

د. أيمن الحسيني

٣ أطباء في خدمتك

الأعشاب والغذاء والدواء

- لتسكين ألم الأسنان إليك هذه الوصفة الرشدية.
- اللبن الزائب يُؤخذ شيوخفة ويُطيل العمر.
- غذاء ملكات النحل للحيرية والسباب الدائم.
- لصل تعافى من ارتفاع ضغط الدم .. عليك بعصير البنجر.
- علاج الحساسية الأنفية بشمع العسل والثوم بعد غسل الكورتيزون.
- دراسة تقول: سحك الماكريل يعالج ضغط الدم المرتفع.
- للتخلص من رائحة الفم الكريهة عليك بالبقدونس والملح والليمون.



للطبوع والنشر والتوزيع

٧٦ شارع محمد فريد - النزهة -
مصر الجديدة - القاهرة
٦٣٨٠٤٨٣ ف، ٦٣٨٩٣٧٢ - ٦٣٧٩٨٦٣

اسم الكتاب

٣ أطباء فى خدمتك

اسم المؤلف

د. أيمن الحسينى

تصميم الغلاف

إبراهيم محمد إبراهيم

رقم الإيداع

٩٤/٤٣٠٠

977 - 271 - 119 - 2

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس
أى جزء من الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة ميكانيكية
أو إلكترونية بدون إذن كتابى سابق من الناشر.

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص. ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٢٢ - هاتف: ٤٢٥٣٣٦٨ - ٤٢٥١٩٦٦ فاكس: ٤٢٥٥٩٤٥

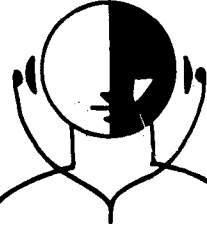
جدة - تليفون وفاكس: ٦٢٩٤٣٦٧



طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت: ٢٢٠٩٧٢٨ فاكس: ٦٣٨٠٤٨٣

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com

مقدمة



من خلال هذا الكتاب نتعرف عزيزى القارئ على مجموعة كبيرة من أمراضنا الشائعة ، وأسبابها ، وكيفية علاجها .. ويشتمل هذا العلاج على أغلب الوسائل الممكنة .. وهذه تشمل العلاج بالدواء الطبى الذى يصفه الطبيب ، والعلاج بالأعشاب فى ضوء ما نكره الباحثون وما جاء بالطب الشعبى الحديث ، والعلاج بالغذاء .. وهذا بمعنى اختيار الغذاء الأمثل لبعض الحالات المرضية بما يساعد على زيادة فرصة الشفاء .

وبذلك يجمع الكتاب بين الطب الدوائى التقليدى وبين الطب الطبيعى الذى يعتمد على الأعشاب والغذاء والذى صار صيحة هذا العصر بعدما نتج عن الدواء الكيماوى من أضرار جانبية خطيرة أحياناً علاوة على ضعف فاعليته فى علاج بعض الحالات المرضية .

وبهذا يقدم الكتاب صورة واضحة عن الوسائل الممكنة لعلاج الأمراض الشائعة .. وليس الغرض منها طبعاً أن يقوم المريض بدور الطبيب ! وإنما الغرض هو المعرفة والوعى والإرشاد ، وهى أشياء لاغنى عنها للوقاية والعلاج من المرض ، وكذلك زيادة فرصة الشفاء من خلال تجربة العلاج بالأعشاب وهو ما يمكن أن يقوم به المريض بنفسه .

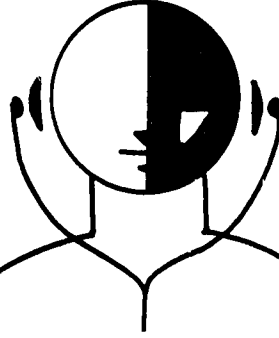
تعنياتى لكم بالصحة وكفناً الله جميعاً شر المرض ؛

دكتور أيمن الحسينى

رمضان سنة ١٤١٤ هـ
الاسكندرية فى فبراير ١٩٩٤ م

٣ أطباء فى خدمتك !

الأعشاب والغذاء والدواء



[١]

- ألم البطن :

- ☐ التهاب الزائدة الدودية ☐ عُسْر الهضم
- ☐ حصيات المرارة ☐ ألم الحيض
- ☐ انغصص الكلى

- القولون العصبى

- الإسهال

- الإمساك

[٢]

- ارتفاع ضغط الدم - الذبحة الصدرية
- انخفاض ضغط الدم - مرض السكر

[٣]

- الحساسية - الربو الشعبى
- السعال - الحساسية الأنفية
- نزلات البرد والأنفلونزا
- التهاب الحلق واللوزتين وألم الزور

[٤]

- الروماتيزم - ألم الظهر

[٥]

- الأنيميا (فقر الدم) - الخرايج
- الصداع - ألم الأسنان
- دوالي الساقين - حب الشباب
- البواسير - قشر الشعر
- حرقان المهبل (المونيليا)

[٦]

- الشيخوخة
- تضخم البروستاتا عند كبار السن

[٧]

الغذاء الأمثل للأمراض المختلفة

ألم البطن ABDOMINAL PAIN

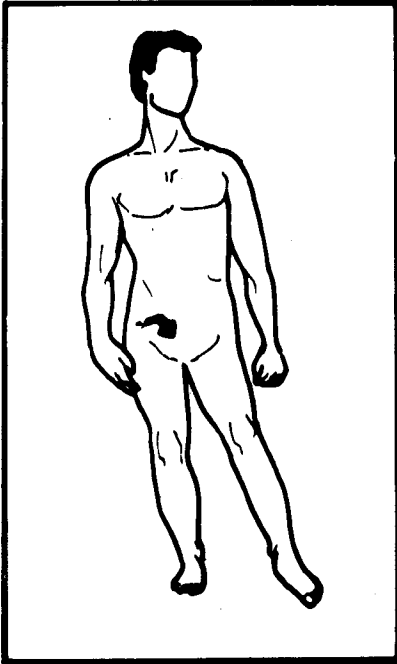
[١]

■ الأسباب

ألم البطن له أشكال وأسباب كثيرة مختلفة ، فقد يكون ألماً بسيطاً ، أو شديداً ، أو متقطعاً « المفص » أو غير ذلك بناء على أسباب الألم والعضو المصاب من البطن .. وهذه أهم أسبابه وصوره :

● ألم التهاب الزائدة الدودية : (Appendicitis)

عادة يشعر مريض التهاب الحاد بالزائدة الدودية بألم غير مستقر يحول حول منطقة السرة ثم يستقر بعد نحو ساعة بمكان الزائدة الدودية .. أى بأسفل البطن على الجهة اليمنى ، كما يظهر من الشكل التالى .



ألم التهاب الزائدة الدودية

وعادة يصحب هذا الألم ارتفاع بسيط بدرجة الحرارة ، وغثيان أو قيء ، والإحساس بتعب عام يجعل المريض يتأوه فى صمت وانكسار بينما لا يقوى على الصراخ كمريض المفص الكلوى .

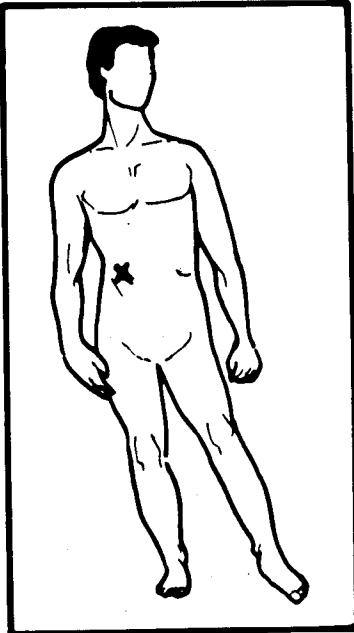
* العلاج :

متى تم تشخيص التهاب الزائدة الدودية فإنه لا مفر من إجراء جراحة لاستئصالها ، وهى جراحة بسيطة ، تتم بالتخدير العام ، وتستدعى البقاء بالمستشفى لفترة بسيطة ، يعالج بعدها المريض بالمضادات الحيوية للقضاء على أى تلوث جراحى .

وأقول لا مفر من هذه الجراحة ، لأنه إذا تأخر المريض عن إجرائها فلربما ينفجر جسم الزائدة الدودية ، وينتشر ما بها من عفونة وجراثيم بتجويف البطن مما يضع المريض فى حالة حرجية . أما الواجب عمله ، متى شعر المريض بألم على هذا النحو السابق ، هو أن يمتنع عن تناول أى طعام أو شراب ، ويفضل كذلك ألا يتعاطى أى مسكنات للألم ، ليكون مستعداً لإجراء الجراحة .

● ألم المرارة :

تعرض الحوصلة المرارية للإصابة بالحصيات ، خاصة عند النساء ، وكثيراً ما يصاحبها وجود التهاب بالمرارة . ومع تحرك هذه الحصيات يحدث ألم شديد فى صورة مغص ، بالإضافة إلى شكوى المريض من ألم دائم بمكان المرارة .. يزيد بعد تناول الأكل خاصة كل ما يحتوى منه على كمية مرتفعة من الدهون .



مكان انبعاث ألم المرارة

ويظهر ألم المرارة بموضع محدد وهو أسفل الضلوع مباشرة على الجهة اليمنى ، وقد ينتشر بالبطن ، أو يمتد لأماكن محددة مثل الذراع والكتف وأعلى منتصف الظهر .

* العلاج :

علاج هذا الألم يكون بعلاج السبب ، فإذا ظهر من خلال صورة الأشعة أن هناك حصيات بالمرارة فقد ينصح الطبيب باستئصالها بالجراحة أو بالمنظار .. وهى جراحة بسيطة عادة لا ينتج عنها مضاعفات .. أو قد ينصح بالعلاج الدوائى والالتزام بنظام غذائى .. وهذا بناء على ما يراه الطبيب مناسباً لكل حالة وعلى مقدار احتمال المريض للألم ورغبته فى العلاج .

وهذا العلاج الدوائى يعتمد على إعطاء مضادات التقلص مثل : روابراكسين (Rowaprxin) أو سبازمو كانيولاز (Spasmocanulase) الجرعة : ١ - ٢ قرص ٣ مرات يومياً قبل الأكل ، والأدوية التى تساعد على إدرار العصارة الصفراوية وهذه مثل : رواكول (Rowachol) الجرعة : كبسولة قبل الأكل بنصف ساعة ٣ مرات يومياً .

وربما يحتاج الأمر إلى إعطاء مضادات حيوية إذا كان هناك التهاب بالمرارة . أما عن النظام الغذائى فإنه يعتمد على الامتناع إلى أقصى حد عن تناول الدهون « مثل الطبخ المسبك ودهن اللحوم والدجاج والحمرات والحلويات المجهزة بالسمن وغير ذلك » كما يجب الامتناع عن التوابل والأطعمة الحريفة ، وتنظيم أوقات تناول الطعام ، وجعل الوجبات خفيفة متعددة بدلاً من وجبات رئيسية ثقيلة .

■ وصفات طبيعية لعلاج حصيات المرارة :

◀ عصير الليمون :

يؤخذ يومياً $\frac{1}{4}$ كوب ماء مضافاً إليه ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الليمون قبل الأكل بنصف ساعة ثلاث مرات يومياً ، ولمدة أسبوع .

يعمل عصير الليمون على « تنظيف » المرارة وتنشيط خروج الإفرازات منها . وتظهر نتائج ذلك بزوال الشكوى من الغثيان واضطراب الهضم والإحساس بالتعب والخمول ، وانخفاض حدة الألم ومعدل تكراره .

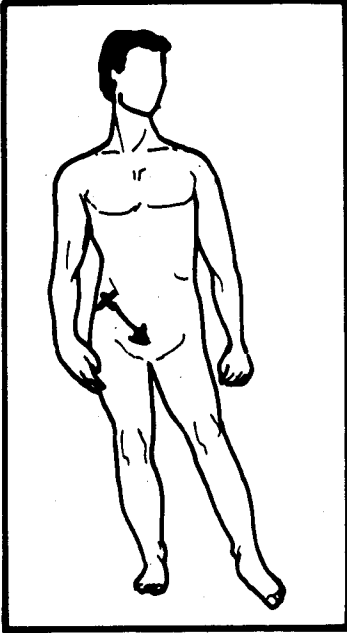
◀ الفجل الأحمر :

له تأثير مساعد على الهضم ، ومنشط للمرارة . وأفضل طريقة لتناوله هى عمل عصير من الجذور ، يؤخذ منه ١ - ٢ ملعقة قبل الأكل بحوالى نصف ساعة ثلاث مرات يومياً .

● المصص الكلوى (Renal Colic) :

وهذا من أشد أنواع الألم ، وهو يسرى فى الاتجاه من مكان الكلية (توجد بأسفل الضلوع على جانبى الظهر) إلى الحالب إلى المثانة البولية وقد يصل إلى الخصيتين .

وعادة يكون سبب هذا الألم وجود حصيات بمجرى البول أو بالكلية .. ويميزه وجود أعراض ترتبط بالتبول مثل كثرة التبول ، أو حرقان البول ، وقد يصحبه كذلك غثيان أو قيء .



مسار الألم من الكلية للحالب للمثانة

* العلاج :

تعطى مسكنات قوية للألم أو مضادات للتقلص مثل حُقن بارالجين أو أتروبين .. وقد يحتاج المريض إلى العلاج بالمحاليل مثل محلول الجلوكوز ويوضع به أنواع مختلفة من الأدوية المسكنة للألم والمضادة للتقلص وغيرها .. ويكون

العلاج عن طريق الحقن بالوريد لسرعة التغلب على الألم المريع الذى يعانى منه المريض .

أما خطوات العلاج فيما بعد فيكون هدفها الكشف عن سبب المغص الكلوى وعلاجه وذلك يستدعى عمل تحليل للبول وفحص بالأشعة للمجارى البولية .

وتُعالج الحصيات بأدوية خاصة تساعد على تفتيتها « محدودة الفاعلية » وهذه مثل : ديوروبانيكس (Depropanex) الجرعة : ٢ سم^٣ بالعضل يومياً وكذلك دواء ديوبادوتين (Depot-padutin) الجرعة : أمبول بالعضل يومياً بعد يوم .. بالإضافة إلى ضرورة الإكثار من شرب الماء والسوائل لزيادة فرصة خروج الحصيات تلقائياً مع البول . أما الحصيات الكبيرة فلا سبيل للتخلص منها إلا بالجراحة .

■ وصفة طبيعية لعلاج حصيات الكلى

◀ حبة البركة وعسل النحل :

يطحن $\frac{1}{4}$ كيلو من حبة البركة ثم يعجن مع $\frac{1}{4}$ كيلو من العسل النقى . يؤخذ من هذا الخليط ملعقتان وتمزج في نصف كوب ماء ، ويشرب المزيج على الريق يومياً .

يساعد هذا العلاج على تفتيت الحصيات وخروجها مع البول .

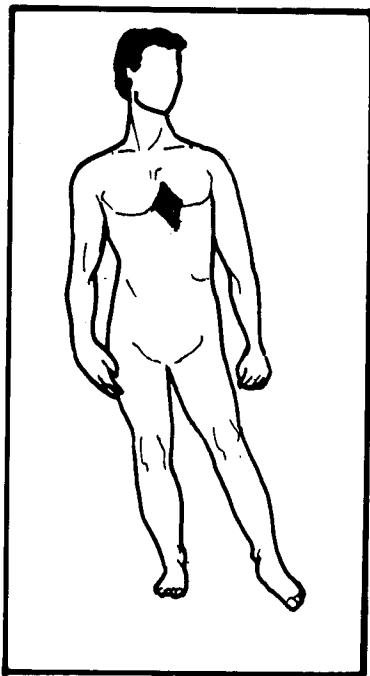
● الألم الناتج عن عُسْر الهضم (Indigestion) :

هذا الألم شائع بين الناس ويظهر عادة في منطقة فم المعدة ، وقد يمتد لأعلى مصحوباً بحرقان خلف الصدر . وسببه الغالب يرتبط بعادات غذائية غير صحية وهى كثيرة مثل : الإفراط في الطعام ، أو عدم تنظيم مواعيد وجبات الطعام ، أو السرعة في تناول الطعام ، أو الإكثار من تناول التوابل والمأكولات الحريفة إلى آخره لكنه قد يرتبط أحياناً بخلل عضوى مثل زيادة حموضة المعدة أو قرحة المعدة أو التهاب المرارة ..

* العلاج :

لابد لمنع تكرار هذا الألم من تصحيح أى عادات غذائية سيئة ، أو علاج

أى خلل عضوى وراء الألم ، بناء على ما تقدم .
ولتخفيف الألم يمكن تناول دواء مساعد على الهضم ومضاد للحموضة
من الأنواع الشائعة سواء فى صورة فوار أو أقراص وذلك مثل : الكاسيلتزر
(Alka-Seltzer) قرص فوار عند اللزوم « دواء مستورد » .



مكان الألم الناتج عن عسر الهضم

■ وصفات طبيعية :

◀ الكراوية - الجبهان - الينسون :

يمكن تناول فنجان من أحد هذه الأنواع لتخفيف الألم بقم المعدة .
ويجب لاستخدامها بطريقة صحيحة أن تُطحن البذور أولاً طحناً خفيفاً
لاستخراج الزيت الفعّال بها ثم ينقع ملء ملعقتين منها فى فنجان ماء مغلى لمدة
١٠ دقائق ، ثم يشرب .

◀ عصير البطاطس لعلاج الحموضة (حرقان القلب) :

تُقشّر ثمرة بطاطس ، وتقطع ، وتُعصر وتضاف ملعقة كبيرة من العصير
الناتج إلى $\frac{1}{4}$ كوب ماء دافىء ، ويشرب هذا المزيج ببطء .

● ألم الدورة الشهرية :

هذا الألم من الشكاوى الشائعة بين الفتيات ، ويكون في صورة مغص بأسفل البطن يظهر عادة في الأيام القليلة قبل نزول دم الحيض وقد يستمر لفترة أثناء نزول الدم . وأكثر ما يساعد على المعاناة من هذا الألم وزيادة حدته هو توقف الفتاة عن ممارسة أنشطتها المعتادة أثناء الحيض وانشغالها بالتفكير في نزول الدم باعتباره حدثاً هاماً في حياتها ! فهذه المبالغة في تعظيم شأن الحيض تجعل الفتاة أكثر إدراكاً للألم .

* العلاج :

— أهم ما ننصح به هو عدم الانشغال بالتفكير في الحيض ، وأن تستمر الفتاة في حياتها العادية من دراسة ورياضة واستحمام وغير ذلك . وفي هذه الناحية يفضل الاستحمام بالدش بماء فاتر وليس دافئاً جداً حتى لا يزيد كمية نزول الدم .

— توضع قربة ماء دافئ على أسفل البطن لتخفيف الألم .

◀ استخدام الأعشاب :

وهذه مثل مغلى النعناع أو المقدونس . (ملعقة كبيرة مقدونس أو نعناع مفروم لكل فنجان) .

◀ مضادات التقلص (Antispasmodics) :

وهذه مثل : أقراص أو حقن سبازمويرالجين (قرص ٣ مرات أو حقنة بالعضل أو الوريد كل ١٢ ساعة عند اللزوم) .

وأخيراً ، أنصح بالإقلال من تناول اللحوم والأغذية المحفوظة « مثل الهامبورجر » والسكر والكافيين « الكولا والشاي والقهوة » وذلك خلال الأيام القليلة السابقة للحيض حيث يلاحظ أن هذه الأطعمة تجعل الفتاة أكثر عرضة للإحساس بألم الحيض . بينما يفضل خلال هذه الفترة أن يعتمد الغذاء على الخضراوات والفاكهة والحبوب .

القولون العصبي IRRITABLE COLON

■ الأسباب :

كما هو واضح من تسمية هذه الحالة المرضية ، فإن سببها يرتبط أساساً باضطراب الحالة النفسية . فالتوتر النفسى ينعكس أثره على حالة القولون فيصبح هو الآخر متوتراً فى أداء وظيفته ، فينقبض أحياناً بقوة مما يسبب المغص ، وبشكل غير منتظم مما ينتج عنه حدوث فترات من الإسهال وأخرى من الإمساك . كما يصحب ذلك انتفاخ وامتلاء البطن بالغازات . ويتميز البراز فى حالة القولون العصبي باحتوائه على شيء من المخاط ، ويخرج عادة فى صورة قطع صغيرة متماسكة كبراز الأرنب .

■ العلاج الدوائى

وهذا يعتمد على إعطاء الأدوية المضادة للتقلصات والمساعدة على انتظام حركة القولون وهذه مثل : دسباتالين (Duspatalin) الجرعة : قرص (١٣٥ مجم) ٣ مرات يومياً قبل الأكل أو سبازموكانيولاز (Spasmocanulase) الجرعة : ١ - ٢ قرص قبل الأكل ٣ مرات يومياً .

وقد يصف الطبيب كذلك دواء مهدئاً « مثل فالينيل » أو دواء مضاداً للتقلصات ومهدئاً مثل لبراكس (Librax) .

ويعتبر العمل على استقرار الحالة النفسية للمريض شيئاً أساسياً لعلاج القولون العصبي .

■ العلاج الطبيعى

◀ الإكثار من تناول الألياف :

حيث تساعد الألياف على انتظام حركة الأمعاء ، وتقاوم حدوث الإمساك ، بالإضافة لأنها تحمى من الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة ، وهى تتوفر فى الحبوب عامة مثل العدس واللوييا والترمس والفول النابت ، والخضراوات مثل الخس والخيار والخرشوف ، والفاكهة كالتفاح والمشمش والخبوخ . كما توجد بشكل مركز فى القمح والردّة « الحبز البلدى الأسمر » .

