

الفصل السادس؛

والشكرة السفلية مرتبطة بالغدة الكظرية، وتتحكم في الهيكل العظمي والمثانة والكلى.

ومسارات الطاقة بالجسم يمر جزء منها خلال الجسم وجزء بطول الجلد حتى نهايات أصابع اليدين والقدمين.

وعلى طول كل مسار نقاط يتم العمل عليها بوسائل متعددة من وسائل الاستشفاء الشرقية مثل: (الوخز الإبري، الضغط، الحرارة، التدليك، الأعشاب) وذلك كي يسمح بتتابع الطاقة على طول مساراتها وموازنتها وعلاج زيادتها أو نقصانها بالزواليات، حيث إن اضطراب أو توقف الطاقة داخل هذه المسارات يحدث أمراضاً نفسية أو اضطراب بوظائف الأعضاء مما يحدث أمراضاً تشبه تماماً الأمراض العضوية بسبب عدم تتابع الطاقة داخل مساراتها بشكل جيد، ويحدث هذا بشكل كبير مع أساليب الحياة الصناعية الحديثة، التي تتسم بفقدان الارتباط بالطبيعة بشكل عام، وتفشي التغذية الصناعية الكيميائية وغير الطبيعية مثل الأغذية الحيوانية والسكر البسيط والمعلبات إلخ؛ لذا فإن العودة للطبيعة في الحياة بشكل عام والأكل بشكل خاص يؤثر في انسياب وسلاسة الطاقة داخل مساراتها.

ومن الجدير بالذكر أن ممارسة اليوجا والتدليك على الطريقة اليابانية أو الصينية والدو إن Do In (نوع من اليوجا) (تنشيط الطاقة ذاتياً) ينشط الطاقة أيضاً داخل مساراتها.

وبالعمل على الزواليات والشكرات فإنه من الممكن الحصول على تأثيرات مفيدة في مشاكل مثل: الشد العضلي، آلام الظهر، الصداع، حيث إن تتابع الطاقة

يحفز بالعمل عليهما، وهذا يتحول إلى التأثير على المفاصل والعضلات والجلد، وحيث إن الحالة العقلية والشعور والمزاج تتغير أيضاً بتتابع الطاقة فإن ذلك يؤثر بصورة إيجابية على العقل الذي يعمل في أفضل صورة مع التدفق المستمر للطاقة.

والطعام الحديث يحتوي كميات كبيرة من الدهون الحيوانية، وتترسب هذه الدهون تحت الجلد وحول الأعضاء الداخلية، وحين يصبح الجسم غير قادر على التخلص من الدهون، فإنها تمثل طبقة حاجزة لتدفق الطاقة؛ لذا يكون تنبيه الطاقة لدى السمان صعباً للغاية، وركود الطاقة أو انغلاقها يمكن أن يؤدي إلى أمراض خطيرة مثل: مرض التصلب المجموعي.

والطعام المتوازن من نوعية الحبوب الكاملة والبذور والخضراوات والبقوليات والأعشاب البحرية والفواكه المعتدلة مثل: التفاح والخوخ، يساعد أيضاً على توازن الطاقة داخل مساراتها بالجسم.

وفي وضوء المسلمين وصلاتهم أحسن تنشيط لمسارات الطاقة، فقد أمرنا بالوضوء عند الصلاة، وحثنا رسولنا الكريم ﷺ على إسباغ الوضوء وتخليل الأصابع بالماء، وحدثنا أن أمته تبعث غراً محجلين من آثار الوضوء، هذا بالإضافة إلى توقيت الصلوات الخمس يومياً وأوضاع الجسم أثناء الصلاة والحركات المختلفة من قيام وركوع وسجود، فكل ذلك ينشط مسارات الطاقة أفضل وأحسن تنشيط، فإذا أضفنا إلى ذلك استحضار القلب والتفكير والتدبر والتلاوة والترتيل أثناء الصلاة فإن ذلك يخلق بنا إلى آفاق رحبة من الاتزان الجسدي والروحي.

كما أن الرقى النبوية علاج فعال لأمراض ومشاكل الطاقة وغيرها.

