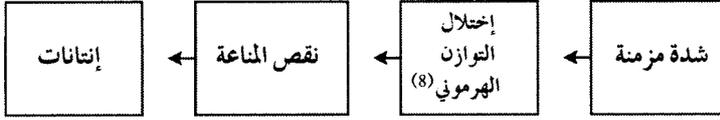


«إن الجسدي هو تعبير دقيق عما هو روحي»

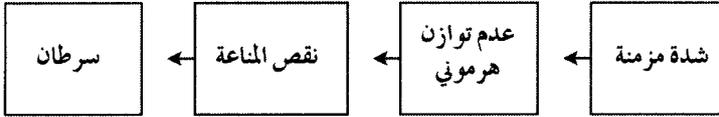
الشدة والإتانات :

لقد وصلت الأمراض المتعلقة بالشدة إلى نسب وبائية في العالم العربي، بينما في أفريقيا وخصوصاً في المناطق الريفية هي غير موجودة تقريباً. إن ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب (الذبحة الصدرية والجلطات القلبية) شائعة في الغرب ونادراً جداً عند السود الذين يعيشون في الريف في جنوب أفريقيا. وبمجرد أن ينتقل هؤلاء إلى المدن والبلدات تظهر عليهم أعراض الضغط وأمراض القلب. ويبدو أن ذلك مرده إلى ضغوط الحياة المعاصرة التي لها آثار مخربة للصحة. خلال العشرينات أجرى البروفسور هانس سيلبي من جامعة براغو أبحاثاً حول التأثيرات السلبية للشدة على الجسم. هذه الأبحاث دفعته إلى تصميم النموذج التالي الذي يوضح كيف تؤثر الشدة المزمنة علينا.



صورة 10 - 1

افترض البروفسور سيلبي أن الشدة يمكن أن تسبب عدم توازن في الجهاز الغدّي أو الهرموني في الجسم مما يمكن بدوره أن يثبّط الجهاز المناعي. دُعِمت هذه النظرية مؤخراً من قبل باحثين آخرين فقد اكتشف الدكتور كارل سيمونتون على سبيل المثال - وهو مشهور بأبحاثه الرائدة على مرضى السرطان - أن عدداً كبيراً من هؤلاء المرضى مرّوا بفترة من الشدّة المزمنة قبل بداية السرطان. اقترح سيمونتون أن الشدّة سبّبت تثبيطاً للجهاز المناعي وبالتالي شجعت على حدوث السرطان.



صورة 10 - 2

من الناحية الطبية تؤدي الشدة إلى ازدياد إفراز الغدة الكظرية وارتفاع الأدرينالين والكورتيزون في الجسم. هذه الهرمونات تثبّط الكريات البيضاء وتسبب ضمور غدة التيموس (وهي جزء من الجهاز

(8) عندما نتحدث عن اختلال التوازن الهرموني نقصد كل الجهاز الغدّي بما فيه تحت المهاد والنخامى والدرق والتيموس والكظر والبنكرياس والمبيض والخصية.

المناعي). يبدو أن هذه هي الطريقة التي تؤثر فيها الشدة على المناعة. إن مستوى التثبيط المناعي يتناسب مع كل من مدة الشدة ومستواها. أحد المراجع العلمية أظهر أن مواد كيميائية قوية محرّضة للمناعة تفرز في الجسم أثناء النوم (مولدوفيسكي وشركاؤه 1986) هذا يدعم ما يخبرنا به الإحساس العام بأن الاسترخاء العميق والنوم الجيد يمكن أن يقوّي المناعة ويقاوم تأثيرات الشدة. نستنتج من ذلك أن الشدة المزمنة يمكنها من خلال تأثيرها السلبي على المناعة أن تزيد من قابلية الجسم للإصابة بالإنتان والسرطان. لذلك من المهم أن تأخذ بعين الاعتبار احتمال التعرّض للشدة عند أيّ شخص تحدث له إنتانات متكرّرة بمن فيهم الأطفال. إن القصة السريرية التالية توضح الرابطة القوية بين الشدة العاطفية ونوبات متكرّرة من الربو.

قصة سريرية رقم (10)

أندريه - ربو شديد

كان أندريه شاباً في الثانية والعشرين من عمره حينما التقيتُ به لأول مرّة في جنوب أفريقيا وكان قد أُدخل إلى المستشفى عشر مرّات خلال ستة أشهر بسبب نوبات ربو شديدة وقد أوشك أن يموت مرتين في غرفة الطوارئ وتمّ إنقاذه. حين قدم أندريه لزيارتي أثار قلقي أمران: أولهما الكميات الكبيرة من الأدوية التي كان في حاجة إليها للسيطرة على الربو، وثانيهما عدد المرّات التي أُدخل فيها المستشفى. كان أندريه يعاني صعوبات عاطفية شديدة مرّت به في حياته لكنه لا

يشعر بها . وقد عرفتُ ذلك من أمه فيما بعد . لقد عانى أندريه قبل أن يتمَّ تبنيّه من اضطهاد جسدي شديد من قبل أبويه الحقيقيين إلى درجة أنه كان هو وإخوته يُحبسون في الخزانة لعدة أيام أحياناً وكانوا يجوعون ويُضربون ويُحرقون بأعقاب السكائر وقد أنقذوا في النهاية من قبل العاملين الاجتماعيين ووضَعوا تحت العناية .

بما أن أندريه كان صغيراً جداً في ذلك الوقت فإن الكثير مما مرَّ به غير موجود على مستوى الوعي وإنما ما دون الوعي . لكن صعوبات في علاقاته مع الآخرين (مثال : صديقه) أثارت ذكريات عميقة في اللاشعور عن تجاربه أثناء الطفولة وعلاقته مع والديه الحقيقيين . وقد كان ذلك مؤلماً للغاية لدرجة جعلته يصرخ طالباً النجدة على شكل نوبات من الربو وقد وضعت أمّه بالتبني هذه الحالة وكأنها (تمنُّ للموت) مثل إنسانٍ وجد الألم العاطفي صعباً إلى درجة تمنى فيها الموت .

وقد تبين لاحقاً أنّ كلَّ نوبات الربو التي أصابت أندريه سُبقت بخلافٍ مع شخصٍ يحبه - صديقه أو أحد والديه . أي تهديد لهذه العلاقة كان تهديداً لوجوده .

كان استخدام الأدوية الجسدية مفيداً لأندريه لكن ما يحتاج إليه كان عوناً على المستوى العاطفي . من دواعي سروري أن أقول إنه يخضع الآن لعلاج عند مختص بعلم النفس السريري ولم يدخل

المستشفى منذ 18 شهراً كما تمكّناً من إنقاص معظم الأدوية التي كان يأخذها. ما كانت الحمية أو العلاج المثلي أو الغذائي أو الأعشاب أو الأدوية التقليدية لتفيد شيئاً في حالة أندريه.

هذه الحالة تبين أن التفاعل ما بين العاطفي والجسدي في داخل كل واحدٍ منا يجب أن لا يقلل من شأنه أبداً. كما أنّ هذه الحالة تبين خطورة التعامل مع المريض كجسدٍ له أعراض جسدية فقط وهذا ما كان يحدث مع أندريه في كل مرّة يدخل فيها المستشفى.

كل مريض لديه ربو يتلقّى نفس العلاج، مع أنه ما من مريضين متماثلين. كل واحد منا له خصوصيته ومن الأساسيات أن تفضّل لكل مريض علاجاً خاصاً به لا أن تتبع بروتوكولاً معيناً تعلّمته في كلية الطب. على الرغم من أنّ مريضين قد يكون لديهما نفس الأعراض إلاّ أنهما قد يحتاجان إلى علاجين مختلفين ليتحصّنا. إن الاستماع والمشاهدة هما أفضل وسيلتين يستخدمهما الطبيب للتشخيص وهما ضروريان ليس للتشخيص فقط وإنما لوضع الخطة العلاجية لكل مريض على حدة. هذه الحالة تبين أهمية الربط بين الحالة العاطفية والجسدية ولكن هل يُعقل أن تهيبّ الشدة العاطفية للإصابة بإنتان؟

الشدة والشرح:

بيّنت دراسة أجريت في جامعة أوكسفورد في السبعينات أن الأشخاص الذين يعانون الشدة كالمدرء الذين يقعون باستمرار تحت

ضغط التوقيت الأخير هم أكثر عرضةً من غيرهم للرشح .

أجري بحثٌ آخر في جامعة كاريج ميلون في الولايات المتحدة أظهر أنه من بين الأشخاص الذين يتعرّضون لواحدٍ من أكثر خمسة فيروسات تسبّب الرشح يمرضُ 47٪ من الذين يكونون تحت ضغوط شديدة. في حين أن 27٪ فقط من الذين لا يعانون هذه الضغوط يمرضون . استنتج الأطباء الذين قاموا بهذه الدراسة أن «الشدة تنقص من المقاومة العامة للجسم وتجعل الشخص مؤهلاً للإصابة بالعناصر الممرضة (كوهين وشركاؤه 1991) .

عدة دراسات أخرى أكدت الفكرة القائلة بأن الشدة تترافق بتثبيط عدة عمليات مناعية . كيف يحدث ذلك؟ حين تستمر الشدة لفترة طويلة تستمر الغدة الكظرية بإفراز الأدرينالين والكورتيزون . إن الارتفاع المستمر للكورتيزون يمكن أن يسبّب تحطماً للمفاويات من نوع T في التيموس (الغدة السيدة في الجهاز المناعي)، يُعتقد أن هذا التثبيط للتيموس يهيئ الجسم للإنتان .

الشدة والحالة العقلية

لماذا بعض الناس المعرّضين لشدة عالية يصبحون مرضى ، في حين أن الآخرين لا يصبحون كذلك؟ خلال الدراسة التي أجراها الدكتور كوهين والتي دُكرت سابقاً، 47٪ من أولئك المعرضين لشدة نفسية كبيرة يصابون بالمرض في حين أن الباقي (53٪) يبقون أصحاء . إن كلاً من الأطباء النفسيين وعلماء الطب بحثوا في الأسباب

التي تجعل الناس غير قابلين للإصابة بالإنتان على الرغم من تعرضهم للفيروسات والجراثيم . وقد نتجت عن هذه الأبحاث دراسات مثيرة تدعم الرأي القائل بأن الحالة الجسدية هي انعكاس دقيق للحالة الداخلية .

لقد نالت العلاقة بين الحالة العقلية والمناعة الكثير من الاهتمام . وفي عام 1989 قدّم الدكتور د . سوبل والدكتورة آر . أورنستين كتاباً بعنوان (المسرات الصحية) حيث بيّنا في هذا الكتاب تفاصيل أبحاثهما على مجموعتين من الناس المتفائلين والمتشائمين . لقد تبين علمياً أن المتفائلين يتمتعون بوظيفة مناعية أفضل من المتشائمين . إن المتفائلين لديهم عدد أكبر من أحد أنماط اللمفاويات - T - التي تحرّض الوظيفة المناعية من نمط آخر يثبط الوظيفة المناعية . إن الخلايا التي تحرّض الجهاز المناعي تدعى (المساعدة) في حين أن الخلايا التي تثبّط الجهاز المناعي تدعى (المثبّطة) وكلّما زاد عدد الخلايا المساعدة كلما زادت مقاومة الإنسان للإنتان . ومن المثير للانتباه أن الحالة العقلية للإنسان يمكن أن تؤثر على استجابة جسده للإنتان .

الشدة والحالة العاطفية :

لقد وضعت الأبحاث التي أجريت لتحديد تأثير الحالة العاطفية على استجابة الإنسان للشدة . الغضب على رأس قائمة المثبطات للوظيفة المناعية مما يهيئ الإنسان ليس للإنتان فقط وإنما لعدد كبير من الأمراض (أنجيبر ، 1990) .

راقبت الدكتور مارا جوليوس من جامعة ميتشيغان تأثيرات

الغضب العميق على صحة النساء على مدى ثماني عشرة سنة. سُئلت كل امرأة عدة أسئلة صممت خصيصاً لتحديد الغضب المكبوت. إن أكثر النتائج إثارة للدهشة في هذه الدراسة هو أن النساء اللواتي كان لديهن علامات عالية (أي درجة عالية من الغضب) كان احتمال موتهنَّ يفوق بثلاثة أضعاف احتمال موت أولئك اللواتي لديهن القليل من الغضب المكبوت. كثير من الدراسات تظهر اليوم أن الغضب يؤدي إلى الموت المبكر وأمراض القلب ومجموعة من الأمراض الأخرى.

في كتابه (ما وراء المضادات الحيوية) قرَّر الدكتور ميشيل شميدت وزملاؤه أن «الغضب والعدوانية تآكلان مادة النفس البشرية وإن هذه العواطف تغذي جو السلبية الذي يعكّر أي نشاط إنساني. إن الباحثين يؤكِّدون يوماً بعد يوم الرابطة بين الغضب والعدوانية وسوء الظن من جهة وبين تطور الأمراض والموت المبكر».

إن كل من حضر ورشات العمل التي قمتُ بها حول الشدة يعرف رأيي حول دور الغضب والخوف في أمراض الإنسان. لقد وجدتُ رابطة قوية جداً بين المرض والحالة العاطفية. وفي رأيي أن العقبة الأساسية أمام الصحة الجيدة هو الغضب المكبوت وأنا أقابلها كلَّ يوم. في كلِّ من إيرلندا وأفريقيا الجنوبية وجدتُ أن الغضب المكبوت هو العقبة الأساسية ليس لصحة الإنسان فقط وإنما لنموه وتطوره ككائن بشري.

يرتفع عدد حالات اضطهاد الأطفال الجسدي والجنسي في إيرلندا بشكل مخيف - عانيتُ بنفسني الغضب الشديد الذي يبديه

الأشخاص المقدسون كالرهبان والأخوة المسيحيين . لقد عشتُ في صغري همَّ الذهاب إلى المدرسة كُلَّ يوم . لكن ذلك لا يقارن ببعض القصص التي ذكرها لي مرضاي في السنوات القليلة الماضية . أتذكر أن واحدة من مرضاي لم تستطع أن تذكر شيئاً عن طفولتها ما قبل سن السادسة عشرة . نعم لا تتذكر أيُّ شيء! لا ذكريات جيدة ولا ذكريات سيئة ثمَّ تبين أن الاضطهاد الشديد الذي تعرضت له لفترة طويلة كان مؤلماً إلى درجة أنها لم تستطع التلاؤم معه إلاَّ بأن تفترض أنه لم يحدث . لقد ذهبتُ لشجاعة تلك المرأة في مواجهة آلامها والطريقة التي تعاملت بها مع تلك الآلام .

في جنوب أفريقيا لاحظتُ أن الغضب المكبوت أكثر انتشاراً بين البيض من السود، مع أن السود عانوا اضطهاداً أكثر في السنوات القليلة الماضية . إنني أعزو هذا الأمر إلى بنية الدعم الاجتماعي الموجود عند كلا الشعبين . فعند السود يشارك الإنسان مشاكله مع بنيةٍ عائلية ممتدة، في حين نادراً ما تناقش المشاكل في العائلة ذات الوالد الواحد الموجودة في المجتمع الأبيض (توجد أعلى نسبة طلاق في العالم في جنوب أفريقيا) .

