



# الفصل الثامن

# متفرقات لا غنى عنها لكل أسرة

## الوصفات الطبيعية لعلاج أمراض الجهاز التنفسي

### ١ - النزلة الشعبية

تأتي عادة كمضاعفات للنزلات البردية والأنفلونزا أو إهمال علاجها. وتتميز بالسعال الشديد الذي يكون جافاً أولاً، ثم يصبح مصحوباً بالبلغم، وقد ترتفع درجة الحرارة. أما إذا تطورت الحالة إلى التهاب رئوي. فهنا ترتفع درجة الحرارة ارتفاعاً شديداً مع وجود ألم في الصدر وضيق في التنفس.

#### العلاج:

- ١ - راحة تامة في الفراش.
- ٢ - سوائل دافئة بكثرة.
- ٣ - لا مانع من استخدام الوصفات التالية في العلاج واستشارة الطبيب إذا لزم الأمر:
  - شمر: مغلى الشمر علاج مفيد جداً لمعالجة النزلة الشعبية، ويعمل مغلى حبيبات الشمرة بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة، واستحلابها لمدة (١٠) دقائق، ويشرب منه مقدار (٢-٣) فناجين يومياً.
  - ويلاحظ أن طعم المغلى قد يسبب الاشمئزاز عند بعض الأشخاص، فلهؤلاء يستحسن تخفيف المغلى بكمية أكبر من الماء المغلى.
  - خبازه برية (خبيزة): يشرب مغليها لمعالجة النزلة الصدرية (سعال مصحوب بقشع) ويعمل المغلى كالمعتاد، وبنسبة ملعقة كبيرة من العشبة المجففة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه ساخناً (٢-٣) فناجين في اليوم.
  - ككتان: إن بذور الكتان بما تحتويه من زيت ومادة هلامية تلتطف التهابات الجهاز المخاطي، وتسكن آلامه، ففي الجهاز التنفسي تزيل آلام السعال الجاف (نزلة شعبية خصوصاً بعد الحصبة) وتحد من شدة نوباته. وذلك بشرب فنجان إلى فنجانيين من مغلى بذور الكتان في اليوم بجرعات صغيرة، ويعمل المغلى من ملعقة كبيرة من بذور الكتان في ربع لتر من الماء (كوب)، يغلى لمدة (٣) دقائق، ثم يترك لمدة عشر دقائق ويستعمل.

## ٢ - التهاب الرئوى أو التهاب الرئة

يعرف أيضا بذات الرئة، وهو التهاب حاد ينحصر عادة فى فص رئوى واحد، وهو يتسبب عن الجراثيم أو الفطريات أو الفيروسات، وهناك عوامل تؤهل لحدوثه مثل ضعف مقاومة الجسم والتعرض للبرد. وأعراضه تتمثل فى السعال مع قشع يميل إلى اللون الأحمر، كما ترتفع درجة الحرارة، ويحدث تعرق وقشعريرة وحققان فى القلب.

وإذا لم يُعالج بشكل صحيح فقد يؤدى إلى مضاعفات لا تحمد عقباه، ومن ثم فعند التهاب الرئتين يجب أن تكون المعالجة قبل كل شىء على يد الطبيب المتخصص بالإضافة لذلك يمكن النصح باستعمال الوصفات التالية:

□ حلبة: مغلى الحلبة أو مسحوقها يستعمله الأطباء الفرنسيون بنجاح كبير لمعالجة الالتهابات الرئوية. ويعمل المغلى بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر ماء وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط، يصفى بعدها المغلى ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة).  
أما مسحوق بذر الحلبة فلاستعمله بالقم.. يمزج منه مقدار (١٠) جرامات، مع كمية معادلة من زيت الزيتون، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات فى اليوم.

## الربو (الأزمة)

يتعرض المصاب بالربو لنوبات يصعب معها التنفس، فتسمع الصفير أثناء الزفير (خروج الهواء). أما عند الشهيق (إدخال الهواء إلى الرئتين)، فقد يسحب الجلد بين الأضلاع إلى الداخل، كما أن المصاب لا يستطيع أن يأخذ كفايته من الهواء. فقد تميل شفثاه وأظافره إلى الزرقة، وقد ينتفخ وريد العنق، وعادة لا يرافق الحالة ارتفاع الحرارة.

يبدأ الربو غالباً فى الطفولة وقد يستمر طيلة العمر، ولا ينتقل بالعدوى، ولكنه أكثر شيوعاً فى الأطفال الذين لهم أقارب مصابون بالربو، وبشكل عام يكون الربو أسوأ فى فترات معينة من السنة أو فى الليل. وقد تتطور الأزمة بعد سنوات إلى حالة الأمفزيما (Emphysema) (انتفاخ الرئة).

تسبب نوبة الربو أكل أو تنفس شىء يسبب الحساسية (Allergy) للمصاب، ويبدأ الربو عادة عند الأطفال مع الرشح العادى، وللقلق والعصبية، والانفعالات مع العصبية ودورها فى بدء نوبات الربو.

### الوقاية:

على المصاب بالربو أن يتجنب تناول أو استنشاق الأشياء التى قد تسبب النوبة، كما يجب الحفاظ على نظافة المنزل والعمل. لا تسمح بدخول الحيوانات الداجنة للمنزل. فى بعض الحالات قد يساعد البقاء خارجاً فى الهواء الطلق فى تخفيف النوبة والتغلب عليها. وقد تتحسن حالة المصاب عند الانتقال إلى مكان آخر يكون الهواء فيه أكثر نظافة ونقاء..

تناولى الكثير من السوائل لأن ذلك يلين المخاط ويجعل التنفس سهلاً.. وقد يساعده استنشاق بخار الماء.

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

إذا كنت مصابة بالربو فلا تدخنى، فالتدخين يضر رئتيك ويجعل الربو أكثر خطورة في الحالات الشديدة اطلبى المساعدة الطبية. ويمكن النصح باستعمال الوصفات التالية في العلاج.

□ توت الأرض (فراولة - كرين): يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة.. فى مايو (آيار) الغضة أو المجففة لتسكين السعال ونوبات الربو، ويشرب من المستحلب ثلاثة فناجين يوميا، وهو يحضر كالمعتاد: ملعقة كبيرة من الأوراق (وبلاحظ أن الأوراق القديمة خشنة ومرة المذاق)، لكل فنجان من الماء المغلى ثم يصفى بعد تخميره لمدة (٥) دقائق ويشرب فاترا.

□ شمر: كما سبق فى (النزلة الشعبية).

□ جاوى: يستعمل مستحلب الجذور أو مسحوقها لمعالجة الربو، وهو مفيد جداً. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة، وبنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان؛ ويشرب منه فنجان واحد فى اليوم.

وأمأ مسحوق الجذور.. فيعطى مقدار جرام واحد ممزوجا مع العسل (النحل) ثلاث مرات فى اليوم.

□ ينسون: يفيد ينسون فى معالجة نوبات الربو، ويستعمل مستحلبا بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره فى فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويؤخذ فنجان واحد فى اليوم.

□ بصل: تعالج نوبات الربو بإعطاء ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات، من مزيج عصير البصل مع العسل بأجزاء متساوية.

□ كرنب: يستعمل مخللا مختمرا لمعالجة الربو، حيث يعطى المخلل مع الأكل أو يطبخ على طرق متنوعة، ويستعمل على المائدة كخضار. ولمعرفة طريقة تحضيره.. انظر علاج عرق النسا.

### ٤ - السعال (الكحة)

السعال هو طريقة الجسم لتنظيف الجهاز التنفسى من البلغم (المخاط والقيح والجراثيم)، لذلك عندما يصاحب البلغم السعال، لا تأخذ أى دواء لإخماد السعال بل عليك تنقيت السعال أكثر، وتليين المخاط ليسهل التخلص منه.

#### الأسباب:

١ - سعال ناشف مع التقليل من البلغم أو بدونه: رشح - الديدان عندما تمر عبر الرئة - الحصبة - سعال المدخن (التدخين)

٢ - سعال مع الكثير أو القليل من البلغم: التهاب الشعب الهوائية - النزلة الصدرية، الربو.

٣ - سعال مع صفير وصعوبة فى التنفس: ربو - مشاكل واضطرابات فى القلب - السعال الديكى - الدفتيريا (الخانوق).

- ٤ - السعال المزمن أو المستمر: السل - سعال المدخن - الربو (نوبات متلاحقة) - التهاب الشعب الهوائية المزمن - الامفيزيم (انتفاخ الرئة).
- ٥ - سعال مع دم: سل - نزلة صدرية (بلغم أصفر أو أخضر) - التهاب شديد ديدان تمر عبر الرئة.

### معالجة السعال:

- ١ - اشرب الكثير من السوائل (الماء) لجعل السعال أخف وتليين البلغم.
- ٢ - كذلك استنشاق بخار الماء المغلي: اجلس على كرسي وأمامك وعاء من الماء المغلي، ضع غطاء فوق رأسك وحول الوعاء استنشق البخار المتصاعد، استنشق البخار لمدة خمس عشرة دقيقة عدة مرات فى اليوم الواحد.
- يحب بعض الأشخاص إضافة النعناع إلى الماء المغلي ولكن الماء المغلي وحده كاف وفعال.
- استعن بالوصفات التالية فى علاج السعال:
- بصل: يعالج السعال عند الأطفال بجرجات صغيرة ومتعددة (ملعقة صغيرة) من البصل المطبوخ بالعسل أو سكر النبات.
- فراولة (توت الأرض - كريس): انظر علاج الربو.
- عرق السوس (سوس): يشرب مغلى الجذور أو مستحلبها لمعالجة السعال المصحوب بفقدان للصوت (بحة). ويعمل المغلى أو المستحلب من الجذور بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه وهو ساخن فنجان واحد مرتين فى اليوم.
- جزر: يعالج السعال عند الأطفال بشراب الجزر أو ملبسه، ويعمل الشراب بطبخ العصير مع السكر. ولعمل الملبس.. يطبخ السكر أولاً إلى أن تنكسر النقطة منه فى الماء البارد كالزجاج، ثم يضاف إليه عصير الجزر ويغلى (إلى درجة انكسار النقطة) مرة أخرى، يصب بعدها فوق بلاطة مدهونة بالزبدة، ويفرد ويقطع بسرعة قطعاً صغيرة بسكين مطلى بالزبدة، ويحفظ بعد أن يبرد ويجمد فى إناء زجاجى.

### ٥ - السعال الديكى

- هو مرض إنتائى جرثومى يصيب الأطفال خاصة، كما يمكن أن يصيب الكبار الذين لم يسبق لهم أن أصيبوا به.
- يمتد دور الحضانة إلى ١٤ يوماً، وتحدث العدوى عن طريق التنفس، ويبدأ المرض على شكل زكام مع ارتفاع فى درجة الحرارة وسعال، ثم بعد أسبوع أو أسبوعين تظهر نوبات السعال الديكى، وغالبا ما تنتهى كل نوبة بشهيق عميق صفيرى بعد خروج قشع لزج مخاطى.
- يعالج السعال الديكى بإعطاء الأدوية المشبعة والمسكنة للسعال، ويُنصح بتعريض المريض للهواء الطلق النقى.. أما المضادات الحيوية فلا تفيد فى علاج هذا المرض..

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

احمى طفلك من السعال الديكى بإعطائه الطعم الواقى الثلاثى (ضد السعال الديكى والدفتيريا والتتانوس) وهو إجبارى يعطى للطفل حقنة فى سن شهرين، وأربعة شهور وستة شهور، وهذه الحقنة شديدة الفعالية فى كل الحالات، وتستمر المناعة لمدة ٢ - ٣ سنوات، يتم خلالها إعطاء الطفل جرعة منشطة عند سن ١٨ شهراً، ويمكن الاستعانة بالوصفات التالية فى العلاج.

- شمر: مغلى الشمر مفيد جداً لعلاج السعال الديكى. كما سبق فى النزلة الشعبية.
- زعتر: يستعمل مستحلب الزعتر لمعالجة نوبات السعال الديكى، ويعمل بنسبة ملعقة صغيرة من الزعتر لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (١ - ٢) فنجان فى اليوم. ويمكن تحليته بالعسل.
- بصل: تعالج نوبات السعال الديكى وغيرها من التشنجات بمعقود البصل، وذلك بطبخ شرائح من البصل فى سكر النبات لعمل (شراب)، يعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين.