◀ عصير النعناع :

يعتبر نبات النعناع من النباتات المفيدة للغاية لحالات القولون العصبي . ويمكن تناول مغلي النعناع بالطريقة المألوفة ، أو تناوله من خلال الوصفة التالية : تعصر مجموعة من أوراق النعناع الطازجة ، ويخلط العصير الناتج بملعقة من عصير الليمون ، وملعقة من عسل النحل ، ويؤخذ هذا الخليط ثلاث مرات يومياً .

◀ الردة :

يساعد تناول الردة بانتظام على انتظام حركة القولون العصبي والوقاية من الإمساك . ويمكن تناولها في صورتها الطبيعية ، أو مع الخبز الأسمر ، أو تؤخذ كبسولات الردة التي تباع بالصيدليات .

◀ الكراوية - الينسون - حبة البركة - الشبت - الحلبة :

تعتبر بذور هذه النباتات من أفضل الوسائل لعلاج الانتفاخ المصاحب لحالات القولون العصبي .

وتؤخذ بذور أحد الأنواع السابقة بالطريقة التالية : تطحن البذور طحناً خفيفاً لاستخراج الزيت الفعّال بها ، وتنقع في كوب ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق ، ثم يصفى المنقوع ، ويشرب .

الإمساك CONSTIPATION

■ الأسباب :

ليس هناك معدل ثابت لعدد مرات تبرز الإنسان .. فبعض الناس يتبرزون مرة واحدة يومياً ، وآخرون يتبرزون كل يومين .. ولذلك فإننا نعتبر أن الشخص مصاب بالإمساك إذا لم يعد يقوم بإخراج الفضلات بنفس المعدل الذي اعتاد عليه ، بالإضافة إلى تغير طبيعة البراز حيث يصبح جافاً متماسكاً مع صعوبة إخراجه .

وهناك أسباب كثيرة للإصابة بالإمساك ، مثل :

- كبت الرغبة في التبرز : حيث يضعف ذلك الاستجابة العصبية للقيام بعملية التبرز .

- كثرة الاستعانة بالمليّنات : حيث يضعف ذلك من نشاط الأمعاء ، ويجعلها تعتمد على التخلص من الفضلات في وجود هذه المليّنات أو المسهلات .

- نقص الألياف في الطعام : وهذه مثل الحبوب والخضراوات والخبز .. حيث تساعد هذه الألياف على زيادة كتلة الفضلات مما يسهّل دفعها للخارج .

- بعض الأدوية : ومن أهمها مستحضرات الحديد .

- القولون العصبي : حيث يتميز هذا الخلل بحركة الأمعاء في حدوث نوبات من الإسهال وأخرى من الإمساك .

- ارتقاء الأمعاء بسبب الحمل : وهذا قد يحدث خلال الفترة الأولى من الحمل .

- ارتقاء عضلات البطن : وهو ما يحدث بسبب التقدم في السن حيث تصبح هذه العضلات ضعيفة ومرتخية مما يجعلها غير قادرة على دفع الفضلات . وقد يحدث نفس الشيء بسبب كثرة الإنجاب حيث يؤدي الحمل المتكرر لضعف عضلات وأربطة الحوض .

- الإصابة بالبواسير : ويحدث الإمساك في هذه الحالة بسبب الألم المصاحب لعملية التبرز مما يجعل الشخص يتجنب التبرز أو يكبت هذه الرغبة ، فيصاب بالإمساك .

■ العلاج الدوائي :

وهذا يعتمد على إعطاء المسهّلات أو المليّنات بأنواعها المختلفة مثل :

١- أقرص الفاللاكسين (Alphalaxine) أو بولدولاكسين (Boldolaxine)

الجرعة : ٢ قرص قبل النوم عند اللزوم

(أ) زيت البرافين أو زيت الخروع .

الجرعة : ١ - ٢ ملعقة كبيرة قبل النوم عند اللزوم .

(ب) لبوس الجلسرين .

الجرعة : لبوس بالشرج عند اللزوم .

هذا إلى جانب تصحيح السبب المؤدى للإصابة بالإمساك .

◀ العلاج الطبيعي :

وهو يعتمد أساساً على تناول الألياف مثل : القمح والردة « الحنيز البلدي » ، والحبوب عامة مثل اللوبيا والفاصوليا الناشفة والتمرس ، والخضراوات مثل : الخس والجرجير والكرنب .. والفاكهة مثل : الخوخ والبرقوق والتفاح والمشمش . ذلك إلى جانب الاهتمام بالنشاط الحركي وممارسة الرياضة .

■ وصفات طبيعية لعلاج الإمساك :

◀ الخوخ والبرقوق :

انقع ٥ - ٦ ثمرات من الخوخ أو البرقوق في الماء لمدة يوم ثم تناول الثمار في صباح اليوم التالي .

◀ التمر :

انقع ٦ ثمرات من التمر في الماء الساخن ، ثم اشرب الماء بعد أن يبرد تماماً ، ثم تناول التمر .

◀ البنجر :

خذ ثمرتين متوسطتين من البنجر وقشرهما وتناولهما في الصباح على الريق .

◀ علاج الإمساك بالتدليك :

□ قم بعمل تدليك لأسفل البطن بحركة دائرية لبضع دقائق قبل مغادرة الفراش في الصباح .

□ طب صيني : قم بعمل تدليك للمنطقة تحت الشفة السفلى في منتصف الذقن لمدة ٣ - ٥ دقائق حيث أن ذلك ينشط حركة الأمعاء ويثير الرغبة في التبرز .

الإسهال DIARRHEA

■ الأسباب :

الإسهال له مسببات كثيرة من أكثرها شيوعاً ، سواء عند الأطفال أو الكبار ، هو الإسهال الناتج عن العدوى البكتيرية للأمعاء أو « النزلة المعوية » وقد يصاحب الإسهال في هذه الحالة ارتفاع بدرجة الحرارة ، وحدوث قيء ، وألم بالبطن . وتحدث هذه العدوى عادة بسبب تناول طعام أو شراب ملوث بالجراثيم .

■ العلاج الدوائي :

وهو يعتمد على إعطاء المضادات الحيوية المناسبة للقضاء على العدوى وهذه مثل : ستربتوفينيكول (Streptophenicol) أو ثيو فنيكول (Theophenicol) الجرعة : ٢ كبسولة أولاً ثم كبسولة كل ٦ ساعات . إلى جانب علاج باقي الأعراض بالأدوية المضادة لها مثل : مضادات القيء مثل : بريمران Primperan الجرعة : حقنة بالعضل كل ١٢ ساعة عند اللزوم - ومضادات الإسهال مثل : لوموتيل (Lomotil) الجرعة : قرص كل ٦ ساعات .

ذلك إلى جانب ضرورة تعويض الجسم عما يفقده من سوائل بسبب الإسهال أو القيء المتكرر ، فينصح بكثرة شرب الماء والسوائل عامة .. وتناول أكل خفيف مثل المسلوق وشورية الخضار وشورية النابت وعصائر الليمون .

■ العلاج الطبيعي :

تساعد هذه الصفات التالية في زوال عدوى الأمعاء والتغلب على الإسهال .

◀ عصير البصل :

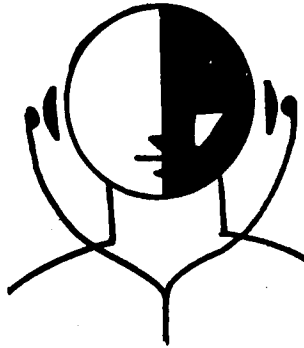
تُقشّر بصلة ، وتخرط ، وتعصر باليد بعد لفها بقطعة شاش . ويؤخذ من هذا العصير الناتج ملعقة صغيرة كل ساعة مع تناول كوب من شراب النعناع .

◀ مغلى أوراق التوت :

تؤخذ كمية من أوراق التوت النظيفة المجففة ، وتنقع فى فنجان ماء مغلى ، وبعد أن يبرد هذا المنقوع ، يُشرب على جرعات متكررة طوال اليوم .

◀ القرفة مع اللبن الدافئ :

هذه هى الوصفة الشعبية التى يتبعها الهنود الحمر لعلاج الإسهال ، وذلك بإضافة ملعقتين من القرفة إلى كوب لبن دافئ ، وتناول مثل هذا الكوب يومياً .



[٢] ارتفاع ضغط الدم HYPERTENSION

■ الأسباب :

يبلغ متوسط قيمة ضغط الدم عند أغلب الناس ٨٠/١٢٠ مم زئبق . وتسمى القيمة الكبرى بضغط الدم الانقباضى (SYSTOLE) وهى تتراوح ما بين ٩٥ - ١٥٠ ، وتسمى القيمة الصغرى بضغط الدم الانبساطى (DIASTOLE) ، وهى تتراوح ما بين ٦٥ - ٩٠ . وتعتبر القيمة الصغرى ذات دلالة أهم من القيمة الكبرى .

وفي معظم حالات ارتفاع ضغط الدم يكون السبب غير معروف ولذلك يسمى بارتفاع ضغط الدم الأسمى أو الأولى (Primary Hypertension) . وفي باقى الحالات القليلة يحدث ارتفاع ضغط الدم لوجود سبب مرضى محدد مثل الفشل الكلوى أو تسمم الحمل ، ولذلك يسمى بارتفاع ضغط الدم الثانوى (Secondary Hypertension) .

ومن المرجح أن هذه الحالات غير المعروفة السبب ، يحدث فيها ارتفاع ضغط الدم بسبب وجود عوامل تساعد على الإصابة ، مثل : وجود عامل وراثى - الانفعال النفسى كالتوتر والعصبية - زيادة وزن الجسم - الإفراط فى تناول ملح الطعام - التدخين - تناول حبوب منع الحمل .

■ الأعراض :

فى معظم الحالات لا يكون هناك أعراض .. أو قد يشكو المريض من :
- صداع : يحدث عادة فى الصباح الباكر ويشعر به المريض بمؤخرة الرأس .

- دوخة وطنين بالأذن وتوتر .

- نزيف الأنف : وهذا يحدث مع ارتفاع ضغط الدم لدرجة كبيرة جدًا .

° العلاج الدوائى :

ويكون بالحبوب المنخفضة لضغط الدم ، ومنها ما هو خفيف أو متوسط

او قوى المفعول ، ويختار منها الطبيب ما يناسب كل حالة . وهذه مثل :
برناردين (Bernardin) - كابوزيد (Capozide) - تينورامين
(Tenoramin) - كابوتين (Capoten) .

وفي حالات الارتفاع الشديد قد ينصح الطبيب بتناول دواء مُدر للبول
إلى جانب الحبوب وهذه مثل لازكس (Lasix) - موديوريتك
(Moduretic) .

ذلك إلى جانب الإقلال أو الامتناع عن تناول ملح الطعام .. وتصحيح
العوامل المساعدة على الإصابة مثل إنقاص وزن الجسم بالنسبة للسَّمان ،
والامتناع عن التدخين بالنسبة للمدخنين .. أو علاج الأسباب المرضية القابلة
للشفاء مثل حالات ورم ميسلون « فيوكروموسيتوما » وهو ورم يصيب الغدة
الجار كلوية ويؤدي لارتفاع ضغط الدم ، ويمكن استئصال هذا الورم جراحياً
مما يحقق الشفاء التام من ارتفاع ضغط الدم .

ومن الأمور الهامة التي يجب أن يحرص عليها مريض الضغط قياس ضغط
الدم بصفة منتظمة خاصة في بداية العلاج أو عند تغيير نوع الدواء ذلك لضبط
جرعة الدواء ، بمعرفة الطبيب ، بما يوافق مقدار ضغط الدم ، وتجنباً لحدوث
ارتفاع مفاجيء قد يغفل عنه المريض ويؤدي لمضاعفات شديدة .

■ العلاج الطبيعي :

* نباتات وأعشاب تساعد في علاج ضغط الدم المرتفع :

◀ الثوم :

من أفضل النباتات التي يمكن الاعتماد عليها لخفض ضغط الدم هو الثوم ..
ويرجع أن ذلك يرجع إلى تأثيره كمزيل لتقلص الشرايين (Vasodilator) .

◀ كيف تناول الثوم ؟

إذا أردت أن تنتفع بالثوم كمضاد حيوى واسع المجال « من أعظم فوائد
الثوم » فلا بد أن تأكله نيئاً لأن المادة القاتلة للجراثيم الموجودة بالثوم يضعف
مفعولها مع الطبخ كما يشترط مضغ الثوم أو مجرد خدشه بالأسنان حتى تتحول
مادة الألين (allin) إلى مادة الأليسين (allicin) - وهى المادة الفعالة كمضاد
حيوى .

أما باقى خصائص الثوم كخافض لضغط الدم المرتفع ، وخافض للكوليستيرول فلا يشترط للانتفاع بها أكل الثوم نيئاً أو مضغه .. أى يمكن طبخه .. والأفضل لاشك هو الجمع بين تناول الثوم النيء والمطبوخ .

ولا يشترط تناول الثوم على الريق ، كما يعتقد بعض الناس ، فليس هناك خبر علمى يؤكد ضرورة ذلك ، ويفضل تجنب تناوله على الريق لمن يعانون من متاعب بالمعدة .

أما الجرعة المناسبة لعلاج ضغط الدم المرتفع فهى متفاوتة .. فىرى بعض الباحثين أنه يكفى تناول ٢ - ٣ فصوص يومياً لعلاج حالات الارتفاع البسيط أو المتوسط بضغط الدم .. ولا مانع من زيادة هذه الجرعة .

ويؤكد أغلب الباحثين أن تناول الثوم من خلال مستحضراته الطبية كالكبسولات يعتبر أقل فائدة بكثير عن تناول الثوم فى صورته الطبيعية .

◀ زيت الزيتون :

وهو من أفضل الأغذية للحفاظ على سلامة القلب والشرابين .. فهو يمنع حدوث الجلطات الدموية ، ويقلل مستوى الكوليستيرول . ويقول الباحثون : إنه يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع عند الرجال فقط . ولهذا الغرض ينصحون بتناول ثلثى ملعقة كبيرة من زيت الزيتون .. ويراعى دائماً استخدام الزيت النقى الخام « العصرة الأولى » .

◀ المقدونس :

تحتوى أوراق وأعواد وبذور المقدونس (الثار التى تظهر بعد اكتمال النضج) على زيت طيار ، لكنه يتركز فى البذور أكثر من باقى أجزاء النبات . وهذا الزيت يحتوى على مادتين أساسيتين ، وهما : الايول (Apiol) وميريستيسين (Myristicin) وإليهما يرجع مفعول المقدونس كمدر للبول وبالتالى كمخفض لضغط الدم .

◀ طريقة الاستخدام :

يضاف عدد ٢ ملعقة صغيرة من أوراق أو جذور النبات بعد تجفيفها .. أو ملعقة صغيرة من البذور بعد جرحها (أى طحنها بخفة) إلى كوب ماء مغلى .. ويترك النبات لينقع لمدة ١٠ دقائق .. ويشرب مثل هذا الفنجان ثلاث

مرات يومياً .

◀ التفاح :

إذا كنت مريضاً بارتفاع ضغط الدم أو مريضاً بالسكر فعليك بأكل التفاح . فهو يساعد على ضبط مستوى الجلوكوز بالدم وخفض ضغط الدم المرتفع .. تناول منه يومياً ٢ - ٣ ثمرات .. ولا تنزع قشرته فإليها يرجع الفضل في معظم فوائده الصحية .

انخفاض ضغط الدم HYPOTENSION

■ الأسباب :

نقول أن هناك انخفاضاً بضغط الدم إذا انخفضت قيمة ضغط الدم الانقباضى « القيمة العليا » عن ٩٠ مم زئبق .

وتعتبر الصدمة (Shock) هى أهم ما يسبب هذا الانخفاض .. وهذه أسباب أخرى :

- انخفاض ضغط الدم الأولي : وهذا بمعنى حدوث انخفاض بضغط الدم عند بعض الأشخاص لسبب غير واضح ، وقد لا يصحب ذلك شكوى مرضية .

- انخفاض ضغط الدم الثانوى : أى الناتج عن وجود مرض بالجسم مثل أمراض الغدد الصماء (مثل مرض اديسون) ، وبعض أمراض الجهاز العصبى .

■ العلاج الدوائى :

وهذا يكون بعلاج السبب وراء انخفاض ضغط الدم ، ويأخذ المريض بصفة عامة الأدوية التى تؤدى لرفع مقدار ضغط الدم ، وهذه مثل دواء كوتيسور (Cotissor) أو ايفورتيل (Effortil) الجرعة : ١٠ - ٢٠ نقطة ٣ مرات يومياً .

■ العلاج الطبيعي :

◀ عصير البنجر :

من الوصفات الروسية الشائعة لعلاج ضغط الدم المنخفض تناول
½ فنجان من عصير البنجر الناتج عن هرس الثمار النيئة .

ويمكن للأشخاص الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم بصفة مزمنة
الحرص على تناول البنجر النيء مع وجبات الطعام الثلاث . وذلك مع العلم
بأن البنجر يحتوي على نسبة مرتفعة من الحديد وهو ما تحتاجه على الأخص
الفتيات والسيدات والحوامل .

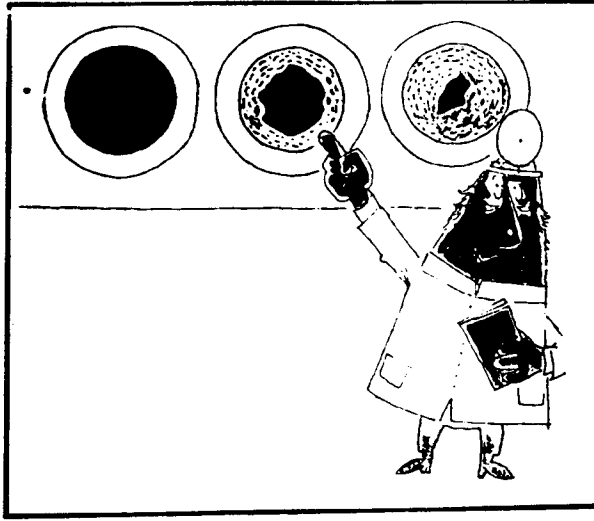
◀ السوائل والمأكولات المملحة :

كما ينصح بالإكثار من تناول الماء والسوائل بصفة عامة . ويعتبر ملح
الطعام والمأكولات المملحة عموماً من أفضل ما يساعد على ارتفاع ضغط الدم
إلا أن الإكثار من تناول الملح يضر بسلامة الجسم من نواح أخرى .

الذبحة الصدرية ANGINA PECTORIS

◀ الأسباب :

الذبحة الصدرية حالة مرضية يحدث فيها ألم شديد بأعلى الصدر يكون
مركزاً بالتحديد خلف العظمة بمنتصف الصدر « **عظمة القص** » ، وقد ينتشر
إلى الذراعين خاصة الذراع الأيسر . وسبب هذا الألم وجود قصور بالشرايين
التاجية ، التي تغذي عضلة القلب ، في نقل كمية كافية من الدم للقلب خاصة
عند القيام بمجهود عضلي . أما سبب هذا القصور فهو وجود ضيق بالشريان
التاجي الرئيسي أو أحد أفرعه وغالباً ما يكون ذلك بسبب تصلب الشريان
التاجي : أي تراكم طبقات من الدهون بجداره الداخلي تؤدي لضيق مجراه
وضعف مرونته .. وتبيء الفرصة كذلك لتراكم الصفائح الدموية والتصاقها
بالجدار فينتج عن ذلك حالة أخرى أشد خطورة وهي جلطة القلب أو بتعبير
طبي : احتشاء بعضلة القلب (Myocardial infarction) .. وهذه أهم
وأخطر مضاعفات الذبحة الصدرية إن لم تُعالج علاجاً حاسماً .



ترسُّب الدهون بجدار الشرايين

◀ الأعراض :

تتمثل كل الأعراض في الإحساس بألم تجاه الصدر ، كما سبق التوضيح ، لكنه ألم مميز تماماً ، يُعرف من العلامات التالية :

- يستمر لعدة دقائق .. ويزول سريعاً بمجرد الراحة ، أو بأخذ قرص تحت اللسان من أدوية الذبحة الصدرية .

- ينبعث عند عمل مجهود عضلي (مثل صعود السلالم) ، أو عند التعرض للبرد ، أو بعد تناول وجبة طعام ثقيلة ، أو عند الانفعال النفسى ، وكذلك بسبب التدخين .

◀ العلاج الدوائى :

إن العلاج الأساسى للذبحة الصدرية يكون بالبحث عن العوامل التى أدت للإصابة بها والعمل على تصحيحها .. وهذه العوامل هى عادة نفس العوامل وراء الإصابة بتصلب الشرايين عامة ، وهذه تشمل :

▲ الإفراط فى تناول الدهون الحيوانية : فيكون العلاج بالامتناع عنها والاستعاضة عنها بالدهون النباتية .. أى يأكل المريض بزيت نباتى خالٍ من الكوليستيرول مثل زيت الذرة .. ويزيل تماماً الدهون الموجودة بجلد الدواجن

أو اللحوم الحمراء ويمتنع عن تناول السمن البلدى والمأكولات المسبكة او المحمرة فى السمن .

▲ **زيادة وزن الجسم :** حيث يساعد ذلك على الإصابة بتصلب الشرايين ..
فيكون العلاج بإنقاص الوزن .

