

الطب البدیل

متمل للطب الحديث



تألیف

أ.د. جابر بن سالم القحطاني

www.dr-jaber.com

العبدی
Obekan

ح) مكتبة العبيكان ١٤٣٢ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القحطاني، جابر سالم موسى

الطب البديل مكمل للطب الحديث. / جابر سالم موسى القحطاني

الرياض، ١٤٣٢ هـ

٥٩٢ ص؛ ٥، ١٦ × ٢٤ سم

ردمك: ٦-٠٩٤-٥٠٣-٦٠٣-٩٧٨

١- العلاج بالأعشاب ٢- الطب النبوي أ. العنوان

ديوي ٦١٥، ٣٢١ ١٤٣٢ / ٧١٤٩

رقم الإيداع: ١٤٣٢ / ٧١٤٩

ردمك: ٦-٠٩٤-٥٠٣-٦٠٣-٩٧٨

الطبعة الأولى

١٤٣٢ هـ / ٢٠١١ م

حقوق الطباعة محفوظة للناسر

التوزيع: مكتبة العبيكان

الرياض- العليا- تقاطع طريق الملك فهد مع العروية

هاتف ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤ / فاكس ٤٦٥٠١٢٩

ص. ب ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥

الناسر: مكتبة العبيكان للناسر

الرياض- شارع العليا العام- جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١ / فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص. ب ٦٧٦٢٢ الرمز ١١٥١٧

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناسر.



obeikandi.com



obeikandi.com

المحتويات

الموضوع

الصفحة



الطب النبوي مجلد للطب الحديث

١٥	تقديم
٢١	الحفاظ على الجسم نظيفاً
٢٥	العلاج بالأزهار والخلاصات الزهرية
٣٠	العلاج بالأكسجين تحت ضغط عال
٣٢	العلاج بالألوان
٤٦	العلاج بالإنفاذ الحراري
٤٧	العلاج بسُمّ النحل
٥٠	العلاج بالتنويم المغناطيسي
٥٧	العلاج بالأحجار الكريمة
٩٠	العلاج بالحرارة والبرودة
٩٣	العلاج بالخلاب
٩٨	العلاج الذهني الجسدي
١٠٩	العلاج بأشعة الشمس
١١٥	الصوم يطهر الجسم من السموم
١٢١	العلاج الضوئي
١٢٤	العلاج بالضغط على اليدين والقدمين
١٢٨	العلاج الطبيعي
١٣١	العلاج بالعصائر
١٣٦	العلاج بالعطور
١٤٨	العلاج الفدي
١٥٤	العلاج المثلي
١٥٧	العلاج بالماء
١٦٩	العلاج بالألحان
١٧٤	العلاج بالوخز بالإبر الصينية





١٨٤	 العلاج بالهورمونات
١٩٥	 أعراض ترسب الألومنيوم في المخ
١٩٩	 أمراض الجهاز الدوري
٢١١	 أمراض الطحال
٢١٢	 الأوراق الخضراء
٢١٩	 انقطاع نفس الإنسان خلال النوم
٢٢٢	 الأنيميا
٢٢٧	 البولينا
٢٣٣	 التدخين والنظام الغذائي
٢٤٠	 التسمم بالرصاص
٢٤٤	 التسمم بالزئبق
٢٤٩	 التسمم بالزرنيخ
٢٥٢	 التسمم بالكاديوم
٢٥٥	 التسمم بالنحاس
٢٥٨	 التسمم بالنيكل
٢٦٠	 التغذية الحيوية المرتدة
٢٦٢	 تقويم العمود الفقري باليد
٢٦٥	 تمسيد الجسم والعلاج اليدوي
٢٧٢	 تنقية الدم
٢٧٧	 الحجامة
٢٨٥	 الخناق
٢٨٧	 الرخويات البحرية
٢٩٠	 الرعاف
٢٩٢	 زيادة عبء الحديد
٢٩٤	 سرطان القولون
٢٩٩	 الشفاء المتشقة
٣٠٠	 الشقوق الحرة
٣٠٣	 طب تقويم العظام
٣١١	 طحالب البحر
٣١٥	 الطعام داء ودواء





٣٢٤	 علاج عيوب النطق
٣٢٧	 الغذاء الآسيوي
٣٣٣	 الفاكهة الاستوائية
٣٣٧	 فرط كريات الدم الحمراء الحقيقية
٣٣٨	 الفصد
٣٤٦	 الفيتامينات
٣٥٠	 الكرياتين وفوائده الصحية
٣٥٤	 الكرياتينين
٣٥٦	 الكلف
٣٥٨	 الكي
٣٦١	 الكيماويات النباتية
٣٧١	 متلازمة توريت
٣٧٤	 المعادن
٣٧٨	 المكملات الغذائية
٣٨٣	 مكملات أوميغا-٣ وأمراض الجهاز الدوري
٣٨٦	 النيتروجين وأهميته في الحياة
٣٨٩	 الودمة
٣٩٠	 اليوجا
٤٠١	 النباتات السعودية المستخدمة في الطب الشعبي السعودي
٤٠١	 آذان الأرنب Cadaba
٤٠٢	 أفسنتين Absinthe
٤٠٥	 أقحوان Stinkind chamomile
٤٠٧	 إكليل الجبل Rosemary
٤١١	 إكليل المروج Meadow sweet
٤١٦	 إكليل الملك King clover
٤١٨	 أم حنيف Dog Mustard
٤٢٠	 أم ضريس Prickly-caff
٤٢٢	 أمبير باربيس Berberry
٤٢٤	 الأملج Embelic myrobalan
٤٢٦	 الأناناس Ananas



٤٢٧	 Knot grass أنجبار
٤٢٨	 Cnicus Thistle باذورد
٤٣٠	 Mace بسباسة
٤٣٢	 Hazel البندق
٤٣٤	 Termis الترمس
٤٣٦	 Balum الترنبان
٤٣٧	 Prickly Poppy تشميج
٤٣٨	 Sonchus التفاف
٤٣٩	 Achillia ثغيراء
٤٤٠	 Euryops الجبر ويسمى ببر
٤٤٢	 Francoeuria الجثجاث
٤٤٣	 Zedoar الجدوار
٤٤٥	 Rocket الجرجير
٤٤٦	 Gentiana الجنطيانا
٤٤٨	 Nutmeg جوزة الطيب
٤٥١	 Solanum الحلق
٤٥٢	 Argel الحرجل
٤٥٣	 Water cress حرف
٤٥٤	 Hormel حرمل
٤٥٦	 Alhaza الحزا
٤٥٨	 Sneezewort حزنبل
٤٦٠	 Tribulus حسك
٤٦٢	 Cymbopogon حلفا
٤٦٣	 Common Fumifory حميراء
٤٦٤	 White hellebore خربق أبيض
٤٦٦	 Black hellebore الخربق الأسود
٤٦٧	 Artichoke خرشوف
٤٦٩	 Garob خرنوب
٤٧٠	 Heather الخلنج
٤٧١	 Amplexicaulis خنانة النعجة





٤٧٢	 الخولنجان Galangal
٤٧٣	 الخياسة Harmel
٤٧٦	 دار فلفل Pepper
٤٧٨	 درمنة تركي Santonica
٤٧٩	 الدفلي «الدفلة» Oleander
٤٨١	 الربض Huernia
٤٨٢	 الزرنب Zedoary
٤٨٣	 الزرنباد Wild ginger
٤٨٤	 الساسم Sisso
٤٨٥	 الساطريون Vervian
٤٨٧	 سرج Cotoneastar
٤٨٨	 سرخس ذكر Male fern
٤٩٠	 السروق Maidenhair
٤٩١	 ساجم Rape
٤٩٣	 سلع Cussus
٤٩٤	 سكينج Ferula
٤٩٥	 سماق Sumach
٤٩٧	 سنط Egyptian thorn
٤٩٨	 شاه بلوط «شاهبلوط» Halm oak
٥٠٠	 شاهسفرم Bush basil
٥٠١	 شبشول الذرة Corn silk
٥٠٣	 شطور الضبعة Caralluma
٥٠٤	 الشيح Worm wood
٥٠٦	 شيطرنج
٥٠٨	 الشيعة Nepeta
٥٠٩	 الشيلم Rye
٥١٠	 الصندل Sandal
٥١٣	 الطباق Psiadia
٥١٤	 الطرخون The tarragon
٥١٦	 الطرف Aerva



٥١٧		Pellitory عاقر قرحا
٥١٨		Jatropha عيبب
٥١٩		Adana العدنة
٥٢٠		Rhanterium عرفج
٥٢١		Soap wort عرق حلاوة
٥٢٣		Golden rod عصا الذهب
٥٢٥		Retusa العلقة
٥٢٦		Jujube عناب
٥٢٨		Sarcocolla «أنزروت»
٥٣٠		Paeony عود الصليب
٥٣١		Agaric غاريقون
٥٣٣		Clematis الغشوة
٥٣٤		Pergolaria الفلقة
٥٣٥		Beans الفاصوليا
٥٣٩		Madder الفوه
٥٤١		Colophony قلفونيا
٥٤٢		Cortolaria قلقل
٥٤٣		Centaurium قنطريون
٥٤٥		Camphor الكافور
٥٤٧		Alkekenge الكاكنج
٥٤٩		Cubeb Pepper كبابة
٥٥٠		Caraway الكراوية
٥٥٢		Soap root كندس
٥٥٣		Aigeiros الكهريا
٥٥٥		Shepherd's jurse كيس الراعي
٥٥٧		White deadnettle اللاميون الأبيض
٥٥٩		Borage لسان الثور
٥٦١		Excelsior لسان العصفور
٥٦٢		Thus لك
٥٦٣		Mastic المصطكى





٥٦٥		Madh المض
٥٦٦		Mogahat المغات
٥٦٨		Queen of the Meadow ملكة المروج
٥٧٠		Kale الملفوف اللارؤيسي
٥٧١		Jews mallow الملوخية
٥٧٢		Solanum مليان
٥٧٣		Storax ميعة
٥٧٥		Wal flower المنثور الأصفر
٥٧٧		Couch grass النجيل الزاحف
٥٧٩		Menthe النمام
٥٨١		Neem النيم
٥٨٢		Jasmine الياسمين
٥٨٣		Mandrak يبروج
٥٨٤		المراجع العربية
٥٨٨		المراجع الأجنبية



obeikandi.com

تَقْدِيمٌ

الحمد لله الذي أعانني ووفقني لإخراج هذا الكتاب «الطب البديل» إلى حيز الوجود.

مما لا شك فيه أن لكل أمة من الأمم تراثها الخاص بها، وهذا التراث ليس مقصوراً على مشرب معين ولكنه يشمل المشارب الإنسانية كافة. ويتوقف حفظ هذا التراث على المستوى الذي وصل إليه بادئ الأمر، ثم على اهتمام أفراد الأمة به مع الأخذ في الحسبان الظروف الداخلية والخارجية التي يمكن أن تتعرض لها أي أمة من الأمم التي قد تقضي على جزء كبير من هذا التراث.

إن الأمة الإسلامية هي أمة العلم، وأول ما نزل على نبينا محمد ﷺ قوله تعالى: ﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ﴾، كما ورد القَسَمُ في دستورها الخالد القرآن الكريم بالتعلم في قوله تعالى: ﴿تَوَالَّفَ وَمَا يَسْطُرُونَ﴾، كما جاء دور القرآن الكريم في الشفاء من الأمراض في أكثر من سورة قال تعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾، وفي قوله سبحانه: ﴿قُلْ هُوَ الَّذِي هَدَىٰ ءَامَنُوا هُدًى وَشِفَاءً﴾.

وزخرت السنة المطهرة بالحث على التداوي فقد قال ﷺ: «لكل داء دواء فإذا أصاب دواء الداء برأ بإذن الله عز وجل»، رواه مسلم. وعن أسامة بن شريك قال: كنت عند النبي ﷺ وجاءت الأعراب فقالوا: يا رسول الله أنت دأوى؟ فقال: «نعم يا عباد الله تداووا فإن الله ما يضع داء إلا وضع له شفاء غير داء واحد، فقالوا: وما هو يا رسول الله؟ فقال: «الهم»». أخرجه الترمذي والإمام أحمد في مسنده.

إن الاهتمام بالطب البديل الآن قديم قدم الإنسان نفسه، فكما أن الإنسان إذا شعر بالجوع طفق يبحث عن الطعام بحكم الغريزة التي أوجدها الخالق - سبحانه - فيه، فقد كان الحال كذلك عندما يشعر بالألم، فإنه يبحث عما يخفف عنه ألمه، فكان إن امتدت يده إلى البيئة المحيطة به المعروفة بصيدلية الطبيعة التي تشمل النبات والحيوان والمعادن.





ثم طوّر الإنسان استخدامه لموارد علاجه، فلم يكتفِ بجزء واحد من النباتات مثلاً، وإنما جرّب أجزاء عدة مختلفة منه، وخلط أكثر من جزء من النبات الواحد ثم أكثر من نبات ورصد النتائج رصداً ذاتياً ليورثها لمن بعده.

ومما لا شك فيه أن الطب البديل كان هو الطب المتداول بين البشر طوال آلاف السنين، ولم يظهر الطب الحديث إلا في القرن الأخير فقط، وقد كانت المملكة النباتية هي المصدر الرئيس للتداوي.

من أبرز المآخذ على الطب الحديث أنه يتعامل مع الإنسان وكأنه كتلة من اللحم فقط، في حين أن الطب البديل والتكاملي قديماً وحديثاً ينظر إلى الإنسان على أنه جسد وروح، وأنه لا يمكن الفصل بينهما البتة إذا ما أريد للدواء أن يعطي نتائج المرجوة.

لقد عرف الإنسان بالفطرة شتى أنواع أساليب التداوي، فقد استعمل المصادر النباتية والحيوانية والمعدنية المحيطة به، وكذا أنواع الحجامة والفصد والكّي، وتقويم العظام، والوخز بالأبر الصينية، والمداواة المثلية، والعلاج بالفيتامينات والمعادن، والمعالجة الانعكاسية، والمعالجة المغناطيسية، والمعالجة الذهنية، والتشخيص بالبديل، والمعالجة باليوغا، والعلاج بالضوء، والعلاج بالألوان، والعلاج بالماء، والعلاج بالأكسجين، والعلاج بالحرارة وتمسيد الجسم، والعلاج بلسع النحل، والعلاج بالروائح العطرية، والعلاج بالأزهار وخلصاتها، والعلاج بالطاقة الحيوية، والعلاج بالأحجار الكريمة، والعلاج بالصوم، والعلاج بالعصائر، والعلاج بالعناصر الغذائية النباتية وغير ذلك.

والطب البديل هو مجموعة الطرق العلاجية السابقة التي تتعامل مع المريض ككل، وليس مع الأعراض المرضية التي لا تلجأ في علاجها إلى العقاقير الكيميائية التي يستخدمها الطب الحديث.

إن الفكرة الأساسية للطب البديل هي اعتقاد أطباء ومعالجي الطب البديل أن العلاج لا يكون ناجحاً إذا لم يتعامل مع المريض ككل، فالطب البديل يأخذ بالطرق العلاجية القديمة التي أثبتت كفاءتها بأن تعاملت بنجاح مع مختلف الحالات المرضية على مر العصور. وفي الوقت نفسه، فهو لا يترك أسلوباً حديثاً إلا ويختبره ليرى صلاحيته لتخفيف معاناة المريض.



لقد بدأ الطب البديل ينتشر منذ مطلع الخمسينيات من القرن العشرين، في بلدان العالم كافة بما فيها أوروبا وأمريكا والصين والهند واليابان وأفريقيا وروسيا وغيرها من بلدان العالم، وذلك بتسميات ومفردات مختلفة، منها: الطب البديل Alternativ medicine، والطب المكمل Complementary medicine، والطب الشمولي Holestic medicine، والطب المعاد Compared medicine، والطب الموازي Parallel medicine، والطب الشعبي Folklore medicine.

في هذا العصر الذي يتسم بتوافر خيارات الرعاية الصحية، تبدو خيارات العلاج لا نهاية لها. ففي كل يوم يطالعنا عدد زخم من أنواع العلاج الطبي الحديث والبديل. فكيف نعرف الغث من السمين؟ وهل هناك علامات خاصة تشير عليك بالسعي نحو علاج طبي تقليدي لحل مشكلة جسمانية كانت أو وجدانية؟ وما المؤشرات التي تشير إلى أن الاعتماد على علاج بديل أو تكميلي أمر آمن؟ تذكر دائماً أن العلاجات البديلة قد تراوح بين تلك التي لها جذور من التقاليد التاريخية من الدراسات العلمية أو المعالجة الثقافية إلى تلك التي تعد من قبيل الهراء وقد تسبب الضرر فيما بعد. وحتى تعلم أي مشكلة صحية يمكن منح الثقة لممارس طبي بديل لكي يقوم بعلاجها وأيهما تستوجب الرعاية الطبية، فمن المهم أن تصبح خبيراً في المجالين.

إن الفارق الجوهرى بين أسلوبى الطب الحديث يحمل ختم البحوث القائمة على أساس علمي، التي تستطيع إثبات صحة ادعاءاتها بالبراهين العلمية. فجبر عظمة مكسورة، أو علاج التهاب رئوي بكتيري، أو إجراء اختبار نسبة الجلوكوز في الدم، أو فحص ورم غير عادي، أو كتلة تنزف دماً جميعها أمور لا تزال تقع بأمان داخل نطاق تخصص طبيب الطب الحديث. وعلى النقيض من ذلك، إذا كانت ثمة مشكلة طبية لديك تؤثر في جودة حياتك وأسلوبها، فإنك قد تفكر في مناقشتها مع متخصص في الطب البديل. إن مسببات التوتر العاطفي تعمل على تعقيد التعامل مع العديد من المشكلات الطبية. والأمراض الشائعة، مثل: الربو الشعبي، وأشكال الصداع المختلفة، وارتفاع ضغط الدم، لها في الغالب مكون نفسي، كما أنها تستجيب بدرجة طبيعية للجمع بين العلاجات الطبية والبديلة.



في واقع الأمر، إن أساليب العلاج غير الطبي، مثل: التأمل الروحاني، والتخيل الموجه، والاسترخاء العضلي المتزايد، تثبت فعاليتها في الدراسات العلمية الموثقة لعلاج إدمان الكحوليات، والقلق، والتهاب المفاصل، والربو الشعبي، وآلام القلب، ونزلات البرد، والاكئاب، والبول السكري، والحمى، وارتفاع ضغط الدم، والأرق، وأعراض القولون العصبي.

تتزايد الدلائل يوماً بعد يوم على عدم الرضا عن الرعاية الطبية الحديثة، فقد واصلت تضخمها بنسبة وبائية منذ منتصف الستينيات. وفي استفتاء أجرته الرابطة القومية للرعاية الصحية في واشنطن عام ١٩٩٦ م ظهرت النتائج الإحصائية التالية ذات الدلالة:

١- نسبة مروعة قدرها ٧٥٪ من المواطنين الأمريكيين يفزعون من إحصائيات أخطاء الأطباء التي تسبب الإضرار بالمرضى أو القضاء على حياتهم.

٢- ٥٧٪ ممن شملهم الاستفتاء يخافون أن يشتد المرض عليهم بعد إدخالهم المستشفى.

٣- ٤٤٪ زعموا أن لديهم تجربة سيئة مع العلاج الطبي.

صُممت تلك المخاوف المتصاعدة إلى التقرير الشامل الذي أعدته هيئة مراكز السيطرة على الأمراض (CDC)، والذي يذكر أن التكاليف الطبية السنوية لعلاج أهم ستة أمراض مزمنة، هي: أمراض القلب، والسرطان، والسكتة الدماغية، والبول السكري، وأمراض الرئة المعوقة للتنفس، وأمراض الكبد التي تشكل نسبة ٧٣٪ من إجمالي الوفيات على مستوى أمريكا يبلغ مجموعها ٤٢٥ بليون دولار. ويضيف تقرير المركز أن هذه الأمراض الستة يمكن الوقاية منها إلى حد كبير. واليكم الإحصائيات المذهلة للمركز التي لم ينفق على الوقاية من المرض عام ١٩٩٤ م سوى ٢٨٧ مليون دولار، وهو ما يشكل نسبة ٠,٧٪ من إجمالي ما أنفق على العلاج، ويعني هذا الرقم أن ما أنفق سنوياً على الشخص الواحد في الولايات المتحدة الأمريكية ١,٢١ دولار للوقاية من تلك الأمراض. وهو مبلغ لا يكفي حتى لشراء المخزون الأسبوعي من مضادات الأكسدة المقوية لجهاز المناعة الذي يكفي شخصاً واحداً. ومستهلكو اليوم لا ينتظرون طبيبيهم المتخصص في الرعاية الصحية الأولية ولا حتى أحدث الدراسات





الحكومية حتى يضعوا خطة الوقاية من المرض. فالتناس يريدون الاضطلاع بمسؤولية الإنفاق على صحتهم، وأن يشتركوا في اتخاذ القرار فيما يتعلق بطرق العلاج، وبالأخص كثيرون الإنجاب الذين كثيراً ما يقعون في مشاكل مع السلطات. والطب البديل يحل كثيراً من هذه المشاكل.

وفي نطاق واقع الطب البديل، هناك بعض العلاجات البديلة المقبولة لديهم، مثل: الوخز بالإبر، والتغذية الارتجاعية الحيوية، والعلاج باليد، والعلاج بالأعشاب، والتغذية التي يوافق عليها العديد من الأطباء من الطب الحديث. وفي حقيقة الأمر، يوجد اتجاه متزايد لدى بعض المستشفيات التعليمية المرموقة على مستوى أمريكا للمزج بين المدرستين في الطب. فقد قام أحد مستشفيات بوسطن، بالاشتراك مع كلية طب هارفارد بإنشاء مركز للطب البديل مؤخراً. وحذت جامعة كولومبيا حذوها. بل إن هيئة المعاهد القومية للصحة (NIH) يمت وجهها شطر العلاجات في حرص حتى تعرف الفئ من السمين. والمكتب المتخصص في الطب البديل التابع لتلك الهيئة يمول الدراسات التي تهدف إلى تأسيس الأساس الإكلينيكي أو رفضه لمختلف أنواع الطب البديل.

برغم أن العلاجات البديلة مثل الوخز بالإبر الصينية لتخفيف الشعور بالغثيان في أثناء الحمل أو في أعقاب العلاج الكيميائي لمرضى السرطان، أو عصير التوت البري للمساعدة على الوقاية من حالات عدوى المسالك البولية أو التأمل بخفض ضغط الدم تستند إلى أساس علمي، فإنه لا ينصح بالطب البديل كعوض عن الرعاية الصحية في الطب الحديث تحت أي ظرف، فالطب الحديث لا غنى عنه وبخاصة لإجراء الاختبارات الوقائية المهمة، والجراحة التي تنقذ حياة مريض باستئصال ورم خبيث من جسده، أو جراحة الشريان التاجي بعمل مجرى شرياني جانبي لعلاج أحد أخطر أمراض القلب.

يجب ألا ننكر أن هناك شعوبة وابتزازاً في علاجات الطب البديل، لكن هناك عقل يجب أن نفكر به، وألا نقدم على أي علاج في الطب البديل حتى نتأكد من هو المعالج، ومن هو مُصنّع العلاج وبأفعه، فكثيراً ما نرى اليوم قنوات فضائية تروج أدوية مشبوهة يدعون أنها تعالج جميع الأمراض، وهناك من يروجون منتجات عشبية عن طريق بعض



الصحف الرخيصة، وكذلك من بعض المتجولين في الشوارع الذين يعرضون وصفاتهم المميّنة. يجب الانتباه إلى هذه الممارسات الخاطئة التي تؤدي بحياة الإنسان.

في شهر شعبان من عام ١٤٢٩ هـ وافق مجلس الوزراء الذي يرأسه خادم الحرمين الشريفين على إنشاء مركز وطني للطب البديل والتكاملي في المملكة تحت إشراف وزارة الصحة، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على أهمية الطب البديل بوصفه رافداً لا منافساً للطب الحديث، وإعطاء الناس حق اختيار العلاج المناسب إما من الطب الحديث أو الطب البديل، وهذا حق مشروع متبع في جميع أنحاء العالم.

إن هذا الاهتمام بالطب البديل في جميع أنحاء العالم هو الذي حدا بي لتأليف هذا الكتاب الذي حاولت أن يكون مبسطاً وواضحاً وسهلاً للقارئ الكريم. أمل أن يكون هذا الكتاب الذي يعد أول مؤلف سعودي عن الطب البديل. وقد استعرضت في أحد فصوله كل النباتات الطبية المستخدمة شعبياً في المملكة، متمنياً أن يكون فيه - بإذن الله - إثراء للمكتبات العربية، وتوعية القارئ بالاستعمال الأمثل لعلاج أمراضه والله الهادي إلى سواء السبيل.

المؤلف

أ.د. جابر بن سالم القحطاني

أستاذ العقاقير



الحفاظ على الجسم نظيفاً

في السنوات الماضية، رأى علماء التغذية أنه لا يوجد ما هو أكثر فائدة لصحة الإنسان من تقليل كمية الدهون في نظامه الغذائي. لقد وُجد أن الأغذية عالية الدهون تزيد بشكل لافت للنظر من خطر الإصابة بأمراض عدة، منها: أمراض القلب، والداء السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأنواع معينة من السرطان، وكذلك حالات مرضية أخرى. إن تناول الكثير من الدهون قد جعل كثيراً من الناس أكثر بدانة. هناك عملية إحصائية بشأن نسبة زيادة الوزن في الولايات المتحدة الأمريكية تقول: «إنه منذ ثلاثين سنة مضت، كانت نسبة زيادة الوزن بين الأمريكيين تبلغ نحو ٢٥٪، أما الآن فقد أصبحت هذه النسبة ٣٥٪، وذلك بسبب كثرة الدهون في الطعام». لقد كان فيما مضى يُعتقد أن زيادة الوزن أو السمنة هي فقط في الكبار، لكنهم وجدوا نسبة عالية من الأطفال أصبحوا حالياً من أصحاب الأوزان الزائدة.

لقد أظهرت الدراسات أن الإصابة بأمراض داء السكري النوع الثاني غير المعتمد على الأنسولين ترتبط غالباً بزيادة الوزن بين الأطفال، وهي الآن عشرة أضعاف ما كانت عليه منذ عقد من الزمان. يقول الباحثون إنه من الضروري أن يتحول الإنسان إلى نظام الغذاء قليل الدهون أو الخالي من الدهون المشبعة أو المهدرجة، وهذا لا يعني أن يقتصر الطعام على الأغذية قليلة الدهون فحسب، بل يجب تناول المزيد من الخضراوات والفواكه والبقول والحبوب والأغذية الصحية الأخرى.

في إحدى الدراسات، وجد الباحثون الدانماركيون أن الأشخاص الذين قللوا من كمية الدهون في غذائهم من ٣٩٪ إلى ٢٨٪ من إجمالي السعرات، ورفعوا مقدار ما يتناولون من الكربوهيدرات، استطاعوا أن ينقصوا أوزانهم بمتوسط ٩ أرطال في اثني عشر أسبوعاً فقط. علاوة على ذلك، فإن الأشخاص الذين واصلوا اتباع النظام الغذائي قليل الدهون ظلوا بمنأى عن الوزن الزائد طويلاً بعد انتهاء الدراسة. إن فائدة تقليل الدهون من الغذاء لا تعدو عن كونها مجرد طريقة تجعلك أكثر صحة. وقد أكدت الأبحاث أن النظام الغذائي قليل الدهون يمكن أن يزيد الإحساس لدى الإنسان بالرضا والسعادة.





في دراسات أجريت على ٥٥٠ سيدة وجد الباحثون في مركز «فريد هانسنسون» لأبحاث السرطان في سياتل في أمريكا أنه عندما قللت السيدات من مقدار الدهون التي يتناولنها يومياً بمقدار النصف من ٤٠٪ إلى ٢٠٪ من إجمالي السعرات، شعرن بأنهن أكثر قوة وأقل قلقاً، بل انخفض الاكتئاب لديهن عما كان عليه عندما كن يتبعن نظمهن الغذائية السابقة. كثيرٌ من الناس يمكنهم تناول أي شيء يريدونه ولا تزيد أوزانهم أوقية واحدة ويفرحون؛ لأن الدهون لم ترفع نسبة أوزانهم، ولكنهم نسوا أن الدهون في الغذاء لا بد لها أن تذهب إلى مكان ما في الجسم، وغالباً ما يكون هذا المكان هو داخل الشرايين. إننا نشاهد أناساً نحفاء لم يسبق أن عانوا زيادة الوزن ويصابون بتصلب الشرايين ومن ثم أمراض القلب. إن هناك علاقة مباشرة بين كمية الدهون في الغذاء وخطر الإصابة بأمراض القلب. وهذا ينسحب بصفة خاصة على الدهون الحيوانية المشبعة والزيوت النباتية المهدرجة، هذه الدهون الخطيرة هي التي تسبب انسداد الشرايين التي توجد أساساً في اللحوم ومنتجات الألبان كاملة الدسم. لقد أظهرت الدراسات أن تناول غذاء منخفض الدهون قد يكون أفضل وسيلة لتخفيض هذا الخطر.

في إحدى الدراسات جعل الباحثون مجموعة من الأشخاص يتبعون نظاماً غذائياً منخفض الدهون، حيث تأتي نسبة ٥٪ فقط من إجمالي السعرات من الدهون. وبعد نحو أحد عشر يوماً انخفضت نسبة الكوليسترول بمتوسط ١١٪، وانخفض ضغط الدم بنسبة ٦٪. إن هذا الانخفاض في معدل الكوليسترول ربما يكون قد خفض من معدل الوفيات لدى هؤلاء الأشخاص بسبب النوبات القلبية بنسبة تصل إلى ٣٣٪ تقريباً.

تشير العديد من الدراسات إلى أن النظام الغذائي قليل الدهون يوفر حماية عظيمة ضد الكثير من الأمراض، بما في ذلك السرطان. في إحدى الدراسات التي تمت على حيوانات التجارب وجد الباحثون أنه عندما تمت تغذية حيوانات التجارب بأغذية عالية الدهون بدأت الحيوانات في إفراز إنزيمات تؤدي إلى تغيرات سرطانية في القولون خلال ثلاثة أسابيع فقط. وفي دراسة أجريت على ٤٥٠ سيدة، وجد الباحثون في قسم علم الأوبئة والصحة العامة في كلية طب جامعة يال أن تقليل ١٠ جرامات فقط من الدهون المشبعة يومياً - وهو ما يعادل التحول من تناول كوبين من الحليب





كامل الدسم إلى الكمية نفسها من الحليب المنزوع الدسم - يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان المبايض بنسبة ٢٠٪. كما أجريت دراسة أخرى قام بها باحثون من جامعة أيوا بعمل مقارنة بين نظام غذاء السيدات المريضات بالسرطان بنظام غذاء السيدات اللاتي لم يصبن بالسرطان، ووجدوا أن السيدات اللاتي تناولن أكبر كمية من اللحوم الحمراء كان احتمال إصابتهن بالسرطان أكثر بنسبة ٥٠٪ من النساء اللاتي تناولن كميات أقل، ويعد هذا اكتشافاً مهماً جداً، حيث إن اللحوم الحمراء أحد أغنى المصادر بالدهون المشبعة. وهناك بعض الأدلة على أن تناول غذاء قليل الدهون يحمي الإنسان من حالات مثل مرض اضمحلال البقعة الشبكية، وهو السبب الذي يؤدي إلى فقدان البصر لدى كبار السن. ففي مسح شمل أكثر من ٢٠٠٠ شخص، وجد الباحثون من جامعة ويسكونسين في أمريكا أن احتمال إصابة الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الدهون المشبعة بتدهور البقعة الشبكية كان أعلى بنسبة ٨٠٪ من الذين يتناولون كميات أقل.

كيف نبدأ؟ ليس من السهل دائماً أن نعرف من أين نبدأ، ونحن نحاول تقليل كمية الدهون في غذائنا. لكن كبداية، من الضروري أن نحسب مقدار الدهون التي نتناولها فعلياً كل يوم، ويجب أن نحاول الحصول على ما بين ٢٥ إلى ٣٠٪ من مجمل السعرات الحرارية من الدهون. لنفترض أننا نحصل بشكل طبيعي على ٢٠٠٠ من السعرات الحرارية في اليوم. عندما نتبع نظاماً غذائياً قليل الدهون، فيجب ألا يزيد مقدار السعرات التي تأتي من الدهون على ٦٠٠ سعر حراري. وهذا يزيد من كمية الدهون إلى ٦٧ جراماً في اليوم. إن أهم الدهون التي يجب أن نحذرنا هي الدهون المشبعة التي يكثر وجودها عادة في أغذية المنتجات الحيوانية، مثل: اللحوم، والزبد، والجبن، والبيض. إن الدهون المشبعة ليست فقط ضارة على صحتنا، ولكن الأغذية نفسها عالية الدهون المشبعة تكون عالية الكوليسترول أيضاً. ولذلك فإننا عندما نمتنع عن تناول أحدها فإننا نمتنع تلقائياً عن الأخرى. ويجب ألا نتناول أكثر من ١٠٪ من إجمالي السعرات الحرارية من الدهون المشبعة، بل يفضل أن تكون النسبة أقل من ذلك. كثير من الناس يعتقد أن السمن الصناعي والزيت النباتية قد اكتسبت سمعة حسنة بوصفها بديلاً صحياً للدهون المشبعة، إلا أنها في الحقيقة ليست كذلك، وليست الخيار الأفضل، حيث تشير الدراسات إلى أن الدهون النباتية المهدرجة، وهي



النوع الذي يستخدم لصناعة السمن النباتي والصناعي يمكنها أن تسد الشرايين شأنها في ذلك شأن الدهون المشبعة.

على الرغم من أن فكرة تقليل كميات الدهون بشكل عام في غذائنا فكرة سديدة، إلا أن بعض الدهون ليست بهذا السوء، ونقصد هنا الدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة، فقد وُجد أن هذه الدهون تخفض فعلاً نسبة الكوليسترول وتمنعه من الالتصاق بجدران الشرايين. وهذا النوع من الدهون يوجد بكثرة في زيوت البذور النباتية، مثل: زيت الزيتون، والسمن، والقرطم، ودوار الشمس، والذرة وجميع المكسرات والبذور. هناك نوع آخر من الدهون يلعب دوراً أساسياً في النظام الغذائي الصحي قليل الدهون، وهو الدهون التي توجد في الأسماك التي تعرف بأحماض دهنية أوميغا-3، والتي ثبت أنها تقلل التجلط والتهاب الشرايين، الأمر الذي من شأنه أن يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.



العلاج بالأزهار والخلاصات الزهرية

لماذا يقدم الناس باقات الزهور إلى مرضاهم؟ إن الأزهار بكل ما أوتيت من ألوان زاهية أو رائحة مفرحة للقلب تُمتع دون أن تُعرف بمفعول علاجي. إن المعالجين أو ممارسي الطب التكميلي يعدون أن قوة الزهور تتجاوز مجرد تنبيه الأحاسيس والمشاعر. فبالنسبة لأي شخص يمارس العلاج بالأزهار أو بخلاصاتها، الذي يعد على مستوى العالم نظاماً علاجياً تُستخدم فيه أدوات الطبيعة الرقيقة، وهي الزهور، وذلك لعلاج المرض أو الوقاية منه.

إن العلاج بالأزهار ليس وليد اليوم، فالمجتمعات القديمة بدءاً من الفراعنة وروما القديمة إلى كثير من القبائل الأمريكية حتى العرب قد استخدمت الأزهار وما زالت تستخدمها على نطاق واسع لأغراض طبية ودوائية.

في جنوب المملكة العربية السعودية تلاقي الأزهار والنباتات العطرية سوقاً كبيراً للتجار فيها، وتكون هناك أيام مخصصة في الأسبوع لبيع أنواع الأزهار والنباتات العطرية التي لها عشاقها. ولو لاحظنا قبائل تهامة بالذات لوجدنا أنهم يتعاملون مع

هذه النباتات العطرية بشكل يومي، ويعدونها من التراث، فترى كل فرد يزين بها رأسه وحلقه. فالكبار في السن سواء من الرجال والسيدات ممن تعدوا أو تجاوزوا التسعين عاماً يضعون باقات النباتات على رؤوسهم؛ من أجل شم رائحتها النفاذة؛ ومن أجل قتل القمل إن وجد في شعر الرأس، ولطرد كثير من البكتيريا والفيروسات، ولا يقتصر ذلك على



أزهار الورد



المسنين، حيث ترى الطفل بدءاً من الثانية من عمره يطوق ذويه رقبته بعقد من النباتات العطرية، أو يجففونها ثم يحشونها قطعة قماش خُيِّطت على شكل أنبوب يحشى به مسحوق هذه النباتات العطرية من أجل أن يتمتع الطفل برائحة منعشة، وليس هذا هو المقصود، ولكن المقصود يكمن في قتل البكتيريا أو الفيروسات التي يمكن أن تنمو على لعاب الطفل عندما يسيل من فمه على رقبته. كما أن رائحة هذه النباتات تحد من العدوى البكتيرية عندما يُقبَّل أحد الأقارب هذا الطفل. وإذا نظرنا إلى الصبايا في سن الزواج وقبله لوجدناهن يلبسن أحلى العقود من الياسمين والفُل، ويزين رؤوسهن بالرياحين والمواد العطرية الأخرى؛ من أجل أن يجذب الانتباه إليهن من خلال هذه الروائح الفواحة.

ونلاحظ الزوجات وأغلب الفتيات وكذلك المتزوجات يلبسن أحلى حلة من الأزهار التي تخاط بشكل جميل، حيث تُغطى الرؤوس والصدور بمختلف عقود الأزهار كما هو في الصور الموضحة في هذا المقال. وقد اعتاد أهالي الزوج والزوجة أن يضعوا تحت وسائد العريس والعروسة ليلة دخلتهم أنواعاً من الأزهار والنباتات العطرية التي تشعل في الزوج الهمة وتعطي الغرفة رائحة فواحة، ما يجعل الزوجان يشعران بمتعة ليس بعدها متعة.

لقد كان الطبيب إدوارد باتش، وهو طبيب إنجليزي أول من بدأ باستعمال الزهور وخلاصاتها في العلاج. ففي بداية الثلاثينيات من القرن العشرين اكتشف د. باتش أن كثيراً من مرضاه قد أظهروا مختلف الصعوبات العاطفية والنفسية قبل ظهور المرض الجسدي، حيث لاحظ أن ردود الأفعال نفسها تلك، مثل الغضب والخوف والقلق والغيرة، يمكن أن تسبب مضاعفات للاضطرابات الجسمانية ما يجعلها أصعب في



الورد وخلصته الفضالة



زهرة دوار الشمس



العلاج. ونظراً لاهتمام د. باتش بالآثار الجانبية للعقاقير، فقد بحث في الطبيعة عن حل لمشكلة العلاج العاطفي، واكتشف في نهاية الأمر نحو ٣٨ نباتاً وشجرة مزهرة قد نجحت في تخفيف نطاق واسع من الصعوبات العاطفية والنفسية. وأصبحت تلك الثمانية والثلاثون علاجاً زهرياً يستخدم في شتى أنحاء العالم.

إذا عدنا إلى استخدام الزهور في علاج الصعوبات العاطفية والنفسية، فإن لدينا أمثلة حية في منطقة جازان ومنطقة فيفا في جنوب المملكة العربية السعودية، حيث تحل النباتات العطرية

أعظم المشاكل العاطفية والنفسية، فهم يستخدمونها بشكل مستمر طوال السنة، ولذلك نادراً ما تجد مصابين بحالات عاطفية أو نفسية. إن نوعاً من أزهار بعض النباتات في منطقة فيفا في جنوب المملكة تشد نفسيات المواطنين في موسم إزهارها، حيث يبتهج الناس في تلك المنطقة وبالأخص الفتيات والفتيان، ويشعرون أن هذه الأزهار في ذلك الموسم تشد عواطفهم ونفسياتهم بالسعادة. وقد أصبح ذلك الموسم موسم الزواجات، حيث تؤجل الزواجات إلى ظهور أزهار ذلك النبات الذي يعد بالنسبة لهم موسم سعادة، حتى إن الشباب الذين سيعقدون زواجاتهم يعدون الساعات والأيام لظهور أزهار ذلك النبات الذي يعرف باسم نبات العدنة (انظر الصورة).

لقد أثارت المعالجة بالأزهار اهتماماً حماسياً في أوروبا ثم في أمريكا الشمالية.





إن جمعية الخلاصات الزهرية على اتصال بأكثر من ٣٠ ألفاً من المهنيين وغير المهنيين في أنحاء العالم الذين يستخدمون العلاجات والخلاصات الزهرية كأساليب علاجية. وأولئك يتضمنون أطباء المعالجة الطبيعية والعلاج الشمولي الذين يستخدمون العلاجات والخلاصات الزهرية جنباً إلى جنب مع الأعشاب والعلاج الغذائي والمعالجة المثلية، كما يتضمنون الأطباء البشريين وأطباء الأسنان الذين يستخدمون تلك العلاجات بالتبادل مع العلاج التقليدي، وأشخاصاً لديهم اهتمام بالطب الوقائي من أجل أنفسهم وعائلاتهم.

هذا المفعول اللطيف للأزهار يجعل العلاجات والخلاصات الزهرية مثالية للاستخدام المنزلي. فخلافاً لكثير من العقاقير الصيدلانية، فإن العلاجات والخلاصات الزهرية لا تسبب التعود، بل يمكن استعمالها لأي مرة تحتاج إليها حتى يشعر الشخص بأن مشاكله العاطفية أو النفسية قد تم تقريجها وشفائها. وتتمتع العلاجات والخلاصات أو المركبات الزهرية بتأثير تخفيفي ذاتي. فكلما اقترب الشخص من حل صراعاته العاطفية تناقصت الحاجة للعلاج الزهري أو الخلاصة الزهرية، وكذلك فاعليته.





لقد استخدمت الصيغة المعدلة الحديثة من تركيبة د. باتش التي تحتوي أيضاً على علاجات من زهور برقوق الكرز ونجمة بيت لحم لكل الأغراض بدءاً من رهبة المسرح إلى لدغات الحشرات، ومن الانحرافات المزاجية إلى آلام الولادة. وقد تم تسويق هذا المزيج تحت أسماء تجارية مثل: Rescu Remedy , Calming Essence-Five Flower Formula وقيل إنه يتمتع بمفعول مهدئ يحقق التوازن النفسي للبشر حتى للحيوانات المعرضة للتوتر. يستخدم الممارسون هذه التركيبة للمساعدة على علاج حالات حادة

مثل نوبة الذبحة، أو الحميدة مثل الخمول. أما تركيبة الطوارئ فيمكن أن تقيد بصفة خاصة المرضى الذين يعانون الحزن بسبب الطلاق أو وفاة أحد الأقارب أو الأحبة، وذلك طبقاً لما تقوله د. إيف كامبا نيللي، وهي ممارسة عائلية للطب الشمولي في بيفرلي هيلز كاليفورنيا. كما استخدمه د. وليام وستندروف، وهو طبيب أسنان من سينيستاتي، على مدى السنوات العشر الماضية لتخفيف التوتر لدى المرضى الخائفين. ويقول د. وستندروف «إنني أستخدم التركيبة جنباً إلى جنب مع التخدير المعتاد.. وإن مرضاي -لا سيما الأطفال منهم- يكونون أكثر استرخاء بشكل ملحوظ».





العلاج بالأكسجين تحت ضغط عال

لا يوجد جزء ولا خلية في جسد الإنسان إلا وتحتاج إلى الأكسجين لتؤدي وظائفها العضوية. والعلاج بالأكسجين تحت ضغط عال، هو إعطاء الأكسجين عند ضغط جوي مرتفع، وهذا بدوره يشبع الجسم بالأكسجين. والعلاج بالأكسجين عند ضغط جوي مرتفع يعد مفيداً في علاج حالات صحية مختلفة التي عادة ما تتضمن عدم كفاية كمية الأكسجين في جزء من أو كل أجزاء الجسم.

والعلاج بالأكسجين عند ضغط جوي مرتفع يتم عادة بوضع الشخص المريض في غرفة خاصة يتم فيها إطلاق أكسجين نقي عند ضغط ثلاث مرات أعلى من الضغط الجوي العادي. في معظم الحالات فإن الغرفة بالكامل تضغط للعلاج، ثم يزال الضغط قبل أن يغادرها المريض في بعض الحالات.

كيف يطلق الأكسجين؟

يطلق الأكسجين بواسطة قناع، جاعلاً من زيادة ضغط الغرفة ثم إزالة ضغطها غير ضروري.

لننظرنا إلى استخدام العلاج بالأكسجين عند ضغط جوي مرتفع في الولايات المتحدة الأمريكية، فإنه يستخدم في الغالب في حالات الإصابة مثل الجروح، والحروق، وإصابات حوادث الطرق، والتسمم بغاز أول أكسيد الكربون، وكذلك تسمم السيانيد الحاد، واستنشاق الدخان وموت الأنسجة من العلاج الإشعاعي.

يستخدم العلاج بالأكسجين عند ضغط جوي مرتفع لعلاج ترقيعات الجلد، مثل: الفرغرينا، ومرض زوال الضغط، وبعض حالات معينة من فقر الدم، والأنيميا. عندما يستخدم بعد الجراحة، فإن العلاج بالأكسجين عند ضغط جوي مرتفع أظهر أنه يحسن بدرجة كبيرة الالتئام المبكر في غالبية الحالات. كما يستخدم كذلك لإفافة الفريق الذي كان على وشك الفرق من الغيبوبة. وقد ثبت أن العلاج بالأكسجين عند ضغط مرتفع مساعد ومؤثر في علاج الأشخاص الذين يعانون حالات العدوى





الانتهازية الناتجة من تثبيط المناعة كما يحدث في المصابين بعدوى فيروس نقص المناعة البشري ومرض الإيدز (د. جيمس ف. بالش ود. فيليس أ. بالش).

وفي أقطار أخرى من العالم، فإن العلاج بالأكسجين عند ضغط جوي مرتفع يستعمل بتوسع كبير في علاج الأشخاص المصابين بسكتة دماغية ومدمني المشروبات الكحولية، ومدمني الأدوية، ومشاكل الأوعية والشرابين الدموية، ومرض التصلب المتعدد. في أثناء استخدام هذا العلاج لعلاج مثل هذه الأمراض في الولايات المتحدة في هذا الوقت كثير من هذه التطبيقات لا يزال موضع خلاف بين الأطباء الأمريكيين.

وبالرغم من ذلك، فإن العلاج بالأكسجين يستخدم حالياً بواسطة الأطباء التقليديين وأطباء العلاج البديل، ومستمر في اكتساب القبول للتطبيقات الجديدة بالرغم من أن العلاج بالأكسجين عند ضغط مرتفع تتم السيطرة عليه بشدة لتحقيق الأمان. إلا أنه من المحتمل أن يكون غير مناسب لكل الأشخاص. والأشخاص الذين يعانون مرض تمدد الرئة، أو عدوى الأذن الوسطى أو مرض تراكم الهواء تلقائياً في التجويف الصدري ربما تحدث لهم مشاكل مع هذا العلاج.



العلاج بالألوان



كل جسم حي يتمتع بهالة كهرومغناطيسية إثيرية حوله، تعمل على امتصاص طاقة اللون الأبيض من الجو كي تعود لتوزعها على ألوان الطيف السبعة الأساسية، وتمنحها للجسم الحي من أجل أن يحصل كل عضو على اللون المناسب له فيظل محافظاً على نشاطه وحياته وحيويته. وعليه، فقد اعتبرت الألوان من العوامل التي تدخل في عمليات التمثيل الغذائي.

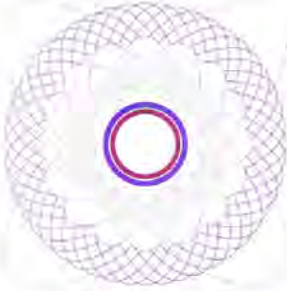
لقد تبين أن لكل لون من ألوان الطيف السبعة تأثيراً في جسم الإنسان الحي، وأن نقص تشبع الخلايا من هذا اللون يؤدي إلى أمراض مختلفة وإلى اضطراب في أشعة الهالة حول هذا الكائن، وهذا الشيء يمكن كشفه على شاشات حساسة للضوء اخترعها العالم كيلتر، وتتألف هذه الشاشة من لوح زجاج أدخل بينهما محلول السيانين ذو اللون البنفسجي الحساس.

إن للألوان تأثيرها الكبير في النفوس والأمزجة والطبائع، فهي كالنغمات الموسيقية التي تسمو بالنفوس والأرواح، وتغذي الأعصاب وتريح الإحساس وتدخل البهجة.

إن للألوان تأثيراً ملاحظاً على حياة كل شخص في حياته اليومية. فقد وجد أن من الألوان ما يبعث في نفس الشخص البهجة والسرور والسعادة والاطمئنان، ومنها ما يحبط الهمم، ومنها ما يوحي بالبرد، ومنها ما يوحي بالدفء.

ألوان الطيف السبعة





اللون الأبيض

إن تأثير الألوان على الجسم الحي يمتد إلى الطب والفلسفة والفن. ويعد تأثيرها في النفس والعقل من العوامل الأساسية ذات الأهمية الكبيرة على حياتنا الاجتماعية والفتية.

قبل الحديث عن تفاصيل تأثير الألوان في حياتنا يجب أن نعرف اللون. فما هو اللون؟

اللون هو أحد خواص الضوء، فالضوء ذو اللون الأبيض في الحقيقة ليس إلا مجموعة من ألوان الطيف السبعة، وإن كلاً من هذه الألوان يسير في خط مستقيم، ولكنها تغير مسارها بدرجات متفاوتة. لذلك لو أسقطنا حزمة ضوء على موشور ثلاثي من الزجاج، ثم استقبلنا الأشعة البارزة منه على لوح أبيض لحصلنا على خيال يتألف من حزمة ملونة ذات ألوان زاهية تتدرج من البنفسجي حتى الأحمر. وهذا الخيال يدعى بالطيف، ويمكن تصنيف ألوان هذا الطيف إلى سبعة ألوان هي على التوالي: البنفسجي، فالنيلي، فالأزرق ثم الأخضر فالأصفر فالبرتقالي ثم أخيراً الأحمر، وتتداخل هذه الألوان مع بعضها بعضاً. ويمكننا ملاحظة هذه الألوان بوضوح تام في قوس قزح وكذلك في فقاعات الصابون وغيرها.

إحساس جسم الإنسان الحي باللون:

عندما ينعكس الضوء على جسم ما فإنه يمتص بعض موجات هذا الضوء ويرد بعضها الآخر، وهذا الجزء المردود يؤثر في خلايا العين فتدرك اللون. وينفذ الضوء إلى العين بالطريقة التالية:

نحن نعرف أن للعين عدسة تتألف من أنسجة شفافة جداً وفتحة ينفذ من خلالها الضوء إلى العين، وهذه الفتحة تكبر وتضغر بواسطة القرنية، التي تكسب العين لونها. فإن كان الضوء قوياً تغلق الحدقة إغلاقاً جزئياً بحيث لا يدخل العين ضوء شديد، حيث



إن الضوء الشديد يعمي العين، وأما إذا كان الضوء خفيفاً فإن القرحة تسبب اتساع الحدقة. وأما القرنية فإنها تساعد على حماية بقية أجزاء العين، وكرة العين مملوءة بسائل شفاف يحافظ على قوامها وشكلها. وفي مؤخرة العين توجد الشبكية المكونة من أعصاب دقيقة تتجمع فتكون ما يعرف بالعصب البصري. وتعد الشبكية الستار الذي تسقط عليه صور المرئيات التي نشاهدها. فإذا سقطت الصورة على الشبكية فإن العصب البصري ينقل صورتها مباشرة إلى المخ ومن ثم تبصرها العين.

إن الاهتمام باللون بدأ حديثاً عن طريق روبرت هنت عندما قام بإجراء بعض التجارب على بعض النباتات، ثم تبعه بعد ذلك دكتور بانكوست، حيث ألف كتاباً بخصوص استخدام اللون لأغراض علاجية. حمل هذا الكتاب عنوان «الضوء الأحمر والأزرق»، وتناول هذا الكتاب استخدام الأشعة الحمراء المثيرة والأشعة الزرقاء المهدئة والتباين بينهما حول التأثير في الجسم البشري. وفي السنة التالية نشر الدكتور باييت عمله المتميز الذي يصف فيه تأثيرات ألوان الطيف المختلفة واستخدامها كوسائل علاجية.

اكتشف العالم الهندي غاديالي سنة ١٩٣٣م المبادئ العلمية التي تبين وتشرح أن للأشعة الملونة المختلفة تأثيرات علاجية متنوعة على الكائن الحي. وبعد سنوات من البحث نشر غاديالي، موسوعة في قياس الألوان الطبيعية، وهذه الموسوعة كانت تحفة في مجال العلاج باللون. وقد قام غاديالي بتطوير نماذج كثيرة من مصابيح اللون. وصرح بأن الألوان تمثل الفعاليات الكيميائية في مجموعات ثمانية التردد. ولكل كائن حي ولكل نظام من أنظمة الجسم لون خاص يثير وينبه، وآخر يكبح عمل ذلك العضو أو النظام.

ما الألوان الأساسية في العلاج؟

لقد وجد العالم غاديالي أن اللون الأحمر والأخضر والبنفسجي هي الألوان الأساسية في العلاج اللوني، وقال: «إن الألوان الأحمر والأصفر والأزرق كانت الألوان الأساسية عند العمل في الأصباغ. ولكن أشعة الضوء تتبع قوانين تختلف عن تلك التي تنطبق على مزج الأصباغ».

اللون الأحمر





كان الناس يسألون لماذا العلاج بالألوان مادام أن هناك طرقاً وبدائل كثيرة للعلاج؟ فأجاب العالم غاديالي قائلاً: «إن آلاف العقاقير تستخدم في الطب». ويسأل: «هل من الحكمة إلقاء هذه الكمية داخل الجسم البشري مادامت أنها لا تدرج في تركيب الجسم؟». وأضاف قائلاً: «إن المواد الكيميائية هي فعاليات الحياة، ولذراتها تجاوب وتنافر، وأن السعي إلى إدخال معادن عضوية عشوائياً في آلة عضوية يشبه تغذية طفل رضيع بالمسامير الفولاذية الصغيرة لجعله قوياً».

وهناك نقطة ثانية أثارها غاديالي في هذا الصدد، وهي أن أحد أسباب الأمراض الرئيسية هو انحراف في الجسم نحو أعلى أو أدنى من النسبة المثوية الطبيعية، ولكن الأطباء غالباً ما يزيدون الاختلال دون قصد أو يقبلونه إلى الجهة المعاكسة بعلاجاتهم، ومن هنا تنشأ الأمراض الكثيرة التي تحدثها العقاقير. وعلى النقيض من ذلك، فإن العلاج باللون لا يترك مخلفات مؤذية تحتم على الجسم أن يعمل بجهد لطرحها أو طردها. يستخدم العلاج باللون الذي يلائم إلى حد بعيد جداً مقومات الجسم الهائلة. وذلك لأن للإنسان جسماً هائلياً يحيط بجسمه المادي ويتخلله. وإحدى وظائف الهالة هي امتصاص طاقة اللون الأبيض من الغلاف الجوي وتقسيمها إلى طاقات لونية أساسية، تتدفق بعدها إلى أقسام الجسم المختلفة لتتفخ فيها الحيوية والنشاط.

لكل شخص لون يدل على ميوله ونفسيته :

يأخذ العلاج بالألوان أشكالاً عديدة، حيث إن اختيار اللون يدل على ميول الشخص وحالته النفسية. وقد قام الدكتور ماهر القبلاوي، أستاذ العلاج الطبيعي في جامعة القاهرة ورئيس جمعية الشرق الأوسط للطب البديل ببحوث عديدة أوصلته إلى بيانات تفصيلية عن مدى علاقة الألوان المفضلة لدى الإنسان بميوله وأهوائه ونشاطه وحالته النفسية. وقد أصدر نموذج فحص ألوان يستطيع الإنسان من خلاله التعرف على شخصيته. وأثبت أيضاً أن لكل إنسان ألواناً معينة تثير لديه التحفز والحركة، وألواناً أخرى مهدئة ومسكنة. كما وجد أن للألوان تأثيراً في مدى إحساسنا بالحرارة. فعندما وضع مجموعة من الناس في غرفة مطلية باللون الأزرق أحسوا بالبرودة ورفعوا مؤشر التدفئة بالتكليف ثلاث درجات أعلى من أفراد يجلسون في غرفة مطلية باللون الأحمر حيث لم يحسوا بدرجة البرودة نفسها.



اللون البرتقالي



لقد أثبتت أبحاث معهد الألوان في شيكاغو أن الأزهار الحمراء تشعر الإنسان بالدفء والنشاط والبهجة، وتتمى المخ، وترفع النبض، وأنها خير الألوان للناقهين. كما أثبتت أبحاث المعهد أيضاً أن اللون الأزرق والأخضر والأبيض تريح العضلات، ويجلب الهدوء والراحة والنوم. ولهذا يرى معهد الألوان أن الأزهار في غرفة المرضى تختلف باختلاف حالاتهم، فإذا كان المريض في حاجة إلى الهدوء والراحة نختار له الألوان الهادئة الخفيفة، كالأزرق والأخضر، أما إذا كان المراد تنشيطه فنختار له ألواناً دافئة كالأحمر ومشتقاته.

لقد تبين كذلك أن الزهور تفتح الشهية وتقويها، والأزهار الزرقاء الفاتحة تلعب دوراً في التسكين، والأزهار البنفسجية تجعل الحوامل في حالة نفسية جيدة.

يقول الدكتور عمر شاهين، أستاذ الطب النفسي في جامعة القاهرة إن هناك إجماعاً من الأطباء النفسيين، على أن اللونين الأزرق والأخضر قد يؤثران بشكل إيجابي في الإنسان؛ لأنهما يؤديان إلى استقرار الحالة النفسية والتخلص من القلق والخوف والتوتر. ولعل ذلك هو سبب الحكمة الإلهية في خلق السموات والبحار باللون الأزرق، وجعل النبات أخضر ما يسهم إلى حد كبير في استقرار الإنسان نفسياً، ولولا ذلك لتغيرت حالة البشر كثيراً مما هي عليه.

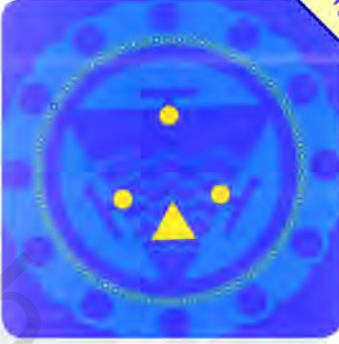
ويشير دكتور شاهين إلى أن الإنسان يستقبل العالم من خلال حواسه الخمس التي تحمل المؤثرات الخارجية إلى العقل ليحللها ويفهمها ويتأثر بها، ثم يتصرف بعد ذلك بسلوك فعلي. وهذه حكمة الخالق - جل وعلا - في تنوع درجاتها واختلافها.



اللون الأخضر



اللون الأزرق



لقد أظهرت الأبحاث والدراسات التي جرت على أطفال يعانون مشاكل نفسية، أن تغيير بيئتهم من الألوان الزاهية إلى اللونين الأزرق الملكي والأزرق الفاتح، يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم، ويحسن سلوك هؤلاء الأطفال.

ويستخدم الباحثون اللون الأزرق الخفيف الممزوج مع عقاقير تجريبية للكشف عن الأورام المبكرة في الرئة، ومن المؤمل استخدام تقنية

مماثلة ذات يوم للقضاء على الخلايا السرطانية وقتلها. كما استعمل اللون الأزرق للتخفيف من ألم الصداع النصفي، والتهاب المفاصل، والتعامل مع حالات النظر.

ومنذ سنين عديدة وما زال الأطباء يستخدمون اللون الأزرق لعلاج اليرقان الذي يصيب المواليد الجدد حديثي الولادة، ويتفادون بذلك القيام بإجراء عمليات نقل دم.

وفي المستشفى العام في ماساشوسيتس وجد الباحثون أن داء صدفية الجلد Psoriasis يستجيب كثيراً وعلى نحو مذهل لمزيج مكون من الأشعة فوق البنفسجية والعقاقير، وهو أحد العلاجات الشائعة الاستعمال في الوقت الحاضر. وهناك اعتقاد يسود بين أطباء الدماغ والأعصاب بأن اللون البنفسجي يسهم في تخفيف بعض آلام الدماغ.

