

الشكوى من ألم الحيض



هناك نوعان أساسيان من ألم الحيض الشديد أو عُسر الطمث (Dysmenorrhoea) نوع يحدث بسبب حدوث تقلصات شديدة بجدار الرحم مع بدء نزول الحيض وذلك لأسباب مختلفة مثل صغر حجم الرحم، أو ضيق فتحة عنق الرحم، أو لأي سبب يؤدي إلى صعوبة مرور دم الحيض للخارج..

ولذلك يسمى هذا النوع بألم الحيض التقلصى أو المنغصى، وهو يظهر غالباً بين الفتيات قبل الزواج.. وهناك نوع آخر يحدث فيه الألم بسبب وجود احتقان بالأعضاء التناسلية أو بأحشاء الحوض ويكون سببه غالباً مرضياً كوجود ورم ليفى أو التهاب بعنق الرحم.. ويظهر الشكوى من الألم في هذه الحالة قبل ميعاد الحيض بيوم أو يومين، ويقل تدريجياً بمجرد نزول دم الحيض لزوال الاحتقان الموجود.. ويسمى هذا النوع من الألم بألم الحيض الاحتقاني، وهو يظهر عادة بين النساء في سن متقدمة نسبياً.

ولاشك كذلك أن المتاعب النفسية أو زيادة الاهتمام بالدورة الشهرية وترقب ميعاد نزول الدم قد يزيد من حدة ألم الحيض، خاصة بين الفتيات، ولذلك ننصح بعدم الانشغال بموضوع الحيض وأن تستمر الفتاة في أنشطتها العادية أثناء فترة الحيض. ولعلاج مشكلة ألم الحيض الشديد (لاحظي أن حدوث الحيض يصحبه بصفة طبيعية بعض الألم) ينبغى البحث عن السبب وعلاجه بمعرفة الطبيب المختص، وخاصة بالنسبة للسيدات المتزوجات، إذ أن من المحتمل أن يكون هناك سبب مرضى وراء الشكوى من ألم الحيض الشديد بافتراض عدم شكوى السيدة من مثل هذا الألم خلال الدورات السابقة.. أما بالنسبة للفتيات فإنه من النادر أن يكون هناك سبب مرضى يستدعى العلاج.. وعادة تزول شكوى الفتاة من ألم الحيض الشديد بعد الزواج لاتساع ممر خروج دم الحيض بحدوث الحمل والولادة.. وأيضاً لانشغالها بأمر حياتها الزوجية مما يقلل من اهتمامها بالدورة الشهرية وترقب ميعاد الحيض.

وبصفة عامة يمكن الانتفاع من الأعشاب التالية لتسكين ألم الحيض.. على أن تؤخذ في صورة شاي (منقوع) يجهز بإضافة ملعقة صغيرة من العشب لكل فنجان ماء مغلي.. ويترك العشب لينقع لمدة ١٠ دقائق، ويؤخذ مثل هذا الفنجان بمعدل ٣ مرات يومياً (تحضّر بعض الأعشاب بطريقة مختلفة حسب الإرشادات الموضحة).

الأعشاب المضادة لألم الحيض



البابونج:

يساعد على تسكين الألم والصداع كما يخفف من التوتر النفسي.. وهو يفيد خاصة للحيض المصحوب بتزول كمية بسيطة من الدم.

الشمر:

لتسكين الألم وتخفيف التوتر النفسي كما يساعد في علاج متاعب الهضم.

الكرابية:

تساعد في تخفيف ألم الحيض، وتفيد كذلك في علاج عشر الهضم.

القراسيون:

وهو من أقدم الأعشاب التي وصفت للمرأة لعلاج متاعب الحيض، ويساعد كذلك على تسكين الصداع [يؤخذ بعد الأكل].

الحندقوق (إكليل الملك):

ويستخدم كذلك لتسكين الصداع.. ويُعمل منه كمادات لتسكين ألم العينين.

فرفينا (رجل الحمام):

ويساعد كذلك على تخفيف التوتر النفسي وتسكين الصداع.

النعناع البري:

وفيد خاصة في حالات ألم الحيض المصحوب بتزول كمية بسيطة من الدم.. ويجهز في صورة مغلي بإضافة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان ماء.

حشيشة الملائكة:

وهي تساعد كذلك على تخفيف التوتر النفسي ومتاعب الهضم.

أوراق شجر التين الطازجة:

وتفيد في تسكين الألم كما أنها تنشط الدورة الدموية.

المقدونس:

ويؤخذ في صورة مغلى بإضافة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان ماء. ويمكن كذلك الاعتماد على أكل المقدونس بكثرة لتسكين ألم الحيض.

الطَّرْحُون (نبات من نوع الشَّيْح):

ويؤخذ بنفس الطريقة السابقة.

الورد:

ويؤخذ في صورة منقوع يجهز من البتلات (يفضل الورد الأبيض). ويمكن كذلك استعمال زيت الورد بإضافة نقطة من الزيت لفنجان ماء دافئ.. ويساعد على تخفيف التوتر النفسى وتسكين الألم.

حب العُصْفُر:

ويحضّر في صورة مغلى بإضافة ملعقتين صغيرتين من بودرة الحبوب لكل فنجان ماء.

الزعرتر البلى:

ويحضّر في صورة مغلى بإضافة ملعقة كبيرة لكل فنجان ماء. ويشرب منه يومياً ١-٢ فنجان [يؤخذ خلال الأيام الثلاثة السابقة لميعاد الحيض] كما يساعد تناول الزعرتر على انتظام مواعيد الدورة الشهرية.

الحلبة:

وتؤخذ في صورة مغلى مع مراعاة تناول البذور. يُشرب يومياً ٢-٣ فناجين.

السَّمْسَم:

وهو يفيد خاصة في تخفيف ألم الحيض عند الفتيات.. ويؤخذ بإضافة نصف ملعقة صغيرة من بودرة الحبوب المطحونة لكل فنجان ماء ساخن.. ويشرب مثل هذا الفنجان مرتين يومياً.

الشكوى من غزارة دم الحيض



نقول: إن هناك غزارة في دم الحيض إذا نزلت بكميات كبيرة مما يضطر إلى كثرة استبدال الحفّاضات (الفوط الصحية) أو إذا ظهرت تجلطات دموية (كقطع الكبد) أو إذا استمر الحيض لفترة طويلة (أسبوع أو أكثر).

