

قل لي ماذا تشكو.. أقل لك ماذا تشرب...

علاج نفسك

بالعصائر والمشروبات

د/ محمد كمال عبدالعزیز

الأستاذ بطب الأزهر

دار الطلائع  
للنشر والتوزيع والتصدير

## دار الطالعة للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي ناصية امتداد مكرم عبید وسمیر فرحات  
مدينة نصر - القاهرة - ت : ٢٧٤٤٦٤٢ - ٢٧٤٨٩٣٧٢ (٢٠٢) فاكس : ٤٨٣ (٢٠٢) ٦٣٨٠

### **Dar El-Talae For Publishing , Distributing and Exporting**

59 Abdel Hakim El Refae St. Nasr City - Cairo

Tel : (202) 2744642 - 6389372 Fax : (202)6380483

### ●● جميع الحقوق محفوظة للناشر

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أي جزء من هذا الكتاب دون إذن كتابي سابق  
من الناشر، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناشر.

*No Part Of This Book May Be Reproduced By any Process Without  
Written Permission. Inquiries Should Be Addressed To The Publisher .*

رقم الإيداع : ٢٠٠٣/١٩٩٨٦

الترقيم الدولي : 977-277-326-(١)

تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم

★ تطلب جميع مطبوعاتنا بالملكة العربية السعودية

من وكيلنا الوحيد : مكتبة الدار البيضاء للطبع والنشر والتوزيع

الرياض تليفون : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦

٤٣٥٩٠٦٦ - ٤٣٤٠٣٥٠ فاكس : ٤٣٥٥٧٠١

طبع بمطابع ابن سينا القاهرة ت : ٢٢٠٩٧٢٨

Web site : [www.altalae.com](http://www.altalae.com) E-mail : [info@altalae.com](mailto:info@altalae.com)

## مقدمة

بعد أن خطا الطب خطوات واسعة في مشاوير علاج الأمراض بالأدوية الكيماوية ، ومع زيادة الأبحاث وكثرة التجارب ، لوحظ أن معظم هذه الأدوية ذات تأثير سيئ على الجسم فهي تعالج شيئاً وتتلّف آخر ، وبالتالي فقد ظهرت مجموعات جديدة من الأمراض مع كل ظهور لعقارات جديدة !

وقد أدى ذلك إلى اتجاه نظر الأطباء إلى البدائل الطبيعية حيث إن هذه العلاجات ليس لها آثار جانبية إذا ما توجهت التوجه الصحيح من خلال خبرات طبية واعية ، وبدون اجتهاد عشوائي كما كان يحدث من قبل .

وقد تمثلت البدائل في مجموعات الأعشاب ومجموعات العصائر والمشروبات .

ولما كانت العصائر والمشروبات سهلة التداول والصنع ، ومستساغة الطعم والمذاق ، فقد رأيت أن أقدمها في هذا الكتاب بعد دراسة مستفيضة لكيفية العلاج بها ، وتمت تجربة هذه العلاجات مع مجموعة من الحالات التي استجابت بشكل طيب ، بل كانت هذه الأنواع تحظى بقبول المرضى والافتناع التام بما يقدمون عليه ، ولاشك أن الحالة النفسية لها دور مؤثر في تفعيل دور العلاج .

وحاولت قدر جهدي أن يكون تبويب الكتاب بصورة تمنح الاستفادة المباشرة ، فتم عنونة الكتاب على أساس الأمراض وليس المشروبات نفسه ، حيث يبحث المريض في الفهرس عن المرض الذي يشعر به ثم يتعرف إلى نوع العصير أو المشروب الذي يفيده في علاج مرضه .

كما أنني قد أشرت إلى كيفية إعداد العصير أو المشروب والجرعات المطلوبة في كل حالة مرضية ، وذكرت نباتات عن كثير من الأعشاب والنباتات التي تستخدم في صناعة المشروبات أو العصائر .  
إنه علاج بسيط في متناول الجميع ويغنى عن الزيارات المتعددة للأطباء في حالات كثيرة .

نرجو أن يجعل الله فيه الخير الكثير

**المؤلف**

## عسر الهضم Maldigestion



### ■ ما هو عسر الهضم؟

هو تعثر هضم الطعام وتراكمه لفترة طويلة بالمعدة والأمعاء محدثاً مغصاً وتقلصات ورغبة فى التجشؤ (التكرير) وزيادة تجمع الغازات وفقدان الشهية. ويحدث ذلك نتيجة:

١ - اضطرابات نفسية .

٢ - عادات غذائية "غير صحيحة" كالإكثار من تناول المخللات والتوابل والبهارات ، أو تناول كميات قليلة من الخضراوات والفواكه الطازجة التى تحتوى على ألياف سليلوزية تعمل على تنشيط حركة الأمعاء وتسهيل الهضم أو عدم تنظيم أوقات الوجبات وأنواع الطعام .

٣ - خلل بالجهاز الهضمى ، مثل :

أ - نقص العصارات الهاضمة : كاللعاب (نتيجة البلع دون مضغ) أو نقص إنزيمات الهضم بالمعدة كإنزيم الببسين والتريسين ، أو نقص إفرازات الكبد والبنكرياس (نتيجة أمراض الكبد والبنكرياس) .

ب - إصابة الجهاز الهضمى بالطفيليات : مثل الدوستناريا الأميبية ، الديدان الشريطية والإسكارس .

وعلاج ذلك يعتمد على الآتى :

- اتباع عادات غذائية سليمة .

- مضغ الطعام جيداً وعدم التسرع فى الأكل .

- الاعتماد على المشروبات التالية :

### (١) شراب النعناع :

النعناع نبات مشهور من النباتات واسعة الانتشار فى كل أنحاء العالم ، لما له

من أهمية طبية قديمة وحديثة ، فقد ذكر أن أول من عرف قيمته الطبية هم قدماء المصريين خاصة فى عملية الهضم ، ثم عرفته فلسطين وانتقل بعد ذلك إلى بلاد أوروبا الشرقية والغربية .

### ■ الأهمية العلاجية للنعناع :

يحتوى النعناع على مواد المنشول ، والمنثون ، والسينول ، والكادينين ، والليمونين ، والتي تعمل على تهدئة العضلات الملساء المبطنة لجدار المعدة والأمعاء ، وبالتالي تعمل كمضادات للمغص والتقلصات ، كما تزيد من إفرازات الكبد والصفراء ، وإدرار البول ، وتنشيط المعدة ، وطردهم الغازات .

### ■ كيفية التحضير :

يحضر شراب النعناع بطريقتين :

#### [أ] منقوع النعناع :

تنقع الأوراق والأعضاء الزهرية فى الماء بمعدل ٢ - ٣ ملاعق لكل كوب ماء ويترك بضع ساعات .

الجرعة : (واحد ونصف كوب - ٢ كوب) يومياً مع مراعاة ألا تتجاوز فترة استخدامه ثمانية أسابيع مستمرة .

#### [ب] مغلى النعناع :

تغلى الأوراق فى الماء بالمعدل السابق ولكن لفترة وجيزة ثم يبرد ويشرب ، أو يشرب ساخناً ، أو تضاف ملعقتان أو ثلاثة من عشب النعناع الجاف لكل كوب ماء مغلى ثم يشرب .

- يمكن تحلية المشروب بالعسل حسب الحاجة .

### (٢) شراب اليانسون :

اليانسون نبات حولى موطنه الأصلي دول حوض البحر المتوسط ، ثم انتشرت زراعته فى ألمانيا وروسيا ، ثم أسبانيا والصين والهند . والجزء المستخدم منه هو الثمار المجففة الناضجة .

ويحتوى اليانسون على مادة الأنيثول (Anethole) التى تساعد فى عملية

الهضم ، ومفيدة فى حالات المغص والغثيان خاصة عند الأطفال ، لذا ينصح بإضافة اليانسون إلى رضعات الطفل الصناعية .

ومن الفوائد الطيبة أيضا لهذا المشروب :

- أنه يعمل كطارد للغازات بجانب منعه لتقلصات الجهاز الهضمى .

- له أهمية خاصة عند السيدات حيث يعمل على زيادة إدرار اللبن ، كما يزيد من إفرازات الدورة الشهرية . وتقوية المبايض ويزيد الطلق عند الولادة .

لكن عزيزى الرجل : احذر من الإفراط فى شرب اليانسون لأنه يهدئ الأعصاب ويقلل من القدرة الجنسية !!

### ■ كيفية التحضير :

● منقوع اليانسون :

تنقع ملعقة من بذور اليانسون المسحوقة لكل كوب من الماء الساخن وذلك لمدة عشر دقائق ثم يصفى .

الجرعة : ( ١ - ١ ¼ ) كوب يوميا .

● مغلى اليانسون :

تضاف ملعقة من مسحوق بذور اليانسون إلى فنجان ماء مغلى ثم يشرب دافئا مع مراعاة تغطية الكوب إذا ترك فترة من الوقت حتى لا تتطاير الزيوت العطرية المفيدة .

## الانتفاخ والغازات

### Abdominal Distension and Gases



أحيانا يشعر الإنسان بأن بطنه متفوخة (تطبل البطن) بعد تناول وجبة من الفول أو اللوبيا مع بعض الخضراوات المورقة كالفجل والجرجير والكرات ، وقد يصاحب هذا الانتفاخ خروج ريح من البطن ، وسماع أصوات وقرقرة فى البطن .

ويرجع ذلك إلى أن البقوليات كالفول واللوبيا والترمس والعدس تحتوي على بعض المواد المثبطة لعمل الإنزيمات الهاضمة ، مما يسبب عسر هضمها وتخمرها وتعفننها بفعل البكتيريا ، وانبعاث غازات كغازى "كبريتيد الهيدروجين" و "النشادر" . لذا ينصح بنقع البقوليات فى الماء لمدة يوم أو يومين للتخلص من المواد المثبطة لعمل الإنزيمات الهاضمة .

أيضا الخضراوات الورقية ذات الألياف التى تمكث فى المعدة والأمعاء لمدة طويلة مما يهيئ الفرصة لتخمرها وانبعاث غازى ثانى أكسيد الكربون والميثان . وهناك أسباب أخرى لحدوث الانتفاخ مثل :

- زيادة البكتيريا داخل الأمعاء مما يولد غازات كثيرة .  
- كسل حركة الأمعاء مما يعوق التخلص من الغازات كما يحدث مع مريض السكر .

- تناول الأطعمة المقلية والحمرة الغنية بالدهون التى تبطئ عملية الهضم وزيادة الفرصة لتخمير الطعام وانبعاث غازات منه .

- التدخين .. إذ يؤدي إلى ابتلاع كمية من الهواء ، ووصولها إلى المعدة والأمعاء .. هذا فضلاً على محتويات الدخان الضارة بجميع أجهزة الجسم بما فيها الجهاز الهضمى .

ولعلاج ذلك ينصح بالآتى :

- التقليل من البقوليات واللحوم الدسمة .

- التقليل من المحمرات والمقلبات .

- التقليل من الفجل والكرات والجرجير .

- الإقلاع عن التدخين .

- أيضاً تناول المشروبات التالية :

#### (1) مشروب الكراوية :

الكراوية نبات شتوى حولى يزرع فى معظم دول العالم ومن أكثر البلاد إنتاجاً له بلاد : المغرب ، ألمانيا ، هولندا ، مصر .

ومشروب الكراوية من المشروبات المفيدة صحياً خاصة فى عملية الهضم ،  
إذ أنها تحتوى على مواد فعالة كالكارفون والليمونين ، وهى مواد ملينة ، لذا  
يعمل كمهدئ ومضاد للتقلصات وطارد للغازات ، وهذه المواد الملينة تفيد فى  
حالات الإمساك .

### ■ كيفية التحضير :

#### ● كراوية منقوعة :

ينقع مسحوق بذور الكراوية بمعدل ٧ ملاعق لكل نصف كوب ماء بارد لمدة  
كافية ، ثم يصفى المنقوع ويصبح صالحاً للشرب ويمكن تحليته بالعسل حسب  
الحاجة .

#### ● كراوية مغلية :

يغلى مسحوق البذور بمعدل ٢ ملعقة لكل كوب ماء ، يترك بعد ذلك فترة  
ثم يصفى ويشرب . ويمكن أيضاً تحليته بالعسل حسب الحاجة .

الجرعة : ( ١ - ١ ١/٢ ) كوب يومياً ويمكن استبدال الماء باللبن ولكن مع زيادة  
مسحوق الكراوية إلى ٦ ملاعق لكل كوب لبن ثم يترك المغلى عشر دقائق  
ويصفى ويشرب . ويمكن أيضاً تحليته بالعسل حسب الحاجة .

الجرعة : ( ١ - ١ ١/٢ ) كوب يومياً ويمكن استبدال الماء باللبن ولكن مع زيادة  
مسحوق الكراوية إلى ٦ ملاعق لكل كوب لبن ثم يترك المغلى عشر دقائق  
ويصفى ويشرب .

#### (٢) مشروب القرفة :

القرفة (الدارصيني) شجرة مستديمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى حوالى ١٠  
أمتار وأوراقها بسيطة عطرية الرائحة ، تنتشر بالمناطق الاستوائية وشبه  
الاستوائية وخاصة الصين وسيلان ، كما تكثر فى الأرجنتين وتزانيا وكينيا .

ويستخدم من هذه الأشجار الأوراق وقشور السيقان (القلق) .

وترجع أهمية القرفة الطبية لاحتوائها على مادة التانين القابضة ممزوجة  
بالنشا وأوكسالات الكالسيوم ، لذا فإنها تستخدم فى علاج الإسهال كما  
تحتوى أيضاً على زيوت طيارة تتكون من الدهيد القرفة إلى جانب حمض

اليوجونيل وبعض الإسترات والكحولات التسي تكسبها خصائص علاجية مهمة ومفيدة في :

- علاج حالات عسر الهضم وفقدان الشهية .
- علاج نزلات البرد والإنفلونزا .
- علاج حالات الغثيان والقيء .
- كما يفيد المشروب الدافئ في تقوية عضلة القلب وعلاج الروماتيزم .
- علاج حالات الإسهال .
- كما وجد أن للقرفة أهمية في قتل الجراثيم ومقاومة العدوى .

### ■ كيفية التحضير :

تنقع ملعقتان من مسحوق القرفة في كوب ماء مغلى ثم يشرب المنقوع ، ويكون تناول شراب القرفة بكميات بسيطة في البداية لإدراك مدى تقبل الجسم لها ، وخاصة عند الحوامل لأنهن يظهرن حساسية لها وليكن ذلك بتناول ملعقة أو ملعقتين من شراب القرفة قبل الأكل أو في الصباح .

### ■ مشروبات أخرى لها أهمية في علاج الانتفاخ :

مشروب النعناع واليانسون كما سبق ذكرهما في علاج عسر الهضم .

## الإسهال Diarrhea



### ■ ما هو الإسهال ؟

الإسهال هو زيادة مرات الإخراج Defecation عن معدلها الطبيعي ، وتزداد فيه نسبة الماء الخارج من الجسم مع البراز لذلك يكون قوامه أكثر سيولة .. ويرجع ذلك إلى غزو بكتيري مثل : بكتيريا السالمونيلا Salmonella وبكتيريا الشيغلا Shigella والكوليرا Cholera أو غزو فيروسى أو بعض الطفيليات كالألمبيا والجارديا ، وهناك إسهال عصبي يرجع إلى الحالة النفسية للشخص .

وعلاج الإسهال بسيط وسهل يعتمد أساساً على تعويض كمية الماء المفقودة من الجسم ، وأيضاً توفير الحماية الطبيعية لبطانة الأمعاء خاصة بالنسبة للبكتيريا والفيروسات .. أما إذا كان السبب طفيليات فلا بد من إعطاء أدوية قاتلة لهذه الطفيليات .

وأحب أن أنوه أن استعمال المضادات الحيوية غير مجد في بعض الحالات بل إنه قد يزيد الحالة ضرراً .

وإليك بعض المشروبات التي تساعد على علاج نوبات الإسهال :

#### (١) محلول نشأ الذرة :

محلول نشأ الذرة مادة غروية قابلة للامتصاص فى القناة الهضمية ، وله نتائج طبية فى علاج الالتهابات المعوية ، لذا فهو من المشروبات الفعالة والمهمة فى علاج الإسهال .

#### ■ كيفية التحضير :

يحضر بإضافة خمس ملاعق من النشا إلى كوب ماء ثم يقلب جيداً ويشرب عند اللزوم .

#### (٢) مشروب السحلب :

من المشروبات ذات القيمة الغذائية العالية إذ يحتوى على (٤٠ - ٥٠%) مواد غروية ، (٢٧ - ٣١%) نشأ ، (١٣%) دكسترين ، بروتينات وأملاح معدنية وسكر وغيرها .

ويعمل السحلب على حماية بطانة الأمعاء لكونه مستحلباً ، ووقف أى نزيف بها خاصة فى حالات الدوالى وقرح المعدة والبواسير ، ونظراً لاحتوائه على مواد غروية قابلة للامتصاص فى القناة الهضمية ، وتقلل فقد الماء مع الإخراج إلى جانب علاجه لبعض الالتهابات فى الأمعاء فىمكن الاعتماد عليه كعلاج فعال .

#### ■ كيفية التحضير :

يحضر بمزج جزء واحد من مسحوق السحلب إلى عشرة أجزاء من الماء

البارد. ثم يضاف تسعون جزءاً ماء ساخنًا ويقلب المزيج ويشرب ويمكن أن يخلط باللبن ويشرب عند اللزوم .

أيضاً الإكثار من تناول :

- عصائر الفاكهة وعصير الليمون .

- شوربة الفول النبات وشوربة الخضار .

### تحذير !!

ينصح المصابون بالإسهال بعدم تناول الأكلات الدهنية المدسمة والخضراوات المحتوية على نسبة ألياف عالية مثل الملوخية .

### (٣) الثوم :

يعتبر الثوم أكثر النباتات أهمية في الطب القديم والحديث ، إذ تجرى عليه كثير من الأبحاث ، وكل يوم نجد أن هناك جديداً في أهميته الطبية ، ويرجع ذلك لاحتوائه على مركبات كبريتية وإليها ترجع رائحته المميزة مثل :

- آليل سلفيد Allyl Sulfide ، ميثيل داى سلفيد Methl Disulfide ، بروبييل

سلفيد N. Propyl Sulphide هذا بجانب احتوائه على كثير من الفيتامينات

كفيتامين : (f) ، (ب) المركب ، (ج) كما يحتوي على مادة سكرية وإنزيم محلل ،

كل هذه المكونات جعلت للثوم أهمية خاصة في :

- طرد الديدان المعوية وخاصة الدبوسية .

- القضاء على الميكروبات المعوية الضارة مثل الدوسنتاريا والكوليرا

والتيفود والباراتيفود والتي تسبب الإسهال .

- تطهير الجهاز الهضمي من البكتيريا والفطريات المسببة للعفونة .

### ■ كيفية التحضير :

يحضر بمزج ١٠٠ جم ثوم ، ٢٠٠ جم عسل نحل + ٣٠٠ سم<sup>٣</sup> ماء ويؤخذ من

هذا المزيج لوقف الإسهال الحاد .

## الإمساك Constipation



أحياناً يشكو بعض الناس من قلة عدد مرات الإخراج عن معدلها الطبيعي ،  
والذى يختلف من شخص لآخر ، فنجده يتراوح ما بين ثلاث مرات يومياً إلى  
ثلاث مرات أسبوعياً .. كما يتخذ البراز شكل الصلابة ويصعب على  
الشخص إخراجه ، وهذا ما يسمى بالإمساك .. وأسباب الإمساك عديدة نذكر  
منها :

- قلة الحركة لذا أطلق على الإمساك أنه مرض الموسرين أو سكان المدن  
الذين يجلسون على المكاتب وليس للنشاط الحركى دور فى حياتهم .
- تناول الأطعمة قليلة الألياف مثل الخبز الأبيض أو الأرز الأبيض ، أو قلة  
تناول الخضراوات والفواكه الغنية بالألياف .
- تعاطى بعض الأدوية مثل :
- مضادات الحموضة المحتوية على الألومنيوم والكالسيوم مثل إبيكوجيل  
وميكوجيل .
- بعض المسكنات مثل المورفين والكوداين ومشتقاتهما .
- بعض الأدوية المضادة للاكتئاب .
- بعض مدرات البول .
- بعض الأمراض التى تصيب الأمعاء الغليظة مثل (الأورام والنتوءات) ،  
أو انسداد الأمعاء الدقيقة جزئياً أو كلياً ، وهذه الأمراض تحتاج لفحص طبي  
دقيق لاستبعادها كأحد مسببات الإمساك خاصة عند كبار السن .
- أما الأسباب الأخرى فيمكن معالجتها بتغيير نمط الحياة كالتالى :
- احرص على مزاولة الرياضة وزيادة النشاط الحركى .
- استبدل الخبز الأبيض بالخبز الأسمر الذى يحتوى على الردة (نخالة القمح).

- اجعل للخضراوات والفواكه نصيباً في وجبتك الغذائية .

- احرص على تناول المشروبات التالية :

■ **كوب ماء يومياً في الصباح ينشط أمعاءك .**

■ **شراب الكراوية :**

وقد سبق ذكر أهميته وكيفية تحضيره في علاج الانتفاخ .

■ **كوب لبن مضاف إليه ردة وخميرة :**

وذلك بإضافة كمية من الردة والخميرة إلى كوب اللبن وشربه فإنه عظيم النفع في مقاومة الإمساك .

