

الفصل الرابع

مشاكل المرأة الصحية العامة

فى الأمراض التى لها علاج بالأعشاب أو النباتات الطبية

أمراض الجهاز الحركى والمفصلى والعضلى « ألم الظهر »

كثيراً ما تشكو حواء من آلام فى المنطقة السفلية من الظهر ، قد يكون ذلك نتيجة بعض الأمراض النسائية ، وفى أحيان أخرى تكون نتيجة أسباب مختلفه أهمها ما يلى :

١- الحمل فى الشهور الأخيرة حيث يتقوس الجزء السفلى من العمود الفقرى كوسيلة لحفظ التوازن؛ مما يؤدي إلى زيادة الضغط على الأعصاب فى فتحات العمود الفقرى، وتزداد حدة الآلام مع كبر حجم الرأس كحالات الحمل التوأمية، وكذلك حالات ارتخاء عضلات جدار البطن، وهذه الحالات تتحسن كثيراً مع الاسترخاء لفترات طويلة على الظهر مع لبس حزام رافع لجدار البطن، ويختل التوازن مع لبس الحذاء ذى الكعب العالى، وبالتالي يزيد من أوجاع الظهر .

٢- أقراص منع الحمل لا تحدث آلاماً بالظهر إلا فى الحالات المصابة بانزلاق غضروفى؛ حيث يؤدي احتجاز الماء داخل الأنسجة إلى زيادة الضغط على الأعصاب .

٣- اللولب على عكس ما تتصوره السيدات لا يسبب آلاماً فى الظهر، إلا إذا كان الرحم به أورام أو التهابات .

٤- السمنة الشديدة أهم أسباب آلام الظهر عند النساء خاصة بعد الأربعين، ولا يفلح فيها أى علاج إلا إنقاص الوزن بالتدريج وسوف نتحدث عنها فى حينها .

٥- احتقانات الحوض نتيجة لالتهابات عنق الرحم أو الالتهاب المزمن فى المبيضين، وهى تبدأ فى الظهور قبل الدورة، وتزداد فى اليوم الأول ثم تقل أو تزول بعد انتهاء الدورة .

٦- سقوط الرحم ويتميز بحدوث آلام بالظهر فى نهاية اليوم؛ نتيجة لكثرة الوقوف مما يساعد على نزول الرحم، ويؤدى بالتالى إلى الضغط على الأربطة الرحمية، أما الميل الخلفى للرحم وهو طبيعى فى ٢٠٪ من النساء فلا يؤدى إلى آلام فى الظهر إلا إذا صاحب وجوده حدوث التصاقات بالحوض .

٧- آلام عرق النساء والانزلاق الغضروفى وهى شائعة الحدوث، وبالرغم من أن آلامها تزيد وقت الدورة، إلا أنها غير مرتبطة إطلاقاً بأى مرض نسائى .

كيف يمكنك التخلص من ألم الظهر؟

آلام الظهر المبرحة الشديدة يمكنك التخلص منها إذا اتبعت الارشادات البسيطة الآتية:

- إذا التقطت شيئاً من الأرض فائتي الساقين إلى الأمام لا إلى الخلف، وبدلاً من الانحناء فوق حوض المطبخ المنخفض أو منضدة الكى، اجلسى فوق مقعد مرتفع.

- ضعى ألواحاً خشبية ثابتة تحت المرتبة، وحاولى إبقاء العمود الفقري فى وضع مستقيم أثناء النوم.

- إذا كنت تعملين فى مكتب فغئيرى مقعدك من حين لآخر؛ حتى لا تجهدى نفس العضلات.

وهناك دليل واضح على أن التمرينات الرياضية المنتظمة يمكن أن تريحك من قدر كبير من متاعب الظهر، وإليك مجموعة من التمرينات المفيدة.

- ارقدى على الأرض ويداك خلف عنقك، وافردي ساقيك معاً، ثم أرفعى كلا منهما عن الأرض مرة، ثم ارفعيهما معاً وكررى ذلك (١٢) مرة لكل منهما، ثم دحرجى على بطنك كرة، وكررى هذه الحركة عدة مرات.

- وإليك تمريناً آخر: ارقدى على الأرض وافرعى ساقيك فى الهواء، وحركيهما كأنك تركيبين دراجة.

- التمرين الثالث: ارقدى على الأرض ويداك وراء عنقك، وركبتاك مرفوعتان ثم ابعدى ما بين ركبتيك وكررى ذلك بالتناوب يميناً ويساراً إلى أبعد ما تستطيعين (٣٠) أو (٤٠) مرة.

لقد استطاعت كثيرات ممن استخدمن هذه التمرينات بانتظام أن يتخلصن من آلام الظهر المبرحة.

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية

أكليل بوقيصى *Spiraea Ulmaris*؛ يشرب مستحلب الأزهار لمعالجة أمراض الروماتيزم والتهاب عرق النسا وآلام الظهر الروماتيزمية. ولعمل المستحلب يضاف إلى (٢٠) جراماً من الأزهار الجافة مقدار نصف لتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه مقدار فنجان كبير واحد مرتين فى اليوم.

حزامى معرومة *Spiraea Ulmaris*؛ تعالج الكدمات والتواء المفاصل (فكشة)، وآلام

عرق النسا والروماتيزم بمكمدات مستحلب الأزهار أو التدليك بزيتها، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة (٣) ملاعق صغيرة من الأزهار لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان، وأما الزيت فيعمل من مقدار حفنة من ازهار وكمية كافية لغمرها من زيت الزيتون، وتركها في زجاجة بيضاء مسدودة سداً محكماً في الشمس لمدة أسبوعين، يُصب بعدها الزيت وتُعصر فيه الأزهار بقطعة من الشاش، ويُحفظ للاستعمال.

خمان أسود (البلسان): Sambucus Nigra؛ يستعمل مستحلب الأزهار لمعالجة الروماتيزم، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة إلى ملعقتين من الأزهار لكل فنجان واحد من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويُشرب منه فنجان واحد ساخن (٤-٥) مرات في اليوم، ويُستحسن إضافة قليل من عصير الليمون الحامض إلى المستحلب قبل شربه مباشرة. أما الثمار فيُستعمل عصيرها الطازج (٢٠) جراماً منه يومياً لمعالجة التهاب عرق النسا، على أن يُداوم على استعماله أطول مدة ممكنة.

سرخس ذكر، شرد، خنشار: Aspidium Filixmas؛ تستعمل الجذور بحالتها الطبيعية لمعالجة آلام الظهر والروماتيزم وعرق النسا، وآلام القدمين، وذلك بوضع الجذور وهي طازجة بعد تنظيفها، بدون غسلها، داخل كيس صغير، ووضع الكيس فوق موضع الألم.

سنفيتون مخزنى (السمضون): Symphytum Officinale؛ تستعمل لبخة السنفيتون في تسكين آلام عرق النسا، والتهاب المفاصل والتهابات الأعصاب، وتعمل اللبخة بتقطيع الجذور إلى أن تلين تماماً؛ حيث تُهرس بمدقة خشبية أو ما شابهها إلى أن تصبح كالعجين، وتفرد هذه العجينة فوق الجسم المراد معالجته من الجسم، ويُغلى بقطعة من الكتان، ومن فوقها قطعة أكبر من النسيج الصوفى لحفظ الحرارة، وتترك فوق الجسم لمدة نصف ساعة أو بضع ساعات حسب تحمل المريضة لها، وتباع جاهزة في الصيدليات.

هيوفاريقون، دادى رومى، المنسية، عصبية القلب، Hypericum Perforatum؛ زيت الأزهار ومرهمها دواء ناجع جداً لتسكين الآلام الروماتيزمية وآلام الظهر وعرق النسا، وذلك بتدليك موضع الألم بالزيت أو المرهم، ويعمل المرهم بهرس (دق) مقدار من الأزهار ورؤوس الأغصان، ويُغلى بمقدار من الشحم، ويُغلى فوق نار خفيفة لمدة ساعة، ويُستحسن إضافة جزء من الشمع العسلى إليه، يُغلى معه ويكسبه مرونة المراهم.

ولعمل الزيت انظر التواء المفصل (فكشة)

وسياتى ذكره فيما بعد .

كرب: مخللا مختمرا المعالجة آلام عرق النسا Siatica وسياتى ذكره فى علاج الإمساك .

كيف تتجنبى الروماتيزم ومتاعبه ؟

الوقوف فى المطبخ ، والجلوس على المقاعد الوثيرة ، والإفراط فى تناول المخللات ، والانتظار على محطة الأتوبيس . . من أهم العوامل التى تساعد على الإصابة بالروماتيزم . يؤكد الطب أن ربة المنزل أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض ، وأن المرأة عموماً تصاب بالروماتيزم ثلاثة أضعاف الرجل ، والسبب يكمن فى العادات غير الصحية فى الحياة اليومية للمرأة .

ويؤكد الطب أن الوقاية من الروماتيزم سهلة ، وأن العلاج يبدأ من حيث تبدأ الوقاية ، والتغلب على الآلام المبرحة ليس مستحيلاً ، ولكنه يحتاج فقط إلى صبر وإصرار .

الوصايا الخمس:

١- إن نسبة إصابة المرأة بالروماتيزم (٣:١) بالمقارنة بالرجل ، والسبب هو الوقوف فى المطبخ وأعمال البيت .

والوقاية من الروماتيزم سهلة . . . ويقدم الطب للمرأة خمس نصائح ، يمكنها باتباعها تجنب متاعب هذا المرض ، وهذه النصائح :

١- الإقلال من الملح والمخللات والتوابل . . . لأن الأملاح تترسب فى المفاصل وتسبب التهابات نهايات الأعصاب فتحدث آلام الروماتيزم الشديدة .

٢- عندما تنتهين من شغل المطبخ والوقوف طويلاً أمام الحوض لغسل الأطباق . لا تجلسى على مقعد وثير . الأفضل أن تجلسى على الأرض ، وأن تكون الساقان فى مستوى أفقى حتى تستريح عضلات الساقين والركبتين والفخذين .

٣- أثناء النوم ضعى ساقيك على «المخدة» بحيث تكون مرتفعة بعض الشيء عن مستوى الجسم ، فقد لوحظ أن بعض الإصابات بالروماتيزم تكون مصحوبة بدوالى الساقين ؛ فالأملاح تسبب التهاب الشعيرات الدموية الدقيقة فيهما ، ورفع الكعبين يساعد على تقليل نسبة تدفق الدم فى الشعيرات المختلفة . ٤- المشى أفضل وقاية من الروماتيزم ويجب على كل سيدة أن تمشى يومياً لمدة نصف ساعة على الأقل مشياً متصلاً .

٥- قللى الوقوف بقدر الأمكان .

وهذه النصائح تجنبك الإصابة بالروماتيزم بنسبة ٨٠٪ على الأقل ، كما يؤكد خبراء الروماتيزم والعلاج الطبيعي .

٦- ويمكن الاستعاضة بالأعشاب الآتية فى حالة استمرار اشتداد الآلام ، وطريقة استعمالها كما سيرد فى الروماتيزم : (تفاح - عرقسوس - كرفس - عرعر) .

« علاج الروماتيزم بالأعشاب والنباتات الطبية »

(الروماتويد)

تفاح؛ يعتبر التفاح علاجاً ناجحاً فى معالجة الروماتيزم ، وذلك بأن تستمر المصابة على أكل كيلو واحد من التفاح كل يوم ، ولمدة أربعة أسابيع متتالية .

ثوم؛ يستعمل الثوم لتسكين الآلام الموضعية التى لا يعرف لها سبب ظاهر ، كالألام الروماتيزمية ، بوضع فصوص ثوم مهروسة فوق موضع الألم .

جرجير؛ عصير الجرجير علاج ناجح للروماتيزم . ويعمل العصير بهرس النبتة وعصرها بالطرق المعروفة ، وتؤخذ منه ملعقة كبيرة (١ - ٣) مرات فى اليوم مع الماء أو الحليب .

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 ، وحرقاتاً فى المثانة والبول .

حلبة؛ لا يُفضل على لبخ بذور الحلبة أى دواء فى معالجة الآلام العضلية الروماتيزمية .

أما كيفية عمل اللبخة فهى : (انظر الدمامل المهلبية) .

عرقسوس؛ يُشرب مغلى الجذور أو مستحلبها لمعالجة الروماتيزم وداء النقرس . ويعمل المغلى أو المستحلب من الجذور بالطرق المعروفة ، وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء ويُشرب منه ، وهو ساخن فنجان واحد مرتين فى اليوم .

شوفان؛ يستعمل حمّام مغلى قش (تب) الشوفان لمعالجة النقرس والروماتيزم . ويُعمل المغلى بنسبة كيلو واحد من تب الشوفان فى بضعة لترات من الماء ، والاستمرار بغليه لمدة ساعة ونصف ثم يصفى ، ويضاف إلى ماء الحمّام (بانيو) .

صفصاف: يشرب مغلى لحاء (قشور) الأغصان بعد السنة الرابعة من عمرها . لمعالجة الروماتيزم والنقرس، ويعمل المغلى بنسبة (١٠) جرامات لكل فنجان من الماء، ينقع فيه بارداً لبضع ساعات، يغلى بعدها، ويصفى ويشرب منه يومياً من فنجان إلى فنجانين بجرعات صغيرة متعددة، أو فنجان في الصباح وآخر في المساء .

عرعرشائع: يستعمل مغلى الفروع للغسل والحمامات في معالجة الروماتيزم العضلي والمفصلي، وهو من أكثر الأدوية فائدة لمعالجة هذا المرض على أن تستمر المريضة في تعاطيه مدة طويلة، فالمرضى الذين تقدم عندهم المرض لدرجة لا يستطيعون معها الحركة، يُعالجون أولاً بغسل أطرافهم المصابة بالمغلى عشر مرات في اليوم، وبعد ظهور التحسن وتمكنهم من تحريك العضو المصاب . . يُستعاض عن الغسل بالحمامات الكليّة (مغطس) . ولعمل المغلى تقطع رؤوس الفروع قطعاً صغيرة، ويغلى مقدار أربع حفئات منها بكمية من الماء لمدة ثلاث ساعات يُصفى بعدها المغلى، ويُضاف إلى ماء الحمام الساخن بدرجة (٣٥م)، ويُمدد المريض بداخله لمدة (١٥ - ٢٠) دقيقة .

وتُعالج العضلات أو الأطراف المصابة بالروماتيزم العضلي أو النقرس أو الشلل بتدليكها بزيت العرعر، (٢-٣) مرات يومياً ولمدة بضعة أسابيع . ويُعمل الزيت بنقع جزء من الثمار المهروسة في ثلاثة أضعاف من زيت الزيتون في زجاجة محكمة السد، وتوضع في مكان حار لمدة عشرة أيام، يصفى بعدها المنقوع ويخفف بإضافة كمية معادلة من الماء، ويخض جيداً ويحفظ .

فاصوليا: يستعمل مغلى قشور الفاصوليا لمعالجة الروماتيزم والنقرس ويُعمل مغلى قشور الفاصوليا بتقطيع ما يملأ أربع ملاعق كبيرة من القشر (المحفوظة دون الحبوب) ونقعه في الماء البارد بمقدار لتر ونصف حتى الصباح حيث يغلى ويداوم على غليه إلى أن يتبخر نصف كمية الماء، ثم يصفى بعد ذلك، ويعطى منه للشرب فنجان واحد ثلاث مرات في اليوم .

كراويا: يستعمل زيت البذور في معالجة وتسكين الآم الروماتيزم في العضلات والمفاصل بالتدليك الموضعي، ويُعمل الزيت من كمية من البذور مع ضعفها من زيت القطن أو الزيتون، وجزء معادل لها من الكحول الأبيض، ثم يُغلى المزيج إلى أن يتبخر منه كمية الكحول، ويدلك موضع الألم بهذا الزيت، ويغطى بضماد دافئ (قطعة من الصوف) .

كرهس: يؤكل غضاً (رأسين يومياً) ولمدة بضعة أشهر، لمعالجة الروماتيزم والنقرس،

وسلطة الكرفس ممزوجة بتفاحة مبشورة، لذيذة الطعم، سهلة التحضير، وتؤمن جميع فوائده الطبية.

لبلاب؛ يُشرب مغلى الأوراق لمعالجة الروماتيزم والقرس، ويعمل بالطرق المعروفة، وبنسبة (١-٢) جرام لكل فنجان من الماء- تجاوز هذا المقدار محفوف بالأضرار- ويُشرب منه (١-٢) فنجان فى اليوم.

ناعمة مخزنية؛ (مريمية- قويسة- قصعين)؛ يشرب المستحلب ويفيد فى علاج الروماتيزم، ويعمل بالطرق المعروفة وبنسبة ملء ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويُشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم.

الروماتيزم المفصلى العظمى الغضروفى «روماتيزم الركبة»

ويأتى فى المرتبة الثانية من حيث تعرض المرأة للإصابة فهو من أكثر أمراض الروماتيزم انتشاراً حتى أنه يُطلق عليه المرض القدمى للسيدات . . . وأهم أعراضه حدوث ألم فى الركبة، يأتى مع الحركة، ويختفى مع الراحة، وتجذ المريضه صعوبة فى الوقوف والمشى ونزول السلم والركوع وذلك نتيجة حدوث خشونة فى الغضاريف- المغلقة للعظام- والمكونة للمفصل.

وترجع الإصابة بروماتيزم الركبة إلى ثلاثة أسباب رئيسية بالإضافة إلى الاستعداد الوراثى . . . وهى:

١- عدم اللياقة البدنية نتيجة زيادة الوزن.

٢- عدم استخدام المفصل استخداماً صحيحاً سليماً نتيجة للوقوف الخاطى لفترات طويلة.

٣- الإصابات والخطبات التى تُهمل ولا تعالج فى بدئها بالعلاج الصحيح.

