الأنف يساعد ذلك على قطع النزيف.
- * قلب بصلة صغيرة توضع داخل الأنف لمدة دقيقتين وقت حدوث النزيف وذلك يساعد على وقفه.

* يسحق الكرات ويعصر بشاشة حتى يسيل ماؤه فيقطر منه نقطاً حتى يتوقف
النزيف.

٧ - الزكام «الرشح»

يقصد بالزكام التهاب الغشاء المخاطي للأنف وازدياد إفرازاته وقد يكون هذا
الالتهاب بسيطاً أو حاداً وبعض أنواع الزكام معدية يصاحبها عطس شديد وذرف
للمموع وقد يحدث أيضاً سعال عنيف.

ويحسن علاجه أيضاً في أول الإصابة به لأنه لو أهمل علاجه فرما يؤدي ذلك
الجهاز التنفسي كله.

أسبابه:

- * التعرض لتيار هواء بارد بعد التواجد في جو دافئ.
- * التهاب الجيوب الأنفية تؤدي إلى تكرار الإصابة بالزكام.
- * ضعف مقاومة الجسم.
- * حساسية الغشاء المخاطي الأنفي.
- * انتقال العدوى من مريض عن طريق تطاير رذاذ من أنف المريض عند العطس.

أعراضه:

- * جفاف في الأنف والحلق.
- * يعقب ذلك رشح والتهاب الحلق وسعال مصحوب بإفراز مخاطي أو
صديدي في الأنف والحلق.

* ارتفاع طفيف في درجة حرارة الجسم.

العلاج:

* الراحة مع تناول المشروبات الدافئة تغيد في تخفيف حدة البردة.

* تناول عصير الليمون البلدي.

* تناول عصير البرتقال البلدي.

* وضع القدمين مساءً في ماء دافئ.

* حقنة في الوريد من النوفالجمين وفيتامين ج.

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية:

* ثلاثة أوقيات من التين يضاف إليها نصف أوقية من الكرفس والشبث والبابونج وتوضع جميعها في لتر ماء على النار حتى يغلي الخليط جيداً ويتبخر ثلاثة أربع الكمية ثم ينزل من على النار وتتم تصفيته ويشرب منه المصاب بالزكام.

* يدهن الأنف والوجه بزيت الكافور مما يساعد علي القضاء علي الرشح.

* تعلق كمية قليلة من حبة البركة في زيت الزيتون ثم يقطر هذا الخليط في الأنف فذلك يقضي علي الزكام.

* يشرب مريض الزكام شراب التوت وذلك بغلي التوت في الماء بعد إضافة السكر.

* لبان ذكر + زيت زيتون + عسل نحل فهذا الخليط يشفي من البرد.

* حلبة مطبوخة مع عسل النحل يفيد شربها في شفاء الزكام.

* لمعالجة الزكام عند الأطفال تغلي أوراق النعناع داخل غرفة الطفل تنتشر رائحتها مع هواء الغرفة وهواء التنفس حيث تعباً الحجرة بزيت المتول.

* توضع بعض أوراق الكافور في إناء مكشوف على نار هادئة ويتم للمريض استنشاق بخار الكافور.

الأذن

تقسم الأذن إلى ثلاثة أقسام:

أ - الأذن الخارجية External ear وتشمل صوان الأذن وقناة السمع الخارجية.

ب - الأذن الوسطى Middle ear أو تجويف الطبلة.

ج - الأذن الداخلية inner ear .

أما فيما يتعلق بوظائف الأذن فإن الأذن الخارجية والأذن الوسطى يشكلان وحدة واحدة ويطلق عليها جهاز نقل الصوت Conductive أما الأذن فتسمى جهاز إدراك الصوت Perceptive .

وظائف أجزاء الأذن المختلفة:

أ - الأذن الخارجية: مهمتها تجميع الموجات الصوتية ونقلها عبر القناة السمعية الخارجية إلى سطح الطبلة.

ب - الأذن الوسطى: وظيفتها تكبير الصوت لتقوم بنقل المؤثرات الصوتية من الطبلة إلى النافذة البيضاوية بواسطة عظام الأذن.

ج - الأذن الداخلية: وتشتمل على أعضاء الحس التي تتعلق بالسمع والتوازن حيث تستقبل موجات الصوت عند النافذة البيضاوية وتنقل إلى السائل الداخلي في القوقعة وبعد ذلك يتم نقل الموجات المختلفة المختلفة السرعة والشدة بواسطة الخلايا الشعرية في القوقعة ثم تحول إلى مؤثرات عصبية بواسطة البشرة الهدبية التي تبطن القوقعة وتنتقل هذه المؤثرات بدورها عن طريق العصب السمعي إلى المخ الذي يستطيع تمييز الأصوات.

أهم أمراض الأذن الخارجية

١ - الدمامل

تحدث الدمامل بسبب إصابة بالميكروب السببي لأحد جذور الشعر مما يؤدي إلى تورم موضعي وإحساس بالألم في الجزء الخارجي للقناة السمعية ويمكن الشفاء سريعاً إذا عولج في وقت مبكر قبل حدوث تقيحات وافرأز صديد.

العلاج:

- * مكمدات ساخنة.
- * وضع غيار جلسرين أكتيول ١٠٪ علي قطعة شاش معقم.
- * يعطى المريض مسكن ليلاً.

٢ - التهاب الأذن الخارجية الحاد

الأعراض:

- * تهيج في الأذن يصاحبه افرازات.
- * صمم متقطع بسبب غلق القناة السمعية بالصديد والمواد المتحللة.

العلاج:

* إزالة أسباب المرض مثل قبل علاج القشر في الشعر وإزالة الأجسام الغريبة من الأذن.

- * ينصح المريض بالعمل على منع دخول الماء إلى الأذن.
- * تجنب المريض هرش الأذن.
- * تعالج حالة الحكمة باستخدام مشتقات القطران أو الكورتيزون.

* الحالات المصحوبة بافرازات يتم عمل غيار يومي حتى تمنع الافرازات وتستخدم المراهم.

٢ - صملاخ الأذن

صملاخ الأذن يتم طرده في الشخص السليم - بواسطة حركات مفصل الفك وقد يكون، كتلة تسد القناة السمعية وتؤدي إلي الصمم بعلاجها يتم طريق الغسيل بألة خاصة لدى الطبيب وقبل تخفيف الأذن يجب أن تكون أجزاء انصملاخ قد تمت إزالتها ولم يتبق منها شيء.

ثقب الطبلية :

* قد يحدث ثقب في طبلية الأذن إذا حاول إنسان تنظيف الأذن باستخدام دبوس أو إبرة أو عود كبريت أو غيرها.

* وقد يحدث أيضا نتيجة الضرب بالكف على الأذن.

* ويمكن حدوثه أثناء إزالة الأجسام القريبة من الأذن بأسلوب غير سليم.

* أو أثناء غسل الأذن بقوة وبطريقة بعيدة عن الصواب إذا استخدم أحد حقنة الغسيل المعدنية قرب الطبلية.

* كما يمكن أن يحدث أيضا في حالة القاء متفجرات شديدة الانفجار.

* أو في حالة الإصابة في الحوادث التي تصيب قاع الجمجمة بكسر.

العلاج :

غيارات جافة معقمة للأذن طالما ليست هناك مضاعفات.

١٢ - عثش الغراب : otomycosis

يتسبب عن فطر يسمى الأسبرجيليس يملأ القناة السمعية .

علاجه :

عن طريق غسيل الأذن بالحقنة المعدنية والمياة الدافئة ثم وضع نقط من مادة مطهرة لقتل الفطر ويعتبر الكحول النقي أنسب علاج حيث يقوم المريض بوضع سبع نقط في الأذن لتبقى مدة من خمس عشر دقائق ويتم تكرار هذا العلاج حتى يتم الشفاء .

الأحوال التي يستخدم فيها غسيل الأذن :

* لتنظيف الأذن .

* لإزالة الصملاخ المتجمع في الأذن الخارجية .

* عند وجود إفرازات صديدية .

* لإزالة بعض الأجسام الغريبة .

أما إذا كان الصملاخ جافاً فيحسن تليينه بوضع بعض نقط من ماء الأوكسجين قبل الغسيل .

أمراض الأذن الوسطى

١ - الالتهاب الحاد

يمكن أن يصاب به أي إنسان عن طريق قناة استاكيوس فنزلات البرد والتهاب اللحمية خلف الأذن والجيوب الأنفية والسباحة تحت الماء عندما يكون الفرد مصاباً بالزكام ومعنى هذا انتقال الإلتهاب عن طريق العدوى وفي هذه الحالة أنه عندما يريد

المريض التخلص من المخاط فعليه إغلاق إحدى فتحتي الأنف بينما ينفخ من الفتحة الثانية وعندما يكون سابحاً تحت الماء يجب ألا يأخذ أنفاسه تحت الماء. ويمكن أيضاً نقل العدوى عن طريق الأمراض المعدية مثل الحصبة والحمى القرمزية.

وأهم الميكروبات المسببة للمرض الميكروبات الصديدية وهي الرثوي والعنقودي والسبحي.

ومن الممكن أن يكون التهاب الأذن الوسطى التهاب غير صديدي أو صديدي.

علاج الإلتهاب غير الصديدي:

- * استعمال مكمدات ساخنة على الأذن أو قربة ماء ساخنة.
 - * استعمال مضادات حيوية.
 - * نقط أرجيرون لإفدرين مطهرة للأنف.
 - * إعطاء المريض نوفالجين لتسكين الآلام.
 - * إذا كان السبب هو اللحمية فيجب إزالتها وإذا كان العيب في اللوزتين فيجب إزالتها أما إذا كان من الجيوب الأفقية فيجب علاجها.
- التهاب الأذن الوسطى المزمن غير الصديدي:

يحدث التهاب بسيط في قناة استاكيوس والأذن الوسطى بسبب تغيرات في البلعوم الأقمي تمتد إلي الخلف عبر القناة إلى الأذن الوسطى.

الأعراض:

- * صمم مزمن.
- * طنين بالأذن «أصوات في الأذن».

العلاج:

- * معرفة السبب ثم بدء العلاج علي هذا الأساس.
- * نفخ القناة بواسطة قسطرة فضية منحنية عن طريق الأنف إلى فتحة القناة.
- * أو باستعمال الأشعة أو الراديوهم لإزالة التجمعات اللحمية حول فتحة قناة استاكيوس الداخلية.

* استخدام سماعات صناعية في حالة عدم نجاح العلاج.

٢ - التهاب الأذن الوسطى الصديدي

- يتكون الصديد ويشكل ثقباً في غشاء الطبلة ويمكن حدوث هذا الثقب عقب الإصابة بزكام أو بعد السباحة أو بعد الإصابة بالحمى القرمزية.
- وقد تحدث مضاعفات خطيرة إذا أهمل العلاج وأهم هذه المضاعفات.

أ - ظهور خراريج.

ب - التهاب السحايا.

ج - ظهور خراج في المخ أو المخيخ.

د - الإصابة بشلل العصب الوجهي.

هـ - انتشار الإلتهاب خارج الجمجمة.

ومن الممكن أن يكون الأذن الوسطى التهاب غير صديدي أو صديدي.

علاج الإلتهاب غير الصديدي:

* استعمال مكمدات ساخنة على الأذن أو قرية ماء ساخنة.

* استعمال مضادات حيوية.

* نقت مطهرة للأنف .

* إعطاء المريض نوفالجن لتسكين الآلام .

* إذا كان السبب هو اللحمية فحجب إزالتها وإذا كان العيب في اللوزتين فحجب إزالتها أما إذا كان من الجيوب الأفقية فحجب علاجها .

التهاب الأذن الوسطى المزمن غير الصديدي :

يحدث التهاب بسيط في قناة استاكوس والأذن الوسطى بسبب تغيرات في البلعوم الأنفي تمتد إلى الخلف عبر القناة إلى الأذن الوسطى .

الأعراض :

* صمم مزمن .

* طنين بالأذن « أصوات في الأذن » .

العلاج :

* معرفة السبب ثم بدء العلاج على هذا الأساس .

* نفتح القناة بواسطة قسطرة فضية منحنية عن طريق الأنف إلى فتحة القناة .

* أو باستعمال الأشعة أو الراديويم لإزالة التجمعات اللمفية حول فتحة قناة استاكوس الداخلية .

* استخدام سماعات صناعية في حالة عدم نجاح العلاج .

٢ - التهاب الأذن الوسطى الصديدي

يتكون الصديد ويشكل ثقباً في غشاء الطبلة ويمكن حدوث هذا الثقب عقب الإصابة بزكام أو بعد السباحة أو بعد الإصابة بالحمى القرمزية .

- وقد تحدث مضاعفات خطيرة إذا أهمل العلاج وأهم هذه المضاعفات .
- أ - ظهور خرايبج . ب - التهاب السحايا . ج - ظهور خراج في المخ أو المخيخ .
- د - الإصابة بشلل العصب الوجهي . هـ - انتشار الإلتهاب خارج الجمجمة .



أمراض الأذن الداخلية

التهاب الصديدي

قد يكون هذا التهاب حاداً وقد يصبح مزمناً يرجع سببه إلى انتشار المرض من الأذن الوسطى.

الأعراض:

* احساس المريض بالدوار مع رغبة في القيء. * الشعور بهداع والإحساس بطنين وصمم. * يعقب هذا التهاب السحايا.

العلاج:

* العلاج يكون مثل علاج الأذن الوسطى المزمن فإذا لم ينجح فلا مناص من إجراء جراحة لإزالة القنوت نصف هلالية.

مرض مونير Menier disease

في حالة هذا المرض تزداد كمية السائل في الإذن الداخلية إما نتيجة زيادة في الإفراز أو قلة في الامتصاص.

الأعراض:

* طنين بالأذن. * الشعور بدوار مصحوباً بقيء في الحالات الشديدة.

* ضعف في السمع.

العلاج:

* تستمر هذه الأعراض لمدة ثلاثة أيام على الأكثر ثم تزول من تلقاء نفسها.

* كلما تكرر المرض كلما أصاب السمع بعض الضعف عقب كل إصابة فإذا

ضمرت الأجزاء الحساسة من الأذن الداخلية اعترها تلاشي السمع.

* يحتاج المريض لراحة تامة.

* أحد مسكنات للأذن الداخلية مثل الدرامين Dramamine.

* يمكن إعطاء المريض بعض الأقراص المدرة للبول.

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية:

* إذا كان الصمم وراثياً فلا علاج له.

* أما إذا كان الصمم نتيجة التهاب بالأذن أو تجمع مادة الصملاخ الشمعية في القناة السمعية فعلاجها يمكن أن تتم عن طريق تقشير بصلة ووضعها في قليل من زيت الزيتون على النار الهادئة لوقت كافٍ ثم يوضع الخليط في شاشة معقمة ويقطر منه في الأذن بقطعة قطن وهو فاتر وبعد ذلك تغمس قطعة القطن في هذا المزيج وتحشر في الأذن لمدة يوم كامل ويتكرر هذا العمل على مدار ثلاثة أيام متواصلة.



الحنجرة

إن هناك ثلاثة أعراض يشتكي منها في حالات أمراض الحنجرة:

* الألم. * بحة الصوت. * فقد الصوت. * صعوبة في البلع.

وهذه الأعراض في حالة الإصابة بأمراض كالسل أو الزهري أو الدرن أو السرطان.

ويلاحظ أنه في حالة الإصابة بالدرن المريض يشعر بالآلام شديدة في الحنجرة ويصاب صوته بالبحّة مما يؤكد إصابة لسان المزمار ومن الواجب الإسراع في علاج متى ظهرت البحة على الصوت والتشخيص المتأخر يؤدي إلى الوفاة لأن المرض لو كان في الأحبال الصوتية فيمكن القضاء عليه عن طريق عمل فتحة في الحنجرة أو عن طريق الحقن، والإصابة بالسرطان في هذه المنطقة كثيرا ما يتسبب في الوفاة.

التهاب الحنجرة

التهاب الحنجرة قد يكون مصحوبا في الأنف وقد يشعر المريض ببحة في الصوت وألم في بلع الطعام أو صعوبة في الكلام وقد يصاحب التهاب الحنجرة سعال وارتفاع محسوس في درجة حرارة الجسم.

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية:

* توضع ملعقة صغيرة من مهروس حببيات الشمر لكل فنجان ماء في درجة لغليان وتستحلب لمدة ربع ساعة ويشرب منها ثلاثة فناجين في اليوم مما يساعد في علاج التهاب الحنجرة.

* يوضع ١٠٠ جم من ورق الزيتون في لتر ماء على الباب حتى يغلي وبعد أن ينزل من على النار ويصير دافئا تتم الفرغرة به.

* غرغرة بعصير الليمون على الريق.

* يشرب على الريق في الصباح عصير جزر محلى بالعسل الأبيض ومضافاً إليه عصير ليمونة.

* يستنشق المريض بخار زهر البابونج المغلي في الماء .

* يؤكل فصان من الثوم على الريق صباحاً.

* يؤكل الخليط الآتي: تفاح + سكر نبات + ملعقة صغيرة من مستحلب الينسون.

* ملعقة صغيرة من بذور الينسون في فنجان ماء يشرب وحده في اليوم.

* توضع أوقية من ورق الملفوف في لتر ماء ويشرب منه باستمرار.

* يشرب مستحلب من زهر البنفسج العطر.

* يشرب كوب من عصير التفاح على الريق.

* تغلى أزهار البرتقال في مقدار فنجان ماء يغلي لمدة عشر دقائق ثم ينزل من علي النار حتى يبرد ويغرغره به.

* توضع لبخة ساخنة من شرائح أو مفروم البصل فوق الحنجرة لعلاج بحه الصوت وتغير هذه اللبخة ١٢ ساعة.

التهاب الحلق

قد يحدث التهاب الحلق نتيجة للتلوث بالجراثيم وتهيج الغشاء المخاطي أو بسبب وجود أتربة في الجو أو وجود مواد مهيجة مثل دخان السجائر أو ربما كان نتيجة الغناء بصوت ترتفع مدة طويلة أو الصراخ الشديد لوفاة عزيه أو التعرض للإصابة بالبرد.

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية:

* قليل من النعناع يخلط بقليل من القرفة الناعمة في لتر ماء ويوضع هذا الخليط على النار حتى يتم الغليان وبعد إنزاله من على النار يصفى ويحلى بالسكر ويتناول منه المريض كوباً قبل النوم مساءً.

* تغلى بعض قشور الرمان الجافة في الماء على النار لمدة خمس دقائق ثم تتم تصفيته بقطعة شاش وتضع عليه جرام واحد من الشبه ثم تضيف عسل النحل إلى هذا الخليط. وهذه الوصفة يمكن استخدامها كغرغرة في حالة الإلتهاب المزمن للحلق.

* يغمز مندبل في زيت الكافور ويلفه المريض حول رقبته.

* غرغرة بخل فاتر وملح.

* يشرب المريض كوب ماء فاتر قبل النوم معصور عليه ليمونة كبيرة.

* يشرب المريض فنجاناً من العسل الأسود.

* ملعقة صغيرة من خل التفاح في فنجان ماء يفرغ به كل ساعة ويبلغ المريض سائل الغرغرة بعد ذلك فهذه الوسيلة تفيد في علاج التهاب الحلق الناتج عن التلوث بميكروبات جرثومية أو المتسبب عن الإصابة بنوبة البرد.

التهاب اللوزتين

الإصابة بالتهاب اللوز من الأمراض التي كثيراً ما يصاب بها الأطفال ويمكن أن تمتد فترة الإصابة بها حتى سن الثلاثين ويندر أن يصاب أحد بالتهاب اللوزتين بعد هذه السن.

واللوزتان هما غدتان تشغلان مدخل الحلق لحماية الجسم من دخول

الميكروبات وفي حالة الإلتهاب يزداد حجمهما مما يؤثر على عملية البلع والتنفس أحيانا ويجب إزالة هاتين اللوزتين إذا كان الإلتهاب مزمناً.

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية:

* توضع ملعقة كبيرة من أزهار شمع الياهوغ في لتر ماء على النار حتى يغلي ثم ينزل من على النار وتتم تصفيته ويستعمل كغرغرة.

* توضع ملعقة صغيرة من عشب الصعتر لكل كوب ماء على النار حتى يغلي ويستعمل كغرغرة لتسكين آلام اللوزتين.

* عمل لبخة من البصل المفروم توضع حول الرقبة وفوق الحنجرة مع تشبثها بقطعة من قماش الكتان وتكرر اللبخة مرتين كل يوم على مدى أسبوع.





الباب الثامن

أمراض الغدد الصماء

- ١ - الغدة الدرقية .
- ٢ - البنكرياس ومرض السكر .



١ - الغدة الدرقية

الغدة الدرقية هي غدة كبيرة توجد عند منتصف العنق أمام القصبة الهوائية وتفرز مادة كيميائية يطلق عليها الجويتير وتتكون من جزء صغير وفصين كبيرين وتتحرك من أسفل إلى أعلى خلال عملية البلع وتفرز مادة كيميائية يطلق عليها اليود ووظيفتها على جانب كبير من الأهمية حيث تقوم بتهيئة جميع خلايا الجسم فإذا قلت إفرازاتها عند الطفل توقف نمو الطفل وأصبح قزماً أما إذا كان الشخص قد تقدم في العمر فإن جسمه يميل إلى البدانة وجلده يخشوشن وشعره يبدأ في التساقط وعقله يبدأ في صعوبة الإستيعاب .

فإذا اعطينا مثل هذا الشخص خلاصة الغدة الدرقية عن طريق الفم فإن حالته تتحسن .

تضخم الغدة الدرقية

وهو مرض يصيب الغدة الدرقية وقد يظهر عند السيدات بصفة خاصة قبيل الموعد الشهري أو خلال فترة الحمل أو أثناء الرضاعة وتضخم الغدة الدرقية له ثلاثة أنواع:

أ - التضخم الفسيولوجي أو الوظيفي: ويحدث بسبب نقص اليود في الطعام أو نتيجة وجود مواد كيميائية في العقاقير أو في الطعام بحيث لا تساعد الغدة على فرز الهرمونات أو بسبب نقص انزيمات الغدة الخاصة بتكوين الهرمونات ومظاهر هذا المرض شكوى المريض من صعوبة البلع أو حدوث تغير في الصوت أو احتقان في الوجه أو شعور بالإختناق وزيادة إفراز العرق مع سرعة في ضربات القلب وقلة النوم وجحوظ العينين .

ب - تضخم الغدة الدرقية نتيجة التهابات بالغدة:

يحدث التضخم في هذه الحالة بسبب حدوث التهابات بالغدة نتيجة التهابات الغدد النكافية أو وجود التهابات بالحلق مما يجعل الطبيب يشخص المرض على أنه التهاب اللوزتين لا سيما إذا صحبته ارتفاع في درجة الحرارة وصعوبة في البلع أو ألم بالأذنين.

ولعل من أهم أسباب الإلتهاب الزمن وجود حساسية بالغدة مما يؤدي إلى إصابتها بالتليف.

ج - تضخم الغدة الدرقية بسبب وجود أورام:

وقد يحدث هذا التضخم بسبب وجود أورام سواء حميدة أو خبيثة ومن أعراضها ضغط الغدة على الأجزاء المجاورة للرقبة.

تشخيص المرض:

لا بد من عمل فحوص معملية لتقدير كمية نشاط الغدة مثل سرعة الإحترق وكمية التقاط الغدد لليود المشع ومعرفة كمية هرمونات الغدة الدرقية بالدم. ويتم أخذ عينة من الغدة بالإبرة «الوخذية» أو عن طريق الجراحة.

العلاج:

* فيما يتعلق بالتضخم الوظيفي تعطى أقراص من خلاصة الغدة الدرقية ولا يلجأ الطبيب إلى الجراحة إلا إذا فشل العلاج أو الخوف من الإصابة بالسرطان.

* وإذا كان التضخم ناتجاً عن التهاب الغدة الدرقية فيعالج بالمضادات الحيوية والكورتيزون ولا يلجأ الطبيب إلى الجراحة إلا إذا أحس المريض بضغط الغدة الدرقية على الأجزاء المجاورة.

✽ أما إذا كان التضخم ناتجاً عن الأورام فلا علاج له إلا بالجراحة ثم باستخدام اليود المشع أو العلاج بالذرة.

علاج تضخم الغدة الدرقية

✽ جويتر الأطفال :

تحدث للأطفال منذ ولادتهم وتمثل في نقص في إفراز هرمون الغدة الذي يساعد على نمو الجسم مما يسبب تأخر نمو الطفل جسدياً وعقلياً ويكون جلده جافاً ولسانه متضخماً وتبدو مظاهر البلاهة عليه وعلاج هذه الحالة يستدعي إعطاء هرمون الغدة بصيغة مستمرة طوال حياته حتى يصبح شخصاً طبيعياً وليست هناك جراحة تفيد الطفل.

✽ الجويتر المتوطن :

ويوجد في الدول التي لا تطل على البحر مثل سويسرا ولكن لما كان المصدر الرئيسي لليود هو السمك فقد لجأت مثل هذه الدول إلى خلط ملح الطعام بقليل من اليود فاختلفى هذا المرض.

✽ الجويتر الفسيولوجي :

وهو تضخم بسيط بالغدة الدرقية يصيب الفتيات والسيدات نتيجة نقص اليود في الطعام ولهذا فإن العدة تتضخم لزيادة إفرازها وعلاجه يتم عن طريق تناول أقراص لهرمون وليس للجراحة دخل في علاجه.

✽ الجويتر العقودي :

ومن أعراضه تضخم الغدة الدرقية بشكل غير منتظم بحيث يصح سطحها

متعرجاً وقد بشوه جمال الرقبة وهو غير مصحوب بنقص أو زيادة في افراز الهرمون وعندما يصبح كبير الحجم فقد يضغط على القصبة الهوائية مما يتسبب في إحداث صعوبة في التنفس أو يضغط على المرئ فيحدث صعوبة في البلع وعلاجه يتم عن طريق الجراحة فتزال معظم الغدة مع ترك جزء صغير من كل فص للحفاظ على استمرار افراز هرمون الغدة الدرقية اللازم للجسم.

* الجويتر التسممي :

وهو تضخم يصاحبه زيادة في افراز الهرمون يتمثل في شكل جحوظ في العينين مع زيادة في العصبية والأرق ولا تستطيع السيدة تحمل أي إثارة فتشاجر مع زوجها وأولادها وتبكي لأسباب تافهة وتفقد بعض وزنها رغم أن شهيتها تكون جيدة وتنهج بسرعة حتى لو سارت مشواراً صغيراً أو صعدت بعض السلالم.

وعلاج هذه الحالة يتم عن طريق إعطاء المريضة أدوية تمنع الغدة من افراز الهرمون حتى تعود المريضة لحالتها الطبيعية ثم تعطي محلول اليود بواقع ١٥ نقطة يومياً لمدة أسبوعين ثم تجرى الجراحة بعد ذلك لاستئصال الغدة.

أو يمكن أن يتم العلاج بطريق آخر وهو العلاج بالذرة وهذا العلاج لا يعطي للمريضة إلا إذا كان عمرها قد تعدى الأربعين ربيعاً فتعطي المريضة جرعة من اليود المشع لشربها فتمتص من أمعائها ثم تسري إلى الدم وبعد ذلك تتركز في الغدة الدرقية حيث تدمر الغدة تدريجياً فلا يظهر تأثير هذا العلاج إلا بعد ثلاثة شهور على الأقل بينما العلاج عن طريق الجراحة يظهر عقب الجراحة فوراً.