ويمكن إضافة الردة إلى الزبادى .

■ **زيت الزيتون :**

يمتاز زيت الزيتون بمفعول منشط لحركة الأمعاء ، كما يعمل على تسهيل حركة البراز لذا فهو علاج جيد للإمساك .

الجرعة : ملعقة على الريق صباحاً ومساءً .

■ **زيت الزيتون بالليمون :**

تمزج ملعقة كبيرة من زيت الزيتون بعصير (١ - ٢) ليمونة ويشرب صباحاً على الريق .

■ **منقوع "الخوخ والبرقوق" :**

تنقع ٥ - ٦ ثمرات من الخوخ أو البرقوق في الماء لمدة ليلة كاملة ثم تؤخذ في صباح اليوم التالي .

■ **مغلى بذور الكتان :**

توضع حفنة من بذور الكتان في كوب ماء مغلى ثم تترك لمدة ساعة ثم يصفى ويشرب .

■ **التمر :**

تؤخذ ٦ ثمار من التمر وتوضع في ماء ساخن ويترك ليبرد ، ثم يشرب .

المنقوع وتؤكل بعده الثمار .

### ■ العرق سوس والإمساك :

العرق سوس نبات عشبي معمر يوجد فى بلاد حوض البحر المتوسط ومن أكثر الدول إنتاجاً له أسبانياً .

ويعتبر مشروب العرق سوس من أشهر المشروبات وأقدمها ، وله أهمية طبية عظيمة ، لذا استخدمه قدماء الأطباء فى علاجاتهم ، وذلك لاحتوائه على مادة كيميائية لها فوائد صحية عديدة ، وهى مادة حامض الجليسرينيك ، إلى جانب السكروز والنشا والأسبراجين .. وإليها يرجع الفضل فى كونه مليئاً طبيعياً خاصة لدى الأطفال والنساء أثناء فترات الحمل .

وللمشروب أهمية صحية أخرى حيث أنه :

- يعالج السعال والكحة ونزلات البرد .
- يعالج قرح المعدة والاثنا عشرى .
- له أهمية فى علاج الروماتيزم والتهاب المفاصل .
- له تأثير واقى ضد خطر الإصابة بالأورام وتقوية جهاز المناعة .

### ■ كيفية التحضير :

٤٠٠ جم من مسحوق العرق سوس وتخلط به ملعقة صغيرة من مسحوق بيكربونات الصوديوم ثم يمزج كوب ماء مع هذا الخليط جيداً .  
يغطى المزيج بقطعة شاش لمدة (١ - ٢) ساعة .

يصب الماء ببطء فوق المزيج ويستقبل الشراب فى إناء نظيف .. ويستمر صب الماء واستقبال الشراب حتى يتغير لون المشروب من الغامق إلى الأصفر الفاتح ، ثم يشرب حسب الاحتياج .

### تحذير :

لا ينصح بشراب العرق سوس لمرضى الكلى ومرضى ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسمنة ، حيث إن المادة الحمضية تعمل على احتباس الماء بالجسم فترفع ضغط الدم .

## الغثيان (الميل للتقيؤ) Nausea and Vomiting



القيء هو رجوع الطعام من المعدة إلى الفم ومعه العصارة المعدية بما تحتويه من حمض الهيدروكلوريك ، لذا يكون طعمه لاذعاً .  
ومن أفضل المشروبات لذلك :

### (١) مشروب الزنجبيل :

الزنجبيل يعرف علمياً باسم (زنجبيلاز أوفيسينالي) ، وهو نبات عشبي معمر أصل موطنه بلاد الصين وجنوب شرق آسيا ، لكنه انتشر الآن في معظم أنحاء العالم .

ولشراب الزنجبيل طعم حار نتيجة وجود مادتي جنجرول Gingerol وزنجرون Zingerone ويحتوي أيضاً على زيوت طيارة ونشا ومواد غروية .  
ونتيجة لطعمه الحار فإنه يقلل الميل للقيء ويزيد من إفراز اللعاب ، كما أن له أهمية صحية أخرى :

- في علاج نزلات البرد والتهاب الحلق والحنجرة .
- يسهل الهضم ويطرد الغازات .
- يعمل كفاتح للشهية ويساعد على إفراز اللعاب بكثرة .
- يساعد في تخفيف آلام الصداع الناتجة عن التوتر النفسى والإجهاد العصبى .

### ■ كيفية التحضير :

يحضر الزنجبيل بطريقتين :

**الأولى :** عدد ٢ ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل لكل كوب ماء مغلى وينقع المسحوق لمدة عشر دقائق ثم يشرب .

**الثانية :** نصف ملعقة من مسحوق الزنجبيل مع ملعقة من عسل النحل ثم يضاف كوب من الماء المغلى لهذا الخليط . ثم يشرب بالهناء والشفاء .  
(٢) **مشروب القرفة :**

تمتاز القرفة بمقاومة الغثيان وخاصة عند الحوامل فى بداية فترة الحمل ، لذا ينصح بتناول شاي القرفة قبل الأكل بحوالى ساعة للوقاية من الغثيان أو القيء أو الانتفاخ .

### ■ كيفية التحضير :

انظر علاج الإسهال .

### (٣) القرفة بالليمون :

يضاف ثلث كوب عصير ليمون إلى نصف كوب ماء دافئ ثم يضاف  $\frac{1}{8}$  ملعقة قرفة . ويشرب هذا المزيج فى الصباح .

### (٤) مشروب أوراق الخوخ :

الخواخ من الفواكه المشهورة ذات القيمة الغذائية العالية الكامنة فى ثمرها والخصائص العلاجية الناتجة عن منقوع أوراقها حيث وجد أنه :

- يمنع القيء والغثيان خاصة عند النساء فى أشهر الحمل الأولى ، إلا أنه يجب عدم الإفراط فى تعاطيه حتى لا يؤدي إلى حدوث الإسهال .  
- يزيد من إدرار البول .

- يعمل كطارد للبلغم فى حالات الالتهاب الشعبى المزمن .

- يعمل على تهدئة الأعصاب وتلطيف حالات التوتر العصبى .

### ■ كيفية التحضير :

تنقع ملعقة من مسحوق الأوراق لكل كوب ماء ساخن . ثم يترك المنقوع فترة من الزمن ثم يصفى ويشرب .

الجرعة : (٢ - ٣) كوب يوميا حسب الاحتياج . ويفضل شرب كوب منها قبل تناول طعام الإفطار .

## قرحة المعدة والاثنا عشرى Gastric and Dudenal Ulcer



هو مرض ناتج عن تآكل البطانة الداخلية Mucosa للمعدة والاثنا عشرى والتي تحميها من العصارة المعدية بما فيها من حمض الهيدروكلوريك القسوى ، ويشعر المريض بألم شديد فى أعلى البطن أثناء الأكل (قرحة المعدة) أو بعد الأكل بساعتين (قرحة الاثنا عشرى) مصحوبة بالقيء الذى يكون دمويًا أحيانًا .

### ■ أسبابها :

- الضغط والاضطرابات النفسية .
- زيادة إفراز الحامض المعدى (حمض الهيدروكلوريك HCL) .
- كثرة تناول المشروبات المهيجة كالقهوة والشاي والعصائر الحامضية .
- التدخين .
- الغذاء غير المتوازن .

### ■ علاجها :

إذا كانت الحالة شديدة فإنها تحتاج لاستشارة طبية واستعمال بعض الأدوية . ولكن الجزء الأكبر فى العلاج يعتمد على الغذاء وهو كالتالى .

### ■ فى الأيام الأولى للقرحة :

- الاعتماد على اللبن كغذاء رئيسى على فترات منتظمة من اليوم (٦ - ٧) مرات يوميًا مضافًا إليه بيض طازج بمعدل ٤ بيضات يوميًا .
- شوربة خضار (بطاطس أو أرز مسلوق) .
- الإكثار من تناول عصائر الفاكهة الطازجة كالموز .

### ■ شرب العرق سوس :

حيث وجد أن لشرب العرق سوس أهمية بالغة فى علاج القرحة ، والتي اكتشفت بمحض الصدفة فى عام ١٩٤٦ ، حيث لاحظ صيدلى دنماركى إقبال

مرضى قرحة المعدة على شراء الحلوى التى يدخل فى تركيبها العرق سوس ، فنشر ذلك فى الأوساط العلمية لتقوم عليه الدراسة والبحث ، وفعلاً حدث ذلك وتوصل الباحثون إلى أن عرق السوس يحتوى على حامض الجليسريتيناك الذى يعمل على التئام الجروح ، إلى جانب قيامه بعمل طبقة عازلة تحمى غشاء المعدة من الأحماض ، وقد سبق الإشارة إلى كيفية تحضيره فى علاج الإمساك .

### ■ عصير الكرنب :

نتيجة لاحتواء الكرنب على نسبة عالية من الأملاح القلوية كالپوتاسيوم ، إلى جانب غناه بالفيتامينات كفيتامين (ب) بأنواعه وفيتامين (ج) الضرورى فى عملية التئام القرحة الهضمية ، وقد أثبتت الدراسات أن عصير الكرنب علاج ناجح للقرحة حيث تحتفى الآلام بعد (٢ - ٣) أسابيع من العلاج .  
لذا ينصح مريض القرحة بتناول كوب قبل الأكل بنصف ساعة .

### تحذير !!

لا يناسب عصير الكرنب المصابين بالإسهال وضعف الهضم .

### ■ منقوع قشور الرمان :

أثبتت الدراسات الحديثة أن ثمار قشور الرمان تعمل على التئام القروح إذا جففت ونقعت فى الماء .

### ■ كيفية التحضير :

تؤخذ قشور ثمار الرمان وتجفف ثم تنقع فى الماء لفترة ثم يصفى هذا المنقوع ويحلى بالعسل ويشرب .

بعد عدة أيام ومع تحسين حالة المريض :

- نقلل اللبن والبيض ويتناول المريض غذاءً مسلوفاً بشرط أن يكون الغذاء قليل الدسم وخالياً من التوابل الحريفة كالقلفل والشطة .

### تحذير !!

هناك مشروبات ممنوع تناولها لمريض القرحة أهمها :

- القهوة والشاي وذلك لاحتوائهما على مادة "الكافيين" التي تزيد من إفرازات العصارة المعدية .
  - الكحوليات .
  - الخل والليمون الحمضى .
  - شوربة اللحوم الدسمة .
  - المشروبات الغازية .
- بالإضافة إلى جميع البهارات والمخللات ، وأما التدخين فهو من ألد أعداء مرضى قرحة المعدة .

## التسمم الغذائى Food Poisoning



هو ظاهرة مرضية تحدث باستمرار نتيجة تناول أطعمة ملوثة أو فاسدة كاللحوم والأسماك المليئة بالبكتيريا أو الفطريات الضارة ، والتي تنتشر فى الدم وتسمى هذه الحالة (Bacteremia) بكتيريميا ، أو انتشار البكتيريا وسمومها بالدم ، وتسمى هذه الحالة Septicemia سبتسميا ، وتظهر أعراضها المرضية فى غضون ساعات حيث ترتفع درجة الحرارة ، وتعمل على حدوث اضطرابات بالجهاز الهضمى كالقيء والغثيان والمغص والتقلصات والإسهال ، إلى جانب اضطرابات بأجهزة الجسم المختلفة .

وتنتشر هذه الظاهرة بين الأطفال نتيجة إقبالهم على شراء الحلوى والمأكولات الملوثة من الباعة المتجولين .

ومن المشروبات التي لها دور فى علاج هذه الحالات :

### (١) عصير التفاح :

فالتفاح من أغنى الثمار بالعناصر الغذائية ، لذا يعتبر ملك الفواكه على الإطلاق ، حيث يحتوى على نسبة عالية من الماء (٦٤%) بالإضافة إلى نسبة من

السكر (١٢٪) وبروتينات وأملاح معدنية كالبوتاسيوم والحديد والكالسيوم والفوسفور والمغنسيوم .

كما يعتبر التفاح من أغنى الفواكه بالفيتامينات ، حيث يحتوى على فيتامينات : أ ، ب ، ج ، إلى جانب ذلك تحاط ثمرة التفاح بقشرة تحتوى على مادة البكتين بنسبة ٣٪ ، والتي لها دور أساسى فى تنظيم الجسم حيث تعمل على إزالة الفضلات من المعدة والأمعاء .

كما يعمل عصير التفاح أو منقوعه على تخفيف آلام الحمى وتنشيط الكبد والكليتين ، وتطهير المثانة حيث يعمل على زيادة إدرار البول .

### ■ كيفية التحضير :

الطريقة الأولى : تغسل نصف تفاحة جيداً ، مع ملاحظة عدم تقشيرها حتى لا تفقد مادة البكتين ، لكل كوب ماء مع إضافة السكر بنسبة ٤ ملاعق لكل كوب ثم تضرب بالخلاط ويشرب .

الطريقة الثانية : تقطع ثمرة التفاح ثم تغلى مع قليل من العرق سوس ثم يصفى ويشرب العصير الناتج .

### (٢) مشروب النعناع :

ترجع أهمية مشروب النعناع فى علاج حالات التسمم الغذائى لاحتوائه على مواد مطهرة ومقاومة للعدوى ، وقد سبق ذكر ذلك فى علاج الانتفاخ ولكن نزيد الجرعة فى هذه الحالة إلى ثلاث مرات يومياً .

### (٣) مشروب القرفة :

لمشروب القرفة أهمية عظمى فى علاج حالات التسمم الغذائى ، حيث إنها تحتوى على مضادات حيوية طبيعية قاتلة لأنواع كثيرة من البكتيريا والطفيليات والفيروسات . وقد سبق الحديث عن مشروب القرفة فى علاج الانتفاخ لكن هنا تختلف طريقة التحضير .

### ■ طريقة التحضير :

يتم تحضير المشروب بإضافة (١/٢ - ٢/٤) ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة

لكل كوب ماء مغلى .

الجرعة : ثلاث مرات يومياً .

#### (٤) مشروب القرنفل :

القرنفل من النباتات دائمة الخضرة ، يبلغ طول شجرتة ٩ - ١٠ أمتار ، وتنتشر زراعته فى إندونيسيا والهند والفلبين والبرازيل . والجزء المستخدم من براعمه الزهرية وهى عبارة عن أنابيب كأسية تشبه إلى حد كبير المسمار ، ولذا يسمى فى بعض الدول بالمسمار .. يبلغ طول هذه الأنابيب ١ - ١,٥ سم وسمكها حوالى ٤ مم .

#### ■ أهمية شراب القرنفل :

١ - للقرنفل فوائد صحية عظيمة أهمها تطهير الأمعاء ، حيث إنه قاتل للطفيليات المعوية والبكتريا ، لذا استخدمه الصينيون والهنود منذ مئات السنين فى علاج حالات الإسهال واضطرابات الهضم والديدان المعوية .

وقد اعتبر فى الطب القديم واقياً من جميع الأمراض المعدية ، ولا تقف أهمية شراب القرنفل على هذا فحسب بل إن له فوائد أخرى كثيرة منها :

- تسكين الآلام خاصة آلام الأسنان وتطهير الفم .

- تهدئة الأعصاب لذا يستعمل فى علاج الأرق .

- يفيد فى علاج الاكتئاب والضيق .

#### ■ كيفية التحضير :

يحضر شراب القرنفل بإضافة ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل إلى كوب ماء مغلى ويترك لينقع لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة ، ثم يشرب ثلاث مرات يومياً .

#### تحذير !!

لا يقدم شراب القرنفل للأطفال فى سن أقل من عامين لرائحته القوية وطعمه الحريف ، ويعطى لأكبر من عامين بكمية بسيطة وفترات متباعدة وتزداد الكمية مع السن .

## أمراض الكبد والحصوات المرارية Liver Diseases and Gall Bladder Stones



الكبد من الأعضاء المهمة بالجسم ، حيث يعتبر مصفاة للسموم ، إلى جانب إفرازه للعصارة الصفراوية التي تلعب دوراً مهماً في عملية الهضم ، وخاصة هضم الدهون .

وتخزن هذه العصارة الصفراوية بالحويصلة المرارية لحين الاحتياج إليها ، فتنقل عن طريق القنوات المرارية إلى الاثنا عشرى لتشارك في عملية الهضم . وأحياناً يحدث كسل أو ضعف في إدرار الحويصلة المرارية ، ويؤدى ذلك إلى ترسيب بعض مكونات العصارة المرارية ينتج عنه تكوين حصيات .

وهناك عوامل تزيد من فرصة تكون الحصيات مثل :

- كثرة تناول الدهون .

- وجود التهاب مزمن بالحويصلة المرارية Chronic Cholecystitis وقد تظل حصيات المرارة كامنة دون حدوث أعراض أو تظهر أعراض أخرى مثل :

- الشعور بألم شديد بأعلى البطن .

- ألم فى الكتف اليمنى ويصاحب ذلك غثيان وقيء .

- ألم شبه دائم بقم المعدة والجانب الأيمن ، يزداد بتناول الطعام خاصة المأكولات الدهنية .

أحياناً قد تزيد الحصيات وتسد القناة المرارية ويصاب الإنسان بالصفراء Jaundice حيث يصفر الجلد والعينان .. ويتغير لون البول والبراز .

ومن المشروبات التي تزيد من إدرار الحويصلة المرارة وإزالة الترسبات بها ما يلى :

### (١) عصير الليمون :

فالليمون ثمرة مشهورة من أقدم الثمار استخداماً فى الطب وله فوائد عديدة تجعله يستحق هذا التقدير الذى يتمتع به فى الطب القديم والحديث

ويرجع ذلك لما يحتويه من عناصر فعالة أهمها فيتامين (ج) حيث يعتبر الليمون أهم مصادر هذا الفيتامين ، إلى جانب احتوائه على حامض الليمونيك والإينولين ومادة الليمونين .

وعصير الليمون حامضى يتحول داخل الجسم إلى قلسوى ، لذا فإنه يعمل على إزالة الحموضة ، ويزيد من إفراز العصارات الهاضمة ، ويزيل احتقان الكبد ، ويزيد إدرار العصارة المرارية ، ويفتت حصيات المرارة ، ويمنع التهاب الحويصلة الصفراوية ، ولذا يعتبر تناول كوب من عصير الليمون فى الصباح بصفة منتظمة من أفضل ما تبدأ به غذاءك اليومى ، هذا ليس لعلاج أمراض الكبد فقط ، بل إن لعصير الليمون فوائد أخرى أهمها :

- مقاومته للبرد والإنفلونزا ويؤكد ذلك مثل هندى يقول : "إن تناول ليمونة واحدة يومياً يبعد عنك البرد والإنفلونزا نهائياً" .
- يعتبر علاجاً فعالاً لمرض الإسقربوط وذلك لغناه بفيتامين (ج) .
- علاج الحكمة المستمرة والدوخة والدوار .
- يفيد فى حالات الحمى حيث يعمل على خفض درجة الحرارة .
- قاتل للميكروبات كالدفتيريا والكوليرا .
- كما يخفف من حدة التهاب المفاصل (الروماتيزم) لأنه يتحول داخل الجسم إلى قلسوى .

### ■ كيفية التحضير :

لعلاج الحصوات المرارية وأمراض الكبد يضاف ثلاث ملاعق من عصير الليمون لكل نصف كوب ماء دافئ ويحضر طازجاً .  
الجرعة : تشرب الكمية السابقة ثلاث مرات يومياً لمدة أسبوع على الأقل .

### تعدير !!

- ينصح باستخدام العصير طازجاً وعدم الاحتفاظ به لفترة طويلة ولو داخل الثلاجة ، لأن عصير الليمون سريع التأكسد والتلف ، وبالتالي فإنه يتحول داخل الجسم إلى مواد سامة .

- ينصح بعدم استعمال العصير مركزاً لأنه يؤدي إلى حروق بالمعدة والإضرار بمينا الأسنان .

#### (٢) مشروب العرق سوس :

لمشروب العرق سوس أهمية كبرى فى علاج تليف الكبد ، وقد استخدمه الصينيون القدماء لعلاج أمراض الكبد ، وقد أثبتت دراسات حديثة أهميته فى السيطرة على التهاب الكبد وتحسين وظائفه ومنع تليفه ، وذلك لأنه يزيد من إنتاج الإنترفيرون الذى يقاوم الفيروسات خاصة فيروس (سى) وتليف الكبد وقد سبق الحديث عن مشروب العرق سوس فى علاج قرحة المعدة وكيفية تحضيره .

#### (٣) مشروب عصير التفاح :

يعتبر تناول عصير التفاح من أهم المشروبات لتنشيط وظائف الكبد ، وله أهمية كبرى فى تنظيف الجسم من السموم كما سبق وأشرنا فى علاج التسمم الغذائى .

وإليك هذه الوصفة الذهبية للتخلص من حصيات المرارة :

#### المكونات :

- ٣٠ جم من جذور البقدونس .

- ٣٠ جم من عصير الليمون .

- ١٥ جم من جذور عرق السوس .

- ١٥ جم من جذور الزنجبيل .

#### التحضير :

تخلط هذه المكونات ثم يضاف إليها لتران من الماء ثم تغلى إلى أن يختزل الماء إلى النصف تقريباً ، ثم يصفى هذا المغلى ثم يشرب .  
الجرعة : يشرب نصف كوب من الخليط كل ساعتين .