فالمسلم يبدأ يومه مبكراً من صلاة الفجر أو قبل ذلك بالوضوء والصلاة، ويكرر ذلك الأمر خمس مرات يومياً على الأقل كفرائض لا يصح إسلامه إلا بأدائها، بتطهر قبلها وينظف جسده مما علق به من أدران سابغاً الماء على أعضاء الوضوء والتي تشمل اليدين حتى المرفقين والوجه من جميع أطرافه، ويمسح رأسه وأذنيه بماء جديد ظاهرهما وباطنهما ثم قدميه مخللاً، ثم يتوجه لربه قلباً وقالباً قاصداً الكعبة مفرغاً ذهنه وقلبه لله، ويقرأ القرآن بتدبر وخشوع وترتيل، ويختم يومه بالكيفية نفسها عشاء، وله بعد ذلك أن يستن بقيام الليل حيث إن ناشئة الليل أشد وطئاً وأقوم قيلاً.

فهل هناك نظام أمثل من ذلك لتنشيط الروح والجسم والعقل؟! بالطبع لا يوجد، فالحمد لله على نعمة الإسلام الذي نجد فيه راحتنا وسعادتنا وخيري الدنيا والآخرة، وأبداً لا نجد عند سوانا أفضل مما امتن الله به علينا من إسلام.

الوصفات الطبيعية

Natural application

الوصفات الطبيعية، تمثل خبرات متراكمة، اكتسبها الإنسان عبر مئات وآلاف السنين، في مختلف أقطار العالم، وتمكن في كثير من الأحيان من التغلب على الأعراض والأمراض بوسائل آمنة، دون أعراض جانبية كالتى تحدثها الأدوية المصنعة، وهي جزء مكمل للماكروبيوتيك، حيث تمثل الوصفات الطبيعية، حجر الزاوية الثالث بعد أسلوب الحياة، والغذاء، وكلها عوامل تهدف إلى مساعدة قوى الاستشفاء الطبيعية التى أنعم الله عز وجل بها علينا، على القيام بوظائفها في أحسن صورة، وتقوم بحماية الجسم ضد كافة الأعراض

والأمراض بإذن الله تعالى. وحدوث المرض يدل على خلل في قوى الاستشفاء الطبيعية في التغلب على المشاكل الطارئة، ليتجاوزها الإنسان بيسر ودون ضرر، وعلى الإنسان أن ينظر لتلك الأعراض والأمراض كتحذير يدعو للعودة لأسلوب الحياة الطبيعي، ومعرفة أسباب الخلل وعدم التوازن الذي أدى لظهور مثل هذه الأعراض والأمراض.

والوصفات الطبيعية سهلة وعملية وغالباً ما تكون فعّالة عن الأدوية المصنعة ودون أعراض جانبية، وبأقل تكلفة مادية، ومن اسمها يتبين أن الوصفات الطبيعية تصنع من مواد طبيعية غير كيميائية، ويمكن عملها في معظم الأحيان بالمنزل، وهي عامل مساعد في الشفاء وليست سبباً له. ومعظم الوصفات المقدمة هنا معتمدة على الطب الشرقي التقليدي في الصين واليابان، وكثير منها يساعد على إزالة أعراض الغذاء السيئ وأسلوب الحياة غير السليم، ويجب استخدامها فقط بعد الفهم الكامل، وعند الشك وقلة الخبرة يجب استشارة طبيب ماكروبيوتيك.

كما يجب أن يعلم أن هذه الوصفات مكتملة وليست بديل للعناية المباشرة من ذوي الاختصاص الطبي، كما أن تحضير هذه الوصفات بطريقة غير صحيحة أو تناولها بطريقة خاطئة تنتج عنها أعراض جانبية.

وتشمل الوصفات الطبيعية:

العلاجات الخارجية:

التي تستخدم بشكل مباشر على الجلد مثل: (اللصقات والضمادات والكمامات).

العلاجات الداخلية:

وذلك بتناول الأطعمة والمشروبات والأعشاب الطبية المناسبة للحالة.

وسنتناول هنا أمثلة شهيرة للوصفات الطبيعية في الماكروبيوتيك.

وسيفصل الكثير منها بموضعه في الأجزاء التالية من الموسوعة بمشيئة

الله تعالى.

١- لصقة الحنطة السوداء Buckuheat plaster لصقة الكاشا:

الفائدة: سحب الماء المحتبس والسوائل الزائدة، من الأماكن المتورمة

بالجسم.