## الوصفات والبدائل الطبيعية تعالج أمراضاً أخرى

### المصرع

- فاوانيا (عود الصليب): تطحن الفاوانيا، وتؤخذ منه نصف ملعقة صغيرة بماء محلى بالعسل عليه قطرات من الخل. ويشرب ذلك على الريق يوميا.
- حرمل: يطبخ ٥٠٠ جم حرمل فى (٥) لترات ماء حتى يبقى (٤) لترات، ثم يعبأ فى قنينة زجاج، ويشرب المصرع فنجانين صباحاً ومساءً.
- عاقر قرحا + عسل: يسحق العاقر قرحا، ويعجن بالعسل، ويؤخذ منه على الريق مقدار ملعقة.
- علاج الحزازة: تنقع كمية من الصمغ العربى بالخل وتُخض جيداً حتى التجانس. ويدهن بها مكان الإصابة مرتين كل يوم، مع مراعاة عدم بل المنطقة بالماء. ما أمكن، ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء.
- يحرق غصن زيتون أخضر فيخرج من طرفه سائل يشبه الماء، يدهن بهذا السائل وهو ساخن مكان الإصابة، ويكرر مرتين فى اليوم لحين حدوث الشفاء.

### مقاومة الأمراض

- ثوم: يقوى مناعة الجسم ويكسبه نشاطاً، لذلك.. يوصى بأكله للوقاية من الأوبئة (التيفوس، الكوليرا.. الخ)، والأمراض المعوية العفنة (التيفود، الدوسنتاريا، الزحان) ولتنشيط الجسم عند تعرضه لمجهود كبير بالعمل أو السير الطويل. ويعتقد البعض أنه يقى من الإصابة بالسرطان.
- جنين القمح: يقوى المناعة، ويعالج الأمراض الخطرة كما ثبت فى الطب الحديث.

□ عرعر: يستعمل مستحلب ثمار العرعر أو مطبوخها لتقوية مناعة الجسم، خصوصا عند المصابين بمرض البول السكرى، او مرض داء الخنازير أو السل، وعند الذين يشكون من الهزال وضعف الشهية لتناول الطعام، ولكنه لا يستعمل أبداً في حالة وجود أمراض في الكلى وإلا عرضها للنفيز.

ويعمل المستحلب بإضافة فنجان من الماء الساخن - بدرجة الغليان - إلى مقدار ملعقة صغيرة من الثمار المهروسة، ويشرب منه مقدار فنجانين في اليوم بجرعات متعددة.

□ حبة البركة: ١ - ٢ جم يوميا، ويمكن إضافتها للأكل، علاج فعال لتقوية مناعة الجسم ولكن لا ينبغي الإكثار منها. ولا تنسى غسل النحل وصمغه والغذاء الملکی.

□ أعشاب البحر (الطحالب البحرية).

## الوصفات الطبيعية تعالج أمراض الجهاز البولي

### ١ - حصوة الكلى

تنشأ هذه الحصيات عن ترسب الأملاح في الرشاحة الكلوية بحيث يتجاوز عيارها الحد الذى يسمح بانحلالها وطرحها مع البول، والسبب في ذلك ما زال مجهولاً، أما التركيب الكيماوى لهذه الحصيات فمختلف وأكثرها انتشاراً أوكسالات الكالسيوم Calcium oxalate وبليها حصيات حمض البول (uricacid) ثم حصيات أملاح حمض البول (urate). ثم الحصيات المركبة من المغنسيوم والنشادر والفوسفات، وأقلها تَكَوُّناً الحصيات المركبة من السيستين، ومن العوامل المساعدة على تشكل الحصيات: قلة تناول السوائل، ووجود ركود بولى، كما هى الحال فى ضيق المجارى البولية مثلاً.. قد يكون الداء حاداً أو مزمناً.. وغالبا ما يكون أول الدلائل ألماً حاداً أو شديداً فى أسفل الظهر. فى الخصر، أو أسفل البطن، أو بين الفخذين أو فى أسفل القضيب عند الرجال.. وفى بعض الأحيان تقفل القناة البولية ويصعب على المرء حينئذ أو يستحيل عليه التبول. قد يكون البول ممزوجاً بالدم فى بعض الحالات. كما قد يتساقط بعض نقاط من الدم أثناء التبول. وقد يكون هناك التهاب فى الوقت ذاته.

### العلاج:

١ - اشرب الماء بكثرة.. أما إذا كان هناك انتفاخ فى اليدين أو الوجه أو لا يستطيع المرء أن يبول.. فيجب ألا يشرب كثيراً من الماء.

وينصح باستعمال الوصفات التالية على فترات متقطعة، ولدة تتراوح بين ١٠ و ٢٠ يوماً - أما المرضى الذين يراجعون الطبيب، فعليهم أن يستشيروه أولاً، وقبل استعمال إحدى هذه الوصفات.

□ كتان: تعالج نويات المغص الناتج عن وجود حصوة فى الكلى أو المثانة، وذلك بشرب فنجان إلى فنجانين من مغلى الكتان فى اليوم بجرعات صغيرة. وطريقة عمل المغلى مذكورة فى (علاج النزلة الشعبية).

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

□ عليق دغلى (العليق المعروف): يستعمل مغلى الجذور (ملعقة صغيرة من فنجان ماء (٣ - ٤) مرات يوميا لمعالجة حصوة الكلى ورمليها، أو يستعمل مسحوقه، وذلك بمقدار ربع ملعقة صغيرة (٣ - ٤) مرات فى اليوم.

### ٢- رمل الكلى (املاح)

نوع من حصوات الكلى تخرج مع البول. ويفيد استعمال الوصفات التالية فى العلاج:  
□ توت الأرض (فراولة): تنقع الثمار لمدة (٢٤) ساعة فى الكحول النقى؛ ليمتص عصيرها، ثم تصفى ويشرب منها ملعقة كبيرة ثلاث مرات فى اليوم، لمعالجة الرمل فى الكلى.  
□ فاصوليا: تشرب بضعة فناجين فى اليوم من مستحلب زهور الفاصوليا لمعالجة الرمل فى الكلى.

### ٣- المغص الكلوى

قد يفاجئ المغص الكلوى الإنسان فى أية لحظة، وخاصة إذا كان يعانى من وجود حصوات بالكلية أو التهاب فى الكلى، وفى بعض الأحيان نتيجة زيادة الأكسالات فى البول (Ca oxalate). بعد وجبة دسمة من المانجو أو الفراولة، وقليل ما يكون السبب تعرض الإنسان للبرد. ويظهر بوجود ألم شديد يجعل المريض يتلوى من شدته فى شكل نوبات، قد يكون هناك حرقان فى البول، أو كثرة تبول أو عدم إمكآت التبول، وقد يوجد دم أو صديد أو رمل فى البول، وقد يحدث قيء.  
ويقيد فى العلاج أيضا مستحلب (شاي) الحلفابر، والخلة، والدمسيسة. كما أن أوجاع المغص الكلوى الحادة يمكن تخفيفها لحين وصول الطبيب، باستعمال حمام نصفى (بحيث يكون الماء الموجود فى البانيو كافيا لغمر الجسم إلى ما فوق الكليتين).

### ٤- التهاب حوض الكلية

هو غالبا امتداد لالتهاب المثانة إذ تصعد الجراثيم عبر الحالب لتصل إلى حوض ولب الكلى، كما يمكن للجراثيم أن تصل إلى حوض الكلى من بؤرة أخرى فى الجسم عن طريق الدم مباشرة بدون أن يسبق ذلك التهاب فى المثانة.  
ومن العوامل المؤهلة لحدوث هذا الالتهاب وجود ارتداد للبول من المثانة إلى الحالب، وهذا ما يحدث فعلا فى التشوهات الولادية للمجرى البولية، وفى المثانة العصبية أو عند وجود ضيق فى الإحليل، ومن العوامل المساعدة أيضا الحصيات البولية سواء كانت فى الكلية أم الحالب.  
يشكو المريض فى هذا الالتهاب من إلحاح دائم للتبول، وزيادة عدد مرات التبول مع حرقة مرافقة وآلام فى الخصر فى جهة الإصابة، مع قشعريرة وارتفاع فى درجة الحرارة. أما المعالجة فتتم على يد الطبيب المتخصص.. ويفيد استعمال الوصفات التالية فى العلاج:

□ شمر: مغلى الشمرة علاج مفيد جداً لمعالجة التهاب الجهاز البولى؛ حوض الكلى والمثانة والمسالك البولية. ويعمل المغلى بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة (١٠) دقائق، ويشرب منه مقدار (٢ - ٣) فناجين يوميا.

### وصفات طبيعية للتداوى والعلاج

#### ١ - تثليج الأصابع أو تورمها بسبب البرد

يستعمل لذلك الوصفات التالية فى العلاج:

- بصل: يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم، وتسخن الشرائح أو المقروم تسخيناً جافاً (دون أن يصفى لونها) وتستعمل للتليخ فوق أصابع القدمين لمعالجة الاحتقان فيها (التثليج).
- تفاح: يفيد التفاح فى شفاء أصابع القدمين المحتقنة والموجعة من البرد فى الشتاء (تثليج) وذلك بدق وهرس تفاحة مشوية - دون تقشير - ومزجها مع قليل من زيت الكتان، وتغطية الأصابع المصابة بهذا المزيج ولفها طيلة الليل.
- حلبة: مرهم الحلبة الذى ذكرت طريقة عمله فى معالجة الزكام، حيث يطلى به باطن القدمين. بغلظ شفرة السكين، مساء عند النوم، ويربط فوقهما قماش أصم ليظل المرهم حتى الصباح، وتكرر العملية بضع مرات حسب اللزوم.

#### ٢ - الشلل (العضلة الفالغ)

الشلل النصفى يُعرف بالفالغ وهو شلل يلحق نصف الجسم طولاً نتيجة آفة تصيب القشرة الحركية بالفص الجيبى للمخ أو تعطل المسالك العصبية التى تحمل أوامر الحركة من تلك القشرة إلى الأعصاب المحركة للعضلات الإرادية على الجانب العكسى من الجسم. وقد تكون له أسباب هستيرية، يشفى المريض منها بالعلاج الإيحائى، أو أسباب عضوية تترك آثاراً على المريض بعد الشفاء أهمها تجلط أحد الشرايين المخية أو انسدادها، وقد تتحسن الحالة بمرور الوقت.. وهنا يستلزم العرض على الطبيب.. مع استعمال الوصفة التالية:

- جاوى: يعطى مستحلب الجذور أو مسحوقها، فائدة كبيرة فى معالجة الشلل بعد انفجار شريان من شرايين الدماغ (النقطة، الفالغ)، ولتحضيره وطريقة الاستعمال انظر معالجة الربو.

#### ٣ - شلل الأطفال

ينتشر المرض بين الأطفال الذين تقل أعمارهم عن السنتين، ولكنه أصبح نادر الحدوث، بفضل اللقاح الفعال ضده. يبدأ هذا الالتهاب الفيروسى كرشح مع حرارة أو قىء، وألم فى العضلات. وقد

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

تكون هذه أعراض رشح فى كثير من الحالات. ولكن فى بعض الحالات يصاب جزء من الجسم بالضعف أو الشلل، وفى أغلب الأحيان يحدث الشلل لساق واحدة أو للساقين. ومع مضي الوقت يصبح الطرف المشلول نحيلًا، ولا ينمو نموًا طبيعيًا كالطرف السليم.

### الوقاية:

اعزل الطفل المصاب فى غرفة خاصة بعيدًا عن بقية الأطفال، وعلى الأم أن تغسل يديها بعد كل مرة تلمس فيها الطفل، إلا أن أحسن وقاية ضد شلل الأطفال هى التطعيم. تأكدى من تطعيم أطفالك ضد شلل الأطفال بقطرات من اللقاح فى الشهر الثانى والرابع والسادس.

### المعالجة:

إذا حدثت الإصابة فلا يستطيع أى دواء إزالة الشلل والمضادات لا تفيد هنا. خفى الألم بوضع كمادات دافئة فوق العضلات المؤلمة.

على الطفل الذى أصيب بالشلل أن يتناول طعامًا مغذيًا، وأن يقوم بتمارين رياضية لتقوية عضلاته السليمة الباقية، فقد يحدث بعض التحسن بعد سنة ونصف السنة. ساعدى الطفل على المشى بأفضل طريقة ممكنة.

اصنعى له لاحقًا نوعًا من العكازات لتساعده على المشى.

ويفيد استعمال الوصفة التالية:

□ **ثوم:** دلت التجارب الطبية على أن الثوم يقى إلى حد كبير - من الإصابة بمرض شلل الأطفال.

## ٤ - تقحيح العظام (التهاب المفاصل الفيحى)

تصل الجراثيم إلى المفصل إما بشكل مباشر عن طريق الجروح، وإما عن طريق الدم من بؤرة التهابية أخرى فى الجسم. يظهر هذا الالتهاب فى بدايته بتورم مؤلم للمفصل، وإذا لم يعالج الالتهاب فى هذه المرحلة فقد يؤدى إلى تخریب كامل للمفصل تكون نتيجته عجز وتيبس فيه.. ينصح بالعرض على الطبيب واستعمال الوصفة التالية:

□ **حلبة:** لا يفضل على ليخ بذور الحلبة أى دواء فى معالجة تقحيح العظام. ولتحضيرها انظر علاج الروماتيزم العضلى والمفصلى.