إنني أعتقد أن أعظم تقدُّم يمكن أن يحرزه الإنسان ليس لتحسين جهازه المناعي فقط وإنما لتحسين صحته بشكل عام ولصالح البشرية كلها أن ينفَس عن غضبه . في القصة السريرية رقم (10) والتي دُكرت سابقاً في هذا الفصل كان لدى أندريه مستوى عالٍ من الغضب موجهاً ضدَّ والديه الحقيقيين . لقد استطاع أن يكسر الحلقة التي دفعته إلى

دخول المستشفى عدة مرّات فقط عندما أخرج الغضب الذي في داخله .
أستطيع أن أذكر العديد من القصص الأخرى لكن يكفي القول : لا تقلل
أبدأ من الدور الذي تلعبه عواطفك في تحديد صحتك الجسدية .

إن العواطف السلبية تملك تأثيرات قوية على جسدك من خلال
الجهاز المناعي بشكل أساسي . إن ضعف الجهاز المناعي تنتج عنه
إنتانات خطيرة وأمراض مناعية ذاتية والسرطان والموت المبكر .

خلاصة :

إن الشدة تؤثر على الجهاز المناعي وتؤدي إلى حدوث إنتانات .
بعض الطرق الفعّالة في مقاومة الشدة هي الاسترخاء العميق والتأمل
والنوم الجيّد والحمية الغذائية وأخذ الداعمات المناسبة إذا كان ذلك
ضرورياً .

الوقاية من الشدة :

في المجتمع المعاصر يعاني كثيرٌ من الناس من أشكال متعددة
من الشدة المزمنة ؛ ضغوط العمل والاختلافات الزوجية والضغوط
المالية والوقت الذي يُنفق في المواصلات . . إلخ . من المهم أن
تكون منتبهاً إلى الضغوطات المختلفة التي تجابهها في حياتك
وتأثيراتها عليك . إن الجدول الذي وضعه هو لمز وراي هو وسيلة
شائعة لقياس الشدة . وعلى الرغم من أنه ليس شاملاً إلا أنه يفيد في
تحديد مستوى الشدة الذي تتعرض له بشكل تقريبي (هو يشير إلى
النواحي الاجتماعية في حياتك فقط) .

جدول هرلمز وراي - أول عشرين حادثة

الترتيب	الحدث	القيمة المتوسطة
1	موت الزوج أو الشريك	100
2	الطلاق	73
3	الانفصال	65
4	السجن	63
5	موت قريب	63
6	مرض أو إصابة	53
7	الزواج	50
8	الفصل من العمل	47
9	خلاف مع زوج أو شريك	45
10	التقاعد	45
11	تغيّر في صحة أحد أفراد العائلة	44
12	الحمل	40
13	مشاكل جنسية	39
14	عضو جديد في العائلة	39
15	تغير في العمل	39
16	تغير الحالة المالية	38
17	موت صديق عزيز	37
18	تغيير المهنة	36
19	المزيد من الجدل مع الزوج أو الشريك	35
20	دين بالتقسيم كبير	31

لقد أعطيت الأحداث المختلفة أرقاماً مختلفة بحسب درجة تأثيرها على الصحة. إن درجة 200 فما فوق لها تأثيرات شديدة على

الصحة . إضافة إلى تعلم وسائل التلاؤم بمساعدة معالج ماهر إذا احتاج الأمر . يوجد أمور أخرى تساعد جسدك على التلاؤم مع الشدة ويمكن تقسيمها إلى أربعة أمور: التمرين، الاسترخاء، الغدة الكظرية والجينسينغ .

وظيفة التمرين: تؤدي التمارين المنتظمة إلى ازدياد القابلية للتلاؤم مع الشدة كما يلي:

- تحسّن عمل القلب - إن التمارين تنقص من سرعة القلب وتحسّن مقوية العضلة القلبية كما أنها تنقص ضغط الدم .
- تنقص من إفراز الأدرينالين والكورتيزون من الغدة الكظرية كاستجابة للشدة .
- تحسن أخذ الأوكسجين من كل خلايا الجسم .
- تحسن من نظرة الإنسان إلى نفسه والشعور الإيجابي .
- تزيد من قدرة الإنسان .

دور الاسترخاء:

إن الاسترخاء العميق هو أحد الإجراءات الفعالة المضادة للشدة . عليك فقط أن تعرف أيّ تقنيات الاسترخاء أكثر ملاءمة لك . إنها تتنوّع من التأمل إلى التنويم الذاتي إلى صيد السمك إلى القراءة إلى الرقص . افعل ما تجده مناسباً لك .

حين تسترخي بعمق فإنّ تغيّرات فيزيولوجية معينة تحدث في الجسم وهي تتضمن:

- إنقاص سرعة القلب وتخفيض الضغط الشرياني .
- تحسين حركة الدم من المحيط إلى الأعضاء الداخلية .
- إنقاص إفراز العرق .
- تحسين الهضم عن طريق زيادة الإفرازات الهضمية .
- تنفّس هادئ وسطحي .

دعم الغدة الكظرية :

بما أن الشدة المزمنة تسبب زيادة مستمرة في إفراز الأدرينالين والكورتيزون من الغدد الكظرية تصبح هذه الغدد مُستهلكة وربما تضمر أو تتقلص . يوجد بعض الداعمات الغذائية التي يمكن أن تساعد على منع تأذي الغدة الكظرية - خصوصاً البوتاسيوم والفيتامين (سي) والفيتامين B₆ وحمض البانتوثينيك والزنك والمغنزيوم . إذن إن تناول داعمات من الفيتامينات والمعادن هو أمرٌ مهم . ولكن تأكد أن الداعمات تحتوي العناصر الذي ذكرت سابقاً . إن البوتاسيوم وحمض البانتوثينيك مهم خصوصاً لدعم الغدة الكظرية . إن الجدول التالي يبيّن بعض الأطعمة الغنية بهذين المادتين :

البوتاسيوم	حمض البانتوثينيك
أفوكادو	الحبوب
بطاطا	البقول
البندورة الطازجة	القرنبيط
موز	البروكولي
بطيخ	البندورة الطازجة
سمك	الكبد

الجينسينغ :

إن الجينسينغ يحمي الجسم من التأثيرات المؤذية للشدة ويحمي من التعب الجسدي والعقلي . وهو أفضل عشبة يمكن أخذها لدعم وظيفة الغدة الكظرية . يوجد عدة دراسات تؤكد فاعلية الجينسينغ ضد الشدة . وقد أظهرت هذه الدراسات أن الجينسينغ يساعد الإنسان في الحالات التي يتعرض فيها لشدة شديدة ويحسن حالة التنبه العقلي والأداء الرياضي . ويمكن أخذه كغسولٍ عشبي (مستحضر سائل) أو على شكل جاف أو بشكل مثلي . أفضل الشكل الجاف الذي استخدمه كبودرة مخلوطاً مع العرقسوس الذي يساعد على امتصاصه إلى مجرى الدم . ضع 1/4 ملعقة من بودرة جذر الجينسينغ مع كمية ماثلة من العرقسوس في كأس من الماء ، إغل المسحوق وحرّكه لمدة عشر دقائق واشربه مرتين أو ثلاث مرّات يومياً .

خلاصة : لتحمي جسمك من التأثيرات السلبية للشدة تمرّن بشكل منتظم ، افسح لجسمك فترات من الاسترخاء واستخدم المواد الطبيعية لتدعم غدّدك الكظرية وهذا يشمل الداعمات الحاوية على المعادن والفيتامينات وكذلك عشبة الغينسينغ .

قصة سريرية (11)

جون - ألم في فتحة الشرج

يعمل جون خارج البلاد في تجارة الأسهم وقد عاد إلى بلده إيرلندا في زيارة قصيرة . جاء إلي يشكو من ألم وتوتّر في فتحة الشرج

تجعل من الصعبِ عليه التبرز بشكل مريح . وهذه المشكلة كانت تزداد سوءاً وتسبب قلقاً شديداً له . لاحظ جون أن المشكلة تختفي حينما يكون في عطلة . وقد لاحظ مؤخراً أنه يصاب بنوبات من الخفقان تستمر دقيقة أو دقيقتين بشكل متقطع خلال اليوم . وقد وصف عمله بأنه مرهقٌ للغاية إذ يقوم بعدة أعمالٍ في نفس الوقت . كما أن عليه أن يسافر مسافة طويلة من وإلى عمله ويقضي أكثر من 13 ساعة بعيداً عن منزله . شرحتُ له أن العضلات التي تبطن جدار الأمعاء ومعصرة الشرج تقع تحت سيطرة الجزء الذاتي (أو غير الإرادي) من الجهاز العصبي . أستطيع أن أبسط ذلك بتسميته نظام الأدرينالين والنور أدرينالين ففي حين يقوم الأدرينالين بتسريع الجسد (زيادة نبضات القلب والضغط وتقليل حركات الأمعاء) فإن النور أدرينالين يفعل العكس بمساعدتك على الاسترخاء (يبطئ القلب والضغط ويزيد حركة الأمعاء) . بعبارة أخرى تعمل الأمعاء بأفضل شكل ممكن حينما تكون مسترخياً . لا تستطيع أن تجبر أمعاءك على العمل فهي تعمل بدون أن تسيطر عليها . لقد عالجت جون بأن أعطيته تمارين للاسترخاء ليقوم بها يومياً ووصفتُ له الجينسينغ وفيتامين ب كومبلكس كعلاج مضادٍ للشدة وطلبت منه أن يمارس اليوغا أو التأمل . لقد تحسّن كثيراً من الناحية الجسدية لكنّ الأهم أنه تنبّه إلى ما تفعله به الحياة المرهقة وهو يبحث الآن عن عمل جديد . كما أنه أصبح أكثر انتباهاً لأمرٍ أخرى لها علاقة بنمط حياته كأسلوب الأكل وأهمية أن يعطي عائلته الوقت اللازم .

لقد حدث تغيرٌ رائعٌ في داخل هذا الإنسان . إن الشدة قد تكون إيجابية ، فقد تدفعك إلى إحداث تغيرات ذات معنى في حياتك .

علاج الشدة :

إن علاج الشدة المزمنة والذي غالباً ما يسمّى «التعامل مع الشدة» يستحقُّ كتاباً كاملاً إذ إنه يشملُ مواضيع أعمق لها علاقة بما يدور في داخلنا . غالباً ما تُفسَّر التغيُّرات التي تحدث في حياتنا على أنها سلبية وغير محبّبة - كتغيير العمل أو علاقة جديدة أو بيت جديد - ولكن هل هي كذلك؟ إن التغيير ضروري لنمو الإنسان . وللأسف هذا النمو يأتي عادة من خلال الألم والمعاناة . تبدو هذه التغيرات خارجية لكن معظمها ينشأ من الحاجة إلى التغيير في داخل أنفسنا . حينما يتغير ظرف خارجي (انتهاء علاقة - انفصال عن شخص تحبه - فشل مغامرة عمل - فقدان عمل) هذا يؤدي إلى خلق فراغ في حياتنا ويحدث تغيرات في داخلنا . هذه التغيرات على الرغم من أنها مؤلمة إلا أنها دائماً نحو الأفضل ويصعب شرح ذلك حينما يكون الإنسان في وسط تجربة مؤلمة ، ولكن بعد سنوات يمكننا أن نرى هذه الحقيقة .

قصة سريرية رقم (12)

أنجيلا - سرطان الثدي

جاءت إليّ هذه المرأة التي شُخص لها منذ ثلاث سنوات سرطان في الثدي مترافق مع انتقالات إلى الكبد والعظام . في زيارتها الثالثة

لعيادتي أخبرتني أنها كانت مسرورة حين أبلغت بإصابتها بالسرطان! لم أسمع أحداً أصيب بالسرطان قالَ مثل ذلك من قبل لذلك سألتها ماذا عَنَّت بقولها .

أجابتنني قائلة «لقد ساعدني السرطان على رؤية الجمال الذي يحيط بي . دائماً كنت أعشق الأزهار ولكنني دائماً كنتُ مشغولةً جداً لدرجة لم أتمكن معها من إنفاق الوقت على العمل في حديقتي . دائماً كنت أمشي في الحديقة الأمامية في طريقي إلى ومن العمل لكنني لم أجد أبداً الوقت لأستمتع بذلك ولأنني أعرف اليوم أنني قد أموت في أي لحظة فأنا أمشي إلى الحديقة، ألمس النرجس البري، أشمّه، أتحدث إليه - لقد أصبحت مدركة لجماله . وبالتدريج أخذت أدرك الجمال في الأشجار والحيوانات . أخذت أدرك الجمال داخل الناس وأتمنى لو استطاعوا إدراكه بأنفسهم، كما أنني أخذت أدرك الجمال الموجود في داخلي» .

إنه تصريح متميز من امرأة يطاردها الموت كل يوم . وعلى الرغم من اعترافها بما سببه لها خبر إصابتها بالسرطان من خوف ومشاعر سلبية، إلا أنها بالتدريج أصبحت أكثر إدراكاً للجمال والإبداع الذي يكمن في داخلنا . لقد أراها السرطان كل ذلك وأصبحت واعية إلى درجة لم تعد معها تخاف من الموت .

إن الأحداث المؤلمة قد يكون لها أثر إيجابي علينا ولكن لكي نراه يجب أن نركّز أفكارنا وطاقاتنا عليه .

إن الشدة والتنوع والتغير هي دوافع عظيمة، إنها تعلمنا الكثير عن أنفسنا. وقد قال لي أستاذي ذات يوم «إن الشيء الوحيد المضمون في هذه الحياة هو التغيير وما الموت إلا شكلاً من أشكال التغيير».

إن الشاب أندريه الذي ذكرنا قصته في الحالة رقم (10) حدثت لديه تغييرات شخصية عظيمة بسبب حالته. إن المرض الجسدي الخارجي - الربو - قد حرّض عنده سلسلة من التغييرات الداخلية المؤلمة والصعبة. واليوم أصبح لديه فهم أكبر لنفسه والآخرين.

تدفع الشدة الإنسان إلى طلب المساعدة من طبيب أو أخصائي نفسي أو من مستشار أو حتى من صديق. إن هذا الأمر يُطلق سلسلة من الأحداث تنتهي عادة بنمو داخلي غالباً يأخذ شكل مزيد من الفهم لأنفسنا ولكل شيء يدور من حولنا.