ونادراً ما يكون سبب هذه الغزارة عند الفتيات وجود سبب مرضى.. ففي معظم الأحيان يرتبط ذلك بالناحية النفسية لأى ظرف من الظروف يؤدي لعدم الارتياح النفسى.. وقد يكون السبب كذلك وجود احتقان بأحشاء الحوض لأسباب مختلفة، كالإمساك أو نتيجة للإثارة الجنسية، أما بالنسبة للسيدات المتقدمات فى السن نسبياً فيجب أن تُبحث مشكلة غزارة الحيض بجدية لاحتمال وجود سبب مرضى كالورم الليفى.. أو قد يكون السبب غير متعلق مباشرة بالجهاز التناسلى كما فى حالة ارتفاع ضغط الدم. ويلاحظ كذلك أن دم الحيض يزيد فى كميته بصفة عامة فى الجـمـو الحار.. أى فى فصل الصيف.

وإلى جانب البحث عن سبب غزارة دم الحيض وعلاجه، لا بد أن تحرص الفتاة أو السيدة على زيادة الاهتمام بالناحية الغذائية وتناول مجموعة فيتامينات ومعادن، خاصة الحديد للوقاية من الإصابة بأنيميا نقص الحديد بسبب فقد الجسم لكميات كبيرة من الدم. وإليك هذه الأعشاب المفيدة لمقاومة غزارة دم الحيض.

أوراق شجر الفراولة:

يجهز منقوع من أوراق النبات المجففة، ويشرب منه فنجانان يومياً لتقليل كمية دم الحيض.

الحزنبل (أم ألف ورقة):

وهو من أفضل الأعشاب لمقاومة غزارة دم الحيض وتسكين ألم الحيض وتخفيف التوتر النفسى.

ويؤخذ فى صورة منقوع بإضافة ١-٢ ملعقة صغيرة من الأوراق المجففة لكل فنجان ماء مغلى، وتترك الأوراق لتقع بالماء لمدة ١٠ دقائق. يشرب يومياً ٢-٣ فناجين.

الريمية:

وتؤخذ فى صورة منقوع يجهز بإضافة ملعقة صغيرة من العشب لكل فنجان ماء مغلى، وينقع العشب بالماء لمدة ١٠ دقائق. يشرب يومياً ٢-٣ فناجين.

الديسم:

يساعد هذا العشب على إيقاف التريف من مواضع مختلفة سواء نزيف الدورة الشهرية (نزيف الرحم) أو نزيف الأنف أو اللثة أو البواسير.

يُجهز فنجان من عصير أوراق النبات الطازجة، ويضاف إليه ملعقة صغيرة من عصير الليمون. يشرب مثل هذا الفنجان مساءً يومياً.

الشكوى من العصبية والصداع وألم الثدي قبل ميعاد الحيض



خلال الأيام القليلة السابقة للحيض، يحدث بالجسم تغير بمستوى الهرمونات الأنثوية حيث يرتفع مستوى الاستروجين، ويؤدي ذلك إلى احتجاز كمية زائدة من الماء والملح بالجسم، مما يؤدي إلى الشكوى من متاعب عضوية مختلفة، مثل انتفاخ الثديين وزيادة حساسيتهما للمس، وتورم القدمين، والشكوى من ألم المفاصل والظهر (لاحتجاز كمية من الماء بالعضاريف)، والشكوى من الصداع.. وتظهر كذلك متاعب نفسية مختلفة كالعصبية الزائدة، أو الاكتئاب، والأرق، وربما ميول عدوانية. وقد يحدث كذلك متاعب أخرى كثيرة عضوية أو نفسية.. ومن المرجح أن يكون هناك أسباب أخرى غير مرتبطة بمستوى الهرمونات الأنثوية وراء ظهور هذه المتاعب والتي تعرف باسم مرض (أو متلازمة) ما قبل الحيض. (Premenstrual Syndrome=PMS)

وللتغلب على هذه المتاعب، يراعى الالتزام ببعض الإرشادات الغذائية خلال هذه الفترة، كما يمكن الاعتماد على تناول بعض الأعشاب، والتي تقوم أساساً بتصريف كمية الماء والملح الزائدة المحتجزة بالجسم، أي أنها تعمل كمدرات للبول. وإليك هذه النصائح والوصفات المفيدة التي يمكن اتباعها خلال الأسبوع السابق للحيض للحد من هذه المتاعب.

النظام الغذائي المناسب خلال فترة ما قبل الحيض:

- الإقلال من تناول المشروبات والمأكولات المحتوية على الكافيين.. أى القهوة والشاي والكولا والشيكلاتة والكاكاو..
- الإقلال من تناول السكر الأبيض والحلويات والجاتوهات .
- الإقلال من تناول ملح الطعام والمأكولات المملحة عموماً .
- الإقلال من تناول اللحم الأحمر واللحوم المجهّزة (كالهامبورجر والسجق) .

- الإكثار من تناول الكربوهيدرات المعقدة كالحبوب الغنية بالألياف مثل اللوبيا والعدس والفاصوليا والتمرس والحلبة.. وكذلك الغلال (القمح).

- الإكثار من تناول الخضراوات الورقية الخضراء كالحس والجرجير والخبثية والكرنب والسبانخ.. ويفضل زيادة الاعتماد على الخضراوات النيئة أكثر من المطبوخة.

نظراً لأنه من المعتقد أن حدوث نقص ببعض أنواع الفيتامينات والمعادن هو السبب وراء حدوث بعض المتاعب التي تسبق نزول الحيض.. فإنه ينصح بالإكثار من تناول الأغذية المحتوية عليها، أو تناولها كمستحضر دوائي (تحت إشراف الطبيب) وهذه الأنواع تشمل ما يلي:

فيتامين "ب6" : البقول والحبوب غير منزوعة القشرة، ومعظم الخضراوات ذات الأوراق الخضراء كالسبانخ والحس والكرنب، وفي البطاطس والبطاطا. **المجنيز**: البقول والخضراوات والأطعمة البحرية.

فيتامين هـ: الحبوب غير منزوعة القشرة والمكسرات كالبندق وزيت الخضراوات.

الأعشاب والنباتات المساعدة على تخفيف متاعب ما قبل الحيض :

المقدونس - الكرفس - الكرنب - الحس :

ينصح خلال الأسبوع السابق للحيض بالإكثار من تناول هذه الخضراوات لأنها تزيد من إدرار البول وبالتالي تقلل من فرصة حدوث تورم بالقدمين أو انتفاخ بالتدئين بسبب احتجاز كمية زائدة من الماء بالجسم.