الطريقة: يخلط طحين الحنطة السوداء (حبة روسية تدعى كاشا Kasha

وهي من أنواع القمح القاسي)، مع كمية كافية من الماء الساخن، حتى تتكون

عجينة صلبة، وتفرد بسمك نصف بوصة على المنطقة المصابة، وتثبت بقماش

قطني، وحين تصبح العجينة ناعمة ومائية بسبب سحب السوائل الزائدة،

تستبدل بأخرى صلبة وجديدة كل ثلاث أو أربع ساعات، وهذه اللصقة مفيدة

أيضاً في حالات انتفاخ الغدد الليمفاوية بعد استئصال الثدي. وفي هذه

الحالة يجب عمل كمادات زنجبيل ساخنة أولاً لأماكن الانتفاخ لمدة خمس

دقائق ثم تتبع بلصقة الكاشا وتكرر كل ٤ ساعات.

٢- كريمه الأرز البني Brown rice cream:

الفائدة: تستخدم للتغذية والطاقة في حالات الضعف العام، وحالات

اضطراب وظائف الجهاز الهضمي.

الطريقة: يحمص الأرز البني إلى أن تتحول كل الحبوب إلى اللون الأصفر، ويضاف لكل جزء من الأرز كمية صغيرة من الملح البحري، وثلاث إلى ست أجزاء ماء، ويطبخ بالضغط لمدة ساعتين على الأقل، بعد ذلك يعصر الجزء القشدي Creamy من الأرز المطبوخ في قماشة معقمة، ويؤكل مع كمية صغيرة من التوابل مثل خليط الملح والسمسم (جوماشيو Gomasio)، أو الأوموبوشي Umeboshi plum، أو التيكا tekka أو بودرة أعشاب البحر.

٣- لصقة سمك الشبوط Carp plaster:

الفائدة: خفض الحرارة في حالات حمى الالتهاب الرئوي.

الطريقة: يسحق السمك ويهرس وهو حي، ويخلط مع كمية صغيرة من طحين القمح الأبيض، ويفرد هذا الخليط على ورق زيتي ويوضع على الصدر. ولعلاج التهاب الرئة يشرب ملعقة شاي إلى اثنتين من دم هذا السمك ثم توضع اللصقة، وتقاس درجة الحرارة كل نصف ساعة، وتتزع اللصقة فور نزول الحرارة لمعدلها الطبيعي.

٤- شراب الفجل Daikon radish drink:

الشراب الأول:

الفائدة: يخفض الحمى بإحداث تعرق.

الطريقة: يخلط نصف كوب من الفجل المبشور الطازج، مع ملعقة كبيرة من صلصة التماري Tamari soy souse وربع ملعقة شاي زنجبيل مبشور، ويوضع شاي بنشا Bancha نقي ساخن فوق هذا الخليط ويشرب ساخناً.

الشراب الثاني:

الفائدة: محرض على التبول.

طريقة عمل كمادات الزنجبيل



١ - زنجبيل مبشور على قطعة قطنية



٢ - صرة الزنجبيل المبشور معقود على عنقها



٣ - صرة الزنجبيل داخل إناء به ماء
لتسخينها فوق موقد نار



٤ - طريقة ثنى المنشفة القطنية لغمسها بالماء



٥ - طريقة وضع المنشفة بالماء الساخن



٦ - طريقة عصر المنشفة بعد إخراجها من الماء الساخن



٧ - طريقة وضع المنشفة أسفل الظهر لتنشيط الكلى

الطريقة: استخدم قطعة قماش لضغط الفجل Daikon المبشور واستخرج العصير منه، واخلط ملعقتا طعام من هذا العصير مع ستة ملاعق طعام من الماء الساخن وقليل من الملح البحري، ويغلى هذا الخليط ويشرب منه مرة واحدة كل يوم، ولا يستخدم أكثر من ثلاثة أيام متتالية دون إشراف طبي ولا يستخدم دون أن يغلى أولاً.

الشراب الثالث:

الفائدة: إذابة المخاط والدهون.

الطريقة: ملعقة طعام من الفجل المبشور مع عدة نقاط تماري، ويوضع فوقه شاي بنشا ساخن ويشرب، ويجب أخذه قبل النوم لتمام الفائدة، ولا يؤخذ أكثر من أسبوع إلا بإشراف طبي.