▲ **مرض السكر :** لابد أن يعمل المريض على ضبط مستوى السكر بالدم بالغذاء والرياضة والدواء لأن ارتفاعه لفترة طويلة يساعد على الإصابة بتصلب الشرايين .

▲ **ارتفاع ضغط الدم :** وهذا عامل آخر وراء الإصابة بتصلب الشرايين ولذلك يجب المحافظة على قيمة طبيعية لضغط الدم عند مريض الذئبة .

▲ **الانفعال النفسى :** لابد من توافر الهدوء النفسى وإن لم يكن فيجب العلاج بالمهدئات (مثل فالينيل أو ترانكسين) .

▲ **التدخين :** وهذا من أخطر ما يسبب إلى الشرايين التاجية ويساعد على الإصابة بالذئبة الصدرية . فلابد من التوقف عنه تماماً .

ويعتمد العلاج الدوائى لهذه الحالة على إعطاء موسعات الشرايين التاجية ، وأدوية أخرى على حسب الحالة ، ومنها ما هو قصير المفعول ويعطى عند نوبات الألم مثل انجيسيد (Angesid) الجرعة : قرص تحت اللسان ومنها ما هو ممتد المفعول مثل نيتروماك (Nitro-Mack Retard) الجرعة : كبسولة صباحاً ومساءً .

■ العلاج الطبيعى :

◀ **عسل النحل مع عصير الليمون :**

عسل النحل من أفضل الأغذية لمرضى القلب عموماً ، حيث يعمل على تقوية النسيج العضلى للقلب ، ويساعد فى إصلاح وتجديد أنسجة الجسم بصفة عامة ، علاوة على أنه غذاء سهل الهضم والامتصاص فلا يكلف مريض القلب أى مشقة فى عملية هضمه .

وهناك وصفة خاصة لمرضى القلب وهى تناول كوب من عسل النحل « **ملعقتان كبيرتان** » مع اللبن الدافئ مع عصير الليمون يومياً كل مساء قبل النوم . ويتناول المريض مثل هذا الكوب كلما اضطر للاستيقاظ من النوم

بسبب الألم أو صعوبة التنفس .

◀ الثوم والبصل :

إن تناول الثوم بصفة منتظمة يكون بمثابة إجراء تنظيف للشرابين من الرواسب الضارة بها ، كما يعمل على خفض مستوى الكوليستيرول وضغط الدم المرتفع .

وينصح بتناول فصّ ثوم يومياً مع $\frac{1}{4}$ كوب ماء أو $\frac{1}{4}$ كوب عصير برتقال ، ويمكن بلع الثوم مباشرة دون مضغ .

أما البصل فهو يعمل على خفض مستوى الكوليستيرول الضار بينما يرفع من مستوى النوع النافع منه .

ويساعد تناول كل من النوعين على ضبط مستوى السكر بالدم ، وتقليل فرصة حدوث جلطات دموية .

ولذلك يفضل دائماً الاعتماد على الثوم والبصل معاً ، والاعتماد كذلك على النبیء أو المطبوخ منهما .

◀ خميرة البيرة :

مادة الكروميوم (Chromium) من العناصر الهامة الموجودة بالجسم .. وهناك اعتقاد قوى بأن نقص هذه المادة يرتبط أحياناً بحدوث الذبحة الصدرية ، لأنها تعمل على خفض مستوى الكوليستيرول الضار بينما ترفع من مستوى الكوليستيرول النافع .

ونظراً لأن هذه المادة تتوفر في خميرة البيرة ، لذلك فهي تُوصف للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الكوليستيرول أو المعرضين للإصابة بالذبحة الصدرية . فيؤخذ يومياً ١ - ٢ ملعقة من خميرة الخبيز ، ويمكن إضافتها إلى كوب لبن .

كما يوجد الكروميوم في بذور عباد الشمس « اللب السورى » ولكن بنسبة أقل منها بخميرة البيرة .. لذلك فهو يعتبر من الأغذية أو المسليات المفيدة لمرضى الذبحة الصدرية .

مرض السكر DIABETES MELLITUS

■ الأسباب :

مرض السكر هو مرض مزمن يرجع لخلل بالتمثيل الغذائي « الأيض » يتميز أساساً بضعف تمثيل المواد الكربوهيدراتية « المواد السكرية والنشوية » مما يؤدي لارتفاع مستوى الجلوكوز « السكر » في الدم عن معدله الطبيعي وهو ٧٠ إلى ١١٥ مجم/١٠٠سم^٣ .. ويعتبر الشخص مريضاً بالسكر إذا ارتفع مستوى الجلوكوز عن ١٤٠ مجم/١٠٠سم^٣.

وتحدث الإصابة بالسكر بسبب نقص هورمون الأنسولين اللازم لتمثيل المواد الكربوهيدراتية أو بسبب ضعف فاعليته .. وهذا الهورمون تقوم بإنتاجه غدة البنكرياس .



شكل يوضح مكان البنكرياس بالجسم وهو العضو المسئول عن إنتاج الأنسولين من خلايا خاصة به تسمى خلايا بيتا (Beta Cells)

وهناك نوعان من مرض السكر ، وهما : سكر الأطفال وصغار السن وفيه يكون البنكرياس غير قادر على إنتاج أنسولين بالمرّة ، وقد يرجع سبب ذلك لوجود خلل بجهاز المناعة أدى إلى تكسير خلايا البنكرياس المنتجة للأنسولين . والنوع الآخر هو سكر الكبار وفيه ينتج البنكرياس كمية ضئيلة من الأنسولين أو قد ينتج كمية طبيعية أو تفوق الطبيعية لكنها ضعيفة المفعول ، وقد يرجع سبب هذا النوع إلى حدوث زيادة كبيرة بوزن الجسم ، أو لوجود عامل وراثي ، أو لسبب غير واضح .

■ الأعراض :

- كثرة شرب الماء .
 - كثرة التبول بكميات كبيرة .
 - كثرة الأكل .
 - فقدان الوزن .
 - نقص الطاقة والحيوية .
- هذا إلى جانب مضاعفات المرض ، والتي تعتبر أسوأ ما فى مرض السكر ، وهذه كثيرة ومتنوعة ، مثل :
- تكرار الإصابة بالدمامل والفطريات .
 - تنميل القدمين واليدين .
 - اضطراب الرؤية .
 - صعوبة الشام الجروح .
 - الإصابة بتصلب الشرايين (مثل الشرايين التاجية وشرايين المخ والساقين) .
 - اعتلال الكلية السكرى .
 - ضعف القدرة الجنسية (الاسترخاء الجنسي) .
- وهذه المضاعفات قد تحدث أو لا تحدث بناء على مدى عناية المريض بحالته الصحية وهو ما يعتمد على التوفيق بين ثلاثة أمور هى : الغذاء - الدواء - وممارسة الرياضة .. بحيث يجعل مستوى السكر بالدم منضبطاً خلال معدله الطبيعي لأطول فترة ممكنة من حياته .

■ العلاج الدوائى :

وهذا يعتمد على العلاج بحقن الأنسولين (بالنسبة لسكر الأطفال)
وهذا إما قصير أو متوسط أو ممتد المفعول ، أو ما يجمع بين المتوسط
والممتد المفعول مثل ربيتارد (Repitard) أو بالحبوب المخفّضة للسكر
(بالنسبة لسكر الكبار) .. وهذه مثل : دوانيل (Doanil) .. الجرعة :
يؤخذ عادة جرعة واحدة $\frac{1}{4}$ إلى ١ قرص مع الإفطار أو بعده مباشرة ،
وأحياناً جرعتان فى اليوم ، على حسب كل حالة . وأقصى جرعة مسموح
بها هى ١٥ ملليجرام فى اليوم ، أى من ١ - ٣ أقراص يومياً .
ومثل : ديامكرون (Diamacron) الجرعة : يؤخذ من ٨٠ إلى ٢٤٠
ملليجراماً أى من ١ إلى ٣ أقراص يومياً ، على حسب الحالة .

■ العلاج الطبيعى :

وهذا يشمل : تنظيم الغذاء على النحو التالى :

- يجب أن يشتمل الطعام اليومى على نحو ٥٠ - ٦٠٪ من الكربوهيدرات والباقي من البروتينات والدهون .
- تكون أغلب الكربوهيدرات فى الطعام من النشويات الغنية بالألياف (مثل الحبوب بصفة عامة) حيث أنها تعمل على ضبط مستوى السكر بالدم .
- [لا تحتاج هذه النشويات الغنية بالألياف لخروج كمية كبيرة من الأنسولين للتعامل معها ، كما يحدث مع الحلويات أو النشويات مثل المكرونة .. ذلك لأنها تمتص ببطء شديد وبالتالي لا تحدث ارتفاعاً شديداً أو مفاجئاً بمستوى الجلوكوز بالدم] .
- التوقف عن تناول الدهون الحيوانية إلى أقصى حد ، بينما يكون الاعتماد على الدهون النباتية .
- عدم الإكثار من ملح الطعام .
- يجب تناول قدر من الطعام بصفة عامة يوافق الجهد المبذول يومياً بحيث يحتفظ المريض بالوزن المثالى للجسم دون نقص أو زيادة .

◀ ممارسة أى نشاط رياضى ، بعد استشارة الطبيب ، خاصة إذا كان المريض زائد الوزن ، ومن أبسط هذه الرياضات رياضة المشى الجاد .

تساعد الرياضة على خفض مستوى الجلوكوز بالدم لأنها تزيد من فاعلية الأنسولين .. وذلك بمعنى أنها يمكن أن تساعد المريض على خفض جرعة العلاج .. بالإضافة لأنها تساعد على إنقاص الوزن وبذلك تهبىء فرصة عظيمة للشفاء بالنسبة للمرضى زائدى الوزن . كما أنها تحافظ على صحة القلب والشرابين وبذلك تحمى المريض من الإصابة ببعض مضاعفات المرض مثل الذبحة الصدرية . وأخيراً فإنها تعطى إحساساً بالبهجة والمرح وهو ما يحتاجه كل منا .

■ الاعتماد على الأعشاب والنباتات المفيدة لمريض السكر ..

مثل :

◀ البصل :

للبصل مفعول خافض لمستوى الجلوكوز بالدم .. بالإضافة إلى أنه يعمل على خفض مستوى الكوليستيرول « الضار » بينما يزيد من مستوى النوع « النافع » منه . كما يتميز البصل بأنه مذيّب للجلطات الدموية ويقاوم حدوثها .

◀ كيف تتناول البصل ؟

لا تعتقد أن مجرد تناول البصل لمرة أو لمرتين يمكن أن يؤدى لهذه الفوائد السابقة .. ولكن يجب تناوله بمعدل يساوى تقريباً نصف بصلة نيئة يومياً لمدة شهرين على الأقل . وينصح بتناول النوع الأصفر أو الأبيض منه أما النوع الأحمر فهو محدود الفائدة . كما ينصح بتناوله نيئاً حيث أن المادة بالبصل التى تعمل على رفع مستوى الكوليستيرول النافع يضيع مفعولها بالطبخ ، وهى التى تعطى للبصل النيبىء طعمه اللاذع المميز .

◀ الثوم :

الثوم دواء طبيعى متعدد الفوائد لمريض السكر فهو بمثابة مضاد حيوى طبيعى خاصة للفطريات التى يتعرض مريض السكر للعدوى بها أكثر من

غيره .. كما أنه يقلل من مستوى الكوليستيرول ويقاوم حدوث التجلطات وبذلك يحمى من خطر الإصابة بالذبحة الصدرية ، بالإضافة لمفعوله كخافض لضغط الدم المرتفع .

ويفضل أن يجمع المريض بين تناول الثوم النيء والمطبوخ يومياً .. وينصح دائماً بالاعتماد على الثوم الطازج ، لأن الثوم المُخزن لفترة طويلة يفقد بعض خصائصه ، كما يجب الاعتماد على تناول الثوم في صورته الطبيعية وليس في صورة كبسولات أو غير ذلك من المستحضرات الطبية .

◀ خميرة البيرة :

تميز خميرة البيرة عن أغلب الأطعمة باحتوائها على عنصر الكروميوم (Chromium) وهذه المادة الطبيعية وُجد أنها تقاوم الإصابة بمرض السكر ، وفي ذلك فائدة عظيمة للأشخاص المعرضين للإصابة بالمرض . كما أن توافر هذه المادة بالجسم يعمل على تنشيط خروج الأنسولين من البنكرياس ، وبالتالي تساعد على خفض مستوى الجلوكوز عند المرضى . ذلك بالإضافة لفوائدها الأخرى وأهمها أنها مصدر غنى بفيتامين « ب » المركب الذى يحتاجه مريض السكر خاصة لسلامة أعصاب الجسم .

ويمكن الاعتماد على تناول خميرة البيرة الخاصة بإعداد الخبز وليكن ذلك بإذابتها في كوب لبن دافئ .. أو يمكن تناول أقراص الخميرة المستحضرة صناعياً .

◀ الحلبة :

اتضح أن بذور نبات الحلبة لها فائدة عظيمة في علاج مرض السكر . فتقول دراسة حديثة : إن تناول مقدار من بذور الحلبة يومياً يتراوح ما بين ٢٥ إلى ١٠٠ جم يؤدي لانخفاض ملحوظ في مستوى الجلوكوز بالدم عند مرضى السكر . ذلك بالإضافة لحدوث انخفاض بمستوى الكوليستيرول والتراجلسيريدز عند هؤلاء المرضى . ولذلك ننصح مريض السكر بأن يجعل مشروب الحلبة هو مشروبه المفضل (بدلاً من الشاي والقهوة) أو يتناوله على الأقل عدة مرات طوال الأسبوع .. ويجب مراعاة أن تؤكل البذور مع المشروب أو تستخدم بذور الحلبة المطحونة في إعداد المشروب .

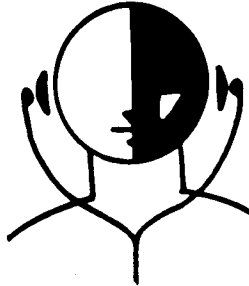
◀ التفاح :

يعتبر التفاح من أفضل الفواكه لمريض السكر بالإضافة لقيمته الغذائية العالية .. وقد يندesh البعض من ذلك لأن التفاح يحتوى على سكريات !.. لكنه فى الحقيقة أن سكر التفاح يتمثل فى الجسم بشكل بطيء أى أنه لا يتطلب من البنكرياس « المريض » إخراج كمية كبيرة من الأنسولين للتعامل معه وإلا ارتفع مستوى الجلوكوز بالدم - كما هو الحال مع سكر المائدة والحلويات عموماً .

وهو بهذه الخاصية التى ترجع لاحتوائه على نسبة وفيرة من الألياف « الموجودة أساساً بقشرة التفاح » يعتبره الباحثون فى نفس مرتبة الحبوب الغنية بالألياف مثل : الترمس والحلبة والحمص وغيرها .. والتى تعمل على خفض مستوى الجلوكوز بالدم بالإضافة لخفض مستوى الكوليستيرول كذلك .

◀ الجريب فروت :

يساعد تناول الجريب فروت على خفض مستوى الجلوكوز بالدم بشرط تناوله بكمية كبيرة يومياً . ذلك بالإضافة لفائدته فى إنقاص الوزن ، وهو ما يحتاجه كثير من مرضى السكر ، حيث يزيد من حرق الدهون المتراكمة بالجسم . وأقترح على كل مريض أن يقوم يومياً أو لبضع مرات فى الأسبوع بتجهيز إناء مملوء بعصير الجريب فروت ، ووضعه فى الثلاجة ، وأن يتناول منه يومياً كوباً من وقت لآخر خاصة للمرضى الذين يجدون صعوبة فى التحكم فى مستوى الجلوكوز أو للمرضى الذين يرغبون فى إنقاص وزنهم .. وكذلك فى أوقات الإصابة بالبرد أو الأنفلونزا باعتبار أن الجريب فروت من أغنى المصادر بفيتامين « ج » المقاوم للبرد .



■ الأسباب :

الحساسية .. كلمة عامة تصف مجموعة من الأمراض التي تحدث نتيجة لتفاعل الجسم ضد مواد معينة تسمى أنتيجن (antigens) وتكوّن أجسامًا مضادة (antibodies) لها . وهذا يحدث عند بعض الناس ، أى أن هذه المواد تتقبلها أجسام أخرى دون حدوث هذا التفاعل ضدها .

وهذه المواد قد تكون : طعامًا (مثل المانجو أو الفراولة أو البيض) ، أو دواء (مثل الأسبرين والسلفا) ، أو حبوب لقاح ، أو غبارًا ، أو متعلقة بأنواع من النباتات والأزهار ، أو متعلقة بالحيوانات المنزلية مثل القطط .

◀ الأعراض :

وهذه الأمراض الناتجة عن الحساسية تشمل أنواعا مختلفة ، مثل :

▲ الربو الشعبى (الحساسية الصدرية) : حيث يحدث ضيق بالشعب الهوائية وصعوبة بالتنفس عند التعرض للمادة أو للمواد التي لا يتقبلها الجسم .

▲ الارتيكاريا والأكرزما (الحساسية الجلدية) : ففي الارتيكاريا يظهر بالجسم لُطخ أو بُقع مائلة للاحمرار ومرتفعة عن سطح الجلد ومثيرة للحكة بسبب التعرض لهذه المواد . وقد تحدث حالة أخرى تسمى أكرزما حيث يلتهب الجلد ويصاب بالاحمرار فى أحد المواضع كالأكرزما الناتجة عن ملامسة بعض المواد مثل الأسمنت أو الجير .

▲ الحساسية الأنفية : حيث يحدث سيلان بالأنف ورشح متكرر بسبب استنشاق بعض المواد أو عند تغير فصول السنة .

▲ الصدمة الاستهدافية (Anaphylactic Shock) : وهذه أخطر حالات الحساسية حيث يتعرض الجسم خلالها للمادة المنبوزة ، أى التي لا يتقبلها ، بجرعة كبيرة وبشكل مباشر وسريع (مثل الحقن عن طريق الوريد) .. ومن أبرز أمثلة ذلك إعطاء حقن البنسلين لمريض لديه حساسية ضد مادة البنسلين . ولذلك نجد أن الأطباء يصرون على عمل اختبار حساسية للبنسلين قبل الحقن

به . وفى هذه الحالة يحدث انهيار سريع لوظائف الجسم الحيوية ، ويصاب المريض بصدمة تفقده الوعي ، وقد يموت إن لم يُسعف سريعاً .

■ العلاج :

للأسف أن موضوع الحساسية لا يزال مشكلة لا يستطيع الطب علاجها تماماً فى كثير من الأحيان . ففى بعض الحالات يمكن التوصل لنوع هذه المادة المثيرة للحساسية وحقن الجسم بجرعات متتالية وبنظام معين على سبيل تحفيز الجسم على الاعتياد عليها عن طريق تقليل تكوين الأجسام المضادة لها ، (أى كما يقولون : وداونى بالتى كانت هى الداء) وهذا ما يسمى : إزالة الحساسية (Desensitization) .. لكنه فى كثير من الحالات لا يمكن ذلك لوجود أكثر من مادة منبوذة من الجسم وليس مادة واحدة أو لعدم التمكن من معرفة هذه المواد بعينها .

وبذلك فإن أسهل علاج للحساسية ، وربما أصعب علاج أحياناً ، هو أن يتقى المصاب بالحساسية التعرض لهذه المواد التى لا يتقبلها جسمه . فمثلاً : لو لاحظت الأم أن طفلها المصاب بحساسية الصدر يتعرض لنوبات ضيق النفس عند تعرضه للغبار أو التراب فإنها يجب أن تمتنع تماماً عن تنظيف السجاجيد فى وجود الطفل بالحجرة .

◀ العلاج الدوائى :

– مضادات الحساسية (Antihistaminics) : وهذه مثل : أفيل (Avil) – تافيجيل (Tavegil) .

– مستحضرات الكورتيزون : حيث أن لها أكثر من فائدة علاجية منها أنها تعمل كمضادات للحساسية . ويجب استخدام الكورتيزون فى العلاج بحذر شديد وتحت إشراف طبي لما ينتج عنه من أعراض جانبية سيئة .

– علاج الأعراض الناتجة عن الحساسية : فمثلاً : تُعطى موسعات الشعب الهوائية لعلاج ضيق التنفس الناتج عن الحساسية الصدرية .

■ العلاج الطبيعي :

* أعشاب مضادة للحساسية بصفة عامة :

◀ أبو خنجر (الكرسون المائي) :

هذا نبات غنى بالفيتامينات وله مفعول مقاوم للحساسية ، ويمكن تناوله بطرق مختلفة يكون أفضلها تناوله مع السلطة الخضراء بكمية صغيرة .

◀ عرق السوس :

تقطع كمية من الجذور ، وتغلى فى الماء ، ويحفظ هذا المغلى فى زجاجة ، ويؤخذ منه ملعقة قبل كل وجبة طعام يومًا بعد الآخر لمدة ٦ أيام .

الربو الشعبى BRONCHIAL ASTHMA

■ الأسباب :

الربو الشعبى من الأمراض الشائعة سواء بين الأطفال أو الكبار .. وهو عبارة عن حدوث صعوبة فى التنفس من وقت لآخر لحدوث ضيق أو تقلص الشعب الهوائية (القنوات التى يمر خلالها الهواء إلى الرئتين) . وهذا يرجع إلى وجود حساسية بالجسم تجاه بعض المواد (كما سبق توضيح ذلك) حيث يؤدي التعرض لها لانقباض الشعب الهوائية وضيق التنفس .. وهذا التفاعل غير الطبيعى ، أى الذى يحدث عند بعض الناس ، بين هذه الأجسام أو المواد المثيرة للحساسية وبين جدران الشعب الهوائية هو ما نطلق عليه الحساسية الصدرية .

