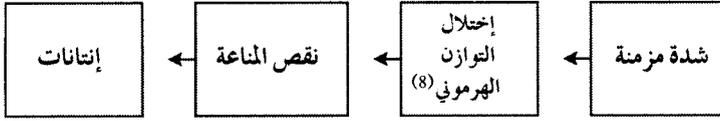


«إن الجسدي هو تعبير دقيق عما هو روحي»

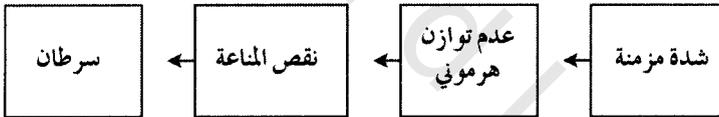
الشدة والإتانات :

لقد وصلت الأمراض المتعلقة بالشدة إلى نسب وبائية في العالم العربي، بينما في أفريقيا وخصوصاً في المناطق الريفية هي غير موجودة تقريباً. إن ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب (الذبحة الصدرية والجلطات القلبية) شائعة في الغرب ونادراً جداً عند السود الذين يعيشون في الريف في جنوب أفريقيا. وبمجرد أن ينتقل هؤلاء إلى المدن والبلدات تظهر عليهم أعراض الضغط وأمراض القلب. ويبدو أن ذلك مرده إلى ضغوط الحياة المعاصرة التي لها آثار مخربة للصحة. خلال العشرينات أجرى البروفسور هانس سيللي من جامعة براغو أبحاثاً حول التأثيرات السلبية للشدة على الجسم. هذه الأبحاث دفعته إلى تصميم النموذج التالي الذي يوضح كيف تؤثر الشدة المزمنة علينا.



صورة 10 - 1

افترض البروفسور سيلبي أن الشدة يمكن أن تسبب عدم توازن في الجهاز الغدّي أو الهرموني في الجسم مما يمكن بدوره أن يثبّط الجهاز المناعي. دُعِمَت هذه النظرية مؤخراً من قبل باحثين آخرين فقد اكتشف الدكتور كارل سيمونتون على سبيل المثال - وهو مشهور بأبحاثه الرائدة على مرضى السرطان - أن عدداً كبيراً من هؤلاء المرضى مرّوا بفترة من الشدة المزمنة قبل بداية السرطان. اقترح سيمونتون أن الشدة سببت تثبيطاً للجهاز المناعي وبالتالي شجعت على حدوث السرطان.



صورة 10 - 2

من الناحية الطبية تؤدي الشدة إلى ازدياد إفراز الغدة الكظرية وارتفاع الأدرينالين والكورتيزون في الجسم. هذه الهرمونات تثبّط الكريات البيضاء وتسبب ضمور غدة التيموس (وهي جزء من الجهاز

(8) عندما نتحدث عن اختلال التوازن الهرموني نقصد كل الجهاز الغدي بما فيه تحت المهاد والنخامى والدرق والتيموس والكظر والبنكرياس والمبيض والخصية.

المناعي). يبدو أن هذه هي الطريقة التي تؤثر فيها الشدة على المناعة. إن مستوى التثبيط المناعي يتناسب مع كل من مدة الشدة ومستواها. أحد المراجع العلمية أظهر أن مواد كيميائية قوية محرّضة للمناعة تفرز في الجسم أثناء النوم (مولدوفيسكي وشركاؤه 1986) هذا يدعم ما يخبرنا به الإحساس العام بأن الاسترخاء العميق والنوم الجيد يمكن أن يقوّي المناعة ويقاوم تأثيرات الشدة. نستنتج من ذلك أن الشدة المزمنة يمكنها من خلال تأثيرها السلبي على المناعة أن تزيد من قابلية الجسم للإصابة بالإنتان والسرطان. لذلك من المهم أن تأخذ بعين الاعتبار احتمال التعرّض للشدة عند أيّ شخص تحدث له إنتانات متكرّرة بمن فيهم الأطفال. إن القصة السريرية التالية توضح الرابطة القوية بين الشدة العاطفية ونوبات متكرّرة من الربو.

قصة سريرية رقم (10)

أندريه - ربو شديد

كان أندريه شاباً في الثانية والعشرين من عمره حينما التقيتُ به لأول مرّة في جنوب أفريقيا وكان قد أُدخل إلى المستشفى عشر مرّات خلال ستة أشهر بسبب نوبات ربو شديدة وقد أوشك أن يموت مرتين في غرفة الطوارئ وتمّ إنقاذه. حين قدم أندريه لزيارتي أثار قلقي أمران: أولهما الكميات الكبيرة من الأدوية التي كان في حاجة إليها للسيطرة على الربو، وثانيهما عدد المرّات التي أُدخل فيها المستشفى. كان أندريه يعاني صعوبات عاطفية شديدة مرّت به في حياته لكنه لا

يشعر بها . وقد عرفتُ ذلك من أمه فيما بعد . لقد عانى أندريه قبل أن يتمَّ تبنيّه من اضطهاد جسدي شديد من قبل أبويه الحقيقيين إلى درجة أنه كان هو وإخوته يُحبسون في الخزانة لعدة أيام أحياناً وكانوا يجوعون ويُضربون ويُحرقون بأعقاب السكائر وقد أنقذوا في النهاية من قبل العاملين الاجتماعيين ووضَعوا تحت العناية .

بما أن أندريه كان صغيراً جداً في ذلك الوقت فإن الكثير مما مرَّ به غير موجود على مستوى الوعي وإنما ما دون الوعي . لكن صعوبات في علاقاته مع الآخرين (مثال : صديقه) أثارت ذكريات عميقة في اللاشعور عن تجاربه أثناء الطفولة وعلاقته مع والديه الحقيقيين . وقد كان ذلك مؤلماً للغاية لدرجة جعلته يصرخ طالباً النجدة على شكل نوبات من الربو وقد وضعت أمّه بالتبني هذه الحالة وكأنها (تمنُّ للموت) مثل إنسانٍ وجد الألم العاطفي صعباً إلى درجة تمنى فيها الموت .

وقد تبين لاحقاً أنّ كلَّ نوبات الربو التي أصابت أندريه سُبقت بخلافٍ مع شخصٍ يحبه - صديقه أو أحد والديه . أي تهديد لهذه العلاقة كان تهديداً لوجوده .

كان استخدام الأدوية الجسدية مفيداً لأندريه لكن ما يحتاج إليه كان عوناً على المستوى العاطفي . من دواعي سروري أن أقول إنه يخضع الآن لعلاج عند مختص بعلم النفس السريري ولم يدخل

المستشفى منذ 18 شهراً كما تمكناً من إنقاص معظم الأدوية التي كان يأخذها. ما كانت الحمية أو العلاج المثلي أو الغذائي أو الأعشاب أو الأدوية التقليدية لتفيد شيئاً في حالة أندريه.

هذه الحالة تبين أن التفاعل ما بين العاطفي والجسدي في داخل كل واحدٍ منا يجب أن لا يقلل من شأنه أبداً. كما أنّ هذه الحالة تبين خطورة التعامل مع المريض كجسدٍ له أعراض جسدية فقط وهذا ما كان يحدث مع أندريه في كل مرةٍ يدخل فيها المستشفى.

كل مريض لديه ربو يتلقّى نفس العلاج، مع أنه ما من مريضين متماثلين. كل واحد منا له خصوصيته ومن الأساسيات أن تفصّل لكل مريض علاجاً خاصاً به لا أن تتبع بروتوكولاً معيناً تعلمته في كلية الطب. على الرغم من أنّ مريضين قد يكون لديهما نفس الأعراض إلاّ أنهما قد يحتاجان إلى علاجين مختلفين ليتحصّنا. إن الاستماع والمشاهدة هما أفضل وسيلتين يستخدمهما الطبيب للتشخيص وهما ضروريان ليس للتشخيص فقط وإنما لوضع الخطة العلاجية لكل مريض على حدة. هذه الحالة تبين أهمية الربط بين الحالة العاطفية والجسدية ولكن هل يُعقل أن تهيبّ الشدة العاطفية للإصابة بإنتان؟

الشدة والشرح:

بيّنت دراسة أجريت في جامعة أوكسفورد في السبعينات أن الأشخاص الذين يعانون الشدة كالمدرء الذين يقعون باستمرار تحت

ضغط التوقيت الأخير هم أكثر عرضةً من غيرهم للرشح .

أجري بحثٌ آخر في جامعة كاريج ميلون في الولايات المتحدة أظهر أنه من بين الأشخاص الذين يتعرّضون لواحدٍ من أكثر خمسة فيروسات تسبّب الرشح يمرضُ 47٪ من الذين يكونون تحت ضغوط شديدة. في حين أن 27٪ فقط من الذين لا يعانون هذه الضغوط يمرضون. استنتج الأطباء الذين قاموا بهذه الدراسة أن «الشدة تنقص من المقاومة العامة للجسم وتجعل الشخص مؤهلاً للإصابة بالعناصر الممرضة (كوهين وشركاؤه 1991).

عدة دراسات أخرى أكدت الفكرة القائلة بأن الشدة تترافق بتثبيط عدة عمليات مناعية. كيف يحدث ذلك؟ حين تستمر الشدة لفترة طويلة تستمر الغدة الكظرية بإفراز الأدرينالين والكورتيزون. إن الارتفاع المستمر للكورتيزون يمكن أن يسبّب تحطماً للمفاويات من نوع T في التيموس (الغدة السيدة في الجهاز المناعي)، يُعتقد أن هذا التثبيط للتيموس يهيئ الجسم للإنتان.

الشدة والحالة العقلية

لماذا بعض الناس المعرّضين لشدة عالية يصبحون مرضى، في حين أن الآخرين لا يصبحون كذلك؟ خلال الدراسة التي أجراها الدكتور كوهين والتي دُكرت سابقاً، 47٪ من أولئك المعرضين لشدة نفسية كبيرة يصابون بالمرض في حين أن الباقي (53٪) يبقون أصحاء. إن كلاً من الأطباء النفسيين وعلماء الطب بحثوا في الأسباب

التي تجعل الناس غير قابلين للإصابة بالإنتان على الرغم من تعرضهم للفيروسات والجراثيم . وقد نتجت عن هذه الأبحاث دراسات مثيرة تدعم الرأي القائل بأن الحالة الجسدية هي انعكاس دقيق للحالة الداخلية .

لقد نالت العلاقة بين الحالة العقلية والمناعة الكثير من الاهتمام . وفي عام 1989 قدّم الدكتور د . سوبل والدكتورة آر . أورنستين كتاباً بعنوان (المسرات الصحية) حيث بيّنا في هذا الكتاب تفاصيل أبحاثهما على مجموعتين من الناس المتفائلين والمتشائمين . لقد تبين علمياً أن المتفائلين يتمتعون بوظيفة مناعية أفضل من المتشائمين . إن المتفائلين لديهم عدد أكبر من أحد أنماط اللمفاويات - T - التي تحرّض الوظيفة المناعية من نمط آخر يثبط الوظيفة المناعية . إن الخلايا التي تحرّض الجهاز المناعي تدعى (المساعدة) في حين أن الخلايا التي تثبّط الجهاز المناعي تدعى (المثبّطة) وكلّما زاد عدد الخلايا المساعدة كلما زادت مقاومة الإنسان للإنتان . ومن المثير للانتباه أن الحالة العقلية للإنسان يمكن أن تؤثر على استجابة جسده للإنتان .

الشدة والحالة العاطفية :

لقد وضعت الأبحاث التي أجريت لتحديد تأثير الحالة العاطفية على استجابة الإنسان للشدة . الغضب على رأس قائمة المثبطات للوظيفة المناعية مما يهيئ الإنسان ليس للإنتان فقط وإنما لعدد كبير من الأمراض (أنجيبر ، 1990) .

راقبت الدكتور مارا جوليوس من جامعة ميتشيغان تأثيرات

الغضب العميق على صحة النساء على مدى ثماني عشرة سنة. سُئلت كل امرأة عدة أسئلة صممت خصيصاً لتحديد الغضب المكبوت. إن أكثر النتائج إثارة للدهشة في هذه الدراسة هو أن النساء اللواتي كان لديهن علامات عالية (أي درجة عالية من الغضب) كان احتمال موتهنَّ يفوق بثلاثة أضعاف احتمال موت أولئك اللواتي لديهن القليل من الغضب المكبوت. كثير من الدراسات تظهر اليوم أن الغضب يؤدي إلى الموت المبكر وأمراض القلب ومجموعة من الأمراض الأخرى.

في كتابه (ما وراء المضادات الحيوية) قرَّر الدكتور ميشيل شميدت وزملاؤه أن «الغضب والعدوانية تآكلان مادة النفس البشرية وإن هذه العواطف تغذي جو السلبية الذي يعكّر أي نشاط إنساني. إن الباحثين يؤكِّدون يوماً بعد يوم الرابطة بين الغضب والعدوانية وسوء الظن من جهة وبين تطور الأمراض والموت المبكر».

إن كل من حضر ورشات العمل التي قمتُ بها حول الشدة يعرف رأيي حول دور الغضب والخوف في أمراض الإنسان. لقد وجدتُ رابطة قوية جداً بين المرض والحالة العاطفية. وفي رأيي أن العقبة الأساسية أمام الصحة الجيدة هو الغضب المكبوت وأنا أقابلها كلَّ يوم. في كلِّ من إيرلندا وأفريقيا الجنوبية وجدتُ أن الغضب المكبوت هو العقبة الأساسية ليس لصحة الإنسان فقط وإنما لنموه وتطوره ككائن بشري.

يرتفع عدد حالات اضطهاد الأطفال الجسدي والجنسي في إيرلندا بشكل مخيف - عانيتُ بنفسني الغضب الشديد الذي يبديه

الأشخاص المقدسون كالرهبان والأخوة المسيحيين . لقد عشتُ في صغري همَّ الذهاب إلى المدرسة كُلَّ يوم . لكن ذلك لا يقارن ببعض القصص التي ذكرها لي مرضاي في السنوات القليلة الماضية . أتذكر أن واحدة من مرضاي لم تستطع أن تذكر شيئاً عن طفولتها ما قبل سن السادسة عشرة . نعم لا تتذكر أيُّ شيء! لا ذكريات جيدة ولا ذكريات سيئة ثمَّ تبين أن الاضطهاد الشديد الذي تعرضت له لفترة طويلة كان مؤلماً إلى درجة أنها لم تستطع التلاؤم معه إلاَّ بأن تفترض أنه لم يحدث . لقد ذهبتُ لشجاعة تلك المرأة في مواجهة آلامها والطريقة التي تعاملت بها مع تلك الآلام .

في جنوب أفريقيا لاحظتُ أن الغضب المكبوت أكثر انتشاراً بين البيض من السود، مع أن السود عانوا اضطهاداً أكثر في السنوات القليلة الماضية . إنني أعزو هذا الأمر إلى بنية الدعم الاجتماعي الموجود عند كلا الشعبين . فعند السود يشارك الإنسان مشاكله مع بنيةٍ عائلية ممتدة، في حين نادراً ما تناقش المشاكل في العائلة ذات الوالد الواحد الموجودة في المجتمع الأبيض (توجد أعلى نسبة طلاق في العالم في جنوب أفريقيا) .

