

تقديم

الدعوة إلى استخدام الوصفات والبدائل الطبيعية فى العلاج ليست دعوة إلى الخلف وإنما هى دعوة إلى استعمال الطبيعة بكل ما فيها من نقاء.. الماء والهواء والغذاء والدواء النقى الطاهر الذى خلقه الله تبارك وتعالى دون آثار جانبية. .. إنها دعوة إلى كشف كنوز هذه الطبيعة من الخير حتى نستعيد قوتنا ومناعتنا وصفاء نفوسنا.

وفى الطبيعة عدد من النباتات والأعشاب الطبية فيها الدواء وفيها الشفاء، وتستطيع حواء أن تجد منها فى متناول يدها كل يوم كميات وفيرة تنبع فى الأسواق وتنبت فى الأرض. وهذه الطبيعة لم تحاول اللجوء إلى ما تفعله معامل الأدوية من الإعلانات المغرية، والدعايات المثيرة.. فهى تقدم لنا الغذاء والدواء بصمت وبكل بساطة قياما منها بواجبها نحو أبنائها ليس أكثر، وقديما كشف هذا السر طيب عظيم من أكابر الأطباء وهو أبوقراط أبو الطب فقال كلمة مازالت حية صحيحة بعد آلاف الأعوام التى انقضت عليها:

«طعامكم دواؤكم ودواؤكم طعامكم».

وبعد هذا الكشف طيب عظيم آخر تفخر به العرب وتعزز وهو ابن سينا شيخ الأطباء فقال:

«اعدل عن الدواء إلى الغذاء».

واحدة من النصائح الرئيسية فى هذا الكتاب هى العودة التدريجية إلى حياة أكثر اعتدالا فى كل جوانب الحياة، فى الأفكار والطعام والعادات اليومية وفى النضال من أجل حياة أبسط، فحاول دائما التقرب من الطبيعة والاندماج معها.

ولكن هذا لا يعنى أننى بهذا الكتاب أضع فى يد مريضتى دليلاً يغنيها عن استشارة الطبيب، ويشفيها من كل الأمراض فما يجب أن تتعدى مهمته مهمة الإسعاف الأولى وفى الحالات البسيطة خصوصا فى الأماكن التى ما يزال الوصول فيها إلى الطبيب متعذراً أو صعباً، والحصول على الأدوية غير متيسر كما هو الحال فى أكثر القرى النائية البعيدة عن المواصلات. ولذا يجب أن أحذر قارئتى من المغالاة فى استعمال ما ستجده فى هذا الكتاب من صفات «منزلية» وإهمال مراجعة الطبيب خصوصا فى الأمراض المجهولة أو الخطرة. لذا فإنه إذا لم تجد المريضة الفائدة المرجوة بعد استعمال وصفات هذا الكتاب حسب التعليمات الخاصة بكل وصفة فإن عليها أن تراجع الطبيب فوراً.

إن من أعظم واجبات المرأة أن تعرف كل ما يلزمها من معرفة عن جسدها وعن أحواله ومتطلباته وكذلك أهداف وغايات سيكولوجية الجنس، ومختلف العناصر والعوامل التى تبرز فى حياتها كأنثى تريد الحياة.

ولا يقتصر الأمر على ذلك فحسب بل يتعداه إلى احتواء المعانى المتباينة المتعددة التى تجرّ من كيان المرأة فتكون هذه المعرفة هادية لها فى قضاء حياة مزدهرة مشرقة تتمتع فيها بالصحة وتكتمل بها سعادتها فلا تشوبها شائبة.. واجب المرأة أن تتعلم كل شىء.. أن تلتن ابناتها ما يلزمها حسب مقتضيات عمرها.. وقد آثرت أن يمضى الكتاب فى سهولة ويسر، وعالجت فيه موضوعات كثيرة تهم المرأة فى مراحل حياتها المختلفة، مع أهمية العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية.