في دورات التعامل مع الشدة التي أديرها مع معالجين آخرين نهدف إلى تطوير درجة أكبر من الوعي بين المشاركين. إننا نحاول أن نساعد الناس على أن يصبحوا أكثر إدراكاً من خلال الشكل الحديث من التأمل (التبتي والهندي) والموسيقى والرقص والتنويم الذاتي والتخيّل. وعادة ما نقيم هذه الدورات في عطلة الأسبوع مما يساعد الناس على إبعاد أنفسهم عن روتين الحياة اليومية. إننا نشجّعهم على التركيز على الجانب الإيجابي حتى من أكثر الأحداث مأسوية في الحياة وعلى تحديد وتنفيس أعظم العقبات في طريق سعادة الإنسان وهما الخوف والغضب. إن معظم الأمراض والآلام التي تصيب

الإنسان تكمن جذورها في واحدٍ أو اثنين من هذين الشعورين . إذا أصبح لدينا الشجاعة لمواجهةهما والتعامل معهما سيحدث لدينا نمو داخلي كبير إلى درجة يصبح معها جمالنا الداخلي أكثر وضوحاً . عندها نبدأ بقبول أنفسنا ونصبح أكثر راحةً واسترخاءً .

إن معالجة الشدة يتناول أعمق المواضيع ويساعدنا على رؤية الجانب الإيجابي من أنفسنا . يمكن أن يُعلم ذلك بطريقة تجريبية من خلال تمارين تقوي الإدراك . إن ترك الآخرين يتحدثون عن تجاربهم قليل الأهمية إذ يجب أن نجرب الأشياء بأنفسنا .

في الدورات التي نقيمها في عطلة نهاية الأسبوع نبدأ عادة الساعة السابعة صباحاً بتأمل قوي ديناميكي يكون مرهقاً جسدياً لكنه يؤمن تجربة تأمل عميقة . يستمر ذلك لمدة ساعة يليها مشي صامت لمدة 30 دقيقة في الريف . خلال اليوم نحاول أن نشئ توازناً بين النشاطات الجسدية والإبداعية وفترات الصمت والاسترخاء (بما فيها السباحة والساونا) وغيرها من نشاطات اختيارية . تبدأ التغيرات بعد عدة أيام لكن التغيرات الواضحة قد تستغرق أياماً أو أسابيع . إنني أوّمن أن هذه هي الطريقة الوحيدة التي يعالج بها الإنسان الشدة من خلال مجموعة من التمارين التي طوّرتها ومن خلال دعم كبير وقبولٍ من المشاركين وتأمين جو آمنٍ يستطيع كل واحدٍ فيه أن يعبر عما يجولُ في داخله . بهذه الطريقة فقط يمكن لتغيرات ذات معنى أن تأخذ طريقها إلى حياتنا . سألني أحدهم مرّة أن أقول له عبارة واحدة تلخص كيف

يمكن للإنسان أن يعالج الشدة التي أنتجتها الحياة المعاصرة؟ كان جوابي «كن كما أنت ولا تحاول أن تكون كما يريد الآخرون» حينما تكونُ أنتَ بكامل نفسك سوف تخدمك الحياة وتكافئك بطرقٍ قد لا تصدقها. إن هدف هذه الدورات في نهاية الأسبوع هي إعطاؤك مساحة لتكون كما أنت .

النتيجة

إن هدف هذا الكتاب هو أن يبيّن أن هناك طرائق متوفرة وفعالة لعلاج الإنتانات بدون مضادات حيوية. لقد أنتجت المضادات الحيوية بشكل تجاري قبل خمسين سنة فقط. أما الإنتانات فقد عولجت بطرق أخرى قبل ذلك. بعض الطرق التي استخدمتها في ممارستي بنجاح كبير قد ذُكرت في هذا الكتاب وآمل أن تصبح أكثر انتشاراً في السنوات المقبلة. إن الصعوبة الكبيرة التي عانيت منها هي عدم توفر هذه المستحضرات في الصيدليات ومحال بيع الغذاء الصحي. في ألمانيا وفرنسا من السهل أن تحصل على علاجات بديلة (علاج مثلي، أعشاب، غذاء، داعمات وخليط من كل ذلك) من أي صيدلية. لكن الأمر لسوء الحظ ليس كذلك في بريطانيا وإيرلندا. وبدعمك فقط يمكن أن يتغير هذا الأمر - إسأل صيدليتك المحليّة أن تباع بعض هذه الأدوية.

إذا كنت تريد التوقف عن استخدام المضادات الحيوية واستخدام علاجات بديلة كما اقترحتُ عليك، إليك بعض النصائح العملية.

علاج الإنتان الحاد:

1 - استخدم جرعات عالية من فيتامين (سي):

للبالغين استخدم 10000 ملغ يومياً لمدة يومين ثم 5000 ملغ لمدة يومين ثم 2000 - 3000 ملغ يومياً لمدة أسبوع. بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 سنة تختلف الجرعة باختلاف العمر. قد يكون الفيتامين (سي) بهذا المقدار كافياً للسيطرة على الإنتان، عند بعض الناس وعندما يكون الإنتان أشد قد يُحتاج إلى جرعات أكبر. في بعض الحالات قد يكون هناك حاجة لاستخدام الفيتامين سي عن طريق الوريد. أظهر بعض الأطباء في الولايات المتحدة أن بعض الإنتانات الشديدة كالتهاب السحايا وذات الرئة يمكن علاجها بهذه الطريقة.

2 - تناول الإيكييناكيا:

خذ الإيكييناكيا كمستحضرٍ عشبي (غسول) بجرعات تبلغ 2 - 4 مل 3 مرات يومياً لمدة سبعة إلى عشرة أيام أو:

خذ الإيكييناكيا كعلاجٍ مثلي (كعلاج مركب)، خذ 20 نقطة أولاً ثم عشر نقاط - ست مرات يومياً لمدة يومين. ثم 10 نقاط - 3 مرات يومياً لمدة أسبوع بعد السيطرة على الإنتان.

لإنتاناتٍ أشد من المناسب أخذ الإيكييناكيا كومبوزيتوم على شكل أمبولات إما فمويماً أو عن طريق العضلات وذلك مرتين إلى حين السيطرة على الإنتان ثم مرةً يومياً لمدة 10 أيام.

إذا كان الإنتان فيروسياً كالرشح والأنفلونزا، يُمكن أن يؤخذ مضاد الفيروسات إينغيستول في أمبولات مع الإيكيناكيا كومبوزيتوم .

3- اشرب الكثير من السوائل وخذ راحة وانتبه إلى طعامك . هذه المبادئ الثلاثة البسيطة تساعد أيَّ إنسانٍ على التغلب على الإنتان بسرعة . على كُلِّ حال إذا وجدتَ أن الإنتان لم يُسيطر عليه باتخاذ هذه الوسائل استشر طبيباً مختصاً بالعلاج المثلي .

استخدام المضادات الحيوية

إذا كنت تريد استخدام مضاد حيوي منذ البداية أو إذا فشلت الإجراءات السابقة أقترح عليك ما يأتي :

1 - تأكد من أن أخذ المضاد الحيوي ضروري :

اجعل طبيبك يأخذ مسحة من الحلق أو بلغم أو عينة من البول أو البراز للتحليل المخبري لإثبات أن الإنتان جرثومي . إن المضادات الحيوية تؤخذ للإنتانات الجرثومية وليس الفيروسية .

2 - خذ لبناً طازجاً أو داعمات جرثومية مع المضادات الحيوية .

اعتاد الأطباء القدماء أن يوصوا بذلك عندما أصبح المضاد الحيوي متوفراً في الأربعينيات والخمسينيات . إن الجراثيم المفيدة الموجودة في اللبن الطازج والداعمات الحاوية على جراثيم سوف تحمي من بعض التأثيرات الجانبية للمضادات الحيوية .

3- خذ فيتامين (سي) مع المضادات الحيوية:

أظهرت بعض الدراسات أن أخذ الفيتامين (سي) مع المضاد الحيوي ينتج عنه مستوى أعلى من المضاد الحيوي في الدم مما يجعله أكثر فاعلية. كما أن الفيتامين (سي) يساعد مناعتك ويساعد جسدك على محاربة الإبتان.

4- خذ الإيكناكيا:

بما أن بعض المضادات الحيوية يمكن أن تثبط أجزاء مختلفة من الجهاز المناعي فمن الحكمة أخذ الإيكناكيا المعروفة بقدرتها على تقوية المناعة. استخدم الإيكناكيا إما بشكلها العشبي أو على شكل علاج مثلي بالجرعات المذكورة سابقاً. لقد ظهر أن الإيكناكيا في شكلها العشبي حينما تمزج مع المضاد الحيوي تقصّر من فترة الإبتان بشكل واضح. لقد أُجريت التجارب على هذا الموضوع في ألمانيا حيث تستخدم الإيكناكيا كعلاج قوي مرافق للمضادات الحيوية.

بأخذك للدعامات الحاوية على الجراثيم والفيتامين (سي) والإيكناكيا مع المضاد الحيوي فإنك لا تقصّر فترة الإبتان فقط وإنما تحمي جسمك من التأثيرات الجانبية للمضاد الحيوي. لكن تذكر أن لا تستخدم المضاد الحيوي إلا عندما يكون ذلك ملائماً لعلاج إبتان جرثومي.

إنني أؤمن بالطرق القديمة لفعل الأشياء، الطرق البسيطة والطبيعية، الطرق التي تكون في متناول كل إنسان. إن الطب أصبح

اليوم مكلفاً وذلك يجعله صعباً على سيء الحظ . حتى الطرق الطبيعية في العلاج بدأت تتخذ أسلوباً تجارياً . إن الحكمة واحترام الطبيعة لا يقفان بارتياح إلى جانب الشركات التي توجهها الأرباح . مع أن الحكمة التي يجب أن يتوارثها الأبناء عن الآباء ضرورية لنجاتنا . هذه الحكمة واحترام الطبيعة موجودة عند القبائل الأفريقية الأصلية التي عشتُ معها وكذلك بين الهنود الأمريكيين الأصليين . من المشجع أن نرى اهتماماً متزايداً بأولئك الناس خصوصاً من قبل البيض الغربيين الذين قاموا تقريباً بإبادتهم . إنني مسرور لمراقبة هذا التغير والمشاركة فيه وأن أرى بروز نظرة أكثر روحانية ليست للطب فقط وإنما للعالم كله . إننا بتجربة السلبيات ندرك قيمة الإيجابيات . بالألم والمعاناة فقط تحدث التغيرات المهمة . إن التغيرات التي نعانيها مؤلمة لكنها جميلة . وحينما يصبح أولادنا آباءً سيستفيدون من هذا التغير وسيعيشون في عالمٍ أقل خطراً وشدة .

آمل أن تكونوا قد كسبتم شيئاً بقراءة هذا الكتاب وأن لا يكون مغرقاً بالتقنيات . الرجاء أن تقرأوا وتطلعوني على آرائكم . إن ملاحظتكم ستساعدني في الطبقات المقبلة . أتمنى لكم ولمن تحبون الخير والحياة السعيدة المفعمة بالصحة .

المراجع

الفصل الأول: تاريخ المضادات الحيوية:

- E ، Gardner A ، Florey, H.W. وشركاؤهم «البنسلين كعنصر كيميائي علاجي» مجلة The lancet العدد 1، 226 - 228 (1940).
- Segelmans, A.B. ، Cowen, D.L «تاريخ المضادات الحيوية» نيوجيرسي Merck Harpe ، Dohme 1981.
- Fleming A. (ed) «البنسلين وتطبيقاته العملية» لندن Butterworth 1940.
- Levy, S.B «عجيب المضادات الحيوية» نيويورك plenum press 1992.
- MC Farlan, G «ألكسندر فلمنغ: الرجل والأسطورة» لندن Chatto 1984 and wrindus.

الفصل الثاني: مقاومة الجراثيم للمضادات الحيوية

- Barrows, S.A ، Barnes, P.F «السل في التسعينيات» - Annals of International Medicine العدد (1993) 410 - 400، (5) 119.
- Murray, C. و Bloom B.R «السل: تعقيب على عودة القاتل» Science العدد 257 1064 - 1055، 1992.

- Dugdale, A.E, Chandler, D «ماذا يعرف المرضى عن المضادات الحيوية» British medical Journal العدد 8 422 (1976) .
- Senger, K.A, Cohen, M.L ، osterholm, M.T ، Holmberg, S.O «السالمونيلا المقاومة للأدوية في الحيوانات التي تغذّى بالمضادات الحيوية» New England Journal of Medicine العدد 10,311 (1984) .
- Kitamoto O وشركاؤه «سلالات الشيغلا المقاومة للأدوية التي عُزلت سنة 1955» .
- Journal of the Japanese Association for infections العدد 30 ، 405 - 403 (1956) diseases .
- Kunin, C.M «المقاومة للمضادات الحيوية - كارثة عالمية» Annals of Internal Medicine العدد 118 (7) ، 561 - 557 (1993) .
- Courvalin, p ، Duval ، J ، Derlott, E ، Leclerq, R «المقاومة للفانكوميسين والتايكوبلانين المنتقلة بالبلاسميد في المكورات المعوية البرازية» . العدد 319 (3) ، 161 - 157 (1981) New England Journal of Medicine .
- Levy, S.B «توفر المضادات الحيوية واستخداماتها: العواقب على الإنسان والبيئة» Journal of Clinical Epidemiology العدد 44 - 2 ، 835 - 875 (1991) .
- Levy, S.B «مجابهة المقاومة لعدة أدوية: دورٌ لكل واحدٍ منا» Journal of The American Medical Association العدد (14) 269 ، 1840 - 1842 (1993) .

- Wallace, E ، Burke, J ، Lvy, S.B. «استخدام المضادات الحيوية والمقاومة لها في العالم». Review of infections diseases العدد 9 - 3 ، 316 - 5231 (1987).
- Saffron إيسيكس A Veterinary Materia Medica ، MCleod, G. 1983 on Walden.
- Coetze, J.N ، Mare, I. J «نسبة حدوث مقاومة للأدوية في الإي. كولاي في منطقة بريتوريا» South African Medical Journal العدد 40 ، 620 - 622 (1966).
- Mare, I. J «نسبة حدوث العامل (R) بين الجراثيم سلبية الغرام في المجتمعات الإنسانية والحيوانية التي لا تتعاطى الأدوية» Nature العدد 220 ، 1046 - 1047 (1968).
- Monaghan C وشركاؤه «المقاومة للمضادات الحيوية وعوامل (R) في الفلورا البرازية عند الكلاب في المدينة والريف» Antimicrobial Agents and Chemotherapy (1981).
- Toshiki, Y ، Totani, T ، Ochiai, K «سلالات الشيغلا المقاومة لثلاثة مضادات حيوية. وباء سببته سلالات الشيغلا المقاومة لثلاثة مضادات حيوية في ناغويا» Nippon Iji Shimpo العدد 1837 ، 25 - 37 (1959).
- Ofk, I وشركاؤه «الفعالية المقاومة لالتصاق الـ E. coli في عصير التوت البري والعنبيّة». New england Journal of Medicine العدد (22) ، 324 ، 1599 (1991).
- Gilligan, P.H ، Stapelton, J.T ، Scwalble R.S «نشوء مكورات عنقودية غير هاوية على الكواجيلواز مقاومة للثانكو ميسين» New

england Journal of Medicine العدد (15) 316 ، 927 - 931 . (1987)

Lyons, B.R ، Rauch, D.A ، Skurray RA وشركاؤهم «العنقوديات البيضاء عديدة المقاومة، الوراثة وتطور سلالات وبائية في أستراليا» . Journal Antimicrobial chemotherapy العدد 19 - 39 (1988) .