إنني أعتقد أن أعظم تقدُّم يمكن أن يحرزه الإنسان ليس لتحسين جهازه المناعي فقط وإنما لتحسين صحته بشكل عام ولصالح البشرية كلها أن ينفَس عن غضبه . في القصة السريرية رقم (10) والتي دُكرت سابقاً في هذا الفصل كان لدى أندريه مستوى عالٍ من الغضب موجهاً ضدَّ والديه الحقيقيين . لقد استطاع أن يكسر الحلقة التي دفعته إلى

دخول المستشفى عدة مرّات فقط عندما أخرج الغضب الذي في داخله .
أستطيع أن أذكر العديد من القصص الأخرى لكن يكفي القول : لا تقلل
أبدأ من الدور الذي تلعبه عواطفك في تحديد صحتك الجسدية .

إن العواطف السلبية تملك تأثيرات قوية على جسدك من خلال
الجهاز المناعي بشكل أساسي . إن ضعف الجهاز المناعي تنتج عنه
إنتانات خطيرة وأمراض مناعية ذاتية والسرطان والموت المبكر .

خلاصة :

إن الشدة تؤثر على الجهاز المناعي وتؤدي إلى حدوث إنتانات .
بعض الطرق الفعّالة في مقاومة الشدة هي الاسترخاء العميق والتأمل
والنوم الجيّد والحمية الغذائية وأخذ الداعمات المناسبة إذا كان ذلك
ضرورياً .

الوقاية من الشدة :

في المجتمع المعاصر يعاني كثيرٌ من الناس من أشكال متعددة
من الشدة المزمنة ؛ ضغوط العمل والاختلافات الزوجية والضغوط
المالية والوقت الذي يُنفق في المواصلات . . إلخ . من المهم أن
تكون منتبهاً إلى الضغوطات المختلفة التي تجابهها في حياتك
وتأثيراتها عليك . إن الجدول الذي وضعه هو لمز وراي هو وسيلة
شائعة لقياس الشدة . وعلى الرغم من أنه ليس شاملاً إلا أنه يفيد في
تحديد مستوى الشدة الذي تتعرض له بشكل تقريبي (هو يشير إلى
النواحي الاجتماعية في حياتك فقط) .

جدول هزلمز وراي - أول عشرين حادثة

الترتيب	الحدث	القيمة المتوسطة
1	موت الزوج أو الشريك	100
2	الطلاق	73
3	الانفصال	65
4	السجن	63
5	موت قريب	63
6	مرض أو إصابة	53
7	الزواج	50
8	الفصل من العمل	47
9	خلاف مع زوج أو شريك	45
10	التقاعد	45
11	تغيّر في صحة أحد أفراد العائلة	44
12	الحمل	40
13	مشاكل جنسية	39
14	عضو جديد في العائلة	39
15	تغير في العمل	39
16	تغير الحالة المالية	38
17	موت صديق عزيز	37
18	تغيير المهنة	36
19	المزيد من الجدل مع الزوج أو الشريك	35
20	دين بالتقسيط كبير	31

لقد أعطيت الأحداث المختلفة أرقاماً مختلفة بحسب درجة تأثيرها على الصحة. إن درجة 200 فما فوق لها تأثيرات شديدة على

الصحة . إضافة إلى تعلم وسائل التلاؤم بمساعدة معالج ماهر إذا احتاج الأمر . يوجد أمور أخرى تساعد جسدك على التلاؤم مع الشدة ويمكن تقسيمها إلى أربعة أمور: التمرين، الاسترخاء، الغدة الكظرية والجنيسينغ .

وظيفة التمرين: تؤدي التمارين المنتظمة إلى ازدياد القابلية للتلاؤم مع الشدة كما يلي:

- تحسّن عمل القلب - إن التمارين تنقص من سرعة القلب وتحسّن مقوية العضلة القلبية كما أنها تنقص ضغط الدم .
- تنقص من إفراز الأدرينالين والكورتيزون من الغدة الكظرية كاستجابة للشدة .
- تحسن أخذ الأوكسجين من كل خلايا الجسم .
- تحسن من نظرة الإنسان إلى نفسه والشعور الإيجابي .
- تزيد من قدرة الإنسان .

دور الاسترخاء:

إن الاسترخاء العميق هو أحد الإجراءات الفعالة المضادة للشدة . عليك فقط أن تعرف أيّ تقنيات الاسترخاء أكثر ملاءمة لك . إنها تتنوّع من التأمل إلى التنويم الذاتي إلى صيد السمك إلى القراءة إلى الرقص . افعل ما تجده مناسباً لك .

حين تسترخي بعمق فإنّ تغييرات فيزيولوجية معينة تحدث في الجسم وهي تتضمن:

- إنقاص سرعة القلب وتخفيض الضغط الشرياني .
- تحسين حركة الدم من المحيط إلى الأعضاء الداخلية .
- إنقاص إفراز العرق .
- تحسين الهضم عن طريق زيادة الإفرازات الهضمية .
- تنفّس هادئ وسطحي .

دعم الغدة الكظرية :

بما أن الشدة المزمنة تسبب زيادة مستمرة في إفراز الأدرينالين والكورتيزون من الغدة الكظرية تصبح هذه الغدة مُستهلكة وربما تضمر أو تتقلص . يوجد بعض الداعمات الغذائية التي يمكن أن تساعد على منع تأذي الغدة الكظرية - خصوصاً البوتاسيوم والفيتامين (سي) والفيتامين B₆ وحمض البانتوثينيك والزنك والمغنزيوم . إذن إنّ تناول داعمات من الفيتامينات والمعادن هو أمرٌ مهم . ولكن تأكد أن الداعمات تحتوي العناصر الذي ذكرت سابقاً . إن البوتاسيوم وحمض البانتوثينيك مهم خصوصاً لدعم الغدة الكظرية . إن الجدول التالي يبيّن بعض الأطعمة الغنية بهذين المادتين :

البوتاسيوم	حمض البانتوثينيك
أفوكادو	الحبوب
بطاطا	البقول
البندورة الطازجة	القرنيط
موز	البروكولي
بطيخ	البندورة الطازجة
سمك	الكبد

الجينسينغ :

إن الجينسينغ يحمي الجسم من التأثيرات المؤذية للشدة ويحمي من التعب الجسدي والعقلي . وهو أفضل عشبة يمكن أخذها لدعم وظيفة الغدة الكظرية . يوجد عدة دراسات تؤكد فاعلية الجينسينغ ضد الشدة . وقد أظهرت هذه الدراسات أن الجينسينغ يساعد الإنسان في الحالات التي يتعرض فيها لشدة شديدة ويحسن حالة التنبه العقلي والأداء الرياضي . ويمكن أخذه كغسولٍ عشبي (مستحضر سائل) أو على شكل جاف أو بشكل مثلي . أفضل الشكل الجاف الذي استخدمه كبودرة مخلوطاً مع العرقسوس الذي يساعد على امتصاصه إلى مجرى الدم . ضع 1/4 ملعقة من بودرة جذر الجينسينغ مع كمية ماثلة من العرقسوس في كأس من الماء ، إغل المسحوق وحرّكه لمدة عشر دقائق واشربه مرتين أو ثلاث مرّات يومياً .

خلاصة : لتحمي جسمك من التأثيرات السلبية للشدة تمرّن بشكل منتظم ، افسح لجسمك فترات من الاسترخاء واستخدم المواد الطبيعية لتدعم غدّدك الكظرية وهذا يشمل الداعمات الحاوية على المعادن والفيتامينات وكذلك عشبة الغينسينغ .

قصة سريرية (11)

جون - ألم في فتحة الشرج

يعمل جون خارج البلاد في تجارة الأسهم وقد عاد إلى بلده إيرلندا في زيارة قصيرة . جاء إلي يشكو من ألم وتوتّر في فتحة الشرج

تجعل من الصعبِ عليه التبرز بشكل مريح . وهذه المشكلة كانت تزداد سوءاً وتسبب قلقاً شديداً له . لاحظ جون أن المشكلة تختفي حينما يكون في عطلة . وقد لاحظ مؤخراً أنه يصاب بنوبات من الخفقان تستمر دقيقة أو دقيقتين بشكل متقطع خلال اليوم . وقد وصف عمله بأنه مرهقٌ للغاية إذ يقوم بعدة أعمالٍ في نفس الوقت . كما أن عليه أن يسافر مسافة طويلة من وإلى عمله ويقضي أكثر من 13 ساعة بعيداً عن منزله . شرحتُ له أن العضلات التي تبطن جدار الأمعاء ومعصرة الشرج تقع تحت سيطرة الجزء الذاتي (أو غير الإرادي) من الجهاز العصبي . أستطيع أن أبسط ذلك بتسميته نظام الأدرينالين والنور أدرينالين ففي حين يقوم الأدرينالين بتسريع الجسد (زيادة نبضات القلب والضغط وتقليل حركات الأمعاء) فإن النور أدرينالين يفعل العكس بمساعدتك على الاسترخاء (يبطئ القلب والضغط ويزيد حركة الأمعاء) . بعبارة أخرى تعمل الأمعاء بأفضل شكل ممكن حينما تكون مسترخياً . لا تستطيع أن تجبر أمعاءك على العمل فهي تعمل بدون أن تسيطر عليها . لقد عالجت جون بأن أعطيته تمارين للاسترخاء ليقوم بها يومياً ووصفتُ له الجينسينغ وفيتامين ب كومبلكس كعلاج مضادٍ للشدة وطلبت منه أن يمارس اليوغا أو التأمل . لقد تحسّن كثيراً من الناحية الجسدية لكنّ الأهم أنه تنبّه إلى ما تفعله به الحياة المرهقة وهو يبحث الآن عن عمل جديد . كما أنه أصبح أكثر انتباهاً لأمرٍ أخرى لها علاقة بنمط حياته كأسلوب الأكل وأهمية أن يعطي عائلته الوقت اللازم .

لقد حدث تغيرٌ رائعٌ في داخل هذا الإنسان . إن الشدة قد تكون إيجابية ، فقد تدفعك إلى إحداث تغييرات ذات معنى في حياتك .

علاج الشدة:

إن علاج الشدة المزمنة والذي غالباً ما يسمّى «التعامل مع الشدة» يستحقُّ كتاباً كاملاً إذ إنه يشملُ مواضيع أعمق لها علاقة بما يدور في داخلنا . غالباً ما تُفسَّر التغيُّرات التي تحدث في حياتنا على أنها سلبية وغير محبّبة - كتغيير العمل أو علاقة جديدة أو بيت جديد - ولكن هل هي كذلك؟ إن التغيير ضروري لنمو الإنسان . وللأسف هذا النمو يأتي عادة من خلال الألم والمعاناة . تبدو هذه التغيرات خارجية لكن معظمها ينشأ من الحاجة إلى التغيير في داخل أنفسنا . حينما يتغير ظرف خارجي (انتهاء علاقة - انفصال عن شخص تحبه - فشل مغامرة عمل - فقدان عمل) هذا يؤدي إلى خلق فراغ في حياتنا ويحدث تغيرات في داخلنا . هذه التغيرات على الرغم من أنها مؤلمة إلا أنها دائماً نحو الأفضل ويصعب شرح ذلك حينما يكون الإنسان في وسط تجربة مؤلمة ، ولكن بعد سنوات يمكننا أن نرى هذه الحقيقة .

قصة سريرية رقم (12)

أنجيلا - سرطان الثدي

جاءت إليّ هذه المرأة التي شُخصَّ لها منذ ثلاث سنوات سرطان في الثدي مترافق مع انتقالات إلى الكبد والعظام . في زيارتها الثالثة

لعيادتي أخبرتني أنها كانت مسرورة حين أبلغت بإصابتها بالسرطان! لم أسمع أحداً أصيب بالسرطان قال مثل ذلك من قبل لذلك سألتها ماذا عنت بقولها .

أجابتنني قائلة «لقد ساعدني السرطان على رؤية الجمال الذي يحيط بي . دائماً كنت أعشق الأزهار ولكنني دائماً كنت مشغولة جداً لدرجة لم أتمكن معها من إنفاق الوقت على العمل في حديقتي . دائماً كنت أمشي في الحديقة الأمامية في طريقي إلى ومن العمل لكنني لم أجد أبداً الوقت لأستمتع بذلك ولأنني أعرف اليوم أنني قد أموت في أي لحظة فأنا أمشي إلى الحديقة، ألمس النرجس البري، أشمه، أتحدث إليه - لقد أصبحت مدركة لجماله . وبالتدريج أخذت أدرك الجمال في الأشجار والحيوانات . أخذت أدرك الجمال داخل الناس وأتمنى لو استطاعوا إدراكه بأنفسهم، كما أنني أخذت أدرك الجمال الموجود في داخلي» .

إنه تصريح متميز من امرأة يطاردها الموت كل يوم . وعلى الرغم من اعترافها بما سببه لها خبر إصابتها بالسرطان من خوف ومشاعر سلبية، إلا أنها بالتدريج أصبحت أكثر إدراكاً للجمال والإبداع الذي يكمن في داخلنا . لقد أراها السرطان كل ذلك وأصبحت واعية إلى درجة لم تعد معها تخاف من الموت .

إن الأحداث المؤلمة قد يكون لها أثر إيجابي علينا ولكن لكي نراه يجب أن نركّز أفكارنا وطاقاتنا عليه .

إن الشدة والتنوع والتغير هي دوافع عظيمة، إنها تعلمنا الكثير عن أنفسنا. وقد قال لي أستاذاي ذات يوم «إن الشيء الوحيد المضمون في هذه الحياة هو التغيير وما الموت إلا شكلاً من أشكال التغيير».

إن الشاب أندريه الذي ذكرنا قصته في الحالة رقم (10) حدثت لديه تغييرات شخصية عظيمة بسبب حالته. إن المرض الجسدي الخارجي - الربو - قد حرّض عنده سلسلة من التغييرات الداخلية المؤلمة والصعبة. واليوم أصبح لديه فهم أكبر لنفسه والآخرين.

تدفع الشدة الإنسان إلى طلب المساعدة من طبيب أو أخصائي نفسي أو من مستشار أو حتى من صديق. إن هذا الأمر يُطلق سلسلة من الأحداث تنتهي عادة بنمو داخلي غالباً يأخذ شكل مزيد من الفهم لأنفسنا ولكل شيء يدور من حولنا.