وهذه المواد قد تكون معروفة أو غير معروفة ، ويتم التعرض لها بثلاث طرق هى :

- الاستنشاق (أى مع الهواء الجوى) مثل الأتربة وحبوب اللقاح وغبار القطن أو الصوف .

- الأكل (أى بعض الأطعمة أو الأدوية) مثل : اللبن والبيض والسمك أو الأسبرين أو السلفا .

- الحقن : مثل البنسلين .

وقد يحدث الربو بصورة أخرى لا تعتمد على الحساسية ، وإنما على وجود التهاب مزمن بالشعب الهوائية حيث يؤدي هذا الالتهاب إلى حدوث شبه انسداد بالشعب الهوائية بسبب زيادة إفراز المخاط الشعبى ، وتراكمه داخل الشعب الهوائية ، بالإضافة لاحتقان جدار الشعب « تورّمه » بشكل مزمن . وهذا النوع من الربو يكاد يختص بالمدخنين لزيادة فرصة تعرضهم للإصابة بالالتهابات المزمنة بالشعب الهوائية .

■ العلاج الدوائى :

◀ العلاج فى الفترات بين النوبات :

▲ وهنا يكون العلاج بموسّعات الشعب الهوائية (bronchodilators) سواء بصفة منتظمة أو متقطعة وبجرعات مختلفة حسب كل حالة .. وذلك مثل : دواء مينوفيللين (Minophylline) الجرعة (مثلاً) : لبوس بالشرح قبل النوم بساعة .

[يفضل تجنب الأقراص أو الشراب من هذا الدواء لأنها قد تسبب متاعب بقم المعدة] .

وهناك أنواع أخرى كثيرة مثل : فينتولين ، أزماك ، ايفانول ، بريكانيل .

▲ وفى حالة وجود التهاب بالشعب الهوائية مصاحب للربو- يجب العلاج بالمضادات الحيوية المناسبة مثل فلوموكس (Flumox) أو فيلوسيف (Velosef) الجرعة : كبسولة ٥٠٠ مجم كل ٦ - ٨ ساعات « للبالغين » .

▲ ذلك بالإضافة للأدوية المذيبة للبلغم والطاردة له مثل ميكوسول (Mucoso!) أو بيسلفون (Bisolvon) الجرعة : ملعقة كبيرة ٣ مرات يوميًا .

▲ أدوية لعلاج الحساسية نفسها : وهذه قد تظهر مفعولاً حسناً عند بعض المرضى ، ومن أمثلتها : كبسولات انتال (Intal) وهى تستخدم عن طريق الاستنشاق .. ومثل أقراص زاديتين (Zaditen) . وتعمل هذه الأدوية على وقف التفاعل الذى يتم بجدران الشعب الهوائية عند التعرض للمادة المسببة له .

▲ الكورتيزون ومضادات الهستامين : استخدام الكورتيزون فى علاج الربو

سلاح ذو حدين .. فهو يعطى نتائج جيدة لكنه في نفس الوقت يجعل المريض يعتاد على العلاج به ، وإذا انقطع عنه عادت حالته أسوأ مما كانت عليه . ذلك علاوة على أضراره الجانبية الكثيرة .. لذلك لا أنصح باستخدامه .

أما مضادات الهستامين (مضادات الحساسية) مثل أفيل وتافيجيل فهي محدودة الفائدة ومن الأفضل تجنبها تماماً لأنها تساعد على جفاف المخاط ، فيصعب طرده خارج الشعب الهوائية .

▲ عمل محو للحساسية Desensitization : وقد سبق توضيح هذه الوسيلة العلاجية في موضوع الحساسية .

■ العلاج أثناء نوبات الربو :

وهذا يهدف إلى سرعة التغلب على التقلص الشديد للشعب الهوائية .. وذلك يكون بإعطاء موسعات الشعب (كالأنواع السابقة) عن طريق الوريد أو عن طريق الاستنشاق (أى استخدام بخاخة الربو) ، أو حقن مادة الادرينالين تحت الجلد (يحظر استعمالها في حالات مرضى القلب) .. وقد تحتاج هذه النوبات إلى الانتقال للمستشفى لاستنشاق الأكسجين من المعدات الخاصة بذلك ، وربما يحتاج المريض للعلاج بالمحاليل عن طريق الوريد .

■ العلاج الطبيعي :

لابد من تجنب التعرض للمواد المثيرة للحساسية ، بناء على إدراك المريض لنوعيتها ، سواء كانت عن طريق الاستنشاق أو الأكل أو الحقن .

◀ القهوة بدلاً من دواء الربو !

عند الإصابة بنوبة الربو وعدم وجود الدواء المستخدم في هذه الحالة ، ينصح بتناول عدد ٢ فنجان من القهوة المركزة حيث أن مادة الكافيين الموجودة بالبن تتحلل داخل الجسم إلى مادة لها مفعول شبيه بمادة ثيوفيللين التي تستخدم كعقار موسع للشعب الهوائية . وإذا لم توجد القهوة تناول عدد ٢ باكو شيكولاتة أو زجاجة كوكاكولا دافئة أو مشروب كاكاو .. فهذه الأنواع تحتوى كلها على مادة الكافيين .

◀ العلاج بحبة البركة :

وجد أن حبة البركة « الحبة السوداء » لها مفعول مقاوم لحساسية الصدر خاصة إذا استخدم زيتها .

وينصح بتناول ملء ملعقة شاي من زيت حبة البركة في الصباح « على الريق » .. ولا يؤخذ بعد ذلك أى طعام أو شراب لمدة ساعتين .. مع تكرار هذا العلاج .

◀ العلاج بعسل النحل :

قد ينجح عسل النحل في شفاء بعض مرضى الربو الذين يعانون من حساسية ضد حبوب اللقاح بالتحديد .. وذلك لاحتواء عسل النحل بصورة طبيعية على حبوب لقاح تختلط به أثناء تجهيز النحل له .
ومن المعروف أن تناول المريض لنفس المادة المثيرة للحساسية يمكن أن يحقق له الشفاء بناء على طريقة محو الحساسية (Desensitization) التى سبق توضيحها .

ويرى الباحثون أن عسل النحل الذى مضى عليه عام كامل (عُمره سنة واحدة) يعد أفضل الأنواع لعلاج اضطرابات الجهاز التنفسى بصفة عامة .

◀ زيت السمك :

إذا كان أكل السمك يسبب أعراض حساسية عند بعض المرضى إلا أن زيت السمك قد يحدث تحسناً لبعض مرضى الربو الشعبى حيث يقاوم حدوث تقلص الشعب الهوائية سواء الناتج عن الحساسية لبعض المواد أو المصاحب لالتهاب الشعب الهوائية .

ولهذا الغرض يؤخذ زيت السمك « مثل زيت كبد الحوت » بمعدل ملعقة صغيرة يومياً .. كما يمكن الاعتماد على تناول مستحضر طبي من زيت السمك ، مثل دواء أوميغا (Omega-3 fish oils) وهو متوفر بالأسواق الغربية .. ويؤخذ منه ١ - ٢ قرص مع وجبات الطعام الثلاث .

◀ مشروب عرق السوس :

تحتوى جذور هذا النبات على مواد طبيعية تعمل على إذابة المخاط وسهولة

طرده للخارج . وهو ما يحتاج إليه أغلب مرضى الربو .
ولهذا الغرض تُنقع جذور عرق السوس في الماء المغلي لعدة ساعات . ثم
يؤخذ فنجان من هذا المنقوع يومياً .

◀ الثوم مع اللبن :

تُغلى ثلاثة فصوص من الثوم في اللبن ، ويشرب اللبن مع الفصوص يومياً
كل مساء (يمكن تقطيع الفصوص إلى أجزاء صغيرة) .
تساعد هذه الوصفة على تخليص الشعب الهوائية من البلغم المتراكم بها ،
وتحدث تحسناً ملحوظاً بحالة التنفس .

الحساسية الأنفية ALLERGIC RHINITIS

■ الأسباب :

هذه من أبرز المتاعب الصحية التي يستعصى علاجها في كثير من
الأحيان . وسببها يرجع إلى وجود حساسية بالجسم تجاه بعض المواد (وقد
سبق توضيح ذلك) .. ويتمثل ذلك في الشكوى من أعراض متكررة بالأنف
بسبب التعرض لهذه المواد مثل الدخان أو الغبار أو عادم السيارات .
وقد تحدث كذلك مع تغير فصول السنة لما يختلط بالهواء من مواد
مثيرة للحساسية مثل حبوب اللقاح .

وهذه الأعراض تكون عبارة عن رشح أو سيلان بالأنف وحدوث انسداد
بها مما يعوق التنفس بطريقة طبيعية وربما يصاحبها الشكوى من الصداع ،
وصعوبة في النوم .

■ العلاج الدوائي :

وهذا يعتمد على إعطاء مضادات الحساسية مثل : أفيل ممتد المفعول
(Avil Retard) الجرعة : قرص صباحاً ومساءً - والأدوية المزيلة للانسداد
مثل ترايمينيك (Triaminic) الجرعة : كبسولة صباحاً ومساءً - كما تستخدم
أدوية الكورتيزون مثل بخاخات الأنف .

■ العلاج الطبيعي :

ورغم ضعف مفعول العلاج الدوائي فى كثير من الحالات إلا أن العلاج الطبيعي قد يحقق الشفاء فى كثير من الحالات بناء على ما يراه الباحثون والمجربون .

◀ العلاج بالثوم :

من تجارب بعض الأطباء لعلاج هذه الحالة وجد أن الثوم يعد من أفضل الوسائل الطبيعية لعلاج حساسية الأنف ووقف الأعراض المضايقة للمريض . ويرى بعض هؤلاء الأطباء أن الجرعة المناسبة تكون ست كبسولات ثوم يومياً .

◀ العلاج بشمع العسل :

ويقدم لنا دكتور « جارفيس » أخصائى العلاج الشعبى وصفة أخرى لعلاج حساسية الأنف بشمع العسل .. ويذكر أنه جرّبها مع مرضاه فزالت متاعبهم بسرعة مذهلة تقول هذه الوصفة : يقوم المريض بمضغ قطعة من شمع العسل فى حجم « اللبان » لمدة حوالى ربع ساعة ، ويكرر ذلك بقطع جديدة من ٥ - ٦ مرات فى اليوم .. بالإضافة لتناول ملعقتين صغيرتين من عسل النحل مع كل وجبة طعام .

ويفضل أن يستمر المريض على مضغ شمع العسل مع تناول العسل لأسبوع بعد الشفاء من الأعراض (والذى قد يتحقق خلال يوم واحد) حتى لا تعاوده الإصابة .. وليكن ذلك بمضغ الشمع خمس مرات فى اليومين الأولين ثم ثلاث مرات فى اليوم بعد ذلك .

السعال COUGH

■ الأسباب :

السعال قد يكون جافاً أو مصحوباً ببلغم وكلاهما له دواء غير الآخر .. وللسعال أسباب كثيرة ، فقد يكون ناتجاً عن حدوث عدوى بكتيرية بالشعب الهوائية (أو النزلة الشعبية) أو بالربتين « الالتهاب الرئوى » أو ناتجاً عن

مرض مزمن بالصدر (مثل الامفيزيما وتمدد الشعب الهوائية) وقد ينشأ كذلك بسبب الحساسية الصدرية « الربو الشعبي » أو بسبب التهاب الحلق أو نزلات البرد أو الأنفلونزا .

وبناء على مواصفات السعال في هذه الحالات المختلفة يمكن للطبيب أحياناً أن يتعرف على سببه .. وذلك من حيث نوعه (جاف أم مصحوب ببلغم أو دم) ، ميعاد حدوثه (طوال اليوم أم يزداد في الصباح أو في المساء) ، صوت السعال نفسه (هل هو رنيني أم مكتوم أم غير ذلك ..) .
وأحياناً يتطلب التشخيص إجراء أشعة على الصدر إذا كان هناك احتمال وجود مرض عضوى بالصدر وراء هذا السعال .

■ العلاج الدوائى :

وهذا يعتمد على علاج سبب السعال فإذا كان سببه مثلاً وجود عدوى بكتيرية بالشعب الهوائية فيكون العلاج بالمضادات الحيوية المناسبة .. ذلك إلى جانب الأدوية الخاصة بالسعال نفسه وهذه مثل :

- السعال الجاف : وهو ما يصاحب عادة نزلات البرد والأنفلونزا والتهاب الحلق .. فيكون العلاج بمهدئات السعال مثل : كوديلار (Codilar) الجرعة : ملعقة كبيرة ٣ مرات يومياً .

- السعال المصحوب ببلغم : مثل الناتج عن التهاب الشعب الهوائية أو المصاحب للربو الشعبي .. فيكون العلاج بالأدوية الطاردة للبلغم مثل : افبيكت (Avipect) أو توسيبيكت (Tussipect) الجرعة : ملعقة كبيرة ٣ مرات يومياً .

وأحياناً يرى الطبيب أن هناك قدراً كبيراً من البلغم متراكماً بالشعب الهوائية ، وقد يصعب على المريض طرده للخارج .. عندهذا قد يصف أدوية أخرى للسعال مذيبة للبلغم فيسهل طرده للخارج وهذه مثل بيسلفون (Bisalvon) الجرعة : قرص أو ملعقة كبيرة ٣ مرات يومياً .

■ العلاج الطبيعى :

◀ لطرد البلغم وتلطيف الكحة ومساعدة التنفس :

□ ملعقة كبيرة من عسل النحل .

□ كوب من عصير البرتقال .

□ جرعة بسيطة من ملح الطعام .

يضاف عسل النحل والملح إلى عصير البرتقال ، ويقلب العصير جيداً ، ويشرب .

◀ مشروب الينسون :

يعتبر مشروب الينسون من أفضل المشروبات التي يمكن الاعتماد عليها لعلاج السعال . فنذكر الأبحاث أن الينسون يحتوى على كيماويات (كريوسول - ألفاينين) تذيب المخاط الشعبى فيسهل طرده للخارج من الكحة .

ويفضل عند تحضير مشروب الينسون أن تطحن البذور طحناً خفيفاً لاستخراج الزيت الفعال بها ، ثم ينقع منها ملء ملعقتين في فنجان ماء مغلى ، لمدة ١٠ دقائق ، ثم يشرب هذا المنقوع .

◀ عرق السوس :

وهو يستخدم بنفس الطريقة التي سبق توضيحها في مرض الربو الشعبى .

◀ فاكهة التين :

يساعد تناول التين بشكل منتظم على تخليص الشعب الهوائية من المخاط الزائد المتراكم بها وطرده للخارج وبذلك فهو غذاء مفيد خاصة لمرضى الربو الشعبى والتهاب الشعب الهوائية .

◀ الثوم والمأكولات اللاذعة :

يعتبر الثوم النيىء بصفة خاصة والمأكولات اللاذعة بصفة عامة (مثل البصل النيىء والفلفل الحار والزنجبيل) من الأغذية المفضلة لعلاج نزلات البرد ، وتخليص الشعب الهوائية من البلغم ، لأن لها مفعولاً قوياً كمزيل للاحتقان وطارد للبلغم . وتفسير ذلك أن الثوم والمأكولات اللاذعة عموماً تحدث تهيجاً بالمعدة يؤدى إلى إثارة الرئتين فتخرج سوائل تذيب المخاط وتطريه فيسهل طرده للخارج .

ويقول دكتور ارويل زيمنت : إن إعطاء الثوم بجرعات منتظمة يوفر

الحماية للأشخاص المعرضين للإصابة بالتهاب الشعب الهوائية المزمن « مثل المدخنين » ، حيث يعمل ذلك على انتظام حركة المخاط بالممرات الهوائية ، ويمنع تراكمه بالشعب الهوائية .

◀ التوم مع اللبن :

سبق توضيح هذه الوصفة في مرض الربو الشعبي .

البرد العادى والأنفلونزا COMMON COLD & INFLUENZA

■ الأسباب :

نزلات البرد والأنفلونزا كلاهما مرض فيروسي شائع الانتشار .. ويشتركان فى ظهور أعراض متشابهة مثل : رشح أو سيلان الأنف - صداع - أوجاع أو تكسير بالجسم عامة - فقدان للشهية - ضعف بحاسة الشم - ارتفاع بدرجة الحرارة - ألم بالحلق - سعال متكرر . لكن الأنفلونزا تتميز عن نزلات البرد بشدة أعراضها ، ويصاحبها عادة تكسير وتعب شديد بالجسم عامة ، وارتفاع بدرجة الحرارة .

■ العلاج الدوائى :

ليس هناك علاج شاف لنزلات البرد والأنفلونزا فكلاهما مرض فيروسي لا يجدى معه العلاج بالمضادات الحيوية . ويعتمد العلاج الدوائى على تناول المسكنات والأدوية المضادة للأعراض الموجودة .. وذلك مثل الأسبرين ، ونقط الأنف ، والأدوية المهدئة للسعال .

وأحياناً يكون هناك ضرورة للعلاج بالمضادات الحيوية وذلك فى حالة حدوث عدوى بكتيرية لاحقة للعدوى الفيروسية أو وجود ما يشير إلى حدوث مضاعفات .

■ العلاج الطبيعي :

◀ المشروبات الغنية بفيتامين « ج » :

وجد أن تناول فيتامين « ج » من أفضل ما يمكن عمله للتغلب على نزلات البرد ، لأنه يزيد من مقاومة الجسم للعدوى ، أو كما يقول دكتور « سيهزت » الأخصائي بمستشفى مينوبوليس الأمريكية : إنه بمثابة « المكينة » التي تنظف الجسم من المخلفات الضارة بما في ذلك المخلفات الناتجة عن العدوى الفيروسية . ومن المعروف حالياً أن الجسم ينتفع من فيتامين « ج » الطبيعي ، أى الموجود في الغذاء ، أكثر من انتفاعه بفيتامين « ج » المستحضر طبياً . لذلك ننصح بالاعتماد على تناول المشروبات والمأكولات الغنية بهذا الفيتامين خلال نزلات البرد والأنفلونزا ، وهذه تشمل : الليمون والبرتقال والجريب فروت والتوت .

◀ عصير التفاح :

اتضح من الدراسات الحديثة أن الفيروسات لا تستطيع أن تعيش لفترة طويلة في وجود عصير التفاح .

وتذكر مجموعة من الدراسات الكندية في هذا الموضوع أن عصير التفاح أوقف نشاط بعض أنواع الفيروسات (polioviruses) في أنابيب الاختبار . كما يذكر الباحثون أن آكل التفاح تقل فرصة إصابتهم بنزلات البرد وأمراض الجزء العلوى من الجهاز التنفسى .

◀ مشروب الزنجبيل :

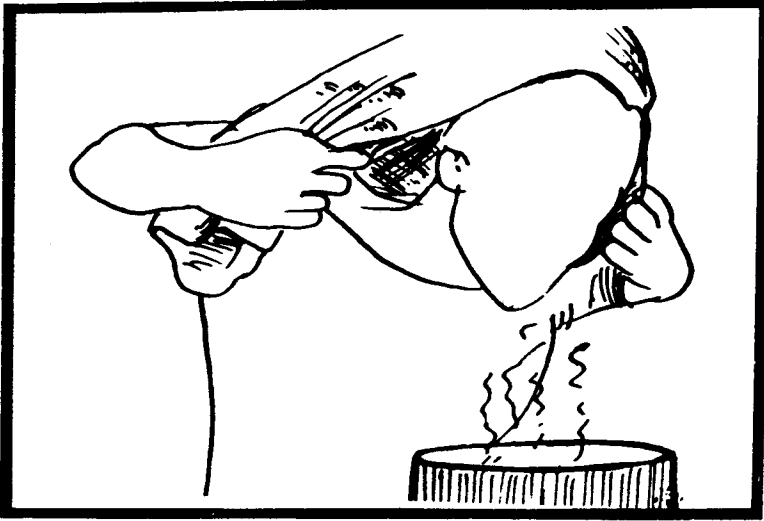
تقول دراسة هندية : إن مشروب الزنجبيل يزيد من قدرة الجهاز المناعى على مقاومة العدوى . وتقول دراسة صينية : إنه يساعد على قتل فيروس الأنفلونزا .

لهذا يشتهر مشروب الزنجبيل بأنه المشروب المفضل لعلاج نزلات البرد والأنفلونزا . وللتغلب على مرارة طعمه يمكن مزجه بمشروب القرفة .

◀ حمام البخار للوجه :

من أفضل العلاج لنزلات البرد ورشح الأنف تعريض الوجه لبخار الماء الساخن لعدة دقائق يومياً . فذلك يساعد على إذابة المخاط وطرده للخارج

وتلطيف الاحتقان الناتج عن العدوى .
 وللحصول على مفعول منعش لحمام البخار توضع بضع أوراق من النعناع
 الطازج بماء الحمام لاستنشاق رائحة النعناع مع البخار .
 ويراعى أثناء تعريض الوجه لبخار الماء المتصاعد وضع فوطة حول الرأس
 لاحتجاز بخار الماء وتركيزه على الوجه .
 ويستخدم لهذا الغرض غلاية ماء أو وعاء به ماء مغلي مع مراعاة تجديد
 الماء للاحتفاظ بدرجة حرارته .
 كما يفضل أخذ حمام ماء دافئ يومياً حيث أن له مفعولاً مخففاً للاحتقان .