• الجيوبتر السرطاني :

وهو يتمثل في تضخم الغدة الدرقية يكبر بسرعة يصاحبه ضيق في التنفس وصعوبة في البلع وبحة في الصوت بسبب الضغط على عصب الحنجرة وعلاجه بالمراحة واليود المشع .

البنكرياس

يمتد البنكرياس في القوس الموجود بين المعدة والإثنى عشر وطرفه الأيمن قريب من الإثنى عشر أما طرفه الأيسر فهو قريب من الطحال .

والبنكرياس غدة صماء ويتركب معظم أنسجتها من خلايا تصب افرازاتها في شبكة من القنوات حيث يتم نقلها إلى قناة رئيسية تندمج في قناة الصفراء المشتركة قبل وصولها الإثنى عشر .

أما الافرازات التي تنتجها هذه الخلايا فهي ليست هرمونات وإنما هي أنزيمات تؤثر في الطعام العابر للإثنى عشر فتحوّل ما فيه من بروتينات وكربوهيدرات إلى مواد يستطيع جدار الأمعاء امتصاصها .

وتنتشر بين خلايا البنكرياس التي تفرز الأنزيمات جزر تختلف في تركيبها ووظيفتها وقد أطلق عليها « جزيرات لانجرهانس » وهو اسم أول عالم في أوائل القرن العشرين langerhans وتشتهر بانتاجها للإنسولين .

والأنسولين أحد العناصر المنظمة لاستخدام السكر في الدم لأن بدونها لا تحصل خلايا الإنسان على كفايتها في استخدامها للسكر لإنتاج الطاقة ومن ثم يتراكم السكر المستمد من الغذاء في مجرى الدم ثم تخرجه - الكليتان في البول .

فلو زادت نسبة الأنسولين عن الحدود المعتادة وذلك يمكن أن يحدث من خلال

حقن الأنسولين ترتب على ذلك انخفاض نسبة السكر في الدم فإذا كان ذلك الانخفاض كبيراً أصيب المريض بغيوبة تعرف باسم صدمة الأنسولين.

مرض السكر

يتعرض الإنسان لهذا المرض في معظم الحالات بعد أن يتخطى الإنسان الأربعين من عمره ولكن ليس معنى هذا ألا يصاب به الإنسان قبل هذه السن فمن الممكن أن يصاب به الأطفال وإن كانت نسبة هذه الإصابة نادرة ويمكن أن تصيب هذا المرض الشباب في فترة العشرينات أو الثلاثينات وإن كانت هذه الإصابات محدودة النسبة ويكون هذا المرض مصحوباً بكثرة التبول أي بزيادة كمية البول ويعتبر توماس ويليس الطبيب الإنجليزي أول من اكتشف هذا المرض أما الطبيب دويسون الإنجليزي فقد أجرى تجاربه بعد توماس بقرن كامل على البول السكري فعرف أنه يتخمر مثل الكحول واكتشف وجود السكر فيه.

أسبابه :

السبب الرئيسي هو عدم قدرة البنكرياس على إفراز الأنسولين بدرجة كافية أو عدم قدرة الجسم على الاستفادة بالأنسولين. ومرض السكر يمثل اضطراباً في تمثيل الغذاء وزيادة سكر الدم مع ظهوره في البول.

أحياناً يبدو أن أسباب مرض السكر غير واضحة ولكن من المعروف أن هناك مجموعة من العوامل ثبت وجود ارتباط بينها وبين مرض السكر وفي مقدمة هذه العوامل:

أ - الوراثة :

هناك بعض العائلات يجرى مرض السكر بين أفرادها بشكل يؤكد وجود عامل

وراثي وراء إصابة أفراد العائلة الواحدة بنفس المرض والعوامل الوراثية «المجينات» الحاملة لمرض السكر ذات صفات متنحية أي أنها لا تؤدي بالضرورة إلى ظهور المرض بالنسل إلا عندما يكون كل من الأب والأم حاملاً لهذه الصفة وليس بالضرورة مصاباً بالمرض ولهذا نجد أن منظمة الصحة العالمية تنصح بعدم زواج الأقارب أو زواج أفراد العائلات المصابة بالسكر.

ب - السمنة :

ثبت أن ٢٥٪ من أصحاب الأوزان الثقيلة مصابون بالسكر وأن حوالي ٧٠٪ من مرضى السكر يعانون البدانة لأن البدانة تؤدي إلى اجهاد البنكرياس. وقد ثبت علمياً أن نسبة الأنسولين في دم اليدين تكون أعلى من العادي مما يؤكد أن جسم اليدين لا يستفيد منه ويعود مستوى الأنسولين للطبيعي بعد إقلال الوزن.

ج - الفيروسات :

ثبت أيضاً أن مرض السكر الذي يصيب صغار السن ويحتاج للأنسولين في علاجه لا يرجع إلى الوراثة بل تزيد الإصابة به في فصل الشتاء مما يرجع وجود علاقة بينه وبين الإصابة ببعض الفيروسات مثل الفيروس المسبب للحمى النكفية وهذه الفيروسات تؤدي خلايا البنكرياس المفرزة للأنسولين إذ تهاجمها بعنف وتشوهها.

د - نقص كفاءة جهاز المناعة :

يؤدي نقص كفاءة جهاز المناعة إلى زيادة حساسية خلايا البنكرياس للعوامل الخارجية كما أن اضطراب الجهاز المناعي نفسه قد يكون سبباً في تلف خلايا البنكرياس التي تفرز الأنسولين.

هـ - أمراض البنكرياس:

التهاب البنكرياس المزمن يؤدي بخلايا البنكرياس وكذلك إصابته بالأمراض المرطانية أو البنكرياس الحوصلي وهو مرض وراثي يصيب عدد من أعضاء الجسم منها البنكرياس فيحيل خلاياه إلى حويصلات لا تعمل وكذلك التسمم بعنصر النحاس حيث يترسب بخلايا البنكرياس ويفسدها وكذلك أيضا التسمم بعنصر الحديد وأحيانا يستأصل البنكرياس.

و - بعض الإصابات كالحوادث والكسور وبعض الأمراض كالحميات والالتهابات الشديدة وعقب العمليات الجراحية وارتفاع نسبة السكر بعد أزمات كهذه يظهر استعداد كامن للإصابة بالسكر.

س - بعض العقاقير:

بعض مركبات الكورتيزون ومددرات البول كاللازكس وبعض أدوية الصرع والتشنجات «كالايانوتن» وأدوية ضغط الدم مثل هيبيرستان فهذه المركبات جميعها يمكنها انشاء مرض السكر الكامن.

ص - القلق النفسي:

بعض الضغوط النفسية أو الصدمات العصبية مثل فقد عزيز أو نكبة مالية تكون سبباً في اكتشاف مرض السكر.

أعراض مرض السكر:

- * نهم شديد أي رغبة جامحة في تناول كميات كبيرة من الطعام.
- * ظمأ أي رغبة شبه مستمرة في تناول الماء أو السوائل بصفة عامة.
- * تبول أي الإكثار من عدد مرات التبول وكمية البول.

العلاج:

* يجب الإسراع في تحليل كل من الدم والبول.

* يفضل الإمتناع أو الإقلال من المواد السكرية والنشوية كالبطاطا والمكرونه والخبز الأبيض والفاكهة ذات الحلاوة المرتفعة.

العلاج الغذائي السليم لمرضى السكر:

* ما من شك أن تنظيم الغذاء هو المحور الأساسي لعلاج مرضى السكر.

* صفار السن المصابين بالسكر يجب أن يتبعوا النظام الغذائي حتى لو استخدموا حقن الأنسولين المختلفة المفعول.

* يمكن لمرضى السكر الذين تعدو الأربعين أن يكتفوا بتنظيم الغذاء دون أن يتناولوا أي علاج ما دامت أوزانهم طبيعية أي متناسبة مع السن والطول.

* الذين يتصفون من مرضى السكر بالسمنة يجب عليهم التخلص التدريجي منها حتى تصبح أوزانهم طبيعية.

* يجب أن يتوفر لكل مريض بالسكر نشاط غذائي بدني مناسب.

* يجب أن يكون ما يقدم لمريض السكر من الأطعمة ذو نكهة جميلة بحيث يقبل عليها المريض بلذة.

* للنظام الغذائي السليم أهداف محددة أولها تنظيم وزن المريض بحيث يكون متلائماً مع عمره وطوله ونوعه وذلك بإقلال وزن البدن إلى الوزن المثالي وثانيها المساعدة في عملية تنظيم وتحسين تمثيل الطعام مع إمداد الجسم بحاجته اللازمة له من السرعات الحرارية والعناصر الغذائية الضرورية وثالثها العمل على وقف فقدان السكر في البول والحفاظ على نسبته الطبيعية في الدم ورابعها تقديم وجبات مقبولة المذاق

تتفق وعادات المريض الغذائية ومستوى حالته الاقتصادية.

طعام مريض السكر:

أولاً: أطعمة يمكن تناولها بأية كمية:

أ - الخضروات لأن ما ببعضها من نشويات لا يتحول أثناء الهضم إلى سكر عنب «جلوكوز» وبالتالي لا تمتص في الدم وأفضل طرق سلق الخضار على البخار وأهم أنواع الخضار التي يفضل لمريض السكر تناولها السبانخ والملوخية والخبيزة والرجلة والفاصوليا الخضراء والبقول الأخضر والفلفل الأخضر والكرنب والكوسة والبادنجان

ب - ومن السلاطات الطماطم والخس والخيار والجزير والكرات .

جـ - ومن التوابل الليمون والكمون والخل والثوم والمستردة والزعتر.

د - ومن اللحوم يمكنه تناول ١٠٠ جم في اليوم من الكندوز والبتلو والضأن الأحمر مع الإبتعاد عن الدهن نهائياً.

هـ - ومن الطيور الدجاج والأرانب والحمام والسمن .

و - ومن الأسماك يمكنه تناول ٢٠٠ جم مع استبعاد الأنواع الدسمة مثل الثعبان والقرموط .

س - ومن الحساء «الشورية» يسمح بحساء الخضروات «المسموح بها» ومرق اللحوم أو الطيور غير الدسمة .

ص - أطعمة أخرى يمكن تناولها مثل الجبن منزوع الدسم وأنسب أنواع الجبن لمريض السكر القريش لغناها بالبروتين الحيواني والزبادي والبقول .

ع - المشروبات: يسمح لمريض السكر بتناول الماء والشاي والقهوة والينسون

والكراوية والقرفة والكركدية والليمون والمياه المعدنية وماء الصودا وعصير الطماطم مع ملاحظة أن لا يستخدم السكر في تحلية المشروبات بل يجب تحلية هذه الأنواع بالسكرين أو الكاندريل أو السيفتي فركتوز Safety Fractoz أو السيفتي سويت Sefty Sweet.

ثانياً: أطعمة يسمح بقدر محدود منها وصنف واحد في اليوم:

أ - الخبز: ٢/١ رغيف في كل وجبة وينصح باستخدام الخبز السن.

ب - البطاطس والأرز والمكرونه والبسلة والقلقاس كمية لا تزيد عن ثلاثة ملاعق في الوجبة.

ج - الفاكهة يسمح بوحدين من التفاح أو البرتقال أو اليوسفي أو الخوخ أو اليرقوق أو الجوافة أو شقة من البطيخ أو الشمام.

ثالثاً: المنوعات:

أ - السكريات: السكر والحلوى والمربى والفضائر والشيكولاته والأيس كريم والفواكه المسكرة والحجاثوه والبقاوة والبطاطا والمشروبات الغازية أو السكرية وعصير القصب والتين والعنب والبلح.

ب - الدهون: القشدة والدهون والمخ والكبدة والكلاوي والفول السوداني والتمس والسكرات مثل البندق واللوز والجوز والفسق.

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية:

أثبتت بعض الأبحاث أن لبعض النباتات والأعشاب تأثير كبير في العمل على خفض نسبة السكر في الدم أي أنها تعمل عمل الأنسولين مثل:

• البصل: أن تناول بصلة واحدة متوسطة الحجم في اليوم يمكن أن تحفض

نسبة السكر في الدم كما أنها تفيد في الإحساس بالعطش حيث أن البصل يقلل من جفاف الفم.

الثوم: ويفيد في الوقاية من مضاعفات مرض السكر لضعف الذاكرة أو فقدان الإحساس في الأطراف.

الحلبة: يفيد مغلي الحلبة في شفاء الجروح التي تصيب مرضى البول السكري ويتم عمل هذا المغلي بوضع ملعقتين صغيرتين من مسحوق الحلبة إلى لتر ماء ويتم غليانه على النار لمدة دقيقتين فقط ثم يصفى بعدها هذا المغلي ويشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة من ساعات النهار.

العرو: يتم وضع ملعقة صغيرة من ثمار العرو المهروسة إلى كوب ماء في درجة الغليان ويشرب مريض السكر فنجاناً من هذا المستحلب على الريق في الصباح وآخر قبل النوم مساءً.

الفاصوليا: يفيد مغلي قشور الفاصوليا في العمل على اقلال كمية السكري في البول.

الكرنب: ويمتاز بقدرته على تطهير وتقوية أنسجة الجسم مما يعمل على سرعة الشام الجروح ويقوى دفاعات الجسم الطبيعية ويسر عملية التمثيل الغذائي للمواد السكرية وهو يعتبر من أهم أنواع الخضار التي تخفض نسبة السكر في الدم مما يجعله غذاء مفيداً جداً بصفة خاصة لمرضى السكر. كما يمكن استخدام مخلل الكرنب في معالجة مرضى البول السكري عن طريق قيام المريض بشرب «مرقة» هذا المخلل بمقدار فجان واحد في اليوم على الريق صباحاً قبل تناول أي طعام أو شراب.

* **الخيار الأخضر:** يفيد في زيادة مقاومة مريض البول السكري لا سيما الطازج منه إذا أكثر المريض من تناوله.

المرجير : تهرس أوراق المرجير ثم يتم عصرها ويتناول المريض بالسكر ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم مضافاً إليها الماء أو اللبن الحليب وهذا العصير يعمل علي تخفيض كمية السكر في بول المريض.

القرص: ينمو نبات القرص في مصر وهو متوفر لدى جميع محلات العطارة وقد نجح فريق من الباحثين في مصر في استخلاص مواد عضوية من نبات القرص تفيد في خفض نسبة السكر المرتفعة في الدم.



الباب التاسع

أمراض الجهاز التنفسي

- * النزلة الشعبية .
- * الإلتهاب الرئوي .
- * السعال .
- * ضيق التنفس .
- * الربو .
- * أضرار التدخين .
- * كيف تحدث الحساسية .
- * الطعام والحساسية .
- * حساسية الشعب الهوائية .
- * علاج الحساسية .
- * أمراض الصدر .
- * الوصايا العشر لمريض الصدر .

١ - النزلة الشعبية

يقصد بالنزلة الشعبية التهاب الغشاء المخاطي الذي يبطن القصبة الهوائية وأحيانا تكون النزلة الشعبية حادة وأحيانا أخرى تتحول إلى نزلة مزمنة.

أهم أعراض النزلة الحادة: برد عادي يعقبه قشعريرة وشعور بالألام في الأطراف.

* فقد المريض شهيته لتناول أي لون من الطعام.

* ارتفاع درجة حرارة المريض.

* احساسه بدوخة وصداع.

* الإحساس بالألم في عظام الصدر.

* الشعور بالعضش.

* اسعال جاف في اليوم الأول ثم اسعال مصحوب بإفرازات بعد ذلك.

* يكون للتنفس صوتا مسموعاً.

* هذا وتعتبر النزلة الشعبية الحادة من الأمراض السريعة العدوى لا سيما عند

الناس الذين يتأثرون سريعاً بالبرد وهذا المرض يصيب الأطفال.

العلاج:

* تدفئة المريض وتدفئة الحجرة التي يجلس فيها. * شرب الليمونادة دافئة.

* وضع لبخة ساخنة من بذر الكتان فوق الصدر وتغييرها كلما بردت فإن ذلك

يزيد من سرعة شفائه.

النزلة الشعبية المزمنة:

* يكثر الإصابة بها بين كبار السن لا سيما في فصل الشتاء لبارد.

أعراضها :

- * سعال متصل . * افراز كميات كبيرة من البلغم .
- * الشعور بضيق في التنفس . * كثرة النهجان لأقل مجهود .

* العلاج :

- * التدفئة . * الأبتعاد عن الإصابة بنزلات البرد .
- * تناول الشوربة الساخنة وعصير الفواكه يزيد من مقاومة المرض .

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية :

- * توضع عدد ٤ ملعقة كبيرة من بذر الكتان في لتر ماء ويظل يغلي على نار هادئة لمدة أربع دقائق ثم يترك بعد ذلك حتى يبرد تماماً ويمكن أن يتناول منه المريض فنجاناً يومياً علي جرعات صغيرة فهو يعالج النزلة الشعبية وما يصاحبها من سعال .
- * يتم عمل مستحلب من السعتر وذلك بوضع أربع ملاعق صغيرة من السعتر لكل لتر ماء ويوضع على النار لمدة ثلاثة دقائق أو خمس دقائق حتي يغلي ثم يبرد ويحلى بالسكر أو بالعسل النحل ويشرب منه فنجان في اليوم علي جرعات صغيرة .
- * لكبار السن يمكن عمل مستحلب أوراق البنفسج وجذوره بوضع أربع ملاعق صغيرة لكل لتر ماء ويغلي علي نار هادئة لبضع دقائق ثم ينزل من علي النار ويترك حتى يبرد تماماً ويتخمر ويشرب منه المريض المسن كوبين يومياً .
- * توضع ملعقة صغيرة من حبيبات الشمر المهروسة في كوب ماء يغلي لمدة عشر دقائق ويتم شرب فنجانين يومياً .

٢ - الإلتهاب الرئوي

الإلتهاب الرئوي مرض خطير إذا أصاب الصغار أو كبار السن وهو مرض معد يمكن أن يتسبب الرذاذ المتطاير من أنف المصاب بالإلتهاب الرئوي أو بسبب استخدام أدوات المريض التي يستخدمها في طعامه أو شرابه.

أعراضه:

- * الشعور بقشعريرة ثم ارتفاع في درجة حرارة الجسم.
- * تنفس المريض يكون أسرع من المعتاد.
- * المريض يسعل سعالًا جافًا أول الأمر ثم سعال مصحوب ببلغم.
- * قد يشعر المريض بألم في صدره.
- * يحدث للطفل المصاب أحيانًا تشنجات تظهر على شفثيه.

العلاج بالنباتات والأعشاب الطبية:

- * يشرب عصير بصلة واحدة قبل تناول الطعام.
- * فنجان واحد في اليوم من عصير الجرجير بعد غسله جيدًا.
- * أربع ملاعق صغيرة من أوراق حشيشة الرثة لكل لتر ماء وتوضع على النار حتى يتم الغليان ثم يحلى بالعسل بعد أن يبرد وتؤخذ منه فنجان في الصباح وآخر في المساء ويفضل ذلك قبل تناول طعام الإفطار أو العشاء.

* بصلة كبيرة يتم تسخينها بعد تقطيعها على هيئة شرائح مستديرة دون أن يصفر لونها وتوضع فوق الصدر والظهر لمعالجة الإلتهاب الرئوي في قطعة من قماش الكتان لمدة ١٢ ساعة ثم يتم تغييرها بأخرى ثم توضع قطعة من الصوف فوقها لحفظ الحرارة.

* مرهم الحلبة يستخدم في تدليك الأقدام قبل النوم فذلك يعالج الزكام والسعال ويساعد في علاج الإلتهاب الرئوي.

* يمزج ٥٠ جم من مسحوق الحلبة مع ٥٠ جم من زيت الزيتون وتقسم هذه الكمية على عشرة أيام على أن يتم تناول هذه الكمية القليلة أربع مرات في اليوم.

* تغلي مسحوق الحلبة في الماء وذلك بغلي ٣ ملاعق حلبة (مسحوق) في لتر ماء ويصفى المغلي ويشرب بواقع ملعقة كبيرة كل ساعة.

* تنقع بعض جذور حشيشة الملاك المقطعة إلى أجزاء صغيرة في كوب ماء ثم يضاف قنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويصفى ويشرب منه علي جرعات صغيرة.

٣ - السعال

قد يكون السعال «الكحة» أحد عوامل إصابة الجهاز التنفسي أو أحد أعراض مرض الربو والإلتهاب الرئوي.

أعراضه:

* العطس وتهيج العينين وهي تشابه أعراض نزلات البرد.

* كثيرا ما يصيب الأطفال.

* أحيانا يكون السعال مصحوبا بشهقة.

أنواعه:

* سعال أبيض مخاطي.

* سعال أصفر يصاحب الإصابة بجراثومة العدوى.

* سعال دموي عند المرضى بالسل.

* سعال ديكي يصيب الأصفار لأنه يحدث صوتاً عالياً مثل صوت الديك .

العلاج بالنباتات والأعشاب الطبي :

* للطفل المصاب بالسعال الديكي يمكن إعطائه مزيجاً من عصير الليمون المغلي في حجم ملعقة كبيرة مضافاً إليها أربع ملاعق عسل نحل ويتناولها بكميات قليلة كل ١/٢ ساعة جرعة .

* توضع عدد ٣ ليمونة في ماء مغلي ليضع دقائق على النار حتى يصبح قشر الليمون مرناً ثم تقطع كل ليمونة إلى نصفين وتعصر ويتم تصفية العصير ويضاف لعصير الليمون ٣٠ جم جلسرين وتمزج جيداً وبعد ذلك يمكن إضافة عسل النحل إلى هذا الخليط حتى يتم ملء الكوب .

وقبل أن يتناول المريض هذا المزيج يجب رجه جيداً أما الكمية التي يتعاطاها المريض في كل جرعة فتختلف حسب كمية السعال فإذا كان السعال بسيطاً فيكفي بملعقة صغيرة منه في اليوم وتزداد إلى خمس ملاعق صغيرة إذا كان السعال حاداً ومستمرًا طوال الليل ثم تقلل الكمية في حالة الشعور بالتحسن .

* حفنة صغيرة من أوراق النعناع توضع في كوب ماء يغلي على النار ويشرب منه بجرعات صغيرة .

* يتم تقشير ١٠٠ جم من الثوم ويهرس جيداً ثم توضع في ٤/١ لتر ماء على النار حتى يتم الغليان ثم تقلب جيداً بعد إنزالها من علي النار وتصفى ويضاف إليها ١/٤ كيلو سكر ويؤخذ منه ملعقة كبيرة في الصباح وأخرى في المساء .

* لعلاج السعال الدموي فإنه يمكن شرب عصير النعناع مع الخل .

* تحضّر ورقة تين شوكي وهي أوراق شديدة السمك وتفتح من الوسط وتدق

كمية من سكر النبات دقاً ناعماً ويرش في قلب لوح التين وتعلق فيسيل منها مادة يتناول منها المريض مقدار ملعقة كبيرة مساءً لمدة خمسة أيام فيشفى المريض من السعال حتى لو كان المرض مزمناً وهذه الوصفة تفيد في علاج السعال الديكي عند الأطفال.

* توضع كميات متساوية من: حبة البركة ولبان الذكر والمستكة علي نار هادئة لمدة خمس دقائق ثم يخلط المزيج بعسل النحل ويتناول منه المريض ملعقة قبل الإفطار صباح كل يوم فإنه يقطع السعال نهائياً.

٤ - ضيق التنفس

في بعض الأحيان يشعر بعض المرضى بضيق في التنفس أو بصعوبة فيه.
العلاج:

* أكل العسل الأبيض ومضع شمعة.

* يمكن وضع كمية من النعناع الأخضر المغلي في كوب عصير عنب ويرتشف منه المريض جرعات صغيرة في اليوم فإن ذلك يساعد علي التخلص من ضيق التنفس وينتفش القلب.

* يشرب مستحلب من نبات البنفسج العطر وذلك بوضع ملعقتين كبيرتين منه في لتر ماء على نار حتى يغلي ويتناول منه المريض ثلاثة فناجين في اليوم.

* لتطهير المسالك البولية الهوائية يشرب مستحلب من زهر الخزام في هيئة ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء.

* وصفه لتوسيع القصبة الهوائية حيث يحدث ضيق في التنفس بسبب تكرار نوبات السعال وهي: تعمل صبغة من أزهار عباد الشمس وذلك بنقع بعض أوراق

الأزهار وقشر الجذوع الحديثة في السبرتر الأبيض المركز لمدة ثلاثة أيام ونصف
وتحفظ في زجاجات تستخدم عند حدوث النوبة وذلك بوضع ٢٠ نقطة من الصبغة
على قطعة سكر وتستحلب على أن يتم ذلك ثلاثة مرات في اليوم.

٥ - الربو

أسبابه :

* يظهر في هيئة نوبات تختلف في مدتها نتيجة لإنقباض العضلات المستديرة
المحيطة بالشعب الهوائية ولا شك أن مثيرات الحساسية مثل وجود رطوبة في الجو أو
تناول وجبة دسمة في العشاء.

الأعراض :

* الصعوبة في التنفس وشعوره بإجهاد شديد لكي يستنشق الهواء.

* سعال مصحوب بالبلغم.

* وكلما أخرج المريض البلغم كلما شعر بشيء من الراحة.

العلاج بالنباتات والأعشاب الطبية :

* كميتان متساويتان من عصير البصل والعسل الأبيض وتؤخذ من هذا الخليط
ملعقة صغيرة كل ثلاثة ساعات.

* توضع ملعقة صغيرة من الينسون لكل فنجان ماء ساخن لدرجة الغليان
ويحلى بالعسل النحل أو سكر النبات ويشرب منه ثلاثة فناجين يومياً عقب كل وجبة
فنجان.

* وللقضاء عنى أزمت الربو يستحلب نصف ملعقة صغيرة من أكليل الجبل

المزهر ومثله من زهر النارج ومثله من الصعتر البري في كوب ماء تشرب صباحاً.

* تغلى كمية من عصير البصل ويضاف إليها قبل أن يتم الغليان القليل من سكر النبات الناعم ثم ترفع من علي النار وتظل حتى تبرد ويؤخذ من هذا الخليط ملعقة صغيرة كل ساعة.

* يستخدم عصير الفجل لعلاج نوبات الربو والسعال ولكي نحصل علي عصير الفجل فتشق رأس الفجلة ويعمل بها حفرة تملأ بسكر النبات الناعم ثم تحضر مسماراً جديداً وتضعه في النار حتى يسخن ويغرس في أسفل رأس الفجلة التي توضع فوق كوب فارغ حيث ينزل منها العصير وتعالج النوبة عند حدوثها بتناول ٢٠٠ جم من هذا العصير.

* تغلى كمية من أوراق الفراولة الغضة أو المجففة ثم يبرد ويصفى بعد تركه خمس دقائق ويشرب فاتراً.

أضرار التدخين

* دخان السجائر يحتوي علي مادة النيكوتين ويقول أحد العلماء إن كمية النيكوتين في السيجارة الواحدة إذا وضعت في حقنة وأعطيت في وريد إنسان بصورة مركزة أدت إلى وفاته فوراً.

* كل سيجارة يدخنها إنسان تنقص من عمره خمس دقائق.

* تأثير السجائر علي الإنسان لا يظهر مرة واحدة ولكن بعد بضعة سنوات تظهر الآثار المدمرة.

* التدخين يجعل الأمراض فريسة سهلة للجهاز التنفسي.

* الدخان يحتوي علي ٢٪ من وزنه نيكوتين وهي مادة قاتلة أشد من الزرنيخ

ولا شك أن الإستمرار في ممارسة هذه العادة تحدث التسمم المرمن مما يخلق عادة الإدمان ويظهر أثرها تدريجياً على المخ والأعصاب.