٥- مواد للأسنان دنتي (Dentie (Denshi:

الفائدة: يمنع مشاكل الأسنان ويحافظ على صحة الفم، ويوقف النزيف بأي مكان بالجسم، وذلك عن طريق قبض الشعيرات الدموية المتمددة.

الطريقة: تشوى باذنجانة كاملة دون نزع أي شيء منها، إلى أن تسود تماماً وتفرك وتخلط مع ٣٠-٥٠٪ ملح بحري محمص.

ويستخدم يومياً كبودرة للأسنان، أو على مكان النزيف في أي مكان بالجسم، حتى داخل الأنف في حالات النزيف الأنفي، وذلك عن طريق وضع الخليط على قماشة مبلولة ووضعها بالأنف.

في حالة نزف اللثة يستخدم القليل منه على الجانب الخارجي من اللثة.

٦- أوراق الفجل المجففة Dried Daikon leaves:

الفائدة: تسخين الجسم وعلاج مشاكل الجلد المختلفة، وأعضاء الأنثى الجنسية، ويساعد أيضاً في سحب الروائح والزيوت الزائدة من الجسم.

الطريقة: تنشف أوراق الفجل الطازجة بالمنزل، بعيداً عن ضوء الشمس المباشر، إلى أن يتحول لونها إلى البني، وإذا لم يوجد الفجل يستبدل بأوراق اللفت الخضراء.

ويغلى ٤ أو ٥ عناقيد من هذه الأوراق في ٤ أو ٥ مكاييل من الماء، إلى أن يصير لون الماء بنياً، ويقلب معها الملح البحري وتستخدم بإحدى هذه الطرق:

١- يغمس قماش قطني في السائل الساخن، ويعصر برفق، ويستخدم للمنطقة المصابة مراراً إلى أن يحمر الجلد تماماً.

٢- يغمر في حمام ماء ساخن مضافاً إليه هذا الخليط.

٣- للاستخدام في الحالات النسائية، تجلس المرأة في هذا الحمام حتى منطقة الخصر، ويغطى الجزء العلوي من جسمها بمنشفة حتى لا يبرد جسمها، وتبقى في الماء إلى أن يصبح الجسم دافئاً، ويبدأ العرق، وذلك لمدة عشر دقائق، وتكرر لعشرة أيام على حسب الحاجة. وبعد الحمام يؤخذ دوش مهيلي بشاي البنشا الدافئ مع كمية ملح صغيرة وعصير نصف ليمونة.

٤- يعصر السائل ويستخدم كدوش، للتخلص من المخاط والدهون المتجمعة في الرحم والمهبل، ويتم عمل هذا الدوش بحمام دافئ أو دونه.

٧- **كمادات الزنجبيل (Ginger compress (Fomentation :**

الفائدة: تنشيط الدم ودورة السوائل بالجسم وتذيب الركود، وتزليل الألم في بعض الحالات، وتقوي الكلى وتزيل الزيادات والانسدادات.

الطريقة: ضع حوالي ٦ ملاعق طعام زنجبيل مبشور طازج في كيس قماش، واعصر الكيس كي يخرج سائل الزنجبيل، وضع الجميع في ماء ساخن لدرجة يتحملها الجسم، ثم اغمس مناشف قماش في ماء الزنجبيل ثم اعصرها جيداً وضعها على المكان المراد علاجه، ثم ضع منشفة جافة أخرى فوقها للإقلال من الحرارة المفقودة، وكلما بردت المنشفة بعد حوالي دقيقتين أو ثلاث تغير بأخرى ساخنة إلى أن يحمر الجلد. ويمكن استخدام قليل من الزنجبيل المطحون في حالة عدم توفر الطازج.

ملحوظة: استخدام الزنجبيل مع الماء المغلي يقلل قوة الزنجبيل العلاجية. لذا يراعى أن يكون الماء ساخناً وليس مغلياً.

٨- زيت السمسم مع الزنجبيل Ginger sesame oil:

الفائدة: تنشيط وظائف الشعيرات الدموية، والدورة الدموية والأعصاب وعلاج الأوجاع والآلام، ويفيد أيضاً في حالات الصداع وقشرة الشعر وتساقطه.