#### (٤) زيت الزيتون :

يعتبر زيت الزيتون صديقاً حميماً للحويصلة المرارية ، حيث ينشط إدرار

العصارة الصفراوية ، ويزيل الترسيبات ، ويفتت الحصيات ، لذا اعتمد عليه فى طب الأعشاب الحديث كعلاج فعال للتخلص من حصيات المرارة ويستعمل كالتالى :

**الطريقة الأولى :**

يضاف ملعقة كبيرة من عصير الليمون إلى ٤ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون. تؤخذ هذه الجرعة كل ١٥ دقيقة ابتداءً من الساعة السابعة مساءً ، وحتى تنتهى كمية الزيت التى تبلغ  $\frac{1}{8}$  جالون ومقدار من عصير الليمون الذى يساوى تقريباً عصير ٨ - ٩ ليمونات .

**الطريقة الثانية :**

يضاف نصف كوب زيت زيتون خام إلى نصف كوب عصير ليمون . تؤخذ هذه الجرعة ممزوجة أو غير ممزوجة فى المساء قبل الدخول إلى الفراش .

## **مرض السكر Diabetes Mellitus**



من الأمراض التى انتشرت فى الآونة الأخيرة انتشاراً واسعاً فلا تخلو عائلة إلا وبها أحد أفرادها يعانى من مرض السكر .

ومرض السكر ليس مرضاً بعينه ، ولكنه يحدث نتيجة زيادة نسبة سكر الجلوكوز بالدم وما يصاحبها من مضاعفات من صداع ، ونقص المناعة ، وكثرة العدوى ، وعدم التئام الجروح ، والتهاب اللثة والأسنان ، وإصابة العين على المدى الطويل ، إلى جانب مضاعفات أخرى .

**■ أسبابه :**

- نقص إفراز هرمون الإنسولين من خلايا (B) بيتا ، بجزر لانجرهانز الموجودة بالبنكرياس والملازم لتقليل نسبة الجلوكوز .

- أو عدم استجابة الخلايا لهرمون الإنسولين سواء كانت خلايا الكبد أو العضلات التى تخزن الجلوكوز على صورة جلايكوجين (Glycogen) .

### ■ النسبة المثلى لسكر الجلوكوز بالدم :

٧٠ - ١١٠ مجم / ١٠٠ سم<sup>٣</sup> من الدم بدون أكل (تحليل صائم) .

١٤٠ مجم / ١٠٠ سم<sup>٣</sup> من الدم بعد الأكل بساعة .

ومن المشروبات المفيدة لعلاج ذلك والتى يمكن أن تحل محل المشروبات الأخرى :

### (١) مشروب الحلبة :

الحلبة نبات عشبي شتوى تنتشر زراعته فى بلاد البحر المتوسط ، كما يزرع كمحصول أساسى فى كل من مصر والهند والمغرب . والجزء المستخدم منه هو البذور .

### ■ الأهمية الصحية :

للحلبة أهمية طبية منذ القدم إذ استخدمها قدماء المصريين فى كثير من علاجاتهم ، ولا يزال الاعتماد على الحلبة حتى الآن لما أظهرته الدراسات الحديثة من احتوائها على مواد قلبية كالكولين والتريجونيلين .

كما تحتوى على مواد هلامية وقليل من حمض اليانكوتينيك . هذا بجانب غناها بالمواد الغذائية كالبروتينات والكربوهيدرات وبعض الأملاح كالسيوم والفوسفور ، بالإضافة إلى بعض الفيتامينات كفيتامين : (ب) ، (ج) ، (د) ، كل هذه المكونات تجعلنا نهتم اهتماماً خاصاً بهذا المشروب .

أما بالنسبة للأهمية العلاجية لمرضى السكر فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن تناول الحلبة يقلل نسبة الجلوكوز بالدم كذلك الكوليسترول والترايغليسيريدز (الدهون) .

وللحلبة أهمية خاصة عند السيدات ، حيث تخفف ألم الولادة ، وتزيد من إدرار اللبن ، ومسكنة لآلام الحيض ، وتزيد من الرغبة الجنسية عند النساء .

## ■ كيفية تحضير شراب الحلبة :

يحضر بطريقتين :

الطريقة الأولى : تنقع البذور فى الماء البارد بمعدل ملعقتين لكل كوب من الماء وذلك لمدة ثلاث ساعات ، ثم توضع على النار لمدة دقيقة واحدة ، وتغلى بالسكر أو العسل حسب الرغبة وبكمية محدودة جداً .

الجرعة : ( ٢ - ٣ ) أكواب يومياً .

الطريقة الثانية : ملعقة صغيرة من مطحون بذور الحلبة لكل كوب من الماء ثم تغلى على النار لمدة عشر دقائق ، ويمكن إضافة سكر أو عسل لئلا يتطيب المذاق بكمية محدودة جداً ، ويشرب ثلاث مرات يومياً .

(٢) مشروب القرفة :

للقرفة أهمية فى علاج مريض السكر حيث تحتوى على مادة (التشالكون) التى تنشط هرمون الأنسولين ٢٠ مرة أكثر من أى مكون نباتى آخر .

## ■ كيفية التحضير :

يحضر شراب القرفة كما سبق فى علاج الانتفاخ .

## تعذير !!

من المشروبات التى لا تناسب مريض السكر عصير الموز والشمام والعنب لاحتوائها على نسبة عالية من المواد السكرية .

(٣) الشاي الأخضر :

يعتبر الشاي أكثر المشروبات انتشاراً فى العالم وخاصة الشاي الأسود الذى نتناوله يومياً ، ولكن عملية المعالجة التى يتعرض لها الشاي الأخضر ليتحول إلى شاي أسود تفقده كثيراً من مركباته الهامة مثل مركبات البوليفينولات (Poly Phenols) وإليها يرجع الفضل فى فوائد الشاي الأخضر بالنسبة لمريض السكر .

- حيث تعمل على تثبيط مفعول إنزيم الأميليز (Amylose Enzyme) الذى يخرج مع اللعاب ، والضرورى لتكسير جزيئات النشويات التى تتحول بعد

ذلك إلى جلوكوز .

- أيضاً تعمل على تثبيط مفعول إنزيمى سكريز (Sucrase Enzyme) وجلوكو سايديز (Glucosidase Enzyme) اللازمين لاستكمال هضم الكربوهيدرات فى الأمعاء الرفيعة .

- أيضاً تقلل نقل جلوكوز خلال الحاجز المعوى (Intertinal Barrrier) وبالتالي فإن شرب الشاي الأخضر بعد الأكل يقلل نسبة جلوكوز بالدم .

### ■ كيفية التحضير :

تضاف ملعقة شاي صغيرة من الشاي الأخضر إلى كوب ماء مغلى ، ويترك لينقع لمدة ٣ دقائق ثم يصفى ويشرب .

## حموضة الجسم Acidosis



تنتج حموضة الجسم من تراكم المواد الحمضية التالفة داخل الأنسجة نتيجة عمليات الأكسدة والتمثيل وهضم الأغذية الدهنية والبروتينية وما إلى ذلك .  
ومن المشروبات المفيدة لذلك مشروبات الموالخ مثل :

### (١) عصير البرتقال :

البرتقال فاكهة شتوية محبة للجميع ، وترجع تسميته إلى البرتغاليين الذين كانوا أول من نقلوه من موطنه الأول (الصين) إلى بلدان العالم الأخرى .

### ■ الأهمية الغذائية :

لا يخفى على أحد أهمية عصير البرتقال الغذائية ، فهو يحتوى على نسبة عالية من الكربوهيدرات تصل إلى ١١,٢٪ ، منها ٨٨٪ مواد سكرية أهمها الفركتوز والجلوكوز ، كما يحتوى عصير البرتقال على نسبة عالية من الأملاح المعدنية كالسيوم والبوتاسيوم والحديد والصوديوم ، كما يحتوى على حامض

الستريك .

### ■ الأهمية الطبية :

ترجع أهمية عصير البرتقال فى علاج حموضة الجسم على الرغم من احتوائه على حامض الستريك Citric Acid إلا أن ذلك الحامض يتأكسد ويطرد خارج الجسم بسرعة ، تاركاً الأملاح المعدنية القلوية فتتعاقل مع المواد الحمضية التالفة ، وبالتالي تحافظ على المعدل القلوى للجسم . ولا تقف أهمية عصير البرتقال عند هذا الحد بل له فوائد أخرى منها :

- علاج مرضى الأسقربوط لاحتوائه على فيتامين (ج) ، كذلك يُنشط عملية الهضم بتنشيط إفراز إنزيمات الهضم كإنزيم الببسين .

### ■ كيفية التحضير :

يخضر العصير بعصر برتقالة بعد تقشيرها ، ويتم العصر بالخلاط أو المعصرة ، ويلاحظ تخفيفه بالماء حتى لا يسبب قرحة فى المعدة ، وعدم الإفراط فى تناوله ، فيفضل عصير برتقالة واحدة يومياً .

### (٢) عصير الليمون :

من المشروبات المفيدة لعلاج حموضة الجسم ، فمفعوله شبيه بالبرتقال ، وقد سبق ذكر ذلك فى علاج أمراض الكبد .

### (٣) مشروب الخروب :

الخروب شجرة مستديمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى حوالى ٢٥ متراً ، تكثر فى دول حوض البحر الأبيض المتوسط وبلاد الشام والجزء المستخدم منها هو الثمار .

### ■ الأهمية الطبية :

يعتبر مشروب الخروب من المشروبات القلوية فيعمل على معادلة حموضة الهضم . كذلك له أهمية فى علاج الإسهال عند الأطفال وعلاج بعض الأمراض الصدرية .

## كيفية التحضير :

تستخرج البذور من الثمار ثم يطحن اللب ويضاف إليه الماء الدافئ ويترك فترة من الوقت ثم يشرب بعد ذلك مبرداً دون إضافة السكر إليه .



## مشروبات طاردة للديدان

الديدان كائنات متطفلة تحتاج إلى عائل ليحملها وتعيش داخله لتحصل على غذائها ، وهذا ما يحدث للإنسان من بعض الديدان كالبلهارسيا والإنكلستوما والفاشيولا والإسكاريس ، والتي تسبب للإنسان أضراراً بالغة منها :

- الضعف والهزال .
  - مغص وتقلصات بالبطن ونوبات من الإسهال أو الإمساك .
  - بعض الديدان تسبب أنيميا (فقر الدم) كالإنكلستوما .
  - بعض الديدان تسبب تليف الكبد كالبلهارسيا .
- إلى جانب أضرار أخرى جسيمة ، لذا وجب على الإنسان طردها .. ومن المشروبات التي تعمل على قتل وطرده الديدان ما يلي :

### (١) مشروب البابونج :

البابونج نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى حوالي ٦٠ سم ، تنتشر زراعته فى وسط وجنوب أوروبا . كما انتشرت زراعته فى الساحل الشمالى لقارة أفريقيا .

الجزء المستخدم منه : النورات الزهرية التى تجمع فى شهر يونيو ويوليو وأغسطس ، ثم تجفف بسرعة فى مكان جيد التهوية عند درجة حرارة ٣٥°م .

### ■ أهميته الطبية :

ترجع أهمية البابونج الطبية لاحتوائه على زيت طيار به حمض الأنثيميك

(Anthemic Acid) ، كذلك مادة الكامازولين (Chamazulene) ، وأيضا مركب ألفا بيسا بولول ، وتعتبر هذه المواد من أهم المواد المطهرة والقاتلة للديدان .  
لذا يفيد منقوع البابونج فى علاج حالات اضطرابات الجهاز الهضمى كالمغص والانتفاخ وحالات الإمساك .

### ■ كيفية التحضير :

المنقوع : تنقع النورات الزهرية المجففة فى الماء بمعدل ملعقة لكل كوب ماء ، ويترك المنقوع لمدة ساعة تقريباً ثم يصفى ويشرب منه على فترات طوال اليوم .  
المغلى : تغلى النورات فى الماء لفترة وجيزة على النار بعدها يبرد ثم يصفى ويشرب .

ملحوظة : يعتبر البابونج مشروب الصباح الأساسى فى بعض الدول الأوروبية خاصة الجر للوقاية من نزلات البرد وآلام المغص .

### (٢) مشروب الشيح :

الشيح من النباتات المعروفة وله أهمية طبية عرفت منذ قديم الأزل ، وذكر فى معظم الكتب الطبية ، ويرجع ذلك لاحتوائه على مادة السانتونين (Santonine) المتبلرة والتي تعمل كطاردة للديدان وخاصة الديدان الأسطوانية ، والخيضية .

وللشيح فوائد أخرى أهمها :

- علاج حالات عسر الهضم وانتفاخ البطن .
- يفيد فى حالات فقدان الشهية وحرقان فم المعدة .
- ينشط الكبد ويزيد من إفراز الحويصلة الصفراوية .

### ■ كيفية التحضير :

ينقع مسحوق الأوراق والقمم الزهرية بمعدل ملعقتين من المسحوق لكل كوب ماء .

الجرعة : يشرب من هذا المنقوع نصف كوب يومياً ، أو على فترات متفرقة من اليوم كل مرة نصف ملعقة .

## تحذير !!

الإسراف فى تناول الشىء قد يسبب تسمماً ولذا يجب الالتزام بالجرعة المحددة .

### (٣) شراب قشر الرمان :

تحتوى قشور الرمان على مادتين قلويتين وهما البليتين والأيزوبليتين، وإليهما يرجع الفضل فى قتل الديدان وخاصة الديدان الشريطية .

فقد ثبت أن إذا وضعت دودة شريطية فى مغلى أوراق الرمان لمدة ثلاث ساعات فإنها تموت .

### ■ كيفية التحضير :

تغلى أوراق الرمان فى الماء ثم يصفى ويشرب .

### (٤) منقوع أوراق التمر هندى :

تحتوى أوراق التمر هندى على مادة قلوية وهى أكسيد البوتاسيوم ، وإليها يرجع الفضل فى قتل وطرده الديدان .  
وقد سبق التعرف على أهمية المشروب وكيفية تحضيره فى علاج الإسهال .

### (٥) عصير الجزر :

يفيد عصير الجزر فى طرد الديدان الأسطوانية من الجسم ، كما يفيد فى تنظيم عمل الجهاز الهضمى وتطهير الأمعاء من الفضلات الغذائية المتعفنة ، إلى جانب فوائده الغذائية الأخرى .

### ■ كيفية التحضير :

يغسل الجزر جيداً ثم يفرم ويخفف بالماء ، يخلط مفروم الجزر بعسل النحل ويشرب .

ملحوظة : يمكن تناول الجزر طازجاً ولكن يفضل عصره عند بعض الأشخاص نتيجة عسر هضمه .

## (٦) عصير ورق الكرنب (الملفوف) :

الكرنب من النباتات المعروفة والمتوافرة معظم أيام السنة والجزء المستخدم منه أوراقه والتي تستخدم فى عمل أكلة مشهورة "محمشى الكرنب" لكن هنا سنستخدمه فى عمل مشروب علاجى لقتل وطرده الديدان كالتالى :

### ■ طريقة التحضير :

تقطع أوراق الكرنب بعد غسلها ثم تضرب فى الخلاط مع قليل من الماء ثم تصفى وتشرب ، ويمكن إضافة قليل من الملح والبهارات إليها لإكسابها المذاق المستساغ .

## (٧) شراب أوراق التوت والخوخ :

تؤخذ كمية من أوراق التوت ويضاف إليها نفس القدر من أوراق الخوخ مع إضافة سبع ثمرات من التين .. ثم يطبخ كل ذلك جيدا فى ماء ويصفى ويشرب .

الجرعة : كوب يوميا قبل النوم . وفى الصباح يشرب عسل النحل على الريق فيكون لذلك دور فعال فى قتل كل الطفيليات .

## ارتفاع درجة الحرارة (الحمى)

"Fever" or HyperPyrexia



من المعروف أن درجة حرارة الجسم الطبيعية تتراوح بين (٣٦,٥ - ٣٧,٢) درجة مئوية ، وهى الدرجة التى تحافظ على خلايا الجسم حين دون تلف ، وتؤدى خلالها جميع أجهزة الجسم وظائفها الحيوية .

وعندما يصاب الإنسان بميكروب غريب خاصة عن طريق الجروح الموجودة بالجلد ، أو خلال الأغشية المخاطية المبطنة للجهاز الهضمى والتنفسى ، فإن درجة حرارته ترتفع ، ويزيد العرق ، ويشعر المريض بضعف عام .

فإذا كانت الحالة شديدة فإنها تحتاج لبعض المضادات الحيوية لقتل تلك

الميكروبات وتناول بعض المشروبات التي تساعد على خفض درجة الحرارة ،  
وزيادة مقاومة الجسم للعدوى .

ومن هذه المشروبات :

#### (١) مشروب الليمون :

لشرب الليمون دور فعال في خفض درجة الحرارة بالإضافة إلى ما سبق  
الإشارة إليه من أهميته في علاج أمراض الكبد .

لكن هنا تختلف طريقة التحضير . فيحضر كالتالي :

- تؤخذ ليمونة كبيرة نظيفة وتقطع إلى عدة شرائح دون تقشير ثم يضاف  
إليها ٣ أكواب ماء .

- يغلى المزيج جيداً حتى يتبخر الماء إلى أن يبقى كوب واحد ، ثم يصفى  
هذا المغلى ويشرب .

ملحوظة :

يمكن استبدال ذلك بشرب الليمون الطازج عدة مرات في اليوم (لكن  
دون الإكثار منه) حيث يعمل على تلطيف درجة الحرارة .

#### (٢) مشروب الحلبة :

لمشروب الحلبة دور فعال في خفض درجة الحرارة كما سبق الإشارة لذلك  
في علاج مرضى السكر .

#### (٣) عصير التفاح :

يعمل عصير التفاح على خفض درجة حرارة الجسم وقد سبق الإشارة  
لأهميته العلاجية في علاج التسمم الغذائي . ولكن إليك تلك الوصفة  
الفعالة لخفض درجة الحرارة :

- تقطع ثمرة التفاح إلى قطع صغيرة دون إزالة القشرة ، وتنقع تلك القطع  
في الماء حتى تصبح لينة ثم تعصر في الماء بمصفلة أو قطعة شاش .

- بعد ذلك يؤخذ السائل ويوضع بالثلاجة حتى يبرد ويشرب بارداً ، ويمكن  
إضافة عصير الليمون لتحسين طعمه .

#### (٤) مشروب البايونج :

يفيد مشروب البايونج فى خفض درجة حرارة الجسم حيث أنه يزيد عرق الجسم مما يلطف درجة الحرارة ، وقد سبق الإشارة لطريقة تحضيره مع المشروبات الطاردة للديدان .

### نزلات البرد والإنفلونزا Common Cold and Influenza



من الأمراض شائعة الانتشار خاصة فى فصل الشتاء ، وذلك لبعض العادات غير السليمة التى يسلكها بعض الأشخاص ، مثل الخروج من جو دافئ إلى جو بارد كالخروج من البيت بسرعة وعدم الاستعداد للجو الخارجى بفتح النوافذ مثلاً ، أو إطفاء جهاز التكييف ، أو نتيجة كثرة التدخين وخاصة تدخين " الشيشة " وقلة تناول الخضراوات والفواكه التى تقوى جهاز المناعة لمقاومة هذه الميكروبات التى تنشط عادة فى فصل الشتاء ، ونتيجة للزحام ، فإن هذه الميكروبات تجد الفرصة سهلة فى الانتقال من شخص لآخر عن طريق الهواء أو الرذاذ المتطاير من الشخص حامل العدوى إلى الشخص السليم .

وتظهر أعراض المرض كرشح وشعور بصداغ ، وقد ترتفع درجة الحرارة ، وقد تزداد الحالة ويصاب الجهاز التنفسى بمضاعفات أخرى نتيجة نقص المناعة. وعلاج هذه الحالات يعتمد على الراحة مع تناول المشروبات التالية :

#### (١) عصير الليمون :

يعتبر عصير الليمون من أفضل الأدوية الطبيعية لعلاج نزلات البرد ، إذ أنه يعمل على خفض درجات الحرارة وتخليص الجسم من سموم هذا المرض . ولذا ينصح بالاعتماد على تناول عصير الليمون الدافئ أو المحلى بعسل النحل ، وقد سبق الإشارة إلى كيفية تحضيره فى علاج حالات الكبد والحصى المرارية .

## (٢) مشروب اليانسون :

يفيد مشروب اليانسون فى علاج نوبات البرد والصداع وتخفيف حدة الكحة وآلام الصدر .

### ■ كيفية التحضير :

يضاف حوالى ٣٠ جم من مسحوق بذور اليانسون لكل كوب مغلى ثم يشرب .

## (٣) مشروب القرفة :

ترجع أهمية مشروب القرفة فى الوقاية من نزلات البرد قبل حدوث الإصابة ، فعند خوفك من التعرض للإصابة بنزلة برد فعليك بمشروب القرفة فهى كفيلة بتوفير الوقاية من نزلة البرد أو إجهاضها فى بدايتها ، أما إذا حدثت الإصابة بالفعل فابحث عن مشروبات أخرى فالقرفة لا تجدى !

### ■ كيفية التحضير :

أضف (¼ - ½) ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة لكل كوب ماء مغلى لدرجة الغليان ، وتناول ثلاث مرات يوميا لكن قبل حدوث الإصابة (فى فترة انتشار العدوى) .

## (٤) مشروب الزنجبيل :

من المشروبات المهمة خاصة فى علاج البرد ، حيث يعمل على إبطال مفعول السموم التى تنتج عن الفيروسات المسببة لهذا المرض ، ويقاوم انتشارها . كما يعمل على طرد الإفرازات المتراكمة بممرات التنفس ، لذا فهو مفيد فى علاج الزكام ، وخاصة إذا شرب ساخنا .