في دورات التعامل مع الشدة التي أديرها مع معالجين آخرين نهدف إلى تطوير درجة أكبر من الوعي بين المشاركين. إننا نحاول أن نساعد الناس على أن يصبحوا أكثر إدراكاً من خلال الشكل الحديث من التأمل (التبتي والهندي) والموسيقى والرقص والتنويم الذاتي والتخيّل. وعادة ما نقيم هذه الدورات في عطلة الأسبوع مما يساعد الناس على إبعاد أنفسهم عن روتين الحياة اليومية. إننا نشجّعهم على التركيز على الجانب الإيجابي حتى من أكثر الأحداث مأسوية في الحياة وعلى تحديد وتنفيس أعظم العقبات في طريق سعادة الإنسان وهما الخوف والغضب. إن معظم الأمراض والآلام التي تصيب

الإنسان تكمن جذورها في واحدٍ أو اثنين من هذين الشعورين . إذا أصبح لدينا الشجاعة لمواجهةهما والتعامل معهما سيحدث لدينا نمو داخلي كبير إلى درجةٍ يصبح معها جمالنا الداخلي أكثر وضوحاً . عندها نبدأ بقبول أنفسنا ونصبح أكثر راحةً واسترخاءً .

إن معالجة الشدة يتناول أعمق المواضيع ويساعدنا على رؤية الجانب الإيجابي من أنفسنا . يمكن أن يُعلم ذلك بطريقة تجريبية من خلال تمارين تقوي الإدراك . إن ترك الآخرين يتحدثون عن تجاربهم قليل الأهمية إذ يجب أن نجرب الأشياء بأنفسنا .

في الدورات التي نقيمها في عطلة نهاية الأسبوع نبدأ عادةً الساعة السابعة صباحاً بتأمل قوي ديناميكي يكون مرهقاً جسدياً لكنه يؤمن تجربة تأمل عميقة . يستمر ذلك لمدة ساعة يليها مشي صامت لمدة 30 دقيقة في الريف . خلال اليوم نحاول أن نشئ توازناً بين النشاطات الجسدية والإبداعية وفترات الصمت والاسترخاء (بما فيها السباحة والساونا) وغيرها من نشاطات اختيارية . تبدأ التغيرات بعد عدة أيام لكن التغيرات الواضحة قد تستغرق أياماً أو أسابيع . إنني أوّمن أن هذه هي الطريقة الوحيدة التي يعالج بها الإنسان الشدة من خلال مجموعة من التمارين التي طوّرتها ومن خلال دعم كبير وقبولٍ من المشاركين وتأمين جو آمنٍ يستطيع كل واحدٍ فيه أن يعبر عما يجولُ في داخله . بهذه الطريقة فقط يمكن لتغيّرات ذات معنى أن تأخذ طريقها إلى حياتنا . سألني أحدهم مرّة أن أقول له عبارة واحدة تلخص كيف

يمكن للإنسان أن يعالج الشدة التي أنتجتها الحياة المعاصرة؟ كان جوابي «كن كما أنت ولا تحاول أن تكون كما يريد الآخرون» حينما تكونُ أنتَ بكامل نفسك سوف تخدمك الحياة وتكافئك بطرقٍ قد لا تصدقها. إن هدف هذه الدورات في نهاية الأسبوع هي إعطاؤك مساحة لتكون كما أنت .

النتيجة

إن هدف هذا الكتاب هو أن يبيّن أن هناك طرائق متوفّرة وفعّالة لعلاج الإنتانات بدون مضادات حيوية. لقد أنتجت المضادات الحيوية بشكل تجاري قبل خمسين سنة فقط. أما الإنتانات فقد عولجت بطرق أخرى قبل ذلك. بعض الطرق التي استخدمتها في ممارستي بنجاح كبير قد ذُكرت في هذا الكتاب وآمل أن تصبح أكثر انتشاراً في السنوات المقبلة. إن الصعوبة الكبيرة التي عانيت منها هي عدم توفر هذه المستحضرات في الصيدليات ومحال بيع الغذاء الصحي. في ألمانيا وفرنسا من السهل أن تحصل على علاجات بديلة (علاج مثلي، أعشاب، غذاء، داعمات وخليط من كل ذلك) من أي صيدلية. لكن الأمر لسوء الحظ ليس كذلك في بريطانيا وإيرلندا. وبدعمك فقط يمكن أن يتغير هذا الأمر - إسأل صيدليتك المحليّة أن تباع بعض هذه الأدوية.

إذا كنت تريد التوقف عن استخدام المضادات الحيوية واستخدام علاجات بديلة كما اقترحتُ عليك، إليك بعض النصائح العملية.

علاج الإنتان الحاد:

1 - استخدم جرعات عالية من فيتامين (سي):

للبالغين استخدم 10000 ملغ يومياً لمدة يومين ثم 5000 ملغ لمدة يومين ثم 2000 - 3000 ملغ يومياً لمدة أسبوع. بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 سنة تختلف الجرعة باختلاف العمر. قد يكون الفيتامين (سي) بهذا المقدار كافياً للسيطرة على الإنتان، عند بعض الناس وعندما يكون الإنتان أشد قد يُحتاج إلى جرعات أكبر. في بعض الحالات قد يكون هناك حاجة لاستخدام الفيتامين سي عن طريق الوريد. أظهر بعض الأطباء في الولايات المتحدة أن بعض الإنتانات الشديدة كالتهاب السحايا وذات الرئة يمكن علاجها بهذه الطريقة.

2 - تناول الإيكييناكيا:

خذ الإيكييناكيا كمستحضرٍ عشبي (غسول) بجرعات تبلغ 2 - 4 مل 3 مرات يومياً لمدة سبعة إلى عشرة أيام أو:

خذ الإيكييناكيا كعلاجٍ مثلي (كعلاج مركب)، خذ 20 نقطة أولاً ثم عشر نقاط - ست مرات يومياً لمدة يومين. ثم 10 نقاط - 3 مرات يومياً لمدة أسبوع بعد السيطرة على الإنتان.

لإنتاناتٍ أشد من المناسب أخذ الإيكييناكيا كومبوزيتوم على شكل أمبولات إما فمويًا أو عن طريق العضلات وذلك مرتين إلى حين السيطرة على الإنتان ثم مرةً يومياً لمدة 10 أيام.

إذا كان الإنتان فيروسياً كالرشح والأنفلونزا، يُمكن أن يؤخذ مضاد الفيروسات إينغيستول في أمبولات مع الإيكناكيا كومبوزيتوم .

3- اشرب الكثير من السوائل وخذ راحة وانتبه إلى طعامك . هذه المبادئ الثلاثة البسيطة تساعد أيَّ إنسانٍ على التغلب على الإنتان بسرعة . على كُلِّ حال إذا وجدت أن الإنتان لم يُسيطر عليه باتخاذ هذه الوسائل استشر طبيباً مختصاً بالعلاج المثلي .

استخدام المضادات الحيوية

إذا كنت تريد استخدام مضاد حيوي منذ البداية أو إذا فشلت الإجراءات السابقة أقترح عليك ما يأتي :

1 - تأكد من أن أخذ المضاد الحيوي ضروري :

اجعل طبيبك يأخذ مسحة من الحلق أو بلغم أو عينة من البول أو البراز للتحليل المخبري لإثبات أن الإنتان جرثومي . إن المضادات الحيوية تؤخذ للإنتانات الجرثومية وليس الفيروسية .

2 - خذ لبناً طازجاً أو داعمات جرثومية مع المضادات الحيوية .

اعتاد الأطباء القدماء أن يوصوا بذلك عندما أصبح المضاد الحيوي متوفراً في الأربعينيات والخمسينيات . إن الجراثيم المفيدة الموجودة في اللبن الطازج والداعمات الحاوية على جراثيم سوف تحمي من بعض التأثيرات الجانبية للمضادات الحيوية .

3 - خذ فيتامين (سي) مع المضادات الحيوية:

أظهرت بعض الدراسات أن أخذ الفيتامين (سي) مع المضاد الحيوي ينتج عنه مستوى أعلى من المضاد الحيوي في الدم مما يجعله أكثر فاعلية. كما أن الفيتامين (سي) يساعد مناعتك ويساعد جسدك على محاربة الإبتان.

4 - خذ الإيكنيكايا:

بما أن بعض المضادات الحيوية يمكن أن تثبط أجزاء مختلفة من الجهاز المناعي فمن الحكمة أخذ الإيكنيكايا المعروفة بقدرتها على تقوية المناعة. استخدم الإيكنيكايا إما بشكلها العشبي أو على شكل علاج مثلي بالجرعات المذكورة سابقاً. لقد ظهر أن الإيكنيكايا في شكلها العشبي حينما تمزج مع المضاد الحيوي تقصّر من فترة الإبتان بشكل واضح. لقد أُجريت التجارب على هذا الموضوع في ألمانيا حيث تستخدم الإيكنيكايا كعلاج قوي مرافق للمضادات الحيوية.

بأخذك للدعامات الحاوية على الجراثيم والفيتامين (سي) والإيكنيكايا مع المضاد الحيوي فإنك لا تقصّر فترة الإبتان فقط وإنما تحمي جسمك من التأثيرات الجانبية للمضاد الحيوي. لكن تذكر أن لا تستخدم المضاد الحيوي إلا عندما يكون ذلك ملائماً لعلاج إبتان جرثومي.

إنني أؤمن بالطرق القديمة لفعل الأشياء، الطرق البسيطة والطبيعية، الطرق التي تكون في متناول كل إنسان. إن الطب أصبح

اليوم مكلفاً وذلك يجعله صعباً على سيء الحظ . حتى الطرق الطبيعية في العلاج بدأت تتخذ أسلوباً تجارياً . إن الحكمة واحترام الطبيعة لا يقفان بارتياح إلى جانب الشركات التي توجهها الأرباح . مع أن الحكمة التي يجب أن يتوارثها الأبناء عن الآباء ضرورية لنجاتنا . هذه الحكمة واحترام الطبيعة موجودة عند القبائل الأفريقية الأصلية التي عشتُ معها وكذلك بين الهنود الأمريكيين الأصليين . من المشجع أن نرى اهتماماً متزايداً بأولئك الناس خصوصاً من قبل البيض الغربيين الذين قاموا تقريباً بإبادتهم . إنني مسرور لمراقبة هذا التغير والمشاركة فيه وأن أرى بروز نظرة أكثر روحانية ليست للطب فقط وإنما للعالم كله . إننا بتجربة السلبيات ندرك قيمة الإيجابيات . بالألم والمعاناة فقط تحدث التغيرات المهمة . إن التغيرات التي نعانيها مؤلمة لكنها جميلة . وحينما يصبح أولادنا آباءً سيستفيدون من هذا التغير وسيعيشون في عالم أقل خطراً وشدة .

آمل أن تكونوا قد كسبتم شيئاً بقراءة هذا الكتاب وأن لا يكون مغرقاً بالتقنيات . الرجاء أن تقرأوا وتطلعوني على آرائكم . إن ملاحظتكم ستساعدني في الطبقات المقبلة . أتمنى لكم ولمن تحبون الخير والحياة السعيدة المفعمة بالصحة .

obeikandi.com

المراجع

الفصل الأول: تاريخ المضادات الحيوية:

- E ، Gardner A ، Florey,H.W. ، وشركاؤهم «البنسلين كعنصر كيماوي علاجي» مجلة The lancet العدد 1 ، 226 - 228 (1940) .
- Segelmans, A.B. ، Cowen, D.L «تاريخ المضادات الحيوية» نيوجيرسي Merck Harpe ، Dohme ، 1981 .
- Fleming A. (ed) «البنسلين وتطبيقاته العملية» لندن Butterworth ، 1940 .
- Levy, S.B «عجيبه المضادات الحيوية» نيويورك plenum press 1992 .
- MC Farlan, G «ألكسندر فلمنغ : الرجل والأسطورة» لندن Chatto ، 1984 and wrindus .

الفصل الثاني: مقاومة الجراثيم للمضادات الحيوية

- Barrows, S.A ، Barnes, P.F «السل في التسعينيات» - Annals of International Medicine العدد (1993) 410 - 400 ، (5) 119 .
- Murray, C. و Bloom B.R «السل : تعقيب على عودة القاتل» Science العدد 1064 - 1055 ، 1992 .

- Dugdale, A.E, Chandler, D «ماذا يعرف المرضى عن المضادات الحيوية» British medical Journal العدد 8 422 (1976).
- Senger, K.A, Cohen, M.L ، osterholm, M.T ، Holmberg, S.O «السالمونيلا المقاومة للأدوية في الحيوانات التي تغذّى بالمضادات الحيوية» New England Journal of Medicine العدد 10,311 (1984).
- Kitamoto O وشركاؤه «سلالات الشيغلا المقاومة للأدوية التي عُزلت سنة 1955» .
- Journal of the Japanese Association for infections العدد 30، 405 - 405 (1956) diseases .
- Kunin, C.M «المقاومة للمضادات الحيوية - كارثة عالمية» Annals of Internal Medicine العدد 118 (7)، 561 - 557 (1993).
- Courvalin, p ، Duval ، J ، Derlott, E ، Leclerq, R «المقاومة للفانكوميسين والتايكوبلانين المنتقلة بالبلاسميد في المكورات المعوية البرازية» . العدد 319 (3)، 161 - 157 (1981) New England Journal of Medicine .
- Levy, S.B «توفر المضادات الحيوية واستخداماتها: العواقب على الإنسان والبيئة» Journal of Clinical Epidemiology العدد 44 - 2، 835 - 875 (1991).
- Levy, S.B «مجابهة المقاومة لعدة أدوية: دورٌ لكل واحدٍ منا» Journal of The American Medical Association العدد (14) 269، 1840 - 1842 (1993).

- Wallace, E ، Burke, J ، Lvy, S.B. «استخدام المضادات الحيوية والمقاومة لها في العالم». Review of infections diseases العدد 9 - 3 ، 316 - 5231 (1987).
- Saffron إيسيكس A Veterinary Materia Medica ، MCleod, G. 1983 on Walden.
- Coetze, J.N ، Mare, I. J «نسبة حدوث مقاومة للأدوية في الإي. كولاي في منطقة بريتوريا» South African Medical Journal العدد 40 ، 620 - 622 (1966).
- Mare, I. J «نسبة حدوث العامل (R) بين الجراثيم سلبية الغرام في المجتمعات الإنسانية والحيوانية التي لا تتعاطى الأدوية» Nature العدد 220 ، 1046 - 1047 (1968).
- Monaghan C وشركاؤه «المقاومة للمضادات الحيوية وعوامل (R) في الفلورا البرازية عند الكلاب في المدينة والريف» Antimicrobial Agents and Chemotherapy (1981).
- Toshiki, Y ، Totani, T ، Ochiai, K «سلالات الشيغلا المقاومة لثلاثة مضادات حيوية. وباء سببته سلالات الشيغلا المقاومة لثلاثة مضادات حيوية في ناغويا» Nippon Iji Shimpo العدد 1837 ، 25 - 37 (1959).
- Ofk, I وشركاؤه «الفعالية المقاومة لالتصاق الـ E. coli في عصير التوت البري والعنبيّة». New england Journal of Medicine العدد (22) ، 324 ، 1599 (1991).
- Gilligan, P.H ، Stapelton, J.T ، Scwalble R.S «نشوء مكورات عنقودية غير هاوية على الكواجيلواز مقاومة للثانكو ميسين» New

931 - 927 ، 316 (15) العدد England Journal of Medicine
(1987).