## ٥ - لين العظام

وفيه تكون المادة العظمية طبيعية إلا أنها ناقصة الكالسيوم (التكلس)، وينتج عن ذلك تشوهات فى الهيكل العظمى فى الكبار. وفى السيدات وخصوصًا الحوامل، وتقوس الساقين

في الأطفال. ومن أهم أسبابه نقص فيتامين (د) (Vitamin D). ونقص البروتينات في الغذاء. أما المعالجة فتكون بالتغذية الجيدة والتعرض للشمس مع إعطاء هذا الفيتامين. مع استعمال الوصفة التالية:

□ جوز: يعطى الطفل الرضيع بعد الشهر الثالث من عمره بضع ملاعق من عصير الجزر لتقوية عظامه

## ٦ - النزلات المعوية

يعتبر فصل الصيف عندنا من ألد الأعداء لصحة الطفل وخاصة جهازه الهضمي. ذلك لأن أمعاء الطفل خصوصا في السنتين الأولى والثانية من عمره تكون رقيقة وحساسة تتأثر من أى شىء ولأتفه الأسباب، وفي هذا الفصل تقل شهية الطفل عادة للطعام، ويميل كثيرا إلى تناول الماء والسوائل الأخرى، كما يتعرض للإصابة بأنواع مختلفة من النزلات المعوية والإسهال والحميات. وتعتبر النزلات المعوية من أهم وأخطر أمراض الأطفال، وقد جرى العرف بين الأطباء أن يُطلق اسم النزلة المعوية على كل إسهال شديد مهما كانت أسبابه. والمقصود بالنزلة المعوية حدوث إسهال نتيجة لالتهاب الأمعاء.

### أخطاء شائعة:

□ عند الرضيع: وخصوصا من يتغذى بلبن الثدي - تكون مرات التبرز عديدة - قد تصل إلى ٧ - ٨ مرات يوميا. ويكون البراز لينا جدا، قد يصاحبه مخاط، وقد يخضر لونه. كل هذا طبيعى جدا ولا يجب تفسيره كإسهال.

□ يُتهم التسنين بالإسهال، وهو برىء تماما. فلا يجب أن تتراخى الأم في العلاج اعتمادا على أن السبب هو التسنين.

□ البراز الأخضر لا يدل على حدوث برد في الأمعاء، كما يظن الأهل، بل هو أمر عادى الحدوث.

□ عادة ما توقف الأم إرضاع ابنها من الثدي عند حدوث الإسهال وهو خطأ. يجب أن تستمر رضاعة الثدي، فهو دواء وغذاء.

### الوقاية من الإسهال:

□ أَرْضعى ابنك من الثدي.

□ امنعى الذباب من المنزل قدر الاستطاعة.

□ عند إدخال الأكلات الخارجية راعى أن:

- تكون محضرة بنظافة.

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

- أن تتدرج فى إعطائها لابنها ولا تفرح كثيراً بالإسراع فى قطامه.  
□ إبعاد المخالطين المصابين بالإسهال أو الأنفلونزا، فميكروب البرد والأنفلونزا من أهم أسباب الإسهال الشتوى.

### ما هو الإسهال؟:

- هو أن يخرج الطفل برازاً متغيراً كثيراً، عما اعتاد عليه، فالطفل الذى تعود التبرز مرتين يومياً، يكون مريضاً إذا تبرز خمس مرات أو ست مرات مثلاً.. أما الطفل المعتاد على الإخراج خمس مرات، فهذا أمر عادى وليس مريضاً على الإطلاق.  
□ وقد لا تكون مرات التبرز كثيرة ولكن نوعية البراز تحكم عليه بأنه إسهال، كأن يكون شديد الليونة مع مخاط ودم – أو كلاهما مع رائحة كريهة.  
□ ويجب أن يُعالج الإسهال بسرعة حتى لا يفقد الطفل سوائل جسمه، ويُصاب بالجفاف.

### ما هى أعراض الجفاف؟

- قلة كمية البول.  
□ عطش شديد ولهفة على شرب الماء.  
□ ارتفاع فى درجة الحرارة.  
□ وقد تلاحظ الأم جفاف الفم واللسان وعيون الطفل الزائغة.

### الإسعاف العاجل:

- توقف كل الأكلات عدا لبن الثدي.  
□ يؤجل اللبن الصناعى ١٢ ساعة أو تقلل كميته (مكاييله) حسب شدة الإسهال. وفى الطفل الأكبر سناً يُعطى بعض الأكلات البسيطة مثل البطاطس المسلوقة بدون لبن وتوست.  
□ نبدأ فى إعطاء الطفل المحلول المضاد للجفاف، وهو يحضر بإذابة محتويات الباكوفى ٢٠٠سم ماء (حجم زجاجة المياه الغازية الصغيرة وليس الكبيرة)، ثم يُعطى منه بقدر احتياجه بالملعقة أو البزارة، أى إنه لا يوجد حد أقصى لما يتناوله الطفل ما دام يتقبل ما يُعطى له. وحين يرفضه الطفل فاعلمى أنه قد عوض كل ما فقده بالإسهال، واستشيرى الطبيب.  
مع استعمال الوصفات التالية:

- حلبة: يستعمل الأطباء الفرنسيون مغلى الحلبة ومسحوقها بنجاح كبير فى معالجة النزلات المعوية، ولتحضيره وطريقة الاستعمال انظر (علاج التهاب الرئة).  
□ جاوى: يستعمل مستحلب الجذور أو مسحوقها لمعالجة النزلات المعوية المزمنة. ولتحضيره وكيفية الاستعمال.. انظر (علاج الربو).

- جزر: يعالج الإسهال عند الأطفال بإعطائهم يومياً كمية من الجزر المبشور، وأما الأطفال الرضع فيعطى لهم حساء الجزر، ويعمل بتقطيع نصف كيلو من الجزر إلى مكعبات صغيرة، وطبخها لمدة

ساعة وربع الساعة في الماء، ثم هرسها في منخل دقيق وإضافة الماء المغلى إلى ما يسقط منها تحت المنخل إلى أن يصل حجمها إلى اللتر، فيضاف إليها (٣) جرامات من ملح الطعام وتخفق جيداً.

### ٧-٢-٢٠٢٠

ألم يصاحب التهاب الأمعاء، ويقدم الطب الشعبي هذه الوصفات للعلاج:

□ ينسون: يسكن المغص المعوى - عند الرضع والأطفال والكبار معا - الناتج عن تخمر اللبن (الحليب) في الأمعاء، وكل من يصاب بالإسهال من أكل اللبن أو مشتقاته يمكن أن يتجنب ذلك برش مسحوق بذور الينسون فوقه قبل أكله. كما أن الينسون طارد للغازات المعوية ومسكن للمغص الناتج عنها. ويستعمل الينسون مستحلبا بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره في فنجان ماء، ساخن بدرجة الغليان. ويؤخذ فنجان واحد في اليوم أو مقدار ملعقتين في اليوم، من شراب الينسون، أو بضع مرات في اليوم (٥ - ٧) نقاط من الصبغة في الحليب أو الماء (يباع الشراب والصبغة في الصيدليات).

□ كرويا (كراوية): تستعمل البذور الساخنة لمعالجة المغص المعوى، خصوصا عند الأطفال، وذلك بأن يملأ كيس صغير من قماش كتانى بالبذور ويسخن. ثم يوضع فوق البطن ويثبت برياط. ويدلك جدار البطن بزيت البذور، لتسكين المغص المعوى وطرده الغازات، ولتسكين آلام أسفل البطن (رحم. مبيض.. الخ). ويعمل الزيت من كمية من البذور، مع ضعفها من زيت الزيتون أو القطن، وجزء معادل لها من الكحول. ثم يغلى المزيج إلى أن تتبخر منه كمية الكحول. ويدلك موضع الألم بهذا الزيت ويغلى بضمد دافىء (صوفى).

□ نعناع (نعنع): يعتبر مستحلب النعناع من أنجح الأدوية لتسكين المغص المعوى، ومغص أسفل البطن (آلام الحيض)، ومغص حصوة المرارة. وطرده الغازات المعوية. ويعمل بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين في اليوم، ويمكن مزجها مع الحليب.

ويلاحظ عدم شرب المستحلب في الحميات، وعند الاستعداد للقيء، لأنه يثير القيء، ويزيد في جفاف الفم والشعور بالعطش.

### ٧-٢-٢٠٢٠

انتفاخ البطن (غازات الأمعاء) هو عرض من أعراض عُسر الهضم الذى سبق شرحه.

□ ينسون - كراوية - نعناع): كما سبق فى المغص المعوى.

□ شمر: مغلى حبيبات الشمرة، كما ذكرنا سابقا فى الحمل.

□ بصل: تؤكل بصلة متوسطة الحجم فى اليوم لتحسين الهضم، وطرده الغازات المعوية، وتلين

الباطنة.

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

### البواسير

البواسير نوع من الدوالي فى أوردة الشرج تبدو وكأنها كرات أو درن. قد تكون البواسير مؤلمة، ولكنها ليست خطيرة. وتحدث البواسير فى كثير من الحالات أثناء الحمل وقد تزول بعده.

□ إن وضع عصير بعض النباتات مرة الطعم على البواسير قد يقلصها.. استعمل الوصفات المشار إليها فى العلاج.

□ يفيد الجلوس فى مغطس ماء (حمام) ساخن، وغسيل باب البدن (المقعدة) بعد كل براز.

□ قد يكون الإمساك سببا لحدوث البواسير، ولذا يجب تناول الكثير من الفواكه، أما فى حالة التهاب البواسير أو تخثر (تجلط) الدم فيها، فيساعد فى ذلك وضع ثلج عليها.

□ قد تكون البواسير الضخمة النازفة بحاجة إلى عملية جراحية.. استشر الطبيب.

□ بصل: تستعمل حقن البصل الشرجية لمعالجة البواسير، وذلك بغلى نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة (٣) دقائق فى لتر ماء وتصفيته بعد ذلك لحقنه فائراً فى الشرج.

□ حلبة: مغلى الحلبة يستعمله الأطباء الفرنسيون أو مسحوقها لمعالجة البواسير، وذلك بحقن المغلى فائراً فى الشرج، ويعمل بإضافة ملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة إلى نصف لتر ماء، وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط، يصفى بعدها المغلى ويترك حتى يصبح فائراً ثم يستعمل. أما مسحوق بذور الحلبة فيستعمل للشرب، حيث يمزج منه مقدار (١٠) جرامات، مع كمية معادلة من زيت الزيتون، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات فى اليوم.

□ كمون (سنوت): يستعمل مغلى الحبوب الذى يحضر بغلى مقدار (٣) جرامات من الحبوب فى فنجان من الماء، حيث يحقن هذا المغلى فى الشرج لمعالجة البواسير.

□ نبق: يستعمل منقوع اللحاء (قشور) عند المصابين بالبواسير، للوقاية من الإمساك لمدة طويلة، كما يمكن استعماله كملين للأطفال. وللنساء أثناء الحمل وبعد الولادة، إذ لا ينتج عنه أى ضرر.

ويعمل المنقوع من ملعقة كبيرة من اللحاء فى كوبين (نصف لتر) من الماء البارد لمدة (١٢) ساعة، ويشرب منه فنجان فى الصباح، وفنجان ثان فى المساء.

□ هندباء برية: يشرب عصير الجذور الغضة فى الربيع لمعالجة البواسير، ويعطى منه (٣) ملاعق صغيرة يوميا فى مقدار من الحليب، وفى غير أوقات الربيع يستعمل مستحلب العشب كلها، ويعمل بالطرق المعروفة وينسبة (٢٠) جراما من العشب الجافة (أوراق، أزهار) لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان. ويشرب بجرعات متعددة فى اليوم.

وفى الحالات الشديدة.. يفضل شرب مغلى الجذور سالفة الذكر على مستحلب الأوراق والزهور.

□ عباد الشمس: استعمال المغلى والمسحوق بالغم يوقف نزيف البواسير، ولتحضيره واستعماله.. انظر نزيف الرحم.

## ١٠ - الخراج والناصور الشرجي

يبدأ الخراج كالتهاب فى إحدى غدد الشرج أو تجاوبفه الكامنة ثم يتقيح ويصبح مصدرًا للألم الشديد، فإذا كان سطحيا أمكن تداركه بواسطة الطبيب. أما إذا كان الخراج عميقا فتصاحبه أعراض عامة كارتفاع الحرارة، وتتورم المنطقة المحيطة بالشرج، كما يمكن جسسه بالأصبع من خلال الشرج. مثل هذا الخراج يجب شقه فى أقرب فرصة وإلا تسرب إلى داخل الشرج أو إلى الجلد المحيط به وتحول إلى ناسور شرجى واحد أو أكثر، وهناك سبب آخر للبواسير المزمنة حول الشرج، خاصة إذا تعددت؛ وهو مرض كورن، وهو نادر الحدوث.. ويقدم الطب الشعبى الوصفات التالية للعلاج.