Swartz, W وشركاؤه «الخطورة على صحة الإنسان باستخدام جرعات تحت علاجية من البنسلين والتتراسيكلين في طعام الحيوانات» واشنطن العاصمة 1989 Nationale Academy Press .

Welch, G.H «المقاومة للمضادات الحيوية: نوع جديد من الوباء» - Post graduate Medicine العدد 6 ، 76 (1984) .

Wolf. SM «المضادات الحيوية» Health, letter واشنطن العاصمة، مجموعة أبحاث صحة المواطنين العامة 1989 .

الفصل الثالث: سوء استعمال المضادات الحيوية:

Barrows, S.A ، Barnes, P.F «السل في التسعينيات» Annals of international Medicine العدد (5) 119 ، 400 - 410 (1993) .

Cantekin, E.I وشركاؤه «العلاج بالمضادات الحيوية لالتهاب الأذن الوسطى والانصباب فيها» . Journal of the American Medical Association العدد 266 (23) ، 3309 - 3317 (1991) .

Diamont B ، Diamont, M «سوء الاستعمال وتوقيت استعمال المضادات الحيوية في التهاب الأذن الوسطى الحاد» Archives of otolaryngology العدد 100 ، 226 - 232 (1974) .

- Remington J.S ، Hauser, W. E «تأثيرات المضادات الحيوية على الجهاز المناعي». American Journal of Medicine العدد (5) 72 ، 711 - 715 (1982) .
- [Clinical Pharmacology] Bennett, P. N ، Laurence, D. R . Edinburgh: Churchill livingstone 1980
- Londymore - lim, L «الوصفات السامة»، أستراليا: الوقاية من الأمراض والإعاقة 1994.
- Henry. S.P ، Neu, H.C «اختبار معرفة الأطباء باستخدام المضادات الحيوية». New England Journal of Medicine العدد 293 ، 1291 (1975) .

الفصل الخامس: إنتانات الطفولة:

- Ross, F ، Murphy, E ، Bain, J «التهاب الأذن الوسطى: السبب السريري بين الأطفال الذين تلقوا دورة قصيرة من جرعات كبيرة من المضادات الحيوية» British Medical Journal العدد 291 ، 1243 - 1246 (1985) .
- Cantekin, E وشركاؤه «العلاج بالمضادات الحيوية للتهاب الأذن الوسطى مع الانصباب» Journal of American Medical Association العدد (23) 266 ، 3309 - 3317 (1991) .
- Lyte, T ، Freinberg, N «استخدام حمض الأسكوربيك كمساعد للمعالجة بالمضادات الحيوية». Journal of Dental Research العدد 36 ، 260 - 262 (1957) .

- [essential paediatrics] Johnston D, I Edinburgh: ،Hull, D -
 .Churchill livingstone 1981
- Disorders of the Respiratory Tract in children Kendig, E.L -
 .Philadelphia: Saunders 1977
- «علاج التهاب الأذن الوسطى والأحياء الدقيقة المسببة له» Klein, J.O -
 Paediatrician العدد 8 ، 10 - 25 (1979).
- [infectious diseases of children] ،Ward, R ،Krugman, S -
 .Katz, S.L. St Louis: Mosby 1977
- Schmitt, MA [Childhood ear infections, what every parent -
 and physician should know] California: North Atlantic
 .Books 1990
- [Respiratory illness In children] phelan, P.D. Williams, H. E. -
 Oxford: Black well scientific 1975.

الفصل السادس: طب الأعشاب

عام:

- رابطة طب الأعشاب في بريطانيا British Herbal Pharmacopoeia
 الأعداد 1، 2، 3 لندن رابطة طب الأعشاب البريطانية 1983.
- Connecticut: «التأصل العلمي لطب الأعشاب» Mowrey, D.B -
 .Keats publishing 1986

إيكيناكيا

- [العلاج المناعي المساعد بالإيكيناكيا] Kühnast, R ،Coeugneit, E -

- للإنتانات المتكررة بالمبيضات البيض [Therapiewoche العدد 36،
3352 (1986) .
- Freyer, H. U [تواتر الإنتانات الشائعة عند الأطفال وكيفية الوقاية]
Fortschritte der therapie العدد 92، 165 (1974) .
- Hobbs.c 1989 Botamicapress (كتيب الإيكييناكيا) كاليفورنيا .
- James. J [AIDS Tretment News] العدد 19 (1986) .
- Cincinnati [Atreatise on Echinacea] LLhoyd, J. U Lloyd -
Brothers 1917 .
- Mc Loughlin, G [الإيكييناكيا وما قيل عنها في الأدب الطبي]
Australian journal of Medical Herbalism العدد 4، 104 - 111
(1992) .
- Hilbig, W ،Wacker, A «تثبيط الفيروسات بالإيكييناكيا بوريوريا»
planta Medica العدد 33، 89 (1978) .

النيلة البرية :

- Kopanski, L ،Beuscher, N «تحريض الجهاز المناعي بمواد
مستخرجة من البابيتيسياتنكتوريا» planta Medica العدد 5، 381 - 384
(1985) .
- Bodinet, C ،Beusher, H ،Beucher, N «زيادة إفراز الإنترلوكين - أ
من البالعات عند الفئران بواسطة الغليكوبروتين وعديدات السكر في
البابيتيسيا تنكتوريا والإيكييناكيا» المؤتمر السنوي السابع والثلاثون حول
أبحاث النباتات الطبية 1989 Braunschweig .
- Culbreth, D ، Amannual of Materia Medica and

.1983 pharmacology Oregon: Eclectic Medical publications
American Medical Ethno - botany New ،Moerman, D.E -
.1977 York: Garland publishers

أوسنيا:

Johnson, R.B - وشركاؤه [طريقة عمل المضاد الحيوية الأوسنيك أسيد].
Archives of Biochemistry and Biophysics العدد 28 ، 317 - 323
(1950).

Proksch, A, Wagner, H «الأدوية المحرّضة للمناعة من الفطور
والنباتات الأكثر تطوراً». progress in Medicinal and Economic
plant Research العدد 1 ، 1983 لندن Academic press .
[Herbal Medicine] Wiess, R.F Beaconsfield: Beaconsfield pub -
.1988

المز وأعشاب طبيّة أخرى.

.1971 New york, Dover ، Amodern Herbal ،Grieve, M -
wren R.W [Potter's New cyclopaedia of ،wren, R.C -
Botanical Drugs and preperations] Holsworthy, Health
.science press 1975

شجرة الحياة:

.Gustav Engelverlag: Leipzig [Thuja occidentalis] Goullon, H -
[Innerliche Behandlung Juveniler Warzen Mit] Halter, K -
thuja occidentalis العدد 120 ، 353 - 355 (1949)
.Dermatologische wochenschrift

- Khurana, S.M.P. [تأثيرات أدوية العلاج المثلي على فيروسات النباتات] *planta Medica* العدد 20 ، 142 - 146 (1971).
- [Lehrbuch der phytotherapie], Weiss, R.F .
- 1980 Stuttgart: Hippocrates Verlag
- الفصل السابع المعالجة المثلية:**
- cambelle, A [وجها المعالجة المثلية] لندن، هيل 1984.
- Nogueira G ، Castro, D «استخدام لقاح المكورات السحائية للوقاية من التهاب السحايا». *Journal of the American Institute of homeopathy* العدد 68 ، 211 - 219 (1975).
- Castro, M [الكتاب الكامل عن المعالجة المثلي] لندن، ماكميلان (1990).
- Coulter H.L [علم المعالجة المثلية والطب الحديث فيزياء العلاج بالجرعات الصغيرة] كاليفورنيا North Atlantic Books (1987).
- Peycru P ، Jeulin, D ، Gaucher, C [العلاج المثلي للكوليرا في البيرو: دراسة سريرية أولية]. *British homeopathic Journal* العدد 81 ، 18 - 21 (1992).
- Matris Homeopathica Antihomotoxid, Reckweg H. H Baden - Baden: Avrelia verlag 1983
- Schmidt, M. A, Smith, L.H, Sehnert K. W [ما وراء المضادات الحيوية] 1993 North Atlantic Books
- Homeopathic drug pictures, Tyler, M Health science press, - 1970 London

- Vithoukias, G ، [العلاج المثلي : طب الرجل الجديد].
1985 wellingborough: Thorsons
- Vithoukias, G .1986
- wellingborough: thorsons 1986 .

الفصل الثامن: الطب الغذائي.

عام:

- [Killer Foods of twentieth century] Beukes, V Johanseburg:
perskor 1974 .
- [Food in your Best Medicine] Bieler, H. M London, Neville
. Spearman 1968
- [Low Blood Sugar - The 20 th century epidemic] Budd M.L. -
wellingborough: Thorsons 1984 .
- chavance. M وشركاؤه [الغذاء يفيد استجابة الكبار للأنفلونزا
بالأضداد الحيوية] [British Medical Journal العدد 11 (9) ، 1348 -
1349 (1985) .
- connecticut Keats ، [Diet and Disease] cheraskin, E -
publishing 1968 .
- Beaman, D.C ، weatherly, M ، Kumar A. .
- [المحلّيات والمنكهات والأصبغة في المستحضرات الحاوية على
مضادات حيوية] [pediatrics العدد 87 (3) ، 352 - 359 (1991) .
- [Additives] Abraham, J ، Millstone, E لندن ، 1988 penguin .

- Williams, G ،New berne, p [التأثيرات الغذائية على الإنتاجات]
Moon H.W ،Dunlop R. H [المقاومة للأمراض الإنشائية] كندا،
ساسكاتون، 1970 Modern press .
- pfeiffer, c.c [Total Nutrition] Granada, London 1982 .
- Sanchez'A وشركاؤه [دور السكر في البلع الذي تقوم المعتدلات]
American Journal of clinical Nutritions العدد 26 ، 180 (1973) .
- Sandler B.P The lee Foundation for [Diet prevent polio]
Nutritional research (1951) .
- اللجنة المختارة لتحديد التغذية وحاجات الإنسان [Dietary goals for
The U.S.] واشنطن العاصمة، مجلس الشيوخ 1977 .
- Stitt, P. A wisconsin: Natural [fighthing the Food Giants]
press 1980 .
- Vogel, H.C.A Edinburgh: Mainstream [The Nature Doctor]
1990 .
- Ward, N.I وشركاؤه [تأثير التارترازين على وضع الزنك عند الأطفال
شديدي النشاط - دراسة عمياء مزدوجة باستخدام الدواء الكاذب]
Journal of Nutritional Medicine ، 1 ، 51 - 57 (1990) .
- Williams, R.J London, pitman [Nutrition Againt disease]
1971 .
- Wilson, F.A London, Daniel 1975 [Food Fit for Humans] .

اللبن الطازج :

- Alm, I ،Leiyenmark, C. E ،Persson, A. K ،Midvedt, T [الدور

- Wenner - Gren International [المنظم والواقى للفلورا الطبيعية] (1988) Symposium Series
- Klaenhammer, T.R ، Barefoot, S ، [تحديد فاعلية اللاكتاتين B،
Applied [البكتريوسين الذي تنتجه العصبات اللبنية المحبة للحامض] and Environmental Microbiology
1808 ، العدد 45 ، (1983).
- Willis, A.T ، Tearle, p.v ، Bullen, C.L
[جراثيم البينيدو في الجهاز الهضمي للرضع، دراسة في الكائنات الحية]
Journal of Medical Microbiology العدد 9 ، 325 (1975).
- Byssen, H [دور الفلورا الدقيقة في الأمعاء في استقلاب الشحوم
والستيروولات] proceedings of the Nutrition society العدد 32 ،
59 (1973).
- Romond, c ، Newt, C ، cartol, A ، colombel, J. F
[اللبن الحاوي على اليفيود وباكتريوم لونغم ينقص التأثيرات الجانبية
الهضمية التي يحدثها الإريثرومايسين] The lancet العدد 2 ، 43
(1987).
- Gorbach, S.L ، Golden, B. R
[تغيرات الفلورا المعوية بسبب الحمية
والمضادات الحيوية الفموية والعصيات اللبنية] National cancer Institute
العدد 73 ، 689 (1984).
- wheater, D.M ، Macrea, J ، Gordon, D
[استخدام مستحضرات
العصيات اللبنية مع المضادات الحيوية] The lancet العدد 272 ، 889
(1957).
- Hamdan, I. T وشركاؤه [أسيدولين: مضاد حيوي تفرزه العصيات
الحامضية] Journal of Antibiotics العدد 27 ، 631 (1974).

- Gilliland, S.E ، Kim, H.S [العصيات اللبنية المحبة للحامض كحمية مساعدة للحليب لمساعدة هضم اللاكتوز عند الإنسان]. Journal of Dairy science العدد 66 ، 959 (1983).
- برنامج عيادات الأبحاث المتعلقة بالشحوم [نتائج التجارب التي أجرتها عيادات الأبحاث المتعلقة بالشحوم على الوقاية الأولية من أمراض الشرايين التاجية: انخفاض في نسبة حدوث أمراض القلب التاجية] Journal of the American Medical Association العدد 251 ، 351 (1984).
- Mann, g.V [عنصر في اللبن ينقص الكولسترول عند الإنسان] Atherosclerosis العدد 26 (3) ، 335 - 340 (1977).
- Spoerrey, A ، Mann, g.V [دراسات على السورفوكتانت وارتفاع كولسترول الدم عند الماساي]. American Journal of clinical Nutrition العدد 27 ، 464 (1974).
- Ayebo, A, Shahani, K.M [دور العصيات اللبنية الموجودة في الغذاء في تركيبة الأحياء الدقيقة في الأمعاء] American Journal of clinical Nutrition العدد 33 ، 2448 (1980).

الداعمات الغذائية:

فيتامين (سي).

- Anderson, R وشركاؤه [تأثيرات الجرعات المتزايدة من الأسكوربيت على بعض الوظائف الخلوية والمناعية في المتطوعين الطبيعيين] American Journal of clinical Nutrition العدد 33 ، 71 (1980).
- Edelman, R ، Beisel, W وشركاؤهما [تأثيرات التغذية لوحدها على

- Journal of American Medical Association [الوظيفة المناعية] العدد 245 ، 53 - 58 (1981).
- Bright - See, E [الثيامين (سي) والوقاية من السرطان] Seminars in oncology العدد 10 (3) ، 294 - 298 (1983).
- Pauling, L ، Cameron, E [دور الأسكوربيت كعلاج داعم للسرطان : إطالة الحياة عند المصابين بسرطان في مراحله الأخيرة] Proceedings of the National Academy of sciences العدد 73 ، 3685 (1976).
- Degre, M ، Dahl, H [تأثير حمض الأسكوربيك على إنتاج الإنترفيرون البشري وفعاليته ضد الفيروسات في المختبر] Acta pathologica Microbiologica et Immunologica Scandinavia B العدد 84 ، 280 (1976).
- Dieter, M [دراسات أخرى حول العلاقة بين الثيامين (سي) والعناصر الهرمونية التي يفرزها التيموس]. proceeding of the society for Experimental biology and Medicine العدد 136 ، 316 - 322 (1971).
- Fraser, R. C وشركاؤه [تأثيرات تغيّرات أخذ الثيامين (سي) على الاستجابة الخلوية للخنازير]. American Journal of clinical Nutrition العدد 33 ، 839 (1980).
- Ames, B.N ، England, L ، Frei, B [الإسكوربيت كعنصر مضاد للأكسدة قويّ الفاعلية في بلاسما الدم البشري] Proceedings of the National Academy of sciences العدد 86 ، 6377 (1989).
- Hoffer, A [حمض الإسكوربيك وحصيات الكلية]. canadian Medical Association Journal العدد 132 ، 320 (1985).