- Lyon, B.R ، Rauch, D.A ، Skurray RA وشركاؤهم «العنقوديات
البيضاء عديدة المقاومة، الوراثةيات وتطور سلالات وبائية في أستراليا» .
Journal Antimicrobial chemotherapy العدد 19 - 39 (1988).

- Swartz, W وشركاؤه «الخطورة على صحة الإنسان باستخدام جرعات
تحت علاجية من البنسلين والتتراسيكلين في طعام الحيوانات» واشنطن
العاصمة 1989 Nationale Academy Press.

- Welch, G.H «المقاومة للمضادات الحيوية: نوع جديد من الوباء» -
Post graduate Medicine العدد 6 ، 76 (1984).

- Wolf. SM «المضادات الحيوية» Health, letter واشنطن العاصمة،
مجموعة أبحاث صحة المواطنين العامة 1989.

الفصل الثالث: سوء استعمال المضادات الحيوية:

- Barrows, S.A ، Barnes, P.F «السل في التسعينيات» Annals of
international Medicine العدد (5) 119 ، 400 - 410 (1993).

- Cantekin, E.I وشركاؤه «العلاج بالمضادات الحيوية لالتهاب الأذن
الوسطى والانصباب فيها» . Journal of the American Medical
Association العدد 266 (23) ، 3309 - 3317 (1991).

- Diamont B ، Diamont, M «سوء الاستعمال وتوقيت استعمال
المضادات الحيوية في التهاب الأذن الوسطى الحاد» Archives of
otolaryngology العدد 100 ، 226 - 232 (1974).

- Remington J.S ، Hauser, W. E «تأثيرات المضادات الحيوية على الجهاز المناعي». American Journal of Medicine العدد (5) 72 ، 711 - 715 (1982).
- [Clinical Pharmacology] Bennett, P. N ، Laurence, D. R . Edinburgh: Churchill livingstone 1980
- Londymore - lim, L «الوصفات السامة»، أستراليا: الوقاية من الأمراض والإعاقة 1994.
- Henry. S.P ، Neu, H.C «اختبار معرفة الأطباء باستخدام المضادات الحيوية». New England Journal of Medicine العدد 293 ، 1291 (1975).

الفصل الخامس: إنتانات الطفولة:

- Ross, F ، Murphy, E ، Bain, J «التهاب الأذن الوسطى: السبب السريري بين الأطفال الذين تلقوا دورة قصيرة من جرعات كبيرة من المضادات الحيوية» British Medical Journal العدد 291 ، 1243 - 1246 (1985).
- Cantekin, E وشركاؤه «العلاج بالمضادات الحيوية للتهاب الأذن الوسطى مع الانصباب» Journal of American Medical Association العدد (23) 266 ، 3309 - 3317 (1991).
- Lyte, T ، Freinberg, N «استخدام حمض الأسكوربيك كمساعد للمعالجة بالمضادات الحيوية». Journal of Dental Research العدد 36 ، 260 - 262 (1957).

- [essential paediatrics] Johnston D, I Edinburgh: ،Hull, D -
 .Churchill livingstone 1981
- Disorders of the Respiratory Tract in children Kendig, E.L -
 .Philadelphia: Saunders 1977
- «علاج التهاب الأذن الوسطى والأحياء الدقيقة المسببة له» Klein, J.O -
 Paediatrician العدد 8 ، 10 - 25 (1979).
- [infectious diseases of children] ،Ward, R ،Krugman, S -
 .Katz, S.L. St Louis: Mosby 1977
- Schmitt, MA [Childhood ear infections, what every parent -
 and physician should know] California: North Atlantic
 .Books 1990
- [Respiratory illness In children] phelan, P.D. Williams, H. E. -
 Oxford: Black well scientific 1975.

الفصل السادس: طب الأعشاب

عام:

- British Herbal pharmacopoeia بريطانيا في الأعشاب -
 الأعداد 1، 2، 3 لندن رابطة طب الأعشاب البريطانية 1983.
- Connecticut: «التأصل العلمي لطب الأعشاب» Mowrey, D.B -
 .Keats publishing 1986

إيكيناكيا

- [العلاج المناعي المساعد بالإيكيناكيا] Kühnast, R ،Coeugneit, E -

- للإنتانات المتكررة بالمبيضات البيض [Therapiewoche العدد 36،
3352 (1986).
- Freyer, H. U [تواتر الإنتانات الشائعة عند الأطفال وكيفية الوقاية]
Fortschritte der therapie العدد 92، 165 (1974).
- Hobbs.c 1989 Botamicapress (كتيب الإيكييناكيا) كاليفورنيا.
- James. J [AIDS Tretment News] العدد 19 (1986).
- Cincinnati [Atreatise on Echinacea] LLhoyd, J. U LLoyd -
Brothers 1917.
- Mc Loughlin, G [الإيكييناكيا وما قيل عنها في الأدب الطبي]
Australian journal of Medical Herbalism العدد 4، 104 - 111
(1992).
- Hilbig, W ،Wacker, A «تثبيط الفيروسات بالإيكييناكيا بوريوريا»
planta Medica العدد 33، 89 (1978).

النيلة البرية :

- Kopanski, L ،Beuscher, N «تحريض الجهاز المناعي بمواد
مستخرجة من البابتييسياتنكتوريا» planta Medica العدد 5، 381 - 384
(1985).
- Bodinet, C ،Beusher, H ،Beucher, N «زيادة إفراز الإنترلوكين - ا
من البالعات عند الفئران بواسطة الغليكوبروتين وعديدات السكر في
البابتييسيا تنكتوريا والإيكييناكيا» المؤتمر السنوي السابع والثلاثون حول
أبحاث النباتات الطبية 1989 Braunschweig.
- Culbreth, D ، Amannual of Materia Medica and

.1983 pharmacology Oregon: Eclectic Medical publications
American Medical Ethno - botany New ،Moerman, D.E -
.1977 York: Garland publishers

أوسنيا :

Johnson, R.B - وشركاؤه [طريقة عمل المضاد الحيوية الأوسنيك أسيد].
Archives of Biochemistry and Biophysics العدد 28 ، 317 - 323
(1950).

Proksch, A, Wagner, H «الأدوية المحرّضة للمناعة من الفطور
والنباتات الأكثر تطوراً». progress in Medicinal and Economic
plant Research العدد 1 ، 1983 لندن Academic press .
[Herbal Medicine] Wiess, R.F Beaconsfield: Beaconsfield pub -
.1988

المزّ وأعشاب طبيّة أخرى .

.1971 New york, Dover ، Amodern Herbal ،Grieve, M -
wren R.W [Potter's New cyclopaedia of ،wren, R.C -
Botanical Drugs and preperations] Holsworthy, Health
.science press 1975

شجرة الحياة :

.Gustav Engelverlag: Leipzig [Thuja occidentalis] Goullon, H -
[Innerliche Behandlung Juveniler Warzen Mit] Halter, K -
thuja occidentalis العدد 120 ، 353 - 355 (1949)
.Dermatologische wochenschrift

- Khurana, S.M.P. [تأثيرات أدوية العلاج المثلي على فيروسات النباتات] *planta Medica* العدد 20 ، 142 - 146 (1971).
- [Lehrbuch der phytotherapie], Weiss, R.F .
- 1980 Stuttgart: Hippocrates Verlag .

الفصل السابع المعالجة المثلية:

- cambelle, A [وجها المعالجة المثلية] لندن، هيل 1984.
- Nogueira G ، Castro, D «استخدام لقاح المكورات السحائية للوقاية من التهاب السحايا». *Journal of the American Institute of homeopathy* العدد 68 ، 211 - 219 (1975).
- Castro, M [الكتاب الكامل عن المعالجة المثلي] لندن، ماكميلان (1990).
- Coulter H.L [علم المعالجة المثلية والطب الحديث فيزياء العلاج بالجرعات الصغيرة] كاليفورنيا North Atlantic Books (1987).
- Peycru P ، Jeulin, D ، Gaucher, C [العلاج المثلي للكوليرا في البيرو: دراسة سريرية أولية]. *British homeopathic Journal* العدد 81 ، 18 - 21 (1992).
- Matris Homeopathica Antihomotoxid, Reckweg H. H Baden - Baden: Avrelia verlag 1983 .
- Schmidt, M. A, Smith, L.H, Sehnert K. W [ما وراء المضادات الحيوية] North Atlantic Books 1993 .
- Homeopathic drug pictures, Tyler, M Health science press, London 1970 .

- Vithoukask, G ، [العلاج المثلي : طب الرجل الجديد].
 .1985 wellingborough: Thorsons
- Vithoukask, G .1986
 . 1986 wellingborough: thorsons -
- الفصل الثامن: الطب الغذائي.**

عام:

- [Killer Foods of twentieth century] Beukes, V Johanseburg:
 . perskor 1974
- [Food in your Best Medicine] Bieler, H. M London, Neville
 . Spearman 1968
- [Low Blood Sugar - The 20 th century epidemic] Budd M.L.
 . wellingborough: Thorsons 1984
- chavance. M وشركاؤه [الغذاء يفيد استجابة الكبار للأنفلونزا
 بالأضداد الحيوية] [British Medical Journal العدد 11 (9)، 1348 -
 1349 (1985)].
- connecticut Keats ، [Diet and Disease] cheraskin, E
 .1968 publishing
- .Beaman, D.C ، weatherly, M ، Kumar A.
- [المحلّيات والمنكهات والأصبغة في المستحضرات الحاوية على
 مضادات حيوية] [pediatrics العدد 87 (3)، 352 - 359 (1991)].
- .1988 penguin لندن، [Additives] Abraham, J ، Millstone, E

- Williams, G ، New berne, p [التأثيرات الغذائية على الإنتاجات]
 Moon H.W ، Dunlop R. H [المقاومة للأمراض الإنشائية] كندا،
 ساسكاتون، 1970 Modern press .
- pfeiffer, c.c [Total Nutrition] Granada, London 1982 .
- Sanchez'A وشركاؤه [دور السكر في البلع الذي تقوم المعتدلات]
 American Journal of clinical Nutritions العدد 26 ، 180 (1973) .
- Sandler B.P The lee Foundation for [Diet prevent polio]
 Nutritional research (1951) .
- اللجنة المختارة لتحديد التغذية وحاجات الإنسان [Dietary goals for
 The U.S.] واشنطن العاصمة، مجلس الشيوخ 1977 .
- Stitt, P. A wisconsin: Natural [fighthing the Food Giants]
 press 1980 .
- Vogel, H.C.A Edinburgh: Mainstream [The Nature Doctor]
 1990 .
- Ward, N.I وشركاؤه [تأثير التارترازين على وضع الزنك عند الأطفال
 شديدي النشاط - دراسة عمياء مزدوجة باستخدام الدواء الكاذب]
 Journal of Nutritional Medicine ، 1 ، 51 - 57 (1990) .
- Williams, R.J London, pitman [Nutrition Againt disease]
 1971 .
- Wilson, F.A London, Daniel 1975 [Food Fit for Humans] .

اللبن الطازج :

- Alm, I ، Leiyenmark, C. E ، Persson, A. K ، Midvedt, T [الدور

- Wenner - Gren International [المنظم والواقى للفلورا الطبيعية] (1988) Symposium Series .
- Klaenhammer, T.R ، Barefoot, S ، B ، [تحديد فاعلية اللاكتاتين B ،
Applied [البكتريوسين الذي تنتجه العصبات اللبنية المحبة للحامض] and Environmental Microbiology
العدد 45 ، 1808 (1983) .
- Willis, A.T ، Tearle, p.v ، Bullen, C.L
[جراثيم البينيدو في الجهاز الهضمي للرضع، دراسة في الكائنات الحية]
Journal of Medical Microbiology العدد 9 ، 325 (1975) .
- Byssen, H [دور الفلورا الدقيقة في الأمعاء في استقلاب الشحوم
والستيروولات] proceedings of the Nutrition society العدد 32 ،
59 (1973) .
- Romond, c ، Newt, C ، cartol, A ، colombel, J. F
[اللبن الحاوي على اليفيود وباكتريوم لونغم ينقص التأثيرات الجانبية
الهضمية التي يحدثها الإريثرومايسين] The lancet العدد 2 ، 43
(1987) .
- Gorbach, S.L ، Golden, B. R
[تغيرات الفلورا المعوية بسبب الحمية
والمضادات الحيوية الفموية والعصيات اللبنية] National cancer Institute
العدد 73 ، 689 (1984) .
- wheater, D.M ، Macrea, J ، Gordon, D
[استخدام مستحضرات
العصيات اللبنية مع المضادات الحيوية] The lancet العدد 272 ، 889
(1957) .
- Hamdan, I. T وشركاؤه [أسيدولين: مضاد حيوي تفرزه العصيات
الحامضية] Journal of Antibiotics العدد 27 ، 631 (1974) .

- Gilliland, S.E ، Kim, H.S [العصيات اللبنية المحبة للحامض كحمية مساعدة للحليب لمساعدة هضم اللاكتوز عند الإنسان]. Journal of Dairy science العدد 66 ، 959 (1983).
- برنامج عيادات الأبحاث المتعلقة بالشحوم [نتائج التجارب التي أجرتها عيادات الأبحاث المتعلقة بالشحوم على الوقاية الأولية من أمراض الشرايين التاجية: انخفاض في نسبة حدوث أمراض القلب التاجية] Journal of the American Medical Association العدد 251 ، 351 (1984).
- Mann, g.V [عنصر في اللبن ينقص الكولسترول عند الإنسان] Atherosclerosis العدد 26 (3) ، 335 - 340 (1977).
- Spoerrey, A ، Mann, g.V [دراسات على السورفوكتانت وارتفاع كولسترول الدم عند الماساي]. American Journal of clinical Nutrition العدد 27 ، 464 (1974).
- Ayebo, A, Shahani, K.M [دور العصيات اللبنية الموجودة في الغذاء في تركيبة الأحياء الدقيقة في الأمعاء] American Journal of clinical Nutrition العدد 33 ، 2448 (1980).

الداعمات الغذائية:

فيتامين (سي).