ويتجنب الأسباب السابقة يمكن الوقاية من هذا المرض، أما فى حالة الإصابة فيفضل الإسراع بالعلاج، لأن علاجه فى البداية يكون سهلاً، أما إذا أهمل فقد يؤدى إلى حدوث تشوهات فى الركبتين، وفى هذه الحالة لا يمكن العلاج إلا عن طريق الجراحة.

«العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية»

بتولا بيضاء Betula Alba، يعالج الروماتيزم في الركبة بلفافات جزئية أو كلية من ورق البتولا الغض بعد تسخينه ويربط فوقها لتظل محيطة بالمفصل، لمدة (٢-٣) أيام .

أكليل بوقيصى Spiraea Uimaris، يشرب مستحلب الأزهار لمعالجة روماتيزم الركبة . . فهو علاج مفيد في مثل هذه الحالة، ولعمل المستحلب يُضاف إلى (٢٠) جراما من الأزهار الجافة مقدار نصف لتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويُشرب منه مقدار فنجان كبير واحد مرتين في اليوم .

سنفيتون مخزنى Symphytum Officinale، تُستعمل لبخة السنفيتون في معالجة روماتيزم الركبة . وتعمل اللبخة بتقطع الجذور إلى أن تلين تماما حيث تُهرس بمدقة خشبية أو ما شابهها إلى أن تصبح كالعجين، وتفرد هذه العجينة فوق مفصل الركبة (الجزء المراد معالجته)، ويغلى بقطعة من الكتان ومن فوقها قطعة أكبر من النسيج الصوفى لحفظ الحرارة، وتُترك اللبخة فوق المفصل المصاب لمدة نصف ساعة أو بضع ساعات حسب تحمل المصابة لها، وهذه اللبخة تباع جاهزة في الصيدليات تصنعها مصانع كيتا فرك Kyta Werk الألمانية . ويمكن استعمال صبغة السنفيتون أيضا عوضا عن اللبخت (تُباع الصبغة في الأجزاخانات)، وذلك بتخفيف الصبغة بالماء العادى، واستعمالها للتكميد بدلا عن اللبخ .

روماتيزم الأنسجة الرخوة «الروماتيزم غير المفصلى»

وهو من أنواع الروماتيزم المنتشرة نظراً لتعدد أسباب حدوثه . وأهم أسباب الإصابة به وقوف المرأة لفترات طويلة، مما يؤثر على وظيفة الرقبة والفقرات البطنية والظهرية والركبتين والقدمين .

والمعروف أن كثرة الوقوف في وضع واحد تضر بالمفاصل لأن الغضاريف لا تعتمد على الدورة الدموية في التغذية، وإنما تعتمد على ما يسمى بالسائل الزلالى الذى يحيط بها، ومعنى ذلك أن الغضاريف تحرم طوال فترة الوقوف من الغذاء، كذلك من أهم أسباب الإصابة به زيادة وزن المرأة، ولتحاشي الإصابة بهذا النوع من الروماتيزم ينصح الأطباء بما يلي :

- ١- أن تراعى المرأة عند وقوفها لتأدية أعمال المنزل ألا تقف فى وضع ثابت لفترات طويلة، وإنما تتحرك ولو حركة بسيطة فى المكان الذى تقف فيه بمعنى أن تتبدل على رجليها أو تتحرك، أو تجلس من وقت لآخر.
- ٢- الاهتمام بنوعية الطعام الذى تتناوله حتى لا يزداد وزنها بمعنى الابتعاد عن الأطعمة التى تحتوى على الدهون والسكريات والتوابل، والتركيز على الخضراوات والبروتينات ومنتجات الألبان التى تحتوى على نسبة عالية من الكالسيوم.
- ٣- التعرض لأشعة الشمس من وقت لآخر لأنها تولد فيتامينات معينة بالجسم (فيتامينات د) وهى فيتامينات لازمة لنمو وقوة العظام والمفاصل.
- ٤- المشى يوميا ولو لمدة (١٠) دقائق لتنشيط الدورة الدموية؛ خاصة بالنسبة للمرأة التى تمارس أعمالا مكتبية بعيداً عن الحركة.

«العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية»

- ١- لبخة بذور الحلبة
- ٢- أكل التفاح
- ٣- مغلى العرعر كما ورد فى علاج الروماتيزم
- ٤- سلطة الكرفس
- ٥- الثوم المهروس

التواء المفصل «فكشة»

صعتربرى؛ تستعمل الأكياس المملوءة بالعشبة الغضة والساخنة لمعالجة كدمات والتواء المفاصل (فكشة)، ويمكن أيضا استعمال العشبة الجافة بتغطيس الكيس أولاً فى الماء المغلى وعصره بين لوحين من الخشب، ثم وضعه وهو ساخن فوق موضع الألم.

بقدونس؛ يعالج التواء المفاصل (فكشة) بوضع أوراق البقدونس المهروسة حول المفصل المصاب وتثبيتها بضماد.

هيوفاريقون المنسية Hypericum Perforatum؛ زيت الأزهار ومرهمها دواء ناجح جداً في معالجة التواء المفاصل (فكشة) ويعمل المرهم بهرس (دق) مقدار من الأزهار ورؤوس الأزهار، ويغلى بمقدار من الشحم ويغلى فوق نار خفيفة لمدة ساعة، ويستحسن إضافة جزء من الشمع العسلى إليه، يغلى معه ويكسبه مرونة المراهم. وأما الزيت فيعمل على الأفضل من أزهار غير متفتحة تماماً، وذلك بهرس ملء بضع حفنات منها ووضعها فى زجاجة كبيرة، وإضافة مقدار نصف لتر من زيت الزيتون إليها، وترك الزجاجة بعد سدها سداً محكماً فى الشمس لمدة عشرة أيام، يصفى بعدها الزيت وتعصر الأزهار فيه، ثم تضاف أزهار جديدة مهروسة إليه، وتكرر العملية من جديد، وهكذا دواليك، إلى أن يكتسب الزيت لونا أحمر غامقا، فيصفى ويحفظ فى زجاجات مسدودة.

« علاج التهاب أوتار العضلات والتهاب غلاف أوتار العضلات »

بصل؛ يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم، وتسخن الشرائح أو المفروم تسخيناً جافاً (دون أن يصفر لونها) وتستعمل للتليخ فوق أوتار العضلات لمعالجة الالتهاب فيها أو فى محافظها (غلاف أوتار العضلات).

وتعمل اللبخة بتغطية الموضع المراد معالجته بشرائح أو مفروم البصل الساخن وتغطيتها وتثبيتها بقطة قماش كتان . . ولا يجوز استعمال نسيج أصم أو الورق أو غيره لهذا الغرض - ومن فوقها قطعة أكبر من نسيج صوفى لحفظ الحرارة - وتجدد اللبخة عند اللزوم بعد (١٢) ساعة، و ممنوع مطلقاً استخدام لبخة البصل فى حالة وجود (دحاس بالأصابع)، لأنه قد يسبب امتداد الالتهاب إلى أوتار العضلات وضياع الحركة فيها بعد الشفاء .

النقرس (داء الملوك)

ينتج بسبب زيادة حمض البوليك فى الدم؛ مسببا التهاباً حاداً بالمفصل يبدأ عادة فى مفصل إصبع القدم الكبير مع إحمرار وتورم به، وألم لا يُطاق يوقظ المريض من نومه، ولا يقوى حتى على لمس المفصل المصاب، وإذا أهمل فإنه يزمن، فتحدث تشوهات بالمفاصل المصابة ويتكون حصى فى مجرى البول.

الرعاية الغذائية لمرضى النقرس؛

- ١- يجب فى هذه الحالة تجنب الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من «البيورين» مثل الأسماك والسالمون والسردين والكبد والكلى وحساء اللحم وعصاراته .
- ٢- يسمح بتناول مقادير معتدلة من الأطعمة المحتوية على نسبة متوسطة من «البيورين» خلال مراحل سكون الآلام فقط ، وتشمل هذه الأطعمة اللحوم، والجمبرى، والدجاج والبقول كاللوبيا والفاصوليا الخضراء والسبانخ والحبوب والتفاح .
- ٣- يسمح بتناول الأطعمة التى تحتوى على كميات لا تُذكر من «البيورين» مثل الخضروات والفواكة، ما عدا ما ذكر منها فى البند السابق، وكذلك اللبن ومنتجاته، والبيض والدهون والزيوت، والسكريات والحلويات، والحبوب التى تستخدم فى عمل البلبلة وغيرها .

السرعات الحرارية؛ يجب الأخذ فى الاعتبار محاولة إنقاص الوزن فى مرضى السمنة لتخفيف الحمل على المفاصل، ومنع تكرار الإصابة بالنقرس، وعلى ذلك يجب تجنب تناول وجبات ثقيلة ذات محتوى عال من السرعات الحرارية؛ لأنها تساعد على حدوث نوبة النقرس .

البروتينات؛ يجب الامتناع عن البروتينات المحتوية على نسبة عالية من «البيورين» كما ذكرنا من قبل، وخاصة أثناء نوبات آلام النقرس، أما خلال فترات سكون الألم فيسمح بتناول حوالى ستين جراما من البروتينات يوميا، ويفضل أن تكون من مصادر نباتية أو من اللبن ومنتجاته .

الدهون؛ يجب الإقلال من كميات الدهون نظراً لأنها تساعد على استبقاء أملاح «حمض البولىك» بواسطة الكللى، كما تساعد على حدوث السمنة .

الكربوهيدرات؛ خلال النوبات النقرسية يجب أن تكون الكربوهيدرات المصدر الأساسى للسرعات الحرارية، حيث إنها تساعد على الإقلال من تكسر بروتينات أنسجة الجسم بما تتميز به من أثر منقذ للبروتين .

السوائل والمشروبات؛ ينصح بتناول كميات حرة من السوائل لضمان إخراج حوالى لترين من البول يوميا، كما يسمح بتناول كوين أو ثلاث أكواب من الشاى أو القهوة فى اليوم الواحد، أما الكحوليات . . فيُنصح بالامتناع عنها؛ خاصة البيرة والبيذ الأحمر .

«العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية»

١- تفاح:

يفيد مقطر التفاح بنجاح في علاج مرضى النقرس، وهو إلى جانب ذلك مشروب منعش لذيد الطعم، خال من أى أثر للكحول.

ويمكن أن يتم تقطير التفاح باستعمال جهاز معملى صغير، يباع فى محلات الأدوات الطبية، ويلاحظ أن كمية (٥) كيلو من التفاح تعطى فى التقطير نحو لترين ونصف أو ثلاث لترات من السائل، وذلك إذا استمر فى التقطير لمدة نصف ساعة. ويُطبخ الراسب (تفل) من التفاح بعد ذلك مع السكر لعمل (المربى).

ويجب أن يكون التفاح المستخدم خالياً من الأمراض، ومن أدوية المكافحة الزراعية السامة التى يُرش بها قبل نضجة لوقايته، ووقاية الشجرة من الأمراض.

٢- فراولة:

يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة (مايو- أيار) الغضة، أو المجففة لتسكين آلام داء النقرس، ويشرب من المستحلب ثلاثة فناجين يومياً. وهو يحضر كالمعتاد: ملعقة كبيرة من الأوراق (ويلاحظ أن الأوراق القديمة خشنة ومرة المذاق) لكل فنجان من الماء المغلى، ثم يصفى بعد تخميره لمدة (٥) دقائق ويُشرب فاتراً.

٣- جاوى:

يستعمل مستحلب الجذور أو مسحوقها لمعالجة آلام النقرس، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويُشرب منه فنجان واحد فى اليوم.

٤- نجيل:

يستعمل مغلى الجذور لزيادة إدرار البول فى مرضى النقرس، ولتحضيره يغلى (١٥) جراماً من الجذور اليابسة تماماً فى نصف لتر من الماء لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه مقدار (٤) فناجين يومياً، ويمكن أيضاً استعمال خلاصة الجذور بدلا من مغليها. ولتحضير الخلاصة يغلى مقدار حفنة من الجذور اليابسة، لمدة نصف ساعة فى لتر ونصف من الماء، ثم تعصر الجذور فى المغلى جيداً، ويُصفى ويعاد غليه، ويستمر فى الغليان إلى أن يصبح لزجاً أو أكثر من ذلك، ويعطى منه مقدار (٢-٣) ملاعق صغيرة فى اليوم.

- ٥- فاصوليا: مغلى قشور الفاصوليا .
 - ٦- شوفان : حَمَام مغلى قش (تين) الشوفان .
 - ٧- صفصاف : مغلى لحاء (قشور)الصفصاف .
 - ٨- لبلاب متسلق : مغلى الأوراق .
 - ٩- عرقسوس : مغلى الجذور أو مستحلبها .
 - ١٠- كرفس : يؤكل منه رأسان يومياً لمدة بضعة أشهر .
 - ١١- عرعر : زيت العرعر للتدليك .
- وتستخدم هذه الأعشاب (٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١) كما ورد فى علاج الروماتيزم .

وهن العظام Osteoporosis

أهم أخطار سن اليأس المبكر المضاعفات التى تنتج عن نقص هرمون الاستروجين وهى الأخطر على حياة السيدة، وتمثل فى مرض وهن العظام Osteoporosis وأمراض القلب والشرايين . فقد أنضح أن الهرمونات الأنثوية مثل الاستروجين والبروحسترون لها دور كبير جداً فى عمليات بناء العظام، وترسيب الكالسيوم والفوسفور والأملاح المعدنية فى العظام .

والمعروف أن العظام عبارة عن نسيج حيوى توجد به عمليات البناء أكثر من عمليات الهدم، أما بعد إنقطاع الدورة فتقل هذه الهرمونات وتصبح عمليات الهدم أكثر من عمليات البناء، وهذا يؤدى إلى مرض وهن العظام، وهذا المرض يعنى أن العظام تنقصها الأملاح المعدنية اللازمة لتكوين النسيج العظمى السليم والصحيح؛ إذ تفقد السيدة بعد سن اليأس حوالى ١٪ سنويا من كثافة عظامها، وتختلف هذه النسبة من سيدة لأخرى حسب وزنها وطبيعة عملها ولون جلدها، ولا يمكن تعويض أغلب ما فقد من العظام، ولكن يمكن إيقاف هذه العملية بالعلاج المناسب .

وقد أثبت معظم الأبحاث العالمية، بدون شك، أن هرمون الاستروجين هو أفضل علاج لإيقاف هذا الفقدان فى العظام، وأفضل بكثير من تناول عنصر الكالسيوم وحده .

وخطورة وهن العظام أنه بمجرد حدوث إصابة بسيطة قد لا تؤدى إلى أى ضرر فى الشخص العادى، ولكن يمكن أن تؤدى إلى كسر أو شرخ فى الشخص المصاب بوهن

العظام، وهذه ظاهرة فى السيدات فى سن الخمسين وما بعدها، فإصابة بسيطة قد تؤدى إلى كسر فى عنق الفخذ أو عند مفصل اليد أو الفقرات القطنية للعمود الفقرى . ومما لا شك فيه أن هذه الكسور وخصوصاً فى العمر المتقدم، قد تؤدى إلى العجز الكامل عن الحركة مع احتمال حدوث الشلل، وتحتاج إلى التدخل الجراحى .

وفى الدول الكبرى المتقدمة ونتيجة لتوافر التأمين الصحى الشامل، وجدوا أنهم يتكلفون كثيراً جداً فى تركيب المفاصل الصناعية، ومن ثم اتجهوا إلى إيجاد حل للوقاية، فبدأوا فى إعطاء السيدات الأدوية والعلاج المناسب لمنع وهن العظام قبل وبعد إنقطاع الدورة الشهرية .

والعلاج عبارة عن استخدام دواء جديد، ليس هرمونا، تأخذ السيدة منه قرصاً واحداً فى الصباح مع كوب ماء كامل على معدة خالية، حتى يقوم الجسم بامتصاص القرص تماماً، وتُعطى بعد ذلك بحوالى ساعة - كمية كبيرة من الكالسيوم تصل إلى ألف ميللجرام يومياً، على هيئة أقراص، كل قرص خمسمائة ميللجرام، وفائدة هذا الدواء أنه يقوم بترسيب نسبة الكالسيوم الكبيرة التى تتناولها السيدة سواء كانت أقراصاً أو لبناً، أو منتجات ألبان، أو فاكهة الموز، لأن نسبة كبيرة من الكالسيوم، يقوم الدواء بترسيب هذا الكالسيوم داخل النسيج العظمى وليست خارجه، لأن السيدة إذا أخذت هذه الكميات الكبيرة من الكالسيوم، بعد إنقطاع الدورة، وبدون هذا الدواء، فإن احتمالات تكوين حصوة فى الحالب أو المثانة أو الكلى كبيرة جداً. ويعتبر مرض وهن العظام مشكلة كبيرة فى مصر خصوصاً فى الريف حيث يستنزف الحمل المتكرر كميات كبيرة من الكالسيوم والفسفور والأملاح المعدنية لدى الأم وإذا لم تقم بتعويض الكالسيوم، فتصاب بمرض وهن العظام. بعض السيدات قد يُصن به فى سن الثلاثين بالرغم من وجود الدورة الشهرية لاستنفاذ الكالسيوم والفسفور فى أجسامهن، وهناك أيضاً الحالات التى يعجز فيها استئصال المبيضين والرحم فى سن مبكرة لأسباب مرضية. ومن ثم تصبح الحاجة ماسة إلى الوقاية والعلاج.

ومن الأطعمة الغنية بالكالسيوم بخلاف اللبن ومنتجاته: شمام، حامض، مشمش، عنب، موز، توت، سفرجل، خوخ، قمح، جزر، بصل، ملوخية، ملفوف (كرنب)، سبانخ، خس، كستناء، عدس، فول، بندق، جوز، عسل، بيض، سمك، لحوم، تين، جوافة، ومن الوسائل الهامة لتفادى وهن العظام: التدريبات الرياضية؛ مثل المشى والجرى الخفيف - إن هذه التدريبات الرياضية الخفيفة تقلل من وهن العظام وبجانب ذلك تنشيط عمليات بناء عظام جديدة. وحتى بدون زيادة غذائية . . فإن التدريبات الرياضية وحدها تزيد

من نسبة وجود الكالسيوم فى الدم وتوقف بذلك وهن الإصابة بوهن العظام، وكلما بدأت المرأة فى أداء التدريبات مبكرة قبل سن اليأس . . مع العناية بكمية الكالسيوم فى الطعام . . كلما قلت نسبة وهن العظام بعد سن اليأس .