سن الأسد :

هذا العشب عبارة عن حشيشة تنمو بين المزروعات ، ويمتاز بمفعول مدر للبول، وبذلك فهو يفيد في التخلص من السوائل المحتجزة بالجسم خلال فترة ما قبل الحيض. تؤكل أوراق النبات طازجة (تشبه أوراق حشيشة السريس والجعضيض) أو يجهز منها سلطة.

ويؤخذ كذلك العشب في صورة منقوع يجهز بإضافة ملعقة من الأوراق المجففة لكل فنجان ماء مغلي، وتُنقع الأوراق بالماء لمدة ١٠ دقائق، ويشرب مثل هذا المنقوع ثلاث مرات يومياً.

النعناع - الشمر - العرقسوس:

تُققع أوراق النعناع مع بذور الشمر في ماء العرقسوس (الماء الناتج عن العرقسوس) ويشرب هذا المنقوع.

ويمكن الاستعاضة عن ذلك بتناول منقوع النعناع مع الشمر وأكل كمية من العرقسوس.

تفيد هذه الوصفة في تصريف الماء الزائد المحتجز بالجسم، كما أنها تقلل من ألم الحيض.

المريمية:

يشرب يوماً ٢-٣ فناجين من شاي المريمية للمساعدة على تصريف الماء الزائد المحتجز بالجسم.

تأخر ميعاد الحيض



لا تحدث الدورة الشهرية بشكل منتظم عند جميع النساء، فأحياناً قد يتقدم أو يتأخر نزول دم الحيض عن الميعاد المتوقع له ودون وجود أى أسباب مرضية. كما يتأثر ذلك بالناحية النفسية إلى حد كبير، إذ يمكن أن يؤدي التوتر النفسي لغياب الحيض لمدة طويلة تصل إلى عدة شهور. وقد يتأخر الحيض كذلك بسبب ضعف الصحة العامة.

ولمساعدة نزول دم الحيض المتأخر، وذلك باستثناء وجود حمل أو سبب مرضي وراء ذلك، يمكن الاعتماد على الأعشاب التالية:

الحلبة:

يُشرب مغلي الحلبة، مع أكل البذور، بمعدل ٢-٣ فناجين يومياً للمساعدة على نزول الطمث وذلك خلال الأيام القليلة السابقة للميعاد المتوقع لنزول الطمث.

البابونج:

وهو يفيد كمسكن لألم الحيض ويساعد كذلك على نزول الطمث. ويؤخذ في صورة منقوع يجّهز بإضافة ملعقة كبيرة من زهور البابونج لكل فنجان ماء مغلي، وينقع لمدة ١٠ دقائق.. ويشرب يوماً ١-٣ فناجين.

السمسم :

يساعد تناول السمسم على تسكين ألم الدورة الشهرية، كما سبق التوضيح، كما أنه يساعد على انتظامها ولهذا الغرض يؤخذ ملعقة صغيرة من السمسم يومياً.

الكرآوية - المقدونس - الشمر :

يمكن الاعتماد على أى نوع أو أكثر من هذه الأعشاب للمساعدة على نزول الطمث.. ويؤخذ في صورة منقوع أو مغلى بمعدل ٢-٣ فناجين يومياً.

الشكوى من نوبات السخونة والعرق بعد انقطاع الحيض :

بعد توقف الدورة الشهرية وانقطاع الحيض نهائياً كحدث طبيعي في حياة المرأة ببلوغها سن اليأس، والذي يتراوح ما بين ٤٥-٥٥ سنة في المتوسط، تظهر الشكوى بين كثير من النساء من متاعب معينة، من أبرزها الشكوى من نوبات السخونة التي تتركز بأعلى الصدر والعنق والوجه وقد يصحبها صعوبة في التنفس أو تغير بضربات القلب، واحمرار بالوجه.. وتسمى هذه النوبات بفورآت التورّد (Hot Flashes)، وتصفها النساء عادة بكلمة: سخونة أو صهد. وقد تحدث كذلك نوبات متكررة من العرق الغزير يتبعها عادة رجفة أو رعشة بالجسم.

كما تزداد خلال هذه المرحلة من حياة النساء فرصة الإصابة بعدوى المهبل. كما تتأثر الحالة النفسية، حيث تتعرض بعض النساء للإصابة بالاكتئاب. وهذه المتاعب ترجع أساساً إلى غياب هرمون الاستروجين الذي يتوقف إنتاجه في المبيضين ببلوغ سن اليأس.

ولذلك فإن العلاج الأمثل لهذه المتاعب يكون بإعطاء هرمون الاستروجين كمستحضر خارجي، لكن ذلك في الحقيقة له أضرار جانبية شديدة، من أبرزها زيادة فرصة الإصابة بسرطان الثدي.

وللتغلب على هذه المتاعب بوسائل طبيعية يمكن الاعتماد على تناول بعض الأعشاب التي تتميز باحتوائها على مواد استروجينية، أى التي يمكن أن تعوّض الجسم إلى حد ما عن غياب هرمون الاستروجين دون حدوث أضرار جانبية.

كما يجب الاهتمام بالناحية الغذائية، بحيث تتجنب السيدة المأكولات أو المشروبات التي اتضح أنها يمكن أن تساعد على تكرار حدوث نوبات السخونة والعرق أو تزيد من حدتها، أو قد تسبب من ناحية أخرى في زيادة فرصة الشكوى من الأرق والعصبية الزائدة بين بعض السيدات. وهذه الأنواع تشمل ما يلي:

- المشروبات أو المأكولات المحتوية على الكافيين وهى: القهوة والشاي والكولا والكافا والشيكولاتة.

- الأطعمة الحريفة والزائدة الملوحة. - السكر الأبيض والحلويات عموماً.

- المشروبات الساخنة جداً. - الخمر..

بينما يجب زيادة الاهتمام بتناول الخضراوات والفواكه والحبوب وخاصة الأنواع الغنية بفيتامين "هـ" حيث إن له أثراً فعالاً فى مقاومة نوبات السخونة والعرق.. وهذا الفيتامين يتوافر فى الحبوب غير متروعة القشرة والغلل (القمح غير متروع القشرة) والخضراوات الورقية عموماً كالخس والكرنب والسبانخ، كما يتوافر فى الزيوت النباتية، مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس.

كما وجد أن بعض أنواع الحبوب والبقول تحتوى على مركبات استروجينية ومن أهمها: فول الصويا والحمص.. ولذلك تعتبر من الأغذية المناسبة تماماً للمرأة فى سن اليأس.