قام طبيبان نفسيان بتطوير لون وردي خاص يعرف باسم Bake Miller Pink، له القدرة على كبح الميول العدوانية واختزال القوة البدنية. وقد جرى اختيار الأثر المهدئ

لهذا اللون وتجريبه، أول مرة في معهد البحرية الأمريكية الإصلاح، ويجري اليوم استخدام هذا اللون في أكثر من ١٥٠٠ مستشفى ومرفق إصلاح في جميع أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية.

يقول اختصاصي الألوان إسترس إن الأثر المهدئ لهذا اللون يبدأ في زمن لا يتعدى



اللون البنفسجي





٥, ٢ ثانية، ويكون أثره ملحوظاً للغاية بعد ١٥ دقيقة. وكلما كان الشخص صغيراً في السن كان الأثر المهدئ أسرع مفعولاً فيه.

علاج الحروق باللون:

تمكن أحد الدكاتره الفرنسيين من تقديم إحدى دراساته المثيرة في علاج الحروق، وذلك بمسكه المنطقة المصابة تحت ضوء ملفوف باللون الأخضر. وبعد نصف ساعة من هذا الإجراء، أفاد كثير من المرضى بأن الألم قد خف بصورة أسرع. كما استخدم اللون البرتقالي لتسكين الربو، وأوجاع الجهاز التنفسي، والمغص، والمساعدة على عملية الهضم، والتخفيف من آلام القرحة.

هل للون أثر في نفسياتنا؟

يقول العلماء إن تأثير الألوان في جسم الإنسان وصحته وأعصابه يتعدى ذلك إلى نواح مختلفة في الحياة. فقد اختار مهندسو الطائرات اللون الأخضر والأزرق لتقليل حوادث الدوار التي تحدث لراكبي الطائرات، بعد أن أدركوا أن اللونين الأصفر والرمادي يساعدان على منع حدوث الدوار. تقول الإحصائية سيمونس «حتى شركات الطيران تدرك قيمة اللون، حيث يقوم الكثير منها بدهن كبائن طائراتهم بألوان رقيقة لطيفة مهدئة للأعصاب لتقليل من التوتر الذي يصاحب عملية الطيران».

وهناك قصة أحد الفنادق الكبيرة في نيويورك، حيث جهزت طاولة الطعام بما لَذَّ وطاب بأصناف الطعام، وبدأ الحاضرون يأكلون في شهية منقطعة النظير وسرور ملحوظ، فإذا بأنوار تشع بعض الأضواء، وأخذت الأطعمة ألواناً غير جذابة فأصبح لون الخضرة غامقاً غير مقبول، وأخذت ألوان اللبن لون الدم الأحمر، وأخذت شرائح اللحم اللذيذة اللون الأخضر، ولم تمض دقائق حتى هجر الضيوف مائدة الطعام بسبب هذه الألوان المنفرة غير المناسبة.



اللون الأصفر

وهناك قصة أخرى حول هذا الموضوع، ففي مدينة شيكاغو دُهنَت جدران متجر كبير لبيع اللحم باللون الأصفر؛ فبدت اللحوم





للزبائن باهتة اللون وكأنها فاسدة، فهجر الزبائن هذا المتجر لهذا السبب، وعندما عاد صاحب المتجر إلى دهان متجره بلون أخضر مائل إلى الزرقة بدت اللحوم أكثر احمراراً، والعظام أكثر بياضاً ما أوحى بأن لحومه طازجة فزادت مبيعاته وعاد إلى سيرته الأولى قبل طلاء متجره باللون الأصفر.

كما أن هناك قصة ثالثة حول استخدام الألوان؛ حيث تقول سيمونسن إن هوارد جونسون الذي قام بطلاء مطعم بألوان زرقاء رقيقة لطيفة، وتذكر كيف أن كل من زار المطعم علق على برودته، ولم يكن إقبال الزبائن كما كان يأمل صاحب المطعم، ثم أخبره أحد استشاريي الألوان بوضع قطع من الأغذية البرتقالية اللون على الكراسي والطاولات، ودهن الجدران بألوان ذات ظلال كونية محايدة مع إضافة صور زاهية الألوان للفواكه والخضراوات. ونتيجة لتلك التعديلات اللونية، زادت مبيعات المطعم من الأغذية بنسبة ١٣٪، ولم يشتك أي من عملاء المطعم من إحساسه بالبرودة على الرغم من عدم تغيير درجة الحرارة عما كانت عليه مسبقاً.

لماذا يحب بعض الناس ألواناً ويرفضون أو يكرهون ألواناً أخرى؟

إن تفضيل الشخص للون على لون آخر له علاقة بعوامل عدة رئيسة وعوامل ثانوية، ومن أهم العوامل الرئيسية ما يلي:

١- عامل الجنس:

كثيراً ما يفضل الذكور في السن نفسها ألواناً تختلف عن الألوان التي تفضلها النساء. فتصادف ذكوراً وإناثاً يفضلون أو يكرهون اللون نفسه، ولكن بأعمار مختلفة. وهناك ألوان يفضلها الذكور بنسبة كبيرة بحيث يمكننا تسميتها ألواناً مذكرة، مثل اللون البرتقالي، والأصفر، والأخضر، والأسود. وألوان تُفضل من قبل الإناث بنسبة كبيرة بحيث يمكننا تسميتها الألوان المؤنثة، مثل اللون الأزرق، والأزرق السماوي، واللون الزهري، واللون الأبيض لدى الشابات، والأسود لدى السيدات. وهناك ألوان محبوبة من كلا الجنسين بالنسبة نفسها تقريباً، منها اللون الليموني، والأحمر، والبنفسجي. واللون البرتقالي هو لون الذكور، واللون الأخضر هو المحرك الجنسي للذكور. واللون الأزرق لون الإناث، واللون الأحمر البرتقالي هو المحرك الجنسي للإناث.





عامل السن وتغير الألوان:

قام بعض الباحثين والمهتمين بعلم الألوان بدراسة هذا التغير، فسألوا نحو عشرة آلاف شخص، من كلا الجنسين، تراوح أعمارهم بين الخامسة والتاسعة والعشرين، وذلك في أقطار عديدة في العالم، وذلك بأن عرضوا عليهم نموذجاً مؤلفاً من ثلاثة وعشرين لوناً. وكان السؤال هو: أي ثلاثة ألوان تحبها بالترتيب؟ وأي ثلاثة ألوان تكرهها أو ترفضها بالترتيب أيضاً؟ على أن يعد الفرد المسؤول الألوان أشياء مجردة، أي ألا يتصور اللون في شكل سيارة أو فستان أو لعبة، وذلك لئلا يدخل أي عامل غريب مشوش في الدراسة، كالأزياء والموضة وغيرهما من العوامل التي تعكر حيادية البحث العلمي. وكانت النتيجة ميل الشباب إلى الألوان الزاهية، وكبار السن إلى الألوان الرزينة.

هل للألوان دور في عامل الصحة والمرض؟

نعم، للصحة والمرض تأثير كبير في اختيار الإنسان لوناً أو مجموعة من الألوان، ورفضه لوناً آخر أو مجموعة من الألوان.

يقول الدكتور السويسري لومس شير إن اختيار الشخص لوناً أو مجموعة من الألوان ورفضه لوناً أو مجموعة من الألوان يؤثر في حالته النفسية، ومن ثم يحدث أمراضاً جسيمة. وأما الهدف من هذه الطريقة فهو مساعدة الأطباء على تحليل حالة المريض ومعرفة المرض عن طريق الألوان. وهي مبنية على علاقة الإنسان السليم بالألوان وموقفه منها، وهي في الحقيقة تدل على قيمة الألوان وعمق جذورها. في حياتنا اليومية الشعورية واللاشعورية الألوان مرآة للنفسية الإنسانية.

إن العوامل السابقة هي عوامل داخلية، تجعل الإنسان يتصرف باختياره بحركة تقليدية تتبع من داخله. وأما العوامل الثانوية التي تؤثر على الإنسان في اختيار الألوان فكثيرة. فهناك عامل الموضة والفصول الأربعة ونموذج الألوان المعروضة، هذه العوامل، هي عوامل خارجية تتبدل وتتغير بتبدل الموضة والفصول الأربعة وتغيرهما، وهي لا تتبع من صميم الإنسان.

إن الألوان تشع هالة حول كل إنسان، وهناك من لهم المقدرة على رؤية هذه الألوان. وهذه الهالة من الألوان تمتد لمسافة متر وربع، مع أن بعض النفوس السامية





ربما لها هالة يمتد قدرها أمتاراً عدة. وكل الألوان التي ترى في مركز الهالة لها تفسير محدد يشير إلى حقائق عديدة.

في تجربة خاصة وُضع أطفال في غرفة ذات جدران رمادية اللون، بينما وُضع أطفال آخرون في غرفة جدرانها صفراء. لوحظ أن الأطفال الذين وضعوا في الغرفة ذات اللون الأصفر لم يصابوا بأي مرض أو علة، بينما الأطفال الذين وضعوا في الغرفة ذات اللون الرمادي أصيبوا بالسعال والعطاس والانحطاط بصورة عامة.

إن الجسم يحتاج إلى اللون كما يحتاج إلى الشمس، ويجب علينا أن ننتبه إلى اللون، ونعني قوى إشعاع الألوان وندركها. يقول روكسين «العقول الأكثر نقاء وأكثر فكراً هي التي تحب اللون أكثر». وإن اللون يجعلك أكثر حقيقة وأكثر حياً ومعزة لكل من تقابل.

إن اللون يستطيع أن يؤثر في حياتنا بصورة سحرية، فذبذبة اللون المدهشة تستطيع أن تذيب وتزيل كثيراً من أمراضنا. والقدماء من البشر قد جعلوا اللون علماً مهماً، فإنه يمكننا أن ندرس اللون وكيفية استخدامه كعلاج. وهي حقيقة ثابتة أننا إذا استعملنا اللون بصورة صحيحة فإنه يمكننا إعادة بناء أجسامنا.

يجب علينا أن نملاً عالمنا بالألوان وبالظلال الخاصة الضرورية والمفيدة لصحتنا وسعادتنا.

إن اللون الأحمر النقي يستعمل للشفاء. إنه مفيد لتنشيط الدورة الدموية وإعادة الحيوية، فلو شعرت بالملل والإحباط والإعياء وأحببت استعادة حيويتك فاستعمل اللون القرمزي في ثيابك، أو ضع في مكان ظاهر حولك باقة من الزهور القرمزية وسوف تشعر باستعادة حيويتك ونشاطك مرة ثانية.

يقول الخياط الشهير في نيويورك رايموند تايفورت إنه كان يعاني مشاكل في المعدة ولم يستطع الأطباء تشخيص أي خلل عضوي. وفي أحد الأيام لبس معطفاً قرمزي اللون، ف شعر بتغير مفاجئ في حالته، ومن ثم بدأ يلبس القمصان القرمزية، ويضع الربطات (الكرفتات) القرمزية، ويلبس الجوارب القرمزية، وكذلك البيجامة القرمزية؛ فزالت جميع المشاكل المعديّة التي كان يعانيها.





هل للون الصحن علاقة بشهية الإنسان؟

نعم، للون الصحن علاقة بشهية الشخص. لقد ذكرت صحيفة يانفتشنج المسائية الصادرة في الصين التي نشرت هذا النبأ أن الصحنون الحمراء والبرتقالية والصفراء التي يوضع فيها الطعام يمكن أن تزيد من شهية الإنسان، بينما الصحنون البيضاء والزرقاء والخضراء الفاتحة التي بها مأكولات تجعل الإنسان يشعر بالشبع ويأكل أقل مما يجب.

هل يعيش الإنسان حياة زاهية مع الألوان؟

نعم، يعيش الإنسان حياة زاهية مع الألوان. فقد أثبت المحللون النفسيون أننا عندما نتحسس اللون ونختبره فقد يجعلنا ذلك نعيش حياة أكثر فرحاً وسعادة.

لننظرنا إلى الممثلين والممثلات في التلفاز أو المسرح فسنلاحظ أن أولئك الذين يقومون بأدوار حزينة غالباً ما يلبسون ثياباً قاتمة اللون، حيث إنهم ومشاهدوهم لا يستطيعون نسيان ذلك، بينما الذين يلعبون أدواراً فرحة فإنهم يرتدون الثياب الزاهية ذات الظلال المنعشة.

ولنلاحظنا المقابلات التلفازية أو المؤتمرات أو الاجتماعات الرسمية العالمية لوجدنا الكم الهائل من الأزهار التي توضع على طاولة الاجتماع، وكذلك على طاولة المقدمين للندوات والمؤتمرات. إن هذه الباقات الملونة من الأزهار تضيف بهجة ما بعدها بهجة على نفوس الحاضرين.

عندما نعيد أذهانتنا إلى جزيرة الزمرد، تتداعى لها صور الأشجار المتنوعة في خضرتها وألوانها وما تحمل من أزهار ملونة، وكذلك التلال التي تلبس حلة خضراء مزركشة، ونيابيع الماء الملونة باللون الأزرق هنا وهناك بالزهور الملونة والسماء الزرقاء والرمال الذهبية والأزهار الحمراء. لو لم تكن ملونة لما لفتت انتباهنا ولما جذبتنا إلى العودة لها سنوياً.

هناك قصة امرأة كانت دائماً ترتدي فستاناً بني اللون أو أصفر مائل إلى البني، وهذان اللونان كانا يجعلانها تبدو كأنها مريضة متمقة اللون. كما كان منزلها يبدو قاتماً حزيناً ودون حياة. وفي أحد الأيام أهداها زوجها شالاً برتقالياً اللون، وبعد لبس هذا الشال أشاع هذا اللون البرتقالي على وجهها الدفء، وأكسبها روح المغامرة





والإلهام، وهكذا بدأت من ذلك اليوم اختيار ألطف الألوان وأكثرها بريقاً بما يتناسب وسنها وشخصيتها، وانقلبت حياتها إلى سعادة وبهجة.

وهناك قصة أخرى تتعلق بالألوان، حيث قامت امرأة بدعوة صديقاتها وأصدقائها لتناول طعام العشاء في منزلها، ولبست في تلك المناسبة فستاناً أزرق ضارباً إلى الحمرة، وعمدت إلى تغليف العديد من المصاييح بهذا اللون، كما وضعت مصاييح إضافية بين الأثاث وبعض الزوايا، وأطفأت كل نور غير ضروري، وفي مثل هذه الأضواء الدافئة بدت النساء الأكبر سناً أكثر شباباً، بينما بدت الشابات أكثر جمالاً فتلن بذلك كل مديح من الحاضرين، وأصبح الحديث سهلاً وشيقاً، وأصبح الناس يضربون بذلك الحفل الممتع المثل.

ويسأل الناس فيما إذا كانت الألوان تعبر عن الشخصية أم لا؟

نعم. إن الألوان تعبر عن شخصية الإنسان، فكل شخص يتأثر باللون بطريقة مختلفة عن الآخر، فإذا كنت معتماً فسوف تفيدك الألوان البراقة المرحية، وإذا كنت تشكو من الإرهاق والتوتر في الأعصاب فإنما تحتاجه ربما ما يكون من الألوان الأقل إثارة.

وبشكل عام، فإن الشخص المنطوي على نفسه يميل إلى الألوان الباردة، بينما ذلك الشخص المنفتح على الآخرين فإنه يفضل الألوان الدافئة. ويقبل الرياضيون عادة على اللون الأحمر، والمفكرون على اللون الأزرق. بينما يرغب الناس الطيبون السعداء في اللون البرتقالي، أما الأنانيون فيرغبون في اللون الأصفر رغبة مميزة. أما اللون الأحمر فهو اللون المثير جداً ومن الممكن أن يكون مسبباً في الابتهاج.

وقد وجد أن دهن الجدران بلون شديد الحمرة قد يكون للكثيرين منا أسوأ من أن تترك الجدران من غير دهان. وإن مشتلاً من الزهور فوق أرضية رمادية يعطي لمسة من الجمال وتهدة للخواطر. والأصفر هو اللون الذهبي، ولون الشمس الذي يوحي بالتآلف والحيوية والازدهار هو لون مثالي، إلا أن الكثير من هذا اللون قد يوحي بالتسلط، ومن المستحسن أن يحد من قوته بإدخال لون آخر.

إن اللون الأخضر الفيروزي هو الأكثر إشراقاً من أي لون أزرق آخر، ويحتوي على قدر لا بأس به من اللون الأصفر.





إن حجر الفيروز ذاته محبب جداً للنظر، وهو يأتي من حيث قوة اللمعان مباشرة بعد الألماس. وقد ورد في إحدى الأساطير أن الخاتم الفيروزي يتغير لونه عاكساً أحاسيس الذين يلبسونه في أصابعهم، فعندما تعتل صحة حامله فإن لون الخاتم يميل إلى الاصفرار كما قال أحد الشعراء. وأما اللون الأخضر فيجلب الاسترخاء والهدوء، وهو لون الطبيعة والتجدد والرجاء. وعندما دُهنَت جدران مكتب كبير في لندن، وكانت بدهان رمادي مشوياً باللون الأصفر المشوب بالخضرة، اكتشف مدير المكتب زيادة كبيرة في الإنتاج والفعالية، كما أن تغيب الموظفين كان أقل منه في أي سنة سابقة. وهذا اللون أيضاً يبعث على السرور والانشراح ويفني شخصية المرء، وأغلب الذين يرتدونه هم الفنانون وأولئك الأشخاص الأسوياء الطيبون ذوو الجيران والأصدقاء العديدين. إن اللون الرمادي يدل على الثبات والتواضع، ويجلب الاسترخاء المحبب للنفس، وهو مفيد جداً لكونه يجمع بين الألوان الدافئة والألوان الباردة.

أما الأشخاص الذين يحبون اللون الزهري فإنهم يهوون العيشة الهادئة، ويتمتعون بذوق رفيع في اللباس والأثاث والأصدقاء.

أما اللون البني فهو اللون المريح يبعث عادة على الحزن إذا ما استعمل بمفرده، فإذا مُزج به اللون الأصفر أو الأحمر أو البرتقالي أو الذهبي فإنه يعطي شعوراً بالدفع والابتهاج. والذين يحبونه هم عادة أناس هادئون، مثابرون، صناعيون وأوفياء ويتعاطفون مع أصدقائهم.

تتطلب بعض المناسبات اللون الأبيض، فلا شيء يبدو أكثر جاذبية منه في ملاعب كرة المضرب أو على عروس شابة.

أما بالنسبة للون الأسود فهو اللون الذي ينطوي على القوة والعنفوان والجدية، وهو يفيد لدى مزجه مع عدد من الألوان والظلال الباهتة. وإنه لمدهش جداً ما يستطيع أن يفعله لناشي من اللون.

يقول بعض الخبراء في الألوان إن الإشراف في ألوان الملابس يوقع أثراً منبهاً في نفس الشخص، وفي نفوس الآخرين. وبإمكاننا أن نجعل ملابسنا زاهية مشرقة من غير أن نلجأ إلى الصارخ والمستهجن من النقوش والتلاوين. وإن المتبلدين من الناس





يلبسون دائماً ثياباً قاتمة. إنهم يلبسون ما يتناسب ومزاجهم بدلاً من أن يحاولوا التسامي بهذا المزاج بواسطة الثياب.

طرق المعالجة باللون:

بعد تشخيص حالة نقص اللون، يمكن إعطاء اللون المطلوب للمريض في جلسات تستغرق زمناً في حدود ٣٠ دقيقة وبوسائل مختلفة عن طريق الجلد كالمناظر الموجهة، أو من المصاييح الخاصة، أو عن طريق جهاز الهضم بتناول مواد أشبعت باللون المطلوب كالماء أو الحليب أو الفواكه التي أشبعت باللون بالطرق السابقة أو عن طريق الجهاز التنفسي، وذلك بالتنفس العميق في أوساط مشبعة باللون كالبساتين للمعالجة باللون الأخضر، وغير ذلك. وحسب اللون المرغوب فيه يمكن استعمال العديد من الأطعمة ذات الألوان في حال طلب المعالجة بالأحمر يعطى المريض اللحوم الحمراء والكرز والشمندر.

وفي اللون البرتقالي يعطى المريض اليوسفي والبرتقال والمشمش، وفي الأصفر يعطى الزبدة والشمام والجزر. وفي الأخضر يعطى الخضراوات والفواكه الخضراء كافة. والأزرق يعطى الخوخ والسّمك والبطاطا. والنيلي يعطى الباذنجان، والبنفسجي يعطى الباذنجان والعنب والعليق والتوت.



مختلف ألوان العلاج

لقد أثبتت هذه الأمور العلم، كما أصر على استخدامها مع عمليات التركيز الفكري لعلاج الأمراض المختلفة ووضع لها الخبراء والمهتمون نظريات وفرضيات كثيرة وما زالت الأبحاث مستمرة (د. حسام التميمي).

العلاج بالإنفاذ الحراري



هي طريقة لمعالجة اضطرابات العضلات والمفاصل والأمراض الأخرى، وذلك بتوليد طاقة حرارية في الأنسجة تحت الجلدية. و تستخدم بشكل رئيس للتخلص من حالات كالآلام العضلات وتشنجاتها وآلام المفاصل والتهاباتها.

وفي طريقة العلاج بالإنفاذ الحراري يمر تيار كهربائي في الجسم يتولد عنه حقل كهرومغناطيسي. ولأنسجة الجسم مقاومات مختلفة لممرور التيار الكهربائي. وتسبب هذه المقاومة ارتفاعاً في درجة حرارة الأنسجة، وفي الوقت ذاته تمتص الأنسجة الحقل الكهرومغناطيسي مسببة تذبذب الجزيئات في الأنسجة، أي تحركاتها إلى الأمام وإلى الخلف. ويولد تذبذب الجزيئات هذه طاقة حرارية من شأنها أن تؤثر في الأنسجة، ومن ثم ينتج عنها شفاء العضلات أو راحتها أو بعض التأثيرات العلاجية الأخرى.

والتيار الكهربائي المستخدم في العلاج بالإنفاذ الحراري متذبذب ذو ترددات عالية جداً. يتذبذب التيار بسرعة كبيرة جداً. بحيث لا يشعر المريض بأي صدمة. هناك أشكال عديدة للعلاج بالإنفاذ الحراري، لكل منها مجالات تردد مختلفة. وتعرف الأشكال المختلفة للعلاج بالإنفاذ الحراري بالإنفاذ الحراري الطبي. وأكثرها استخداماً العلاج بالإنفاذ الحراري ذي الموجات القصيرة، وهي ذات ترددات محصورة في نطاق الموجات المذياعية.

ويطبق هذا الشكل من العلاج بالإنفاذ الحراري عادة باستخدام صفيحتين معدنيتين معزولتين توضعان على الجزء المعالج من الجسم. ويستخدم العلاج بالإنفاذ الحراري الجراحي للقضاء على الأورام وبعض حالات النمو غير الطبيعية الأخرى. ويتم تركيز التيار في رأس سلك رفيع لتوليد حرارة كافية للقضاء على النسيج.



العلاج بسم النحل



سُم النحل يفرز من جهاز خاص يتمركز في الحلقة الأخيرة من بطن النحلة الشغالة، وكذلك للملكة جهاز سمي بإبرة اللسع، ولكنها لا تلسع إلا ملكة أخرى. أما الذكور فليست لها غدد سامة.

يتكون الجهاز السمي للنحلة من غدتين وكيس السم وإبرة اللسع. تفرز إحدى الغدتين سائلاً قلوياً، وتفرز الأخرى سائلاً حمضياً، وتتصلان بوساطة قناة خاصة بكيس صغير يدعى كيس السم، أما الإبرة المعروفة بألة اللسع فتتألف من غمد ينتهي بكلاليب مدببة، وعند اللسع تبقى الإبرة عالقة في مكان اللسع بواسطة الكلاليب.

وسم النحل عبارة عن سائل عديم اللون، طعمه مر وشديد الحموضة، وله تأثيرات متفاوتة في الأشخاص المسועين، فمنهم من يتأثر به قليلاً، ومنهم من تحدث عنده حساسية شديدة، يصاحبها تورم وتشنجات مع وذمة في الرئة وصعوبة في التنفس وانحلال الدم والكريات الحمراء وربما تحدث صدمة.

تركيب سم النحل :

يتركب سم النحل من حمض كلور الماء، وحمض الخل، وحمض الفوسفور، واليتين، والهستامين، والأبامين، والميتولين، والسيستين، وغيرها، وهي ذات تفاعل حمضي.

لعلاج لسعة النحل لابد من اتباع الخطوات التالية :

١- تترك النحلة عادة إبرتها التي لسعت بها في مكان اللسع تحت الجلد، ولذلك يجب إزالة هذه الإبرة بوساطة ملقاط خاص، ويجب أن يتم ذلك بالسرعة



الممكنة وبهدوء بالغ، وذلك لكي لا يتسرب مزيد من السم إلى جسم

الملسوع.

إبرة اللسع المدرعة مكبرة نحو ٢٠٠ مرة تنشأ في نهاية جسم النحلة





٢- يدهن مكان اللسعة بعصير بصل أو ثوم أو خل.

٣- الامتناع نهائياً عن فرك مكان اللسعة.

٤- إذا كان الملسوع لديه حساسية مفرطة تجاه سم النحل، فيجب نقله فوراً إلى المستشفى، خاصة إذا كان قد تعرض لللسعة سابقة وأبدي حساسية مفرطة في حينه.

كيف بدأت قصة العلاج بسم النحل:

بدأت قصة العلاج بسم النحل عندما أصيب طبيب نمساوي اسمه د. ترنش بالحمى الروماتيزمية، وفي أثناء مرضه تعرض للسع نحلات عدة فشفي على إثر ذلك من مرضه، ولفتت نظره تلك الظاهرة فبدأ يعالج مرضاه بلسع النحل، وقد ذكر أنه عالج ١٧٣ مريضاً مصابين بالروماتيزم بلسع النحل، فشفوا جميعاً. وهناك قصة أخرى وهي أن طالباً كان يجري دراسة على النحل للحصول على درجة الماجستير، وكان مصاباً بالصدفية منذ ست سنوات دون أن يجد علاجاً وتعرض للسع النحل فتماثل للشفاء.

ومن أهم التأثيرات لسم النحل أنه يمنع تخثر الدم، ويحرض الجسم على إفراز هرمون الكورتيزون، وهو أكثر مضادات الالتهابات الروماتيزمية. كما أنه يزيد مناعة الأجسام ضد الأمراض.

وطريقة العلاج بسم النحل باستخدام طرق اللسع، توضع النحلة على المكان المصاب من جسم المريض، وتحرض حتى تلسعه، ويبدأ العلاج بلسعة واحدة في اليوم الأول، ثم بلسعة نحتين في اليوم الثاني، ثم ثلاث لسعات في اليوم الثالث، وهكذا حتى تصل عدد لسعات النحل إلى عشر لسعات



في اليوم العاشر، وعندها تنتهي مدة المعالجة الأولى بخمسة وخمسين لسعة ثم يستريح المريض مدة ٥ أيام، ويكرر لسع النحل بمعدل ثلاث لسعات كل يوم ولدة ٥٠ يوماً، أي ما يعادل ١٥٠ لسعة.





في أثناء كتابتي هذا الموضوع في يوم الثلاثاء الموافق ٦ أبريل عام ٢٠١٠م اطلعت على هذا الخبر الذي نشر في العدد رقم ١٥٢٦١ في الصفحة ٥٠ (محطات متحركة) لجريدة الرياض الذي نشر يوم الثلاثاء ٢١/٤/١٤٣١هـ الموافق ٦ أبريل ٢٠١٠م، بعنوان «١٥٠٠ لسعة نحل تساعد مقعدة على الوقوف على قدميها مجدداً». يقول الخبر «ساعدت ١٥٠٠ لسعة نحل تعرضت لها البريطانية سامي تشوغ على مكافحة مرض التصلب العصبي المتعدد (MS) الذي تعانيه منذ سنوات والوقوف مجدداً على قدميها». وذكرت صحيفة الديلي تلغراف يوم الإثنين أن تشوغ البالغة من العمر ٤٥ عاماً التي تعمل في جمعية خيرية في مدينة بريستول البريطانية عرضت نفسها لهذا العدد الكبير من اللسعات عن عمد على مدى ١٨ شهراً للتخفيف من هذا المرض الذي ليس له علاج، ويشل عمل الخلايا العصبية، ويمنعها من التواصل، ويجعلها طريحة الفراش لفترة طويلة.

ويتمكن تشوغ الآن الوقوف على قدميها بفضل سم النحل العلاجي الذي يتطلب الإمساك بنحلة بالملقط وجعلها تلسع منطقة محددة في الجلد. وقال أطباء إن سم النحل يخفف أوجاع مرضى التصلب المتعدد ويحفز الجسم على المقاومة.

وقالت تشوغ «ينتاب معظم الناس شعور بالخوف لمجرد التفكير في لسعات النحل. ولكن عندما تعاني هذا المرض الخطير وتقعد الشعور بالإحساس في جسدك فإنني أرحب بأي نوع يعيد إليّ صحتي».

ونصحت تشوغ المرضى بالتدرج في العلاج، بمعنى أن يكتفي الشخص بلسعتين في البداية وصولاً إلى ١٤ خلال جلسة واحدة، وقالت «لقد أثر ذلك بشكل فوري من الناحية النفسية والذهنية، وكنت أشعر بالغبطة لمدة ساعتين تقريباً بعد العلاج». وتشارك تشوغ حالياً في حملة توعية شعارها «أنقذوا الأرض من أجل النحل» وسط دراسات تحذر من تراجع أعداد هذه الحشرة المفيدة في العالم.

وهكذا تتجلى فائدة سم النحل في أخطر مرض. يوجد حالياً في الصيدليات مستحضرات جرى تحضيرها من النحل وتباع في شكل حقن، تحقن تحت الجلد في موضع الألم.



العلاج بالتنويم المغناطيسي



يعد العلاج بالتنويم المغناطيسي أحد علاجات الطب البديل. والتنويم المغناطيسي حالة شبيهة بالنوم تستخدم علمياً في علاج المرضى. وهذه الحالة أي حالة التنويم هي ظرف مؤقت ينطوي على تغيير انتباه الشخص. والنوم المغناطيسي هو الشخص المستخدم للتنويم. وهناك أدلة علمية تشير إلى فائدة التنويم المغناطيسي إذا تم على أيدي محترفين أكفاء.

ما التنويم المغناطيسي؟

أظهر العلماء أن حالة التنويم المغناطيسي جزء طبيعي من السلوك الإنساني، وأن لها تأثيراً في تجارب الإنسان النفسية والاجتماعية والبدنية. ولا يمت التنويم المغناطيسي للسحر بأي صلة كما يعتقد بعض الناس، كما لا يملك المنوم قوة خارقة، إذ تتوقف تأثيرات التنويم على طوعية الشخص المنوم ودوافعه. ويؤدي أي تغيير في صفة انتباه الشخص، أو درجة تركيز انتباهه إلى تغييرات في تجربته الباطنية والخارجية. تقارن حالة التنويم بحلم النائم أو سيره وهو نائم. لكن في الواقع لا يمت التنويم المغناطيسي بصلة إلى النوم؛ لأنه يتطلب تركيزاً ذهنياً أعمق وأنشط، ويستطيع الأشخاص المنومون التكلم والكتابة والسير، وهم عادة على وعي تام بما يُقال وما يُفعل.

يستخدم المنوم وسائل لكي يوصي بالتنويم إلى شخص آخر. وتتغير درجة انتباه هذا الشخص بمجرد استجابته لهذه الوسائل، ما يؤدي إلى تغييرات أو ظواهر أخرى. مثلاً قد يمر الشخص بدرجات مختلفة من الإدراك والوعي والخيال والذاكرة والتفكير، أو يصبح أكثر استجابة للإيحاء. وربما أمكن تكوين ظواهر إضافية أو إزالتها كظواهر الإحساس، وتورد الوجه خجلاً، وإفراز العرق، والشلل وتوتر العضلات أو فقدان الإحساس بالألم. وقد دلت العلماء على أن بإمكان التنويم المغناطيسي إحداث تغييرات في وظائف الجسم.

ليست تجارب التنويم فريدة في نوعها، إذ يمكن حدوث ظواهر التجارب كلها أو بعضها حتى دون استخدام وسائل التنويم. مثلاً نجد بين الأشخاص القابلين جداً





للتنويم مزيداً من الاستجابة أيضاً للإيحاء، حتى قبل تنويمهم. وبالطبع تزداد هذه الاستجابة خلال عملية التنويم.

في الماضي اعتقد الناس أن بإمكان التنويم المغناطيسي حمل الأشخاص على ارتكاب أفعال إجرامية أو أعمال أخرى ضد إرادتهم. ولكن لا نجد اليوم دليلاً على ذلك، إذ في مقدور هؤلاء الأشخاص مقاومة الإيحاء إليهم؛ ذلك لأنهم لا يفقدون السيطرة على أفعالهم في أثناء تنويمهم، وبإمكانهم التمييز بين الحق والباطل.

يمكن عزو كثير من سوء الفهم الشائع عن التنويم المغناطيسي إلى الطريقة التي يؤدي بها أمام الجمهور، إذ يتعرف عليه كثير من الناس لأول مرة لدى مشاهدتهم لشريط سينمائي أو عرض سحري. وكثيراً ما يجعل هذا العرض التنويم المغناطيسي يبدو كأنه تجربة سهلة الأداء، ما قد يُغري من لم يتلقوا تدريباً كافياً بتجريب عملية التنويم على أنفسهم أو غيرهم.

التجربة التنويمية:

بعض الناس قابلون للتنويم في غضون بضع ثوان أو دقائق، بينما لا يسهل تنويم غيرهم. وهناك درجات متنوعة لغشية التنويم. فمثلاً يرتاح الشخص في التنويم الخفيف، ويتبع التوجيهات البسيطة بسهولة، بينما قد يصاب بحالة خدر في التنويم العميق. وحينما يستخدم التنويم المغناطيسي لمعالجة المشاكل الطبية والنفسية لا نجد عادة صلة بين درجة التنويم وفعالية العلاج.

التنويم الإيحائي:

هنالك وسائل عدة لتنويم شخص آخر، ربما كان أشهرها استخدام الأوامر المباشرة التي تتطوي على توجيه إيحاءات بسيطة تكرر باستمرار بنبرة الصوت نفسها. يطلب المنوم من الشخص الآخر تركيز انتباهه على شيء أو نقطة ثابتة، كبقعة، ثم يطلب منه أن يسترخي وأن يتنفس عميقاً ويدع جفنيه يثقلان ثم يغمضان.

ويستخدم كثير من المتخصصين وسائل لفظية وغير لفظية تدعى بالإيحاءات أو الاستقراءات غير المباشرة. وتهمل هذه الوسائل عادة تركيز الانتباه على شيء ما. يستمع الشخص إلى لغز عقلي أو قصة يرويها المنوم، دون أن يطلب من المريض



الاسترخاء أو إغلاق عينيّه. وإنما يوحى إليه بذلك بصورة غير مباشرة وهو يروي قصته، أو يعرض لغزّه، لكن لا تتغير خطوات المعالجة بالتنويم.

ظواهر التنويم:

تختلف طبيعة تجربة التنويم من شخص إلى آخر، فقد يشعر الشخص المنوم بتغييرات في درجة وعيه وإبداع خياله أو تفكيره، أو يقظته.

بالإمكان إحداث تغييرات بدنية داخل الجسم بوساطة الإيحاء، كالتغييرات في سريان الدم، وضغط الدم، ومقدار الإحساس بالبرودة والحرارة.

يركز بعض المحترفين على ظاهرة تنويمية معينة في سياق علاج مرضاهم، مثل تمكين بعض الأشخاص المنومين من تذكر تجارب منسية. إذ غالباً ما يلجأ الناس بعد معاناة تجربة مريّة أو مؤلّة إلى كبت ذكرى تلك التجربة، وذلك بطردها من أفكارهم الواعية. وفي بعض الأحيان تؤثر الذكريات المكبوتة في سلوكهم العادي. وقد تنجم عنها أشكال من العلل العقلية. مثلاً خلال الحرب العالمية الثانية أصيب الجنود أحياناً بفقدان الذاكرة بفعل بعض تجاربهم. وقد تمكن الأطباء باستخدام التنويم المغناطيسي من مساعدة مرضاهم على استرجاع ذكريات تجاربهم وتخفيف حدة التوترات العاطفية التي تراكمت على مر الزمن. وتمكن المرضى من استرجاع صحتهم.

هناك ظاهرة تنويمية أخرى تتطوي على النكوص في العمر، أي الرجوع بالمنوم إلى سن مبكرة، وفيها يوحى الطبيب أو المعالج إلى المريض بأنه في سن معينة، عندها قد يتذكر المريض أو يعيش ثانية أحداثاً وقعت له في تلك السن. مثلاً إن أوحى المعالج إلى المريض بأنه الآن في سن السابعة من العمر. فقد يبدو المريض كأنه يتكلم ويتصرف ويفكر كما لو كان في السابعة من عمره، وبهذه الوسيلة قد يتسنى للمرضى تذكر حوادث ومشاعر ربما كان لها بعض الصلة بحالتهم الراهنة، كما يتسنى للمريض إعطاء تفسير جديد لوضعه بفعل اكتسابه معلومات إضافية، وبعد نظر، وازدياد قدرته على مجابهة المشاكل.

يعتقد المرضى أحياناً لدى تلقيهم أمراً من المنوم بأنهم يعيشون في حقبة ماضية أو مقبلة، وقد يشعرون بأنهم عادوا إلى القرون الوسطى أو ذهبوا إلى القرون المقبلة.





وربما فسر غير المدربين من المنومين مثل هذه التغيرات، بأنها دليل على تناسخ الأرواح عبر الزمن. لكن معظم المهنيين المتخصصين يعدون هذه التخيلات مجرد أضغاث أحلام لا صلة لها بالواقع ماضياً أو مستقبلاً.

إنها جلسة التنويم المغناطيسي:

إن غشية التنويم ليست بأمر صعب، إذ يبقى الشخص في حالة تنويم إلى أن يتلقى إشارة من منومه، كأن يعد المنوم حتى خمسة، أو يوحي إلى المنوم بالإيقاظ بصورة غير مباشرة، أو يصدر عنه صوت، وأحياناً ينهي الشخص التجربة بنفسه حتى لو لم يتلق أي إشارة. لكن قد يواجه المنوم صعوبة أحياناً في إنهاء الجلسة. وهذا أحد الأسباب التي تدعو إلى قصر ممارسة التنويم على المحترفين.

الظواهر بعد الاستيقاظ من النوم المغناطيسي:

كل ظاهرة نفسية حدثت في أثناء النوم المغناطيسي يستمر مفعولها داخل اليقظة بعد انتهاء النوم، وعلى هذه الحقيقة أسست المعالجة بالتنويم المغناطيسي، ففي النوم يعطي الطبيب النائم إحياءات شفهية يتحقق مضمونها في اليقظة بعد النوم، وفي قدرة الطبيب أن يؤقت تحقيق الإحياء بأن يجعله فور الاستيقاظ مباشرة أو بعد ذلك بساعات أو أيام أو أسابيع أو أشهر، ويسمى الإحياء في الحالات الأخيرة بالإحياء المؤجل التنفيذ.

وجوه استخدام التنويم المغناطيسي:

ساعدت وسائل التنويم المغناطيسي الحديثة العلماء على زيادة فهمهم لعقل الإنسان وجسمه، أو التمييز بين السلوك العادي والسلوك الشاذ. ويستخدم التنويم اليوم في الأبحاث والطب، ولا سيما الجراحة، وطب الأسنان، والعلاج النفسي. ويستخدم أحياناً في القضايا القانونية.

وكان التنويم المغناطيسي موضوعاً للبحث وأداة له في دراسات كثيرة، وصيغت اختبارات لقياس تجربة الشخص التنويمية، وأجريت بحوث حول قابلية الناس للتنويم، دلت على أن تنويم الأطفال أسهل عادة من تنويم الكبار، وأنه من الممكن تنويم الذكور والإناث على حد سواء.



يستخدم بعض الأطباء التنويم المغناطيسي مسكناً لتهديئة قلق المريض، إذا كان عصبي المزاج أو شاعراً بالألم. ويهبط إحساس بعض المرضى بالألم بعد التنويم، أو ينعدم تماماً، كما يستخدم بعض الأطباء التنويم العميق مخدراً حتى لا يحس المرضى بالألم خلال عملية جراحية، أو عملية توليد. كما يستخدمونه لتخفيف قلق المرضى في دور نقاهتهم في عملية جراحية أو طبية أخرى.

استغل الأطباء أيضاً قدرة الشخص المنوم على البقاء في الوضع نفسه مدة طويلة من الزمن. ففي إحدى العمليات استوجب على الأطباء ترقيع الجلد في قدم أصيبت بأذى بالغ، فقد رُقعت ذراع الشخص بجلد مستمد من بطنه، ثم نقلت الرقعة إلى قدمه. في أثناء التنويم، أبقى المريض ذراعه في وضع محكم فوق بطنه ثلاثة أسابيع، ثم فوق قدمه أربعة أسابيع أخرى، ولم يشعر المريض بانزعاج رغم أن هذين الوضعين غير عاديين.

يستخدم بعض أطباء الأسنان التنويم المغناطيسي مخدراً، فبعد تنويم المريض، يحضر الطبيب السن ثم يعبئ التجويف ويظل المريض مسترخياً ومرتاحاً طوال العملية.

ومن المحترفين المتخصصين بالعلل العقلية، الذين يستخدمون التنويم المغناطيسي أحياناً أطباء النفس، وعلماء النفس، والمتخصصون الاجتماعيون الطبيون. وقد يكون التنويم المغناطيسي العلاج الرئيس، أو مجرد جزء من العلاج، ويمكن استخدامه لتهديئة أعصاب المرضى المنزعجين، إذ يصبح هؤلاء أكثر إحساساً بمشاعرهم، فيغيرهم سلوكهم، ويتعلمون طرقاً جديدة من التفكير وحل المشاكل. ومن الحالات النفسية التي عولجت بالتنويم القلق والكآبة والإجهاد.

يمكن للتنويم المغناطيسي أن يكون أداة فعالة للسيطرة على بعض المشاكل العضوية المتصلة بعوامل نفسية. ومن هذه المشاكل النفسية العضوية بعض الحالات في الجهاز العصبي، وكذلك بعض علل القلب والمعدة والرئتين. وساعد التنويم المغناطيسي أحياناً على معالجة المرضى الذين يشكون أمراضاً مزمنة، مثل: داء التهاب المفاصل، والسرطان، والتصلب المتعدد، والألم، والجلطة الدماغية.





واستخدام التنويم المغناطيسي أحياناً لاستعادة ذاكرة شهود العيان، وضحايا الجرائم. فقد يتذكر الناس بعد تنويمهم أشياء مهمة، كهيئة المجرم أو غيرها من التفاصيل، التي قد تساعد على معلومات مستقلة؛ لأن بعض الناس يلجأون إلى الكذب، ويرتكبون الأخطاء خلال تنويمهم. وليس في قدرة التنويم حمل المرء على إفشاء سر.

الدراسات العلمية:

كان أول من استخدم مصطلح التنويم المغناطيسي جيمس بريد، وهو طبيب بريطاني، درس الإيحاء وحالة التنويم المغناطيسي في منتصف القرن التاسع عشر الميلادي. أوضح هذا الطبيب أن هذه الحالة مغايرة للنوم، وأن التنويم المغناطيسي مجرد استجابة جديدة لا وليدة قوى جبرية، وربما كانت أهم إسهاماته محاولته تعريف التنويم المغناطيسي بأنه ظاهرة يمكن دراستها علمياً. وفي الفترة نفسها بدأ جيمس إسدايل وهو طبيب أسكتلندي، كان يعمل في الهند باستخدام التنويم المغناطيسي مخدراً في العمليات الجراحية الرئيسة بما فيها عمليات بتر الساق. وقد أجرى زهاء ٢٠٠ عملية باستخدام التنويم.

وفي أواخر القرن التاسع عشر الميلادي، أجرى طبيب الأمراض العصبية الفرنسي جان مارتين شاركو، تجارب تعد حدثاً في تاريخ استعمال التنويم المغناطيسي. ووجد أن التنويم يلطف كثيراً من حدة الحالات العصبية، وقد انتشرت سمعة عيادته لعلاج الأمراض العصبية بين علماء زمانه، ومنهم عالم النفس الفرنسي ألفرد بينيه والطبيب النمساوي سجموند فرويد. وفي أواخر القرن التاسع عشر درس الطبيب الفرنسيان هيبوليت بيرنهائم وأوجست ليبو، الدور الذي يقوم به الإيحاء في إحداث حالة التنويم. كما استخدمتا التنويم لمعالجة أكثر من ١٢٠٠ حالة.

وفي أوائل القرن العشرين، حاول العالم الفسيولوجي وعالم النفس الروسي إيفان بافلوف اكتشاف سبب عضوي للتنويم المغناطيسي، إذ اعتقد أن حالة التنويم تقوم على أساس التثبيط أو الاختصار لاندفاعات عصبية في الدماغ.



وشاع استخدام التنويم المغناطيسي على يد الأطباء وعلماء النفس خلال الحربين العالميتين الأولى والثانية، إذ استخدم التنويم المغناطيسي لمعالجة الإعياء في أعقاب المعارك والاضطرابات الذهنية الناجمة عن الحرب. وبعد الحربين وجد العلماء استخدامات إضافية للتنويم في العلاج الطبي.

أخطار التنويم المغناطيسي:

لا خطر في التنويم المغناطيسي إلا إذا أسيء استعماله. لذا لا يجوز لغير المتخصص المؤهل ممارسته. وبإمكان كثير من الناس تعلم التنويم، لكن هذه المهارة لن تفني عن التدريب في علم النفس والطب، ويحتاج ممارسو التنويم إلى ما يكفي من العلم والخبرة قبل أن يصبحوا أهلاً لتحليل حالة ما والتأكد من صلاحية التنويم لعلاجها وتقييم النتائج.

يعجز الشخص المفتقر للتدريب عن مواجهة المضاعفات التي قد تنشأ عن سوء استعمال التنويم، مثلاً قد يعالج النوم غير المؤهل حالة تشخيصها خاطئ، أو قد يغفل عن تفاصيل مهمة، وقد يطمس إحياء غير ملائم حقيقة مرض أو أعراضه. وقد يؤدي استخدام وسيلة أو طريقة خاطئة من التنويم إلى إرجاع الأمراض لمرض مغاير تماماً. وقد لا تكتشف الأعراض فلا يكتسب المريض المهارات اللازمة لحل المشكلة الحقيقية. وفوق ذلك قد تهمل وسائل علاج بديلة أو قد تستخدم لكن بصورة غير فعالة.

يستخدم بعض الناس ما يسمى بالتنويم الذاتي، لكن لا يجوز استخدامه، إلا إذا



قرر الخبير أنه العلاج الملائم لمشكلة معينة، كما ينبغي لمن يرغب في تعلم هذا النوع من التنويم أن يتلقى علمه على أيدي متخصصين مؤهلين، إذ قد تتجم مضاعفات عن إساءة استعمال التنويم الذاتي.



العلاج بالأحجار الكريمة

يعد علم المعالجة بالأحجار الكريمة أحد علاجات الطب البديل. والأحجار الكريمة - وبالأخص البلورية منها - قد تشكلت منذ أكثر من مليون عام في باطن الكرة الأرضية، وهي مستمرة في نموها وتطورها إلى الأبد سواء فوق سطح الأرض أم تحته. ويتميز تشكل الأحجار النفيسة بتنوعه الفني سواء من حيث الشكل واللون والبريق، ما يمنحها مسحة ساحرة من الجمال الخلاب.

والأحجار الكريمة إما أحجار كريمة نفيسة أو نصف نفيسة، وما يضافي على الأحجار الكريمة الطبيعية قيمتها هو في الحقيقة أسرار تكوينها، وتعدد ألوانها، وتنوع بريقها، وشفافيتها، ودرجة صلابتها، وندرتها، وخواصها الكيميائية البصرية الضوئية والفيزيائية، ما جعل هذه الأحجار تحظى بأهمية تاريخية فائقة على مر العصور، حيث ترسخت لدى الأمم القديمة والحديثة الاعتقادات القوية بوجود طاقة عجيبة للأحجار الكريمة، فكان ولا يزال ينظر إليها بوصفها رمز السلطة والعنفوان والسيادة، فرُصعت بها تيجان الحكام وأسلحتهم.

ولقد تمتع العرب بقيمة الأحجار الكريمة المادية والنفسية والعلاجية، وبالأخص قدماء العرب حيث كانوا من أول من قدروها، وعدوا أن معالجة الأمراض بالأحجار الكريمة علم من العلوم الطبية؛ فاستخدموا الزirkون بوصفه مضاداً للحساسية وفقر الدم. والفيروز لمفعوله النفسي وتأثيره المضاد لخفقان القلب ومقوِّله، وكذلك مقاومته لداء الصرع. وحجر القمر لمنفعته الكبيرة في مواجهة الاضطرابات الهرمونية الأنثوية وحالات العقم، وحجر الجزع الذي يوقف نزف الدم، ويسهل الولادة، ويعالج اليرقان. وحجر عين الشمس (الأوبال) الذي ينشط الجسم، ويهدئ الأعصاب، ويقوي العظام، ويكافح الربو. وحجر الإثم الذي يقوي أعصاب العين، ويخفف الوزن، ويلئم الجروح. والقروح ويحافظ على جمال وصحة الشعر والأجفان، وحجر اللازوريت الذي يسكن الآلام، وحجر السيترين المقاوم للقلق





والعصبية والإجهاد ومرض السكري. وحجر السربنتين المتعدد الألوان والأشكال مفيد لداء الشقيقة (الصداع النصفي).

علم طبي،

إن الأحجار الكريمة غنية بخباياها العجيبة، وبقدرتها الشفائية الدفينة التي لا يزال الإنسان منذ العصور الأولى يعمل جاهداً على اكتشاف سر أعماقها التي عمرها من عمر الأرض.

يعد العلاج بالأحجار الكريمة علماً طبياً مستقلاً وقائماً بذاته من أنواع الطب البديل. وكان العرب قد ورثوا علم الأحجار الكريمة من الإغريق والفرس، وطوروه وزادوا عليه من معارفهم الطبية العلمية حتى أصبحوا رواده بدرجة متميزة. ونقلت الشعوب الأخرى تعاليمهم المتعلقة بالأحجار الكريمة التي ترجمت من العربية إلى مختلف لغات العالم القديم.

وللأحجار الكريمة استخداماتها الواسعة في الطب الطبيعي البديل، فهي مفيدة في علاج الأمراض والاضطرابات الجسدية والنفسية والعاطفية في آن واحد.

وتستمر الأبحاث والدراسات الهادفة إلى تطوير هذا العلم في العديد من بلدان العالم، ولا سيما في الصين والهند واليابان، إذ ينكبُّ علماء الطب الطبيعي والفلك على اكتشاف الأحجار والكواكب والأبراج وتحديدتها التي تعمل على مساعدة الإنسان ومدّه بالطاقة.

والعلاج بالأحجار الكريمة فلسفة حياة متكاملة، تنطلق من تحرير الجسم من السموم، وتنقية الفكر عن طريق الاسترخاء والإيمان والتقرب من الخالق - عز وجل - حيث إن ذلك يساعد على إبعاد مخاطر الأمراض عن الإنسان.

لقد بهرت الأحجار الكريمة أعين الناس وأسرت أفتدّتهم عبر مختلف العصور والأزمنة، وكانت موضع إعجاب ودهشة وتقدير حتى وصلت إلى درجة القداسة، فأقيمت لها الطقوس والمراسم الخاصة، كما حصل مع حجر اللازوريت في مصر القديمة، إذ استخدم المصريون القدماء الكثير من الأحجار الكريمة كطلاسم





وأحجبة وصنعوا منها حلاهم، فاستعملوا مثلاً حجر الفيروز للحماية والوقاية من الشياطين والجن. كما أن شعوب الأنكا والأزتيك والهنود الحمر، الذين يعدون سكان أمريكا الأصليين، قد استعملوا الأحجار الكريمة للشؤون الدينية للتقديس والشفاء، وأقاموا هالة كبيرة من الأبهة والطقوس الدينية.

إن مثل هذا الاستعمال للأحجار الكريمة يعد في الحقيقة شعوذة، ولا يدخل في مبدأ العلاج بالأحجار الكريمة، ويجب أن نستخدم عقولنا وعدم الانصياع إلى استخدام الأحجار الكريمة في مثل هذه الادعاءات وهذه الخرافات التي قد تخرج الإنسان من دينه، وعلينا التوخي والدقة في استعمال الأحجار الكريمة، وألا نستعملها إلا بعد ثبوت فاعليتها الطبية من الناحية العلمية كما سنوضح ذلك لاحقاً.

آلية عمل المداواة بالأحجار

ترتكز آلية عمل المداواة بالأحجار النفيسة على أساس وضعها على نقاط أو مراكز محددة موجودة في أيدي الشخص المريض وأرجله، وكذلك في بعض النقاط أو المراكز الموجودة في جسم الإنسان، وهي معروفة ومحددة، ويميزها المعالج بالطب البديل. هذه النقاط أو المراكز تشير إلى المرض الذي يعانيه الشخص، ففي حالة المشكلة الصحية في المعدة مثلاً يوضع الحجر الكريم على نقطة المعدة أو مركزها.





إن الأسلوب الأساسي المتبع في علم المعالجة بالأحجار الكريمة يعتمد على وضع الأحجار على نقاط الجسم أو مراكزها بهدف تنشيطها. ويجب الحذر واليقظة عند استخدام الأحجار الكريمة، حيث إن بعضها قوي للغاية ويبتث طاقة قوية جداً قد تسبب للشخص آثاراً سلبية ناجمة عن عدم استعداده المسبق لاستقبال مثل هذه الكمية الكبيرة من الطاقة ما قد يسبب له الآلام والنوبات العصبية.

ويفضل في الطب الطبيعي استعمال الحجر الكريم بشكله الموجود به في الطبيعة وتفاذي صقله أو كسره أو ثقبه، حيث إن ذبذبات الطاقة موجودة في داخله. وعلمنا ألا ننسى أن لكل حجر طاقته الخاصة التي لا تتكرر مع حجر آخر، هذه الطاقة تساعد على علاج الأعراض المرضية الجسدية والنفسية على حد سواء.

وبالرغم من المزايا الصحية العالية والقيمة للأحجار الكريمة في معالجة العديد من الأمراض والاضطرابات الجسدية والنفسية، إلا أنها لا تشفي الأمراض في مراحلها المتقدمة والمتفاقمة، كما في حالات الأورام السرطانية عندما يبلغ المصاب الدرجة السابعة من درجات المرض، ما يقلل إلى أدنى حد إمكانيات شفائه.

وينصح المعالجون بالأحجار الكريمة باستعمال حجر واحد وليس حجرين في الوقت ذاته كيلا تضعف الطاقة، كما أنه من المفضل للنساء الحوامل تحاشي إمساك الأحجار الكريمة ذات التركيب المشتتل على معدن النحاس كحجر الملايكة والفيروز على سبيل المثال.

سنستعرض بعض أنواع الأحجار الكريمة أو النفيسة من حيث تركيبه الكيميائي وموطنه الأصلي ومصادره وأصنافه وتأثيراته الصحية في الإنسان ومضاره واستخداماته كما يأتي:



الإثمد

يعرف أيضاً: بحجر الكحل الأسود والحجر الأصفهانى وحجر أصفهان. وهو يتركب من حجر طبيعى يخالطه الرصاص. وموطنه الأصلي ومصادره الرئيسة بلاد فارس وبالأخص أصفهان وبلاد المغرب العربي.

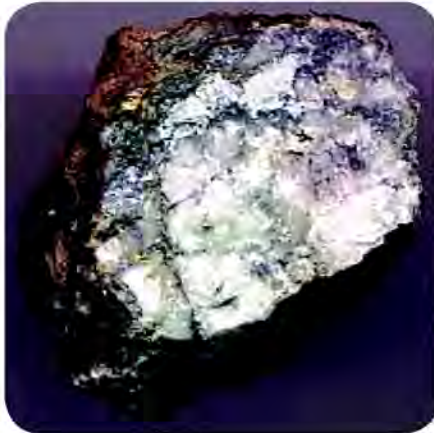
تحدث عن هذا الحجر ابن سينا في كتابه (القانون في الطب)، وذكره كذلك الرازي. كما نقل على لسان المحدثين أنه كانت لرسول الله ﷺ مكحلة يكتحل بها، وقال رسول الله ﷺ عن حجر الإثمد: «إن خير أكمالكم الإثمد، يجلو البصر وينبت الشعر ويحد البصر وينفع من حرق النار إذا طلي بالشحم».

وقال أبو عبد الله: كان رسول الله ﷺ يكتحل بالإثمد إذا أوى إلى فراشه وترا. تأثيراته الصحية: يستخدم لتقوية درجة وحدة البصر، والتهاب ملتحة العين، وحساسية العين، ولحماية العين من الأمراض والتلوث، ولحالات ضعف النظر خصوصاً الشيخوخي، وكذلك ضد الحيض الغزير، ولغزارة الدمع، وتساقط الشعر، وارتخاء الأجفان، وحالات الصداع المتنوعة، والحروق، ولعلاج الجروح بطيئة الالتئام، وتنقية الجروح والقروح من الأوساخ والتلوث.

يستخدم الإثمد على هيئة مسحوق يكتحل به، وذرور لمعالجة الجروح والقروح.

إذا خلط مسحوقه مع السكر واللؤلؤ، يجلي الغشاوة والبياض من العين، وعجينة الإثمد مع الشحم توقف النزيف الدموي.

أضرار الإثمد: قد يسبب التسمم الحاد نظراً لاحتوائه على الرصاص، وقد يسبب الاختناق وقد يكون مضرًا بالمفاصل.



الياقوت Corindon



يعرف حجر الياقوت بأسماء عديدة مثل: القُرند، الجوهر، العسجد، الكوروند، الكوروندوم، والكورانوم، والكوريندون، والزفير، والروبي. يتركب الياقوت من ثالث أكسيد الألومنيوم.

موطنه الأصلي: سرنديب، جبال الراهون.

أما مصادره الرئيسة الحالية فهي: كشمير، سيريلانكا، بورما، تايلند، البرازيل، أستراليا، الهند، نيجيريا، كمبوديا، كولومبيا، كينيا، الولايات المتحدة، أفريقيا الشرقية، ملاوي، الباكستان، فيتنام، النرويج، روسيا، وتنزانيا، وأفغانستان. لقد تحدث عنه العلماء والباحثون العرب والإغريق وغيرهم مثل: البيروني، والقزويني، الجاحظ، الكندي، الأخوان الرازيان، نصر، التيفاشي، داود الأنطاكي، ابن الأكفاني، ابن سينا، ابن البيطار، البصري، أرسطوطاليس، وجالينوس. كما ذكر الياقوت في القرآن الكريم. كما ورد في بعض الأحاديث وتغنى الشعراء بالياقوت.

توجد من الياقوت أصناف عديدة وفقاً لمناطق وجوده وحسب درجة جودته وحسب ألوانه.

تأثيرات الياقوت في صحة الإنسان: يستخدم حجر الياقوت بأنواعه في علاج حالات كثيرة من الأمراض، أهمها: تشمع الكبد والتهابه، آلام الظهر، آلام المفاصل، الضمور العضلي، ضمور الخلايا والأنسجة، فرط سكر الدم، تنظيف الجسم من

السموم، نشفان الفم أو جفافه، تسرع القلب، تنشيط عمل القلب، دعم الدورة الدموية، تخثر الدم، نزف الدم، فرط إفراز العصارة الصفراوية من الكبد، اضطرابات المثانة، فقر الدم، الربو، التأتأة، تساقط الشعر، حموضة المعدة. يستخدم الياقوت على هيئة مسحوق للسف والشرب. لا توجد أضرار جانبية للياقوت.



الألماس Diamonds



يعرف الألماس بأسماء عدة، مثل: الألماس، الأماظ، المياس، كيفا، أداماس، اذامس، أدمينطون، الدياموند، هيرا، الجاسينت، وفاجرا.

يتركب الألماس من الكربون فقط.