ناقوس الخطر: الإسراف في تناول الطعام والسمنة أشد خطراً من السرطان

تسبب البدانة من تجمع الدهون داخل الجسم في مواضع التخزين، ويعتبر الشخص بدينا إذا زاد وزنه عن الوزن الطبيعي الملائم لطوله وسنه وجنسه بمقدار ٢٠٪ أو أكثر.

وتشيع السمنة بعد سن الخامسة والثلاثين؛ حيث تقل كمية المجهود البدني الذي يبذله الشخص بعد هذه السن، ومع اقتراب منتصف العمر. . فإن الترقى لوظائف إدارية كبيرة وما يتبع ذلك من الجلوس إلى المكتب لساعات طويلة دون جهد بدني يذكر، يؤدي إلى المزيد من السمنة.

ومن هنا. . . فإن نقص النشاط الجسدي إذا لم يصاحبه نقص مماثل في الأكل. . . فإن ذلك يؤدي إلى السمنة، وكذلك وجد أن تناول بعض الأدوية يؤدي إلى السمنة، وقد يؤدي الخلل الهرموني الناتج عن خلل في وظائف الغدة الدرقية أو النخامية أو الجاركلوية إلى السمنة، كما أن هورمونات الأنوثة تلعب دوراً في ذلك، فقد تحدث السمنة عقب الحمل، أو بعد استئصال المبيضين أو الرحم، أو في سن اليأس، وفي هذه الحالات يؤدي علاج الخلل الهرموني إلى تحسُّن ملحوظ في السمنة.

الأوزان المناسبة للسيدات

(تتفاوت الأوزان الطبيعية في حدود ٦١٠)

الوزن بالملابس العادية	الطول (بدون حذاء)
٤٦ كيلو	١٤٣ سم
٥٠ كيلو	١٤٧ سم
٥٤ كيلو	١٥٢ سم
٥٨ كيلو	١٥٧ سم
٦٠ كيلو	١٦٢ سم
٦٤ كيلو	١٦٧ سم
٦٨ كيلو	١٧٢ سم

أما عن عوامل الوراثة فلم يفهم دورها في السمنة بصورة واضحة، ومن ناحية أخرى فإن . . العادات الغذائية للأسرة قد تكون هي المسئولة عن السمنة أكثر من العوامل الوراثية، فأطفال الأسر التي تميل إلى تناول الأطعمة المقلية والحبوب ومنتجات الألبان والحلويات يكونون أكثر وزناً من جيرانهم، الذين يميلون إلى تناول الخضروات والفواكه واللحوم.

وتعتبر السمنة أشد خطراً من السرطان . . . هذا ما يؤكد علماء النفس الأمريكيون؛ إذ إنهم اكتشفوا أن أمراض إرتفاع ضغط الدم والجلطة والسكتة القلبية، وبعض الاضطرابات المعدية والمعوية ومنها؛ الحصاة الصفراوية، وبعض أنواع السرطان لها علاقة وطيدة بالسمنة المفرطة، كما أنه ليس صحيحاً أن إخضاع الجسم لرجم قاس يبعد الإنسان عن الآثار الجانبية للسمنة.

وأرجع العلماء أسباب السمنة في مجملها إلى كونها مرضاً نفسياً؛ فقد أكدت الدراسات إن البدانة لا تصيب الإنسان المفكر ذا الحساسية الشديدة للمشاكل اليومية.

وقد أكدت إحدى الإحصائيات أن الذى يعانى من الكبت والحزن يتجه لدفع شحنات من الغذاء تلقائياً، أن يضع ضوابط محددة لهذه الرغبة السيكولوجية الملحة، ذلك أن الغدد المسئولة عن الهضم تتوقف عن العمل بسبب ما يصيب الجسم من خلل فى الموازين العصبية؛ مما يتسبب فى ترهل الشحوم التى يصعب على الطبيب المعالج إخضاعها للنقص.

ومع أن السمنة لا تكون دائماً مرتبطة مع أمراض أخرى . . فإن هناك مشاكل صحية كثيرة تصيب المرأة البدنية وتفقد رشاقتها التى هى سر جمالها، حيث تضيع معالم الجمال بسبب البدانة، ذلك أن مواطن الجمال فى السيدات هى أكبر ثروة لهن، ومدعاة فخر بين أصدقائهن ومتعة لأزواجهن. ويمكن تلخيص هذه المشاكل الصحية فيما يلى:

١- تزيد من الثقل الذى يحمله الجسم، ويؤدى ذلك إلى التهاب المفاصل، وجعل العضلات رخوة بعد اكتنازها بالدهن .

٢- الجهد الكبير الذى يقع على القلب نتيجة زيادة العبء، ويتسبب فى تصلب الشرايين، وضغط الدم.

٣- إزدیاد نسبة الإصابة ببعض الأمراض ومنها البول السكرى.

٤- يفسد تجمع الدهون الزائد وظائف الجسم، ويشوش على مواطن الجمال فى المرأة.

٥- يعوق الدهن فى الفراغ البطنى حركة الحجاب الحاجز وعضلات البطن، وبالتالي يسبب ضيق التنفس.

٦- يتعارض كثرة الدهن مع النشاط الطبيعي ؛ فالمرأة البدنية عرضة للإجهاد الشديد أكثر من غيرها .

الغذاء الصحي السليم يخلصك من شر السمنة والمرض

الدهون والكوليسترول؛ ينبغي الإقلال من تناول الدهون؛ خصوصا الدهن المشبع والكوليسترول، ويفضل تناول أطعمة تقل فيها هاتان المادتان كالخضار (مطهية، سلاطة، شوربة)، والأطعمة ذات الحبوب الكاملة، والسّمك والطيور الداجنة، واللحوم القليلة الدهن (قطعتان صغيرتان يوميا)، الفواكه الطازجة (ثلاث حبات متوسطة يوميا)، ومشتقات الحليب قليلة الدهن (جبنه، لبن زبادى، كوب لبن منزوع الدسم يوميا).

النشويات والسكريات المركبة والألياف؛

- الخبز (نصف رغيف) أو ثلاث قطع توست يوميا .

- سكر أو عسل نحل (٣ ملاعق صغيرة يوميا) .

- الشاي والقهوة مع مراعاة خصم السكر واللبن المضافين إليهما من الحصة اليومية لهما (وهي ثلاث ملاعق صغيرة من السكر، وكوب لبن منزوع الدسم) .

يجب تجنب الأطعمة التالية؛

- الأرز والمهلبية والبليلة - اللبن كامل الدسم - القشدة والزبد - البطاطس والبطاطا - الفطائر الحلوة - المربي والحلويات - الفواكه المجففة - المشروبات السكرية .

وعموما . . ينبغي تناول الأطعمة ومنتجات الحبوب ذات الحبات الكاملة، والخضار، بما فى ذلك اللوبيا والفاصوليا والبقول والبازلاء (البسلة) المجففة، والفواكه .

الطاقة ومراقبة الوزن؛

اعمل على أن يكون وزن جسمك هو الوزن المستحب، وحافظ على هذا الوزن، ولتحقيق ذلك . . إختارى طعاما يكون فيه مدخول السعرات الحرارية مناسباً لإنفاق الطاقة ولإنقاص هذا المدخول من السعرات الحرارية . . ينبغي الحد من تناول الأطعمة الغنية بها مثل الدهون والسكر، والإمتناع نهائيا عن التدخين أو تعاطى المشروبات الكحولية، ويجب مراعاة إنفاق السعرات الحرارية الزائدة بنشاط جسدى منتظم ومستمر .

الصوديوم: انقصى مدخول الصوديوم بإختيار الأطعمة القليلة الصوديوم، وتحديد مقدار الملح المضاف عند إعداد الطعام وعلى المائدة. ويكون تناول المخلات باعتدال، مع إستبعاد المخلات المنقوعة فى الزيت.

- شوربة عدس (طبق صغير يوميا).
- التوابل والبهارات باعتدال.
- السوائل بكميات حرة.

السمنة لها علاج بالأعشاب والنباتات الطبية

رجل الأسد (لوف السباع) Alchemilla Vulgaris: يستعمل مستحلب رجل الأسد لمعالجة السمنة، ويحضر بإضافة ربع لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العشب الجاف، ويشرب منه (٢-٣) فناجين يوميا.

ناعمة مخزنية (مريمية، قويسية، قصعين) Salvia Officinalis: يشرب مستحلب الناعمة المخزنية لمكافحة السمنة، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة ونسبة ملء ملعقة صغيرة من العشب لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم.

خل التفاح: يشرب كوب ماء أضيفت إليه ملعقتان من خل التفاح، وذلك بعد كل وجبة طعام لمدة شهرين، وإذا تعذر ذلك بسبب العمل اليومي . . يمكن شرب كوب بعد الإفطار وآخر بعد العشاء، ويصنع الخل من الثمرة مباشرة كما يلي:

- يغسل التفاح جيدا بالماء الجارى، ثم يقطع دون تقشير ويوضع فى أنية فخارية أو زجاجية، دون إضافة أى شىء.

- تغطى الأنية بقطعة من القماش وتربط فوهتها لوقايتها من الحشرات، وتحفظ فى مكان دافئ؛ حيث يتم تحويل التفاح إلى خل فى غضون بضعة أسابيع بفعل الجراثيم، ويستدل على التحول برائحة الخل التى تفوح من الإناء، ومن مذاق السائل الذى بداخله.

- عندما يتم ذلك . . يصفى الخل بواسطة كيس أو قطعة كبيرة من القماش، ويكون جاهزا للاستعمال.

الليمون: تنقع ليمونه مقطعة إلى حلقات، مع قليل من الكمون فى الماء المغلى، ويترك المنقوع طول الليل، ويشرب منه على الريق ويكرر.

عسل النحل: تؤخذ ملعقة عسل نحل على الريق، ويشرب بعدها فنجان شاي.

دهان موضعى للسمنة: خلط ١٥ جم شب، ١٥ جم بوراكس، ٧٠ جم ماء ورد، ١٠٠ جم كحول، ١٥ جم قرطم، ٢٠ جم زيت كافور، ٨ جم محلول نوشادر، ٢ جم متول، ٦٠ جم ماء مقطر، ويستعمل كدهان موضعى لتدليك الأماكن السمنة. أو خلط كميات متساوية من مسحوق الكمون والمصطكى مع الخل وزيت الورد، ويستعمل بنفس الأسلوب السابق بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

• يمكن تناول الخضراوات والأعشاب التالية:

كالخس والبندورة (الطماطم)، والخيار والبقدونس، والقرنبيط، والكرنب، والكراث، والهندباء، والبصل، والكرز، فهى تخفف من البدانة.

بندق: يشرب مغلى (٣٠) جراماً زهر بندق فى لتر ماء فيمنع الترهل.

الرياضة البدنية.. سبيلك إلى الرشاقة وتقوية شرا الأراض

ينصح بعض الأطباء بالعلاج بالطب الرياضى قبل العلاج بالدواء والجراحة. ويؤكدون أن العلاج بالطب الرياضى لو بدأ مبكراً لأدى إلى نتائج طيبة.

فقد أمكن بالطب الرياضى شفاء بعض الأمراض العضوية كأمرض القلب والأوعية الدموية. وبعض أنواع الشلل، وعسر الهضم والإمساك وترهل البطن والسمنة.

وقد أثبت الطب الرياضى أن التربية الرياضية ضرورة من ضرورات الحياة لكل فرد فى المجتمع. . تبنى جسمه وبدنه، وتحافظ على صحته وعافيته؛ ولذا. . نوصى بممارسة الرياضة فى كل شىء وفى كل مكان. . فى البيت، فى الحديقة، فى الخلاء، فى العمل. . بل فى السلوك والأخلاق.

وفى مجلة «إيل» الفرنسية نشر رأى خبراء متعددين من مختلف أنحاء العالم، من فرنسا وأمريكا والصين واليابان، وهو يعالج موضوعاً خطيراً وحيوياً يخص حواء. . فقد لاحظوا ان نسبة مرتفعة من النساء تشكو من زيادة الوزن، وتوصل الباحثون إلى نتيجة فى غاية

الأهمية مفادها: «أن الرياضة والحمية هما عنصرا الرشاقة والأجسام المتناسقة. . وممارسة الرياضة في الصباح لمدة عشر دقائق، مع اتباع نظام معين في تناول الأطعمة، يساعدك في أن تصبحي رشيقا وبعيدة عن شبح السمنة.

ويؤكد الخبراء أن الرياضة في الصباح يجب ألا تنسى، ويقدمون لك مجموعة من التمارين، تساعدك على التخلص من الوزن الزائد في منطقة المعدة، والأرداف والبطن.

التمرين الأول: على أرض صلبة. . أجلسي وصدرك وظهرك مستقيمان، ثم اثني رجلك اليسرى بحيث تلمس بطن القدم طرف الأرداف اليمنى. . كرري هذه الحركة خمس مرات مع تبديل الرجل مرة اليمنى ومرة اليسرى.

التمرين الثاني: قفي مستقيمة الظهر والصدر. اثني رجلك إلى أعلى مع استخدام اليدين، وحاولي ان تلمس الركبة مقدمة الصدر. وأيضاً حاولي أن تثبتي هذه الحركة لمدة خمس ثوان، كرري الحركة خمس مرات.

التمرين الثالث: وأنت واقفة على الأرض ومع فتح الساقين، ووضع اليدين في الوسط. . اثني الركبة اليمنى واليسرى عشر مرات.

التمرين الرابع: النوم على الظهر ووضع اليدين تحت الرأس، مع محاولة الارتفاع بالساقين، وهما مستقيمتان، ثم ثني الركبة إلى أعلى (٥) مرات.

التمرين الخامس: النوم على الجانب الأيمن مع وضع اليد اليمنى مفردة تحت الرأس واليد الأخرى متكئة على الأرض. حاولي رفع ساقيك وهما ملتصقتان دون ثني الركبة إلى أعلى (٥) مرات.

التمرين السادس: النوم على الظهر مع تحريك الساقين وهما أعلى، وكأنك تقودين دراجة، مع مراعاة عدم ثني الركبة (٥) مرات.

التمرين السابع: وأنت واقفة مستقيمة الظهر والصدر، مع فرد اليدين إلى الأمام. . أهبطي إلى أسفل مع ثني الركبة، على أن تنزلي على أطراف أصابع القدم، ثم الوقوف مرة أخرى، كرري التمرين (٥) مرات.

التمرين الثامن: وأنت واقفة مستقيمة الظهر والصدر. . الأيدي ملتصقة على الجانبين قفي على أطراف أصابع قدمك لمدة خمس ثوان، ثم استريحى لمدة ثلاث ثوان. كرري هذا التمرين عشر مرات.

بالإضافة إلى الرياضة اليومية . . يقدم لك المعهد الصحى بفرنسا برنامجا خاصا لإنقاص الوزن، يمكن لكل سيدة أن تقوم به . . وهو ريجيم صحى لا تشعرين فيه بالجوع، وينقص وزنك تدريجيا بمقدار (٥) كيلو جرامات فى الشهر .

وجبة الإفطار:

فى الصباح عقب التمارين الرياضية . . يمكنك تناول كوب حليب منزوع الدسم، أو ١٠٠ جم جبنة بيضاء منزوعة الدسم، وبيضة مسلوقة بدون ملح أو فلفل، و(١٠) جرامات زبدة، ملعقة صغيرة من المربى المصنوعة من مادة الجلوكوزين، شاي أو قهوة دون سكر .

وجبة الغذاء:

شوربة (فنجان شاي كبير)، خضار أخضر أو سلاطة، فاكهة ويمكن اضافة بعض النقط من زيت البرافين على السلاطة مع تناول قطعة صغيرة (حوالى ٢٠ جراما) من الجبنة البيضاء غير الدسمة .

هذا الرجيم يطبق لمدة خمسة عشر يوما فقط . ثم يكرر لمدة يومين كل أسبوع، مع مراعاة عدم تناول الاطعمة الدسمة والنشويات والسكريات بأنواعها .

ويؤكد الخبراء انه باتباع ممارسة هذه التمارين الرياضية والرجيم يمكنك ان تحصلى على قوام رشيق .

مخاطر الإنقاص السريع للوزن

إننا نحذر أولئك الذين يتبعون رجيمًا قاسيًا للتخسيس من مغبته وخطره، فقد يسبب النقص السريع فى وزن الجسم أضراراً بالغة بصحة الجسم، وأهمها ما يلى :

١- الفتق السرى أو الأربى : الذى قد يحدث نتيجة للحرق أثناء التبرز، ونقص الدهن فى كيس الفتق . ولمنع حدوث تلك الحالة يجب على المرأة ممارسة بعض التمرينات التى تقوى عضلات البطن بانتظام، خلال فترة إنقاص الوزن، مع تجنب الإمساك . وسنذكر ذلك تباعا .

٢- مرض المرارة : قد يسبب النقص الشديد فى وزن الجسم إلى إصابة المرأة بمرض فى الحويصلة الصفراوية، وقد يكون ذلك راجعا إلى الزيادة فى دهنيات الدم وبخاصة «الكوليسترول» . كما أن عدم احتواء وجبات التخسيس القاسية على الدهون يؤدي إلى عدم تنبيه الحويصلة الصفراوية؛ لإفراغ محتوياتها فى الأمعاء؛ مما يسبب ركود الصفراء بداخلها، وهذا يؤدي بالضرورة إلى التهابها، وتكون الحصى بها .