* نسبة الإصابة بسرطان الرئة بين المدخنين ترتفع إلى عشرة أمثالها بين غير المدخنين.

* يقول العلماء أن التدخين يصحبه انقباض في الأوعية الدموية وينشأ عن ذلك ارتفاع في ضغط الدم وزيادة الجهد الذي يبذله القلب وتشتد الخطورة على الأشخاص المعرضين للإصابة بالذبححة الصدرية الناشئة عن انقباض الشريان التاجي الذي يغذي عضلة القلب.

* أثبت العلماء بما لا يدع مجالاً للشك أن الذين يدخنون علبة سجائر في اليوم أكثر عرضة من غيرهم بهلطة القلب طبقاً لما أصدره المؤتمر الأوروبي الثامن للقلب الذي تم عقده في باريس سنة ١٩٨٠ وثبت أن ٧٨٪ من المصابين بهذه الهلطة من المدخنين و ٢٢٪ من غير المدخنين.

* يؤدي التدخين إلى زيادة ضربات القلب وتحمله عبئاً كبيراً.

* ينشأ عن التدخين زيادة نسبة السكر في الدم ويترتب علي ذلك نقص في كمية السكر المخزون في الكبد والعضلات ويترتب علي ذلك أن المدخن يشعر بإجهاد كلما أعتلى درجات سلم المنزل أو حتى بذل مجهوداً بسيطاً.

* التدخين يتسبب في إصابة الحنجرة بالالتهاب وإصابة الأوتار الصوتية ويحدث ضيقاً في التنفس وكحة وسعالاً.

* ثبت من التجارب أن كل شخص مدخن كان نحيفاً وزاد وزن بعد إبطله هذه العادة السيئة وأصبح أكثر ميلاً إلى الطعام لأن التدخين يعمل علي الإقلال من

الرغبة في تناول الطعام.

* التدخين يسبب ضيقاً في أعصاب العين بل ويحدث ضيقاً في الشعيرات الدموية الدقيقة شبكية العين مما يهدد بإضعاف القدرة علي الإبصار.

* التدخين يقلل من خصوبة المرأة.

* التدخين له أثر سيء على صحة الحامل.

* التدخين يجعل بانقطاع الدورة الشهرية وظهور سن اليأس قبل موعده.

* يقول أحد الخبراء إن المدخن الذي يستمر عشرين عاما يدخن علبة أي عشرين سيحاجة يومياً يدخل إلي الرئتين حتى سن الستين من عمره ستة كج من القطران والنيكوتين ويقصر مجال عمره ٨ سنوات.

* إن عدة نقط من النيكوتين توضع على لسان إنسان كافية لقتله بعد ثوان معدودة.

كيف تحدث الحساسية:

الحساسية يمكن أن تتفاوت في شدتها ومدتها بين فرد وآخر فعند فرد قد تمتد إلى بضعة أيام بينما تمتد عند غيره إلي بضع سنوات.

وقد يعرف المريض أسباب إصابته بالحساسية وقد لا يعرف فأحياناً يعرف المريض جيداً أنه مصاب بحساسية في الشعب الهوائية إذا تناول طعامه من الأسماك وقد تحدث هذه الحساسية خلال يوم من تناوله وجبة السمك أو بعد بضع ساعات فقط وربما تظهر هذه الحساسية في شكل أرتكاريا حادة تظهر علي هيئة طفح جلدي مصحوب بحكة أو هرش شديد وهذه حساسية جلدية.

أما في حالة إصابة الإنسان بحساسية في الصدر فإنه يعاني من ضيق شديد في

التنفس مع صوت صفير (أو تزييق) في الصدر وقد تكون ألوان معينة من الطعام هي السبب المباشر في الإصابة بالحساسية فالبعض يصاب بالحساسية إذا تناول البيض أو الشيكولاته أو السمك وهذه الأنواع تسبب عند بعض الناس حساسية في الجلد تمثل في طفح أحر يصحبه هرش يزداد قليلا ويمكن أن يحدث ارتكاريا أو أكزيما وقد تكون الزهور أو الأتربة أو غبار أحد المصانع أو دخان منبعث من حريق وكل هذه الأشياء يمكن أن تتسبب في حدوث ضيق بالشعب الهوائية .

وهناك حساسية غير معلومة المصدر وهذه يصعب تحديد الدوافع التي تسببت في حدوثها .

الطعام والحساسية

* قد تكون هناك علاقة بين نوع معين من الطعام ولون من ألوان الحساسية وذلك من الممكن أن يحدث لإنسان يتناول طعاما مثل السمك مثلاً فيصاب بحساسية في الصدر أو في الجلد «أرتكاريا» .

* يجب ألا نمنع عن مريض الحساسية كل المأكولات التي قد تسبب الحساسية مثل البيض والسمك أو اللبن أو الشيكولاته أو الفراولة أو المانجو لأنه من الممكن حتى دون إجراء مزرعة معرفة نوع الأكل الذي يسبب الحساسية فمثلاً يمكن للرجل البالغ معرفة أن السمك أو البيض مثلاً قد يسبب له الحساسية بعد تناوله لهذا النوع من الطعام وما يحدث للكبار يمكن أيضاً أن تعرفه الأم بالنسبة لأطفالها فهي التي تتحكم في نوعية الطعام الذي تقدمه لهم وبالتالي تعرف سبب الحساسية من عدمه لأن حرمان الطفل من هذه المأكولات جميعها أمر غير لازم لا سيما وأنها مواد كلها تفيد لجسم أساساً أما اللازم فهو استبعاد لون معين من الطعام ثبت أنه وثيق الصلة بالنسبة للإصابة بالحساسية .

حساسية الشعب الهوائية

* حساسية الصدر ويقصد بها حساسية الشعب الهوائية تتمثل في صعوبة التنفس أو الشعور بضيق في التنفس وقد تمتد هذه الأزمة لبضع دقائق وقد تستمر بضعة أيام ويكون التنفس مصحوباً بتزيق أثناء خروج الهواء من الصدر وقد تظهر الحالة في شكل سعال شديد الجفاف .

* حساسية الشعب الهوائية نوعان أولهما يحدث في الأعمار الصغيرة مثل حساسية الأنف أو الجلد أو العين وهو ما يطلق عليها الحساسية الخارجية وثانيها ما يطلق عليه الحساسية الداخلية مثل الإلتهابات المزمنة بالمجيوب الأنفية أو الشعب الهوائية أو اللوزتين أو نتيجة وجود أبة بؤرة صديدية بالجسم .

* من عوامل الحساسية «حبوب لقاح الأشجار والزهور» وهذه ينتج عنها عند البعض حساسية في الصدر والأنف وهناك حساسية الأطعمة وحساسية المواد الحافظة التي تستخدم في حفظ المواد الغذائية والمشروبات الغازية . وهناك حساسية سببها تراب المنزل وذلك نظراً لوجود حشرات متناهية في الصغر لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة ومجالها أغطية الأسرة والبطاطين والمراتب والوسادات لا سيما في الحجرات سيئة التهوية والتي تمتاز بالرطوبة المرتفعة ولا تدخل الشمس حجراتها . هذا كما أن هناك مسبباً للحساسية يتمثل في مخلفات الحيوانات المنزلية كالقطط والكلاب هذا ولا تنس أن الأسبرين بأشكاله المتنوعة قد يكون سبباً في حدوث الحساسية عند البعض وكذلك الأدوية المختلفة ولهذا وجب عدم تعاطي أي نوع من الأدوية أو الأسبرين إلا بعد استشارة الطبيب المختص .

* هذا ولا يمكن أن ننسى العلاقة التي تربط بين الإلتهابات الفيروسية وبين الإصابة بحساسية في الصدر كما لا يجب أن نغفل عن العلاقة التي تنشأ بين تلوث

الهواء بعدام السيارات والأدخنة وبين الإصابة بالحساسية كما نحب أن نشير أن نشير أن للتدخين آثاره السيئة علي الإصابة بحساسية الصدر لا سيما عند مرضى الشعب الهوائية.

علاج الحساسية

* ليس هناك من شك في أن هناك حالات من الحساسية يتم شفاؤها سريعاً ولكن في نفس الوقت هناك حالات قد يستمر علاجها سنوات.

* يمكن حدوث الشفاء التام إذا كان سبب حدوثها يرجع إلي نوع معين من الطعام كالمناجو مثلاً أو البيض وفي هذه الحالة يكون العلاج سريعاً بدون استخدام أدوية وهو الإمتناع تماماً عن تناول هذا اللون من الأطعمة.

يمكن علاج المريض بالحساسية عن طريق عمل اختبارات الحساسية الجلدية وذلك لتفادي سبب الحساسية أو الإقلال من تأثيرها وذلك يتمثل في عمل حقن سريع تحت الجلد لخلاصة البيض أو السمك أو الفراولة أو الموز أو التراب أو غيرها فبعد دقائق يعرف الطبيب السبب وراء هذه الحساسية ويحاول علاجها بالحقن الذي يستمر فترة طويلة وغالباً ما ينجح العلاج لو استمر هذا التطعيم حسب الجدول الذي يحدده الطبيب ولا سيما إذا كان المسبب مادة واحدة أو اثنين فقط.

الأدوية الموضعية لعلاج الحساسية :

* إذا كانت الحساسية في العين فهناك نوع من القطرات تعالجها.

* وإذا كانت هذه الحساسية في الجلد فهناك نوع معين من المرهم أو الكريم للعلاج مما يساعد علي الإقلال من الحكمة.

* وفي حالة إصابة الأنف بالحساسية فهناك علاج يتم لعلاجها عن طريق

الاستشارة من خلال بخاخة.

* وهناك تطور في العلاج حيث توجد وسائل استنشاق حديثة تعمل بالموجات فوق الصوتية. حيث تدخل مباشرة إلى الغشاء المخاطي المصاب بالحساسية سواء في الأنف أو في الشعب الهوائية.

* كما أن هناك أحد مشتقات الكورتيزون يستخدم في علاج حساسية الأنف وحساسية الشعب الهوائية.

* هناك بعض الموسعات للشعب الهوائية وهي عبارة عن أدوية تعطى على هيئة أقراص وذلك عن طريق الفم أو على هيئة شراب أو كبسولات كما يمكن أن تؤخذ علي هيئة لبوس عن طريق الشرج أو عن طريق الأنف من خلال الإستنشاق ويلاحظ اختلاف الإستجابة من مريض لمريض آخر.

أمراض الصدر

يمكن أن نقول إن هناك نوعين من أمراض الصدر:

النوع الأول: ربو شعبي:

وهذا النوع وراثي أي أن الإنسان يورث الاستعداد للإصابة بالحساسية إذا تعرّض لعامل معين في الصدر أو الجلد بمعنى أن تكون هذه الحساسية جلدية أو حساسية أنف أو غيرها وبعض المرضى بالربو الشعبي يرجع سبب المرض لديهم إلى سوء استعمال بعض الأدوية مثل الأمبسلين والأسبرين والنوفالجين وأدوية الروماتزم فكل هذه أو بعضها من الممكن أن تؤدي إلى أزمات ربوية حادة.

والربو الشعبي تصحبه أزمات في التنفس مصحوبة بصفارة وقد يظهر المرض في صورة كحة طويلة الأمد قد تلازم المريض لمدة شهر أو اثنين وتكون الكحة في هذه

هذه الحالة هي الظاهرة الأولى .

النوع الثاني : ربو شعبي التهابي :

من الواضح أن هذا النوع من الربو يحدث بسبب التهابات مثل النزلات أو إصابة درنية قديمة تركت بعض الآثار .

هذا ويمكن اكتشاف الحالات بواسطة استخدام جهاز يدرس مدى استقرار الشعب الهوائية ...

أما عن العلاج وقت حدوث الأزمة فيمكن استخدام مادة الكورتيزون أو باستخدام المكححات أو المنفس الصناعي .

أما بين الأزمات فلو عرفنا بعض المسببات :

- المدخن يُطلب منه في هذه الحالة إبطال التدخين .

- بالنسبة للزهور لمن يسكن في فيلا عليه تجنبها .

- تجنب الأتربة .

- تجنب البخور .

- الإبتعاد عن الروائح النفاذة مثل الدهانات والبرفانات .

- يطلب من المريض عدم الجلوس في مكان يدخن فيه الغير .

- بالنسبة لسيدات المنزل تحاول الإبتعاد عن طريق الكنس التقليدي .

- تركيب شفاط فوق البوتجاز .

- ممنوع على المريض الستائر والسجاد الموكيت .

- الإقلال من الموبليات في الحجرة .

الوصايا العشر لمريض الصدر

١ - يجب بذل كل مجهود للإبتعاد عن المواد التي قد تسبب حساسية للشعب ولا نقصد بذلك أن يمتنع المريض بالحساسية عن تناول بعض المأكولات مثل الأسماك أو البيض أو الشيكولاته أو اللبن أو الموز أو الفراولة أو الليمون أو البرتقال إنما يعرف المادة التي تسبب الحساسية فيبتعد عنها.

٢ - يجب على مريض الصدر أن يبتعد نهائياً عن المنزل يوم تنظيف الشقة.

٣ - عدم التدخين في المنزل لا سيما في غرفة النوم أو غرفة المعيشة التي قد تكون مغلقة النوافذ لا سيما في فصل الشتاء.

٤ - يجب عدم تخزين البطاطين الصوفية والملابس الصوفية في حجرة النوم والإقلال من كمية الأثاث فيها مع تنظيف الأثاث مرتين على الأكثر أسبوعياً بقطعة قماش مبللة.

٥ - عدم استعمال المبيدات الحشرية أو استخدام الفتالين في حفظ الملابس .

٦ - يفضل عدم استخدام مخدات من القطن الصناعي « الداكرون » مع غسل هذه المخدات مرة كل شهر على الأقل ولفها بأكياس من البلاستيك الخفيف حتى لا يستنشق المريض الأتربة التي تعلق بالمخدات ويمكن استخدام المكينة الكهربائية في شطف الأتربة العالقة بالمخدات أو الستائر أو المراتب .

٧ - عندما تنتشر العواصف الترابية في الجو علي مريض الصدر ليس فقط عدم الخروج من المنزل بل غلق الأبواب والشبابيك جيداً.

٨ - الابتعاد عن كل المثيرات للإنفعال .

٩ - على مريض الصدر أن يتجنب الإصابة بالنزلات البردية والأنفلونزا لأنها

تزيد من الأعراض وتسبب ضيقاً في التنفس.

١٠ - على مريض الصدر الإبتعاد عن القطط والكلاب التي تربى في المنازل أو

علي الأقل عدم ملامستها.



الباب العاشر

أمراض الشيخوخة

- ١ - التهاب القصبة الهوائية.
- ٢ - تصلب الشرايين.
- ٣ - ضغط الدم.
- ٤ - ذوبان المادة الكلسية في الطعام.
- ٥ - تضخم البروستاتا.
- ٦ - السرطان.



١ - التهاب القصبة الهوائية

للشيخوخة أمراض مرتبطة بها وحتى إذا ظهرت هذه الأمراض في سن الشباب كانت في معظم الأحوال أمراضاً عابرة سرعان ما يتم شفاؤها تمام بعد علاجها.

ولعل من أهم أمراض الشيخوخة التهاب القصبة الهوائية المزمن الذي يزدحم ببطء ومع اهمال العلاج يستفحل المرض ويصعب الشفاء فيصبح مزماً وهذا المرض يمكن أن يصيب الإنسان قبل سن الشيخوخة ولكن علاجه في هذه الحالة يكون حاسماً وسريعاً أما عند كبار السن فإنه يزمن لأن سعة التنفس في الرئة تقل تدريجياً بتقدم العمر كما تضيق سعة الأوعية الدموية التي تأخذ الأوكسجين من هواء التنفس وتعطيه ما تحمله من ثاني أكسيد الكربون.

ويعتري القفص الصدري بعض الضمور في سن الشيخوخة فيضيق من أعلى مما ينقص من كمية الهواء التي تدخل إلى الرئة في الشهيق ويستتبع هذا صعوبة في دوران الدم داخل الرئة مما يحمل القلب إلى العمل بأقصى قوته فيزيد في أعبائه ويعرضه إلى الإصابة ببعض أمراض القلب.

فإذا تعرضت رئة مصابة بالانتفاخ نتيجة الشيخوخة إلى الإصابة بنزلة برد مثلاً أصيبت بالتهاب يصعب علاجه.

وجدير بالذكر أن التهاب القصبة الهوائية المزمن يضعف القلب ويجهده وكثيراً ما يمتد الالتهاب من القصبة الهوائية إلى الرئة نفسها فيعجز القلب المجهود عند تأدية وظيفته ويموت المصاب ولهذا يجب الإسراع في علاج أمراض القصبة الهوائية عند كبار السن منذ بداية المرض حتى لا تصبح إصابة تحمل في طياتها خطورة علي حياة المريض.

أعراضه: ومن أعراض انتفاخ الرئة عند كبار السن ضيق التنفس عند صعود السلم وعجزه عن إطفاء عود ثقاب مشتعل يحمله بين يديه ومن أعراضه أيضا السعال والبصاق لا سيما في الصباح عقب الإستيقاظ من النوم هذا ومن المعروف أن التدخين يزيد في إصابة القصبة الهوائية بالالتهاب.

العلاج:

* يعالج انتفاخ الرئة بتمارين خاصة يحدوها الطبيب المعالج.

* ممارسة السباحة والغطس في الماء.

تدليك الصدر بعيد للقفص الصدري مرونته وإمكانية تمدده واتساعه ويساعد القلب علي امتداد قوته.

* أما جراثيم التهاب القصبة الهوائية فيمكن علاجه بمركبات السلفا أو البنسلين بعمل تجربة بسيطة بأخذ عينة من البصاق ووضع عليها نقط من أدوية علاج الجراثيم ويلاحظ الطبيب أشد الأنواع فتكا بالجراثيم.

* الإسراع في العلاج يؤدي إلى الشفاء.



٢ - تصلب الشرايين

هو من الأمراض التي تصاحب معظم لشيخوخ ويقصد بذلك أن الأوعية الدموية التي يجري فيها الدم من القلب إلى بقية أجزاء الجسم يتجمع علي جدرانها مواد دهنية وأملاح كلسية مما يجعل الشريان يضيق ويفقد مطاطيته مما يشكل عائقاً لحرمان الدورة الدموية بداخله وقد يحدث احتقان في الأماكن التي اشتد ضيقها من الشريان فيؤدي إلى ظهور الجلطة بسد هذا الشريان .

والإصابة بتصلب الشرايين إما أن تشمل شرايين الجسم كلها فلا تظهر لها آلام موضعية وإما أن تنحصر في منطقة معينة من الجسم كأن تتركز في شرايين المخ مثلاً أو القلب فإذا أصيب إنسان في شرايين المخ فإنه يفقد توازنه ويبدأ في التخريف أما إصابة الشريان التاجي مثلاً أو أحد فروعه فإن هذه الإصابة بالتصلب تسد مجرى هذا الشريان الصغير فيحرم جزء من عضلة القلب من الغذاء الذي يحمله هذا الفرع وقد يتسبب هذا في عجز مقاومة ضغط الدم في داخل القلب فيتفجر ويتمزق ويموت للمصاب بالسكتة القلبية .

أعراض عجز الشريان التاجي :

* الشعور بضيق في التنفس * اضطراب في النوم .

* الشعور بالآلام في الصدر تختلف شدتها بتفاوت درجة العجز في الشريان التاجي وهذا ما يسمى بالذبحة الصدرية ومن أعراضها المعروفة امتداد الشعور بالآلام في الكتف الأيسر وربما تصل إلى الرقبة أو الوجه وقد تمتد من داخل الصدر إلي الكتفين معاً في وقت واحد وآلام الذبحة الصدرية تظهر فجأة عند تعرض القلب المصاب إلي مزيد من الجهد ودلت الإحصاءات أن نسبة إصابة العاملين بالأيدي تصل إلى ٥٪ فقط بينما تبلغ نسبة إصابة المفكرين الذين يستخدمون الفكر بصفة

مستمرة في أعمالهم ٩٥٪ من عدد المصابين بالذبحة.

علاج الذبحة الصدرية :

* يتركز علاجها في أدوية قوامها الستروفانتين Strophonfin وسكر العنب «جلوكوز» فإذا زالت أعراض الذبحة تماماً من خلال هذا العلاج مع طعام محدد يصفه الطبيب أصبح الأمر سهلاً للشفاء التام وإلا كانت هناك ضرورة حتمية لإضافة حقن فيتامينات وهرمونات ونقل دم من ورید المريض ليحقن به في عضلاته إلى العلاج السابق.

أسباب تصلب الشرايين :

- * الجلوس طويلاً .
- * السمنة .
- * التدخين .
- * الإجهاد في العمل بدون الحصول على راحة .
- * الحزن المستمر حيث يرفع نسبة الدهن في الدم ويزيد من الاستعداد للتجلط .
- * زيادة نسبة الكوليستيرول في الدم عن المعدل الطبيعي الذي يتراوح بين (١٥٠ - ٢٥٠) ميللجرام في كل سم مكعب من الدم .



٣ - ضغط الدم

يدور الدم في الأوعية الدموية بسبب تقلص القلب ثم انبساطه بالتناوب وبانتظام فعندما تتقلص عضلة القلب تدفع الدم إلى الشرايين التي تتسع بحكم مطاطيتها وبدرجة القوة الضاغطة عندها ثم يعود القلب فينبسط بعد التقلص وينخفض الضغط داخل الشرايين حتى يعود إلى درجته قبل حدوث التقلص.

وعند كبار السن يبلغ ضغط التقلص ١٣٥ (أي ١٣٥ / ٩٠) مليمتر مكعب من الزئبق) أما الدرجة الطبيعية لضغط الإنبساط فهي ٩٠ أو أقل من ١٠٠ (أي الطبيعي ٩٠/١٣٥).

ويرتفع ضغط الدم في حالة تصلب الشرايين أو الإصابة بأمراض الكلى ومن الضروري الإسراع في علاج ارتفاع ضغط الدم لأن استمرار الارتفاع بجهد القلب ، ربما يفجر الأوعية الدموية المتصل به .

أعراض ارتفاع ضغط الدم:

- * طنين في الأذنين . * ثقل في الرأس .
- * سرعة في الإنارة . * الشعور بالصداع .
- * ضعف الذاكرة . * زغللة في البصر .
- * الشعور بالدوخة عند انحناء الجسم إلى أسفل .



٤ - ذوبان المادة الكلسية في العظام

الأعراض :

يشكو بعض كبار السن من آلام في العظام وتعثُر في المشي والتعب من أي مجهود بسيط وقد أكدت الأشعة أن هذه الأعراض التي تصاحب الشيخوخة ناجمة عن ذوبان المادة الكلسية من العظام أو فقدانها ويحدث هذا نتيجة مباشرة لقلبة الحركة وزيادة الأعباء على الجسم وقد تؤدي التغذية غير الصحية إلى نفس النتيجة وقد يصاب المريض المسن بقصر القامة وتعني بذلك انحناء العمود الفقري نتيجة ذوبان المادة الكلسية وفقدان الصلابة في فقراته .

العلاج :

* يمكن الشفاء من هذه الحالة بتعاطي الفيتامينات .

* الإكثار من اللحم في الغذاء .

* ممارسة الحركة والعمل الجسماني بصفة مستمرة فهذا الأسلوب يمكن الحيلولة دون حدوث تقوس في الظهر مع ضرورة تجنب الجلوس لفترة طويلة والظهر منحن أو البطن بارزة إلى الأمام .



٥ - تضخم البروستاتا

تعتبر تضخم البروستاتا من أمراض الشيخوخة حيث يزداد حجمها تدريجياً ويضيق مجرى البول فيصيب تفرغ المثانة عند التبول تفرغاً كاملاً فيبقى جزء من البول داخلها تزيد كمية أو تقل حسب نسبة تضخم البروستاتا وبقاء البول في المثانة يعرضه للإصابة بالتلوث بالجراثيم وقد يترتب على ذلك أضراراً خطيرة بالكلية.

والأرجح أن فترة تضخم البروستاتا تنحصر عند المصابين بها في العمر بين الخمسين والخمسين عاماً ومن المستبعد حدوثها بعد هذا السن.

الأعراض:

* الشعور بحصر البول .

* الصعوبة في انتفاخ المثانة عند بداية التبول .

* الشعور بالحرقان أثناء التبول .

* الشعور بالحرقان بعد التبول .

علاج التهاب البروستاتا بالأعشاب:

أربع ملاعق كبيرة من بذور الكتان في لتر ماء ويوضع على النار حتى يغلي وبعد إنزال الوعاء من علي النار يترك مغطى لمدة ربع ساعة ويشرب منه مقدار فنجانين في اليوم بجرعات صغيرة علي عشر مرات في اليوم.

علاج تضخم البروستاتا بالأعشاب والنباتات الطبية:

* يتم على مقدار ثلاثة ملاعق كبيرة من جذور الطيوان في إناء يتمسح للتر ماء ويشرب منه ثلاثة فناجين في اليوم.

* ينقع ورق عنب الدب المجفف بنسبة ملعقة كبيرة لكل كوب ماء لبضع ساعات ثم يغلي على النار بعد ذلك لمدة ربع ساعة ويشرب دون أن يتم تحلته بأي مادة سكرية ويفضل شربه مساءً ولا بأس من شربه بالنهار على أن يتناول المريض ثلاثة فناجين في اليوم على جرعات عديدة وإذا شعر المريض بأن طعمه غير مستساغ فلا مانع من إضافة بعض أوراق النعناع قبل انتهاء الغلي بدقيقتين ويجب مراعاة ما يأتي:

أ - البول يميل لونه إلى اللون الأسمر.

ب - البول يتحول لون بعد ذلك إلى اللون البني.

ج - البول يعود إلى لونه الطبيعي حيث يجب أن يتوقف العلاج.

* يمزج لب «المقتى» وبذوره الناضجة بملعقة عسل أبيض كبيرة تؤكل يومياً

وحدها.



٦ - السرطان

يعتبر السرطان أيضاً من أمراض الشيخوخة وقد زادت الإصابة في السنوات الأخيرة بسرطان الرئة لعاملين الأول استنشاق الغازات السامة التي تلوث الهواء المحيط بنا من السيارات أو المصانع والثاني هو استمرار التدخين حيث ثبت أن نسبة المصابين بسرطان الرئة من المدخنين أعلى بكثير منها بين غير المدخنين.

كيفية الوقاية من الإصابة بالسرطان :

- * تناول الطعام في مواعيد منتظمة.
- * اهتمام شديد بعملية الهضم.
- * يجب أن يشتمل الطعام على البروتين الموجود في اللحم الأحمر مع استبعاد الدهون والموجود أيضاً في البيض والسمنك والجنين.
- * تجنب استعمال السكر الأبيض والأشياء المصنوعة منه.
- * شرب خميرة البيرة على الريق قبل الإفطار.
- * أكل البصل والزعر والثوم لأنها تساعد على تنشيط الخلايا وتجديدها وسد الطريق على السرطان.

العلاج بالأعشاب والنباتات لتخفيف الآلام فقط :

- * سرطان الثدي: تعمل لبخة توضع على الثدي من أوراق البنفسج الغضة المهروسة.
- * سرطان اللثة واللسان : مضمضة بصيغة القراص.
- سرطان الشفة: يدهن المكان المصاب بثلاث نقط من صبغة القراص ثلاث

مرات في اليوم ولإعداد هذه النقاط يتم احضار ٢٠ جم من عشب القراص مع ٦٠ جم من السبرتو الأبيض النقي في وعاء زجاجي له سدادة محكمة ويوضع قبل الاستعمال في مكان دافئ لمدة أسبوعين.