■ كيفية تحضيره : كما سبق فى علاج الغثيان (الميل إلى التقيؤ) .

## (٥) مشروب النعناع :

يشرب مشروب النعناع الدافئ أثناء فترة الإصابة للتقليل من حدة المرض ، ويمكن أن يضاف إليه مسحوق الزنجبيل لزيادة فاعليته .

## (٦) مشروب البابونج :

لشراب البابونج أهمية خاصة فى الوقاية من نزلات البرد، لاحتوائه على مادة الأزولين، والتي لها خصائص علاجية تقاوم المرض. لذا نجد بعض الأوربيين وخاصة فى الحجر، يجعلونه مشروبهم الصباحى المفضل وذلك ليوفر لهم الحماية من نزلات البرد والإنفلونزا.



## السعال

من أمراض الشتاء المعروفة والتي تنتقل عن طريق العدوى من شخص لآخر وتظهر أعراضه على هيئة كحة ورشح وصداع .. الخ .  
وتعتبر المشروبات التالية مفيدة ومخففة لأعراض السعال :

### (١) مغلى البطاطا :

البطاطا من النباتات الدرنية المعروفة بقيمتها الغذائية العالية، والجزء المستخدم منها هو الجذور ويحضر المغلى كالتالى :  
تغسل كمية من البطاطا جيدا ثم تقطع بقشرها وتغلى فى الماء لمدة ربع ساعة على نار هادئة ثم يصفى المغلى بعد تحليته بالعسل الأسود (عسل القصب) .  
الجرعة : كوب دافئ بعد كل أكلة .

### (٢) عصير الجزر :

يفيد عصير الجزر كثيرا فى تنقية الصدر، وإزالة المخاط، ولذا فهو علاج فعال، بإذن الله، من السعال .

### ■ كيفية التحضير :

يغسل الجزر جيدا ثم يفرم ويخفف بالماء، ويمكن تحليته بعسل النحل أو السكر حسب الحاجة .

الجرعة : كوب ثلاث مرات يوميا .

### (٣) مغلى أوراق الجوافة :

لأوراق الجوافة مفعولها السحري فى علاج حالات البرد والسعال والنزلات الشعبية ، (وقد تم تحضير شراب من أوراقها لعلاج حالات الكحة ، يباع جاهزا فى الصيدليات) ، ويمكن تحضير شراب أوراق الجوافة فى المنزل بالطريقة التالية :

تؤخذ الأوراق ثم تغسل جيدا وتغلى فى الماء ثم تصفى وتشرب .  
الجرعة : كوب على الريق يوميا .

### (٤) شراب (منقوع) الريحان :

الريحان من النباتات حلوة الرائحة ، تزرع فى الحدائق لإعطائها الرائحة العطرية المميزة ، وذلك لاحتوائه على زيوت عطرية ، وإليها يرجع الفضل فى دخولها فى صناعة العطور ومستحضرات التجميل ، وأيضا خصائصها العلاجية . حيث تفيد فى طرد البلغم وتوسيع الشعب الهوائية ، لذا فهو علاج ناجح فى حالات السعال .

### ■ كيفية التحضير :

تنقع قطع الأوراق والأغصان الزهرية المجففة فى الماء بمعدل ملعقتين لكل كوب من الماء ويترك المنقوع فترة كافية ثم يصفى ويشرب ويمكن تحليته بالعسل .

الجرعة : ملعقتان على فترات طوال اليوم .

## علاج ضيق التنفس Respiratory Distress



ينصح بشراب العرق سوس :

حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن لشراب العرق سوس دورا فعالا فى

علاج ضيق التنفس وسبق الإشارة لذلك في علاج قرحة المعدة .

### ■ شراب الشمر :

الشمر من النباتات الحولية ، تنتشر زراعته في معظم بلدان العالم ، وخاصة في دول حوض البحر المتوسط ، والجزء المستخدم منه جذوره وبذوره .  
ولمشروب الشمر أهميته خاصة في علاج حالات السعال ، ونزلات البرد ، وبحة الصوت إلى جانب أهميته في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي ، خاصة اضطرابات القولون وتهدئة تقلصات المعدة والأمعاء .

### ■ كيفية تحضيره :

يحضر بطريقتين :

الأولى : منقوع الشمر : ملعقة من الثمار الطازجة في مقدار كوب من الماء الساخن لمدة خمس دقائق ، ثم يشرب ويمكن تحليته بالعسل .

الثانية : مغلى الشمر : تغلى ملعقتان من البذور لكل كوب ماء ، يصفى بعد ذلك ويشرب .

الجرعة : ثلاث مرات يوميا .

### ■ مشروب عرق السوس :

لعرق السوس أهمية بالغة في توسيع الشعب الهوائية وإزالة المخاط ، لذا فهو علاج ممتاز لضيق التنفس وقد سبق الإشارة لأهميته وكيفية تحضيره في علاج قرحة المعدة .

## التهاب القصبة الهوائية والالتهاب الشعبى

Bronchitis and Broncho Pneumonia



هى التهابات تحدث فى القصبة والشعب الهوائية نتيجة غزو بكتيرى أو فيروسى كأحد مضاعفات نزلات البرد وتنتقل العدوى من شخص لآخر ، وتنتشر عادة فى فصل الشتاء ، وتظهر أعراضها كارتفاع درجة الحرارة ،

وصعوبة شديدة فى التنفس وكحة ... إلخ  
ومن المشروبات المفيدة لعلاج ذلك :

#### (١) مشروب الزعتر :

الزعتر نبات عشبي ، يصل ارتفاعه حوالى ٤٠ سم ، تنتشر زراعته فى دول حوض البحر المتوسط ودول جنوب شرق آسيا . والجزء المستخدم منه الأوراق والأزهار .

وترجع أهمية الزعتر لاحتوائه على زيت عطرى طيار يحتوى على كثير من المواد الفعالة مثل ثيمول (Thymol) سيمين (Cymen) ثيمين (Thymen) ، كرفاكول (Carvacrol) والتي لها الدور الفعال فى طرد البلغم وعلاج حالات التهاب القصبة الهوائية والالتهاب الشعبى وحالات احتقان الرئتين . إلى جانب علاجها لكثير من مشاكل الجهاز الهضمى كالتهاب المعدة والأمعاء وعلاج الانتفاخ وتقلصات المعدة .

#### ■ كيفية التحضير :

يتقع (١ - ٢) ملعقة من أجزاء النبات لكل كوب من الماء المغلى لمدة خمس دقائق ، ثم يصفى ويشرب .

الجرعة : (١ - ١ ¼) كوب يوميا وعلى فترات .

**تحذير :** يراعى عدم الإسراف فى شرب منقوع الزعتر لأنه قد يحدث تسمما وتهيجا للغدة الدرقية .

#### (٢) عصير البصل :

البصل من النباتات المشهورة ، والتي لا يخلو بيت منه نظرا لأهميته فى عملية طهى الطعام ، والتي يفقد فيها كثيرا من خصائصه العلاجية ، وترجع أهمية البصل لاحتوائه على زيت كبريتى طيار يسمى كبريتات الأليل (Sulphide Allyl) وبعض الفيتامينات كفيتامين ب ، ج ، إلى جانب بعض الأملاح كالصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم واليود والفوسفور ، وكذا إنزيمات الجلوكونين والدياسيتيز .

كل هذا جعله يحظى بأهمية خاصة في علاج بعض الأمراض كالالتهاب الرئوى ، والتهاب القصبة الهوائية ، حيث يعمل على طرد البلغم . هذا إلى جانب قتله للميكروبات السبحية والدفثيريا ، وكذا ميكروب السل ، لذا فهو علاج مفيد لأمراض الجهاز التنفسى .

### ■ كيفية التحضير :

تقطع البصلة إلى شرائح ثم تعصر وتحلى بالعسل .

الجرعة : ملعقة من الخليط كل ثلاث ساعات .

وإليك هذه الوصفة الشافية إن شاء الله :

### (٣) خليط الزبيب بالحلبة :

- نصف كيلو زبيب .

- نصف كيلو حلبة .

- لتر ماء .

يتم خلط المكونات معا وطبخها على نار هادئة حتى تصبح كالمربى .

الجرعة : ملعقة كبيرة قبل الأكل يوميا ثم شراب كوب من مغلى الشمر .

### (٤) مشروب العرق سوس :

لشراب العرق سوس أهمية بالغة فى علاج تلك الحالات كما سبق الإشارة

لذلك فى علاج قرحة المعنة .

### (٥) مشروب مغلى التين :

التين من النباتات المعروفة ، تنتشر زراعته فى حوض البحر المتوسط ، وقد

ذكر فى القرآن الكريم وأفردت له سورة تعرف باسم سورة "التين" وذلك

يرجع لما له من أهمية غذائية وصحية .

الجزء المستخدم منه هو الثمار .

وترجع أهمية التين فى علاج النزلات الشعبية لقدرته على تلطيف

وتسكين الأغشية المخاطية بالجهاز التنفسى وتقليل نوبات الكحة .

## ■ كيفية التحضير :

يغلى ٢ - ٣ من ثمار التين الجاف فى الماء ويشرب منه صباحا ومساء .



## التهاب اللوزتين Tonsillitis

اللوزتان غدتان ليمفاويتان (Lymph Nodes) موجودتان فى مؤخرة الفم ، ووظيفتها تنقية الجسم من الميكروبات والبكتيريا والسموم . وعادة ما تتعرض اللوزتان للالتهابات ، خاصة فى حالة تعرض الجسم لنزلات برد شديدة ، أو انتقال العدوى من أشخاص حاملين للميكروبات التى تسبب التهاب اللوزتين ، كـبكتيريا بالاستربتوكوكى (Streptococci) أو هييموفيلس إنفلونزا (Haemophilus Influenza) .

ومن المشروبات المفيدة لعلاج ذلك :

### (١) عصير الليمون :

حيث سبق الإشارة لأهمية الليمون فى علاج احتقان الزور وقتل الميكروبات فى علاج نزلات البرد .

### (٢) مغلى قشر الرمان :

تفيد قشور الرمان فى قتل الميكروبات وذلك لاحتوائها على مادتي البليليتين (Pelletierine) والأيزر بيليتين (ISO Pelletierine) ، ويحضر هذا المشروب كالتالى :

- تغلى قشور الرمان أو مسحوقها فى الماء ثم تصفى ويشرب .

### (٣) مشروب الحلبة :

قد سبق الإشارة إلى الحلبة وأهميتها فى علاج مرض السكر ، ولكن هنا سنقف على أهميتها فى علاج هذه الحالة حيث تحتوى بذور الحلبة على مادة صمغية (Mucilage) وهذه المادة مليئة وملطفة لآلام الحلق والتهاب اللوزتين .

(٤) غرغرة الملح :

تضاف ملعقة كبيرة من الملح إلى كوب ماء ويغرغر بها الفم ثلاث مرات يوميا .

(٥) غرغرة خل التفاح :

تضاف ملعقتان من خل التفاح إلى كوب ماء ويغرغر بها ثلاث مرات يوميا .

## Hoarsness of Voice بحة الصوت



أحيانا يتعرض الإنسان لبحة الصوت ، ويرجع ذلك إلى التهاب الحنجرة والأحبال الصوتية ، أو خلل في أعضاء تكوين الصوت ، ولعلاج بحة الصوت الناتجة عن التهابات الحنجرة أو الزور إليك تلك المشروبات المفيدة :

(١) مشروب القرفة والنعناع :

يغلى مسحوق القرفة والنعناع أو أوراقهما في الماء ثم يصفى ويشرب .  
الجرعة : كوب صباحا وآخر مساء .

(٢) عصير العنب :

للعنب دوره الفعال في علاج حالات بحة الصوت ، ولذا ينصح بشرب العصير صباحاً قبل الأكل .

(٣) مشروب البن بالعسل :

تغلى ملعقة من البن في فنجان من الماء ، ثم يضاف إليه العسل أو السكر لتحليته ، ويشرب فنجان صباحاً ومساءً ويمكن أن يضاف ملعقة زبد لزيادة فعاليته .

- ولا ننسى مشروب الليمون فهو من أهم المشروبات في علاج تلك الحالات .

(٤) غرغرة الكرنب المحلى بالعسل :

يحضر عصير الكرنب كالتالى :

- تقطع أوراق الكرنب بعد غسلها ثم تضرب فى الخلاط مع قليل من الماء ثم تصفى وتحلى بالعسل ويغرغر بها الفم .

## التهاب الجيوب الأنفية Air Sinusitis



الجيوب الأنفية عبارة عن فراغات موجودة فى عظام الجمجمة ، وتعمل على تحسين الصوت وتدفئة الهواء الذى يدخل الرئتين ، كما تعمل على تخفيف وزن الجمجمة . وقد تلتهب تلك الجيوب وذلك لتجمع مخاطى وصديدى بها ، وعدم تصريفه فى الأنف ، ويسبب ذلك ألماً شديداً وصداعاً رهيباً .  
ولعلاج ذلك ينصح بما يلى من مشروبات :

(١) عصير الليمون :

حيث يعمل على إذابة المخاط وتسليك الأنف وقد سبق الإشارة لذلك فى علاج نزلات البرد .

(٢) شراب الزعتر :

حيث يفيد مشروب الزعتر فى طرد المخاط وتسليك الفتحات لاحتوائه على زيوت طيارة لها دور فعال فى علاج تلك الحالات ، وقد سبق الإشارة إلى أهميته وكيفية تحضيره فى علاج التهاب القصبة الهوائية .

(٣) شراب مغلّى الجوافة :

حيث تفيد أوراق الجوافة بعد غليها فى معالجة احتقان الأنف وتوسيع فتحاته فيخفف من التهاب الجيوب الأنفية .

(٤) مشروب الفجل والليمون :

### ■ كيفية التحضير :

تحضر كمية من عصير جذور الفجل (تقشر الجذور طازجة وتعصر) ثم نخلطها على كمية مماثلة من عصير الليمون ويعبأ الخليط فى زجاجة ثم يحفظ بالثلاجة .

الجرعة : نصف ملعقة صغيرة بين الوجبات ويستمر بضعة أسابيع حتى ينتهى طرد المخاط المتراكم بإذن الله .



## ارتفاع ضغط الدم Hyper Tension

يطلق على ارتفاع ضغط الدم اسم (القاتل الصامت) ، وذلك لتجاهل بعض الناس لخطورته ، وعدم المواظبة على قياسه بصورة منتظمة مع ظهور بعض أعراضه كالصداع وطنين بالأذن والدوخة .. ونتيجة لهذا الإهمال تظهر مضاعفاته بصورة فجائية وخطيرة قد تكلف المريض حياته ، كحدوث تصلب الشرايين ونزيف المخ ، أو حدوث جلطات ، وقد يسبب فشلا كلويا .

والمعدل الطبيعي لضغط الدم (١١٠ - ١٤٥مم زئبق) فى حالة انقباض عضلة القلب لضخ الدم (Systole) ، (٧٠ - ٩٠مم زئبق) فى حالة ارتخاء عضلة القلب لاستقبال الدم (Diastole) وأسباب ارتفاع ضغط الدم كثيرة منها :

- أسباب وراثية .

- السمنة ، حيث يوجد ارتباط وثيق بين ارتفاع ضغط الدم والسمنة وتصلب الشرايين وأمراض القلب .

- أمراض الجهاز البولى ، كالالتهاب الحاد أو المزمن للكليتين أو ضيق الشريان الكلوى أو انسداد مجرى البول نتيجة تضخم البروستاتا ، أو تكون حصوات بالحالب أو المثانة .

وقد يرتفع نتيجة خلل هرمونى نتيجة زيادة إفراز بعض الغدد الصماء

كالغدة الدرقية ، أو الغدة النخامية ، أو الغدة فوق الكلوية .  
وهناك نسبة كبيرة من ارتفاع ضغط الدم غير معروفة السبب .  
ومن المشروبات التي تساعد على خفض ضغط الدم ما يلي :

#### (١) كوب الكركديه بدلاً من كوب الشاي :

الكركديه من النباتات المعروفة وخاصة في أفريقيا ، ويزرع في مصر خاصة في أسوان ، والجزء المستخدم منه الأزهار المجففة ، وللكركديه أهمية في خفض ضغط الدم وتقوية عضلة القلب ، وتوسيع الأوعية الدموية .  
ولا تقف أهميته على ذلك بل له فوائد أخرى إذ يوصف بأنه :  
- مهدئ للأعصاب وملطف ، يقلل الإحساس بالعطش .  
- يطهر الجهاز الهضمي لدوره الفعال في قتل البكتيريا والطفيليات الضارة بالمعدة والأمعاء .

#### ■ كيفية التحضير :

هناك طريقتان للتحضير :

الطريقة الأولى : منقوع الكركديه :

تنقع الأزهار المجففة في الماء لفترة كافية (ساعتين على الأقل) ثم يحلى بعسل النحل بدلاً من السكر ، ويشرب بارداً .  
الطريقة الثانية : مغلي الكركديه :

تغلى أزهار الكركديه في الماء لمدة ٥ - ١٠ دقائق ثم يصفى المغلى أو يشرب ساخناً ، ويحلى بعسل النحل بدلاً من السكر .

#### تعزيز !!

احترس عزيزي مريض الكلى ، فإن مشروب الكركديه يحتوى على نسبة عالية من أوكسالات الكالسيوم التي تكون الحصوات !!

#### (٢) مشروب عصير الموز :

يفيد الموز في علاج حالات ضغط الدم المرتفع ، وذلك لاحتوائه على نسبة

عالية تصل إلى ٤٢٠مجم لكل ١٠٠جم موز من ملح البوتاسيوم ، بينما يحتوى على قدر ضئيل من الصوديوم لا يتعدى ١مجم لكل ١٠٠جم موز ، ويعمل البوتاسيوم على خفض ضغط الدم بينما الصوديوم يرفعه .

### ■ كيفية التحضير :

يضرب الموز مع الحليب فى الخلاط ويحلى بالسكر أو العسل حسب الرغبة .

### تحذير !!

- عصير الموز من الأطعمة التى لا تناسب مرضى السكر وذلك نظراً لغناه بالمواد السكرية !  
- كذلك الذين يعانون من سوء الهضم وخاصة حالات الإمساك وذلك لقلته احتوائه على ألياف .

### (٣) مشروب الزنجبيل :

لشراب الزنجبيل أهمية خاصة فى خفض ضغط الدم المرتفع حيث يعمل على ضبط اتساع الشرايين بما يتناسب مع الوضع الطبيعى للجسم .

### ■ كيفية التحضير :

سبق الإشارة إليها فى علاج الغثيان .

### تحذير !!

- ينصح بعدم شرب العرق سوس للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم وذلك لاحتوائه على أوكسالات الجير !  
- أيضا عدم الإكثار من المخللات والأملاح والطماطم وشرب الشاي والقهوة .

### (٤) مشروب الدوم : (كوب الدوم بدلاً من كوب الشاي)

الدوم من المشروبات التى تنظم ضغط الدم .. فهو يرفع الضغط المنخفض ويخفض الضغط العالى ، هذا ما يؤكده لنا دكتور/ محمد بحيت أستاذ مساعد

الصناعات الغذائية بكلية الزراعة جامعة القاهرة قائلا :

ثمار الدوم تعتبر من الثمار الغنية بالأملاح المعدنية والفيتامينات ، وأشجار الدوم من الأشجار المعمرة ، وثمارها أكبر منظم للضغط ، ويمكن استهلاك الثمار على صورتها الطازجة أو نزع النواة منها ثم تجفيف الطبقة اللحمية وطحنها والحصول عليها في صورة مسحوق ناعم .

### ■ كيفية التحضير :

يمكنك تحضير شراب مركز من الدوم كالتالى :

- أضف ١ كيلو جرام من مسحوق الدوم إلى ثلاثة لترات ماء ثم اترك المنقوع لمدة ١٥ ساعة .

- صفّ المنقوع بواسطة قطعة من الشاش ثم أضف ٣ لترات ماء مرة ثانية مع التسخين حتى الغليان ثم التصفية خلال الشاش ، وتكرر هذه الخطوة مرة أخرى .

- جمع السائل الناتج من عمليات التصفية السابقة وقس حجمه .

- أضف إليه سكرًا حسب الحاجة . يمكن إضافة عصير الليمون .

- ضع الشراب فى زجاجات محكمة الغلق وضعها فى الثلاجة لحين الاستخدام ، وهذا فى حالة الاستهلاك السريع .

- إذا أردت الاحتفاظ به لفترة طويلة فأضف إليه مادة حافظة مثل بنزوات

الصوديوم بمعدل ٣,١ جم لكل لتر حيث تذاب كمية بنزوات الصوديوم المطلوبة فى قليل من الماء وتضاف إلى الشراب بالتدرج مع التقليب جيداً .

### تحذير !!

#### ■ مشروبات ممنوعة لمرضى ضغط الدم المرتفع :

- شراب الشاي والقهوة والبيسى والكوكاكولا .

- شراب العرق سوس حيث يزيد من احتباس البول مما يؤدي لرفع ضغط الدم .

- أيضا تجنب الملح والأكلات المملحة والمخللات .