٣- القرحة الهضمية للمعدة والاثني عشر وقيء الدم واسوداد البراز بالدم: قد يسبب الجوع الشديد نزفا من قرحة المعدة؛ نتيجة لنقص معادلة العصارة المعدية بالقدر الكافي من الطعام.

بعض التمرينات الرياضية التي تساعد على تماسك عضلات البطن؛

- استلقى على ظهرك مع شد عضلات البطن إلى الداخل والتصاق الساقين، ومد الذراعين إلى الأمام. ارفعى بجزءك حتى يأخذ الجسم وضع الجلوس، ثم ادفعى بجزءك أكثر؛ حتى تلمس أطراف أصابع اليدين أصابع القدمين.

- استلقى على ظهرك مع شد جميع عضلات الجسم، وضم الساقين إلى بعضهما ووضع الذراعين إلى جانبك. ارفعى بساقيك إلى أعلى ببطء، ثم ميلي بهما إلى الأمام واستمرى فى دفعهما ببطء حتى تلمس أطراف أصابع القدمين شعر الرأس.

النحافة.. عيب صحى يمكنك التغلب عليه

الأطعمة التي ينصح بتناولها فى حالات النحافة (قلة الوزن)

- الخبز والتوست والأرز- البلبلة والمهلبية.
- البقول كالعدس أو اللوبيا والفاصوليا والبقول- اللحم والسمك والبيض والدجاج.
- سلاطة- الخضروات بكمية قليلة لتسمح بتناول أطعمة أخرى، ذات محتوى عال من السعرات الحرارية- الخضروات المطهية- البطاطس والبطاطا- اللبن ومنتجاته.
- الزيوت ودهون طهو الطعام.
- عسل النحل والسكر والمربى والحلويات- الكيك والبسكويت.
- الفواكه الطازجة والمجففة- المكسرات.
- التوابل والبهارات والمخللات بكميات معتدلة.
- المشروبات بأنواعها ويفضل تعاطى كميات إضافية من اللبن.
- السوائل بحرية (بعد الوجبات)- الحساء بأنواعه (الشورية).

النحافة لها علاج بالأعشاب والنباتات الطبية

بصل: أكل بصلة متوسطة الحجم في اليوم يحسن الهضم .

تفاح: أكل التفاح الطازج ولو تفاحة واحدة مساء كل يوم، واستعمال مقطر التفاح يفيد كثيراً في معالجة فقر الدم والضعف العام .

فراولة: أكل الثمار الطازجة يزيد في القابلية لتناول الطعام ويفيد كذلك الناقهين .

بلوط: يفيد في علاج ضعف المعدة والضعف العام . وتستعمل الثمار غالباً -كهقوة- كالبن، أو يمزجها مع (الكاكاو) الخالي من الدهن، وذلك بتقسير الثمار ثم تجفيفها جيداً في الشمس وتحميصها في المحمصة كالبن حتى يصبح لونها أشقر، ثم تطحن بطاحونة البن . وتعمل القهوة من هذا المسحوق بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى فنجان ماء وهو يغلى . ويعمل «الكاكاو» من المسحوق يمزجه مع مسحوق كاكاو خال من الدهن، وإضافة قليل من دقيق البر- طحين الحنطة (دقيق القمح) -إليه وإضافته إلى الماء المغلى كما اسلفنا .

جوز: شرب مستحلب أوراق الجوز قبل تناول الطعام يزيد القابلية لتناوله، ولعمل المستحلب يضاف إلى ملء حفنة من الأوراق مقدار لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه بجرعات متعددة في اليوم .

جنجل (حشيشة الدينار): Humulus Lupulus يعالج اضطراب الهضم الخفيف وضعف الشهوة للطعام في دور النقاهة من الأمراض بمنقوع الأزهار البارد، وذلك بنقع ملء ملعقة كبيرة من الأزهار في فنجان من الماء البارد، لمدة (١٢) ساعة، وشربه بعد تصفيته بارداً .

حلبة: يستعمل مغلى الحلبة أو مسحوقها لتسمين الجسم . ويعمل مغلى بذور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء، وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط، يصفى بعدها المغلى ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة) .

أما لاستعمال مسحوق بذور الحلبة فإنه يمزج منه مقدار (١٠) جرامات مع كمية معادلة من زيت الزيتون، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات في اليوم .

خردل: استعمال الخردل باعتدال في الطعام يحسن الشهية، ويساعد على الهضم ويلين الباطنة، ويطرد الغازات من الأمعاء .

سعتريرى (صعتر): Thynus Serpyllum تستعمل حمامات العشب لمعالجة ضعفاء البنية (النحافة) أو الأعصاب والناقهين من أمراض منهكة . ويعمل الحمام بغلى مقدار نصف كيلو جرام من العشب الغضة في (٥) لترات من الماء لمدة ربع ساعة، ثم يصفى ويضاف المغلى إلى ماء الحمام .

عرعر شائع؛ Juniperus Communis يستعمل مستحلب ثمار العرعر أو مطبوخها لمعالجة الهزال (النحافة) وضعف الشهية لتناول الطعام. ويعمل المستحلب بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الثمار المهروسة، ويشرب منه مقدار فنجانين في اليوم بجرعات متعددة. أما مطبوخ الثمار. . فيعمل بطبخ كمية من الثمار الطازجة بأربعة أمثالها من الماء، إلى أن تصبح طرية كالعجين، ويعطى منه مقدار ملعقة كبيرة، قبل الأكل مرتين في اليوم.

ويوصى البعض باستعمال الثمار الطازجة دون طبخ، وذلك بمضغ خمس حبات في اليوم الأول، وست حبات في اليوم الثاني، وهكذا. . بزيادة حبة واحدة في كل يوم إلى أن يصل مجموع ما يمضغ من الحبات إلى (١٥)، وينقص العدد بعد ذلك حبة واحدة في اليوم، إلى أن يصل إلى الخمس، أي إلى ما كان عليه في اليوم الأول من المعالجة. هذا. . ولا تمضغ الحبات مهما كان عددها مرة واحدة، بل توزع على مرات متعددة في اليوم. . يمضغ في كل مرة منها حبة واحدة فقط. وأخيراً نكرر التحذير من استعمال العرعر في حالة وجود أمراض في الكلى، وإلا عرضها للتزيف.

لسان الحمل (أذان الجدي - السناني)؛ Plantago Lanceolata يستعمل المستحلب أو الشراب أو العصير أو العسل أو الملبس؛ لمعالجة سوء الهضم من اضطرابات المعدة أو الكبد، ولتقوية البنية والدم عند الضعفاء من الأطفال والأحداث. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة، لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويعطى منه (٢ - ٣) فناجين يومياً، محلاة بالعسل أو سكر النبات.

وأما العسل. . فيعمل بغلى كمية من عصير الأوراق الغضة بما يعادلها من العسل (النحل)، وقليل من الماء لمدة نصف ساعة، ويمكن بعد ذلك حفظه في زجاجة محكمة السد لمدة سنة كاملة، ويعطى منه ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم.

يعمل الملبس بغلى العصير مع السكر بدلاً من العسل، ثم صبه فوق بلاطة مطوية بالزبدة أو الزيت وتقطيعه، وهو ساخن بسكين مطلي بالزبدة أيضاً، قطعاً صغيرة تبرد وتخفف بعد التخزين.

وصفة للسمنة؛ تؤخذ ملعقتان صغيرتان من العسل صباحاً، وملعقتان في الساعة العاشرة، وملعقتان مع الغذاء لمن أراد السمنة، أو يؤكل الحمص بكثرة أو الدبس مع الحليب وقليل من اللوز.

جوز: شرب مستحلب أوراق الجوز يفتح الشهية للطعام، ويعمل المستحلب بغلى ملء حفنة من أوراق الجوز فى لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يشرب منه قبل تناول الطعام.

حبة البركة: يستعمل مغلى بذور حبة البركة شرابا لمعالجة ضعف الشهية، بجرعات متعددة فى اليوم.

* أكلة شعبية تعالج النحافة وتزيد الوزن (المفتقة): تحضر من: ٧٠٠-١٠٠٠ كيلو جرام عسل اسود، ١٠٠ جرام زيت زيتون، ٢٥٠-٣٠٠ جم حلبة مطحونة ومنخولة، ٦٠٠ جم دقيق، ٢٥ جم مغات مع كمية كافية من مكسرات مقشرة وسمس.

يُحمى الزيت تماما ثم يضاف الدقيق مع التقليب المستمر حتى يحمر، وبعدها تضاف المكسرات والسمس مع استمرار التقليب حتى يحمر أيضا، ثم تضاف الحلبة والمغات مع التقليب، ويلبها العسل الأسود مع التقليب المستمر لعدة دقائق حتى تحصل على مزيج غامق اللون بشكل عجينة متماسكة. تأكل المصابة بالنحافة منها يوميا وتستمر على ذلك حتى تصل إلى الوزن المطلوب.

مرض السكر (الداء السكري)

السكر ليس مرضاً إنه في الواقع «خلل» في إفراز الإنسولين، وأعراضه المبكرة في العادة هي الإحساس بالجوع الشديد. . . ثم الشعور بالكسل والخمول، ثم يأتي العطش الشديد وكثرة التبول وهي من الأعراض المتأخرة نوعاً ما.

والسكر رفيع طريق. إذا إحترمته إحترمك. . . وإذا تجاهلته دمرك^(١)، ويعتبر مرض السكر خطر ومدمر إذا صاحبتة السمنة أو البدانة.

نظام غذائي خاص

لمريض السكر (١٨٠٠ سعر حراري)

الإفطار: كوب لبن حليب أو ٣ ملاعق فول مدمس + قطعة جبنة قريش + نصف رغيف بلدي (أو جبنة إستنبولي أو ملعقة قشدة كبيرة).

الغداء: رغيف أو خمس ملاعق أرز، طبق سلاطة + طبق شوربة خضار.

(فاصوليا - كوسة - بازلاء - بادنجان) وربع فرخة أو ربع أرنب مسلوق أو مشوى أو (٢) سمكة صغيرة مع شريحة بطيخ أو شمام أو تين برشومي واحدة، أو (٢) برتقالة أو (٣) جوافة.

العشاء: نصف رغيف بلدي - ملعقة كبيرة قشدة أو طحينة أو جبنة إستنبولي أو لبن زبادي أو (٢) بيض أو مليت أو ١٠٠ جم كبد أو كلاوى.

والسمك . . . مفيد لمريض السكر، وهو غذاء أساسي مع مراعاة عدم الإفراط بطبيعة الحال.

الأعشاب والنباتات الطبية لهما دور مساعد في العلاج

بصل: أكل بصلة متوسطة الحجم يومياً يخفض كمية السكر في دم المصابين بالبول السكري كالأنسولين، ويقلل عندهم من جفاف الفم والشعور بالعطش، وبالتالي شرب السوائل.

(١) هذا ما قاله مريض السكر المثالي الأستاذ الدكتور/ عبدة سلام وزير الصحة الأسبق. وقد ظل أربعين عاماً؛ مع أنه لم يكن يهدأ طوال يومه. إلا إنه كان محافظاً على غذائه وعلاجه، وكان يعتبر موعد حقنة الإنسولين مقدساً لا يتأخر عنه أبداً.

ثوم: يفيد الثوم مرضى البول السكرى فى وقايتهم من مضاعفات المرض، كضعف الذاكرة، الخدر أو فقدان الحس فى الأطراف، نتيجة لإصابة الأوعية الدموية بأضرار السكر، وإختلال الدورة الدموية فيها، ويلاحظ أن أكل أكثر من (٤-٣) فصوس من الثوم يوميا يخرش المعدة والأمعاء ويفسد الهضم، وفى الصيدليات أدوية كثيرة مستخرجة من الثوم، ليس لها مذاقه أو رائحته الكريهة، التى يمكن إزالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشورة أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة.

جرجير: ويعتقد أن عصير الجرجير يخفض قليلا كمية السكر فى بول المصابين بمرض السكر، ويعمل العصير بهرس النبتة وعصرها بالطرق المعروفة، ويؤخذ منه ملعقة كبيرة (١-٣) مرات فى اليوم مع الماء أو الحليب.

ويجب التنبيه إلى أن الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية عليهم أن يمتنعوا عن استعمال الجرجير، وأن الإفراط فى استعماله بأى شكل كان غير صحى، ويسبب اضطراب الهضم وحرقانا فى المثانة والبول.

حلبة: يستعمل مغلى الحلبة أو مسحوقها لمساعدة مرضى البول السكرى بشفاء الجروح فيهم، ويعمل مغلى بذور الحلبة 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)، ولعمل مسحوق بذور الحلبة . . فإنه يمزج مقدار (١٠) جرامات من مسحوق البذور مع كمية ماثلة من زيت الزيتون، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات فى اليوم، ويحذر من استخدام المغلى والمسحوق لذوى السمنة والبدينات.

خيار: يوصى مرضى البول السكرى بالإكثار من أكل الخيار الغض؛ لتفقيه الجسم من السموم.

عزعرشائع: يستعمل مستحلب ثمار العرعر أو مطبوخها لتقوية مناعة الجسم؛ خصوصا عند المصابين بمرض البول السكرى، ويعمل المستحلب بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الثمار المهروسة، ويشرب منه مقدار فنجانين فى اليوم بجرعات متعددة . وإما مطبوخ الثمار . . فيعمل بطبخ كمية من الثمار الطازجة بأربعة أمثالها من الماء إلى أن تصبح طرية كالعجين ويعطى منه مقدار ملعقة كبيرة قبل الأكل مرتين فى اليوم.

ونكرر التحذير من استعمال العرعر فى حالة وجود أمراض فى الكلى، وإلا عرّضها للنزيف.

شوفان: توجد حبوب الشوفان مجففة أو مهروسة ضمن علب من صفيح (كويكراوت). تباع في محلات البقالة - تطبخ حسب التعليمات على العلبه كغذاء يومي في الأسبوع للمصابين بالبول السكري .

فاصوليا: يستعمل مغلى قشور الفاصوليا لمعالجة مرض البول السكري - إلى جانب وسائل العلاج الأخرى كالحمية والإنسولين - لأنه يخفض كمية السكر في البول، ويعمل مغلى قشور الفاصوليا بتقطيع ما يملأ أربعة ملاعق كبيرة من القشر (المحفظة - دون الحبوب) ونقعه في الماء البارد بمقدار لتر ونصف حتى الصباح . حيث يغلى ويداوم على غليه إلى أن يتبخر نصف الماء، ثم يصفى بعد ذلك، ويعطى منه للشرب فنجان واحد ثلاث مرات في اليوم .

كرفب: يستعمل مخللا مختمرا لمعالجة مرض البول السكري ولعمل المخلل . . يُقدم الكرفب (الملفوف) فرما ناعما، ويمزج مع ملح الطعام بنسبة (٥٠) جراما من الملح لكل كيلو جراما من الكرفب، وتضاف إليه كمية من بذور الكراويا، ويوضع في إناء فخارى أو خشبي، ويغطى ببضع أوراق غير مفرومة من الكرفب، ثم بقطعة من الخشب، على أن تدخل هذه داخل الإناء، وتثقل بحجر ثقيل ومنظف بالماء الساخن والصابون - لكبسه وتسهيل تخمره - . وبعد التخمر . . . يفرز مرقا حامضا، يعطى منه يوميا مقدار فنجان واحد لمرضى السكر قبل الأكل .

ناعمة مخزنية: يستعمل لمكافحة مرض البول السكري، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم . ولتحضيره انظري (السمنة) .

تركيبه لعلاج الداء السكري: يحمص على النار ٥٠ جم ترمس، ٥٠ جم حليه، ٥٠ جم هندی شعيرى . ثم تخلط مع بعضها وتسحق جيدا ليضاف إليها ٥٠ جم مسحوق الصبار الجاف، ٢٥ جم مانيزيا، ٥٠ جم كربونات . . والجرعة معلقة صغيرة صباحا وأخرى مساء بعد تناول الطعام بساعة .

تركيبه أخرى لعلاج الداء السكري: تحضر ٥٠ جم لعبة مرة، ٣٠ جم خميرة مغات، ٢٠ جم لبان دكر مع ١٠٠ جم خميرة، عيش بلدى .

الطريقة: تسحق خميرة المغات جيدا ثم تخمر باللبن في نصف كوب ماء لمدة ٢٤ ساعة، تحضر خميرة العيش المأخوذة من الدقيق السن وتترك لمدة ٢٤ ساعة، ثم يضاف مسحوق اللعبة المرة على اللبن المخمر بالماء ومعها نصف مسحوق خميرة المغات على خميرة العيش، ويعجن الجميع جيدا ثم يعمل منها حبوب في حجم الحمص بحيث تغطي بمسحوق

خميرة المغات التي احتفظنا بنصفها ثم تعرض للهواء بدون حرارة، أو لأشعة الشمس لمدة أسبوع حتى تجف والجرعات كما يلي:

الأسبوع الأول: ٢ حبه قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا .

الأسبوع الثاني: ٣ حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا .

الأسبوع الثالث: ٤ حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا .

الأسبوع الرابع: ٤ حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا .

الأسبوع الخامس: ٥ حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا .

* لعلاج الداء السكري خليط مكون من مطحون الحبة السوداء قدر كوب، ومن المرة الناعمة قدر ملعقة كبيرة، ومن حب الرشاد نصف كوب، من قشر الرمان المطحون قدر كوب، يحفظ الجميع في وعاء مغلق لحفظه من الرطوبة في مكان بارد. تؤخذ مئة كل يوم معلقة متوسطة قبل الأكل بربع ساعة لمدة شهر، يقوم بعدها المريض بتحليل دمه للتأكد من نسبة السكر فيه . يبقى الدواء صالحا للاستعمال حتى سنة من تاريخ تركيبه بشرط حفظه في وعاء مغلق وفي مكان بارد.