سرطان الشرج: حقن شرجية بمستحلب البنفسج العطر.

سرطان البروستاتا: تشرب عصارة القراص.

سرطان الأمعاء: تؤخذ ثلاث نقط في الصباح ومثلها في المساء من صبغة القراص المشروحة في سرطان الشفة.

سرطان الرحم: غسيل مهبلي بمستحلب البنفسج بنسبة ٥٠ جم من ورق البنفسج والزهر لكل لتر ماء ويترك يغلي على النار ثم يترك بعد إنزاله من على النار لمدة ١٢ ساعة قبل استعماله.



الباب الحادى عشر

الجنس والأعشاب

يلعب الجنس دوراً هاماً ورئيسياً في الحياة الزوجية، وإذا حاول أحد أن ينكر هذه الحقيقة فإنه يكون بعيداً كل البعد عن الواقع والحقيقة، ولهذا السبب كان من الأهمية بمكان كبير إحاطة الأزواج والزوجات بمعلومات هامة حتى تقودهم إلى السعادة الزوجية بكل ما تعنى هذه الكلمة من معان رائعة.

وأحب هنا أن أشير إلى بعض المبادئ الهامة سواء بالنسبة للزوج أو الزوجة، ولعل من أوليات هذه المبادئ: أن توفر الصحة الجيدة عامل رئيسي وهام في الحياة الزوجية؛ لأن الإنسان المعتل صحياً لا يستطيع أن يتحمل ما يمكن أن يبذل في المجهود الجنسي سواء في القدرة على التكرار، أو في العمل على معرفة وإثارة كوامن اللذة، ولتحقيق هذا الهدف يجب الاهتمام بتنوعية الطعام؛ لأن هناك أنواعاً من الأطعمة يمكن أن تلعب دورها في إثارة الرغبة الجنسية عند الرجل أو المرأة، لذلك كان الغذاء هاماً بالنسبة لكل منهما؛ لأن إصابة أي من الزوجين بالضعف الجنسي يمكن أن يكون شبيهاً لاخفاء السعادة الزوجية، وقد يلعب الطعام دوراً خطيراً في علاج هذا الضعف فنجد أن الجسم يحتاج إلى البروتينات الحيوانية مثل اللحوم والطيور والأسماك والبيض والحبن، كما يحتاج إلى البروتينات النباتية: مثل الفوليات بأنواعها العديدة وذلك لبناء الأنسجة، كما يحتاج الجسم إلى الكربوهيدرات التي تحتوي على الأطعمة النشوية كالأرز والمكرونات والبطاطس، أو الحبوب مثل الحلبة أو القمح أو

العدس، أو السكريات كالسكر والعسل والمربي، كما أن الجسم يحتاج إلى كمية من الدهون سواء الدهون الحيوانية أو النباتية كمصدر رئيسي للطاقة، مع الاعتدال في تناول كميات مناسبة حتى لا تؤذي الجسم وتخلق الكثير من المتاعب الصحية، كما أن الجسم أيضاً في حاجة إلى أملاح الكالسيوم والفوسفور لبناء العظام، وفي حاجة إلى الحديد لبناء الدم، كما يحتاج الجسم إلى الفيتامينات التي يمكن أن تتوفر في الخضروات والفواكه والألبان، كما أن الجسم في حاجة أيضاً إلى الألياف التي تكون في الأطعمة النباتية، والتي تتمثل في العدس واللوبيا والتمرس والبقول والحلبة، والخضروات كالخرشوف والخس والمرجير، ونظراً لأن هذه الألياف تتركز في القشرة، والفواكه مثل التفاح والوخ والعنب.

ولعل المبدأ الثاني: أن الجنس المصحوب بالحب والعاطفة والانسجام له مذاق وطعم مختلف كل الاختلاف عن ممارسة الجنس بدون توفر عنصر الحب، وإلا لكان الإنسان حيواناً بكل ما تعني هذه الكلمة من معانٍ.

وقد يعتقد البعض أن القدرة الجنسية تضعف إذا ما وصل الإنسان إلى مشارف الأربعين، ولكن هذه الفكرة تجانب الصواب؛ لأن الغذاء الجيد يخلق الصحة الجيدة ولكن إهمال الأغذية المتكاملة يكون وراء الاعتقاد بهذه الخرافة الشائعة.

وتجدر الإشارة هنا إلى حقيقة مجردة وهي أن الاعتدال في تناول الطعام، والاعتدال في ممارسة الجنس، والاعتدال في جمع مناسط الحياة الأخرى كفيل بالمحافظة على القدرة الجنسية.

كيف يمكن للزوج الحفاظ على قدراته الجنسية

والعمل على رفع كفاءتها

من خلال الأطعمة

إذا أردت بما عزيزي الزوج رفع كفاءتك الجنسية، واستمرارك في الحفاظ على قدراتك الجنسية: فيجب أن تضع الملاحظات الست الآتية لتكون نبراساً يضيء لك طريقك لحياة زوجية أفضل وأكثر إشراقاً وبهجة.

أولاً: يجب أن تعلم جيداً أن اللحوم البيضاء تحتوي على أعظم أنواع البروتين وهو وراء نشاطك الجنسي إذا استطعت أن تتناول ربع دجاجة في اليوم أو ثلث كيلو سمك.

ثانياً: من الواجب أيضاً أن تعرف أن المرججير يحتوي على نسبة عالية من الألياف والفيتامينات مثل فيتامين أ ، ب ، هـ وقد وصفه العرب بأنه مقرر جنسي على مستوى رائع، وقال عنه داود الأنطاكي، في مرجعه الشهير تذكرة داود، إنه إحدى للعلامات التي تدفع إلى الشهوة، وأيده ابن سينا في ذلك حيث قال عنه إنه أمر ضروري لتقوية الرغبة الجنسية. فهل بعد ذلك يمكن أن تخلو مائدتك من المرججيرا وهنا أحب أن أقول إن تناول أي طعام باعتدال أمر مفيد؛ أما الإكثار منه فقد يسبب بعض الأضرار لا سيما بالنسبة لمرضى القولون ومرضى الغدة الدرقية، فيجب في هذه الحالة الإقلال من أكل المرججير أو تناول عدد قليل من عيدانه كل يوم.

ثالثاً: ولا يجب أن تنسى بما عزيزي غنى الجزر بالعناصر الغذائية، وقد وصفه ابن سينا بأنه - تناول الجزر - يقوي الرغبة في ممارسة الجنس ما عدا المرضى المصابون بعسر الهضم، فهؤلاء يمكنهم تناول عصير الجزر وليس الجزر نفسه، أما بالنسبة

للأصحاء فيمكنهم تناول الجزر بقشره بعد غسله جيداً وإزالة كل ما يتعلق به من أتربة؛ لأن جانباً كبيراً من عناصره الغذائية موجود بقشرة الجزر الخارجية وما تحتها مباشرة، أما داود الأنطاكي في تذكرته الشهيرة فقد أشار إلى أن الجزر المفيد جنسياً هو الجزر المتوسط الحجم، والذي يتميز بلونه الأحمر الضارب إلى الصفرة، ويقول عنه لمن يريد أن يحافظ على كفاءته الجنسية مرتفعة أن يتبع الخطوات التالية:

- ١ - يبشر كيلو جزر متوسط الحجم بشراً ناعماً.
- ٢ - يوضع عليه قليل من الماء ويفلي حتى يستوي تماماً.
- ٣ - يحتفظ بالجزر المغلي وبمائه الذي غلي به، ويضاف إليه أربع ملاعق عسل أبيض.
- ٤ - يوضع مرة أخرى على نار هادئة لبضع دقائق.
- ٥ - قبل أن ينعقد يلقى فيه عدد ٢ أوقية عود هندي، وعدد ٢ أوقية قرنفل وعدد ٢ أوقية زنجبيل، وعدد ٢ أوقية هيل.
- ٦ - هذا الخليط يساعد تماماً على التخلص من الضعف الجنسي إذا كان سببه مرض بدني.

رابعاً: ويجب أن تشمل قائمة الأغذية الجنسية على البقدونس، حيث يحتوي على زيت طيار بنسبة ٧٪، وهو عظيم الفائدة في علاج الضعف الجنسي، ويصف البعض البقدونس بأنه مفجّر للقوى الجسدية والفكرية، ومجدد للخلايا فضلاً عن أنه فاعل للشهية، مع مراعاة رأي علماء النبات وهو ضرورة غسل البقدونس جيداً وعدم نقعه في الماء لأن النقع يذيب فيتامين ج الموجود به.

أسباب الضعف الجنسي عند الرجال

يقصد بالضعف الجنسي ضعف الانتصاب أو عدم القدرة على الانتصاب، وهذه الحالة ترجع إلى أحد عاملين:

الأول: عامل نفسي.

الثاني: عامل مرضي.

وفي واقع الأمر أن العامل النفسي يلعب دوراً هاماً في الإصابة بهذا المرض، وهو يمثل النسبة الغالبة لمرضى الضعف الجنسي، وقد ترجع أسباب هذا العامل النفسي إلى:

أ - الإصابة بالقلق النفسي.

ب - خوف الزوج ليلة العرس من الفشل.

ج - انزعاج الزوج ليلة العمر من حدوث ألم لدى عروسه نتيجة عملية الإبلاج.

د - التربية: فقد يكون الشاب يتيم الأب وأن أمه هي التي قامت على تربيته فيتصور الشاب زوجته في صورة أمه فلا ينتصب.

هـ - قد يكون السبب شدة التدخين؛ حيث يترتب على ذلك اعتقاد الشاب في قرارة نفسه بأن الجنس حرام، فعندما يحاول لأول مرة الممارسة مع عروسه فإنه يفشل، وكلما كرر المحاولة كلما زاد الفشل فيعتقد أنه ليس كفوفاً للزواج.

وفي الواقع أن علاج مثل هذه الحالات يقوم بها الطبيب النفساني من خلال عدد قليل من الجلسات، وينحصر العلاج أساساً في بث ثقة المريض في نفسه، وربما يعطيه بعض الأدوية الجنسية.

أما عن الأسباب العضوية للضعف الجنسي فيمكن تركيزها في ثلاثة محاور رئيسية:

المحور الأول: كفاءة الجهاز العصبي: فيمكن أن يحدث الضعف الجنسي بسبب إصابة الحبل الشوكي، أو أي مرض يمكن أن يصيب أعصاب الحوض، ولعله من المعروف أن مضاعفات مرض السكر حدوث التهاب مزمن للأعصاب الطرفية للجسم، ومنها الأعصاب التي تقوم بتغذية عضو الذكورة بالدم، مما يتسبب عنه عدم القدرة على الإنتصاب، وأيضاً نجد أن من مضاعفات مرض السكر ضعف الصحة بوجه عام وضعف مقاومة الجسم للأمراض مثل التهاب البروستاتا والحويصلة المنوية.

والمحور الثاني: هو عدم كفاءة دورة الدم بعضو الذكورة، ويمكن أن يحدث ذلك بسبب تصلب الشرايين أو انسداد الشريان الرئيسي بجلطة دموية، ويمكن علاج هذه الحالة من خلال المراحة عن طريق الاعتماد على موسعات الشرايين لزيادة تدفق الدم لعضو الذكورة، أو عمل ممر جديد لتغذية عضو الذكورة بالدماء في حالة حدوث انسداد بالشريان الرئيسي.

أما المحور الثالث: فهو انخفاض مستوى هورمون التستوستيرون مما يترتب عليه انخفاض الرغبة في ممارسة الجنس أو فقدانها لحدوث نقص بهذه الهورمونات، ويتضح ذلك من خلال الفحص الطبي.

هذا ويمكن أن يحدث الضعف الجنسي نتيجة تعاطي أنواع معينة من الأدوية، مثل المهدئات: مثل فالنيل أو توفراتيل أو ماربلان، وكذلك الأدوية التي تعالج ارتفاع ضغط الدم مثل اللازكس أو الداكتون أو الأندرال أو الأبريزولين، وإن كانت الإصابة بالضعف الجنسي تكون وقتية في معظم الأحوال فإذا امتنع المريض عن تناول هذه الأقراص عادت إليه قوته الجنسية.

علاج الضعف الجنسي بالأعشاب

عند الرجال

لعلاج وتقوية الناحية الجنسية عند الرجل :

أولاً : الحمص له فعل السحر في معالجة الضعف الجنسي ، وهو معروف منذ عهد المصريين القدماء .

ثانياً : الكرفس يحرك الرغبة الجنسية عند الرجل ويشهرها ، وبصفة خاصة إذا استطعنا الحصول على زيت الكرفس الذي يستخلص من جذور الكرفس ، ويتناول منه الرجل ٦ نقط على كوب ماء مرة في الصباح وأخرى في المساء لمدة عشرة أيام . ويرى ابن سينا أنه في حالة وجود ضعف جنسي يرجع سببه إلى مرض عضوي - ليس نفسياً - فإن زيت الكرفس يلعب دوراً خطيراً في الشفاء .

هذا ويمكن أكل الكرفس طازجاً ضمن السلطة الخضراء ، كما يمكن أيضاً تناوله في شكل عصير بعد ضرب أوراق الكرفس وعيدانه الغضة في الخلاط ، ويتناول منه المريض ثلاث ملاعق كبيرة في اليوم بعد إضافته إلى عصير البرتقال أو الجزر أو بعد تحلته بالعمل الأبيض .

ثالثاً : ملعقة من العسل الأبيض ، وملعقة مثلها من عصير البصل : لهما فعل السحر .

رابعاً : ٥ نقط من نقط من زيت الينسون .

خامساً : الابتعاد كلية عن تناول العرقسوس .

سادساً : يستخدم زيت بذور البقدونس في حالة الإصابة بالضعف الجنسي

ويمكن الحصول على هذا الزيت عن طريق استخدام جهاز التقطير.

سابعاً: أوراق وأزهار شجرة الزيزفون تحتوي على زيت طيار، وعلى هرمونات جنسية، وهو مقو عام.

ثامناً: تناول ثلاثة فصوص من الثوم على الريق صباح كل يوم، فهو علاج فرعوني عريق لتغذية الناحية الجنسية عند الرجال.

تاسعاً: يقول أحد مشاهير الأطباء أن هناك «أكسير الحياة في كبسولة» ويقصد بذلك خلاصة جذور الجنسج G115 ويقول بأنها تساعد على إعادة الحيوية إلى خلايا الجسم، وزيادة القدرة الذهنية والبدنية، كما تزيل آثار التعب والإجهاد لدى الجنسين، وقد أضافت الشركة السويسرية المنتجة إليه بعض الفيتامينات والمعادن اللازمة للجسم يومياً، وأصبح الدواء يصنع تحت اسم «جيريباريك، فارماتون»، ويمكن تناول هذه الكبسولات في أمان تام حتى في حالة تناول أي عقار آخر، ولهذا أطلق عليها بعض الأطباء «أكسير الحياة في كبسولة».

عاشرأ: كما أن أقراص فيتامينكس تحتوي على مجموعة متميزة ومتوازنة من المواد الفعالة، منتقاة بعناية شديدة لتعطي التأثيرات العلاجية والواقية واللازمة لارتفاع مستوى الأداء الوظيفي لأجهزة الجسم المختلفة، وهو بهذه التركيبة الفريدة ملائم لمختلف الأعمار، وهو يحتوي على غذاء ملكات النحل الذي يجدد القوى الحيوية والطبية والذهنية وفي علاج أمراض تقدم السن.

إحدى عشر: البصل له مركز ممتاز بين أفراد العائلة النباتية؛ حيث إنه قاتل للجراثيم وهو من الأغذية التي تساعد على تغذية الإنسان؛ لأنه مغذ ويدفع إلى فتح الشهية فهو يحتوي على بروتينات وكرهوهيدرات وأملاح الحديد والفسفور والكالسيوم، كما يحتوي على فيتامين أ، ب، ج، ويحتوي على زيوت طيارة.

اثني عشر: شيح البابونج وهو نبات عشبي معروف ينمو في سورية، ويتراوح ارتفاع النبات ما بين ٢٠ و ٥٠ سم، وأزهاره تحتوي على زيت طيار، وقال عنه داود الأنطاكي في سفره الطبي العظيم «إن له أهمية عظيمة في تقوية الناحية الجنسية» وأزهار البابونج ذات رائحة عطرية جميلة، والجزء الطبي من هذه الأزهار هو رءوسها، وتجمع في شهري يونيو ويوليو.

ثالث عشر: أما عن الزعفران وهو الذي يعرفه عامة الناس باسم الكركم، ويقول عنه داود الأنطاكي في تذكرته: إن كلمة زعفران كلمة عبرية الأصل ومعناها الأصفر، ويقول إن له خاصية شديدة الأهمية في تنبيه الجنس، فمجرد شمة واحدة منه فإن الرغبة الجنسية تتوفر وتنبه. وطريقه استخدامه فالمعروف أن الزعفران له مياصم جافة فتقع كل ١٦ ميسماً في كوب ماء مدة ثلاث ساعات، ثم يؤخذ من هذا المنقوع ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم.

رابع عشر: الشمر: وهو نبات عطري يصل ارتفاعه إلى أكثر من متر ونصف، ويتميز بكثرة أغصانه وأزهاره الصفراء، ويحتوي الشمر على فيتامين أ، ب، ج كما يحتوي أيضاً على الكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والحديد، وهو شديد التنبيه للقدد الجنسية، فضلاً عن أنه فاتح للشهية، ويحضر الشراب وذلك بنقع مهروس الثمار في الماء المغلي بواقع ملعقة من المهروس لكل كوب ماء لمدة خمس دقائق، ثم يضاف العسل الأبيض إلى هذا المنقوع لتحليلته، ويمكن بطريقة أخرى تتمثل في غلي بذوره في الماء بواقع ملعقتين من البذور لكل كوب ماء وبعدها يترك ليبرد ثم يصفى ليشرب بعد ذلك.

خامس عشر: الجلنجان: وهو نبات من الفصيلة العشبية، موطنه الهند والصين، وله سيقان ملتفة حول بعضها، وهذه السيقان إذا نعتت في اللبن على مدى ثلاث

ساعات ويشرب متنوعها فإن هذا المشروب يوصف بأنه مقوي تماماً للرجبة الجنسية، وعظيم التنبيه لها. كما يستخدم مسحوق هذه السيقان في تدفئة الجسم في فصل الشتاء مما يؤدي إلى إثارة الأعضاء الجنسية.

ولكن يجب أن يتم ذلك بواقع مرة كل شهر على الأكثر؛ لأن المداومة على استخدامه سيتحول في نهاية الأمر إلى إدمان، ولا يستطيع المتعاطي ممارسه الجنس بدونها.

سادس عشر: الكاد: وهو نبات موطنه الهند ومن فصيلة النجيل، وثماره تشبه في شكلها جوزة الطيب، وهو منبه للجنس شديد القوة، ويجعل الإنسان لا يشعر بأي مجهود أو تعب، ولكن نظراً لأنه يحتوي على مادة مخدرة خفيفة؛ فيجب الاعتدال في استخدامه، أما عن طريقة استخدامه فيعمل منه مسحوق وتمزج كل ٥ جم بمثلها عسل أبيض.



أهم الأمراض المنتشرة وعلاجها بالأعشاب

لقد سحب طب الأعشاب السجادة من تحت أقدام طب الأدوية في محاولة للعودة إلى الطبيعة، وأصبح العشابون يتمتعون بشأن كبير، وتغير شكل محلات العطارة، وأصبحت تنافس في أنافتها بعض الصيدليات وتحولت بعض محلات العطارة إلى أماكن للمشورة وشراء الوصفات الطبية.

وللحق فإن العرب قد تعلموا العلاج بالأعشاب من اليونانيين، وهؤلاء نقلوه عن الفراعنة.

ولا يختلف اثنان في جدوى العلاج بالأعشاب؛ فالأعشاب هي الصورة المبكرة والبدائية للأدوية الحالية التي أضيفت إليها علوم الصيدلة الحديثة، وجاءت مركزة مغلقة أنيقة تتحمل الحرارة والرطوبة والنقل، ويعيب الأطباء والعلماء والمرضى أنفسهم على الأدوية بأنها سلاح ذو حدين، وأن الأدوية سُموم مغلقة في أوراق السوليفان، وأنها أحياناً قد تكون لها آثار جانبية شديدة الضرر، ولكن الدواء لا مفر منه إذ يعالج أمراضاً لم يقترب منها العلاج بالأعشاب، وإن كان يجهل علاج الأمراض الفيروسية والأوبئة والفشل الكلوي والكبدية، أما الأعشاب فإنها تفيد ولا تضر.

الآلام المفصلية:

لعلاج هذه الآلام يمكن أن نضع بعض أوراق الكاموز الأخضر ونهرسها أو نقطعها إلى أجزاء صغيرة جداً، ويتم ربط الكاموز المهروس على منطقة الألم مع تكرار هذه العملية عدة مرات.

* لعلاج السكر:

إذا أراد أحد المرضى تخفيض نسبة السكر في الدم والبول فعليه بإحضار:

١٠٠ جم كزبرة محمصة.

١٠٠ جم حلبة.

١٠ جم ترمس ناشف مغسول.

وتطحن الثلاث مواد السابقة ويكفي أن يتناول المريض ملعقة واحدة في اليوم

لتخفيض نسبة السكر في الدم.

وهنا يجب أن نوضح ماهية مرض السكر في كلمات: فهو عبارة عن حالة ناتجة عن ارتفاع نسبة السكر في الدم لأسباب جينية أو بيئية أو بهما معاً، ولعل أهم الأمراض المميزة لمرض السكر هو الشعور بالعطش الشديد، فضلاً عن كثرة التبول بكميات أكبر من الكميات المعتادة، وقد يكون سبب حدوث هذا المرض راجعاً إلى نقص في كمية الأنسولين، وهو هرمون يتم إنتاجه بواسطة بعض خلايا البنكرياس، أو راجعاً إلى بقاء البنكرياس في إفراز الأنسولين، أو راجعاً إلى مقاومة الجسم لعمل الأنسولين به. ونظراً لمضاعفات مرض السكر فإنه يجب العناية الشديدة وتنظيم الطعام لمرضى السكر، أما إذا كان مريض السكر إصابته حديثة لم يمر عليها شهر وحتى ثلاثة شهور، فيهديك هذا المرجع وصفة شعبية تقضي على مرض السكر في مهده تماماً، وليس عليك إلا أن تقوم بتحليل الدم والبول قبل مباشرة هذه الوصفة، ثم بعدها، فسوف تجد أن آثار مرض السكر قد انتهت إلى غير رجعة؛ فهي وصفة سحرية وفي نفس الوقت في غاية البساطة، ولكن تحتاج إلى عدم الإهمال، وخلاصة هذه الوصفة: أن تحضر بصلة متوسطة الحجم، ثم تقشرها وتغسلها، ثم تقطعها

بالسكين بالطول والعرض إلى قطع متناهية في الصغر، وتضعها في كوب ماء مساءً كل ليلة، ثم تغطي الكوب حتى الصباح، ويتناولها المريض على الريق بعد أن يفرغ هذا الكوب بعد تصفيته من قطع البصل بواسطة مصفاة بعد الضغط عليها بملعقة حتى يخرج كل محتوياتها، ويتكرر هذا العمل على مدى ٣٠ ليلة.

التخلص من الشعر في وجه وذقن بعض السيدات :

- ٢ ملعقة كبيرة من ترمس مجروش ومغلي وتمت تصفيته في كوب ماء.
٢ ملعقة كبيرة من مغلي زهرة البابونج في كوب ماء.
٢ ملعقة كبيرة من ردة. بعد غليها وتصفيتها في كوب ماء.

بمعنى عمل كوب من كل نوع من الأنواع الثلاثة السابقة وتوضع في الشلاجة وتسخن عند الإمتعمال كدهان بذلك به الوجه لمدة من نصف ساعة إلى ساعة لمدة عشرة أيام مستمرة، فإنه بهذه الوصفة يعوق نمو آفة شعره في الوجه وخاصة بالذقن.

رائحة العرق :

للتخلص من رائحة العرق يمكن استخدام إحدى الوصفات الآتية:

الأولى : نبات حصا لبان وهو عبارة عن عشب يصل بين ٣٠ سم و ٤٠ سم، ويمكن شراؤه في أصيص زرع بجنيه واحد فقط وهو موجود أيضاً عند أي عطار، ويمكن أن يؤخذ منه ملعقة كبيرة توضع في ثلث كوب ماء، ويدهن به تحت الإبطن؛ فإنه يمنع الرائحة غير المستحبة، لأن الإسبراي الذي تستخدمه معظم السيدات عبارة عن مواد كيميائية لها أضرارها على الجلد، أما هذه الوصفة فهي خالية من الأضرار الجانبية.

الثانية : نبات السلفا أو المرعية : يشتري من العطار بشرط أن يكون ذا رائحة

قوية، وأزهارها لم تفتتح بعد ويدهن به تحت الإبطن.

الثالثة : يدق قشر الرمان بعد تنشيفه ويوضع تحت الإبط.

الأمعاء والمعدة :

يعتبر زيت المرجير مقوي للمعدة والأمعاء وفتح للشهية.

تخفيف آلام البواسير :

زيت البصل يعالج الطحال ويخفف آلام البواسير.

شلل الأطفال :

يعتبر زيت الفجل مفيداً في شلل الأطفال ومنشط للجسم.

علاج الكبد :

تناول قليل من العرقسوس مفيد للكبد ولكنه يرفع الضغط.

ضغط الدم :

شرب الكركدية بخفض ضغط الدم ولكن الإكثار منه يؤدي إلى تكسير كرات الدم الحمراء.

إزالة الأملاح :

التمر هندي يصلح لإزالة الأملاح ويخفف من حموضة المعدة.

البهاق :

خلاصة نبات بذر الخلة الشيطاني له تأثير كبير في علاج البهاق.

أمراض القلب والشرايين والمغص الكلوي :

خلاصة نبات الخلة العادي، وليس الشيطاني، أي الذي يزرع فإنه مهم جداً في علاج أمراض القلب وتوسيع الشريان التاجي، وله خاصية إدرار البول وتوسيع

الحالب، وهو مر للغاية ولكنه مفيد عندما يتم غليانه للقضاء على المغص الكلوي.

نزلات البرد:

الينسون الدافئ مفيد في علاج نزلات البرد، ويطرد البلغم، ولا يتم تناوله إلا بعد تناول الطعام سواء في الإفطار أو الغداء أو العشاء.

الكحة:

يفيد تناول كوب من مغلي التليو في علاج الكحة والأمراض الصدرية وهو طارد للبلغم.

سوء الهضم:

الكمون أو الشمر المغلي يعالج سوء الهضم.

كسل المرارة: نقطة واحدة من زيت النعناع توضع على قالب سكر قبل الأكل بعشر دقائق لها فعل السحر في تنشيط المرارة الكسلانة.

الجهاز التنفسي:

نصف ملعقة من خليط الشمر وحب البركة فإنه يصلح من الجهاز التنفسي ويبعث على الحيوية والنشاط.

تطهير الجروح:

إن زيوت البصل الكبريتية تطهر الجروح والتقيحات، كما تطهر الأمعاء والمسالك التنفسية.

تطهير المعدة:

الزيت الحار يطهر المعدة، كما أن الثوم يطهر المعدة من الميكروبات، كما أن زيت الخروع ينظف المعدة.

الكولسترول:

تناول فص أو اثنين ثوم على الريق يومياً تنظف جدران الشرايين من الدهون المترسبة، ويقول أحد العلماء إن الزيت الحار يزيح من أمامه تلال الكولسترول على جدران الشرايين.