موطنه الأصلي: الهند، أثيوبيا، البرازيل، جنوب أفريقيا. أما مصادره الرئيسية الحالية فهي: أستراليا، روسيا، الولايات المتحدة، سيراليون، بوتسوانا، غانا، ناميبيا، زائير، جنوب أفريقيا، أنغولا، ساحل العاج، تنزانيا، ماليزيا، فنزويلا، البرازيل، الهند، وليبيريا.

تحدث علماء العرب وباحثوهم والإغريق وغيرهم عن الألماس مثل يوحنا بن ماسويه، يعقوب بن إسحاق الكندي، بزرك بن شهریار الرام هرمزي، علي بن الحسن المسعودي، والبيروني، والتيفاشي، وداد الأنطاكي، وأحمد الغربي، وابن الأکفاني، وابن رسول، وابن شهاب الدين الأبيهي، وابن الوردی، وأرسطوطاليس، وبليني، وبلينوس.

توجد أصناف عديدة من الألماس تبعاً لمواطنه الأصلية القديمة، وتبعاً لمصادره الرئيسة الحالية وكذلك تبعاً لألوانه المختلفة وفقاً لشفافيته ودرجة نقاوته وبريقه.

أثر حجر الألماس على صحة الإنسان: يستخدم الألماس في علاج حالات كثيرة، مثل: حصى المثانة، وحصيات المسالك البولية، ومرض السكر، وحالات التسمم، وتنشيط القلب، والتهاب المعدة، ومغص المعدة، والأمعاء، وضعف جهاز المناعة، والبهاق، والخوف والرعب الشديد، تنظيف الأسنان، والولادة المتعسرة، لدرء الأشعة الكونية المضرة. لا توجد أضرار جانبية للألماس.

يرى علم الحياة الهندي أن هناك مراكز للطاقة في جسم الإنسان عددها سبعة، وهي تتحكم في مجرى حياة الإنسان، وهذه المراكز تعمل بتناغم وتناسق مع الطاقة الحيوية الكونية، فإن ذلك يعبر عن ذاته بحالة الإنسان الصحية السليمة. أما إذا ما ظهر اختلال في الحالة النفسية أو الفيزيائية (الجسدية أو العضوية)، فهذا الأمر



يعني وجود اضطرابات في ترددات الطاقة في أحد مراكز الجسم. وهنا يأتي دور المعالج بالأحجار الكريمة. ومن أحد أساليب المعالجة بالأحجار الكريمة لبس الحجر المعالج المحدد في أحد أصابع اليد. فحسب علماء طب الأحجار الكريمة الصينيين والهنود يتصل كل حجر كريم علاجي بإحدى أصابع اليد وبكوكب أو نجم معين، وهو بالتالي يعالج أمراضاً واضطرابات ومشاكل جسدية ونفسية محددة في جسم الإنسان، وذلك انطلاقاً من أن كل أصبع من أصابع اليد على علاقة بمكان محدد من الجسم البشري. وفيما يلي نبين علاقة الأحجار الكريمة بالمعالجة بأصابع اليد وأعضاء الجسم والكواكب وأجهزتهما. فمثلاً الخاتم الذي يوضع على السبابة من المرجان أو اللؤلؤ أو الياقوت أو حجر القمر يعالج أمراض الجهاز التنفسي وأمراض المعدة، والكوكب المتصل بالأصبع هو المشتري. أما الأصبع الوسطى فالأحجار الكريمة التي تلبس على هذه الأصبع هي الزيركون والياقوت والزمرد، واللؤلؤ الأبيض وحجر القمر والألماس والمرجان، فالأجهزة المرتبطة بهذه الأصبع هي الدماغ والعقل والأمعاء والكبد، والكوكب المتصل بهذه الأصبع هو زحل. أما أصبع البنصر فالخاتم الذي يلبس على هذه الأصبع هو من اللؤلؤ الأبيض، والمرجان والياقوت وحجر القمر، والأجهزة وأعضاء الجسم التي ترتبط بها أصبع البنصر هي الدورة الدموية والرئتان والمعدة والكلتان، والكوكب المتصل بهذه الأصبع هو الشمس. وأخيراً أصبع الخنصر وهي الأصبع الصفري، فالحجر الكريم الذي يناسبها كخاتم هو المرجان الأبيض والمرجان الأحمر والزيركون واللازور والاسفير، والأجهزة وأعضاء الجسم التي ترتبط بهذه الأصبع هي الجهاز التناسلي، والركبتان، والساقان، والقدمان، والكوكب المتصل بهذه الأصبع هو عطارد.



هذا ما يقوله المعالجون بالأحجار الكريمة وما يعتقدونه. فهل هذا حقيقة أم شعوذة؟ وأنا في الحقيقة أميل إلى أن العلاج بلبس الخواتم وارتباطها بالكواكب فيه شيء من الشعوذة. أما العلاج بالأحجار الكريمة على هيئة استعمالات خارجية وداخلية مثلها مثل أي دواء آخر، فهذه حقيقة لا جدال فيها.



حجر الأفنتورين Aventurine



يعرف هذا الحجر بحجر البرق والمرقش وكوارز الأفنتورين وحجر الشمس والمرو والبرازوليت الأخضر. وهو يتركب من أوكسيد السيليكون.

مصادره الرئيسية: البرازيل وروسيا والصين واليابان والهند ومدغشقر وتنزانيا والنمسا وألمانيا وأمريكا.

تأثيراته في صحة الإنسان: لهذا الحجر منافع كثيرة منها حالات الحساسية ومشاكل الأمراض الجلدية، مثل: حبّ الشباب، والأكزيما بأنواعها، وحالات فقر الدم، والتوتر النفسي، وضعف الإرادة، وللحفاظ على جمال البشرة ونضارتها. وليست له أضرار جانبية.



حجر الأمازونيت Amazonite

يعرف أيضاً بالفلسبار الأخضر والميكروكلين وحجر الأمازون وأم الزمرد.

وهو يتكون من سيليكات البوتاسيوم والألومنيوم.



موطنه الأصلي: مصر القديمة والسودان ويوجد اليوم في الهند وروسيا والولايات المتحدة الأمريكية وكندا وتنزانيا وناميبيا ومدغشقر.

تأثيراته الصحية: يستخدم لـبـسـا لـعـلاج التوتر والاكتئاب وليست له أضرار جانبية.



حجر الإميثيست Amethyste

يعرف بالجمشت والجمش والجمز وحجر المعشوق والمرو البنفسجي والإميثيست والأمتست. وهو يتركب من أوكسيد السيليكون.

موطنه الأصلي: مصر القديمة وبلاد الحجاز. أما مصادره الحالية فهي الهند وسيريلانكا وروسيا والبرازيل وألمانيا وإيران والأوروغواي وزامبيا وناميبيا والمكسيك وكندا وأستراليا وفرنسا والتشيك ومصر والمملكة العربية السعودية.

ولقد ورد ذكر هذا الحجر من قبل علماء العرب، مثل: الأکفاني في كتابه (نخب الذخائر في أحوال الجواهر)، والعالم أبو الريحان البيروني في كتابه (الجماهر في معرفة الجواهر)، والعلامة الدمشقي في كتابه (نخبة الدهر في عجائب البر والبحر)، والكندي في (تذكرة أولي الألباب)، والطبيب العربي يحيى بن ماسويه في كتابه الشهير (كتاب الجواهر وصفاتها).

تأثيراته الصحية في الإنسان: يقوي الجهاز العصبي، وذو مفعول نفسي جيد، مضاد للقلق والتوتر العصبي، ويقاوم الضغوط، وضد الغثيان، وضد أوجاع الرأس،



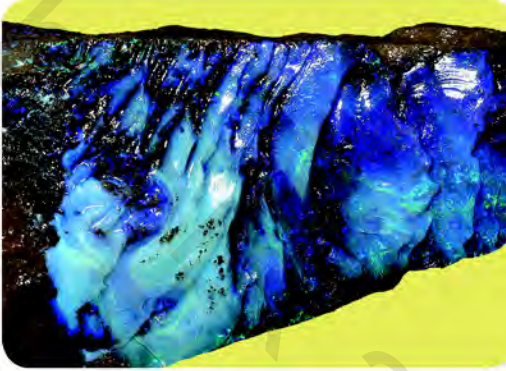
مضاد للكحول، ويعمل على إزالة المفعول المسكر للخمر (ينظف الجسم من الكحول)، ومضاد للاستسقاء، يقوي القلب، وبقي من الإصابة بداء النقرس، مفيد للتوتر والاضطراب المرافقين لمرحلة ما قبل الحيض، ولعلاج

الإكزيما بأنواعها. من أضراره الجانبية أنه يضر الطحال إذا أكثر الإنسان من استخدامه.



حجر الأوبال Opale

يعرف بعين الشمس وعين الهرّ، وعين النمر. والكوارتز يتركب من أوكسيد السيليكون.



موطنه الأصلي ومصادره الرئيسية: أستراليا الشرقية والولايات المتحدة الأمريكية والتشيك واليابان والمكسيك وجنوب أفريقيا والبرازيل والهند وسريلانكا والصين ونيوزيلاندا والدنمارك وتركيا.

تأثيراته الصحية: يستخدم لعلاج مرض الربو القصبي، وتقوية حاسة البصر ودرجة حدتها، وحالات الخوف واليأس والتوتر والاضطراب والضغط العصبي والنفسية، والاكتئاب والحزن، وضعف العظام، وضعف الذاكرة، وانخفاض المقدرة على التركيز. ولا توجد له أضرار جانبية.



حجر الأوبسيديان Obsidienne



يعرف بأسماء متعددة مثل: السبع والشبه والزجاج البركاني وحجر السبع الثلجي، والأوبسيدين والجت وحجر الأباش. وهو يتكون من أكسيد السيليكون.

مصادره الرئيسية: موطنه الأصلي الهند والشام ومنطقة البحر الميت في فلسطين. وأماكن وجوده حاليا روسيا والمجر وجزر هاواي واليابان والولايات المتحدة والمكسيك وجواتيمالا والأكوادور وجافا وجزر ليباري وإيطاليا واليونان وأيسلندا.



ذكر علماء العرب القدماء هذا الحجر، فقد ذكره أبو الريحان البيروني في مؤلفه (الجمهر في معرفة الجواهر)، وذكره ابن البيطار في كتابه (الجامع لمفردات الأدوية والأغذية)، وكذلك ابن رسول التركماني في كتابه (المعتمد في الأدوية المفردة والمركبة)، وكذلك أحمد بن يوسف التيفاشي في كتابه (أزهار الأفكار في جواهر الأحجار)، وداود الأنطاكي في (التذكرة).

تأثيرات حجر الأوبسيديان في صحة الإنسان:

يستعمل لعلاج التهابات ملتحمة العين، والتهابات الأذن وضعف النظر وتخثر الدم ويعالج حصى الكلى، حيث يفتتها وضد خفقان نبضات القلب وسرعتها، وضعف العظام، وحالات الصداع. ومن أضراره تأثيره في الطحال إذا استخدم بكثرة. وهو يستخدم على هيئة مسحوق للتكحيل.



حجر الأونيكس Onyx



يعرف بأسماء عدة مثل: الجزع والجزع العقريقي والعقيق اليمني وجزع ظفار وعقيق اليمان والخرز اليماني. وهو يتكون من أكسيد السيليكون.

مصادره الرئيسة: اليمن والصين وبلاد فارس والهند والحبشة والولايات المتحدة والمكسيك وتايلند وسيريلانكا وجنوب أفريقيا ونيوزيلاندا وزائير وأرمينيا.

تأثيراته الصحية في الإنسان: لهذا الحجر فوائد صحية متعددة، مثل: أوجاع الولادة، ولتسهيل عملية الولادة المتسرة، ولوقاية النفساء، فيما بعد الولادة من الآلام والأمراض السيئة، ولتحفيز الطلق عند المرأة الولود وتسريعه، ولعلاج اليرقان والأنزفة الدموية، وسوء التئام الجروح وبطئها، ولتسريع اندمال الجروح، وتنقية الأسنان وتبييضها. أما من ناحية أضراره الجانبية، إذا أسيء استخدامه، فهي الكوابيس المزعجة، والتوتر، والهوسات، وسيلان اللعاب، وقلة النوم، وثقل اللسان.



ويستخدم هذا الحجر على هيئة مسحوق يُذَر على الجروح، ويُعمل من مسحوقه شراب مع الماء لعلاج اليرقان، كما يمضغ على هيئة علك لتنقية الأسنان وتبييضها وتلميعها وإضفاء المزيد من الجمال عليها. كما يعد من الحلي الجميلة.



حجر القمر Moon stone



يعرف حجر القمر بأسماء عدة، مثل: الحجر القمري وبريق القمر وبراق القمر وبصاق القمر ويد القمر وحجر أم الأرض والأورثوكلاس الأبيض البراق والأورثوكلاس الأبيض المتلألئ والأفرساليين والسالينطس وصخرة القمر والأوليوكوكلاس الأبيض. ويتكون من سيليكات البوتاسيوم والألمونيوم.

مصادره الرئيسة: بلاد المغرب وسيريلانكا والهند والبرازيل وبورما ومدغشقر وإندونيسيا والولايات المتحدة الأمريكية وروسيا وتزانيا والمكسيك وجبال الألب الأوروبية وسويسرا وأستراليا.

تأثيراته الصحية في الإنسان: يستعمل في مشاكل ضعف الخصوبة والمقدرة الإنجابية، والاضطرابات الهرمونية الأنثوية، والعقم الذكوري والأنثوي، وتخفيف العصبية، وحالات التوتر، والقلق النفسي، واضطرابات النوم، وحالات الصرع، والاضطرابات النفسية، ولتنشيط النمو، وضعف الثقة بالنفس، وحالات الاستسقاء البطني، وضد تسارع ضربات القلب. وليس لهذا الحجر أضرار جانبية.



حجر الزبرجد Periodt



أطلق على هذا الحجر الكريم أسماء عدة منها: الزبرجد وماء البحر أو الأكوامارين أو الزمرد الريحاني والبريل والزمرد المصري وخرز الحيات والبريدوت والتوباز ومار مهره والكريزوليت. يتركب هذا الحجر من سيليكات المغنيزيوم والحديد المزدوجة.

أما موطنه الأصلي ومصادره الرئيسية فهي:

موطنه الأصلي بلاد المغرب ومصر القديمة وبلاد النوبة وجزيرة القديس يوحنا الواقعة في البحر الأحمر وفي الصين والهند وقبرص.

لقد ذُكر حجر الزبرجد على لسان كثير من علماء العرب القدماء وحكمائهم مثل: أحمد بن يوسف التيفاني، وابن الأکفاني، وابن البيطار، والترمذي، والعلامة الدمشقي، وداود الحلبي الموصلي، والبخاري، وابن ماجه.

تأثيرات حجر الزبرجد في صحة الإنسان: يستعمل لعلاج حب الشباب، وضد الالتهابات الجلدية، ومرض الجذام، والبهاق، والإكزيما، والحساسية، ولتقوية حاسة



النظر، وإيقاف النزيف الدموي، وضد فقر الدم، ولأثم جيد للجروح، وفرط الحموضة في المعدة، والتهابات الأمعاء، والإمساك، وضد حصى الكلى والمثانة، وبياض العين، ولتيسير الولادة، ومضاد للسموم. يسحق حجر الزبرجد وتعمل منه عجينة، ويوضع على مواقع الأمراض الجلدية كلبخة، ويذر بمسحوقه على

الجروح والنزف الدموي، ويشرب منقوع مسحوقه لعلاج الأمراض الداخلية، مثل: المعدة، والأمعاء، وحصى الكلى، والمثانة.

أضراره الجانبية: إذا أكثر من استعماله داخلياً فإنه يؤثر في الرغبة الجنسية (يضعفها).

حجر الزيركون Zircon



يعرف هذا الحجر بأسماء عديدة مثل: الزرجون والزرقون وحجر سيلان والأسبازشت.

يتركب هذا الحجر من: سيليكات الزيركونيوم.



موطنه الأصلي ومصادره الرئيسة:
موطنه الأصلي سيلان ومصر القديمة. أما
مصادره الرئيسة في الوقت الحاضر فهي:
سيريلانكا، وفرنسا، وأستراليا، وكامبوديا،
وتايلند، وروسيا، والبرازيل، وقزانيا، وجنوب
أفريقيا، والهند، والصين، وبورما.

تأثيراته في صحة الإنسان: يستعمل
لحالات الحساسية والأنيميا والرعاف، وذلك
بسحقه جيداً ثم خلطه مع الفازلين، ويستعمل مرهماً. أما الأنيميا والرعاف فيؤخذ
على هيئة مسحوق ويمزج بالعسل ويلق بمعدل مرتين في اليوم. ليست للزيركون
أضرار جانبية.



حجر السربنتين Serpentine



يعرف حجر السربنتين بأسماء عدة، مثل: المرمر المرقط، وحجر الحية، والمرمر المبرقش، وحجر الثعبان، وحجر مهره، والجاد الجديد.

يتركب حجر السربنتين من: هيدروكسي سيليكات المغنيزيوم.

مصادره الرئيسة: السويد وأسكتلندا وإيطاليا وألمانيا والصين وروسيا والنمسا وجنوب أفريقيا وفرنسا وبريطانيا وأفغانستان ونيوزيلندا.

تأثيراته الدوائية في صحة الإنسان:

يستعمل لعلاج الصداع بمختلف أنواعه، وله مفعول مضاد للسموم ولعلاج لدغة الحية. يستعمل مسحوقه مخلوطاً بالعسل لعلاج الأمراض السابقة. لا توجد لهذا الحجر أضرار جانبية.



حجر السيترين Citrine



يعرف هذا الحجر بأسماء عدة، مثل: الحجر الليموني، والمرو الليموني، والكوارتز الليموني الأصفر، والكوارتز المذهب، والتوباز المذهب.

يتركب هذا الحجر من: أكسيد السيليكون.

ومصادره الرئيسة هي: روسيا، البرازيل، الأوروغواي، إسبانيا، إيطاليا، فرنسا، مدغشقر، وماليزيا.

تأثيرات حجر السيترين في صحة الإنسان: يستخدم هذا الحجر لعلاج أنواع الاكتئاب (الوهني، الأياعي، والعصابي، والشيخوخي، والبسيط)، و(اكتئاب ما بعد الولادة)، والياس، والقنوط، وحالات الخوف، والذعر، والضعف العصبي، والإجهاد الجسدي، والحموضة في المعدة، وحالات الانتفاخ، ولتقوية مناعة الجسم، ولداء السكري. يؤخذ على هيئة معجون بالعسل لعلاج الأمراض المذكورة عدا السكري، فيؤخذ على هيئة سفوف بمعدل نصف



ملعقة صغيرة من مسحوق الحجر قبل الوجبات، ويشرب بعدها قليل من الماء. لا توجد لهذا الحجر أضرار جانبية.



حجر الفيروز Turquoise

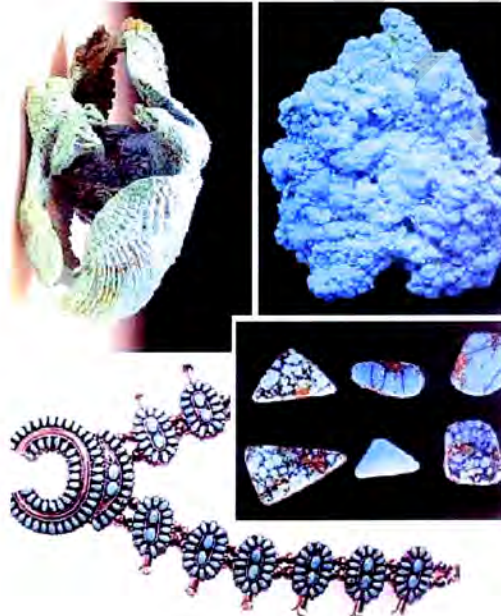


يعرف هذا الحجر النفيس بأسماء عدة، مثل: الفيروزج المافكات، والبيروزه، وحجر الانتصار، وحجر العين، والحجر التركي، وحجر الجاه، والشذر، والأودونتوليت.

يتركب هذا الحجر من: فوسفات النحاس والألومينيوم المائية.

موطنه الأصلي ومصادره الرئيسة: موطنه الأصلي في إيران ومصر القديمة والعراق والهند. أما مصادره الرئيسة الحالية فهي: إيران، ومصر، والتبت في الصين، والمكسيك، وروسيا، وأستراليا، وبريطانيا، وتايلاند، وسيريلانكا، وتركستان.

تأثيراته في صحة الإنسان: يستعمل لعلاج السعال الديكي، ولتقوية البصر، ولإيقاف سيلان الدمعي، وانحراف العين، وضد التسمم بسم العقارب، والتأتأة في الكلام، وضد حصى الكلى، ولعلاج الصرع، ولحالات الهلع والخوف والحزن واليأس والاكتئاب، وضعف المعدة، وكسل الأمعاء وارتخائها. يؤخذ مسحوق حجر الفيروز ويعجن مع العسل ويؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة مرتين في اليوم. ولا توجد له أضرار جانبية.



حجر اللازوريت Lazurite



يعرف حجر اللازوريت بعدة أسماء منها: اللازورد، اللازورد الأزرق، والعوق، والووق، والأرميناقون، واليكانوس، والسفير، والسفيروس، واللايس لازولي، واللازوليت.

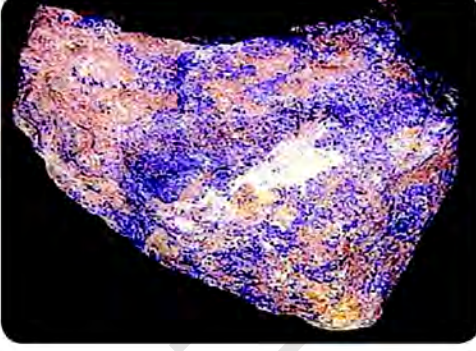
يتركب هذا الحجر من: سيليكات مركبة من معادن متعددة وبالأخص سيليكات الألومونيوم والصوديوم والكالسيوم مع كبريتور الصوديوم.

موطنه الأصلي ومصادره الرئيسة: أفغانستان، وسيبيريا، وأرمينيا، وخراسان، وتركيا، ومصر القديمة، والهند والحبشة، وإسبانيا. أما مصادره الحالية فهي أفغانستان، روسيا، وسيبيريا، الأرجنتين، باكستان، وكندا، وأنجولا، وتايلاند، ومنغوليا، وإيران، وبورما.

تأثيراته في صحة الإنسان: له منافع صحية عديدة، منها حالات الحمى، والتقلصات أو التشنجات العضلية، وآلام المفاصل، ولتنشيط الدورة الدموية، فقدان الشهية، وضد الأرق. يؤخذ من مسحوقه نصف ملعقة صغيرة وتخلط مع ملء ملعقة عسل وتلغق بمعدل مرتين في اليوم، ويشرب بعدها قليل من الماء، وذلك لعلاج الأمراض السابقة.



حجر الملايكيت Malachite



يعرف هذا الحجر بأسماء عدة، مثل: الدهنج، والملاخيت، وورقة الخبازي، والملاخيت، والدهنج الفرندي، وزرنجويه، وتوتيا. يتركب حجر الملايكيت من: كربونات النحاس القاعدية.

موطن حجر الملايكيت الأصلية

ومصادره الرئيسية: الموطن الأصلي بلاد فارس، وجبال كرمان، ومكة المكرمة، وقبرص، والهند، أما مصادره الرئيسية في الوقت الحاضر زائير، وأفريقيا الغربية والجنوبية، وتشيلي، وأستراليا، وروسيا، وناميبيا، وأريزونا، والهند، ورومانيا.

لقد ذكر هذا الحجر علماء عدة منهم العالم أبو الريحان البيروني في كتابه «الجماهر في معرفة الجواهر». وحمزة الأصفهاني الذي سمى هذا الحجر النفيس «دهانة». والكندي جابر بن حيان الصوفي في كتابه «النخب في الطلسمات». ومحمد بن زكريا ابن رسول في «المعتمد». وابن البيطار في «المفردات». وداود الأنطاكي في «التذكرة». وإسحاق بن عمران، والطبيب العباسي يحيى بن ماسويه في كتاب «الجواهر وصفاتها».

استعملات هذا الحجر الطبية: يستعمل ضد الحساسية، والهربس، وأمراض الفطريات، والبرص، وآلام الأسنان، والتهاب المفاصل، ومرض البواسير، ولتقوية القدرة الجنسية، وضد داء الصرع، وخفقان القلب. ومن مضاره إذا أسيء استخدامه ظهور بثور في الجلد.

يستخدم هذا الحجر على هيئة مسحوق، حيث يخلط مع الخل ويستخدم دهاناً لأمراض الجلد. وخليطاً من مسحوق هذا الحجر مع المسك لحالات الصرع إذا تم حله في شراب واستنشق به ثلاث مرات في اليوم.





حجر الزمرد Emerande



يعرف حجر الزمرد بعدة أسماء منها:
الزمرد الحقيقي، البيريل، وسمار غدوش.

يتكون هذا الحجر من: سيليكات
البيريليوم والألومنيوم.

موطنه الأصلي ومصادره الرئيسة
الحالية: الموطن الأصلي مصر، والسودان،
والصين، وإسبانيا. أما مصادره الرئيسة
الحالية فهي: كولومبيا، وروسيا، وأستراليا، وباكستان، وجنوب أفريقيا، ومصر،
والسودان، ومدغشقر، وزيمبابوي، وتايلاند، والبرازيل، والنرويج، وأفغانستان،
وكندا، والنمسا، وأوكرانيا، وموزمبيق، وإيطاليا.

أتى الحديث عن حجر الزمرد النفيس على أسنة العديد من علماء العرب
والباحثين مثل: البيروني، والفارابي، والتيفاشي، وابن البيطار، وداود الأنطاكي، وابن
الأكفاني، والرازي، والكندي، ومحمد بن زكريا، وغيرهم.

تأثيرات هذا الحجر الصحية في الإنسان: يستخدم الزمرد في حالات عديدة،
مثل: حالات الحساسية، والجدام، وحب الشباب، والبهاق، والفرغرينا، وذات
الجنب، والربو، والصرع، والاكتئاب، وآلام الأعصاب، والشلل، والأرق، والصداع،
والاستسقاء، وحموضة المعدة، وعسر التبول، وحموضة الدم، ووقف نزف الجروح.
يستخدم مسحوقه مع العسل لعلاج كل الأمراض الجلدية، ومسحوقه مع ماء الورد
للتخلص من السموم. ليست للزمرد أضرار جانبية.



الذهب Gold

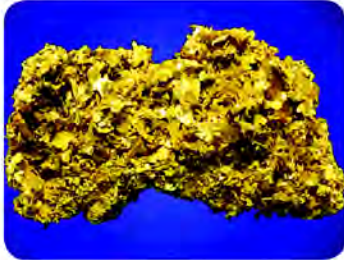


يعرف الذهب بعدة أسماء منها: التبر، والعسجد، والزخرف، والإبريز.

يتركب من الذهب فقط.

موطنه الأصلي ومصادره الرئيسة الحالية: موطنه الأصلي الهند، وقبرص، والحبشة، ومصر القديمة، وأنطاكية، وأفغانستان، وإيران. أما مناطق وجوده الرئيسة الحالية فهي: روسيا، وأستراليا، وكندا، وأفريقيا، وأمريكا الجنوبية، والسعودية، ومنطقة الألاسكا، وكاليفورنيا.

لقد ذكر الذهب في القرآن الكريم، وذكر كذلك في الأحاديث النبوية، وامتدحه الشعراء، وذكره أطباء العرب.



تأثيرات الذهب الصحية في الإنسان: للذهب استعمالات عديدة، منها لإزالة الرائحة الكريهة من الفم، ولعلاج المنخوليا، والصرع، والجذام، والثعلبة، والنقرس، وعرق النساء، والفالج، وحرقة القلب، واليرقان، ولتقوية العين، لتنشيط الجهاز العصبي، والاكتئاب. تستخدم سحالة الذهب مع

العسل كمرهم لعلاج الأمراض الجلدية. وتوجد حالياً أبحاث حول استعمال الذهب لعلاج السرطان، والذي يقوم بهذه الأبحاث العالم المصري الكبير مصطفى السيد في الولايات المتحدة الأمريكية. كما أنه توجد من الذهب مستحضرات للتجميل، حيث نزلت في الأسواق محاليل ومستحضرات محتوية على الذهب السائل من عيار ٢٤ قيراطاً، وذلك لترطيب البشرة وبالأخص بشرة الوجه، حيث يعمل على تغطية مسام البشرة كافة ويجعلها أكثر نعومة ونضارة.

للذهب أضرار جانبية إذا استخدم داخلياً بكثرة حيث يضر المثانة.



الفضة Silver

للفضة أسماء عدة مثل: اللجين، والصريف، والصولج، والصولجة، والغرب، والسام، والسيم، والسيماء وارجوسا، وكمش، ودوب، وعروق الفضة.

تتركب الفضة من الفضة فقط.

موطن الفضة الأصلي ومصادرها الرئيسة الحالية هي: روسيا، مصر القديمة، الإغريق، الهند، بلاد فارس، البلدان العربية، وتركيا.

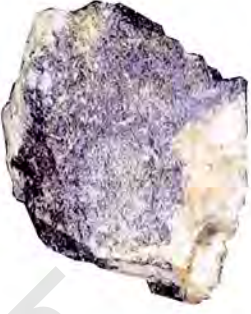
أما أماكن مصادرها الرئيسة حالياً فهي: أستراليا، النرويج، المكسيك، وروسيا وأمريكا الجنوبية، وأمريكا.

ذُكرت الفضة كثيراً، فقد ذكرت في القرآن الكريم في سور عدة. وذكر أنه كان لرسول الله ﷺ خاتم من فضة، وقصته كذلك، وعن الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه قال: «كان خاتم رسول الله ﷺ من فضة ونعل سيفه من فضة». وقد برع الشعراء في الحديث عن الفضة، وكذلك علماء العرب مثل ابن سينا وابن ماسه وإسحاق بن عمران وغيرهم. وللفضة أصناف عدة حسب مصادرها.

تأثير الفضة في صحة الإنسان: تستخدم الفضة على نطاق واسع، حيث استخدمت لطرد البلغم ومن قلاع الفم، ولتطهير العين، ولتخلص من رائحة الفم الكريهة، ومشاكل التعفن في المعدة والأمعاء، وخفقان القلب، وعسر التبول، والبواسير، والأمراض الجلدية، والحروق، وحكة الجلد، ولتقوية الجهاز المناعي، وكذلك الجهاز العصبي.

يستخدم مسحوق الفضة الناعم لعلاج الخفقان، والحكة والجرب، وعسر التبول. كما يستخدم طلاء الفضة عندما يمزج بالزئبق لعلاج البواسير على هيئة مرهم. كما يستخدم محلول الفضة المائي (نترات الفضة) الذي يوجد في أمبولات للإصابة بقلع الفم.





كما توجد قطرة للعين مركبة من نترات الفضة
تستخدم لوقاية المواليد من الالتهابات الخاصة بالملتحمة.
كما توجد أشكال صيدلانية أخرى للفضة، مثل الفضة
الغروية التي تستخدم على هيئة حقن أو شراب لعلاج
القولون التقرحي.



حجر المرجان Corail



للمرجان أسماء عدة مثل: صفار اللؤلؤ، كبار الدر، والعروق الحمر، والخرز الأحمر، المورجيتو والمورغرينا والكورال والكورايل.

يتركب المرجان من: كربونات الكالسيوم.

موطن المرجان الأصلي ومصادره الرئيسية الحالية هي: شواطئ البحر الأبيض المتوسط، سواحل البحر الأحمر، السواحل الأفريقية، بحر الأندلس. أما مصادره الرئيسية الحالية فهي: سواحل اليابان، والمغرب، وتونس، والجزائر، والخليج العربي، والبحر الأحمر، وحول جزر المحيط الأطلسي، وأستراليا، وجزر الكناري.

لقد ذكر المرجان في القرآن الكريم، وذكر في بعض الأحاديث، وأتى ذكر المرجان على السنة العديد من الشعراء العرب. كما تحدث كثير من علماء العرب عن المرجان، مثل: البيروني، وابن البيطار، وابن رسول التركماني، وأحمد بن يوسف التيفاشي، والقزويني ابن عطية، والجوالقي ابن مسعود، وداود الأنطاكي، والطيب يحيى بن ماسويه. وللمرجان أصناف عدة حسب درجة جودته، ومن حيث درجة ألوانه وحسب مواطنه الأصلية.

تأثير المرجان في صحة الإنسان: يستخدم لعلاج حالات ضعف القلب، وتقوية الدورة الدموية، وحالات الحزن والاكتئاب، وتحفيز الذاكرة، وخفض الكوليسترول

العالي في الدم، ولعلاج بعض الاضطرابات الهضمية كالإسهال والإمساك، وضد تسوس الأسنان، والحفاظ على سلامة اللثة والتئام الجروح، والنقرس، واللشمانيا الحشوية، ولداء العته، والصرع، والبواسير.





يستخدم المرجان على هيئة مسحوق: لتقوية عضلة القلب، ومكافحة الخفقان، ونفث الدم، ونزف الدم، وخصوبة التبويض. ويستخدم علك مسحوق المرجان المخلوط بشحم اللسان لعلاج الجروح المتعفنة لتأخير التئامها، ومحروق المرجان تستن به الأسنان من أجل المحافظة على بياضها. دخل المرجان في مجال التجميل، فقد استخدمه الجراحون، حيث يجري حقنه في الوجه تحت البنج الموضعي. كما يستخدم مزيج المرجان واللؤلؤ والزعفران والمسك والأفيون والعسل للتخلص من الكآبة والخوف وآلام القلب.





العنبر Jaune Amber



يعرف العنبر بأسماء عدة، مثل: الكهرمان الأصفر، وحجر الكهرباء، وبطرنوس، والقطرون، وأذميطوس، ودقتا، والكاربا والكوربا، والإلكترون، وجاذب التبن.

والعنبر هو حجر صمغي عضوي المنشأ عمره يفوق ٥٠ مليون سنة تقريباً، وهو من الأحجار العلاجية الأكثر فاعلية.

يتركب العنبر من: مزيج من صمغ نباتي عضوي.

موطن العنبر الأصلي ومصادره الرئيسة الحالية: موطنه

الأصلي هو روما وبلاد الصقالية أما مصادره الرئيسة الحالية فهي: بلدان حوض بحر البلطيق، وبحر الشمال، وشواطئ الدانمارك، والنرويج، ودول أوروبا الشمالية، وسواحل بولندا، وسواحل إنجلترا، والدومينيك، والمكسيك، والصين، وإيطاليا، وألمانيا، وكندا، وإسبانيا، وفرنسا، والتشيك، ورومانيا، وجزيرة صقلية، وبورما، وسواحل البحر الكاريبي.

للعنبر أصناف عدة وفقاً لأماكن وجوده ولونه ودرجة شفافيته وجودته.

تأثيرات العنبر الصحية في الإنسان: يستخدم العنبر لعلاج التهابات المفاصل، والأعراض المفصلية، والروماتزم، وأوجاع الظهر، وداء الشقيقة، وآلام الأسنان، والربو، والسعال الديكي، والحساسية، واليرقان، والقلاع (بثور الفم واللسان) والإكزيما، والخراجات، والدمامل، والنزف الدموي، وخفقان القلب، وعسر الولادة. يستخدم شراب العنبر لوقف النزف الدموي، ومزيج العنبر مع الماء البارد والجلاب ضد خفقان القلب، ومزيج العنبر مع المسك نافع لليرقان وآلام المعدة والخفقان.



ويجب التفريق بين هذا العنبر الذي
هو من أصل نباتي والعنبر الحيواني الذي
يستحصل عليه من الحوت، وأنه لا توجد أي
علاقة بينهما إلا بالاسم، وأن حجر العنبر
متصل باسم شخص عربي قديم يدعى «عنبر» اعتبر أنه أول من اكتشف الكهرمان
وأدرك مزاياه.



اللؤلؤ Pearl

يطلق على اللؤلؤ أسماء عدة
مثل: الدر، والجمانة، والجوهرة،
والتوأمة والتوأمية، واللطمية، والوباء،
والهيجمانية، والونية، والخصل،
والخوصة، والخريدة، والفريدة،
والخصلة، والثعثة، والسفانة، والشذرة
والوباء، واليتمية.

يتركب اللؤلؤ من: كربونات الكالسيوم.

موطن اللؤلؤ الأصلي ومصادره

الرئيسة الحالية: الموطن الأصلي القديم هو سواحل الخليج العربي، وقرب شواطئ
جزيرة سرنديب المعروفة حالياً بسيرلانكا، وخليج المنار، وسواحل البحر الأحمر، وبحر
القلزم، وجزائر الزنج. أما مصادره الرئيسة الحالية فهي: البحرين، والكويت، وقطر،
وسواحل البحر الأحمر، وسيريلانكا، والشواطئ الغربية للولايات المتحدة، وخليج
المكسيك، وجزر اللؤلؤ في خليج بنما، واليابان، وبريطانيا، والتشيك، والصين، والنمسا،
وألمانيا، وكندا، وإيرلندا، وأسكتلندا، وأستراليا، وفينيسيا، وفرنسا.

لقد تقنن الشعراء العرب في وصف جمال اللؤلؤ الساحر وجاذبيته الفتانة. كما
ذكر اللؤلؤ في القرآن الكريم في سور عدة، كما ورد ذكره في بعض الأحاديث. وتحدث
الكثير من علماء العرب عن اللؤلؤ، مثل: البيروني، والتركماني، وابن البيطار وداود
الأنطاكي، والتيفاشي، والكندي، والأمدي، وأبو الحسن اللحياني، وغيرهم.

توجد منه أصناف عدة وفقاً لأماكن وجوده ووفقاً لألوانه وجودته.





تأثيرات اللؤلؤ الصحية في الإنسان: يستخدم اللؤلؤ في حالات كثيرة، مثل: تقوية أعصاب العين، وتقوية العين، وضد بياض العين، والماء الأزرق بالعين (الجلوكوما)، وقصر النظر، والعمى الوقتي، وعمى الألوان، وأمراض الفصام، ومشاكل العادة الشهرية، وتنشيط القلب وتقويته، والمساعدة على فتح قنوات المرارة المسدودة، ودعم وظائف الكبد، وعلاج البهاق، ومكافحة السموم، وتهذئة المزاج المضطرب، ولوقف نزف الدم.

يستخدم اللؤلؤ على هيئة مسحوق يعمل منه شراب مع الماء. كما تعمل عجينة من مسحوق اللؤلؤ مع السمن للتخلص من السموم. وكذلك يستخدم خليط من مسحوق اللؤلؤ مع مسحوق الورد الأحمر وكذلك مرهم مكون من اللؤلؤ والقرمز. كما يستخدم مسحوق اللؤلؤ كتحالٍ لمشاكل العين. لا توجد أي أضرار جانبية للؤلؤ.



العقيق Agate

يعرف العقيق بأسماء عدة، مثل: الأجات، الأجيت والكارنيول.

يتركب العقيق من: أوكسيد السيليكون.

موطنه الأصلي ومصادره الرئيسة الحالية

هي: الموطن الأصلي اليمن، سواحل بحر رومية،

سواحل البحر في الأردن، بلاد السند، بلاد المغرب،

بلاد الهند. أما مصادره الرئيسة الحالية فهي:

البرازيل، الأوروغواي، الهند، أستراليا، الصين،

زيمبابوي، روسيا، فنزويلا، ألمانيا، بولندا، فرنسا،

التشيك، واليمن، مصر، مدغشقر، أسكتلندا، المكسيك،

إيطاليا، جنوب أفريقيا، بورما، تنزانيا، الأرجنتين،

سيريلانكا، سويسرا، السويد، تركيا، فنلندا، كندا، كينيا، باكستان، بريطانيا،

وزائير.

لقد وردت أهمية العقيق في بعض الأحاديث، وتحدث عنه علماء العرب مثل البيروني،

والكندي، والتيفاشي، ونصر، وداود الأنطاكي، والأبشيهي، وابن البيطار، والقزويني.

وللعقيق أصناف عدة تبعاً لمناطق وجوده وتبعاً لأنواعه وجودته.

تأثيرات أنواع العقيق الصحية في الإنسان: يستخدم العقيق بكثرة لعلاج

الأمراض التالية: آلام الظهر، التشنجات العضلية، الاضطرابات العصبية، آلام

الرأس ومنها الشقيقة، رائحة الفم والأسنان الكريهة، تقوية اللثة والأسنان، نزيف

اللثة وتسوس الأسنان، ولتفتيت حصى الكلى، ولحالات الإمساك، وضد الهيجان

العصبي، نقص الشهية لعلاج التعاطي المستديم للمشروبات الكحولية. لعلاج فرط

الحيض، والأنزفة الدموية، لعلاج التأتأة. لا توجد أضرار جانبية للعقيق.



العلاج بالحرارة والبرودة



إذا عدنا إلى الوراء حيث كان أبائنا وأمهاتنا يستخدمون كمادات الماء الدافئ أو البارد للسيطرة على الألم والتورمات المصاحبة للألم. إن ألم الظهر والتهاب المفاصل والأمراض المشابهة غالباً ما تستجيب إلى العلاج الحراري، وذلك عن طريق زيادة درجة الحرارة في منطقة مختارة من الجسم. يقوم هذا العلاج على تحسين الدورة الدموية، كما يساعد العضلات على الاسترخاء مقللاً من الانقباضات والجمود فتزيد حينئذ الحركة. تستخدم الحرارة في المناطق المصابة من خلال وسائل عدة تشمل: زجاجات الماء الساخن، والوسائد الحرارية الكهربائية، وتعد الحرارة الرطبة أفضل من الحرارة الجافة. بعض الوسائد الحرارية الكهربائية قادرة على إحداث حرارة رطبة كما هو الحال مع بعض كمادات الجيل. الدش الساخن والمناشف الساخن ووسائل أخرى لتركيز الحرارة الرطبة عند المنطقة المصابة. يمكن للكمادات أن تكون مؤثرة، ولبعض الأمراض فإن الحمامات النصفية تكون مساعدة، حيث تزيد من تدفق الدم إلى منطقة الحوض والبطن، ومن ثم تساعد على تقليل الالتهابات وتخفف من مشاكل متعددة.

والحمامات النصفية يمكنها استخدام الماء الساخن أو البارد فقط أو تبادل الماء الساخن والبارد. الحمامات النصفية الساخنة مفيدة بصفة خاصة لبعض الأمراض كالربو، والمبايض، ومشاكل العضلات، والخصيات، والمثانة، وعلل غدة البروستاتا، والتقلصات الرحمية. أما الحمامات النصفية الباردة فهي مفيدة في علاج الإمساك، وعدم الانتصاب، والالتهابات، ومشاكل العضلات، والإفرازات المهبلية. وحمامات تبادل الماء الساخن والبارد يمكن أن تكون مفيدة في تخفيف أمراض البطن، وتسمم الدم، والاحتقان، عدوى القدم، والصداع، ومشاكل العضلات، وآلام الأعصاب، والكاحل المتورم.



كيف نحضر الحمام النصفى؟

لتحضير الحمام النصفى املاً حوضاً بحيث يغطي الماء الفخذين ويصل إلى سرة البطن. والأفضل أن يكون حماماً يمكنه السماح للشخص فقط بغمر مناطق الحوض والبطن. في هذه الحالة يمكنك ملء حوض آخر بماء أدفاً بدرجات قليلة، وغمر قدميك فيه بينما تجلس في الحمام النصفى. إذا لم يكن متاحاً وجود أحواض مناسبة، فضع الحمام النصفى في البانيو، ربما ترغب في تغطية جسمك بملاءة أو بطانية لتزيد من إحساسك بالراحة. استمر في الحمام من ٢٠-٤٠ دقيقة بعد أن يتم تنظيف المنطقة المراد علاجها بالحرارة الرطبة للحمام. يمكنك تبويه الجسم أكثر بأخذ دش بارد بسرعة، أو ببساطة، مرّر الماء البارد على جسمك ثم جفف نفسك.

عند استخدام الحمام النصفى البارد املاً حوض الحمام أو البانيو بالماء المثلج ثم استمر في الحمام من ٣٠-٦٠ ثانية فقط، ولا معنى لاستمرارك في الحمام أكثر من ٦٠ ثانية؛ لأن هذا الوقت الإضافي ليست له فائدة إضافية وربما يكون ضاراً ثم جفف نفسك.

عند استخدام تبادل الحمام الساخن والبارد، املاً حوضاً واحداً بالماء بدرجة ١١٠ فهرنهايت، وحوضاً ثانياً بالماء المثلج. اغمر نفسك أولاً في الحمام النصفى الساخن واستمر فيه لمدة ما بين ٣ إلى ٤ دقائق ثم تحرك في الحمام النصفى البارد وابق فيه من ٣٠ إلى ٦٠ ثانية، وكرر هذا من ٢ إلى ٤ مرات ثم جفف نفسك.

استخدم كل أشكال العلاج الحراري بحذر وراقب باستمرار شدة الحرارة وزمن الاستخدام وتكرار العلاج. ولا تسمح لنفسك بالنوم في أثناء استخدام الوسائد الحرارية الكهربائية بغض النظر عن مصدر الحرارة، فإن القاعدة السهلة هي استخدام الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة وقطعها ٣٠ دقيقة وبعد إزالة الحرارة ذلك المنطقة المصابة بقوة. وهذا سوف يشد الحرارة ويساعد على تخفيف التوتر. لا تدلك المنطقة المصابة إذا كانت ملتهبة أو تعرضت قريباً لجرح شديد. أيضاً لا تدلك المنطقة المصابة إذا كنت تعاني التهاب الأوردة أو مشاكل الأوعية الدموية الأخرى.





وإذا نظرنا إلى العلاج بالبرودة فنظراً لقدرته على منع التورم. فإن الكمادات الباردة غالباً تستخدم علاجاً أمثل مباشرة بعد الشد أو الالتواء أو غيرهما من الإصابات في مثل هذه الحالات فإن كمادات الثلج تستخدم وحدها في أثناء الأربع والعشرين إلى الست والثلاثين ساعة الأولى.

تعمل الكمادات الباردة على تخفيف الآلام المزمنة، ومن المحتمل أن كمادات الثلج هي أكثر وسائل استخدام البرودة. هذه الكمادات يمكن ببساطة أن توضع على المنطقة المتألمة أو تدلك بها هذه المنطقة في حركة دائرية لمدة ما بين ٥ إلى ٧ دقائق. آلام الظهر السفلية يبدو أنها تستجيب بشكل جيد إلى الدلك أو الحك بالثلج. كمادات الجِلّ البارد التي يمكن حفظها في مجمد الثلاجة بين الاستخدامات الفعالة أيضاً، وبسبب تكوينها المطاطي (المرن) فهي غالباً مريحة أكثر من كمادات الثلج.

والعلاج بالبرودة مثله مثل العلاج بالحرارة يجب أن يتم استخدامه بحذر. لف كمادات الثلج والجِلّ في فوطة قبل استخدامها في المنطقة المصابة. ثم ضع الكمادات لمدة ٢٠ دقيقة وليس أكثر في المرة الواحدة.

الحرارة والبرودة تستعملان في بعض الحالات، حيث تعملان بشكل أفضل للرقبة المتألمة المتصلبة. حاول أن تستخدم دشاً دافئاً لتزيل الشد. بعد الدش استخدم مساج الثلج (تدليك الثلج) من ٥ إلى ٧ دقائق لتقلل التورم وتزيل الألم.

إذا استخدمت نوعاً واحداً من العلاج مرات عدة ولنقل الحرارة ولم يخف ألمك فحاول باستخدام العلاج الآخر.



العلاج بالخلاب Chelation Therapy

العلاج بالخلاب الذي يعرف كذلك بالعلاج الاقتناصي هو علاج غير جراحي آمن جداً، يستخدم لتخليص الجسم من السموم الزائدة وبالأخص المعادن. إن العوامل النازعة أو المقتنصة أو الخلابة أو الكلابة Chelating agents المستخدمة في هذا العلاج يمكن تناولها في البيت، وهي متاحة في أي مكان من دون وصفة طبية. أما المحاليل المعدة للحقن في الوريد فلا بد من إعطائها تحت إشراف الطبيب. هذه الخلابات أو المقتنصات Chelators تقوم بسحب المعادن السامة وبالأخص المعادن الثقيلة، مثل: الزئبق، والرصاص، والكاديوم، والزرنيخ، وكذلك المواد الضارة الأخرى التي تقسد وظائف الجسم، وتساعد الجسم على إزالة هذه السموم عن طريق الكلى.

العوامل المقتنصة التي تُعطى عن طريق الفم غالباً ما يمكنها منع المشاكل من الحدوث، وذلك عن طريق استرداد الدورة الدموية لنسيج الجسم. وإذا كانت هناك مشاكل صحية خطيرة، فإن العلاج عن طريق الوريد يعد شيئاً ضرورياً. يستخدم العلاج بالخلاب أو الاقتناصي لعلاج مجموعة مختلفة من المشاكل الصحية.

فكرة العلاج الاقتناصي هي أن العوامل الاقتناصية تستخدم لتتحد مع المعادن السامة الثقيلة التي تدخل أجسامنا من خلال الشراب والطعام والوسائل الأخرى، وتقرز هذه السموم خارج الجسم. وعند تجمع معادن معينة وبالأخص الزئبق والرصاص والكاديوم داخل الجسم، فإنها تتفاعل مع المعادن الأخرى، حيث تزيد من مفعول بعض هذه المعادن وتحيط مفعول الأخرى. فالرصاص على سبيل المثال لا الحصر اتضح أنه يقوم بإحباط مفعول الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم، وكلها من المغذيات المهمة. وعند إتمام إزالة المعادن السامة من الجسم، فإن المغذيات الأساسية تؤدي وظائفها بصورة أفضل.

استخدامات العلاج بالخلاب أو الاقتناصي في العلاج: يستخدم العلاج بالخلاب بالإضافة إلى إزالة المعادن السامة في علاج تصلب الشرايين ومشاكل الدورة الدموية أو عللها، وكذلك في علاج مرض موات الأنسجة الذي يعرف بالغرغرينا Gangrene،





الذي ينتج من نقص الدورة الدموية. وفي مرض تصلب الشرايين تتجمع رواسب الكوليسترول والدهون الثلاثية ومواد أخرى على بطانة الشرايين الكبيرة والمتوسطة الحجم على شكل طبقة جافة. ولقد اتضح أن الكالسيوم يقوم بدور الفراء الذي يجمع ويلصق هذه الطبقات الجافة معاً. العوامل الخلابة تقوم باقتناص هذا الكالسيوم وتحمله بعيداً عن الجسم، وبذلك تتكسر هذه الرواسب التي تسد الشرايين فتفتح الشرايين، حيث يسمح ذلك بتدفق الدم بشكل طبيعي.

العلاج الخلاب أو الاقتناصي بالفم: تعد المواد المقتنصة التي تعطى بالفم بديلاً آمناً وملائماً للأشخاص الذين هم عرضة لمشاكل أمراض الجهاز الدوري أو المشاكل التي تنتج عن تراكم المعادن السامة. من ضمن الاضطرابات العديدة التي يمكن مساعدتها بالعلاج الاقتناصي مرض التصلب المتعدد (Multiple Sclerosis) M S، ومرض باركنسون المعروف بالشلل الرعاش Parkinson's Disease، ومرض الزهايمر Alzheimer's Disease، والتهاب المفاصل Arthritis. لقد أقر الكثيرون ممن يعانون نسبة عجز شديد وممن هم مهددون بالخطر بأنهم يشعرون بتحسّن ملحوظ وفوري في الدورة الشريانية بعد العلاج الاقتناصي على الرغم من التحفظات التي مارسها الكثيرون في المؤسسات الطبية.

طريقة العلاج: يمكن استخدام المواد الخلابة التالية في الوقاية من العديد من الأمراض التآكلية، كما أنها غالباً ما تخفف من أعراض الحالات القائمة بالفعل. هذه المواد الخلابة هي:

☞ مقتنص أو مختلب الكالسيوم والماغسيوم مع البوتاسيوم.

☞ الكروم، والثوم، والبكتين، والبوتاسيوم.

☞ البرسيم الحجازي Alfalfa والمعروف بالصفصصة، والألياف، والروتين (فلافونويد)، ومعدن السليسيوم.

☞ مساعد الإنزيم Qio.

☞ مقتنص النحاس، والحديد، وعشب البحر، ومقتنص الزنك.





يمكن شراء هذه المقتنصات من محال الأغذية الصحية، ويجب اتباع ما هو مكتوب في النشرة الداخلية لكل مقتنص بخصوص الجرعة الآمنة.

يمكن استخدام المكملات التالية، وهي:

﴿فيتامين «هـ»﴾: الذي يزيل المواد السامة ويدمر الشقوق الحرة. ابدأ بـ ٦٠٠ وحدة دولية يومياً ثم زدها بالتدريج إلى ١٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

﴿فيتامين «ج»﴾: عامل مقتنص قوي ومنبه للجهاز العصبي يؤخذ بمقدار من ٥٠٠٠ إلى ١٥٠٠٠ مجم يومياً على جرعات مقسمة.

﴿فيتامين «ب» المركب﴾: تساعد فيتامينات «ب» المركب في حماية الجسم من المواد الضارة، وهي ضرورية لكل الوظائف الحيوية. يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ٣ مرات يومياً.

﴿المنجنيز﴾: وهو عامل مقتنص قوي ومهم إذا تم تناوله مع الأطعمة الغنية بالمنجنيز، إنه العامل الأهم لمنع الكالسيوم من اختراق الخلايا التي تبطن الشرايين من الداخل. تناول قرصاً واحداً يومياً ١٠ مجم.

العلاج الاقتصاسي عن طريق الوريد: يستخدم العلاج الاقتصاسي في الغالب عن طريق الوريد لإزالة الطبقات المتصلبة والمتكلسة أو قشطها من جدران الشرايين، حيث تتحسن الدورة الدموية. ويكون هذا الإجراء آمناً إذا استخدم تحت إشراف الطبيب، ويكون هذا الإجراء بديلاً لجراحة الأوعية الدموية. كما أن هذا العلاج يستخدم أيضاً لإزالة المعادن الثقيلة من الجسم. وقد وجد أن العلل الأشد خطورة تتطلب إعطاء حقن متكررة من تلك العلاجات.

ومن أهم العوامل المقتنصة وأكثرها شيوعاً في العلاج هو مادة Ethyl Lenediaminetetraacetic التي عادة يرمز لها بـ EDTA، ومادة EDTA مادة قوية تقوم بجذب الرصاص والسترونشيوم ومعادن أخرى كثيرة، بالإضافة إلى الكالسيوم. وقبل البدء بالعلاج بهذه المادة يجب أن يجتاز المريض فحصاً سريرياً شاملاً ودقيقاً، حيث يشمل سلسلة من الفحوص المخبرية تشمل تقويم الكوليسترول، والدهون الثلاثية، وصورة الدم، ووظائف الكلى والكبد، وسكر الدم، والإلكتروليتات. وبالإضافة إلى ذلك يتم عمل أشعة على الصدر وتخطيط للقلب. وتحديد نسبة



فيتامين ب١٢ في الجسم، وكذلك محتوى الجسم من المعادن. ولابد من عمل تقييم لوظائف الكلى مرات عدة في أثناء فترة العلاج الاقتناصي، وكذلك صورة فحص الدم يجب أن تعاد مرات عدة واضعاً في الحسبان نتائج التحاليل التي تم إجراؤها في أول الأمر قبل بدء العلاج.

تتباين فترة العلاج الاقتناصي من شخص لآخر، ولكن العلاج النموذجي يتضمن جلستين في الأسبوع الواحد، كل منها تستغرق ثلاث ساعات. وبالإضافة إلى مادة EDTA عادة ما يقوم الأطباء بإعطاء بعض المكملات مثل فيتامين «ج»، والمغنسيوم والمعادن النادرة داخل محلول التنقيط الوريدي، وذلك بالاعتماد على الحالة الشخصية للمريض ونتائج التحاليل المعملية، ويجب التأكد في أثناء إجراء العلاج الاقتناصي بمادة EDTA بأن المريض قد أعطي الفيتامينات مثل فيتامين «ب» المركب ومعدن الكروم والزنك، حيث إن عملية الاقتناص معروف عنها أنها تقوم بإزالة معادن وفيتامينات معينة من الجسم.

لقد نشرت مجلة Journal Of Advancement in Medicine دراسة عام ١٩٨٩م، حيث تم استخدام مادة EDTA في معالجة ٣٠٠٠ مريض بأمراض القلب الناتجة عن تصلب الشرايين التاجية، وكذلك مشاكل أخرى في الأوعية الدموية، وقد اتضح أن ٩٠٪ من المرضى شعروا بتحسّن ملحوظ.

يعد تحليل الشعر الذي يقدم التقرير الصحيح لتركيز المعادن في الجسم التي تعد من السموم بأي كمية، وتلك الضرورية للجسم، وهذه التي نحتاج إليها بكميات قليلة ولكن تسبب التسمم بكميات كبيرة. بالسماح بالاكشاف المبكر للمواد السامة مثل الزئبق والرصاص والكاديوم والألومنيوم، فإن تحليل الشعر جعل من الممكن أن نكتشف التسمم ونعالجه قبل ظهور الأعراض الواضحة. كذلك فإن إيضاح مستويات المعادن مثل الكالسيوم جعل من الممكن أن تكتشف مستويات من نقص التغذية جيداً وتعالجها قبل أن تتفاقم المشكلات الصحية. كان الأطباء قبل اكتشاف تقنية تحليل الشعر يركزون على تحليل عينات البول وبلازما الدم. ولسوء الحظ، فإن هذه الاختبارات كانت غير دقيقة؛ لأنها لا تعكس تركيز المعادن في الخلايا وأعضاء الجسم، ولكنها فقط تظهر المعادن المنتشرة في الدم. لقد وجد أن تحليل الشعر هو





المقياس الدقيق للمواد المعرضة للفحص وغالباً يستخدم لتحديد الدواء أو العلاج المستخدم.

يوجد في الولايات المتحدة ما يربو على ١٥٠ طبيباً تم توثيقهم بواسطة المجلس الأمريكي للعلاج الاقتصادي بوصفهم معالجين اقتصاديين معترفاً بهم.

تعليمات مهمة يجب اتباعها مع العلاج الخلاب أو الاقتصادي، وهي:

✍ تناول الأحماض الأمينية الأساسية في صورة مكمل، حيث إن نقص أحد الأحماض الأساسية سيقطع من قوة تأثير كل الأحماض الأساسية الأخرى.

✍ أكثر من تناول معدن المنجنيز بواسطة تناول الجوز البرازيلي والشعير والحنطة السوداء والقمح والبالزاء الجافة المشقوقة. إن المنجنيز عامل مقتصد قوي ومهم إذا تم تناوله مع الأطعمة الفنية بالمنجنيز، وبعد العامل الأهم في منع الكالسيوم من اختراق الخلايا التي تبطن الشرايين التاجية من الداخل.

✍ أكثر من تناول البصل، حيث إن للبصل مفعولاً اقتصادياً طبيعياً في الجسم وينزع إلى التقليل من قدرة الدم على التجلط.

✍ عند تناولك مكملات الزنك تناول معها الأطعمة الفنية بالكبريت، مثل البصل والثوم والبقول؛ لأن الزنك يحبط مفعول الكبريت.

✍ اتبع نظاماً غذائياً لعلاج أمراض القلب والكوليسترول المرتفع والدهون الثلاثية. تجنب الأطعمة المقلية، ومنتجات الألبان، والمايونيز، والزيوت المشبعة والمهدرجة، واللحوم الحمراء، والأطعمة السريعة والمعالجة، والملح والمرق الصناعي، والصلصات، واشرب فقط الماء المقطر بالبخار. تناول الحبوب المحتوية على الألياف، مثل: الشوفان، ونخالة القمح، والأرز البني.



العلاج الذهني الجسدي Mind / Body therapy



إن العديد من علاجات الذهن الجسدي يعود تاريخها إلى آلاف السنين، إلا أنه في أوائل السبعينيات من القرن العشرين، بدأ الباحثون في الاتجاه نحو أسلوب حديث في التفكير في الصحة والمرض. لقد عرف الباحث جورج إنجيل من جامعة روشستر النموذج البيوسيكولوجي الذي تكون فيه الصحة محصلة للعديد من العوامل المتفاعلة معاً. وحسب رأيه فإن الصحة تتحد من خلال تفاعل بين عوامل ضعفنا الوراثية، والمعطيات البيئية مثل الفيروسات والميكروبات أو الفطريات والطفيليات والملوثات، والعوامل النفسية مثل الضغط العصبي، ونمط الحياة والاتجاهات الذهنية والسلوك والعوامل الاجتماعية كالعلاقات المؤازرة، والرخاء الاقتصادي، وإمكانية حصولنا على الرعاية الصحية، والأنماط السلوكية للأسرة والمجتمع (ديبرا بروس و د. هاريس مايليون).