□ غافث (شوكه مفتنه، شجرة البراغيث): Agrimonia Eupatoria تعالج الأمراض الجلدية المزمنة والقروح والبواسير الشرجية المستعصية بتليخها بالعشبة الغضة المهروسة.

□ حلبة: لا يفضل على لبخ بذور الحلبة أى دواء فى معالجة خراجات الشرج الناتجة عن انسداد الناسور، أما كيفية عمل لبخة الحلبة كما ذكرنا سابقا. انظر «تقيح غدة الثدى».

## ١١ - سقوط الشرج (تدلى الشرج)

ويسميه العامة (سقوط الشرج) أو خروج السُّرم (وهى كلمة فصيحة لغويا، خلافا لما يظن البعض، ومعناها طرف المعى المستقيم)، والناس يخلطون بينه وبين تدلى البواسير الداخلية، أو تهدل الغشاء المخاطى للشرج. أما تدلى الشرج ففيه انزلاق كامل لكل طبقات جدرانه نتيجة لتسيبه وسهولة زحزحته، ويساعد على ذلك الحزق الذى يرفع الضغط داخل البطن، فيسهل بذلك خلعه من حوض عظم العجز. وأكثر حالات التدلى تحدث فى الأطفال وفى المسنين. وفى الصغار سببه الإمساك، ويستجيب تلقائيا للعلاج متى تجنبنا ذلك. أما فى الكبار فهو مصدر للمتاعب عند التبرز، يتطلب رفعه باليد لإرجاعه، وقد يتسلخ وينزف، ويحتاج علاجه إلى جراحة تثبته فى جوف العجز.

الوقاية: تجنب الإمساك والحزق، ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفات للعلاج.

□ بلوط: يعالج سقوط الشرج والرحم بحمامات مقعدية ساخنة (٣٠) درجة مئوية لمدة عشر دقائق من مغلى لحاء (قشر البلوط، وفى سقوط الشرج عند الأطفال تستعمل كمعدات فى الشرج من مغلى لحاء البلوط فى الكحول الأحمر، أو تعمل من المغلى حقتة صغيرة داخل الشرج.

□ ناعمة مخزنية (قصعين): تعمل حمامات مقعدية بمغلى الأوراق لمعالجة سقوط الشرج ولاتزيد مدة الغلى عن دقيقة واحدة<sup>(١)</sup>.

(١) طريقة عمل المغلى واستعماله فى علاج نزيف الرحم كما ذكرنا سابقا.

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

### ١٢ - الأكرزيم

التهاب سطحى بالجلد ينتج عن حساسية ، أو تعرض الجلد لمهيجات كيميائية أو طبيعية ، ومسببات الأكرزيم عديدة حتى قيل فيها إن «كل ما تحت الشمس قد يكون من مسببات الأكرزيم بما فيها الشمس ذاتها» ، ويتضح من تلك المقولة تنوع الأسباب وتفرقها ، ويختلف السبب حسب الشخص واستعداده. والصور الأكلينيكية لحالات الأكرزيم متشابهة على رغم تعدد الأسباب ، ومنها الحاد وتحت الحاد والمزمن ، ويمكن للطبيب تمييز الأنواع المختلفة وأسبابها عن طريق فروق بسيطة فى الشكل الأكلينكى والمسببات والمناطق المصابة ، والتاريخ المرضى وبعض الفحوصات الأخرى. ويشارك الطب الشعبى بالوصفات التالية فى العلاج.

□ بلوط: تعالج الأكرزيم وغيرها من إصابات الجلد بذر مسحوق اللحاء فوقها.

□ ثوم الدببة: أول ما لفت النظر إلى فائدة هذه العشبة الطبية، الدببة التى تبحث عنها بعد الشتاء فى كل مكان، فتأكلها وتجدد بها نشاطها. ويقول عنها قدماء الأطباء: إنها نعمة من الله تنقى الدم، وتنشط الجسم كله، وتطرد منه السموم، وفائدتها لا تقدر بالذهب للأشخاص الذين يشكون من الضعف وأمراض الروماتيزم، وأمراض الجلد المستعصية كالأكرزيم، وداء الخنازير.. إلخ، فإنها على حد قولهم «تخرجهم من القبور لتعيد إليهم الحياة والصحة». وتستعمل أوراق ثوم الدببة الغضة بفرمها واستعمالها كالبيقدونس مع الأكل أو سلطة وحدها أو مع خضار آخر، وكذلك بصيلائها، كما أنه من الممكن استعمال عصير الاثنين معا بإضافته إلى أنواع الطعام. أما الأوراق المجففة.. منه فهى قليلة الفائدة. ومن الممكن الاحتفاظ بالبيصليات لعصرها فيما بعد، ومزج عصيرها مع كمية مساوية لها من الكحول النقى، لعمل صبغة تؤخذ منها عشر نقاط ثلاث مرات فى اليوم.

□ حلبة: لبخ الحلبة السابق ذكرها فى «تقيح غدة الثدي»، لا يفضل عليها دواء فى معالجة الأكرزيم.

□ بابونج: يستعمل مسحوق الأزهار بذره فوق التهابات الجلد الرطبة (أكرزيم) فهو يساعد على شفاؤها.

□ فاصوليا: يُدْرَس مسحوق بذور الفاصوليا، فوق الإصابات الجلدية المثيرة للحك كالأكرزيم إلخ؛ فهو يساعد على شفاؤها.

### ١٣ - علاج الجرب بالوصفات الطبيعية

الجرب مرض قديم قدم الإنسان ذاته ، جاء ذكره فى الكتب السماوية ، وفى الأشعار العربية ، وفيها يفخر الشاعر بقوله :

أنا القطران والشعراء جَرَبِي      وفى القطران للجربى شفاء

وليس هناك مرض يثير اسمه امتعاضا لدى العامة مثلما يفعل الجرب. فقد ارتبط هذا الاسم بإهمال النظافة - وهذا خطأ فقد ثبت أن الجرب ينتقل بالعدوى بسببه طفيل صغير لا يرى بالعين المجردة، من فصيلة العنكبوتيات، يبلغ حجم الأنثى ٠,٣×٠,٤ مم، والذكر ٠,١٥×٠,٢ مم. تعيش الذكور على سطح الجلد، أما الإناث فتحفر أنفاقا (خنادق الجرب) لها فيه حيث تضع بيضها، وهى السبب فى الحكّة الشديدة وخاصة أثناء الليل إذ تؤدى حرارة الفراش إلى تنشيط هذه الإناث. ويمكن أن يصيب الجرب جميع مناطق الجلد ماعدا الرأس والرقبة، وتوجد الإصابة بشكل خاص بين أصابع اليدين وحول السُرّة والإليتين.

تنتقل العدوى من المريض إلى السليم إما مباشرة عن طريق الالتصاق والمصافحة، وإما عن طريق الملابس الملوثة وأغطية الأسرة.

طرق الوقاية: تجنب الأماكن المزدحمة، وعدم استخدام ملابس الغير، والتأكد من نظافة أغطية الأسرة خاصة فى الشقق المفروشة والقنادق.

العلاج: يوجد الآن علاج شاف للجرب على شكل محلول على يد الطبيب المتخصص ومن الأفضل علاج جميع أفراد الأسرة فى آن واحد. ويقدم الطب الشعبى الوصفات التالية فى العلاج.

□ **ثوم:** يعالج الجرب بذلك الجسم كله بمزيج من الثوم والشحم مرة واحدة فى اليوم، لمدة (٣) أيام، يعقبها حمام ساخن وغلى الملابس الداخلية.

□ **أقحوان (أراوله، زهرة الغريب):** *Chrysanthemum Vulgare* يدلك الجلد بزيت الأزهار لمعالجة الجرب (باحتراس)، ولعمل الزيت يضاف إلى كمية من رءوس الأزهار الصفراء ما يكفى لغمرها من زيت الزيتون فى زجاجة محكمة السد، وتوضع فى الشمس لمدة أسبوعين مع خضها يوميا، وتصفى بعد ذلك مع عصر الأزهار بقطعة من القماش.

□ **راش:** *Inula Helenum* يعالج الجرب وذلك بتدليك الجسم المصاب بمرهم يعمل من (٢٠) جراما من مسحوق الجذور، و (١٠) جرامات من الدهن أو شحم الحيوان، وإبقاء المرهم فوق الجسم لمدة (٢٤) ساعة، يستحم بعدها المصاب بالماء الساخن والصابون وتطهر ملابسه، وملاءة سريريه بالغلى والغسيل.

### ١٤ - الحروق وإسعافها

تحدث الحروق من الأجسام الساخنة أو لهب النار أو التيار الكهربائى أو البخار أو السوائل الساخنة أو المواد الكيماوية.. والحروق ثلاث درجات: الأولى: عبارة عن احمرار فى الجلد، والثانية تمتد داخل الجلد وتسبب فقائيع مائية، والثالث: تحرق الجلد كله، وقد تمتد إلى الأنسجة تحته.

تعتمد خطورة الحرق على المساحة المحروقة أكثر من درجة الحرق. إذا كانت مساحة الحرق أكثر من ١٠٪ من مساحة الجسم، ينقل المصاب فوراً إلى المستشفى.

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

لإسعاف حروق الدرجة الأولى: يوضع الجزء المصاب في ماء بارد فوراً. لا تفتح في حالة حرق الدرجة الثانية الفقاقيع المائية ولكن إذا كانت مفتوحة يغسل المكان بالماء النظيف، ويحفظ الحرق من التلوث. يمكن تغطيته بشاش عليه فازلين معقم بالتسخين، لا تضع أى مواد أخرى على الحرق (كالدهن والزيت ومعجون الأسنان). إذا تعرضت العين للحرق بسائل ساخن توضع بها نقطة من زيت الزيتون وتغطي بعصابه.

الحروق الكيماوية بالفم والحلق (نتيجة تناول مواد كيماوية) قد تحدث تورما وضيقا بالحنجرة مما قد يؤدي إلى الاختناق، لذا يسقى المصاب بعض زيت الزيتون أو البارافين، ويمص قطعاً من الثلج. كما يمكن عمل كمادات ساخنة على الرقبة لتقليل خطر تورم الحنجرة. فى حالة الحروق الكيماوية بالجلد. يسكب ماء على مكان الحرق لتخفيف المادة الكيماوية ثم إزالتها، وتمزق الملابس المبللة بالمادة الكيماوية ثم ينقل المصاب فوراً إلى المستشفى. يحتاج الشخص المحروق إلى الراحة وتخفيف الألم لوقيته من الصدمة مع إعطائه سوائل كثيرة وغذاء غنيا بالبروتين.

ويقدم الطب الشعبى الوصفات التالية لعلاج الحروق.

- جرجير: يستعمل مرهم الجرجير لداواة الحروق، وذلك بسحق - دق - كمية من الجرجير مع بصلة متوسطة الحجم، وكمية من ورق توت الأرض (فريز - سيلك - فراولة)، وطبخها بزيت الكتان وتصفية المزيج وهو ساخن بقطعة من الشاش.
- كتان: يستعمل مرهم زيت الكتان لمعالجة الحروق. ويعمل المرهم بمزج زيت الكتان مع ماء الكلس أو زلال البيض ويدهن به الحرق بريشة طائر أو فرشاة.
- كرنب: يستعمل مخللاً مختمراً لمعالجة القروح والحروق، أما كيفية عمله وطريقة الاستعمال.. انظر علاج مرض البول السكرى.

## ٧٥ - علاج الدمل بالوصفات الطبيعية

الدمل أو الخراج هو كيس من القيح تسببه الجراثيم والتهابات أخرى، ويقدم الطب الشعبى الوصفات التالية لعلاج الدامل.

□ كتان: تستعمل ليخ بذر الكتان الساخنة لمعالجة وتسكين آلام الدامل والقروح الصلبة وأمراض الجلد التى تفرز القيح والقشور، وتعمل اللبخ من البذور المسحوقة أو دقيقتها، وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تفرد بين طبقتين من الشاش، وتوضع فوق الموضع المراد معالجته، وتغطي بقطعة أكبر من نسيج صوفى.

□ حلبة: لا يفضل على ليخ بذور الحلبة أى دواء فى معالجة الدامل فتسرع بفتحها وشفائها، والدحاس المتقيح فى الأصابع. ولعمل اللبخة وطريقة الاستعمال انظر «تقيح غدة الثدي».

□ جرجير: عصير الجرجير فى الربيع علاج ناجح لتنقية الدم والإصابة بالدمامل والآفات الجلدية المزمنة، ويجب التنبيه إلى أن الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية يجب أن يمتنعوا عن استعمال الجرجير، وأن الإفراط فى استعماله بأى شكل كان غير صحى، ويسبب اضطراب الهضم، وحرقانا فى المثانة والبول.