## انخفاض ضغط الدم Hypo Tension



هو انخفاض ضغط الدم فى الأوعية الدموية عن ١١٠مم زئبق فى حالة انقباض عضلة القلب لضخ الدم (Systole) أو أقل من ٧٠مم زئبق فى حالة ارتخاء عضلة القلب لاستقبال الدم (Diastole) ويؤدى ذلك إلى حدوث إغماء ودوخة حسب خطورة الحالة ، وقد يحدث هذا الانخفاض بصورة فجائية لسبب نفسى مثلاً ، وينصح هذا المريض بأن يستلقى على ظهره ، ويرفع قدميه قليلاً على وسادة مثلاً ليزيد كمية الدم الواصلة إلى المخ ، وبعد ذلك يتناول المشروبات التالية :

### (١) مشروب الزنجبيل :

قد تدهش عندما تعلم أن مشروب الزنجبيل يصلح لضبط ضغط الدم سواء كان مرتفعاً أو منخفضاً ، وذلك لعمله على ضبط اتساع الشرايين بما يتفق مع الوضع الطبيعى .

### (٢) مشروب عصير البنجر :

البنجر من النباتات المفيدة الغنية بالعناصر الهامة لتجديد الدم كعنصر الحديد والكالسيوم ، وفيتامينات (أ) ، (ب) ، (ج) ، ولذلك ينصح به للمصابين بفقر الدم (الأنيميا) وكذلك للفتيات والسيدات والحوامل .  
وأيضاً يفيد عصير البنجر فى علاج ضغط الدم المنخفض فهناك وصفة روسية هامة لذلك :

### ■ كيفية التحضير :

نصف ثمرة بنجر مع مجموعة من الأوراق إلى جانب ٤ ثمرات جزر ، ثم يضاف الماء ثم تعصر وتصفى وتشرب بالهناء والشفاء .  
الجرعة : نصف كوب يومياً .

تجدر الإشارة إلى أهمية الإكثار من تناول عصائر الموالح كالليمون والبرتقال ،

والإكثار من السوائل لإمداد الجسم بالماء والأملاح اللازمين لرفع ضغط الدم المنخفض .

#### ■ مشروبات متوافرة فاحرص عليها :

- شراب كوب عسل نحل يومياً قبل الأكل .
- شراب كوب عسل أسود يومياً فله دور فعال في تقوية الدم وتجديده .
- شراب كوب لبن يومياً مفيد جداً ويمكن تحليته بالسكر أو العسل .



### الأنيميا (فقر الدم) Anemia

الأنيميا هي نقص هيموجلوبين الدم (المسئول عن نقل الأكسجين) ،  
والحمول على كرات الدم الحمراء ، عن معدله الطبيعي وهو :

- ١٣,٥ - ١٨جم / ١٠٠ ميلليلتر من الدم عند الرجال .
  - ١١,٥ - ١٦جم / ١٠٠ ميلليلتر من الدم عند السيدات .
  - ١٣,٥ - ١٨جم / ١٠٠ ميلليلتر من الدم عند الأطفال حديثي الولادة .
- ويحدث ذلك النقص نتيجة :

- نقص أحد العناصر اللازمة لتكوين خلايا الدم الحمراء والهيموجلوبين  
مثل : الحديد ، حمض الفوليك ، فيتامين (سى) ، فيتامين ب١٢ ، وبعض  
البروتينات والهرمونات .

- زيادة في معدل تكسير كرات الدم الحمراء .

- زيادة فقدان الدم كما يحدث في حالات الدورة الشهرية الغزيرة ،  
والبواسير النازفة والدوالي أو نتيجة امتصاص الدم كما تفعل بعض  
الطفيليات كالأنكلستوما .

- نقص تكوين كرات الدم الحمراء الجديدة نتيجة خلل في النخاع  
العظمى .

وتظهر أعراض الأنيميا كالتالى :

- دوخة ودوار ، وقلة تركيز ، وضعف ذاكرة .
- الشعور بالإعياء والكسل والحمول .
- الإجهاد لأقل مجهود مع هزال وضعف عام .
- شحوب اللون .

ومن المشروبات المفيدة لعلاج الأنيميا والتي لا بد أن يحرص معظم الأشخاص عليها خاصة السيدات هى : عصائر الفاكهة والخضراوات المختلفة أو أكلها طازجة ومن أهم تلك العصائر :

#### (١) عصير الجزر :

يعتبر الجزر من أقدم الخضراوات التى زرعت وعرفها الإنسان وانتشرت زراعته فى جميع أنحاء العالم ، وترجع أهميته فى علاج الأنيميا لاحتوائه على نسبة عالية من الأملاح المعدنية ، خاصة الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم . كذلك بعض الفيتامينات خاصة فيتامين (ج) والذى له دور مهم فى بناء كرات الدم الحمراء ، ولا ننسى غناه بفيتامين (أ) والذى يقى أعيننا من ممرض العشى الليلي .

#### ■ كيفية التحضير :

يغسل الجزر جيداً ثم يفرم ويخفف بماء ، يخلط مفروم الجزر بعسل النحل ويشرب .

ملحوظة : يفضل شرب عصير الجزر على أكله طازجاً لأنه قد يسبب عسر هضم عند بعض الأشخاص .

#### (٢) شراب عصير المشمش :

المشمش من الفواكه المشهورة ، والمعروفة بقيمتها الغذائية العالية ، حيث يحتوى على نسبة عالية من الكربوهيدرات (١٣٪) ، وبروتينات (١٪) ، إلى جانب غناه بفيتامين (أ) ، (ج) ، وهو أيضاً من أغنى الفواكه بالأملاح المعدنية كالحديد ، والنحاس ، والكالسيوم ، ولهذا ترجع أهميته فى علاج فقر الدم ، إلى

جانب احتوائه على عنصر الكالسيوم والمهم فى بناء العظام ، ولذا ينصح بتقديمه للطفل فى مراحل نموه الأولى .

### ■ كيفية التحضير :

يحضر بعصر ثمار المشمش بعد نزع النوى ، وإضافة الماء إليها ، ويمكن تحلية الشراب بالعسل أو السكر حسب الحاجة ويشرب ، ويمكن عمل مزيج من المشمش مع فواكه أخرى وذلك لزيادة الفائدة ، مثل عصير المشمش والبرتقال بإضافة ثمرات مشمش إلى ثمرتين من البرتقال .

أو عصير المشمش بالكمثرى : بإضافة ٤ ثمرات مشمش إلى ثمرتين الكمثرى .

ملحوظة :

من المعروف أن شراب قمر الدين يحضر من المشمش المجفف فهو يحتوى على كل محتويات المشمش الطازج ، ولذلك يعتمد عليه كشراب فى شهر رمضان لتعويض الصائم عما فقدّه أثناء الصيام ، ولكن لا يفضل الإفراط فى تناوله وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من ثانى أكسيد الكبريت والذى يضاف أثناء عملية التجفيف .

### (٣) شراب عصير الموز :

ينصح بشراب عصير الموز فى حالات فقر الدم والنقاهة لاحتوائه على نسبة عالية من المواد الغذائية فمثلاً يحتوى الموز على ٢٣% كربوهيدرات ، و ١% بروتينات ، ونسبة لا بأس بها من الدهون ، وكذلك غناه بفيتامين (أ) ، (ب) ، (ج) وكذلك غناه بالحديد ، والبوتاسيوم ، والكالسيوم ، والمغنسيوم ، والفوسفور ، كل هذا جعل الموز من أهم المواد الغذائية اللازمة لتجديد الدم ، ولذلك فهو مشروب جيد فى علاج فقر الدم .

### ■ كيفية التحضير :

يضرب الموز مع اللبن فى الخلاط ويضاف إليه السكر أو العسل حسب الرغبة .

#### (٤) مشروب عصير الكرنب :

للكرنب أهمية بالغة فى علاج حالات الأنيميا (فقر الدم) ، وذلك لاحتوائه على كثير من الأملاح المعدنية كالحديد ، بالإضافة إلى الفيتامينات ، لذا هو يعتبر مقويًا عامًا فى حالات الضعف العام والشيخوخة المبكرة ، وقد سبق الإشارة إلى أهميته وكيفية تحضيره ضمن المشروبات الطارد للديدان .  
هذا وينصح بتناول كوب لبن يوميًا .. وكذا العسل الأسود .. فهما يعملان على تقوية القلب وتجديد الدم .



### البواسير Piles

وهى شائعة الحدوث خاصة مع مرضى الإمساك المزمن ، أو مرضى تليف الكبد وما ينتج عنه من ارتفاع ضغط الدم فى الدورة البابية الكبدية ، يؤدي إلى تمدد واتساع فى أوردة الشرج .. وتظهر كتكتل دموى أو لحمية عند فتحة الشرج .

وقد تحدث البواسير نتيجة الوقوف لفترة طويلة ، كما يحدث فى بعض المهن كالمدرسين والحلاقين وبعض الأطباء .. أو نتيجة سبب غير معروف قد يكون وراثيًا . ومن المشروبات التى تساعد على تقليل حدة الإمساك وتخفيف آلام البواسير ما يلى :

#### (١) مشروب السحلب :

مشروب السحلب من المشروبات المهمة لعلاج البواسير ، حيث إنه مستحلب غروى ، ولذا فهو علاج جيد فى حالات النزيف الداخلى للمعدة والأمعاء ونزيف الجهاز البولى .

#### ■ كيفية التحضير :

يتم تحضير شراب السحلب بإضافة (١ - ٢ ملعقة) صغيرة من السحلب لكل كوب ماء ساخن لدرجة الغليان ، مع التقليب ، ثم يضاف إليه السكر

لتحليلته ، ويمكن أن يضاف إليه اللبن .  
الجرعة : ٢ - ٣ أكواب يوميًا .

## (٢) مشروب الشمام :

الشمام فاكهة الصيف الخبية لدى الجميع ، يعرف في مصر باسم القاوون ، ويحتوى الشمام على نسبة عالية من الماء ، لذا فهو يربطب الجسم فى فصل الصيف إلى جانب غناه بالمواد السكرية تصل إلى ٥% ، ونسبة عالية من الأملاح المعدنية كالحديد ، والنحاس ، والكبريت ، والبوتاسيوم ، والكالسيوم ، والفوسفور بالإضافة إلى الألياف ..

ولمشروب الشمام أهمية خاصة فى علاج الإمساك فهو مريح لمن يعانى من البواسير .

## ■ كيفية التحضير :

يضرب الشمام فى الخلاط بعد نزع القشرة الخارجية ويمكن إضافة السكر لتحليلته ، ويشرب باردًا .

## تحذير !!

احترس عزيزى مريض السكر من شرب عصير الشمام وكذلك الذين يعانون من عسر الهضم .

## التهابات الكلى والمثانة Pyelonephritis and Cystitis



الكلىة هى المصفاة التى تصفى الدم من المواد السامة كاليوريا والأمونيا وبعض الأملاح والفضلات الأخرى الزائلة عن حاجة الجسم وقليل جداً من الماء ، وتخرجها فى صورة بول يسرى خلال الحالب ليصل إلى المثانة ، ثم يطرد خلال مجرى البول إلى خارج الجسم .

وأحيانًا تتعرض الكلى والمثانة لالتهابات تظهر على هيئة تغيير فى لون

البول ، أو حرقان فى مجرى البول ، أو احتباس البول .  
ومن المشروبات المفيدة لذلك :

(١) شراب كوب عسل نحل يومياً .

أو تناول خليط العسل بالحبة السوداء .

ويحضر كالتالى : يضاف ربع كيلو مسحوق الحبة السوداء إلى كيلو عسل ،  
ويخلط جيداً .

الجرعة : ملعقة كبيرة بعد كل وجبة .

(٢) عصير الكرنب :

عصير الكرنب من المشروبات المفيدة لعلاج التهابات الجهاز البولى ، إذ  
يساعد على التخلص من احتباس البول وسهولة مرور حصوات الحالب .وقد  
سبق الإشارة إلى أهميته وكيفية تحضيره ضمن المشروبات الطارئة للديدان .

(٣) مشروب مغلى الكرفس :

الكرفس نبات عطرى معروف ، تنتشر زراعته فى جميع أنحاء العالم تقريباً .  
الجزء المستخدم منه : الجذور والبذور والأوراق .

وترجع أهمية الكرفس فى علاج التهابات الكلى والمثانة لاحتوائه على  
زيت عطرى طيار ، ومن أهم مكوناته (د. ليمونين) و (السيلينين)  
و(السيدانوليد) .

وهذه المواد هى التى تكسبه أهمية خاصة فى علاج كثير من الأمراض مثل :

- التهابات الكلى والمثانة .

- علاج النقرس والروماتيزم .

- علاج الالتهاب الشعبى وأمراض الجهاز التنفسى .

**كيفية التحضير :**

تغلى ملعقة من البذور لكل كوب ماء على نار هادئة لفترة قصيرة ، ثم  
يصفى ويترك فترة ليبرد ثم يشرب .

## حصوات الكلى والمثانة Renal and Urinary Bladder Stones



تتكون هذه الحصوات نتيجة لاضطرابات الجهاز البولي ، كالتهاب حوض الكلية أو التهاب الخالب أو المثانة ، أو حدوث ضيق بهما ، ومع زيادة بعض الأملاح بالجسم كأوكسالات الكالسيوم أو أوكسالات الجير وحمض البولييك فإن ذلك يهيئ الفرصة لتكوين حصيات بمجرى البول ، وما ينتج عنها من احتباس فى البول وألم شديد (مغص كلوى) وقد يصاحب ذلك تورم بالقدمين .  
ومن المشروبات المفيدة لذلك :

### (أ) مشروب الشعير :

الشعير نبات معروف شبيه بالقمح إلى حد كبير ، وقد أوصى الرسول - صلى الله عليه وسلم - أصحابه بتناوله ، فعن عائشة رضى الله عنها قالت :  
" كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - إذا قيل له أن فلاناً وجع لا يطعم الطعام . قال : عليكم بالتلبينة فحسوه إياها ، والذي نفسى بيده إنما تغسل بطن أحدكم كما تغسل إحدانك وجهها من الوسخ ."  
والتلبينة هى حساء من دقيق الشعير .

يحتوى الشعير على نسبة عالية من المواد الغذائية : البروتينات بنسبة ١١% ودهون ١,٥% ، وكربوهيدرات بنسبة ٦٦,٥% ، وألياف بنسبة ٤,٥% ، إلى جانب ١% أملاح معدنية كالحديد ، والكالسيوم ، والفوسفور ، والمنجنيز ، وبعض الفيتامينات كفيتامين (ب) .

وترجع أهمية الشعير فى علاج المغص الكلوى وحصوات الكلى إلى كونه مدرّاً للبول ، ومنظفّاً للفضلات التى تترسب فى المجرى البولى .

ولا تقف أهمية الشعير على هذا فحسب ، بل إنه مفيد فى علاج :

- حالات الإسهال . - الأمراض الصدرية .

- خافض للضغط ، منشط لوظائف الكبد .

## ■ كيفية التحضير :

يحضر بطريقتين :

الطريقة الأولى : مغلى الشعير :

حيث يغلى (٣٠ - ٥٠) جم من الشعير فى حوالى لتر ماء لمدة نصف ساعة ، ثم يصفى ويترك ليبرد ويشرب حسب الاحتياج .

الطريقة الثانية : منقوع الشعير :

ينقع الشعير فى ماء ساخن لدرجة الغليان بمعدل ٤٠جم لكل لتر ماء لمدة ساعة ثم يصفى ويشرب .

(٢) كوكتيل الفواكه :

هذا الكوكتيل يفيد كثيراً فى مقاومة التهابات مجرى البول وتكوين الحصيات .

## ■ كيفية التحضير :

يضاف ليمونة بعد تقشيرها إلى ملء حفنة يد عنب وثمرتين من التفاح ونصف كوب توت ، ثم يضاف إلى هذا كله كمية من الماء ، ويضرب فى الخلاط لتكون العصير .. ثم يشرب .

(٣) عصير العنب :

العنب مفيد لتفتيت حصيات الكلى والمرارة ، حيث يعمل على تنقية الدم من حمض البوليك وغيره من الأملاح والمخلفات الضارة ، ويمنع ترسيبها ، لذا يفضل أكل العنب أو تناوله على شكل عصير بمعدل نصف لتر يومياً لمدة شهر .

(٤) الحبة السوداء بالعسل :

علاج فعال لتفتيت حصوات الكلى والتخلص منها .

## ■ كيفية التحضير :

جهز ٢ كوب من مسحوق الحبة السوداء وأضف إليها نصف كوب من

عسل النحل مع التقليب ، ثم ضع الخليط فى الثلاجة ويشرب منه على الريق يومياً .

## تحذير !!

مشروبات لا تناسب مرضى الكلى :

[أ] مشروب الكمون :

لأنه يسبب تشنجات بالكلى مصحوبة بالآلام مزمنة .

[ب] مشروب العرق سوس :

لأنه يحتوى على نسبة عالية من أوكسالات الجير التى تترسب وتكون الحصوات .

[ج] مشروب الكركديه :

لأنه يحتوى على نسبة عالية من أوكسالات الكالسيوم التى تكون حصوات بالكلى والحالب .

## الاستسقاء وتورم القدمين

### Ascities and Edema of Lower Limb



أمراض شائعة الحدوث نتيجة خلل فى الكلى أو زيادة احتباس البول أو حالات هبوط أو فشل القلب التى تزيد إدرار البول وتساعد فى علاج هذه الحالات :

### (١) جذور الفجل :

الفجل من النباتات المشهورة التى تنتشر زراعته فى دول حوض البحر المتوسط ، وأوروبا ، وأمريكا الشمالية ، وتكمن الأهمية الطبية للفجل فى جذوره ، حيث يحتوى على مادة جلوكسيد السينجرين ، وإليها يرجع مفعول الجذور المنشط والمطهر للجسم ، كما يخلص الجسم من السوائل الزائدة المحتجزة به وذلك لخاصيته المدرة للبول .

## ■ كيفية التحضير :

يضاف ٤ ملاعق كبيرة من عصير جذور الفجل الطازجة إلى كوبين من الخل (خل التفاح) ، وتحفظ في مكان دافئ لمدة نصف يوم ، ويراعى رج الزجاجة من وقت لآخر ، ومع بداية النصف الثاني من اليوم تحفظ الزجاجة في مكان بارد ، ثم يصفى الخليط ويضاف إليه ٤ ملاعق جلسرين لحفظ الخليط ثم تحفظ الزجاجة بالثلاجة .

الجرعة : ملعقة كبيرة عدة مرات في اليوم .

## (٢) مشروب اليانسون :

يوصف اليانسون لعلاج تورم القدمين وذلك لكونه مدرراً للبول . انظر أهميته وكيفية تحضيره في علاج عسر الهضم .

## (٣) مشروب الحلبة :

من المشروبات المهمة لكونه مدرراً للبول كما سبق وذكرنا في علاج مريض السكر .

## (٤) مشروب البقدونس :

ترجع أهمية البقدونس لاحتوائه على مادة أيبول (Apiol) وميريستسين (Myristicin) وإليهما يرجع الفضل في إدرار البول .

## كيفية التحضير :

يحضر بطريقتين :

الطريقة الأولى : ملعقتان من الأوراق المجففة أو الجذور إلى كوب ماء مغلى ، ثم يترك لينقع لمدة عشر دقائق .  
الجرعة : ثلاث مرات يومياً .

الطريقة الثانية : ملعقة صغيرة من مسحوق البذور لكل كوب ماء مغلى ويشرب ثلاث مرات يومياً .

## (٥) عصير القصب :

وجد أن لعصير القصب دوراً مهماً في إدرار البول وتطهير الجهاز البولي ،

لذا احرص على تناوله (مع ملاحظة أنه يناسب مرضى السكر) .

#### (٦) مغلى قشور الفاصوليا :

تغلى قدر حفنة من قشور الفاصوليا الخضراء فى كوب ماء ثم يصفى ، ويشرب منه ثلاث مرات يومياً .

#### (٧) زيت الزيتون بالكرابوية :

وصفة مهمة فى علاج الاستسقاء بإذن الله .

#### ■ كيفية التحضير :

يضاف ٨/١ كيلو كرابوية إلى لتر زيت زيتون ويقلب الخليط جيداً ويحفظ فى زجاجة .. ويؤخذ منه كوب قبل الإفطار والعشاء مع ملاحظة رج الزجاجة جيداً قبل الاستعمال .

ملحوظة : قد تحدث مدرات البول نقصاً فى عنصر البوتاسيوم ، ولذا ينصح بتناول المأكولات الغنية بالبوتاسيوم كالموز والخضراوات الطازجة .

## الروماتيزم Rheumatism



يطلق اسم الروماتيزم على مختلف الآلام التى تصيب المفاصل الموجودة بين عظام الجسم المختلفة ، وهناك نوعان :

روماتيزم حاد : نتيجة التهاب بالمفاصل أو نتيجة ترسيب بعض الأملاح ، وقد يصاحبه مضاعفات أخرى إذا لم يتم علاجه مثل صعوبة فى الحركة وتورم بالمفصل الملتهب .

روماتيزم مزمن : وغالباً ينتشر بين السمان .

ومن المشروبات المهمة فى علاج ذلك :

#### (١) مغلى التفاح :

يحتوى التفاح على أملاح البوتاسيوم ، وكذلك على بعض الأحماض خاصة

حمض التفاح أو المالك (Malic Acid) والذي يعمل على تطهير وتنشيط عمل الجهاز البولي ، وإخراج الفضلات والأحماض الضارة كحمض البوليك .  
ولمزيد من المعلومات عن التفاح وأهميته انظر علاج التسمم الغذائي .

### ■ كيفية التحضير :

تقطع تفاحتان إلى قطع صغيرة بدون تقشير ، وتغلى لمدة ربع ساعة ثم تهرس ويشرب هذا المغلى بين فترات الطعام .