حصوات المسالك:

لعلاج حصوات المسالك والالتهابات والتقلصات في الحالب: يستخدم نبات الحلفا بر بعد غليه حيث يؤدي إلى استرخاء الحالبين عند عبور الحصوة الحالب. أو أوراق الفجل تؤكل خضراء بعد غسلها جيداً.

سقوط الشعر:

ضع كميات متساوية من زيت الخروع وزيت اللوز الحلو وزيت الزيتون، وكون منها خليطاً، وادهن به الشعر فإنه يمنع سقوطه.

التهاب المعدة والمفص:

زهر البابونج مفيد في علاج التهاب المعدة والتخلص من المفص والتقلصات والانتفاخ وآلام الدورة الشهرية عند السيدات.

حب الشباب:

كمادات ومراهم وماسك من أمليج.

بقع سوداء في الوجه :

لعلاج الكلف جرسك ووشق وسنار تضرب في الخلاط على ماء مغلي ويعمل به كمادات باردة على الوجه.

ولعلاج النمش :

٣ ملاعق عسل نحل + الأعشاب السابقة، ويقلب العسل على النار.

العرق :

بودرة تلك + قليل من الشبة + محلب + سكر نبات تطحن أما إذا كان العرق كريمة الرائحة فيجب إضافة قرنفل إلى هذه الخلطة.

حصاوي الكلى :

زيت المجرز يعالج حصاوي الكلى والتهابات البول فضلاً عن أنه مفيد للنظر، ومنشط لجميع الجسم.

لعلاج حصوات الكلى :

* أعشاب تعالج التقلصات «المغص الكلوي» : نبات الخلة البلدي + حلفا بر + بقودونس مغلي (هذه الوصفة لتسكين الآلام الحادة).

* أعشاب تدر البول : شواشي الذرة + الخلة البلدي + حلفا بر + قاودن + بقودونس + ريحان + بلح + حبق الماء + هندباء بري.

* أعشاب تمنع الحصوة : حلفا بر + ثمار الكزبرة + نعناع + الهالوج + حشيشة الجبل.

وذلك في شكل مغلي مما يؤدي إلى منع كبر الحصوة، ويمكن بهذا الخليط تفتيت بعض الحصوات الرملية الصغيرة.

• تفتيت الحصوة وعلاج الحرقان في المسالك البولية وغسل الكلى من الأملاح:

بذر الخنة + حلفا بر + بذر بقدونس + دمسيصة + المرجل + العرقسوس تخلط كل الأنواع السابقة ثم تأتي بجزء منها توضع في براد أو كنيكة حتى تفور مثل الشاي، ثم تصفى وتحلى وتشرب في الصباح أو عند النوم.

المشي أغلى رويشة مجانية لصحتك !

المشي: أفضل دواء وأعظم علاج، وأغنى رويشة مجانية لصحتك، وهو أمر مفيد لجميع الأعمار وللمرضى بالسمنة أو القلب أو السكر أو سوء الهضم أو عسر الهضم، ولا يجب أن ننسى أن المشي رياضة ممتعة ترفع عن القلب أهم مشاكله، ويجلي العضلات، ويطرد السموم من الدم، ويحسن الهضم، بل هو علاج لمرضى القلب، وأثبت العلماء أن إهمال هذه الرياضة لا يقل خطورة عن أخطار التدخين، ويقول كبار الأطباء إن التدهور الذي يمكن أن يصيب صحة الإنسان سببه إنما يرجع إلى الكسل والحمول وعدم الرغبة في ممارسة متعة رياضة المشي، وقالوا بأن هذه الرياضة المجانية تجعل الإنسان يحتفظ بما يوازي ٨٠٪ من جسمه سليماً ومشتعل بالحياة حتى عمر يناهز السبعين!

فالمشي يقلل من آلام تصلب العضلات والمفاصل، ويجعل الجسم مرناً ويقلل من الإجهاد، ويقوي العظام، ويخفض الوزن، ويقوي القلب، ويجعل الهضم سليماً والإخراج طبيعياً.

فهل تفكر في أن تريح صحتك من الآن؟ على الأقل يا عزيزي أن تشتري حذاء مريحاً رياضياً واسعاً وترتدي معه شراهاً من القطن، فإذا فعلت ذلك ومارست رياضة المشي فلا شك أنك سوف تتمتع بحيوية رائعة مهما بلغ بك العمر!

كيف تبدو حواء مشرقة جميلة !

لعل أهم سر في جمال بشرة حواء هو الماء فهو طوق النجاة الذي ينقذ حواء من تجاعيد الزمن وبصماته القاسية، كلما مرت بها السنون وتوالت عليها الأعوام، لهذا نجد أن الكريزمات التي ظهرت جميعها في أسواق أوروبا أساسها الماء؛ ذلك بعد أن أكدت أحدث الأبحاث أن الماء يفيد البشرة ويعتبر علاجاً لها، كما أن شرب الماء بكثرة يحقق لحواء حلمها في عالم الجمال والصحة.

أما العنصر الذي يلي الماء من عناصر الصحة والجمال فيعتمد كل الاعتماد على استخدام أقنعة البشرة التي تعتمد بدورها على بعض الخضروات والفواكه، فيمكن مثلاً عمل:

١ - قناع العسل الأبيض:

بالنسبة لأصحاب البشرة الدهنية: يمكن إضافة بعض نقاط من الليمون، ونصف ملعقة شاي من قشدة اللبن الزبادي لأصحاب البشرة الجافة، وبعد خفقها جيداً تفرد على بشرة الوجه على مدى خمسة عشرة دقيقة، ثم تزال بقطعة مبللة بماء الورد، ويشطف بعد ذلك بالماء البارد.

٢ - قناع عصير الخيار الطازج:

تبشر نصف خياره مفسولة جيداً بالمبشرة، وتغمس قطعة من القطن في عصيرها، ويمسح بها على البشرة عدة مرات، وتترك طول الليل أثناء النوم - لا يجب أن ننسى أن عصير الخيار لا يترك أثراً على الفراش بعد جفافه - وفي الصباح يزال بالماء البارد.

٣ - قناع النعناع :

يناسب كل أنواع البشرة لا سيما في فصل الصيف، ويعمل حمام بخار النعناع وذلك عن طريق غلي بعض أعواد النعناع الطازجة، ثم وضع شاشة على الإناء وتعريض الوجه للبخار المشبع بالنعناع لمدة ١٠ دقائق.

٤ - قناع البيض :

هذا النوع من الأقنعة يفيد البشرة الجافة، ويعمل هذا القناع بإضافة بعض نقط من زيت الزيتون لصفار بيضة، وإضافة بعض قطرات من عصير الليمون لبياضها، وذلك للبشرة الدهنية، وخفقه جيداً وفرده على البشرة مع مراعاة الابتعاد عن منطقة العين؛ حيث إن البشرة شديدة الحساسية في المناطق القريبة من العين. ثم يتم شطف الوجه بماء الورد بعد ربع ساعة.

٥ - قناع الموز :

تدهك نصف موزة سوداء القشرة لضمان نضجها الشديد، ويضاف إليها ملعقة صغيرة لبن، وتفرد على البشرة (جميع أنواع البشرة) مدة نصف ساعة مع الاسترخاء الكامل، ثم تشطف بماء الورد ثم الماء البارد.

هذا مع مراعاة تنظيف البشرة مساء كل يوم من أية آثار للماكياج.

هل تعلم !

أن غسل النحل عظيم الأثر في :

* علاج الحروق * تطهير الجروح * علاج التهاب القرنية.

* علاج مرض السل * نزلات البرد * الإمساك المزمن.

- * السعال الديكي * اضطرابات النوم * علاج الإدمان الكحولي .
- * علاج قرحة المعدة * التهاب الشرج * التهاب غدد الثدي .
- * علاج الروماتزم * التهاب اللثة * التهاب المثانة ومجرى البول .
- * الوقاية من بعض أنواع السرطانات .

كل ولا تأكل !

- * كل الخضروات الطازجة ولا تأكل المعلبات والمحفوظات .
- * كل الخبز الأسمر المخلوط بالردة ولا تأكل الخبز الأبيض .
- * كل اللبن الرايب والزبادي ولا تأكل المش والحبن القديم .
- * كل لحم الدواجن واللحم الأحمر ولا تأكل اللحم السمين أو المشحم .
- * كل المسلوق والمشوي ولا تأكل المقلي بالزيت والمحمربالسمن .
- * كل أي نوع من السلطة الخضراء ولا تأكل المخللات .
- * كل أي نوع من الفاكهة ولا تأكل أي نوع من الحلويات .
- * كل العسل الأبيض أو الأسود ولا تأكل السكر النقي الأبيض .
- * كل البلبلة بحبوب القمح الكاملة ولا تأكل المهلبية النشوية .
- * كل في مواعيد منتظمة جداً ولا تأكل بين مواعيد الأكلات .
- * كل وامضغ جيداً ولا تأكل وتبلع سريعاً .
- * كل ولا تشبع ولا تأكل زيادة عن طاقتك .

* كل وأنت مستريح نفسياً ولا تأكل وأنت متوتر أبداً.

* كل بالحلال ولا تأكل بالحرام.

* كل واحمد ربك ولا تأكل وتنسى نعمة العافية.



العسل الأبيض

أنواع العسل

هناك أنواع عديدة من العسل ويرجع تسمية كل نوع منها إلي الزهور التي امتص النحل رحيقه منها سواء أكانت زهر اللارنج أو البرتقال أو عباد الشمس أو الزيزفون أو من نواره البرسيم ويقصد به أزهار البرسيم.

ويعتص النحل الرحيق بخرطوميه حتى إذا امتلأت به معدته بالعسل عاد النحل طائرا إلي الخلية ويطير بسرعة ٦٥ كم في الساعة فإذا حملت النحلة من العسل ما يقرب من وزنها فإنها يمكنها أن تطير بسرعة لا تقل عن ثلاثين كيلو مترا في الساعة.

وتحمل النحلة الواحدة ١٥٠ ألف حمل من رحيق الأزهار حتى تستطيع أن تجمع ما يقرب من كيلو جرام من العسل ومن غرائب الطبيعة أن النحلة الحاملة للعسل تدخل الخلية من باب النحل حيث تصادف في طريقها الحراس الذين يحرسونها ويحمونها من النحل الغريب ومن حشرات أخرى وليت الأمر ينتهي عند هذا الحد بل أن العناية الإلهية تشاء أن نستقبل كل نحلة حاملة للعسل نحلة أخرى تتلقى منها هذا الرحيق الذي حملته ثم ما تلبث النحلة المستقبلية أن تدفع بكفيها جانبا ثم تمد خرطومها إلي الأمام بإنخفاض إلي أسفل حيث ترسل بقطرة الرحيق وتكرر عملية طرد الرحيق وابتلاعه أكثر من ٢٠٠ مرة وبعدها تبحث النحلة عن خلية سداسية خالية تطرح فيها قطرة الرحيق وإلي هنا يظل الرحيق دون أن يتحول إلي عسل ولكي يحدث هذا التحول لابد أن يقوم النحل ببعض العمليات الأخرى ومن الطريف أن نعلم أنه إذا كانت النحلة المستقبلية مشغولة فإن النحلة الحاملة تلقي بحملها علي هيئة قطرات علي الحائط حيث يتيح سطحها التخلص من كمية بخار الماء الذي يشكل أكثر من نصف هذا الحمل علي التبخر والباقي يتحول إلي عسل ولعل أطرف ما في

الأمر أن عملية التبخر تقوم بها النحلة آلاف المرات بأجنتها مما يخلق تياراً هوائياً في الخلية إلي أن يتركز الرحيق عن طريق التبخير.

ويمكن للنحلة الواحدة أن تنتج كمية من العسل تقدر بحوالي ١٥٠ كجم في الموسم الواحد.

وقرص العسل هو أحسنه طعماً ومذاقاً وهو معقم من الطبيعة.

قدرة العسل على التعقيم

* يمكن للعسل إذا بذل شيء من الإهتمام بحفظه أن يعيش فترة طويلة دون أن تتطرق إليه عوامل الفساد وقد اتضح أن قدماء المصريين كانوا يستخدمون العسل في تحنيط جثث موتاهم بل إن الأسكندر المقدوني الذي استطاع أن يستولي على ما يقرب من نصف العالم ويخضعه لسيطرته عندما مات وضعوا جثته في العسل الأبيض حتى غطاها تماماً حيث الأجل قد وافاه بعيداً عن المكان المعد لدفنه وفعلاً وصلت جثته سليمة إلي مقره الأخير لأن العسل قام بعملية تعقيم كاملة.

* ولعل من الطريف أن بعض رواة التاريخ يقولون عن الأغريق والرومان أنهم كانوا قبل الميلاد حيث لم تكن الثلجات قد ابتكرت أن قاموا فعلاً بحفظ اللحوم التي يريدون حفظها لوقت الحاجة بغمرها في العسل مدة من الزمن لحين استخدامها ويقال إنها كانت لحوماً تكاد تكون طازج أي أنها احتفظت بطعمها ونكهتها الطبيعية.

* ويقول سوماركون عن أهل جريرة سيلان أنهم منذ منتصف القرن الثامن عشر وقبل اكتشاف وسائل التبريد والتجميد الحديثة فإنهم كانوا يأتون باللحوم ويقطعونها قطعاً صغيرة ويغمسونها في العسل ويقومون بعمل تجاويرف في سيقان الشجر على ارتفاع بضعة أقدام من الأرض ويضعونها في هذه التجاويرف ثم حيث يهبلون عليها

بعض أغصان الأشجار ويتركونها لمدة لا تقل عن عام ومن العجيب حقاً أنهم يجدونها كأنها مذبوحة في نفس اليوم بل إن طعمها أحياناً يفوق اللحم الطازج المذبوح في نفس اليوم.

ويعتقد أحد العلماء الأجانب أن المضادات الحيوية الموجودة في العسل هي نتيجة طبيعية لنشاط إفرازي في النحلة الشغالة.

ويقولون أن العسل يقاوم التعفن والدليل أقوى الدليل على ذلك إنه اكتشف إناء من العسل داخل الهرم الأكبر بالجيزة ومضى عليه أكثر من ثلاثة آلاف عام ولا يزال يحتفظ بالرائحة المميزة للعسل وقت اكتشافه بعد كل هذه السنوات الطوال.

وعلى هذا يرى البعض أن العسل يمكن أن يحفظ عن طريق التخزين مئات بل آلاف السنين إذا اخترن في مكان تتراوح درجة حرارته بين ٥ - ١٠° م وفي أماكن جافة جيدة التهوية وعلى أن تكون بعيدة عن المواد ذات الرائحة النفاذة التي من الممكن أن يلتقطها قبل رائحة البنزين أو الكيروسين أو الرنجة وأحسن أدوات حفظ العسل إما في الأواني الزجاجية أو الفخارية المصقولة.

ومن الخطأ الفادح تخزين العسل في إناء معدني لأن الحديد يتفاعل مع سكر العسل كما أن الزنك «الحارصين» يتفاعل مع العسل فينتج مواد سامة.

والعسل إما أن يكون لونه ذهبي فاتح أو متوسط أو قاتم.

رأي الطب في عسل النحل :

قال سليمان الحكيم « اذهبوا وفتشوا عن العسل واستعملوه » وكأن نصيحته كانت موجهة إلى العلماء والأطباء حتى اهتم العلماء بمحاولة معرفة تركيبة عسل النحل فالنحلة تجمد في البحث عن الزهور فتترب من الزهور النافعة وتبتعد عن الزهور

السامة وعندما تجمع الرحيق تطير إلى الخلية في خلال هذه الرحلة تعرّض لسانها للهواء والشمس حتى يتبخّر الماء الموجود في الرحيق فإذا ما ألفت الرحيق فإنها تفرز بعض الحمائر من فمها فتحول السكر من «سكروز» سكر القصب إلى ليفيولوز ودكستروز.

«فراكتوز»

والنحل تعطي في اليوم عشرة جرامات من العسل وهذه الجرامات الصغيرة تجتمعها تطير ستين مرة ذهاباً وإياباً بين الأرهاار والخلايا.

وعسل النحل يحتوي على خمس وزنه ماء تقريباً كما يشمل البروتين والكربوهيدرات وفيتامين ب المركب وفيتامين ج وكميات من الصوديوم والكالسيوم والمغنسيوم والمنجنيز والحديد والفوسفور والكبريت.

والعسل رغم حلاوته الشديدة فإن سكره بسيط سهل الإمتصاص لا يتعب المعدة في الهضم ولهذا فإنه ينظر إليه كملين ومهدئ ممتاز للأعصاب.

وجدير بالذكر أن العسل من الأطعمة القلبية لاحتوائه على البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والمغنسيوم مما يحدث توازناً في الجسم مع الأحماض الناتجة عن التغذية التي تصيب الإنسان بنوع من الملل والكسل ولهذا فإن الإنسان يشعر بحيوية وحركة ونشاط عقب تناوله العسل الأبيض وقد وجد العلماء بعد عدة تجارب أجروها على الكلاب أن العسل يساعد على تحسين ونمو العظام والأسنان لما فيه من فيتامين ب المركب.

و شاءت العناية الإلهية أن تضع في العسل بعض المعادن بالقدر الذي يحتاجه الجسم البشري.

هذا وقد أثبت العلماء أن العسل لا يمكن أن تعيش فيه الميكروبات المرضية

لأكثر من بضع ساعات ولهذا سوف نعرف أن العسل يستخدمه العلماء في علاج الجروح.

وقد أقام بعض الأطباء الأمريكيين تجارب خطيرة على العسل الأبيض فقاموا بزرع بعض جراثيم الأمراض وفوجئوا بالنتيجة التي لم تكن متوقعة حيث أن جراثيم الدومستريا ماتت بعد عشر ساعات وجراثيم التيفثويد والبارايتفوثيد بعد ٢٤ ساعة أما جراثيم التيفوس فكان عمرها ثمان وأربعون ساعة وأيد هذه النتائج بعض كبار العلماء في كندا .

العسل كعلاج هام في الطب الشعبي

ينظر في الطب الشعبي إلى العسل الذي يتم استخدامه في علاج الأمراض منذ القدم كدواء هام.

وفي كتب الطب التي ظهرت في الإتحاد السوفيتي منذ أزمان غابرة نجد عشرات من الوصفات البلدية لعل من أهمها ويحتل مركز الصدارة فيها العسل وشمل الحديث عن العلاج بالعسل جميع الأعمار .

وقد ذكرت الأغاني القديمة والأشعار التي مضى عليها مئات السنين أن الأطباء استخدموا العسل في علاجاتهم لختلف الأمراض وقبل أن نتحدث عن أسباب الخواص الشفائية الموجودة بالعسل يحسن بنا أن نعرف أهم الخواص الشفائية الموجودة في الجلوكوز «سكر العنب» وهو أحد مكونات السكر. فالجلوكوز يمثل طعاماً ممتازاً للخلايا الجسم وأنسجته وأعضائه حيث أن سكر الجلوكوز يزيد السكر الحيواني «جليوكوجين» في الكبد وهو (منبع الطاقة) في جسم الكائن الحي كما أن له فائدة معروفة في بناء الأنسجة والتمثيل الغذائي ويزيد من قوة الجهاز الدوري إذا كان هناك نقصاً في السكر الموجود في الدم كما أنه يزيد من مقاومة الجسم للأمراض

المعدية وله أهمية ملموسة في مقاومة الكبد للتسمم.

استخدام العسل في علاج الأمراض المختلفة

علاج الجروح بالعسل:

* دهن السمك عندما يتم مزجه بالعسل يكون علاجاً ممتازاً للجروح.
* العالم الروماني بلييني « قبل الميلاد » نصح بعلاج الحزازيج الموجودة بالقدم عن طريق استعمال العسل.

* أما ابن سينا فقال إن العسل له خاصية الإمتصاص ونصح بأن يستعمل في علاج الجروح السطحية من خلال لبخة مكونة من عسل ودقيق بدون استخدام الماء.
* أما الروس فقد استخدموا في القرن الحادي عشر الميلادي العسل المخلوط بالفار كمرهم لعلاج الجروح.

* استخدام العسل بعد ذلك مضافاً إليه زيت كبد الحوت لعلاج الجروح المتقيحة حيث لمجج الجراح السوفيتي « كريبتسكي » في الحصول على نتائج ممتازة بعد ٤٨ ساعة فقط بل إنه عالج الجروح الميتة المسطح في مدة لم تزيد عن خمسة أيام حيث استطاع أن ينتزع الأنسجة الميتة من الجروح ونمت الطبقة الجلدية بسرعة في ٩٠٪ من الحالات.

* ولتفسير ذلك قام الدكتور كريبتسكي بفحص الحالات اكلينيكية فوصل إلي أن العسل يسرع في شفاء الجروح ويقول إن العسل إذا عولج به الجرح يزيد في كمية « الجلوتاثيون » الموجود في إفراز الجرح والذي يلعب دوراً هاماً في عمليات التأكسد والإختزال في الجسم وهو ينشط نمو الخلايا وانقسامها وبهذه الطريقة يسرع بشفاء الجروح.

* أما الدكتور سميرنوف الذي يعمل في معهد نوبسك الطبي فقد استعمل سنة ١٩٤٦ العسل في علاج الجروح المنسببة عن الإصابة بالرصاص حيث أمكنه أن يؤكد أن العسل ينشط نمو الأنسجة في الجروح البطيئة الالتئام.

* أما الطبيب أ. بوداي من أوكرانيا بالإتحاد السوفيتي فقد قام باستعمال الخلطة الآتية لعلاج الجروح البطيئة الالتئام وعلاج القروح:

عسل نحل ٨٠ جم.

زيت كبد الحوت ٢٠ جم.

زيروفورم ٣ جم (Xeroform) وذلك بسحق العسل مع الزيروفورم في هاون ثم يضاف إليه زيت كبد الحوت وتقلب الخلطة بقوة.

وقد لجمح علاج القروح والجروح بخلطة العسل بعد أن قام بالعلاج قبل ذلك بالأشعة والمراهم حيث لم تحدث أي تقدم أما علاجه بخلطة العسل لنفس المريض (الذي استمر بعلاجه لمدة ثلاثة شهور بالمراهم والأشعة) فقد شفي تماما بعد مرور ٢٢ يوماً فقط.

ونظرا لإحتواء العسل على مواد قاتلة للجراثيم فقد استعمله الأقدمون في علاج وتطهير الجروح.

علاج الجهاز التنفسي بالعسل:

* قام الدكتور ي. كيزلستين بعلاج عشرين مريضا يعانون من ضعف الأجزاء العليا في الجهاز التنفسي عن طريق الإستنشاق حيث أحضر رشاش عادي للإستنشق ووضع المحلول داخل الرشاش « ١٠٪ محلول العسل في الماء » واستمرت جلسة الإستنشاق الواحدة خمس دقائق.

ومن مرضاه الذين عالجهم بهذا الأسلوب شاب عمره ثلاثين ربيعاً يعاني من جفاف في الحلق وكان الغشاء المخاطي للجزء الخلفي من سطح البلعوم جافاً ومغطى بطبقة كثيفة من الصديد ونفس الأمر في الحنجرة وبعد أن أجرى عشر جلسات استنشاق اختفى الشعور بالجفاف وعادت للغشاء المخاطي رطوبة وتوقف إفراز الصديد .

كما قام بعلاج مريض كان عمره (٥٢) عاماً وكان يشكو من البخر (يقصد بالبخر الرائحة الكريهة) وقام الطبيب بعمل تسعة عشر جلسة استنشاق له في الغشاء المخاطي الذي أصبح يتميز بالرطوبة كما اختفت القشور .

وأيضاً عالج أحد المرضى (٣٢ سنة) كان يشكو من جفاف في الحنجرة استمر بضع سنوات وأحياناً كان يفقد صوته وكانت القصبة الهوائية والشعب العليا مغطاه ببعض القشور وبعد سبع جلسات من استنشاق العسل شعر المريض بتحسّن كبير واختفت القشور وأصبح الصوت في غاية الوضوح .

وقد عالج عشرين مريضاً حيث لمجم في جلب الشفاء لهم جميعاً عدا اثنين لم يستجيبا للعلاج وهذه نتيجة لاشك رائحة .

* ويقول نفس الطبيب أنه أعطى سيدة تشكو من ضيق فتحات أنفها ومن تنفسها بصعوبة - قطعة شمع عسل وبعد مضغها لمدة ٥ دقائق استمر تنفسها مريحاً وطبيعياً لمدة شهر .

ولعلاج التهاب الجيوب الأنفية :

* تمضغ قطعة من شمع العسل « في حجم قطعة اللبان » لمدة ٤/١ ساعة وتكرر هذه العملية من ٥ - ٦ مرات يومياً على أن تكون قطعة جديدة من الشمع كل مرة فتزول التهابات الأنف الحادة بعد يوم واحد وأحياناً بعد نصف يوم لأن الأنف

المسدود سوف يفتح وتزول الآلام وتعود إلى الجسم راحته.

* ويرى المختصون - « لتفادي النكسة » أن يستمر علي ذلك بعد الشفاء لمدة أسبوع.

علاج أمراض الرئة بالعسل:

* يؤمن الهنود بأن العسل الأبيض مع اللبن يعتبر أحسن علاج لضعف البنية وفي نفس الوقت يعالج مرض الدرن.

* أما ابن سينا فكان ينادي بأن مزيج العسل مع تيلات الورد يأتي بنتائج باهرة إذا أخذ هذا المزيج عقب الإستيقاظ في الصباح الباكر وقبل تناول طعام الغذاء هذا إذا كان مرض السل لا زال في أدواره الأولى.

* استمر الطب الشعبي لعدة قرون يستعمل العسل الأبيض المخلوط باللبن أو الدهن الحيواني في علاج مرض السل الذي يصيب الرئة.

* أما عن العالم الفذ ف. أودنتشف فقد أعطى مرضاه ١٠٠ جم عسل يومياً لمدة شهر مما ساعد علي تحسن حالتهم وزيادة وزنهم وقل السعال وأيضاً تسبب في زيادة الهيموجلوبين عندهم كما ساعد على ببطء سرعة ترميب الدم.

علاج الزكام بالعسل:

* ينصح بعض الخبراء بإستعمال العسل مع اللبن الدافئ لتفادي الزكام.

* ويقول بعضهم إن عصر ليمونة على ١٠٠ جم عسل أبيض يؤدي إلى تحسين سريع للإنسان المصاب بنزلة برد.

* ويصف البعض الآخر العسل الأسود بمقدار ملعقة كبيرة (للشوربة) في فنجان من عصير البرسيم الحلى يحدث أثره السريع في القضاء على الزكام.

• وينادي البعض بعمل مزيج نصفه من عصير الفجل البري أو الفجل الحار والنصف الآخر من العسل الأبيض حيث يقولون إنه دواء ناجح للزكام.

• ويجب ملاحظة أن من يتناول العسل كدواء يجب أن يلازم الفراش لمدة يومين على الأقل لأن العسل يسبب كثيراً من العرق.

العسل كعلاج لأمراض الكبد :

• العسل الأبيض يستخدم في الطب الشعبي لمعالجة اضطرابات الكبد وذلك راجع إلي مكوناته الكيميائية والبيولوجية حيث أن الجلوكوز يزيد مخزون الكبد من الخيكون « السكر الحيواني » ويؤدي إلي تنشيط عملية التمثيل الغذائي في الأنسجة.

• وما كان الكبد يقدم بعمل المرشح فيكون ترياقاً لسم البكتريا ولهذا تزيد مقاومة الجسم للعدوى.