□ بصل: توضع لبخة البصل فوق الدامل والجمرات (وهى مجموعة دامل تصيب مؤخرة الرقبة غالباً) للإسراع فى تقيحها (طبخها) وشفائها. وتعمل اللبخة بتغطية الموضع المراد معالجته بشرائح أو مفروم البصل الساخين تسخيناً جافاً (دون أن يصفر لونها) وتغطيتها، وتثبيتها بقطعة من قماش كتانى (ولا يجوز استعمال نسيج أصم أو الورق وغيره لهذا الغرض) ومن فوقها قطعة أكبر من نسيج صوفى لحفظ الحرارة وتجدد اللبخة عند اللزوم بعد (١٢) ساعة. ولقد أهملت متعمداً ذكر (دحاس الأصابع) بين الإصابات التى تعالج بليخ البصل الساخن، لأن التليخ الساخن؛ للأصابع قد يسبب امتداد الالتهابات إلى أوتارها، وضياع الحركة فيها بعد الشفاء. ولا يجوز معالجة الأصابع فى التهاباتها (دحاس) بالليخ الساخنة بالبصل أو غيره، إلا إذا كان الالتهاب فيها قد وصل إلى درجة لا يمكن بعدها الحيلولة دون حدوث التقيح. وقد درج العامة على معالجة الدحاس بليخ البصل الساخن مما قد لا تحمد عقباه، وأفضل ما يمكن أن يعمل العامة فى معالجة الدحاس هو لف الأصبع المصابة بقطعة قطن مشبعة بالكحول، وتثبيتها فوق قطعة من الخشب مبطنة بالقطن (جبيرة) لمنع كل حركة فيها، وتثبيت الساعد كله إلى أعلى (فوق الصدر بالقماش المثلث أو بإسناده إلى وسادة فى السرير)، ويعاد ترطيب الضماد بالكحول ليظل رطباً باستمرار. فإذا لم تجد هذه الطريقة بعد يومين أو ثلاثة من استعمالها.. أصبح الشق المبكر بمعرفة جراح خبير أفضل ما يمكن أن يعمل لشفاء الدحاس، والمحافظة على سلامة الأوتار وحركتها.

### ١٦ - عقصة (عضة) الحشرات

□ طماطم (بندورة): لإبعاد الحشرات من الاقتراب إليك. عليك باستعمال الطماطم، أو زرعها فى حديقة منزلك، أو القوارير، ووضعها على الشبائيك. بهذه الطريقة تبعد عنك الناموس والذبابير. كذلك فإن الطماطم لها مفعولها عند لدغة الناموس أو الذبور. وذلك بأخذ بعض أوراق نبتة الطماطم الطازجة ودعك اللسعة بها.

□ بول: إذا لم تجد علاجاً آخر للذعة الحشرات فعليك بالبول تدهن به اللسعة. هذا العلاج الذى ربما يعتقد البعض أنه غريب، فهو مع ذلك علاج أولى ممتاز.

□ بصل: تؤخذ بصلة وتقسّم نصفين، ويدعك بها مكان اللدعة.

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

- **ثوم:** لمعالجة الانتفاخ (الورم) الناتج عن عضه الحشرات، ينصح به كأفضل ما يكون، أخذ فص ثوم وفرمه إلى قسمين ودعك المكان به.
- **طين طبي:** الطين الطبي يخفف آلام الحالات الصعبة وليشفى الورم ولذلك يؤخذ قليل من الطين الطبي (يباع فى الصيدليات)، ويخلط مع قليل من الماء حتى يكون عجينة تخينه (سميكة) ثم توضع على المكان بشكل لبخة.
- إذا كانت اللسعة فى الفم أو اللسان أو العنق أو كان الملسوع طفلاً صغيراً فيجب الإسراع بنقله إلى المستشفى.
- **زنبق أبيض (السوس):** *Lilium Candidum* يستعمل زيت أزهار الزنبق الأبيض، لمعالجة الجروح والحروق والهرش والدمامل، والتهاب غدد جفن العين الدهنية، وعقصات (عضة) الحشرات السامة، ولتنقية جلد الوجه من النمش وغيره. ولعمله تقطع أوراق الأزهار (تفرم)، وتغمر فى زجاجة بيضاء محكمة السد، بزيت الزيتون النقى الخالى من الحموضة، وتوضع الزجاجة فى الشمس لمدة عشرة أيام، يصفى بعدها الزيت، وتعصر فيه الأزهار بقطعة من الشاش.
- **حشيش السطوح:** *Sempervium Tectorum* يستعمل عصير الأوراق الغضة لمعالجة الحروق وعقصات (عضة) الحشرات (نحل، دبور.. إلخ).
- **فجل الخيل (خردل الألمان):** *Cochlearia Armoracia* تزول آلام عقصة (عضة) الحشرات (نحل، دبور.. إلخ)، حالاً بوضع قطعة مهروسة من أوراق فجل الخيل فوق موضع الإصابة.

## ٧ - عضه الكلب أو الحيوان المسعور

- قد يصيب داء الكلب (السعار) الكلاب أو القطط أو الأرانب أو الطوايط. وإذا عض الحيوان المسعور الإنسان يجب العلاج الفورى، لأن فيروس داء الكلب خطير ويصل إلى المخ ويسبب الوفاة إذا لم يعالج بعد العضة مباشرة.
- والحيوان المسعور يتصرف بشكل غير طبيعى، ولا يستطيع الأكل أو الشرب، وتظهر فقاعات لعاب حول فمه، ويموت خلال أسبوع.
- إذا عض الحيوان شخصاً فيجب غسل مكان العضة فوراً بالماء والصابون، وينقل إلى مركز الرعاية الصحية لتطعيمه باللقاح الوقى فوراً.
- يراقب الحيوان بعد حبسه مدة ١٠ أيام، فالحيوان المسعور يموت خلال هذه الفترة ويجب استكمال تطعيم المصاب ضد المرض.
- لعاب الحيوان المصاب ينقل المرض إذا لامس خدشاً أو جرحاً بسيطاً فى الجلد.

تظهر أعراض المرض المعدى خلال مدة تختلف من ١٠ أيام إلى سنتين، وعادة خلال ٣ - ٧ أسابيع، ويجب بدء العلاج باللقاح الواقي فوراً قبل ظهور أعراض المرض، لأن المرض لا علاج له.. أما الوصفات الشعبية فهي لتسكين الألم وشفاء الجروح الناتجة عن العضة لكنها لا تغنى أبداً عن العلاج باللقاح الواقي ضد المرض.

□ **زهرة العطاس:** Amica Montana إن التكميد بصبغة زهرة العطاس من أنجح الأدوية في معالجة الجروح ولسعة الحشرات وعضة الكلب أو غيره من الحيوانات، وذلك بإضافة نصف ملعقة صغيرة من الصبغة إلى ربع لتر من الماء الفاتر، (صبغة الأزهار أو صبغة الجنود)، ثم التكميد بها. ويمكن عمل صبغة الأزهار من أزهارها بأن يضاف إلى جزء من الأزهار الجافة خمسة أجزاء من الكحول النقي، في زجاجة بيضاء توضع مسدودة في الشمس لمدة عشرة أيام، مع خض الزجاجة مرة واحدة على الأقل في كل يوم، ويستحسن أن يظل استعمالها مقتصرًا على التداوى الخارجى، لأن استعمالها بالقم قد يسبب بعض أعراض التسمم. لذلك يُفضل للاستعمال بالقم شرباً أن تصنع صبغة زهرة العطاس من جذورها وليس من الأزهار! ولصنع الصبغة من الجنود يضاف إلى كل جزء من الجنود المسحوق (٢٠) جزءاً من الكحول، وتترك الزجاجة محكمة السد، وفي مكان ظليل لمدة أسبوع واحد، ثم تصفى بعد ذلك وتكون معدة للاستعمال.

□ **لسان الحمل (أذان الجدى) السناني:** Plantago lanceolata لسان الحمل يحوى هرمونا جراحيا يجعله مفيداً جداً في معالجة جميع أنواع الجروح (قطعياً، وخزياً، هرش، تسلخات، جروح عضه الحيوانات كالكلاب وغيرها، وعقص (عض) الحشرات (كالنحل والديبور.. إلخ). ولهذا الغرض تغسل الأوراق الغضة جيداً، ثم تهرس (تدق) وتوضع فوق موضع الإصابة (لبنخ) فتسكن الألم والحرقان وتساعد على الشفاء السريع.

### ١٨ - عضه الأفعى (السنان) أو لعضه العنكبوت

قال إسحق بن عمران: إذا عضت أفعى إنساناً فعليه أن يدق مجموعة من رؤوس الكراث ويضمّد مكان اللدغ فوراً، فإن ذلك ينفعه كثيراً، وكذلك يفيد فرك مكان لسع الحشرات بالكراث حيث يخفّف من إزعاجاتها.

ما يجب اتباعه لإسعاف المصاب:

- يوضع رباط ضاغط حول الطرف المصاب فوق مكان العضة حتى يقلل من تسرب السم عن طريق الدم إلى القلب والمخ. يفك الرباط لحظة كل نصف ساعة حتى لا يعوق الدورة الدموية بالعضو. ويراعى عدم تحريك العضو حتى لا ينتشر السم في الجسم، وعلى الشخص الملدوغ في قدمه ألايمشى حتى ولو خطوة واحدة لو أمكن تجنبها. احمله على نقالة.

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

- يغسل الموضوع بماء ساخن أو مطهر (محلول برمنجنات بوتاسيوم إن وجد).
- ينقل المصاب فى وضع مريح إلى مركز الرعاية الصحية حيث يُعطى المصل المضاد للسم.
- إذا لم يتوفر المصل أو كان مركز الرعاية الصحية بعيداً، يعقم موسى حلاقة، أو سكين حادة نظيفة ومعقمة فى اللهب، يشرط بها الجلد فى موضع اللسعة (١ سم × ٠,٥ سم عمق) فى كل علامة من علامات الأنياب (فى حال عضة الثعبان)، ثم يشفط الدم ويبصق عدة مرات حتى يتم التخلص من الدم الملوث بشرط أن يكون الفم سليماً من الجروح.. إذا كان قد مضى على حدوث اللدغة أكثر من نصف ساعة، فلا داعى لتشريطها، فقد يؤدى عندئذ إلى حدوث ضرر وليس له فائدة - قم بمص السم وبصقه مدة ربع ساعة.
- ولكى يكون للترياق (مضاد السم) فائدة، يجب حقنه خلال مدة لا تزيد عن ثلاث ساعات بعد حدوث اللدغة (لبعض الحيات مثل الكوبرا يجب إعطاؤه بأسرع ما يمكن).
- فى حالة لدغات الحيات السامة الخطرة - بادر بطلب المساعدة الطبية مع الاستعانة بالاسعافات التى سبق وصفها.

ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفة للعلاج الخارجى فقط (الظاهرى). ولا تغنى عن الترياق.  
□ بابونج: تعالج لسعة الأفعى وغيرها من الحشرات السامة بمكمدات مستحلب زهرة البابونج. ويعمل المستحلب بنسبة ثلاث ملاعق كبيرة من الأزهار لكل لتر من الماء الساخن، (ويستحسن ألا تصل حرارته إلى درجة الغليان) بالطرق المعروفة، ثم تصفيتها بعد خمس دقائق للاستعمال.

## ٢٧ - التسمم بالسمام الطارد

يعد التسمم من الحوادث الشائعة التى قد تسبب الوفاة خاصة بين الأطفال. وأعراضه تتمثل فى الغثيان والقئ والإسهالات والآلام البطنية والدوار ويتم التعرف على الحالة أو الشك فى حدوثها عند الأطفال الصغار من خلال وجود رائحة مميزة فى أنفاسهم، أو تغيير لون بشرتهم، أو ظهور بقع أو التهابات على شفاههم، أو فى أفواههم، أو الشكوى من ألم أو حرقان فى الحلق. وأغلب حالات التسمم تكون بسبب الأدوية مثل المهدئات أو مستحضرات التجميل أو المنظفات أو المبيدات الحشرية أو ما إلى ذلك. فإذا وجدت زجاجات أو عبوات الدواء أو المادة الكيماوية السامة مفتوحة فى وجود الطفل، وأيضاً إذا حدث غثيان وفقدان للوعى أو صدمة أو مرض مفاجئ للطفل دون سابق إنذار يشك بحدوث التسمم. وأسرع وسيلة للاسعاف هى إعطاء الطفل مادة مقينة (مثل ملعقة كبيرة من شراب عرق الذهب) الذى يحدث القئ خلال ٢٠ - ٣٠ دقيقة. ولكن لا يتخذ هذا الإجراء فى حالة التسمم بالأحماض أو القلويات (مثل الصودا الكاوية) أو منتجات البترول (بنزين - كيروسين) وإذا كان المصاب فاقد الوعى.