حمام بخار الماء لعلاج الرشح ونزلات البرد

التهاب الحلق وألم الزور SORE THROAT

■ الأسباب :

هذه من الشكاوى الشائعة إلى حد كبير .. وقد ينشأ هذا الالتهاب أو
 الألم بسبب الإصابة بنزلة برد .. أو نتيجة لحدوث عدوى بكتيرية ويساعد
 عليها الإفراط في التدخين .

ويشعر المريض بالألم أثناء البلع ، أو كأن هناك جرحاً بالزور ، بالإضافة إلى حدوث ارتفاع بدرجة الحرارة ، وربما الشكوى من صداع ، وتعب عام بالجسم . وقد يصحب هذا الالتهاب وجود التهاب وتورم باللوزتين .

■ العلاج الدوائى :

وهو يعتمد على إعطاء مضاد حيوى مناسب خاصة فى حالة وجود ارتفاع بدرجة الحرارة وذلك مثل : فلوموكس Flumox . الجرعة : كبسولة ٥٠٠ مجم كل ٦ - ٨ ساعات للبالغين .

■ العلاج الطبيعى :

لتخفيف ألم الزور وكذلك الألم الناتج عن التهاب اللوزتين ، ولزيادة سرعة الشفاء ، يمكن اتباع الوصفات التالية :

◀ خليط الثوم وعسل النحل :

تؤخذ بضعة فصوص من الثوم ، وتُقشّر ، وتُفَرَم جيّداً ، ثم تُخلط مع كمية مناسبة من عسل النحل ، ويُترك هذا الخليط لمدة ساعتين . ثم يؤخذ منه ملعقة صغيرة عدة مرات طوال اليوم ، مع مراعاة بلع الخليط مباشرة دون مضغ الثوم .

◀ عصير جذور اللفت :

تؤخذ كمية مناسبة من جذور اللفت ، وتُقشّر ، ثم تُعَصْر ، ويؤخذ من هذا العصير الناتج ملعقة صغيرة كل نصف ساعة مع مراعاة التأتى فى بلع العصير بحيث يلامس الحلق لأطول مدة ممكنة .

◀ محلول الماء المالح الدافئ :

يضاف ملعقة واحدة من ملح الطعام إلى كوب ماء دافئ ، ويستعمل كغرغرة للفم والزور ثلاث مرات يومياً .

◀ العسل والماء :

يضاف إلى فنجان ماء دافئ ملعقة كبيرة من عسل النحل ، وتقلب جيّداً .

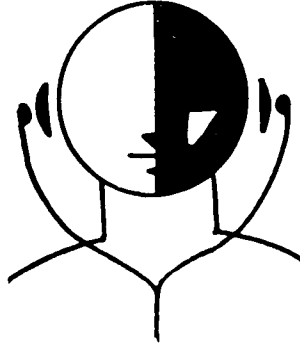
يؤخذ مثل هذا الفنجان مرة في الصباح « على الريق » وأخرى في المساء « قبل النوم » .

◀ غرغرة خل التفاح :

يضاف عدد ٢ ملعقة كبيرة من خل التفاح إلى كوب ماء دافئ ..
ويستعمل هذا المحلول كغرغرة للفم والزور عدة مرات يوميًا ويفضل كل ساعتين .

وتفيد هذه الغرغرة كذلك في التخلص من بحة الصوت المصاحبة لالتهاب الحنجرة .

(انظر طريقة تحضير خل التفاح في الجزء الخاص بدوالي الساقين) .



■ الأسباب :

الروماتيزم كلمة عامة تصف مجموعة من الأمراض التي تؤدي لألم والتهاب المفاصل . ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً مرض « **التهاب العظمى المفصلي** » المعروف بين الناس بمرض تآكل الغضروف .. وهو مرض من الأمراض التحللية التي تنشأ مع التقدم في السن ويؤدي لتغيرات عضوية بالغضروف المفصلي حيث يصبح خشناً ضعيف المرونة فتقل كفاءته في الوظيفة وهي امتصاص الصدمات - التي يتعرض لها المفصل - وتلين حركته . كما تساعد زيادة وزن الجسم في الإصابة بهذا المرض خاصة بمفصل الركبة . وهناك أيضاً مرض « **الروماتويد** » وهو أسوأ أمراض المفاصل عامة ، حيث ينتج عنه مع الوقت تكسير وتلف دائم بالمفصل المصاب . وهذا المرض يحدث لأسباب غير واضحة ، ويرجح أنه يرتبط بخلل معين يصيب الجهاز المناعي .

وهناك مرض « **النقرس** » أو ما يسمى بداء الملوك ، والذي يتميز بحدوث ألم شديد مفاجئ يصيب عادة مفصل الأصبع الأكبر من القدم « **أخصم القدم** » .. وهذا المرض يرجع إلى وجود خلل في عملية الأيض ينتج عنه زيادة في نسبة حمض البولييك (uric acid) فيترسب بأجزاء مختلفة من الجسم تشمل المفاصل مما يؤدي للتهاب والألم . ويساعد على الإصابة بهذا المرض الإفراط في تناول بعض الأطعمة التي تؤدي لارتفاع نسبة حامض البولييك بالجسم .. وهذه مثل : الكبد والكلاوى واللحوم والخبز والفول .

■ العلاج الدوائى :

يعتمد علاج آلام المفاصل الروماتيزمية عامة على إعطاء مسكنات الألم ومضادات الالتهاب غير المحتوية على كورتيزون (NSAID) وهذه تشمل أنواع كثيرة مثل : سورجام ، فولتارين ، بروفين ، بياريزون ، فيلدين . ومنها ما هو في صورة أقراص أو كبسولات أو حقن .. وتؤخذ بجرعات متفاوتة على حسب كل حالة .

وهذه الأدوية لا تعالج المرض نفسه ، وإنما تعمل أساساً على تسكين الألم وخفض حدة التهاب ، ولذلك لا أنصح بالإفراط في تناولها لما ينتج عنها من أضرار جانبية .

أما مرض النقرس فهو يحتاج علاجاً من نوع خاص وذلك بالأدوية التي تساعد على تصريف حامض البوليك الزائد من الجسم أو الحد من إنتاجه بالجسم وذلك مثل دواء زيلوريك (Zyloric) الجرعة : قرص ٣ مرات يومياً .

■ العلاج الطبيعي :

وهذا يشمل الاستفادة من وسائل العلاج الطبيعي بالعيادات المتخصصة مثل تمرينات المفاصل ، وحمامات الماء ، والموجات القصيرة وتحت الحمراء ، والإبر الصينية ، إلى جانب الاستفادة من الأعشاب والوصفات الطبيعية التي يرى الباحثون أن لها فائدة في علاج هذه الأمراض أو تخفيف آلامها .. وهذه مثل :

◀ شواشي الذرة :

تقول إحدى الدراسات : إن هذه الشواشي (الخيوط اللينة البيضاء التي تظهر في كوز الذرة النضج) لها مفعول مسكن للآلام الروماتيزمية ، وتعمل على امتصاص الحموضة الزائدة التي تظهر بدم مريض الروماتويد .

وقد دعا ذلك إلى إنتاج مستحضر طبي من شواشي الذرة اسمه corn silk extract (متوفر بالأسواق الغربية) لعلاج الآلام الروماتيزمية .. ويستخدم بوضع ١٠ إلى ١٥ نقطة من المستحضر في كوب ماء ويشرب مثل هذا الكوب يومياً .

◀ عصير العنب :

وهو يساعد على امتصاص الحموضة الزائدة بأجهزة الجسم وهي إحدى التغيرات الكيميائية التي تظهر بمرض الروماتويد .

وينصح بتناول كوب عصير عنب في الصباح قبل الإفطار وآخر في المساء قبل العشاء .

◀ الأعشاب البحرية :

اتضح للباحثين أن الأعشاب البحرية (Kelp) تحتوى على مادة تقاوم حدوث الروماتيزم ، وهذا يفسر سبب انخفاض الإصابة بالآلام الروماتيزمية بين الشعب اليابانى باعتبار أن هذه الأعشاب تدخل ضمن طعامه اليومي كغذاء تقليدى .

وهناك مستحضرات طبية من هذه الأعشاب (متوفرة بالأسواق الغربية) تستخدم فى الوقاية والعلاج من أمراض المفاصل .

◀ الثوم والأناناس لعلاج النقرس :

كلما تحولت عن الأطعمة الحيوانية إلى النباتية زادت فرصة الشفاء من مرض النقرس .

وفى روسيا يعتبر الثوم هو العلاج الشعبى لهذا المرض حيث يأخذ منه مريض النقرس فصين يومياً .

كما يوصف شراب الأناناس لتخفيف آلام النقرس .

■ يستخدم لتخفيف الآلام الروماتيزمية نفس الوصفات المذكورة فى علاج ألم الظهر - وهو الجزء التالى .

ألم الظهر BACK PAIN

■ الأسباب :

المقصود أساساً بألم الظهر هو ألم العمود الفقرى وما يحيط به من عضلات وأربطة .. ويكون أكثر المواضع منه عرضة للمتاعب والألم هى الفقرات القطنية الأخيرة ، أى أسفل الظهر ، لما تلقاه من أعباء أكثر من غيرها .

ومن أهم أسباب هذا الألم هو التحرك ، أو التعامل مع الأشياء ، باتخاذ أوضاع خاطئة تؤدى لشد أو التواء العضلات أو الأربطة المتصلة بالفقرات ، أو للضغط الشديد المفاجئ على الفقرات مما يهيئ الفرصة لانزلاق

الغضروف الرقيق الفاصل بين كل فقرة والتي تليها .

ومن الأمثلة الشائعة لهذه الأوضاع الخاطئة :

- القيام برفع حمل ثقيل من على الأرض في وضع انحناء بحيث يقع أغلب الثقل على العمود الفقري ، مما يعرض الشخص للانزلاق الغضروفي - كما يظهر من الشكل التالى .

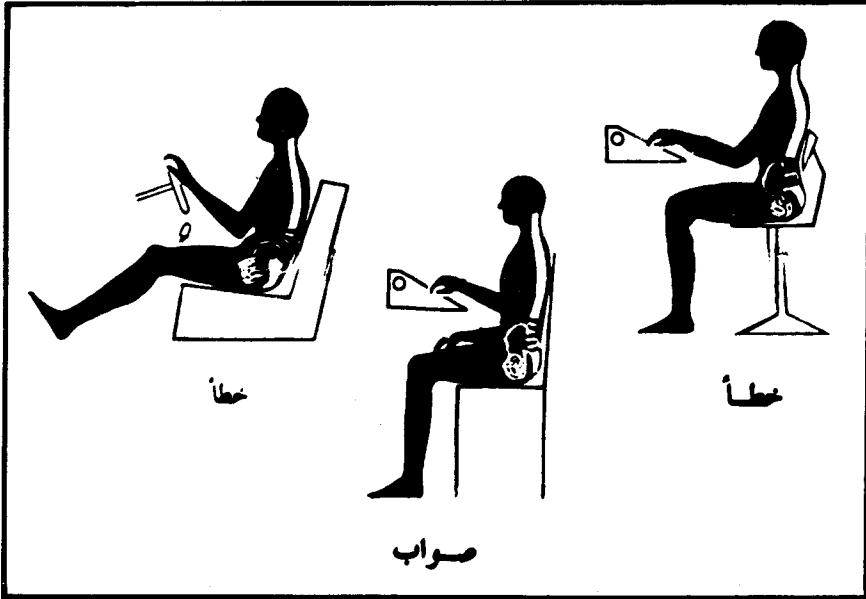
- انحناء الظهر أثناء الجلوس على المكتب أو قيادة السيارة أو استخدام الآلة الكاتبة .. وكذلك القراءة فى الفراش بحيث يكون العنق مثنيًا تجاه الكتاب .

- النوم على فراش لين بحيث تتدلى المقعدتان وينحني العمود الفقري ، وبذلك يكون من السهل الإصابة بألم الظهر .

- وقد يحدث ألم الظهر لأسباب أخرى كثيرة مثل :

- الانزلاق الغضروفي - كما سبق التوضيح .

- عرق النسا : وهو التهاب العصب الوركي مما يؤدي لألم يسرى في أحد الساقين وسببه الغالب هو الانزلاق الغضروفي .





١ - يجب أن يكون الفراش جافاً وليس ليناً ، وذلك لتجنب تدلي المقلعتين .
 فإذا لزم الأمر ، ضع تحت الحشية (المرتبة) لوح من خشب الأبلكاش سمك $\frac{3}{4}$ بوصة لتخلص من ليونة الفراش .



٢ - يجب تجنب رفع الأشياء وعندما لا يمكن تجنب ذلك ، يجب أن تقوم السيقان بمعظم العمل ، ويمكن سند الكوعين على الفخذين أثناء ذلك . فرفع الأشياء كما هو مبين بالرسم .

- التهاب العظمى المفصلي : وهي حالة تصيب كبار السن خاصة ، وهي عبارة عن حدوث تغيرات عضوية بالغضروف الفاصل بين الفقرات حيث يصبح خشناً هزياً ضعيف المرونة مما يجعله لا يقوم بعمله بكفاءة .. ووظيفته هي امتصاص الصدمات التي تتعرض لها الفقرات وإكساب العمود الفقري الليونة في حركة .

- ألم الظهر النفس - جسماني : حيث يشعر المريض بألم بظهره رغم عدم وجود أى مبرر عضوى له .. ويكون سببه نفسياً مثل الهروب من أزمة ما كوجود ضعف جنسى .

- هذا وقد ينشأ ألم الظهر لأسباب أخرى لا ترتبط بالظهر نفسه فيكون في هذه الحالة ألماً مُحوّلاً (Referred pain) أى تنقله الأعصاب إلى الظهر من موضع الألم الأصلي .. وذلك مثل قرحة عنق الرحم عند السيدات ، أو اضطرابات القولون ، أو اضطرابات الجهاز البولي .

■ العلاج الدوائى :

علاج ألم الظهر يكون بعلاج السبب المؤدى له ، بناء على ما سبق . وبصفة عامة تُوصف مسكنات الألم ومضادات الالتهاب مثل أدوية

سورجام Surgam أو بروفين Brufen أو فولتارين Voltaren .. بالإضافة إلى أدوية تؤدي لاسترخاء العضلات ، حيث أن تقلص العضلات المتصلة بالعمود الفقري يكون في كثير من الأحيان مبعث الألم ، وذلك مثل أدوية كولتراميل Coltramyl ونورجيسيك Norgesic (مسكن ومُرخي للعضلات) .

■ العلاج الطبيعي :

- وهذا في اعتقادي من أفضل وسائل العلاج .. وذلك مثل :
- ممارسة الرياضة : كوسيلة قوية وفعالة للوقاية من ألم الظهر .
- التدفئة الوضعية : مثل دهان موضع الألم بالزيوت الدافئة كزيت الزيتون أو زيت الكافور .. أو وضع قربة ماء دافئة تجاه الألم .. أو تركيز اندفاع الماء الدافئ أثناء الاستحمام على موضع الألم أو عمل حمامات ماء دافئ .. أو استخدام الأشعة تحت الحمراء من خلال وسائل العلاج الطبيعي .
- التدليك : وهو يعمل على إزالة تقلص العضلات ، وزيادة ورود الدم إلى المنطقة المصابة ، مما يخفف من الألم .
- النوم على فراش وطيء (غير لين) طوال فترة وجود الألم ... وتعتبر الراحة من أهم وسائل علاج ألم الظهر .
- استعمال مشد للظهر .. وهذا يستعمل خصيصاً لمرضى الانزلاق الغضروفي في بداية نشاطهم الحركي بعد فترة العلاج في الفراش .. ولا مانع من اللجوء إلى هذه الوسيلة للشاكين من ألم الظهر عامة كربط قطعة قماش من الصوف حول موضع الألم لتعمل على تدفئة الموضع المصاب وتقليل حركته نسبياً .

■ دهانات الظهر :

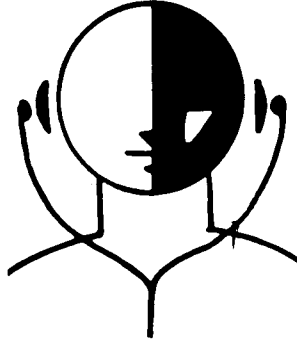
◀ خلاصة نبات الصبار لألم الظهر :

هناك أنواع مختلفة وكثيرة من الدهانات المسكنة للألم مثل روبالجين وتاندريل وساليتان وغيرها .. وأغلبها له مفعول مشابه . لكنه وجد أن استخدام دهان من خلاصة نبات الصبار لعلاج آلام الظهر

والآلام الروماتيزمية عامة يعطى نتائج جيدة في كثير من الحالات .. وتفسير ذلك أنه يحتوى على مادة طبيعية لها مفعول الكورتيزون لكنها لا تسبب أعراضاً جانبية ، وتؤدي لتسكين الألم وتخفيف حدة الالتهاب .

وهذا الدهان موجود حالياً بالأسواق ومنه أنواع مختلفة مثل « الجيلي » وبيع باسم Aloe vera gel .

- إذا كنت تشكو من ألم متكرر بالظهر فتوقف تماماً عن التدخين .
وأخيراً أنصح كل مدخن يعاني من ألم متكرر بالظهر بأن يتوقف عن التدخين فقد ثبت أن هناك علاقة وطيدة بين الإفراط في التدخين والإصابة بألم الظهر .



[٥] الأنيميا (فقر الدم) ANAEMIA

■ الأسباب :

الأنيميا معناها حدوث انخفاض فى نسبة الهيموجلوبين وهو الجزء من كرات الدم الحمراء الذى يحمل الأكسجين إلى خلايا الجسم . وهذا يحدث لأسباب كثيرة متنوعة : مثل وجود نقص ببعض الفيتامينات والمعادن الهامة الضرورية لتكوين خلايا الدم وأهمها الحديد وحامض الفوليك وفيتامين « ب١٢ » . وهذا قد يرجع إلى نقص أو سوء التغذية - أو حدوث نزيف دموى متكرر مثل نزيف الرحم عند السيدات - أو للإصابة بالانكلستوما وهى ديدان تعيش بالأمعاء وتقوم بامتصاص الدم من جدارها - أو بسبب أمراض أخرى كثيرة كال فشل الكلوى أو السرطانات أو أمراض الدم التى يحدث بها تكسير لخلايا الدم .

■ الأعراض :

وهذه كثيرة ومتنوعة وتشير فى مجموعها إلى ضعف كفاءة الجسم عن القيام بالأنشطة المختلفة ، مثل : الإجهاد السريع - النهجان - زيادة خفقان القلب - الصداع - الدوخة - كما يبدو لون الجلد شاحباً ، وربما تظهر تشققات عند زوايتى الفم ، ويتغير لون اللسان ويصبح أملساً ، وقد يحدث تشققات بالأظافر وتصبح مملعة أى شبيهة بالمعلقة .. وهذه من العلامات المميزة لأنيميا نقص الحديد والتى تنتشر الإصابة بها بين النساء أكثر من الرجال بسبب تميزهن بالنزف المتكرر سواء بسبب الحيض أو أمراض النساء عامة .

■ العلاج الدوائى :

وهو يعتمد على علاج سبب الأنيميا مثل علاج النزيف الرحمى أو إعطاء مضادات الانكلستوما وفى كل حالات الأنيميا تقريباً تعطى العناصر الضرورية لتكوين خلايا الدم مثل الحديد مثل دواء سلو - ف (Slow-Fe) الجرعة : قرص صباحاً ومساءً بعد الأكل .. وحامض الفوليك وفيتامين ب١٢ من خلال

مجموعة فيتامينات مثل فيتوب (Vitop) الجرعة : ١ - ٢ كبسولة يومياً بعد الأكل .. أو ثيراجران (Theragran) الجرعة : قرص ٣ مرات يومياً . وأحياناً قد يحتاج الأمر لإجراء نقل دم لتعويض الجسم عن فقد كميات كبيرة من الدم كما في حالات الحوادث أو النزيف الرحمي الشديد . هذا بالإضافة إلى زيادة الاهتمام بتناول غذاء صحي متوازن العناصر الغذائية وغنى بالفيتامينات والمعادن الضرورية للوقاية من الأنيميا - والتي سبق توضيحها .

■ العلاج الطبيعي :

◀ غسل النحل مع اللبن :

يحتوى غسل النحل على قدر كبير من الفيتامينات المختلفة مثل فيتامين « ب » وحامض الفوليك وهما من الأنواع الضرورية لتكوين خلايا الدم . وإذا أضيف إلى اللبن كان غذاءً مفيداً للغاية خاصة للأطفال خلال فترات النمو وللناقهين من المرض وضعفاء الجسم عموماً . فيؤخذ مثلاً يومياً كوب لبن دافئ مذاباً فيه ملعقتان من غسل النحل .

◀ عصير البنجر :

يُشرب يومياً $\frac{1}{4}$ فنجان من عصير البنجر مضافاً إليه قليل من عصير البرتقال .

[يعتبر البنجر من أغنى المصادر بالحديد] .