أمراض القلب^(١) والأوعية الدموية والدم

«تصلب الشرايين»

تفاح: المثل الانجليزي يقول: «تفاحة واحدة فى اليوم تبعد الطبيب عن البيت One Apple A Day Keep The doctor Away تؤكل مساء كل يوم قبل النوم، ويفضل استعمال مقطر التفاح، أو التفاح السائل، ويجب ان يكون التفاح المستخدم خاليا من الأمراض، ومن أدوية مكافحة الزراعية السامة التى يرش بها قبل نضجه لوقايته ووقاية الشجرة من الأمراض، ويمكن استعمال جهاز تقطير زجاجى يباع فى المحلات والمكاتب العلمية الخاصة ببيع أدوات المعامل والمختبرات.

خميرة البيرة: توصف للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول أو المعرضين للإصابة بالذبحة القلبية، فيؤخذ ما بين ملعقة وملعقتين من خميرة البيرة يوميا.

ثوم الدببة: Allium Ursinum تستعمل أوراق ثوم الدببة وبصيلاته فى أمراض تصلب الشرايين، وما يرافق ذلك من أعراض مرضية، كالدوخة، وطنين الأذن، والأرق والإمساك، واضطرابات القلب. . إلخ، فهى تزيل هذه الأعراض كلها وتعيد الضغط إلى حالته الطبيعية، وتستعمل أوراق ثوم الدببة الغضة بفرمها واستعمالها كالبقدونس مع الأكل، أو سلطة وحدها أو مع خضر أخرى، وكذلك بصيالاتها. كما أنه من الممكن استعمال عصير الاثنين معا بإضافته إلى أنواع الطعام.

ثوم: يخفف الثوم ضغط الدم المرتفع فى مرض تصلب الشرايين والأعراض المرافقه له كالدوخة والإمساك ويلاحظ أن أكل أكثر من (٣-٤) فصوص من الثوم يوميا يخرش المعدة

(١) وللمحافظة على نفسك من أمراض القلب يا سيدتى يجب أن تعيشى حياة معتدلة، وتحافظى على وزنك، وتأخذى قسطا من الراحة والنوم.

والأمعاء ويفسد الهضم . وفى الصيدليات الآن أدوية كثيرة مستخرجة من الثوم ، ليس لها مذاقه أو رائحته الكريهة التى يمكن إزالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشورة ، أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة ، كما سبق أن ذكرنا .

* الحبة السوداء : ينصح بتناول مشروب الحبة السوداء مثل الشاى ، فإنها توسع الشرايين وتذيب الدهون .

* بصل : تناول البصل بصورة منتظمة يساعد أيضاً على خفض مستوى الكوليسترول .

هدال (ديق)، *Viscum album* يشرب منقوع الهدال البارد لمعالجة تصلب الشرايين ، وهو يخفض ضغط الدم فيها ، ويزيل ما يرافقها من مضاعفات كالذوار والصداع والأرق . . إلخ ، والأعراض المماثلة لها فى سن اليأس . ويعمل منقوع الهدال البارد بنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل (٢) فناجين من الماء البارد ، ويصفى بعد (٦ - ٨) ساعات ، ويشرب بارداً .

* هليون + عسل : تعصر أعواد النبات الطازجة ، ويخلط العصير بكمية من عسل النحل ، وتؤخذ ملعقة صغيرة ثلاث مرات فى اليوم .

لسان الحمل السنانى (أذان الجدى)؛ *Plantago Lanceolata* يعتبر استعمال العصير من انجح الوسائل للوقاية من جلطة الدم (*Thrombus*) ، بعد العمليات الجراحية أو فى أمراض القلب والأوعية الدموية (تصلب الشرايين) ، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة ، وبنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويعطى منه (٢ - ٣) فناجين يوميا محلاة ، بالعسل (النحل) أو سكر النبات .

* زنجبيل : تناول الزنجبيل وعصيره يوفر الحماية من الإصابة بالأزمات القلبية ، حيث يقلل من مستوى الكوليسترول بالدم ، كما يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع ويقلل من فرط حدوث جلطات دموية .

* اكليل الجبل (حصا البان) : يشرب شاى حصا البان وهو مهدىء ومقو للقلب .

* جزر : ذكر الباحثون ان تناول جزرتين يوميا مع وجبة الإفطار لمدة ٣ أسابيع يؤدي لانخفاض مستوى الكوليسترول بنسبة ١١٪ .

* زيت الزيتون: تؤخذ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون يومياً، فهو يساعد على خفض مستوى الكوليسترول والوقاية من الأزمات القلبية.

* عسل النحل: تؤخذ ملعقتان من عسل النحل يومياً، للمحافظة على سلامة عضلة القلب وتقويتها.

ارتفاع ضغط الدم

تفاح - ثوم - هدا - ثوم الدبية: (كما سبق وصفه فى تصلب الشرايين).

كمثرى: يُستعمل ثمرها لمعالجة ضغط الدم فى سن اليأس (٥٠ - ٦٠ سنة) من العمر، أو نتيجة تصلب الشرايين أو امراض الكلى، وذلك بتقشير مقدار كيلو أو كيلو ونصف من الكمثرى وبشرها، وأكلها على دفعات أثناء اليوم كله، على ألا يأخذ المريض فى هذا اليوم أى سائل آخر للشرب، وتكرر هذه العملية (٢ - ٣) مرات فى الأسبوع.

خردل أبيض أو أسود: تعطى حبتان من الخردل صباحاً قبل الأكل، ولمدة بضعة أيام للوقاية من الشلل الدماغى (انفجار شريان فى الدماغ) فى مرض تصلب الشرايين الدماغية وازدياد ضغط الدم.

الغذاء: يتبع نظام الغذاء الصحى السليم المقدم فى علاج مرضى السمئة لمرضى تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

جلطة الدماغ

١ - مرّ: يستنشق فى أنف المريض زيت المر صباحاً ومساءً.

٢ - قرنفل + فلفل + سذاب + زنجبيل + زيت الزيتون:

يدلك الجسم بخليط مكون من القرنفل والفلفل والسذاب والزنجبيل، بنسبة ملعقة صغيرة من كل منهما فى لتر زيت زيتون مع مراعاة خض الزجاجة عند كل استعمال.

٣ - مسك: استنشاق المسك المطحون فى الأنف ينفع المريض أيضاً، مع الإكثار من أكل عسل النحل.

الذبحة الصدرية

* أخيليا ذات الف وزقه (أم ألف ورقة، الحزنبل، كف النسر *Achillea Mile Folium* .
واسمه بالانجليزية *Milfoil* وهي منسوبة إلى البطل اليوناني الشهير (*Achillea*)، ويفيد
المستحلب في معالجة اضطرابات الدورة الدموية الناتجة عن تشنجات الشرايين بما في ذلك
الذبحة الصدرية والأمها المعروفة، التي تمتد إلى الكتف والساعد. ويعمل المستحلب بالطريقة
المعروفة وبنسبة ملعقة كبيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب
منه فنجانان في اليوم.

حشيشية الأوز *Potentilla Anserina* يستعمل المستحلب لمعالجة الآم الذبحة الصدرية،
ويحضر بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان،
ويشرب ساخنًا، وبمقدار فنجانين في اليوم.

اضطرابات الدورة الدموية في سن اليأس

نفل الماء (أطريفل) *Menyanthes Trifoliata* يستعمل مستحلب الأوراق لمعالجة
اضطراب الدورة الدموية في سن اليأس. ويعمل المستحلب من إضافة مقدار فنجان من الماء
الساخن بدرجة الغليان، إلى مقدار ملعقة أو ملعقة ونصف صغيرة من الأوراق، ويشرب منه
مقدار فنجان واحد إلى فنجانين في اليوم بجرعات صغيرة.

فقر الدم (الأنيميا)

● **نفل الماء:** يستعمل المستحلب لمعالجة فقر الدم، فنجان إلى فنجانين بجرعات صغيرة
يوميًا.

* يفيد أكل التفاح والفراولة في فتح الشهية ومكافحة الأنيميا.

● **إكيليل الجبل (حصا البان):** يستعمل مستحلب الأوراق المجففة لمعالجة فقر الدم
(الأنيميا)، ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان
من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

أقحوان (زهرة الغريب، أراوله، Chrysanthemum Vulgarie) يستعمل المستحلب أو زيت الأزهار لتقوية الدم (زيادة نسبة الهيموجلوبين فيه)، ويعمل المستحلب كالمعتاد وبنسبة (٢-١) جرام لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد في اليوم، لعدة أيام. أما الزيت فيعطى منه (٢-٥) نقط يوميا على قطعة من السكر، ويلاحظ ان تجاوز جرعاته لا يخلو من أخطار تدعو إلى القلق. ولعمل الزيت. . يضاف إلى كمية من رءوس الأزهار الصفراء ما يكفي لغمرها من زيت الزيتون في زجاجة محكمة السد، وتوضع في الشمس لمدة أسبوعين مع خضها يوميا، وتصفى بعد ذلك مع عصر الأزهار بقطعة من الشاش.

يفيد العسل، والموز، والكرز، والبلح، والتين، والعنب، والكمثرى، والمشمش، والرمان، والبرتقال، وكل مصدر للمعادن والفيتامينات والبروتينات، وكذلك اللوز والجوز والترمس، والحمص، والقمح تفيد في التقوية ومعالجة فقر الدم.

تنقية الدم

توت الأرض (فراولة): أكل الثمار الطازجة ينقى الجسم من السموم.

جوز: يفضل لتنقية الدم استعمال مستحلب قشر الثمر (الجوزة) الخضراء، ويعمل بغلى (١٥) جراما من القشرة في ربع لتر من الماء إلى أن يتبخر النصف، ويشرب منه بجرعات متعددة في اليوم.

جرجير: عصير الجرجير في الربيع علاج ناجع لتنقية الدم، ويعمل العصير بهرس النبتة وعصرها بالطرق المعروفة، تؤخذ منه ملعقة كبيرة (١-٣) مرات في اليوم مع الماء أو الحليب.

ويجب التنبيه إلى ضرورة امتناع الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية عن استعمال الجرجير، وأن الإفراط في استعماله بأي شكل كان غير صحي، ويسبب اضطراب الهضم، وحرقان في المثانة والبول.

أمراض الجهاز الهضمي نداء المعدة إلى ربة البيت

على ربة البيت ان تنظم لزوجها وأسرته مواعيد تناول الطعام وتحسن طهيها، وتقديمه وترتيبه على المائدة، ذلك ان منظر الطعام ورائحته وطعمه من العوامل التي تساعد على إفراز عصارات الهاضمة بما ترسله من إشارات لاسلكية والكترونية . . !

والزوجة الماهرة هي التي تعرف الحكمة التي تقول: إن أقرب طريق للوصول إلى قلب الزوج هي معدته .

تواصل المعدة نداءها الإنساني إلى ربات البيوت: «ويسعدني حقيقة أن أقوم بهذا الدور الإنساني طالما اتبعت الزوجات تعليماتي . . وهي تتمثل في . . نظافة الطعام وطهيها جيدا، وتقديمه بنظام بديع على المواعيد في مواعيد رتيبة، وأوقات سرور وبهجة بعيداً عن الانفعالات والهجوم، وبكميات معتدلة لا إسراف فيها ولا تقتير، وعملاً بالآية الكريمة «وكلوا واشربوا ولا تسرفوا»^(١)، وبالحديث الشريف: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع» .

فرط الحموضة (حرقان القلب)

حرقان القلب اسم على غير مسمى، يطلقه الناس خطأ على الحرقان الذي يشعرون به تحت عظام الصدر، وهو ناشئ عن زيادة حموضة المعدة، وقد درج كثير من الناس على تناول بيكربونات الصودا عندما يشعرون بالحموضة، أو ارتباك الهضم، وقد يكون السبب الإسراف في تناول الطعام؛ خاصة المواد الحريفة وغيرها. ويظن هؤلاء الناس أنهم سيقضون على الحموضة. والواقع أن العكس هو الصحيح. إذ ان الحموضة تقل مؤقتاً ولكنها تزيد بعد ذلك عن ذي قبل نتيجة استعمال البيكربونات، وذلك يؤدي بالطبع إلى غير المستحب من المضاعفات.

(١) الأعراف: آية ٣١.

العلاج بالاعشاب والنباتات الطبية

بلوط: يفيد أكل ثمار البلوط في معالجة فرط الحموضة في المعدة، ويجب تجفيف الثمار في الشمس لإتمام نضجها .

قنطريون صغير: Erythaea Centaurium يستعمل منقوع العشبنة أو مسحوقها لمعالجة حموضة المعدة، ويعمل المنقوع بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان واحد من الماء البارد، ويصفي بعد (٦-٨) ساعات، ليشرب طيلة اليوم بارداً وبجرعات متعددة. هذه المنقوع مر المذاق؛ لذا . . يفضل البعض استعمال المسحوق بدلا من المنقوع، وذلك بمقدار جرامين من المسحوق يوميا ممزوجا بقليل من العسل .

وج، أقورون، عرق أكر: Acorus Calmus يستعمل المغلى أو الملبس أو زيت الجذور، أو مضغ قطع الجذور الجافة لمعالجة الحموضة في المعدة، ويعمل المغلى بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان من الماء، على أن يغلى لمدة قصيرة فقط، ويشرب منه فنجانان في اليوم، ويلاحظ ان مغليه البارد أفضل مذاقا من الساخن . وأما الملبس فيعمل بطبخ حلقات من الجذور لمدة ساعة، في محلول السكر المركز، ثم تعريضها للهواء منفردة فوق سطح أملس، إلى أن تبرد تماما ويتجمد غلافها السكري .

ويعمل الزيت من نقع كمية الجذور، في خمسة أمثالها من زيت الزيتون في زجاجة محكمة السد، ووضعتها في الشمس لمدة عشرة أيام، وتصفيتها بعد ذلك مع عصر الجذور فيها، ويؤخذ من الزيت مقدار (١٠-١٢) نقطة على قطعة صغيرة من السكر مرتين في اليوم، أما مضغ الجذور . . فيكون بوضع قطعة جافة منها في الفم، ومضغها ببطء ولمدة طويلة (كاللبان - علكة) .

قرحة المعدة والاثني عشر

تعليمات عامة:

- ١- ممنوع السجائر والشاي والقهوة والخمور والأسبيرين ومشتقات الكورتيزون والبيوتازوليدين .
- ٢- تجنب الانفعالات النفسية والإرهاق الذهني والجسماني .
- ٣- يجب العناية دائماً بنظافة الفم والأسنان .
- ٤- يجب ان يكون الأكل جميعه مسلوقا، وأن يضاف إليه الزبد أو الزيت بعد الطبخ، ولا يستعمل الليمون أو التوابل أو الفجل والخل، والبقدونس والجرجير والكرات والسبانخ واللفت، وكذلك اللب والبقول السوداني والخيار . وينبغي ألا يكون الأكل شديد السخونة أو البرودة .
- ٥- يسمح بتناول الأطعمة التالية : اللبن- الزبد- القشدة- المربي- البطاطس- البطاطا- البيض- اللحم- السمك- الدجاج- الخبز (التوست، والكورن فليكس)- العدس والبقول، ويكون الفول مهروسا دون قشر، والخضروات المطهية جيداً قطعاً صغيرة، الكاسترد والبودنج والجيلي- الفواكه الطازجة والمجففة- الشاي والقهوة الخفيفان- الماء حسب الحاجة .
- ٦- اتصل بالطبيب المعالج إذا شعرت بنفس الأعراض، أو بهبوط عام مفاجيء، أو ألم شديد، أو تبرزت براز أسود لزجا .

العلاج بالاعشاب والنباتات الطبية

بابونج؛ تعالج القرحة المعدية والمعوية بالحمية اللازمة وشرب مستحلب أزهار البابونج مع الامتناع عن التدخين وشرب القهوة والشاي . ولهذا الغرض يحضر المستحلب بنسبة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥) دقائق، ثم تصفيته ويشرب على جرعات باردة طيلة اليوم (فنجان واحد إلى فنجانين في اليوم فقط) .

عرقسوس؛ يستعمل البعض المسحوق (ملعقة صغيرة ٣ مرات يوميا) لمعالجة قرحة المعدة، غير أنه في مثل هذه الحالات لا يخلو استعماله من مضاعفات غير مستحبة .

كتان؛ يسكن بذر الكتان آلام القرحة المعدية والمعوية وذلك بشرب فنجان إلى فنجانين من مغلى بذور الكتان فى ربع لتر من الماء (كوب) يغلى لمدة (٣) دقائق، ثم يترك لمدة عشر دقائق (يشرب على جرعات صغيرة فى اليوم).

صعتربرى؛ تعالج القرحة المعدية بمستحلب يعمل من أجزاء متساوية من الصعتربرى، والقراص (والقرحة المعوية أيضاً).

قصوان؛ Cincus Benedictus يشرب المستحلب لمعالجة قرحة المعدة والأمعاء (الاثنى عشر). ويعمل بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من العشب الجافة لكل فنجان ساخن من الماء بدرجة الغليان، ويشرب منه (١ - ٢) فنجان يومياً، وقبل الأكل بنصف ساعة.

حرفش السطوح؛ Sempervivum Tectorum تستعمل عصارة الأوراق الغضة أو المستحلب منها؛ لمعالجة القرحة المعدية والمعوية والغثيان، مهما كانت أسبابه.

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة (١٠) ورقات لكل فنجان من الماء، ويعطى منه ملء ملعقة كبيرة فى كل ساعة، ولمعالجة الغثيان ملعقة صغيرة عوضاً عن الكبيرة. أما العصير . . فإنه يعطى بكميات أقل من ذلك.

غافث شوكة منتنة، وشجرة البراغيث؛ Agrimonia Eupatoria يستعمل المستحلب لمعالجة القروح الداخلية (قرحة المعدة والأمعاء)، ويعمل بنسبة ملعقة صغيرة من العشب لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجانان فى اليوم.