- Anderson, R وشركاؤه [تأثيرات الجرعات المتزايدة من الأسكوربيت على بعض الوظائف الخلوية والمناعية في المتطوعين الطبيعيين] American Journal of clinical Nutrition العدد 33 ، 71 (1980).
- Edelman, R ، Beisel, W وشركاؤهما [تأثيرات التغذية لوحدها على

- Journal of American Medical Association [الوظيفة المناعية] العدد 245، 53 - 58 (1981).
- Bright - See, E [الثيامين (سي) والوقاية من السرطان] Seminars in oncology العدد 10 (3)، 294 - 298 (1983).
- Pauling, L ، Cameron, E [دور الأسكوربيت كعلاج داعم للسرطان: إطالة الحياة عند المصابين بسرطان في مراحله الأخيرة] Proceedings of the National Academy of sciences العدد 73، 3685 (1976).
- Degre, M ، Dahl, H [تأثير حمض الأسكوربيك على إنتاج الإنترفيرون البشري وفعاليته ضد الفيروسات في المختبر] Acta pathologica Microbiologica et Immunologica Scandinavia B العدد 84، 280 (1976).
- Dieter, M [دراسات أخرى حول العلاقة بين الثيامين (سي) والعناصر الهرمونية التي يفرزها التيموس]. proceeding of the society for Experimental biology and Medicine العدد 136، 316 - 322 (1971).
- Fraser, R. C وشركاؤه [تأثيرات تغيرات أخذ الثيامين (سي) على الاستجابة الخلوية للخنازير]. American Journal of clinical Nutrition العدد 33، 839 (1980).
- Ames, B.N ، England, L ، Frei, B [الإسكوربيت كعنصر مضاد للأكسدة قويّ الفاعلية في بلاسما الدم البشري] Proceedings of the National Academy of sciences العدد 86، 6377 (1989).
- Hoffer, A [حمض الإسكوربيك وحصيات الكلية]. canadian Medical Association Journal العدد 132، 320 (1985).

- Karlowski T.R وشركاؤه [حمض الإسكوريبيك في علاج الرشح تجربة وقائية وعلاجية]. Journal of the American Medical Association العدد 231 ، 1038 (1975).
- Orga, p ، Middleton, E ، Kaul, T.N [التأثيرات المضادة للفيروسات للفلافينويد على الفيروسات البشرية] Journal of Medical Virology العدد 15 ، 71 - 79 (1985).
- [The National Cancer Institute] klein, M.A and Ascorbic Acid èTounsend letter for Doctors (1991).
- Klenner, F.R [ذات الرئة الفيروسية وعلاجها بالثيامين (سي)] Journal of Southern Medicine and Surgery العدد 2 1948.
- Klenner, F. R [كميات كبيرة من الثيامين (سي) في علاج الأمراض الفيروسية] Journal of Southern Medicine and Surgery العدد 4 (1951) 113.
- Klenner, F. R [استخدام الثيامين (سي) كمضاد حيوي] Journal of Applied Nutrition العدد 6 (1953).
- Siegel, B.V ، Leibovitz, B [حمض الأسكوريبيك، وظيفة المعتدلات والجهاز المناعي]. International Journal of vitamin and Nutrition research العدد 48 ، 159 (1978).
- pauling. L [التطور والحاجة إلى الثيامين سي] proceedings of the National Academy of sciences العدد 67 ، 1643 (1970).
- pauling. L [أهمية الدليل على دور حمض الأسكوريبيك في علاج الرشح]. proceedings of the National Academy of sciences. العدد 68 ، 2678 - 2681 (1971).

- Rivers, J.M «سلامة تناول كميات كبيرة من الفيتامين (سي)» المؤتمر الغذائي الثالث عن الفيتامين (سي). Annals of the new york Academy of science العدد 498 ، 445 - 454 (1987).
- Romney, S.L وشركاؤه [مستوى الفيتامين (سي) في البلازما وعسر تصنع عنق الرحم] American Journal of obstetrics and Gynecology العدد 151 ، 976 - 980 (1985).
- Scott, J [التشابهات الكيماوية الحيوية بين حمض الأسكوربيك والأنترفيرون] Journal of theoretical biology العدد 98 ، 235 - 238 (1982).
- Shilotri, P. G ، Bhat, K.S . [تأثيرات الكميات الكبيرة من الفيتامينات (سي) على الفاعلية القاتلة للجراثيم عند الكريات البيض]. American Journal of Clinical Nutrition ، العدد 30 ، 1077 (1977).
- Morton, J.I ، Siegel, B.V . [الفيتامين (سي) والمناعة: تأثير الأسكوربيت على تصنيع الـ PGE وتأثيره على فاعلية الخلايا القاتلة الطبيعية]. [International Journal of Vitamin and Nutrition Research] العدد 54 ، 339 (1984).
- Siegle, B.V [ازدياد استجابة الأنترفيرون لفيروس ابضاض الدم بسبب حمض الأسكوربيك]. infection and Immunity العدد 10 ، 409 (1974).

فيتامين (سي) [الكتب]:

- Sisley E. L ، Ringsdorf WM ، Cheraskin, E [The Vitamine c connection]. Wellinborough: Thorsons 1983 .

- [Vitamins and minerals in pregnancy and lactation] Hornig, -
New 434 - 433 ، العدد 16 ، D Nestlé Nutrition workshop Series
. York, Raven press 1988
- [every second child] Kalokerinos, A connecticut: Keats -
. publishing 1981
- [How to live longer and feel better] pauling. L New york: -
. W.H Freeman 1986
- [Vitamine C and the common cold] pauling. L San -
. francisco: W.H Free man 1970
- [the Healing factor: vit C agains disease] Stone. I New York: -
. Gromet & Dunlop 1972

الزنك

- Barrow ، Higgins, P. G. ، AL Nakib, M -
من فيروسات الرشح باستخدام حبوب المصص الحاوية على غلوكونات
الزنك]. Journal of Antimicrobial chemotherapy العدد 20 ،
901 - 893 (1987) .
- Munves, EM, Oleske, J.M ، Bogden, J.D -
المناعة عند الكهول: معلومات مبدئية عن الزنك والمناعة عند أشخاص
لا يتلقون داعمات الزنك]. American Journal of Clinical
Nutrition العدد 46 ، 101 - 109 (1987) .
- Brody, I -
علاج استوائي للحلأ البسيط المتكرر والحمامن الحمراء
عديدة الأشكال ما بعد الحلأ باستخدام تراكيز منخفضة من محلول

- سلفات الزنك [British Journal of Dermatology العدد 104 ، 191 - 194 (1981) .
- Bulkena E G [مركبات الزنك ، علاج جديد للقرحة الهضمية [Drugs under Experimental and clinical research العدد (2) 15 ، 83 - 89 (1989) .
- chandra, R.K. journal of the american Medical Association العدد 61 252 - 1443 (1984) .
- Duchateau, J وشركاؤه [الفوائد المحتملة لأخذ داعمات حاوية على الزنك للاستجابة المناعية عند الكهول] . American Journal of Medicine العدد 70 ، 1001 - 1004 (1981) .
- and Halcomb, w. w. Davis, D.A ، Eby, GA [إنقاص فترة الرشح باستخدام حبوب مص حاوية على غلوكونات الزنك في دراسة مزدوجة عمياء] Antimicrobial agents and chemotherapy العدد 25 ، 20 (1984) .
- Fabris, N وشركاؤه [الإيدز ونقص الزنك وقصور هرمونات التيموس] Journal of the American Medical Association العدد 259 ، 839 - 840 (1988) .
- Good, R.A ، Fernandes, G ، Hansen, M.A . [التغذية والمناعة: تأثير الغذاء على المناعة الذاتية ودور الزنك في الاستجابة المناعية] . Annual Review of Nutrition العدد 2 ، 151 - 177 (1982) .
- Margolith. E ، Katz. E [تشبيط نضج فيروس الشاكسينيا بكلورانييد الزنك] Antimicrobial agents and chemotherapy العدد 19 ، 213 - 217 (1981) .

- prasara, A [نظرة كيميائية حيوية سريرية وغذائية على قصور الزنك عند الإنسان: المستجدات] Nutrition Review العدد 41، 197 - 208 (1983).

الفصل العاشر دور الشدة:

- Angier, N [الغضب المزمن يشكل خطراً كبيراً على الصحة: نتائج الدراسات] New York Times 13/11/1990 (من أبحاث قُدمت في 1990 في رابطة القلب الأمريكية).

- [The relascation Response] Benson, H New York, Morrow 1975.

- Liehi, A, Cirstoni, A, Bombardelli, E. [تأثيرات العلاج الحاد والمزمن بالجينسينغ على وظيفة الكظر] proceedings of the 3rd International Ginseng Symposium (1980).

- Boyce, T.W وشركاؤه [تأثيرات أحداث الحياة والروتين العائلي على أمراض الجهاز التنفسي عند الصغار]. Paediatrics العدد 60 (4)، 609 - 615 (1977).

- Smith, A ، Tyrrell, D ، Cohen, S [الشدة النفسية والاستعداد للرشح]. New england Journal of Medicine العدد 325، 606 - 612 (1991).

- Grimaldi, R ، D'Angelo, L، وشركاؤه M Carrawaggi. [دراسة عمياء مزدوجة على تأثير المستحضر الجينسينغ القياسي على الأداء النفسي الحركي لمتطوعين أصحاء]. Journal of Ethnopharmacology العدد 16، 15 - 22 (1986).

- Fulder, S.J [الجينسينغ والتحكم النخامي تحت المهادي بالشدة]

- 118 - 112 ، العدد 9 ، American Journal of chinese Medicine
(1981).
- [The new Holistic Herbal] Hoffman, D London, Element -
1990.
- Journal of - [جدول التوافق الاجتماعي] Rahe, R.H ، Holmes, T. H -
psychosomatic research العدد 11 ، 213 - 218 (1967) (أعيد
عرضه بعد أخذ السماح).
- Moldofsky, H وشركاؤه [العلاقة بين الأنترلوكين - ا والوظائف المناعية
بالنوم عند الإنسان]. Psychosomatic Medicine العدد 48 ، 309 -
315 (1986).
- [Atextbook of Natural Medicine] Murray, M.T ، Pizzorno, J. E -
california: prima 1988
- [Stress in Health and disease] London, ، Seyle. H -
Butterworths, 1976
- Creighton, J.L. Matthews - Simonton, S ، Simonton, O.C -
London, Bantam 1980 [Getting well again]
- [Healthy pleasures] Ornstein, R, Sobel, D Massachusetts, -
Addision - wesley 1989

الفهرس

- الأثار الجانبية الناجمة عن استخدام المضادات الحيوية لفترة طويلة 9
- آخر المضادات الحيوية 40
- آر = أورنستين
- أسيدولين: مضاد حيوي... 234
- أغروبايرون ريبنيز 110
- أكلو اللحوم 166
- الأليسين 124
- آلام الأذن 148
- آلام الحلق، 89، 112
- ألفرد = فوغل
- الأليسين 27
- أنجيبر (1990) 203
- أبحاث المخابر 108
- أبيس ميليفيكا 147
- أبيضاض الدم، 35، 189
- أبيقراط 27
- الإثمد 66
- اختبار معرفة الأطباء باستخدام المضادات الحيوية 227
- الاختلافات الزوجية 206
- اختلال التوازن الهرموني 198
- الأخطاء التي ارتكبت في الماضي... 75
- الأخوة المسيحيون 205
- الأداء الرياضي 210
- الأدب الطبي 127
- الأدبيات الطبية 62
- الأوروبيون، 60، 61
- الأدرينالين، 161، 198، 202، 208، 209، 211
- أدوية بسيطة من العلاج المثلي... 147
- الأدوية التقليدية 103، 201
- الأدوية التقليدية مقابل أدوية الأعشاب 109
- أدوية السلفا، 67، 68
- الأدوية الطبيعية 109
- الأدوية الكيماوية 104
- الأدوية المثلية 149
- الأدوية المحرصة للمناعة من التطور... 230
- الأدوية المصنعة 107
- إذا فسد الجرح ضع عليه خبزاً متعفنًا 27
- ارتفاع الضغط داخل القحف السليم 74
- ارتفاع ضغط الدم 197

- الارتكاسات التحسسية 70
- ازدياد استجابة الأنترفيرون لفيروس اببيضاض الدم... 238
- الأزاثيوبرين 135
- الأزرقاق 91
- أسباب سوء استخدام المضادات الحيوية 75
- الإسبرين 107، 108، 109
- استخدام الأعشاب الطبيعي هو أكثر أماناً وصحة 105
- استخدام جرعات عالية من فيتامين (سي) 218
- استخدام حمض الأسكوربيك كمساعد... 227
- استخدام الذكاء وترك الحكمة 41
- استخدام الفيتامين (سي) كمضاد حيوي 237
- الاستخدام اللامنطقي للمضادات الحيوية 15
- استخدام لقاح المكورات السحائية 231
- استخدام مستحضرات العصيات اللبنية... 234
- استخدام المضادات الحيوية (في الحيوانات) 48، 219، 225
- استخدامات الإيكنانكيا 112
- استخدامات المر 121
- الاسترلاجس 113
- استراليا 42، 183، 184، 226، 227
- الاسترخاء 208، 210، 215
- الاسترخاء العميق 206، 208
- الاسترخاء العميق والنوم الجيد يمكن أن يقوي المناعة 199
- استعمال وسوء استعمال المضادات الحيوية 65
- استنشاق جسم غريب 95
- اسكوتلندا 17
- أسكوربات الكالسيوم 187
- الإسكوربيت كعنصر مضاد للأكسدة... 236
- الإسهال 167، 168
- أسواق أوروبا 129
- الأسيدوفيلوس 164، 165، 167، 169، 171، 172، 175
- الأسيدوفيلين 171
- الأسيدولين 171
- الأشخاص البدائيون 110
- الأشخاص المقدسون 205
- اشرب الكثير من السوائل 219
- إصابة 207
- اضطهاد الأطفال الجسدي والجنسي 204
- اضطهاد جسدي شديد 200
- الاضطهاد الشديد 205
- الأطباء السويسريون 174
- الأعشاب 68، 217
- الأعشاب - جزء من دورة الطاقة في الطبيعة 106
- أعشاب طبية أخرى 122
- الاعمى الذي يقود أعمى آخر 65
- الإغريق 124
- أفريقيا 48، 153، 194، 197
- أفريقيا الجنوبية 204
- أفضل شكل من أشكال الفيتامين سي 187
- افعل ما تجده مناسباً لك 208
- أفوكادو 209
- الإقياء 75