• منان يوضح أهمية العسل كعلاج لأمراض الكبد فقد أصيب أحد الشبان بالتهاب كبدي حاد فلزم الفراش وأكره على تنفيذ نظام شديد القسوة في التغذية وأعطي علاجاً صيباً لكن كل ذلك لم يؤدي في النهاية إلي شفائه فلجأ المريض إلي استعمال العسل وسرعان ما شعر بعد تناوله بشفائه من المرارة ووقف الألم وبدأ استعادة صحته . ومثال آخر لمريض غيره كان يشكو من وجود حصوات صفراوية والتهاب في الحويصلة المرارية فواظب على تناول العسل بانتظام إلي أن تم شفاؤه .

العسل كعلاج لأمراض القلب :

• اعتبر ابن سينا العسل الأبيض علاجاً ممتازاً لأمراض القلب وكان ينصح مرضاه بتناول قدر معقول من العسل مع الرمان كل يوم لمن يشعرون بأي آلام في القلب .

✽ الطب الشعبي يدعو إلى استعمال العسل في علاج ضعف القلب والذبحة الصدرية.

✽ عندما عقد مؤتمر عالمي لعلماء وظائف الأعضاء عرض أحد العلماء قطعة منزلة من قلب حيوان من ذوي الدم الحار في محلول ملحي وأضاف إليه ١٪ من الجلوكوز إلى المحلول الموضوع به القلب استمر القلب في ضرباته لمدة أربعة أيام ومن المعروف أن نسيج القلب العضلي يعمل بصفة مستمرة لهذا كان من اللزوم أن يستلم قدرأ من الجلوكوز ليعوض ما فقده من الطاقة ولما كان العسل يتكون في نسبة عالية فيه من الجلوكوز كان تأثيره الطبي في قمة الوضوح على عضلات القلب.

✽ وفي إيجاز ننصح بأن يدخل العسل في الطعام اليومي لمرضى القلب بعد استشارة الطبيب المعالج.

العسل كعلاج لأمراض المعدة والأمعاء:

✽ العسل يساعد على الهضم لأن المنجنيز والحديد الموجودين في العسل يساعدان على الهضم وتمثيل الغذاء ولذلك قيل «العسل أحسن صديق للمعدة».

✽ ثبت أكلينيكياً أن الغذاء المكون من عسل فقط أو مخلوطاً مع بعض الأطعمة يقلل من نسبة الحموضة عند المرضى الذين يشكون من الحموضة العالية في المعدة وعلى هذا فلا مانع من وصف العسل كعلاج لإضطرابات المعدة والأمعاء المصحوبة بارتفاع نسبة الحموضة.

✽ العسل غذاء هام لمن يشكو من قرح المعدة والإثنى عشر وأن من يتناول العسل كعلاج سرعان ما تختفي عنده (الحرقة في فم المعدة الناتجة عن سوء الهضم) كما يختفي حمو الجوف والقيئ وتزيد نسبة الهيموجلوبين.

* وفي حالة الإصابة بقرحة المعدة والأثنى عشر يجب أن يتم تناول العسل قبل تناول الطعام بساعة ونصف على الأقل أو إذا كان بعد الأكل فبعد مرور ثلاثة ساعات على أقل تقدير وأفضل نتيجة يمكن أن نحصل عليها إذا أخذ العسل في كوب ماء دافئ.

* ويجب أن نعرف أن العسل المذاب في الماء الدافئ يسهل إسهال المخاط المعدي ويحقق سرعة الإمتصاص دون أن تتهب الأمعاء كما يسبب نقص الحموضة.

* كما (أنه يجب أن نعرف أيضا) أنك لو أذبت العسل في الماء البارد فإن هذا الخليط يبطن إفراغ المعدة وفي نفس الأوقات يلهب الأمعاء.

* قام الأستاذ الدكتوران مونر والدكتورة ز. أرخبوفا في مستشفى أوسترمون بموسكو بمراجعة تأثير العسل على قرح المعدة والإثنى عشر فأعطى العسل لعدد ١٥٥ مريضا بالقرحة المعدة فاتضح أن العسل ينظم الحموضة وكمية العصارة المعدية ويؤثر على حرقان الجوف والتجشؤ حيث اختفت عند ١١١ حالة ومن بين هذه الحالات ١٠١ حالة تخلصت من الألم و ٨ حالات أصبح الألم محتملا وحالات لم يجد معها العلاج بالعسل.

* تأكد معظم الأطباء الذين استخدموا العسل في علاج قرحة المعدة علي أن العسل كان له دوراً بارزاً كمنقو عام مما أدى إلى زيادة وزن المرضى وأصبحت الحموضة في العصير المعدي في المستوى العادي للأصحاء وقلت حدة التهيج في الجهاز العصبي وجعل من المرضى أشخاص في منتهى المرح وثبت فعلاً من جميع التجارب التي قام بها الأطباء في مختلف أنحاء الإتحاد السوفيتي بصفة خاصة على أن العسل دواء ممتاز ضد القرحة المعدية وفي الأثنى عشر.

العسل كعلاج للجهاز العصبي :

* كان اليونان والرومان القدماء ينظرون إلى العسل الأبيض باعتباره مسكناً للآلام وباعثاً على النوم.

* نصح ابن سينا بجرعات بسيطة من العسل في حالة إصابة أحد الناس بالأرق وحذر في نفس الوقت من استخدام جرعات كبيرة من العسل حيث قال أنها تؤدي إلى تهيج الجهاز العصبي .

* يقرر بعض الأطباء الباحثين أن عسل النحل علاج فعال للإضطرابات العصبية ويكفي أن نعرف أن ملعقة كبيرة من العسل تذاب في كوب ماء إذا أخذت قبل النوم سببت النوم الهادئ.

* ويقولون أنه إذا تم علاج الجهاز العصبي بمحلول (٤٠٪) من الجلوكوز فإن ذلك يساعد على إقبال المريض على الطعام ويخف الصداع ويقوي البصر.

* أحيانا يصاب الإنسان ببعض الإرتعاشات سواء على الفم أو الجفن وهذه يمكن التخلص منها كما يقول الدكتور جارفيس بتناول ملعقتين صغيرتين من العسل الأبيض مع كل وجبة طعام فنزول هذه الإرتعاشات بعد أسبوع واحد من تعاطي العسل وكذلك تزول تشنجات العضلات بعد أسبوع واحد فقط لا سيما التي تظهر في الساقين والقدمين بصفة خاصة ليلاً ولكن من الأفضل الإستمرار في تعاطي العسل بعد زوال الأعراض لمنع حدوث نكسة وعودة هذه التشنجات من جديد .

* وبالنسبة لآلام المفاصل يروي الدكتور جارفيس قصة عن مدرسة كانت تشكو من آلام قاسية في المفاصل فلما نقلت وأفاقت عند أسرة في الريف كانت تستخدم العسل في تحلية الأطعمة والمشروبات ووجدت أنها بعد سنة من إقامتها لدى هذه الأسرة شفيت تماماً من آلام المفاصل .

العسل كعلاج للأمراض الجلدية :

* كانت مراهم العسل وأقراصه تستعمل في الطب الشعبي لعلاج أمراض الجلد .

* كان الدكتور شاروكوفسكي يعالج الحزازيج الكبيرة بالعسل المخلوط بالدقيق في صورة لبخة في القرن ١٩ .

* ويقول الأستاذ فيولين في كتابه « الطب الصيني » إن الحزازيج والدمامل تعالج بلبخة مكونة من أوراق الشيح والثوم تصحن مع بعض حبات من الملح والقطاني والخل والعسل .

* ويقول الدكتور م . بوليكاربوف أنه يمكن عمل قناع من العسل فقط أو مزوجاً بزلال البيض والقشدة الحامضة لتقوية وتطرية جلد الوجه .

* ولعل أشهر هذه الأقنعة تلك التي تتكون من :

١٠٠ جرام من العسل (إذا كان متجمدا فيجب تسخينه) .

٢٥ جرام من الكحول .

٢٥ جرام من الماء .

ثم يقلب هذا الخليط جيدا حتى يصبح الإمتزاج تاما ثم ينثر على هيئة طبقة رقيقة فوق الوجه (بعد أن نظف الوجه بقطعة قطن مغموسة في الزيت) ويظل هذا القناع على الوجه لمدة ٤/١ ساعة ثم يزال بالماء الدافئ .

* هناك قناع آخر يتكون من العسل وصفار البيض والشوفان :

ملعقة شاي من الشوفان .

ملعقة شاي من صفار البيض.

ثم يضاف العسل والشوفان إلى صفار البيض المضروب ثم يخلط الجميع حتى تتكون منها عجينة ناعمة.

* ويمكن عمل قناع من العسل وزلال البيض:

ملعقة شاي عسل.

ملعقة شاي جلسرين.

ملعقة شاي زلال بيض.

ثم يخلط الجميع جيدا.

* أقنعة العسل هذه كلها تطري الجلد، وتغذيه في نفس الوقت.

* يرى الأستاذ أ. كارتاشيف وأ. أرنولد أن صاحب الجلد الجاف يمكن علاج

جفاف جلده باتباع الطريقة الآتية:

١ - أغسل الوجه بماء دافئ ثم ضع فوقه ضمادة ساخنة.

٢ - (إطلي) الوجه بالعسل.

٣ - غط الوجه بطبقة رقيقة من القطن وفيها ثقوب للعينين والفم.

٤ - انثر دهان العسل الذي يتكون منه:

٣٠ جم دقيق.

٢٠ جم ماء.

٥٠ جرام عسل.

على قناع القطن واتركه لمدة ٣/١ ساعة.

٥ - انزع القناع ثم كرر استعمال الضمادة الساخن ثلاثة مرات متتالية ثم اغسل الوجه بماء عادي.

٦ - استعمل بعد ذلك بودرة خفيفة.

العسل كعلاج لأمراض العين:

* في مصر الفرعونية وعلى وجه التحديد في بردية إبير جاء ذكر استخدام العسل في علاج أمراض العيون.

* وجاء أيضا في المخطوطات الروسية القديمة استعمال العسل في علاج الأمراض التي تصيب العين.

* قال الدكتور هوسر سنة ١٨٤٦ أن العسل علاج ممتاز لا سيما في التهابات العين ودلّل على ذلك بما يأتي:

سقط ماء ساخن على وجه شاب نحيل فاحترق بدرجة سيئة الجلد على الجانب الأيمن من الوجه فحدثت به قشور كما تورمت أجفان العين اليمنى وأصبحت الملتهمة حمراء وآلامها عنيفة وظهرت البثور على الجانب الأيمن من العنق حيث ظهرت بعض البثور كما كان الذراع شديد الاحمرار نتيجة الماء الشديد السخونة الذي سقط عليه وأصبح المريض يشعر بالآلام لا تطاق في الوجه والعين كما لازمه الصداع العنيف وطنين في أذنيه واستمر العلاج بالعسل لمدة أسبوع فقط حيث شفيت كرة العين تماما وسقطت القشور وزال ورم الجفون وخرج المريض من المستشفى.

* العسل في مرهم السلفيدين ٣٪ أعطى نتائج ممتازة في علاج القرحة البطيئة الالتئام الموجودة بالقرنية.

العسل كعلاج لأمراض الفم والأسنان:

- * يقول الدكتور هويريش أن عسل النحل يعتبر له تأثير مثل المضادات الحيوية القوية وهو قلوي التكوين ويعقم الفم ويؤثر العسل تأثيراً رائعاً على الأسنان.
- * كان الطب الشعبي منذ القدم ينصح باستعمال غرغرة للفم مكونة من محلول ١٠ - ١٥٪ من العسل في الماء في حالات أمراض الفم والحنجرة.
- * يساعد العسل على نمو العظام والأسنان.

العسل كعلاج لقرحة المثانة:

- * يعطى المريض ملعقة كبيرة بالعسل النحل عن طريق الفم يومياً ولمدة شهرين.
- * هذا العلاج تمت تجربته على أربعين مريضاً بأحد المستشفيات المصرية وترتب عليه:

انخفاض حالة الحرقان أثناء التبول من ١٠٠٪ إلى ٤٤٪.

انخفاض حالة الحرقان بعد التبول من ٨٨٪ إلى ٣٢٪.

اختفاء جميع حالات ألم مجرى البول الخارجي.

اختفت قرحة المثانة بعد العلاج في ٥٦٪ من الحالات.

خواص الشفاء لشمع العسل

- * علق القدماء أهمية عظيمة علي القدرة العلاجية لشمع العسل فذكر بليني أن جميع أنواع شمع العسل تطري وتدفي وتجدد خلايا الجسم وفي مقدمتها الشمع الطازج.

* تذكر المخططات الروسية القديمة أن الشمع يزيل كل القروح وإذا تم استعماله

مع البنفسج الحلو تسبب في راحة القلب كما له مقدرة على شفاء الدمامل والمجروح.
* إن الدهان المجهز من شمع العسل والزبدة له أثر جميل في علاج مرض
التعلبة.

* في الإتحاد السوفيتي يصفون جميع اللزقات والأدهان والكريمات تحضر
بشمع العسل.

✦ هناك أيضا المشمع اللاصق ولصقة كانتابس ولصقة الزئبق ومرهم الكافور
ومرهم الشمع والكولد كريم وجميعها يدخل فيها شمع العسل.

* كما يدخل شمع العسل في مستحضرات الأدهان لإنتاج الكريمات المغذية
أو القابضة أو في قناعات الوجه.

* يتكون الكريم المغذي من:

٣ جم من الشمع.

٦ جم من العنبر.

٢٤ جم زيت خوخ.

٤ جم جلسرين.

✦ لإزالة التجاعيد:

٣٠ جم من الشمع الأبيض.

٣٠ جم من العسل.

٣٠ جم من عصير البصل.

٣٠ جم من الزئبق الأبيض White lily juice ويسخن على نار هادئة في

وعاء فخار حتى يذوب الشمع ثم يقلب بعصا زجاجية حتى يبرد ويدهن الوجه بهذا الكريم في الصباح والمساء ويزال بقطعة من الكتان وهذا المزيج لا يمنع فقط التجاعيد الجديدة في الظهور بل يزيل ما هو موجود منها.

ويقول الدكتور « جارفيس » في كتابه « الطب الشعبي » أن شمع العسل دواء ممتاز لمعالجة بعض أمراض الممرات التنفسية أي أن مادته الشمعية نفسها بعد تجريدتها نهائياً من العسل يتم مضغها فيؤدي ذلك إلى تحسين الجدار الداخلي للمسالك التنفسية ويقول أنه إذا تعذر تواجد هذا الشمع فإن ملعقة كبيرة من عسل النحل السائل بعد كل وجبة كافية لإحداث راحة نفسية في التنفس.

* ويمكن عمل مزيج من الشمع والعسل ويظهر أثره بعد بضعة أيام من مباشرة هذا العلاج الشعبي.

* وتقول بعض اختبارات الطب الشعبي أن الشخص الذي يأكل عسل النحل بشهده أي (بشمعه) لا يصاب بأي نوع من الحساسية حتى من السادسة عشر ونادراً ما يصاب بالرشح.

العسل كعلاج للأطفال

* لبن الأم هو أفضل غذاء للطفل الرضيع ولكن عندما يكبر الطفل يصبح هذا المصدر الطبيعي غير كافٍ كما ونوعاً.

* يلجأ الطبيب إلى استعمال لبن حليب البقر لتعويض نقص لبن الأم ويحلى هذا اللبن بسكر العنب « الجلو كوز » أو سكر الشعير « مالتوز ».

* أظهرت أحدث النتائج أن العسل أفضل من النوعين السابقين من السكر حيث تتقبله معظم أجسام الأطفال وهو فضلاً عن حلاوته يحتوي على كمية قليلة

من البروتين فضلا عن أنواع كثيرة من المعادن هذا بالإضافة إلي أن العسل مطهر للأعضاء وملين لطيف ولعل أهم ما يميز العسل أنه يجهز جسم الطفل بالمعادن اللازمة لنموه ولا يرفع نسبة السكر في الدم.

* ونظرة سريعة إلي الماضي نجد أن الإنسان كان يستخدم العسل في كل حياته اليومية منذ أقدم العصور فكانت حياته كلها قوة ونشاط وبتقدم الحياة المدنية قلت أهمية العسل لديه مما ترتب عليه أنه أصبح يعاني من الضعف ومن كثير من الأمراض.

* لعل أفضل النسب لإستخدام العسل الأبيض في تغذية الطفل هي مقدار ملعقتين صغيرتين لكل ٢٥٠ سم من اللبن الحليب وتزاد بمقدار ٢/١ ملعقة في حالة إصابته بالإمساك أما إذا أصيب بالإسهال فتقل كمية العسل حتى تصبح ١ ٢/١ ملعقة صغيرة لكل ٢٥٠ سم لبن حليب.

* الطفل الرضيع الذي يتغذى على عسل النحل نادرا جدا ما يصاب بالمنغص المعوي لأن العسل سريع الإمتصاص فلا يترك فرصة لحدوث تخمر في الأمعاء.

* يؤكد الدكتور «جولب» بأثر العسل الفعال في علاج الإسهال المعدي حيث كان سير المرض أقل ضراوة والشفاء أسرع للأطفال الذين انتظموا علي تعاطي العسل من غيرهم الذي اقتصروا على العلاج بالأدوية.

* ويقول دكتور «بتروفسك» إن إضافة العسل إلى غذاء الطفل لا يسرع فقط بشفائهم بل يزيد كذلك من وزنهم.

* أما عن علاج الدوسنتاريا بالعسل الأبيض فيقول دكتور «يويريش» أنه لم يظهر للعسل أثر في علاج الدوسنتاريا المزمنة أما في الحالات الخفيفة فكان للعسل تأثيره الكبير فأدى إلي الشفاء السريع ولم يظهر في براز الأطفال أي دم.

* ويضيف الدكتور « يويريش » أن الطفل يستفيد من العسل أكثر من السكر الأبيض لأن الأخير لا يزيد عن كونه يحتوي علي (سكريات) ذات قيمة حرارية عالية بينما نجد أن العسل يحتوي على مواد كيميائية وبيولوجية لها أهميتها ومن أهمها حمض الفوليك الذي يعمل علي تحسين الدم بزيادة كرات الدم الحمراء ويرفع نسبة الهيموجلوبين.

التبول اللاإرادي للطفل في الفراش :

* أحيانا يصل بعض الأطفال إلي سن الثالثة وهم لا يزالو يتبولون في فراشهم وهذا أمر شديد الإزعاج ليس للطفل فقط بل لأسرته وخصوصاً الأم أو المربية.

* يقول د. جارفيس أن نسبة كبيرة من الأطفال تتحكم في مثانتها قبل أن يصل إلي السنة الثانية من عمره وعندما يصل إلي الثانية والنصف يستطيع أن يحتفظ ببوله طوال فترة الليل.

* بعض الأطفال يتبول في فراشه إما في أول ساعات نوم أو أثناء النوم وبعضهم يصحو من النوم بعد التبول.

* للوقاية من حدوث التبول في الفراش يجب تعويد الطفل أثناء السنة الأولى من عمره على استخدام « القصرية » لإجباره علي التبول في أوقات محددة وذلك عند الإستيقاظ في الصباح وبعد كل وجبة وقبل النوم.

* في نهاية السنة الثانية يسيطر الطفل علي مثانته ويخبر أمه بحاجته إلي التبول.

* يقول د. جارفيس إنه لعلاج حالات التبول يجب منح الطفل دواء يمتص الماء ويحتفظ به وله تأثير مسكن في نفس الوقت على جسم الطفل كما لا يجب أن يكون في استعماله ضرر وأن يتقبله الطفل وهذه جميعها متوفرة في عسل النحل لأن

قادر على امتصاص الرطوبة من الهواء وتكثيفها ولذلك نجد أن المعاجين المصنوعة من العسل لا تجف وتظل طرية لذيذة الطعم وإذا أريد للعسل أن يحتفظ بهذه الخاصية فلا يجب وضعه في ثلاجة أو في أي مكان يتميز بشدة البرودة أو الرطوبة بل يخزن في أواني محكمة السد وأماكن جافة ذات حرارة معتدلة وبفضل خاصية امتصاص الرطوبة هذه يمتص العسل الماء في جسم الطفل مما يحول دون تبوله أثناء الليل.

✽ نصيحة للأم تخص الطفل الذي يتبول بالفرش :

✽ إعطه ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم مباشرة فهذه كافية لتسكين جهازه العصبي وامتصاص الماء في جسمه والإحتفاظ به طوال فترة النوم مما يريح الكلى أيضا.

✽ ويجب إعطاء الطفل هذه الملعقة من العسل بصفة خاصة في حالة شرب الكثير من المياه أو المرطبات.

الغذاء الملكي «غذاء الملكات»

✽ الغذاء الملكي هو غذاء الملكة الرئيسي من ساعة تكوينها حتى وقت زوالها ويبدو أن ذلك يحمل تفسيراً لطول عمر الملكة الذي يصل إلى ست سنوات بينما النحلة الشغالة تموت بعد بضعة شهور فقط.

✽ الغذاء الملكي غذاء غني بالفيتامينات والهرمونات التي تنشط الأجهزة التناسلية.

✽ يتكون الغذاء الملكي من:

٦٦% ماء.

١٢ر٥% مواد كربوهيدراتية - ١٢% مواد بروتينية.

٥٥٪ دهون.

٨٢٪ أملاح معدنية.

٣٪ مواد أخرى لم تكتشف بعد.

* له خواص عظيمة الأهمية في منع الشيخوخة.

* يعتبر مليناً للعضلات.

* يعالج الضعف الجنسي لإحتوائه علي الهرمونات الجنسية بوفرة.

* فاتح للشهية.

* يعالج التهاب البروستاتا.

* ثبتت إفادته في رفع ضغط الدم لدى المصابين بهبوط فيه.

* يعالج ارتعاش اليدين عند المسنين ونجح في علاج تصلب الشرايين.

* الدورة العلاجية كالاتي: ١ جرام من الغذاء الملكي في ٢٥٠ جم عسل وتكفي هذه الكمية عشرين يوماً يتناول المريض من هذه الكمية يومياً قدر حبة فول ثم يأخذ المريض دورة أخرى وبعد ذلك يستريح دون علاج لمدة أربعة شهور ثم تعقبها دورة ثالثة.

* عولج الإلتهاب الرئوي بخلط ٢ جم من الغذاء الملكي في ٢٥٠ جم عسل
نحل.

يعتبر غذاء الملكات من مستحضرات التجميل الممتازة لإحتوائه على كثير من المواد التي تؤثر على الجلد تأثيراً طيباً.

* وكذلك نجح (Samor) سنة ١٩٦٨ في علاج الأكرميا لأن من أهم خواصه مقاومة البكتريا والفطريات.

سم النحل لعلاج أمراض الجلد

١ - إن سم النحل نالحح في علاج أنواع مختلفة من أمراض الجلد كما يتضح من الأمثلة الآتية:

أ - «ي» كانت مريضة منذ مدة طويلة بطفح دملي في الوجه وفشل العلاج الطبي بالإكتيول ودهان ستريتوسيد والسلفيدين وعلى ذلك قررت أن تستعمل العلاج الشعبي سم النحل برهن على فاعليته.

ب - طفل كان مصابا بسم الجلد لوبس Lupus لمدة خمس سنوات وفي وفي يوم لدعته نحلة في الجلد المصاب وبسرعة وجد أن الجلد حول هذه النقطة باهت وبعد ذلك عولج بسم النحل فأخذ الجلد المصاب لون الصحة وتم الشفاء بعد ستة أسابيع من بدء العلاج.

٢ - سم النحل التهاب الأعصاب Nevralgia @ Nevritis كان الطب الشعبي منذ أمد طويل على علم بفاعلية سم النحل في الأمراض العصبية المختلفة والمجلات والنشرات الخاصة بتربية النحل كثيرا ما تحوي مقالات عن هذا الموضوع بأقلام النحالين.

أ - أصيب (ت) بعرق النساء في سنة ١٩٤٤ ولم يشف منه إلا في صيف سنة ١٩٤٥ بعد أن إبتدأ العمل في منحل حيث كان يلدغ كثيرا بالنحل.

ب - كان «ب» يعاني من الألم العصبي في العصب الحجمي الخاص منذ سنة ١٩٤٥ وبمضي الوقت زاد الألم لدرجة أنه كان يصيب عليه تناول الطعام السائل وكانت تمر عليه لحظات لا يستطيع فيها الكلام وب علاجه بلدغ النحل شفي.

ج - أصيب «ل» بعرق النساء سنة ١٩٣٣ وفشل علاجه بالعقاقير ولكنه استرد

عافيته بسرعة بعد أن بدأ العلاج بندغ النحل يشكو من ازدياد المرض عليه وهو التهاب جذور الأعصاب ومن ألم في الظهر وفي الرجل اليسرى في مسرى العصب الوركي وكان في ٢١ يناير سنة ٣٨ قد رفع ثقلاً كبيراً وعلي أثر ذلك شعر بالآلام في الظهر والرجل اليسرى وكان يعرج في مشيته وبفحص العمود الفقري باليد ظهرت آلام في منطقة الفقرة القطنية الخامسة وكانت حركية محدودة وخصوصاً إلي الأمام وحساسية زائدة على طول العصب الوركي في الجهة اليسرى وعرق زائد وكان البول والدم عاديان وفحص القطن بأشعة أكس لم يظهر أي تغير ملحوظ.

العلاج:

الحقنة تحم الجلد بسم النحل في الأماكن المؤلمة جدا وبعد ست حقن زال الألم وسمح للمريض بمزاولة عمله.

طرق الحصول على سم النحل

* حين تخرج النحلة الشغالة الصغيرة من مهدها في الخلية تكون حوصلتها للسم تحوي القليل منه وبمرور الوقت يتزايد مخزون السم حتى يصل إلى ذورته في اليوم ١٤ من حياة النحلة وحوالي اليوم ١٥ تبدأ غدد السم في الدمور.

* يقول ي. كومارون إن النحلة الواحدة يمكن أن تعطي ٨٥٪ ملليجراما من السم كما أن يمكن السم في النحل تتوقف على الوقت من السنة فهي على أشدها في الربيع والصيف ثم تقل في الخريف وتقل جدا في الشتاء كما أن الطعام الذي تتغذى به النحل يؤثر بصفة حاسمة في إفراز السم فالأطعمة التي تحتوي الكثير من الكربوهيدرات تعطي من السم أقل من الأطعمة الحاوية للبروتينات.

* وهناك عدة طرق للحصول على السم وأبسطها أن تؤخذ النحل بملقاط

بمسك بصدرها أو جناحيها وفي هذه الحالة تقوم النحلة بمحاولة الدغ وتظهر نقطة من السم على طرف (الحمة) وهذه النقطة تجمع علي زجاجة ساعة أو زجاجة ميكروسكوب (Slide) أو ورق ترشيح أو يغمس طرف حياة النحلة الحية في أنبوبة اختبار. بها ماء فقط لأن السم سهل الدوبان جدا في الماء وبعد ذلك يستعمل هذا المحلول في الأغراض الطبية فوراً.

✽ وبعض الباحثين ينصح بنزع الحمة وما بها من غدد السم وحوبيصته من جسم النحلة كلية ثم تجفيفها ومسحها إلي مسحوق ناعم (بودرة) وقبل أن يستعمل المسحوق يذاب في الماء.

✽ وهناك طريقة أخرى للحصول علي سم النحل: يملأ وعاء زجاجي قوفومة واسعة بالماء المقطر ثم يغطى بغشاء من أصل حيواني ثم ترغم نحلة علي لدغ هذا الغشاء فتحترق اللدغة العشاء ثم تفصل عن جسم النحلة ومعها جهاز اللدغ ثم تفرغ بالتدريج محتويات الحويصلة السامة في الماء وحين يكتمل تصل الكمية المطلوبة يبخر الماء ويحفظ السم ويمكن ببساطة أن يوضع جهاز اللدغ في الماء ويستعمل المحلول الناتج في العلاج بسم النحل وفي جميع هذه الحالات يموت النحل الواهب للسم.