التهاب الأمعاء

١- **شمر**؛ غلى ملعقة صغيرة من حب الشمر المدقوق لفنجان ماء، يرفع بعدها ويغلى لمدة عشر دقائق، ويشرب منه فنجان إلى فنجانين فى اليوم، لغير الحائض والحامل.

٢- **خزام + بردقوش (مرزنجوش)**؛ مستحلب (شاي) قوامه ملعقة صغيرة من زهر الخزام، ومثلها من البردقوش، فى لتر ماء؛ ويشرب منه فنجان ساخن فى الصباح وآخر فى المساء.

٣- **خزام + زيزفون افرنجى + بردقوش + خبازه برية**؛ يشرب فنجان ساخن فى اليوم من مستحلب (شاي) مكون من ملعقة صغيرة من زهر الخزامى + ومثلها من البردقوش، وكذلك من الزيزفون الافرنجى وكذلك من الخبازه البرية فى لتر ماء.

نزيف المعدة والأمعاء

* **البقلة الحمقاء**: يشرب مقدار من عصارة البقلة الحمقاء (الرجلة).

بلوط: يستعمل مغلى لحاء (قشور) البلوط فى معالجة جميع أنواع النزيف المعدى والمعوى، ويعد المغلى من غلى ملعقة صغيرة من اللحاء (القشر) المقطع إلى أجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء، وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخناً.

* **شعير + بيض + تمر هندي**: يخلط مقدار من سويق الشعير، مع بياض بيضه، ويشرب مع كوب من عصير التمر هندي.

صفصاف: يشرب المغلى لمعالجة نزيف المعدة والأمعاء، ويعمل المغلى بنسبة (١٠) جرامات لكل فنجان من الماء، ينقع فيه بارداً لبضع ساعات، يغلى بعدها، ويصفى ويشرب منه يومياً من فنجان إلى فنجانين بجرعات صغيرة متعددة أو فنجان فى الصباح وآخر فى المساء، ويلاحظ ان المغلى يعمل من لحاء (قشور) الأغصان بعد السنة الرابعة من عمرها.

قراص: Urtica يهرس القراص ويعصر ويشرب عصيره، وبعد فصل الربيع . . يستعمل مستحلب العشب ماعدا جذورها، وذلك بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشب المفرومة (جذع، أوراق، أزهار) لكل فنجان واحد من الماء، ويشرب منه مقدار فنجانين فى اليوم. أما جذور القراص . . فتستعمل كمغلى بنسبة ملعقة كبيرة من الجذور المقطع إلى فنجانين من الماء، ويغلى لمدة عشر دقائق، ويستعمل القراص بالطرق السابقة لمعالجة القرحتين: المعدية والمعوية.

* **رمان + خطمييه**: يشرب منقوع الرمان مع الخطمييه من المساء حتى الصباح على الريق قدر فنجان.

* **كرفب + كمون + بصل + عسل**: يطبخ الكرفب بعد تقطيعه مع كمون، ومبشور بصله صغيرة، وعسل وماء، ثم يصفى ويشرب بارداً قبل الأكل قدر فنجان.

* **انجبار + شمر**: عصارة عرق الانجبار مع الشمر ينفع فى معالجة نزف الدم، وكذلك المجفف منهما يفيد كثيراً.

أمراض الأمعاء الدقيقة والقولون الانتفاخ

علاج الانتفاخ؛

- ١- عدم ابتلاع الهواء وذلك بشرح طرق بلع الهواء للمريض (يكون التنفس عن طريق الأنف، وليس عن طريق الفم، وإخراج الهواء- الزفير- عن طريق الفم)، حتى يمكن تجنبها بالإضافة إلى تصحيح العادات الخاطئة للطعام.
- ٢- يجب أن ينصح المريض بمضغ الطعام جيداً؛ لأن الطعام غير المضغ لا يمكن هضمه جيداً بواسطة الإنزيمات المعوية.
- ٣- علاج الأمراض العضوية مثل القرحة الهضمية والدوستاريا الأميبية والطفيليات المعوية.
- ٤- تجنب الإمساك عن طريق تنظيم التغذية، واستبعاد الأطعمة التي تؤدي إلى الانتفاخ.
- ٥- محاولة إنقاص وزن الجسم، حيث أن البدانة تكون مصحوبة عادة بانتفاخ الأمعاء.
- ٦- إذا كان الريح كريه الرائحة نتيجة لتعفن البروتينات في الأمعاء. فإنه يجب الإقلال من تناول منتجات اللحوم والبيض إلى أدنى حد، ويستحسن استبعاد البقوليات من الطعام، بينما يسمح بتناول الأرز والبطاطس بكميات صغيرة.
- ٧- يحظر تناول الخضروات اللينة كالكرنب، وكذلك يجب تجنب الأطعمة المقلية.
- ٨- يضاف الثوم إلى الغذاء لإعطائه طعماً شهياً، بالإضافة إلى أن له خاصية إيقاف نمو البكتريا في القولون؛ مما يؤدي إلى تقليل الانتفاخ.
- ٩- ينصح بتناول من (٨- ١٠) أكواب من السوائل يومياً؛ مما يساعد على انتظام حركة الأمعاء. ويجب تجنب شرب الماء أثناء الأكل حيث أن ذلك قد يزيد من الانتفاخ. كما يجب تجنب مص السوائل عن طريق الشفاطة أو شربها من الزجاج مباشرة لأن ذلك يؤدي إلى ابتلاع الهواء الذي يؤدي بدوره إلى الانتفاخ.
- ١٠- يجب تغيير عادة تناول وجبتين فقط في اليوم إلى ثلاث أو أربع وجبات صغيرة. كما يجب أن يكون العشاء خفيفاً، مع مراعاة تناوله قبل الذهاب إلى الفراش للنوم بساعتين على الأقل.

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية

ينسون: ينسون طارد للغازات المعوية ومسكن للمغص الناتج عنها. ويستعمل ينسون مستحلبا بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره فى فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويؤخذ فنجان واحد فى اليوم، أو مقدار ملعقتين فى اليوم من شراب ينسون، أو بضع مرات فى اليوم (٥-٧) نقط من الصبغة فى الحليب، أو الماء (بياع الشراب والصبغة فى الصيدليات).

خردل أبيض أو أسود: استعمال الخردل باعتدال فى الطعام يحسن الشهية، ويساعد على الهضم، ويلين الباطنة، ويطرد الغازات من الأمعاء.

بصل: أكل بصلة متوسطة الحجم فى اليوم يحسن الهضم، ويطرد الغازات المعوية فيقضى على الانتفاخ، ويلين الباطنة.

كمون: يستعمل مغلى الحبوب لتسكين مغص المعدة والأمعاء وطرده الغازات منها، وذلك بشرب مقدار (١-٢) فنجان من المغلى فى اليوم، ويعمل بغلى مقدار (٣) جرامات من الحبوب فى فنجان من الماء.

شمر: تستعمل الأوراق المسلوقة بثبيتها ساخنة فوق البطن لطرده الغازات، وتسكين الآلام الناتجة عنها فى الأمعاء حتى عند الأطفال، ويفيد مغلى الشمر فى طرد الغازات عند الحوامل.

كروياء: تعطى البذور كحساء (شوربة) أو كمستحلب لمعالجة انتفاخ البطن الغازى وما يتسبب عنه من اضطرابات. ويحضر المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه وهو ساخن (١-٢) فنجان فى اليوم.

نعناع: يعتبر مستحلب النعناع من انجح الأدوية لطرده الغازات المعوية، ومعالجة الانتفاخ. ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٢-٣) فناجين فى اليوم، ويمكن مزجها مع الحليب.

ويلاحظ عدم شرب مستحلب النعناع فى الحميات، وعند وجود استعداد للقيء . . . لانه يثير القيء، ويزيد من جفاف الفم والشعور بالعطش.

اضطراب عمل القولون

أسبابه: العوامل النفسية والعصبية، أو نتيجة لمزاولة عمل مكتبي أو فكري يقتضى الجلوس لفترات طويلة وتقل الحركة؛ مما يسبب الإمساك، وقد يقل امتصاص الماء فينتج الإسهال. وكثيراً ما يصبح الالتهاب فى هذه الحالة مزمناً. أما الالتهاب الحاد فيمكن حدوثه بسبب عدوى بكتيرية، وفى كلا الحالتين يجب مراجعة الطبيب.

(أ) الإسهال والدوستاريا

أ - النظام الغذائي لمرضى الإسهال والدوستاريا

- يفضل تناول الأطعمة الخالية من الألياف .

- تناول كميات وفيرة من الماء بين الوجبات .

- تناول أطعمة ذات صفات قابضة (تقلل من حركة الأمعاء وتسبب الإمساك) .

- يمكن تناول الليمون - الكركديه - التيليو - الشاي - الرجلة - الرمان - الجوافة - البقدونس -

الكرفس - لب الكوسة - البطيخ - الجزر - الموز - التفاح؛ لاحتوائهما على مادة البكتين .

- ويفيد أكل البصل والثوم فى حالة الإسهال العفن حتى تزول العفونة ويحسن الإسهال .

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية

بابونج: يفيد مستحلب أزهار البابونج فى معالجة أزهار البابونج، ويعطى المستحلب فائراً ومخففاً للأطفال الرضع المصابين بإسهال أخضر، ممزوج بقطع بيضاء، ويمكن تحلية المستحلب فى مثل هذه الحالات بالسكرين فقط وليس بالسكر، ويستعمل المستحلب ساخناً بدرجة (٣٧ درجة مئوية) لحقنه داخل الشرج (حقن شرجية) لمعالجة الإمساك. ولهذا الغرض . . يعمل مخففاً بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار، لكل لتر من الماء الساخن ويحقن ببطء .

بصل: لمعالجة الإسهال . . يستعمل صفار البيض المقلّى مع حبوب الكراويا والبصل المفروم بالزبدة .

جزر: يعالج الإسهال عند الأطفال بإعطائهم يوميا كمية من الجزر المبروش، وأما الأطفال

الرضع فيعطى لهم حساء الجزر، ويعمل بتقطيع نصف كيلو من الجزر إلى مكعبات صغيرة، وطبخها لمدة ساعة وربع في الماء، ثم هرسها في منخل دقيق وإضافة الماء المغلى إلى ما يسقط منها تحت المنخل، إلى أن يصل حجمها إلى اللتر، فتضاف إليها (٣) جرامات من ملح الطعام وتخفق جيداً.

فراولة: يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة (في مايو) الغضة أو المجففة لمعالجة الإسهال، ويشرب من المستحلب ثلاثة فناجين يوميًا. وهو يحضر كالمعتاد، ملعقة كبيرة من الأوراق (ويلاحظ أن الأوراق القديمة خشنة مرة المذاق)، لكل فنجان من الماء المغلى، ثم يصفى بعد تخميره لمدة (٥) دقائق، ويشرب فاتراً.

خبازة (خبيزه) برية: يشرب مغليها لمعالجة الإسهال في النزلات المعوية، ويعمل المغلى كالمعتاد، وبنسبة ملعقة كبيرة من العشبة المجففة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه ساخناً (٢-٣) فناجين في اليوم.

سحلب (ابقع) Orchis Maculatus يشرب مستحلبها لمعالجة أنواع الإسهال عند الأطفال، ولعمل المستحلب . . يمزج المسحوق أولاً بالماء البارد بنسبة جزء من عشرة، ويضاف إليه (٩٠٪) من مقداره من الماء الساخن بدرجة الغليان.

شوفان (خرطال-هرطمان) Avena Sativa توجد حبوب الشوفان مجففة ومهروسة ضمن غلب من صفيح (كويكراوت)، تباع في محلات البقالة. تطبخ حسب التعليمات على العلبية، وتستعمل للأكل لمعالجة النزلات المعدية والمعوية والإسهال.

عليق دغلى (العليق المعروف) Rubus Fruticosus يستعمل مغلى الأوراق (١-٢) ملعقة كبيرة (لكل فنجان من الماء) في معالجة النزلات المعوية والمعدية والإسهال.

بلوط: تستعمل الثمار - لعمل قهوة منها كالبن أو يمزجها مع (الكاكاو) الخالي من الدهن في معالجة الإسهال والزحار (الدوستاريا)، وذلك بتقشير الثمار، ثم تجفيفها جيداً في الشمس وتحميصها في المحمص كالبن؛ حتى يصبح لونها أشقر، ثم تطحن بطاحونة البن، وتعمل القهوة من هذا المسحوق بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى فنجان ماء وهو يغلى، وإضافة قليل من دقيق البر - طحين الحنطة - إليه وإضافته إلى الماء المغلى كما أسلفنا.

هدال (دبق) Viscum Album يشرب منقوع الهدال البارد لمعالجة الإسهال والتقرحات

الأميبية فى الدوستتاريا (الزحار)، ويعمل بنسبة (١-٢) ملعقة صغيرة لكل (٣) فناجين من الماء البارد، ويصفى بعد (٦-٨) ساعات ويشرب بارداً.

* شاي إكليل الملك: تؤخذ ملعقة شاي من إكليل الملك (يسمى أيضاً: حندقوق) وتغمر بكوب من الماء المغلى. يغطى الكوب ويترك لينقع مدة (١٠) دقائق، ثم يشرب منه كوب بعد الطعام.

* زعتر الحمار (ندغ البساتين): تؤخذ ملعقة شاي من زعتر الحمار ثم تغمر بكوب من الماء المغلى. يغطى ويترك لينقع مدة (٥) دقائق، يصفى ويشرب منه ٣-٤ أكواب فى اليوم بمعدل كوب قبل الأكل.

* لبن رائب: تؤخذ ٥-١٠ ملاعق كبيرة من اللبن الرائب (لبن زبادى)، ويؤكل بعد الطعام فى الحال.

(ب) الإمساك

أسبابه:

هناك أنواع ثلاثة رئيسية للإمساك هى:

١- الإمساك الناتج عن ضعف حركة الأمعاء.

٢- الإمساك التقبضى أو التقلصى.

٤- الإمساك الانسدادى.

النظام الغذائى لمرضى الإمساك

يجب تجنب: الشاي والقهوة الثقيلان.

يسمح بتناول الأطعمة الآتية:

- الخبز والتوست والأرز والذرة والقمح.

- البقوليات- اللحم والسمك والدجاج والبيض- اللبن ومنتجاته.

- الحساء (الشورية) والخضروات المطهية- سلاطة الخضروات.

- البطاطس والبطاطا - الزبد والسمن ودهون الطعام .
- السكريات والعسل والمربي - البسكويت والكيك والحلويات .
- الفواكه الطازجة والجافة والمكسرات - التوابل والبهارات بكميات قليلة .
- المخللات بكميات قليلة .
- المشروبات الخفيفة والسوائل بمعدل عشرة أكواب أو أكثر يوميا .

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية

تفاح: التفاح المشوى يزيل الإمساك المستعصى ويلين الباطنة، وذلك بحشو كل تفاحة بمقدار صغير (ربع ملعقة صغيرة أو أقل) من الزعفران، ثم شويه وأكله. ويوصى الأطباء أيضاً باستعمال التفاح الطازج لمعالجة الإمساك. تؤكل تفاحة مساء كل يوم.

قين: يعالج الإمساك عند المسنين وخصوصا الشيوخ بمنقوع الثمار الجافة، وذلك بوضع (٣ - ٤) حبات من الثمار الجافة فى ربع (كوب) قدح من الماء البارد فى المساء وفى صباح اليوم التالى تؤكل الثمرات، ويشرب ماؤها (على الريق) قبل تناول وجبة الصباح.

ثوم الدببة: تستعمل أوراق ثوم الدببة وبصيلاته؛ لإزالة الإمساك الناتج عن تشنج الأمعاء أو ارتخائها، وما يرافقه من انتفاخات وغازات.

ثوم: يزيل الإمساك المرافق لمرضى تصلب الشرايين، ويلاحظ أن أكل أكثر من (٣ - ٤) فصوص من الثوم يوميا يخرش المعدة والأمعاء ويفسد الهضم. وفى الصيدليات أدوية كثيرة مستخرجة من الثوم، ليس لها مذاقة أو رائحته الكريهة، التى يمكن إزالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشورة، أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل، بعد أكل الثوم بنصف ساعة.

حلبة: يستعمل الأطباء الفرنسيون مغلى الحلبة أو مسحوقها لمعالجة النزلات المعوية والإمساك والبواسير. ويعمل مغلى بذور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء، وعلية لمدة دقيقة واحدة فقط، يصفى بعدها المغلى ويشرب منه بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة). أما لاستعمال مسحوق بذور الحلبة من الداخل (أكلأ أو شربا) .. يمزج منه مقدار (١٠) جرامات مع كمية معادلة من زيت الزيتون، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات فى اليوم.

كتان: ان بذور الكتان، بما تحتويه من زيت ومادة هلامية، تزيل الإمساك فى الجهاز الهضمى خصوصا الناتج عن تشنجات الأمعاء؛ الذى يعرف من تصلب البراز وخروجه قطعا صغيرة مثل (البرع)، وذلك لأن الزيت والمادة الهلامية فى البذور تزيل التشنج، وتكسو البراز بمادة هلامية تسهّل خروجه .

كرفب: يستعمل مخللا مختمراً لمعالجة الإمساك المزمن . ولعمل المخلل . . يفرم الكرفب (الملفوف) فرما ناعما، ويمزج إليه كميات من بذور الكراويا، ويوضع فى إناء فخارى أو خشبى، ويغطى ببضع أوراق مفرومة من الكرفب، ثم بقطعة من الخشب، على أن تدخل هذه داخل الإناء وتثقل بحجر ثقيل ومنظف بالماء الساخن والصابون؛ لكبسه وتسهيل تخمره . وبعد التخمر . . يفرز مرقا حامضا، يمكن استعماله؛ حيث يغطى المخلل مع الأكل، أو يطبخ على طرق متنوعة، ويستعمل على المائدة كخضار .