الطريقة: يخلط ملعقة كبيرة عصير زنجبيل طازج مبشور مع كمية مماثلة من زيت السمسم، ويوضع قطعة قطن في هذا الخليط ويدعك الجلد في المنطقة المصابة.

ويمكن استبدال زيت السمسم بزيت الزيتون ولعل هذا أنسب لبيئتنا، يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصِغَ لِلْأَكْلِينَ﴾ [المؤمنون: ٢٠]، ويقول رسول الله ﷺ: «كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة»، (أحمد ٤٩٧/٣).

٩- خليط الملح والسّمسم Gomsio:

الفائدة: تقوية الهضم، وتحسين امتصاص الأمعاء، وتحسين نوعية الدم، ويزيل الإجهاد العام والآلام المماثلة مثل: الصداع وآلام الأسنان.

الطريقة: يخلط من ٣-٤ أجزاء من بذور السّمسم المحمص، مع جزء واحد من ملح بحري محمص.

وللاستخدام اليومي كبهارات يخلط من ٨-١٤ جزء سّمسم مع جزء ملح بحري، ويطحن الخليط بمطحنة أو يدق ببطء في هون، بحيث تسحق الحبوب ولكن لا تجعلها بودرة، ويمكن أن يستخدم بهذا الشكل كملح لمائدة الطعام.

يؤخذ من هذا الخليط ملعقة شاي صغيرة مرة أو اثنتين يومياً لعدة أيام.

ويجب حفظه في إناء زجاجي محكم الإغلاق، تحضيره دقيق، لأن حبوب السّمسم لا يجب أن تكون محمصة كثيراً ولا تطحن لتصير كالبودرة ولا يجب حفظه أكثر من ٨ أيام.

١٠- الفجل المبشور Grated daikon:

الفائدة: مساعدة هضم الطعام وبخاصة الوجبات الدهنية والزيتية والطعام الثقيل والطعام الحيواني.

الطريقة: يبشر الفجل الأبيض الطازج أو الفجل الأحمر الطازج أو اللفت، وترش عليه صلصة التماري، ويؤكل منه ملعقة طعام.

١١- عصير البصل والكراث أو عصير الفجل Scallion, onion or daikon juice :

الفائدة: يعادل سموم لدغات النحل ولسعة الحشرات.

الطريقة: تقطع أحد هذه الخضراوات أو أوراقها الخضراء وتعصر لاستخراج العصير، ويمكن استخدام الفجل الأحمر في حالة عدم وجود هذه الخضراوات، ويدلك الجرح بأي نوع من هذه الأنواع من العصير.

١٢- شراب الكوزو kuzu :

الفائدة: يقوي الهضم ويزيد الحيوية ويزيل الإجهاد العام.

الطريقة: يذاب ملعقة شاي صغيرة من بودرة الكوزو في كوب ماء بارد، ويوضع على النار حتى يغلي الخليط، ثم تقلل الحرارة أسفله، ويستمر على نار هادئة ويقلب باستمرار، إلى أن يصبح السائل هلامياً شفافاً، ثم تضاف إليه ملعقة شاي من صلصة الصويا ويقلب ويشرب ساخناً.

١٣- لصقة جذور اللوتس Lotuse root plaster:

الفائدة: سحب المخاط المتراكم من الأنف والجيوب الأنفية والحنجرة والقصبات الهوائية.

الطريقة: يخلط مبشور جذور اللوتس الطازجة مع ١٠-١٥٪ دقيق، و ٥٪ زنجبيل مبشور، افرش طبقة نصف بوصة من هذا الخليط على قماش قطني، وتستخدم مباشرة على الجلد لعدة ساعات، أو طوال الليل، ويكرر ذلك يومياً لعدة أيام، ويمكن أن يسبقه كمادات زنجبيل لتبنيه الدورة الدموية وإذابة المخاط.

ويمكن استخدام كمادات الزنجبيل قبل هذه الوصفة لتنشيط الدورة الدموية وإذابة المخاط من المنطقة المعالجة.

١٤- لصقة الخردل Mustard plaster:

الفائدة: تنشيط الدم وسوائل الجسم وإزالة الركود.