ويراعى الاحتفاظ بمخلفات القيء للتحليل المخبري (المعملى).. وعند التقيؤ يجب أن يكون الرأس في مستوى منخفض عن باقى الجسم لمنع استنشاق القيء.. وبعد القيء يُعطى المريض مسحوق الفحم النباتى المنشط (معلقتين كبيرتين للبالغين وملعقة واحدة للأطفال مذابة فى كوب ماء) فذلك يساعد على امتصاص المادة السامة فى المعدة والأمعاء الدقيقة. وفى حالة فشل محاولة التقيؤ، أو عند حظر القيء كما فى حالات التسمم بالأحماض أو القلويات أو المواد البترولية (بنزين - كيروسين). وفى هذه الحالات تخفف محتويات المعدة لإبطاء معدل الامتصاص وذلك بإعطاء المريض الماء أو اللبن البارد وكذلك البيض المضروب لأن كلا من اللبن والبيض يقلل من امتصاص السم فى الأمعاء. ويجب مراعاة عدم زيادة السوائل عن لتر فى حالة الشخص البالغ و١٠٠ ملليمتر للطفل الرضيع لأن زيادة كمية السوائل أكثر من اللازم تؤدى إلى سرعة الامتصاص بدلا من إبطائه. كما يجب عدم إعطاء أى سوائل للشخص فاقد الوعي كذلك يجب التعرف فورا على المادة السامة بالبحث والتقصى وفى حالة التصاق المادة السامة بالجلد، يغسل الجزء الملوث بالماء الجارى لمدة ١٥ دقيقة بعد خلع الملابس الملوثة بالمادة السامة وفى حالات تلوث العينين يجب غسلهما بكميات كبيرة من الماء الدافئ إن أمكن مع بقاء الجفون مفتوحة وينقل المصاب إلى المستشفى مع الاتصال بمركز السموم القريب.

للووقاية من التسمم بالمنزل يجب مراعاة الآتى :

حفظ الأدوية والمبيدات الحشرية، والمواد البترولية فى أماكن مغلقة بعيدا عن متناول الأطفال وعدم وضعها فى زجاجات المياه الغازية أو أكواب الشاى.

التخلص من الأدوية عند انتهاء صلاحيتها.

التأكد من اسم الدواء وطريقة استعماله قبل الاستعمال.

ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفة لعلاج التسمم:

□ جاوى: يستعمل مستحلب الجذور أو مسحوقها لتنقية الجسم من التسمم الغذائى (تناول أطعمة فاسدة)، أما طريقة العمل وكيفية الاستعمال.. انظر «معالجة الربو».

## ٢ - التسمم بالنيكوتين (المرطبانى التاجين) والمسكرات

يحدث التسمم من جراء التعاطى بشراهة ولفترات طويلة.

□ حشيشة الملاك: Angelica Officinalis إن مغلى الجذور أو مستحلبها يطهر الجسم من تأثير التسمم بالنيكوتين من جراء التدخين، أو الكحول (شرب المسكرات)، أو أى تسمم من أسباب أخرى. وتطهر الأمعاء من الديدان. أما مغلى أو مستحلب جذور حشيشة الملاك.. فيستحسن لعملها نقع (مقدار ٥ جرامات) من الجذور المقطعة إلى أجزاء صغيرة فى قليل من الماء فى المساء. وعند

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

الصباح يضاف إليها مقدار فنجان كبير من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يصفى بعد (١٥) دقيقة ويشرب على دفعات متعددة طيلة النهار.

وختاماً.. يحذر من الخلط والاستيابه بين حشيشة الملاك وحشيشة أخرى سامة تشبهها في شكلها، ولكنها أصغر منها حجماً، كما يلاحظ أن حشيشة الملاك الغضة تحوى سائلا لبنييا قد يسبب لجلد بعض من يلمسونه من الأشخاص طفحا جلديا مصحوبا بانتفاخ، وبقاقيع، ولا تشكل خطراً على الصحة، ولكنها لا تشفى بسهولة. ومثل هؤلاء من ذوى الحساسية المفرطة يجب أن يمتنعوا عن مس العشب والعمل بها.

□ ناردين مخزنى: Valeriana Officinalis الناردين المخزنى علاج شامل للحالات العصبية بجميع أنواعها وموضعها من الجسم؛ فهو يستعمل لتسكين الصداع الناتج عن الإفراط فى تعاطى المسكرات أو التدخين (النيكوتين).

ولهذا الغرض.. يؤخذ فنجان واحد يوميا من مغلى الجذور أو منقوعها فقط، ويستحسن أن يكون ذلك فى المساء عند النوم.

ويحضر المغلى من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، تغلى لمدة قصيرة فى مقدار فنجان كبير من الماء، وبعد انتهاء الغلى يترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفى. ويفضل منقوعه على المغلى. ولتحضيره.. يضاف إلى ملء فنجان كبير من الماء البارد، ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، ويترك لمدة (١٢) ساعة قبل تصفيته واستعماله.

يستخدم الثوم لمعالجة التسمم بالنيكوتين أو الوقاية منه، ويمكن إزالة رائحة الثوم وطعمه بأكل تقاحة، أو عدد قليل من عيدان البقدونس، أو ملعقة كبيرة من عسل النحل.

## ٢١ - معالجة الحمى «ارتفاع درجة الحرارة» بالوصفات الطبيعية

تعنى الحمى ارتفاع درجة حرارة الجسم، وليست الحرارة مرضا فى ذاتها بل هى دليل على وجود مرض. وقد تشكل الحرارة المرتفعة خطرا خصوصا عند الأطفال. عندما يكون الشخص «محموما»:

١ - أكشف عن جسمه كلية، ويجب تعرية الأطفال الصغار إلى أن تنخفض الحرارة: إن الهواء النقي والنسيم لا يضران الطفل المحموم بل يساعدان على تخفيض حرارته «إن لف طفل مصاب بالحمى شئء خطير».

٢ - يجب على كل شخص مصاب بالحمى شرب الماء والعصير والسوائل بكثرة أما الأطفال فيجب أن يتناولوا ماء مغليا بعد تبريده.

٣ - يجب البحث عن سبب الحمى ومعالجته ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفات لعلاج الحمى وتخفيف وطأتها.

- خيار: الخيار المفروم مع الحليب أو اللبن يسكن العطش في الحميات.
- بندق: التوتات الصغيرة التي تظهر على الأشجار أول ما تظهر في بداية الربيع، والمستحلب منها مَعْرَق، ويستعمل لمعالجة الأنفلونزا وتخفيض درجة الحرارة فيها.
- أنجيل: يستعمل منقوع الجذور البارد كشراب منشط في أيام الصيف الحارة وفي الحميات.
- الماء البارد: إن استعمال حَمَام الماء البارد (دون بل الرأس حتماً) أو استعماله بشكل كمادات باردة توضع على الجسم، وخاصة على الجبين وعلى الفخذين مع المنطقة الداخلية، هو أفضل علاج لخفض الحرارة المرتفعة.
- التوت الأسود: يُحضّر عصير التوت الأسود (التوت الشامى) ويُعقد مع السكر ويُحفظ، وعند الاستعمال يضاف إليه الماء العادى (البارد)، ويُشرب منه (٦ أكواب يوميا، مما يترك تأثيراً واضحاً على تلطيف الحميات.
- البابونج: إن شرب مغلى البابونج بمعدل كوب إلى كوبين له فائدة مؤكدة أيضا في تلطيف الحميات.
- الصفصاف: يحتوى على مركبات السالسيولات المعروفة والتي لها مفعول مَعْرَق ومسكّن للألم ومضاد للالتهابات وخافض للحرارة، لذلك يستعمل مغلى هذه القشور لتخفيف وطأة الحمى والألم وخفض الحرارة المرتفعة الناتجة عنها. ويحضّر المغلى بوضع حوالى عشرة جرامات من القشور الجافة لكل فنجان من الماء البارد، ويُترك منقوعا عدة ساعات ثم يغلى ويصفى ويشرب منه ٤ - ٦ فناجين قهوة يوميا.
- عصير الليمون: يفيد المصابين بارتفاع الحرارة كثيرا ككوب ماء بارد مضافا إليه عصير ليمونة ناضجة صفراء عدة مرات كل يوم (٤ - ٦ مرات)، يداوم على ذلك حتى زوال الحالة، ويمكن تحلية الشراب بالسكر لتحسين طعمه (ليموناده)

### التهاب الأذن الوسطى

هى مرض مُعِد سريع الانتقال يسببه فيروس يوجد فى إفرازات حلق المريض وينتقل عن طريق الرذاذ المتطاير من أنف وفم المريض ويظهر المرض بعد دور حضانة يمتد من ٩ - ١١ يوما بارتفاع مفاجئ فى درجة الحرارة وصداع وزكام وسعال والتهاب فى ملتحمة العين، وفى نفس الوقت تظهر بقع بيضاء صغيرة ذات محيط أحمر على الغشاء المخاطى لباطن الخد. وفى نفس اليوم الثانى تهبط الحرارة لترتفع فى اليوم الرابع من جديد وعندها تظهر الاندفاعات الجلدية المميزة للحصبة (الطفوح الجلدية)، والتي تبدأ خلف صيوان الأذنين ثم تمتد لتشمل الجسم كله خلال يومين أو ثلاثة وتستمر تلك الطفوح من ثلاثة إلى خمسة أيام ثم تختفى بعدها - أما مضاعفات الحصبة فهى نادرة جدا ومنها التهاب القصبات (الشعب الهوائية)، والتهاب الرئة، والتهاب الأذن الوسطى أو السحايا إن

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

ظهرت عوارض النزلة الصدرية أو التهاب السحايا عند الطفل أو حدث ألم شديد بالأذن أو المعدة..  
سارع إلى طلب المساعدة الطبية.

- لمنع الحصبة يجب إبقاء الأطفال المصابين يعيدا عن الأطفال الآخرين.

- لمنع الحصبة طعم طفلك بالطعم الواقى ضد الحصبة فى الشهر التاسع من العمر. ويشارك الطب الشعبى بهذه الوصفات فى العلاج.

خير طريقة لوقاية الطفل من الحصبة حى تطعيم الطفل وهو فى السنة الأولى من العمر بالطعم الواقى من الحصبة ولكن إذا التقط العدوى بالحصبة طفل لم يتناول الطعم اللازم، فمن الممكن الحيلولة دون ظهور المرض عليه، أو على الأقل تخفيفه، إذا أعطى الطفل (الجاماجليولين) فى الوقت المناسب، وميزة هذه المادة هى أن المناعة التى يكتسبها الطفل تبدأ من وقت حقنها، فيكتسب الطفل مناعة مؤقتة مدتها ٣ أسابيع وتحت إشراف الطبيب، ويمكن الاستعانة بالوصفات التالية فى العلاج.

□ **كتان:** مغلى بذر الكتان يزيل آلام السعال الجاف (نزلة شعبية خصوصا بعد الحصبة) ويحد من شدة نوباته، وذلك بشرب فنجان إلى فنجانين من مغلى بذر الكتان فى اليوم، بجرعات صغيرة. ويعمل المغلى من ملعقة كبيرة من بذر الكتان، فى ربع لتر من الماء (كوب) يغلى لمدة (٣) دقائق، ثم يترك لمدة عشر دقائق.

□ **بنفسج عطري:** يفضل استعمال مستحلب الأزهار، ويمكن تحليته بسكر النبات أو العسل أو الاستعاضة عنه بشراب البنفسج، ويستعمل مستحلب البنفسج أو شرابه للأطفال والأحداث، لتسكين نوبات السعال الديكى، والإسراع فى ظهور طفح الحصبة، وتخفيض درجة الحرارة فيها.

ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك قبل استعماله بضع ساعات ليتم تخمره، ثم يشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة للكبار، وملعقة صغيرة فى المساء للصغار، وهذا ما يعادل مقدار (٢ - ٣) فناجين يوميا للمسنين، ونصف ذلك للأحداث والأطفال. أما شراب البنفسج فإنه يُعمل بصب الماء المغلى فوق كمية من أزهار البنفسج، وتركه لمدة (٧) ساعات للتخمر، يُصفى بعدها ويعاد غليه، وصبه ثانية. وتكرر هذه العملية نفسها (٣ - ٤) مرات، يغلى بعدها المستحلب مع كمية من السكر إلى أن يصبح لزجا كالعسل، ويُحفظ فى زجاجات محكمة السد، ويُعطى مخففاً بالماء العادى كسائر المشروبات المنعشة.

□ **خردل أسود:** من المعروف عن مرض الحصبة، أن درجة الحرارة تنخفض بظهور الطفح.

وللإسراع فى ظهوره، يُلف الجسم لمدة (٥ - ١٠) دقائق بغوطة مغطسة بماء ساخن أضيف إليه مقدار (٢ - ٣) ملاعق من مسحوق بذور الخردل.

٢٣ - الصدفية (Psoriasis)

هي مرض مزمن يصيب الجلد في الجذع والأطراف فيصبح غليظا يفرز قشورا صغيرة كقشور السمك يستعصى على العلاج.. ويفيد فيه استعمال اللغات الرطبة بمحلول ملح الطعام يوميا مع دهن الجلد بالزيت، كما تُشاهد فيه تأثيرًا حسنًا لاستعمال الماء البارد بالصب.