أعشاب مفيدة للمرأة بعد انقطاع الحيض :

أما الأعشاب "المهرمونية" فتشمل ستة أنواع أساسية يمكن تناولها فى صورة منقوع أو مغلى بمعدل ٢-٣ فناجين يومياً من أحد الأنواع أو أكثر لمحاولة تعويض الجسم عن نقص الاستروجين، وهذه تشمل ما يلى:

- العرقسوس. - الينسون.

- الشمر. - الحلبة.

- جذر الثعبان. - البرسيم الأحمر.

أعشاب أخرى:

الريمية:

يساعد على مقاومة نوبات السخونة والعرق وتحسين الحالة المزاجية.

زيت الليمون:

يُضاف بضع نقاط من الزيت لماء الحمام لجلب الشعور بالارتياح.. كما يساعد وضع أوراق الليمون تحت الوسادة أثناء النوم على التهدئة.

النعناع البرى أو حشيشة اللود:

يؤخذ أحد العشبين فى صورة منقوع لمقاومة حدوث نوبات السخونة (فورات التورد).

حشيشة الدينار:

وتؤخذ في صورة منقوع كملطف ومهدئ.

زيت شجرة السرو:

يضاف بضع نقاط من الزيت إلى ماء الحمام لتقليل نوبات العرق، كما أنه يقاوم رائحة القدمين الكريهة ويعطرها.

الفراسيون:

ويؤخذ في صورة منقوع لمقاومة نوبات العرق والسخونة ، كما أنه يساعد على مقاومة التوتر النفسى.

الأعشاب ومتاعب الحمل



عادة يصاحب حدوث الحمل بعض المتاعب الصحية مثل الشكوى من الإمساك أو كثرة التبول أو الغثيان أو دوالي الساقين.. وهذه المتاعب عموماً ترتبط بتغير الحالة الفسيولوجية للجسم أثناء الحمل أو نتيجة لتضخم الرحم مع نمو الجنين مما يسبب ضغطاً على بعض الأعضاء المجاورة.. أى أنها متاعب طبيعية.. ومن واجب الحامل أن تحاول التكيف معها على قدر الإمكان تأثيراً سلباً على نمو الجنين وقد تصيبه بتشوهات خاصة خلال أول ثلاثة شهور من الحمل حيث تتشكل أغلب أعضاء الجنين.. وهذا ينطبق كذلك على العلاج بالأعشاب فليس كل الأعشاب آمنة على صحة الحامل وجنينها.

وفيما يلي بعض الوسائل المساعدة على تخفيف بعض متاعب الحمل الشائعة.

الغثيان والدوخة في الصباح:

هذه من أكثر المتاعب شيوعاً بين الحوامل خلال الشهرين الأول والثاني من الحمل.. ويمكن التغلب عليها بعمل الآتى:

وجبة خفيفة في الفراش:

تناولى بعض قطع البسكويت أو البقسماط مع فنجان شاي خفيف قبل مغادرة الفراش في الصباح.

الزنجبيل:

يفيد الزنجبيل في التغلب على حالة الدوار المصاحب للحركة بما في ذلك الدوار الذى تشعر به الحامل عند مغادرة الفراش فى الصباح أو أثناء اليوم. ولهذا الغرض يشرب شاي (منقوع) الزنجبيل ويجهز بإضافة ١-٢ ملعقة صغيرة من الزنجبيل لفنجان ماء مغلى، ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق. ولمقاومة مذاق الزنجبيل اللاذع يمكن مزجه بكمية من القرفة.

كما يمكن الاعتماد على تناول كبسولات الزنجبيل (Ginger Capsules).

البابونج أو النعناع:

كما يساعد تناول شاي البابونج أو النعناع على مقاومة الدوار المصاحب للحركة.

القرفة والليمون:

وفى حالة عدم استحسان مذاق الزنجبيل يمكن الاعتماد على تناول هذا المشروب لمقاومة الدوار والغثيان فى الصباح: يضاف إلى نصف فنجان ماء دافئ كمية من عصير الليمون (حوالى ثلث فنجان) وربع ملعقة صغيرة قرفة.

عصير الطماطم:

كما يفيد تناول كوب من عصير الطماطم فى الصباح فى مقاومة الدوار والغثيان، مع إضافة قليل من ملح الطعام.

الإمسك:

لمقاومة الإمساك بصفة عامة يجب الالتزام بتناول قدر كاف من الماء والسوائل يومياً، وزيادة الاعتماد على تناول الألياف الغذائية، حيث إنها تزيد من كتلة الفضلات مما يسهل خروجها.. وهذه تتوفر فى القمح غير متزوع القشرة (الخبز الأسمر) وفى الخضراوات عموماً، مثل الخس والجرجير والخيار والكرنب والفواكه خاصة التفاح.

وإليك هذه الوصفات المفيدة:

زيت الخروع وعصير البرتقال:

يُخلط ملعقة كبيرة من زيت الخروع مع ملعقة كبيرة من عصير البرتقال ويؤخذ هذا الخليط فى المساء قبل النوم.

زيت الزيتون:

يؤخذ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون فى الصباح.

الردة (النخالة) :

يضاف ملعقتان صغيرتان من الردة إلى طعام الإفطار.. فذلك يساعد على مقاومة الإمساك وعلى انتظام حركة الأمعاء.

عسل النحل والليمون :

يضاف إلى فنجان ماء دافئ عصير نصف ليمونة وقليل من ملح الطعام وملعقة صغيرة من عسل النحل، ويؤخذ هذا الخليط كعلاج للإمساك.

الخوخ أو التين :

يُنقع في الماء الليلة كاملة بضع ثمار من الخوخ أو التين وتؤكل في الصباح على الريق مع شرب الماء.

الأرق :

- البابونج : يؤخذ فنجان من شاي البابونج المركز في المساء.
- عصير البرتقال مع عسل النحل: يؤخذ فنجان عصير برتقال مذاباً به كمية من عسل النحل في المساء.

التهابات المهبل (المونيليا)



أكثر أنواع الالتهابات شيوعاً التي تصيب المهبل هي الناتجة عن العدوى بنوع من الخمائر (تشبه الفطريات) يسمى: كانديدا البيكانس (Candida albicans) وتعرف هذه الحالة باسم مونيليا المهبل.
وتظهر أعراض هذه العدوى في صورة حدوث تغير في طبيعة الإفرازات المهبلية حيث تظهر بلون أبيض، وينبعث منها رائحة كريهة مميزة تشبه رائحة النشادر، ويصاحب ذلك رغبة قوية في حك (هرش) الفرج والمهبل.. وقد تمتد العدوى إلى فتحة خروج البول، وتتسبب في حدوث التهاب بالمثانة البولية، فتظهر الشكوى في هذه الحالة من حرقان البول مع كثرة التبول.