الطريقة: يضاف ماء ساخن إلى الخردل الجاف ويقلب جيداً، ويفرد هذا الخليط على منشفة ورقية، ويوضع بين منشفتين سميكيتين من القطن مثل الساندوتش، ويوضع هذا الساندوتش على الجلد في المكان المراد إلى أن يصبح الجلد أحمر وساخنًا ثم ينزع.

١٥- رانشيو Ranshio:

الفائدة: تقوية القلب وضرباته والدورة الدموية.

الطريقة: تسحق بيضة نيئة وتخلط بملعقة مائدة من صلصة الصويا، ويشرب ببطء، ويستخدم مرة واحدة يومياً لمدة ثلاثة أيام فقط.

١٦- الأرز البني النيء والبذور Raw brown rice :and seeds

الفائدة: التخلص من الديدان بمختلف أنواعها.

الطريقة: يترك الفطار والغذاء ثم يؤكل ملء كف أرز بني ني على معدة فارغة، مع نصف حفنة بذور نيئة مثل: بذور دوار الشمس أو اليقطين، ونصف حفنة من مفروم البصل أو الكرات أو الثوم، وتمضغ هذه الأشياء جيداً وببطء شديد وتكرر لمدة ٣ أيام.

١٧- شاي البانشا المملح Salt bancha tea:

الفائدة: إذابة الركود في تجويف الأنف ولتنظيف منطقة المهبل.

الطريقة: أضف كمية ملح كافية إلى شاي بانشا bancha الساخن (درجة

حرارة الجسم)، وذلك إلى أن يصبح أقل ملوحة من ماء البحر، ويستخدم السائل لغسيل التجويف الأنفي، ويمكن أن يستخدم هذا السائل في علاج مشاكل العين المختلفة، ويستخدم كدوش ينضح به المهبل أيضاً.

١٨- كمادة الملح Salt pack:

الفائدة: تستخدم لتدفئة أي جزء من الجسم ولعلاج الإسهال.

الطريقة: يحمص الملح في مقلاة إلى أن يسخن ثم يلف في قماش قطني سميك ويستخدم للمنطقة المضطربة ويغير كلما برد، ويوضع على البطن لعلاج الإسهال.

١٩- الماء المالح Salt water:

الماء المالح البارد يستخدم فور حدوث الحرق، حين تتلف النار الجلد، وذلك ليشد الجلد إلى أن يذهب التهيج، ثم يوضع زيت نباتي لعزل الحرق عن الهواء.

أما الماء المالح الدافئ (درجة حرارة الجسم) فيمكن استخدامه لتنظيف القولون والمستقيم والمهبل، كما في حالات الإمساك وتجمع المخاط والدهون بهذه الأماكن، وذلك بعمل دوش أو حقنة شرجية أو مهبلية.

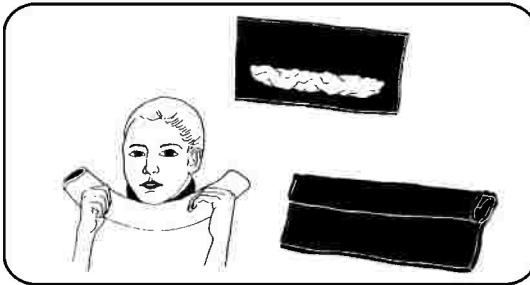
٢٠- زيت السمسم Sesame oil:

الفائدة: علاج ركود الأمعاء أو التخلص من الماء المحتجز.

الطريقة: تؤخذ ملعقة مائدة أو اثنتان من زيت السمسم النيء على معدة فارغة، وذلك لتحفيز إخراج الراكد في الأمعاء.

أما إخراج الماء المحتجز في العين فتوضع نقطة أو اثنتان من زيت السمسم النقي في العين بقطارة، ويفضل قبل النوم، واستمر في ذلك لمدة أسبوع إلى أن تتحسن العين، وقبل استخدام زيت السمسم لهذا الغرض ينبغي غليه أولاً ثم تصفيته بعد أن يبرد في قطعة شاش معقمة لإزالة الشوائب. ويجب عند استخدام زيت السمسم كقطرة للعين أن يكون من سمسم مسمد عضوياً، ولا يوضع مباشرة بالعين بل يوضع على طرف أصبع ثم يوضع بلطف حول طرف العين ليدخل العين تدريجياً، وفي كل الأحوال يجب استشارة الطبيب المختص كما ننصح دائماً.