- Karlowski T.R وشركاؤه [حمض الإسكوريبيك في علاج الرشح تجربة وقائية وعلاجية]. Journal of the American Medical Association العدد 231 ، 1038 (1975).
- Orga, p ، Middleton, E ، Kaul, T.N [التأثيرات المضادة للفيروسات للفلافيونيد على الفيروسات البشرية] Journal of Medical Virology العدد 15 ، 71 - 79 (1985).
- [The National Cancer Institute] klein, M.A and Ascorbic Acid èTounsend letter for Doctors (1991).
- Klenner, F.R [ذات الرئة الفيروسية وعلاجها بالثيامين (سي)] Journal of Southern Medicine and Surgery العدد 2 1948.
- Klenner, F. R [كميات كبيرة من الثيامين (سي) في علاج الأمراض الفيروسية] Journal of Southern Medicine and Surgery العدد 4 (1951) 113.
- Klenner, F. R [استخدام الثيامين (سي) كمضاد حيوي] Journal of Applied Nutrition العدد 6 (1953).
- Siegel, B.V ، Leibovitz, B [حمض الأسكوريبيك ، وظيفة المعتدلات والجهاز المناعي]. International Journal of vitamin and Nutrition research العدد 48 ، 159 (1978).
- pauling. L [التطور والحاجة إلى الثيامين سي] proceedings of the National Academy of sciences العدد 67 ، 1643 (1970).
- pauling. L [أهمية الدليل على دور حمض الأسكوريبيك في علاج الرشح] proceedings of the National Academy of sciences. العدد 68 ، 2678 - 2681 (1971).

- Rivers, J.M «سلامة تناول كميات كبيرة من الفيتامين (سي)» المؤتمر
الغذائي الثالث عن الفيتامين (سي). Annals of the new york
Academy of science العدد 498 ، 445 - 454 (1987).
- Romney, S.L وشركاؤه [مستوى الفيتامين (سي) في البلازما وعسر
تصنع عنق الرحم] American Journal of obstetrics and
Gynecology العدد 151 ، 976 - 980 (1985).
- Scott, J [التشابهات الكيماوية الحيوية بين حمض الأسكوربيك
والأنترفيرون] Journal of theoretical biology العدد 98 ، 235 - 238
(1982).
- Shilotri, P. G ، Bhat, K.S . [تأثيرات الكميات الكبيرة من الفيتامينات
(سي) على الفاعلية القاتلة للجراثيم عند الكريات البيض].
Journal of Clinical Nutrition ، العدد 30 ، 1077 (1977).
- Morton, J.I ، Siegel, B.V . [الفيتامين (سي) والمناعة: تأثير
الأسكوربيك على تصنيع الـ PGE وتأثيره على فاعلية الخلايا القاتلة
الطبيعية]. [International Journal of Vitamin and Nutrition
Research العدد 54 ، 339 (1984).
- Siegle, B.V [ازدياد استجابة الأنترفيرون لفيروس ابضاض الدم بسبب
حمض الأسكوربيك]. infection and Immunity العدد 10 ، 409
(1974).

فيتامين (سي) [الكتب]:

- [The Vitamine c . Sisley E. L ، Ringsdorf WM ، Cheraskin, E -
connection]. Wellingborough: Thorsons 1983 .

- [Vitamins and minerals in pregnancy and lactation] Hornig, -
New 434 - 433 ، العدد 16 ، D Nestlé Nutrition workshop Series
. York, Raven press 1988
- [every second child] Kalokerinos, A connecticut: Keats -
. publishing 1981
- [How to live longer and feel better] pauling. L New york: -
. W.H Freeman 1986
- [Vitamine C and the common cold] pauling. L San -
. francisco: W.H Free man 1970
- [the Healing factor: vit C agains disease] Stone. I New York: -
. Gromet & Dunlop 1972

الزنك

- Barrow ، Higgins, P. G. ، AL Nakib, M -
من فيروسات الرشح باستخدام حبوب المصص الحاوية على غلوكونات
الزنك]. Journal of Antimicrobial chemotherapy العدد 20 ،
. (1987) 901 - 893
- Munves, EM, Oleske, J.M ، Bogden, J.D -
المناعة عند الكهول: معلومات مبدئية عن الزنك والمناعة عند أشخاص
لا يتلقون داعمات الزنك]. American Journal of Clinical
Nutrition العدد 46 ، 101 - 109 (1987).
- Brody, I -
عديدة الأشكال ما بعد الحلاأ باستخدام تراكيز منخفضة من محلول
الحلاأ البسيط المتكرر والحمامن الحمراء

- سلفات الزنك] British Journal of Dermatology العدد 104 ، 191 - 194 (1981).
- Bulkena E G [مركبات الزنك، علاج جديد للقرحة الهضمية] [Drugs under Experimental and clinical research] العدد 15(2)، 83 - 89 (1989).
- chandra, R.K. journal of the american Medical Association العدد 61 252 - 1443 (1984).
- Duchateau, J وشركاؤه [الفوائد المحتملة لأخذ داعمات حاوية على الزنك للاستجابة المناعية عند الكهول]. American Journal of Medicine العدد 70، 1001 - 1004 (1981).
- and Halcomb, w. w. Davis, D.A ، Eby, GA [إنقاص فترة الرشح باستخدام حبوب مص حاوية على غلوكونات الزنك في دراسة مزدوجة عمياء] Antimicrobial agents and chemotherapy العدد 25، 20 (1984).
- Fabris, N وشركاؤه [الإيدز ونقص الزنك وقصور هرمونات التيموس] Journal of the American Medical Association العدد 259، 839 - 840 (1988).
- Good, R.A ، Fernandes, G ، Hansen, M.A . [التغذية والمناعة: تأثير الغذاء على المناعة الذاتية ودور الزنك في الاستجابة المناعية]. Annual Review of Nutrition العدد 2، 151 - 177 (1982).
- Margolith. E ، Katz. E [تشبيط نضج فيروس الشاكسينيا بكلورانييد الزنك] Antimicrobial agents and chemotherapy العدد 19، 213 - 217 (1981).

- prasara, A [نظرة كيميائية حيوية سريرية وغذائية على قصور الزنك عند الإنسان: المستجدات] Nutrition Review العدد 41، 197 - 208 (1983).

الفصل العاشر دور الشدة:

- Angier, N [الغضب المزمن يشكل خطراً كبيراً على الصحة: نتائج الدراسات] New York Times 13/11/1990 (من أبحاث قُدمت في 1990 في رابطة القلب الأمريكية).

- [The relascation Response] Benson, H New York, Morrow 1975.

- Liehi, A, Cirstoni, A, Bombardelli, E. [تأثيرات العلاج الحاد والمزمن بالجينسينغ على وظيفة الكظر] proceedings of the 3rd International Ginseng Symposium (1980).

- Boyce, T.W وشركاؤه [تأثيرات أحداث الحياة والروتين العائلي على أمراض الجهاز التنفسي عند الصغار]. Paediatrics العدد 60 (4)، 609 - 615 (1977).

- Smith, A ، Tyrrell, D ، Cohen, S [الشدة النفسية والاستعداد للرشح]. New england Journal of Medicine العدد 325، 606 - 612 (1991).

- Grimaldi, R ، D'Angelo, L ، وشركاؤه M Carrawaggi. [دراسة عمياء مزدوجة على تأثير المستحضر الجينسينغ القياسي على الأداء النفسي الحركي لمتطوعين أصحاء]. Journal of Ethnopharmacology العدد 16، 15 - 22 (1986).

- Fulder, S.J [الجينسينغ والتحكم النخامي تحت المهادي بالشدة]

- 118 - 112 ، العدد 9 ، American Journal of chinese Medicine
(1981).
- [The new Holistic Herbal] Hoffman, D London, Element -
1990.
- Journal of - [جدول التوافق الاجتماعي] Rahe, R.H ، Holmes, T. H -
psychosomatic research العدد 11 ، 213 - 218 (1967) (أعيد
عرضه بعد أخذ السماح).
- Moldofsky, H وشركاؤه [العلاقة بين الأنترلوكين - ا والوظائف المناعية
بالنوم عند الإنسان]. Psychosomatic Medicine العدد 48 ، 309 -
315 (1986).
- [Atextbook of Natural Medicine] Murray, M.T ، Pizzorno, J. E -
california: prima 1988
- [Stress in Health and disease] London, ، Seyle. H -
Butterworths, 1976
- Creighton, J.L. Matthews - Simonton, S ، Simonton, O.C -
London, Bantam 1980 [Getting well again]
- [Healthy pleasures] Ornstein, R, Sobel, D Massachusetts, -
Addision - wesley 1989

الفهرس

- الأثار الجانبية الناجمة عن استخدام المضادات الحيوية لفترة طويلة 9
- آخر المضادات الحيوية 40
- آر = أورنستين
- أسيدولين: مضاد حيوي... 234
- أغروبايرون ريبينز 110
- أكلو اللحوم 166
- الأليسين 124
- آلام الأذن 148
- آلام الحلق 89، 112
- ألفرد = فوغل
- الأليسين 27
- أنجيبر (1990) 203
- أبحاث المخابر 108
- أبيس ميليفيكا 147
- ابيضاض الدم 35، 189
- أبيقراط 27
- الإثمد 66
- اختبار معرفة الأطباء باستخدام المضادات الحيوية 227
- الاختلافات الزوجية 206
- اختلال التوازن الهرموني 198
- الأخطاء التي ارتكبت في الماضي... 75
- الأخوة المسيحيون 205
- الأداء الرياضي 210
- الأدب الطبي 127
- الأدبيات الطبية 62
- الأوروبيون 60، 61
- الأدرينالين 161، 198، 202، 208، 209، 211
- أدوية بسيطة من العلاج المثلي... 147
- الأدوية التقليدية 103، 201
- الأدوية التقليدية مقابل أدوية الأعشاب 109
- أدوية السلفا 67، 68
- الأدوية الطبيعية 109
- الأدوية الكيماوية 104
- الأدوية المثلية 149
- الأدوية المحرصة للمناعة من التطور... 230
- الأدوية المصنعة 107
- إذا فسد الجرح ضع عليه خبزاً متعفنأ 27
- ارتفاع الضغط داخل القحف السليم 74
- ارتفاع ضغط الدم 197

- الارتكاسات التحسسية 70
- ازدياد استجابة الأنترفيرون لفيروس اببيضاض الدم... 238
- الأزاثيوبرين 135
- الازرقاق 91
- أسباب سوء استخدام المضادات الحيوية 75
- الإسبرين 107، 108، 109
- استخدام الأعشاب الطبيعي هو أكثر أماناً وصحة 105
- استخدام جرعات عالية من فيتامين (سي) 218
- استخدام حمض الأسكوربيك كمساعد... 227
- استخدام الذكاء وترك الحكمة 41
- استخدام الفيتامين (سي) كمضاد حيوي 237
- الاستخدام اللامنتقي للمضادات الحيوية 15
- استخدام لقاح المكورات السحائية 231
- استخدام مستحضرات العصيات اللبنية... 234
- استخدام المضادات الحيوية (في الحيوانات) 225، 219، 48
- استخدامات الإيكنيناكيا 112
- استخدامات المرَّ 121
- الاسترالاكس 113
- استراليا 42، 183، 184، 226، 227
- الاسترخاء 208، 210، 215
- الاسترخاء العميق 206، 208
- الاسترخاء العميق والنوم الجيد يمكن أن يقوي المناعة 199
- استعمال وسوء استعمال المضادات الحيوية 65
- استنشاق جسم غريب 95
- اسكوتلندا 17
- أسكوربات الكالسيوم 187
- الإسكوربيت كعنصر مضاد للأكسدة... 236
- الإسهال 167، 168
- أسواق أوروبا 129
- الأسيدوفيلوس 164، 165، 167، 169، 171، 172، 175
- الأسيدوفيلين 171
- الأسيدولين 171
- الأشخاص البدائيون 110
- الأشخاص المقدسون 205
- اشرب الكثير من السوائل 219
- إصابة 207
- اضطهاد الأطفال الجسدي والجنسي 204
- اضطهاد جسدي شديد 200
- الاضطهاد الشديد 205
- الأطباء السويسريون 174
- الأعشاب 68، 217
- الأعشاب - جزء من دورة الطاقة في الطبيعة 106
- أعشاب طبية أخرى 122
- الأمعى الذي يقود أمعى آخر 65
- الإغريق 124
- أفريقيا 48، 153، 194، 197
- أفريقيا الجنوبية 204
- أفضل شكل من أشكال الفيتامين سي 187
- افعل ما تجده مناسباً لك 208
- أفوكادو 209
- الإقياء 75

التهاب القصبات المترافق بالوزيز والرئوي 93	الأكاديمية الأمريكية للعلوم 181
التهاب القولون 174، 175	اكتشاف البنسلين 67
التهاب كبد 75	اكتشف الستربتومايسين (1943) 34، 38
التهاب الكولون القرصي 71	اكتشف السيفالوسبورين (1945) 38
التهاب اللثة 123	اكتشف الكلورامفينيكول (1947) 38
التهاب اللوزتين 140، 142، 143، 147	اكتشفت المضادات الحيوية سنة (1940) 21
التهاب المعدة (الأمعاء) 96، 142، 168	اكتوباسيلوس أسيدوفيلوس 163
التهاب المفاصل 108، 187، 188	الأكروديرماتاييس اينيتروباتيكا 191
التهابات البريتوان 74	الإكزوزا 170
التهابات اللوزتين والأذن الوسطى والجهاز البولي 65	الأكزيما 112، 159
ألكسندر = فلمنج	الأكسدة 188
ألكسندر فيلمينغ: الرجل والأسطورة 223	الأكل 174
ألم بطني ونقص في الشهية 71	إكليلية المروج 108، 109
ألم حلق فيروسي 127	الأكيناكيا (نبته) 9
ألم في فتحة الشرج 210	ألبرت = أنشتاين
ألم نمو الأسنان 148	التقاء العلم والقطرة 81
ألمانيا 10، 29، 66، 111، 137، 217، 220	التهاب الأذن الوسطى... 87، 89، 227
الألياف 192	التهاب البنكرياس 75
الأم أثناء الحمل 150	التهاب الجلد التماسي 37
الأم لكل الطب 103	التهاب الجيوب 112، 113، 119، 121
الأميبوسيلين (من مشتقات البنسلين) 38، 39	التهاب الحلق 33، 67، 87
168	التهاب حنجرة (فيروسي) 115، 127، 128
الأمراض التنكسية (المزمنة) 187، 188	التهاب الرتوج 174، 175
أمراض الطفولة الإنتانية 140	التهاب الرئة 33
أمراض القلب 197	التهاب الرئة الجرثومي 91
أمراض المناعة الذاتية 135	التهاب الرئة عند الأطفال 91
الأمراض المنتقلة بالماء 157	التهاب السحايا (الجرثومي) 35، 150، 218
الأمراض الموضوعية 140	التهاب قصبات (فيروسي) 15، 90، 127، 128،
	140