ويتعرض المهبل للعدوى بالمونيليا تحت ظروف معينة مثل استعمال مضادات حيوية واسعة المجال لفترة طويلة، حيث إنها تتسبب في القضاء على أنواع كثيرة من البكتيريا

الموجودة بالمهبل مما يتيح الفرصة لانتعاش الفطريات والخمائر، التي توجد بصفة طبيعية في المهبل، وبذلك فإنها تنتشر وتتكاثر وتسبب في حدوث عدوى واضحة. وقد تنتقل العدوى كذلك ذاتياً بمعنى أن المرأة قد تنقلها بنفسها من الشرج إلى فتحة المهبل (حيث تعيش هذه الخمائر بصورة طبيعية في الأمعاء والشرج) وذلك أثناء غسل المهبل بدفع اليد من ناحية الشرج إلى ناحية المهبل، ولذلك يراعى دائماً أن تتم حركة الغسل أو التحفيف في الاتجاه من الأمام للخلف وليس العكس. كما يساعد على انتعاش هذه الخمائر والفطريات وجود بلل ودفع بمنطقة الفرج، ولذلك يجب تجنب ارتداء ملابس ضيقة حول الحوض، كما يراعى أن تكون الملابس الداخلية مصنوعة من القطن لتمتص العرق وتسمح بتهوية الجلد. وللعلاج العدوى بالمونيليا تستخدم مضادات الفطريات بمعرفة الطبيب، لكنه يمكن كذلك مقاومة العدوى في بدايتها بالوسائل التالية.

العسل والخل:

يضاف ملعقة عسل نحل وملعقتان من خل التفاح إلى فنجان ماء دافئ، ويؤخذ مثل هذا المشروب يومياً كل صباح.

الخل:

يُعمل دش مهبل بالماء والخل (٢ ملعقة كبيرة من الخل تضاف إلى لتر ماء دافئ).. حيث يؤدي الخل إلى زيادة حموضة المهبل وبالتالي زيادة مقاومته للعدوى.

أبو خنجر (نبات الحزف):

يُشرب شاي (منقوع) من هذا العشب، كما يستخدم في شطف المهبل، حيث إنه يعمل كمضاد طبيعي لأنواع كثيرة من الميكروبات بما في ذلك العدوى بالفطريات والخمائر.

أوراق التوت الأسود:

يؤخذ شاي من أوراق شجر التوت الأسود، حيث إنه يساعد على مقاومة العدوى الفطرية كما يفيد في علاج التهابات المثانة البولية والبواسير.

الأعشاب والعقم



في حالة عدم وجود عيب خلقي أو عضوي يمنع الحمل فإنه قد يمكن زيادة درجة الخصوبة ، وبالتالي زيادة فرصة حدوث الحمل بالصفات التالية من الأعشاب والنباتات:

- جذور شجر التين الهندي :

وتؤخذ بالنظام التالي: تجفف الجذور ثم تطحن لعمل بودرة ثم تخلط مع كمية من اللبن تعادل وزنها خمس مرات.. وتؤخذ في المساء لمدة ٣ ليال متتالية بعد انتهاء الدورة الشهرية مباشرة .. مع تجنب تناول أى طعام أو شراب بعد ذلك وحتى الصباح ، ويكرر ذلك بعد انتهاء كل دورة تالية حتى يحدث حمل.

- شاي العُشبة :

ويجهز بإضافة ملعقة من العشب المخفف إلى فنجان ماء مغلي، ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى. يشرب يومياً مثل هذا الفنجان مرتين. يساعد هذا العشب على زيادة درجة الخصوبة، بالإضافة لتأثيره كمنشط جنسى.

أوراق شجر البرقوق:

يوصف مغلى أوراق شجر البرقوق لعلاج حالات العقم والإجهاد المتكرر الناتجة عن اضطراب المبيض أو بطانة الرحم.. ويرجع أن هذه الخصائص العلاجية ترجع إلى تنشيط إنتاج هرمون البروجسترون، والمساعدة على امتصاص فيتامين"ه".

- فيتامينات ضرورية لزيادة الخصوبة:

وجد أن هناك علاقة بين الناحية الغذائية وضعف القدرة على الإنجاب، فيجب بصفة عامة الإقلال من تناول هذه المأكولات:

- الدهون والمأكولات الدسمة. - المأكولات الحريفة.

- المأكولات المحمرة في الزيت أو السمن.

- المشروبات المحتوية على الكافيين، أي القهوة والشاي والكولا.

- المحبوزات من الدقيق الأبيض. - السكر الأبيض والحلويات.

ويذكر بعض الباحثين بالمنظمة القومية للصحة البيئية بالولايات المتحدة (National Institute Of Environmental Health) أن تناول المرأة يومياً لفنجان واحد من القهوة المركزة يقلل من فرصتها في الحمل بنسبة قد تصل إلى النصف بالنسبة لغيرها ممن لا يعتدن على تناول القهوة، ولذلك فإنه يجب الامتناع أو الإقلال من تناول القهوة في حالة الاستعداد للحمل (كالعروس في شهر العسل) أو في حالة وجود صعوبة في الحمل.. كما يجب كذلك الإقلال من المشروبات الأخرى المحتوية على الكافيين وهي الشاي والكولا والكافكاو.

أما المأكولات المفيدة لزيادة الخصوبة والقدرة على الإنجاب فهي المحتوية على نسبة مرتفعة من فيتامين "ج" و"هـ" والزنك. فقد وجد أن تقدم هذه الأنواع بكميات كافية يمكن أن يرفع من خصوبة المرأة.

ويجب على المرأة التي تجد صعوبة في الإنجاب ان تتناول يومياً مقدار ١٠٠٠ مجم من فيتامين "ج" و١٠٠ وحدة دولية من فيتامين "هـ" و٣٠ مجم من الزنك ، ويتوافر فيتامين "ج" في الموالح عموماً مثل الليمون والجريب فروت والبرتقال.

ويتوافر فيتامين "هـ" في الحبوب غير منزوعة القشرة وفي زيت الخضراوات وفي المكسرات كاللوز والبادام. ويتوافر الزنك في العديد من الأطعمة كالخضراوات والفواكه مثل التفاح والكمثرى والخس.