٢١- شاي البنشا والتماري Tamari bancha:



لصقة الملح

كوب واحد من شاي بانشا ساخن ويقلب ويشرب ساخناً.

٢٢- لصقات القلقاس (albi plaster) Taro potato plaster:

الفائدة: سحب الصديد والدم الراكد من الأورام والبثور والطفح الجلدي المشابه.

الطريقة: يقشر القلقاس ويبشر الجزء الداخلي الأبيض، ويخلط مع ٥% زنجبيل طازج مبشور، ويفرد هذا الخليط بسمك نصف بوصة على قماش

قطني، ويوضع جانب القلقاس مباشرة على الورم أو الجلد أو ما شابه، وتغير اللصقة كل ٤ ساعات، ويمكن خلط قليل من الطحين لجعل العجينة متماسكة. ويمكن استخدام كمادات الزنجبيل قبل وبعد هذه الوصفة لتدفئة الجسم وتنشيط الدورة الدموية في المنطقة المصابة.

٢٣- لصقة (التوفو) Tofu plaster:

الفائدة: أكثر فعالية في علاج الحمى من كمادات الثلج، وتستخدم أيضاً للخراجات الجلدية والألم والحروق وتهيج حب الشباب.

الطريقة: يعصر الماء من التوفو ويهرس، ثم يضاف إليه ١٠ إلى ٢٠٪ طحين و ٥٪ زنجبيل مبشور، ويخلط الجميع ويوضع على الجلد مباشرة ويغير كل ساعتين أو ثلاثة. ويمكن استخدامه مباشرة دون أي إضافات على حسب الحالة.

٢٤- الأوموبوشي (الخوخ البري الياباني) Umeboshi:

الفائدة: يعادل حالة الحموضة واضطرابات الأمعاء، حتى التي تسببها الكائنات الحية المجهرية Microorganisms.

الطريقة: يؤخذ اثنان أو ثلاثة من الأوموبوشي مع شاي بنشا، وإذا استخدم النوى يطحن إلى أن يصير بودرة ويؤخذ منها ملعقة مائدة مع قليل من الماء الساخن أو الشاي.

٢٥- أوموشونشا ume sho bancha:

الفائدة: يقوي الدم والدورة الدموية عن طريق تنظيم الهضم.

الطريقة: يصب كوب واحد

من شاي البانشا فوق الأوموبوشي،

ومعلقة شاي تماري، ويقلب ويشرب

ساختاً .



سيجارة الموكسا (تستخدم حرارتها لفك ركود وانغلاق
مسارات الطاقة الحيوية بالجسم) وتصنع غالباً من عشبة
الدمسيه (Mugwort).

٢٦- شراب أوموشوكوزو Ume-sho-kuzu:

sho-kuzu

الفائدة: يقوي الهضم وينشط الطاقة وينظم حالة الأمعاء.

الطريقة: يحضر مثل مشروب الكوزو السابق شرحه في الوصفة رقم ١٢

من الوصفات الطبيعية، ويضاف إليه الأوموبوشي مع صلصة الصويا، ويمكن

أن يضاف إليه ثمن ملعقة شاي من الزنجبيل المبشور الطازج.

٢٧- الميسو Miso:

حساء الميسو أحد دعائم وجبة الماكروبيوتيك لما يحتويه من معادن

وأنزيمات، ويصنع من مخلل فول الصويا مع الملح البحري وعدة أنواع من

الحبوب، وله ثلاثة أنواع رئيسية: ميسو الصويا، ميسو الشعير، ميسو الرز،

ويستعمل كطعام ودواء لأمراض القلب والسرطان وأمراض أخرى كثيرة.

٢٨- شاي موج ورت Mugwort Tea:

الفائدة: ينظف الجسم من الديدان، ولبعض أمراض القلب والمعدة والكبد.

الطريقة: يؤخذ من ٥-٧ ورقات خضراء أو ١-٢ ملعقة صغيرة من الشاي المجفف لكل كوب، ويوضع معه قليل جداً من الملح البحري، ويغلى لمدة عشرين دقيقة في إناء زجاجي أو بورسلين ويصفى ويشرب ساخناً.