إنتانات الصدر 89	أمريكا الجنوبية 35
إنتانات الطرق التنفسية العليا 86	أمريكا الشمالية 66، 73، 111، 125، 150
إنتانات الطفولة 85، 227	الإمساك 167، 173، 174، 175
الإنتانات الفطرية 128	الأمستنتين 123، 124
الإنتانات الفيروسية 128	الأموكسيلين 39، 71، 72، 101، 165، 168
الإنتانات المتكررة 159، 194	الأميكاسين 74
إنتانات المستشفيات 43	الأمينوغليكوزيدات 74
انتبه إلى طعامك 219	إن الأكل والتنفس هما أهم أمرين... 153
الإنترفيرون 186	إن الزنك ينتمي إلى المجموعة الثانية 190
الانتفاخ 168	إن السهل ليس شائعاً جداً في أوروبا 94
الانتفاخ البطني 176	إن الماء هو أهم مغذ للجسم 155
انتفاخ النسيج 70	إن مهنة الطب يجب أن تختار بين المال والسلطة... 104
انتهاء علاقة 212	إنتان الجهاز التنفسي السفلي 89
أنجيلا - سرطان ثدي 212	إنتان الرئة بالمايكوبلاسما 95
أندريه 199، 200، 201، 214	إنتان في المجاري البولية 52
أندريه - ربو شديد 199	الإنتان المزمن 169
اندفاع جلدي (حَمْى) 37، 75	الإنتانات 21، 21، 74، 124
أنزيم الليوزيم 30	إنتانات الأذن (الوسطى) 112، 130
أنزيمات الحليب 173	الإنتانات التي تصيب أجزاء أخرى من الجسم 96
إنسان 154	إنتانات الأنف والجيوب والحلق 86
انسداد أنبوب أوستاش 88	الإنتانات البولية 67
انسداد المستقيم 95	الإنتانات التنفسية المتكررة 94
أنتشتاين (البرت) 106	الإنتانات الجرثومية 185
الانفصال 207	إنتانات الجلد (الجرثومية) 116، 123، 130
انفصال عن شخص تحبه 212	إنتانات الجهاز البولي 97
الأنفلونزا 21، 39، 45، 75، 112، 121، 127، 142،	إنتانات الجهاز التنفسي 116
144، 219	إنتانات الحلق بالعقديات 130
إنقاص فترة الرشح... 240	
إنني أؤمن بالطرق القديمة لفعل الأشياء... 220	

إيروين = ستون	الإنهيبين 26
الإيسبيريتوكس 129، 131، 132	أهمية أن يعطي عائلته الوقت اللازم 211
إيسبيريتوكس - مقوي للمناعة مثير وجديد	أهمية التلقيح بطريقة العلاج المثلي 150
129	أهمية الدليل على دور حمض الأسكوربيك
إيسيكس 225	في علاج الرشح 237
الإيشيناكيا 64	الأوبرين 108
الإيفدرين 103	الأورام 124
الإيكينافورس 10	أورنستين (آر) 203
الإيكيناكيا 110، 113، 115، 116، 117، 121، 122،	أوروبا 50، 66، 69، 73، 94، 111، 114، 125، 128،
127، 129، 135، 138، 139، 140، 141، 228	138، 139، 150، 151، 153، 154، 157، 173
الإيكيناكيا أنغوستيفوليا 112، 133	أوروبا الشمالية 117
الإيكيناكيا بوربيوريا - عشبة المناعة 10، 108،	الأوروبيون 183
111، 114، 133	أوسنياباراتا - المضاد الحيوي العشبي 12،
الإيكيناكيا كومبوزيتوم 139، 141، 142، 143،	117، 118، 119، 230
148، 218، 219	الأوسنيك أسيد 230
الإيكيناكيا وما قيل عنها في الأدب الطبي 229	الأوعية المسدودة 173
الإيميونول 133	الأوفلوكس 52
الإيميونول - مقو ومددش للمناعة 132	أوكسفورد 31
الإينغيستول 142، 143، 219	أوكسيد النحاس 26
البابتيسياتنكتوريا 133	الإي كولاى = جراثيم الإي كولاى
باريس 29	الإيبىكاك 103
باستور (لويس) 29، 124	إيبىكاوانا 141
البالعات 111	إيجناتيا 147
البتيزيا تنكتوريا 108	الإيدز 186
البتع (مرض) 184	الإيدز ونقص الزنك وقصور هرمونات
البخور 26، 120	التيموس 240
البدائل الطبيعية 11	إيرلندا 66، 101، 137، 194، 204، 210، 217
بدائل المضادات الحيوية 9	إيرلندا الشمالية 156
البدائيون = الناس البدائيون	الإيرلنديون 170

البندورة الطازجة	104
البنسلين 30، 32، 33، 39، 50، 67، 70، 118	براءة الاختراع
البنسلين كعنصر كيميائي علاجي 223	براز آكلي اللحوم 166
البنسلين وتطبيقاته العملية 223	البرازيل 150
البنسلين يخرب جدار الخلية 45	البرتقال 180
البنسيلينيوم 27	برنامج عيادات الأبحاث المتعلقة بالشحوم... 235
نسيلينيوم نوتاتم 31، 67	بروتزو (غويسي) 35، 36
البنكرياس 79، 145، 146، 161	البروتين 190
البوشمن 60	البروتينات السكرية 108
البوشمن في جنوب شرق أفريقيا 170	البروكولي 209
بوك روت 141	برومر 20
البولساتيلا 148	البرونتوسيل الأحمر 67
بوليفيا 34، 35	بريطانيا 9، 31، 32، 137، 217
بولينغ (لينوس) 180، 181، 185، 189	البريونيا 14، 141
البيرو 151	البصل 26
البيريدوكس 187	بطاطا 209
البيض 205	بطيخ 209
البيض الغربيين 221	بقرة دوتش فريزيان السلالة الطافرة 46 أي
بيفيدو باكتريوم بيفيدوس 163، 166، 172	A 191
البيفيدوس 165، 169، 175	البقول 162، 192، 193، 209
البيفيلوس 164	البكتريودات 166
بيلادونا 148	بلاد العرب 12، 122
البيودوفيلوس 172	البلاسميدات 56، 58، 59، 61
بيوسيائيز 29	البلاسميدات ميسطة 57
البيوسينات 171	البلدان المتقدمة 58
تأثير التارترازين على وضع الزنك... 233	البلدان النامية 35، 37، 58
تأثير حمض الأسكوربيك على إنتاج	البلهارسيا 127
الإنترفيرون... 236	البلوط 117
تأثيرات أحداث الحياة والروتين العائلي... 241	بنجامين = دوغار

تثبيط نضج فيروس الفاكسينيا بـكلورانيد الزنك 240	تأثيرات أدوية العلاج المثلى على فيروسات النباتات 231
التحاليل الكيماوية 108	تأثيرات التغذية لوحدها على... 235
تحتوي الإيكنياكيا كومبوراتيوم على... 142	تأثيرات تغيرات أخذ الفيتامين (سي) على... 236
تحديد فاعلية اللاكتايتن B، البكتريوسين... 234	التأثيرات الجانبية للمضادات الحيوية 144
تحرض الفلورا المعوية الجهاز المناعي 171	تأثيرات الجرعات المتزايدة من الأسكوربيت... 235
تحريض الجهاز المناعي بمواد... 229	تأثيرات العلاج الحاد... 241
التحكم في الطبيعة 55	التأثيرات الغذائية على الانتانات... 233
التحكم في الناس 55	تأثيرات العصب العميق على صحة النساء 203
تحليل بول لمريض لديه إنتان في المسالك البولية 53	تأثيرات الفلورا المعوية على سرطان القولون 166
تحليل عينة البراز 61	تأثيرات المضادات الحيوية على الجهاز المناعي 227
تخرب التتراسيكلينات العظام النامية... 74	التأثيرات المضادة للفيروسات الفلافونويد على... 237
تخرب الكبد 169	تاريخ المضادات الحيوية 25، 223
التخيل 214	التأصل العلمي لطب الأعشاب 228
التدخين 158	تأثيرات التلذليل 10
الترانسيسوسونات 59، 61	التأمل (التبتي والهندي) 206، 211، 214
التربة الفقيرة بالمعادن يمكن أن تؤثر على صحتك 179	التبادل الجرثومي من خلال التفاعل بين الإنسان والحيوان 49
ترقق العظام 167، 168	التتراسيكلين (التتراسيكلينات) 28، 29، 36، 37، 38، 50، 58، 71، 72، 73، 74، 144، 146، 168، 176
التزاوج 110	التتراسيكلين إنجيل 177
تسمم الدم 33	تثبيط الفيروسات بالايكنياكيا بوربيوريا 229
التسوس 156	التثبيط المناعي 199
التشابهات الكيماوية الحيوية بين... 238	
التشاموميل 148	
التشخيص 47	
تشنج القصبات 188	
تشين 31، 32، 33، 40، 67	

التصنيع الضوئي	106	تصلب الشرايين	156
تصنيف الطرق الهوائية	70	تمرين	208
التطور والحاجة إلى الفيتامين (سي)	237	تمرين	208
التعامل مع الشدة	212	تمرين	208
التعب	75، 95، 124	تمرين	208
التعب الجسدي والعقلي	210	تمرين	208
تعب عام	145	تمرين	208
تعرض للشمس عند الشروق والغروب	133	تمرين	208
التعلم الطبي يهتم فقط بالجانب المادي	104	تمرين	208
التغذية	104، 105، 174، 183، 189	تمرين	208
التغذية السيئة	93	تمرين	208
التغذية والمناعة: تأثير الغذاء على المناعة...	240	تمرين	208
تغير الحالة المالية	207	تمرين	208
تغير في صحة أحد أفراد العائلة	207	تمرين	208
تغير في العمل	207	تمرين	208
تغيرات الفلورا المعوية بسبب الحمية...	234	تمرين	208
تغيير المهنة	207	تمرين	208
التفاح	117	تمرين	208
التفاعل ما بين العاطفي والجسدي...	201	تمرين	208
التقارير المخبرية	52	تمرين	208
التقاعد	207	تمرين	208
تقليل الشدة النفسية	105	تمرين	208
التقيؤ	110	تمرين	208
التقييم العلمي لطلب الأعشاب	109	تمرين	208
تكاثر المبيضات	37	تمرين	208
التليف الكيسي	95	تمرين	208
التمارين تنقص من سرعة القلب...	208	تمرين	208
التمثيل الضوئي	154	تمرين	208
تمرّن بشكل منتظم	210	تمرين	208
تمرين	208	تمرين	208
تمرين	159	تمرين	208
تناول الإيكييناكيا	218	تمرين	208
تنتج الفلورا المعوية فيتامينات ضرورية للصحة	169	تمرين	208
التنظير	96	تمرين	208
التنفس	106	تمرين	208
تنفس هواء ملوث	146	تمرين	208
التنوّب	117	تمرين	208
التنويم الذاتي	208، 214	تمرين	208
تواتر الإنتانات الشائعة عند الأطفال...	229	تمرين	208
التوازن البيئي	164	تمرين	208
توازن الطعام	177	تمرين	208
التوبرامايسين	74	تمرين	208
توجد أعلى نسبة طلاق في العالم في جنوب أفريقيا	205	تمرين	208
توفر المضادات الحيوية واستخداماتها...	224	تمرين	208
التوكسيلوجيس	139، 140، 148	تمرين	208
التوكسيلوجيس يحتوي على...	141	تمرين	208
التيموس	202، 236	تمرين	208
تأليل (الجلد)	126، 127	تمرين	208
الثوم	26، 27، 123، 124	تمرين	208
جاك = داليبور		تمرين	208
جاكي	5، 143	تمرين	208
جاكي - التهاب اللوزتين	143	تمرين	208
جامعة أوكسفورد	31، 201	تمرين	208

- جامعة براغو 197
- الجروح السطحية 127
- جامعة روتجرز في نيوجيرسي 34
- الجسدي هو تعبير دقيق عما هو روحي 197
- جامعة ساغلياري في سيردينيا 35
- الجلد 164
- جامعة سيدني 195
- الجلطات القلبية 197
- جامعة كاربيج ميلون 202
- الجمرة 67
- جامعة مونشن في ألمانيا 10
- الجنتاميسين 38، 39، 62، 74
- جامعة ميتشيغان 203
- جنوب أفريقيا 58، 60، 62، 170، 197، 199، 205
- جنوب شرق أفريقيا 170
- جان دو = فريس
- الجهاز المناعي 10، 206
- جائزة نوبل في الفيزيولوجيا والطب 33
- الجهاز الهضمي 164
- جدول التوافق الاجتماعي 242
- جوليوس (مارا) 203
- جدول هولمز وراي - أول عشرين حادثة 207
- جون 47، 210، 211
- جذور الإيكيناكيا بوربوريا 112
- جون - ألم في فتحة الشرج 210
- جراثيم الإي. كولاي 33، 39، 52، 58، 63، 64، 98، 119
- جون - ألم متكرر في الحلق وتعب 47
- جراثيم البينيدو في الجهاز الهضمي
- جون ماك = كينا
- للرضع... 234
- جي = مكليود
- جراثيم التراب 34
- جيرارد 78، 79، 144
- جراثيم (جرثومة) اللاكنوباسيلوس
- جيرارد إبتانات أذنية وصدريّة متكررة 78
- أسيدوفيلوس 171، 172
- جيش لويس الرابع عشر 28
- جراثيم الخمرة 29
- جين - مشاكل معوية 176
- الجراثيم الجيدة 29، 165، 166، 167
- الجنيسينغ (عشبة) 208، 210، 211
- جراثيم الخناق 185
- الجنيسينغ والتحكم النخامي... 241
- جراثيم السل 69
- جينيفر 132، 133
- جراثيم السيئة 166
- جينيفر - الحمى الغدّية 131
- الجراثيم الصديقة 171
- الحاجة اليومية 182
- الجراثيم المقاومة 60
- الحافظات 155
- الجراثيم المؤذية 171
- الحالة العاطفية 204
- الحالة الغذائية 164
- حب الشباب 74، 146، 168، 176
- جراثومة الشيغلا 58