### (٢) عصير الجرجير :

ثبت أن للجرجير أهمية بالغة فى علاج الروماتيزم ، لذا ينصح بشرب ملعقة من عصير الجرجير ثلاث مرات يومياً .

### (٣) الحلبة :

تشير بعض الأبحاث إلى أن نبات الحلبة له مفعول مضاد للالتهابات المفصلية ، وبذلك تعتبر الحلبة من المشروبات المفيدة لعلاج الروماتيزم ، كما أنها مدرة للبول وتنقى الجسم من الأملاح والأحماض الزائدة .

### (٤) عصير الليمون :

تعتمد عليه كثير من عيادات الطب الطبيعى كشراب روتينى لمرضى الروماتيزم ، ليساعد على تخليص الجسم من سموم المرضى .

### (٥) مشروب عرق السوس :

يحتوى عرق السوس على حامض عرق السوس كما سبق وأشرنا إلى أهميته فى علاج قرحة المعنة ، يضاف إلى ذلك أهميته فى تسكين الآلام وخاصة آلام المفاصل ومقاومة الالتهابات .

### (٦) عصير الكرفس :

يفيد عصير الكرفس فى علاج النقرس والروماتيزم وتسكين الجهاز العصبى المركزى ، وذلك لاحتوائه على زيت عطرى طيار يتكون من (D. Lemonene د . ليمونين ، السيلينين (Selinene) ، السيدانوليد (Sedanolide) .

## ■ كيفية التحضير :

تضرب أوراق النبات فى الخلاط ثم تصفى ويمكن تحلية العصير بعسل النحل حسب الحاجة .

الجرعة : ملعقة ثلاث مرات يومياً .



## مرض النقرس Gout Disease

يطلق عليه أيضاً "داء الملوك" ، وذلك لانتشاره بين الأثرياء الذين يعتمدون فى الغذاء على اللحوم ، مع قلة حركتهم ، لكنه بدأ ينتشر بين جميع فئات المجتمع وذلك لارتفاع مستوى المعيشة .

ويحدث هذا المرض نتيجة خلل فى التمثيل الغذائى لحمض البولييك (Uric Acid) الذى ترتفع نسبته فى الدم عن معدله الطبيعى (٢ - ٤ مجم لكل ١٠٠ سم<sup>٣</sup> دم) فتترسب أملاحه فى الغضاريف بالمفاصل ، مما يؤدى إلى التهاب المفاصل والشعور بالألام عادة تبدأ فى الإصبع الكبير للقدم ثم تمتد للكعب . ومن المشروبات المفيدة لذلك : المشروبات التى سبق ذكرها فى علاج الروماتيزم إلى جانب المشروبات التالية :

### (١) مشروب البقدونس :

البقدونس من النباتات المعروفة وخاصة فى عمل السلطات الطازجة ، إلا أنه له أهمية طبية عظيمة ، فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن النبات يحتوى على مركبين كيميائيين مهمين وهما أبول (Apiol) ومادة ميرستسين (Myristicin) ، إليهما يرجع الفضل فى كونه مدرراً للبول ويعمل على تنقية الجسم من بلورات حمض البولييك المترسبة بالمفاصل وغيرها ، ولذلك فهو علاج فعال لمرضى النقرس ، ولا تقف أهميته عند هذا الحد فهناك فائدة فى علاج حالات ضغط الدم المرتفع ، وأيضاً علاج تورم القدمين والاستسقاء كما أنه يقى من الحصوات المرارية .

### ■ كيفية تحضيره :

- (أ) المنقوع : ينقع مهروس الأجزاء الخضراء من النبات فى الماء الساخن بمعدل ملعقة لكل كوب ماء ، ثم يترك لمدة ٢٠ دقيقة بعدها يصفى ويشرب .
- (ب) المغلى : يحضر بإضافة ملعقتين من الأوراق المجففة أو نصف ملعقة من مسحوق البذور لكل كوب ماء مغلى لفترة وجيزة ، ثم يترك ليبرد ويصفى ويشرب من (نصف كوب - اكوب) يومياً .

### (٢) عصير الأناناس :

الأناناس نبات له قيمة غذائية كبيرة ، فهو يحتوى على نسبة عالية من السكريات كما أنه غنى بالفيتامينات خاصة فيتامين (أ) وفيتامين (ب) وهو سهل الهضم حيث يحتوى على خميرة (البروملين Bromline) التى تشبه خميرة الهضم فى المعدة (الببسين) Pepsine Enzyme وقد قيل أن الأناناس يفيد كل الناس ماعدا (مرضى السكر) ، فهو يعمل على إدرار البول وتخليص الجسم من الأحماض والسموم والفضلات ، لذا يستخدم فى حالات التسمم وعلاج أمراض الروماتيزم والقرس ، وأيضاً حالات تصلب الشرايين والصرع .

### ■ كيفية التحضير :

يحضر بتقشير الثمرة ، وتقطيعها وإضافة الماء إليها ، ثم تضرب بالخلاط ، مع ملاحظة أن يكون الماء بارداً ليكون شراباً لطيفاً .

### (٢) عصير العنب :

يعمل العنب على تنقية الدم من حمض البولييك وغيره من المخلفات الضارة ويمنع ترسيبها ، وتخرج هذه المخلفات خارج الجسم من خلال إسهال خفيف يحدث بفعل العنب .

الجرعة : ٧٠٠ إلى ١٤٠٠ جم يومياً من عصير العنب .

### (٤) مغلى قشور الفاصوليا :

يتم فصل قشور الفاصوليا الخضراء وغليها فى الماء وتصفى وتشرب .  
الجرعة : كوب صباحاً ومساءً .

## Irritability **القلق وتوتر الأعصاب**



أحياناً يتعرض الإنسان للضيق أو القلق من موقف ما ، أو تضطرب حالته النفسية نتيجة ظروف معينة ، فيشعر بصداع وتوتر ، ويلجأ إلى الأدوية المهدئة والتي لها آثار جانبية خطيرة ، ولذا ننصح بالبعد عن المهدئات قدر الإمكان ، والاعتماد على هذه المشروبات التي قد تجلب له الهدوء والراحة ، ومن هذه المشروبات :

### (١) **مشروب الكمون :**

الكمون من النباتات المعروفة والشائع الاستعمال في عالم طب الأعشاب ، وذلك لاحتوائه على مواد فعالة مثل ألدهيداليكومينيك Cuminic Aldehyde السيمين Cymene ، البينين Pinene ، الفيليندين Phellandrene وإليها يرجع الدور الفعال في تهدئة الأعصاب وتسكين الآلام وعلاج الأرق إلى جانب دوره في علاج :

- حالات السعال وخاصة السعال الديكى عند الأطفال .
- حالات الإمساك المزمن . - الانتفاخ وعسر الهضم والتقلصات المعوية .

### ■ **كيفية التحضير :**

توضع ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكمون فى كوب ماء مغلى ، ثم يترك لينقع لمدة عشر دقائق ، ثم يصفى ويشرب عند اللزوم .

### **تحذير !!**

ينصح المصابون بحصوات الكلى بعدم تناول الكمون لأنه يسبب تشنجات فى الكلى وآلاماً مزمنة .

### (٢) **مشروب الشاي بالقرنفل :**

يحضر الشاي بأى طريقة مفضلة ، ثم يضاف مسحوق القرنفل أو بعض رؤوس القرنفل المخدوشة ، حبة أو حبتين لكل كوب ، ثم يشرب فيعمل القرنفل على تهدئة النفس وإعطاء الشاي مذاقاً لذيذاً.

### (٣) مشروب أوراق الخوخ :

يتميز الخوخ وخاصة أوراقه بمفعوله المهدئ أو المسكن ، لذا يستعمل منقوع أوراقه فى علاج التوتر العصبى ، ويحضر كالتالى :  
- تنقع ملعقة من مسحوق الأوراق فى كوب ماء ساخن ثم يترك فترة ويصفى ويشرب عند الحاجة .

### (٤) عصير التفاح :

شراب كوب من عصير التفاح البارد يعمل على جلب الارتياح النفسى وهدوء السريرة كما سبق وأشارنا عن أهمية التفاح وكيفية تحضيره فى علاج التسمم الغذائى .

### (٥) مشروب الزنجبيل :

للزنجبيل أهمية فعالة فى علاج التوتر النفسى والإجهاد العصبى ، فقد أوضحت لوريل فوكيف أخصائية العلوم الغذائية ومؤلفة كتاب "أسرار المعالجة العشبية للسيدات" أن فعالية الزنجبيل تكمن فى قدرته على تقليل إنتاج مركبات "بروستاجلاندينز Prostaglandins" المسببة للألم فى الجسم ، فضلا عن كونه يرخى الأعصاب والعضلات فيساعد على الاسترخاء والشعور بالراحة وتخفيف حدة التوتر والعصبية .

### ■ كيفية التحضير :

يضاف ملعقتان صغيرتان من مسحوق الزنجبيل لكل كوب ماء مغلى ، ويترك لمدة عشر دقائق ثم يشرب عند اللزوم .

### (٦) عصير القصب :

مشروب صحة مفيد يعالج النحافة ، ويقوى العظام ، وينشط الكبد ، ويقاوم التوتر والقلق ، وذلك لأنه يزيد تكوين مادة (الفيروتونين) فى الجسم المقاومة للتوتر والقلق ، ولهذا اهتمت به الولايات المتحدة الأمريكية ووضعتة ضمن قائمة "أغذية المواقف الصعبة" .

### (٧) مشروب الكركديه :

يعمل الكركديه على تهدئة الأعصاب ، وخفض ضغط الدم ، ولذا اهتمت

به جميع دول العالم ، خاصة اليابان ، فهو مشروب السكان المفضل هناك ، ولزيادة حبهم له عملوا منه (بونبون) للأطفال كما أن أفخر زجاجات ومعلبات (كانز) المشروبات في اليابان هي مشروبات الكركديه .  
ولمعرفة كيفية التحضير انظر المشروبات الخافضة لضغط الدم .



## الأرق Insomnia

يشكو الكثير منا من عدم القدرة على النوم أو صعوبة الاستغراق فى النوم (النوم المتقطع) ، كما يحدث مع بعض الطلاب أثناء فترات الامتحانات ، أو أثناء ترقب النتيجة ، أو انتظار شىء مهم ، أو تناول كميات كبيرة من الشاى والقهوة أو كثرة التدخين وتناول الكحوليات .

كل هذه العادات لا بد من معالجتها وعمل مواعيد محددة للنوم ، والابتعاد عن الأدوية المنومة ، والتي لها آثار جانبية لا يحمد عقباها .  
وينصح فى مثل هذه الحالات بتناول المشروبات التالية :

### (١) مشروب القرنفل :

سبق الحديث عن القرنفل ودوره فى علاج التسمم الغذائى ولكننا هنا سنتناول وصفة ناجحة لعلاج الأرق ، وتحضر كالتالى :

- تنقع ملعقة صغيرة من حبات القرنفل المكسرة فى كوب من الماء المغلى ، ويترك المنقوع لمدة عشر دقائق ثم يشرب قبل ميعاد النوم . ويلاحظ أنه كلما زادت جرعة القرنفل عن هذا الحد زاد مفعوله المهدئ للنوم .

### (٢) مشروب الكمون :

يمتاز الكمون بمفعوله المهدئ للأعصاب ، كما سبق وذكرنا فى علاج توتر الأعصاب ، لكنه يحضر هنا بهذه الطريقة :

يغلى ١٠ جرامات من مسحوق الكمون فى ربع لتر ماء ويشرب قبل النوم .

### (٣) عصير التفاح :

يعمل التفاح على تهدئة الأعصاب ويساعد على النوم لذا ينصح بشرب

كوب من عصير التفاح قبل النوم بساعة .

**(٤) مشروب اليانسون :**

يعمل اليانسون على ارتخاء العضلات وتهدئة الأعصاب ولذا يوصف لعلاج الأرق .

**■ كيفية التحضير :**

تنقع بذور اليانسون فى كوب حليب ساخن لفترة من الوقت ، ثم يشرب قبل النوم بقليل .

**(٥) خل التفاح بالعسل :**

يضاف ثلاث ملاعق من خل التفاح إلى كوب عسل نحل ، ويؤخذ منه ملعقتان قبل النوم .



## الصداع Headache

أحياناً يشعر الإنسان بألم شديد فى مقدمة الجبهة أو فى الرأس كلها أو نصف الرأس (صداع نصفى Migraine Headache) . وأسباب الصداع متعددة، منها: ارتفاع ضغط الدم ، أو التهاب الجيوب الأنفية ، أو نتيجة تسوس الأسنان، ألمها ، أو نتيجة الضيق والقلق .. ولذا ستقدم هذه المشروبات التى تساعد على علاج آلام الصداع الخفيفة وتخفيف آلام الحالات الشديدة ومنها :

**(١) مشروب الزنجبيل والبابونج :**

يساعد الزنجبيل فى تخفيف آلام الصداع الناتجة عن التوتر النفسى والإجهاد العصبى ، فقد أعلنت باحثة أمريكية فى علوم التغذية أن مزج الزنجبيل مع البابونج وزهرة اليزفون يعطى مشروباً فعالاً فى التغلب على الصداع والتشجيع على الاسترخاء .

**■ كيفية التحضير :**

يضاف ملعقتا طعام من مسحوق الزنجبيل الطازج إلى كوبين من الماء ،

ويغطى ويسخن لمدة خمس دقائق ، ثم يضاف ملعقة طعام من زهور الزيزفون المجففة ، وملعقة طعام واحدة من البابونج ، ويجرى التبخير لمدة ١٠ دقائق ثم يتناول المشروب ساخناً .

الجرعة : أربعة أكواب يومياً يجعلك تشعر بالارتياح ويفارقك الصداع .

#### (٢) مشروب النعناع :

يعمل النعناع على تخفيف الصداع باعتباره مهدئاً ، وخاصة فى حالات الصداع الناتج عن عسر الهضم أو انتفاخ البطن ، كما سبق وذكرنا فى علاج عسر الهضم .

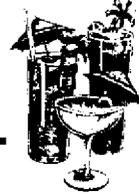
#### (٤) مشروب النعناع بالشطة :

يمكن إضافة قليل من الشطة إلى كوب النعناع وذلك لزيادة مفعوله ، وذلك لاحتواء الشطة على مادة الكابسين المقاومة للصداع وخاصة الصداع النصفى .

#### (٥) عصير الليمون :

يفيد عصير الليمون خاصة البارد فى تهدئة الأعصاب وجلب الارتياح النفسى وتقليل الصداع .

## لعلاج الخمول وزيادة النشاط "منشطات حيوية"



كثيراً ما يشعر الإنسان بالكسل والخمول وكثرة النوم ومن المشروبات المفيدة التى تشعله نشاطاً وحيوية :

#### (١) كوب من اللبن صباحاً :

لا تخفى أهمية اللبن الغذائية والصحية ، فهو وجبة متكاملة من كل العناصر الغذائية ، ولجلب النشاط والحيوية ، احرص على كوب اللبن يومياً . ويمكن تحليته بالسكر أو العسل حسب الحاجة .

#### (٢) شراب ليمون دافئ :

قد سبق الإشارة إلى الليمون وأهميته فى علاج نزلات البرد إلى جانب

أهميته في تجديد نشاط الجسم .

### ■ كيفية تحضيره :

تقطع ثلاث ليمونات ثم تغلى فى الماء ويجلى الشراب بالسكر أو العسل حسب الحاجة ، ويشرب كوب يومياً فإنه منشط جداً .

### (٣) مغلى قشر البرتقال :

تؤخذ قشور البرتقال الجافة المطحونة بمعدل ملعقتين لكل كوب ماء ، ثم يغلى ويبرد ويشرب شراباً طيباً منعشاً .

### (٤) عصير أناناس :

يتميز الأناناس بحتوائه على عناصر غذائية مهمة ، إلى جانب طعمه اللذيذ وخاصة إذا شرب بارداً ، فيجلب النشاط والحيوية ، كما أنه ينشط أعضاء الجسم كالقلب والكبد ويجدد الدم .

### (٥) عصير البرتقال واليوسفى :

من العصائر اللذيذة المفيدة للجسم ، تغذى الجسم بكثير من الأملاح والفيتامينات اللازمة لحيويته .



## الدوخة أو الدوار Giddiness

أحياناً يشعر الإنسان وكأن المكان الذى يقف أو يجلس فيه يدور به ، ويشعر بزغلة ، ويتلون الجو أمام عينيه باللون الأصفر ، ويوشك أن يقع على الأرض .. ويحدث ذلك نتيجة ضعف البدن ، أو انخفاض فى ضغط الدم ، أو خلل فى توازن الجسم ، أو أنه مصاب بفقر الدم .

ومن المشروبات التى تساعد على تجنب ذلك :

### (١) عصير التفاح :

يفضل شرب نصف لتر من عصير التفاح يومياً ، فإنه خير مقاوم لذلك لما

له من قيمة غذائية عالية ، كما سبق وبيننا مكوناته وأهميته فى علاج التسمم الغذائى .

### (٢) شراب الليمون بالعسل :

شراب مفيد جدًا لعلاج الدوخة .

ويحضر كالتالى :

- يجفف الليمون ببذوره ثم يطحن .

- يضاف كوب من مسحوق الليمون لكل كيلو جرام من العسل .

الجرعة : كوب على الريق يوميًا .

أيضا ينصح بالإكثار من تناول عصائر الفاكهة الطازجة ، كعصائر العنب والبرتقال والأناس فكلها عصائر مغذية ومقوية لعلاج الدوخة .



## ضعف الذاكرة

يشكو البعض من ضعف ذاكرته ، أو قلة التركيز ، سواء أكان بصفة مستمرة أو على فترات ، ويتولد هذا الإحساس لدى الطلاب بصفة خاصة أثناء استذكار الدروس .. ومن المشروبات التى تساعد على تقوية الذاكرة وزيادة التركيز ما يلى :

### (١) شراب خل التفاح :

خل التفاح يحضر من ثمار التفاح ، وله مفعول منشط للذاكرة ويزيد القدرة على التركيز .

### ■ كيفية تحضير المشروب :

يحضر بإضافة ملعقتين كبيرتين من خل التفاح لكل كوب ماء ويشرب .

الجرعة : ثلاث مرات يوميًا .

ويمكنك تحضير خل التفاح بالطريقة التالية :

- تغسل ثمار التفاح جيداً .
- تقطع دون تقشيرها أو نزع بذورها إلى قطع متوسطة متماثلة الحجم ، وتوضع فى إناء زجاجى أو فخارى أو بلاستيكى ، ويحذر استعمال الأوانى المعدنية .
- يغلى هذا الإناء جيداً بقطعة شاش نظيفة .
- يحفظ هذا الإناء فى مكان دافئ لبضعة أسابيع ، لتتم عملية التفاعل بفعل البكتيريا الموجودة فى الهواء مع ملاحظة بُعد الإناء عن الأتربة والغبار .
- تزداد مدة الحفظ فى الجو البارد وتقل فى الجو الحار .
- بعد تلك الفترة وإتمام عمليات التفاعل يكون عصير التفاح قد تحول إلى خل تفاح ، ويتم التعرف على ذلك بالرائحة النفاذة والطعم الحلى اللاذع .
- يؤخذ هذا العصير ويصفى ثم يوضع فى زجاجات مناسبة لحين الاستعمال .

#### (٢) مشروب النعناع :

يحضر مشروب النعناع كما سبق وذكرنا فى علاج عسر الهضم ، ويشرب على الريق فإنه ينعش وينشط الذاكرة .

#### (٣) مشروب أوراق النعناع ولبان الدكر :

ينقع لبان دكر مع أوراق نعناع جافة فى الماء من المساء حتى الصباح ، ثم يصفى ويشرب بدون تحليته ، فإنه يقوى الذاكرة ويريح الأعصاب .

#### (٤) شراب العسل :

تناول كوب من العسل يومياً على الريق ينشط الذاكرة .

#### (٥) كوكتيل فواكه :

وذلك بعمل كوكتيل من عصائر المانجو والتفاح والبرتقال والشمام والفراولة حيث ينعش ويقوى الذاكرة .

## آلام الأسنان Teeth Ache



تعتبر آلام الأسنان من أشد الآلام على المريض ، وتنتج عن تسوس بعض الأسنان أو نتيجة خلع سن أو ألم ناتج عن العصب المغذى لها ، ولتسكين هذه الآلام ينصح بالآتى :

### (١) المضمضة بمغلى القرفة (الدارصيني) :

فإنه يسكن الألم سريعاً ، وقد سبق وأشرنا لكيفية تحضير مغلى القرفة فى علاج الانتفاخ .

### (٢) زيت القرنفل :

للقرنفل أهمية بالغة فى تسكين الألم ولذا ينصح بشرب مغلى القرنفل أو وضع قطعة صغيرة من القطن المبلل بزيت القرنفل على مكان الألم .

### (٣) حبة البركة بالخل :

يمكن عمل مزيج من مسحوق حبة البركة والخل ، يستخدم المزيج كمضمضة فإن له مفعولاً مسكناً للآلام .

### (٤) عصير الثوم :

يمكن هرس بعض فصوص الثوم وأخذ عصيرها ، ووضعه كعلاج موضعى على الضروس والأسنان المصابة .

## التهاب اللثة وبثور الفم



نتيجة للعدوى البكتيرية أو الجراثيم التى تدخل الفم قد تحدث التهابات باللثة وتجويف الفم ، ولعلاج هذه الالتهابات فينصح بعمل الآتى :

(١) غرغرة الفم بغرغرة الكمون واليانسون والخل .