التهاب القصبات المترافق بالوزيز والربو 93	الأكاديمية الأمريكية للعلوم 181
التهاب القولون 174، 175	اكتشاف البنسلين 67
التهاب كبد 75	اكتشف الستربتومايسين (1943) 34، 38
التهاب الكولون القرصي 71	اكتشف السيفالوسبورين (1945) 38
التهاب اللثة 123	اكتشف الكلورامفينيكول (1947) 38
التهاب اللوزتين 140، 142، 143، 147	اكتشفت المضادات الحيوية سنة (1940) 21
التهاب المعدة (الأمعاء) 96، 142، 168	اكتوباسيلوس أسيدوفيلوس 163
التهاب المفاصل 108، 187، 188	الأكروديرماتاييس اينيتروباتيكا 191
التهابات البريتوان 74	الإكزوزا 170
التهابات اللوزتين والأذن الوسطى والجهاز البولي 65	الأكزيما 112، 159
ألكسندر = فلمنج	الأكسدة 188
ألكسندر فيلمينغ: الرجل والأسطورة 223	الأكل 174
ألم بطني ونقص في الشهية 71	إكليلية المروج 108، 109
ألم حلق فيروسي 127	الأكيناكيا (نبته) 9
ألم في فتحة الشرج 210	ألبرت = أنشتاين
ألم نمو الأسنان 148	التقاء العلم والفترة 81
ألمانيا 10، 29، 66، 111، 137، 217، 220	التهاب الأذن الوسطى... 87، 89، 227
الألياف 192	التهاب البنكرياس 75
الأم أثناء الحمل 150	التهاب الجلد التماسي 37
الأم لكل الطب 103	التهاب الجيوب 112، 113، 119، 121
الأميبسليين (من مشتقات البنسلين) 38، 39	التهاب الحلق 33، 67، 87
168	التهاب حنجرة (فيروسي) 115، 127، 128
الأمراض التنكسية (المزمنة) 187، 188	التهاب الرتوج 174، 175
أمراض الطفولة الإنتانية 140	التهاب الرئة 33
أمراض القلب 197	التهاب الرئة الجرثومي 91
أمراض المناعة الذاتية 135	التهاب الرئة عند الأطفال 91
الأمراض المنتقلة بالماء 157	التهاب السحايا (الجرثومي) 35، 150، 218
الأمراض الموضعية 140	التهاب قصبات (فيروسي) 15، 90، 127، 128،
	140

إنتانات الصدر 89	أمريكا الجنوبية 35
إنتانات الطرق التنفسية العليا 86	أمريكا الشمالية 66، 73، 111، 125، 150
إنتانات الطفولة 85، 227	الإمساك 167، 173، 174، 175
الإنتانات الفطرية 128	الأمستنين 123، 124
الإنتانات الفيروسية 128	الأموكسيلين 39، 71، 72، 101، 165، 168
الإنتانات المتكررة 159، 194	الأميكاسين 74
إنتانات المستشفيات 43	الأمينوغليكوزيدات 74
انتبه إلى طعامك 219	إن الأكل والتنفس هما أهم أمرين... 153
الإنترفيرون 186	إن الزنك ينتمي إلى المجموعة الثانية 190
الانتفاخ 168	إن السهل ليس شائعاً جداً في أوروبا 94
الانتفاخ البطني 176	إن الماء هو أهم مغذ للجسم 155
انتفاخ النسيج 70	إن مهنة الطب يجب أن تختار بين المال والسلطة... 104
انتهاء علاقة 212	إنتان الجهاز التنفسي السفلي 89
أنجيلا - سرطان ثدي 212	إنتان الرئة بالمايكوبلاسما 95
أندريه 199، 200، 201، 214	إنتان في المجاري البولية 52
أندريه - ربو شديد 199	الإنتان المزمن 169
اندفاع جلدي (حمى) 37، 75	الإنتانات 21، 21، 74، 124
أنزيم الليوزيم 30	إنتانات الأذن (الوسطى) 112، 130
أنزيمات الحليب 173	الإنتانات التي تصيب أجزاء أخرى من الجسم 96
إنسان 154	إنتانات الأنف والجيوب والحلق 86
انسداد أنبوب أوستاش 88	الإنتانات البولية 67
انسداد المستقيم 95	الإنتانات التنفسية المتكررة 94
أنشأتين (البرت) 106	الإنتانات الجرثومية 185
الانفصال 207	إنتانات الجلد (الجرثومية) 116، 123، 130
انفصال عن شخص تحبه 212	إنتانات الجهاز البولي 97
الأنفلونزا 21، 39، 45، 75، 112، 121، 127، 142،	إنتانات الجهاز التنفسي 116
144، 219	إنتانات الحلق بالعقديات 130
إنقاص فترة الرشح... 240	
إنني أؤمن بالطرق القديمة لفعل الأشياء... 220	

إيروين = ستون	الإنهيين 26
الإيسبيريتوكس 129، 131، 132	أهمية أن يعطي عائلته الوقت اللازم 211
إيسبيريتوكس - مقوي للمناعة مثير وجديد	أهمية التلقيح بطريقة العلاج المثلي 150
129	أهمية الدليل على دور حمض الأسكوربيك
إيسيكس 225	في علاج الرشح 237
الإيشيناكيا 64	الأوبرين 108
الإيفدرين 103	الأورام 124
الإيكينافورس 10	أورنستين (آر) 203
الإيكيناكيا 110، 113، 115، 116، 117، 121، 122،	أوروبا 50، 66، 69، 73، 94، 111، 114، 125، 128،
127، 129، 135، 138، 139، 140، 141، 228	138، 139، 150، 151، 153، 154، 157، 173
الإيكيناكيا أنغوستيفوليا 112، 133	أوروبا الشمالية 117
الإيكيناكيا بوربيوريا - عشبة المناعة 10، 108،	الأوروبيون 183
111، 114، 133	أوسنياباراتا - المضاد الحيوي العشبي 12،
الإيكيناكيا كومبوزيتوم 139، 141، 142، 143،	117، 118، 119، 230
148، 218، 219	الأوسنيك أسيد 230
الإيكيناكيا وما قيل عنها في الأدب الطبي 229	الأوعية المسدودة 173
الإيميونول 133	الأوفلوكس 52
الإيميونول - مقو ومدهش للمناعة 132	أوكسفورد 31
الإينغيستول 142، 143، 219	أوكسيد النحاس 26
البابتيسياتنكتوريا 133	الإي كولاى = جراثيم الإي كولاى
باريس 29	الإيبىك 103
باستور (لويس) 29، 124	إيبىكاوانا 141
البالعات 111	إيجناتيا 147
البتيزيا تنكتوريا 108	الإيدز 186
البتع (مرض) 184	الإيدز ونقص الزنك وقصور هرمونات
البخور 26، 120	التيوس 240
البدائل الطبيعية 11	إيرلندا 66، 101، 137، 194، 204، 210، 217
بدائل المضادات الحيوية 9	إيرلندا الشمالية 156
البدائيون = الناس البدائيون	الإيرلنديون 170

البندورة الطازجة	209	براءة الاختراع	104
البنسلين	30، 32، 33، 39، 50، 67، 70، 118	براز آكلي اللحوم	166
البنسلين كعنصر كيميائي علاجي	223	البرازيل	150
البنسلين وتطبيقاته العملية	223	البرتقال	180
البنسلين يخرب جدار الخلية	45	برنامج عيادات الأبحاث المتعلقة بالشحوم...	235
البنسيلينيوم	27	بروتزو (غويسي)	35، 36
نسيلينيوم نوتاتم	31، 67	البروتين	190
البنكرياس	79، 145، 146، 161	البروتينات السكرية	108
البوشمن	60	البروكولي	209
البوشمن في جنوب شرق أفريقيا	170	برومر	20
بوك روت	141	البرونتوسيل الأحمر	67
البولساتيلا	148	بريطانيا	9، 31، 32، 137، 217
بوليفيا	34، 35	البريونيا	14، 141
بولينغ (لينوس)	180، 181، 185، 189	البصل	26
البيرو	151	بطاطا	209
البيريدوكس	187	بطيخ	209
البيض	205	بقرة دوتش فريزيان السلالة الطافرة	46 أي
البيض الغربيين	221	A	191
بيفيدو باكتريوم بيفيدوس	163، 166، 172	البقول	162، 192، 193، 209
البيفيدوس	165، 169، 175	البكتريودات	166
البيفيلوس	164	بلاد العرب	12، 122
بيلادونا	148	البلاسميدات	56، 58، 59، 61
البيودوفيلوس	172	البلاسميدات مبسطة	57
بيوسيانين	29	البلدان المتقدمة	58
البيوسينات	171	البلدان النامية	35، 37، 58
تأثير التارترازين على وضع الزنك...	233	البلهارسيا	127
تأثير حمض الأسكوربيك على إنتاج		البلوط	117
الإنترفيرون...	236	بنجامين إم = دوغار	
تأثيرات أحداث الحياة والروتين العائلي...	241		

تثبيط نضج فيروس الفاكسينيا بـكلورانيد
الزنك 240

التحاليل الكيماوية 108

تحتوي الإيكنياكيا كومبوراتيوم على... 142

تحديد فاعلية اللاكتايتن B، البكتريوسين...
234

تحرض الفلورا المعوية الجهاز المناعي 171

تحريض الجهاز المناعي بمواد... 229

التحكم في الطبيعة 55

التحكم في الناس 55

تحليل بول لمريض لديه إنتان في المسالك
البولية 53

تحليل عينة البراز 61

تخرب التتراسيكلينات العظام النامية... 74

تخرب الكبد 169

التخيل 214

التدخين 158

الترانسيسونات 59، 61

التربة الفقيرة بالمعادن يمكن أن تؤثر على
صحتك 179

ترقق العظام 167، 168

التزاوج 110

تسمم الدم 33

التسوس 156

التشابهات الكيماوية الحيوية بين... 238

التشاموميل 148

التشخيص 47

تشنج القصات 188

تشين 31، 32، 33، 40، 67

تأثيرات أدوية العلاج المثلى على فيروسات
النباتات 231

تأثيرات التغذية لوحدها على... 235

تأثيرات تغيرات أخذ الفيتامين (سي) على...
236

التأثيرات الجانبية للمضادات الحيوية 144

تأثيرات الجرعات المتزايدة من
الأسكوربيت... 235

تأثيرات العلاج الحاد... 241

التأثيرات الغذائية على الانتانات... 233

تأثيرات العصب العميق على صحة النساء
203

تأثيرات الفلورا المعوية على سرطان القولون
166

تأثيرات المضادات الحيوية على الجهاز
المناعي 227

التأثيرات المضادة للفيروسات الفلافونويد
على... 237

تاريخ المضادات الحيوية 25، 223

التأصل العلمي لطب الأعشاب 228

تاللاتزيل 10

التأمل (التبتي والهندي) 206، 211، 214

التبادل الجرثومي من خلال التفاعل بين
الإنسان والحيوان 49

التتراسيكلين (التتراسيكلينات) 28، 29، 36، 37،
38، 50، 58، 71، 72، 73، 74، 144، 146، 168،

176

التتراسيكلين إنجيل 177

تثبيط الفيروسات بالايكنياكيا بوربيوريا 229

التثبيط المناعي 199

التصنيع الضوئي	106	تصلب الشرايين	156
تصنيف الطرق الهوائية	70	تمرين	208
التطور والحاجة إلى الفيتامين (سي)	237	التمور	159
التعامل مع الشدة	212	تناول الإيكناكيا	218
التعب	75، 95، 124	تنتج الفلورا المعوية فيتامينات ضرورية للصحة	169
التعب الجسدي والعقلي	210	التنظير	96
تعب عام	145	التنفس	106
تعرض للشمس عند الشروق والغروب	133	تنفس هواء ملوث	146
التعلم الطبي يهتم فقط بالجانب المادي	104	التنوّب	117
التغذية	104، 105، 174، 183، 189	التنويم الذاتي	208، 214
التغذية السيئة	93	تواتر الإنتانات الشائعة عند الأطفال...	229
التغذية والمناعة: تأثير الغذاء على المناعة...	240	التوازن البيئي	164
تغير الحالة المالية	207	توازن الطعام	177
تغير في صحة أحد أفراد العائلة	207	التوبراماسين	74
تغير في العمل	207	توجد أعلى نسبة طلاق في العالم في جنوب أفريقيا	205
تغيرات الفلورا المعوية بسبب الحمية...	234	توفر المضادات الحيوية واستخداماتها...	224
تغيير المهنة	207	التوكسيلوجيس	139، 140، 148
التفاح	117	التوكسيلوجيس يحتوي على...	141
التفاعل ما بين العاطفي والجسدي...	201	التيروس	202، 236
التقارير المخبرية	52	تأليل (الجلد)	126، 127
التقاعد	207	الثوم	26، 27، 123، 124
تقليل الشدة النفسية	105	جاك = داليبور	
التقيؤ	110	جاكي	5، 143
التقييم العلمي لطلب الأعشاب	109	جاكي - التهاب اللوزتين	143
تكاثر المبيضات	37	جامعة أوكسفورد	31، 201
التليف الكيسي	95		
التمارين تنقص من سرعة القلب...	208		

- جامعة براغو 197
- جامعة روتجرز في نيوجيرسي 34
- جامعة ساغلياري في سيردينيا 35
- جامعة سيدني 195
- جامعة كاريج ميلون 202
- جامعة مونشن في ألمانيا 10
- جامعة ميتشيغان 203
- جان دو = فريس
- جائزة نوبل في الفيزيولوجيا والطب 33
- جدول التوافق الاجتماعي 242
- جدول هولمز وراي - أول عشرين حادثة 207
- جذور الإيكيناكيا بوربوريا 112
- جراثيم الإي. كولاي 33، 39، 52، 58، 63، 64، 98، 119
- جراثيم البينيديو في الجهاز الهضمي للرضع... 234
- جراثيم التراب 34
- جراثيم (جرثومة) اللاكنوباسيلوس أسيدوفيلوس 171، 172
- جراثيم الخمرة 29
- الجراثيم الجيدة 29، 165، 166، 167
- جراثيم الخناق 185
- جراثيم السل 69
- الجراثيم السيئة 166
- الجراثيم الصديقة 171
- الجراثيم المقاومة 60
- الجراثيم المؤذية 171
- الجراح البيطري 49، 50
- جرثومة الشيغلا 58
- الجروح السطحية 127
- الجنسدي هو تعبير دقيق عما هو روحي 197
- الجلد 164
- الجلطات القلبية 197
- الجمرة 67
- الجنتاميسين 38، 39، 62، 74
- جنوب أفريقيا 58، 60، 62، 170، 197، 199، 205
- جنوب شرق أفريقيا 170
- الجهاز المناعي 10، 206
- الجهاز الهضمي 164
- جوليوس (مارا) 203
- جون 47، 210، 211
- جون - ألم في فتحة الشرج 210
- جون - ألم متكرر في الحلق وتعب 47
- جون ماك = كينا
- جي = مكليود
- جيرارد 78، 79، 144
- جيرارد إبتانات أذنية وصدرية متكررة 78
- جيش لويس الرابع عشر 28
- جين - مشاكل معوية 176
- الجنيسينغ (عشبة) 208، 210، 211
- الجنيسينغ والتحكم النخامي... 241
- جينيفر 132، 133
- جينيفر - الحمى الغذائية 131
- الحاجة اليومية 182
- الحافظات 155
- الحالة العاطفية 204
- الحالة الغذائية 164
- حب الشباب 74، 146، 168، 176