المعالجة بالوصفات والبدائل الطبيعية:

أمراض الجلد الرئيسية هي: الإكزيما الصدفية، الحساسية (الأرتيكاريا) والقروح والدمامل والجمرة، ويُندَز أن تُشفى هذه الأمراض بالعلاج الموضعي، بالمراهم أو الدهانات أو غيرها، ولو أنها تخفف من شدتها، وذلك لأن العلاج الموضعي علاج للأعراض وليس علاجاً للسبب. والصوم وحده القادر على أن يعالج المسببات نفسها، وقد لا يشفى المريض من أول مرة، ولكنه يحد كثيراً من شدته وأعراضه إلى أن تزول هذه غالباً زوالاً كلياً، بعد تكرار الصوم بضع مرات.

ونشير هنا إلى فائدة بعض الوصفات الطبية كحمامات (كنبات الحقول) الساخنة - راجع ما سبق - وإزالة خشونة الجلد وحب الشباب وغيرها من الطفوح الجلدية.. تُعمل إلى جانب الصوم حمامات ساخنة مع إضافة الأعشاب الآتية:

(¼ كيلو جرام ردة القمح، قشر البلوط ١٠٠ جم، خبيزة برية ١٠٠ جم، خطمي مخزنى ١٠٠ جم، زهر بابونج ١٠٠ جم. تغلى أولاً النخالة مع اللحاء، ثم يُضاف إليهما باقى الأعشاب (وهذه لا يجوز غليها)، وتترك لمدة عشر دقائق، ثم يُصفى مغليها (الماء) ويُضاف إلى الحمام الساخن بدرجة (٣٨) درجة مئوية، ويُدلك الجلد داخل الحمام بفرشاة خشنة، ويُدهن بعد الحمام بقليل من الزيت النباتي، على أن تكون حركات التدليك بالفرشاة والدهن بالزيت متجهة دائماً من الأبعد نحو القلب وليس بعكس الاتجاه.

٢٤ - لبعث الدفء في الجسم

إذا شعر الإنسان ببرد شديد أو تعرض للهواء البارد لفترة طويلة، وترك ذلك أثراً واضحاً على جسمه، فإن شرب الزنجبيل يفيد جداً في إعطاء الجسم الحرارة اللازمة.

ولإعادة النشاط والحيوية الطبيعية.. يُغلى الماء ويُضاف إليه مسحوق جذور الزنجبيل بنسبة ¼ أى ١ جم زنجبيل إلى ١٦ سم<sup>٣</sup> ماء، ويستمر في غليه خمس دقائق، ثم يُصفى ويُشرب، ويمكن إضافة السكر لتحسين الطعم.

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

### ٢٥ - القوة والحيوية والنشاط

- ١ - إنها نصيحة ذهبية، لا تدع يوماً يمر بك دون ملعقة من العسل وكأنه الماء - إذا أردت أن تحتفظ بشبابك فاطعم عسلاً - كذلك فإن غلى ورق الجوز جيداً ثم تصفيته وتحليلته بالعسل، ويُشرب كالشاي يومياً فإنه مقو ومنشط.
- ٢ - يُشوى البصل بقشره ثم يُقشر ويُعجن في عسل وسمن بلدى، ويوضع فى خبز قمح بلدى (كسندويتش) ويؤكل فى الإفطار ويتبعه نصف لتر من حليب اللبنة فإنه مفيد للغاية.

### ٢٦ - طرد الهوام

- ١ - قال ابن سينا: قضبان الرمان عجيبه لطرد الهوام وكذلك دخان خشبه. وقيل إن بعض الطيور يضع فى عشه من خشب الرمان فلا يقربه الهوام.
- ٢ - حيثما يوجد البصل فإنه يطرد الهوام والحيات والنمل والفئران والسباع والذئب وكثيراً من الوحوش بسبب رائحته التى تنتشر فى الجو، وإذا أكله الفأر أدى إلى موته كما ورد فى كتاب الغافقى.

### ٢٧ - مضادات التعرق

- خل التفاح: ضعى قليلا من الخل فى حفنة يدك، ودلكى به الجسم كله قبل النوم.. فسوف يحول دون ظهور العرق الليلي المعتاد.
- كنبات الحقول (ذنب الخيل) Equisetum Arvense: يعالج عرق القدمين الغزير (أوغيرهما من أجزاء الجسم) بتجفيف العرق بفوطه جافة، وطلائهما - خصوصا بين الأصابع - بصبغة الكنبات. ولعمل الصبغة.. يضاف إلى (١٠) جرامات من الكنبات فى زجاجة محكمة السد (٥٠) سم<sup>٢</sup>، من الكحول المركز (٩٥٪)، وتترك الزجاجة فى مكان دافئ لمدة (١٤) يوماً، مع خضها يوماً مرة واحدة على الأقل وتصفيتها بعد ذلك، ثم حفظها للاستعمال.
- ناعمة مخزنية (قصعين، مريمية، قويسة): لمكافحة العرق الغزير عند المسوليين، ولعمل المستحلب. ولعرفة طريقة استعماله انظرى (أعشاب تساعدك على الفطام).

### ٢٨ - النباتات

- فراولة (توت الأرض - كيريز): أكل الثمار الطازجة يزيد فى القابلية لتناول الطعام، ويفيد كذلك الناقلين.

□ شوفان: تستعمل صبغة الشوفان للتقوية فى دور النقاهة من أمراض مضية، أو بعد الإجهاد الجسمانى. وتعمل الصبغة بالطرق المعروفة من نقع الشوفان الغض - قبل الجفاف وتكون الحبوب - المدقوق، فى الكحول فى إناء محكم السد لمدة بضعة أسابيع ثم تصفيتها، ويؤخذ من الصبغة مقدار (١٠ - ٢٠) نقطة - فى قليل من الماء الساخن - ثلاث مرات فى اليوم.

### ٢٤ - العلاج من الحشرات الناموس والبراغيث والذباب

تقطع بصلة أو بصلتان وتوضع القطع قرب الفراش حيث تنتشر رائحتها فى المكان مما يؤدى إلى نفور الناموس والبراغيث ومغادرتها للغرفة بشكل كامل، أو تبعد عن الشخص النائم، ولا تقربه إطلاقاً مع العلم بأن أكل البصل أيضاً قبل النوم له فائدة مشابهة أيضاً، وكذلك النعناع الجاف يطرد الناموس.

### ٢٥ - علاج حشرة الجوز

لا يستطيع الإنسان أن يعيش فى الجزر المرجانية المترامية فى المحيط الهادئ لولا شجرة جوز الهند. فإن لها منافع جمة، فضلا عن ظلها وجمالها، فماء الثمرة شراب منعش، ولب الجوزة الصغيرة طعام لذيذ. أما لب الجوز الناضج فيبشر ويُعصر لإستخراج صلصة لبنية تستخدم فى اطبخ أو تشرب، يُكسر الجوز ويُنزع لبه القاسى فيجفف ويباع. ويضغط هذا اللب المجفف ليستخرج منه زيت يُصنع منه الشمع والصابون ومستحضرات التجميل، ومن عصارة أقماع طلع الثمار يُصنع شراب شائع. وتُستخدم القشرة الداخلية للجوزة كفنجان أو كحطب للوقود. ومن ليف القشرة الخارجية تُصنع الحبال والقراشى والحصر الثقيلة. ودخان القشرة الخارجية المحترقة طارد فاعل للبعوض، ويُستعمل سعف الشجرة لصنع سقوف البيوت فى الجزيرة، وتحاك منها السلال والمراوح والحصر. ويوفر الجذع خشباً للبناء ولصنع المفروشات.

### ٢٦ - علاج الحكة والتهيج والطفح الجلدي

الوصفة الطبيعية التالية تساعد فى علاج الفتوق بشكل فعال:

□ تجزأ قشور أغصان البلوط إلى قطع صغيرة وتوضع ضمن كيس مناسب من القماش القطنى أو الكتانى، بعد ترطيبها قليلاً، ويوضع الكيس وهو رطب فوق الفتق، ويربط بحزام كما هو معتاد. على أن يُعاد ترطيبه كلما جفَّ ويُبدل مرة واحدة كل أسبوع ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء التام.

سبق الحديث عن الحساسية.

تُسَخَّن كمية من الماء ويضاف إليها زهر الزيزفون الجاف ويترك لمدة (١٥) دقيقة، ثم يُعمل مغطساً للأرجل الحساسة لمدة ربع ساعة تقريباً ثم تجفّف الأقدام، وتُفرك بعصير الليمون الناضج، وتُترك معرضة للهواء حتى تجف، ولا تُغسل في حينه، ويكرر العمل كل يوم مساءً أو حسب الحاجة.

### أهم الزيوت النباتية والطبية واستعمالاتها

- ١ - زيت الذرة: لخفض الكوليسترول عند تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم، ولتنعيم الشعر الخشن.
- ٢ - زيت الخروع: لعالجة الإمساك، ويطرى الشعر الجاف.
- ٣ - زيت الرز: الروماتيزم والنقرس وآلام المفاصل.
- ٤ - زيت الزيتون: يستخدم في حالات الإمساك، أمراض الكبد، والروماتيزم، والنقرس، وآلام المفاصل، والاعتناء بالبشرة، وتساقط الشعر.
- ٥ - زيت السمسم (السيرج): يستعمل في حالات الإمساك، والحنجرة المتعبة، والبعثة في الصوت، والربو والجلطات، وتصلب الشرايين.
- ٦ - زيت عباد (دوار) الشمس: لخفض الكوليسترول في حالات تصلب الشرايين، وتسكين آلام الأذن الوسطى، ويرمم غشاء الطبلة.
- ٧ - زيت العرعر: لعالجة حالات شلل الأطفال.
- ٨ - زيت بذرة القطن: يسبب العنّة عند الرجال.
- ٩ - زيت الكتان: لحالات أمراض الكبد ولعلاج الحروق.
- ١٠ - زيت اللوز: لعالجة البواسير - العضلة الشرجية - الإكزيما، والأمراض الجلدية التي تسبب الحكّة، ويرمم غشاء الطبلة، ويسكّن آلام الأذن الوسطى، ولعلاج الرمال البولية (الأملح في البول).
- ١١ - زيت الينسون: يستخدم للقضاء على قمل الرأس.

### مشروبات للرياضيين وللحيوية والإنعاش وضد الإرهاق

هذه المشروبات مجربة ومفيدة ويمكن تناولها باردة أو نصف مثلجة قبل وأثناء الأداء الحركي أو بين أشواط المباراة وحسب حالة الطقس من أجل إنعاش اللاعبين وزيادة حيويتهم ومساعدتهم في

- مقاومة الإرهاق والتعب.. ويمكن إعداد هذه المشروبات بحيث تكفى لاعباً واحداً فقط.. ويمكن لمدرّب الفريق عمل كمية كافية لجميع أفراد الفريق مع مراعاة الاحتفاظ بهذه النسبة فى الوصفات التالية:
- الوصفة رقم ١: تتكون من خليط كميات متساوية من عصير الطماطم والجزر الأصفر والمان والبرتقال والليمون مع عسل نحل وماء.
- الوصفة رقم ٢ تكفى لاعباً واحداً فقط: نصف كوب عصير برتقال أو ليمون أو مان + ملعقة صغيرة ملح طعام + ٢ ملعقة كبيرة عسل نحل + نصف كوب ماء.
- الوصفة رقم ٣ تكفى لاعباً واحداً فقط: عصير ليمونة واحدة + ملعقة صغيرة ملح + ملعقة صغيرة خل + ٨٠ جم عسل أو جلوكوز + ١,٥ كوب ماء.
- الوصفة الرابعة تكفى لاعباً واحداً فقط: نصف كوب عصير مان + نصف كوب عصير ليمون + كوب عصير طماطم + ملعقة صغيرة خل + ٣ ملاعق كبيرة عسل نحل.
- وصفة لحالات الطقس شديد الحرارة (تكفى لاعباً واحداً): نصف كوب عصير ليمون + كوب عصير طماطم + ملعقة صغيرة خل + ٤ ملاعق كبيرة عسل نحل + عصير برتقال + ملعقة صغيرة ملح طعام + ملعقة كبيرة مسحوق جلوكوز + قرص أسبرين + ملعقة كبيرة بيكربونات الصوديوم + كوب ماء.
- وللبعض الرياضيين الأمريكيين وصفة طريقة يسمنونها (سائل النص) وهم يتناولونها قبل ساعات من دخولهم المباريات ويتألف هذا السائل من:
- عصير البرتقال أو الطماطم (البندورة) مع نصف لتر من الحليب المحلى بالسكر بمقدار لا يقل عن خمس ملاعق كبيرة، مع بيضة واحدة. يشرب الرياضى من هذا السائل كوبا كل نصف ساعة، وبذلك يزود عضلاته وكبدته بمدخر كبير من السرعات يساعده على بذل الجهد الذى تتطلبه المباراة.
- وبالإضافة إلى ذلك لابد لنا من التنويه بأن الرياضى يحتاج أيضاً إلى التنفس والنوم العميقين، فالتنفس يساعد على حُسن احتراق الأغذية فى الجسم، والنوم يساعد على ادخار المواد الضرورية فى العضلات.
- ويُنصح الرياضيون بانتجاع «بطلب» الراحة فى أمكنة خلوية قبل موعد مبارياتهم ببضعة أيام، وأن يمتنعوا عن تناول الكحول وعن التدخين، وبهذا يعدون أجسامهم للمجهود الكبير الذى تتطلبه منهم مهنتهم.