وبرغم أن العلم الحديث يؤكد حقيقة أصلية ألا وهي أن العقل والجسد يرتبطان معاً على نحو متشابك، وأن كثيرين من الناس لا يدركون أنه بإمكاننا حقيقة استغلال هذا الارتباط وتوظيفه لمصلحتنا.

إن علم المناعة النفسية العصبية Psychoneuro immunology مجال يبحث في علاقة التفاعل بين العقل والجسد. والطب الذهني الجسدي هو عملية تأثير العقل في الشفاء. وهو يدخل في كل مجال طبي، منذ التعاليم القديمة لطب الأعشاب الصيني حتى الطب الحديث.

يقول العلماء إن أفكارنا ومشاعرنا تؤثر في جسدنا من خلال الجهاز العصبي المركزي والجهاز الدوري. وهناك مسارات للاتصال بين المخ وباقي أجزاء الجسم. وعندما يتعرض الجسم لموقف يهدده بالخطر، فإننا نستعد للمواجهة. وتكون هذه الاستجابة البدنية التي تسمى القتال أو الهرب تحت سيطرة هرموناتنا وجهازنا العصبي.





وبالرغم من أن أغلبنا لا يعيش في البرية إلا أن رد الفعل المتمثل في القتال أو الهرب لا يزال يحدث لنا كما لو كنا نعد جسدنا للهرب من الموقف الذي يمثل خطراً علينا. والتغيرات الفسيولوجية التي تحدث مع هذه الاستجابة تشمل الزيادة في كل مما يلي: ضغط الدم، معدل التنفس، معدل نبض القلب، استهلاك الأكسجين، تدفق الدم إلى العضلات، إفراز العرق، وتوتر العضلات.

ويحدث هذا التدفق لهرمون الإدرينالين سواء كان العامل المسبب للضغط العصبي إيجابياً أو سلبياً. والجانب السلبي من الضغوط العصبية هو ما نطلق عليه الضيق Distress. وقد يؤدي ذلك إلى فقدان الرغبة في الإنتاج، وحدوث مشاكل صحية، وإنهاك للقوى، وشعور بالقهر. أما الجانب الإيجابي من الضغط العصبي، أو النشاط Eustress، فيمكنه أن يدفع لمزيد من الإيجابية والسعادة وطول العمر (ديبرا بروس و د. هاريس).

وبالرغم من أننا لا نملك السيطرة على ضغوط الحياة، إلا أن في إمكاننا الاستفادة من علاجات ذهنية جسدية عدة في تقليص أثر هذه الضغوط في أجسامنا. وقد بينت الأبحاث أن العقل السليم يحسن من الأداء الوظيفي لجهازنا المناعي، كما يمكن لعلاجات الذهن الجسدي أن تساعد على تحول جسدنا إلى نمط أهدأ حالاً. بينما توضح الدراسات أن بإمكان هذه الأساليب العلاجية أن تعيدك ثانية إلى القدرة على التحكم في ظروفك بالأفكار والاتجاهات الذهنية والمعتقدات والعواطف الإيجابية. وعند اتباع هذه العلاجات إلى جانب الطعام المغذي، والتدريبات الرياضية المنتظمة، والحياة الاجتماعية النشطة، تكون لها القدرة على الارتقاء بجودة الحياة وبقدرتك على مقاومة المرض.

ما الذي يفعله العلاج الذهني الجسدي؟

يقول ديبرا بروس و د. هاريس مايلوين: «استخدمت علاجات الذهن / الجسد بنجاح في علاج كل من العلل المرتبطة بالضغط العصبي مثل ارتفاع ضغط الدم، والآلام المزمنة، والأرق، والأمراض المستعصية مثل السرطان والإيدز والإرهاق المزمن، ومرض اختلال المناعة وغيرها من الأمراض المرتبطة بالمناعة. كما تستخدم كذلك في تخفيف الألم قبل علاج الأسنان وتخفيف حدة القلق قبيل إجراء العمليات الجراحية».



وبعض المناهج العلاجية للذهن / الجسد أكدت الدراسات العملية فعاليتها. وعند استعمالها قبيل الجراحة، بينت الأبحاث أن هذا التأهيل يسرع بالشفاء، ويقلل من المضاعفات ونزيف ما بعد الجراحة، بل إنه قد يؤدي أحياناً إلى الإسراع بالخروج من المستشفى. وتستطيع هذه العلاجات خفض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، كما أنها تقوي مناعة الجسم وقد تعمل درعاً واقياً.

إن علاجات الذهن / الجسد تصلح للجميع. ورغم أن بعض الناس قد يودون الاعتماد على تلك الأدوات العلاجية لتحقيق شفاء سحري من الأمراض، إلا أنه قد يكون من الحكمة أن تكون هذه العلاجات مكملة لعلاجك الطبي التقليدي. ومن ثم نحصل على أفضل ما في المجالين. والأسلوب الرئيس الذي تعمل به هذه العلاجات على مساعدتك لكي تبقى بصحة جيدة يكون بالإقلال من حجم الضغوط اليومية الواقعة عليك، ما يساعد جهاز المناعة لديك على أداء وظائفه على النحو الأمثل.

علاجات الذهن / الجسد التي يمكنك أن تعملها في المنزل:

١- العلاج الذاتي Autogenics:

هذا الأسلوب يعلمك كيف تهين نفسك للهدوء والاسترخاء، ويسهل أدائه، ويمكن القيام به في أي مكان. لما كان المخ لا يحتاج إلا لبضعة أشياء تذكره بأن يهدأ، فإن العلاج الذاتي يعلمك كيف تركز على رفع درجة حرارة يديك وقدميك. يزعم مؤيدو هذا الأسلوب أن العلاج الذاتي يمنح قلبك راحة من الضخ الشديد للدم، ويفتح الأوعية الدموية، ويخفض معدل التنفس وسرعة ضربات القلب وضغط الدم وبالمعالجات الذاتية:

- اجلس بهدوء وضع يديك اليسرى في جحرك وراحة يدك لأعلى.

- ضع راحة يدك اليمنى فوق اليسرى وشبك أصابعك معاً.

- ركز على الشعور في يديك، ونبه حواسك نحو رفع درجة حرارة يديك لمدة ١٠ دقائق ثم افعل الشيء نفسه مع قدميك. يزعم استشاريو هذا المجال، أنه لو أجري هذا التمرين بالأسلوب الصحيح، فإنك سوف تشعر بأن الحرارة ارتفعت في يديك وقدميك.



٢- التنفس العميق من البطن Deep abdominal breathing:

يعد التنفس من الصدر تنفساً لا فائدة منه تقريباً، حيث يأخذون أنفاساً ضحلة وسريعة وإعاقة لعملية الاسترخاء. أما الاستنشاق عن طريق البطن بأنفاس بطيئة وعميقة فإنه لا يمد المخ بالأكسجين فحسب، وإنما يساعد كذلك على إنهاء دورة الضغط العصبي، ويمكن سرعة نبضات القلب وضغط الدم من العودة إلى معدلاتها الطبيعية. والمخ يفرز مسكنات الألم الخاصة به التي تشبه في وظيفتها عمل المورفين، وتسمى أندورفينات Endorphins وإنكفالينات Endephalalins، وهي عادة ترتبط بالشعور بالسعادة والمشاعر الإيجابية. وتساعد هذه الهرمونات على إطلاق وسائل «إيقاف الألم». وفي أثناء التنفس بعمق من البطن تضيف أنت الأكسجين إلى الدم، ما يجعل جسدك يطلق الأندورفينات ويقلل إفراز هورمونات الضغط أو التوتر العصبي.

استعمل التنفس من البطن بعمق في التخفيف الفوري للتوتر بالطريقة التالية:

- استلق على ظهرك في غرفة هادئة خالية من أي شيء يشغلك ذهنك.
- ضع يديك على بطنك واستنشق نفساً بطيئاً وعميقاً ومتروكاً ومن خلال فتحتي الأنف. فإذا وجدت يديك ترتفعان لأعلى وبطنك يتمدد، فاعلم أنك تتنفس بصورة صحيحة. أما إذا لم تصل يداك وإنما على صدرك فأنت تتنفس بصورة غير سليمة.
- عد حتى خمسة وأنت تأخذ الشهيق، ثم توقف لثلاث ثوان، ثم أخرج هواء الزفير، في أثناء العد لخمس. ابدأ هذا التمرين بتكراره عشر مرات أول مرة ثم زد العدد بالتدريج حتى تصل إلى ٢٥، وكرره مرتين يومياً.

٣- عامل الإيمان:

يقول العلماء إن الجسم البشري يملك بعداً روحياً قوياً خاصاً به. وأولئك الذين يقرون بهذه الحقيقة بإحساس قوي يكونون أقرب في التمسك بالبرامج التي تؤدي إلى الصحة المثلى. إن الإيمان بأن الشافي هو الله - عز وجل - يساعدك على التخلص من نوازع القلق الضارة بالصحة وعلى أن يحل محلها الإيمان المطمئن للنفس.



٤- التخيل البصري Visual lization :

يعرف التخيل البصري أيضاً بالتخيل الموجه، وهو نشاط مخفف لحدة الضغوط يمكنك القيام به حيثما تكون موجوداً، وفي أي وقت تشاء نهاراً وليلاً. والتخيل عبارة عن تدفق موجات من الأفكار التي يمكنك رؤيتها أو سماعها أو استشعارها أو تذوقها، وهو تعبير داخلي عن تجاربك أو أوهامك. إنه أحد الأساليب التي يقوم من خلالها مخك بتشفير المعلومات وتخزينها والتعبير عنها. والتخيل أيضاً لغة للعواطف. واستعمال التخيل البصري أو التصور يسمح لخيالك بالانطلاق وامتلاك زمام الأمور، بينما تركز حواسك على خلق الحالة المرغوبة من الاسترخاء داخل عقلك.

عليك اتباع الخطوات الآتية نحو التخيل البصري:

- ابحث عن مكان تشعر فيه بالراحة وتقتطع من وقتك نحو خمس عشرة دقيقة لهذا التمرين. خذ بضعة أنفاس عميقة في أثناء جلوسك أو استلقاءك على ظهرك وأغمض عينيك.
- تخيل مكاناً يجعلك تسترخي ويفضل أن يكون مكاناً ذهبت إليه بالفعل حتى يسهل عليك تصويره في ذهنك.
- واصل التنفس ببطء واحتفظ بهذه الصورة في ذهنك، وبينما أنت تستكشف صورتك الذهنية التي تحوي موقع الاسترخاء الذي تصورته، تخيل أن كل الضغوط العصبية، والقلق والتوتر قد غادرت جسدك. استشر درجة حرارة مكانك الخاص. شاهد الألوان المحيطة بك. ما الأصوات التي تسمعها؟ استنشق الهواء المنعش. المس رقة اللحظة. استوعب جميع التفاصيل الحسية لمكانك المفضل للاسترخاء وواصل عملية التخلص من الضغوط.
- بعد نحو خمس عشرة دقيقة، افتح عينيك ببطء وأقلم نفسك مع الأشياء المحيطة بك في الغرفة، افرد ذراعيك وساقيك، وحرك رأسك بلطف من جانب إلى آخر وحاول أن تشعر بالتخفيف من التوتر. احتفظ بهذا الشعور بالسكينة التي أصبحت داخلك الآن يظل سارياً معك طوال اليوم (ديبرا فلوجم بروس و د. هاريس مايلوين).



٥- العلاج بالضحك:

يزيد الضحك من نشاط خلايا الجسم المهاجمة للخلايا السرطانية والفيروسات. وهو يساعد على تخفيف حدة القلق، ويقلل من إفراز الهرمونات المحدثة للتوتر العصبي، ويزيد من نشاط جهاز المناعة. وفي الحقيقة، إن العديد من الأطباء يصفون حالياً العلاج بالدعابة للمرضى الذين يعانون أمراضاً مزمنة. وقد يكون الضحك كذلك فائدة تشبه فوائد رياضة الإيروبيك. لقد درس د. ولیم فرای، وهو إخصائي نفسي في كلية طب جامعة ستانفورد المزايا الرياضية والبدنية والعاطفية التي يقدمها الضحك، فاكشف أن مائة ضحكة تعادل التجديف لمدة عشر دقائق. لقد لوحظ أن الشخص البالغ يضحك نحو ١٧ مرة يومياً، فقط، في حين أن الطفل البالغ من العمر ٦ سنوات يضحك نحو ٣٠٠ مرة يومياً ولذا نرى الأطفال أكثر سعادة ونشاطاً من الكبار بسبب الضحك.

٦- التأمل Meditation:

ذكر العلماء أن التأمل وسيلة حية ناجحة لخفض ضغط الدم وللقضاء على الأرق، وتسكين الألم المزمن. هذا العلاج المخفف للضغط يسعى نحو تكامل بين العقل والجسد والروح من خلال التركيز المعتمد على التكرار الصامت لكلمة محورية (حب)، والصوت (أوم) والعبارة (السلام شفاء) أو الدعاء (حمداً لك يارب). ومع تتابع الأفكار، سوف تواصل الترنيم بانتباه شديد في الوقت الذي يسهل فيه رد الفعل الاسترخائي.

إن هذا الأسلوب يمكنه أن يوجهك إلى ما تتجاوز به الأفكار السيئة والاضطرابات التي يموج بها ذهنك المنشغل، ويمكنه أن يساعدك كي تصبح متحرراً من مخاوفك وغيرها من العواطف المثيرة للقلق والتوتر.

يعد امتلاء الذهن منهجاً في التأمل، وهو يسمح لعقلك بأن يمتلئ بكل طاقته فيما يفعله في تلك اللحظة، وسواء كنت ترقص أو تمارس أعمال الحديقة المنزلية أو تكتب أو تستمع للموسيقى، فإن التركيز الشديد هو جزء أساسي من امتلاء الذهن، تماماً مثل القدرة على منع الأفكار السلبية من اقتحام اللحظة (ديبرا فلوجم بروس/ د. هاريس مايلوين).



٧- العلاج بالألحان Music therapy:

كان العالم الرياضي فيثاغورث الإغريقي الذي عاش في القرن السادس قبل الميلاد هو المكتشف للعلاج بالألحان. تستخدم الألحان علاجاً مساعداً للاضطرابات العصبية أو الذهنية أو السلوكية، مثل: الإعاقة في النمو، والتعلم، ومرض الزهايمر، وغيرها من المشكلات المتعلقة بالتقدم في السن، وإصابات المخ، والآلام الحادة والمزمنة. ويستخدم اليوم أكثر من ٥ آلاف معالج بالألحان على مستوى الولايات المتحدة الأمريكية الألحان في تخفيف المشكلات وعلاجاتها الفسيولوجية والسيكولوجية.

كما ثبت أن الألحان نجحت في علاج أولئك الذين يعانون من التوقع داخل أنفسهم، والألم المزمن، وإصابات الرأس، وضعف السيطرة الحركية، وصعوبات التعلم؛ لأن الألحان تسهل عملية التغير السلوكي. وعلاوة على ذلك كشفت الدراسات عن أن موسيقى «موزار» تنشط الذكاء. ففي بحث متعمق أجري في جامعة كاليفورنيا، تبين أن سوناتا ألتى البيانو من دو مجاير لموزار عملت على الارتقاء مؤقتاً بقدرات الطلبة على التمييز بين الأشكال والأشياء، وهو نشاط تختص به المراكز العليا من المخ. حتى الجراحين ذكروا أن أداءهم يتحسن عندما يمكنهم الانتقاء من بين القطع الموسيقية المعزوفة في غرفة العمليات. أما المؤلف الموسيقي الباحث ستيفن هالبيرن فيقول: «إن بعض الأشكال الموسيقية يمكنها نقل مخ المستمع إلى موجة ألفا، وهي حالة من الاسترخاء تشبه كثيراً حالة التأمل».

٨- الصلاة والدعاء Prayer:

إن الصلاة أو الابتهاال إلى الله تتيح لأفكارك أن تأخذ فترة راحة من الروتين اليومي الممتلئ بالتفكير والتحليل، وأن تدعم البعد الروحي للحياة. وعندما تصلي أو تبتهل إلى الله يتحول جسدك من حالة الصراع والتصارع إلى حالة مزاجية أكثر هدوءاً وسلاماً. وتبين الدراسات أن كلاً من الصلاة والابتهاال يوحدان موجات «ألفا» و«بيتا» التي تتفق مع السكينة والسعادة والصلاة والابتهاال غذاء لروحك، وإشباع لعطشك الروحي الذي بداخلك، ومعين لك على تطوير قدراتك على الانتباه لجميع مجالات الحياة دون تشتت.





هل تعين الصلاة على التحكم في أعراض المرض المرتبطة بالضغط العصبي؟
مرة أخرى لا يوجد برهان على أن هذا المنهج الذهني الجسدي / يحقق الشفاء،
غير أن المزيد والمزيد من الدراسات، أوضحت أن أولئك الذين يجدون القوة
والراحة في تدينهم يتمتعون بمعدلات بقاء على قيد الحياة أعلى من غيرهم في
حالة الإصابة بمرض خطير.

٩- الاسترخاء العضلي المتدرج Progressive Music relaxation:

يعرف أيضاً باسم الاسترخاء العضلي العميق، وهو تدريب ذهني / جسدي
يتضمن التركيز على مختلف المجموعات العضلية وأنت تقبض ثم ترخي جميع
المجموعات العضلية الرئيسية في الجسم. ابدأ بالرأس ثم انتقل إلى العنق
والذراعين والصدر والظهر والبطن والحوض والساقين والقدمين. وحتى تؤدي
هذا التمرين، ركز على كل مجموعة عضلية، وشد العضلات مع العد حتى ١٠،
ثم أرخ العضلة مع العد حتى ١٠، ومع الاسترخاء العضلي المتدرج، من المهم أن
تؤدي التنفس العميق من البطن، حيث تأخذ شهيقاً عميقاً في أثناء شد العضلات
ثم تخرج زفيراً قوياً في أثناء إرخائها.

كيف تتعلم رد الفعل الاسترخائي؟

يقول ديبورا بروس/د. هاريس مايلوين ما يلي:

- خصص ٢٠ دقيقة تقريباً من وقتك لتمرين الاسترخاء.
- ألق جانباً أي عوامل تشتت ذهنك وتشوش على تركيزك. أغلق المذياع، والتلفاز،
وجرس الهاتف إذا استدعت الضرورة.
- استلق مفرداً فوق السرير أو الأرض، اجعل جسدك كله مستنداً إلى السطح
الذي تستلقي عليه، وخفف بقدر الإمكان من التوتر أو الشد العضلي. يمكنك
استعمال وسادة تحت رأسك إذا كان هذا مفيداً لك.
- في أثناء فترة العشرين دقيقة، ابق ساكناً بقدر الإمكان. حاول التركيز بفكرك
على اللحظة الحالية ما وسعك ذلك، واطرد أي أفكار خارجية يمكنها أن تحتل
جزءاً من انتباهك.



- وأنت تمر بهذه الخطوات، حاول تخيل أن كل عضلة من عضلاتك قد صارت الآن مرتخية مسترخية وخالية من أي توتر زائد. تخيل كل عضلة من عضلات جسمك كأنها تبدأ في التوقف عن أي نشاط، وأنها تدخل في مرحلة ارتخاء وسكون تام.

- ركز على جعل نفسك منتظماً. وفي أثناء إخراج هواء الزفير، تخيل أن عضلاتك قد صارت أكثر استرخاء كما لو كنت تطرد بشكل أو بآخر التوتر بعيداً عنك. وفي نهاية العشرين دقيقة، أعط نفسك بعض لحظات تدرس فيها وتركز فكرك على المشاعر والأحاسيس التي حققتها. لاحظ ما إذا كانت المناطق التي أحسست بها مشدودة أو متوترة في بداية التمرين، قد صارت الآن أكثر ارتخاء واسترخاء أم لا، وما إذا كانت لا تزال هناك مناطق بها توتر أو شد.

١٠- رد الفعل الاسترخائي Relaxation response:

كان الدكتور هربرت بنسون منذ ما يزيد على ٢٠ عاماً مضت أول من حث على رد الفعل الاسترخائي الإرادي الذي يمكنه السيطرة على الانفعال البدني والأفكار العاطفية السلبية.

إن تحقيق الاسترخاء من خلال رد الفعل الاسترخائي يعد جزءاً مهماً في تقليل الضغوط العاطفية المصاحبة للحياة اليومية. ويتم هذا عن طريق خلق حالة من الهدوء والسلام الداخلي، وتهذئة الأفكار ونوازع القلق السلبية، والتركيز الذهني بعيداً عن الألم في حد ذاته.

عُد إلى البنود التي وردت في الاسترخاء العضلي المتدرج، حيث إنها تنطبق على رد الفعل الاسترخائي.

١١. العلاج بالفنون Art therapy:

إن العلاج بالفنون يساعدك على التعرف على صراعاتك العاطفية الداخلية ثم تغييرها، وكذلك التعرف على مشكلاتك السلوكية. كما أنك ترتقي كذلك بمقدار؛ حيث ينمو لديك احترامك لذاتك. هذا النوع من العلاج الذهني البدني فعال على وجه الخصوص لأولئك الذين يتعرضون لتحديات تعليمية أو اجتماعية أو تطويرية أو صحية أو نفسية.



١٢. الاستشارة Counseling:

إن التدخل النفسي يعد مكوناً مقبولاً لكل فرد وليس فقط أولئك الذين يعانون مشاكل نفسية، ومن الخيارات القابلة للتطبيق حسبما ذكرته ديبورا روس/ د. هاريس مايلوين وهي:

- الاستشارة الفردية Individual Counseling:

تتم الجلسة بين المعالج وفرد واحد لمناقشة كل مشكلة على حدة. وقد تكون هذه الجلسات مفيدة في تخفيف الاكتئاب أو القلق أو الضغوط العصبية أو غيرها من مناطق المشكلات الشخصية الأخرى.

- الاستشارة العائلية Family counseling:

يمكن لأفراد العائلة الاجتماع معاً لتفهم مشاكلهم وقبولها والتأثير المحتمل الذي يمكن أن يحدثوه في نمط حياتك الأسري.

- الاستشارة الجماعية Group counseling:

تسمح تلك الجلسات التي يديرها معالجون مدربون بتقاسم المشاعر وتطوير استراتيجيات التجاوب الفعال، وكثيراً ما يكون تبادل الأفكار في جلسات جماعية أنجح الطرق وأكثرها قدرة على تجديد شباب عملياتك الذهنية.

١٣. العلاج النفسي Psychol therapy:

يعد العلاج النفسي نوعاً فعالاً من العلاج السلوكي، يتيح للشخص تغيير الخصائص البيولوجية في داخله، مثل خفض معدل ضربات القلب أو خفض ضغط الدم، وذلك دون اللجوء إلى العلاج أو عقاقير تدخل جوفه أو تحترق جسده. ولما كان هذا النوع من العلاج يتبع على وجه الخصوص مع أولئك الموهومين بأفكار سوداوية، أو يعترهم قلق شديد أو مكتئبين من أوضاع حياتهم، فإن العلاج النفسي في هذه الحالة سوف يجعل المريض يتعرف على صراعاته الداخلية ثم يعبر عنها لفظياً وهو يتعلم مهارات المواجهة الإيجابية.



هذا النوع من العلاج يقدم كلاً من المؤازرة الوجدانية والتدريب على التعامل مع المرض أو ضغوط الحياة. إن جماعات المؤازرة ليست مجموعات للعلاج النفسي، وإنما يمكنها منح المريض مكاناً آمناً ومقبولاً للتنفيس عن إحباطاته، ولكي يتقاسم معهم مشاكله الشخصية، ويتلقى تشجيعاً من الآخرين. وعندما يشترك الناس في صراعاتهم الشخصية، يداخلهم عادة شعور بالاطمئنان، لأن شخصاً آخر يعلم بما يعانيه، وتكوين رابطة وثيقة مع الآخرين أمر ضروري لتجديد شباب عملياته الذهنية.



العلاج بأشعة الشمس

الشمس بضوئها وحرارتها تمنح المريض بهجة وتفاؤلاً وإقبالاً أفضل على الحياة، حيث وجد العلماء أنها تساعد خلايا الدماغ على التروية، فتفتح الذهن للأمل والمستقبل، وتزيد من عمق التنفس وسعته، كما تزيل التعب والأرق وتحسن الشهية للطعام.

إن أشعة الشمس تؤثر في جميع محتويات الجلد، بما في ذلك خلاياه وخلايا الغدد الموجودة فيه، وكذلك بصيالات الشعر وأوعيتها الدموية وخلاياها العصبية التي يحتويها نسيجها الضام.

تسلك أشعة الشمس عند سقوطها على الجلد ثلاث مسارات يعكس الجلد بعضها إلى الخارج، ويمتص بعضها الآخر في طبقاته العليا، بينما تخترق بعض الأشعة الجلد في طبقاته الداخلية لتؤثر فيها. يتم امتصاص الأشعة فوق البنفسجية (Ultra violet rays) في الخلايا العليا للجلد، حيث تساعد على تكوين صبغات الجلد السوداء (Melanin) التي تقوم بحماية الأنسجة الداخلية العميقة من التأثيرات الضارة للشمس، وتحويل أشعتها ذات الموجات القصيرة والمؤثرة كيميائياً إلى أشعة حرارية طويلة الموجات تستطيع الوصول إلى الطبقات الداخلية في الجلد وتحتته، وتزيد في انتشار الحرارة منها. وعليه، فإن الجلد الأسمر ينشر الحرارة أكثر من الجلد الأبيض، ويحول دون احتقان الجلد بسبب الحرارة في أشهر الصيف ويسبب الشعور بالراحة. وفي مناطق الجبال المرتفعة وفي الشواطئ تكثر الأشعة قصيرة الموجات، بينما تفتقد في المدن والسهول، وذلك بسبب الأبخرة والغازات المنتشرة في الجو.

وإذا نظرنا إلى الأشعة الحمراء وتحت الحمراء (Redinfra red) وجدناها تخترق الجلد إلى طبقاته الداخلية، وتقوم على توسيع الشرايين والأوعية الدموية فتزداد كمية الدم وتكسب الجلد لوناً أحمر. لقد وجد أن في استطاعة أوعية الجلد الدموية استيعاب ثلثي كمية الدم الموجودة في الجسم، ما يحث نخاع العظم والطحال والكبد على دفع كمية من الدم إلى الجلد لكي تستوعبه هذه الأوعية المتسعة، كما تعمل هذه الأشعة على زيادة قلوية الدم وتقليص الحموضة فيه.



تأثير أشعة الشمس في الجسم:

تؤثر أشعة الشمس في بعض أجهزة الجسم مثل:

١- الجهاز العصبي:

يوجد اتصال بين أعصاب الجلد الطرفية وأعصاب الأحشاء الداخلية (مثل الرئة والمعدة والأمعاء والكبد) والجهاز العصبي المركزي. ويقول العلماء إن هناك أماكن معينة في الجلد لها علاقات خاصة بالأحشاء الداخلية، وقد سميت هذه الأماكن الخاصة باسم مكتشفها الطبيب (هيد). وعليه، فإن تعريض منطقة واحدة مثلاً من هذه المناطق لأشعة الشمس ينشط العضو الداخلي المرتبط بها عن طريق الأعصاب الثابتية، ومن ثم ينشط دوران الدم وعملياته الغذائية، وحرق الرواسب فيه، والتخلص من أضرارها، وتنشيط عملية التنفس الداخلي لخلاياه. ومن ثم تمكن الأطباء من معالجة كثير من الأمراض المستعصية في داخل الجسم وشفائها من خلال تعريض الجلد إلى أشعة الشمس.

٢- الغدد الجلدية:

يحتوي الجلد على غدد عرقية ودهنية، وتعمل أشعة الشمس على تنشيط هذه الغدد، ما يزيد من إفرازاتها وتخليص الجسم من كثير من السموم المترسبة في خلاياه، وكذلك فإن أشعة الشمس مفيدة جداً في علاج أمراض النقرس Gout والروماتيزم. وكثرة إفراز العرق، بما يحتويه من ماء وأملاح يخفف العبء عن الكلى، وخصوصاً إذا كانت مصابة بأمراض، وتصريف الماء المتجمع، حتى من الأجسام السليمة أيضاً، ويزيد من حيوية هذه الأجسام وطاقتها ومناعتها. كما أن زيادة عملية التنفس في الجلد تخفف من الأعباء على الرئتين.

٣- الجروح والطفح الجلدي:

يساعد تنشيط الدورة الدموية في الجلد على التخلص من الجراثيم والأنسجة الميتة إلى خارج الجرح. وللأشعة القصيرة الموجات تأثير كيميائي، حيث تحرم البكتريا الموجودة في الجرح من تكاثرها. كما أن تنشيط الدورة الدموية في الجسم يساعد على مد الأنسجة السليمة بالمزيد من الغذاء، وكرات الدم البيضاء المدافعة عن الأنسجة وسلامتها، فتزيل من الجرح الرائحة والتعفن بعد أيام قلائل، ويتقدم الجرح نحو الشفاء بسرعة - بإذن الله.



٤- كسور العظام وأمراضها:

الكل يعرف أن فيتامين «د»، وهو أحد الفيتامينات الذائبة في الدهون، لا يصبح فعالاً في الجسم إلا إذا تعرض لأشعة الشمس، حيث تقوم هذه الأشعة بتحويل الإرجوستيرين (Ergosterin)، وهي الصورة غير الفعالة للفيتامين إلى الصورة الفعالة. وهذا الفيتامين يقي الجسم من مرض الكساح عند الأطفال ولين العظام عند البالغين.

٥- الحالة النفسية:

لا يقتصر تأثير أشعة الشمس على أعضاء الجسم الخارجية فحسب، بل يتعداه إلى الحالة النفسية، حيث تزيل أشعة الشمس الأفكار الكئيبة السلبية لدى بعض الفئات من الناس وتستبدلها بالميل نحو صفاء الذهن والتفاؤل والمرح، وتبعث مناهج جديدة للحياة وأهدافاً أسمى، كما أنها تعزز الثقة بالنفس. وعند تعرض الشخص لأشعة الشمس يزداد التنفس عمقاً وطولاً. ويتكرر التعرض لأشعة الشمس لتحسن شهية الشخص للطعام، ويزول الأرق، ويزداد الشعور بالسعادة والراحة.

الأوقات المناسبة للتعرض لأشعة الشمس:

١- يتعرض الشخص لأشعة الشمس في أي فرصة، وفي أي وقت، وفي أي مكان، سواء عند الشواطئ، أو السهول والجبال صباحاً كان أم مساءً، وفي أي فصل من فصول السنة، ويفضل عادة شمس فصل الربيع، قبل التاسعة صباحاً وبعد الرابعة عصرًا في المناطق المعتدلة.

٢- تُفضل ممارسة التعرض لأشعة الشمس للأشخاص المبتدئين بدءاً من الأقدام وصعوداً للساقين فالبطن ثم الصدر والظهر، بحيث يكون التعرض لأشعة الشمس مباشرة دون أي حاجز زجاجي.

٣- عند تعريض الجسم لأشعة الشمس يجب أن يكون الجسم عارياً عدا العورة، ويغطي الرأس والعيون والرقبة والصدر الأيسر (منطقة القلب).

٤- يفضل إجراء بعض التمرينات الرياضية في أثناء تعرض الجسم لأشعة الشمس دون الخلود إلى النوم في أشعة الشمس.





٥- تكون مدة التعرض لأشعة الشمس تتماشى وشدة الحرارة، ويفضل بزمّن لا يتجاوز عشر دقائق في أول يوم، ثم يزداد يومياً وبصفة تدريجية حتى يصل إلى ساعتين أو ثلاث ساعات.

الأضرار الصحية لأشعة الشمس:

كما أن لأشعة الشمس فوائد جمة في معالجة الكثير من الأمراض، فإن لها أضراراً صحية إذا ارتكب خطأ في كيفية التعرض لها ومدته، ومن أهم هذه الأضرار ما يأتي:

١- حدوث التهابات جلدية:

إن الجلد لو تعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة وهو غير مهين لها، حيث يجب أن يهيأ تدريجياً لتحمل أشعة الشمس، قبل أن يتعرض لها لفترة طويلة، وذلك بتعريض الجلد أولاً إلى الضوء والهواء وبدلته بفوطه ودهنه بالزيت (هناك زيوت خاصة لهذا الغرض) فإذا تعرض الجلد لفترة طويلة إلى أشعة الشمس قبل تهيئته أحدثت فيه التهاباً، كتلك التي تحدثه الحروق من الدرجتين الأولى والثانية. ويظهر هذا الالتهاب بعد ساعات من التعرض لأشعة الشمس، ويدوم ساعات عدة أخرى، وهو مؤلم جداً.

قد يلجأ إلى هذا الالتهاب عمداً في معالجة بعض الأمراض مثل النقرس والروماتزم والتهاب العصب الوركي المعروف (بعرق النسا Sciatica)، حيث تحدث هذه الالتهابات ثورة عارمة في الدورة الدموية، تستمر ساعات عدة. ويستفاد من هذه الخاصية في معالجة الأمراض المذكورة آنفاً وتخفيف آلامها بعد حصر الالتهاب في مناطق واسعة من الجلد، فيسبب قشعريرة يعقبها ارتفاع شديد في الحرارة.

٢- ضربة الشمس:

تحدث ضربة الشمس نتيجة لتعرض الرأس والعنق طويلاً لأشعة الشمس، ما يحدث التهاباً في أغشية المخ السحائية، وتظهر الأعراض في شكل صداع شديد وقيء واحمرار شديد في الوجه، وألم في العنق يعقبه هذيان وتشنجات عضلية،





وفي الحالات الشديدة غيبوبة قد تنتهي بالموت. وتظهر أعراض الإصابة إما فجأة أو في صورة تدريجية طوال ساعات عدة. وللوقاية من الإصابة المباشرة بالشمس لا بد من المحافظة على الرأس والعنق من أشعة الشمس بواسطة المظلة أو غيرها من الوسائل التي تقي الرأس والعنق من التعرض لأشعة الشمس.

٣- ضربة الحرارة:

ضربة الحرارة غير ضربة الشمس، فكثير من الناس يخلطون بينهما فيذكرون الواحدة مكان الأخرى. فضربة الشمس هي تعرض الجسم طويلاً لأشعة الشمس ذاتها، أما ضربة الحرارة فهي تعرض الجسم لحرارة الشمس أو المحيط حول الجسم دون أن تكون أشعة الشمس منصبة على الرأس والعنق مباشرة، فهي تحدث نتيجة طول المكوث في وسط مرتفع الحرارة كالمطابخ والأفران ومواقد البخار، وتبتدئ الأعراض بصداع شديد مع جفاف في الحلق، وسرعة في نبض القلب، وإذا لم ينقذ المصاب في الوسط الذي أصيب فيه فإن الأعراض تزداد، ومن ثم تزيد سرعة التنفس، وقد يدخل المصاب في غيبوبة، وفي الحالات الشديدة تنتهي هذه الغيبوبة بالوفاة.

إن الأشخاص الذين يتصفون بالعصبية يجب عليهم عدم التعرض لأشعة الشمس، كما يجب عدم تعرض الأشخاص المصابين بأمراض القلب والحميات وأمراض المخ والنخاع الشوكي لأشعة الشمس. وقد وجد أن الأشخاص الذين يتعرضون لأشعة الشمس باستمرار ولمدة طويلة تظهر عليهم علامات الشيخوخة المبكرة من تقشر الجلد وجفافه وتجمعه وتبقعه بالأنزفة والتجمعات الدموية تحته.

والمناطق الأكثر إصابة عادة هي المناطق المكشوفة مثل اليدين والوجه والأذنين والشفة والرقبة. وأكثر المصابين هم من الذين تضطربهم أعمالهم إلى التعرض لأشعة الشمس مثل الفلاحين والبحارة. لقد عُدَّ الأطباء هذه العلامات مرحلة لما قبل سرطان الجلد، وسموها تناذر التقرن الضيائي. وتبين أن الأشعة المسؤولة عن هذا التقرن وعن التسرطن هي الأشعة فوق البنفسجية بشكل رئيس تليها الأشعة تحت الحمراء.



وقد جرت العادة أن يدهن الجلد ببعض المواد الواقية مثل أكسيد الزنك وثاني أكسيد التيتانيوم وحمض بارا أمينو بنزويك، وهذه المواد تمتص القسم الأكبر من الأشعة فتعمل على وقاية البشرة.

كما جرت عادة لبس النظارات السوداء الواقية لدى الأشخاص الذين يتشمسون، ولكن هناك الكثير من الأطباء لا ينصحون بها؛ ذلك لأنها تسمح براحة تامة للرؤية، ما يؤدي إلى دخول أكبر كمية من الأشعة فوق البنفسجية للعين التي ثبت أنها من أسباب تكوين الساد. وإن هناك بعض المواد الغذائية التي تحتوي مواد كيميائية تسبب تحسساً لأشعة الشمس، حيث يظهر طفح جلدي، ومن هذه المواد الغذائية الليمون والبققدونس والجزر.

وهناك بعض الأدوية التي تسبب حساسية للشمس، مثل: المنومات، والمسكنات، والمضادات الحيوية، وموانع الحمل الفموية، والمطهرات الهالوجينية التي تدخل في تركيب بعض أنواع الصابون والعطور وشجرة القديس يوحنا التي تستخدم في علاج الاكتئاب. لذلك يجب على الأشخاص الذين يتناولون بعضها ألا يتعرضوا لأشعة الشمس فترات طويلة.





الصوم يطهر الجسم من السموم ويؤخر الشيخوخة

يقضي معظم الناس شطراً من حياتهم لا يشغلهم في الغالب سوى الأكل. ولعلنا نذكر قول الرسول ﷺ عندما قال: «المعدة بيت الداء». وهو القائل أيضاً صلوات الله عليه: «صوموا تصحوا». مع مرور الوقت، تتراكم السموم في جسم الإنسان كنتيجة للملوثات الهواء الذي نتنفسه، والمواد الكيميائية التي تلوث الطعام الذي نأكله والماء الذي نشربه، بالإضافة إلى السوائل الأخرى. ومن وقت لآخر يحاول الجسم أن يبحث عن وسيلة ليخلص نفسه من تلك السموم وينتزعها من أنسجته. وعند حدوث ذلك تتطلق السموم إلى تيار الدم متسببة في أن يشعر المرء بأن حالته انحدرت إلى الأسفل. وفي أثناء هذه الدورة ربما يشعر الإنسان بالصداع أو يصاب بالإسهال أو يعتريه الاكتئاب. إن الصوم وسيلة فعالة وآمنة لمساعدة جسم الإنسان على انتزاع السموم من نفسه، واجتياز هذه الدورة التي يعتريه فيها الانحدار بسرعة أكبر وبأعراض أقل. في الواقع إن الصيام مطلوب لكل الأمراض؛ لأنه يعطي الجسم الراحة التي يحتاج إليها لكي يهدأ مما ألم به. إن الأمراض الحادة، واضطرابات القولون وأنواع الحساسية وأمراض الجهاز التنفسي تستجيب بأحسن ما يكون للصيام. إن الصوم من خلال إراحة الجسم من العبء المبذول في هضم الطعام يسمح للأجهزة في الجسم بأن تخلص نفسها من السموم، بينما يقوم الجسم بتسهيل عملية الشفاء.

سئل ميشيل أنجلو شيخ المعمرين مرة عن السر في صحته الجيدة وتمتعته بنشاط غير عادي بعد أن تجاوز سن التسعين فقال: «إني أعزو احتفاظي بالصحة والقوة والنشاط في سنوات كهولتي إلى أنني أمارس الصوم من حين لآخر. ففي كل عام أصوم شهراً؛ وفي كل شهر أصوم أسبوعاً؛ وفي كل أسبوع أصوم يوماً؛ وفي كل يوم أكل وجبتين بدلاً من ثلاث، وفي أثناء الصوم أكثر من شرب الماء وقليل من عصير الفاكهة الطازجة أو ملعقة صغيرة من عسل النحل إذا وجدت أنني لم أعد قادراً على مواصلة العمل وأداء واجباتي اليومية». ويقول بنج وهو مجري وكان هو الآخر يتمتع بصحة



جيدة بعد بلوغه سن المائة: «إن تقشفي في المعيشة وتمسكي بأبسط المأكولات، كان من أهم ما تتميز به حياتي عن حياة من كانوا يعيشون معي من الأقارب والأصدقاء، فبرغم ثرائني الوفير وتوافر أسباب الحياة المفعمة لي، فقد حييت حياة خالية من الإسراف معظم أيامي، وكان غذائي المحبوب اللبن والجزر والخبز الجاف، وكنت أصوم فترات متعددة في كل عام فجنبت نفسي ويلات المرض ومتاعب الشيخوخة».

غير أن الصيام في حد ذاته مفيد للجسم ليس فقط بوصفه نظام حماية في أثناء المرض أوفي أثناء دورات الانحدار التي تعتري الإنسان خلال التخلص من السموم. إن الصيام المنتظم يجعل الإنسان يمنح أعضاء جسمه فترة راحة، وبذلك يمكنه أن يوقف ولو وقتياً عملية الشيخوخة فيعيش عمراً أطول ويتمتع بحياة أكثر صحة في أثناء الصيام.

تدل الإحصاءات التي حصل عليها قسم الأبحاث في جامعة وسترن ريزوف الأمريكية على أن عدداً قليلاً يموتون بكبر السن وبلوغ المرحلة الأخيرة من مراحل الشيخوخة، وأن الغالبية تموت قبل سن الشيخوخة. وقد قام هذا المعهد بتشريح ما ينيف على عشرين ألف جثة فلم يجد من بينها إلا بضع مئات ماتوا بالشيخوخة الحقيقية، أما الباقي فماتوا نتيجة لإصابتهم بأحد الأمراض التي أصبحت تصيب الإنسان المتحضر نتيجة للإفراط في الأكل والإسراف في المعيشة، مثل ارتفاع ضغط الدم، والجلطة، والذبحة، والسرطان، وأمراض القلب، وتضخم الكبد، والتهاب الكلى والمرارة. فغالبية الناس لا يموتون ميتة طبيعية ولكنهم يقتلون أنفسهم بما يأكلون، وقابلية المرء للاحتفاظ بصحته وقوته إلى نهاية العمر ليست مجرد صدقة، بل أساسها علم ومعرفة واتباع أساليب صحيحة في الأكل والمعيشة يسير الإنسان عليها منذ الصغر.

إن جميع الأديان السماوية تحث على الصوم بوصفه وسيلة للعبادة، وتهذيب الروح والنفس والبدن، ومن مآثر الدين الإسلامي أنه يؤكد أهمية الصوم بجعله أحد الفروض الخمسة فيقول الله تعالى: ﴿وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ وقال ﷺ: «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه». وقال أيضاً: «جاهدوا أنفسكم بالجوع فإن الأجر في ذلك كأجر المجاهد في سبيل الله». وقال صلوات الله عليه: «أفضلكم عند الله منزلة يوم القيامة أطولكم جوعاً وأبغضكم عند الله يوم القيامة كل أكل وشروب».



ويُحكى أن المقوقس ملك مصر أهدى النبي ﷺ جارية وطبيباً وبغلة، فأما الجارية فهي مارية القبطية فتزوجها الرسول ﷺ، وأما البغلة فاتخذها مطية له، وأما الطبيب فمكث مدة طويلة لم يقبل عليه أحد يشكو مرضاً، فقال للنبي ﷺ: مكثت فيكم مدة طويلة ولم يأتني مريض، فأجاب النبي بقوله المأثور: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع».

وخلال الصيام تستمر العملية لإفراز السموم، بينما يقل دخول كميات جديدة من السموم. ويترتب على ذلك انخفاض السمية العامة للجسم، والطاقة التي عادة يستخدمها الجسم لإتمام عملية الهضم يعاد توجيهها إلى الجهاز المناعي ونمو الخلايا وعملية إزالة السموم. وينخفض العبء الملقى على جهاز المناعة بدرجة كبيرة، ويرتاح الجهاز الهضمي من أي التهاب نتيجة نشأة الحساسية للطعام، كما تنخفض دهنيات الدم فيصبح الدم أخف من ذي قبل، ويزيد حجم الأكسجين الوارد إلى الأنسجة، وتتحرك كرات الدم البيضاء بكفاءة أكبر، وتطلق المواد الكيميائية المخزنة في الدهون داخل الجسم مثل مبيدات الحشرات والأدوية، كما يصبح وعي الإنسان بجسده وتذوقه للطعام وإحساسه بالجو المحيط أكثر إدراكاً.

وبسبب هذه التأثيرات للطعام فإن الصيام يساعد على أن تبرأ من مرضك بسرعة أكبر، وأن تغسل كبدك وتطهره وكذلك الكلى والقولون، وأن تنقي دمك، ويساعدك على أن تفقد الوزن الزائد، وتتخلص من الماء المتجمع، وتدفع السموم خارج الجسم، وتنقي العينين واللسان، وتطهر النفس.

ولكي تجهز نفسك للصوم عليك تناول الخضراوات والفواكه الطازجة النيئة لمدة يومين قبل الصيام. إن هذا العمل سوف يجعل الصيام خفيفاً على أجهزة الجسم.

ما المأكولات الصحية المتبعة في شهر الصوم؟

إن أفضل المأكولات هي ما يأتي:

- ١- عند الإفطار تناول تمرتين فقط مع عصير الليمون الطازج، حيث يضاف عصير ليمونة واحدة إلى كوب من الماء الدافئ ثم يشرب.



٢- بعد أداء صلاة المغرب اشرب قليلاً من شوربة الشوفان وحبتي سنبوسة، ويفضل أن تكون حشوة السنبوسة من الخضراوات كالبققدونس والبصل وقليل جداً من الرز، ويفضل أن توضع في الفرن وليست مقلية.

٣- تؤكل شريحة صغيرة من السمك أو صدر الدجاج، ولتكن مطبوخة أو مشوية، واحذر أن تكون مقلية في أي زيت.

٤- اشرب كوباً إلى كوبين من العصائر الطازجة، مثل: عصير التفاح، أو الأناناس، أو البنجر، أو الكرنب، أو الجزر، أو الكرفس، ويفضل شرب عصير أي من التفاح أو الأناناس ثم عصير أحد الخضراوات المذكورة.

٥- حاول الامتناع عن شرب القهوة أو الشاي، واحذر من السكر الأبيض. هذه العصائر تعرف بمضادات الأكسدة ومزيلات السموم.

٦- حاول أن تكون الوجبات بعد الإفطار صغيرة جداً وعلى فترات.

٧- بالنسبة لبدائل الشاي والقهوة فهي: النعناع حيث إن مفعوله مقو، وفي الوقت نفسه مهدئ للأعصاب، وكذلك مضاد لعسر الهضم والغازات والغثيان. كما يمكن تحضير شاي جيد من البابونج، وتباع أزهاره لدى العطارين، وتباع أكياس منه تشبه أكياس شاي اللبتون في الأسواق المركزية، وهو شاي جيد، أو استعمال شاي الكركديه، أو ما يعرف بالجوكرات أو الفجر.

٨- تناول مع شرائح السمك أو الدجاج كبسولتين من الثوم عديم الرائحة، حيث يلعب الثوم دوراً كبيراً في قتل أي جراثيم أو فيروسات، ويعمل على تقوية جهاز المناعة ومضاد للأكسدة.

٩- اشرب كثيراً من الماء النقي خلال فترة المساء.

أما السحور فتؤكل الأشياء التالية :

١- حضر فولاً أو عدساً وضع عليه كمية من البقدونس والطماطم والكمون، وأضف إليهما زيت الزيتون نخب أول، وكُل مع الفول أو العدس قطعة من الخبز البني (البُر بنخالته)، واحذر ثم احذر الخبز الأبيض والسكر الأبيض والرز الأبيض والمكرونه.





- ٢- تناول لبناً زبادياً منزوع الدسم أو قليل الدسم، واشرب كوب عصير من الأناناس الطازج أو التفاح وكوباً آخر من الخضراوات الطازجة، ويفضل عصير الكرنب.
- ٣- إذا كنت ترغب في شرب الشاي فاستخدم النعناع أو الدوش أو البابونج.

وفي أثناء الصيام ونتيجة انطلاق السموم من الجسم فربما يشعر بعض الناس بالتعب أو ظهور رائحة للجسم أو حدوث جلد خشن مقشر أو طفح جلدي أو حالات صداع أو دوخة أو تهيج وقلق وتشوش ذهني وغثيان وسعال وإسهال وبول غامق اللون وبراز غامق اللون كريح الرائحة وأوجاع في الجسم وأرق وإفراز مخاط من الجيوب الأنفية والشعبيات الهوائية أو متاعب في الرؤية أو السمع. هذه الأعراض ليست خطيرة وسوف يجتازها بسرعة، وهي نتاج خروج السموم من جسم الإنسان.

ولتخفيف هذه الأعراض اعمل حقنة شرجية يومياً من الليمون من أجل تنظيف القولون وتعمل بالطريقة الآتية:

أضف عصير ٣ ليمونات إلى نصف جالون من الماء الدافئ (تأكد من عدم استعمال الماء البارد جداً أو الماء الدافئ جداً). ضع كل المحلول في كيس الحقنة الشرجية (تباع في الصيدليات)، ولا تستخدم الفازلين لتزييت طرف الحقنة التي ستدخلها في فتحة الشرج، واستعمل بدلاً من ذلك زيت فيتامين «هـ» عن طريق ثقب كبسولة فيتامين «هـ» وعصر محتواها على طرف الحقنة. خذ وضع السجود وأفقرغ محتوى الحقنة الشرجية ثم استلق على ظهرك ثم استلق على جانبك الأيسر، وفي أثناء ذلك قم بتدليك منطقة القولون من البطن للمساعدة على تفكيك المادة البرازية، ابدأ بالاستلقاء على جانبك الأيمن وحول أصابعك بالتدرج إلى أعلى ناحية أسفل القفص الصدري، ثم اعبر بطنك بالعرض ثم إلى الجانب الأيسر السفلي. لاحظ أن نصف جالون من الماء يعد كمية كبيرة من الماء. في حالة إحساسك بالألم في أثناء عملية الحقن أوقف تدفق الحقنة وأبق في وضعك نفسه ثم خذ نفساً عميقاً مرات عدة حتى يختفي الألم ثم استمر في حقن السائل. اترك السائل داخل جسمك لمدة من ٣ إلى ٤ دقائق قبل الذهاب إلى الحمام لإفراغ المخلفات ثم اذهب إلى الحمام لإخراج جميع الفضلات عبر فتحة الشرج.



نصائح مهمة يجب على الصائم اتباعها وهي:

- ١- قبل الصيام وفي أثنائه استعمل تدليك جسمك بفرشاة جافة للبشرة لتساعد على تخليص الجسم من السموم وإزالة خلايا الجلد الميتة. قم بعمل التدليك باستخدام فرشاة ذات شعر خشن طبيعي ومقبض طويل حتى تتمكن من تدليك ظهرك دائماً. استخدم الفرشاة في اتجاه القلب من الرسغ إلى الكوع، ومن الكوع إلى الكتف، ومن الكاحل إلى الركبة، ومن الركبة إلى مفصل الحوض وهكذا. إن هذا التدليك من شأنه أن يزيل كميات كبيرة من خلايا الجلد الميتة، فيحرر مسام الجلد من العوائق وبذلك يساعد على إفراز السموم. وهذا بدوره سوف يؤدي إلى تحسين الدورة الدموية. واحذر استخدام هذه الطريقة في المناطق المصابة بالحبوب أو الأكزيما أو الصدفية، وكذلك في المناطق المتشققة من الجلد أو التي بها ندوب حديثة أو دوال منتفخة أو بارزة.
- ٢- إذا كنت تستخدم طقم أسنان فأبقه في فمك طوال فترة الصيام؛ وذلك لمنع انكماش اللثة.
- ٣- في أثناء الصيام ومع انطلاق السموم من جسمك ربما تجد لسانك مغطى باللون الأبيض، وربما تشعر بمذاق غير مستحب في الفم، ومن أجل حل هذه المشكلة جرب غسل الفم بعصير الليمون الطازج.
- ٤- في أثناء الصيام تأكد من أنك تأخذ قسطاً وافراً من الراحة.
- ٥- إذا كان لديك انخفاض في سكر الدم فلا تصم واستشر طبيبك؛ لأن في ذلك خطورة على صحتك.
- ٦- إذا كنت فوق الخامسة والستين من العمر ولا تحب أكل الخضراوات والفواكه أو عصائرها، فعليك باستخدام المكملات الغذائية مثل الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية الأساسية خلال فترة المساء.
- ٧- قبل رمضان بأشهر عدة يقوم مروجو المسلسلات التي تصنع لشهر رمضان مع الأسف، و٩٠٪ من هذه المسلسلات خليعة وتعرض ابتداء من أول يوم في رمضان من قبل بعض القنوات الفضائية الرخيصة التي تسعى إلى الفساد. أرجو أن تتقي الله في نفسك وفي أولادك وعدم مشاهدتها؛ لأنها تدعو إلى الفساد. وشهر رمضان شهر عبادة ودعاء وصلاة وقراءة كتاب الله، وكنت أتمنى أن تكون هناك مسلسلات دينية خاصة بشهر رمضان بدلاً من تلك المسلسلات الفاضحة.



العلاج الضوئي Light therapy



نحن نعلم أن الغدة الصنوبرية التي تفرز هورمون الميلاتونين والمسؤولة عن التحكم في وظائف الجسم، مثل: إنتاج الهورمونات، ودرجة حرارة الجسم، وموعد النوم، وخلاف ذلك. إن الارتباك في الإيقاع الدوري من الممكن أن يؤدي إلى الأرق والاكئاب. إن استخدام ضوء الشمس الطبيعي والأشكال الأخرى من العلاج الضوئي أثبت في الحقيقة أنه فعال في تثبيت إيقاع الجسم الدوري الطبيعي. وإذا ما نظرنا إلى الغدة الصنوبرية، وهي التي تنظم الإيقاع الدوري، فهي تتأثر بوجود الضوء أو غيابه.

يحتوي ضوء الشمس الطبيعي على جميع الأطوال الموجية الخاصة بالمجال الضوئي التي نحتاج إليها للحفاظ على صحتنا. إن الضوء الطبيعي هو الذي يطلق النبضات التي تنظم معظم وظائف الجسم. إن الضوء الصناعي مثل المصابيح المتوهجة ولبات النيون تفتقد المجال الضوئي المتوازن والكامل الموجود في ضوء الشمس. لا يستطيع جسم الإنسان امتصاص بعض المواد الغذائية من دون بعض الأطوال الموجية المعنية. إن التعرض بشكل غير كافٍ للضوء الصحيح من الممكن أن يؤدي إلى أو يزيد هذه الظروف سوءاً، مثل: الاكتئاب، والسكتة الدماغية، وضعف جهاز المناعة، وسقوط الشعر، والسرطان، وفراط النشاط الحركي، وهشاشة العظام، ومرض الزهايمر.

لقد تم استخدام أنواع مختلفة من العلاج الضوئي بفاعلية في علاج عدد من الأمراض. بعض هذه المعالجات الضوئية مثل:

١- علاج الضوء المبهر أو الساطع:

يتضمن هذا العلاج استخدام الضوء الأبيض الساطع الذي يراوح في شدته بين ٢٠٠٠ و ٥٠٠٠ لكسي، واللّكس يساوي ضوء شمعة واحدة، ونحن نعرف أن متوسط ضوء المنازل يراوح ما بين ٥٠ و ٥٠٠ لكسي. لقد أثبت الضوء الساطع فعاليته في علاج الضور Bulimia، وهو مرض يتميز بنوبات من الأكل من دون القدرة على السيطرة على النفس، وكذلك متلازمة فترة النوم، حيث لا يستطيع الشخص أن ينام بعمق قبل منتصف الليل وعدم انتظام الحيض.



٢- العلاج بالليزر البارد:

وهو استخدام شعاع منخفض الكثافة من ضوء الليزر الذي يحفز عملية الالتئام الطبيعية عند مستوى الخلايا، علاج الليزر البارد أثبتت فعاليته في علاج الألم والإصابات والمتلازمة الصفاقية العضلية التجميعية. كذلك يعد فعالاً في طب الأسنان والأمراض الجلدية والعصبية.

٣- العلاج بالضوء ذي الطيف الكامل:

يعد التعرض لضوء الشمس الطبيعي والأشكال الأخرى من الطيف الضوئي الكامل فعالاً في تخفيف عدد من الأمراض مثل الاكتئاب، وزيادة النشاط الحركي، وارتفاع ضغط الدم، والصداع النصفي، وأعراض ما قبل الدورة الشهرية. ولا يزال ضوء الشمس يستخدم لعلاج الصفار عند الأطفال حديثي الولادة. إن ضوء الطيف الكامل وأيضاً الضوء الأبيض الساطع لهما فعالية في علاج الخلل الشعوري العاطفي الموسمي والمعروف بكآبة الشتاء، وهي الاكتئاب والإجهاد وتناول الطعام بشراهة كبيرة وانعدام الرغبة الجنسية.

٤- العلاج الضوئي الديناميكي:

يقوم هذا العلاج على حقن صبغة تمتص الضوء في أنواع خاصة من الأورام الخبيثة ثم تعريض هذه الأورام إلى ضوء معين. تمتص الصبغة الضوء مسببة تفاعلات كيميائية تقوم بقتل الخلايا السرطانية.

٥- مقياس البصر النشط المتزامن:

من أجل تنشيط مراكز السيطرة في المخ التي تنظم مختلف وظائف الجسم، يتم استخدام ضوء ملون داخل العين مباشرة. يتم استخدام مقياس البصر النشط المتزامن لعلاج الألم والالتهابات والصداع وإصابات المخ.

٦- العلاج بالأشعة فوق البنفسجية:

لقد استخدم هذا النوع من العلاج لعلاج حساسية الصدر والسرطان وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، ومتلازمة ما قبل الحيض. تعد أشعة الشمس





فوق البنفسجية «أ» أكبر الأطوال الموجية من الإشعاعات الأخرى، وتعد كذلك من أخفها ضرراً. توجد أنواع عدة من العلاج بالأشعة فوق البنفسجية. أشعة الشمس فوق البنفسجية «أ» تفضل جزءاً من الطول الموجي لأشعة الشمس فوق البنفسجية «أ»، وهي تستخدم لعلاج مرض الذئبة الحمراء. ويتضمن علاج الدم الإشعاعي سحب كمية دم من جسم الإنسان نحو ثمن جالون وتعريضها للإشعاع بواسطة الأشعة فوق البنفسجية، ثم إعادة حقن الدم في الجسم. لقد استخدم هذا العلاج بنجاح لعلاج أزمات الربو، وتسمم الدم، والسرطان، والروماتويد المفصلي، والأعراض المنبثقة من مرض الإيدز، والعدوى. يمكن لمرضى البهاق والصدفية الاستفادة من العلاج بأشعة السورالين فوق البنفسجية «أ»، حيث يحقن المريض أولاً بالسورالين، وهو دواء حساس للضوء ثم يعرض المريض للأشعة فوق البنفسجية «أ».





العلاج بالضغط على اليدين والقدمين

يعرف العلاج بالضغط على مواقع أو نقاط على القدم واليد تتبع أو تتصل بالغد وأعضاء الجسم الرئيسة، وعن طريق التأثير في هذه الأجزاء من الجسم باستخدام الضغط فوق المناطق الخاصة بها والموجودة على القدم أو اليد يمكن إحداث تأثير في المناطق التي تتصل بها هذه الأماكن داخل الجسم.

يعرف هذا النوع من العلاج بعلم المنعكسات Reflexology وهو علم وفن، فهو بوصفه علماً يحتاج إلى مهارات ومعلومات يجب أن يلم بها القائم بالعلاج باستخدام هذا العلم، وهو فن لأنه يحتاج إلى نوع من الإخلاص والحب من الشخص القائم به.

يقوم علم المنعكسات على اعتقاد مؤداه أن كل جزء من القدم أو اليد يتبع جزءاً من الجسم. عندما يمرض الجسم أو يقع تحت ضغط يصبح الجسم في حالة عدم توازن، ويظهر ذلك على المناطق الحساسة في القدم أو اليد لتحديد الجزء من الجسم الذي يقع فيه المرض أو الخلل، وبواسطة الضغط على هذه النقاط الانعكاسية يحدث تنبيه لأجزاء الجسم التابعة لها فتتحسن الدورة الدموية، ويسترخي الجسم كله ويصبح في حالة توازن.