✽ وهناك طريقة مبنية علي تخدير النحل فيوضع عدد كبير من النحل في إناء زجاجي نظيف ويغطى بورقة ترشيح مبللة بالأثير فثير أبخرة الأثير النحل وقيل أن يتخدر بلطخ كل ما حوله من جدران الإناء وقاعة وأجسام النحل أيضا فطرت من السم وحين تكون النحلة في حالة عميقة من التخدير يغسل الوعاء بالماء ويرشح المحلول العكر الناتج ثم يبخر وما يتبقى بعد ذلك فهو السم الحقيقي الذي يضل فعالاً لعدة شهور ثم يجفف النحل بعد ذلك في غرفة دافئة أو في الشمس ويرد إلى خليته.

العسل للأمراض الجلدية

* لدهور خلت كانت مراهم العسل وأقراصه تستعمل في الطب الشعبي لعلاج أمراض الجلد وما كتب عنه نجد أنه في القرن ١٢ كانت فيفرونيا وهي ابنة نحال في قرية لاسكوفو تستعمل العسل في شفاء الناس من أمراض مختلفة أخصها أمراض الجلد.

* وفي مخطوطات الطب الرومي القديم توجد طرق كثيرة لعلاج أمراض الجلد بالعسل وكتاب الطب الشعبي في الحياة الرومية كما تمارسه الأقطار الروسية المختلفة ومؤلفة الدكتور أ - شاروكوفسكي والدة نشر من أكثر من قرن مضى يقول: الخراييج السميكة مثل تلك التي توجد في الأكف أو الأقدام يجب أن تعالج بالعسل المخلوط بالدقيق في صورة لبخة.

* ويقول أ. فيولين في كتابه « الطب الصيني » إن الخراييج والدمامل المؤلمة تعالج بكماذة (لبخة) مصنوعة من أوراق الشاي والثوم تصحن مع بعض حبات من الملح (والقطاني) والخل والعسل.

* وفي سنة ١٩٤٥ نشر الباحثون العلميون في عمادة الأمراض الجلدية في المعهد الطبي الثاني في موسكو مقالاً عن النجاح في علاج ٢٧ مريضاً بالدمامل والخراييج بالعسل وتشرح المقالة حالة تستدعي الإهتمام « أن علاج العسل المزدوج أثبت بصفة ملحوظة أثره في حالة سل الجلد في الوجه مع أورام في الأطراف وأنتج الدهان بالعسل الطرد السريع للباب الداخلي الميت للأورام وندوب كثيفة بالإضافة للدهان بالعسل كان المريض يعطي ٦٠ جرام عسل في اليوم لمدة ١٢ يوم.

العسل في الأدهان الطبية :

* الفرض من الأدهان الطبية هو المحافظة علي سطح الجلد وجماله وهو بدوره يحمي الجسم كله من المؤثرات الخارجية الضارة والعسل يلعب دورا ذا أهمية خاصة في الأدهان وقد لاحظ أبو قراط قدرته علي المحافظة علي جمال الوجه وينصح الأستاذ م. بريميز والأستاذ د. لاس والدكتور م. بوليكار يوفيا وغيرهم من المؤلفين بإستعمال قناع الوجه من العسل لتغذية وتطرية الجلد وهذا القناع وتطرية الجلد وهذا القناع يكون من العسل فقط أو ممزوجا بزلال البيضة أو القشدة الحامضة.

* وأكثر هذه الأقنعة من العسل ذيوعا يتكون من ١٠٠ جم من العسل (وإذا كان العسل تجمد فيجب تسخينه) و ٢٥ جم من الكحول و ٢٥ جم من الماء ونقلب هذه الخليط حتى يمتزج ببعض تماما وهذا المزيج ينثر كطبقة رقيقة فوق الوجه (بعد تنظيفه بالزيت) بقطعة قطن ويظل عليه لمدة ١/٤ ساعة ثم يزال القناع بالماء الدافئ ويبدو الجلد الجاف بطبقة خفيفة من البودرة (المسحوق) وهناك أنواع أخرى من أقنعة العسل مثل : العسل + صفار البيض + الشوفان أو العسل + بياض البيض .

وقناع العسل + صفار البيض + الشوفان يعمل بالطريقة الآتية : ملعقة شاي من الشوفان وكذلك صفار البيض ويضاف العسل والشوفان إلى البيض المضروب ثم يخلط الجميع حتى تتكون منها عجينة ناعمة .

وقناع العسل + زلال البيض يتكون من ملعقة شاي عسل ومثلها جلسرين ومثلها زلال ثم يخلط الجميع جيدا .

* إن أقنعة العسل أنجح أثرا من الأدهان لأنها لا تطرى الجلد فقط بل تغديه ونظرا للقابلية الشديدة للعسل على امتصاص الماء فهو يمتص افرازات الجند في حين تقوم الطابحات أو المعطلات التي به بدور التعقيم .

• وأقنعة العسل واللوسيون والكريمات والأدهان تجعل الجلد ناعماً ناضراً وتزيل النجاعيد دماً إليها.

وننصح بالعنّاق التالي في حالة جفاف الجلد :

- ١ - اغسل الوجه بماء دافئ ثم شع فوقه ضمادة ساخنة.
- ٢ - لطخ الوجه بالعسل أو بزيت نباتي.
- ٣ - غط الوجه بطبقة رقيقة من القطن وفيها ثغوب للعنّين والفم.
- ٤ - انشر دهان العسل (٣٠ جم دقيق + ٢٠ جم ماء + ٥٠ جم عسل على قناع القطن لمدة ساعة.
- ٥ - انزع القناع واستعمل الضمادة الساخنة مرتين أو ثلاث مرات على التوالي ثم اغسل الوجه بماء في الدرجة العادية.
- ٦ - ثم بعد ذلك يمكن استعمال البودرة الخفيفة.



الباب الرابع عشر

الأجزاء الطبية في الأعشاب والنباتات المستخدمة في هذا الكتاب

الأجزاء الطبية التي تستخدم	اسم العشبة	مسلل
التمار بعد تخفيفها بتعريضها للشمس	إجاص شائك	١
الجذور	أرطاسيا	٢
جذور النبات في عامه الثالث	أرقيطون	٣
أوراق الأزهار	أكليل الجبل	٤
اللحاء	البوط	٥
الجذور	بنفسج عطر	٦
رأس الأزهار	بابونج	٧
الأوراق والجذور	بقدونس	٨
الأوراق	ثوم الدبة	٩
فصوص الثوم	الثوم	١٠
الجذور والأوراق	جاوي	١١
الجذور	جراب الراعي	١٢
العصن كله قبل الإزهار	جرجمير	١٣
الأوراق قبل الإزهار	حلفاير	١٤
الأوراق	حبة	١٥
العشبة وهي مزهرة	حشيشة الأوز	١٦
الأوراق	حشيشة الرثة	١٧
الأزهار والأوراق	حشيشة السعال	١٨
الجذور	حشيشة الملاك	١٩
البذور	خردل	٢٠

الأجزاء التي تستخدم	اسم الشبة	مسل
الأزهار	زعفران	٢١
الأزهار	زيزفون	٢٢
الأوراق والأزهار	زعترا	٢٣
الأوراق	شاي	٢٤
الثمار الناضجة	شمر	٢٥
الأزهار	شبح	٢٦
فروعه	عرعر	٢٧
الأوراق والأزهار	قصين	٢٨
القشر	قشر الرمان	٢٩
الأزهار الحمراء	لاميون أبيض	٣٠
القشر والعصير	ليمون	٣١

١ - إجماص شائك

وهو شجر من فصيلة الورديات البرية ويمكن زراعتها ويوجد في الأدغال والمناطق المنخفضة ويصل ارتفاع الشجرة إلى ثلاثة أمتار وأغصانها بها شوك شديد الصلابة وتظهر أزهارها في فصل الربيع وتنتج ثمارا كروية يميل لونها إلى اللون الأزرق الذي يميل إلى السواد. وأهم الأجزاء الطبية هي الثمار المجففة في الشمس حيث تشتمل على أحماض عضوية ومادة البكتين Pektin التي تساعد علي التجلط.

إستعمالها الطبي : يستخدم في علاج قروح الفم وعلاج «نزيف الأنف» «الرعاف» وذلك من الخارج أما من الداخل فيمكن استخدام مستحلب الأزهار كملين للأطفال أو يستخدم في علاج التهاب المثانة والكلى وآلام لتبول على أن يتعاطى المريض فجانا منه على الريق في الصباح ومثله قبل العشاء.

٢ - أرطماسيا

عشبة يتراوح طولها بين متر ومتر ونصف أزهارها عنقودية صفراء اللون وأزهارها في شهر يونيو وجذورها سمراء أو حمراء.

استعمالها الطبي : الجذور السمراء وتؤخذ في أوائل الربيع قبل ظهور الأوراق الحديدية وتستخدم كمغلي وذلك عن طريق وضع ملعقة صغيرة من الجذور في كوب ماء على النار حتى يتم الغليان ويمكن تناول فناجين منه يوميا وتعالج مرض البول السكري عند كبار السن واضطرابات الضمث عند النساء التي تتمثل في عدم انتظام مواعيدها أو في ظهور آلام أو تشنجات قبلها أو بعدها.

٣ - أرقيطون

يكثر هذا النبات في سورية ولبنان وتحتوي جذوره على زيت طيار مع مادة «الإيفولين» ومواد أخرى تساعد على إدرار البول وتنقية الدم.

الإستعمال الطبي:

* تنقع جذوره لمدة ٢٤ ساعة في محلول صابون ويستخدم في غسل الشعر ويعمل على تقويته.

* يحضر منه مرهم وذلك بمزج عصير الجذور الغضة بشحم حيواني على نار هادئة ويستخدم في علاج القروح والدمامل.

* يحضر مغلي الأرقيطون بوضع ملعقة صغيرة من الجذور الجافة المقطعة قطعاً صغيرة في كوب ماء حتى يغلي ثم يصفى ويشرب منه ثلاث فناجين يومياً لمدة شهر فذلك يطهر الجسم من السموم المغذية ويشفي حب الشباب والقروح الصعبة الشفاء.

٤ - إكليل الجبل

من الأعشاب الطبية التي تزرع في جنوب أوروبا في الحدائق حيث تربتها وهي أعشاب عطرية ترتفع من متر إلى مترين أوراقها رفيعة تنبت عن الساق مباشرة وأطرافها مدببة.

وتستخدم الأوراق وقت الإزهار لا سيما في شهر مارس استخداماً طبياً حيث تشمل على زيت طيار مع التريبتين ومواد قابضة ومسكنة للتشنجات.

الإستهلاك الطبي:

يعمل مستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل كوب ماء ساخن يغلي ويشرب منه فنجان واحد في اليوم وذلك لعلاج فقر الدم وضعف الأعصاب وطنين

الأذنين كما يعالج شدائد الحوض.

٥ - البلوط

شجر صلب ارتفاع أكثر من عشرين مترا لحاؤه (قشره) صلب ويزرع في مدار ويمكث أربع الأشهر عن الخشب وثمره صلب يشبه البلح عندما ينضج يسقط على الأرض والجزء الطبي منها هو اللحاء لا سيما للأشجار الصغيرة العمر وكذلك اللحاء الجفنة في الشمس.

الإدوية والطبي:

• يشتمل على البلوط بطني ملعقة كبيرة من القشر المقطع قطعاً صغيرة في كوب ماء ويترك لمدة عشر دقائق في تصفيته وشربه ساخناً ويعالج البصاق الصحوب بالدم أو القيء المزمن وجميع أنواع التزيف المعدي والمعوي وتزيف اليواسير كما يعالج قروح الفم والثعلبات الثلاثة إذا استخدم كغرغرة.

• ثمر البلوط إذا تحففت وطحنت ووضع تحت فم الجروح المفتوحة ساعدت على شفاؤها.

• وهو دوائي كيميائي في اللحاء في ٥ لتر ماء لمدة ربع ساعة وتمت تصفيته ووضعه في ماء بارد الباردة فإنه يبالغ ضعف الأعصاب عند المسنين.

٦ - بنفسج عطر

وهو نبات عطري ينمو برائحة الجميلة ويزرع في شمال أفريقية وجنوب أوروبا وسكان الإقليم هذه النباتات أوراقه وجذوره قبل الإزهار حيث أنها تحتوي على نسبة عالية من الزيت العطري الذي يركن للألام.

الإستعمال الطبي :

يقول داود الأنطاكي عنه أنه يفيد في علاج الصداع والنزلات والسعال وأمراض المعدة والكبد والطحال ويقول ابن سينا أن دهن البنفسج طلاء جيد للجرب .

أما الطب الشعبي الحديث فيقول بأن مستحلب أوراق البنفسج يعالج الصداع كما يستخدم هذا المستحلب فاتراً لغسل العيون المصابة بالرمد وساخناً للحمامات القدمية لمعالجة الأرق كما يستعمل المستحلب في علاج النزلات الشعبية بعد تحلته بسكر النبات أو العسل ويعطى للأطفال لعلاج السعال الديكي هذا ويمكن تجفيف الزهور وتنقع في ماء أو تغلى وذلك لتهدئة الأعصاب وطريقة عمل الشراب بصب الماء المغلي فوق كمية من الأزهار ويترك لمدة ٦ ساعات ثم يصفى ويعاد على النار وتكرر هذه العملية ثلاث مرات ويغلى المستحلب مع السكر حتى يصبح لزجاً كالعسل ويحفظ في زجاجات معقمة محكمة السدادات ويعطى الشراب مجففاً بالماء العادي أما طريقة عمل المستحلب فيصب لتر ماء في درجة الغليان على ٥٠ جم من أزهار وأوراق البنفسج ويترك لمدة نصف يوم .

٧ - بابونج

هو من الأعشاب النباتية يزرع في سورية ولبنان والأردن ويصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم وتتميز أزهاره بلونها الأصفر وتحتوي على زيت طيار ومواد مضادة للعفونة وطاردة للغازات المعوية ومسكنه للألام التشنجية .

الإستخدام الطبي :

* يستعمل مسحوق الأزهار بنشره فوق التهابات الجلد « الأكزيما » وفوق الجروح والتهاب الأظافر كما يستخدم للشم لعلاج الزكام الشديد الإحتقان .

* أما بحار مغلي الأزهار فيستنشق لعلاج التهابات الأنف والحنجرة وبحة الصوت والسعال.

* تعمل وسائد صغيرة مملوءة بالأزهار بعد تسخينها لمعالجة الآلام الروماتزمية.

* يستخدم مستحلب الأرهاار للفرغرة في حالة التهاب اللوزتين.

* تستعمل حمامات ساخنة للأقدام لعلاج الصداع قبل النوم وتجفف بعده التدمان مع لفهما بالصوف أو بإرتداء شراب من الصوف ولعمل هذا الحمام توضع كمية معقولة من الأزهار في لتر ماء على النار حتى يغلي.

٨ - البقدونس

نبات البقدونس يعرف أيضا بإسم المقدونس وأصل الكلمة مأخوذ عن الإسم القديم « كرفس مقدوني » وكان يستعمل كثيرا في أعياد الأغريرق والرومان في السلاطة والحساء كما استخدموه كدواء والموطن الأصلي له سردينيا ومنطقة حوض البحر المتوسط واليوم يزرع في جميع دول العالم ويتحمل البرودة والحرارة ما عدا الصقيع والحرارة الشديدة وهو عشب يصل ارتفاعه من ١٠ سم إلى ٢٥ سم وأوراقه خضراء ناعمة وأزهاره بيضاء.

ويحتوي على فيتامين (أ) وفيتامين (ج) وأملاح معدنية كالكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكبريت والحديد ويوجد بالأوراق زيت طيار يفصل عن طريق استخدام جهاز التقطير.

ويعتبر البقدونس من الخضروات الهامة للصحة العامة ويدخل في بعض الأطعمة الشعبية لإكسابها الطعم والرائحة ويعتبر فاتحاً للشهية كما أنه ملين طبيعي.

كما يضاف مسحوق أوراقه الجافة إلى بعض منتجات اللحوم والأسماك لزيادة

حفظها وإكسابها الطعم والرائحة .

والإكثار من تناول أوراق البقدونس يفيد في تغذية الجسم وإدرار البول والعمل على تنقية الكلى وعلى تفتيت حصاوي المجاري البولية وخفض الكولسترول وهرلنا الدم .

كما يستخدم مسحوق ثمار نبات البقدونس في الطب الشعبي لزيادة وسرعة الدورة الشهرية كما أنه يساعد على طرد الغازات وإزالة الإنتفاخات والتقلصات والمغص الكلوي والمعددي وزيادة إدرار اللبن كما يفيد في حالات العقم ومنع سقوط الحمل قبل اكتمال نموه وتكوينه .

الإستعمال الطبي:

* يغلى ١٠٠ جم من أوراق وجذور البقدونس بعد غسلها في لتر ماء لمدة خمس دقائق أو ينقع بنفس الكميات لمدة ٢/١ ساعة ويشرب من هذا المغلي أو المنقوع كوبان يومياً على الريق مما يساعد على طرد الديدان .

* تهرس أوراق البقدونس وتعمل كمادات مطهرة فإنها تشفى من الجروح والقروح .

* أو تعمل منه كمادات توضع على الثدي لعلاج الإلتهابات .

* يستخدم زيت بذور البقدونس في حالة الإصابة بالضعف الجنسي .

* يغسل الوجه مرتين يومياً بعصير أو منقوع البقدونس لعلاج الوجه من الحبوب والبثور .

وبفضل علماء التغذية غسل البقدونس جيداً قبل استعماله لأن النقع يذهب ما به من فيتامين ج .

* يفيد في تطهير مجاري البول ويعمل على خروج بعض الحصى والرمال أو تكسير هذه الحصى وزوال آلامها من الكلية أو الحالب.

٩ - ثوم الدببة

يزرع في المناطق الرطبة الظليلة وفي الحفر والأخاديد وفي الجبال وأهم مناطق زراعته الإتحاد السوفيتي وهو عبارة عن عشبة ترتفع في الطول من ٣٠ إلى ٤٠ سم مستقيمة الساق خالية من الأوراق وينبت الساق والأوراق من بصلة داخل الأرض. وسميت بهذا الاسم لأن الدببة تبحث عنها بعد انتهاء فصل الشتاء فتأكلها وتجدد نشاطها.

الإستخدام الطبي: يقول عنها الطب القديم أنها تطرد السموم من الجسم وتعالج الضعف والروماتزم وأمراض الجلد كالأكزيما وأوراقه وبصيلاته تفيد في علاج تصلب الشرايين وما يصاحبها من دوخة وطنين الأذن واضطرابات القلب وتعيد الضغط إلى حالته الطبيعية وتطهر الأمعاء من الدهون الرقيقة.

١٠ - الثوم

موطنه الأصلي دول غرب آسيا ولكنه يزرع في كثير من مناطق العالم ولا سيما مصر حالياً. وإذا تناوله الإنسان فإنه يأكله على هيئة فصوص سليمة أو مهروسة ويجعل للقم رائحة كريهة.

والجزء الطبي منه هو الفصوص بعد نضجها وجفاف الأوراق وتزداد قيمته بعد تخزينه ببضعة شهور وأهم مواد الفعالة زيت طيار مع مركبات الكبريت فيتامينات وهورمونات وهو يخفف ضغط الدم ويقتل الدهون المعوية وهو يستخدم مع لحم

الضأن فيعطيه نكهة جميلة إذا وضع في الفخذة قبل وضعها في الفرن عدد عشرين فص ثوم صحيح بعد غرسها في اللحم والثوم منه المجفف ومنه المسحوق ومنه ما هو على شكل ملح الطعام.

الإستعمال الطبي :

* يوضع فص ثوم مهروس فوق موضع الألم لا سيما الآم الأسنان فإنه يسكن الألم.

* توضع بعض نقاط دافئة من زيت الزيتون مغلقة فيه بعض فصوص الثوم في الأذن فإنها تخفف الآلام.

* تفرم ثلاث رؤوس ثوم فرماً ناعماً ثم توضع مع كمية من الكحول الأبيض في زجاجة محكمة وتترك معرضة للشمس عشرة أيام ثم تصفى ويدلك بها جلد الرأس مرتين في اليوم فإنها تشفي من القشور في فروة الرأس.

* ولعلاج المروح والقروح الشديدة التعفن يستخدم المزيج الذي يتكون من :
١٠ جم من عصير الثوم + ١٠٠ جم من الماء + ٣ جرام كحول وتضمّد به المروح.
* الثوم يعوق نمو خلايا السرطان.

* الثوم يقى إلى حد كبير من إصابة الأطفال بالشلل.

* الثوم يخفض ضغط الدم المتزايد في مرض تصلب الشرايين ولذلك نهد بعض شركات الأدوية تنتج كبسولات من الثوم تطلق عليها « جارين » وتقول عنه في نشرتها الطبية أنها تساعد على استمرار حيوية الجسم وأنها خالية تماماً من الرائحة والطعم وتفيد في علاج ضغط الدم المرتفع والذين لديهم دهون وكولسترول في الدم وتقي الجسم من نزلات البرد ومن الأنفلونزا.

١١ - جاوي

أهم مناطق زراعته السودان وهو نبات عشبي يصل ارتفاعه إلى متر وساقه جوفاء وأوراقه خشنة مسننة وتظهر أزهاره في شهري يوليو وأغسطس بيضاء مشربة بالإحمرار أما جذوره السمراء فعند قطعها يسيل منها سائل كاللبن.

الإستعمال الطبي: الجذور تحتوي على زيت طيار مدر للبول ومنشط للدم.

يستعمل مستحلب الجذور أو مسحوقها في علاج نزلات الربو والنزلات المعوية والروماتيزم ويحضر هذا المستحلب بإضافة ملعقة صغيرة من مفروم الجذور إلى كوب ماء يغلي ويشرب منه فنجان يومياً أما المسحوق فيعطي منه جرام واحد ممزوج بالعسل ٣ مرات يومياً.

١٢ - جراب الراعي

هو من فصيلة الأعشاب التي يمكن أن يصل ارتفاعها إلى ٣٠ سم ولها ساق مضلعة وفي جزئه العلوي خالية من الأوراق وأزهارها بيضاء تميل إلى اللون الأصفر وهو صغير الحجم وتنمو في منحدرات الجبال الصخرية وتوجد في شبه جزيرة سيناء وفي الجزائر والجذور هي الجزء الطبي منها حيث بها زيت طيار.

الإستعمال الطبي:

يستعمل مغلي الجذور للغرغرة في حالة التهاب اللوزتين وذلك بوضع ملعقتين صغيرتين من الجذور المفرومة في كوب ماء يغلي لمدة ثلاثة ساعات ويصفى ويشرب منه فنجانان في اليوم.

١٣ - جرجير

يزرع بكثرة طوال العام في مصر وسورية والأردن ودول جنوب أوربا وهو من فصيلة الأعشاب يصل ارتفاعها إلى ٢٥ سم وأوراقه غليظة خضراء ناعمة وأزهاره بيضاء وأهم جزء طبي هو الأوراق الغضة مع الفصن قبل الإزهار ويوجد به فيتامين C. ويود وكبريت وحديد.

استعمالها الطبي:

* يستعمل عصير الجرجير لإعادة انبات شعر الرأس وذلك بمزج ١٠٠ جم من عصير الجرجير مع ١٠٠ جم من الكحول الأبيض مع قليل من ورق الورد وبذلك به جلد الرأس يوماً لمدة شهر.

* يستخدم مرهم الجرجير بسحق بعض الجرجير مع بصلة وكمية من ورق الفراولة ثم يطبخ بالزيت ويصفى المزيج وهو ساخن بقطعة شاش وتعالج الحروق بهذا المرهم.

* عصير الجرجير يعمل على تنقية الدم ويعالج نزيف اللثة والإصابة بالدمامل والروماتزم ويساعد على تنظيف الصدر من آثار البلغم.

* يمتنع الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية عن استعمال الجرجير.

١٤ - حلفابر

نبات يتبع الفصيلة النجولية وهو من الأعشاب المعمرة ويمتاز برفع أوراقه وأزهاره الحمراء وينمو برهاً في المنطقة المحصورة بين قنا والقصير ويحتوي على زيت طيار لا سيما في أوراقه قبل الأزهار وهو يستعمل كمغلي الشاي.

استعماله الطبي :

* يطرد الغازات ويزيل المغص ومدر للبول .

* مطهر للمسالك البولية .

١٥ - حنة

من النباتات التي تستخدم في صباغة الشعر والتجميل وهي متوفرة في مصر وسورية والعراق وقد استخدمها قدماء المصريين وتحتوي على مادة قابضة تدعى «التانين» وأوراق النبات تشبه أوراق الزيتون وإن كانت أكثر منها طولاً وعرضاً فقد يصل عرضها إلى ٢ سم وطولها إلى ٣ سم ولونها أخضر يميل إلى اللون البني والأوراق تحتوي على نسبة مرتفعة من المواد الملونة تجمع هذه الأوراق وتطحن وتباع كمسحوق .

استخدمها المصريون القدماء في تلوين الشعر وتجميله وإذا وضعت فوق الشعر الأسود تحول لونه إلى الأحمر الغامق بينما لو وضعت على الشعر الأبيض أصبح لونها أحمرًا فاتحاً .

الإستعمال الطبي :

* لعلاج أصابع القدمين من الفطريات الموجودة بين الأصابع تينيا حيث تقتل الفطريات .

* تستخدم في صباغة الجلود لما تحتويه من مواد قلوية وقابضة ولا تترك آثاراً ضارة كالمواد الكيماوية .

١٦ - حشيشة الأوز

نبات بري يوجد في الجبال المرتفعة في سورية ولبنان وهو من فصيلة الأعشاب وأوراقها لوزية الشكل ووجهها الأسفل تغطيتها شعيرات دقيقة فضية اللون والمجزء الطبي منها هو العشب ذات الأزهار المستديرة الصفراء ولعل أهم موادها الفعالة مادة مضادة للتشنجات ومادة توقف التزيف.

الإستعمال الطبي:

* تستعمل كمكمدات من مغلي هذه العشب وتوضع على مناطق التشنجات في المعدة أو الأمعاء أو المرارة من الخارج.

* يعمل منها مستحلب حيث توضع ملعقتان صغيرتان من العشب لكل كوب ماء يغلي ويشرب منه فنجانان في اليوم حيث يساعد ذلك في علاج المغص المعوي والمعدى ومغص حصاة المرارة وآلام الذبحة الصدرية وتشنجات الساق.

١٧ - حشيشة الرثة

من النباتات العشبية وتنمو في الغابات وضياف المستنقعات ويصل ارتفاعها إلى ٣٠ سم وساقها تغطيتها شعيرات دقيقة وأوراقها ذات شكل بيضاوي كبيرة وبعد الأزهار تظهر على سطح الأوراق نقط بيضاء وهذه الأوراق المنقطعة مع سيقانها هي الأجزاء الطبية ويعمل منها مستحلب بنسبة ملعقة صغيرة لكل كوب ماء ساخن في درجة الغليان ويشرب منه فنجان في الصباح وآخر في المساء بعد تحليته بالعمل أو سكر النبات فهذا يعالج التنفس الحاد الزمن «الحنجرة وبحة الصوت والرثة».

١٨ - حشيشة السعال

عشبة يتراوح طولها بين ١٠ - ٢٥ سم وليس لها ساق وحجم الورقة كبير
وسطحها الأسفل مكسو بشعيرات رفيعة وتشبه القلب شكلاً والأزهار هي الجزء
الطبي منها وتنمو في الأرض الرطبة وتتوفر في مصر والسودان.