٢٩- لصقة الملح Salt plaster:

الفائدة: ألم الحلق أو ألم اللوزتين.

الطريقة: تصنع بخلط كوبين من الملح البحري مع ٦ ملاعق مائدة ماء للكبار، أو كوب مع ثلاث ملاعق للأطفال، ويوضع الملح في منشفة قطنية وتلف وتوضع حول العنق؛ وتترك حتى الصباح.

٣٠- لصقة الميسو:

الفائدة: تفيد في حالات الإمساك.

الطريقة: يفرد الميسو المصنوع من الشعير أو الأرز أو فول الصويا بسمك نصف بوصة على قماش قطني، ثم توضع اللصقة على البطن تحت السرة وليس فوقها، بحيث يلاصق الميسو الجلد مباشرة، ثم يوضع فوقها ورق كرتوني مقوى كطبقة عازلة وذلك لمدة ٢٠ دقيقة كل مرة.

٣١- التدليك بالخل:

الفائدة: يفيد في حالات تغير لون الجلد، ويساعد في إزالة الوحمات الحمراء.

الطريقة: يؤخذ خل طبيعي جيد النوعية، وتدلك به المنطقة المرادة بواسطة قماش قطني.

٣٢- لصقة التفاح:

الفائدة: مفيدة للصداع العادي والنصفي، والحمى الخفيفة ولخفقان القلب.

الطريقة: تبشر تفاحة وتفرد بسمك نصف بوصة على قماش قطني، وتوضع مباشرة على الجزء المراد.

٣٣- لصقة الفجل الأبيض:

الفائدة: تفيد بعض أمراض القلب، الأنفلونزا، الغدة النكفية.

الطريقة: يبشر الفجل ويفرد على قماش قطني بسمك نصف بوصة، ويفرد على الجزء المراد.

٣٤- الأرز النيء:

تناول حفنة من الأرز النيء صباحاً، تبعد كل الطفيليات من الأمعاء وخصوصاً من الاثني عشر، وذلك لعدة أيام، ويجب مضغ كل لقمة مئة مرة.

٣٥- بذور القرع (هوكايدو)

تسخن جيداً، ويرش عليها بعض المياه المالحة، وتحمص مع قليل من الزيت والملح، وهي علاج للديدان أيضاً.

٣٦- الموكسا Moxa:

تؤخذ النبتة المجففة لعشبة نبات الدمسيسة Mugwort بعد تجفيفها وتصنع منها قضبان، تحرق على مسافة من نقاط الوخز لطرد البرودة والرطوبة، وتنبه الركود بمسارات الطاقة، وتسمى هذه الطريقة بالطريقة غير المباشرة.

٣٧- كمادات شاي البنشا مع الملح:

الفائدة: تنظيف الأنف ووقف النزيف الأنفي، والمساعدة في علاج بعض آلام العين المتوسطة.

الطريقة: يضاف ثلث ملعقة ملح إلى كوب شاي بنشا دافئ محضر بالطريقة العادية. لتنظيف الأنف، يغلق أحد فتحتي الأنف، ويستنشق بالمحلول على الجانب الآخر، ويكرر الشيء نفسه على الجانب الآخر، إلى أن يتم تنظيف الأنف. وللمساعدة في علاج بعض حالات العين، تغمس قطعة قطن مكورة أو قماش في السائل، وتوضع القطنة المبللة فوق العين وهي مغلقة، وتمرر من الناحية الداخلية إلى الناحية الخارجية، وبعد أن تغسل العين، يحتفظ بالقطنة على العين لمدة من ١٠ إلى ١٥ دقيقة، ويكرر الشيء نفسه على العين الأخرى.

٣٨- كمادات الماء الساخن

الفائدة: فك التقلصات (الشد العضلي) انسداد الأنف، التغلب على الأرق. الطريق: يغلى حوالي ١٠ أكواب ماء، وتغمس منشفة في الماء الساخن، وتستخدم ككمادة للمكان المراد، وفي حالة الأرق تستخدم للعنق والرأس من الخلف.

كما يمكن عمل كمادات الماء الساخنة بالتبادل مع كمادات الماء الباردة لفك تقلص عضلة الساق.

٣٩- حمام مائي للقدم:

الفائدة: جيد للدورة الدموية، ومشاكل الكلى، والأرق، ولبرودة القدم