يعد علم المنعكسات طريقة سهلة وطبيعية متكاملة، حيث تعمل على استثارة عمليات الشفاء الذاتية في الجسم، وبذلك يمكن علاج كثير من الحالات، مثل: آلام الظهر، ومشكلات الدورة الدموية، والإمساك، وضغط الدم المرتفع، وعدم التوازن الهرموني، والأرق، والصداع النصفي، وأعراض القولون العصبي، والتوتر.

وعلى الرغم من أن النقوش القديمة تشير إلى أن قدماء المصريين واليابانيين والصينيين تعاملوا مع القدمين واليدين في الوصول لصحة أفضل، إلا أنه في أوائل القرن العشرين وضع دكتور وليام فتزجيرالد نظرية علم المنعكسات أو ما سماه علاج المنطقة. وصارت هذه الأخيرة أساساً لعلم الانعكاسات العصبية.

يؤمن الممارسون في هذا المجال بأن المسارات العصبية موجودة في جميع أنحاء الجسم، وعند انسداد أي من تلك المسارات يشعر الجسم بعدم الراحة. ويساعد علم



المنعكسات على تجديد الحيوية بمسارات الطاقة في جسد الإنسان ويعيده ثانية إلى حالة الإستقرار أو التوازن العضوي Homeostasis، وتنص نظرية علاج المنطقة Zone therapy التي أُشتق منها علم الانعكاس العصبي على أن هناك عشر مناطق تنتشر في جميع أنحاء الجسم، خمس منها على الجانب الأيمن والخمس الأخرى على الجانب الأيسر. وتسير الانعكاسات العصبية خلال تلك المناطق مثل الأسلاك الكهربائية في منازلنا. وتستخدم تلك المناطق في تحديد المواقع المختلفة للانعكاسات العصبية على القدمين واليدين. وجميع أجزاء الجسم داخل منطقة واحدة تتصل بالمسارات العصبية ولها مناطق انعكاس مناظرة لها على القدمين واليدين. لقد وُجد أن مشط القدم يمثل الصدر والرئتين ومنطقة الكتف، وأصابع القدم تمثل الرأس والعنق، والقوس العلوي من الخف يمثل الحجاب الحاجز وأحشاء أعلى البطن، أما القوس السفلي فيمثل أحشاء الحوض وأحشاء أسفل البطن، أما الكعب فيمثل أعصاب الحوض والعصب الوركي المعروف بعرق النسا. أما خارج القدم فتمثل الذراع والكتف والورك والساق والركبة وأسفل الظهر، وداخل القدم يمثل العمود الفقري، ومنطقة الكاحل تمثل الأعضاء التناسلية ومنطقة الحوض.

ويزعم العديد من الممارسين أن باستطاعة علم الانعكاس العصبي أن ينظف الجسم من السموم، وأن باستطاعته زيادة تدفق الدم، والمساعدة على إنقاص الوزن، كما يمكنه تحسين صحة جميع أعضاء الجسم. ويزعم بعض الناس أن علم الانعكاس العصبي فعال في علاج العديد من الأمراض الخطيرة. ويقول من جربوا العلاج بالضغط على مواقع أجزاء أعضاء الجسم في القدمين إنهم شفوا من حالات الحساسية، والصداع، ومشاكل الجيوب الأنفية، والربو، وأوجاع الظهر، ومتلازمة النفق الرسغي، والإمساك، وحصى الكلى، ومشاكل الطمث، والتهاب المفاصل، ومشاكل البروستاتا، وتقليل التوتر، وزيادة الاسترخاء، وتحسين الدورة الدموية، واستعادة الحيوية والنشاط.

وفي العصر الحديث زاد الاتجاه نحو اللجوء إلى وسائل طبيعية في الوقاية والعلاج، ففي المجال الرياضي أمكن استخدام العلاج بتدليك المنعكسات من خلال نماذج مختلفة لأغراض تخليص الرياضي من بعض الحالات المرتبطة بالتعب والإجهاد ولزيادة سرعة استعادة الشفاء.

ما الأسس الفسيولوجية للعلاج بتدليك المنعكسات؟

من المعروف أن الجسم يستجيب لأي مؤثر خارجي، وعن طريق الأعصاب الحسية المنتشرة في الجلد تنتقل أي استثارة إلى الجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بدوره بالاستجابة في شكل إشارات عصبية توجه إلى أجزاء الجسم المختلفة التي تؤدي وظائف معينة استجابة لهذه الاستثارة التي حدثت. إن أبسط الأمثلة وأكثرها شيوعاً لتوضيح ذلك حينما يتم الطرق أسفل مفصل الركبة من الأمام، هذه الاستثارة تنتقل إلى الجهاز العصبي عن طريق الأعصاب الحسية، وهذه بدورها تقوم بإصدار إشارات عصبية حركية تنبه العضلات لمفصل الركبة لتقبض، ويلاحظ حدوث استجابة سريعة لحركة الطرق التي تمت أسفل مفصل الركبة بحركة مد مفصل الركبة، وهذا ما يسمى المنعكس Reflex.

يتميز الجلد عند الإنسان باحتوائه على مستقبلات حسية مختلفة، هذه المستقبلات الحسية يمكنها استقبال الأحاسيس الخاصة بالألم والبرودة والحرارة والضغط والاهتزاز، وتقوم بنقلها إلى هذه المستقبلات الحسية وتكون موزعة على الجلد بحيث يحتوي السنتيمتر المربع الواحد من الجلد على المستقبلات الحسية مثلاً مستقبلين حسيين للحرارة، واثنى عشر مستقبلاً حسياً للبرودة، وخمسة وعشرين مستقبلاً حسياً للمس، ومائة وخمسين مستقبلاً حسياً للألم. وفي إطار ما سبق فإن استخدام أي نوع من الضغط أو التدليك سيحدث استثارة للجلد، ما يؤدي إلى حدوث استجابات فسيولوجية موضوعية وعامة عن طريق المنعكسات. والجدير بالذكر أن الجلد يحتوي أيضاً على مستقبلات ميكانيكية كيميائية تقوم بتنظيم العلاقة بين الجسم والبيئة الخارجية المحيطة. ومن خصائص المستقبلات الحسية الميكانيكية سرعة تكيفها عند تكرار التأثير فيها ميكانيكياً، ولذلك من الأهمية بمكان التنوع في الضغط أو التدليك من حيث القوة وأساليب الضغط على النقاط باستخدام أنواع الضغط المختلفة.

وهنا يجب مراعاة أن الضغط يكون غالباً باستخدام أصبع الإبهام، ويكون ذلك بحدة وصلابة عن طريق السطح الأمامي للسلامية الأولى وليس بنهاية الأصبع، كما يستخدم أيضاً الأصابع من الثاني حتى الرابع وكذلك راحة اليد. يجب ألا تزيد فترة الضغط على ٥ - ٧ ثوان.



ملاحظة مهمة :

يجب على مرضى ارتفاع ضغط الدم عدم استخدام الضغط أو التدليك إلا بعد استشارة الطبيب، حيث بينت بعض الدراسات أن التدليك قد يرفع ضغط الدم لفترة وجيزة. كذلك كل من يعاني مرضاً في القلب أو الدورة الدموية عليه أن يستشير طبيبه قبل المعالجة بالضغط أو التدليك.



تمثيل أعضاء الجسم على اليدين



العلاج الطبيعي



استخدام الوسائل الطبيعية مثل الضوء والحرارة والبرودة والرياضة البدنية، لمعالجة المرضى والإصابة. يستخدم العلاج الطبيعي كذلك للمساعدة على منع الظروف أو تخفيفها أو تصحيحها التي تتداخل مع المقدرة الجسمية لشخص ما على العمل بشكل طبيعي. ويشرف على العلاج الطبيعي متخصصون يسمون عادة اختصاصيي العلاج الطبيعي.

فوائد العلاج الطبيعي :

يساعد العلاج الطبيعي على علاج الكثير من الأمراض وانعدام القدرات. وغالباً ما يستخدم في علاج أمراض القلب والرئة وعديد من أنماط الشلل وضعف العضلات، مثل تلك التي تنجم عن الصدمات والتصلبات المتعددة، كما أنه مهم في حالات البتر والشرخ والإصابات الأخرى، وكذا في حالات تقويم العظام. فبمساعدة العلاج الطبيعي يستطيع الشخص العاجز أن يحيا حياة منتظمة.

معيّنات العلاج الطبيعي :

تستخدم الكثير من المعدات والتمرينات الرياضية وأجهزة الإعانة الذاتية لمساعدة الشخص العاجز، كما تستخدم مصابيح الحرارة المشعة، ووسائل التدفئة الكهربائية، والعلاج الحراري، والعلاج المائي، وحمامات البرافين للاستفادة من الحرارة.

فالحرارة تخفف الألم وتحسن الدورة الدموية وترخي العضلات، وعندما تستخدم البرودة فور الإصابة فتكون لإنهاء الألم والرضوض والتورم. كما أن الأشعة فوق البنفسجية تهاجم الجراثيم وتجعل التئام اضطرابات جلدية معينة. وتستخدم الموجات فوق الصوتية لعلاج حالات التهاب المفاصل والعضلات والأعصاب وآلام الأعضاء المبتورة.

وتعمل الرياضة البدنية على حفظ وظيفة الجسم وتحسين هيئته. وتزيد من توافق العضلة وقوتها وتحملها. ويمكن للمريض أن يؤدي بعض التمرينات بمفرده.





أما التمرينات الأخرى فقد يحتاج فيها المريض لمساعدة اختصاصي العلاج الطبيعي. وغالباً ما تستخدم أجهزة آلية، مثل: القضبان المتوازية، ودراجات التمرين، والبكر الجرار، والأثقال، وحديد التمرين. كما تساعد أجهزة الإعانة الذاتية، مثل: الجبائر، والعصابات، والعكاكيز، ومقاعد العجلات، العجزة من الناس على أداء الأنشطة اليومية. ويقوم إخصائيو العلاج الطبيعي بتدريب الناس على استخدام هذه الأجهزة وتمتية الثقة في إنجاز المهام اليومية.

والعلاج بالحرارة والبرودة مهم جداً في العلاج الطبيعي، وهما طريقتان سهلتنا الاستخدام من أجل السيطرة على الألم، وقد تم توظيفهما بشكل موسع لسنوات طويلة عند استخدام الكمادات وحدها أو مع وسائل أخرى، فإن هذين الطريقتين غالباً تخففان ليس فقط الألم ولكن أي تورم مصاحب له.

إن ألم الظهر والتهاب المفاصل والأمراض المشابهة تستجيب جيداً إلى العلاج الحراري، وذلك عن طريق زيادة درجة الحرارة في منطقة مختارة من الجسم، وميزة هذا العلاج أنه يحسن الدورة الدموية، ويساعد العضلات المشدودة أو المتصلبة على الاسترخاء مقللاً من انقباضاتها وجمودها فيبعث فيها الحركة. يمكن استخدام زجاجات الماء الساخن والوسائد الحرارية الكهربائية، وقد وجد أن الحرارة الرطبة تعمل بشكل أفضل من الحرارة الجافة. وجد أن بعض الوسائد الحرارية الكهربائية قادرة على إحداث حرارة رطبة كما هو الحال مع بعض كمادات الجيل. الدش الساخن والمناشف الساخن وسائل أخرى لتركيز الحرارة الرطبة عند المنطقة المصابة. يمكن للكمادات أن تكون مؤثرة أيضاً، ولبعض الأمراض فإن الحمامات النصفية تكون مساعدة.

استخدام كل أشكال العلاج الحراري بحذر، حيث تجب مراقبة الحرارة باستمرار وزمن الاستخدام وتكرار العلاج. ويجب ألا تسمح لنفسك بالنوم في أثناء استخدام الوسائد الحرارية الكهربائية. بغض النظر عن مصدر الحرارة، فإن القاعدة السهلة هي استخدام الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة وقطعها ٢٠ دقيقة. بعد إزالة الحرارة ادعك الأماكن المصابة بقوة، وهذا سوف يشد الحرارة ويساعد على تخفيف الشد أو التوتر. واحذر أن تلك المنطقة المصابة إذا كانت ملتهبة أو تعرضت



قريباً لجرح شديد. كذلك لا تدلك المنطقة المصابة إذا كنت تعاني التهاب الأوردة أو مشاكل الأوعية الدموية الأخرى.

أما البرودة فهي أفضل شيء لمنع التورم، حيث إن الكمادات الباردة غالباً ما تستخدم علاجاً أمثل مباشرة بعد الشد أو الالتواء أو غيرهما من الإصابات الحديثة. وقد وجد أن أفضل شيء لمثل هذه الحالات هو استخدام كمادات الثلج وحدها خلال الأربع والعشرين إلى الست والثلاثين ساعة الأولى.

تساعد الكمادات الباردة على تخفيف بعض الآلام المزمنة أيضاً. هذه الكمادات يمكن ببساطة وضعها على المنطقة المتألمة أو تدلك بها هذه المنطقة في حركة دائرية لمدة من ٥ إلى ٧ دقائق. لقد وجد أن آلام الظهر السفلية تستجيب بشكل خاص للدعك أو الحك بالثلج. كمادات الجلّ الباردة التي يمكن حفظها في الفريزر من الاستخدامات الفعالة أيضاً، وتعد مريحة أكثر نظراً لتكوينها المطاطي.

العلاج بالبرودة يجب استخدامه بحذر مثل العلاج الحراري. لف كمادات الثلج والجل في فوطة قبل استخدامها في المنطقة المصابة. ثم ضع الكمادات لمدة ٢٠ دقيقة وليس أكثر في المرة الواحدة.

في بعض الحالات تستعمل الحرارة والبرودة بالتبادل، حيث وجد أن تبادل الحرارة والبرودة يعمل بشكل أفضل خاصة للرقبة المتألمة المتصلبة. حاول أن تستخدم دشاً دافئاً لتزيل الشد أو التوتر ثم بعد الدش استخدم مساج الثلج بالتدليك من ٥ إلى ٧ دقائق لتقلل التورم وتزيل الألم أكثر.



العلاج بالعصائر



أنواع الحمضيات



فواكه وخضراوات



فواكه مشكلّة

تحتوي الفيتامينات والمعادن والمواد المغذية على مركبات كيميائية نباتية، والعصائر سواء أكانت عصائر لفواكه أم عصائر لخضراوات تحتوي أيضاً على هذه المواد المهمة التي تساعد على الوقاية من التهديدات الصحية الخطيرة مثل أمراض القلب والسرطان. ربما كانت البيتا كاروتين هي أفضل المواد النباتية المغذية، وهي عبارة عن أصباغ نباتية تكسب اللون البرتقالي للبطاطا الحلوة والجزر والكانتلوب. ولقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الخضراوات والفواكه، خاصة تلك التي تحتوي على كميات كبيرة من البيتا كاروتين، تنخفض لديهم معدلات الإصابة بالسرطان كثيراً عن هؤلاء ممن لا يتناولون مثل هذه الأغذية.

ولا تعد البيتا كاروتين المادة النباتية المغذية الوحيدة التي توجد في الفواكه والخضراوات، حيث إنها تحتوي كذلك على المئات من المركبات، مثل الليوتين، والليكوبين والألفا كاروتين، التي أظهرت قدرتها على مقاومة الأمراض أيضاً. إن تناول عصير الأغذية الغنية بالجزرانيات وبالأخص الجزر والطماطم والخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة يمد الجسم بترسانة من هذه المركبات.



كما تحتوي عصائر الخضراوات والفواكه على مركبات تسمى الفلافونيدات التي أثبتت كفاءتها بوصفها مضادات للأكسدة، أي أنها تعمل على الوقاية من الأمراض بالتخلص من جزيئات الأكسجين الضارة التي تتلف الخلايا التي تسمى الجذور الحرة التي تتراكم بشكل طبيعي في الجسم.

العصائر الموصى بها يجب أن تكون طازجة، ويجب استهلاكها فور عصرها، حيث إن كثيراً من العصائر التي تباع تجارياً تمت معالجتها بالحرارة لتطيل من عمر وجودها على الرف، حيث إن هذا العمل ممكن أن يدمر كل المواد الغذائية المهمة، بالإضافة إلى ذلك فإن المواد الحافظة يمكن أن تكون قد أضيفت. حتى العصير الصافي المحضر طازجاً يمكن أن يفقد بعض المواد الغذائية إذا ترك لفترة طويلة من الوقت. بشراء أفضل منتج موجود وتحضيره بطريقة صحيحة للعصر وتصنيعه في عصارترك الخاصة سوف تنتج أفضل شراب مغذٍ غني وصحي ممكن.

العصائر الخضراء وأهميتها لصحة الإنسان:

تنظف العصائر الخضراء الجسم من الملوثات ولها تأثير مجدد للشباب، وحيث إنها صنعت من مختلف الخضر الخضراء فإن هذه العصائر غنية بالمادة الخضراء التي تعرف باليخضور أو الكلورفيل، التي تساعد على تنقية الدم، وبناء خلايا الدم الحمراء، وتزيل السموم، وتساعد على التئام الجروح، وتمد الجسم بالطاقة بسرعة.

تصنع العصائر الخضراء من براعم نبات البرسيم الحجازي، والقرنبيط، والكرفس، والطرخشقون الأخضر، والسبانخ والجرجير، والخس، والبروكلي، وأوراق





القمح. ومن المعروف أن عشب القمح بصفة خاصة له أهمية في أي علاج للسرطان، وخصوصاً إذا تضمن ذلك العلاج بالإشعاع.

ومن أجل استساغة العصائر الخضراء فإنه يمكن إضافة عصير التفاح والجزر الطازج فقط وكذلك المياه المقطرة بالبخار. وبالرغم من أن العصائر الخضراء لها فوائد صحية عديدة وعظيمة فإنها يجب أن تؤخذ باعتدال وعدم الإسراف فيها. حاول أن تشرب يومياً كوبين من العصير.

وهناك عصير يعرف بخليط الشباب الدائم، مكون من ٤ إلى ٥ جزرات + ٣ أعواد بقدونس طازج + ملاء اليد سبانخ وملاء اليد كرنب السلطة، وحب بنجر كاملة بجذرها وأوراقها، وقص ثوم مقشر. اغسل كل الخضراوات جيداً وقشر الجزر والبنجر إذا لم تتم زراعتها عضوياً. ضع الخضراوات في العصارة ثم بعد عصرها اشربها في الحال.

إن عصائر الخضراوات الطازجة مجددة وبانية للخلايا، وترفع من قدرة جهاز المناعة، وتزيل البقايا الحمضية، وتوازن عملية التمثيل الغذائي، وتساعد على السيطرة على السمنة عن طريق إزالة دهون الجسم الزائدة.

إن من ضمن أكثر عصائر الخضراوات الصحية والليذذة اللفت والقرنبيط والجزر والخيار والكرنب والكرفس والبنجر والبقدونس والبقلة المائية والسبانخ وعصير عشب القمح. عصير الجزر من المحتمل أنه أكثر العصائر انتشاراً وفائدة، حيث إنه غني بالبيتا كاروتين «أصل فيتامين أ» الذي يساعد على مواجهة السرطان. ولأن الجزر هو أكثر الخضراوات حلاوة، فإن عصيره ليس فقط لذيذاً بنفسه، ولكنه أيضاً عظيم في الخلط بغيره من الخضراوات ليزيد من جاذبيتها. من ناحية أخرى





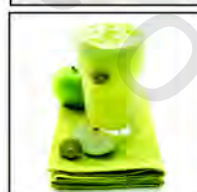
فإن الخضراوات ذات الرائحة النفاذة كالبروكلي، والكرفس، والبقدونس، والبصل، واللفت الأصفر كمثال يجب استخدامها بكميات قليلة.

يعد الثوم إضافة عظيمة إلى عصير الخضراوات قبل عملية العصر. أسقط الثوم في الخل لمدة دقيقة واحدة لتقتل البكتيريا والفطر من على سطح الثوم لتجنب تهيج بطانة الأمعاء، استخدم فصاً واحداً من الثوم الطازج في كوبين من العصير.

عصائر الفاكهة وأهميتها للصحة:

تساعد عصائر الفاكهة على تنظيف الجسم وتغذيته بالمواد الغذائية المهمة متضمنة مضادات الأكسدة المقاومة للسرطان. يعد البطيخ واحداً من العصائر المنظفة المشجعة، ولعمل هذا العصير المتعش ضع قطعة من البطيخ بقشرها في العصارة واعصرها ثم اشربه مباشرة بمعدل مرة إلى مرتين في اليوم. يمكن عمل عصائر أخرى لذيذة من التفاح والموز والمشمش والفراولة والتوت والفواكه الحمضية والشمام والكيوي إما وحدها أو مجتمعة مع بعضها، حيث يمكنك شرب ثلاثة أكواب من عصير هذه الفواكه يومياً.

هذه الخلطة مميزة لعصير الفواكه، وهي حبتان كيوي مقشر + تفاحة + عنقود عنب. تنظف هذه الفواكه وتوضع في الخلاطة. بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة ضعها في الخلاطة وأضف إلى ذلك بعض قطع الثلج ثم اعصرها واشربها بمعدل كوبين في اليوم.





ملاحظة:

الأشخاص المصابون بالسكر لا تصلح لهم عصائر الفواكه وتناسبهم كثيراً
عصائر الخضراوات الطازجة.



العلاج بالعطور Aromatherapy



إن أول من اكتشف العلاج بالعطور هو الصيدلي رينيه موريس غاتيفوس في عام ١٩٢٨م، الذي كان يعمل في منشأة لصناعة العطور تمتلكها عائلته، ويعود إليه الفضل في تأسيس الحركة الحديثة لهذا الفرع من الطب التكميلي. وكما في غيرها من التطورات والاكتشافات العلمية لعبت موهبة الاكتشاف عن طريق الصدفة الدور الأول في هذا المجال. في أحد الأيام كان غاتيفوس يعمل في مختبر مصنع العطور عندما حرق يده فكانت ردة فعله أن غطس يده في إناء قريب منه مملوء بزيت نبات الخزامى Lavander. فشفي الحرق بسرعة، وبقيت ندبة خفيفة في مكان الحرق، ومن هذه النتيجة استنتج غاتيفوس أن الزيت بالتأكيد له أثر علاجي وخاصة مطهرة antiseptic.

لقد أطلق اسم المعالجة بالعطور على عملية استعمال الروائح العطرية المستخلصة بالتقطير من النباتات العطرية الطبيعية لمعالجة مجال واسع من الأمراض. ولقد طور فالنت Valnet فكرة غاتيفوس ووجد أن الزيوت العطرية لها خواص ذات أهمية من ناحية أنها مضادة للإنثانات، ولها القدرة على بناء الأنسجة الحية التي ساعدت على شفاء جروح الجنود المصابين في الحرب العالمية الثانية. واستمر فالنت في استعمال هذه التقنيات على نطاق أوسع من ذلك في معالجة اضطرابات نفسية وطبية معينة، وقد نشر أعماله في عام ١٩٦٤م في كتابه بعنوان «المعالجة العطرية Aromatherapy».



يعود توسيع هذه التقنيات إلى مفهوم أوسع للسعادة والرفاه إلى موراي «Murray» التي أيدت في كتابها «سر الشباب والحياة The Secret of life and youth» ودافعت بالحجة عن أن التطبيق الموضوعي للعطور essence على الجسم بواسطة التدليك هو وسيلة لتعزيز الصحة والجمال لدى الأفراد. إن تاريخ

استخدام النباتات العطرية وخصائصها من أجل تعزيز الارتقاء بمستوى الصحة وحيوية الفرد موغل جداً في القدم وسبق هذه التطبيقات الحديثة بوقت طويل.

لقد عرف الصينيون الخواص العلاجية للنباتات منذ عام ٤٥٠٠ قبل الميلاد، وعلى الرغم من ذلك لم تؤكد الوثائق المدونة ذلك إلا في حضارة المصريين القدماء في عهد خوفو في نحو عام ٢٨٠٠ قبل الميلاد، حيث تضمنت تلك الوثائق دليل استعمال مثل هذه المواد النباتية للأغراض العلاجية، واستخدم الفراعنة الخواص المضادة للبكتيريا الموجودة في المواد الراتنجية والزيوت العطرية بكثرة من أجل تحنيط الموتى، ويبدو واضحاً من الكتابات الهيلوجريفية والصور والنقوش الفرعونية أنهم كانوا يعدون هذه المواد الراتنجية والزيوت العطرية بمنزلة قرايين حيوية للآلهة. وكان تطوير تطبيق هذه المواد النباتية في مجالات الزينة والعلاج والتجميل متوافقاً مع مرور الزمن.

تحتوي كتب الأيورفيدا Ayurveda التي كتبها أطباء الهندوس القدماء نحو عام ١٠٠٠ قبل الميلاد أسماء المئات من خلاصات النباتات واستعمالاتها لأغراض طبية وروحية. وفي سفر الخروج Book of Exodus في التوراة يستعمل النبي موسى

-عليه السلام- زيتاً للمسح يحتوي على المر والقرفة وجذور نبات الوجد العطرة Calamus الذي يعرف عند العرب باسم قصب الذريرة. وقد قدم للمسيح -عليه السلام- عند مولده لبلان (عطر راتنجي) والمر.



لقد كان الاستخدام الواسع النطاق للأرواح العطرية وتطبيقه في التدليك هو الميزة الرئيسة في



تطوير الحمامات الرومانية في الحضارة الرومانية. ويقال إن كليوبترا Cleopatra نجحت في إغواء القائد الروماني الذي فتح مصر مارك أنطونيوس Mark Antony بسبب أنها كانت تتضح بزيت الياسمين.

ولقد انكب العرب على دراسة الكتب الرومانية والإغريقية القديمة التي تراكت فيها خبرة آلاف السنين في عالم التدوي بالنباتات العطرية. واستحدث العرب طريقة استخلاص العطور عن طريق التقطير التي أجريت لأول مرة في نهاية القرن العاشر

الميلادي، ويرجع اكتشاف هذه الطريقة إلى العالم العربي ابن سينا (٩٨٠-١٠٣٧م)، وهو طبيب عربي تجاوزت مؤلفاته المائة، من أشهرها كتاب (القانون في الطب)، وما زالت حتى اليوم هي الطريقة المعتمدة في استخلاص الزيوت العطرية مع بعض الإضافات البسيطة، واستخدم ابن سينا هذه الطريقة في استخلاص زيت الورد، وتوجد شواهد تؤكد قيامه باستخلاص زيت اللافندر وزيت البابونج وزيت الكافور.

طرق استخدام الزيوت العطرية بوصفها وسيلة علاجية :

١- التدليك:

التدليك فن علاجي قديم، ولسوء الحظ أنه لاقى الكثير من الإهمال في العصور الحديثة، إلا أنه يلقي في الوقت الحالي رواجاً هائلاً خاصة في المجتمعات الغربية لكونه وسيلة علاجية مهمة. ومن المعتاد أن يجري التدليك بالاستعانة بأحد الزيوت النباتية أو المراهم أو بالزيوت العطرية، وهذه هي موضوع حديثنا. قد يعتقد بعض الناس أن التدليك مجرد وسيلة لتوزيع الزيت العطري على الجلد، ولكن الفوائد الجمة التي يمكن الحصول عليها من التدليك تفوق بكثير هذا الاعتقاد القاصر، فالواقع أن فوائد التدليك لا تنحصر فقط في كونه طريقة تساعد الجلد على امتصاص هذه الزيوت، ولكن تتعدى ذلك بكثير، فهي وسيلة



ناجحة لتنشيط الدورة الدموية وتدفق اللف (السائل اللفاوي) وإراحة العضلات المرهقة، كما أنه يساعد الجسم على التخلص من السموم، ويساعد على تسكين الألم في بعض مناطق الجسم.

والتدليك أيضاً له قوة تأثير في كل من العقل والعاطفة والوجدان، ويساعد على تحقيق التوازن بين تدفق الطاقة وتخفيف التوتر العصبي المخزون في عضلات الجسم.

تتخصص وظيفة التدليك بفرض العلاج بالزيوت العطرية في المساعدة على امتصاص هذه الزيوت وتشجيع الإحساس عند المريض بأنه في أحسن حالاته. والواقع أنه لا يوجد شخصان لهما المقدرة نفسها على تنفيذ عمليات التدليك وإجرائها، ولا نبالغ في القول عندما نقول إن المدلك الواحد لا يمكنه أداء الوظيفة بالأسلوب نفسه وبالكفاءة نفسها لمريضين مختلفين. ولا للمريض الواحد في الجلسة الواحدة، فقد يؤدي العمل بكفاءة عالية في منطقة من الجسم، بينما تتخاذل قواه في منطقة أخرى في الجلسة نفسها.

الزيوت العطرية تكون عادة مركزة للغاية، وهي تمزج مع زيت حامل عند استخدامها في التدليك، ولا يزيد التركيز في أغلب الحالات على ٣٪، والزيت الحامل يمكن أن يكون أي زيت نباتي طبيعي، ولكن أفضلها وأشهرها على الإطلاق زيت بذور العنب، نظراً لأنه عديم الرائحة ويسهل امتصاصه عن طريق الجلد، ثم يليه زيت اللوز، وزيت الأفوكادو، وزيت نوى الشمس، وزيت دوار الشمس. ويفضل في جميع الحالات تحضير المزيج طازجاً قبل الاستعمال مباشرة.

٢- حوض الاستحمام:



تتم هذه الطريقة في المنزل، وفيها يقوم المريض بتجهيز مزيج من الزيوت العطرية، وتخفف جيداً بزيوت حاملة، ويمكن الاستحمام بها صباحاً أو مساءً، ولا شك أن الاستلقاء في حوض



الاستحمام المائي بالماء الدافئ قبل النوم له تأثير ملطف ومهدئ، ويساعد على الاسترخاء، وإضافة بضع قطرات من اللافندر والمردقوش تساعد -على وجه الخصوص- على التغلب على الأرق، والاستغراق في نوم هادئ وعميق، وعندما تكون المشاكل محصورة في فترة الصباح فإن الاستلقاء في الحوض المائي بالماء الدافئ صباحاً هو أول ما يجب أن يفعله مع إضافة بضع قطرات من زيوت ذات تأثير منبه مثل زيت حصى البان (روزماري).

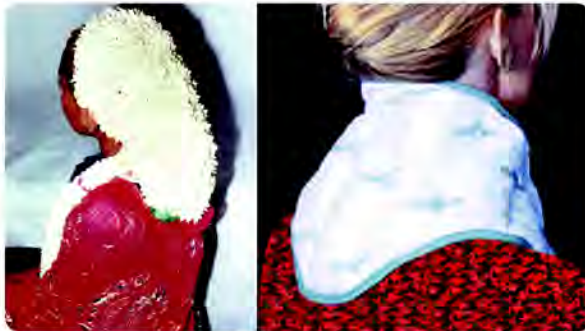
٣- الكمادات Cataplasma:

تجهز كمادات الزيوت العطرية من قطعة نظيفة من القماش يتم تقطيسها إما في ماء بارد أو ساخن يحتوي على بضع نقاط من الزيت العطري، وبعدها تعصر للتخلص من الماء الزائد ثم توضع على مكان الإصابة، وتكرر العملية مرات عدة. ويمكن للمعالج استخدام طريقة الكمادات في الحالات التي لا يصلح معها التدليك، مثل التواء المفاصل أو إصابة العضلات.

والكمادات الباردة التي تحتوي على زيوت مهدئة مثل اللافندر والبابونج يمكن تسكين الألم أو تخفيف التورم.

بعض أنواع الصداع تستجيب بصورة أفضل للكمادات الباردة عن الساخنة. وفي الحالات التي لا يكون التدليك مجدياً فإن استخدام كمادة باردة تحتوي على زيوت عطرية مثل اللافندر وزيت النعناع الفلفلي يكون أكثر فائدة ونفعاً.

وتنفع الكمادات الساخنة في علاج الحالات المزمنة مثل الروماتيزم، كما تستجيب التقلصات المصاحبة للدورة الشهرية للكمادات الساخنة التي تحتوي



على زيت البردقوش. ويعد تبادل الكمادات الساخنة والباردة الواحدة تلو الأخرى من أفضل الطرق للعلاج بالكمادات.

يكون الاستنشاق عادة من الفم أو من الأنف. وبالرغم من إمكانية استخدام هذه الطريقة مع أي زيت عطري لعلاج أي حالة مرضية، إلا أنه يفضل استعمالها عندما يكون المطلوب دفع هذا الزيت إلى داخل الجسم ليسري في الدم، وهي تستخدم عادة عند الرغبة في علاج مشاكل الرئة أو ممرات الهواء في الجسم، وتصلح هذه الطريقة في علاج الحالات المزمنة لمرض التهاب الجيوب الأنفية، حيث يساعد الاستنشاق على انسياب السائل المتجمع، وإتاحة الفرصة لظهور التأثير العلاجي المضاد للجراثيم، ويمكن أن يتبع ذلك بتدليك خفيف لتصريح الصداع وعلاجه الذي كثيراً ما يصاحب هذه الحالات.

ويمكن الاستنشاق بإضافة بضع قطرات من الزيت العطري في وعاء به ماء مغلي، ويقوم المريض بالانحناء فوق الوعاء وتغطية رأسه بمنشفة ويتنفس بعمق من خلال الأنف، مثل هذا التنفس يساعد على فتح الممرات الأنفية، بينما يساعد التنفس العميق من خلال الفم على علاج تقرحات الحنجرة، ومثل هذا التيار الساخن الممتزج بالزيت العطري يساعد على إظهار الخواص العلاجية للزيت خصوصاً المضادة للجراثيم والفيروسات.

كما أن الاستنشاق مفيد جداً، ويعطي نتائج إيجابية موفقة في علاج نزلات البرد والأنفلونزا، وتراوح المدة اللازمة لجلسة العلاج الواحدة ما بين ٣٠ ثانية إلى بضع دقائق حسب قدرة المريض ومدى إحساسه بالراحة.





ويعد زيت اللافندر هو الزيت العطري المناسب لعلاج نزلات البرد، فاستعماله في المساء يضمن ليلة مريحة يستطيع المريض أن ينام فيها بهدوء وعمق. ويمكن استخدام أنواع أخرى من الزيوت مع اللافندر، مثل زيت الكافور أو الزعتر ولهما تأثير قوي، ولذا ننصح بتجنب استخدامها ليلاً، ويمكن التخلص من آلام الالتهاب الرئوي عن طريق الاستنشاق الذي يلين البلغم مع التدليك الرقيق، علاوة على استنشاق الزيت العطري يشعر المريض بالخلاص من آثار التعب بسبب الكحة.

ويمكن استخدام نظام مماثل لعلاج حب الشباب، حيث يمرر تيار الهواء الساخن على الوجه وبعدها ينظف الوجه بتعريضه للأبخرة الساخنة المتصاعدة من الوعاء المحتوي على الماء والزيت العطري، ما يساعد على التخلص من الرؤوس السوداء والدهون الزائدة في البشرة.

هـ- التبخير (الرداذ):



لا شك أن رش الزيوت العطرية في هواء الغرفة مفيد للغاية؛ لأنه يضيف على جو الغرفة عطر النشوة والغبطة، علاوة على تأثيره العلاجي في القضاء على الجراثيم. ومن الأمثلة الشهيرة في هذا الصدد زيت الكافور وزيت شجرة الشاي اللذان يحتويان على مواد مبيدة للجراثيم، ولهذا السبب فهما مفيدان جداً في الحالات التي تنتشر فيها الأنفلونزا أو الجدري أو الحصبة بين أفراد الأسرة.

والزيوت العطرية من هذا النوع تستخدم في صناعة طاردات الحشرات ومعطرات الجو. ومن الوسائل البسيطة التي يمكن اتباعها في المنازل لتنفيذ فكرة رش العطر في جو المنزل وضع قطرات من



الزيت العطري في إناء يحتوي على ماء مغلي، أو وضع بضع قطرات من الزيت العطري على المصباح الكهربائي قبل إضاءته.

٦- تناول بالضم:

يؤيد بعض خبراء العلاج بالزيوت العطرية استخدام الزيوت العطرية بوصفها دواء عن طريق الفم، بينما لا يفضل آخرون الاعتماد على هذه الطريقة. حيث يقول الدكتور فالينيت، وهو طبيب وجراح مشهود له بالكفاءة وله اهتمامات خاصة بتأثير الزيوت العطرية المبيدة للجراثيم، إنه يمكن استخدام الزيوت العطرية من الداخل ومن الخارج وفقاً لظروف الحالة.

ومن جهة أخرى، ترى مدام مرجريت موري التي لها اهتمامات بدراسة تأثير الزيوت العطرية في المزاج العام والعواطف باستعمال الزيوت العطرية من الخارج فقط، وترفض بشدة استخدامها دواء داخلياً. ولكن الزيوت العطرية يمكن استخدامها -حسب رأي الدكتور فالينيت بكميات صغيرة جداً ومخففة للغاية- استخداماً داخلياً، ويتم التخفيف عادة بوضع قطرات قليلة من الزيت العطري في زيت ثابت مثل زيت السمسم وشربها. وفي بعض الحالات ينصح المعالج بوضع قطرات من الزيت العطري على قطعة من السكر أو على ملعقة من العسل.

وكلمة أخيرة في هذا الشأن أن الاتحاد الدولي للأطباء المعالجين بالزيوت العطرية عقدوا فيما بينهم ميثاقاً يؤكد استخدام الزيوت العطرية عن طريق الفم في علاج مرضاهم.

نماذج لأهم الزيوت العطرية المستخدمة في علاج الأمراض المختلفة:

الريحان Basil:

يستخدم لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي، وآلام الرأس، والجهاز العصبي، والجهاز التنفسي.

اللبان الجاوي Benzoin:

يستخدم لعلاج الجهاز الدوري، والجهاز البولي، والجهاز العصبي، والجهاز التنفسي، وأمراض الجلد.



البرجموت Bergamot:

يستخدم لعلاج أمراض الجهاز البولي، والجهاز العصبي، والأمراض الجلدية، مثل حب الشباب والإكزيما والصدفية والقوبا والبهاق.

اللفل الأسود Black pepper:

يستخدم لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي، والعضلات، والمفاصل، ومشاكل الجهاز العصبي، ومشاكل الجهاز التنفسي.

الكاجيبوت Cajuput:

يستخدم لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي، ومشاكل العضلات، والمفاصل، والجهاز التنفسي.

البابونج Chamomile:

يستخدم لعلاج مشاكل الجهاز الدوري، ومشاكل الجهاز الهضمي، والجهاز البولي، وأمراض الرأس، والعضلات، والمفاصل.

المرمية Clary sage:

يستخدم لعلاج الجهاز البولي والتناسلي، ومشاكل الجهاز العصبي، والأمراض الجلدية.

السرو Cypress:

يستخدم لعلاج أمراض الجهاز الدوري، وأمراض الجهاز البولي والتناسلي والجهاز العصبي، والجهاز التنفسي، وأمراض الجلد.

الكافور Eucalyptus:

يستخدم لعلاج أمراض الجهاز الدوري، وأمراض الجهاز الهضمي، والجهاز البولي والتناسلي، وأمراض العضلات، والمفاصل، وأمراض الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي، والأمراض الجلدية.





الشمر Fennel:

يستخدم لعلاج الجهاز الهضمي، ولعلاج الجهاز البولي والتناسلي، والجهاز العصبي، والجهاز التنفسي، وأمراض الجلد.

البخور Frankincense:

يستخدم لعلاج الجهاز العصبي، والتنفسي، وأمراض الجلد.

إبرة الراعي Geranium:

يستخدم لعلاج أمراض الجهاز الهضمي، وأمراض الجهاز البولي والتناسلي، وأمراض الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي، وأمراض الجلد.

الزنجبيل Ginger:

يستخدم لعلاج أمراض الجهاز الدوري، والجهاز الهضمي، والتنفسي.

الياسمين Jasmine:

يستخدم لعلاج الجهاز البولي والتناسلي، والجهاز العصبي، وأمراض الجلد.

العرعر Juniper:

يستخدم لعلاج الجهاز الدوري، والجهاز الهضمي، والجهاز البولي والتناسلي، وآلام العضلات، والمفاصل، وأمراض الجهاز العصبي، والعناية بأمراض الجلد.

اللافندر Lavender:

يستخدم لعلاج الجهاز الدوري، وعلاج أمراض الجهاز الهضمي، والجهاز البولي والتناسلي، وآلام العضلات، والمفاصل، وأمراض الجهاز العصبي، وكذلك أمراض الجهاز التنفسي، وأمراض الجلد.

الليمون Lemon:

يستخدم لعلاج أمراض الجهاز الهضمي، والجهاز البولي والتناسلي، وآلام العضلات، والمفاصل، والجهاز التنفسي، والعناية بأمراض الجلد.





حشيشة الليمون Lemongrass:

يستخدم لعلاج الجهاز الهضمي، وأمراض الجلد.

البردقوش Marjoram:

يستخدم لعلاج أمراض الجهاز الدوري، والجهاز الهضمي، وآلام العضلات، والمفاصل، وأمراض الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي.

المُر Myrrh:

يستخدم لعلاج أمراض الجهاز التنفسي، وأمراض الجهاز البولي والتناسلي، والعناية بأمراض الجلد.

النيرولي Neroli:

يستخدم لعلاج أمراض الجهاز الدوري، والجهاز الهضمي، والجهاز العصبي، وأمراض الجلد.

البتشول Patchouli:

يستخدم لعلاج الجهاز العصبي، والعناية بأمراض الجلد.

النعناع الفلفلي Peppermint:

يستخدم لعلاج أمراض الجهاز الدوري، والجهاز الهضمي، والجهاز البولي والتناسلي، ولعلاج العضلات، والمفاصل، والجهاز العصبي، والجهاز التنفسي، وأمراض الجلد.

الورد Rose:

يستخدم لعلاج أمراض الجهاز الدوري، والجهاز الهضمي، والجهاز البولي والتناسلي، والجهاز العصبي، والعناية بالجلد.



حصا البان Rosemary:

يستخدم لعلاج أمراض الجهاز الدوري، والجهاز الهضمي، والجهاز البولي والتناسلي، وعلاج العضلات، والمفاصل، والجهاز التنفسي، والعناية بالجلد.

خشب الصندل Sandal wood:

يستخدم لعلاج الجهاز البولي والتناسلي، والجهاز العصبي، والجهاز التنفسي، والعناية بأمراض الجلد.

اليوسفي Tangerine:

يستخدم لعلاج الجهاز الهضمي، والجهاز العصبي.

شجرة الشاي Tea-tree:

تستخدم لعلاج الجهاز التنفسي، والجهاز الهضمي، والجهاز الدوري، والجهاز البولي والتناسلي، والعناية بالجلد.

الزعر Thyme:

يستخدم لعلاج أمراض الجهاز الدوري، والجهاز الهضمي، والجهاز البولي والتناسلي، ولعلاج العضلات، والمفاصل، والجهاز التنفسي، والعناية بالجلد.

الإلنج Ilang:

يستخدم لعلاج أمراض الجهاز الدوري، وأمراض الجهاز العصبي، والعناية بأمراض الجلد.

مثال على طريقة علاج أحد الأمراض الجلدية:

وصفة لعلاج حب الشباب والبشرة الدهنية:

١٢ نقطة من زيت السرو تخلط مع ١٣ نقطة من زيت الليمون مع ٥٠ سم ٣ من زيت الأفوكادو، تخلط جميعاً جيداً وتغمس فيه قطعة قطن طبي، وتدهن به مواقع الحبوب وبعد فترة يلاحظ تقشر هذه المناطق، مما يعني أن الجلد الميت يتساقط تاركاً مكانه جلدًا جديدًا نظيفاً.



العلاج الغدي

Glandular therapy



يعد الجهاز الغدي من أهم الأجهزة في الجسم، وهو جهاز معقد نوعاً ما. ووظائف الجسم بدءاً من الهضم إلى النمو والتكاثر تعتمد على هذا الجهاز الغدي الصحيح. وصحة الغدة مثلها مثل صحة أي عضو في الجسم، وتكمن صحتها في تناول مكملات الفيتامينات والمعادن المناسبة.

والعلاج الغدي هو عبارة عن استخدام صيغة مركزة من مختلف غدد الحيوانات النبتة التي تعمل عن طريق إعطاء الجسم، الغدد الصماء، المواد الغذائية. يمكن أيضاً أن يحسن صحة وأداء غدد معينة. يفترض علماء الغدد الصماء أن تلك الغدد التي يفترضاها وبمجرد تحقيق ذلك فإن العضو الذي يؤدي وظيفته بطريقة سيئة يكون قادراً على إصلاح نفسه ويعمل حينئذ بشكل صحيح.

ما هي الغدة؟

الغدة عضو يقوم بتصنيع السوائل والمواد الأخرى وإفرازها داخل جسم الإنسان لاستعمالات ووظائف الجسم المختلفة. والوظائف التي تقوم بها هذه السوائل هي على درجة كبيرة من الاتساع، حيث تعتمد كل عمليات الجسم على الأداء الصحيح للجهاز الغدي، وأي خلل في توازن أو وظيفة أي مادة من المواد التي تفرزها تلك الغدد، يمكن أن تخلق مشاكل هائلة تعم جسم الإنسان بكامله.

والغدد تنقسم إلى قسمين: هما الغدد غير الصماء Exocrine Glands، والغدد الصماء Endocrine Glands. تفرز الغدد غير الصماء مادة متخصصة تصب فوق سطح عضو أو أي تركيب آخر عن طريق قناة خاصة بتلك الغدد، ومن الأمثلة على ذلك الغدد اللعابية في الفم، والغدة العرقية والدهنية في الجلد وتوجد أيضاً في الكلى، وغدد الثدي، والقناة الهضمية. وتقوم تلك الغدد بأداء تشكيلة من الوظائف، فمثلاً تفرز الغدد اللعابية اللعاب الذي يقوم بالمساعدة على هضم الطعام، والغدد العرقية تساعد الجسم على التخلص من منتجات الفضلات.





أما الغدد الصماء فهي على عكس الغدد غير الصماء، ليست لها قنوات لنقل الإفرازات، فهي تقوم بإفراز المواد التي تنتجها المعروفة بالهورمونات إلى تيار الدم مباشرة مثل الغدد الكظرية الموجودة فوق الكلى، والغدد التناسلية الموجودة في الأعضاء التناسلية، والبنكرياس الذي يوجد على شكل لسان كبير خلف المعدة ويلتف عليه الاثنا عشر من قاعدته، والغدد النخامية الموجودة في قاعدة المخ، والغدة الدرقية والجاردرقية الموجودة في الرقبة تحت تفاحة آدم، والغدة الشيموسية الموجودة أسفل الغدة الدرقية، والغدة الصنوبرية التي توجد متصلة بالمخ.

وعن طريق إفراز الهورمونات من الغدد الصماء المذكورة تقوم مواد كيميائية بالسيطرة على نشاط عضو أو مجموعة من الخلايا فإن الغدد الصماء عملياً تساعد على تنظيم كل وظائف الجسم، فمثلاً يقوم البنكرياس بإفراز هورمون الأنسولين من خلايا بيتا في جزر لانجرهانز وهذا الهورمون منظم مهم لأيض السكر. ومناسل الأنثى التي تسمى (المبايض) تفرز هورمون الإستروجين الذي يساعد على إظهار الصفات الجنسية الثانوية، ويجهز جدار الرحم لتلقي البويضة المخصبة، ويقوم بكثير من الوظائف الأخرى المهمة. أما الغدة الشيموسية فتفرز هورمون الشيموسين، وهو هورمون كثير الأهمية للجهاز المناعي. والغدة النخامية التي تعرف بملكة أو سيدة الغدد تقوم بتنظيم جميع وظائف الغدد الأخرى، وتفرز هورموناً آخر يقوم بحث الجسم على النمو. ويجب العلم أن الغدة النخامية مثلها مثل الغدد الأخرى تفرز أكثر من هورمون. وبالمثل بعض الهورمونات مثل الإستروجين تقوم بإفرازه أكثر من غدة.

والغدد جميعها مثلها مثل أي عضو آخر في الجسم، تحتاج إلى دعم غذائي وبالأخص عندما يؤدي الإجهاد النفسي إلى استنفاد خزائن الجسم من المواد المغذية. والغديات Glandulars التي هي صورة مركزة من غدد حيوانية مختلفة هي وسيلة لتحسين صحة الغدد في جسم الإنسان، وبالإضافة إلى ذلك فإن المكملات الغذائية وبالأخص الفيتامينات والمعادن والإنزيمات يمكن أن تساعد على إبقاء هذه الغدد في حالة صحية جيدة، وبذلك تضمن الأداء الوظيفي الصحيح للجهاز الغدي.

وهذه أهم الغديات النية: الغدة الكظرية، المبايض، البنكرياس، الغدة النخامية، الطحال، والغدة الشيموسية، والغدة الدرقية، والمخ، والكبد، والكلى، والرئة، وغدة الثدي.



يجب الاهتمام كثيراً عند شراء منتجات الغديات. فكثير من هذه المنتجات تعد صناعة هامشية من صناعات اللحوم، وتؤخذ من حيوانات بالغة تبدو عليها تأثيرات السن والتعرض للسموم. وهذا يقلل من الصفة النوعية للغديات. ومن أجل الحصول على أفضل النتائج، يجب التأكد من أن الغديات التي تشتريها هي من حيوانات صغيرة ربيت عضوياً في مدى حر واسع، ولم تعط هورمونات بأي حال من الأحوال.

الأعشاب والمكملات الغذائية التي تلعب دوراً في صحة الغدد غير الصماء والغدد الصماء في الجسم، وهي:

أولاً: الأعشاب:

يوجد عدد كبير من الأعشاب تلعب دوراً في صحة الغدد بنوعيتها، وأهم الأعشاب هي:

١ الكوهش الأسود Black cohosh:

وهو يعرف باسم الأقتى العنقودية، وقاتل البق. وهو نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى نحو مترين ونصف المتر، يحمل أزهاراً على شكل سنابل تشبه لون القشدة. يعرف النبات علمياً باسم *Cimicifuga racemosa* من الفصيلة الشقية. الجزء المستخدم من النبات الجذور ذات الجذيرات الغزيرة، يحتوي الجذر على جلوكوزيدات ثلاثية التربين من أهمها الأكتيين، سميسفوغوزيد، كما يحتوي على إيزوفلافونيدات، وحمض الأيزوفيروليك، وحمض الساليسيليك، وحموض التيك، ومواد راتنجية.

يستعمل الكوهش الأسود على نطاق واسع، حيث أثبتت الأبحاث فائدة جذور هذا النبات لعلاج مشاكل الأياس عند المرأة. كما أن لها مفعولاً أستروجينياً ثابتاً، ويعتقد أنها تخفض مستويات الهورمون المُلَوِّن النخامي، ومن ثم يقلل من إنتاج المبيض للبروجستيرون. يستخدم الكوهش الأسود أيضاً في علاج آلام الحيض ومشكلاته عندما يكون إنتاج البروجستيرون مرتفعاً.

يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية.



٢ الأرقطيون Burdock:

يعرف نبات الأرقطيون باسم البلساء، وهو نبات يعيش لمدة سنتين (ثنائي الحول)، يصل ارتفاعه إلى نحو متر ونصف المتر، يحمل أزهاراً حمرة على نهاية أغصانه، قريبة من شكل أزهار الخورشوف وأوراق النبات، معكوفة إلى الداخل.

يعرف النبات علمياً باسم *Arctium Lappa* من الفصيلة المركبة، وموطن هذا النبات أوروبا وآسيا، ويوجد في جنوب المملكة العربية السعودية.

الأجزاء المستعملة من النبات جميع الأجزاء بما في ذلك الجذور.

يحتوي النبات على جلوكوزيدات مرة، وأهم مركبات هذه المجموعة هو أرقتيويكيرين، كما يحتوي النبات على فلافونيدات، وأهم مركباتها هو أرقتين، ويحتوي أيضاً على حموض العفص، وكذلك متعددات الأسيتيلين، كما يحتوي على زيت طيار، وكذلك تريينات أحادية نصفية وأينولين.

يستخدم الأرقطيون على نطاق واسع، حيث يعد أكثر الأعشاب مزيلاً للسمية. وقد بينت الدراسات في ألمانيا واليابان أن مركبات متعددات الأسيتيلين وبالأخص في الجذر الطازج لها مفعول صاد أو مضاد للبكتريا. كما بينت دراسات أخرى أن لنبات الأرقطيون تأثيراً مضاداً للفطريات وتأثيراً مدرراً للبول ومخفضاً لمستويات السكر في الدم وعملاً مضاداً للأورام. كما كان يستخدم علاجاً مضاداً للنفرس وأنواع الحمى وحصى الكلى.

يستخدم هذا النبات في الطب الصيني والغربي عشبة مزيلة للسموم في أنواع الحمى والعدوى مثل النكاف Mumps والحصبة، ويساعد الجذر الجسم على إزالة الفضلات. يوجد من نبات الأرقطيون مستحضرات متنوعة تباع في محال الأغذية الصحية.

٣ الهندباء البرية Chicory:

تعرف الهندباء البرية باسم الوتلاف، وهي عشبة معمرة ذات جذور عميقة، يصل ارتفاعها إلى متر ونصف المتر، ذات سيقان شعراء، وأزهار زرقاء، وأوراق مستطيلة.

تعرف الهندباء البرية علمياً باسم *Chicorium intypus* من الفصيلة المركبة.





الجزء المستعمل من النبات: جميع الأجزاء بما في ذلك الجذر. يحتوي الجذر على نحو ٥٨٪ أنيولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية، فضلاً عن الفيتامينات والمعادن.

تستخدم الهندباء البرية مقوية ممتازة للكبد والجهاز الهضمي، كما أن نقيع الأوراق والأزهار يساعد على الهضم كذلك.

٤ حشيشة القنفذ Echinacea:

تعرف بحشيشة القنفذ الأرجوانية أو بالردبكية، هي عشبة معمرة، يصل ارتفاعها إلى ٥٠سم، ذات أزهار جميلة أرجوانية شبيهة بالأقحوان، ولها أوراق يغطيها شعر خشن. تعرف علمياً باسم *Echinacea angustifolia* من الفصيلة المركبة.

الجزء المستخدم من النبتة الأزهار والجذور. تحتوي الكاميدات وإسترات حمض الكافيك ومتعددات السكريد وزيت طيار وبيتائين.

تستخدم حشيشة القنفذ على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، وهي أكثر الأعشاب تسويقاً، وتستخدم متبهاً للجهاز المناعي، ومضادة للالتهابات، ومضاداً حيوياً، ومزيلة للسموم تزيد التعرق، ولائمة للجروح، ومضادة للفيروسات والالتهابات اللوز.

٥ عشبة البحر Kelp:

يعرف أيضاً بالفوقس الحويصلي، وهو طحلب أخضر ضارب إلى البني، يصل ارتفاعه إلى متر، وله تفرعات زاحفة تحتوي على حويصلات هوائية.

يعرف علمياً باسم *Fucus visiculosus*. يستعمل العشب كاملاً.

يحتوي العشب على فينولات، ومتعددات السكريد، ومعادن وبالأخص اليود.

يستخدم عشب البحر مضاداً لمشاكل الغدة الدرقية وجارات الدرقية نظراً لما يحتويه من عنصر اليود.

يجب ألا يؤخذ من قبل المرأة الحامل والمرضع، ولا يؤخذ إلا بعد استشارة المختص.

ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١ ل أرجنتين: وهو حمض أميني يزيد حجم غدة التيموس ونشاطها، ويؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً.
- ٢ ل جلايسن: وهو أيضاً حمض أميني، وهو مهم لصحة غدة التيموس والطحال ونخاع العظم. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً.
- ٣ معدن المنجنيز: وهذا المعدن حيوي لإنتاج هورمون الغدة الدرقية، وهو الهورمون الذي ينظم عمليات الأيض الحيوية. هذه المادة المغذية تستخدم وتخزن بواسطة الكبد والكلى والبنكرياس وغدة البروستاتا والرئة.
- ٤ فيتامين C: وهو من أهم الفيتامينات لتنشيط الغدة الكظرية، يؤخذ بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً.
- ٥ ل سيستين: + ل ميثونين + جلوتاثيون، وتوجد هذه الأحماض الأمينية الثلاثة في مستحضر واحد. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر، ويؤخذ هذا المستحضر مع الماء أو العصير وليس مع الحليب. هذا المستحضر يساعد على إزالة سموم الغدد من الملوثات الضارة. تحتاج إليه لإنتاج الأنسولين، ويعمل مضاد قوياً للأوكسدة. إذا لم تتمكن من الحصول على هذه الأحماض الأمينية في مستحضر واحد فخذ ٥٠٠ مجم من الأول، ولكن يجب استعمال ١٠٠ مجم من فيتامين ب٦ و ١٠٠ مجم من فيتامين C، وذلك من أجل امتصاص أفضل.
- ٦ الزنك: هذا المعدن يقوي جهاز المناعة، ومن أجل سلامة الغدة التيموسية وصحة البنكرياس، وهو كذلك مهم جداً للغدة التاسلية. يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.
- ٧ غديات تيموسية نيئة + مركب الغديات المتعددة: وهما ينبهان الوظيفة المناعية ويساعدان في وظائف الجهاز الغدي. ومن الأفضل أن تستعمل أقرصاً تحت اللسان. تستعمل حسب التعليمات المدونة على نشرة المستحضر.
- ٨ مخلوط زيت بذور الكتان، وزيت زهرة الربيع، وزيت سمك السالمون: توجد هذه الزيوت على هيئة مستحضر يسمى الأحماض الدهنية الأساسية. هذا المستحضر يعمل على تغذية الغدد. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



العلاج المثلي Homeopathy



يعد العلاج المثلي ضرباً من الطب، يستخدم فيه العلاج بالطبيعة، ويعتمد هذا العلاج على مبدأ «داوني بالتي كانت هي الداء». وهذا يعني أن الأشياء المسببة للمرض في حالة تعاطيها بكميات كبيرة بالفعل المساعدة على الشفاء من المرض إذا تناولها المريض بجرعات مخفضة.

والعلاجات المثلية تصنع عادة من المشتقات النباتية والحيوانية والمعدنية، وتشرف على تنظيمها هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA).

اكتشف هذا النوع من العلاج في أواخر القرن الثامن عشر بواسطة الدكتور هانيمان وهو طبيب ألماني الجنسية. ولم يحظ هذا العلاج بالشعبية إلا في منتصف القرن التاسع عشر وأواخره في الولايات المتحدة. وفي ذلك العصر كان ١٥٪ من أطباء الولايات المتحدة يمارسون العلاج المثلي. ومع تقدم الطب الحديث والعقاقير الدوائية تراجعت شعبية العلاج المثلي تراجعاً شديداً. غير أنه مع عودة الاهتمام بالعلاجات العشبية خلال القرن العشرين انتعش هذا النوع من العلاج من جديد وشهد صحوة كبرى.

كيف يعمل العلاج المثلي؟

يعمل العلاج المثلي على مستوى كهرومغناطيسي خفي وإن كان نفاذاً وقوياً،

ويعمل بلطف على تقوية رد الفعل العلاجي والمناعي في الجسم. والمحلول المثلي المستخدم للعلاج يعني تنشيطه في عملية يطلق عليها اسم الهز Succussion للتأكد من أن المادة الأصلية للعلاج تم تخفيفها.