وتحضر كالتالى :

تضاف كمية من مسحوق الكمون واليانسون إلى خل مخفف لتكوين مزيج صالح للغرغرة .

(٢) غرغرة الفم بمحلول ملح الطعام .

(٣) شرب الشاي الأخضر :

فقد أثبتت الدراسات أن الشاي الأخضر يحتوى على مركبات البوليفينولات التى تعمل كمطهر للفم والأسنان ، كما أنها توقف نمو ونشاط بكتيريا الفم المتسببة فى تسوس الأسنان .

(٤) شراب عصائر البرتقال والليمون :

فإن لها عظيم الأثر فى تضييد الجروح وقتل الميكروبات .

## نزيف اللثة Bleeding of The Gun



يحدث نزيف اللثة عادة نتيجة نقص فيتامين (ج) أو الاستخدام الخاطئ لفرشاة الأسنان ، أو نتيجة أسباب خاصة بالدم . كارتفاع ضغط الدم أو الهيموفيليا . ولعلاج نزيف اللثة ينصح :

(١) المضمضة بمزيج من الخل والملح .

(٢) عصير الجرجير :

ينصح بتناول ثلاث ملاعق كبيرة يومياً من عصير الجرجير وذلك لغناه بفيتامين (ج) .

■ أيضاً الحرص على تناول عصائر :

البرتقال والليمون والرمان والتين ، فإن لها عظيم النفع فى علاج نزيف اللثة وذلك لغناها بفيتامين (ج) .

## آلام الحيض أو تأخره

Dysmenorrhoea or Delayed Menorche



من الشائع بين الفتيات الشكوى من ألم الحيض (مغص الدورة الشهرية) ، وخاصة فى بدايات نزول الدورة الشهرية ، ويبدأ هذا الألم فى التناقص تدريجياً بعد الزواج إلى أن يختفى بعد الولادة .

ويحدث هذا الألم نتيجة اتساع عنق الرحم أثناء نزول دم الحيض أو نتيجة انقباض عضلة الرحم لضخ الدم خارج الرحم ولذا ينصح بتناول الأطعمة النباتية مثل الخضراوات والفواكه والحبوب أثناء فترات الحيض والأيام القليلة السابقة له والابتعاد عن اللحوم والدهون والاعتماد على بعض المشروبات التى تساعد على تقليل ألم الدورة مثل :

### (١) مشروب الزنجبيل :

الزنجبيل مشروب ممتاز للشاكيات من ألم الحيض ، وذلك لأنه يقلل من تقلصات العضلات الملساء ، كما أنه مفيد فى حالات تأخر نزول دم الحيض ، خاصة إذا كان ذلك بسبب برودة شديدة ، أو ضعف عام ، وقد سبق الحديث عن الزنجبيل وكيفية تحضيره فى علاج الغثيان (الميل للتقيؤ) .

### (٢) النعناع :

يحتوى النعناع على مادة "المنثول" المضادة للتقلصات ، حيث تعمل على تهدئة العضلات الملساء للرحم ، لذا فإن شراب مغلى النعناع يخفف آلام الحيض ، إلى جانب تنشيط نزول دم الحيض فى حالة غياب الدورة الشهرية ، ولذا ينصح بتناول كوب أو ثلاثة يومياً من مغلى النعناع .

### (٣) الحلبة :

للحلبة أهمية خاصة لدى النساء ، فهى تخفف من ألم الولادة ، حيث أنها تنشط الرحم وتساعد فى نزول دم الحيض عند من تشتكى من تأخر الدورة الشهرية ، كما أنها تعتبر علاجاً مسكناً لألم الحيض .

## ■ كيفية التحضير :

تنقع البذور فى الماء البارد بعد تنظيفها بمعدل ملعقتين لكل كوب ماء بارد ، وذلك لمدة ثلاث ساعات ثم ترفع على النار وتغلى لمدة دقيقة واحدة . ويشرب من هذا المغلى (٢ - ٣) أكواب يومياً .

## (٤) الكراوية :

من المعروف أن بذور الكراوية مفيدة فى حالات المغص سواء عند الكبار أو الصغار ، ولذا ينصح بشراب مغلى الكراوية لتقليل آلام الحيض ، حيث تعمل على استرخاء عضلات عنق الرحم ، فتسهل خروج دم الحيض . وقد سبق وأشرنا إلى أهمية الكراوية وكيفية تحضيرها فى علاج الانتفاخ .

## (٥) السمسم :

ثبت أن للسمسم مفعولاً قوياً فى تقليل آلام الحيض ، ولذا ينصح بشراب مغلى السمسم ويحضر كالتالى :

تطحن حبوب السمسم ثم يضاف ملعقة صغيرة من مسحوق السمسم لكوب من الماء الساخن ثم يشرب من هذا المغلى مرتين يومياً .

## (٦) التين :

وجد أن لأوراق التين أهمية فى علاج اضطراب الحيض وآلام الدورة الشهرية ، لذا يوصف مغلى الأوراق لعلاج ذلك .  
ويحضر كالتالى :

يضاف ٣٠ جراماً من الأوراق إلى لتر ماء ثم يرفع على النار ليغلى ، ثم يترك فترة ليبرد ويصفى ويشرب حسب الحاجة .

## لتسهيل الولادة



تحتاج الحوامل لمواد تزيد من نشاط الرحم عند الولادة (الطلق) لتسهيل وتقليل آلامها .. وقد وجد أن هذه المواد موجودة فى مشروبات طبيعية يمكن

تناولها قبل الولادة لتقليل آلامها وتقليل فرصة حدوث الإجهاض ومن هذه المشروبات :

#### (١) البقدونس :

يحتوى البقدونس على مركبين أساسيين هما :

أبيول (Apiol) وميريستين Myrstine اللذان لهما مفعول منشط للرحم ، وبالتالي فإنهما يفيدان أثناء تحضير الحامل لعملية الولادة لتخفيف آلامها ، وقد استغل ذلك الصيادلة الروس فى تحضير دواء يحتوى على ٨٥% من تركيبه على عصير البقدونس يسمى (سبيتين) (Supetin) لزيادة الطلق عند الولادة .

#### ■ كيفية التحضير :

يضاف ملعقتان من الأوراق المجففة أو الجذور ، أو ملعقة من البذور المطحونة ، إلى كوب ماء مغلى ويترك لمدة عشر دقائق ، ويشرب ثلاث مرات يومياً .

#### (٢) أوراق التوت :

تساعد أوراق التوت على تسهيل الولادة وتخفيف آلامها ، ولذا ينصح بشرب منقوع الأوراق فى الشهر التاسع من الحمل استعداداً للولادة . ويحضر كالتالى :

يضاف ملعقة كبيرة من الأوراق المجففة إلى كوب ماء مغلى ويترك لمدة ٢٠ دقيقة ثم يصفى ويشرب منه (٢ - ٣) أكواب يومياً .  
- أيضا ينصح بشراب القرفة واليانسون .  
أثناء الولادة لتقوية الطلق كما سبق وأشارنا لأهميتهما .

## ضعف إدرار اللبن عند الأمهات



من أهم المشكلات التى تتعرض لها الأمهات أثناء فترة الرضاعة هى قلة إدرار اللبن ، والذى ينعكس على صحة الطفل الرضيع ، ولذا ننصح

المرضعات بالآتى :

- ضرورة بدء عملية إرضاع المولود بعد الولادة بنصف ساعة .
  - إرضاع المولود من الثديين معاً وعدم الاقتصار على ثدى واحد مع ملاحظة أن تبدأ بإرضاع الطفل من نفس الثدي الذى أنهت منه الرضعة السابقة .
  - تنظيم بدء الرضاعة وبراعى عدم تأخير وضع المولود على الثدي ، إذ تعتبر عملية الإفراغ والامتصاص المتكرر للثدى أهم العوامل التى تزيد من إدرار اللبن .
  - الاهتمام بتناول غذاء صحى متكامل يحتوى على نسبة عالية من البروتينات والفيتامينات والأملاح .
  - تجنب استعمال حبوب منع الحمل أثناء فترة الرضاعة .
  - تناول كميات كبيرة من السوائل يومياً لأنها تزيد من إدرار اللبن .
- أيضاً الحرص على تناول المشروبات التالية :

#### (١) الحلبة :

تحتوى بذور الحلبة على مادة تسمى (ديرسجينين Diosgenine) لها مفعول مشابه هرمون الاستروجين الأنثوى ، الذى يحث الغدد اللبنية الموجودة بالثدى على إفراز اللبن ، وقد سبق التعرف على أهمية الحلبة وكيفية تحضيرها فى علاج مرضى السكر ، ينصح بشرب (١ - ٢) كوب يومياً .

#### (٢) اليانسون :

تحتوى بذور اليانسون على مواد هرسوننية مفعولها مشابه هرمون الإستروجين ، ومنها (ديانيثول Dianethole) وفوتوانيثول (Photo Anethole) لذا يزيد شراب اليانسون من إدرار اللبن عند المرضعات .

#### (٣) الكراوية :

تحتوى الكراوية على مادتي الكارفون Corvone والليمونين Lemonene

وإليهما يرجع الفضل فى زيادة إدرار اللبن خاصة فى الأيام الأولى من الولادة ،  
ولذا أدخلت الكراوية فى كثير من الأدوية الطبية المستخدمة لهذا الغرض .

#### (٤) مغلى ماء الشعير وحبّة البركة :

يحضر هذا المغلى كالتالى :

- يغلى الشعير فى الماء بمعدل ٣٠جم لكل كوب من الماء ، ويجب أن يغلى  
غلياناً وافياً حتى تختزل كمية الماء إلى النصف تقريباً ، ثم يضاف ملعقتان من  
مطحون حبة البركة إلى لتر ونصف من ماء الشعير . ثم يغلى هذا الخليط  
ويترك ليبرد لمدة ٢٠ دقيقة .. ويشرب منه على فترات متفاوتة طوال اليوم .

#### (٥) مغلى النعناع :

ينصح بتناول ٢ - ٣ أكواب يومياً .

#### (٦) مغلى الكمون :

يفيد مغلى الكمون فى إدرار اللبن بكميات كبيرة لذا ينصح بالحرص على  
تناوله .

## متاعب المرأة فى سن اليأس



تتعرض المرأة فى سن اليأس لبعض المتاعب حيث يصيب المرأة بالإحباط  
ويعرضها لمتاعب نفسية ، ويجدر بنا أن نسميها فترة ما بعد انقطاع الطمث ، أو  
فترة النظافة (النظافة من دم الحيض) والتي تبدأ عند سن (٤٥ - ٥٥ سنة) .

وتتميز هذه الفترة بنقص هرمون الإستروجين Estrogen Hormone ، وما  
يصاحب ذلك من تغيرات وضمور فى بعض الأعضاء التناسلية ، وتشتكى  
بعض السيدات من حدوث نوبات من السخونة وتسمى (Hot Flashes) .  
وتعتبر أبرز شكاوى المرأة فى هذه المرحلة .

وهناك بعض المشروبات التى تعوض هرمون الإستروجين وتساعد المرأة فى

هذه المرحلة مثل :

#### (١) الحلبة :

إذ تعتبر أهم المشروبات اللازمة للمرأة فى هذه الفترة كما سبق وذكرنا فى علاج آلام الحيض . ويجب أن تحرص المرأة على تناول (٢ - ٣) أكواب يومياً .

#### (٢) اليانسون :

يحتوى اليانسون كما سبق وذكرنا فى علاج آلام الحيض على مادتى ديانيثول (Dianethole) وفوتوانيثول (Photo Anethole) وهاتان المادتان لهما مفعول مشابه لهرمون الإستروجين ، لذا ننصح المرأة بتناول كوب يومياً بصفة منتظمة خلال تلك الفترة .

#### (٣) الشمر :

من المشروبات المفيدة والتي تقلل أعراض هذه الفترة ، ولذا ينصح بتناول منقوعه أو مغلى الشمر باللبن . ويحضر كالتالى :

#### ■ منقوع الشمر :

تنقع ملعقة من ثمار الشمر الطازجة المهروسة فى قدر كوب ماء لمدة خمس دقائق ، ثم يجلى بالعسل ويشرب .

#### ■ مغلى الشمر باللبن :

تضاف ملعقتان من بذور الشمر لكل كوب لبن ، ثم يغلى لمدة عشر دقائق ثم يشرب .

#### (٤) عرق السوس :

ثبت أن لعرق السوس أهمية فى تقليل متاعب المرأة فى هذه المرحلة إلى جانب أهميته السابقة التى ذكرت فى علاج قرحة المعدة وتقليل التوتر النفسى ، ولذا ينصح بتناول هذا الشراب اللذيذ لكن يجدر الإشارة إلى أن مرضى حصوات الكلى والذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم يجب أن يتجنبوه .

أيضا هناك بعض النباتات التى ثبت أهميتها خلال تلك الفترة لاحتوائها على نسبة عالية من هرمون الإستروجين ، مثل الصويا ، والحمص ، والبسلة ،

والفول السوداني . أيضاً النباتات المحتوية على فيتامين (هـ) ، والذي يقلل نوبات السخونة (Hot Flashes) ، مثل : الخضراوات الورقية ، والزيت النباتية كزيت الذرة وزيت دوار الشمس .



## منشطات جنسية

من الأسباب الشائعة في اضطراب العلاقة الزوجية حالات الضعف الجنسي التي يعاني منها بعض الأزواج ، والتي ترجع لأسباب نفسية، مثل عدم الانسجام بين الزوجين ، أو أسباب أخرى قد تكون عضوية . وهناك مشروبات مفيدة ومقوية جنسياً ومحركة للشهوة تغنيك عن الأدوية الكيماوية ، مثل :

### (١) السحلب :

للسحلب أهمية غذائية عالية ، كما سبق وذكرنا في علاج الإسهال ، إلى جانب أهميته الطبية خاصة كمغذٍ ومقوٍ جنسى ومحرض للشهوة .

### (٢) الحلبة :

الحلبة موسوعة نسائية طبية ، كما سبق وذكرنا ، فهي مفيدة في معظم الأمراض النسائية وقد أثبت العلماء أن الحلبة تحتوي على مواد مشابهة للهرمونات الجنسية في حيوانات التجارب . إلا أننا نحذر من تناول الحلبة لما تسببه من رائحة منفرة تظهر مع العرق خاصة في فصل الصيف .

### (٣) عصير الجزر :

يعتبر عصير الجزر من المقويات الجنسية ، وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من المواد الغذائية ، كما يوصف بأنه محرض للشهوة ، وقد سبق تحضيره مع المشروبات الطاردة للديدان .

### ■ وصفة منشطة جنسياً للرجل والمرأة :

#### المكونات :

- كوب لبن حليب طازج - كوب ماء - ربع ملعقة كبيرة من الزنجبيل - ١/٨

ملعقة كبيرة من القرفة - ٤ ملاعق عسل نحل - قليل من عصير الليمون .  
تخلط هذه المكونات جيداً ، ويؤخذ هذا الخليط يومياً أو عند اللزوم فإن له  
مفعولاً منشطاً جنسياً للرجل والمرأة على السواء .



## السمنة Obesity

ارتبطت السمنة في الماضي بالدلالة على الثراء والرفاهية ، لكنها في  
عصرنا الحالي ارتبطت بعلاقتها بكثير من الأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم ،  
وزيادة نسبة السكر بالدم ، وتصلب الشرايين ، والروماتيزم ، وخشونة  
المفاصل .. إلخ .

ولذا وجب على الإنسان محاربتها والحفاظة على جسمه رشيقاً ويرجع  
حدوث السمنة للأسباب التالية :

- تناول كميات كبيرة من الطعام ذات السعرات الحرارية العالية ،  
كالكربوهيدرات ، والنشويات ، والدهون ، تفوق بكثير حاجة الجسم اليومية .
- نقص الطاقة المفقودة نتيجة قلة الحركة والكسل .
- بالإضافة إلى عوامل وراثية تؤدي إلى حدوث السمنة وانتقالها من الأجداد  
والآباء إلى الأبناء ، فقد أثبتت بعض الدراسات أنه إذا كان أحد الوالدين سميناً  
فإن احتمالات السمنة عند الأبناء قد تصل إلى ٤٠% ، أما إذا كان كلا الأبوين  
سميناً فإن احتمالات السمنة عند الأبناء قد تصل إلى ٨٠% .

### ■ ولكن كيف تعرف أنك سمين ؟

يمكنك معرفة ذلك عن طريق المعادلة التالية :

وزنك الحالي بالكيلو جرام

مربع طولك بالمتر

واحسب الناتج فإذا تراوح من ٢٥ - ٢٩,٩ فأنت تعاني سمة بسيطة ، أما إذا  
تراوح الناتج من ٣٠ - ٤٠ فأنت تعاني سمنة متوسطة ، وإذا زاد الناتج عن ٤٠

فأنت تعاني سمنة مفرطة ، أما إذا قل الناتج عن ٢٢ فأنت نحيف .  
(النسبة الطبيعية من ٢٢ - ٢٥) .

وإليك بعض عصائر الفواكه والخضراوات لعلاج السمنة والمحافظة على رشاقة جسمك ، مع ملاحظة تجنب إضافة السكر أو العسل لأي من هذه العصائر !!

#### (١) عصير التفاح :

يعتبر التفاح من أغنى الثمار بالعناصر الغذائية كما سبق الإشارة لذلك في علاج التسمم الغذائي ، لكننا سنقف هنا على أهميته في علاج السمنة :

- حيث يحتوي على نسبة كبيرة من الألياف التي تملأ المعدة وتعطي إحساساً بالشبع لمدة طويلة .

- يقلل نسبة الكوليستيرول بالدم وأيضاً يقلل من ضغط الدم المرتفع .
- يقلل نسبة الجلوكوز بالدم .

#### ■ كيفية التحضير :

- يقطع ربع كيلو تفاح إلى قطع صغيرة ثم يوضع بالخلاط مع الماء ، ثم يخلط ثم يشرب .

#### (٢) عصير التفاح بالبرتقال :

يمكن مزج عصير التفاح بالبرتقال وذلك للاستفادة من محتوَاهما الغذائي العالي ونقص سعراتهما الحرارية وذلك كالتالي :

- يقطع ربع كيلو تفاح إلى قطع صغيرة وتُقشر برتقالة وتقطع أيضاً لأجزاء صغيرة . ويتم وضعهما بالخلاط مع الماء ليتم خلطهما .

#### (٣) عصير التفاح مع بعض الخضراوات :

- ثمرتان من التفاح .  
- بعض أعواد الكرفس .  
تضرب جميعها في الخلاط ويصفى العصير ويشرب ، ويتميز هذا العصير بغناه بمجموعة كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية إلى جانب سعراته

الحرارية المنخفضة .

#### (٤) عصير الجريب فروت :

تمتاز ثمرة الجريب فروت بقلّة سعراتها الحرارية، وغناها بالألياف من نوع البكتين، وأيضاً لها طعم لاذع يقلل من الشهية لتناول الطعام، لذا فهي مفيدة جداً لإنقاص الوزن .

#### ■ كيفية التحضير :

تقشر الثمرة ثم تقطع لأجزاء صغيرة، ثم تضرب في الخلاط ويشرب منها يومياً كوبان أو ثلاثة .

#### (٥) مغلى البرتقال والليمون :

تغلى برتقالة وثلاث ليمونات في نصف لتر ماء لمدة عشر دقائق، ثم يضاف إلى المغلى ملعقتان من عسل نحل، وتغلى مرة ثانية لمدة خمس دقائق ثم تصفى، وتبرد، ويؤخذ منهما ثلاثة أكواب يومياً .

#### (٦) عصير الطماطم :

الطماطم من الخضراوات الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية إلى جانب قلّة سعراتها الحرارية فهي عصير فعال في مقاومة السمّنة .

#### ■ كيفية التحضير :

- يمكن تحضير عصير الطماطم بمفرده مع مراعاة إضافة الليمون إليه، وذلك لأن الليمون يمنع تأكسده ويمكن إضافة ماء الورد لتحسين مذاقه .

#### (٧) عصير طماطم وتفاح وجزر :

- ثمّتان من الطماطم .

- ثمرة واحدة تفاح .

- يغسل الجميع جيّداً ويضاف الماء إلى القطع حتى يغطيها وتضرب بالخلّاط ويشرب منها من كوب إلى ثلاثة يومياً .

#### (٨) عصير طماطم وجزر وكرفس :

- ثمّتان من الطماطم .

- جزرتان .

- يقطع الجميع إلى أجزاء صغيرة ثم يضاف إليها أوراق الكرفس وتخلط بالخلط ، ثم يشرب .



## السرطان Cancer

ظل مرض السرطان لغزاً محيراً للعلماء والأطباء لفترة طويلة من الزمن .. ولم يستطع أحد من العلماء والباحثين تفسيره ومعرفة أسبابه ، إلا في السنوات الأخيرة ، مع التقدم العلمى والتكنولوجى وكيفية دراسة الخلية ومحتواها الجينى والانقسامات والتغيرات التى تحدث لها .