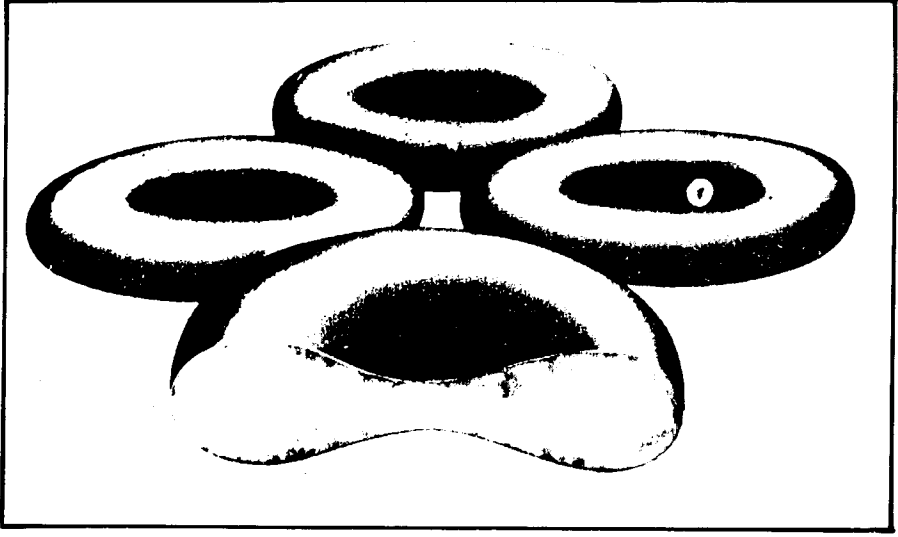
◀ قائمة بالمأكولات التي تساعد على تكوين خلايا الدم

وعلاج الأنيميا :

▲ الحديد : الكبد (خاصة كبد الخروف) - اللحوم - البيض (صفار البيض) - السبانخ - المقدونس - الجرجير - أم الخلول (من أغنى مصادر الحديد) - البنجر .

▲ حامض الفوليك : الكبد - الخميرة - الأوراق الخضراء للخضراوات .

▲ فيتامين ب_{١٢} : الكبد - اللحوم - اللبن - الأسماك - أم الخلول .



شكل كرات الدم الحمراء

تبدو كأقراص مستديرة مبطة قليلاً من المركز ، وتحتوى على مادة تسمى هيموجلوبين وهى التى تكسب الدم لونه الأحمر ، وهذه المادة تمتص الأكسجين عند مروره بالرئتين ثم توزعه على جميع خلايا الجسم عند مرور الدم فى مختلف أجزائه .. ولذلك فإنه إذا انخفضت نسبة الهيموجلوبين فإن الجسم يشكو من ضعف الطاقة والحياة ويصاب بالأنيميا .

الصداع HEADACHE

■ الأسباب :

لاشك أن الكثير منا يعانون من وقت لآخر من الصداع ، والذي غالباً ما يبدأ تدريجياً وينتهى بعد بضع ساعات دون أن يترك أثراً ، فمثل هذا النوع من الصداع لا يمثل فى أغلب الأحيان علامة طبية لمرض عضوى معين ، لكنه يحدث عادة بعوامل مختلفة كالتوتر النفسى أو الإجهاد أو البقاء لفترة فى مكان ملىء بدخان السجائر . أما النوع من الصداع الشديد الحدة والذي تطول مدة بقائه عن ٢٤ ساعة أو الذى يتكرر عدة مرات خلال أسبوع واحد ، فهذا هو الذى يستدعى الانتباه والنصيحة الطبية .

وإليك الأسباب المختلفة لحدوث الصداع :

◀ الصداع النفسى :

وهذا يمثل أغلب حالات الصداع ، فإذا كنت تحت ضغط نفسى معين أو مضطرب المزاج فغالباً ما يكون هذا هو سبب الشكوى من الصداع .

◀ ارتفاع درجة حرارة الجسم :

فمعظم الأمراض التى يصاحبها ارتفاع بدرجة الحرارة كأمراض الحميات عامة تتسبب فى حدوث صداع .

◀ التهاب الجيوب الأنفية :

ويعنى التهاب الأغشية المبطنة للفراغات الهوائية داخل الجمجمة . وتظهر أعراض ذلك فى صورة حدوث رشح أو انسداد متكرر بالأنف . بالإضافة إلى الشكوى من الصداع .

◀ اضطرابات الرؤية :

مثل وجود زغللة بالرؤية أو ألم بالعين لأسباب مرضية مختلفة مثل مرض الجلوكوما « الماء الأزرق » .

◀ التهاب الفقرات العنقية أو شد عضلات العنق :

وهذا من الأسباب الشائعة للصداع ، ويصاحبه وجود ألم بالرقبة ، وربما تنميل بالذراعين .

◀ بعض الأدوية :

وهذه مثل دواء ادلات (لعلاج قصور الشريان التاجى) والأدوية الموسعة لشرايين المخ (مثل ستوجيرون) وحبوب منع الحمل .

◀ الصداع النصفى :

وهذا نوع شديد من الصداع يصيب عادة جانباً واحداً من الرأس . وفى معظم الحالات يسبق نوبات الصداع علامات معينة مثل حدوث اضطراب فى الرؤية بصور مختلفة كظهور أجسام مضيئة فى مجال الرؤية . وقد يحدث هذا النوع من الصداع قبل أو أثناء فترة الحيض ..

كما وجد أن حدوث نوبات الصداع يرتبط أحياناً بالتوتر النفسى أو تناول بعض المأكولات مثل الشيكولاتة أو الجبن .

◀ ارتفاع ضغط الدم :

عادة لا يتسبب ارتفاع ضغط الدم في حدوث صداع ، إلا في حالات الارتفاع الشديد ، بينما يكون سبب الشكوى من الصداع عند أغلب مرضى ضغط الدم المرتفع سبباً نفسياً .

■ العلاج الدوائى :

يكون علاج الصداع بالبحث عن سببه وعلاجه .. وهذا قد يتطلب إجراء بعض الفحوصات الطبية مثل عمل أشعة على الفقرات العنقية . وبصفة عامة يعالج المريض بالأدوية المسكنة للألم والمعروف أغلبها لنا مثل : الأسبرين أو الباراسيتامول أو الميجرانيل أو بونستان .

■ العلاج الطبيعى :

هذه الوصفات التالية تعمل على تخفيف الشكوى من الصداع الشائع الذى يصيب أغلب الناس أى الذى لا ينشأ عن مرض عضوى .

◀ زيت الحصلبان :

يستخدم زيت هذا العشب كمسكن للصداع وذلك بدهان كمية منه على منطقة الجبهة وجانبى الرأس .. مع استنشاق العطر المتصاعد من زجاجة الزيت نفسه عدة مرات .

◀ اللوز :

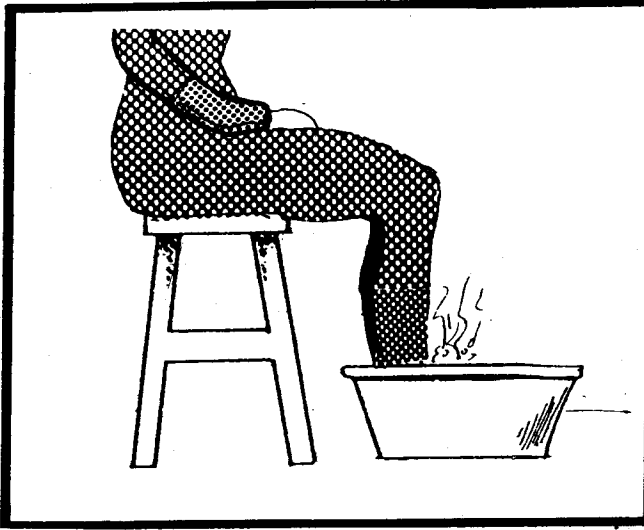
وجد أن اللوز يحتوى على مادة مماثلة لحمض الساليسليك (Salicylic acid) وهو المادة الفعالة الموجود بالأسبرين ومشتقاته والتى يرجع إليها مفعول الأسبرين المسكن للألم .

وبذلك يعتبر اللوز مسكناً طبيعياً للألم لا ينتج عنه أى أضرار جانبية كالتى تحدث مع تناول الأسبرين . وللانتفاع بهذه الخاصية يجب تناول كمية من اللوز ، وليس واحدة أو اثنتين ، إذ يقول الباحثون : لكى تحصل على مفعول قرص واحد من الأسبرين عليك بتناول حوالى ١٥ حبة لوز .

◀ عمل حمام ماء دافئ للقدمين :

من الوصفات القديمة والفعالة لعلاج الصداع تغطيس القدمين فى حمام

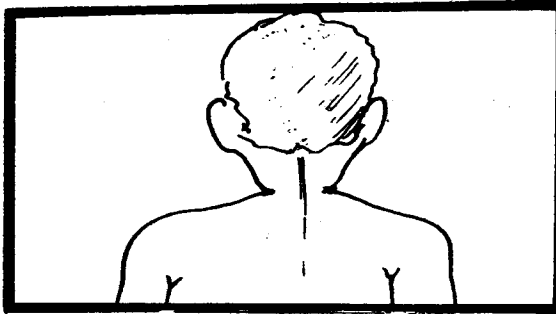
ماء ساخن (لأقصى درجة يمكن احتمالها) .. حيث يؤدي ذلك إلى زيادة ورود دم الجسم إلى القدمين ، لحدوث اتساع بالأوعية الدموية بها ، مما يخفف الضغط عند منطقة الرأس . كما يساعد هذا الحمام على الاسترخاء وجلب النوم .



حمام الماء الدافئ للقدمين وسيلة فعالة للقضاء على صداع الرأس

◀ علاج الصداع بالتدليك (طب صيني) :

توضع كمادة ماء دافئ ويُضغط عليها بأطراف الأصابع وذلك فوق « مركز الانعكاس » الخاص بالصداع ، والذي يحدد مكانه بمنتصف العنق من جهة الخلف ، كما يظهر بالصورة التالية :



يرتبط الموضع الموضح بمنتصف العنق من جهة الخلف بحالة الصداع .. وإثارة هذا الموضع بالسخونة يؤدي لتأثير منعكس يقضي على الإحساس بالصداع

◀ العلاج بالضغط (طب صيني) :

أخرج طرف لسانك خارج الفم بمسافة حوالى $\frac{1}{4}$ سم، ثم اضغط عليه بأسنانك بأقصى قوة يمكن تحملها لمدة ١٠ دقائق .. من المفروض أن يزول الصداع بعد ذلك .

◀ لعلاج الصداع الناتج عن تقلص عضلات العنق :

أحياناً يكون سبب الصداع ، كما سبق التوضيح ، هو حدوث تقلص بعضلات العنق لوجود التهاب أو التواء بها أو بسبب التعرض للبرد . في هذه الحالة ينصح بتدفئة الرقبة مما يساعد على استرخاء العضلات وذلك مثل دهانها بزيت الكافور أو زيت الزيتون الدافئ ، مع لف العنق بقطعة صوف أو كوفية .

◀ لعلاج الصداع النصفي :

▲ النياسين (Niacin) :

هذه مادة طبيعية بالجسم ، وموجودة كذلك في صورة مستحضرات طبية مثل الأقراص .

وهي تعتبر من أفضل العلاجات للصداع النصفي ، فإذا تم تناولها بمجرد الإحساس ببوارد قدوم النوبة ، مثل اضطراب الرؤية أو الغثيان ، فإنها تجهض النوبة أو على الأقل تخفف من حدتها إلى درجة كبيرة . والجرعة المناسبة من أقراص النياسين ما بين ٥٠ - ١٠٠ ميلليجرام ، ولا ينبغي أن تزيد عن هذا الحد الأقصى لأن الجرعات الزائدة من هذه المادة تسبب أعراضاً جانبية مؤقتة مثل سخونة الجسم وتهيج الجلد .

كما يمكن الاعتماد على مادة النياسين في علاج الصداع العادى حين تفشل باق الوسائل الأخرى .

◀ تناول الزبيب :

وهذه وصفة تقول : تناول كمية من الزبيب بمجرد قدوم النوبة على شرط أن تمضغ الزبيب جيداً قبل ابتلاعه . وتفيد هذه الوصفة على الأخص الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الرؤية بصوره المختلفة قبل قدوم نوبة الصداع .

◀ استنشاق المستاردة :

لتخفيف ألم الصداع النصفى هناك وصفة تقول : قم بفتح زجاجة مستردة من النوع المركز القوى الرائحة ، واستنشق الرائحة الصادرة عدة مرات .. فقد وجد أن هذه الطريقة تخفف الإحساس بالألم عند بعض الأشخاص .

دوالى الساقين VARICOSE VEINS

■ الأسباب :

الدوالى هى عبارة عن أوردة منتفخة ومتعرجة تظهر واضحة فى الساق والفخذ أو تظهر بأماكن أخرى أهمها المستقيم والشرج وتسمى حينئذ بالبواسير .

وسبب الإصابة بهذه الدوالى يرجع عادة إلى وجود ضعف خلقى بجدران الأوردة ، ويساعد الوقوف لفترة طويلة على تمدد هذه الأوردة الضعيفة الجدران حيث يزيد ضغط عمود الدم عليها أثناء الوقوف . ولذلك ينتشر هذا المرض بين الحلاقين وعساكر المرور وممرضات العمليات . كما يساعد على فرصة حدوث الدوالى عوامل أخرى مثل الحمل ، والسعال المتكرر ، واحتباس البول المزمن ، والإمساك المزمن . لأن كل هذه الأمور تزيد من الضغط فى الأوردة .

ونتيجة لهذا الضغط الزائد المتكرر تتلف الصمامات الموجودة فى الأوردة ، فتتمدد الأوردة ، وتتعرج ، وتظهر بارزة زرقاء تحت الجلد ، ويصبح منظرها منفراً . وفى الحالات الشديدة قد تظهر بقع بنية نتيجة لتسرب الدم تحت الجلد ، وقد تحدث حكة شديدة ، وقد تحدث قروحاً لا تلتئم بسهولة .

كما يشكو المريض خاصة فى آخر النهار من ألم بعضلات الساق « سمانة الساق » ، وقد تحدث تشنجات مؤلمة بالعضلات أثناء النوم .

■ العلاج الدوائى والجراحى :

يهدف العلاج الدوائى للدوالى إلى مساعدة تقوية جدران الأوردة ، وهناك أدوية مختلفة لهذا الغرض مثل دواء روتا - سى Ruta-Ce وهو عبارة عن فيتامين « ج » مع مادة روتين .. الجرعة : قرص ٣ مرات يوميًا بعد الأكل .

ومثل أقراص دافلون (Daflon) الجرعة : ٢ قرص بعد الإفطار وبعد العشاء . ويستمر العلاج بهذه الأدوية لفترة طويلة تصل إلى ثلاثة أشهر . وهذا العلاج الدوائى محدود الفاعلية خاصة فى الحالات الشديدة أو المصحوبة بمضاعفات .. ويفضل لهذه الحالات إجراء حقن للدوالى بمواد معينة تؤدي لاختفائها وضمورها أو إجراء جراحة لاستئصال الأوردة التالفة .

■ العلاج الطبيعى :

▲ لابد من تجنب الوقوف لفترة طويلة .. وإذا اضطر الشخص لذلك فليقم بتشغيل عضلات الساقين مثل الوقوف على أطراف الأصابع ثم النزول إلى الكعبين مع تكرار ذلك .

▲ يستعمل الجورب الضاغط الخاص بعلاج الدوالى .. ويجب أن يستخدم قبل نزول الساق من الفراش صباحاً ، ولا يخلع إلا قبل النوم .
▲ ترفع الساق على وسادة كلما أمكن ذلك أثناء الجلوس .

◀ كمادات خل التفاح :

من الوصفات الشعبية الشائعة فى أغلب دول أوروبا استخدام خل التفاح فى عمل كمادات للدوالى .. ويُذكر أن الاستمرار على هذا العلاج لنحو شهر واحد يؤدي إلى انكماش الدوالى بدرجة كبيرة .

▲ الطريقة : تبلل قطعة قطن بخل التفاح ، وتوضع على الوريد المنتفخ ، وترتبط فى مكانها بضمادة ، ويسترخى المريض لمدة نصف ساعة مع رفع الساق على وسادة . يكرر ذلك مرة فى الصباح وأخرى فى المساء . وبالإضافة لذلك يأخذ المريض ملعقتين من خل التفاح فى كوب ماء دافئ مرة واحدة يوميًا .

◀ ما هو خل التفاح وكيف يُحضّر ؟

خل التفاح من أفضل أنواع الخل وهو يحضر من ثمار التفاح ، ويستخدم لأغراض طبية عديدة . وهذا الخل يباع جاهزاً بالأسواق الغربية .

◀ التحضير :

- تغسل ثمار التفاح جيداً ثم تجفف .
- تقطع الثمار ، دون تقشيرها أو نزع بذورها ، إلى قطع متوسطة متماثلة الحجم . وتوضع في إناء .
- يغطى الإناء بقطعة نظيفة من الشاش المسامي (قماش قطنى أو كتانى) .
- يحفظ هذا الإناء في مكان دافئ لبضعة أسابيع لتتم عملية التفاعل بفعل البكتيريا الموجودة في الهواء . وتطول هذه الفترة في الجو البارد بينما تقصر في الجو الحار .
- بعد إتمام عملية التفاعل ، يكون عصير التفاح الناتج قد تحول إلى خل ويعرف ذلك بالرائحة النفاذة الدالة عليه ، وكذلك بالطعم اللاذع .
- يؤخذ هذا العصير ويصفى جيداً من التفل بقطعة شاش مسامى ، ويوضع العصير بعد تصفيته في زجاجات مناسبة محكمة لاستعماله وقت اللزوم .
- [يجب تجنب استعمال أية أوانٍ من المعدن في التحضير إذ أن الخل يتفاعل معها .. وإنما ننصح باستعمال أوانى فخارية ، أو زجاجية ، أو بلاستيكية] .

البواسير PILES

■ الأسباب :

البواسير هى نوع من الدوالى يصيب الأوردة الدموية حول المستقيم والشرج .. فتبدو منتفخة متعرجة بارزة ، وقد يصحبها نزول دم ، أو تظهر هذه الدوالى خارج فتحة الشرج فتتعرض للالتهاب وعند ذلك يشعر المريض بألم ، وأسباب البواسير هى نفس أسباب الدوالى بصفة عامة حيث تحدث

بسبب وجود ضعف بجدران الأوعية الدموية ، إلا أن الإصابة بالإمساك المزمن سبب هام وراء الإصابة بالبواسير لكثرة « الحزق » الذى يساعد على تمدد هذه الأوردة وبروزها . وبالتالي فإن أهم خطوات العلاج تكون بمقاومة حدوث الإمساك وعلاجه .

■ العلاج الدوائى والجراحى :

- فى الحالات البسيطة قد يكفى العلاج بمرهم أو لبوس بواسير وهو يساعد على زوال الاحتقان وتلطيف الألم وذلك مثل : مرهم أو لبوس الترابروكت (Ultraproct) - دهان موضعى صباحاً ومساءً أو لبوس بالشرح كل مساء .

- وفى الحالات الأشد يضاف للعلاج أقراص دافلون (Daflon) الجرعة : قرصان بعد الإفطار وقرصان بعد العشاء .. أو أقراص ايبينوريتارد (Opino Retard) الجرعة : حبة قبل الإفطار وقبل العشاء يومياً .
وتساعد هذه الأدوية على تقوية جدران الأوردة وتماسكها .

- وفى الحالات الشديدة وكذلك عند حدوث مضاعفات مثل النزيف أو الالتهابات أو حدوث جلطة فى البواسير لابد من استشارة الطبيب . وقد ينصح بإجراء جراحة لاستئصال البواسير أو علاجها عن طريق الربط برباط مطاطى وهذه عملية بسيطة بدون مخدر تتم فى دقائق .

■ العلاج الطبيعى :

◀ الإكثار من تناول الألياف :

حيث تساعد هذه الألياف على مقاومة وعلاج الإمساك وهذا كما قلت أهم خطوات العلاج .

وتتوفر الألياف فى الحبوب عامة مثل العدس واللوبيا والتمرس والقمح « الحبز » وكذلك فى الخضراوات كالخس والخيار والفاكهة مثل التفاح والمشمش والبرقوق والخوخ .

◀ هام من فيتامين « ج » :

يذكر أحد الأطباء بجامعة ديفز أنه حقق نجاحاً ملحوظاً فى علاج مرضاه

من البواسير بعمل حمام من فيتامين « ج » .. ولكن كيف ذلك ؟
تقول هذه الوصفة : أضف فنجاناً واحداً من حمض الاسكوربيك
« فيتامين ج » المستحضر في صورة بودرة إلى حوالي ٦ لتر من الماء البارد ،
ثم اجلس في هذا الحمام لمدة ١٥ دقيقة مرتين أو ثلاث مرات يومياً .

◀ خلطة التبغ والزبدة :

لعل الفائدة الوحيدة لتبغ السجائر هي استخدامه في علاج البواسير ، كما
تقول هذه الوصفة : أفرغ سيجارتين من التبغ ثم أضف إليه ٤ ملاعق من الزبدة
أو السمن ، واخلطهما ببعضهما جيداً ، ثم ضع هذا الخليط على نار هادئة
لمدة دقيقتين ، ثم قم بتصفيته على قطعة من الشاش الطبي . وبعد أن يبرد
استخدم الخليط في دهان البواسير ٣ مرات يومياً .

◀ عصير الباباز :

في أمريكا الجنوبية وفي المكسيك على الأخص توجد وصفة شعبية شائعة
لعلاج البواسير عن طريق دهانها بعصير الباباز ، وهي أشجار تنتشر زراعتها
في تلك المنطقة . ويقال عن هذه الوصفة أنها تُوقف نزيف البواسير ، وتخفف
من الاحتقان والألم .