تؤثر العلاجات المثلية في رشح الأنف الذي تسببه الحساسية، وحمى





القش (التبن)، والصداع النصفي، والتهابات المعدة، والإصابات، والربو الناجم عن الحساسية، وإسهال الأطفال الحاد، والآلام العضلية الليفية والأنفلونزا. ومن أشهر العلاجات المثلية وما يمكن أن تعالجه من أمراض ما يلي:

نبات الأقونيطين لعلاج أعراض ما قبل الطمث، وثوم سيبا لعلاج الحساسية ونزلات البرد، ونبات أبيس لعلاج لدغات النحل، وزهرة العطاس لعلاج آلام العضلات والكدمات والالتواءات، والبلادونا لعلاج أعراض ما قبل الطمث وأعراض الفورات الساخنة في سن اليأس، والبريونييه لعلاج الإمساك، وجفاف المهبل، والأذريون لعلاج الجروح والسحجات، والبابونج لعلاج آلام الأذن وأعراض ما قبل الطمث، والسيميكيوجا لعلاج الاكتئاب والقلق وأعراض ما قبل الطمث، والكوكولاس لعلاج الاكتئاب والأرق، والحنظل لعلاج تقلصات الطمث والتهيج، والشوكرن لعلاج ألم الثدي والتورم، والفيروم لعلاج غثيان الصباح عند الحوامل، والجليسيميوم لعلاج الصداع، وكبريت هيبار لعلاج الكحة المزمنة والإفرازات، واغنا طيا أمارا لعلاج الحزن والاكتئاب، وعرق الذهب لعلاج الغثيان، ولاشيزيس لعلاج أعراض ما قبل الطمث والصداع والألم وفورات سن اليأس، والليدام لعلاج الالتواءات، وفوسفات المغنسيوم لعلاج تقلصات الطمث والانتفاخ، والجوز المقيء لعلاج البواسير والإسهال والإمساك، وبلساتيلا لعلاج الغثيان والعدوى الجرثومية، والسيليكا لعلاج الكحة والإفرازات، والكبريت لعلاج الأنسجة المؤلمة عند اللمس والكحة.

ويعتقد نقص البرهان العلمي المقنع عقبة تحول دون تقبل الأطباء لمبدأ العلاج المثلي. ويؤمن منتقدو هذا الأسلوب بأن الأدوية المستخدمة فيه نظراً لكونها مخففة جداً، فإن الأثر الذي تحدثه في المرضى يكون أثراً نفسياً فقط. وبرغم ذلك فإن دراسة استطلاعية شملت ١٠٧ تجارب إكلينيكية نشرت نتائجها في المجلة الطبية البريطانية British Medical Journal في عددها الصادر في شهر فبراير لعام ١٩٩١م التي أوضحت أن ٨٠٪ ممن شملهم الاستطلاع كانوا مؤيدين للعلاج المثلي. وهناك دراسات أخرى في المجلات العلمية البريطانية قدمت الدلائل على أن العلاجات المثلية مفيدة في علاج الحساسية والربو والصداع النصفي والأنفلونزا وحمى القش. وفي إحدى



الدراسات المهمة التي نشرت في مجلة The lancet ذكرت أن العلاج المثلي أظهر فاعلية تفوق العلاجات التي تعطى لمجرد إراحة المريض نفسياً Placebo بمقدار ضعفين ونصف، وذلك في علاج مشاكل صحية مثل التهاب المفاصل والحساسية والدوالي وآلام الجهاز العصبي.

ورغم أن مبيعات العلاج المثلي في

تزايد سريع بلغت نسبته ٢٥٪ سنوياً، حسب إحصاء المركز القومي للعلاج المثلي، فإن هذا النوع من الطب التكميلي دائماً ما تعرض لانتقادات عنيفة من المجتمع الطبي التقليدي. فإذا كنت تبحث عن مشورة من ممارس للعلاج المثلي، فتأكد من أن هذا المعالج طبيب حاصل على مؤهل من إحدى كليات الطب. واسأل عن المكان الذي حصل فيه مؤهلاً أم لا؟ والترخيص بممارسة المهنة مطلوب فقط في ثلاث ولايات أمريكية في الوقت الحالي، وهي أريزونا وكونيكتيكت ونيفاذا. ولا توجد إرشادات إلى أن العلاجات المثلية الحقيقية مخففة التركيز، إلا أنه قد ينجم عن استخدامها تفاعلات حساسية. كما قد يكون من المحتم أن تستشير طبيبك قبل تناول أي مادة مجهولة لك.



العلاج بالماء

جعل الله - سبحانه وتعالى- من الماء كل شيء حي، تدخل جزئيات الماء إلى كل خلية من خلايا الجسم، ولا يمكن لأي عضو أو خلية في



جسم الإنسان أداء وظائفها الحيوية من دون الماء.

إن الماء مادة إعجازية

تبدت فيه قدرة الخالق عز وجل.

وعندما يصاب الإنسان بأي إصابة سواء أكانت هذه الإصابة نتيجة حادث أو غيره، فإننا نجد أن أول استجابة غريزية نتجه إليها هي أن نشرب الماء أو نعالج أنفسنا بالماء. والمرء في كل مرة يقوم فيها بتلطيف كاحله الذي تعرض للالتواء بكمادة من الماء الثلج، أو أن يضع أصبعه الذي لسعته النار تحت تيار من ماء الصنوبر البارد، وعليه، فإن كل شخص يمارس صوراً أساسية من العلاج بالماء. والعلاج بالماء فن من فنون العلاج القديمة الذي يعد مأموناً وغير مؤلم ولا يحتاج إلى شيء غير عادي سوى ما يتدفق من صنوبر مطبخك أو حمامك.

وأول من استخدم العلاج بالماء هو أبقرراط في القرن الرابع الميلادي، حيث كان جزءاً من تقاليد العلاج في كل الحضارات، بدءاً من مصر القديمة واليونان القديمة إلى روما القديمة، حيث كان الطب كله تقريباً يمارس في الحمامات العامة.

أما العلاج المائي الحديث فقد بدأ في النمسا في القرن التاسع عشر على يد فينسنت بريسنيتز، الذي يعد الأب لحركة العلاج المائي. فعندما هاجر أحد مرضى





بريسنيتز، ويدعى روبرت فيسيلهوفت، مع أخيه إلى أمريكا في أربعينيات القرن التاسع عشر ولد على أيديهم علم العلاج بالماء Hydropathy.



في عام ١٨٤٥م قاموا بتأسيس مشفى براتلبورو في ولاية فيرمونت، الذي صمم على غرار منتجع جريفنبرج الشهير الذي كان يمتلكه بريسنيتز في النمسا. وهذا المشفى، لكونه واحداً من أوائل مؤسسات العلاج بالماء وأكثرها شهرة قد اجتذب زبائن متميزين منهم الشاعر هنري وادزورث لونجفيلو والكاتبة الروائية هاريت بيتشر أستو. (بيل غوتليب).



وفي أواخر القرن التاسع عشر، قام جون هارفي كيلوج أخو ملك الأغذية النشوية «الكورن فلكس» في الولايات المتحدة الأمريكية وأشهر الأطباء في عصره، باستخدام العلاج المائي في مصحته الشهيرة في باتل كريك في ولاية ميتشيجان للسيطرة على الألم وعلاج حالات العدوى الخطيرة مثل الالتهاب الرئوي. وفي ذلك الزمن تقريباً كان استخدام بخاخات الماء البارد أو رشاشاته والتدليك به من العلاجات الشائعة لمرض التيفوئيد والالتهاب



الرئوي. وبحلول عشرينيات القرن العشرين كانت المستشفيات العريقة في الولايات المتحدة الأمريكية تستخدم العلاج المائي لعلاج الأمراض العقلية والحالات الطبية والجراحية العامة.

وفي الولايات المتحدة، يمارس العلاج المائي في أماكن مثل معهد أوتشي باينز، وهو مركز للمعالجة الطبيعية في مدينة سيل في ولاية ألاباما. وهذا المعهد الذي تأسس في عام ١٩٧٠م على يد الدكتورة أجاثا ثراش إحصائية الباثولوجيا الطبية وزوجها الطبيب الباطني، يساعد المرضى على إعادة بناء صحتهم باستخدام العلاج المائي مع التمارين الرياضية والتعديلات الغذائية.





وبحلول نهاية الستينيات (بيل غوتليب) كانت قد مرت على الزوجين سنوات من ممارسة الباثولوجيا والطب الباطني، وقد تحررا بعدها من وهم العلاج التقليدي. وتذكر الدكتورة أجاثا ثراش التي تشغل منصب المدير المساعد للمعهد ما حدث قائلة: «لقد بدأ يتبين لنا بجلاء أنه لا أحد يتحسن البتة، فالمرضى أنفسهم يعودون إلينا باستمرار».

ومن خلال تدريس د. أجاثا لعلم التشريح ووظائف الأعضاء في إحدى الكليات المحلية، صارت مقتنعة بأن كثيراً من الأمراض يمكن علاجها بنجاح بوسائل فسيولوجية بسيطة مثل التدليك والعلاج المائي. وتقول: «إن هذه العلاجات أقل إرهاقاً للجسم كثيراً من العقاقير التي غالباً ما تسبب مضاعفات خفية لا تظهر إلا بعد توقفك عن استعمالها بسنوات».

ولما كانت العلاجات المائية مأمونة وفعالة، فلماذا إذن يفضل الكثيرون جداً من الأطباء اتباع الأسلوب الدوائي الكيميائي؟ هناك سبب لذلك هو أنه خلافاً للعلاجات بالعقاقير التي تتمتع بأكداس من البراهين العلمية لتأكيد فعاليتها وتسجيلها في أسانيد ووثائق، فإن العلاج المائي لم تتم دراسته على نطاق واسع. وتقول د. أيرين فون إستروف الأستاذة المساعدة لطب إعادة التأهيل في كلية الطب في جامعة كورنيل في مدينة نيويورك: «ليس من السهل أن تجد تمويلاً لدراسة شيء متاح على نطاق واسع لكل شخص بأقل التكاليف، ولكن ثمة احتياج هائل لإجراء أبحاث سليمة علمياً لإتاحة إرشادات محددة لأفضل استخدامات العلاج المائي».

وتقول د. أجاثا: «إن العلاج المائي يحتاج أيضاً إلى قدر معين من التعقل والإخلاص والصبر من جانب المريض، فالناس قد تعودوا الاعتقاد بأن تحسين الصحة أمر سهل بمجرد ابتلاع قرص من الدواء. وهم لا يريدون تقبل الفكرة القائلة إنه يجب عليهم أن يأكلوا الغذاء السليم، وأن يمارسوا الرياضة، وأن يكرسوا الوقت الكافي للعلاج».



إن الأطباء والمرضى على حد سواء يعرفون تماماً أن شرب ما يكفي من الماء العذب النقي أمر ضروري لصحتنا وعافيتنا.



وهذه الصورة الأساسية للعلاج المائي يجب أن تكون أمراً طبيعياً بالنسبة لنا. ومن الممكن أن تكون كذلك إذا لم تجعل القهوة والكولا المليئة بالسكر في متناول أيدينا لإطفاء لهب عطشنا. ورغم أن المشروبات الكحولية ومشروبات الشاي والقهوة تحتوي على الماء، إلا أن تلك المشروبات تجعل الجسم يخرج كميات من الماء تفوق ما يحصل عليه بالفعل. والنتيجة هي نقص السوائل في الجسم، الذي مع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من المشكلات الصحية، وتشمل جفاف الجلد والإمساك وحالات العدوى في المثانة البولية. وهذا بالإضافة إلى الأضرار الأخرى لتلك المشروبات، ما يجعل من الضروري تجنبها تماماً.

وهذه المشكلات تصبح أكثر شيوعاً لدى المسنين، على حد قول د. أجاثا؛ لأن حاجتنا إلى الماء تزداد بالفعل مع التقدم في السن. وهي توصي بشرب ما لا يقل عن ٦ إلى ٨ أكواب، كل كوب سعة ٨ أوقيات من الماء لمن هم في عقد الخمسينيات من العمر و١٠ إلى ١٢ كوباً للأشخاص النشيطين في سن الستين فما فوق.

وتقول د. أجاثا: «كلما تقدمنا في السن تصير جلودنا وأغشيتنا المخاطية أكثر رقة وتفقد المزيد من الماء، كما تقل كفاءة الكلى لدينا. لذا تتزايد احتياجاتنا من الماء. كما أن الأشخاص المسنين لا يشعرون بالعطش بالطريقة نفسها التي كانت حينما كانوا أصغر سناً، لذا فهم في حاجة إلى اكتساب عادة شرب الماء حتى لو لم يشعروا بالعطش».

إن الماء مهم جداً بوصفه وسيلة مساعدة على هضم الطعام، لا سيما عند استعماله مع الفحم النشط، وهي مادة تصنع من الخشب (يعرف أو يسمى الفحم النباتي) أو العظم (ويسمى الفحم الحيواني) الذي تم حرقه ثم أكسدته بالبخار أو بالهواء. والفحم النشط متاح في معظم محال الأطعمة الصحية وبعض الصيدليات، ويعرف بقدرته على امتزاز قدر وزنه مرات عدة من السوائل أو الغازات.



وتقول د. أجاثا: «لا أحد يعرف حقيقة كيف أو لماذا يفعل الفحم مفعوله، ولكنه يعد معجزة». ود. أجاثا تحتفظ ببعض الفحم النشط في خزانة أدويتها في جميع الأوقات لحالات الطوارئ المنزلية بدءاً من سوء



الهضم وآلام الأسنان إلى آلام الحلق والتسمم الغذائي. وعند إضافته إلى كوب من الماء فإنه يحقق راحة سريعة من أغلب حالات التعب في المعدة، وعند خلطه بكمية من الماء تكفي لعمل معجون، فإنه يكون وسيلة إسعاف أولي لعلاج التواءات ولدغات الحشرات.

يقوم ممارسو العلاج المائي بالسيطرة على التأثير

الناتج عن طريق ضبط درجة حرارة الماء ومدة العلاج. يقول د. هيدسون: «إن الحرارة تسبب التمدد والبرودة تسبب الانكماش. وبصفة عامة، فإن الماء الساخن يسبب الاسترخاء والماء البارد يسبب التيبه، وإن كان التأثير الناتج يعتمد أيضاً على طول فترة استمرار العلاج». وكقاعدة عامة، فإن العلاجات الأقصر مدة تكون أكثر تنبيهاً من الأطول مدة.

وكثير من خبراء العلاج المائي أيضاً يبادلون بين استعمال الماء الساخن والماء البارد. وهذه العلاجات المعروفة بالعلاجات التباينية Contrast therapies تتميز بتأثير قوي في الدورة الدموية، وهي تعجل بالشفاء بإتاحة إمداد أكبر بالأكسجين والعناصر الغذائية التي في الدم إلى المنطقة المصابة، وهذا ما يقوله د. هيدسون.

والعلاجات المائية الأخرى تعمل بمبدأ الاشتقاق (بيل غوتليب)، بمعنى تخفيف الألم والاحتقان بسحب الدم بعيداً عن منطقة معينة من الجسم. ولعلاج ما يسمى «الصداع الجيبي» أو صداع الجيوب الأنفية على سبيل المثال فإن د. هيدسون يضع كمادات باردة على الرأس، ويفطس القدمين في حمام ساخن؛ ليسحب الدم إلى الطرفين السفليين ويخفف الاحتقان في الرأس.

إن العلاج المائي لا يعد فقط للحالات محدودة النطاق مثل التقلصات وآلام الظهر. ولكن العلاجات المائية تستخدم أيضاً للأمراض التي تؤثر في الجسم كله، مثل متلازمة الإعياء المزمن. ففي هذه الحالات تستخدم سبل معالجة الجسم ككل موضعياً، مثل حمامات الفمر الساخنة، لتقوية جهاز المناعة ومساعدة الجسم على شفاء نفسه. وهذه العلاجات تعمل عن طريق رفع درجة حرارة الجسم من ٣٧م إلى ٣٩م أو أعلى من ذلك أحياناً، وهذه العملية التي تسمى Hyperthermia



تزيد عدد خلايا الدم البيضاء في تيار الدم وتحسن حركتها، ما يجعلها أكثر نشاطاً ضد العدوى، وهذا ما تقوله د. أجاثا ثراش. كما أن العلاجات الساخنة تسحب قدراً أكبر من الدم إلى سطح الجلد، حيث تستقر خلايا الجهاز المناعي. وهذه الخلايا تدعم الدم بالبروتينات المكافحة للأمراض، وتشمل الإنترفيرون، والإنترلوكين-١ والإنترلوكين-٢.

وفي حين أن د. أجاثا تقول إن حمامات الفمر الساخنة مأمونة للبالغين الأصحاء، فإن الحوامل والمرضى الذين يعانون حالات طبية مثل مرض السكر وارتفاع ضغط الدم يجب عليهم استشارة الطبيب قبل البدء في العلاجات الراقعة لدرجة حرارة الجسم.

في حين أن معظم العلاجات المائية تكون مناسبة للاستخدام المنزلي، فإن قليلاً منها يحتاج إلى تجهيزات خاصة توجد في العيادات أو النوادي الصحية. ومن هذه العلاجات الساونا Sauna، وهي عبارة عن حجرة محكمة الغلق ومبطنة بالخشب، يتم تسخينها بموقد خاص يعمل على تعريض رواد حجرة الساونا إلى «حمام» ساخن جاف.

ويقول إن حمامات الساونا تنشط الدورة الدموية، وتخفف آلام الالتهاب المفصلي والاحتقان التنفسي، وتحسن عملية إخراج نواتج الأيض ونفاياته الضارة من خلال الجلد. كما يمكن أن تحقق الاسترخاء العميق، وأن تكون وسيلة عظيمة لإذابة التوتر والتخلص من الضغوط. ويقترح الخبراء أن تقضي ما لا يزيد على ١٥ إلى ٢٠ دقيقة في كل مرة تستخدم فيها الساونا مع مسح وجهك كثيراً بقمشة باردة لتجنب التسخين الزائد.



وثمة علاج مائي شائع يسمى حمام الدوامة Whirlpool bath الذي كثيراً ما



استخدم في العيادات والمستشفيات لعلاج إصابات العضلات والمفاصل والحروق وعضة الصقيع وتقرحات الجلد. كما وجدت الحمامات الدوائية طريقها إلى النوادي والبيوت الصحية، حيث تستخدم لتنظيف الإصابات الرياضية ولتعزيز الاسترخاء.

كما يوجد علاج مائي أقل شيوعاً ويسمى الغسل القولوني «Colonic irrigation»، وفيه يتم غسل القولون بكميات كبيرة متدفقة من الماء لتعزيز التخلص من السموم. وخلافاً للحقنة الشرجية التي تغسل الجزء السفلي فقط من القولون، فإن الغسل القولوني يشمل الأمعاء الغليظة بأكملها، وطولها نحو خمس أقدام (متر ونصف). وينصح كثير من ممارسي العلاج البديل بإلحاح باستخدام الغسل القولوني، وهم يؤمنون بأن تراكم النواتج الضارة يفرض ضغطاً كبيرة على جهاز المناعة، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى نشوء أمراض انحلائية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي. ونظراً لأن الغسل القولوني يمكن أن يكون خطراً إذا أجري بشكل غير سليم، فمن الضروري أن تجد ممارساً مؤهلاً. ويمكن أن يحولك الطبيب البشري أو المعالج اليدوي أو المعالج بالطبيعة (النايتيوروباثيا) أو إخصائي الجهاز الهضمي إلى الفني الماهر في الغسل القولوني.

كيف تستعمل الحقنة الشرجية (بيل غوتليب):

الحقنة الشرجية Enema هي علاج مائي تقليدي لكل شيء من الإمساك إلى الصداع النصفي. والحقنة الشرجية تنظف القولون السفلي، وهي في الغالب تحقق تقرجاً للألم عند إخفاق الوسائل الأخرى. وذلك على حد قول د. أجاثا التي شاركت في تأسيس معهد أوتشي باينز، وهو مركز المعالجة الطبيعية في مدينة سيل / الألباما. كما تستخدم الحقن الشرجية مع الصيام للبحث على التخلص من السموم التي تتطلق في أثناء الصيام.

ولتحضير الحقنة الشرجية، املاً كيس الحقنة (وهي متوفرة في الصيدليات) بالماء الفاتر نحو لتر واحد، وهذا لطفل عمره ١٠ سنوات فما فوق إلى ما لا يزيد على لترين للإنسان البالغ، وللاطفال الأصغر سناً نصف لتر، ثم يجلس الشخص في وضع السجود، ويدهن طرف ميسم الحقنة الشرجية بزيت، ثم يدخله في فتحة الشرج، ثم



افتح صمام الحقنة الشرجية لتسمح للماء بدخول القولون. احبس المحلول بأن تتخذ وضع النوم على ظهرك، وحرك يديك بطنك بدءاً من أسفل البطن يميناً ثم اصعد يديك إلى أعلى ثم الجهة اليسرى، وبعد ٣ دقائق اذهب إلى الحمام وأفرغ محتويات القولون في المراض. يمكن أن تكرر هذه الحقنة مرة كل يوم.

العلاج بالماء في المنزل:

إن العلاجات البسيطة المستخدمة فيها الماء رخيصة وسهلة، فلا تحتاج إلى تجهيزات أو أجهزة خاصة، وهي مثالية للاستعمال المنزلي، هذا ما يقوله خبراء العلاج المائي، وأهم هذه العلاجات هي كما يقول بيل غوتليب:

١- الحمامات والأدشاش Baths and showers: وهذه يمكن استعمالها لعلاج عدد من المشكلات الصحية. وتستخدم الحمامات الساخنة لتخفيف آلام المفاصل، والإمساك والأمراض النفسية. والحمامات الباردة تخفف الحمى وتكافح الإرهاق، ويشيع استخدام الحمامات العشبية من أجل الاسترخاء وللعناية بالجلد.

٢- الحمامات المتعادلة Neutral Baths: وفيها يتم غمر الجسم بالماء حتى مستوى العنق، على أن يكون الماء أبرد قليلاً من درجة حرارة الجسم. وتستخدم في علاج الأرق، والتهيج العاطفي، والفورات الساخنة في سن انقطاع الطمث. ابق مغموراً لمدة ٢٠ دقيقة مع إضافة المزيد من الماء الدافئ عند الحاجة للمحافظة على درجة حرارة الحمام.

٣- حمامات الجلوس Sitz baths: تستخدم لعلاج الألم والعدوى في منطقة الحوض من جسم الإنسان. اجلس في بانيو أو حوض كبير مملوء بماء يكفي لجعل منطقة الحوض في جسمك مغمورة فيه حتى منطقة السرة. استمر في الجلوس في هذا الوضع لمدة ما بين دقيقتين إلى خمس دقائق في درجة حرارة تراوح بين ٥ درجات و ٣٠ درجة أو لفترات أطول عند درجة حرارة أعلى. وهذا يخفف حالات التهيج الشرجي والمهبلي والبواسير وتشققات الشرج. وحمامات الجلوس الباردة يمكن أن تحسن قوة عضلات الحوض لدى المصابين بالسلس التوتري (سلس البول أو البراز عند الحزق).



٤- حمامات الجلوس التباينية Contrast sitz Baths: وتتم باستخدام حوضين منفصلين من الماء الساخن والماء البارد، وهي تحسن الدورة الدموية في منطقة الحوض في الجسم، وتسرع بشفاء حالات العدوى في المهبل والمساكن البولية، وتقلل آلام الحوض، وتعالج التكيسات المبيضية. ابدأ بفترة نقع لمدة من ٣ إلى ٤ دقائق في الماء الساخن، تتلوها فترة غطس لمدة من ٣٠ إلى ٦٠ ثانية في الماء البارد. كرر ذلك من ثلاث إلى خمس مرات منتهياً بالماء البارد.

٥- حمامات القدم Foot Baths: وهي ليست للأقدام المتعبة أو المؤلمة فحسب، بل إن استعمال الفم في الماء الساخن والماء البارد بالتبادل يكون رائعاً في تخفيف التورم في القدمين والساقين. فعن طريق سحب الدم بعيداً عن المناطق المتضررة تستخدم حمامات القدم الساخنة لتخفيف احتقان الرأس والصدر وحتى تقلصات الحيض. انقع قدميك في ماء ساخن بدرجة غير مؤلمة نحو ٣٠ دقيقة، مع إضافة الماء الساخن عند الحاجة ٣م لمدة من ١٠ دقائق إلى ٣٠ دقيقة، مع إضافة الماء الساخن عند الحاجة للمحافظة على درجة حرارة حمام القدم. اختتم الحمام بشطف قدميك بالماء البارد. وحمامات القدم التبادلية يمكن أيضاً أن تلعب دوراً مهماً بوصفها علاجاً مكمل في حالات الأمراض الخطيرة مثل هبوط القلب الاحتقاني.

٦- التدليك الاحتكاكي بالقفاز البارد Cold Mitten friction rubs: وفيه يتم تدليك الجلد بشدة باستخدام منشفة أو قفاز يغمس في الماء البارد، ويستخدم لتنشيط الدورة الدموية وتقوية جهاز المناعة. وهي طريقة غير عنيفة للتخلص من الإرهاق، كما أنها تستخدم أيضاً لتسريع الشفاء من مرض التهاب الشعبوي والالتهاب الرئوي، وقد تفيد من يعانون متلازمة الإعياء المزمن. بعد أخذ حمام ساخن أو دش أو ساونا اغمس منشفة أو قماش غسيل في الماء البارد (٥م إلى ١٥م)، واجعل إحدى يديك على شكل قبضة ولفها بقطعة القماش. استخدم قبضة يدك لتدلك ذراعك الأخرى بحركة دائرية قوية، بدءاً من الأصابع وانتهاء بالكتف. اغمس القماش في الماء البارد مرة أخرى وكرر ما فعلت. ويجب بعدها أن يصبح لون الجلد وردياً. جفف الذراع بمنشفة مستخدماً الحركة الدائرية القوية نفسها، ثم كرر العملية لذراعك اليسرى ثم ساقيك وقدميك وصدرك وبطنك.



٧- استنشاق البخار Steam inhalation: يستخدم للحالات التنفسية مثل الالتهاب الشعبي والالتهاب الرئوي، فهو يحسن التنفس بتلين المخاط في الصدر. استنشاق البخار من وعاء مملوء بالماء المغلي. أبعد الوعاء عن الموقد واتركه يبرد، بحيث لا يحدث غليان فعلي. اجعل وجهك على بعد نحو قدم من الوعاء، وغط رأسك وكتفيك بمنشفة لتحبس البخار. استمر لمدة تصل إلى الساعة مع تسخين الماء عند الحاجة.

٨- الكمادات الساخنة Hot compresses: توضع على الصدر، وهي مفيدة أيضاً للمشكلات التنفسية. لتحضير كمادة كبيرة للصدر طبق منشفة حمام بالطول، ألصقها كأنك تعصرها ثم اغمس الثلث الأوسط منها في ماء يغلي. اجذب النهايتين بعيداً عن بعضهما بعضاً بأقصى قوة ممكنة لتخلص من معظم الماء، ثم ضع المنشفة الساخنة فوق منشفة أخرى جافة موضوعة على صدرك. اتركها في مكانها لمدة ٥ دقائق. كرر هذه العملية كل ساعتين. وتستخدم الكمادات الأصغر حجماً لتخفيف الألم محدود المساحة الناتج عن التقلصات العضلية وأنواع معينة من الالتهاب المفصلي.

٩- الكمادات الباردة Cold compresses: ويمكن أن تساعد على تخفيف آلام النقرس وتقليل التورم الناتج عن الكدمات والالتواءات. ويقترح الخبراء تحديد فترات وضع الكمادات الباردة إلى ٢٠ دقيقة في كل مرة لمنع حدوث تلف للجلد.

١٠- المبادلة بين الكمادات الساخنة والباردة: وهي تنشيط الدورة الدموية للمساعدة على علاج الالتواءات وإصابات المفاصل والعضلات. ابدأ بثلاث إلى أربع دقائق من السخونة يعقبها من ٣٠ إلى ٦٠ ثانية من البرودة كرر العملية من ٣ إلى ٥ مرات منتهياً بالكمادات الباردة.

١١. الكمادات المسخنة Heating compresses: وهذه في الحقيقة كمادات باردة تغطي بطبقة من القماش الجاف وتترك في مكانها حتى تدفئها حرارة الجسم، ويتم هذا عادة لساعات معدودة أو طوال الليل. وتستخدم لعلاج آلام الحلق، وحالات عدوى الأذن، وحالات برد الصدر، وآلام المفاصل، والمشكلات الهضمية. والكمادات المسخنة تعطي دفئاً ملطفاً في المنطقة المصابة، وتجذب تدفق الدم الغني بالمغذيات والأكسجين لتسريع الشفاء.



١٢. تغليف الجسم Body wraps: وتسمى ضمادة القماش المبتلة. تعمل بفكرة عمل الكمادة المسخنة نفسها، إذ يتم لف الجسم كله في قماشة مبتلة باردة، وتغطى ببطانة من الصوف، مع الحفاظ على دفء القدمين بالبطاطين أو بحمام ساخن للقدمين. وتترك الضمادة في مكانها حتى تقوم حرارة الجسم بتجفيف القماشة. ويعتمد تأثير هذه الطريقة على مدة العلاج. فإذا تم رفع القماشة بعد نحو ٢٠ دقيقة، فإنها يمكن أن تخفض الحمى. وإذا تركت في مكانها لفترة أطول قليلاً في مرحلة الدفء أو التعادل الحراري، فإنها تعزز النوم والاسترخاء. ووضعها لمدة تصل إلى ٣ ساعات يحث على إفراز عرق غزير، وهو بمنزلة علاج مضاد للسموم، فعال لمن يعاقرون الشراب وأيضاً لمن يدخنون.

١٣- توهج الملح The salt glow: وفيه يتم حك الجسم بقوة بالملح البحري أو بملح إبسوم، وهو علاج منشط لمن يعانون ضعفاً في الدورة الدموية، كما يوصى به بوصفه طباً وقائياً ولن يتبعون برنامجاً للتخلص من السموم. ونبدأ بجلدك الرطب، فخذ حفنة من الملح البحري الرطب أو ملح إبسوم وذلك جلدك بقوة إلى أن يتحول إلى اللون الوردي الفاتح. كرر ذلك للذراعين والساقين والظهر والكفين والبطن، ولا تنسَ اليدين والقدمين، ويجب أن تستهلك رطلاً إلى رطلين من الملح لتدليك جسمك كله. وهذه الطريقة المسماة وهج التدليك بالملح إذا كنت تعاني طفحاً جلدياً أو حساسية في الجلد.

محذورات العلاج المائي:

يعد العلاج المائي من آمن العلاجات بصفة عامة، ولكن هناك علاجات معينة منه لا ينصح بها لبعض الحالات مثل المرأة في أثناء الحمل أو للمصابين بمرض السكري وأمراض القلب. وإليك بعض المحذورات التي يجب اتباعها، وهي:

١- إذا كنت مريضاً بالسكر فعليك تجنب العلاجات الساخنة للساقين والقدمين، حيث تقول د. أجاثا: «بدلاً من استخدام حمام ساخن للقدم لعلاج دمل في سمانة الساق لدى مريض السكري يمكن أن يضع ذلك المريض كمادة ساخنة صغيرة لا تزيد في حجمها على قماشة الفسيل»، كما يجب على مريض السكري أيضاً تجنب العلاجات التي تشمل تسخين الجسم بأكمله مثل تغليف الجسم المذكور في بند ١٢.



٢- تجنب العلاجات الباردة إذا كنت تعاني مرض برودة الأطراف كمرض رينود أو ما يعرف بظاهرة رينود.

٣- لا ينصح بحمامات الفم الساخنة وحمامات السونا الساخنة الطويلة لمرضى السكري، أو لمرضى التصلب اللويحي المتعدد (MS)، أو للنساء الحوامل، أو لأي شخص يعاني ارتفاعاً أو انخفاضاً في ضغط الدم.

٤- لا تستخدم حمامات القدم الباردة إذا كنت تعاني أمراض المثانة البولية أو المستقيم، وكذلك الأشخاص الذين يعانون عرق النسا أو الالتهاب الحوضي أو الروماتزم في أصابع القدمين أو الكاحلين يجب عليهم تجنب حمامات القدم الباردة.

٥- قد يصاب المسنون والأطفال الصغار بالإرهاك أو الإجهاد والتعب إذا تعرضوا للحرارة الزائدة جداً، فيجب عليهم تجنب العلاجات الساخنة للجسم بأكمله مثل حمامات الفم والسونا.

٦- تجنب على مرضى القلب والنساء الحوامل استشارة الطبيب قبل الإقبال على استعمال حمام الساونا.



العلاج بالألحان



يقال إن الألحان هي لغة العواطف، حيث تعبر عن أحاسيس الإنسان، تبعاً لنوع الأنغام الذي يستمع إليه الشخص. يضرب مثلاً لذلك، الطفل الصغير الذي لم يتجاوز السنة الأولى من عمره عندما يسمع أنغام الألحان يبدأ بهز رأسه مع أنغام الألحان وتبدو عليه معالم البهجة والسعادة، وعندما تغلق أو تنتهي الألحان، يبكي الطفل ويرغب في إعادة صوت الألحان، حيث يعود لهز رأسه وجسمه طرباً لصوت الألحان. لقد وجد أن الألحان الهادئة تعمل على تصفية الذهن وإزالة الملل والكآبة والقلق، وتعين على الشفاء من كثير من الأمراض سواء أكانت عضوية أم نفسية. وقد وجد أن الألحان الصاخبة تثير الصخب والقلق والعصبية والتوتر وهي أشبه بالضوضاء. أما إذا نظرنا إلى الألحان العسكرية فإنها تثير الحماس، وقد قال نابليون بوناپرت مرة إنه كسب المعركة بسبب سيمفونية بتهوفن. والألحان هي أقدم العلاجات. تعد الألحان من أرقى أنواع المنشطات النفسية والعضوية.

لقد كان أبوقراط أول من استخدم الألحان بين اليونانيين إيماناً منه بقدرتها على تخفيف التعب والإرهاق وتعديل الأمزجة الحادة وشفاء الأمراض النابعة من الإنهاك العقلي والجسمي، ما يعني معالجة الأمراض والمرضى بالألحان. أما أبو بكر الرازي وابن سينا والكندي فقد بينوا أن للموسيقى آثاراً سحرية تقي المرضى من تأجج أزماتهم النفسية، وكانوا يعتقدون أن للموسيقى آثارها الحسنة على صحة الجسم، إذ إنها تستخدم بوصفها مقويات للدم ومسكنات ومساعدة على التخلص من عسر الهضم. ويقول الكندي إن آلة العود قدرة فائقة على التخلص من الآلام جميعها، ولذلك أدخل الآلات الموسيقية كالدفوف والأعواد لمعالجة مرضاه.



أما ابن سينا فله في هذا المجال قول مأثور: (الفناء أحسن رياضة لحفظ الصحة من العناء). ويذكر إخوان الصفا في رسائلهم عن استعمال الألحان في مشايخ المجانين التي وجدت في ذلك العصر، حيث كان الأطباء العرب يستخدمون الألحان لعلاج المجانين لتخفيف الآلام عن مرضاهم في أثناء النوبات. يوضح إخوان الصفا في رسائلهم أن الألحان للمرضى تؤدي إلى السكينة الكاملة والطبيعية بعد السماع لنغمات الألحان.

يقول الطبيب ليونارد غودننج إنه يستعمل الألحان لعلاج مرضاه، وذلك بتنويم المريض على ظهره وإطفاء الأنوار، ثم يشغل جهاز الفونوغراف لبث الأنغام اللطيفة والهادئة بشكل مترافق مع عرض سينمائي لمناظر طبيعية خلابة. ويقول دوننج إن الألحان الهادئة تقيد الأشخاص الذين يعانون الأرق بما يعادل فعل المهدئات الدوائية.

في الحرب العالمية الثانية وجد الأطباء حاجة ماسة إلى الاستطباب بالألحان، حيث دهش الأطباء حين لمسوا قدرة الألحان على تنظيم النبض والدورة الدموية وإعادة الهدوء إلى الأعصاب المشدودة والمتوترة.

وفي كل دول العالم المتقدمة مستشفيات تستخدم الألحان في علاج كثير من الأمراض قبل العمليات، خلال المعالجة الكيميائية للأمراض التي من ضمنها أمراض آلام الظهر والنخاع الشوكي والأمراض العصبية وارتفاع ضغط الدم وآلام الرأس المختلفة.

يستخدم البروفيسور جيفري رودي صاحب أحدث طريقة للاستشفاء في جامعة أوهايو الأمريكية الألحان لعلاج مرضاه، حيث يرسل مرضاه ليمارسوا أنواعاً من التمارين النفسية والتدريبات الذهنية مع نغمات الألحان في الهواء الطلق وعلى العشب الأخضر. ويقول الدكتور رودي إنه يحقق ما يشبه المعجزات في شفاء المرضى، دون استخدام العقاقير الطبية. ويقال إن هذا العلاج الجديد بالألحان يحول الخاملين والكسالى إلى متسقي جبال، والمترددين إلى شجعان أشداء. وكثيراً ما نجح الدكتور رودي خلال أسابيع معدودة في تحويل مرضى القلق والتعاسة والكآبة إلى أصحاء تفرهم البهجة والسكينة.

يستهدف علاج دكتور رودي في الدرجة الأولى إعادة عمل أجهزة الدم والتنفس إلى حالتها الطبيعية بعد الإصابة المرضية بأساليب ممارسة الحركات الرياضية



الموسيقية، ما بين الحركات الصعبة الشديدة والحركات الراقصة الخفيفة، ما يساعد على إنعاش النفس وصحة الجسم وعافيته.

لقد اكتشف الباحثون فعالية الألحان وأثرها في تنشيط إفراز مجموعة من المواد الطبيعية التي تشابه في تركيبها المورفين وتسمى الأندروفينات. ويعتقد هؤلاء الباحثون أنهم على أولى خطوات تحقيق هذا الاكتشاف وتصميمه الذي سيحدث تغييراً جذرياً في الآراء المعروفة عن «كيمياء الألم» بفضل الأندروفينات التي هي أحد أنواع «الببتيد»، أي الهورمونات التي تفرزها الغدة النخامية، وأبرز مراكز تجمعها في اللوزتين وفي الجهاز اللمفاوي، حيث يحتويان على مجموعة كبيرة من الخلايا التي تفرز هذه الأندروفينات.

إن كثيراً من الأمراض لها علاقة بعمل الأندروفينات التي اكتشفت في بداية السبعينيات من القرن العشرين، والتي اتضح أن الألحان تساعد بصورة كبيرة على زيادة إفرازها، ومن ثم على علاج الجسم وشفائه - بإذن الله - من أمراضه. كما أثبتت التجارب العديدة، حتى اليوم، أن زيادة تلك المواد، أي الأندروفينات، لا تمثل أي خطورة على المريض. فضلاً عما لتلك الأندروفينات من ميزة يجب أن تؤخذ في الحسبان، وذلك بمقارنتها بالأدوية الأخرى، عبارة عن مادة طبيعية يفرزها الجسم.

في عام ١٩٩٦م، أجرت مجموعة من الباحثين في جامعة كلوراد اختباراً على عشرة مرضى بالسكتة الدماغية، الذين فقدوا القدرة على المشي، وذلك بتعريضهم لنوع من الإيقاع الموسيقي لمدة ثلاثين دقيقة كل يوم، وعلى مدى واحد وعشرين يوماً، كانت النتيجة أن أبدى المرضى تحسناً ملحوظاً في طريقة المشي مقارنة بالمرضى الآخرين الذين لم يتلقوا مثل هذا النوع من العلاج بالألحان.

كانت قصة طفل يدعى «ماثيو» في السنة الرابعة من عمره قد أسهمت في تدعيم فكرة العلاج بالألحان. لقد أصيب الطفل «ماثيو» بشلل دماغي، ومنذ إصابته بهذا المرض بدت حياته أكثر تعقيداً وصعوبة، فقد صار يمشي بثقل، ويفكر ببطء شديد، وأصبح معزولاً لا يحب الحديث كثيراً، ما أدى إلى إصابته بالاكتئاب الشديد والإحباط. بدأ الطفل «ماثيو» يتلقى العلاج على يد الدكتور كليفا روبنز الذي يعمل في مركز «نوردوف» للعلاج بالألحان في جامعة نيويورك. ويقول الدكتور «روبنز» إنه ما إن بدأ الطفل بتلقي العلاج حتى أخذت تبدو عليه علامات النشاط والثقة بالنفس، وأصبح اجتماعياً محباً للناس ويتحدث إليهم بشكل طبيعي.



تقترح السيدة «غوزيتا» المتحمسة لفكرة العلاج بالألحان تجربة ألوان الألحان المختلفة على الإنسان من حيث سرعة النبض ومعدل التنفس والحالة المزاجية العامة، ثم جمع المقطوعات الموسيقية ذات الأثر المهدئ والمنعش على شريط الكاسيت، والاستماع إليها لمدة نصف ساعة في برنامج يومي يسترخي فيه الإنسان في جوإضاءة هادئة مع التنفس بعمق في أثناء الاستماع إلى الشريط الموسيقي. إن هذا النوع من العلاج يستخدم للتخلص من القلق والتوتر، وتؤكد السيدة «غوزيتا» أن العلاج بالألحان لا يقصد به الاستغناء عن العقاقير، بل إنه نوع من العلاج المساعد. أما في الحالات غير المرضية فإن وصول الشخص إلى اكتشاف نوع من الألحان الذي يرتاح لسماعه سوف يساعده على التخلص من الضغوط والقلق ويغمره بالإحساس بالسعادة.

كما تقول الدكتور «نانسي هانت» في مستشفى سانت لويس في الولايات المتحدة الأمريكية: «إن الألحان أداة فعالة وقوية عجيبة، لها تأثير فسيولوجي مباشر في الإنسان، فهي تزيد حجم الدم، وتخفض ضغط الدم، وتوازن نبضات القلب، وتجعل الإنسان يرتاح نفسياً وتسعده».

يقول الباحثون في جامعة لندن إن الألحان ساعدت الكثير على تحسين ذاكرة الأشخاص المسنين المصابين بالحزن، حيث كان أداؤهم الذهني عند استماعهم للموسيقى، أفضل عند إجابتهم عن الأسئلة المتعلقة بسيرتهم الذاتية. وقالت الدكتورة إليزابيث فالتن، استشارية الطب النفسي في جامعة لندن: «إن الألحان ساعدت الأشخاص المصابين بحالة بسيطة من الحزن، الذين يعانون عادة مشكلات معروفة في الذاكرة ومشكلات نفسية وعاطفية أخرى، على التركيز والانتباه بصورة أكبر، معربة عن اعتقادها بأن الحزن قد ينتج جزئياً من تحطم الموصلات بين الخلايا العصبية، ويبدو أن الألحان تعيد تشكيل هذه الموصلات المفقودة».

هناك أبحاث تؤكد أن أنواعاً من الألحان الهادئة تعين على إزالة البدانة والشحوم، وعلى خفض سكر الدم لدى مرضى السكري. وينصح مرضى القرحة





والسكري والبدانة وارتفاع ضغط الدم بالاستماع إلى الألحان الهادئة دوماً والبعد عن الصخب.



لقد كتب ابن جزلة سنة ١٧٠٤م في كتابه «تقويم الأبدان» قال: «الألحان من الأدوات النافعة في حفظ الصحة. وموضع الألحان من النفوس السليمة، كموضع الأدوية في الأبدان المريضة».

إن العلاج بالألحان يشكل ثورة في عالم الطب، وهكذا ولد علم جديد أطلق عليه المعالجة بالألحان Music Therapy.



العلاج بالوخز بالإبر الصينية Acupuncture



الوخز بالإبر الصينية هو أقدم وسيلة معروفة للعلاج، وقد مورس في الصين لما يزيد على أربعة آلاف عام، وعلى الرغم من أنه وفد إلى الولايات المتحدة الأمريكية في أواخر القرن التاسع عشر، إلا أنه قد صار شائعاً بدرجة متزايدة خلال العقدين الأخيرين. وفي وقتنا الحاضر هناك نحو ٢٠ ألف ممارس حاصل على مؤهل ومرخص له بالعمل في هذا المجال وأكثر من ثلاثة آلاف منهم هم أيضاً من الأطباء.

مبدأ الوخز بالإبر الصينية :

يفترض الطب الصيني القديم أن الكائن الحي يملك طاقة الحياة، وهو يستهلك هذه الطاقة طوال الحياة، ويعيد إنتاجها ويشعها، من خلال تكامل وظائفه الحيوية، تلك الوظائف التي تظل على اتصال مع الوسط الخارجي بواسطة طرق أو قنوات خاصة، تصل تلك الوظائف الحيوية بسطح الجسم مُشكّلة طرقاً تشكل شبكات أطلق عليها اسم ميريديان Meridians، رسمت لها مخططات حددت فيها النقاط السطحية التي هي بمنزلة محطات لتجميع الطاقة وفيها تغرز الإبر.

تتجلى خبرة المعالج وبراعته في معرفة هذه المحطات والخطوط والنقاط، حيث إن غرز الإبر خارجها لا يفيد شيئاً. ويتم تحديد نقاط الغرز بالتعرف على النبض، حيث إن الطب الصيني يعد وجود اثني عشر نبضاً على الأقل في كل نصف من جسم الإنسان. حيث تغرز الإبرة في نقطة النبض الموافقة للعضو المريض.



وإن أي خلل في الوظائف الجسمية ينعكس على الطاقة الحيوية التي تسري من خلال طرق الدروميا فتختلف هذه الطاقة زيادة أو نقصاً، الأمر الذي تعدله الإبر المغروزة. كما وجد أن صيوان الأذن يمثل أعضاء الجسم البشري كافة بشكل مقلوب، أي أن القسم العلوي يمثل أعضاء النصف السفلي من الجسم، وشحم الأذن يمثل الرأس البشري.

لقد دخل الصينيون ككل الشعوب في صراع مع المرض بهدف علاجه. ومن خلال الفلسفة الصينية القديمة، نبعت فكرة المعالجة على أساس حسي مربوط بذات الإنسان البشرية، وهو الجزء الذي لم يهتم به الطب الحديث، لكون الإنسان جزءاً من هذا الكون، الذي لم يخلق عبثاً كونه مربوطاً بنظم وقوانين ثابتة تتحكم فيه. فوضعت نظرية السالب والموجب (الينغ واليانغ) لتثبت أن الكون والإنسان مربوطان بطاقة ذاتية.

وتعد هذه النظرية هي الأساس للطب الصيني القديم، كون الإنسان محاطاً بهالة من الطاقة الذاتية، التي تتحكم فيه، فأقطاب السالب والموجب أو مساراتهما لدى الإنسان الطبيعي تكون عادة في حالة اتزان، وأي اختلاف في هذه الطاقة تنتج عنه أعراض مرضية، كأن تكون زيادة (الينغ) أو نقصه على حساب «اليانغ» أو بالعكس، وربط السبب في هذه الاختلافات بشكل حسي بما يدور حول الإنسان من العوامل النفسية وفصول السنة والجو والأكل... إلخ (د. حسام أحمد توفيق).

الطاقة :

الطاقة كما يقول الدكتور حسام توفيق: «تبدأ الطاقة بانطلاق شحنات كهربائية تلقائية من الخلايا المحركة للقلب إلى عضلة القلب، فتقبض وتبسط مكونة خفقان القلب الذي يسحب الدم ويضخه من جميع أجزاء الجسم وإليه. ويكون الدم محملاً بالمواد الغذائية، والعناصر والغازات وبقايا التمثيل الغذائي، فيغذي الخلايا المحركة للقلب، فتستمر في إطلاق الشحنات الكهربائية التلقائية، وكذلك يغذي بقية خلايا الجسم. وتكون هذه المواد في حالة تأين وسريان هذه الشحنات داخل الشرايين والأوردة يولد تياراً كهربائياً داخل الأوعية الدموية، ومجالاً مغناطيسياً حولها، ويفقد هذا التيار مثل أي تيار يمر في موصل جزءاً من هذه الطاقة عن طريقين:

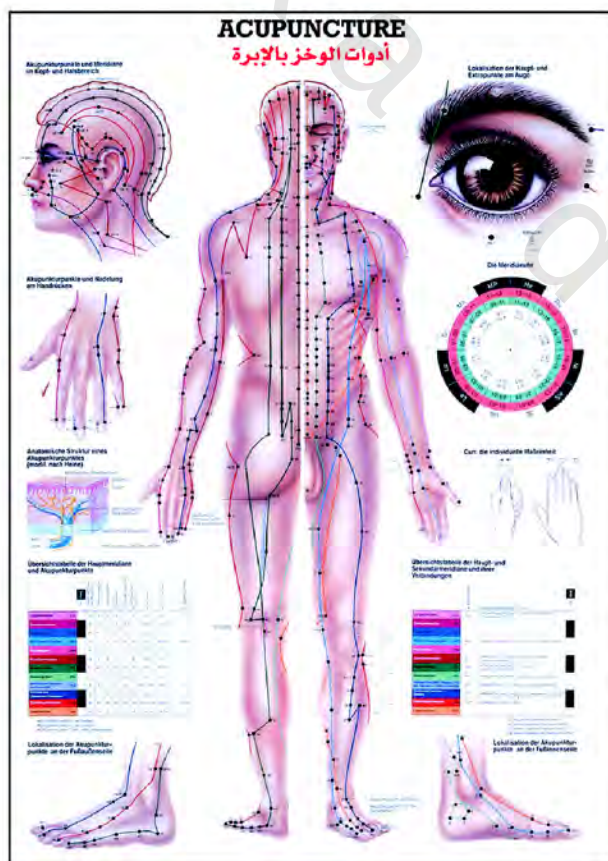


- توليد الحرارة ومعظمها تتم الاستفادة منه، وتكون جزءاً من حرارة الجسم، وجزءاً يتم إشعاعه إلى ما حول الجسم للإبقاء على توازن الحرارة.
- إشعاع موجات كهرومغناطيسية يوظفها الجسم؛ كي تكون جزءاً من قنوات الطاقة الكهرومغناطيسية، التي تكون جهاز اتصالات لاسلكياً لا يمكن تخيل دقته وإتقانه، خلقه الله - عز وجل - في الجسم البشري، وتسمى هذه الطاقة طاقة المسارات.
- ويمكن التدخل لزيادة قوة المجال الكهرومغناطيسي أو تخفيفها من خلال نقاط الوخز المعينة.

نقاط الوخز بالإبر الصينية :

نقاط الوخز هي مجموعة خلايا ثلاثية الأبعاد ذات مقاومة كهربائية أقل من

الخلايا المجاورة، وأقل من خلايا القناة التابعة لها، ومساحة النقطة على الجلد تختلف من منطقة لأخرى، ولكن معدل مساحة النقطة هي دائرة قطرها اسم، وهذه النقطة غنية بالنهايات العصبية أكثر من الأنسجة المجاورة، وكل نقطة تحوي مستقبلات للرسائل المشفرة التي تحملها الموجات الكهرومغناطيسية الصادرة عن الأعضاء الداخلية والأنسجة التي تمر بها





القناة وتستقبلها المستقبلات الموجودة في النقاط وترجمتها ومن ثم إرسالها إلى الدماغ من خلال قنوات الطاقة.

ما الذي يحصل عند المعالجة بالوخز بالإبر؟

يعتمد الوخز بالإبر لمعالجة الأمراض على أمور عدة هي:

١- العمل على اتزان التيار الكهربائي والدائرة الكهربائية والمجال المغناطيسي في قنوات الطاقة، منفردة ومجموعة بتفريغ الشحنات الكهربائية من قناة إلى أخرى أو من السطح إلى الداخل أو بالعكس.

٢- مساعدة الجسم على تعيين المنطقة المراد علاجها.

٣- حث نقاط لإصدار الرسائل المشفرة، وعند وخز نقاط عدة فإنها تؤلف منظومة تصدر معلومات للدماغ لعلاج مرض أو خلل ما.

٤- حث الدماغ على إرسال بعض الرسائل والإرشادات عن طريق مسارات الطاقة.

٥- الحث على إفراز بعض المواد مثل الأندورفين Endorphine، وهو من مسكنات الألم الطبيعية داخل جسم الإنسان، وهو ما يفسر الراحة من الألم التي يشعر بها المريض بعد وخزه بالإبرة، وقد يعمل الوخز أيضاً على إطلاق هرمونات معينة مثل السيروتونين Serotonin، وهو مادة كيميائية في المخ تجعلك تشعر بالهدوء والسكينة.

٦- إرسال إشارات إلى الدماغ تسبق إشارات الألم فتسكن الآلام.

ويتم حث النقاط واستثارتها بطرق مختلفة منها:

١- الوخز بالإبر.

٢- الوخز بالإبر الكهربائية (توصيل تيار كهربائي بإبرة الوخز).

٣- الوخز الكهربائي باستخدام أقطاب كهربائية من دون إبر.

٤- الوخز بأشعة الليزر.

٥- الحرارة.

٦- العلاج بالضغط.

٧- العلاج بالحقن، حيث يتم حقن بعض المواد في بعض النقاط.





أنظمة العلاج بالوخز:

تكون أنظمة العلاج بالوخز بالإبر على الشكل الآتي:



- ١- الوخز بنظام الجسم الكامل.
- ٢- الوخز بنظام الأذن.
- ٣- الوخز بنظام اليد.
- ٤- الوخز بنظام القدم.
- ٥- الوخز بنظام فروة الرأس.
- ٦- الوخز بنظام الوجه.
- ٧- الوخز بنظام الأنف.
- ٨- الوخز بنظام العين.

يعالج الوخز بالإبر مئات الأمراض وأهمها هي:

١- الأمراض العصبية مثل ما يلي:

الصداع النصفي، وألم العصب الخامس، والشلل النصفي بعد الجلطة أو النزف في الدماغ، والشلل الوجهي، والتهاب الأطراف والأعصاب، وشلل ناتج عن شلل الأطفال، والمثانة العصبية، والتبول الليلي، وآلام ما بين الأضلاع، والكتف المتصلب، وعرق النساء، وألم أسفل الظهر والروماتويد.

٢- أمراض العين وتشمل:

التهاب الملتحمة الحادة، والتهاب الشبكية المركزي، وقصر النظر لدى الأطفال، والماء الأبيض من دون مضاعفات.

٣- أمراض الجهاز الهضمي وتشمل:

تشنج المريء، وفتحة الفؤاد، والزرغطة، وتدلي المعدة وتمدها، والحموضة الزائدة في المعدة، والتهاب المعدة الحاد والمزمن، وقرحة المعدة والاثني عشر المزمنة، والتهاب القولون الحاد والمزمن، والدزنتاريا البكتيرية الحادة، والإمساك، والإسهال، وشلل الدماغ.



٤- أمراض الجهاز التنفسي العلوي وتشمل:

التهاب الجيوب الأنفية الحاد، والتهاب الأنف الحاد، والرشح والتهاب اللوزتين الحاد.

٥- أمراض الرئة والقصبات:

مثل التهاب القصبات الحاد والرئة.

٦- أمراض الفم مثل:

ألم الأسنان، والألم بعد خلع الأسنان، والتهاب اللثة، والتهاب الحلق الحاد المزمن.

٧- التخدير وتسكين الألم:

تُجرى عمليات مختلفة تحت التخدير بها، وكان المريض واعياً دون أي شعور بالألم. كعمليات فتح البطن، والقيصرية، واستئصال الأورام الحشوية. والمريض المخدر لا يصاب بعواقب التخدير المعروفة، وكان هذا دافعاً لكشف المادة المسكنة التي يفرزها الجسم وتلتصق بخلايا المخ لتعمل على تسكين الآلام المختلفة.

٨- معالجة التناذرات المزمنة:

مثل معالجة الآلام الرئوية عامة، وآلام الظهر خاصة، وآلام الصداع المزمن المتكرر والشقيقة، والبدانة المفرطة، وإدمان المخدرات، والتعود على التدخين، والأمراض الجسمية النفسية، وكثير من الأمراض الأخرى.

وقد استخدمت أنواع كثيرة من الإبر العظمية والصخرية والخيزرانية والفخارية والبرونزية. وربما بدت النظريات الخاصة بالوخز بالإبر معقدة، إلا أنه ليس من الصعب على أي إنسان أن يتعرف على بعض النقاط فيتدرب عليها بالوخز بالإبرة أو بالضغط بالأصبع. ومن الأمثلة على ذلك:

١- الوخز على المفصل بين السلاميتين ١-٢ لعلاج الصداع والدوار والأرق والصرع.

٢- الوخز على بعد ١٠ سم من أسفل الركبة لعلاج سوء الهضم، وألم المعدة، والمفص، والشلل النصفي.



٣- الوخز على الشفة العليا تحت وترة الأنف لعلاج الصرع، والتشنج، وألم الظهر، والشلل، والغيبوبة.

٤- الوخز بين الإبهام والسبابة لعلاج آلام الأسنان، والصداع، والزكام، والحمى. وأما الأمراض التي لا يمكن معالجتها بهذه الطريقة فهي مثل التشوهات التشريحية الخلقية، والحالات الالتهابية، والكسور إلى ما هنالك من الأمراض الفيروسية.

وخز اللسان بالإبر:

إن العلاج بالإبر الصينية في اللسان يجتذب كثيرين في هونغ كونج، ويستغرق بضع ثوان، ويستهدف أمراضاً متنوعة من شلل المخ عند الأطفال إلى مرض باركنسون المعروف بالشلل الرعاش أو الزهايمر المعروف بخرف الشيخوخة.

وتقوم الطريقة الجديدة على أسلوب الوخز بالإبر التقليدية نفسه الذي تستخدم فيه الإبر لتنشيط نقاط الضعف في الجسم.

والعلاج باستخدام الإبر الصينية في اللسان متاح حالياً فقط في هونغ كونج والصين، ويلقى إقبالاً لدرجة أن قائمة الانتظار في عيادة سون تضم ٢٠٠٠ مريض. يعاني لام نجاي كونج الذي يبلغ من العمر أربع سنوات صعوبة في المشي والكتابة بسبب اضطراب في المخ، وتقول أمه إنه تحسن بعد خمس جلسات فقط.

قالت: «كانت يدها ترتعشان ويكتب بصعوبة، ولكنهما تحسنتا كثيراً. لا يحتاج الآن إلى مساعدة كبيرة عندما يمشي... حقيقة إنها معجزة».

وأظهر بحث أجرته جامعة هونغ كونج على ١٠٠ طفل أن استخدام الإبر في اللسان علاج قوي لبعض أمراض القلب واضطرابات المخ. ولكن البروفيسورة فيرجينيا وبغ خبيرة الأمراض العصبية للأطفال قالت إنه مع العلاج بالإبر يجب تناول أدوية في الوقت نفسه.

وأغلب الأطفال الذين شملهم البحث كانوا يعانون أمراضاً ليس لها علاج معروف في الطب الحديث، مثل الانطواء وشلل المخ الذي يسبب عدم تناسق حركة الأطراف.





يقول د. سون إنه بدأ أبحاثه قبل ٢٠ عاماً في الصين، ويقول إنه اكتشف ٤٩ نقطة للوخز بالإبر في اللسان.

وفي هونج كونج يجمع إخصائيون بين العلاج بالإبر في اللسان والعقاقير الحديثة لمرضى مصابين بالشلل الرعاش (باركنسون) والزهايمر والسكتة الدماغية. ويستقبل سون ٨٠ مريضاً يومياً، ولكن قائمة الانتظار تزداد طولاً. ويقول عاملون في عيادته إن الانتظار قد يصل إلى ثلاث سنوات.

الوخز بالإبر الصينية في الأذن:

في أوائل الخمسينيات من القرن العشرين أثار انتباه طبيب فرنسي من ليون يدعى نوغوير، أن الأذن عند الإنسان تشبه وضع الجنين وهو مقلوب في رحم الأم، ففكر في أنه لابد من وجود نقاط تشريحية في صيوان الأذن تشير إلى منعكسات مطابقة لأجزاء لجسم الجنين ومن ثم لجسم الإنسان.

وفي الفترة ما بين ١٩٦٠ و ١٩٧٠م ظهرت على اللوحات الطبية الصينية للوخز بالإبر خرائط تشريحية إلى النقاط الحيوية في الأذن عند الإنسان، ورسم الأذن يبين مدى علاقة الجنين والأذن البشرية كما تصورها الدكتور توجيه، وكيف طابق هذا التصور الحقيقة في المنعكسات في جسم الإنسان والنقاط الموجودة في صيوان الأذن. وبدأت الدراسات في التعمق في هذا الجسم الصغير من الجسم.

إن الأذن الخارجية على الرغم من كونها تبدو للناظر إليها مجرد عضو صغير ملتصق بالرأس، إلا أنها تتصل مع شبكة الأعصاب المركزية، التي تتصل بدورها مع كامل أعضاء الجسم الداخلية.

يمكن بفضل الأعصاب الكثيرة المتصلة بالأذن الخارجية الاستماع إلى الأعضاء الداخلية كافة، ومعرفة الانحرافات المرضية التي تحصل فيها، والخلل في نظام عملها.