## مراجع الكتاب العربية

- ١ - التداوى بالأعشاب للدكتور أمين رويحة.
- ٢ - الغذاء فيه الداء وفيه الدواء حسن عبد السلام.
- ٣ - النباتات الطبية واطالة عمر الإنسان د. سعد محمد خفاجي.
- ٤ - الغذاء الشافي من القرآن: دواء ووقاية وشفاء للإبدان د. موسى الخطيب - دار الجيل - بيروت.
- ٥ - النباتات الطبية د. عبد العزيز شرف.
- ٦ - قاموس الغذاء والتداوى بالنبات أحمد قدامه.
- ٧ - الطب النبوي لابن قيم الجوزيه.
- ٨ - الإسلام والطب محمد عبد الحميد البوشي.
- ٩ - أسنانك وكيف تحافظ عليها د. فاروق مرشد.
- ١٠ - أمراض الصيف وأمراض الشتاء د. أنيس فهمي.
- ١١ - الرازي: الحاوي في الطب.  
منافع الأغذية ط أولى ١٣٥٥هـ.
- ١٢ - عش شابا طول حياتك د. فيكتور جوجو مولتز.
- ١٣ - الجامع لفردات الأغذية والأدوية لابن البيطار - بيروت.
- ١٤ - الطب للشعب وضع فريق من الأطباء العالميين.
- ١٥ - حياتنا الجنسية د. صبرى القباني.
- ١٦ - صحة الإنسان د. نظمي صبحي عريان.
- ١٧ - النظام الغذائي في الصحة والمرض د. عبد اللطيف موسى عثمان.
- ١٨ - قاموس الصحة والجمال د. رضا على إبراهيم.
- ١٩ - المولود الأول منذ ولادته حتى عامه الثالث د. كلود بينارد.
- ٢٠ - السرطان، ما هو، أنواعه، ومجاريته د. مالكوم شوارتز، ترجمه عماد أبو سعد.
- ٢١ - السرطان وأورام الثدي د. شريف عمر.
- ٢٢ - دليل المرأة الطبي ديفيد رورفيك.
- ٢٣ - نظرات إسلامية على الأمراض الجلدية أ. د. محمد عبد المنعم عبد العال.
- ٢٤ - قاموس المرأة الطبي إعداد. محمد رفعت.
- ٢٥ - الكبد والمرارة بين المرض والعافيه - أ. د. محمد على مدور، مركز الأهرام للترجمة والنشر - ط أولى ١٤١٨ - ١٩٩٧م. القاهرة.
- ٢٦ - الأعشاب وفوائدها في علاج أمراض المرأة: د. موسى الخطيب.
- ٢٧ - من أسرار وكنوز الطب الشعبي الحديث: د. موسى الخطيب.
- ٢٨ - الحميات والأمراض المعدية د. محمد جمال الدين العرقان.
- ٢٩ - قلبك وشرايين الحياة د. يوسف رياض.
- ٣٠ - أمراض الكلى وطرق الوقاية منها عن دار مير للطباعة والنشر بالاتحاد السوفيتي.
- ٣١ - طبيب البيت د. زكريا رفعت.
- ٣٢ - الدهون - الكوليسترول وأثرهما على الصحة والمرض الوقاية والعلاج - د. خالد المدني - دار المدني بجده ط أولى ١٤١٨هـ - ١٩٩٨م السعودية.

- ٣٣ - الداء السكري: كيف تتقيّه وتعالجه: د. موسى الخطيب.
- ٣٤ - الموسوعة الجنسية إعداد حسين سليم - دار أسامة - عمان - الأردن.
- ٣٥ - كيف تعيش مائة سنة أو قانون الصحة العام - نجيب المنراوى - مطبعة التوفيق بمصر.
- ٣٦ - منهاج الدكان أو دستور الأعيان فى أعمال وتراكيب الأدوية النافعة للأبدان - أبو المنى داود بن أبى النصر المعروف بالطيار الهارونى - المطبعة اليوسفيه بمصر ١٣٠٥هـ.
- ٣٧ - الموسوعة الطبية الموجزة - د. عصام الحمصى - مؤسسة الإيمان بيروت.
- ٣٨ - متاعب كل شهر - أ. د. ماهر مهران. دار تهامة للنشر - السعودية.
- ٣٩ - معالجة الأمراض المزمنة والمستعصية - خليل حسن إبراهيم الحموى العشاب - مكتبة السلام - الدار البيضاء المغرب.
- ٤٠ - الطب الشعبى الحديث من الألف للياء - تيريز ابير كمهر ترجمة وشرح غازى عبد القادر - دار الجيل - بيروت.
- ٤١ - العلاج الشافى بالخضراوات والفواكه والأعشاب - د. موسى الخطيب - مركز الكتاب للنشر.
- ٤٢ - أسرار التداوى بالعقار بين العلم الحديث والعطار د. كمال الدين حسين التبانونى - مؤسسة الكويت للتقدم العلمى ١٩٩٠م.
- ٤٣ - الاستشفاء الطبيعى بالماكر وبيوتك للأستاذ ميتشوكوشى ترجمة د. أسامة صديق مأمون - ط أولى - الدار العربية للعلوم ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م القاهرة.
- ٤٤ - تحفه ابن البيطار فى العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية - ت. د. إمى مصعب البدرى - دار القضيلىة مصر.
- ٤٥ - اليوجا: علاج وشفاء. خلاصة العلاج باليوجا والعلاج الطبيعى والعلاج بالنباتات شرح المعالج الشهير: راما شاراكا وسرى سوامى شيفانتدا.. ترجمة عباس المسيرى.
- ٤٦ - حمل سهل وولادة بألم - د. محمد مرسى - مكتبة القرآن - مصر.
- ٤٧ - العلاج بالأغذية الطبيعية والأعشاب د. عبد الملك بن حبيب القرطبى تحقيق محمد أمين القناوى - دار الكتب العلمية بيروت. فى بلاد المغرب أو مختصر فى الطب.
- ٤٨ - ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات: محمد أمين القناوى - دار المعرفة - بيروت.
- ٤٩ - التداوى بالأعشاب والنباتات قديما وحديثا - أحمد شمس الدين - دار الكتب العلمية بيروت.
- ٥٠ - اتحاد مجالس البحث العلمى العربية - بغداد ١٩٨٦ - وقائع مؤتمر النباتات الطبية فى الوطن العربى - ط. ١٩٨٩م.
- ٥١ - الطرق الحديثة فى معالجة الأمراض الباطنة. د. ماتيو ج أورلاندو، ود. روبرت ج سالتمان. ترجمة وإعداد د. مازن طليمات - دار طلاس - دمشق سوريا.
- ٥٢ - التمريض العام - د. محمد زكى سويدان - مطبعة مصر. ط أولى ١٩٥٠م.
- ٥٣ - الغذاء لا الدواء. د. صبرى القبانى.
- ٥٤ - القانون فى الطب لابن سينا.
- ٥٥ - تذكرة أولى الألباب والجامع للعجب للعجاب لداوود بن عمر الأنطاكى.
- ٥٦ - داء الشقيقة: الأسباب الوقائية والعلاج الطبيعى - د. موسى الخطيب - مؤسسة الكتاب الحديث بيروت.
- ٥٧ - السمنة وأمراض الغدد: أسبابها والوقاية منها أ. د. ماجد عبد العال - مركز الأهرام للترجمة والنشر - القاهرة.

## مراجع الكتاب

- ٥٨ - الريجيم الطبيعى - د. موسى الخطيب - مؤسسة الكتاب الحديث بيروت.
- ٥٩ - الغذاء قبل الدواء - د. محمد رفعت وآخرون - دار المعرفة بيروت لبنان.
- ٦٠ - الرشاقة والجمال - مختار سالم - مؤسسة المعارف - بيروت.
- ٦١ - الطرق الحديثة فى معالجة الأمراض الباطنة تأليف د. ما يتوج أورلاند، ود. روبرت ج سالتمان - ترجمة الدكتور مازن طليمات - دار طلاس - دمشق سوريا.
- ٦٢ - صحتك - دليلك الطبى يا سيدتى - د. حسين برادة - المكتب المصرى للطباعة والنشر.
- ٦٣ - الدليل الصحى للأسرة - المكتب الإقليمى لشرق البحر المتوسط - منظمة الصحة العالمية ١٩٩١ - الاسكندرية - مصر.
- ٦٤ - صبى أم بنت كيف تختارين جنس مولودك مجموعة من الأطباء - دار العودة بيروت ١٩٨٩ ط أولى.
- ٦٥ - أمراض الحساسية - أ. د. أنيسة الحفنى - مركز الأهرام للترجمة والنشر ط أولى ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م.
- ٦٦ - الأمراض الجلدية - أ. د. عبد الرحيم عبد الله، مركز الأهرام للترجمة والنشر. ١٤١٤ هـ - ١٩٩٤ م ط أولى.
- ٦٧ - متاعب جهازك الهضمى - د. عبد الرحمن نور الدين - دار الهلال مصر.
- ٦٨ - موسوعة الأم والطفل د. محمود السروجى وآخرون - عالم الكتب ١٩٨٩ القاهرة.
- ٦٩ - الشم والسمع والكلام - د. سيد القولى - كتاب اليوم الطبى العدد ٧١ - ١٩٨٨ - ط. مؤسسة أخبار اليوم بالقاهرة.
- ٧٠ - حواء وأحلى سنوات العمر - د. ماهر عمران - دار أخبار اليوم بالقاهرة.
- ٧١ - الأرق - د. خليل محسن - الدار الوطنية بيروت لبنان.
- ٧٢ - ضغط الدم: القاتل الصامت - د. يس إبراهيم الشحات - كتاب اليوم الطبى - دار أخبار اليوم بالقاهرة.
- ٧٣ - مرشد العناية الصحية حيث لا يوجد طبيب - ديفيد ورنر ترجمة د. مى حداد - مؤسسة الأبحاث العربية ط ٤ ١٩٨٥ بيروت لبنان.
- ٧٤ - أنا وطفلى والطبيب - د. إبراهيم شكرى - ١٩٩٠.
- ٧٥ - الجمال والأنوثة - د. محمد عامر - دار أخبار اليوم القاهرة.
- ٧٦ - إسعافات الطفل العاجلة - د. خليل الديوانى كتاب اليوم الطبى. العدد ٦٠ - ١٩٨٧ - ط مؤسسة أخبار اليوم القاهرة.
- ٧٧ - الجهاز الهضمى أمراضه والوقاية منها - أ. د. أبو شادى الروبى - مركز الأهرام للترجمة والنشر ط أولى ١٤١٢ هـ - ١٩٩١ م القاهرة.
- ٧٨ - كن طبيب نفسك: عينك حافظ عليهما - ترجمة أميل خليل بيدس - دار الآفاق الجديدة ط ٢ ١٤٠٤ هـ - ١٩٨٤ م. بيروت - لبنان.
- ٧٩ - العصاب - د. قاسم العوادى - دار الشئون الثقافية العامة.
- ٨٠ - مشاكل المرأة الصحية والنفسية (كتاب المعارف الطبى) - د. حافظ يوسف - دار المعارف. ط أولى ٢٠٠٢ م القاهرة.

مراجع الكتاب الأجنبية

- 1>Current Obsterics and Cynaecology Diagnosis and Treatment – Martin L. Pernoll, Sixth edition, 1987.
- 2>Al – Azhar Combinded Textbook of Gynaecolgoy and obstetrics by Prof. Fouad Hefnawi and others, First edition, 1974.
- 3 - Male Infertility – Richard D. Amelar and others, Second edition 1977.
- 4 - The Merck Manual M.S.D, Fourteenth edition, 1982.
- 5 - Textet book of medicine – M. S. Ibrahim – S.O.P. Press Cairo.
- 6>Fahmy L.R (1932): Pharmacogonosy, Medicinal plants and their Vegetable Drugs, Cairo.
- 7 - Beckett.s (1977): Herbs For cleaning of the skin, Britain, G. London.
- 8>Al Nowaihi A. S (1980): Medicial and Food plants, Ain Shamas Univerisity – Faculty of Science.
- 9 - Hauser, G (1955): Eat and Beautiful, U.S.A.
- 10 - Huibers, H.J. (1978): Herbs for Kidneys, Skin and Eyes, G. Brillion.
- 11 - Cook G (1979): Health and Beauty.
- 12 - Galenser, B (1909): Man against can cer New York.
- 13>Eckhardt S and blokh: NN (1076): Treatment of generalized forms of malignant tumours.
- 14 - Werszin S.K. (1909): A Berlin and d. papyrus (1912): London. Med. papyrus.