أعشاب للمساعدة على عملية الولادة



-المقدونس - الحلبة - التمر:

يحتوى المقدونس - كما سبق التوضيح - على مواد منشطة للرحم. بمعنى أنها تقوى انقباضاته، وبذلك فإنها يمكن أن تساعد في تسهيل وتسريع عملية الولادة وتخفيف آلامها.

ولهذا الغرض، ينصح بالإكثار من تناول خضار المقدونس خلال الأسابيع القليلة السابقة لميعاد الولادة، أو يمكن الاعتماد على شاي المقدونس بمعدل ثلاثة فناجين يومياً للحصول على نتائج أفضل.. ويحضر الشاي بإضافة ٢ ملعقة صغيرة من أوراق المقدونس الجففة أو ملعقة واحدة من بذور المقدونس (الثمار) بعد طحنها بخفة لكل فنجان ماء مغلي، ثم يُغلى الفنجان ويترك العشب لينقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يُشرب.

- الحلبة :

تساعد الحلبة على مرونة وتقوية عضلات الرحم، وبذلك فإنها تساعد على تسهيل عملية الولادة.. ذلك علاوة على فوائدها الأخرى كمشروب صحي من الدرجة الأولى.

ولذلك ينصح بتناول مغلى الحلبة خلال الأسابيع القليلة السابقة لميعاد الولادة.. ويراعى أكل البذور مع الشراب ، أو يمكن تحضير المغلى بطحن البذور طحناً خفيفاً لاستخراج الزيت الفعال بها.

التمر :

قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : "أطعموا نساءكم التمر فإن من كان طعامها التمر خرج ولدها حليماً"^(١) ولقد أوضحت التجارب العلمية أن التمر يحتوى على مواد منبهة ومنشطة تعمل على تقوية عضلات الرحم فى الأشهر الأخيرة من الحمل. وتساعد هذه المواد على انقباض الرحم عند الولادة من جهة، وتخفف من جهة أخرى كمية النزيف الحاصل بعد الولادة.

كما يعتبر التمر من أجود الأغذية للنساء والمرضع، ولذلك لأنه يحتوى على عناصر تزيح عن ذهن الأم غيوم الكآبة، وفى الوقت نفسه تثرى حليب الرضاعة بكل ما يكسب الرضيع صحة ومناعة.

الأعشاب وألم الظهر



من الواضح، وبناء على الإحصائيات، أن المرأة أكثر شكوى من الرجل من ألم الظهر.. ومن ضمن أسباب ذلك ارتباط ألم الظهر ببعض المتاعب النسائية، فقد يرتبط بالدورة الشهرية، ويظهر عادة فى هذه الحالة خلال الأيام القليلة السابقة للحيض، وقد يرتبط كذلك ببعض أمراض النساء ، مثل قرحة عنق الرحم، ويكون سبب الإحساس بألم الظهر فى مثل هذه الحالة نتيجة لتوصيل الإحساس بالألم عبر الأعصاب المتصلة بمنطقة أسفل الظهر ومكان المرض.

(١) الجامع الكبير [٣٣٨١] وقال الخطيب البغدادي فى تاريخه عن مسلمة بن قيس: وفيه داود ابن سليمان الجرجاني كذاب.

وبالإضافة لذلك، قد يحدث ألم الظهر بسبب الأعمال المنزلية التي كثيراً ما تتطلب الالتواء والانحناء ودفع أو رفع الأحمال.. فإذا تمت هذه الحركات باتخاذ أوضاع غير مناسبة تزيد من العبء الواقع على الظهر فإنه من السهل أن تظهر الشكوى من ألم الظهر نتيجة للشد الزائد للعضلات أو الأربطة المثبتة للعمود الفقري، أو ربما لحدوث انزلاق غضروفي نتيجة لرفع حمل ثقيل بطريقة خاطئة.

ويُعالج ألم الظهر بعلاج السبب المؤدى له.. وعادة يتطلب العلاج إعطاء مسكنات الألم ومضادات الالتهاب (مثل فلدين وفولتارين وغير ذلك).. وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية (كالسباحة والإيروبيك) من أفضل الوسائل سواء للوقاية أو للعلاج من ألم الظهر.

وفيما يلي بعض الوصفات المفيدة لتسكين ألم الظهر أو القضاء عليه.

لبخة اللبلاب:

خذى كمية من أوراق نبات اللبلاب (ملء اليد مرتين) واخلطها مع ضعف حجمها بالردّة (النخالة) ثم اصنعى عجينة بإضافة كمية مناسبة من الماء (حوالى ٢٥٠ مللم).. ثم سخّنى العجينة على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.

تُلف العجينة داخل شاش طبي وتوضع على الجزء المؤلم من الظهر لمدة نصف ساعة على الأقل.

- لبخة الحلبة :

تُطحن كمية بذور الحلبة وتخلط بكمية مناسبة من اللبن الساخن لعمل عجينة، وتوضع العجينة على مكان الألم.

تعتبر هذه اللبخة فعّالة للغاية في علاج الآلام الروماتيزمية واللمباجو وألم عرق النسا.. كما تساعد على شفاء الكدمات والتورمات.

- زيت الكافور :

يُعمل تدليك لعضلات الظهر المؤلمة بكمية من زيت الكافور الدافئ.

- لبخة أوراق الكرنب :

تُغلى كمية من الأوراق في اللبن حتى تصير لينة تماماً، ثم توضع الأوراق دافئة على مكان الألم فوق قطعة شاش، وتثبت في مكانها ليلية كاملة.

تساعد هذه اللبخة على زوال ألم اللباجو بوجه خاص، وهو عبارة عن التهاب روماتيزمي يصيب عضلات الظهر، وينتشر خاصة بين النساء، ويحدث عادة بالمنطقة حول عظمة اللوح على جانبي الكتف من أعلى.

الشكوى من الصداع



كثيراً ما يكون سبب الشكوى من الصداع متعلقاً بالناحية النفسية كالإحساس بالتوتر أو الغضب.. أو نتيجة للإجهاد الجسماني وعدم أخذ قسط كاف من ساعات النوم. أما الأسباب العضوية فقد تتعلق بالأنف مثل وجود التهاب بالجيوب الأنفية، أو بالعنق كوجود التهاب بالفقرات العنقية أو توتر بعضلات العنق، أو بارتفاع درجة حرارة الجسم، كما في حالة الإصابة بتلات البرد، أو قد يتعلق بضغط الدم في حالة الارتفاع الشديد، أو نتيجة إجهاد العينين أو اضطراب الرؤية كما في وجود حالة المياه الزرقاء.