لبلاب: يشرب مغلى الجذور أو مستحلب الأوراق والأزهار لمعالجة الإمساك المزمن، ويعمل بالطرق المعروفة وبنسبة (٤) جرامات لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد فى المساء . هذا . . وتوصى المراجع الفرنسية الطبية بجعله مركزاً؛ بحيث تكون النسبة فيه (١٢) جراما لكل فنجان من الماء .

فبق: يستعمل منقوع اللحاء (القشور) لمعالجة الإمساك المزمن، وما ينتج عنه من اضطرابات، مثل خفقان القلب، وآم فى القسم الأيمن والأسفل من البطن . وكذلك 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 قدحين (نصف لتر) من الماء البارد، لمدة (١٢) ساعة، ويشرب منه فنجان فى الصباح، وآخر فى المساء .

(ج) القولون العصبى

وعسر الهضم الوظيفى

هذه الحالة شائعة بين النساء فى منتصف العمر، اللائى يتميزن بعدم الاستقرار العاطفى والقلق والتوتر .

أعراضه: تشعر المريضة بعسر الهضم دون وجود أى مرض عضوى، مع إصابتها بالقلق

الذى يرجع إلى كثرة العمل والإرهاق الشديد ذهنياً أو بدنياً، ويعزى السبب لاضطراب سيطرة المراكز العصبية على وظائف القناة الهضمية .

العلاج:

- ١- علاج نفسى : يهدف إلى اكتشاف سبب القلق والتوتر ذهنى وإزالته؛ فإن كان ذلك غير ممكن . . فإن العلاج يهدف إلى مساعدة المريضة على تقبل الأمور وتفهمها مع طمأننتها .
- ٢- علاج غذائى : عن طريق وصف نظام غذائى معين تُصحح المريضة باتباعه، وهذا النظام يعتمد فى أساسه على الأطعمة قليلة النفايات .
- ٣- راحة تامة فى الفراش فى المرحلة الحادة .
- ٤- قد يلزم وصف بعض العقاقير المهدئة (المطمئنة) أو المنومة ومضادات التقلص، ومضادات الحموضة فى بعض الحالات .
- ٥- يجب تجنب المسهلات والملينات والكحولات .

النظام الغذائى:

- تناول الوجبات فى أوقات منتظمة (٤ وجبات يومياً) ببطء مع مضغ الأكل جيداً، والراحة لدقائق قبل وبعد الأكل، والنوم بقدر كاف فى الليل .
- تجنب القلق والتوتر العصبى والتدخين والكحوليات خاصة قبل الوجبات (أثناء خلو المعدة من الطعام) . وتجنب الأصناف الدسمة .
- العناية بنظافة الفم والأسنان .
- يجب العودة إلى تناول الوجبات المعتادة تدريجياً بعد تحسن الحالة .

أطعمة يجب تجنبها أثناء المرحلة الحادة:

- المشروبات الكحولية والشاى الثقيل والقهوة المركزة والمشروبات الغازية (الكوكاكولا وما شابهها) والدमेعة (البهريز) والحساء (الشورية) المصنوع من خلاصات اللحم .
- المخللات والتوابل والبهارات - الأطعمة المقلية (المحمرة فى السمن أو الزيت) .
- اللحم الكبير (صلب الألياف) أو اللحم المتبل أو المعبأ والسجق ولحم الخنزير المملح (الباكون) وغير المملح - الأسماك المملحة كالسردين والرنجة والمعلبات كالماكريل .

- الخبز الطازج الطرى والفظائر والكيك المحتوى على فواكه مجففة أو قشر البرتقال وما شابهه (البودنج) الدسم الثقيل .

- فرط تناول السكر والحلويات - الفواكه النيئة وغير الناضجة ، والفواكه المجففة والمكسرات وبذور الفواكه وجلدها أو قشرها .

- الخضروات الطازجة (الكرفس والخيار والبصل والفجل والطماطم) أما فى فترات تحسن الحالة . . فإنه يمكن للمريض عن طريق التجربة والخطأ ان يكتشف من بين الأطعمة المدونة فى القائمة السابقة الأصناف التى يجب تجنبها بعد ذلك إلى الأبد .

أطعمة يسمح بتناولها أثناء المرحلة الحادة:

- اللبن ومنتجاته - البيض غير المقلّى - السمك الأبيض المشوى - اللحم البقرى أو الضأن الأحمر أو الدجاج الصغير .

- الخبز الأبيض والتوست والمكرونه والأرز .

- عسل النحل - الشربات - الحبوب المصفاة والمطهوه جيدا ، مثل : دقيق القمح ، والأرز المطحون ، والعصيدة المصنوعة من دقيق الشعير .

- البودنج والجلى والأيس كريم السادة والكاسترد .

- الخضروات ، مثل : البطاطس المهروسة المقشرة ، الخضروات المطبوخة . كما يمكن تناول الموز الناضج دون طهو .

- الشاي الخفيف والقهوة الخالية من الكافيين .

أعشاب ونباتات طبية يمكن الاستعانة بها فى

علاج القولون العصبى وعسر الهضم الوظيفى

بابونج؛ مستحلب أزهار البابونج المحلى بالسكر يفيد فى علاج هذه الحالة . ولهذا الغرض يعمل المستحلب بنسبة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥) دقائق ، ثم تصفيته وشربه ساخنا ، ويشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين فى اليوم فقط ، ويلاحظ أن زيادة كمية الأزهار (شاي قوى) أو الكمية المشروبة منه بأكثر مما ذكرنا تسبب القىء ، كذلك ضرورة عدم شرب المستحلب إلا عند اللزوم فقط .

ثوم الدبب: تستعمل أوراق ثوم الدببة الغضة بفرمها واستعمالها كالبقدونس مع الأكل أو سلطة وحدها أو مع خضر آخر، وكذلك بصيالاتها. كما أنه من الممكن استعمال عصير الاثين معاً؛ بإضافته إلى أنواع الطعام. أما الأوراق المجففة فهي قليلة الفائدة، ولا داعى لاستعمالها.

قنطريون صغير: *Erythraea Centaurium* منقوع العشب أو مسحوقها. ويعمل المنقوع بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان واحد من الماء البارد، ويصفى بعد (٦-٨) ساعات، ليشرّب طيلة اليوم بارداً وبجرعات متعددة. هذا والمنقوع مر المذاق، لذلك يفضل. . البعض استعمال المسحوق بدلاً منه، وذلك بنسبة جرامين من المسحوق يومياً، ممزوجاً بقليل من العسل (النحل).

كتان: يمكن أخذ ملعقة صغيرة من البذور غير المطحونة في الفم، وبلعها مع جرعة من الماء في الصباح وفي المساء. ولتحسين طعم البذور. . يمكن مزج مقدار ملعقة كبيرة من مسحوقه بمقدار ملعقة صغيرة من عسل النحل، وإضافة بضع نقط من عصير الليمون الحامض إلى المزيج وشربه في الصباح قبل الأكل.

ناردين مخزني: *Valeriana Officinalis* يزيل الآلام العصبية وعلاج ناجع جداً للقولون العصبي وعسر الهضم الوظيفي، ولهذا الغرض. . يؤخذ فنجان واحد يومياً من مغلى الجذور أو منقوعها. ويحضر المغلى من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، تغلى لمدة قصيرة في مقدار فنجان كبير من الماء. وبعد انتهاء الغلى يترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفى، ويفضل المنقوع على المغلى. ولتحضيره. . يضاف إلى ملء فنجان كبير من الماء البارد ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، ويترك لمدة (١٢) ساعة قبل تصفيته واستعماله ويشرب من المغلى أو المنقوع مقدار فنجان واحد في اليوم فقط، ويستحسن ان يكون ذلك في المساء عند النوم.

ويمكن أيضاً استعمال الصبغة التي تحضر بالطرق المألوفة. وأخذ مقدار (٢٠-٣٠) نقطة منها، وتباع جاهزة في الصيدليات العامة (صبغة الفالريانا).

وأخيراً يلاحظ أنه من الممكن الاستمرار في استعمال الناردين لعدة أسابيع دون ضرر، غير ان استعماله مدد أطول يسبب الإدمان، ويصعب بعد ذلك استغناء الجسم عنه.

أفستين (الدمسيّة): *Artemisia Absinthium* يعالج القولون العصبي وعسر الهضم الوظيفي بمكمدات المستحلب الساخنة فوق أعلى البطن، ويشرب مستحلب الأفستين

لمساعدة المعالجة الخارجية السالفة الذكر . ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة، وبنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك لمدة (٥) دقائق قبل استعماله للتخمير .

ويفيد شرب المستحلب كثيراً في تقوية الهضم وأجهزته (المعدة، الأمعاء، الكبد)، وطرده الغازات المعوية، وتنشيط الشعور النفساني بوجه عام .

(د) التهاب القولون التقرحي

التهاب القولون التقرحي مرض مؤلم لا تعرف أسبابه بالتحديد، وغالبا ما تصحبه تقرحات، ويصاب المريض بالضعف العام والهزال والأنيميا .

العلاج:

- أغذية لينة خالية من الألياف أو المواد الحريفة والمهيجة لجدار القولون (خبز مصنوع من الدقيق الناعم - البليلة - الأرز المطهو) .

- غذاء غنى بالبروتينات والفيتامينات والأملاح . (البقول جيدة الطهو مثل شوربة العدس وكذلك - اللحوم والأسماك - والدجاج) - واللبن ومنتجاته إذا كان المريض يحتملها .

- الخضروات المطهية جيداً وشربة الخضار - البطاطس والبطاطا .

- الزبد ودهون الطهو .

- السكر والمربى والعسل - البسكويت .

- الحلويات إذا كان المريض يحتملها .

- الفواكه الطازجة ويفضل تناول التفاح والكمثرى بعد تقشيرها .

- المشروبات باعتدال ودون إسراف .

- الماء والسوائل حسب الرغبة .

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية

كتان؛ يشرب فنجان إلى فنجانين من مغلى بذر الكتان بجرعات صغيرة فى اليوم. ولتحضيره . . انظر علاج قرحة المعدة والأثنى عشر .

هدال (دبق)؛ يستعمل منقوع الهدال البارد، ويعمل بنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل (٣) فناجين من الماء البارد، ويصفى بعد (٦ - ٨) ساعات ويشرب بارداً .

حافظوا على أكبادكم

خرجت الأبحاث بنتيجة مهمة تقول: «إن الكبد فى البلاد الشرقية عامة، وفى مصر خاصة هى أكبر كبد فى العالم» .

وهذه هى الأسباب

السبب هو:

١ - كثرة الأكل والتهام المواد الدسمة كاللحوم السمينه والبيض واللبن والسّمك والقشدة، والمحمرات والمقلبات والفطير المشلتت وغيره التى تؤدى - مع عدم الحركة - الجسمانية إلى السمنة أو البدانة وتراكم المادة الدهنية داخل الكبد .

٢ - إدمان الخمر التى تؤدى إلى تسمم خلايا الكبد، واضطراب الهضم الذى يؤدى إلى عدم انتفاع الكبد بمادة الكولين التى تحفظها من الدهنيات .

٣ - الإصابة بالأمراض الطفيلية كالبلهارسيا والدوستاريا الأميبية؛ حتى مع عدم ظهور أعراضها .

٤ - ضعف القلب المؤدى إلى احتقان الكبد .

٥ - وقد يتضخم الكبد بسبب التهاب أو خراج أو ورم .

٦ - سموم الطعام المختلفة والإفراط فى تناول التوابل والأطعمة الحريفة .

عادة سيئة؛ أننا نحذر من العادة السيئة التى اعتادت عليها ربوات البيوت عندنا، وهى غلى الزبد وتحويلها إلى سمن ثم تخزينها، ان ذلك يؤدى إلى ظهور أحماض دهنية تسبب عسر الهضم، وإجهاد الكبد . وضياع الفيتامينات الموجودة فى الزبدة مثل فيتامينى أ، د . ومما

يزيد الطين بله . . أننا نعد طعامنا بالتقلية والدمعة (التخديعة)، ونسبكه ونحمره، ومعنى هذا أننا نغلى السمن المغلى عدة مرات؛ مما يؤدي بالطبع إلى زيادة الأحماض الدهنية الضارة من جديد؛ أى زيادة الأحماض على الكبد.

كيف نقى الكبد وكيف نعالجها؟

- ممارسة الرياضة البدنية .

- اتباع نظام غذائى معتدل لا يؤدي إلى السمنة .

- تناول مادة الكولين الموجودة فى اللبن .

- عدم شرب الخمر .

- الإسراع فى العلاج عند ظهور المرض .

ويلجأ الأطباء إلى الجراحة لعلاج تليف الكبد، وذلك بتوصيل الدم من الدورة البابية إلى أحد فروع الوريد الأجوف السفلى؛ فيمر الدم إلى القلب ولا تعوقه الكبد المتليفة . إن كل خلية من خلايا الكبد تحتوى على معاملة حيوية وكيمائية، يعجز العقل البشرى عن إدراك سرها وعن تقليدها .

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبيه

اختلال أعمال الكبد

١ - أرقطيون: تعمل لبخة من أوراق الأرقطيون لعلاج التهاب أو احتقان الكبد .

٢ - قهوة: تعمل حقنة شرجية من مشروب القهوة المنقى المصفى، فهو منظم للأمعاء ومنشط للكبد .

٣ - الخروع: تعمل كمادات من زيت الخروع بصفة متكررة لتخفيف التهاب أو احتقان الكبد .

٤ - نعناع + قرفة: يعمل شاي مركز من أوراق النعناع الطازجة، ويضاف إليه كمية من شاي القرفة المركز، ويستخدم هذا المزيج فى عمل كمادات لعلاج التهاب أو تضخم الكبد .

٥ - تفاح : يستعمل التفاح إما بأكله طازجا (تفاحة واحدة مساء كل يوم) .

٦ - التفاح المقطر السائل : لمعالجة اختلال أعمال الكبد .

٧ - البنجر : يساعد تناول عصير البنجر الطازج من الغذاء اليومي على تنقية الكبد وتنشيط وظائفه .

٨ - فراولة : يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة أو المجففة لمعالجة وتسكين الأم أمراض الكبد، ويشرب من المستحلب ثلاثة فناجين يوميا، وهو يحضر كالمعتاد، ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء المغلى، ثم يصفى بعد تخميره لمدة (٥) دقائق ويشرب فاتراً، ويلاحظ ان الأوراق القديمة خشنة ومرة المذاق .

٩ - كرفس : من الخضروات المفيدة للكبد، ولذا يوصى مرضى الكبد بتناوله يوميا .

١٠ - هليون : تمتاز جذور الهليون بمفعول منشط للكبد والكللى، كما تساعد على إدرار الصفراء .

١١ - نعناع : يعتبر مستحلب النعناع من أنجح الأدوية لمعالجة أمراض الكبد، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٢-٣) فناجين فى اليوم . ويمكن مزجها مع الحليب . ويلاحظ عدم شرب مستحلب النعناع فى الحميات، وعند وجود استعداد للقيء لأنه يثير القيء ويزيد فى جفاف الفم والشعور بالعطش .

١٢ - قنطريون : يؤخذ شاي القنطريون قبل وجبات الطعام لتنشيط الكبد وإدرار الصفراء .

١٣ - افستين (الدميسة) : *Artemisia Absinthium*

باستعمال كمادات المستحلب الساخنة فوق أعلى البطن وشرب مستحلبه، كما سبق وصفه علاج القولون العصبى وعسر الهضم الوظيفى .

١٤ - حصا البان : يشرب عصير حصا البان لتنشيط وظائف الكبد .

١٥ - برقوق : تناول ثمار البرقوق صباحا على الريق يعمل على تنقية الكبد جيداً، وينشط وظائفه .

١٦ - طرخشقون (هندباء برية) : *Taraxacum Officinale*

يستعمل مستحلب الجذور مع الأوراق لمعالجة إصابات الكبد وما ينتج عنها من اضطرابات في الهضم والدورة الدموية؛ فهو يحسن الشهية لتناول الطعام ويدر إفراز الصفراء، وينظم عمليات الكبد بجميع وظائفها الخاصة، كما أنه يلين الباطنة ويدر البول، وبذلك يتقى الجسم من السموم، والسوائل المتراكمة في أنسجته (أوزيما-انصباب). ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة كبيرة من الجذور والأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. ويشرب منه فنجان واحد (٢-٣) مرات في اليوم.

ويمكن استعمال العصير الطازج بدلا من المستحلب، وعلى الأخص للمعالجة الربيعية، وذلك بمقدار ملعقتين يوميا من العصير ولمدة (٤) أسابيع.

تضخم الكبد

١- بتولا بيضاء (شجر القصبان)، Betula Alba

تزيل عصارة البتولا الانتفاخ «الورم» الناتج من تجمع السائل في التجويف البطنى من تضخم أو ضمور الكبد. وتؤخذ العصارة بمقدار ملعقة كبيرة أربع مرات في اليوم، أو يؤخذ المستحلب عوضا عنها، وهذا أقل فائدة. ويعمل مستحلب الأوراق بمقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجانان فقط في اليوم.

٢- اجاص شانك (خوخ السياج)، Prunus Spinosa

تعطى الثمار مطبوخة بالسكر (مربى) بمقدار ملعقة كبيرة ثلاث مرات يوميا لعلاج تضخم الكبد.

٣- حرشف: يؤكل الحرشف كخضار يوما بعد يوم.

٤- راوند + عسل + رمان: يطحن ١٠٠ جم من الراوند مع ٥٠ جم من قشر الرمان، ويعجن الجميع في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل.

٥- ورد أحمر + راوند + عسل: يطحن ٥٠ جم من الورد الأحمر، ٥٠ جم راوند، ويعجن الجميع في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل.

٦- بقللة حمقاء + نعناع + خل: تؤخذ بقللة حمقاء، ونعناع بمقادير متساوية، وتعجن في خل، ويضمد به على الكبد، فوق الورم من المساء حتى الصباح.