الخراج ABSCESES

■ الأسباب :

الخراج هو عبارة عن عدوى موضعية يمكن أن تصيب أجزاء الجسم
المختلفة مثل الأسنان والريئة والثدى .. لكن هذه العدوى كثيراً ما تصيب
الجلد وتبدأ عادة حول بصيلة الشعرة وتسمى حينئذ بالذمل (Boil) ..
وتكوّن بصيلة الشعرة التالفة مع خلايا الجلد المدمرة وجراثيم العدوى سائلاً
لزجاً هو الصديد .. وهذا الصديد يزداد ويتراكم على هيئة جيب أو جراب
ثم تظهر نقطة أو رأس بهذا الجيب ينفذ خلالها الصديد خارج الجلد . وأحياناً
يصيب الجلد أكثر من دمل حين تتعرض للعدوى عدة بصيلات للشعر فتسمى
هذه المجموعة من الدمامل بالجمرة (Carbuncle) وتتميز بتكون كمية كبيرة

من الصديد الذى يخرج من سطح الجلد خلال عدة رؤوس لكنه قد يمتد وينتشر كذلك تحت سطح الجلد .

وهذه العدوى تكون عادة عدوى بكتيرية ، ويساعد عليها ضعف مقاومة الجسم بسبب نقص التغذية أو لوجود مرض مزمن يؤثر على صحة الجسم عامة مثل مرض السكر . وقد تحدث كذلك بسبب تلوث الجروح ، أو بسبب الحقن العضلى بوسائل غير معقمة .

■ العلاج :

هذا يعتمد على حالة الخراج ، فإذا كان يصحبه ارتفاع بدرجة الحرارة أو تعب عام بالجسم ، فيجب استشارة الطبيب ، وقد ينصح بأخذ مضاد حيوى مناسب أو شق الخراج جراحياً لتصفيته من الصديد .
أما الحالات البسيطة فيمكن الاكتفاء بعمل كمادات ماء دافىء لمساعدة خروج الصديد .

■ العلاج الطبيعى :

* وصفات لمساعدة خروج الصديد وزوال التهاب :

◀ لبخة عسل النحل وزيت كبد الحوت :

تضاف ملعقة كبيرة من عسل النحل إلى ملعقة كبيرة من زيت كبد الحوت ، وتخلطان جيداً .

تؤخذ كمية مناسبة من هذا الخليط على قطعة شاش ، ويُعمل بها ضمادة للخراج أو الدمل مع استبدالها كل ٨ ساعات .

◀ لبخة الحلبة :

يضاف ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة (بعد طحن البذور) إلى كمية مناسبة من الماء لعمل عجينة . توضع هذه العجينة على الخراج وتُربط بشاش ، وتستبدل كل ١٢ ساعة يومياً .

رائحة النَّفس الكريهة HALITOSIS

■ الأسباب :

- عدم العناية بنظافة الفم والأسنان : مما يؤدي لتحلل بقايا الطعام بالبكتيريا وانبعاث رائحة كريهة .

- أسباب مرضية .. وهذه كثيرة ومتنوعة ، مثل : خراج الضرس - أمراض اللثة - التهاب اللوزتين المزمن أو الالتهاب الحاد الصديدي - التهاب الجيوب الأنفية - الإمساك وعسر الهضم - أمراض الحميات مثل التيفود .

- أسباب نفسية : أحياناً تكون الشكوى من انبعاث رائحة كريهة من الفم مجرد وهم أو وسوسة ككثير من الأعراض المرضية ذات المنشأ النفسى مثل ألم الظهر النفس - جسمانى والذي ورد الحديث عنه .

- حالات الغيبوبة : حيث تنبعث رائحة من الفم مميزة لنوع الغيبوبة مثل غيبوبة السكر (رائحة الأسيتون) ، غيبوبة الفشل الكلوى « رائحة النشادر » .

- أمراض الجهاز التنفسى المزمنة : مثل خراج الرئة وتمدد الشعب الهوائية .. ويكون سبب الرائحة الكريهة وجود صديد متراكم بالرئتين .

■ العلاج :

ويكون بالبحث عن سبب الرائحة وعلاجه .. وهذا قد يستدعى إجراء بعض الفحوص الطبية مثل عمل أشعة على الجيوب الأنفية .

وفى حالة عدم وجود سبب عضوى ، أو عدم وجود رائحة كريهة بالفعل ، قد يكون السبب نفسياً ، وهذا يستدعى استشارة الطبيب النفسى . وبصفة عامة يجب الاهتمام بغسل الأسنان بالفرشاة والمعجون مرتين يومياً ، وتطهير الفم باستحلاب النعناع أو الباستيليا .

◀ وصفة طبيعية لإزالة روائح المأكولات :

للتخلص من رائحة البصل أو الثوم المنبعثة من الفم تُمضغ بضعة أعواد من المقدونس .. أو تُمصّ ليمونة مع قليل من ملح الطعام .

ألم الأسنان TOOTHACHE

■ الأسباب :

يحدث ألم الأسنان « أو الضروس » لأسباب مختلفة ، مثل :

◀ الإصابة بخراج :

يتمثل أن يكون سبب الألم وجود خراج بالضرس إذا كان ألماً شديداً مستمراً يصحبه ارتفاع بدرجة الحرارة وصداع . ويشعر المريض بالضرس المصاب هابطاً أو مرتفعاً أو غير ثابت في مكانه .

العلاج : يكون بخلع الضرس ، أو عمل ثقب به لتصفية الصديد ثم حشو الضرس بحشو دائم .

◀ تسوس الأسنان الشديد :

ويظهر الألم في هذه الحالة في صورة نوبات متكررة أو يقتصر ظهوره عند تناول طعام أو شراب ساخن أو بارد ثم يختفي الألم بعد لحظات .

العلاج : يقوم الطبيب باستئصال الجزء المصاب بالتسوس ، أو خلع الضرس ، أو معالجته بحشو مؤقت .

◀ الألم بعد حشو الضرس :

وهذا قد يحدث في حالة الحشو الغائر على الأخص ، حيث يظهر ألم مؤقت عند تناول سوائل باردة أو تعريض الفم للهواء .

كما يحدث ألم في حالة ارتفاع طبقة الحشو عن سطح الضرس ، ويظهر هذا الألم عند « العض » على الضرس المصاب .

العلاج : استشارة الطبيب لاستبدال الحشو .

◀ أسباب أخرى :

تشقق الضرس أو الحشو - وجود تسوس تحت حشو قديم - انكشاف جذر الأسنان نتيجة لوجود مرض بالثة أو استعمال فرشاة الأسنان بطريقة خاطئة

يظهر الألم في هذه الحالات عند مضغ الطعام أو تناول شيء بارد ، أو تناول مواد سكرية ، ويزول بعد بضع ثوانٍ .

■ العلاج الطبيعي :

* وصفات لتسكين ألم الأسنان :

◀ كمادات البابونج :

تبلى قطعة قطن بمنقوع نبات البابونج في الماء المغلى ، وتستخدم في عمل كمادات على جانب الفم تجاه الضرس المؤلم . ويجب استبدال الكمادات بأخرى ساخنة متى فقدت حرارتها .

تساعد هذه الوصفة على تسكين ألم الضرس ، وزوال التورم الذى قد ينشأ حوله .

◀ منقوع المريمية :

قم بإعداد فنجان مركز من منقوع المريمية في الماء المغلى ، وبعد أن يبرد لدرجة مناسبة ، يشرب هذا الفنجان على جرعات بسيطة أو رشقات حتى الانتهاء منه . مع مراعاة بقاء كل جرعة بالفم لمدة نصف دقيقة على الأقل ثم بلعها .

◀ حمام الماء الساخن والردّة :

هذه وصفة هندية لتسكين ألم الضروس ، تقول : ضع قدميك في حمام ماء ساخن لبضع دقائق ، ثم جفف قدميك ، ثم ادعكهما بشدة باستخدام الردّة !

حرقان المهبل (المونيليا) MONILIAL VAGINITIS

■ الأسباب :

من أهم أسباب حرقان المهبل أو الرغبة فى حكه عند النساء هو العدوى بالمونيليا .. وهى نوع من الخمائر شبيهة بالفطريات . ويصاحب هذه العدوى

خروج إفراز مهبلى أبيض اللون وله رائحة تشبه رائحة النشادر .
ويساعد على هذه العدوى كثرة استعمال المضادات الحيوية ، وتناول
حبوب منع الحمل وكذلك استخدام اللولب ، واستعمال مواد كيماوية فى
غسل المهبل مما يساعد على جفافه وبالتالي إصابته بالعدوى ، وارتداء ملابس
ضيقة حول الحوض تهيج الدفء والبلل وهو الوسط الذى تنتعش فيه
المونيليا . وكذلك قد تنتقل العدوى ذاتياً ، أى بواسطة يد المرأة أثناء
الاعتسال ، فمن المحتمل أن تنقل الميكروب من الشرج إلى فتحة المهبل
حيث يعيش بأعضاء الإنسان وقد يوجد عند الشرج بصفة طبيعية .

■ العلاج الدوائى :

ويكون بالأدوية المضادة للمونيليا (أو الفطريات عموماً) مثل أقراص
ميكوستاتين الفوّارة (Mycostatin eff. vag. tab.) الجرعة : قرص يومياً
بالمهبل لمدة ١٤ يوماً .

■ العلاج الطبيعى :

وهذا يعتمد على استخدام مادة طبيعية ترفع درجة حموضة المهبل ،
وبذلك يتغير الوسط الكيميائى الذى تعيش فيه المونيليا ويصبح غير مناسب
لتواجدها داخل المهبل .
فيمكن استخدام الخل أو اللبن الزبادى (يحتوى على حمض
اللكتيك) .

ويستعمل الخل بإضافة كمية مناسبة منه إلى وعاء مملوء بالماء الدافئ ،
يعمل غسيل للمهبل أو الجلوس به لبضع دقائق ، مع تكرار ذلك يومياً ،
أو يستعمل اللبن الزبادى بوضع كمية منه داخل المهبل بطريقة نظيفة .
وأحياناً يكون استعمال الخل أو اللبن الزبادى كافياً للقضاء على العدوى
فى بدايتها .

كما يمكن استعمال زيت الزيتون لتلطيف الحرقان أو الرغبة فى
الهرش ، وذلك بحشو المهبل بقطعة قطن أو شاش مبللة به .

حب الشباب ACNE VULGARIS

■ الأسباب :

يظهر حب الشباب خلال فترة البلوغ والمراهقة ، نتيجة للتغير الهرموني الذى ينشأ بجسم الفتى أو الفتاة خلال هذه الفترة .. حيث تحدث زيادة بمستوى هورمونات الذكورة « التستوستيرون » وهذا يؤدي لزيادة نشاط الغدد الدهنية ، فيزداد إفرازها ، ولسبب غير واضح يزيد سمك الطبقة القرنية للبشرة عند فتحات الغدد الدهنية فسدّها ، وتتجمع الدهون بها وتتكون الحبوب المعروفة ، والتي تظهر أحياناً مغطاة بطبقة سوداء نتيجة لالتصاق الأتربة والقاذورات بالمادة الدهنية عند فتحات الغدد . وتنتشر هذه الحبوب بالوجه أساساً وقد تظهر كذلك بأعلى الصدر والكتفين .

كما يشترك في ظهور حب الشباب بصورته النهائية عامل آخر وهو العدوى البكتيرية التى تصيب الإفرازات المتجمعة داخل الغدد الدهنية .
من الملاحظ أيضاً أن لنقص فيتامين « أ » دوراً آخر في ظهور حب الشباب .

ومن العوامل التى تهيئ للإصابة بحب الشباب وتساعد على انتشاره كثرة تناول المواد الدهنية ، والمأكولات الحريفة ، وعدم العناية بالبشرة ونظافتها ، ونقص الفيتامينات بصفة عامة ، والإصابة بالإمساك المزمن ، وكذلك الانفعال النفسى .

■ العلاج الدوائى :

وهذا يعتمد على المضادات الحيوية بجرعة بسيطة ولفترة طويلة للقضاء على عدوى الحبوب (وذلك مثل مضادات التتراسيكلين) .. وتستعمل كريمات أو لوسيونات تساعد على تقشير الجلد لفتح مسام الغدد الدهنية (مثل كريم اسكاميل Eskamel) .. والعلاج بفيتامين « أ » الموضعى (مثل ايرول Aerol) .. ومجموعة فيتامين « ب » المركب .

ذلك مع ضرورة العناية بنظافة البشرة ، وغسلها ثلاث مرات يومياً بماء دافئ وباستعمال صابونة كبريت أو بوريك .. إلى جانب الامتناع عن تناول المأكولات الدهنية أو الحريفة .

■ العلاج الطبيعي :

* وصفات من الأعشاب والنباتات لعلاج حب الشباب :

◀ عصير الخيار :

تقشر خياراً واحدة ، وتقطع لشرائح ، وتعصر (في الخلاط أو بالمفرمة) ، ويستخدم هذا العصير في دهان الحبوب بفرشاة أو قطنة معقمة .. ثم يشطف الوجه بعد ١٥ دقيقة بالماء الفاتر .. يكرر ذلك يومياً .

◀ عصير النعناع :

تؤخذ مجموعة من أعواد النعناع الطازجة ، وتغسل جيداً ، وتعصر ، ويستخدم هذا العصير في عمل مس للبثور الحمراء ، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر بعد جفاف العصير .. يكرر ذلك يومياً .

◀ مغلى البرقوق :

تغلى ثمار البرقوق في الماء ، ثم تهرس جيداً بحيث تكون حوالى ٨ ملاعق صغيرة . ويضاف إليها ملعقة صغيرة من زيت اللوز .. ويوضع هذا الخليط على الوجه .

تساعد هذه الوصفة على اختفاء الحبوب والحد من انتشارها .

◀ لبخة البصل :

لعلاج البثور الحمراء يستخدم البصل بالطريقة التالية :

تقشر ٢ - ٣ بصلات ، وتقطع ، وتغلى جيداً على نار هادئة ، وعندما يبرد البصل يلف في شاش طبي ، ويوضع على أماكن البثور ويكرر ذلك يومياً لمرتين على الأقل .

قشر الشعر DANDRUFF

■ الأسباب :

قشر الشعر .. أو هذه القشور الرمادية التي تظهر على فروة الرأس وبين خصلات الشعر هي عبارة عن إفرازات دهنية زائدة تخرج من الغدد الدهنية الموجودة بفروة الرأس بسبب زيادة نشاط هذه الغدد .. وهذا النشاط الزائد يرجع أحياناً إلى التغير الهرموني الذي يحدث خلال فترة البلوغ والمراهقة ويؤدي كذلك لظهور حب الشباب (لزيادة نشاط الغدد الدهنية بجلد الوجه) ، وقد يكون سببه تكوينياً أى يرجع إلى طبيعة الجلد الدهنية .
ومن الملاحظ أن بعض المأكولات تزيد من فرصة ظهور قشر الشعر أو من زيادة إفراز الجلد للدهون بصفة عامة مثل المأكولات الدهنية والحريفة . ومن الملاحظ كذلك أن الانفعال النفسى كالتوتر والاكتئاب يؤدي لنفس الشيء .

■ العلاج الدوائى :

ليس هناك دواء معين يمكن أن يضبط نشاط الغدد الدهنية ويقلل من إفرازها .. وعادة ينصح الطبيب باستعمال لوسيون أو غسول للشعر للتخلص من القشور مثل سلسن Selsun الطريقة : تدلك فروة الرأس بكمية من هذا المستحلب لمدة خمس دقائق ثم يشطف الشعر بالماء الفاتر .. ويكرر العلاج أسبوعياً .

■ العلاج الطبيعى :

◀ وصفات مختلفة للتخلص من قشر الشعر :

◀ الخل أو عصير الليمون :

لعصير الليمون مفعول قابض للجلد وبالتالي يقاوم خروج الإفرازات الدهنية . ولهذا الغرض يشطف الشعر بمحلول مكون من عصير ليمونتين ولتر ماء .. ويكرر ذلك مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً .. ويفضل أن يكون ذلك بعد غسل الشعر بالشامبو (شامبو الليمون أو البيض) .

كما يمكن استخدام محلول الخل لنفس الغرض وذلك بإضافة ملعقتين من الخل لفنجان ماء ، ويشطف الشعر به .

◀ البنجر والخل :

تغلى جذور البنجر فى الماء ، ثم تضاف كمية بسيطة من الخل ، ويستخدم هذا المزيج فى شطف الشعر مع تدليك فروة الرأس .

◀ بذور الحلبة :

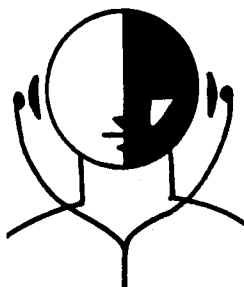
تؤخذ ملعقتان كبيرتان من بذور الحلبة ، وتنقع البذور فى الماء لليلة كاملة . وفى اليوم التالى تُطحن البذور اللينة لصنع عجينة . توزع هذه العجينة على فروة الرأس ، وتبقى لمدة نصف ساعة . ثم يغسل الشعر بشامبو من الأعشاب أو صابون زيت الزيتون .

◀ إرشادات :

- لابد من الإقلال من تناول الدهون والمأكولات الحريفة مثل الفلفل والشطة والبهارات . أو شرب المشروبات الشديدة السخونة أو أكل الشيكولاتة .

- يراعى عدم حك فروة الرأس بالمشط أثناء التصفيف لأن ذلك يثير الغدد الدهنية ، ويزيد نشاطها .

يستعمل الماء الفاتر لغسل الشعر ، وليس الماء الساخن ، يغسل الشعر بمعدل مرة واحدة كل ثلاثة أيام .



◀ الأسباب :

الشيخوخة .. ليست مرضاً لكنها ترجع إلى حدوث تغيرات عضوية أو بيولوجية بأجهزة الجسم المختلفة فتقل كفاءتها الحيوية .
ومن الملاحظ أن حدوث هذه التغيرات قد ينشأ سريعاً عند بعض الأشخاص ، أى يصابون بشيخوخة مبكرة ، بينما يتأخر حدوث مظاهر الشيخوخة عند آخرين .

وقد وجد من خلال الدراسات أن من أكثر ما يعجل بالشيخوخة هو فقدان العاطفي .. بمعنى افتقاد الرجل لأليف .. كما يحدث بعد وفاة الزوجة وانصراف الأبناء لحياتهم الخاصة . كما وجد أن الإفراط في التدخين يساعد إلى حد كبير على شيخوخة الجسم .

وتشمل مظاهر الشيخوخة أعراض كثيرة ومتنوعة مثل ضعف النشاط الذهني ، ووجع المفاصل ، ونقص الطاقة والحيوية ، وضعف القدرة الجنسية ، والإصابة بتصلب الشرايين ، وضعف مرونة الجلد وبيضاض الشعر .. إلى آخره .

■ علاج الشيخوخة وتأخير حدوثها :

والحقيقة أن الطب الدوائى ليس لديه ما يقاوم هذه المظاهر ويعمل على إصلاحها بشكل فعال .. بينما نجد فى رحاب الطب الطبيعى كثيراً من الأغذية الغنية بمواد فعالة تقاوم الشيخوخة وتخفف من مظاهرها .. وهذه تشمل :

◀ خميرة البيرة :

- تعتبر خميرة البيرة من أغنى المصادر الطبيعية بالفيتامينات والمعادن الضرورية للحفاظ على حيوية الجسم .. فهي تحتوى على الأنواع التالية :
- فيتامين « ب » المركب : اللازم لسلامة الأعصاب .
- بروتينات وأحماض أمينية : وهو ما يحتاجه الجسم للنمو وتجديد

الأنسجة التى تستهلك مع الزمن .

- عنصر الكروميوم : وهو عامل مقاوم للإصابة بالسكر .

- حامض النكليك (Nuclic acid) : وهو مادة ضرورية لاحتفاظ خلايا الجسم بحيويتها ونشاطها .. وهناك اعتقاد قوى بأن توافر هذا الحامض بالجسم يؤخر مظاهر الشيخوخة .

ويمكن تناول خميرة البيرة فى صورتها الطبيعية (الخميرة الخاصة بالخبيز) وللتغلب على مرارة طعمها يمكن إذابتها فى كوب لبن دافئ . أو يمكن الاعتماد على مستحضرات خميرة البيرة فى صورة أقراص .

◀ اللبن الرائب :

- غذاء مفيد من نواحي كثيرة .. ويقول الباحثون عنه : أنه يؤخر الشيخوخة ويطيل العمر .. بإذن الله .

- يحمى من الإصابة بالسرطان حيث وجد أن الخلايا السرطانية لا تقوى على النمو والانتشار فى وجود اللبن الرائب .

- يقضى على الميكروبات المعوية ويزيل عفونة الأمعاء .

◀ السلينيوم :

ثبت أن هذه المادة الطبيعية تؤخر الشيخوخة وتحدد النشاط الحيوى .. وهناك أدوية تباع فى الأسواق تدخل هذه المادة ضمن تركيبها ، لكنها أيضاً موجودة بين أيدينا وفى أبسط الأطعمة مثل : الثوم والبصل والأسماك وأغلب المأكولات البحرية .

◀ جذور الجيزلينج :

هذا النبات يزرع فى الشرق الأقصى ، وقد استفاد الطب الصينى من جذوره ، ووصفها بأنها مزيلة للإرهاق ومجددة للشباب . وقد أنتجت شركات الدواء مقويات طبيعية من خلاصة هذه الجذور تباع بالأسواق بأسماء مختلفة مثل جينسانا (Gensana) .