إن هذه الميزة المدهشة للأذن الخارجية قد أدركها حتى القدماء: ففي غالبية الأبحاث الطبية الشرقية يتم التأكيد على وجود تجمع كبير من الخطوط الرئيسية في



الأذن الخارجية متصلة مع جميع أعضاء الجسم الداخلية. إن أول خريطة للمساقط والنقاط الفعالة على الأذن الخارجية، التي تمثل مختلف أعضاء الجسم يعود تاريخها إلى القرن السابع الميلادي، وترتبط باسم (سون سيميوا) مؤسس نظرية المعالجة بوخز الأذن بالإبر.

لقد كان الباحث الفرنسي توجي أول من وضع خريطة طوبغرافية لمساقط أعضاء الجسم على الأذن الخارجية في أوروبا عام ١٩٥٦م، حيث أعطت أعماله الطويلة ومشاركاته في المؤتمرات الدولية ثمارها. وأصبحت الأذن الخارجية بمنزلة لوحة توجيه، حيث أصبح من الممكن التأثير من خلال النقاط الفعالة في كامل أعضاء الجسم الداخلية مجتمعة وكل على حدة. فقد قام «توجي» بتحديد ٣٠ نقطة من أكثر النقاط فعالية، وخص في التطبيقات العملية من بينها خمس عشرة نقطة أسماها نقاط الأعضاء؛ لأنها ترتبط بالأعضاء الداخلية والعضلات فسميت النقاط التديرية، إذ من خلالها يمكن التأثير في كامل أعضاء الجسم.

إن الأذن الخارجية عبارة عن عمل فني فريد في نوعه، ولا توجد منه سوى نسخة واحدة؛ لأن الأذنين مختلفتان إحداهما عن الأخرى، حتى لدى الواحد. فإذا كان الاختلال كبيراً بين الأذنين اليمنى واليسرى فهذا يعني أن أعضاء هذا الإنسان غير منسجمة فيما بينها، وبالعكس فإن التناظر في وضع الأذنين الخارجيتين والدقة المتناهية في خطوط الجعدة، والقسم المواجه للجعدة والتشابه الكبير في الأجزاء الأخرى، تدل على وجود انسجام فيزيائي ونفسي. ومن الطريف أن هناك إشارات تدل على طول العمر. فقد تبين للباحث البروفيسور فيلخوفر أن ٨٥٪ من المعمرين، الذين ناهزوا سن التسعين من أعمارهم تتميز آذانهم بثلاث صفات: الأولى كبيرة الحجم، والثانية شحمة الأذن سميكة وطويلة. والثالثة تقوس الحذبة المقابلة لحافة الأذن الخارجية يكون كبيراً.

والجدير بالذكر هنا أن النقاط الفعالة على الأذن الخارجية تساعدنا ليس فقط على تشخيص العلة، بل يمكن من خلالها أيضاً معالجة هذه العلة. وهذا ما عرفه حتى القدماء، والشاهد على ذلك الإبر الحجرية من مختلف الأشكال التي عثر عليها علماء الآثار. إن مثل هذه الأساليب كالوخز بالإبر، والكي، والتسخين، والضغط



على النقاط الفعالة كانت تطلق منذ آلاف السنين في الطبابة الشرقية. أما اليوم، وبفضل الله ثم التقدم التكنولوجي، فقد ظهر إلى جانب الإبر المعدنية التقليدية لمكافحة الأمراض والعلل أشعة ليزر، وأمواج فوق الصوت، والتيار الكهربائي. وتستخدم كلتا الطريقتين بنجاح في معالجة الاضطرابات العصبية الوظيفية Neurosis، وآلام الظهر Radiculitis، والآلام العصبية Neuralgia، ومجموعة كاملة من الأمراض الوظيفية، والكثير من الأمراض الوظيفية التي تتجم عنها نوبات عصبية مصحوبة بالآم حادة وشعور بالإجهاد، بالإضافة إلى معالجة المدمنين على الكحول والتدخين والشهية وآلام الشقيقة.

لقد أحصت منظمة الصحة العالمية للأمم المتحدة عدداً من الأمراض التي تستجيب بصورة طبية للعلاج بالإبر الصينية، وهي: التهاب المفاصل، والربو الشعبي، والخلل في وظيفة المثانة، والنزلة الشعبية، والأعراض العنقضية، والتهاب القولون، والإمساك، والإسهال، وقروح المعدة والاثنى عشر، والشلل الوجهي، وتيبس الكتف، وفرط حموضة المعدة، والتهاب المعدة، والصداع، والصداع النصفي، والزرغطة، وارتفاع ضغط الدم، والألم العصبي بين الضلوع، وآلام أسفل الظهر، والغثيان، والشلل في أعقاب سكتة دماغية، واعتدال الأعصاب الطرفية، وأعراض ما قبل الدورة الشهرية، والانزلاق الغضروفي في الرقبة، وعرق النساء، والتهاب الجيوب الأنفية.



العلاج بالهورمونات



قبل الحديث عن استخدام الهورمونات في علاج الأمراض نود أن نعرف ما هو الهورمون وعمله.

الهورمون هو أحد المواد الكيميائية التي ينتجها حيوان أو نبات، وينتج الهورمون في جزء واحد من الكائن الحي، لكنه يحدث تأثيراً في جزء مختلف. ولذلك تستخدم الهورمونات وسائل للاتصال بين مختلف أجزاء الكائن الحي. وهي تعمل مراسيل كيميائية ما يساعد هذه الأجزاء على العمل بطريقة ممتازة. لقد اشتقت كلمة «هورمون» من كلمة إغريقية تعني: «أن تعمل في حركة». وتتحكم الهورمونات سواء في البشر أو في الحيوانات الأخرى في أنشطة الجسم مثل النمو والنشوء والتكاثر. أما في النبات فتتظم الهورمونات العديد من مظاهر النمو. وإذا فشل الكائن الحي في إنتاج النوع أو الكمية المضبوطة من الهورمونات فقد تحدث له اضطرابات خطيرة أو ربما الموت. فعلى سبيل المثال يمكن أن يتسبب خلل في إنتاج الهورمونات في ظهور عمالقة أو أقزام في الحيوانات والنباتات.

في عام ١٩٠٢م، وجد العلماء الدليل الأول القاطع على وجود الهورمونات. وفي العام نفسه اكتشف الباحثون البريطانيون أن المادة الكيميائية تحكمت في بعض الأنشطة الداخلة في الهضم. ومنذ ذلك الوقت تعرف العلماء على أكثر من ٣٠ هرموناً ينتجها جسم الإنسان، كما طوروا أيضاً طرقاً لاستخلاص الهورمونات من النسيج الحي لتصنيعها في المختبرات. وفيما يتعلق بهورمونات الإنسان فإن جسم الإنسان ينتج معظم الهورمونات بوساطة أعضاء تسمى «الغدد الصماء أو اللاقوية». وتضم الغدد الصماء الرئيسة الغدتين الكظريتين والغدة الجنسية والغدة الدرقية. وينتج بعضه هورمونات بالنسيج الأصم الموجود في أعضاء لا تعد غدداً صماءً أساساً. وتشمل هذه الأعضاء المعدة والبنكرياس.

تفرز الغدد الصماء الهورمون في الدم الذي يحمله إلى كل أجزاء الجسم، وبعد وصول الهورمون إلى هدفه أي العضو أو النسيج الذي يؤثر فيه، فإنه يؤدي إلى حدوث



أفعال معينة. وتنظم الهرمونات العديد من الوظائف في الجسم، ويمكن تقسيمها وفقاً للوظائف التي تتحكم فيها. وتتضمن هذه الوظائف الطريقة التي يستخدم بها الجسم الغذاء والنمو والجنس والتكاثر، وتنظم كذلك تركيب الدم ورد فعل الجسم تجاه الطوارئ والتحكم في الهرمونات ذاتها. وتقوم الهرمونات الأيضية بتنظيم مختلف خطوات الأيض، أي العملية التي بها يحول الجسم الغذاء إلى طاقة ونسيج حي. فمثلاً يفرز النسيج الأصم للمعدة والأمعاء الدقيقة عدداً من الهرمونات الهاضمة، وتتحكم هذه الهرمونات في إفراز العصارات الهضمية التي تحول الطعام إلى مواد بسيطة سريعة الهضم. وبعد دخول جزئيات الغذاء المهضوم لمجرى الدم تتحكم هرمونات أخرى في استخدامها بواسطة خلايا الجسم. فكل من هورموني الأنسولين والجلوكاجون اللذين يفرزهما البنكرياس ينظمان كمية السكر المتاحة للخلايا. ويمكن الأنسولين الخلايا من استخدام السكر الموجود في الدم. فإذا كان إفراز البنكرياس للأنسولين قليلاً جداً فإنه ينتج مرضاً خطيراً يسمى الداء السكري. أما هورمون الجلوكاجون فيحث الكبد على إنتاج سكر إضافي في الدم.

تنتج الغدة الدرقية هورمونين هما الثيروكسين وثالث يود التيرونين اللذان يتحكمان في المعدل الذي تستخدم فيه الخلايا الغذاء لإنتاج الطاقة. ويؤدي الإفراز المفرط لهذين الهرمونين إلى اضطرابات حركية وعاطفية عديدة متضمنة التهيج، والضعف العضلي، والنفض والتنفس السريعين، وفقد الوزن، ومن شأن هبوط الإفراز أن يسبب أعراضاً مثل انخفاض درجة حرارة الجسم، والبلادة الذهنية والحركية، وازدياد الوزن.. وبالتحكم في إنتاج الطاقة، فإن هذه الهرمونات تنظم الطريقة التي بها يستخدم الغذاء في بناء النسيج الجديد. وعليه؛ فهي تؤدي دوراً في تكوين بروتينات جديدة بواسطة خلايا الجسم. وتتحكم هرمونات أخرى كذلك في الطريقة التي تستخدم بها الخلايا الغذاء في بناء نسيج جديد. وتعد القشرانيات السكرية مجموعة الهرمونات التي تعمل أساساً في تنظيم أيض المواد الكربوهيدراتية (السكريات والنشويات)، والدهون والبروتينات. وهي تنظم العمليات التي يحول بها الجسم البروتينات المهضومة إلى كربوهيدرات ودهون. وتشتمل هذه الهرمونات على الستيرون القشري والكورتيزول والكورتيزون. وتفرز القشرانيات السكرية بواسطة القشرة الكظرية (الجزء الخارجي من الغدة الكظرية). ويقوم الأنسولين



وهورمون النمو الذي يفرزه الفص الأمامي للغدة النخامية بتنظيم تكوين أي نسيج جديد. ويتحكم هورمون النمو في استخدام الغذاء بطرق أخرى. فمثلاً يحفز الخلايا على استخدام الدهن، بدلاً من السكر، بوصفه مصدراً للطاقة، وبذلك يساعد على الحفاظ على مستوى عالٍ إلى حد ما من السكر في الدم. ويعد مثل هذا المستوى ضرورياً للدماغ لكي يعمل بصورة سليمة.

وإذا نظرنا إلى النمو وهورمونات الجنس لوجدنا أن تنامي الجسم من الطفولة حتى النضج عملية معقدة من التغيرات الجسدية. وتؤدي الهورمونات الدور الفعال في تنظيم هذه التغيرات. ويتحكم هورمون النمو في النمو العام في أثناء فترة الطفولة. ويمكن أن يؤدي الخلل في إنتاج هذا الهورمون في أثناء الطفولة إلى أن يصبح الشخص قزماً أو عملاقاً. أما في البالغين، فإن هورمون النمو يمكن أنسجة معينة من الحفاظ على حجمها وتركيبها المضبوطين. كما تؤدي هورمونات الأنسولين والقشريات السكرية والثيروكسين أدواراً رئيسية في نمو النسيج والحفاظ عليه. ويدخل صفار السن من بداية عمر ١١ إلى ١٥ سنة، في فترة من النمو السريع والتغير الجسماني. ويتحكم الهورمونات في التنامي الذي يحدث في أثناء هذه الفترة التي تسمى البلوغ. وعند بداية فترة البلوغ يقوم الجزء تحت المهاد المعروف (بالوطاء) أي الجزء من الدماغ القريب من الغدة النخامية، بزيادة إفراز هورمون إطلاق زيادة ضخمة. ويعمل هذا الهورمون على الفص الأمامي من الغدة النخامية، ويحث الغدة على إفراز الهورمونات الموجهة للقند (هورمون منبه الجريب والهورمون اللوتيني). وتعمل هذه الهورمونات بالتالي، على أعضاء القند (الغدد الجنسية) الخصى في الذكور والمبايض في الإناث. وتنمو أعضاء القند تحت تأثير هورمون منبه الجريب والهورمون اللوتيني، وتبدأ في إفراز كميات كبيرة من هورمونات الجنس. وتتضمن هورمونات الجنس الذكرية، التستوستيرون والأندروستيرون التي تعرف بالأندروجينات. وتتضمن هورمونات الجنس الأنثوية، البروجستيرون، والأستروجينات وبعد الأسترايول والأستريول والأستيرون أكثر الأستروجينات أهمية. كما تفرز قشرة الغدد الكظرية في الرجال والنساء أيضاً بعض هورمونات الجنس وبالأخص الأندروجينات. وتنظم هورمونات الجنس التغيرات المدهشة التي تحدث في أثناء البلوغ، فهي تساعد على إطلاق نمو الفرد السريع في الطول والوزن، وعند نهاية البلوغ تقوم بوقف هذا النمو



الأمامية هورموناً محفزاً للغدة الدرقية وهورموناً موجهاً قشر الكظر. ويحفز هورمون محفز الغدة الدرقية الغدة الدرقية على إفراز هورمون الثيروكسين. ويحفز هورمون موجه قشر الكظر قشرة الغدة الكظرية محدثاً زيادة في إفرازات القشرانيات السكرية والقشرانيات المعدنية وهورمونات الجنس الكظرية. ويتم تنظيم إفرازات الغدة النخامية الأمامية ذاتها بهورمونات ينتجها الوطاء وتسمى هذه المواد الهورمونات المطلقة. أما هورمون إطلاق موجه القند فيتسبب في إفراز هورمون منبه الجريب والهورمون اللوتيني. وتحفز الهورمونات المطلقة الأخرى الغدد النخامية لإفراز موجه قشر الكظر وهورمون النمو وهورمون الغدة الدرقية. وتتحكم هورمونات الوطاء أيضاً في البرولاكتين، وهو هورمون آخر للغدة النخامية الأمامية. وأحد تأثيرات البرولاكتين هو تحفيز إنتاج الحليب لدى الأمهات المرضعات. ويتكون الوطاء الذي يكون جزءاً من الدماغ من نسيج عصبي. وهكذا فإن الهورمونات المطلقة تربط الأجهزة العصبية والصماء للجسم في وحدة تحكم متناسقة، وتجمع المعلومات بأعضاء الإحساس عند حدوث تغيرات في البيئة، التي توصلها إلى الدماغ من خلال الجهاز العصبي. فإذا استدعت هذه التغيرات استجابة هورمونية، فإن الوطاء يطلق الإفرازات المناسبة من الغدد النخامية.

وهناك هورمونات أخرى تتضمن في البشر الأوسيتوسين والريلاكسين (هورمون الارتخاء)، وكلاهما يؤثران في عملية الوضع. وتنتج الأوسيتوسين مثل الفازوبريسين بواسطة الوطاء، ويخزن ويفرز الغدة النخامية الخلفية وينتج المبيضان هورمون الريلاكسين. ويوسع هورمون الريلاكسين قناة الولادة، وهو الممر الذي من خلاله يترك الطفل جسم أمه. ويحدث هورمون الأوسيتوسين انقباض عضلات الرحم في أثناء طلق الولادة، ويحفز هورمون الأوسيتوسين أيضاً إفراز الحليب من الثدي. ويفرز هورمون محفز الخلايا الملانية من الفص الأمامي للغدة النخامية. وينظم هورمون محفز الخلايا الملانية في بعض البرمائيات، والأسماك والزواحف، كمية الصباغ والمادة الملونة في الجلد، ووظيفة هذا الهورمون في الإنسان غير مفهومة حتى الآن.

وأما الهورمونات النباتية فهي تنتج أساساً في الأجزاء الطرفية النشطة النمو أعلى قمم الفصوص والجذور. وتؤثر هذه الهورمونات في النمو، حيث تسمى منظمات





النمو، وتوجد ثلاثة أنواع رئيسة من الهرمونات النباتية هي الأكسينات، والسيتو كينينات، والجبرلينات، ولكل من هذه الأنواع الثلاثة دور مميز في نمو النبات. وقد تمكن العلماء من تصنيع الهرمونات البشرية في المختبرات، حيث زادت الحاجة إلى هذه الهرمونات، والهرمونات المصنعة تتطابق مع الهرمونات المفترزة طبيعياً في الإنسان. وقد قام العلماء بتغيير التركيب الكيميائي للعديد من الهرمونات المصنعة لكي تكون أكثر فعالية. وأكثر الهرمونات المصنعة استخداماً هي الأكسينات والقشرانيات السكرية خاصة الكورتيزون، وهورمونات الجنس، وهورمونات النمو، وهورمون الأنسولين، ولم يتمكن العلماء من تصنيع بعض الهرمونات نظراً لعدم معرفتهم بالتركيب الكيميائي الكامل لبعضها، في حين أن تركيب هورمونات أخرى معقد جداً ويعوق استخدامها على نطاق كبير في التصنيع.

نعود إلى العلاج بالهورمونات: تستخدم الهرمونات في العلاج على نطاق واسع، فقد استخدم الأطباء الهرمونات في علاج أولئك الذين يعانون نقائص هورمونية. ولا يمكن لجسم عريض في مثل هذه الحالة أن ينتج مدداً مناسبة لهورمون واحد أو أكثر. ويمكن العلاج الهرموني الشخص من التغلب على العديد من أعراض الأمراض المتنوعة. ويمكن أن تعالج بعض الحالات المعينة، التي ليس لها علاقة مباشرة بالنقائص الهرمونية، أيضاً بالهورمونات مثل التهاب المفاصل وأزمات الربو التي يصف لها الأطباء هورمون الكورتيزون، وكذلك الذئبة الحمراء التي يستخدم في علاجها هورمون الغدة الكظرية. وعلاوة على ذلك يمكن أن تعطى الهرمونات لتغيير وظيفة الجسم بطريقة ما. وتحتوي حبوب منع الحمل على سبيل المثال على هورمونات جنسية، مؤنثة مصنعة، وبتناول هذه الهرمونات يتغير لدى المرأة التوازن الهرموني الذي يتحكم في دورة الحيض، ويوقف هذا التغير الإباضة، وبذا يجعل حدوث الحمل مستبعداً.

وأهم الأمراض التي تعالج بالهورمونات هي:

أولاً: مرض أديسون:

وهو داء خطير يصيب الغدة الكظرية، وسببه تلف يلحق بالطبقة الخارجية للغدة الكظرية نتيجة للدرن أو السرطان أو اختلال وظائف جهاز المناعة في



الجسم، حيث يتدخل التلف في إفراز قشرة الكظر للهورمونات. ويعاني ضحايا هذا المرض ضعفاً في العضلات، وفقداناً في سوائل الجسم، وسواداً تدريجياً في الجلد. كما أنهم قد يصبحون أكثر قابلية للإصابة بالمرض. علماً بأن هذا المرض قاتل إذا لم يعالج، غير أن ضحاياه الذين يتوافر لهم العلاج بهورمونات إضافية يستطيعون تأدية مهامهم بشكل جيد. وأعراض مرض أديسون فقدان الشهية، والدوار، والإغماء، والغثيان، وتقلب المزاج، وقلة شعر الجسم، وعدم القدرة على مواجهة التوتر. وقد يشكو المريض أيضاً من الشعور بالبرد، ومن الشائع حدوث تغير في لون الجلد إلى اللون الداكن، وتغير لون الركبتين والمرفقين، وندب الجلد وثنياته، وثنيات راحة اليد تكون أكثر وضوحاً عند تعرض تلك الأجزاء للشمس. وقد تبدو الفتحات الخارجية للجسم مثل الفم وكذلك نمش الجلد، أكثر قتامة في اللون. ويتميز هذا المرض أيضاً بظهور خطوط لونية غامقة على طول الأظافر وبقائمة لون الشعر.

ثانياً: مرض كوشنج:

ومتلازمة أو مرض كوشنج عبارة عن اضطراب نادر سببه فرط نشاط القشرة الكظرية. ويتميز المصابون بهذا المرض، حيث يكونون أكثر سمناً في منطقتي البطن والردفين، ولكن أطرافهم تكون نحيفة، كما أن وجوههم تكون مستديرة، وهو ما يعرف أو يسمى وجه القمر. ويتميز هذا المرض بضعف العضلات وضمورها، وقد تظهر علامات مستديرة وحمراء تشبه حب الشباب على الوجه، وقد تبدو الجفنان متورمتان. ومن الشائع في هذا المرض أن الشعر يزداد نموه في الجسم، وقد تظهر للنساء شوارب ولحي. ويؤدي ترقق الجلد في حالات مرض كوشنج إلى ظهور الكدمات وعلامات ناتجة عن تمدد الجلد. وغالباً ما يكون تدهور القدرة الوظيفية للغدة الكظرية ناتجاً عن الاستعمال واسع المدى للعلاج بالكورتيزون للأمراض غير المتعلقة بالغدد الصماء مثل التهاب المفصلي والربو. والاستخدام طويل المدى لأدوية الكورتيزون يجعل الغدة الكظرية تنكمش في الحجم، وقد يؤدي إلى ظهور المريض بمظهر يشبه المصاب بمرض كوشنج. كما يمكن أن تحدث الحالة المسماة «فشل القشرة



الكلطرية» بسبب مرض الغدة النخامية، أو مرض الدرن. كما يمكن أن يسهم إدمان المشروبات الكحولية والمخدرات والتدخين والعادات الغذائية السيئة في الإصابة بالفشل الكلوي.

ثالثاً: الداء السكري:

هو مرض شائع يصيب نحو ٤٠ مليون إنسان في العالم وبعضهم لا يعلمون أنهم مصابون به. كان معظم الأطباء في الماضي يعتقدون أن جميع حالات الداء السكري تنجم عنه نقص هورمون الأنسولين الذي تنتجه خلايا بيتا في جزر لانجرهانز في البنكرياس، ويمكن الجسم من استعمال الجلوكوز وتخزينه بسرعة. بعض المصابين بداء البول السكري يكون لديهم نقص في الأنسولين فعلاً، وهذا النوع من المرض يسمى النموذج الأول للداء السكري، ويعرف هذا النوع من المرض أيضاً بالداء السكري المعتمد على الأنسولين. ومع ذلك؛ فإن كثيراً من مرضى البول السكري خاصة الذين يصابون به بعد سن ٤٠ سنة يكون الأنسولين لديهم ضمن الحد الطبيعي، أو يكون مرتفعاً قليلاً في بعض الحالات، ولكن أجسامهم لا تستجيب بصورة فعالة للأنسولين. ويطلق الأطباء على هذا النوع من المرض اسم النموذج الثاني للداء السكري. وهو معروف أيضاً بالداء السكري غير المعتمد على الأنسولين. ونسبة ٨٠٪ من مرضى الداء السكري في أمريكا وأوروبا مصابون بالنموذج الثاني، الذي يعد النوع الأخف من هذا المرض. بينما تبلغ نسبة المرضى به أكثر من ٩٥٪ في مناطق أخرى من العالم. يحتاج مرضى الداء السكري من النوع الأول إلى تناول جرعة يومية من هورمون الأنسولين ويحتاج البعض إلى أكثر من جرعة يومياً.

رابعاً: قصور إفراز الغدة الدرقية:

تنتج هذه الحالة من نقص في إفراز هورمون الغدة الدرقية، وتتضمن أعراض هذا المرض فقدان الشهية، والإجهاد، وعدم القدرة على تحمل البرد، وانخفاض معدل ضربات القلب، وزيادة في الوزن، والشعور بالألم في الفترة السابقة للطمث، ونزول إفرازات لبنية من الثديين، ومشاكل في الخصوبة، وضعف العضلات وتقلصها، وجفاف الجلد وتقشره، وظهور اللون الأصفر



البرتقالي في الجلد خاصة في راحتي الكفين، وتوتوات صفراء في الجفنين، وفقدان الشعر بما فيه الحاجبين، والاكنتاب والصعوبة في التركيز، والبطء في الحديث، وتدلي الجفنين وتورمهما، وتضخم الغدة الدرقية. وأكثر الأعراض عدم القدرة على تحمل البرد، فإذا كنت تشعر باستمرار بالبرد بينما يشعر من حولك بالحرارة، فإنك تعاني انخفاضاً في نشاط الغدة الدرقية. يعالج نقص إفراز الغدة الدرقية بهورمون الثيروكسين.

خامساً: مشاكل النمو ومشاكل أخرى ليست لها علاقة بالنمو:

يعاني فئة من الأطفال مشاكل في نموهم بسبب نقص هورمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية، وكثير من الأطفال يكونون أقزاماً إذا لم يعالجوا بهذا الهورمون. إن هورمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية في المخ يعمل لينظم أنشطة الأعضاء الحيوية، وكذلك يساعد على الحفاظ على الصحة من خلال الجسم. وهورمون النمو ينظم أكثر من مجرد النمو، مثل: إصلاح النسيج، الالتئام، استبدال الخلية، صحة العضو، قوة العظام، وظيفة المخ، إنتاج الإنزيمات، صحة الأظافر والشعر والجلد. إن الكل يحتاج إلى كميات من هورمون النمو البشري. بالإضافة إلى ذلك؛ فإن هذا الهورمون يقوي الجهاز المناعي، ويساعد الجسم على مقاومة ضرر الأكسدة. وعند التقدم في السن فإن مستويات هورمون النمو تتناقص بنسبة ١٤٪ في العقد، وبسبب تناقص هذا الهورمون فإن وظائف الأعضاء الحيوية في الجسم تتناقص أيضاً. ونتيجة لذلك فإن هورمون النمو يستخدم لمقاومة الأمراض المصاحبة للتقدم في السن من اضمحلال جسماني وعقلي، ويستخدم هورمون النمو لعلاج نقص وظائف الرئة، وتناقص دهون الجسم، وزيادة المقدرة على أداء التمارين الرياضية، وزيادة كتلة العظام في الأشخاص المصابين بهشاشة العظام. ظهر أيضاً أن هورمون النمو يمكنه تدعيم جهاز المناعة، وتحسين نوعية الحياة لدى الأشخاص المصابين بمرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) الذي يتميز بالنقصان الشديد في الوزن والعضلات.

سادساً: العلاج بهورمون ديهيدروإبي إندروستيرون (D H E A):

يعد هذا الهورمون هو أشد الهورمونات وفرة في تيار الدم، ويتم إنتاجه في الغدة الكظرية التي تقع فوق الكلى. هذا الهورمون يتشابه كثيراً مع هورمون النمو البشري وهورمون الميلا تونين في أن له تأثيراً مضاداً للشيخوخة. يتم إنتاج هذا الهورمون بوفرة في أثناء فترة الشباب، حيث يصل مستواه إلى الذروة في نحو سن الخامسة والعشرين، ثم يبدأ بعد ذلك في التناقص، وعند عمر الثمانين يقول العلماء إن الناس في تلك الأعمار يصبح لديهم نسبة ما بين ١٠ إلى ٢٠٪ من هذا الهورمون في دمائهم عما كانوا عليه في عمر الشباب.

لقد أثبتت الأبحاث أن هورمون D H E A له وظائف عديدة في جسم الإنسان لها علاقة بطول العمر والصحة. ومن بين مهام هورمون D H E A التي يقوم بها المساعدة على إنتاج الهورمونات الجنسية، وهي الأستروجين والتستوسترون، ويزيد النسبة المئوية لكتلة العضلة، ويخفض مستوى الدهون في الجسم، ويساعد على ترسيب العظام، وبذلك يساعد على الوقاية من هشاشة العظام. يبدأ مستوى هورمون D H E A مع التقدم في العمر في النقصان شأنه شأن أي هورمون آخر، ومع هذا النقصان تبدأ أعضاء الجسم وأجهزته هي الأخرى في التدهور أو النقصان. وهذا يعطي المجال لجعل الجسم عرضة للسرطانات المختلفة، مثل: سرطان الثدي، والبروستاتا، والمثانة البولية، بالإضافة إلى تصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، ومرض الشلل الرعاش، ومرض السكر، وانهلال الأعصاب، والأمراض الأخرى المرتبطة بالتقدم في العمر. لقد أثبتت الأبحاث أن العلاج بهورمون D H E A يمكن أن تكون له مجموعة من التأثيرات عالية الفائدة للجسم، ففي عام ١٩٨٦م في دراسة مبنية على اثني عشر عاماً من البحث الذي شمل ٢٤٢ من الرجال في أواسط العمر ومن كبار السن أيضاً، وجد أن استعمال جرعات صغيرة من هورمون D H E A لها علاقة بتخفيض حالات الموت الخاصة بأمراض القلب بنسبة ٤٨٪، وتخفيض حالات الموت بنسبة ٣٦٪ في الأمراض الأخرى. وفي دراسة أخرى استمرت ٢٨ يوماً، وجد أن العلاج بهورمون D H E A قد مكن مجموعة من الرجال من أن يفقدوا





٣١٪ من متوسط الدهون في أجسامهم دون أن تتغير أوزانهم. وفي دراسة ثالثة على مجموعة من الرجال من متوسطي وكبار العمر الذين يتناولون هورمون DHEA لمدة سنة واحدة، وجد أنهم يشعرون بأنهم في أحسن حالاتهم، وأصبحت لديهم قدرة أفضل على مقاومة التوتر، مع زيادة القدرة على الحركة، وحالة مستقرة وجيدة من النوم، ونقصان الآلام. كما أثبتت الأبحاث أن العلاج بهورمون DHEA يمكن أن يساعد على مقاومة السرطان، والأمراض الشريانية، والتصلب اللويحي المتعدد، والزهايمر، وهشاشة العظام، وتحسن نشاط الجهاز المناعي والذاكرة. وقد كانت هناك دراسة على الذئبة الحمراء، حيث تم إعطاء جرعة ٢٠٠ ملجم يومياً من هورمون DHEA ولمدة ثلاثة أشهر إلى ستة أشهر. وقد أظهر تحسناً في كل الأعراض الإكلينيكية، ما حفز على خفض جرعات الأدوية التي تعطى لعلاج الذئبة الحمراء.

سابعاً: الأرق:

وهو عدم القدرة على النوم بشكل طبيعي. يستعمل هورمون الميلاتونين الذي تفرزه الغدة الصنوبرية في علاج الأشخاص الذين يعانون الأرق نظراً لقلة إفراز هذا الهورمون خلال فترة النوم. كما يمنع طنين الأذن، ويساعد على الاسترخاء، ويزيد من الطاقة، ويفيد في علاج نوبات الصداع النصفي.

يجب عدم استخدامه إلا تحت إشراف طبي.





أعراض ترسب الألومنيوم في المخ

من المعروف أن معدن الألومنيوم ليس من المعادن الثقيلة مثل الزئبق والرصاص والزرنيخ والكاديوم، ولكنه يكون ساماً إذا تعرض له الشخص بكميات كبيرة أو حتى بكميات صغيرة إذا ترسب في المخ.

لقد وجد الباحثون أن معظم أعراض التسمم بالألومنيوم مشابهة تماماً لأعراض مرضي الزهايمر وهشاشة العظام عند كبار السن. ومن أعراض التسمم بالألومنيوم المغص، والكساح، واضطرابات في الجهاز الهضمي، وضعف التمثيل الغذائي لمعدن الكالسيوم، وعصبية زائدة أو مفرطة، وصداع، وأنيما، وانحدار في عمل الكلى والكبد، ونسيان متكرر، واضطراب في الكلام، وفقدان الذاكرة، وهشاشة في العظام، وآلام العضلات وضعفها.

ونظراً لأن الألومنيوم يكون إخراجاً عن طريق الكلى، فإن الكميات السامة منه قد تقصد وظائف الكلى. إن تجمع أملاح الألومنيوم في المخ تدخل في أسباب النوبات التشنجية ونقص القدرات العقلية. ولكي يصل الألومنيوم إلى المخ يجب عليه أن يجتاز الحاجز الدموي المخي، وهو مركب معقد يقوم بفلتر الدم قبل الوصول إلى ذلك العضو الحيوي المهم من جسم الإنسان.

والألومنيوم في صورته العنصرية لا يجتاز هذا الحاجز، ولكن بعض مركبات الألومنيوم مثل فلوريد الألومنيوم يجتازه الكثير من مصادر المياه تعالج ببعض الشبه كبريتات الألومنيوم والفلوريد، وهذان المركبان سرعان ما يتحدان معاً في الدم. أكثر من ذلك فلوريد الألومنيوم فور ما يتكون يكون ضعيف الإخراج في البول.

إن امتصاص الأمعاء لمعدلات عالية من الألومنيوم والسيليكون ممكن أن يتسبب في تكوين مركبات تتجمع في القشرة الدماغية، وتمنع النبضات العصبية من أن تحمل من وإلى المخ بالطريقة المناسبة. ونقص الكالسيوم المزمن يمكن أن يضخم هذا الوضع.



لقد لوحظ أن الأشخاص الذين يعملون في مؤسسات صهر الألومنيوم لفترات طويلة معروف عنهم أنهم يعانون الدوار، واضطراباً في التوافق، وفقدان الاتزان والطاقة. وتجمع الألومنيوم في المخ ذكر كسبب لهذه الأعراض. ومن الأشياء التي تكون أكثر إنذاراً بالخطر وجود دليل يوحى بأن تجمع الألومنيوم في المخ لفترة طويلة قد يسهم في حدوث مرض الزهايمر. إن الاستخدام المسرف لمضادات الحموضة قد يعد من الأسباب الرئيسية في التسمم بالألومنيوم خاصة للأشخاص الذين يعانون أمراض الكلى.

من المعروف أن كثيراً من مضادات الحموضة تحتوي على كميات من هيدروكسيد الألومنيوم تكون كثيرة على الكلية لتخرجها من الجسم بنجاح. حتى مضادات الحموضة التي تحتوي على مزيج من الألومنيوم ومادة أو مواد أخرى قد تعمل مشكلة لبعض الناس، حيث إنها تعمل التأثير نفسه كالمركبات المكونة تماماً من الألومنيوم. كما أن عدداً من مزيلات الروائح ومصادر العرق وبعض مساحيق الجلد تحتوي على كلور هيدرات الألومنيوم، في هذه الصورة يمتص الألومنيوم بسرعة إلى المخ عن طريق الممرات الأنفية.

كما أن المستحضرات المضادة للإسهال تحتوي على أملاح الألومنيوم متضمنة كاولين وسيليكات الألومنيوم والمغنسيوم وأتابولجيت في جرعات من ١٠٠ مجم/ملي إلى ٦٠٠ مجم في القرص الواحد. وإذا نظرنا إلى المواد المضافة إلى الطعام لوجدنا أن المصنعين يضيفون الألومنيوم إلى العديد من المنتجات الغذائية التي يأكلها الأمريكيون كل يوم مثل ممزوجات الكعك، والعجين المجمد، والعجين ذاتي الانتفاخ، وشرائح الجبن المطهي، وكلها تحتوي على ما بين ٥ إلى ٥٠ مجم من كبريتات الصوديوم والألومنيوم في الوجبة. كما أن مسحوق الخبز يحتوي على ما بين ٥ إلى ٧٠ مجم من كبريتات الصوديوم والألومنيوم لكل ملعقة صغيرة. كما توجد كميات مختلفة لمركبات الألومنيوم في معدلات نشا الطعام. بالإضافة إلى أن ملح التحليل يحتوي على مركب من مركبي الألومنيوم: كبريتات الألومنيوم أو كبريتات الألومنيوم والبوتاسيوم. ويجب أن تدرك أن الجبن المطهي الذي يستخدم في برجر الجبن يحتوي على الألومنيوم الذي يضاف ليعطي للجبن جودة انصهاره. كما أن أواني الطهي الألومنيومية تسهم بشكل ملحوظ في زيادة كمية الألومنيوم في الغذاء، وذلك بناء على دراسة بواسطة المركز الطبي في جامعة لينسيناتي تقول إن استخدام



أواني الألومنيوم لطهي الطماطم ضاعفت كمية الألومنيوم في طهي الطماطم بنسبة ما بين ٢ إلى ٤ مجم في الحصة من الطماطم. كما وجد أن الحاويات الشمعية المغطاة بالألومنيوم التي تستخدم بشكل خاص في عصير البرتقال والأناس تؤدي إلى امتصاص العصير بالداخل للألومنيوم. كما أن البيرة والمشروبات الخفيفة المخزنة في علب ألومنيوم تمتص كميات صغيرة من المعدن.

كيف يتخلص الشخص الذي يعاني التسمم بالألومنيوم من الألومنيوم؟

هناك بعض الأعشاب التي تلعب دوراً في إزالة سمية الألومنيوم، وهي:

١- الثوم: يعد الثوم من الأعشاب التي تعمل مزيلاً لسمية معدن الألومنيوم من المخ، حيث يؤكل فصان من الثوم مع كل وجبة، أو تؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات يومياً.

٢- عشب البحر Kelp: ويعرف أيضاً بالفوقس الحويصلي. يستعمل العشب كاملاً. وهو يحتوي على فينولات ومتعددات السكريد ومعدن اليود. يلعب هذا العشب دوراً كبيراً في إزالة أملاح الألومنيوم، حيث يحتوي على كمية معادن متعادلة، ويعمل على إزالة سمية المعادن الزائدة في جسم الإنسان.

كما أن المكملات الغذائية لها دور كبير في معادلة سموم أملاح الألومنيوم، ومن أهمها ما يلي:

١- بكتين التفاح: يتحد بكتين التفاح مع المعادن في الأمعاء الغليظة ويخرجها من الجسم قبل أن تصل إلى المخ. تؤخذ ملعقتان كبيرتان يومياً.

٢- معدن الكالسيوم والماغنسيوم: يعمل هذان المعدنان على التخلص من الألومنيوم عن طريق اتحادهما معه وطرده من الجسم، والكمية المستخدمة من هذين المعدنين هي ١٥٠٠ مجم من الكالسيوم، و ٧٥٠ مجم من الماغنسيوم يومياً.

٣- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: تعد أساسية لتثبيت التوازن في الفيتامينات والمعادن في الحالات السمية. وتستخدم هذه التركيبة حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

تعليمات مهمة يجب اتباعها وهي:

- ١- تناول أطعمة تحتوي على الكثير من الألياف وبكتين التفاح والفواكه والخضراوات الطازجة مثل المواد المحتوية على ألياف.
- ٢- استخدم في أواني الطهي الأوعية المصنوعة من الصلب الذي لا يصدأ والأواني الزجاجية.
- ٣- كن حذراً من المنتجات المحتوية على الألومنيوم التي ذكرناها سابقاً.
- ٤- إذا كنت تعاني التسمم بالألومنيوم فقم بتحليل الشعر، وذلك بأخذ قليل من الشعر من خلف الرأس أو من شعر العانة، وهو الأفضل، حيث إن شعر الرأس قد تكون فيه صبغات تؤثر في نتيجة التحليل. يتم غسل عينة الشعر المأخوذة وتنظيفها كيميائياً من المواد العالقة بها. وتتم إذابة كمية خاصة موزونة من العينة المأخوذة في حجم معلوم من الحمض، ثم يستخدم جهاز القياس الطيفي الضوئي للامتصاص الذري Atomic Absorption photospectrometry، حيث يتم فصل كل معدن ويقاس بأجزاء من المليون ppm Parts-per-million.
- ٥- أظهرت بعض الأبحاث أنه كلما زادت مدة الطهي في أواني الألومنيوم، زادت تآكلها وزادت مركبات الألومنيوم التي تنتقل إلى الطعام، ومن ثم تمتص بواسطة الجسم. والألومنيوم يذوب بسرعة أكبر بواسطة الأغذية المكونة من أحماض، مثل: القهوة، والجبن، واللحوم، والشاي الأخضر، والأسود، والكرب، والخيار، والطماطم، واللفت، والسبانخ، والفجل فيجب الحذر.
- ٦- الأمطار الحمضية تنتزع الألومنيوم من التربة إلى ماء الشرب، وعليه يجب شرب الماء المقطر.





أمراض الجهاز الدوري وعلاجها بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية

قبل الحديث عن أمراض الجهاز الدوري نود أن نعرف للقارئ الكريم الجهاز الدوري ووظائفه:

الجهاز الدوري: هو شبكة تحمل الدم خلال الجسم، ويوجد في كل الحيوانات فيما عدا الأنواع البسيطة جداً منها، التي لها نوع ما من الجهاز الدوري.

يتكون الجهاز الدوري في بعض اللافقاريات، وهي الحيوانات دون عمود فقري، من شبكة بسيطة من الأنابيب والفراغات. كما تملك بعض اللافقاريات الأخرى أجزاء كالمضخات، لتبث بالدم خلال جهاز من الأوعية الدموية.

أما الجهاز الدوري عند الإنسان والفقاريات، التي لها العمود الفقري، فيتكون أساساً من عضو الضخ (القلب) وشبكة من الأوعية الدموية، وتحمل تلك الأوعية الدم خلال أجزاء الجسم.

يزود الجهاز الدوري في الإنسان خلايا الجسم بالغذاء والأكسجين اللازمين لحياته، وفي الوقت نفسه يحمل ثاني أكسيد الكربون وغيره من الفضلات بعيداً عن تلك الخلايا. كما يساعد الجهاز الدوري على تنظيم درجة حرارة الجسم. وكذا يحتوي على مواد تحمي الجسم من الأمراض. وبالإضافة إلى ذلك فإن الجهاز الدوري ينقل مواد كيميائية تسمى الهرمونات، تسهم في تنظيم أنشطة مختلفة في أعضاء الجسم.

أجزاء الجهاز الدوري: يتكون الجهاز الدوري للإنسان من ثلاثة أجزاء هي:

٣- الدم

٢- الأوعية الدموية

١- القلب

ويعد بعض العلماء السائل المائي المسمى اللمف وكذا الأوعية التي تحتوي عليه جزءاً من الجهاز الدوري.



القلب:

عضو عضلي أجوف، يعمل على ضخ الدم، ويتكون من مضختين توجدان جنباً إلى جنب، وتنشط هاتان المضختان عند استقبال الدم، وتنقبضان عند إرسال الدم للخارج. ويعمل الجانب الأيسر من القلب مضخة أقوى من تلك التي في الجانب الأيمن، حيث تستقبل المضخة الدم من الرئتين وتبعثه إلى الخلايا في جميع أنحاء الجسم، بينما تستقبل المضخة الأضعف على الجانب الأيمن الدم من الخلايا في أنحاء الجسم وتبعثه إلى الرئتين.

الأوعية الدموية:

تكون الأوعية الدموية جهازاً معقداً من الأنابيب المتصلة في أنحاء الجسم. وهناك ثلاثة أنواع أساسية من تلك الأوعية: الشرايين، وهي التي تحمل الدم من القلب. الأوردة، وهي التي تحمل الدم إلى القلب. الشعيرات الدموية، وهي أوعية دموية رفيعة جداً تصل الشرايين بالأوردة.

الدم:

يتكون الدم أساساً من سائل اسمه البلازما، وثلاثة أنواع من المواد الصلبة تعرف بالعناصر المشكلة. تتكون البلازما أساساً من الماء، ولكنها تحتوي على البروتينات والمعادن ومواد أخرى. والأنواع الثلاثة من العناصر المشكلة هي: كريات الدم الحمراء، وكریات الدم البيضاء، والصفائح الدموية. وتحمل كريات الدم الحمراء الأكسجين وثاني أكسيد الكربون خلال أجزاء الجسم، بينما تساعد كريات الدم البيضاء على حماية الجسم من الأمراض. أما الصفائح الدموية فتطلق مواد تساعد على تجلط الدم، وبذا تساعد على منع فقدان الدم من الأوعية الدموية المصابة.

وظائف الجهاز الدوري: يؤدي الجهاز الدوري وظائف حيوية عدة، فهو يقوم بدور مهم في عملية التنفس. وهو مهم أيضاً في عملية التغذية، وفي إزالة الفضلات والسموم، وفي عمليات عدة أخرى في الجسم.

التنفس: يقوم الجهاز الدوري بدور في عملية التنفس، وذلك بإيصال الأكسجين إلى الخلايا وإزالة ثاني أكسيد الكربون منها. وخلال تلك العملية يسلك





الدم طريقين، هما الدورة الشاملة والدورة الرئوية. ويتم ضخ الدم المحمل بالأكسجين من الجانب الأيسر للقلب، عن طريق الشريان الأورطي (الشريان الرئيس للجسم)، ويتفرع الشريان الأورطي إلى شرايين عدة تتفرع إلى أوعية دموية أصغر فأصغر، لتنتهي إلى شعيرات دموية دقيقة. وفي تلك الشعيرات يترك الأكسجين الدم إلى الأنسجة عن طريق جدار الشعيرات الدموية الرفيع، وبطريقة مماثلة يترك ثاني أكسيد الكربون الأنسجة إلى الدم. ويتجه هذا الدم المحمل بثاني أكسيد الكربون من الشعيرات الدموية إلى أوردة أكبر فأكبر، وفي النهاية يصل الدم إلى الجزء الأيمن من القلب عن طريق وريدين كبيرين هما الوريد الأجوف العلوي، الذي يحمل الدم من الرأس والذراعين، والوريد الأجوف السفلي، الذي يحمل الدم من الجذع والساقين.

يتم ضخ الدم من الجانب الأيمن للقلب إلى الدورة الرئوية؛ حيث تحمل الشرايين الرئوية الدم المحتوي على ثاني أكسيد الكربون من خلال جدار الشعيرات الدموية إلى داخل الرئة ليتم زفيره أو إطلاقه للخارج.

أما الأكسجين الذي يتم شهيته أو تنفسه للداخل، فإنه يمر من الرئتين إلى الدم بالطريقة نفسها، ويرجع الدم بعدها عن طريق الأوردة الرئوية إلى الجانب الأيسر للقلب ل يبدأ رحلته من جديد.

التغذية : يحمل الجهاز الدوري الطعام المهضوم إلى خلايا الجسم، وتدخل تلك المواد الغذائية تيار الدم عن طريق جدار الأمعاء الدقيقة إلى الشعيرات الدموية، ويحمل بعدها الدم تلك المواد الغذائية للكبد.

يزيل الكبد بعض تلك المواد الغذائية من الدم ويخزننها، ثم يطلق فيما بعد تلك المواد إلى الدم حيث يحتاج إليها الجسم. كما يحول الكبد بعض تلك المواد الغذائية إلى مواد أخرى يحتاج إليها الجسم. ويحتوي الدم الذي يترك الكبد على مواد غذائية تستعملها الخلايا في توليد الطاقة والإنزيمات ومواد بناء جديدة للجسم.

التخلص من الفضلات والسموم : يساعد الجهاز الدوري على التخلص من الفضلات والسموم التي تضر بالجسم. وتلك المواد هي ثاني أكسيد الكربون والأملاح والنشادر، وهي توابع استخدام الخلايا للبروتين. ويزيل الكبد النشادر والفضلات الأخرى ومختلف السموم التي تدخل الجسم عن طريق الجهاز الهضمي، حيث



يحولها الكبد إلى مواد تذوب في الماء ويحملها الدم إلى الكلى. ترشح الكلى تلك المواد وفضلات أخرى تذوب في الماء ثم تطردها خارج الجسم عن طريق البول.

وظائف أخرى: يساعد الجهاز الدوري على حماية الجسم من الأمراض، تبتلع كريات الدم البيضاء البكتريا والفيروسات وأشياء أخرى ضارة وتدمرها. ويساعد الدم في أثناء دورانه على بقاء درجة حرارة الجسم ثابتة، وذلك عن طريق امتصاص الحرارة من عملية توليد الطاقة للخلايا.

وإذا بدأت درجة حرارة الجسم في الارتفاع، فإن جريان الدم في أوعية الجلد يزداد، وبهذا يتم نقل حرارة الخلايا الداخلية إلى الجلد. وإذا بدأت درجة حرارة الجسم في الانخفاض، فإن جريان الدم إلى الجلد يقل، ويسهم ذلك في الاحتفاظ بالحرارة قدر الإمكان.

يحمل الجهاز الدوري أيضاً الهرمونات، حيث تؤثر المواد الكيميائية في أنشطة مختلف أعضاء الجسم وأنسجته، وتتحكم فيها. ويتم إنتاج الهرمونات في الغدد الصماء كالغدة الدرقية والغدة النخامية والغدة فوق الكلوية والغدد الجنسية، وتفرز تلك الغدد هرموناتها إلى تيار الدم.

نعود إلى أمراض الجهاز الدوري: تعد أمراض الجهاز الدوري المشكلة الصحية الأولى في العالم وبخاصة في العالم الغربي، وتعد السبب الأول في الوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث يموت نحو مليون شخص سنوياً. وعلى الرغم من أن نحو ٥٠ مليون أمريكي مصابون بأمراض القلب والأوعية الدموية، إلا أن معظمهم لا يعرفون أنهم مصابون بأمراض القلب والأوعية الدموية، حيث إنهم لا يشعرون بأعراض تلك الأمراض.

إن الشرايين التي تزود القلب بالدم المعروفة بالشرايين التاجية، إذا ضاقت أوعية القلب الدموية، فستكون غير قادرة على إمداد القلب بكمية الدم التي تمده بكمية من الأكسجين تلاقي احتياجاته. وهذا الحرمان من الأكسجين هو الذي يسبب نوعاً من ألم الصدر المعروف بالذبحة الصدرية. والذبحة الصدرية تتصف بألم ثقيل ضاغط على الصدر عادة بعد مجهود ما. والألم عادة يختفي مع الراحة.



إذا أغلقت الشرايين التاجية، التي تحمل الأكسجين والمغذيات للقلب، يتوقف إمداد الدم للقلب تماماً، وتحدث نوبة قلبية أو احتشاء في عضلة القلب مؤدياً إلى تلفها. إن تصلب الشرايين ووجود جلطات فيها هو السبب الأكثر انتشاراً للانغلاق. تصلب الشرايين مسؤول عن معظم حالات الوفاة الناتجة عن الأزمات القلبية. انقباض الشرايين التاجية قد يسبب نوبة قلبية أيضاً. والنوبة القلبية تولد شعوراً كما لو أن شخصاً ما يضغط على الصدر بقوة. هذا الألم قد يستمر لبضع دقائق، وعادة يمتد إلى الكتف والذراع والعنق أو الفك. علامات النوبة القلبية تتضمن كذلك العرق، الغثيان، القيء، قصر التنفس، الدوار، الإغماء، الشعور بالقلق، صعوبة في البلع، رنيناً مفاجئاً في الأذن، عدم القدرة على الكلام. نوع الألم وكميته في الصدر تختلف من شخص لآخر. بعض الأشخاص يشعرون بألم حاد، بينما يشعر البعض الآخر فقط بعدم راحة بسيطة.

إن العديد من الأشخاص يخطئون عادة في علامات النوبة القلبية فيعدونها صعوبة في الهضم، والبعض الآخر لا يشعر بأي أعراض تماماً، وهذه الحالة تدعى النوبة القلبية الصامتة.

ارتفاع ضغط الدم هو مقدمة لأمراض القلب. وارتفاع ضغط الدم أحد أمراض الجهاز الدوري، وهو منتشر جداً. وينتج عادة من نقص مطاطية أو نقص نصف القطر الداخلي للشرايين أو كليهما الناتج عن تصلب الشرايين، خلل في التمثيل الغذائي للصدوديوم، والتوتر، نقص التغذية، عدم توازن الإنزيمات، أمراض الكلى، زيادة نشاط الغدة الدرقية، اضطراب عمل الغدة النخامية أو الكظرية، واستخدام موانع الحمل، ربما يؤدي كل ذلك إلى ارتفاع ضغط الدم، والوراثة قد تكون عاملاً في حدوثه. الكثير من الناس لا يدركون أنهم مصابون بضغط؛ لأنه لا يصاحبه ألم خاصة في مراحله الأولى، ولذلك يعرف هذا المرض بالقاتل الصامت. مع مرور الوقت، يحدث ارتفاع ضغط الدم مضاعفات تؤدي إلى أعراض، مثل: سرعة النبض، وقصر النفس، والدوار، والصداع، والعرق، ويصبح العلاج أكثر صعوبة. ضغط الدم غير المعالج هو أول أسباب السكتة القلبية، ويرفع بشكل كبير احتمال النوبة القلبية وهبوط عضلة القلب والفشل الكلوي. هناك أنواع أخرى من أمراض الجهاز الدوري



وهي فشل عضلة القلب، أمراض الصمامات، وعدم انتظام ضربات القلب. وبينما تنتج النوبة القلبية من إعاقة سريان الدم للقلب، فإن فشل القلب يتميز بعدم كفاية سريان الدم من القلب. يفشل القلب في ضخ الدم ليلقي حاجات الجسم. والأعراض تتضمن الإجهاد، قصر النفس، الاستسقاء خاصة حول الكاحل، الشحوب، وعدم انتظام ضربات القلب هو اضطراب في الإيقاع الطبيعي لضربات القلب. هناك أنواع مختلفة منها؛ بعضها خطر جداً لدرجة تهديد الحياة فوراً، بينما البعض الآخر مزعج نادراً ما يلاحظ ولا يحدث خطراً.

أما أمراض الصمامات فهي مصطلح للأمراض التي تتلف عمل صمام أو أكثر من صمامات القلب، وقد يكون سببها خللاً وراثياً أو ناتجاً عن أمراض كالحمى الروماتيزمية أو التهاب عضلة القلب.

إن العلامة الأولى لأمراض الجهاز الدوري تعد كارثة تهدد الحياة، فأمراض القلب عادة تكون قد وصلت مرحلة متأخرة قبل أن تظهر أعراضها. لقد قدر أن نحو ٢٥٪ من الذين أصيبوا بنوبة قلبية لم يشعروا بأي أعراض خاصة بأمراض القلب قبل ذلك. كل دقيقة يموت شخص في الولايات المتحدة الأمريكية جراء نوبة قلبية.

أمراض الجهاز الدوري ليست حالة لا يمكن تجنبها لتقدم السن، هناك إجراءات وقائية كثيرة يمكن اتخاذها لتجنب أمراض القلب. هناك عوامل تسهم في حدوث النوبة القلبية يمكن السيطرة عليها، وهي تشمل ارتفاع ضغط الدم، والتدخين، وارتفاع كوليسترول الدم، والدهون الثلاثية، والسمنة، والضعف، وأسلوب الحياة المكتبية، ومرض السكر.

هناك أمراض عدة تعترى القلب يجب على القارئ الكريم فهمها والاهتمام بعلاجاتها واتباع الوسائل الصحية لتجنبها، وهي:

- ١- التهاب داخل القلب Endocarditis: هو التهاب يصيب الغشاء المبطن لعضلة القلب، ويحدث في الغالب نتيجة لعدوى بكتيرية. وبعد التهاب داخل القلب منتشراً في الأفراد ذوي المناعة الضعيفة مثل مرض نقص المناعة المكتسبة (الأيدز). كما أن جراحة استبدال صمام في القلب قد يكون من مضاعفاتها التهاب داخل القلب. إن التهاب داخل القلب ممكن أن يسبب تلفاً مستديماً في القلب.





٢- التهاب القلب Carditis: قد ينتج هذا الالتهاب إما من عدوى أو كردة فعل لمرض من الأمراض وبالأخص الحمى الروماتزمية، وإذا لم يعالج هذا الالتهاب فإنه قد يؤدي إلى تلف مستديم في القلب.

٣- تضخم القلب Cardiomegaly: تضخم القلب يعني كبر حجم القلب عن المعتاد، والسبب يعود إلى عدم مقدرة القلب على العمل بكفاءة كما في حالة هبوط عضلة القلب، أو إذا لم يضخ إليه الدم بما فيه الكفاية من خلال الأوعية الدموية كما هو عادة واضح في حالات ارتفاع ضغط الدم، فإن الجسم يحاول زيادة قوة القلب عن طريق زيادة حجمه. ويعد تضخم القلب موجوداً في العديد من أمراض القلب المختلفة.

٤- التكيس الشرياني Aneurysm: هو بقعة في الوعاء الدموي، يصبح الجدار في هذه البقعة أو النقطة رقيقاً، ما يجعله يبرز للخارج بسبب ضغط الدم عليه من الداخل. وفي حالة انفجاره فإنه يحصل اضطراب كبير للدورة الدموية، ويعتمد مدى خطورة الانفجار على مكان التكيس الشرياني، يمكن علاج التكيس الشرياني بالجراحة إذا اكتشف مبكراً.

٥- الذبحة الصدرية Angina Pectoris: تنتج الذبحة الصدرية نتيجة لعدم وصول الأكسجين لأنسجة القلب بصورة كافية. وأعراض الذبحة الصدرية ألم أو ضغط على الصدر، والألم قد يكون بسيطاً أو شديداً، ويحدث هذا الألم نتيجة المجهود الذي يقوم به المصاب ويزول عادة بالراحة التامة. وهذا الألم يعد من العلاقات التحذيرية لقرب حدوث نوبة قلبية.

٦- السكتة القلبية Cardiac arrest: عندما يتوقف القلب عن الخفقان تحصل أو تحدث السكتة القلبية، حيث يتوقف الإمداد الدموي للمخ، ويغيب الشخص عن الوعي. وقد لاحظ الأطباء أن الشخص الذي يبدو سليماً ويصاب بسكتة قلبية عادة ما يكون مصاباً من مدة طويلة بمرض في الشرايين التاجية، ولكن لم يكتشف هذا الشيء.

٧- عدم انتظام ضربات القلب Arrhythmia: يحدث نتيجة خلل وظيفي للنظام الكهربائي لخلايا القلب، وهناك أنواع مختلفة لعدم انتظام ضربات القلب مثل



الخفقان إما بالسرعة وإما بالبطء. شعور المريض بخفقة قوية للقلب، رهرفة أو اختلال عضلي.

٨- علل عضلة القلب Cardiomyopathy: مجموعة من الأمراض مثل كبر حجم القلب، توسع واحد أو أكثر من غرف القلب، أو تيبس عضلة القلب، هذه الأعراض التي يكون سببها في الغالب غير معروف تؤدي إلى الإخلال بوظيفة القلب، ومن ثم حدوث هبوط في عضلة القلب.

٩- أمراض نقص ورود الدم عبر الشرايين التاجية Ischemic heart disease: نظراً لتصلب الشرايين فإن تدفق الدم للقلب يتوقف. إن نقص الإمداد الكافي من الأكسجين يؤدي إلى ذبحة قلبية.

١٠- النوبة القلبية Heart attack: يعرف الأطباء النوبة القلبية باحتشاء عضلة القلب. ويحدث الاحتشاء عندما يتوقف الإمداد الدموي لمنطقة معينة في القلب، عادة نتيجة جلطة تعلق شرياناً تاجياً ضيقاً. قد تكون النوبة القلبية بسيطة أو شديدة، حيث تعتمد على حجم المنطقة المصابة ومكانها. والنوبة القلبية دائماً تحدث بعض التلف غير القابل للإصلاح.

١١- هبوط عضلة القلب Heart failure: تحدث حالة هبوط عضلة القلب عندما يفشل القلب في ضخ الدم بكفاءة حارماً أنسجة الجسم من الأغذية والأكسجين لكي تؤدي عملها بشكل جيد. وهبوط القلب إما أن يكون حاداً أو مزمناً، وله أسباب عديدة مختلفة.

١٢- هبوط عضلة القلب الاحتقاني Congestive heart failure: عندما يكون هبوط عضلة القلب مزمناً فإنه يؤدي إلى تجمع السوائل في الرئة وصعوبة التنفس حتى بعد مجهود بسيط وتورم في الكاحلين والقدمين.

العلاج بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

الأدوية العشبية:

١- ثمار نبات الزعرور البري Hawthorn: عملت دراسة إكلينيكية على ثمار الزعرور، وأفادت الدراسات بأن ثمار الزعرور تنظم دقات القلب، وتقوي عضلاته، وتعالج





احتقان القلب والذبحة الصدرية، وتوسع الشرايين التاجية للقلب، بالإضافة إلى تخفيضها ضغط الدم وكذلك الكوليسترول. توجد الثمار في بعض محال العطارة، حيث يستخدم ملء ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء مغلي وتترك لتتقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. يمكن استخدام المستحضر المقنن للزعرور البري، حيث تؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً.

٢- أوراق الجنكة *Ginkgo biloba*: أثبتت الدراسات الإكلينيكية أن أوراق الجنكة تقوي الدورة الدموية وتنشطها، وتمنع الجلطات، ومضاد للالتهابات. يوجد مستحضر مقنن تستعمل كبسولة صباحاً وكبسولة مساءً يومياً.