وقد فسر العلماء سبب حدوث السرطان كالتالى :

تحت تأثير سبب ما تحدث تغييرات معينة فى جينات الخلية التى يبدأ منها السرطان (الجينات هى المادة الوراثية الموجودة داخل الخلية وتوجد محمولة على الحمض النووى (D. N. A.) ونتيجة هذه التغيرات يتغير سلوك الخلية ، فتتقسم بشكل متزايد وما يصاحب ذلك من تغير فى شكل الخلايا وعددها ، وتظل هذه الخلايا السرطانية كامنة فى مكانها لفترة طويلة من الزمن قد تستغرق سنوات ، ثم تبدأ فى الانتشار فى الأنسجة المجاورة ، أو عن طريق الدم ، أو السائل الليمفاوى لتصل إلى أجزاء الجسم المختلفة .

وترجع خطورة الخلايا السرطانية إلى أنها :

- تتطفل على غذاء خلايا الجسم الطبيعية .

- تفرز سموماً تؤثر على وظائف الجسم المختلفة .

- تؤثر على وظيفة العضو المصاب إما بزيادة إفرازاته أو نقصها أو تؤثر

على وظيفته الحركية .

- تزيد من فرص حدوث النزيف الدموى من الأجزاء المصابة ، وذلك لأنها

تعمل على تكوين أوعية دموية جديدة للخلايا الجديدة ، وهذه الأوعية الدموية

ضعيفة يسهل خدشها .

- تعمل على تضيق الممرات التي تظهر بها ، فمثلاً إذا ظهرت بالمرء فتعمل على صعوبة البلع ، وإذا ظهرت فى البروستاتا تعمل على احتباس البول .

### ■ أماكن نشأة السرطان :

يمكن أن ينشأ السرطان فى جميع أنسجة الجسم تقريبا ، بل إن بعض الأنسجة يمكن أن يصاب بأكثر من نوع من السرطانات المختلفة ، إلا أن جميع السرطانات لها سمات ماثلة كما أن عملية نشوئها تكون متماثلة .

ومن الأعضاء شائعة الإصابة بالسرطان :

- الرئة - الثدي - الرحم - المرء - القولون والمستقيم - المعدة - الكلية - البروستاتا - الكبد - الجلد - الدم .

### ■ أسباب حدوث السرطان :

إن أسباب حدوث السرطان غير معروفة بالضبط ، إلا أن هناك مجموعة من العوامل أثبت العلماء أن لها علاقة بنشأة الخلايا السرطانية .

ومن هذه العوامل : عوامل كيميائية ، وبيئية ، وإشعاعية ، وغذائية .. إلا أننا سنركز هنا على العوامل الغذائية فقط ، والتي تعتبر من أخطر العوامل المسببة للسرطان .

فقد ذكرت أكاديمية العلوم الأمريكية ، أن عامل الغذاء مسئول عن حدوث حوالى ٦٠% من حالات السرطان بين النساء ، وحوالى ٤٠% من حالات السرطان بين الرجال .

ومن هذه الأغذية المتهمة بزيادة الإصابة السرطان ما يلى :

- الدهون : خاصة الدهون الحيوانية المتواجدة فى اللحوم الحمراء ومنتجاتها مثل اللانشون والبسطرمة .

ويفسر العلماء ذلك بأن كثرة تناول الدهون يزيد من تكوين أحماض العصاراة الصفراوية ، كذلك تزيد من أعداد البكتيريا اللاهوائية فى الأمعاء ، والتي تقوم بتكوين مواد مسرطنة Carcinogens من الأحماض .

- كذلك تعمل الدهون على تقليل كفاءة الجهاز المناعي ، وخاصة خلايا تى (T. Cell) والخلايا الملتهبة والتي تعمل على تكوين الأجسام المضادة .  
- تناول ملح الطعام بكثرة : حيث وجد أن زيادة تناول ملح الطعام له علاقة بحدوث السرطان .

- السكر الأبيض (السكر المكرر): لاحظ الباحثون أن تناول كميات كبيرة من السكر الأبيض له علاقة بالإصابة بالسرطان وخاصة سرطان الثدي .

- الأطعمة المدخنة مثل : الأسماك واللحوم المدخنة (Poly Cyclic Aromatic Hydro Carbon) لاحتوائها على مادة " بولى سايكلك أروماتك هيدروكربون " .  
والتي ثبت أن لها علاقة بحدوث السرطان وخاصة سرطان المعدة ، كما يحدث فى دول البلطيق وأيسلندا ، وذلك لانتشار هذه الأطعمة هناك .

- الأطعمة المغلية مثل : الفلافل والبطاطس والتي تُغلى فى زيت تم غليه أكثر من مرة ، حيث يؤدى تغير لون الزيت إلى اللون الغامق إلى حدوث تغيرات كبيرة فى الزيت نفسه .. تلك التغيرات تؤدى إلى الإصابة بالسرطان وخاصة سرطان المعدة والقولون .

- المواد الحافظة : مثل النيتريت Nitrites أو النترات Nitrates ، والتي تستخدم فى حفظ اللحوم المجمدة ، ومنتجات اللحوم كاللانشون والبسطرمة ، والتي تتحول داخل الجسم إلى مادة شديدة السمية ، وهى مادة (نيتروز أمين) والتي تؤدى إلى النمو والانقسام السرطانى للخلايا .

- الفول السودانى والذرة : يحتوى الفول السودانى والذرة على مادة الأسبرميدين والتي تعمل على تحويل النيتريت إلى (نيتروزامين) كذلك فى حالة إصابة هذه المحاصيل ببعض الفطريات مثل (اسبرجلاس فلافيس) الذى يكون مادة الأفلاتوكسين والتي ثبت أن لها علاقة كبيرة بسرطان الكبد .

- المشروبات الساخنة جداً : مثل الشاي والقهوة ، وجد أن لها علاقة بسرطان المرئ ، لذا ينصح بعدم شرب الشاي أو القهوة فى صورة ساخنة جداً .

كذلك يجب الإقلال من شرب الشاي المغلى والقهوة حيث يحتوى على مادة الكافيين والتي لها علاقة بسرطان المثانة البولية .

- الخمر والكحوليات : يجب الإقلاع عن هذه العادات السيئة حيث أنها أحد الأسباب المهمة لحدوث السرطان .

إذ تعمل الخمر والكحوليات على تليف الكبد ، وبالتالي قد تؤدي إلى سرطان الكبد .

### ■ أغذية ومشروبات واقية من السرطان :

#### (١) الأغذية الغنية بالألياف الطبيعية :

حيث تقلل هذه الألياف نسبة الكوليسترول بالدم ، وكذا تقلل نسبة الدهون ، كما تقلل احتكاك أحماض الصفراء بالقولون ، ولذا تقلل نسبة الإصابة بسرطان القولون .

وتوجد هذه الألياف في الأغذية التالية :

- "الردة" أو نخالة القمح : حيث تحتوي على نسبة عالية من الألياف الطبيعية ، لذا يفضل تناول الخبز الأسمر المحتوي على "الردة" بدلاً من الخبز الأبيض .

- الفواكه والخضراوات : كالجرجير والخس والكرنب والمشمش والبرقوق والعنب والجزر .

#### (٢) المشروبات المحتوية على مركبات "البيتا كاروتين B Carotens" :

تتحول مركبات البيتا كاروتين في الجسم إلى فيتامين (أ) والذي يؤدي نقصه إلى الإصابة بسرطان الرئة والمعدة والمثانة وعنق الرحم وتوجد هذه المركبات في عصير الجزر ، ولذا ينصح بشرب لتر من عصير الجزر أسبوعياً على مرات متفرقة ، كما توجد هذه المركبات أيضاً في عصائر البرتقال والشمام والسبانخ .

#### (٣) عصير التفاح :

يحتوي التفاح ، كما سبق وذكرنا في علاج التسمم الغذائي ، على ألياف غذائية ضد السرطان ، حيث تتحد مع المركبات السرطانية (المسرطنات) في الأمعاء الغليظة مما يزيد من سرعة التخلص منها ، وبقي الجسم من ضرورها وهذا ما ذكرته منظمة السرطان الأمريكية (The American Cancer Society) ونشرته جريدة المنظمة الدولية للسرطان (Journal of the National Cancer Institute) .

#### (٤) البقدونس :

يحتوى البقدونس على مادة كيميائية تسمى سورالين والمعتقد أن هذه المادة يمكن أن تستخدم فى علاج نوع معين من السرطانات (Cutaneous T. Cell Lymphoma).

#### (٥) الشاي الأخضر :

من المشروبات المفيدة والواقية من الإصابة بالسرطان ، وقد سبق الإشارة إليه وإلى أهميته الطبية فى علاج مرض السكر ، لكننا سنتناول هنا أهميته الخاصة بمقاومة السرطان حيث :

- يزيد مقاومة الحمض النووى (D. N. A) للتغيرات التى تحدث به والتى تؤدى إلى نشأة السرطان .

- يمنع تحويل النيتريت أو النترات إلى نيتروزامين .

- يوقف نشاط الإنزيم المساعد على نمو السرطان وهو أورنيثين دى كاربوكسيلاز (Ornithine De Carboxylase) واللازم لحدوث عملية الانقسام فى الخلايا السرطانية ولذا ينصح بتناول الشاي الأخضر بدلاً من الشاي الأسود .

### لعلاج الإدمان Addiction وخاصة التدخين



من المعروف أن التدخين من العادات التى يصعب الإقلاع عنها ، وذلك لإدمان الشخص المدخن لمادة النيكوتين التى تجرى بدمه وتجعل من الصعب التخلص منها .

فالإقلاع عن التدخين يحتاج لحكمة وعزيمة صادقة . وعلى المدخن أن يعرف أن هذه السيجارة وبك وهلاك له ولصحته ، فدخانها يحتوى على حوالى ٢٠٠٠ مركب كيميائى جميعها ضارة بالصحة أهمها :

- غاز أول أكسيد الكربون . - غاز ثانى أكسيد الكربون .

- أمونيا . - نيتروزاميدات .

- أكسيدات النيتروجين . - سيانين الهيدروجين .
- كبريتات . - كيتونات .
- أكروليينات . - كحوليات .

ومعظم هذه المركبات لها علاقة بأمراض الجهاز التنفسي ، مثل التهاب الرئتين والتهاب الشعب الهوائية ، كذلك ثبت أن بعض هذه المواد تسبب سرطان الحنجرة ، والقصبه الهوائية ، والرئتين ، والقم ، والمرىء ، والبنكرياس ، إلى جانب الإصابة بالشيخوخة المبكرة والضعف والوهن .. إن السيجارة هى بحق أم الأمراض !!

وإلى كل مبتلى بها ، نقدم هذه الوصفات البسيطة التى تعينه على الإقلاع ، ولكن بعد نية صادقة وعزم أكيد على مفارقة هذا الصاحب الملعون .  
هذه المشروبات التى تساعد على تنقية الدم من هذا السُم (النيكوتين) :

#### (١) اللبن :

يفيد اللبن فى تنقية الدم من سموم النيكوتين ويُريح المدخن فلا يشترق ولا يهفو إلى السيجارة .

#### (٢) عصير العُجْر :

ينصح بشرب كوب يومياً بعد الغذاء ، فإنه مفيد جداً للتخلص من سموم التدخين .

#### (٣) عصير الطماطم وعصير العنب :

يفضل شرب هذه العصائر ولو كوب يومياً .

#### (٤) شراب العرق سوس :

يفيد شراب العرق سوس فى القضاء على عادة التدخين ويقلل من الإقبال عليها .

أيضاً ينصح بمضغ اللبان والتسلية بأكل بذور اللب فهما يقللان من تذكر تلك العادة السيئة .



## احترس من المنبهات Stimulants

يحتاج الإنسان مع الطعام إلى شراب .. والأصل في الشراب الماء العذب ، إلا أن الإنسان منذ القدم بدأ يبحث عن أشربة أخرى ، وذلك بإضافة أجزاء نباتية إلى الماء ، ثم يغليها أو ينقعها لتعطي مذاقاً خاصاً للماء ، فاستساع منها الشاي والقهوة وأسرف في تناولها ولكن لا يعرف مدى خطورة هذا الإسراف . ومن أكثر المشروبات خطورة إذا أسرف في تناولها القهوة "البن" ، فقد عرف نبات البن منذ القدم ، ويرجع أصله إلى بلاد الحبشة ثم انتقل إلى جنوب الجزيرة العربية ، ثم بعد ذلك إلى جنوب شرق آسيا ، وقد اكتسب هذا الشراب أهمية خاصة حيث فتحت له محلات خاصة تعرف "بالمقاهي" وشجرة البن شجرة مستديمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى حوالي عشرة أمتار ، والجزء المستخدم منها هو الثمار التي تحتوى على حبوب البن التي تتميز باللون الأخضر المائل للزرقة . والبن ثلاثة أنواع :

- بن عربى - بن كنفولى . - بن ليبيرى .

وأجود هذه الأنواع البن العربى ، ومن أكثر البلاد إنتاجاً له هى البرازيل ، حيث تنتج نصف الإنتاج العالمى .

مكونات حبات البن :

تحتوى حبات البن المحمص على :

- كافيين بنسبة ٠,٧٥ - ١,٥% من الوزن .

- زيت طيار يحتوى على الكافيول والذى يعطى رائحة البن المميزة .

- زيت آخر غير طيار هو السبب فى فساد البن عند تخزينه .

- جلوكوز وسكر عنب ودكسترين وبروتين .

■ أهمية القهوة "البن" :

تفيد القهوة وخاصة مادة الكافيين فى زيادة طاقة القلب ، وزيادة إدرار البول ، وتنبية الجهاز العصبى المركزى ، فتزيد من النشاط العضلى والذهنى ،

ولكن دون إسراف .

### ■ خطورة الإسراف في تناول القهوة :

على الرغم من فوائد مادة الكافيين التي ذكرناها إلا أن لها أعراضاً جانبية إذا أسرف في تناولها ، فهي تصيب الجسم بتسمم بطيء ، حيث تضعف الشهية ، وتصيب الجهاز الهضمي باضطرابات كثيرة ، يصحبها آلام في المعدة ، ونوبات من الإمساك والإسهال ، كما تسبب الرعشة نتيجة زيادة تأثيرها على الجهاز العصبي ، وتصيب الإنسان بالأرق وعدم القدرة على النوم .

- لذا ننصح بشرب القهوة بكميات بسيطة من ( ٢ - ٣ ) فنجان يومياً .. أيضاً ننصح بإضافة اللبن إليها للتخفيف من حدتها .

- أيضاً ينصح بعدم تناول القهوة لمرضى القلب والكبد والقرص والقرحة المعدية .

### ■ لكن متى يكون الشاي ضاراً ؟

إذا تم الإفراط في تناوله ، أو تم غليه كثيراً حيث تحول لونه إلى البنى الغامق ، وعندئذ يؤدي إلى المشاكل التالية :

- قد يسبب اضطراباً في عضلة القلب .

- قد يسبب إمساكاً وكسلاً بالجهاز الهضمي .

- تناول شراب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب عسر الهضم ويفضل شراؤه

بعد الأكل بساعة .

- يحذر من شرب الشاي أثناء الجوع (على الريق) لأن ذلك يكون طبقة

كيتينية على الغشاء الداخلي للمعدة والأمعاء ، مما يمنع خروج عصارات الهضم ويسبب إمساكاً وعسر هضم .

- قد يسبب قرحة بالمعدة والاثنا عشرى .

ولكن يتبين لنا أن الشاي أقل خطورة من القهوة ، ويرجع ذلك لاختلافهما

في نسبة الكافيين ، حيث أن نسبة الكافيين الناتجة من تحضير ٦١٥ جم من

الشاي تساوي نفس النسبة الناتجة عن ١٧ جم من البن !!

## ■ مشروب الشاي :

عُرِفَ الشاي منذ القدم بأنه من المشروبات المنبهة والمنشطة ذات الطعم الحلو والمذاق الجذاب ، وتنتشر زراعته في بلاد الهند والصين وسيلان وكينيا .  
وشجرة الشاي دائمة الخضرة ، يصل ارتفاعها إلى حوالي ١ - ١,٥ متر . والجزء المستخدم منها الأوراق بعد تجفيفها بالطرق السليمة وإعدادها للاستخدام .

## ■ مكونات أوراق الشاي :

- قلويدات منبهة أهمها الكافيين .  
- الثيوفيلين والثيوبرومين ومواد أخرى وزيوت طيارة تكسب الشاي رائحته المميزة .

## ■ أهمية شراب الشاي :

يوصف الشاي بأنه منعش ومنبه للقلب والجهاز العصبي ، فيعطى إحساسًا بالراحة بعد حالات الإرهاق ، كما يقتل الميكروبات الضارة بالفم ويدفع العطش . وأحب أن أنوه إلى أن أفضل طريقة لتحضير الشاي هي طريقة "الشاي الكشري" ، وأفضل لون لشرابه الأحمر الفاتح (وليس البني الغامق) .. وطريقة تحضير الشاي الكشري كالتالي :

- توضع ملعقة ونصف صغيرة شاي في كوب الشاي الفارغ ، ثم يضاف إليه الماء الساخن لدرجة الغليان .  
- ثم يغطى الكوب ويترك لمدة خمس دقائق ، ثم يخلى بالسكر ويشرب .

## ■ تحذير !!

- على مرضى حصوات الكلى تجنب شرب الشاي أو الإقلال منه قدر الإمكان .  
- كذلك مرضى القرحة المعدية أو قرحة الاثنا عشرى .

## ■ مشروب الكاكاو :

تنتشر زراعة شجرة الكاكاو في أمريكا الجنوبية وجنوب شرق آسيا كالهند والصين .

وتتميز شجرة الكاكاو بأنها صغيرة نسبيًا ، أوراقها بيضاوية ، وثمارها عبارة عن قرون ذات أطراف مدببة ، تحتوى على بذور .  
والجزء المستخدم منها البذور التى تطحن وتعبأ فى عبوات وتباع فى المحلات التجارية .

### ■ مكونات بذور الكاكاو :

تحتوى البذور على نسبة عالية من قلويد الثيوبورومين ، وكذا قلويد الكافيين ، ولكن بنسبة قليلة جداً بالمقارنة بالشاي والقهوة .  
كما تحتوى على زيت الكاكاو الدهنى بنسبة (٤٠ - ٦٠%) الذى يعمل منه زبدة الكاكاو ، كذلك يحتوى على مواد غذائية كالكربوهيدرات والبروتينات .

### ■ أهمية شراب الكاكاو :

يعتبر مشروب الكاكاو من المشروبات المنبهة للقلب والجهاز العصبى ولكن بصورة قليلة ، كما أنه يبعث بالنشاط والحيوية والدفء ، لذا يفضل شربه لسكان المناطق الباردة .

ويعتبر شراب الكاكاو شراباً غذائياً بالدرجة الأولى ، حيث يحتوى على نسبة عالية من المواد الغذائية بعكس المشروبات الأخرى كالشاي والقهوة .  
ولذا ينصح بشرب الكاكاو بدلاً من الشاي والقهوة لما له من قيمة غذائية عالية إلى جانب أنه أقل ضرراً منهما .

## عشر نصائح غالية للباحثين عن الصحة والعافية



- [١] احرص على تناول وجبة صباحية كاملة لتقوم بعملك بنشاط وحيوية ، على أن تشتمل على كوب لبن حليب طازج .
  - [٢] تناول تفاحة يومياً مع ملعقة عسل بعد وجبة الإفطار بنصف ساعة (فتناول تفاحة يومياً يغنيك عن الطبيب) .
  - [٣] اجعل للفواكه والخضراوات والأغذية النباتية النصيب الأكبر من طعامك وقلل من اللحوم لكي يطول عمرك .
  - [٤] كُل الفواكه بدون سكين لأن عملية القضم تقوى الأسنان وتنظفها .
  - [٥] لا تسرف في الطعام وتجنب التخمسة ، واجعل ثلث المعدة للطعام ، وثلثها ماء ، وثلثها للهواء - أرشدنا إلى ذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم .
  - [٦] لا تشرب إلا وأنت جالس وعلى ثلاث مرات .
  - [٧] اتخذ لك هواية مسلية ، فهي تكفل لك الشباب الدائم .
  - [٨] اجعل للتمرينات الرياضية نصيباً من وقتك فهي تجدد النشاط والحيوية ، وتمنحك جسمًا صحيحًا .
  - [٩] لا تفكر في المرض الذي قد يصيبك ، فإن علاجه بين يديك ، وأبعد فكرة المرض عن ذهنك تمامًا .
  - [١٠] إن للشيخوخة المبكرة طريقاً واحداً ، هو الملل والضجر والفراغ ، فاشغل وقت فراغك بهواياتك النافعة .
- وأخيراً أتمنى لك صحة جيدة لتحيا حياة سعيدة مليئة بالنشاط والحيوية تحقق فيها آمالك وتصل فيها لأهدافك .

## الفهرس

٣	مقدمة
٥	عسر الهضم
١٠	الإسهال
١٣	الإمساك
١٨	قرحة المعدة والاثنا عشرى
٢٣	أمراض الكبد والحصىات المرارية
٢٦	مرض السكر
٣١	مشروبات طاردة للديدان
٣٦	نزلات البرد والإنفلونزا
٣٨	السعال
٣٩	علاج ضيق التنفس
٤٤	بحة الصوت
٤٥	التهاب الجيوب الأنفية
٤٦	ارتفاع ضغط الدم
٥٤	البواسير
٥٥	التهابات الكلى والمثانة
٦١	الروماتيزم
٦٣	التقرس
٦٧	الأرق
٦٨	الصداع
٧١	ضعف الذاكرة
٧٣	آلام الأسنان
٧٣	التهاب اللثة ويثور الفم
٧٩	متاعب المرأة فى سن اليأس
٨١	منشطات جنسية
٨٥	السرطان
٩٥	١٠ نصائح غالية