◀ غذاء ملكات النحل :

ثبت أن لغذاء ملكات النحل أثراً فعالاً فى علاج مظاهر الشيخوخة من

أكثر من ناحية ، مثل :

- يعيد الحيوية إلى خلايا البشرة ، فتحسن حالة الجلد ، وتزول التجاعيد ، كما ينشط الأوعية الدموية السطحية فيزداد ورود الدم مما يجعل الوجه ناضراً ناطقاً بالصحة والحيوية .

[نظراً لهذه الفائدة فقد أدخل غذاء الملكات في تركيب بعض كريمات الوجه المغذية للبشرة] .

كما أن لغذاء الملكات مفعولاً مضاداً للبكتيريا والفطريات التي تصيب الجلد ، وله كذلك أثر ملحوظ في علاج الاكزيما الجلدية .

- يساعد غذاء الملكات على زوال رعشة اليدين التي تظهر بين المسنين .

- له أثر واضح في تقوية عضلة القلب والوقاية من تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم .

- له أثر واضح في علاج قرحة المعدة والأثنى عشر لاحتوائه على حمض البانتوثينيك .

◀ كيف تتناول غذاء ملكات النحل ؟

هناك نظم مختلفة لتناول الغذاء الملكي ، يعد أفضلها تناوله بهذا النظام :

يؤخذ ٥٠ ميلليجرام من الغذاء يومياً .. ويحضر لهذا الغرض بإضافة ١ جرام من الغذاء الملكي إلى ٢٥٠ جرام من عسل النحل ، ويخلط به جيداً ، ويتناول منه يومياً قدر حبة الفول . وتكفي هذه الكمية مدة ٢٠ يوماً . وتعتبر هذه الفترة دورة علاجية .. ويستمر الشخص على تناول الغذاء لدورتين متتاليتين دون توقف .. ثم يتوقف عن العلاج مدة ٣ - ٥ أشهر .. ويمكنه بعدها إعادة النظام لدورة ثالثة . ويجب الحذر من الإفراط في تناول غذاء ملكات النحل إذ يؤدي ذلك لنتائج غير مرغوب فيها .. فبعض أنواع الفيتامينات أو الهرمونات قد تؤدي إلى حالة تسمم لو زادت نسبتها في الجسم بدرجة كبيرة مثل فيتامين « د » .

◀ عصير العنب :

يعتبر عصير العنب من أفضل الأغذية المقوية والحافظة للجسم من العلل والآفات . وقد اعتمد عليه بعض الأطباء في علاج أمراض مختلفة ، وينصحون

بتناوله للكبار والصغار وذلك بأخذ كوب من العصير أو ما يعادل ٢٠٠ جم على الريق صباحاً ، ومثلها بعد خمس ساعات كل يوم خلال موسم العنب . كما تشير الدراسات إلى أن للعنب مفعولاً يقاوم الإصابة بالسرطان .. وهذا ما يؤكد انخفاض نسبة الإصابة بالسرطان في البلاد التي تكثر بها زراعة العنب .

◀ الخوخ :

تعد فاكهة الخوخ ، وكذلك البرقوق ، من أفضل الأغذية التي تجلب الشهية ، وهو ما يحتاجه بعض كبار السن .. ذلك علاوة على قيمتها الغذائية الهامة .. فيحتوى الخوخ على مواد سكرية سهلة الهضم وسريعة الامتصاص تمد الجسم بالطاقة والنشاط .. بالإضافة إلى احتوائه على نسبة مرتفعة من فيتامين « ج » المحدد لحيوية الجسم .. كما يتميز الخوخ باحتوائه على حمض التنيك وهذا الحامض يزيد الإفراز المعدى مما يجلب الشهية .

ويمكن تناول الخوخ في صورة مرنى يؤخذ منها ملعقتان كل صباح لجلب الشهية واكتساب الطاقة والحيوية .

◀ الفيتامينات والهورمونات :

هناك مستحضرات طبية عديدة تجمع بين مجموعة فيتامينات ونوع أو أكثر من الهورمونات « هورمونات الذكورة » والتي يحتاجها كبار السن على سبيل التقوية .. فلا مانع من تناول أحد هذه الأصناف إذا لم يكن في المستطاع اكتساب هذه الفائدة من خلال الغذاء اليومي .

وهذه مثل : في ٢ بلس (V 2 plus) الجرعة : ١ - ٢ كبسولة يومياً بعد الأكل .

تضخم البروستاتا عند كبار السن SENILE ENLARGEMENT OF PROSTATE

■ الأسباب :

يمكن القول أن كل رجل فوق سن الخمسين لديه تضخم بغدة

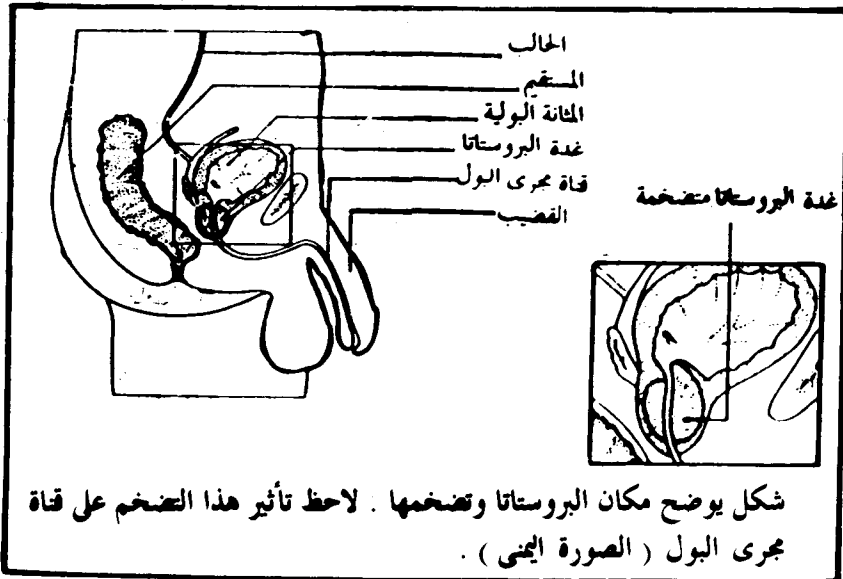
البروستاتا بدرجة مختلفة ، إلا أن متاعب هذا التضخم نادراً ما تظهر قبل سن الخامسة والخمسين .

وهذا التضخم يحدث بحكم التقدم فى السن وسببه غير معروف تماماً ، لكنه من المرجح أن يكون ناتجاً عن اختلال التوازن الهرمونى بالجسم مع التقدم فى العمر .

■ الأعراض :

(انظر الشكل التالى) .

مع حدوث هذا التضخم يحدث ضيق أو تشوّه لقناة مجرى البول (الأنبوبة التى تحمل البول من المثانة إلى الخارج) مما يضعف تيار البول وربما يصعب خروجه نهائياً ، أى يحتبس ، إذا حدث انسداد تام لقناة مجرى البول . ومن الأعراض الأخرى المميزة شكوى المريض من كثرة رغبته فى التبول ، بما فى ذلك أثناء الليل ، وعدم قدرته على بدء التبول بمعنى أنه يجب أن ينتظر لفترة بعد الذهاب للحمام حتى يبدأ البول فى الخروج .



■ العلاج الدوائى والجراحى :

يعتمد العلاج الدوائى على إعطاء الهرمونات لمساعدة زوال التضخم . مثل حقن بريموستات (Primostat) الجرعة : أمبول بالعضل أسبوعياً لمدة

ثلاثة شهور .. وأدوية أخرى مثل المساعدة على زوال احتقان البروستاتا مثل لبوس ديكونجستيل (Decongestyl) الجرعة : لبوس بالشرح صباحاً ومساءً .

وعادة يكون العلاج الدوائى محدود الفاعلية خاصة فى حالات التضخم الشديد أو المصحوب بمضاعفات ، وفى هذه الحالات قد يرى الطبيب ضرورة إجراء جراحة لاستئصال البروستاتا .

■ العلاج الطبيعى :

◀ زيت السمسم :

يؤخذ ملعقة واحدة يومياً من زيت السمسم لمدة شهر كامل .
تساعد هذه الوصفة على زوال تضخم البروستاتا .

◀ عصير البصل :

وهذه وصفة أخرى لعلاج التضخم تقول : خذ بصلة كبيرة صفراء وقطعها إلى شرائح ثم لفها بقطعة شاش واعصرها باليد . وتناول من هذا العصير الناتج ملعقة كبيرة مرتين يومياً .

◀ مادة الليثيسين (Lethicin) :

وهذه مادة طبيعية صارت تستحضر فى صورة كبسولات وحبيبات تباع بالأسواق الغربية . ويقول الباحثون : أن العلاج بها يساعد إلى حد كبير فى زوال تضخم البروستاتا عند كبار السن .

والجرعة المناسبة هى : كبسولة ثلاث مرات يومياً بعد الأكل (الكبسولة ١٢٠٠ مجم) .. أو يؤخذ يومياً ١ - ٢ ملعقة كبيرة من الحبيبات (granules) .

◀ بذور القرع العسلى :

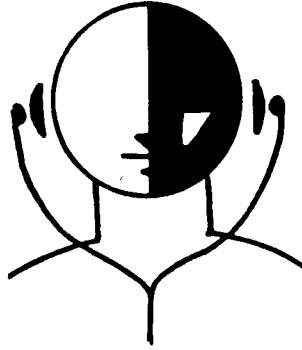
وقد أصبحت تجهز فى صورة عبوات دوائية متوافرة بالصيدليات . وتقول الدراسات إن هذه البذور مفعولاً قوياً فى الحفاظ على سلامة البروستاتا بصفة عامة ومساعدة زوال التضخم بها . ذلك بالإضافة لفائدة هذه البذور كمصدر غنى بالفيتامينات والمعادن مثل الزنك والمنجنيز والفوسفور والحديد

والكالسيوم وفيتامين « أ » و« ب » .

ذلك بالإضافة لما تمتاز به هذه البذور كمنشط جنسى .

وللعلاج بهذه البذور يؤخذ منها يومياً كمية فى حدود ثلاث ملاعق ..

أو يمكن الاعتماد على المستحضرات الطبية منها بالجرعة المقررة .



ماذا يأكل هؤلاء المرضى ؟

[٧]

فى هذا الجزء أقدم لك عزيزى القارىء أفضل المأكولات التى تناسب حالات مرضية مختلفة ، والتى يجب أن يزيد اعتماد المريض عليها من خلال طعامه اليومى .. وذلك بناء على ما تشير إليه أحدث الدراسات فى هذا المجال .

◀ التهاب المفاصل (الروماتيزم)

الروماتويد على وجه الخصوص : المأكولات البحرية الغنية بالأحماض الدهنية (Omega-3 fatty acids) وهذه مثل : السلمون ، والسردين ، والمأكريل .. وكذلك زيت السمك . (يباع هذا النوع من الأحماض الدهنية بالأسواق الغربية فى صورة مستحضر دوائى يحمل نفس الاسم) .

◀ الربو الشعبى

القهوة (يؤخذ فنجانان مركزان عند حدوث ضيق التنفس) - المأكولات اللاذعة (Pungent foods) مثل : الفلفل الحار والشطة الحمراء والثوم النيىء والبصل النيىء والمستردة وجذور الفجل (تساعد هذه المأكولات على إذابة المخاط وطرده للخارج) - كما ينصح بتناول زيت السمك .

◀ السرطان

يؤكل بصفة عامة : الخضراوات ذات الأوراق الخضراء .. وبصفة خاصة هذه الأنواع الخمسة : الكرنب العادى - كرنب السلطة - كرنب بروكسل - السبانخ - قنبيط الشتاء « القرنبيط » .. فهذه الأنواع تحتوى على مضادات سرطانية تسمى اندولز (Indoles) .. وبذلك فهى توفر الوقاية من هذا المرض وتساعد على الشفاء منه . وإليك قائمة بأنواع أخرى من المأكولات تساعد على نفس هذا الغرض :

- البصل والثوم .

- الأرز - الغلة « القمح » .

- بعض المكسرات مثل البندق .
- زيت الزيتون .
- الخضراوات الورقية (خاصة الأنواع الخمس السابقة) .
- الفواكه المجففة مثل القراصيا والزبيب والمشمش .
- اللبن .
- الشاي (خاصة الشاي الأخضر بشرط عدم غليانه) .
- المأكولات البحرية الغنية بالأحماض الدهنية (Omega-3 fatty acids) مثل السلمون والسردين .
- الأعشاب البحرية (Kelp) . - الزبادى .

◀ أمراض القلب والشرابين (الذبحة الصدرية)

- للوقاية من الجلطات الدموية : زيت الزيتون - البصل - الثوم -
- الزنجبيل - القاوون « الشامام » - الأعشاب البحرية - السلمون والسردين -
- الشاي الأخضر .

◀ ارتفاع الكوليستيرول

- **لخفض الكوليستيرول الضار (LDL) :** زيت الزيتون - الجريب فروت - البصل - الثوم - الجزر - الزبادى - التفاح - البرتقال - فول الصويا - المخبوزات من الردة (Oat bran) .
- **لرفع الكوليستيرول النافع (HDL) :** يعتبر البصل النيء فى مقدمة هذه المأكولات (يؤكل يومياً نصف بصلة نيئة) - زيت الزيتون - الزيوت النباتية بصفة عامة مثل زيت الذرة وعباد الشمس .

◀ الإمساك

- المأكولات الغنية بالألياف مثل : المخبوزات من الردة (مثل الخبز البلدى الأسمر) - الحبوب بصفة عامة مثل : العدس واللوبيا - الخضراوات مثل : الكرنب والخرشوف والخس - والفاكهة مثل : التفاح والخوخ والمشمش .

◀ مرض السكر

المأكولات التى تحدث تدريجياً ارتفاعاً بطيئاً بمستوى الجلوكوز بالدم

وهذه تشمل الحبوب مثل : الحمص - فول الصويا - العدس - اللوبيا - الفاصوليا الناشفة - التفاح - الزبادى .

◀ الامفزيما والتهاب الشعب الهوائية المزمن

المأكولات اللاذعة مثل : الشطة الحمراء والفلفل الحار - الثوم النبيء - البصل النبيء - المستردة - الزنجبيل .

◀ الطاقة الذهنية

تُشرب القهوة لتحسين الأداء ذهنى وكذلك الشاي (غير المغلى) والكولا والكافا (أى المشروبات المحتوية على الكافيين) . وكذلك المأكولات الغنية بالبروتين وقليلة الدهون مثل : القواقع البحرية - اللبن المنزوع الدهن - اللبن الزبادى .

◀ البواسير

تؤكل الأنواع التى تزيد من كتلة الفضلات وتجعلها طرية فتقلل « الحرق » أثناء التبرز . وهذه تشمل المأكولات الغنية بالألياف عموماً مثل : المخبوزات من الردة - الفواكه كالتفاح والخبوخ - الخضراوات كالكرنب والخرشوف والخس .

◀ ارتفاع ضغط الدم

يؤكل سمك الماكريل (يؤدى تناول علبتين أسبوعياً لانخفاض ملحوظ بضغط الدم) - الثوم - زيت الزيتون - الأعشاب البحرية - الزبادى - الشاي الأخضر (غير المغلى) . اعتقاد خاطئ : لا يؤدى شرب القهوة لارتفاع ضغط الدم إلا إذا كان ذلك بالإضافة للتدخين .

◀ العدوى بالميكروبات (عموماً)

الثوم والزبادى (مضادان حيويان طبيعيان) .. وكذلك عصير البرتقال وعصير التفاح والشاي والجريب فروت وعسل النحل والعنب والتين .

◀ الأرق

السكر وعسل النحل .

اعتقاد خاطيء : لا يساعد اللبن على النوم المريح بل إنه يسبب أحياناً الاستيقاظ من النوم .

◀ الصداع النصفي

زيت السمك والمأكولات البحرية الغنية بالأحماض الدهنية (Omega-3 fatty acids) .. تساعد هذه الأنواع على إجهاض نوبة الصداع أو تخفيف حدتها .

◀ الدوار المصاحب للحركة (Motion sickness)

يُشرب الزنجبيل ، أو يؤخذ في صورة كبسولات قبل بدء الحركة .

◀ وهن العظام (Osteoporosis)

يُشرب اللبن للوقاية من وهن « ضعف العظام » مع التقدم في السن .
ويفضل تناول اللبن لهذا الغرض أكثر ما يفضل تناول الكالسيوم الخالص .

◀ مرض الصدفية والتهاب الجلد

المأكولات البحرية الغنية بالأحماض الدهنية مثل : السالمون والسردين والماكريل .. فقد تحدث هذه الأنواع تحسناً ملحوظاً بمرض الصدفية .
كما تساعد المخبوزات من الردة (Oatmeal) على علاج التهاب الجلد .

◀ القرح (Ulcers)

عصير الكرنب الطازج (يساعد أحياناً على التئام القرح مثل قرحة المعدة) - اللبن والزبادى .

◀ متاعب الجهاز البولي

التوت بجميع أنواعه - بما في ذلك الثمار أو العصير حيث يساعد على علاج التهاب المثانة البولية ويقاوم الإصابة بحصى الكلى (يؤخذ ١ - ٢

فنجان من عصير التوت يومياً) .
السالمون والماكريل والسردين .. تساعد على الوقاية من أمراض
الكلية .

◀ المرأة فى سن اليأس

ينصح بالإكثار من تناول مشروب عرق السوس ومنقوع نبات العُشبة
لاحتوائهما على مواد لها مفعول هورمون الاستروجين الذى يقل إنتاجه بعد
بلوغ سن انقطاع الحيض .

◀ مرضى القلب (عموماً)

عسل النحل . ينصح بتناول ملعقتين يومياً من عسل النحل حيث يساعد
على تقوية عضلة القلب ، وإصلاح وتجديد ما هلك بها من أنسجة .

◀ المرضى بالتدخين !

تُشرب كميات كبيرة من عصائر الموالح خاصة البرتقال فله مفعول
مقاوم للرغبة فى التدخين لسبب غير واضح تماماً .

◀ الإصابة بالهربس

هذا نوع من الفيروسات يصيب مواضع مختلفة من الجسم مثل زاويتي
الفم ومثل الهربس التناسلى الذى يصيب العانة ، كما يصيب الأعصاب
بمنطقة الصدر .

لعلاج هذه العدوى فى بدايتها يؤكل سمك موسى (حوالى رطل من
السمك المشوى) .. ويجب الامتناع عن تناول المأكولات الدهنية مثل البندق
والشيكولاتة وشوربة الدجاج .

[يحتوى رطل واحد من هذا النوع من السمك على ١١ ألف ميلليجرام
من مادة الليزين التى تقاوم هذا الفيروس] .

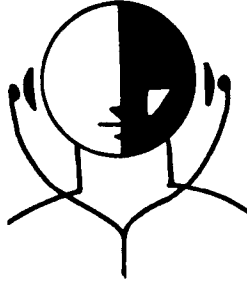
◀ أصحاب الذاكرة الضعيفة

يجب أن يداوموا على تناول خل التفاح (ملعقة كبيرة من الخل فى
كوب ماء ثلاث مرات يومياً قبل الأكل) .. وكذلك يوصف اللوز لتقوية
الذاكرة (يؤكل ٦ حبات يومياً) .. وكذلك بذور عباد الشمس « اللب
السورى » ..

المراجع

- THE FOOD PHARMACY, JEAN CARPER.
- KNOW YOUR SYMPTOMS, Dr. U. RAMA RAO.
- THE DOCTORS BOOK OF HOME REMEDIES,
- THE HEALING HERBS, CASTLEMAN.
- THE MERCK MANUAL, MSD.

- من كنوز الطب الشعبي د/ أيمن الحسينى .
- أعشاب ونباتات فى خدمة الجنس اللطيف د/ أيمن الحسينى .
- أعشاب ونباتات فى خدمة مريض السكر د/ أيمن الحسينى .



الفهرس

الموضوع	الصفحة
مقدمة	٣
ألم البطن	٧
ألم التهاب الزائدة الدودية	٧
ألم المرارة	٨
المغص الكلوى	١٠
الألم الناتج عن عسر الهضم	١١
ألم الدورة الشهرية	١٣
القولون العصبي	١٤
الإمساك	١٥
الإسهال	١٨
ارتفاع ضغط الدم	٢١
انخفاض ضغط الدم	٢٤
الذبحة الصدرية	٢٥
مرض السكر	٢٩
الاعتماد على الأعشاب والنباتات المفيدة لمرضى السكر	٣٢
الحساسية	٣٥
الربو الشعبي	٣٧
الحساسية الأنفية	٤١
السعال	٤٢
البرد العادى والأنفلونزا	٤٥
التهاب الحلق وألم الزور	٤٧
الروماتيزم	٥١
ألم الظهر	٥٣
الأنيميا	٥٩
الصداع	٦١

٦٦	 دوالى الساقين
٦٨	 البواسير
٧٠	 الخراييج
٧٢	 رائحة النفس الكريهة
٧٣	 ألم الأسنان
٧٤	 حرقان المهبل
٧٦	 حب الشباب
٧٨	 قشر الشعر
٨١	 الشيخوخة
٨٤	 تضخم البروستاتا عند كبار السن
٨٩	 الغذاء الأمثل للأمراض المختلفة
٩٤	 المراجع
٩٥	 الفهرس