وعلاج الصداع يكون بعلاج السبب المؤدى إليه.. وفي جميع الأحوال تستخدم مسكنات الألم (كالأسبرين).

لمقاومة الصداع :

وإليك كذلك هذه الوصفات المفيدة.

- الريحان :

مضغ بضغ أوراق من الريحان يمكن أن يقضى على الصداع.

- زيت اللافندر :

يوضع ثلاث نقاط على قالب سكر، ويستنشق لتخفيف الصداع.

- زيت الحصابان :

ويستخدم في دهان جانبي الرأس (الصُدغان) عند الشكوى من الصداع. ويحضّر الزيت بالطريقة التالية: يؤخذ كمية مناسبة (ملء اليد) من أوراق الحصابان الطازجة، وتُقطّع، وتُخلط مع ملء ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، ثم يوضع الخليط بوعاء أو زجاجة، ويضاف إليه كمية أخرى في مكان دافئ لمدة أسبوعين، ثم يُصفى، ويعبأ.

- عصير الليمون والملح:

هذه وصفة قديمة للقضاء على الصداع وذلك بوضع كمية من عصير الليمون المخلوط مع ملح الطعام على جانبي الرأس.. أو يمكن بدلاً من ذلك وضع نصف ليمونة بعد غمسهما في الملح.

- زيت الورد:

وهو يتميز بمفعول قوى كمهدئ ومسكن للألم.. ولهذا الغرض يضاف بضع نقط من الزيت لماء حمام دافئ.. أو تستخدم كمادات باردة من الزيت على جانبي الرأس.

- استنشاق الأوراق العطرية:

إن أى أوراق نباتية عطرية إذا فُرِّكت بين الأصابع، واستنشقت زيتها، أدى ذلك لتخفيف الصداع.. ومن أفضل هذه الأنواع أوراق الليمون أو النعناع أو الورد أو الريحان أو المريمية.

- حمام ماء دافئ للقدمين:

كثيراً ما يساعد عمل حمام ماء دافئ للقدمين على تخفيف الصداع.. حيث يؤدي ذلك لزيادة توارد الدم للقدمين مما يخفف الضغط داخل الرأس.

الأنيميا (فقر الدم)



تتعرض المرأة أكثر من الرجل للإصابة بالأنيميا، نظراً لما تفقده من دم بشكل متكرر من خلال الدورة الشهرية.. ويسمى هذا النوع من الأنيميا المرتبط بالتريث أو فقد الدم بأنيميا نقص الحديد.. حيث إن الحديد يدخل في تركيب الهيموجلوبين، وبالتالي فإن نقصه يسبب انخفاضاً في نسبة الهيموجلوبين الذي تحمله خلايا الدم الحمراء.

والأنيميا لا تؤثر فحسب على صحة المرأة وإنما تؤثر كذلك على جمالها، فبالإضافة لأعراض الأنيميا مثل التعب السريع وضيق التنفس والشكوى من الصداع يتعرض كذلك الشعر للسقوط بسهولة وتصاب الأظافر بالضعف والتشققات وسهولة التقصف، كما تكتسب البشرة لوناً شاحباً.

ولمقاومة وعلاج الأنيميا ينبغي الاهتمام بالناحية الغذائية بتناول غذاء متوازن في عناصره الغذائية وغنى بالحديد على وجه الخصوص.. وهو يتوافر في الأطعمة مثل: اللحم الأحمر والكبد والبيض والخضراوات خاصة السبانخ والبنجر والجزر والكرنب والفواكه ، مثل العنب والتفاح والفواكه المجففة مثل الزبيب..

هذا إلى جانب تناول مجموعة فيتامينات ومعادن أو تناول الحديد كمستحضر إضافي لتعويض نقصه بالجسم ، كما يجب ملاحظة أن فيتامين "ج" يُزيد من امتصاص الحديد داخل الجسم ولذلك ينبغي كذلك الاهتمام بتناول هذا الفيتامين الهام والذي يتوافر في الموالح بصفة عامة.

وإليك هذه الوصفات المفيدة.

عصير العنب:

تناولى يومياً، خلال موسم العنب، فنجاناً من عصير العنب، ويفضل أن يكون ذلك صباحاً على الريق.

يعتبر عصير العنب من أفضل المشروبات المقوية والحافظة للجسم من الأمراض؛ نظراً لاحتوائه على مجموعة من العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن الضرورية.

- الليمون مع العسل أو العسل مع خل التفاح:

تناولى يومياً فنجاناً من الماء الدافئ المضاف إليه كمية من عصير الليمون وعسل النحل أو كمية من خل التفاح وعسل النحل.

يساعد هذان النوعان على تقوية الجسم ومقاومة العدوى.. ويفضل تناول هذا المشروب صباحاً على الريق أو مساءً قبل النوم.

- عصير البنجر:

جهّزى وعاء به كمية من عصير البنجر، وضعيه بالثلاجة، تناولى منه يومياً ملء نصف فنجان، كما يمكن الاعتماد على تناول سلطة البنجر. يعتبر البنجر من أفضل المصادر الطبيعية الغنية بالحديد.

- كوكتيل الأعشاب المقوي:

وهو يتكون من: السبانخ - الجزر - البنجر - أبو خنجر (الكرسون المائي) - الأبخرة (حشيشة القريص).

اخلطى هذه المكونات مع بعضها جيداً (باستعمال الخلّاط) وتناولى هذا الخليط في الصباح، كوجبة إفطار، أو في المساء. يعتبر هذا الكوكتيل غذاءً صحياً للغاية لاحتوائه على مجموعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن الضرورية.

الشكوى من حرقان البول



كثيراً ما يكون سبب الشكوى من حرقان البول، خاصة قرب الانتهاء من التبول، ناتجاً عن وجود التهاب المثانة البولية، خاصة إذا صاحب ذلك أعراض أخرى مثل: كثرة التبول (بكميات قليلة)، أو وجود ألم متكرر أسفل البطن خاصة عند الضغط باليد.