وبالنسبة للمشكلات الجنسية وأهميتها فى حياة المرأة.. فقد أفردت لها بابا خاصا، وعالجته بشىء من الصراحة والوضوح فيما تقتضيه الضرورة ويقرضه داعى الأيام.

أما بالنسبة للزينة والجمال.. فيكفى أن نعلم أن أغلب أمراض حواء النفسية تتعلق بمشاكل الجمال، فشعور المرأة بأنها جميلة مرغوبة يعكس عليها راحة نفسية لا تماثلها راحة، فتجعلها قادرة على العمل بنجاح وفى هدوء، وقادرة على اكتساب الصداقات فى هدوء وثقة، ومعاملة كل من حولها دون تخوف أو قلق، وهكذا تتحقق لها أسباب السعادة والهناء.

ولا يفوتنى التنويه عن أهمية الرياضة البدنية وذكر ما يناسب حواء منها.. وهناك الوصفات التى لا تستغنى عنها المرأة فى علاج مشكلات الأطفال الصحية..

كذلك أفردت بابًا خاصًا للأورام وأورام الثدي، وذكر ما يناسبها فى العلاج بالوصفات الطبيعية.

لقد أعدّ هذا الكتاب ليكون مرشدًا لك فى العلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية. فى مختلف الأمراض بأسلوب علمى فريد، دونما إسفاف أو ابتذال، فهو يسير وفق منهج علمى، فضلا عن أنه يمثل دعوة صادقة لكى تعود حواء إلى أحضان الطبيعة مرة أخرى لتحافظ على رشاققتها، ونعومة بشرتها، وجمالها وصحتها وأريجها، معتمدة على الأعشاب والورود والياسمين، والرياحين، والحناء، والتمرحنة. بعيدًا عن المخلفات الكيميائية التى تحتوى على عناصر سامة، لها آثار جانبية ضارة على صحتها وجمالها.

إننا نأمل أن تعود حواء إلى ممارسة الرياضة البدنية والسير على قدميها مسافات طويلة فى أرض الله الواسعة الخضراء، واستنشاق الهواء النقى المشبع بالأكسجين كل يوم، والاستفادة من المجهود العضلى، ليساعدها على استهلاك الطاقة، والدهون المتراكمة فى جسمها نتيجة لرفاهية العصر الذى تعيشه، فتحيا فى سلام مع النفس والناس والمجتمع.

ولسوف تشعرين يا سيدتى بالأمان والاطمئنان حين تنتسمين الهواء النقى فى طبيعة نقيه، وحين تشربين ماءً نقيًا صافيًا.

تقديم

وختاماً فإن هذا الكتاب يسد جانباً مهماً في حياة حواء هي في أمس الحاجة إليه.. وهو جعل التداوى بالأعشاب يسير وفق منهج علمي.. فهو يعتبر بحق مرجعاً لك للعلاج بالأعشاب والنباتات الطبية في مختلف الأمراض التي قد تعترض حياتك، ومرشداً للزينة والرشاقة والجمال والشباب الدائم.

ويضم الكتاب في ثوبه الجديد وصفات وبدائل طبيعية كثيرة لم توجد من قبل للأمراض الشائعة والمزمنة والمستعصية التي تواجه المرأة، فتهد جمالها، وتكون مثاراً لكثير من المتاعب في حياتها وكذلك أمراض الطفل وعلاجها بالأعشاب والنباتات الطبيعية وقد أوردتها إتماماً للفائدة راجياً أن يكون كتابي هذا سبيلك إلى حياة سعيدة، وشباب وصحة دائمين بإذن الله.

وإني أحمد الله تعالى على عظيم فضله، الذي مكنتني من إنهاء الكتاب، وأتمنى أن يكون عزائي فيما تكبدته من مشاق جسام، توفيقى في تحقيق الهدف، كما أتمنى عليك قارئتى العزيزة النظر بعين المحبة إلى هذا العمل.

والله ولى التوفيق..

المؤلف

أ.د/ موسى الخطيب

أستاذ بطب الأزهر