حمى الذهب 25	الحبة السحرية 30
الحمى الرئوية 33	الحبوب 27، 209
الحمى الغدية 75، 131، 132، 142، 194	الحبوب الخضراء 192، 193
الحمى القرمزية 33، 148	الحبوب المنومة 9
حمى القش 37	الحديد 38، 66، 192
الحمية 164، 201	الحرب ضد مقاومة الجراثيم 39
حمية جيرسون 106	الحساسية 112، 194
الحمية الغذائية 206	الحصبة 45، 93، 140
الحوامل 190	الحضارة الغربية 158
حوض الأمازون في أمريكا الجنوبية 105	حقبة البنسلين 30
الحياة المرهقة 211	الملا البسيط 121
حين تختار طبيبك... 22	حليب الأغنام والماعز 171
الحيوانات التجارية 51	حليب البقر 171
الخاتم الذهبي 113	حليب ثيستل 132
الخانوق 89	الحليب المخثر 170
الخبز الأبيض 184	الحليب المخمر 170، 171، 172
الخدمات الطبية الحكومية الإيرلندية 101	حمدان وشركاؤه 171
خدمة الصحة الوطنية 137	حمض الإسكوريك 187
خذ الإيكييناكيا 220	حمض الإسكوريك في علاج الرشح... 237
خذ راحة 219	حمض الإسكوريك وحصيات الكلية 236
خذ فيتامين (سي) مع المضادات الحيوية 220	حمض الإسكوريك، وظيفة المعتدلات... 237
خذ لبناً طازجاً 219	حمض الأوسنيك 118
الخراجات 119، 121، 130، 140	حمض البانتوثينيك 209
خس 179	حمض التنيك 109
الخضار (الخضروات) الطازجة (الخضراء)	حمض الفوليك 169
162، 170، 176، 177، 184	حمض اللاكستيك 173
الخطمية 113	حمض اللين 165، 167
خطورة الاستخدام المفرط للمضادات	الحمل 207
الحيوية المقاومة 70	الحمى التيفية 35، 36

- الخطورة على صحة الإنسان... 226
الخل 27، 28
- دور السكر في البلع الذي تقوم المعتدلات
233
- دور الشدة 197، 241
- دور الخلايا الورمية 111
- دور العصيات اللبنية... 235
- خلية جرثومية 46
- الدور المنظم والواقى للفلورا الطبيعية 234
- الخمائر لعلاج الإنتانات السطحية 27
- الدورة الشهرية 169
- الخناق 92
- دوغار (بنجامين إم) 37
- الخوف 204، 214
- دوكسيسيلين 176
- الداء الزلاقي 190
- دول أفريقيا 73
- دويلي (جون) 19
- ديامونت وديامونت 73
- الداء السكري 75
- الديدان 124
- ديغان (جون) 19
- داعمات جرثومية أخرى غير اللبن الطازج
171
- ديفيد 5
- الداعمات الغذائية (المغذية) 100، 179، 189، 235
- الديكلوكساسيلين 91
- داليبور (جاك) 28
- دين بالتقسيط كبير 207
- دانييل = موريس
- ذات الرئة الفيروسية وعلاجها بالفيتامين
ديبلن 9
- (سي)... 236
- دراسات أخرى حول العلاقة بين الفيتامين
دراسات على السورفوكتانت... 235
- ذات الرئة الفيروسية وعلاجها بالفيتامين
237 (سي)
- دراسة عمياء مزدوجة... 241
- الذبحه الصدرية 197
- الدعم الشعبي 195
- الذهب 120
- دعم الغدة الكظرية 209
- الذهنية المرنة 84
- الذفتريا 33، 67
- الراب في هنغاريا 151
- الدليل على فائدة الفيتامين سي 183
- رابطة طب الأعشاب في بريطانيا 228
- الدماغل 27، 121، 130، 140
- الرابطة الطبية الأمريكية 66
- الدواء الكاذب 233
- رابطة القلب الأمريكية 241
- دور الاسترخاء 208
- الراقنين 27
- دور الأسكوربيت كعلاج داعم للسرطان...
236
- الربو 37، 159، 188، 189، 194، 214
- الرجل الأبيض 158

سارة 71	الرزبيين 103
سارة: ألم بطني ونقص في الشهية 71	الرشح (الرشوحات) 21، 45، 63، 75، 112، 121،
ساسكاتون 233	127، 140، 142، 144، 185، 201، 219
سالفارسان 30	الرقص 208، 214
السالمونيلا المقاومة للأدوية... 224	الرهبان 204
ساليسيلات الصوديوم 107	روتين الحياة اليومية 214
ساندler 159	الرومان 26، 28، 124
سانشينز وشركاؤه 159	ريندز (روبرتا) 19
الساونا 215	رينغ (ديفيد نيكييت) 19
السبتين 67	الزبدة 163، 170
السيروفلوكس 52	الزبل 180
الستربتوكوكس ثيرموفيلوس 163	الزبيب 159
الستربتومايسين 33، 34، 39، 58، 74	الزحار 58
ستون (إيروين) 181	الزعر 123
الستيرويدات 135	الزمر الجرثومية 164
السجلات الطبية 13	الزمرة الجرثومية المعوية 146
السجن 207	الزنك 28، 86، 190، 192، 195، 196، 209، 239
السرطان 206	الزنك - عنصر زهيد حيوي 190
سرطان ثدي 212	الزنك مهم لكثير من التفاعلات الكيماوية في
سرطان عنق الرحم 188، 189	الجسم 193
سرطان القولون 71، 165، 166	الزنك والجهاز المناعي 191
السرطان (مرض) 131	الزنك وقوة المناعة عند الكهول... 239
سرطان المعدة 188	الزهري (مرض) 30
سرطانات الأمعاء 163	الزواج 207
سرطانات الرجال 183	الزولو 17
سرطانات النساء 183	زيادة إفراز الإنترلوكين... 229
السعال 63، 75، 123، 138	الزئبق 66، 149
السعال الديكي 92، 93، 184	الزئبق سام جداً 150
السعال المزمن (المستمر) 92، 145	الزيت الذي يحتويه الثوم 124

السيترويدات 147	السعفة (السعفات) 127، 128
السيطرة على كل شيء... 63	السعفة الفطرية 119
السيفالوسورينات 35، 36، 38	السكر 157، 194
السيكلوسبورين 135	السكر الأبيض 184
السيلان 33	السكر المكرر 158
سيلان الأنف 184	السكري = داء السكري
السيلفوناميد 58	السل تعقيب على عودة القاتل 223
سيلي (هانس) 197، 198	السل في التسعينيات 222، 223
سيليوم ماريانوم 194	السل (مرض) 34، 74، 94
سيمونتون (كارل) 198	سلالات الشغلا المقاومة للأدوية... 224، 225
سيوبهان 19	سلامة تناول كميات من الفيتامين (سي)... 238
شابرا 20	السلفوناميدات 72
شارب 20	السلفوناميدات 67، 75
الشامان شاريتي 5	السولفاميثوكسازول 67
الشامان من هنود شمال أمريكا 108	السليلات المعوية 175
شاندر (1984) 193	سمك 209
شانغهاي 26	سمن المعادن 190
شاهاني وآيبو (1980) 170	السمنة 173
الشاي 147	السمية 30
شجرة الحياة 123، 125، 126، 128، 129، 131،	سن اليأس 167
133، 135، 141، 147، 230	سوء استعمال المضادات الحيوية 226
شجع طبيب عائلتك أن يتعلم أكثر من هذه	سوء الاستعمال وتوقيت... 226
الأعشاب 135	سويل (د.) 203
شحم الخنزير 26	السوتو 170
الشحوم 190	السود 197، 205
الشدة 197، 204، 210	سويسرا 173
الشدة المزمنة 198، 206، 209، 212	سيان - سعال مستمر 92
الشدة النفسية 83	السيترويدات 71
الشدة النفسية والاستعداد للرشح 241	

الصينيون 124	الشدة والإنتانات 197
الضعف 124	الشدة والحالة العاطفية 203
ضعف الاستجابة المناعية 145	الشدة والحالة العقلية 202
ضغط التوقيت الأخير 202	الشدة والرشح 201
ضغوط العمل 206	شرق أفريقيا 170
الضغوط المالية 206	الشرق الأوسط 120
الطاقة 106	شركات الأدوية 104
الطب الأصلي 103	شركة أبوت 32
طب الأعشاب 22، 66، 101، 103، 105، 107، 107، 228	شركة بفايزر 32
طب الأعشاب دجل 103	شركة سكويب 32
طب الأعشاب والفطرة 110	شركة سولقنت 33
طب أكثر أماناً 18	شركة ميرك (واشكمان) 32، 34
الطب البديل 17، 83، 84، 106	شركة وينتروب 32
الطب البديل في علاج الإنتانات 23	الشعوب البدائية 170
الطب التقليدي 81، 84، 110، 151، 193	الشعور الإيجابي 208
الطب التقليدي والبديل 93	شلل الأطفال 159
الطب الشعبي 127، 128	شمال أمريكا 108، 113
الطب الصيني التقليدي 103	شمال شرق أفريقيا 120، 122
الطب الطبيعي 22، 69، 70، 97، 100، 101، 107، 110، 113، 131، 137	شمال العراق 25
طب العلاج المثلي 137	الشمس 106، 154
الطب الغذائي 153، 181، 232	شميدت (ميشيل) 204
الطب المثلي 83، 103	الصحة الجيدة 204
الطبيب البيطري 49	الصحة العامة 155
الطبيعة 10، 63، 70	الصداع 75
طحلب الأرز 118، 120	صعوبات عاطفية شديدة 199
الطحين المكرر 158	الصمت 215
الطرق الطبية التقليدية في علاج الإنتانات 81	صناعة الجبن 174
	الصنوبر 117
	صيد السمك 208

- العصيات اللبنية المحبة للحامض... 235
- عصير التوت البري 64، 97، 225
- عضو جديد في العائلة 207
- العقد للمفاوية 142، 143
- علاج استوائي للملأ البسيط المتكرر... 239
- علاج التهاب الأذن الوسطى والأحياء... 228
- علاج الإنتان الحاد 218
- علاج اندفاعات تجسسية 15
- العلاج بالأشعة 106
- العلاج بالأعشاب 86، 104، 135
- العلاج بالتغذية 186
- العلاج بالطب الطبيعي 83
- العلاج بالمضادات الحيوية لالتهاب الأذن
(الوسطى)... 226، 227
- العلاج بمصل اللبن 173
- العلاج التقليدي / الشعبي 68، 79
- العلاج الذاتي أفضل خيار 47
- علاج الشدة 212
- العلاج الشعاعي 166
- العلاج الشعبي 66، 68
- العلاج الطبيعي 79
- علاج الطرق التنفسية السفلى 89
- العلاج الغذائي 105
- العلاج الكيماوي 106
- العلاج المثلي 68، 72، 86، 93، 106، 125، 127،
137، 146، 147، 148، 151، 201، 217
- العلاج المثلي الألماني 114
- العلاج المثلي: طب الرجل الجديد 232
- العلاج المثلي للكوليرا في البيرو... 231
- الطرق الطبية التقليدية والبدلية 81
- الطريق الطبية البديلة 84
- الطريقة الطبية البديلة في علاج الإنتانات 83
- الطعام الجيد 153
- طعام الحيوانات الأليفة 51
- الطعام السيء 153
- الطعام الصحي هو أفضل دواء 153
- الطعام الطبيعي 153، 154
- الطعام المعالج صناعياً 161
- الطفرات التلقائية 55
- الطفل الذي لا يتحسن 94
- طفل كل ثانية 194
- طفل كل لحظة 183
- الطلاق 205، 207
- الطلقة السحرية 53
- طور البنسلين (1942) 38
- العالم العربي 197
- العالم الغربي 157، 162
- العائلات المالكة 172
- العجز 30
- عجبية المضادات الحيوية 223
- عدم توازن في الغذاء 104
- العدوانية 204
- عديداً السكريات 108
- العرب 120، 122
- العرقسوس 210
- العسل 25، 26، 282
- العسل يقتل الجراثيم 26
- عشبة ميك ثيستل 194

العلاج المناعي المساعد بالإيكيناكيا... 228	الغذاء ليس دواءً حقيقياً 183
العلاجات المثلية المركبة 139	الغذاء يفيد استجابة الكبار للأنفلونزا... 232
العلاقة بين الأنترلوكين - 1 والوظائف	الغرب 197
المناعية بالنوم عند الإنسان 242	غرب أفريقيا 170
علامات إنتانات الجهاز التنفسي السفلي	غسول 218
الخطير 91	الغضب 204، 214
العلب المربية 162	الغضب العميق 204
علم المعالجة المثلية... 231	الغضب المزمن يشكل خطراً... 241
العناصر الزهيدة 190	الغضب المكبوت 204، 205
العناية والتعاطف مع المريض 17	الغضب يرفع من ضغطك الشرياني... 83
العنب 159	غفولو (اسم شجرة) 120
عنب الثعلب 113	الغلوبولين (1) IGA 95
العنبيّة 225	الجليكوبروتينات 114
عنصر في اللبن ينقص الكولسترول عند	الغوريلا 181
الإنسان 235	غوشر وشركاؤه 151
العنقوديات 90	غويسبي = بروتزو
العنقوديات البيضاء عديدة المقاومة... 226	القانكوميسين 42
العواطف السلبية 206	الفجل 27
عواقب الجراثيم المقاومة 62	فرفرية 75
عوز المعادن 190	فرنسا 28، 137، 157، 217
الغازات 168	فريس (جان دو) 11
الغثيان 75	فريق أوكسفورد 32
الغدد الجنسية 191	فريق فلوري في أوكسفورد 36
الغدد للمفاوية 194	فريمان 195
غدة التيموس 182، 186، 198	فشل مغامرة عمل 212
الغدة السيدة في الجهاز المناعي 202	الفصل من العمل 207
الغدة (الغدد) الكظرية 161، 198، 202، 208، 209،	الفطرة 110
210	القطور 113
الغذاء الصحي 217	القطور (الصباحي) 169

في أفريقيا يعتبر الماء مسألة حياة أو موت	الفعالية المقاومة للتصاق... 225
157	فقدان الشهية 72، 95، 168
في أي الحالات تستخدم الأوسينا 118	فقدان العمل 212
في أي الحالات تستخدم شجرة الحياة؟ 127	فقر الدم 35
في أي الحالات يُستخدم الإيسبيريتوكس؟	فقر دم لا تصنعى 75
130	فلاجيل 118
في أي الحالات يُستخدم المرز؟ 121	فلمنغ (الكسندر) 27، 30، 31، 33، 41، 55، 67،
القيتامين (B 6) 74، 169، 209	223
قيتامين ب كومبلكس 211	الفلورا 49، 156
قيتامين سي 44، 47، 64، 77، 79، 86، 91، 99،	الفلورا الجرثومية (المعوية) 164، 165، 166،
132، 143، 180، 182، 183، 184، 186، 187، 189،	167
195، 209، 218، 220، 235، 238	الفلورا المعوية السليمة 170
القيتامين (سي) والمناعة... 238	الفلورا المعوية والإمساك والإسهال 167
القيتامين (سي) والوقاية من السرطان 236	الفلورا المعوية والعلاج بالمضادات الحيوية
القيتامين K2 169	168
القيتامينات 22	الفلورا المعوية والكولسترول 167
فيروس إ - بستن - بار 194	الفلورا المعوية وامتصاص الكالسيوم 167
فيروس الأدينو 90	الفلورايد 146
فيروس البار أنفلونزا 90، 94	الفلورايد يسبب تخريباً في الدماغ... 156
فيروس بشكل مبسط 46	الفلوروكوينولونات 40
فيروس الرينو 90، 94	الفلوكلوكساسيلين 91
الفيروس المخولي التنفسي 90، 94	فلوري 31، 32، 33، 40، 67
فيليبيندولا أو لماريا 108	فنزويلا 35
القبائل الأفريقية 221	الفواكه (الطازجة) 162، 176، 177، 184
قبائل البوشمن في جنوب أفريقيا 60	فوائد أخرى للقيتامين سي 187
قبيلة باوني 111	الفوائد المحتملة لأخذ داعمات حاوية على
قبيلة الكالهاري بوشمن 60، 61	الزنك... 240
القراءة 208	الفسفور 137
قرحات الجلد 123	فوغل (الفرد) 10، 174