وتعتبر المرأة أكثر عرضة من الرجل لالتهاب المثانة البولية، من أهم أسباب ذلك: وجود فتحة خروج البول بالقرب من فتحة المهبل، وقصر قناة مجرى البول (الواصلتة بين فتحة خروج البول والمثانة البولية) عنها بالنسبة للرجل.. وبذلك فإنه قد يكون من السهل أن تنتقل العدوى من فتحة خروج البول إلى المثانة البولية، خاصة إذا لم تحرص المرأة على الاغتسال مباشرة بعد الجماع، أو في حالة وجود عدوى مهبلية يتسبب عنها زيادة كمية الإفرازات التي قد تُلطّخ فتحة البول، وتتسبب في انتقال العدوى للمثانة. ولذلك فإن الاهتمام بنظافة منطقة الفرج شيء ضروري للوقاية من التهاب المثانة البولية، ويجب الحرص على القيام بهذا التنظيف والاعتسال بعد الانتهاء من الجماع مباشرة، وكذلك القيام بالتبول خلال ربع ساعة.. ويكفي الاعتسال بالماء الدافئ. وتُعالج عدوى المثانة البولية بالمضادات الحيوية المناسبة.. وخلال فترة العلاج يجب الاهتمام بتناول "البن الزبادى" يومياً للوقاية من عدوى المهبل بالفطريات أو الخمائر (كما سبق التوضيح)، ويجب كذلك الإكثار من شرب الماء يومياً. وإليك كذلك هذه الوصفات المفيدة لمقاومة التهاب المثانة البولية:

- عصير البطاطس :

تُغلى كمية من البطاطس في الماء.. ويشرب ماء الغلى [يراعى عدم استعمال أوانٍ من الألومنيوم].

- الكزبرة الخضراء أو ذيل الفرس :

يُشرب يوماً ١-٢ فنجان من شاي أحد هذين العشبين.

- شواشي الذرة :

تُنقع من شواشي الذرة (الخيطوط الليفية المتصلة بكوز الذرة الطازج) تعادل ملء اليد في كمية من الماء المغلي تعادل ثلاثة فناجين، ولذلك لمدة ١٠ دقائق.. ثم يُصفى المنقوع ويشرب على جرعات طوال اليوم.

أوراق التوت الأسود:

يؤخذ يوماً شاي (منقوع) من أوراق التوت الأسود لمقاومة التهاب المثانة.

الشكوى من المرارة



تنتشر الإصابة بحصيات أو التهاب المرارة بين النساء أكثر من الرجال وخاصة البدينات.. كثيرات الإنجاب.. قليلات الاهتمام بالنظافة.
وإليك هذه الوصفات المفيدة لمقاومة التهاب المرارة ومساعدة إذابة ما بها من حصيات.

- عصير الليمون :

يشرب يوماً ثلاث ملاعق من عصير الليمون الطازج مضافاً إلى نصف فنجان ماء دافئ، وذلك ثلاث مرات يوماً قبل الأكل بنصف ساعة، ولمدة أسبوع.

- زيت الحصابان أو الليمون أو الكافور :

لتخفيف متاعب وألم المرارة [تقع المرارة على الجهة اليمنى أسفل الضلوع مباشرة] تُدهن منطقة الألم بأحد هذه الزيوت.. ويُدهن كذلك باطن القدمين.

- الفجل الحار (البري) :

يحضر شاي من أوراق الفجل ويشرب يوماً للمساعدة على إذابة حصيات المرارة.

- الفجل الأحمر :

يفيد تناول الفجل الأحمر للتغلب على متاعب المرارة، كما يساعد عصيره على إذابة الحصيات، ولهذا الغرض يُؤخذ ١-٢ ملعقة من عصير الجذور قبل كل وجبة طعام لمدة أسبوع.

الشكوى من البواسير



البواسير (Piles) عبارة عن دوالي تصيب الأوردة حول المستقيم والشرج فتتمدد وتخرج وتندلى.. وأهم أسباب ذلك : كثرة "الحرق" والذي يصاحب الإمساك خاصة في الحالات المزمنة، ولذلك فإن علاج البواسير يلزم علاج الإمساك، وأفضل علاج للإمساك هو الإكثار من تناول الألياف الغذائية التي تتوافر في الخضراوات والفواكه كالكرنب والخس والتفاح والجزر.. وكذلك في القمح غير متزوع القشرة أى في الدقيق الأسمر [الخيز الأسمر].

وإليك هذه الوصفات المفيدة للمساعدة على انكماش وضمور البواسير..

- بقلة البواسير (Pilewort) :

استخدم هذا العشب على مدى سنوات طويلة سابقة كعلاج فعال للبواسير، ومن هنا اكتسب هذه التسمية، حيث يمتاز بمفعول قابض يؤدي لانكماش البواسير. ولهذا الغرض يُحضر مغلي من العشب بإضافة ٤٠ جراماً من العشب إلى نصف لتر ماء، ويُغلى حتى تُختزن كمية الماء إلى النصف، ثم يستخدم هذا المغلي (دافئاً) في عمل كمادات للبواسير.

كما يمكن استعمال مرهم من نفس هذا العشب.

- بُندق الساحرة :

يجهز شاي من هذا العشب، ويحفظ بالثلاجة، ويستخدم يومياً في عمل كمادات للبواسير.

- التين :

تنقع ثلاث أو أربع ثمار من التين في الماء لليلة كاملة، وتؤكل في الصباح على الريق مع شرب الماء.

تعتبر البذور الصغيرة لثمار التين منشطاً ممتازاً لحركة الأمعاء، مما يؤدي لتنظيف الأمعاء تماماً من الفضلات والبراز، كما يساعد الضغط الواقع على البواسير أثناء مرور البراز إلى انكماشها.

- بذور المانجو.. لتنظيف البواسير :

تعتبر بذور المانجو علاجاً فعالاً للبواسير المتهبة أو النازفة. ولهذا الغرض، تجمع بذور المانجو، خلال موسم المانجو، وتجفف بتعريضها للشمس، ثم تُطحن لعمل بودرة، وتُحفظ هذه البودرة في زجاجة كدواء. يؤخذ يومياً حوالي ٢ جرام من البودرة مع عسل النحل أو بدونه.

- الفجل الأبيض :

تُحترق جذور الفجل الأبيض وتُخلط مع كمية مناسبة من العسل، ويُؤخذ هذا الخليط كعلاج للبواسير.

أو تُعصر الجذور، ويؤخذ يومياً مقدار ٦٠ مللم من هذا العصير صباحاً ومساءً مضافاً إليه كمية قليلة من ملح الطعام.

أو تُعمل عجينة من الجذور المبشورة مع اللبن وتستخدم في عمل لبخة للبواسير لعلاج الالتهابات وتخفيف التورم والألم.