٧- فوه + نعناع + عسل : يطحن ١٠٠ جم فوه الصبغ، و ١٠٠ جم نعناع، ويعجن الجميع في (٢) كيلو عسل نحل، وتؤخذ منه ملعقة صباحاً ومساءً.

تشمع الكبد

- ١- غاره + فوة + عسل : يؤخذ ٥٠ جم من ورق الغار والفوة، يطحن الجميع ويعجن في كيلو عسل منزوع الرغوة، يؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.
- ٢- خرشوف : ينبغي الإكثار من شرب عصير الخرشوف.
- ٣- هندباء (شيكوريا) + طباشير : يؤخذ ١٠٠ جم طباشير (عبارة عن مادة بيضاء تستخرج من جوف القثاء الهندي)، وتطحن وتعجن في نصف لتر من عصير الهندباء الغضة، ويشرب منه فنجان صباحاً ومساءً.
- ٤- نعام الملك : تضميد الكبد بنمام الملك معجوناً بماء من المساء للصباح.
- ٥- صفصاف : يعصر ورق الصفصاف الغض، ويشرب فنجان بعد الأكل.

التهاب الكبد الوبائي

- ١- هندباء + شمر + عسل :
- تؤخذ ١٠٠ جم من الهندباء البرية المفرومة، و ١٠٠ جم من الشمر المطحون، ويعجنان في كيلو عسل نحل، تؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل.
- ٢- بابونج : يضمّد على جهة الكبد بمطبوخ البابونج.
- ٣- السدر (النبق) + عسل + خل :
- يشرب عصير ورق النبق مع عسل وخل وماء على الريق يومياً.
- ٤- مستكى + زعفران + خيار شنبر (قثاء هندي) + راوند + بابونج + حبة سوداء + صفصاف + عسل : تؤخذ ١٠ جم من كل من المستكى والزعفران والخيار شنبر والراوند والبابونج والحبة السوداء وورق الصفصاف، تطحن وتعجن جميعاً في كيلو عسل نحل، تؤخذ ملعقة كبيرة بعد الأكل.

آلام الكبد

- ١- خيار شنبر (قثاء هندي) + عسل + دهن لوز:
يؤخذ ربع كيلو خيار شنبر ثم يطحن، ويضاف عليه ربع كيلو دهن لوز حلو، ويعجن الجميع في كيلو عسل نحل، تؤخذ منه ملعقة كبيرة بعد الأكل.
- ٢- قرع + زعفران + عسل:
يؤخذ ١٠٠ جم بذر قرع مقشر، ٢٥ جم زعفران ويطحنان جيداً، ويعجنان في كيلو عسل نحل. تؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل.
- ٣- مستكة + زعفران + رواند + شمر + غار + عسل:
يؤخذ ٥٠ جم مستكة، ٥٠ جم زعفران، ٥٠ جم رواند، ٢٥ جم شمر، ٢٥ جم ورق الغار. يطحن الجميع ويعجن في كيلو ونصف عسل نحل، تؤخذ من ملعقة صغيرة بعد الأكل.
- ٤- العود الهندي: يؤخذ عود البخور الهندي، ويدق ويطبخ في الماء طبخاً جيداً، ثم يصفى ويحفظ في البراد، ويؤخذ منه فنجان بعد الأكل.
- ٥- بابونج: يكثر من شرب عصير البابونج، ويؤخذ تفله ويضمده به من المساء للصباح.

انسداد الكبد

- ١- عنب الدب + سلق + خردل:
أكل عنب الدب، والسلق بالخل والخردل كسلطة يومياً على الغداء.
- ٢- حمص: ينقع حمص أحمر من المساء للصباح ويشرب نقيعه، ثم يؤكل الحمص بعد طبخه.
- ٣- لسان الحمل + لوز مر + زعفران + عسل:
يؤخذ ٥٠ جم لسان حمل، ١٠٠ جم لوز مر مطحون، ٥٠ جم زعفران، يخلط الجميع، ويطحن ويعجن في كيلو عسل نحل، تؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.
- ٤- بقدونس + كمون + كراث + ثوم + عسل:

يؤخذ ٥٠ جم من كل من البقدونس الطازج والمقطع، والكمون المطحون، والكراث المقطع. والثوم المبشور. يعجن الجميع في (٢) كيلو عسل نحل، تؤخذ منه ملعقة كبيرة بعد الأكل، ويحفظ في البراد.

تنقية الكبد

١- بورق + كرنب + عسل: يؤخذ ١٠ جم بورق ويضاف على طبيخ الكرنب بالعسل، ويقسم على خمسة أيام، كل يوم فنجان على الريق، ويحفظ في البراد.

٢- حمص: يكثر شرب نقيع الحمص الأحمر، وكذلك أكله.

٣- فستق حلبي + عسل + فوه:

يؤخذ كيلو فستق حلبي مقشر غير مملح، ويطحن ويعجن في (٢) كيلو عسل نحل، ويضاف عليه ٥٠ جم فوة الصباغ (عروق الصباغين)، ويخلط الجميع، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.

٤- شوك الجمال (شوك الحليب) + ينسون + شمر + عسل:

يؤخذ ١٠٠ جم شوك الجمال مع ٥٠ جم ينسون مع ٥٠ جم شمر. يطحن الجميع ويعجن في كيلو عسل نحل، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.

٥- نبات الخالدة: تجمع أزهار نبات الخالدة قبل تفتحها بشكل تام، وتجف في الظل، وتستعمل بإضافة ملعقة صغيرة منها إلى كوب ماء مغلي، ويترك ليتخمر، ثم يصفى ويشرب منه أربعة فناجين على دفعات في اليوم.

ضمور الكبد

* بتولا بيضاء:

عصاره البتولا كما سبق في تضخم الكبد.

* بلوط:

أما ثمار البلوط فأكلها يفيد في معالجة ضمور الكبد.

شمار (شمر) الماء؛ *Oenanthe Aquatica* يفيد استعمال مغلى البذور فى معالجة خراجات الكبد، وهو لا يشفى المرض ولكنه يخفف كثيرا من شدته .

ويعمل المغلى بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء، ويغلى لمدة قصيرة فقط (٢-٣) دقائق، ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب منه فنجانان بجرعات متعددة فى اليوم .

ويستعمل مسحوق البذور بدلا من مغليها، بعد مزجة بكمية معادلة من سكر النبات المسحوق، ويعطى منه ربع ملعقة صغيرة (٣-٤) مرات فى اليوم .

(د) اليرقان (الصفراء)

(ابو صفار)

بيرياريس (شائع)؛ *Berberis Vulgaris* يستعمل العصارة أو المستحلب أو الشراب من الثمار فى علاج احتقان الكبد واليرقان (الصفراء، ابو صفار)، وذلك بعصر الثمار الطازجة وإضافة عصيرها إلى قرح من الماء المحلى بالسكر، أو بعمل مستحلب من الثمار المجففة بعد دقها، وإضافة الماء الحار بدرجة الغليان إليها، والانتظار بضع دقائق ثم تصفيته وتحليته بالسكر . وكذلك يمكن عمل (شراب) من عصير الثمار الناضجة بطبخة مع السكر والاحتفاظ به إلى حين الحاجة إليه . ويؤخذ من هذا الشراب مقدار ملعقة كبيرة مرتين فى اليوم . أما الجذور . . فتستعمل مغلية، وذلك بغلى مقدار ملعقة صغيرة منها فى فنجان ماء، يشرب منه فنجان واحد فقط فى اليوم .

الحماض الصغير (حميض)؛ *Rumex Acetosa* تستعمل أوراق الحماض لمعالجة اليرقان (ابو صفار) احتقان الصفراء، وذلك بأكل مقدار حفنة منه فى اليوم مع السلطات أو بعصره وشرب ملعقة صغيرة، أو ملعقتين يوميا من عصيره فى ماء محلى بالسكر، ولا يجوز استعمال الحماض إذا وجدت أمراض فى الكلى أو استعداد لمرض النقرس، أو كانت الحصاة البولية وفى حالات الإسهال .

عروق الصباغين؛ *Chelidonium Majus* عروق الصباغين من أكثر الأدوية فائدة فى معالجة الكبد والمرارة (احتقان - التهاب - حصاة) وما يرافقها من أعراض «مغص شديد وسوء هضم يتجلى بانتفاخ البطن، ومرارة الفم وصفار العينين (ابو صفار - اليرقان)، وفقدان اللون الأصفر من البراز . . إلخ» .

يستعمل مستحلب الأوراق أو عصيرها الممزوج بالكحول وهو الأفضل ، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة جرام واحد من الأوراق - احترس من الزيادة! - لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجان واحد فقط فى اليوم بجرعات متعددة (جرعة واحدة) كل ثلاث ساعات . أما مزيج العصير مع الكحول . . فيعمل بهرس الأوراق الغضة وعصرها لاستخراج العصارة السائلة منها . ثم مزج هذه العصارة بما يعادلها من الكحول ، ويعطى منه (٥ - ٦) نقط فقط - احترس من الزيادة - فى ملعقة صغيرة من الماء مرتين فى اليوم .

ويلاحظ وجوب الاحتراس التام عند صنع العصير وعدم تلوين الأيدي به ، وغسلها جيداً بعد انتهاء العمل .

فراسيون (حشيشة الكلاب)؛ Marrubium Vulgare المادة المثيرة لإفراز الغدد فى الفراسيون تفيد فى تسهيل إفرازات الكبد الصفراوية (المرارة) ، وتستعمل فى معالجة أمراض الكبد بالاحتقان واصفرار ظاهر الجسم (اليرقان - الصفراء - ابو صفار) . وذلك بدق الأوراق الغضة وعصرها ، ومزج مقدار ملعقة كبيرة من عصيرها ، مع كمية من عسل النحل ؛ لتعاطيها أثناء اليوم على دفعات متعددة .

المرارة (الحويصلة الصفراوية)

النظام الغذائي لمرضى المرارة:

أطعمة يجب تجنبها: المخ والكبد والكلاوى، واللحم الدسم كالبط ولحم الخنزير المملح، الحساء الدسم، الأطعمة المقلية، الحلويات، الفواكه المجففة، المكسرات، التوابل والبهارات والمخللات.

أطعمة يسمح بتناولها: الخبز والتوست والأرز والبليلة - البقوليات مثل شوربة العدس الخفيفة - اللحوم والسمك والدجاج والبيض - اللبن منزوع الدسم ومنتجات الألبان - الحساء الخفيف (الشوربة غير دسمة) - سلاطة الخضروات - البطاطس والبطاطا - دهون طهو الطعام أو الزبد إذا كان المريض يحتملها - السكر وعسل النحل والمربى .

- البسكويت والكيك الخفيف - الكاسترد الخفيف والجيلي والآيس كريم - الفواكة الطازجة - المشروبات والسوائل .

مدرات الصفراء

برسيه (رجل الهرم - قطنية) Ganphalium Arenarium يستعمل مستحلب رجل الهرم لمعالجة رمل الكيس الصفراوي وحصاته؛ لأنه يدر إفرازات الكبد والمعدة وغدة البنكرياس . ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، وبعد (١٠) دقائق يصفى ساخنا ويُشرب مرتين في اليوم .

جرجير: في الجهاز الهضمي . . يساعد الجرجير إذا استعمل بكميات معتدلة كعصارة أو في السلطة، على الهضم وإدرار الصفراء . ويمكن تجفيف أوراق الجرجير وأغصانه بالطرق المعروفة . واستعمال مستحلبها فيما بعد، ولكنه أقل فعالية من العصير أو أكل الجرجير الطازج . ويعمل العصير بهرس النبتة وعصرها بالطرق المعروفة، وتؤخذ منه ملعقة كبيرة (١) - (٣) مرات في اليوم مع الماء أو الحليب .

أما مستحلب أوراق الجرجير الجافة . . فيعمل من ملعقة كبيرة من الأوراق، وفنجان واحد من الماء بالطرق المعروفة .

وأخيراً . . يجب التنبيه إلى ان الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية يجب ان يمتنعوا عن استعمال الجرجير، وأن الإفراط في استعماله بأى شكل كان غير صحى ويسبب اضطراب الهضم وحرقاتاً فى المثانة والبول .

الحصوات المرارية حصاة الكيس الصفراوى

فراولة: يستعمل مستحلب الأوراق الحديث (فى مايو) الغضة أو المجففة لتسكين الأم الحصاة الصفراوية . ولتحضيره وطريقة الاستعمال . . انظر (اختلال أعمال الكبد) .

أخيليا ذات الف ورقة (أم الف ورقة): يفيد المستحلب فى تسكين الأم حصاة المرارة . ولتحضيره وطريقة الاستعمال . . انظر (الذبحة الصدرية) .

برسية (رجل الهر): يستعمل مستحلب الأزهار لمعالجة رمل الكيس الصفراوى وحصاته . ولتحضيره وطريقة الاستعمال انظر (مدرات الصفراء) .

فجل أسود: Raphanus Niger يستعمل العصير لمعالجة احتقان الكبد وحصاة المرارة . وللحصول على العصير . . تقطع شريحة دائرية من رأس الفجلة، وتعمل بداخلها حفرة، تملأ بسكر النبات المسحوق، ثم تخرق الفجلة بدبوس غليظ أو بمسمار، وتوضع فوق قرح فارغ يسيل فيه السكر المذاب بالعصير، ويعطى من العصير مقدار (١٠٠ - ٤٠٠) جرام يومياً بجرعات صغيرة متعددة .

كتان: يسكن مغلى بذر الكتان المغص الناتج عن وجود حصاة فى المرارة . ولتحضيره وطريقة الاستعمال . . انظر علاج قرحة المعدة والأثنى عشر .

أو يؤخذ زيت زيتون قدر ربع كيلو، ومثله من زيت بذر الكتان، ويمزجان سوياً، ويؤخذ من المزيج قدر ملعقة صغيرة على الريق وقبل النوم مع الإكثار من أكل الخرشوف والفجل الأسود .

نعناع: يعتبر مستحلب النعناع من أنجح الأدوية لمعالجة الاضطرابات فى المرارة .

- وتسكين مغص حصة المرارة، ولتحضيره وطريقة الاستعمال . . انظر علاج (الانتفاخ).
- * هليون + هندباء برية + ينسون + عسل : يؤخذ ١٠٠ جم من الهليون بجذوره ويغسل ويجفف مع ١٠٠ جم من الهندباء البرية، مع ٥٠ جم من الينسون . يطحن الجميع ويعجن في كيلو عسل نحل، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً بعد الأكل .
- * بربريس : تؤخذ ملعقة صغيرة من أزهار البربريس الجافة، وتنقع في كوب ماء لمدة خمس دقائق، ثم يصفى ويشرب ثلاثة فناجين في اليوم .

آلام المرارة

- ١- كتان : توضع ملعقة كبيرة من بذر الكتان في ربع لتر ماء، وتترك لتغلي لمدة خمس دقائق، ثم تغطى وتترك لمدة عشر دقائق بدون غلى، ويصفى ويشرب منه مرتين في اليوم .
- ٢- فراولة (توت الأرض، فريز) : توضع ملعقة كبيرة من أوراق الفراولة على كوب ماء مغلى، ثم يترك عشر دقائق بدون غلى، ويصفى ويشرب منه مرتين في اليوم .
- ٣- صعتر برى (زعتر) : تستعمل الأكياس المملوءة بالعشبة الغضة والساخنة لتسكين آلام المرارة بوضعها فوق موضع الألم في الجانب الأعلى والأيمن للبطن . ويمكن أيضاً استعمال العشبة الجافة بتغليسها أولاً في الماء المغلى وعصرها بين لوحين من الخشب، ثم وضعها وهي ساخنة فوق موضع الألم .
- ٤- أكليل الجبل (حصا البان) : يغلى ١٠ جم من اكليل الجبل في كوب ماء، ثم يترك ليتخمر مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب ثلاث مرات يوميا بعد الأكل .
- ٥- فجل أسود : يعصر الفجل الأسود، ويحلى بعسل ويشرب ثلث لتر يوميا بجرعات صغيرة .

أمراض الطحال

- ١- نبق : يستعمل منقوع اللحاء (قشور) النبق وبفائدة محدودة في احتقان الكبد والطحال . ويعمل المنقوع من ملعقة كبيرة من اللحاء في قدحين (نصف لتر) من الماء البارد لمدة (١٢) ساعة، ويشرب منه فنجان في الصباح، وآخر في المساء .

- ٢- كرفس + صفصاف + خل : يؤخذ بذر الكرفس ولحاء شجر الصفصاف بنسب متساوية ، ويُخلط بالخل ، ويؤخذ منه ملعقة صغيرة مرتين فى اليوم .
- ٣- قنطريون صغير : يعالج اضطرابات الكبد والخلل فى إفرازاته ، وكذلك أمراض الطحال باستعمال المنقوع أو المسحوق . ولتحضيره وطريقة الاستعمال . . انظر علاج (القولون العصبى وعسر الهضم الوظيفى) .
- ٤- قنطريون + لبلاب + خل : يخلط القنطريون مع ورق اللبلاب بنسب متساوية ويُطبخ بالخل ، ويضمده به من المساء للصباح فيفيد فى علاج ورم الطحال وصلابته .
- ٥- ترمس : يشرب طيبخ الترمس بالعسل والفلفل الأسود مرة يومياً فيفيد من ورم الطحال وصلابته .
- ٦- حبة سوداء + حلبة + عسل : تُطحن حبه سوداء وحلبه بنسب متساوية ويعجن الجميع بعسل نحل ، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً .
- ٧- ينسون + قنطريون + عسل : يخلط ١٠ جم من كل من ينسون والقنطريون . يطحن الجميع ويعجن فى كيلو عسل . تؤخذ منه ملعقة صغيرة مرتين فى اليوم .
- ٨- فوة (عروق الصباغين) : فوة الصبغ تنقى الطحال ، وتقويه شرباً وضماداً .