حمى الذهب 25	الحبة السحرية 30
الحمى الرئوية 33	الحيوب 27، 209
الحمى الغدية 75، 131، 132، 142، 194	الحيوب الخضراء 192، 193
الحمى القرمزية 33، 148	الحيوب المنومة 9
حمى القش 37	الحديد 38، 66، 192
الحمية 164، 201	الحرب ضد مقاومة الجراثيم 39
حمية جيرسون 106	الحساسية 112، 194
الحمية الغذائية 206	الحصبة 45، 93، 140
الحوامل 190	الحضارة الغربية 158
حوض الأمازون في أمريكا الجنوبية 105	حقبة البنسلين 30
الحياة المرهقة 211	الملا البسيط 121
حين تختار طبيبك... 22	حليب الأغنام والماعز 171
الحيوانات التجارية 51	حليب البقر 171
الخاتم الذهبي 113	حليب ثيستل 132
الخانوق 89	الحليب المخثر 170
الخبز الأبيض 184	الحليب المخمر 170، 171، 172
الخدمات الطبية الحكومية الإيرلندية 101	حمدان وشركاؤه 171
خدمة الصحة الوطنية 137	حمض الإسكوريك 187
خذ الإيكييناكيا 220	حمض الإسكوريك في علاج الرشح... 237
خذ راحة 219	حمض الإسكوريك وحصيات الكلية 236
خذ فيتامين (سي) مع المضادات الحيوية 220	حمض الإسكوريك، وظيفة المعتدلات... 237
خذ لبناً طازجاً 219	حمض الأوسنيك 118
الخراجات 119، 121، 130، 140	حمض البانتوثينيك 209
خس 179	حمض التنيك 109
الخضار (الخضروات) الطازجة (الخضراء)	حمض الفوليك 169
162، 170، 176، 177، 184	حمض اللاكستيك 173
الخطمية 113	حمض اللين 165، 167
خطورة الاستخدام المفرط للمضادات	الحمل 207
الحيوية المقاومة 70	الحمى التيفية 35، 36

دور السكر في البلع الذي تقوم المعتدلات

233

دور الشدة 197، 241

دور العصيات اللبنية... 235

الدور المنظم والواقى للفلورا الطبيعية 234

الدورة الشهرية 169

دوغار (بنجامين إم) 37

دوكسيسيلين 176

دول أفريقيا 73

دويلي (جون) 19

ديامونت وديامونت 73

الديدان 124

ديغان (جون) 19

ديفيد 5

الديكلوكساسيلين 91

دين بالتقسيم كبير 207

ذات الرئة الفيروسية وعلاجها بالفيتامين

(سي) 237

الذبحة الصدرية 197

الذهب 120

الذهنية المرنة 84

الراب في هنغاريا 151

رابطة طب الأعشاب في بريطانيا 228

الرابطة الطبية الأمريكية 66

رابطة القلب الأمريكية 241

الراقانين 27

الربو 37، 159، 188، 189، 194، 214

الرجل الأبيض 158

الخطورة على صحة الإنسان... 226

الخل 27، 28

خلاف مع زوج أو شريك 207

الخلايا الورمية 111

خلية جرثومية 46

الخمائر لعلاج الإنتانات السطحية 27

الخناق 92

الخوف 204، 214

الداء الزلاقي 190

الداء السكري 75

داعمات جرثومية أخرى غير اللبن الطازج

171

الداعمات الغذائية (المغذية) 100، 179، 189، 235

الدايبور (جاك) 28

دانيل = موريس

دبلن 9

دراسات أخرى حول العلاقة بين الفيتامين

(سي)... 236

دراسات على السورفوكتان... 235

دراسة عمياء مزدوجة... 241

الدعم الشعبي 195

دعم الغدة الكظرية 209

الدفتريا 33، 67

الدليل على فائدة الفيتامين سي 183

الدمامل 27، 121، 130، 140

الدواء الكاذب 233

دور الاسترخاء 208

دور الأسكوربيت كعلاج داعم للسرطان...

236

سارة 71	الرزبيين 103
سارة: ألم بطني ونقص في الشهية 71	الرشح (الرشوحات) 21، 45، 63، 75، 112، 121،
ساسكاتون 233	127، 140، 142، 144، 185، 201، 219
سالفارسان 30	الرقص 214، 208
السالمونيلا المقاومة للأدوية... 224	الرهبان 204
ساليسيلات الصوديوم 107	روتين الحياة اليومية 214
ساندler 159	الرومان 26، 28، 124
سانشيز وشركاؤه 159	ريندز (روبرت) 19
الساونا 215	رينغ (ديفيد نيكييت) 19
السبتين 67	الزبدة 163، 170
السيرفولوكس 52	الزبل 180
الستربتوكوكس ثيرموفيلوس 163	الزبيب 159
الستربتومايسين 33، 34، 39، 58، 74	الزحار 58
ستون (إيروين) 181	الزعر 123
الستيرويدات 135	الزمر الجرثومية 164
السجلات الطبية 13	الزمرة الجرثومية المعوية 146
السجن 207	الزنك 28، 86، 190، 192، 195، 196، 209، 239
السرطان 206	الزنك - عنصر زهيد حيوي 190
سرطان ثدي 212	الزنك مهم لكثير من التفاعلات الكيماوية في
سرطان عنق الرحم 188، 189	الجسم 193
سرطان القولون 71، 165، 166	الزنك والجهاز المناعي 191
السرطان (مرض) 131	الزنك وقوة المناعة عند الكهول... 239
سرطان المعدة 188	الزهري (مرض) 30
سرطانات الأمعاء 163	الزواج 207
سرطانات الرجال 183	الزولو 17
سرطانات النساء 183	زيادة إفراز الإنترلوكين... 229
السعال 63، 75، 123، 138	الزئبق 66، 149
السعال الديكي 92، 93، 184	الزئبق سام جداً 150
السعال المزمن (المستمر) 92، 145	الزيت الذي يحتويه الثوم 124

السيترويدات 147	السعفة (السعفات) 127، 128
السيطرة على كل شيء... 63	السعفة الفطرية 119
السيفالوسورينات 35، 36، 38	السكر 157، 194
السيكلوسبورين 135	السكر الأبيض 184
السيلان 33	السكر المكرر 158
سيلان الأنف 184	السكري = داء السكري
السيلفوناميد 58	السل تعقيب على عودة القاتل 223
سيلي (هانس) 197، 198	السل في التسعينيات 222، 223
سيلبيوم ماريانوم 194	السل (مرض) 34، 74، 94
سيمونتون (كارل) 198	سلالات الشيفلا المقاومة للأدوية... 224، 225
سيوبهان 19	سلامة تناول كميات من الفيتامين (سي)... 238
شاير 20	السلفوناميدات 72
شارب 20	السلفوناميدات 67، 75
الشامان شاريتي 5	السولفاميثوكسازول 67
الشامان من هنود شمال أمريكا 108	السليلات المعوية 175
شاندرا (1984) 193	سمك 209
شانغهاي 26	سمن المعادن 190
شاهاني وآيبو (1980) 170	السمنة 173
الشاي 147	السمية 30
شجرة الحياة 123، 125، 126، 128، 129، 131، 133	سن اليأس 167
شجع طبيب عائلتك أن يتعلم أكثر من هذه الأعشاب 135	سوء استعمال المضادات الحيوية 226
شحم الخنزير 26	سوء الاستعمال وتوقيت... 226
الشحوم 190	سويل (د.) 203
الشدة 197، 204، 210	السوتو 170
الشدة المزمنة 198، 206، 209، 212	السود 197، 205
الشدة النفسية 83	سويسرا 173
الشدة النفسية والاستعداد للرشح 241	سيان - سعال مستمر 92
	السيترويدات 71

الصينيون 124	الشدّة والإنتانات 197
الضعف 124	الشدّة والحالة العاطفية 203
ضعف الاستجابة المناعية 145	الشدّة والحالة العقلية 202
ضغط التوقيت الأخير 202	الشدّة والرشح 201
ضغوط العمل 206	شرق أفريقيا 170
الضغوط المالية 206	الشرق الأوسط 120
الطاقة 106	شركات الأدوية 104
الطب الأصلي 103	شركة أبوت 32
طب الأعشاب 22، 66، 101، 103، 105، 107، 107، 228	شركة بفايزر 32
طب الأعشاب دجل 103	شركة سكويب 32
طب الأعشاب والفطرة 110	شركة سولقنت 33
طب أكثر أماناً 18	شركة ميرك (واشكمان) 32، 34
الطب البديل 17، 83، 84، 106	شركة وينتروب 32
الطب البديل في علاج الإنتانات 23	الشعوب البدائية 170
الطب التقليدي 81، 84، 110، 151، 193	الشعور الإيجابي 208
الطب التقليدي والبديل 93	شلل الأطفال 159
الطب الشعبي 127، 128	شمال أمريكا 108، 113
الطب الصيني التقليدي 103	شمال شرق أفريقيا 120، 122
الطب الطبيعي 22، 69، 70، 97، 100، 101، 107،	شمال العراق 25
110، 113، 131، 137	الشمس 106، 154
طب العلاج المثلي 137	شميدت (ميشيل) 204
الطب الغذائي 153، 181، 232	الصحة الجيدة 204
الطب المثلي 83، 103	الصحة العامة 155
الطبيب البيطري 49	الصداع 75
الطبيعة 10، 63، 70	صعوبات عاطفية شديدة 199
طحلب الأرز 118، 120	الصمت 215
الطحين المكرر 158	صناعة الجبن 174
الطرق الطبية التقليدية في علاج الإنتانات 81	الصنوبر 117
	صيد السمك 208

- العصيات اللبنية المحبة للحامض... 235
- عصير التوت البري 64، 97، 225
- عضو جديد في العائلة 207
- العقد للمفاوية 142، 143
- علاج استوائي للملأ البسيط المتكرر... 239
- علاج التهاب الأذن الوسطى والأحياء... 228
- علاج الإنتان الحاد 218
- علاج اندفاعات تجسسية 15
- العلاج بالأشعة 106
- العلاج بالأعشاب 86، 104، 135
- العلاج بالتغذية 186
- العلاج بالطب الطبيعي 83
- العلاج بالمضادات الحيوية لالتهاب الأذن
(الوسطى)... 226، 227
- العلاج بمصل اللبن 173
- العلاج التقليدي / الشعبي 68، 79
- العلاج الذاتي أفضل خيار 47
- علاج الشدة 212
- العلاج الشعاعي 166
- العلاج الشعبي 66، 68
- العلاج الطبيعي 79
- علاج الطرق التنفسية السفلى 89
- العلاج الغذائي 105
- العلاج الكيماوي 106
- العلاج المثلي 68، 72، 86، 93، 106، 125، 127،
137، 146، 147، 148، 151، 201، 217
- العلاج المثلي الألماني 114
- العلاج المثلي: طب الرجل الجديد 232
- العلاج المثلي للكوليرا في البيرو... 231
- الطرق الطبية التقليدية والبديلة 81
- الطريق الطبية البديلة 84
- الطريقة الطبية البديلة في علاج الإنتانات 83
- الطعام الجيد 153
- طعام الحيوانات الأليفة 51
- الطعام السيء 153
- الطعام الصحي هو أفضل دواء 153
- الطعام الطبيعي 153، 154
- الطعام المعالج صناعياً 161
- الطفرات التلقائية 55
- الطفل الذي لا يتحسن 94
- طفل كل ثانية 194
- طفل كل لحظة 183
- الطلاق 205، 207
- الطلقة السحرية 53
- طور البنسلين (1942) 38
- العالم العربي 197
- العالم الغربي 157، 162
- العائلات المالكة 172
- العجز 30
- عجبية المضادات الحيوية 223
- عدم توازن في الغذاء 104
- العدوانية 204
- عديديات السكريات 108
- العرب 120، 122
- العرقسوس 210
- العسل 25، 26، 282
- العسل يقتل الجراثيم 26
- عشبة ميك ثيستل 194

الغذاء ليس دواءً حقيقياً 183	العلاج المناعي المساعد بالإيكيناكيا... 228
الغذاء يفيد استجابة الكبار للأنفلونزا... 232	العلاجات المثلية المركبة 139
الغرب 197	العلاقة بين الأنترلوكين - 1 والوظائف
غرب أفريقيا 170	المناعية بالنوم عند الإنسان 242
غسول 218	علامات إنتانات الجهاز التنفسي السفلي
الغضب 204، 214	الخطير 91
الغضب العميق 204	العلب المربية 162
الغضب المزمن يشكل خطراً... 241	علم المعالجة المثلية... 231
الغضب المكبوت 204، 205	العناصر الزهيدة 190
الغضب يرفع من ضغطك الشرياني... 83	العناية والتعاطف مع المريض 17
غفولو (اسم شجرة) 120	العنب 159
الغلوبولين (1) IGA 95	عنب الثعلب 113
الجليكوبروتينات 114	العنبيّة 225
الغوريلا 181	عنصر في اللبن ينقص الكولسترول عند
غوشر وشركاؤه 151	الإنسان 235
غويسبي = بروتزو	العنقوديات 90
القانكوميسين 42	العنقوديات البيضاء عديدة المقاومة... 226
الفجل 27	العواطف السلبية 206
فرقرية 75	عواقب الجراثيم المقاومة 62
فرنسا 28، 137، 157، 217	عوز المعادن 190
فريس (جان دو) 11	الغازات 168
فريق أوكسفورد 32	الغثيان 75
فريق فلوري في أوكسفورد 36	الغدد الجنسية 191
فريمان 195	الغدد للمفاوية 194
فشل مغامرة عمل 212	غدة التيموس 182، 186، 198
الفصل من العمل 207	الغدة السيدة في الجهاز المناعي 202
الفطرة 110	الغدة (الغدد) الكظرية 161، 198، 202، 208، 209،
الفطور 113	210
الفطور (الصباحي) 169	الغذاء الصحي 217