الإستعمال الطبي: لعلاج السعال الجاف يستعمل مستحلب الزهور بواقع ٢/١
ملعقة كبيرة أزهار لكل فنجان ماء ويحلى بالعسل.

* توضع الأوراق الغضة فوق الدوالي الملتهبة في الساقين وقروح القدمين لمدة
شهر مرتين يومياً.

* ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق الجافة كل ٣ ساعات مضاف إليها سكر
النبات تعالج السعال.

١٩ - حشيشة الملاك

هو نوع من التوابل تزرع ويكتمل نموها بعد عام من زراعتها وتعيش بضع سنوات
ويمكن زراعتها على ضفاف الأنهار ويمتد طولها إلى مترين وأوراقها كبيرة مسننة
وأزهارها بيضاء تميل إلى الخضرة أو الصفرة وساقها مضلعة والجزء الطبي منها هو
الجدور بعد السنة الأولى من عمر العشبة.

الإستعمال الطبي:

* عمل الزيت أو المرهم منها (كما ورد في أول الكتاب) يفيد في علاج
الروماتزم.

* مغلي الجذور أو مستحلبها يظهر الجسم من سموم النيكوتين أو الكحول.

* مغلي الجذور أو مستحلبها يظهر الأمعاء من الديدان.

٢٠ - خردل

نبات من فصيلة الأعشاب ويعرف منها نوعان:

أ - خردل أبيض: وهي بذور صفراء من الخارج بيضاء من الداخل ويستخدم الزيت المستخرج منه كملطف للإلتهابات.

ب - خردل أسود: وحجمه أصغر قليلا من الأبيض ويؤذي الجلد ويصيب الأنف والعين بالأذى ويستخدم بعد تخفيفه في تلطيف الإلتهابات.

واستعمال الخردل في الطعام باعتدال يفتح الشهية ويساعد علي الهضم ويطرد الغازات من الأمعاء ويمنع الخردل عن المصابين بأمراض الكبد والقلب والروماتزم.

٢١ - دمسيمة

* تزرع في المنطقة المحصورة بين قنا وأسوان ولها فائدة عظيمة في طرد الديدان لا سيما الإسكارس.

* تفيد في علاج المغص المعدي.

* ينشط الكليتين حيث يساعد علي إدرار البول.

* كيفية عمل الدمسيمة:

٣٠ جم بذور على كوبين من الماء حيث يتم نقعهما أو تغلى وتؤخذ بمقدار فنجان ثلاث مرات في اليوم.

٢٢ - زعفران

نبات له أزهار حمراء زكية الرائحة ويزرع في مصر وتحتوي علي مادة مقوية للأعصاب واستعماله في الطب الحديث نادر.

٢٣ - زيزفون

شجرة الزيزفون تعتبر من الأشجار الضخمة وتحتوي الأوراق والأزهار على زيت طيار وعلي هرمونات جنسية.

ويصنع من أزهارها مستحلب يسكن السعال ويثير إفراز العرق فيحفض درجة حرارة الجسم ويسهل التنفس ويزيل الصداع والزركام وهو ما يطلق عليه «التليو» ويعد المستحلب بإضافة ملعقة صغيرة من الأزهار لكل كوب ماء يغلي ويحلى بسكر النبات ويشرب منه ساخناً كوبين يومياً فهو مقو ومهدئ للأعصاب.

٢٤ - زعتر

وهو نوعان الأول ينمو برياً حيث ينمو على سفوح المرتفعات ووديان الجبال والثاني ما يزرع وموطنه الأصلي إيطاليا وأسبانيا والبرتغال وفرنسا وهو الآن يزرع في جميع دول العالم وخصوصاً ولاية نيويورك التي تشتهر بتصديره إلى مختلف دول العالم أما النوع البري فينمو في شمال إفريقية حيث دول ليبيا والجزائر والمغرب.

وهو عشب يرتفع بين ٢٠ سم إلى ٤٠ سم وساقه مغطاة بشعيرات وأوراقه تمتاز بصفرها ومغطاة بشعيرات رفيعة وأزهاره زرقاء اللون والنوع البري طعمه لاذع أكثر من النوع المزروع ويحتوي على كمية أكبر من زيت طيار والأجزاء الطبية المستعملة هي الأوراق والأزهار الجافة وأوراق الزعتر الجافة موجودة في معظم بيوت السكان العرب في الدول العربية.

الإستعمال الطبي:

* يفيد مغلي الزعتر في تهدئة الآلام الناشئة عن حصوة المثانة.

* يفيد مغلي الزعتر في طرد الديدان الرقيقة من الأمعاء.

* يعتبر مغلي الزعتر مطهراً قوياً للجهاز التنفسي فيخفف من آلام السعال الديكي والربو.

* تدخل مادة الثيمول في صناعة معجون الأسنان كمادة مطهرة ومسكنة لآلام الأسنان.

٢٥ - شاي

أول دولة عرفت الشاي كانت الصين فهي الموطن الأصلي للنبات ومنها انتشرت زراعته في اليابان والهند وسيلان وأصبح مشروباً عالمياً.

وينمو الشاي في شجيرات معمرة وأوراقه مسننة صغيرة دائمة الخضرة وتجمع ثلاث مرات في السنة والأوراق الصغيرة التي توجد في براعم الفروع تنتج ألد أنواع الشاي نكهة ولونا وكلما كبرت الورقة كلما قلت جودته لأن أليافها الخشبية تكثر وفي نفس الوقت تقل عصارتها.

وتحتوي أوراق الشاي على مواد فعالة أهمها الكافيين والثاين وزيت طيارة وأنزيمات مؤكسدة.

وتفرد الأوراق بعد جمعها في طبقات رقيقة على شبكة سلك أو خيش للتخلص من الماء الزائد ثم توضع في جهاز يفتت الأوراق وتعمل له عملية أكسدة «تخمر» وفيها يفقد الشاي لونه الأخضر ويصبح لونه داكنا ثم يخفف بعد ذلك في أفران خاصة.

أما الشاي الأخضر فإن الأوراق تعامل بالبخار لإيقاف الأنزيمات الموجودة بها ثم تجفف مباشرة فتظل محتفظة بالمادة الخضراء (الكلورفيل) التي تعطي الشاي لونه الأخضر.

الإستعمال الطبي :

* الإفراط في تناول الشاي المغلي بصفة خاصة يمكن أن يحدث نوعاً من التسمم وإلي اضطراب ضربات القلب والشعور بضيق في التنفس وفقدان الشهية والأرق.

* الطريقة الصحية لتجهيز الشاي هو صب الماء الساخن لدرجة الغليان على أوراق الشاي في الفنجان وتركه لمدة خمس دقائق مغطى ويصفى بعدها قبل الشرب.

* الشاي الأحمر هو الذي أجريت له عملية التخمر.

* الشاي ينبه الجهاز العصبي المركزي وينشط الجهاز التنفسي ومدر للبول.

* للتخلص من المادة القابضة يضاف إليه الليمون أو اللبن.

* يمكن عمل صبغة طبيعية للشعر وذلك بغلي الشاي حتى يصبح لونه أسود تقريباً ويضاف إليه عصير بصل وذلك يؤدي إلي صبغة الشعر باللون الأحمر الغامق أو اللون الأحمر المسود حسب لون الشاي المستعمل.

٢٦ - شمر

هو نبات من الفصيلة الخيمية وموطنه الأصلي اليونان ويزرع في مصر منذ أيام الفراعنة وانتشرت زراعته في ألمانيا والروسيا ورومانيا وفرنسا كما يزرع في اليابان والهند والولايات المتحدة. ويبلغ طول ساقه ٨٠ سم ويمكن أن يصل إلى ١٢٠ سم.

الإستعمال الطبي : الثمار الناضجة التي يستخرج منها زيت طيار.

والشمر أنواع الذي يزرع منه في وسط أوروبا هو أجود الأنواع ويحتوي على كمية كبيرة من الزيت ويطلق عليه الشمر الألماني والنوع الثاني يسمى الشمر الخلو

وهو الذي يزرع في فرنسا وإيطاليا وطعمه حلو ويضاف إلى الحلوى والقطاير والنوع الثالث هو الشمر المر وثمرته صغيرة وطعمه مر.

٢٧ - شيح

يختلف تماماً عن شيح البابونج والموطن الأصلي باكستان كما أن الإتحاد السوفيتي يصدر السانتونين المستخرجة من أزهار الشيح ومعروف عند قدماء اليونان والرومان حيث يعالجون به الديدان المعوية.

الجزء المستعمل طبياً: القمم الزهرية والأزهار الناضجة غير المتفتحة حيث يستخرج منها زيت الشيح ومادة السانتونين.

وقد استعمله العرب في علاج البول السكري.

٢٨ - عرعر

العرعر شجرة صغيرة إبرية الأوراق دائمة الخضرة وموطنه الأصلي المناطق الشديدة البرودة من قارات أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية وتعتبر الحجر أولى دول العالم في تجارة زيت حب العرعر.

ويستخرج الزيتي من الثمرة التي تحتوي أيضاً على مواد سكرية ومواد راتنجية.

الإستعمال الطبي:

* يعتبر زيت العرعر مطهراً للمسالك البولية.

* يستخدم مغلي فروعه في علاج الروماتزم على أن يستمر العلاج فترة طويلة حيث يدلك بزيت موضع الألم لمدة شهر وهذا الزيت يجهز بنقع كمية من الأزهار في زيت الزيتون داخل زجاجة وتترك في مكان حار لمدة عشرة أيام ثم يصفى المنقوع.

* يمنع مريض الكلى من استخدام العرعر.

٢٩ - قصعين

موطنه الأصلي فرنسا ويعمل المستحلب من: وضع ثلاثة ملاعق كبيرة من الأوراق والأزهار في لترين ماء على النار حتى يغلي ويشرب بعد الأكل فنجان واحد منه فهو مقوم ومنشط ويعمل على سرعة الهضم وإذا تناوله أحد قبل النوم فإنه يقضي على الأرق.

٣٠ - قشر الرمان

الرمان يزرع في مصر وسورية وليبيا وتونس والجزائر والمغرب وإيطاليا وفرنسا وموطنه الأصلي إيران.

وقشر الرمان بها ٢٨٪ من التانين Tannin وهي مادة قابضة ولذلك يستخدم قشر الرمان الجاف في علاج الإسهال والدوستاريا وعلاج الديدان الشريطية من زيوته الطيارة.

٣١ - لاميون أبيض

من النباتات العشبية تنمو برياً في سورية ولبنان في الأراض الشديدة الرطوبة ويرتفع طولها من ٣٠ إلى ٥٠ سم وساقها جوفاء والجزء الطبي منها الأزهار بدون الكأس.

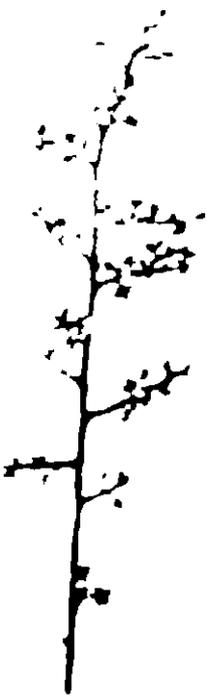
الإستعمال الطبي: عمل كمادات ثلاث مرات يومياً بزيت اللاميون الأحمر علي البواسير من الخارج فإنها تشفيها وذلك بوضع كمية من الزهر الأحمر في زجاجة بيضاء ثم تعمر بزيت الزيتون وتسد الزجاجة بإحكام وتوضع في الشمس لمدة ١٠ أيام لتصفى بعد ذلك وتوضع في زجاجات محكمة السدادات.

٣٢ - ليمون

الليمون له فوائد متعددة:

- * يفيد الليمون في علاج التهابات الزور وذلك بالغرغرة بعصير ليمونتين.
- * يفيد أيضا في علاج بعض حالات الكحة وذلك بعصر ليمونة كبيرة أو اثنين على ١/٢ فنجان من العسل الأسود.
- * له تأثير قاتل على بعض الطفيليات الموجودة بالسّمك والتي تتسبب في حدوث الإسهال بعد أكل السمك ولذلك يفضل عصر الليمون بكثرة على السمك قبل قليه وبعده أيضا.
- * أكل ليمونة أو اثنين يزيل الكولسترول ويمنع تجمعته على الشرايين.
- * إضافة ليمونة أو اثنين على الماء أو الفواكه بعد تقطيعها يمنع الإصابة بالكوليرا إذا كانت منتشرة لأن الميكروب يضعف طالما وجد في وسط حمضي.
- * إذا ضربنا الليمون في الخلاط حتى لو تم ذلك بقشرة فإن كوبا منه يقضي على الإسهال سواء للكبير أو للصغير.





إجاص شائك



أرطمانيا



بهبونج



إكليل الجبل



بنفسج عطر



شوم الذبابة



حشيشة الشعال



جذاب الزمانى



حشيشة الإوز



حشيشة الرثة



حشيشة الملاك



غردل



صَمَر



رَيْحُ الحَمَلِ



عَرَعَرِ شَانِغِ



شُوفَانِ





قرص كبير



عصا الذهب



كيس الراعي



قنطريون صغير



لاميون أبيض



لسان الحمل الشامي



مُرْدَقُوشِ سَدِي (مرزنجوش)



لسان شو

المراجع

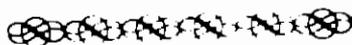
- المراجع العربية -

- ١ - أعشابنا دواء - قبلان سليم.
- ٢ - النباتات الطبية د. فوزي قطب.
- ٣ - التداوي بالأعشاب والنباتات عبد اللطيف عاشور.
- ٤ - التداوي بالأعشاب د. أمين رويحه.
- ٥ - أمراض الجهاز البولي د. أمين رويحه.
- ٦ - داء السكري د. أمين رويحه.
- ٧ - قاموس القلب الطبي محمد رفعت.
- ٨ - الصيدلة علم وفن وإنسانية دار المعارف بمصر سلسلة إقرأ.
- ٩ - تذكرة داود حسن عبد السلام.
- ١٠ - الغذاء لا الدواء صبري القباني.
- ١١ - الحبوب العطرية عز الدين رشاد.
- ١٢ - النباتات الطبية والعطرية عز الدين رشاد.
- ١٣ - العلاج بالطبيعة ترجمة إميل خليل.
- ١٤ - الطب الشعبي د. جارفيس.
- ١٥ - قلبك وشرايين الحياة د. يوسف رياض.
- ١٦ - سلامة كل القلوب د. أحمد عبد اللطيف رمضان.
- ١٧ - قلبك في خطر د. خيرى عبد الدايم.
- ١٨ - سلامة كبدك د. عبد الرحمن الزيايدي.
- ١٩ - جلدك. شعرك. أظافرك د. محمد عامر.
- ٢٠ - كل أسرار طعامك د. أحمد عبد المنعم عسكر.

- ٢١ - الغذاء صحة ودواء د. يوسف رياض .
- ٢٢ - حديقة الصحة فرناند كولوين .
- ٢٣ - الجديد في علاج العقم د. محمد طلعت .
- ٢٤ - جمالك وجراحة التجميل د. نبيل إبراهيم الصاحي .
- ٢٥ - البروستاتا وأسرار الرجولة د. محمود مامي أبو رية .
- ٢٦ - مرض السكر أسبابه ومضاعفاته د. طارق يوسف سعد .
- ٢٧ - مرض السكر وعلاجه د. طارق يوسف سعد .
- ٢٨ - العلاج بالنبات وديع جبر .

المراجع الأجنبية

- 1 - Brooker S.G. and Cooper R.C. New Zealand
Medicinal Plants, Unity Press Ltd, Auchland, 1961.
- 2 - Medicinal Plant Clyosides Uinversity Press 1968.
- 3 - Henry E, The Plant Alkaloids, J. and A. Chrurchill Ltd, 1949.



الفهرس



الباب الأول

كيف يمكنك صناعة الأدوية من الأعشاب الطبية

- ٦ - عصير الأعشاب والنباتات الطبية.....
- ٦ - مرهم الأعشاب والنباتات الطبية.....
- ٧ - شراب الأعشاب والنباتات الطبية.....
- ٧ - باستيلية الأعشاب.....
- ٧ - عسل الأعشاب والنباتات الطبية.....
- ٨ - شاي الأعشاب والنباتات الطبية.....
- ٩ - أكياس الأعشاب.....
- ٩ - كمادات الأعشاب والنباتات الطبية.....
- ١٠ - التبخير بالأعشاب.....
- ١٠ - زيوت الأعشاب الطبية.....
- ١٠ - حمامات الأعشاب والنباتات الطبية.....
- ١١ - نشوق الأعشاب.....
- ١١ - مسحوق الأعشاب.....
- ١٢ - الجلد بالأعشاب والنباتات الطبية.....
- ١٢ - الجرعة الطبية.....
- ١٤ - قداماء المصريين يستخدمون الأعشاب والنباتات الطبية.....
- ١٧ - كيفية حفظ الأعشاب والنباتات الطبية بعد تجفيفها.....



الباب الثاني

١٩ الأمراض الخنثوية
٢٣ الحروق
٢٧ الجروح
٣٠ الدمس
٣٣ الخزازيج
٣٥ الأكريميا
٣٩ التينيا
٤٠ الجرب
٤٣ الشعبة
٤٥ القراع
٤٦ حب الشباب
٤٨ الأرتكاريا
٥٠ السنط
٥٢ الكاللو
٥٢ البهاق
٥٤ النمش
٥٥ البقع السوداء عند كبار السن
٥٦ الجذام
٥٧ الجدري
٥٨ احتقان الوجه
٥٩ جمال الوجه

- ٦٢ - تجاعيد الوجه
- ٦٤ - الأظافر وتشققها
- ٦٨ - الشعر وتلوينه
- ٧٠ - العناية بالشعر
- ٧٤ - كيفية تجنب الصلع
- ٧٥ - قشر الشعر
- ٧٦ - نمو شعر الحواجب
- ٧٧ - علاج سقوط الشعر
- ٧٩ - نصيحة للجنس اللطيف
- ٨٢ - همسات لجمال شعرك

الباب الثالث

أمراض العيون

- ٨٦ - عجائب العين
- ٨٦ - كيف تعمل العين
- ٨٨ - عمى الألوان
- ٨٨ - التهاب الجفون
- ٨٩ - الرمذ الصديدي
- ٩٠ - الرمذ الحبيبي
- ٩٠ - الرمذ الربيعي
- ٩١ - الذبابة الطائرة
- ٩٣ - المياه البيضاء
- ٩٣ - المياه الزرقاء

٩٤ علاج العيون بالأعشاب

٩٤ جمال عيونك مسئوليتك

الباب الرابع أمراض الأسنان

٩٨ * الإهتمام بصحة الأسنان

٩٩ * كيف يحدث تسوس الأسنان

١٠٠ * كيف نحمي أسناننا من التسوس

١٠١ * الأعشاب الطيبة التي تحمي الأسنان

١٠٢ * متى يجب خلع الضرس أو السن

١٠٢ * النصائح التي يجب أن يتبعها المريض بعد خلع الضرس أو

السن.

١٠٣ * نزيف اللثة

١٠٥ * العلاج بالأعشاب

١٠٦ * كيف نقتل من الإحساس بآلام الأسنان

١٠٧ * رائحة الفم الكريهة وعلاجها

١٠٨ * جمال الأسنان

١١٠ * كيف تحصلين علي أسنان كاللؤلؤ

١١١ * هل تعلم؟



الباب الخامس أمراض الجهاز الهضمي

- ١ - استهواء المعدة ١١٥
- ٢ - حموضة المعدة ١١٦
- ٣ - قرحة المعدة ١١٧
- ٤ - قرحة الأثنى عشر ١١٩
- ٥ - تشنج المعدة ١٢٠
- ٦ - النزلة المعدية ١٢١
- ٧ - النزلة المعوية ١٢٢
- ٨ - سوء الهضم ١٢٣
- ٩ - غازات الأمعاء ١٢٤
- ١٠ - المغص الكلوى ١٢٥
- ١١ - الديدان المعدية ١٢٧
- ١٢ - الإسهال ١٣٢
- ١٣ - الإمساك ١٣٣
- ١٤ - إلتهاب أعصاب الأمعاء ١٣٤
- ١٥ - التهاب المصران الغليظ ١٣٥
- ١٦ - تسلخات الشرج ١٣٦
- ١٧ - التسمم ١٣٧
- ١٨ - الكبد ١٣٩
- ١٩ - التهاب الكبد الفيروسي ١٤٠
- ٢٠ - تليف الكبد ١٤١

١٤٣ الاستسقاء	٢١
١٤٤ حصوة المرارة	٢٢

الباب السادس الجهاز البولي

١٤٨ فكرة عامة عن الجهاز البولي	
١٥١ المغص الكلوي	
١٥٢ حصاة الكلى	
١٥٨ حصاة المثانة	
١٥٨ البول الرملي	
١٥٩ التهاب الكلى الحاد	
١٦١ التهاب الكلى المزمن	
١٦٢ ضمور الكلى	
١٦٣ خراج حول الكلى	
١٦٤ الكلى الصناعية	
١٦٥ التهاب المثانة	
١٦٧ التهاب مجرى البول	
١٦٨ احتباس البول	
١٧٠ سلس البول	
١٧١ التهاب البروستاتا الحاد	

الباب السابع أمراض الأنف والأذن والحنجرة.

- ١٧٧ ١ - كلمة عامة عن الأنف ووظائفها
- ١٧٨ ٢ - التهاب الأنف الحاد
- ١٧٩ ٣ - التهاب الأنف المزمن
- ١٧٩ ٤ - التهاب الجيوب الأنفية الحاد
- ١٨٠ ٥ - التهاب الجيوب الأنفية المزمن
- ١٨٢ ٦ - حساسية الأنف
- ١٨٣ ٧ - الرعاف
- ١٨٤ ٨ - الزكام
- ١٨٦ ٩ - كلمة عامة عن الأذن ووظائفها
- ١٨٧ ١٠ - الدمامل
- ١٨٨ ١١ - صملاخ الأذن
- ١٨٩ ١٢ - عش الغراب
- ١٨٩ ١٣ - الإلتهاب الحاد للأذن الوسطى
- ١٩٠ ١٤ - الإلتهاب المزمن للأذن الوسطى
- ١٩٤ ١٥ - أمراض الأذن الداخلية
- ١٩٦ ١٦ - الحنجرة والإلتهاب الذي يصيبها
- ١٩٧ ١٧ - التهاب الحلق
- ١٩٨ ١٨ - التهاب اللوزتين

الباب الثامن أمراض الغدد الصماء

- ٢٠٢ ١ - غدة الدرقية
٢٠٧ ٢ - مرض السكر

الباب التاسع أمراض الجهاز التنفسي

- ٢١٦ ١ - النزلة الشعبية
٢١٨ ٢ - الإلتهاب الرئوي
٢١٩ ٣ - السعال
٢٢١ ٤ - ضيق التنفس
٢٢٢ ٥ - الربو
٢٢٣ ٦ - أضرار التدخين
٢٢٥ ٧ - كيف تحدث الحساسية
٢٢٦ ٨ - الضعام والحساسية
٢٢٧ ٩ - حساسية الشعب الهوائية
٢٢٨ ١٠ - علاج الحساسية
٢٢٩ ١١ - أمراض الصدر
٢٣١ ١٢ - الوصايا العشر لمريض الصدر



الباب العاشر أمراض الشيخوخة

- ٢٣٤ ١ - التهاب القصبة الهوائية.
٢٣٦ ٢ - تصلب الشرايين.
٢٣٨ ٣ - ضغط الدم.
٢٣٩ ٤ - ذوبان المادة الكلسية في العظام.
٢٤٠ ٥ - تضخم البروستاتا.
٢٤٢ ٦ - السرطان.

الباب الحادي عشر الجنس والأعشاب

- ٢٤٧ كيف يرفع الزوج كفاءته الجنسية
٢٤٩ أسباب الضعف الجنسي عند الرجال
٢٥١ علاج الضعف الجنسي عن الرجال بالأعشاب

الباب الثاني عشر أهم الأمراض المنتشرة وعلاجها بالأعشاب

- ٢٥٥ الآلام المفصلية
٢٥٧ التخلص من شعر الذقن للسيدات
٢٥٨ البواسير
٢٥٨ ضغط الدم
٢٥٨ المغص الكلوي
٢٥٩ الكحة
٢٦٠ الكولستيرول

٢٦١ النمش
٢٥٦ علاج السكر
٢٥٧ رائحة العرق
٢٥٨ علاج الكبد
٢٥٨ البهاق
٢٥٩ نزلات لبرد
٢٥٩ سوء الهضم
٢٦٠ سقوط الشعر
٢٦١ حصوات الكلى
٢٦٢ المشي أعلى روضة
٢٦٣ كيف تبدو حواء مشرقة جميلة
٢٦٤ هل تعلم
٢٦٥ كل ولا تأكل

الباب الثالث عشر العسل الأبيض

٢٦٩ أنواع العسل
٢٧٠ قدرة العسل على التعقيم
٢٧١ رأي الطب في عسل النحل
٢٧٣ الطب الشعبي
٢٧٤ علاج الجروح بالعسل

٢٧٥ علاج الجهاز التنفسي بالعسل
٢٧٦ علاج التهاب الجيوب الأنفية
٢٧٧ علاج أمراض الرئة بالعسل
٢٧٨ علاج أمراض الكبد بالعسل
٢٧٩ علاج أمراض المعدة بالعسل
٢٨١ العسل لعلاج للجهاز العصبي
٢٨٢ العسل لعلاج الأمراض الجلدية
٢٨٤ العسل لعلاج أمراض العين
٢٨٥ العسل لعلاج أمراض الفم والأسنان
٢٨٥ خواص الشفاء لشمع العسل
٢٨٦ إزالة التجاعيد
٢٨٧ العسل كعلاج لأطفال
٢٩٠ غذاء الملكات
٢٩٢ مسم النحل لعلاج أمراض الجلد



الباب الرابع عشر
الأجزاء الطبية في الأعشاب والنباتات
المستخدمة في هذا الكتاب

- ٣٠٠ ١- إحصائيات
- ٣٠٠ ٢- أرتاميا
- ٣٠١ ٣- أرقطيون
- ٣٠١ ٤- إكليل الجبل
- ٣٠٢ ٥- البلوط
- ٣٠٢ ٦- بنفسج عطر
- ٣٠٣ ٧- بابونج
- ٣٠٤ ٨- بقدونس
- ٣٠٦ ٩- ثوم نديية
- ٣٠٦ ١٠- الثوم
- ٣٠٨ ١١- حادي
- ٣٠٨ ١٢- جراب الراعي
- ٣٠٩ ١٣- حرجير
- ٣٠٩ ١٤- حلفاير
- ٣١٠ ١٥- حنة
- ٣١١ ١٦- حشيشة الأدرز
- ٣١١ ١٧- حشيشة الرئة
- ٣١٢ ١٨- حشيشة السعال
- ٣١٢ ١٩- حشيشة الملاك

٣١٣	٢٠ - خردل
٣١٣	٢١ - دمسيمة
٣١٣	٢٢ - زعفران
٣١٤	٢٣ - زيزفون
٣١٤	٢٤ - زعتر
٣١٥	٢٥ - شاي
٣١٦	٢٦ - شمر
٣١٧	٢٧ - شيح
٣١٧	٢٨ - عرعر
٣١٨	٢٨ - قصعين
٣١٨	٣٠ - قشر الرمان
٣١٨	٣١ - لاميون ابيض
٣١٩	٣٢ - ليمون

~~XXXXXXXXXXXX~~

تعمیرت اؤست

جهاد

۲۳ شارع سعود الرب - قندهار