كارثة التاليدوميد في الخمسينات 107	قرحات الدوالي 26
كارين - إنتانات صدرية متكررة آلام متفرقة 150، 149	القرحات القموية 123
الكالسيوم 37، 38، 159، 167، 175، 192	القرن التاسع عشر وبدايات القرن العشرين 29
الكالهارى بوشمن 60	الفرنبيط 209
كالوكيرينوز 183، 184، 194، 195، 196	القشعريرة 140
كاليفورنيا 229، 231	القصص السريرية 23
الكاناماسين 74	القصة السريرية 85
كانتيكن وشركاؤه 73	القصة السريرية رقم (1) 44
الكانديدا 33	القصة السريرية رقم (2) 47
الكبد 209	القصة السريرية رقم (3) 71
الكتاب الكامل عن المعالجة المثلى... 231	القصة السريرية رقم (4) 78، 144
الكتان 26	القصة السريرية رقم (5) 92
كتيب الإيكيناكيا 229	قصة سريرية رقم (6) 131
الكحول 28	القصة السريرية رقم (7) 143
الكريات البيضاء (البيض) 186، 187، 189، 198	قصة سريرية رقم (8) 149
الكرزاز 67، 92، 184	قصة سريرية رقم (9) 176
كلمة شكر 19	قصة سريرية رقم (10) 199، 205
الكلورامفينيكول 34، 35، 58، 73	قصة سريرية رقم (11) 210
الكلورتراسيكلين 36، 37	قصة سريرية رقم (12) 212
الكلوكساسيلين 91	قصة كارين 150
الكليفز 113، 142، 143	القطيفة 123
الكلينداماسين 168	القلع 165
الكليسيلا 62	القهوة 147
كلية تريتي في دبلن 180	قوانين الطبيعة 11
كميات كبيرة من الفيتامين (سي) في علاج الأمراض الفيروسية 237	القوباء 28، 130
كندا 233	كابتارات (روبرت) 181
الكلور 156	كاراكاس 35
	الكاربوهيدرات 190

كورانا 126	كينا (جون ماك) 9، 11، 18، 53
الكورتيزون 198، 202، 208، 209	لا عجب أن بعض الثقافات تعبد الشمس
الكورنفلكس 158	فهي... 155
الكلورين 146	لا يوجد أرباح كثيرة في طب الأعشاب 104
الكوكاكولا 158	اللاكتوباسيلي 171
الكولسترول 167	اللاكتوباسيلوس أسيدوفيلوس 166
الكوليرا 29، 150، 151	اللاكتوباسيلس بولغاريكس 163
كولينز (آيسلينغ) 20	اللاكتوسيدين 171
كوهين 202	لاكيسيس (اسم أفعى) 141، 147
كوهين وشركاؤه (1991) 202	لانست 32
الكوبنين 103	لايكوبوديوم 147
الكبريت 137	اللبن التجاري 164
كيف تأخذ الإيكييناكيا؟ 112	اللبن الحاوي على اليقيود... 234
كيف تأخذ شجرة الحياة؟ 128	اللبن الطازج 47، 79، 87، 89، 163، 165، 167،
كيف تأخذ المرز؟ 122	171، 173، 177، 233
كيف تأخذ النيلة البرية؟ 116	اللجنة المختارة لتحديد التغذية... 233
كيف تطوّر الجراثيم مقاومتها 53	للحوم 192
كيف تعالج الإنتانات بدون مضادات حيوية	لحبة الرجل المسن 118، 120
16	لعلاج الإنتانات الفيروسية 99
كيف تعمل الأوسنيا 118	اللقاح الثنائي 93
كيف تعمل الإيكييناكيا 111	اللقاح الجدري 127
كيف تعمل شجرة الحياة؟ 126	لقاح الحصبة 185
كيف تعمل النيلة البرية؟ 114	لقاح الشلل 184
كيف نأخذ الأوسنيا 119	لقاحات الأطفال الـ بي سي جي BCG 184
كيف يعمل الإيسبيريتوكس؟ 129	لقد ساعدني السرطان على رؤية الجمال...
كيف يعمل الفيتامين سي 186	213
كيف يعمل المرز؟ 120	للقليل جماله 137
كيف يمكن للبن الطازج أن يختلف عن اللبن	لماذا تستخدم الإيكييناكيا 111
المنتج تجارياً؟ 163	لماذا تستخدم النيلة البرية؟ 115

مازيان 5	لماذا من المفيد أن يأكل الإنسان لبناً طازجاً؟ 164
مارياني 144	اللمفاويات (T) تي 191
ماك دونالد (ويندي) 20	لندن 223، 228، 231، 232
ماكميلان 231	اللوكونيد 158
مالفوسايد 28	لويس = باستور
ماليزيا 34	ليفي (ستوارت) 28
مان وسوييري 1974 مان (1977) 167	اللينكوميسين 168
مانعات الحمل 176	لينوس = بولينغ
ماير 111	ليهى (أنجيلا) 19
المبالغة في تعاطي المضادات الحيوية... 48	ما الذي يحتوي اللين الطازج؟ 163
المبيدات 157	ما الذي يحتويه الإيمونول؟ 133
مبيدات الأعشاب الكيماوية 163	ما الذي يحويه الإيسبيريتوكس؟ 129
مبيدات الحشرات 163	ما هي الحالات التي يستخدم فيها الإيمونول؟ 134
المبيضات البيض 160	ما وراء المضادات الحيوية 204
المبيضات (داء) 71	الماء 155
الماروتيدازول 118	ماء الصنبور غير صالح للشرب 155
المتشائمون 203	الماء المعلب 155، 157
المتفائلون 203	الماء المفلتر 155
متلازمة ري 108	ماء الينابيع 155
المنشطة 203	المادة 106
مجابهة المقاومة لعدة أدوية... 224	ماذا إذا دعت الضرورة لاستخدام المضاد الحيوي 77
المجتمع الأبيض 205	ماذا يعرف المرضى عن المضادات الحيوية 224، 45
المحفقات 158	المأزق القاتل 54
مجلس الشيوخ 233	مارا = جوليس
المجلة البريطانية الطبية تشاندلر ودوغديل 45	مارك - أنفلونزا 44
المحار 192، 193	
المحليات والمنهكات والأصبغة... 232	
مخاطر استخدام الأدوية المصنعة 107	

المشروبات الغازية 156، 158	مختبرات هانس 20
مصادر الزنك 192	مدارس الطب 104
المصريون 25، 26، 27، 28، 124	المدرات 190
مصل اللبن 173، 174	المر 26، 113، 117
مضاد غثيان 14	المُر كوميفوراً مول مول 120
مضاد للهستامين 14	المُر وأعشاب طبية أخرى 230
مضاد هيستامين 14	مرض أو إصابة 207
المضادات الحيوية 9، 13، 15، 226	مرض قدم الرياضي 119
المضادات الحيوية أدوية تستخدم لمعالجة الإنتانات 21	مرضى الربو 158
المضادات الحيوية - الاستثناء وليس القاعدة 85	مرضى السرطان 198
المضادات الحيوية أصبحت الآن عديمة الفائدة 68	المرطبات 161
مضادات حيوية حديثة 39	مركب قشري 14
المضادات الحيوية الطبيعية 125	مركبات الزنك، علاج جديد للقرحة الهضمية 240
المضادات الحيوية في أفريقيا القديمة 28	المزارع الخلوية 189
المضادات الحيوية مكتشفة في الأربعينات والستينات 38	المزارع العضوية 162
المضادات ذات الطيف الواسع 72	المزارعون الإيرلنديون 49
المعادن 22، 190، 196	المزيد من الجدل مع الزوج أو الشريك 207
المعادن الثقيلة 156	مستشفى فيكتوريا الملكي في بلقاست 17
معالجة الإنتانات بدون مضادات حيوية 22	مستشفى لندن الملكي للعلاج المثلي 137
المعالجة المثلية 66، 86، 231	مستشفيات جنوب أفريقيا 58، 62
المعالجة المثلية البسيطة والمركبة 138	المستقبل 40
المعالجون البدائيون 108	مستوى الفيتامين (سي) في البلاسما... 238
معهد السرطان الوطني في الولايات المتحدة 183	المسرات الصحية 203
المعهد القومي للسرطان في الولايات المتحدة 105	مشاكل البكترياس 173
	مشاكل جنسية 207
	مشاكل خاصة بمضادات حيوية معينة 73
	المشاكل المعوية 71
	مشتقات الحليب 163

منظمة الاتحاد من أجل استعمال حكيم	معهد موين في كلية ترينيتي في دبلن 56
للمضادات الحيوية 64	المغزنيوم 38، 187، 209
منظمة الصحة العالمية 51	مقارنة بين طب الأعشاب والأدوية المصنعة
منقي دم ماير 111	107
المنكهات 155	مقارنة بين العلاج المثلي البسيط والعلاج
المهبل 165	المركب 139
المهدئات 9	مقاومة الجراثيم قبل وبعد استخدام
المواد الطبية المستخدمة في الطب البيطري	المضادات الحيوية 61
50	مقاومة الجراثيم للمضادات الحيوية 41، 224
المواشي التجارية 50	المقاومة للنانكوميسين والتايكوبلانين... 224
موت الاطفال المفاجيء 184	المقاومة بالمضادات الحيوية 64
موت الزوج أو الشريك 207	المقاومة للمضادات الحيوية - كارثة عالمية
موت صديق عزيز 207	224
موت قريب 207	المقاومة للمضادات الحيوية نوع جديد من
الموت المبكر 204، 206	الوباء 226
المؤتمر السنوي السابع والثلاثون حول	المقاومة للمضادات الحيوية: هل هي مشكلة
أبحاث النباتات الطبية 229	حقاً؟ 41
المؤتمر الغذائي الثالث عن الفيتامين (سي)	المقاومة للمضادات الحيوية وعوامل (R)... 225
238	مكليود (جي) 50
مؤتمر نظمه المعهد الوطني للسرطان في	المكورات العقدية 21
أمريكا 186	المكورات العنقودية 33، 36، 37، 42، 43، 45، 97،
موريس (دانيل) 109	185
موز 209	المكورات المعوية 43
موسع قصبي 14، 15	ملبورن، أستراليا 42، 43
الموسيقى 214	ملح أسكوربات الصوديوم 187
موفيت 173	الملونات 155
المولتيد وفيلوس 172	المملكة المتحدة 50
مولدوقيسكي وشركاؤه (1986) 199	المناطق الريفية في أستراليا 183
المولكوسان 174	المنبهات 147
مومياء أفريقية 28	المنطق العام 68

نظرة كيميائية حيوية سريرية وغذائية... 241	مونهاغان وشركاؤه 51
النفخة 174	مياه مفلترة 157
نقص الكريات البيض 75	ميتيكس 149
نقصان الغلوبولين أ IGA 95	الميثيسلين (1960) 38، 39
نقل الأعضاء 135	ميرك 20
النكاف، 140، 185	الميرمية 122، 123
النمسا، 137، 174	النازية 31
نهر ميسوري 36	الناس البدائيون (البدائيون) 54، 55
نهوض الطب التقليدي 66	الناس الفطريون 113
نوبات الربو 200	ناغويا 225
نوبات متكررة من الربو 199	النبات 154
النور أدرينالين 211	نبات العكرش 110
التوزونات 141	النباتات الجافة 159
النوم الجيد 206	النباتيون 166، 190
النيبتلين 52	النبيد والخل 27
النيسيرييات السحائية 150	النتيجة 217
النيلة البرية بابتيسيا تنكتوريا 113، 114، 115، 117، 122، 129، 135، 138، 140، 141، 229	النحاس 28، 193
نيوجيرسي 223	النحاس مضاد للجراثيم 28
النيومايسين 74	نحو 60٪ من جسم الإنسان مكون من الماء 155
نيوميستر 166	الندرتالية 25
النيويورك 41، 69، 223	الترجس البري 213
هالتر 126	النساء اللواتي لا يمارسن الرياضة 167
هانس = سيلبي	نسبة حدوث العامل (R) بين... 225
هاوزر وريمغتون 72	نسبة حدوث مقاومة للأدوية في... 225
هل الإيكيناكيا آمنة؟ 113	النشاطات الجسدية والإبداعية 215
هل تساعد البلاسميدات والترانسبوسونات	نشوء مكورات عنقودية غير هاوية على... 225
الجراثيم على البقاء؟ 61	النظام الغذائي 47
هل توجد أي آثار جانبية؟ 131	نظرة تاريخية إلى المضادات الحيوية 20

- وظيفة التمرين 208
- الوقاية من الأمراض والإعاقة 227
- الوقاية من السرطان 188
- الوقاية من سوء تصنيع عنق الرحم 188
- الوقاية من الشدة 206
- الوقاية من العلاج من فيروسات الرشح... 239
- الوقت الذي ينفق في المواصلات... 206
- ولادة غير اعتيادية... 57
- الولايات المتحدة 32، 36، 50، 62، 64، 69، 111، 137، 189، 202، 218
- اليابان 57
- يحتاج الجسم إلى ما معدله من 1000 - 5000 ملغ من فيتامين سي يومياً 182
- يحتوي التوكسيلوجيس على... 140
- يعاكس الربو (فيتامين سي) 188
- ينفق في الولايات المتحدة 500 مليون دولار... 85
- اليوباتوريوم 140، 141
- اليوغا 211
- اليونان 26، 28
- هل الداعمات الحاوية على الزنك آمنة؟ 193
- هل شجرة الحياة عشبة آمنة 128
- هل المرّ عشبة آمنة 122
- هل النيلة البرية عشبة آمنة؟ 117
- الهلام النباتي 109
- همّ الذهاب إلى المدرسة كل يوم 205
- هنغاريا 151
- الهنود الأمريكيون (الأصليون) 158، 221
- هنود الكريك 114
- هوفر (1985) 187
- هولي (كارين) 19
- الهيستامين 188
- هيل 231
- الهيوموفيلس أنفلونزا 39، 89
- وارناتز 126
- واسكمان (سيلمان) 34، 40
- واشنطن 226، 233
- وجها المعالجة المثلية 231
- الوخز بالإبر 17، 107
- وراي (هولمز) 206
- وسائل الدفاع في جسم الإنسان 10
- الوصفات السامة 227