في أفريقيا يعتبر الماء مسألة حياة أو موت

157

في أي الحالات تستخدم الأوسينا 118

في أي الحالات تستخدم شجرة الحياة؟ 127

في أي الحالات يُستخدم الإيسبيريتوكس؟

130

في أي الحالات يُستخدم المرز؟ 121

القيتامين (B 6) 74، 169، 209

قيتامين ب كومبلكس 211

قيتامين سي 44، 47، 64، 77، 79، 86، 91، 99،

132، 143، 180، 182، 183، 184، 186، 187، 189،

195، 196، 209، 218، 220، 235، 238

القيتامين (سي) والمناعة... 238

القيتامين (سي) والوقاية من السرطان 236

القيتامين K2 169

القيتامينات 22

فيروس إ - بستن - بار 194

فيروس الأدينو 90

فيروس البار أنفلونزا 90، 94

فيروس بشكل مبسط 46

فيروس الرينو 90، 94

الفيروس المخولي التنفسي 90، 94

فيليبيندولا أو لماريا 108

القبائل الأفريقية 221

قبائل البوشمن في جنوب أفريقيا 60

قبيلة باوني 111

قبيلة الكالهاراي بوشمن 60، 61

القراءة 208

قرحات الجلد 123

الفعالية المقاومة للتصاق... 225

فقدان الشهية 72، 95، 168

فقدان العمل 212

فقر الدم 35

فقر دم لا تصنعي 75

فلاجيل 118

فلمنغ (ألكسندر) 27، 30، 31، 33، 41، 55، 67،

223

الفلورا 49، 156

الفلورا الجرثومية (المعوية) 164، 165، 166،

167

الفلورا المعوية السليمة 170

الفلورا المعوية والإمساك والإسهال 167

الفلورا المعوية والعلاج بالمضادات الحيوية

168

الفلورا المعوية والكولسترول 167

الفلورا المعوية وامتصاص الكالسيوم 167

الفلورايد 146

الفلورايد يسبب تخريباً في الدماغ... 156

الفلوروكوينولونات 40

الفلوكلوكساسيلين 91

فلوري 31، 32، 33، 40، 67

فنزويلا 35

الفواكه (الطازجة) 162، 176، 177، 184

فوائد أخرى للقيتامين سي 187

الفوائد المحتملة لأخذ داعمات حاوية على

الزنك... 240

الفسفور 137

فوغل (ألفرد) 10، 174

كارثة التاليدوميدي في الخمسينات 107	قرحات الدوالي 26
كارين - إنتانات صدرية متكررة آلام متفرقة 149، 150	القرحات القموية 123
الكالسيوم 37، 38، 159، 167، 175، 192	القرن التاسع عشر وبدايات القرن العشرين 29
الكالهارى بوشمن 60	القرنبيط 209
كالوكيرينوز 183، 184، 194، 195، 196	القشعريرة 140
كاليفورنيا 229، 231	القصص السريرية 23
الكاناماسين 74	القصة السريرية 85
كانتيكن وشركاؤه 73	القصة السريرية رقم (1) 44
الكانديدا 33	القصة السريرية رقم (2) 47
الكبد 209	القصة السريرية رقم (3) 71
الكتاب الكامل عن المعالجة المثلى... 231	القصة السريرية رقم (4) 78، 144
الكتان 26	القصة السريرية رقم (5) 92
كتيب الإيكناكيا 229	قصة سريرية رقم (6) 131
الكحول 28	القصة السريرية رقم (7) 143
الكريات البيضاء (البيض) 186، 187، 189، 198	قصة سريرية رقم (8) 149
الكرزاز 67، 92، 184	قصة سريرية رقم (9) 176
كلمة شكر 19	قصة سريرية رقم (10) 199، 205
الكلورامفينيكول 34، 35، 58، 73	قصة سريرية رقم (11) 210
الكلورتراسيكلين 36، 37	قصة سريرية رقم (12) 212
الكلوكساسيلين 91	قصة كارين 150
الكليفز 113، 142، 143	القطيفة 123
الكلينداماسين 168	القلع 165
الكلبيسلا 62	القهوة 147
كلية تريتي في دبلن 180	قوانين الطبيعة 11
كميات كبيرة من الفيتامين (سي) في علاج الأمراض الفيروسية 237	القوباء 28، 130
كندا 233	كاتكارت (روبرت) 181
الكلور 156	كاراكاس 35
	الكاربوهيدرات 190

كينا (جون ماك) 9، 11، 18، 53	كورانا 126
لا عجب أن بعض الثقافات تعبد الشمس	الكورتيزون 198، 202، 208، 209
فهي... 155	الكورنفلكس 158
لا يوجد أرباح كثيرة في طب الأعشاب 104	الكورين 146
اللاكتوباسيلي 171	الكوكاكولا 158
اللاكتوباسيلوس أسيدوفيلوس 166	الكولسترول 167
اللاكتوباسيلس بولغاريكس 163	الكوليرا 29، 150، 151
اللاكتوسيدين 171	كولينز (آيسلينغ) 20
لاكيسيس (اسم أفعى) 141، 147	كوهين 202
لانست 32	كوهين وشركاؤه (1991) 202
لايكوبوديوم 147	الكوبين 103
اللبن التجاري 164	الكبريت 137
اللبن الحاوي على البيفود... 234	كيف تأخذ الإيكييناكيا؟ 112
اللبن الطازج 47، 79، 87، 89، 163، 165، 167،	كيف تأخذ شجرة الحياة؟ 128
171، 173، 177، 233	كيف تأخذ المرز؟ 122
اللجنة المختارة لتحديد التغذية... 233	كيف تأخذ النيلة البرية؟ 116
للحوم 192	كيف تطوّر الجراثيم مقاومتها 53
لحية الرجل المسن 118، 120	كيف تعالج الإنتانات بدون مضادات حيوية
لعلاج الإنتانات الفيروسية 99	16
اللقاح الثنائي 93	كيف تعمل الأوسنيا 118
اللقاح الجدري 127	كيف تعمل الإيكييناكيا 111
لقاح الحصبة 185	كيف تعمل شجرة الحياة؟ 126
لقاح الشلل 184	كيف تعمل النيلة البرية؟ 114
لقاحات الأطفال الـ بي سي جي BCG 184	كيف نأخذ الأوسنيا 119
لقد ساعدني السرطان على رؤية الجمال...	كيف يعمل الإيسبيريتوكس؟ 129
213	كيف يعمل الفيتامين سي 186
للقليل جماله 137	كيف يعمل المرز؟ 120
لماذا تستخدم الإيكييناكيا 111	كيف يمكن للبن الطازج أن يختلف عن اللبن
لماذا تستخدم النيلة البرية؟ 115	المنتج تجارياً؟ 163

مازيان 5	لماذا من المفيد أن يأكل الإنسان لبناً طازجاً؟
مارياني 144	164
ماك دونل (ويندي) 20	اللمفاويات (T) تي 191
ماكميلان 231	لندن 223، 228، 231، 232
مالفوسايد 28	اللوكونيد 158
ماليزيا 34	لويس = باستور
مان وسوييري 1974 مان (1977) 167	ليفي (ستوارت) 28
مانعات الحمل 176	اللينكوميسين 168
ماير 111	لينوس = بولينغ
المبالغة في تعاطي المضادات الحيوية... 48	ليهى (أنجيلا) 19
المبيدات 157	ما الذي يحتوي اللبن الطازج؟ 163
مبيدات الأعشاب الكيماوية 163	ما الذي يحتويه الإيمونول؟ 133
مبيدات الحشرات 163	ما الذي يحويه الإيسبيريتوكس؟ 129
المبيضات البيض 160	ما هي الحالات التي يستخدم فيها الإيمونول؟ 134
المبيضات (داء) 71	ما وراء المضادات الحيوية 204
الماروتيدازول 118	الماء 155
المتشائمون 203	ماء الصنبور غير صالح للشرب 155
المتفائلون 203	الماء المعلب 155، 157
متلازمة ري 108	الماء المفلتر 155
المنبطة 203	ماء الينابيع 155
مجابة المقاومة لعدة أدوية... 224	المادة 106
المجتمع الأبيض 205	ماذا إذا دعت الضرورة لاستخدام المضاد الحيوي 77
المحفقات 158	ماذا يعرف المرضى عن المضادات الحيوية
مجلس الشيوخ 233	224، 45
المجلة البريطانية الطبية تشاندلر ودوغديل 45	المأزق القاتل 54
المحار 192، 193	مارا = جوليس
المحليات والمنهكات والأصبغة... 232	مارك - أنفلونزا 44
مخاطر استخدام الأدوية المصنعة 107	

المشروبات الغازية 156، 158	مختبرات هانس 20
مصادر الزنك 192	مدارس الطب 104
المصريون 25، 26، 27، 28، 124	المدرات 190
مصل اللبن 173، 174	المر 26، 113، 117
مضاد غثيان 14	المُر كوميغورا مول مول 120
مضاد للهستامين 14	المُر وأعشاب طبية أخرى 230
مضاد هيستامين 14	مرض أو إصابة 207
المضادات الحيوية 9، 13، 15، 226	مرض قدم الرياضي 119
المضادات الحيوية أدوية تستخدم لمعالجة الإنتانات 21	مرضى الربو 158
المضادات الحيوية - الاستثناء وليس القاعدة 85	مرضى السرطان 198
المضادات الحيوية أصبحت الآن عديمة الفائدة 68	المربطانات 161
مضادات حيوية حديثة 39	مركب قشري 14
المضادات الحيوية الطبيعية 125	مركبات الزنك، علاج جديد للقرحة الهضمية 240
المضادات الحيوية في أفريقيا القديمة 28	المزارع الخلوية 189
المضادات الحيوية مكتشفة في الأربعينات والستينات 38	المزارع العضوية 162
المضادات ذات الطيف الواسع 72	المزارعون الإيرلنديون 49
المعادن 22، 190، 196	المزيد من الجدل مع الزوج أو الشريك 207
المعادن الثقيلة 156	مستشفى فيكتوريا الملكي في بلقاست 17
معالجة الإنتانات بدون مضادات حيوية 22	مستشفى لندن الملكي للعلاج المثلي 137
المعالجة المثلية 66، 86، 231	مستشفيات جنوب أفريقيا 58، 62
المعالجة المثلية البسيطة والمركبة 138	المستقبل 40
المعالجون البدائيون 108	مستوى الفيتامين (سي) في البلاسما... 238
معهد السرطان الوطني في الولايات المتحدة 183	المسرات الصحية 203
المعهد القومي للسرطان في الولايات المتحدة 105	مشاكل البنكرياس 173
	مشاكل جنسية 207
	مشاكل خاصة بمضادات حيوية معينة 73
	المشاكل المعوية 71
	مشتقات الحليب 163

منظمة الاتحاد من أجل استعمال حكيم للمضادات الحيوية 64	معهد موين في كلية ترينيتي في دبلن 56
منظمة الصحة العالمية 51	المغزنيوم 38، 187، 209
منقي دم ماير 111	مقارنة بين طب الأعشاب والأدوية المصنعة 107
المنكهات 155	مقارنة بين العلاج المثلي البسيط والعلاج المركب 139
المهبل 165	مقاومة الجراثيم قبل وبعد استخدام المضادات الحيوية 61
المهدئات 9	مقاومة الجراثيم للمضادات الحيوية 41، 224
المواد الطبية المستخدمة في الطب البيطري 50	المقاومة للكانكوميسين والتايكوبلانين... 224
المواشي التجارية 50	المقاومة بالمضادات الحيوية 64
موت الأطفال المفاجيء 184	المقاومة للمضادات الحيوية - كارثة عالمية 224
موت الزوج أو الشريك 207	المقاومة للمضادات الحيوية نوع جديد من الوباء 226
موت صديق عزيز 207	المقاومة للمضادات الحيوية: هل هي مشكلة حقاً؟ 41
موت قريب 207	المقاومة للمضادات الحيوية وعوامل (R)... 225
الموت المبكر 204، 206	مكليود (جي) 50
المؤتمر السنوي السابع والثلاثون حول أبحاث النباتات الطبية 229	المكورات العقدية 21
المؤتمر الغذائي الثالث عن الفيتامين (سي) 238	المكورات العنقودية 33، 36، 37، 42، 43، 45، 97، 185
مؤتمر نظمه المعهد الوطني للسرطان في أمريكا 186	المكورات المعوية 43
موريس (دانيل) 109	ملبورن، أستراليا 42، 43
موز 209	ملح أسكوروبات الصوديوم 187
موسع قصبي 14، 15	الملونات 155
الموسيقى 214	المملكة المتحدة 50
موفيت 173	المناطق الريفية في أستراليا 183
المولتيد وفيلوس 172	المنبهات 147
مولدوقيسكي وشركاؤه (1986) 199	المنطق العام 68
المولكوسان 174	
مومياء أفريقية 28	

نظرة كيميائية حيوية سريرية وغذائية... 241	مونهاغان وشركاؤه 51
النفخة 174	مياه مفلترة 157
نقص الكريات البيض 75	ميتيكس 149
نقصان الغلوبولين أ IGA 95	الميثيسلين (1960) 38، 39
نقل الأعضاء 135	ميرك 20
النكاف، 140، 185	الميرمية 122، 123
النمسا، 137، 174	النازية 31
نهر ميسوري 36	الناس البدانيون (البدائيون) 54، 55
نهوض الطب التقليدي 66	الناس الفطريون 113
نوبات الربو 200	ناغويا 225
نوبات متكررة من الربو 199	النبات 154
النور أدرينالين 211	نبات العكرش 110
النوزودات 141	النباتات الجافة 159
النوم الجيد 206	النباتيون 166، 190
النيبتلين 52	النبيد والخل 27
النيسيرييات السحائية 150	النتيجة 217
النيلة البرية بابتيسيا تنكتوريا 113، 114، 115،	النحاس 28، 193
229، 141، 140، 138، 135، 129، 122، 117	النحاس مضاد للجراثيم 28
نيوجيرسي 223	نحو 60٪ من جسم الإنسان مكون من الماء
النيومايسين 74	155
نيوميستر 166	الندرتالية 25
النيويورك، 41، 69، 223	الترجس البري 213
هالتر 126	النساء اللواتي لا يمارسن الرياضة 167
هانس = سيلبي	نسبة حدوث العامل (R) بين... 225
هاوزر وريمغتون 72	نسبة حدوث مقاومة للأدوية في... 225
هل الإيكيناكيا آمنة؟ 113	النشاطات الجسدية والإبداعية 215
هل تساعد البلاسميدات والترانسبوسونات	نشوء مكورات عنقودية غير هاوية على... 225
الجراثيم على البقاء؟ 61	النظام الغذائي 47
هل توجد أي آثار جانبية؟ 131	نظرة تاريخية إلى المضادات الحيوية 20

- وظيفة التمرين 208
- الوقاية من الأمراض والإعاقة 227
- الوقاية من السرطان 188
- الوقاية من سوء تصنيع عنق الرحم 188
- الوقاية من الشدة 206
- الوقاية من العلاج من فيروسات الرشح...
239
- الوقت الذي ينفق في المواصلات... 206
- ولادة غير اعتيادية... 57
- الولايات المتحدة 32، 36، 50، 62، 64، 69، 111،
137، 189، 202، 218
- اليابان 57
- يحتاج الجسم إلى ما معدله من 1000 - 5000
ملغ من فيتامين سي يومياً 182
- يحتوي التوكسيلوجيس على... 140
- يعاكس الربو (فيتامين سي) 188
- ينفق في الولايات المتحدة 500 مليون دولار...
85
- اليوباتوريوم 140، 141
- اليوغا 211
- اليونان 26، 28
- هل الداعمات الحاوية على الزنك آمنة؟ 193
- هل شجرة الحياة عشبة آمنة 128
- هل المرّ عشبة آمنة 122
- هل النيلة البرية عشبة آمنة؟ 117
- الهلام النباتي 109
- همّ الذهاب إلى المدرسة كل يوم 205
- هنغاريا 151
- الهنود الأمريكيون (الأصليون) 158، 221
- هنود الكريك 114
- هوفر (1985) 187
- هولي (كارين) 19
- الهيستامين 188
- هيل 231
- الهيوموفيلس أنفلونزا 39، 89
- وارناتز 126
- واسكمان (سيلمان) 34، 40
- واشنطن 226، 233
- وجها المعالجة المثلية 231
- الوخز بالإبر 17، 107
- وراي (هولمز) 206
- وسائل الدفاع في جسم الإنسان 10
- الوصفات السامة 227