٣- فراسيون القلب *Motherwort*: وهو نبات عشبي يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر، وتستعمل جميع أجزاء النبات التي تحتوي على قلويدات. يستخدم مغلي النبات، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك لتتقع لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ٣ مرات يومياً، أو تناول ما بين ١ إلى ٢ مجم من صبغة النبات بمعدل ثلاث مرات في اليوم. وهو يوصف لمشاكل القلب والأعصاب، وغالباً ما يوصف للخفقان، وهو يقوي وظيفة القلب.

٤- الثوم *Garlic*: الثوم يسيطر على حالات مرضية عدة في القلب والجهاز الدوري، يمكنها أن تؤدي إلى الذبحة الصدرية أو تعمل على تفاقمها. إنه يساعد على خفض الكوليسترول ومستوى ضغط الدم، ويقلل من خطر تجلط الدم، كما أنه يقاوم التصلب العصيدي للشرايين (انسداد الشرايين). تناول فصاً واحداً يومياً مع أي وجبة أو استخدم كبسولة واحدة من مستحضر الثوم بعد الوجبات الثلاث يومياً. توجد مستحضرات عدة مقننة من الثوم متوافرة في الصيدليات.

٥- الناردين المخزني *Valerian*: الجزء المستخدم من نبات الناردين المخزني هي الجذور التي تحسن الدورة الدموية، وتقول الأبحاث المجراة في ألمانيا وسويسرا إن الناردين يحث على النوم، ويحسن نوعيته، ويخفض ضغط الدم. كما يخفض فرط النشاط العضلي والإثارة العصبية. كما أنه يفرج القلق والأرق والخفقان والتعرق. يوجد مستحضر مقنن من جذور الناردين في الأسواق، تؤخذ كبسولتان يومياً قبل النوم.

ملاحظة مهمة :

يجب عدم استخدام أي من الأدوية العشبية المذكورة إذا كان المريض يستخدم أدوية متعددة خاصة بأمراض القلب إلا بعد التنسيق مع الطبيب المعالج.

المكملات الغذائية :

المكملات الغذائية تلعب دوراً مهماً في العلاج والوقاية من أمراض الجهاز الدوري، وأهم هذه المكملات هي:

١- مساعد الإنزيم Q10: هذا الإنزيم المساعد يزود إمداد الأنسجة بالأكسجين، وقد اتضح أنه يمنع تكرار حدوث النوبة القلبية في أشخاص سبق أن أصيبوا بها. يؤخذ ما بين ٥٠ و ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

٢- ل كارنتين: يقلل الدهون والدهون الثلاثية في الدم، ويزيد أخذ الأكسجين وتحمل الضغوط. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين يومياً على معدة خاوية. خذه مع ٥٠ مجم فيتامين ب٦ و ١٠٠ مجم فيتامين «ج» من أجل امتصاص أفضل.

٣- فوسفات تديل كولين: يقوم هذا المستحضر على تقليل الدهون والدهون الثلاثية في الدم. يؤخذ حسب المعلومات المدونة على المستحضر.

٤- الأحماض الدهنية الأساسية: تساعد على منع تصلب الشرايين وتدعم صحة القلب. تؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.

٥- السيلينيوم: وجد أن نقص هذا المعدن مرتبط بأمراض القلب يؤخذ ٢٠٠ ميكروجرام يومياً.

٦- تورين + Taurine Plus: يساعد على تنظيم ضربات القلب، ويصحح عدم انتظام ضربات القلب، ومضاد قوي للأكسدة. يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ مجم يومياً، ويؤخذ معه ٥٠ مجم فيتامين ب٦، و ١٠٠ مجم فيتامين «ج» لامتصاص أفضل. استخدم أقراص التورين تحت اللسان.





نصائح مهمة للمرضى الذين يعانون أمراض الجهاز الدوري:

١- تأكد من أن غذائك متوازن ويحتوي على كمية كبيرة من الألياف، وتناول الفواكه والخضراوات الطازجة. ومن اللحوم تناول السمك المشوي، والديك الرومي منزوع الجلد، والدجاج حيث إنها قليلة الدهون.

٢- أضف إلى غذائك زيت الزيتون والمكسرات النيئة عدا الفول السوداني. ولا تتناول منبهات، مثل: القهوة، والشاي، والشيكولاته، والكافكاو، والتبغ، والسكر، والزبد، واللحم الأحمر، والسمن، والشحوم، والأطعمة المقلية، والمشروبات الغازية، ومنتجات الدقيق الأبيض مثل الخبز الأبيض.

٣- اجعل ضمن غذائك اليومي الثوم والبصل.

٤- إذا أخذت مضادات تجلط مثل الوارفارين (كومادين) والهيبارين أو حتى الأسبرين فقلل تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ك، حيث إن تناول الأغذية الغنية بفيتامين ك يزيد استعداد الدم للتجلط، ومن الأمثلة على هذه الأغذية البرسيم الحجازي، والكرنب، والقرنبيط، والكبد، وصفار البيض، والسبانخ، وكل الخضراوات داكنة الخضرة. تناول بكثرة جنين القمح، فول الصويا، فيتامين هـ، وبذور دوار الشمس.

٥- إذا شعرت بأي من أعراض النوبة القلبية فاتصل بطبيبك أو اذهب إلى قسم الطوارئ في أي مستشفى حتى لو استمرت الأعراض لمدة دقائق قليلة.

٦- يجب عليك معرفة كل شيء عن الأدوية التي تصرف لك، واعرف كيف تتصرف في حالة الطوارئ، واحتفظ بأرقام الإسعاف والطوارئ لأقرب مكان من منزلك. وماذا تفعل لو حدثت نوبة قلبية؟

٧- حافظ على وزنك منخفضاً، حيث إن السمنة خطيرة لأزمات القلب وارتفاع ضغط الدم. وتجنب التوتر وتعلم وسائل التعامل مع الضغوط.

٨- النيتروجلسرين: يستخدم عادة لتخفيف ألم الصدر أو إزالته، وتحسين إمداد القلب بالأكسجين، حيث يؤخذ في صورة أقراص صغيرة تحت اللسان





أو بخاخات تحت اللسان. يؤخذ هذا العقار مع أول علامات ألم الصدر. كما أن هناك مواد مثل إستربتوكيناز والتيبلاز، وتعرف تجارياً باسم Activade لها القدرة على إذابة الجلطة عند حقنها في الوريد، حيث تجري مع الدم ثم تتركز فيه وتحلل الجلطات.

لقد أثبتت الدراسات أن استخدام العلاج مذيّب الجلطة خلال ٦ ساعات من حدوث الجلطة يزيد - بإذن الله - فرصة الحياة. هذه الأدوية لا تعطى للمصابين بقرح في المعدة أو ارتفاع الضغط الشديد والإصابة السابقة بسكتة أو عند وجود جرح حديث في الرأس أو جراحة في البطن.



أمراض الطحال

ما الطحال؟ وأين يقع في جسم الإنسان؟

الطحال هو عضو صغير بحجم قبضة اليد المتوسطة، ويقع خلف القفص الصدري على الجانب الأيسر من جسم الإنسان. يتكون الطحال من نوعين من الأنسجة. النوع الأول هو اللب الأبيض، والنوع الثاني هو اللب الأحمر، وهما يلعبان دوراً حيوياً في الوظيفة المناعية للجسم. تحيط بالأوعية الدموية للطحال خلايا مناعية تقوم بنزع الخلايا غير السوية والميكروبات من الدم. يتلقى الطحال الدم من الشريان الطحالي، وعلى الرغم من أن تلقيه لهذا الدم إلا أنه يلعب دوراً أساسياً في منع مرور المواد الغريبة ومخلفات الخلايا أو حطامها.

يوجد نوعان من أمراض الطحال أو اعتلالاته، هما تضخم الطحال وانفجار الطحال. وكثيراً ما يحدث تضخم الطحال نتيجة حالات طبية أخرى. أما انفجار الطحال فيعد حالة بالغة الخطورة، تتطلب رعاية طبية طارئة، حيث يتدفق الدم من الطحال إلى داخل البطن.

تتلخص أسباب اعتلالات الطحال في الآتي:

حالات العدوى الفيروسية والأورام اللمفية واللوكيميا والسرطان وفقر الدم الانحلالي وأمراض الكبد التي تشمل أمراضاً طفيلية المنشأ كالبلهارسيا، وأمراض اختزان الشحوم. هذه الأسباب تجعل الطحال يتورم بمواد لم يستطع ترشيحها وإزالتها. ومن مسببات انفجار الطحال حوادث الطرق، والإصابات في أثناء ممارسة الرياضة، وكذلك الاعتداءات، حتى إنه يمكن لضربة البطن أن تلتف أغطية الطحال وأنسجته.

وعلاج أمراض الطحال تتلخص في التدخل الجراحي، حيث إن استئصال الطحال هو العلاج المعروف لمشاكل الطحال، لاسيما أن الحياة ممكنة من دون الطحال، ولكن قد تحدث بعض المضاعفات، حيث تقل قدرة الجسم ضد العدوى الفيروسية والبكتيرية والتخلص من حطام الخلايا من الدم. وعليه؛ يجب أن يكون الشخص المنزوع منه الطحال تحت رعاية خاصة، ولا بد من تلقي لقاحات منتظمة.



الأوراق الخضراء



القراص

الأوراق الخضراء فيها قوة علاجية لكثير من الأمراض، وأذكر أن جدي عندما يذهب إلى مزرعة القمح يقطف أوراق القمح الخضراء ويفسلها ويأكل منها ما يستطيع، ولم أكن أعرف وقتها أنها مليئة بالمواد الطبيعية ذات القوة العلاجية. إن الخضراوات ذات الأوراق الخضراء تمد الجسم بالمزيد من العناصر الغذائية، وذلك مقابل سعرات حرارية قليلة أكثر من أي طعام آخر.

يقول الدكتور مايكل ليمبان أستاذ التغذية البشرية في جامعة وايمنج في لارامي «يحصل الإنسان على الكثير من العناصر الغذائية ذات الأهمية من الخضراوات المورقة ذات اللون الأخضر مثل الماغنسيوم والحديد والكالسيوم، وحمض الفوليك وفيتامينات ج، ب٦، بالإضافة إلى المواد الكيميائية النباتية الأخرى التي تقاوم الأمراض مثل أمراض القلب والسرطان وخلاف ذلك. إنها أكثر الأغذية كثافة بالعناصر الغذائية التي تتوافر لدينا».

يقول خبراء الأغذية على الرغم من أن الخس من الأوراق الخضراء الذي يفضل الأمريكيون تناوله بكثرة لا يعد من الأوراق الخضراء، فهذا النبات البارد لا يضيء نباتات أخرى من حيث الفائدة مثل الملفوف والبنجر السويسري وأوراق الهندباء البرية الخضراء وأوراق الخردل وأوراق البنجر العادي وأوراق اللفت والسبانخ وأوراق الهندباء المزرعة.

الأوراق المفيدة للقلب:

الفرق بين الأشخاص المصابين بنوبات قلبية وغيرهم هو عدد مرات ذهابهم إلى سوق الخضراوات.





لقد قام باحثو مركز بحوث التغذية البشرية وأثرها في الشيخوخة في جامعة تافتس في بوسطن، وباحثو دراسة القلب في فرامينجهام في ماساشوسيتش بدراسة أكثر من ١٠٠٠ شخص تراوح أعمارهم بين ٦٧ و ٩٥ عاماً، لكي يحددوا العوامل الغذائية التي تؤثر في صحة القلب. وكانت الإجابة في الكيمياء النباتية وتحديداً في حمض أميني يسمى «هوموسيستين»، هذا الحمض الأميني هو مركب طبيعي غير ضار ما دام الجسم مسيطراً عليه. ولكن عندما ترتفع معدلات هذا الحمض يصبح ساماً، وقد يؤدي إلى انسداد الشرايين والإصابة بأمراض القلب. ولقد وجد الباحثون أن نسبة ٤٣٪ من الرجال و ٣٤٪ من النساء الذين أصيبوا بانسداد الشرايين كانوا يعانون ارتفاعاً في نسبة الحمض الأميني «هوموسيستين» في الدم.

ما علاقة هذا بالأوراق الخضراء؟ يستخدم الجسم حمض الفوليك وفيتاميني ب١٢، ب٦ لكي يبقى الهوموسيستين تحت السيطرة. ولقد كان عدد كبير من الذين أجريت عليهم الدراسة يعانون نقصاً في هذه العناصر الغذائية الأساسية وبالأخص حمض الفوليك وفيتامين ب٦. ولقد اتضح أن الأوراق النباتية الخضراء تعد مصدراً رائعاً لحمض الفوليك، كما أنها تمد الجسم بفيتامين ب٦. ولعل هذا هو السبب في أن الخبراء ينصحون بإضافة الكثير من الأوراق الخضراء إلى غذائنا اليومي لتثبيط مفعول الحمض الأميني هوموسيستين.

لقد وجد أن السبانخ المعلبة تعد أفضل اختيار لضبط معدلات الهوموسيستين، حيث إن نصف فتجان من طعام «باباي» المفضل يمد الجسم بنحو ١٣١ ميكروجراماً من حمض الفوليك، أي نحو ٣٣٪ من المقدار اليومي، كما يحتوي أيضاً على ٢، ٠ من فيتامين ب٦، أي نحو ١٠٪ من المقدار اليومي للجسم.



هناك أنواع معينة من الأوراق الخضراء تمد الجسم بالمعادن الصحية مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنسيوم، خاصة أوراق البنجر والهندباء والسبانخ. وتعد هذه المعادن مع الصوديوم عوامل مساعدة على تنظيم كمية السوائل التي يحتفظ بها الجسم. وكثيراً ما



البروكلي والملفوف بروكسل والكرفس والملفوف



أكد الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون ارتفاعاً في نسبة البوتاسيوم وانخفاضاً في نسبة المعادن الثلاثة الأخرى يصابون بارتفاع ضغط الدم.

أهمية الأوراق الخضراء في الوجبات الغذائية:

أثبتت الدراسات بما لا يدع مجالاً للشك أن كثيراً من أنواع السرطانات نادرة الوجود في البلاد التي ينظر أهلها إلى الأوراق الخضراء بكل أنواعها وأشكالها على أنها الوجبة الرئيسية وليست اللحوم.

في إحدى الدراسات، عقد الباحثون مقارنة بين ٦١ رجلاً مصاباً بسرطان الرئة في شيلي و٦١ رجلاً من العمر نفسه، بل يدخنون، ولكن لم يكونوا مصابين بالسرطان. وقد كان الاختلاف الذي وجده الباحثون هو أن الرجال المصابين بالسرطان أقل تناولاً للأغذية الخضراء، خاصة البنجر السويسري والسبانخ والهندباء والبنجر العادي والكرفس أقل كثيراً من الأشخاص الذين لم يصابوا بالسرطان على الرغم من أنهم كانوا يدخنون.

إن المواد الكيميائية النباتية التي توجد بكمية كبيرة في أغلب الأوراق الخضراء تشبه القائمين على حراسة الجسم ضد العوامل التي تسبب السرطان، كما يفسر دكتور فريدريك كاشيك الباحث الكيميائي في مختبر تركيب الغذاء في هيئة زراعة الولايات المتحدة في بلتزفيل ماريلاند، يعتقد العلماء أن الإصابة ببعض أنواع السرطان تنتج عن الهجوم المستمر من قبل الشقوق الحرة أو الجذور الحرة، وهي جزيئات أكسجين ضارة ينتجها الجسم، وتوجد كذلك في الهواء الملوث ودخان السجائر والتي تهاجم خلايا الجسم السليمة. وتقوم مركبات الأوراق الخضراء التي تعرف بالجزرانيات



بهجوم مضاد على الجذور الحرة من خلال عملها بوصفها مضادات للأكسدة، بمعنى أنها تقف حائلاً بين الجذور الحرة وخلايا الجسم، وهكذا تبطل مفعولها أو تعمل على تحييدها قبل أن تحدث أي تلف.

يقول دكتور كاشيك: «إن هناك الكثير من الأدلة التي تثبت أن الجزرانيات تقاوم السرطان بواسطة تنشيط إنزيمات الجسم التي تسمى إنزيمات المرحلة ٢ المسؤولة عن تخلص الجسم من المواد الكيميائية المسببة للسرطان».

إن الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة هي أحد أفضل مصادر بعض الجزرانيات المهمة مثل الليوتين والفاكاروتين وكذلك البيتاكاروتين الذي أصبح معروفاً لدينا. وفي الوقت الذي تعد فيه كل أنواع الأوراق الخضراء غنية بالجزرانيات، إلا أن أكثرها غنى بهذه المواد هو السبانخ، لأن نصف فنجان منها يمد الجسم بمقدار ملليجرام من البيتاكاروتين.

أثر الأوراق الخضراء في عيون الإنسان:

يعد الجزر من أهم الخضراوات فائدة للبصر، فكما يقول المثل القديم «إنك لا ترى أرنباً يرتدي نظارة» لأن الأرانب تحب الجزر. وطبقاً لما أوردته الأبحاث أن الجزر ليس الوحيد الذي يفيد العيون ولكن أيضاً كل ما له أوراق خضراء.



هيلون وسبانخ وملفوف



في إحدى الدراسات التي أجريت في مستشفى ماساشوسيتس الخاصة بالعين والأذن في بوسطن، قام العلماء بعقد مقارنة بين النظم الغذائية لـ ٣٥٠ شخصاً مصابين بتهور البقعة الشبكية الذي يصيب كبار السن، بالنظم الغذائية لأكثر من ٥٠٠ شخص لا يعانون هذا المرض. وقد وجدوا أن الأشخاص الذين تناولوا الكم الأكبر من الخضراوات ذات الأوراق الخضراء خاصة السبانخ والملفوف والكرنب كانت نسبة إصابتهم بتهور البقعة الشبكية أقل بنسبة ٤٣٪ عن أولئك الذين قليلاً ما يأكلون هذا الغذاء.

يعتقد العلماء أن الجزرانيات تحمي العيون

بالطريقة نفسها التي تحارب بها السرطان، أي أنها تعمل مضادات أكسدة وإبطال مفعول الجذور الحرة التي تتلف الأنسجة قبل أن تبدأ في إيذاء الجسم، وتكون في هذه الحالة في منطقة الشبكية في العين.

هل الأفضل أن نحصل على الكالسيوم من الخضراوات أم من الألبان؟

يشيع في الصين تناول الأوراق الخضراء لاستيفاء حاجتهم اليومية من الكالسيوم، ذلك المعدن المهم للعظام، وليس بشرب اللبن. إذا نظرنا إلى محتوى الكالسيوم في فتجان واحد من اللفت أو أوراق الهندباء البرية الخضراء لوجدنا أنه يمد الجسم بنحو ١٧٢ ملليجراماً من الكالسيوم، أي ١٧٪ من المقدار اليومي، أي أكثر من الذي يحصل عليه الشخص من نصف فتجان من اللبن. لكن المشكلة الوحيدة التي تواجهنا عندما نحصل على الكالسيوم من الأوراق الخضراء هي أن بعضها يحتوي على نسبة عالية من أملاح الأكسالات، وهي مركبات تعوق امتصاص الكالسيوم. ولقد وجد أن السبانخ والبنجر السويسري وأوراق البنجر العادي والكرنب غنية بأملاح الأكسالات، ولذلك لا نعدّها مصدراً للكالسيوم، أما الأنواع الأخرى من الأوراق الخضراء فلا غبار عليها، حيث أثبتت الأبحاث أن الكالسيوم الموجود في الملفوف يتم امتصاصه جيداً ولا تعوقه أملاح الأكسالات.

قد تسبب أملاح الكالسيوم حصوات الكلى للأشخاص الذين لديهم حساسية ضد أملاح الأكسالات، فعليهم تجنب السبانخ والبنجر السويسري والبنجر العادي لاحتوائها على كميات عالية من الأكسالات.



يجب الاهتمام بتناول الخضراوات:

حيث إن السبانخ والبنجر السويسري مصدران جيدان للحديد، وهو معدن يحتاج إليه الجسم لعمل خلايا الدم الحمراء وتوصيل الأكسجين إلى الخلايا. لقد وجد أن نصف فنجان من السبانخ المطهوه تحتوي على ٣ ملليجرامات من الحديد، أي ٢٠٪ من المعدل اليومي المسموح به للسيدات، و ٣٠٪ مما هو مسموح به للرجال.

لكن المشكلة تقع في أن الحديد الموجود في الأوراق الخضراء لا يسهل امتصاصه من قبل الجسم، مثل الحديد الموجود في اللحوم، إلا إذا تناولت مع الأوراق الخضراء غذاء يحتوي على فيتامين «ج» في الوجبة نفسها فإن الحديد يمتص من الأوراق الخضراء بشكل جيد.

إن كل أنواع الأوراق الخضراء تمد الجسم بكميات مناسبة من الحديد الذي يعد عنصراً غذائياً مهماً، ولكن أفضل الأوراق التي تحتوي على فيتامين «ج» هي الهندباء، حيث إن نصف فنجان يحتوي على ٢٢ ملليجراماً، أي ٣٧٪ من المقدار اليومي. وأوراق البنجر والخردل التي تمد الجسم بنحو ٨ ملليجرامات، أي ٣٠٪ من المقدار اليومي. بالإضافة إلى ذلك تعد أوراق البنجر السويسري والسبانخ غنية بمركب الريبوفلافين أحد فيتامينات «ب» الأساسي في نمو الأنسجة وإصلاحها، بالإضافة إلى مساعدة الجسم على تحويل العناصر الغذائية الأخرى إلى أنواع وأشكال يمكن الاستفادة منها. إن نصف فنجان من السبانخ المطهوه أو أوراق البنجر تمد الجسم بمقدار ٢, ٠ ملليجرام من الريبوفلافين، أي ١٢٪ من المقدار اليومي.



لسان الثور



تشكيلة من الأعشاب المحتوية على المركبات الكيميائية



مجموعة أخرى تحتوي على مركبات كيميائية علاجية



هل الفائدة الغذائية في الأوراق الخضراء النيئة أم المطهوه؟

كثير من الناس يود معرفة فيما إذا كان أكل الخضراوات نيئة أفضل، ويستفيد الجسم من محتوياتها الذاتية، أم أن طهيها على النار تكسر المواد الغذائية فيها؟ ما من شك في أن الأوراق الخضراء تحتفظ بنسب عالية من العناصر الغذائية عندما تؤكل نيئة.

يقول دكتور ليمان: «إنها عملية تبادلية بين زيادة القدرة على هضم العناصر الغذائية عند طهي الخضراوات وفقدان بعض المواد في عملية الطهي، فعلى الرغم من أنه من المفيد جداً أن تؤكل نيئة، إلا أننا قد نأكل المزيد من بعض الخضراوات إذا تم طهيها».

عليك أن تهتم بطريقة الطهي، فلا يجب أن تبالغ في غلي الخضراوات حتى تفقد كل عناصرها. إن طريقة الطهي السريع مثل معالجتها بالماء الساخن أو البخار تعد طريقة لا غبار عليها، كما أن إحدى أفضل طرق الطهي للاحتفاظ بالعناصر الغذائية هي الطهي بالميكرويف.



انقطاع نفس الإنسان خلال النوم

يعد انقطاع النفس في أثناء النوم حالة يتوقف فيها النفس عدة مرات خلال فترة النوم لثوانٍ عدة. يحدث هذا الانقطاع ما بين ١٥ و ٣٠ مرة في الساعة عند بعض الناس. إن انقطاع النفس يقلل من كمية الأكسجين الداخل في الدم الذي بدوره يؤثر في المخ ويجعله يرسل إشارة استيقاظ للشخص لكي يبدأ في التنفس مرة أخرى.

يقول بعض الخبراء إن الشخير المرتفع كثيراً ما يقترب من مرض انقطاع النفس خلال فترة النوم، ولكن يقول آخرون إنه ليس كل من يغط لديه انقطاع النفس، وليس كل من لديه انقطاع في النفس يغط.

إن انقطاع النفس في أثناء النوم حالة مزعجة للشخص المصاب بهذه الحالة، حيث يبدو لمن يعانيه وكأنهم يتوقنون للهواء أو يختنقون في أثناء نومهم. والأشخاص المصابون بهذه المشكلة يشعرون دوماً بنعاس متزايد في أثناء النهار، حتى بعد نوم هانئ في الليل.

قد يفضي انقطاع النفس في أثناء النوم في حالاته المتوسطة والشديدة إذا ترك دون علاج إلى مرض القلب الوعائي، أو السكتة الدماغية، أو ارتفاع ضغط الدم، وربما إلى زيادة معدل الوفاة من النوبات القلبية والسكتات. لقد لاحظ الخبراء أن المصابين بانقطاع النفس يتعرضون لحوادث الطرق أكثر من غيرهم بمرتين إلى خمس مرات. وتزداد عادة الحالة في الرجال عنه في النساء مرتين. لقد وجد أن نحو ٥% من الرجال في منتصف العمر، و ٣% من النساء في منتصف العمر يعانون انقطاع النفس في أثناء النوم. ولكن أكثر من ٧٠% منهم قد لا يدركون ذلك.

يقول العلماء إن أكثر أسباب انقطاع النفس هو انسداد منفذ الهواء. ويعرف هذا النوع بانقطاع النفس الانسدادي في أثناء النوم، حيث ترتخي عضلات مؤخرة الحلق التي تدعم الحنك الرخو واللهاة واللوزتين واللسان ارتخاء شديداً يمنع بقاء الحلق مفتوحاً. وقد يكون السبب كذلك في حالات أخرى إعاقه تدفق الهواء إلى الرئتين





نتيجة منفذ هواء ضيق طبيعياً أو ربما لوزتين متضخمتين أو انسداد أنفي أو حنك أو لسان غريب الشكل وربما السمنة الزائدة التي تعوق منفذ الهواء بسبب زيادة كمية الأنسجة حول الرقبة والحلق، وإن كان نحو ٤٠٪ من الأشخاص الذين يعانون انقطاع النفس ليسوا كذلك.

إن انقطاع النفس المركزي في أثناء النوم أقل حدوثاً بكثير. وفيه يخفق المخ في إرسال إشارات لعضلات الحجاب الحاجز أن تتنفس، أو أن العضلات لا تتلقى الرسائل. وقد تنتج عن هذا سكتة، أو ورم في المخ، أو إصابة في العمود الفقري، أو مرض عضلي عصبي مثل التصلب الجانبي الضموري. وفي بعض الحالات يكون انقطاع النفس نتيجة فشل في كل من إرسال الإشارة واستقبالها.

تشمل أعراض انقطاع النفس في أثناء النوم نوبات صداع عند الاستيقاظ من النوم، وكثرة التبول في الليل، وصعوبة في التركيز والنسيان، وسوء التقدير والتهيج، وتغيرات في المزاج أو السلوك والقلق وربما الاكتئاب. وقد يكون لدى الأطفال نشاط مفرط.

كيف يشخص انقطاع النفس في أثناء النوم؟

يُؤم الشخص المصاب بانقطاع النفس في المستشفى ويعمل له مقياس مخطط النوم المتعدد الليالي، ويجري هذا القياس عادة في أثناء الليل، حيث يشخص سرعة القلب وأنماط التنفس والموجات المخية، في أثناء نوم المصاب لتشخيص انقطاع النفس تشخيصاً قاطعاً، واستبعاد اضطرابات النوم الأخرى كالأرق والسبخ الانتيابي المعروف بالخدار. يمكن أيضاً استخدام مقياس التأكسد المعروف باسم «الأكسيمتر»، ويعمل في المنزل الذي يستخدم الضوء لقياس مستويات الأكسجين في الدم في أثناء النوم. وقد تشمل الاختبارات الأخرى مخطط صدى القلب من أجل فحص وظيفة القلب، وفحص الغدة الدرقية والأشعة السينية أو المقطعية للبحث عن انسدادات.

هل هناك علاج لانقطاع النفس في أثناء النوم؟

قد توصف بعض الأدوية مثل دواء أسيتازولاميد أو دواء الثيوفيلين، وهذان الدواءان يساعدان على تنبيه التنفس في أثناء النوم.





يمكن استخدام جهاز منفذ الهواء الإيجابي المستمر، حيث يستخدم هذا الجهاز ضغط الهواء لتبقى منافذ الهواء مفتوحة. يوضع فوق الأنف قناع متصل بخراطوم هواء. ويبقى ضغط الهواء من منفاخ هوائي منافذ الهواء مفتوحة. ويعد هذا العلاج هو الأكثر استعمالاً وفعالية، إلا أن المرضى يجدون عدم الراحة في استخدامه.

يمكن لطبيب الأسنان أن يغير وضع الفك واللسان حتى يبقى منفذ الهواء مفتوحاً، وذلك عن طريق التركيبات السنية. ولكن هذه الطريقة ليست دائماً فعالة مثل استخدام جهاز ضغط منفذ الهواء الإيجابي المستمر.

ومن طرق العلاج الأخرى التدخل الجراحي، حيث تعمل جراحة تقويم الحلق والحنك واللهاة بحيث تزال الأنسجة الزائدة عند ظهر الحلق الذي قد يسد منفذ الهواء، وتقويم الحنك واللهاة بمساعدة الليزر، حيث يستخدم الليزر لتشذيب الحنك للمساعدة على تخفيف الشخير. واستئصال اللوزتين المتضخمتين والنسيج الليمفاوي خلف الأنف. إن هذا العلاج فعال بنسبة ٩٠٪ لدى الأطفال الذين يعانون انقطاع النفس في أثناء النوم.

كما أن الوقاية قد تساعد على تقليل عوامل الخطر في منع انقطاع النفس في أثناء النوم وحتى في علاج الحالات الخفيفة. قد يقلل إنقاص الوزن بمقدار قد لا يتجاوز ١٠٪ من وزن الجسم من شدة انقطاع النفس في أثناء النوم بأكثر من ٥٠٪. كما يجب تجنب المشروبات الكحولية تماماً والمسكنات أو المهدئات مثل الأقراص المنومة ومرخيات العضلات وبعض مضادات الهستامين قبل موعد النوم لأنه حاسم في الوقاية. كما أن العلاجات من دون وصفة والعلاجات العشبية قد تكون لها آثار جانبية مسكنة تشجع على حدوث انقطاع النفس. كما وجد أن النوم على الجانب بدلاً من النوم على الظهر يساعد كذلك على إبقاء منافذ الهواء مفتوحة. كما يجب علاج حالات الحساسية والاحتقانات الأنفية لإبقاء منافذ الهواء سالكة. كما يجب منع التدخين، حيث إن التدخين يجعل التورم في منفذ الهواء العلوي أكثر سوءاً.



الأنيميا



من المعروف لدى عامة الناس أنه عندما تذكر كلمة أو مصطلح الأنيميا فإن ذلك يعني عدم وجود دم، فهل هذا الاعتقاد صحيح؟ إنه بالطبع غير صحيح، فالمصابون بالأنيميا لديهم الكثير من الدم، ولكن كرات الدم الحمراء لديهم لا تقوم بدورها المتمم في حمل الأكسجين الذي يزود الإنسان بالطاقة. هناك أشكال عديدة من الأنيميا أكثرها شيوعاً هي الناتجة عن نقص الحديد. فعندما لا تحصل على القدر الكافي من عنصر الحديد في الغذاء، أو حتى عندما تفقد المرأة الكثير من الدم نتيجة الدورة الشهرية، فإن مقدرة الدم على حمل الأكسجين تقل بشكل مفاجئ. إن الشخص يبدو عليه الذبول عندما يحرم من الأكسجين، والإصابة بالأنيميا تشعرك عادة بالوهن والضعف، والبرودة الدائمة، وتشوش المخ.

يقول العلماء إن ما يقدر بنحو ثلث السيدات في الولايات المتحدة الأمريكية يعانين نقصاً في مخزون الحديد لديهم، ومن ثم يعانين خطر الإصابة بالأنيميا. ولحسن الحظ فإن علاج الأنيميا يكمن في الطعام.

تحتاج السيدات عادة في سن الإنجاب إلى ١٥ ملليجراماً من الحديد في اليوم لكي يتمتعن بصحة جيدة، أما السيدات في سن اليأس والرجال فيحتاجون إلى ١٠ ملليجرامات. أما بالنسبة للنساء الحوامل فيحتاجن إلى قدر أكبر بكثير، فهن في حاجة إلى نحو ٣٠ ملليجراماً من الحديد يومياً. وبالطبع من المستحيل الحصول على هذا القدر من الحديد من الغذاء وحده، ولذلك يصف الأطباء مكملات الحديد الغذائية.

أما بقية الناس فإن الأمر ليس صعباً في الحصول على الحديد الكافي للجسم إذا تناول الشخص اللحم والسمك والدجاج، حيث إن هذه الأطعمة تحتوي على كميات وافرة من الحديد تسد حاجة الشخص. فعلى سبيل المثال؛ أوقيات من بلح البحر الأزرق المطهو بالبخار تحتوي على ٦ ملليجرامات من الحديد، كما أن وجبة من شريحة لحم مشوي قليل الدهن تزن ٤ أوقيات تحتوي على ٣ ملليجرامات من الحديد، والكمية نفسها من لحم الديك الرومي الأبيض المحمر تحتوي على ١ ملليجرام من الحديد.





أما إذا كان الشخص لا يتناول اللحوم ولا يأكل منها إلا القليل، فسوف يكون في حاجة إلى الاهتمام بغذائه. والمشكلة ليست لأن الخضراوات لا تحتوي على الحديد، حيث إن نصف كوب من اليقطين (القرع) يحتوي على ملليجرامين من الحديد، ونصف كوب من اللوبيا والعدس يحتوي على ٣ ملليجرامات من الحديد. وعليه؛ فإن كمية إجمالي الحديد ليست المشكلة في هذه الأطعمة، لكن المشكلة في كيفية استفادة الجسم من هذه الأغذية التي يتناولها.

زيادة الامتصاص،

إن مقدار استفادة الجسم من المادة الحيوية، يشير إلى كيفية امتصاص الجسم للمواد المغذية التي يتناولها الإنسان. فهناك شكلان من الحديد يتسمان بمستوى مختلف من درجة امتصاص الجسم لهما: الحديد الموجود في اللحوم، والسمك، والمحار ويسمى حديد اليحمور (Heme Iron) الذي يمكن امتصاصه بسهولة، والحديد الموجود في الأطعمة النباتية الذي يسمى حديد غير اليحمور (Nonheme Iron) الذي لا يمتصه الجسم بسهولة.

لنضرب مثلاً على حديد اليحمور، إذا افترضنا أن الجرعات الستة من الحديد الموجودة في ٣ أوقيات من بلح البحر سوف يتم امتصاص ١٥٪ منها في الجسم، في حين أن الجسم لن يمتص إلا ٣٪ فقط من المليلجرامات الثلاثة من الحديد الموجود في نصف كوب من العدس.

من الممكن تقوية امتصاص الجسم للحديد بتناول الطعام الذي يحتوي على فيتامين «ج» مع طعام يحتوي على حديد يضمن للشخص الحصول على المزيد من الحديد في مجرى الدم. تقول الدكتورة كارول فليتشممان أستاذة الطب المساعد في مستشفى جامعة ألجني في ولاية فلادلفيا: «إن أفضل امتصاص للحديد يتم في محيط حامضي، خاصة حمض الأسكوربيك الذي يتوافر في فيتامين ج».

وبالطريقة نفسها فإن الجمع بين اللحوم والخضراوات في الوجبة نفسها يجعل من السهل الحصول على المزيد من الحديد، حيث إن حديد اليحمور في اللحوم يعزز حديد الخضراوات، ويجعل من السهل امتصاصه. تقول الدكتورة كارول فليتشممان:



«لا حاجة لك في أن تقضي وقتاً طويلاً في الاهتمام بشأن نسبة فيتامين «ج» إلى الحديد في الطعام، أو نسبة حديد اليحمور في الطعام إلى غير اليحمور. نعم إن تنسيق هذه النسبة جميعها يمد الجسم بأعظم الفوائد، ولكن إذا كانت إحدى السيدات مصابة بنقص الحديد، فإن امتصاصها للحديد سوف يكون قوياً، أي كلما تناولت الحديد زادت درجة امتصاص جسمها له».

كيف يعزز الإنسان مخزون الحديد؟

عندما يساور الشخص شك في أنه مصاب بالأنيميا، فإن الطبيب سوف يقوم بعمل فحص كامل للشخص للتأكد من عدم وجود ما يشك فيه. وعندما تكون المشكلة عدم الحصول على حديد كافٍ في الغذاء، فهذا سهل معالجته ببسر.

إذا كنت تحب البطليونس، فقد وجد الشخص حلاً لمشكلته. إن طبقاً من البطليونس المطهو بالبخار يحتوي على ٢٥ ملليجراماً من الحديد، وهذا يفوق كمية الحديد في حصة غذائية من كب الدجاج بمقدار ثلاثة أضعاف.

نحن نعرف أن اللحوم والبقوليات والخضراوات تعد مصادر غنية بالحديد. إن خلط حديد اليحمور من اللحوم مع حديد غير اليحمور في الحبوب والخضراوات يزيد من مقدار امتصاص الجسم لحديد غير اليحمور بنسبة من ١٠-١٥٪، وهي في الحقيقة كمية معقولة لكي يحصل الشخص على معظم الحديد الذي يحتاج إليه الجسم من الوجبات، فيجب الحرص على تناول قليل من فيتامين «ج» في الوقت نفسه، حيث إن هذا الفيتامين يضاعف امتصاص الجسم لحديد غير اليحمور.

هناك سبل عدة لتناول فيتامين «ج» مع الوجبات. فمثلاً، تحتوي ثمرة الطماطم على ٢٤ ملليجراماً من فيتامين ج، أي ٤٠٪ من المقدار اليومي. ويمكنك أيضاً الحصول على فيتامين «ج» بتناول عصير البرتقال أو الليمون أو الأناناس.

وثمة طريقة أخرى لخلط فيتامين «ج» مع الحديد، وهي أن يتناول الشخص الكثير من البطاطس. إن ثمرة بطاطس مشوية تحتوي على ٢٠ ملليجراماً من فيتامين ج، أي ٣٣٪ من المقدار اليومي، وأيضاً ٦,٠ ملليجرام من الحديد. كما أن تناول البطاطس بقشرها سوف يضاعف كمية الحديد الذي توفره البطاطس بمقدار ثلاثة أضعاف.





يعد الكالسيوم أحد العناصر الغذائية الذي يجب ألا تجمععه مع الحديد. فإن كنت تتناول مكملات الحديد على وجه الخصوص فسيؤدي تناولك أطعمة غنية بالكالسيوم في الوجبة نفسها إلى إصابتك بالأضرار «إنهما يتنافسان من أجل الموقع نفسه على المستقبل في الخلايا»، وذلك كما يقول الدكتور فيرجس كلايدز دال أستاذ ورئيس قسم علوم الأغذية في جامعة ماساشوسيتس. ويتنافس الكالسيوم والحديد في الطعام كذلك، ولكن ليس بالمقدار نفسه عند تناول المكملات.

ينصح الدكتور كلايدز دال بأن تكون الفترة الزمنية بين تناول عنصري الكالسيوم والحديد نحو ثلاث ساعات. فعلى سبيل المثال، تناول اللبن المضاف إلى الحبوب صباحاً ثم انتظر بعد ذلك لتناول مكملات الحديد. ويجب عليك تذكر أنه إذا كنت تركز على الحصول على معظم الحديد في هذه الوجبة، فإن عليك أن تنتظر حتى الوجبة التالية لتناول الطعام الغني بالكالسيوم أو المكملات.

إن الشاي والقهوة يحتويان على حمض العفص، وهو مادة كيميائية لها تأثير معوق في امتصاص الحديد، ويجب عدم تناولها مع وجبة الصباح.

بعض الأخطار للأسلوب النباتي،

إن من يصابون بالأنيميا من النباتيين هم تقريباً ضعف من يصابون بها ممن يأكلون اللحوم. وهذه المشكلة لا تعود إلى نقص الحديد فقط، بل إلى نقص فيتامين ب١٢ أيضاً، حيث إن هذه المادة المغذية التي تحتاج إليها الخلايا لكي تنقسم وتكتمل بطريقة سليمة تأتي غالباً من الأطعمة الحيوانية، وبالتالي فإن النباتيين المتشددين قد لا يحصلون على فيتامين ب١٢ في غذائهم؛ ونتيجة ذلك هي الإصابة بما يسمى الأنيميا الضارة التي لا تصبح مشكلة آنية إذا كانت ناتجة عن استخدام الجسم لفيتامين ب١٢ بكمية ضئيلة. ويؤكد دكتور فليتشممان أن أغلب الناس لديهم مخزون كاف من هذا الفيتامين يكفيهم لمدة ٦ سنوات، وهي فترة ممتازة. وبسبب ذلك فإن النباتيين المتشددين قد لا يلاحظون أعراض نقص فيتامين ب١٢ الذي يسبب الإجهاد ووخز الأيدي والأقدام لمدة طويلة.

ومثلما يكون الحال مع الأنيميا الناتجة عن نقص الحديد، فإن انخفاض فيتامين ب١٢ يمكن علاجه بسهولة. إن النباتيين المتشددين الذين لا يتناولون اللحوم



أو منتجات الألبان، لابد لهم أن يتناولوا مكملات فيتامين ب١٢ أو خميرة البيرة للتمتع بصحة جيدة.

إن الجسم لا يستطيع تصنيع خلايا الدم الحمراء دون الحديد، لذا فإن الشخص إذا قلل كمية الحديد في غذائه فسوف يقل عدد خلايا الدم الحمراء في جسمه، وبالطبع معها كمية الأكسجين في مجرى الدم.

من الأمثلة على الأطعمة التي تحتوي على حديد اليحمور هي:

كبد الدجاج المقلبي، والبطلينوس المطهو بالبخار، وبلح البحر المطهو بالبخار، والمحار المطهو بالبخار، واللحم البقري المشوي، ولحم التونة، والجمبري المطهو بالبخار، ولحم الديك الرومي الداكن المشوي، وسيقان الدجاج المشوية.

أما الأطعمة التي تحتوي على حديد غير اليحمور فهي:

كريمة حبوب القمح المطهية سريعاً، والتوفو العادي، وبذور اليقطين المجففة، والعدس المقلبي، والبطاطس المشوية، والفاصوليا، واللوييا المقلية، واللوييا السوداء المقلية، واليقطين المقلب، والبالزلاء المفصصة.



البولينيا Uremia

تعرف البولينيا بأنها الحالة المرضية التي تنشأ عندما تتجمع في الدم كميات زائدة من نواتج الاحتراق الغنية بالنيتروجين خاصة اليوريا.

قبل الحديث بالتفصيل عن البولينيا التي نحن بصدها فإنه من الواجب أن نستعرض البول ليسهل لنا موضوع الحديث عن البولينيا.

ما هو البول؟

البول أحد الفضلات السائلة للجسم وتنتجه الكليتان. وبول الشخص السليم كهرماني اللون وحمضي قليلاً. والبول أثقل من الماء، فكتافته النوعية ١,٠٢٢. ويتكون البول أساساً من الماء، لكنه يحتوي على اليوريا المعروفة بالبولينيا والكرياتين وحمض البوليك Uric acid، وعلى بعض الأملاح المعدنية مثل الصوديوم والأمونيا والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم. ويصل الدم إلى الكليتين عبر الشرايين الكلوية. وتمر الفضلات والماء والمستخلصات من الدم والكليتين إلى المثانة عبر أنبوبين صغيرين هما الحالبان. ويخترن البول في المثانة حتى حدوث عملية التبول، حيث يطرد البول إلى الخارج عن طريق أنبوب آخر هو الإحليل. ويفرز معظم البالغين نحو ١ لتر من البول يومياً، ولكن الكمية قد تتغير ويكون البول عادة أقل، وأكثر تركيزاً في أثناء النوم. وتتكون كمية أقل من البول حين يعاني الجسم جفافاً، وبينما تزيد كمية البول عند شرب سوائل بكميات كبيرة يقوم الهرمون مضاد الإبالة الذي تفرزه الغدة النخامية بالتحكم في كمية الماء الذي تحتفظ به الكيلونات المعروفة بأنابيب الكلية الدقيقة جداً.

وقد تؤدي بعض الأمراض إلى تغير كمية البول وتركيزه. وتعد حالة البول في الغالب دليلاً على صحة الإنسان، فوجود السكر في البول علامة على الإصابة بمرض السكر، وظهور الدم في البول قد يعني تلف إحدى الكليتين أو كليتهما، أو أن هناك عدوى في المثانة أو الكليتين. وتلون البول باللون الأحمر أو البني يعني دليلاً على وجود الدم به، ولكن تجب ملاحظة أن بعض الأطعمة والأعشاب تصبغ البول باللون الأحمر مثل البنجر والراوند، حيث تصبغ البول باللون القرمزي، وكذلك بعض المليينات مثل





السنا والكسكارا والفينوفثالين التي تصبغ البول باللون الأحمر. كما أن جذور نبات الفوه (Madder) الذي يستخدم مدرراً للبول يضيف لوناً أحمر على البول. وفيتامين ب١ يصبغ البول باللون الأصفر الداكن أيضاً، إضافة إلى أن البول يتلون باللون الأخضر أو الأسود في بعض الأمراض. وفي مرض اليرقان يصير لون البول بنياً إلى داكن. وقد تتكون عكارة في البول، وهي تدل على وجود صديد.

هناك ما يسمى البول الفينلي الكيتوني، وهو اسم مشهور لمرض وراثي يسببه قصور في التمثيل الغذائي للجسم، وذلك لنقص الإنزيمات اللازمة لتحويل نوع معين من البروتين إلى نوع آخر منه صالح يستفيد منه الجسم، فيتراكم هذا البروتين الضار في الدم. ويؤدي إهمال علاج هذه الحالة إلى إعاقة النمو العقلي. والمصابون بهذا المرض عيونهم زرقاء واللون أشقر، ويكون جلدهم شديد الحساسية للضوء وعرضة للإصابة بالإكزيما، ومن مظاهره كذلك ارتعاش الأطراف، وسوء التناسق العضلي، وكثرة التعرق، والتشنجات في بعض الأحيان. وهذه الحالة تنتج وراثياً للطفل الذي يحمل والداه كلاهما هذا النقص.

نعود إلى الموضوع الأساسي وهو البولينا. ينشأ هذا المرض إذا لم تُخلص الكليتان الجسم من نواتج الاحتراق النيتروجينية. وتحدث البولينا غالباً عند البالغين المصابين بأحد أمراض الكلى. والبولينا موجودة في دم كل شخص عادي بنسبة محدودة تختلف من ٢٠ إلى ٤٠ ملليجراماً في كل ١٠٠ سم^٣ من الدم. وحيث إن خمس أو عُشر الكليتين كاف للتلخيص مما يتكون في الجسم من أملاح البولينا، فإن من الواضح أن ارتفاع البولينا أو نسبة البولينا في الدم يدل على هبوط شديد في كفاءة الكليتين، أي أن الكليتين تعملان بمقدار أو بكفاءة ١٠٪ من المعدل العادي. تظهر البولينا بالتدرج كلما تراكمت نواتج الاحتراق ذات الأثر السمي بسبب تليف الكليتين، ويمكن للأطباء معالجة القليل من الأمراض التي تسبب البولينا. وفي معظم الحالات فإن الكليتين المريضتين لا تشفيان وتنشأ حالة متقدمة من البولينا.

وتتضمن أعراض البولينا المتقدمة الغثيان، والقىء، والفواق (الزغطة)، وفقدان الشهية، ووصول رائحة البول في النفس، والنعاس، وحكة الجلد واصفراره. وقد يصاب المرضى أيضاً بانقباض العضلات والاضطرابات العقلية والتشنجات. وإذا لم تعالج الحالة فإن المصاب يدخل تدريجياً في غيبوبة.

علاج البولينا،

يتلخص علاج البولينا في أمور هي:

- ١- طريقة الديلزة، حيث يقوم جهاز الديلزة (آلة التحليل بالأغشية) بتقية الدم بالطريقة نفسها التي تقوم بها الكلتيان.
- ٢- طريقة زرع الكلى، حيث يقوم الجراحون بإجراء عمليات زرع الكلى لإحلال كلية صحيحة محل الكلية المريضة.
- ٣- طريقة تنشيط الكلتيين لكي تتمكن من استخلاص البولينا من الدم وإخراجها عن طريق البول، وذلك بواسطة الأعشاب والزيوت الطبية. ومن أهم الأعشاب والزيوت المستخدمة ما يلي:

١- الكراث Leek:

عرف البشر الكراث من آلاف السنين ومن عهد الفراعنة. وقد روي أن الفرعون سئوس كافاً أحد السحرة بهدية مؤلفة من ألف حبة من الكمثرى ومئة حبة من البيرة وثور ومئة حبة من الكراث. والكراث يحتوي على فيتامينات ومعادن عدة تلعب دوراً في علاج البولينا، حيث تؤخذ حزمة كراث وتنظف ويتناولها المريض على مدار اليوم، ويستمر المريض على هذا العلاج، ويلاحظ أن المريض سوف يتبول بكثرة وبكميات كبيرة نسبياً، وهو المطلوب من أجل التخلص من حامض اليوريك. ويجب شرب كمية كبيرة من الماء لكي يتم تعويض ما يفقده الجسم من الماء أولاً بأول.

٢- عصير قصب السكر:

يستخدم عصير قصب السكر في علاج البولينا، ولكن ليس لمن يعانون مرض السكر. تؤخذ ثلاثة أكواب من عصير قصب السكر يومياً موزعة على ثلاث مرات، حيث يقوم العصير بإدراك البول. وعصير القصب شراب مفيد ومغذ. وهو يحتوي على ٨٢٪ من الماء، و ١٥٪ سكر، وسكروز ٨٠٪، وسكر محول ٥٤٪، و ٠٪.

٣- البصل Onion:

يستخدم البصل من أجل تنشيط الكلتيين لكي تتمكن من استخلاص البولينا من الدم وإخراجها من مجرى البول. تؤخذ بصلة متوسطة الحجم مع كل وجبة،





وهذا العلاج يرفع من كفاءة الكلى، ويحسن أوضاع الدم. ومن المعروف أن البصل يلعب دوراً كبيراً في إدرار البول.. كما أنه يخفض نسبة السكر في الدم.

٤- البقدونس Parsley والكرفس الأخضر:

تؤخذ كميات متساوية من البقدونس الأخضر والكرفس الأخضر الطازجين وتخلط مع بعضهما بعضاً، ويأخذ منها المصاب بالبولينا قبضة اليد ثلاث مرات يومياً، ويمكن خلطها مع السلطة وتناولها. هذان العشبان مهمان في عملية إدرار البول، حيث يخلص الدم من البولينا بإخراجها مع البول.

٥- الجرجير:

يعد من الأعشاب التي تحتوي على نسب متفاوتة من الأملاح المعدنية وخصوصاً الكالسيوم واليود والكبريت والحديد وكذلك فيتامينات، ودور الجرجير هنا مدر للبول وللصفراء، ومزيل للحصوات بمختلف أنواعها. يؤخذ الجرجير الطازج بعد تنظيفه وتنقيته من النباتات العالقة به جيداً، ثم تؤكل نصف حزمة صباحاً والنصف الآخر مساءً يومياً، ويستمر المريض على تناوله حتى الشفاء بإذن الله.

٦- الفجل Radish:

الفجل بأوراقه وجذره وبذره يحتوي على بروتين ودهون ونشويات وفيتامينات أ، ب، ج. والفجل يدر البول، وكذلك حليب الأم، كما أنه يدر الطمث، ويخفض سكر الدم، واضطرابات الكبد. ويؤخذ عصير جذر الفجل وأوراقه لعلاج البولينا، وحصوات الكلى، والصفراء، ونوبات رمال البول، والحصوات الصغيرة في الجهاز البولي عموماً. ويجب أخذ هذا العصير على الريق يومياً.

٧- مغلي شبشول الذرة Cornsilk:

يقلل مغلي شبشول الذرة نسبة البولينا في الدم، كما أنه يحسن أداء عمل الكليتين مما يساعدهما على سرعة استخلاص البولينا من الدم. ويوصف شبشول الذرة عادة لإدرار البول، وأيضاً في حالة حصر البول، والتهاب المثانة المزمنة، والتهابات الكلى، والتبول الزلائي، والرمال البولية. يعمل المغلي بأخذ قبضة اليد من شبشول الذرة، وتوضع في قدر ويضاف إليها كوب ماء ويوضع على نار هادئة



حتى درجة الغليان، ثم يخمر لمدة ساعة ويصفى، ويشرب كوب بعد الفطور وكوب عند النوم، ويستمر في تناول هذا العلاج لحين عودة الكليتين إلى طبيعتهما.

٨- كيس الراعي Shepherd's Purse:

يعد كيس الراعي من الأعشاب الجيدة لوقف النزيف الداخلي في الكلى والمثانة، الذي يؤثر في كفاءة الكلى. تؤخذ قبضة اليد من العشبة الغضة أو ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق العشبة المجففة، وتضاف إلى نصف لتر ماء (كوبين) وتوضع على النار حتى الغليان ثم تترك ١٠ دقائق وتصفى وتشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً بعد الوجبات.

٩- الصمغ العربي Arabic gum:

الصمغ العربي من الإفرازات التي تستعمل على نطاق واسع في الطب، وهو يتكون من مواد راتنجية بنسبة ٣٥٪، ومواد صمغية بنسبة ٦٠٪، وزيت طيار بنسبة ٥٪. يستخدم الصمغ ضد الزلازل ومشاكل الكلى. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الصمغ العربي أو السنغالي، ويوضع على ملء كوب ماء شرب ويحرك حتى يذوب تماماً ثم يشرب على الريق يومياً ولمدة ٢٠ يوماً.

١٠- التوت البري Cranberry:

التوت البري الذي تحتوي ثماره على بروانثوسياندين Proanthocyanidin وفركتوز. وتقول الدراسات إن ثمار التوت البري التي هي الجزء المستعمل من النبات لها دور في الحد من سرطان الثدي، وأن لها تأثيراً قوياً بوصفها مضادة للأكسدة. كما وجد أنها تدمر التراكمات الجرثومية وتعزز التئام جروح المثانة، إضافة إلى أنها مدرة للبول. تؤخذ الثمار الناضجة بمعدل قبضة اليد، بمعدل ثلاث مرات يومياً أو استعمال ملء كوب متوسط من عصير الثمار بمعدل ثلاث مرات في اليوم، حيث تلعب دوراً في تحويل البول القلوي إلى حمضي.

١١- عنب الدب Bearberry:

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والثمار العنبية الشكل. تحتوي الأوراق على كينونات مائية مثل الأربوتين وحمض العفص وجلوكوزيدات فينولية وفلافونيدات. أما الثمار فتحوي على المواد الموجودة في الأوراق نفسها. تعد ثمار عنب الدب من أقوى المطهرات البولية. وقد روى بعض الأطباء المتخصصين في





الأعشاب أن عنب الدب قد شفى - بإذن الله - بعض إنتانات المجاري البولية التي لم تستطع المضادات الحيوية الصيدلانية شفاءها. يستخدم مغلي أوراق النبات في التهاب حوض الكلى والمثانة المزمنة التي يكون البول فيها قلوياً ومتقيحاً وله رائحة الأمونياك. ويجب عدم استخدام النبات من قبل المرأة الحامل والمرضع والطفل الصغير دون سن السادسة.

المكملات الغذائية :

- 1- الأسيدوفيلس: تؤخذ الأسيدوفيلس عند تناول مضادات حيوية، حيث إنها تحافظ على البكتريا النافعة، ويجب عدم تناولها في الوقت نفسه الذي يؤخذ فيه المضاد الحيوي. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة بمعدل ٣ مرات في اليوم على معدة خاوية.
- 2- فيتامين ب٦: يعمل هذا الفيتامين على الإقلال من تجمع السوائل أو تراكمها. يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً.
- 3- حبيبات اليسيثين: تعطى في حالات التهاب الكلى، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم قبل الأكل.

نصائح يجب اتباعها من قبل المصابين بمرض البوليينا :

- 1- يجب أن يشتمل غذاؤك على البقول والبذور وفول الصويا، حيث تحتوي على الحمض الأميني «أرجنين» المفيد للكلى.
- 2- قلل من تناول اللحوم والدهون الحيوانية، والأفضل الامتناع عنها تماماً. وتجنب كل منتجات الألبان عدا الزبادي منزوع أو قليل الدسم والجبن القريشي.
- 3- تجنب الشيكولاته والكاكاو والشاي والقهوة والبيض والسمك والسبانخ والراوند.
- 4- تناول الثوم والبطاطس والبقدونس والهليون والكرفس والخيار والبابايا والموز وبذور البطيخ والقرع العسلي.
- 5- لا تستعمل المهدئ المعروف بالإيبوبروفين ونوبرين، حيث يسبب خللاً في الكلى خاصة مع الجرعات الكبيرة.



التدخين والنظام الغذائي

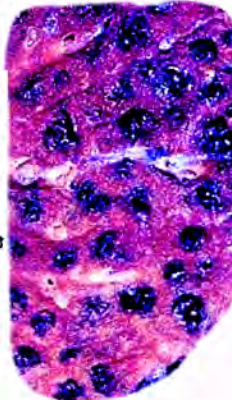


تؤكد الحقائق العلمية أن التدخين يؤثر في أعضاء الجسم ووظائفها، إما تأثيراً سريعاً تظهر علاماته وأعراضه عندما يبدأ الشخص في ممارسة التدخين، أو تأثيراً يتضح ضرره على صحة الإنسان بعد الاستمرار في ممارسة التدخين لمدة طويلة، حيث تتجم عن هذه الممارسة الإصابة بأمراض القلب والشرابين والجهاز التنفسي والجهاز الهضمي، كما يساعد التدخين على تفاقم خطورة هذه الأمراض إذا كان الفرد المدخن مصاباً بمرض من هذه الأمراض، أو مصاباً بمرض تتضاعف خطورته بممارسة التدخين، مثل أمراض السكر، والسمنة، والتوتر النفسي. وقد يؤثر التدخين في فعالية الأدوية، حيث يؤدي إلى تدني فعالية بعض الأدوية أو إلى تفاقم الخطر الناجم عن استعمال أدوية أخرى.

وتعتمد شدة الآثار المزمنة للتدخين على مقاومة جسم المدخن، فالمرضى الذين يشكون من أمراض الجهاز التنفسي أو أمراض القلب يكونون أشد تأثراً بإصابات

التدخين عن الأشخاص الأصحاء، كما أن هناك أفراداً أصحاء يكونون أكثر تأثراً بالإصابة بأمراض التدخين عن غيرهم.

ويتوقف احتمال الإصابة وشدها على طول المدة التي يمارس فيها الفرد التدخين وعلى عدد السجائر التي يدخنها يومياً، بالإضافة إلى الطريقة التي تعوَّدها في ممارسة التدخين،



الرئة الطبيعية في الأعلى، والرئة في الأسفل مصابة نتيجة التدخين



اللسان مشبع بالالتهاب القلبي

فمدخنو السجائر بوجه عام أكثر تأثراً بالإصابة عن مدخني الغليون أو مدخني السيجار. كما أن المدخن الذي يجذب أنفاساً عميقة من السجائر أشد تأثراً من المدخن الذي يضع السيجارة في فمه مدة من دون تدخين.

يواجه مدخنو التبغ خطراً متزايداً للإصابة بالنوبات القلبية وأمراض الجهاز التنفسي والسرطان. ولا يوجد أدنى شك في أن التدخين خطر على الصحة، والدليل على ذلك وفاة أكثر من ٤١٩٠٠٠ أمريكي كل عام بسبب الأمراض الناجمة

عنه، وتتجاوز نسبة الوفيات السنوية في جميع أنحاء العالم أكثر من ٣ ملايين حالة وفاة. ووفقاً للجمعية الأمريكية للسرطان American Cancer Society يقل متوسط حياة المدخنين عن غير المدخنين بنحو ١٥ عاماً مع وفاة شخص من كل أربعة أشخاص بسبب أمراض القلب. ويعد التدخين سبباً لأكثر من ٣٠٪ من إجمالي الوفيات الناتجة عن الإصابة بالسرطان، حيث يموت نحو ١٦٦٠٠٠ شخص سنوياً. ١٣٨٠٠٠ شخص منهم (نحو ٨٥٪) بسبب سرطان الرئة. ويعد التدخين كذلك السبب الرئيس لمرض انتفاخ الرئة والالتهاب الشعبي المزمن. كما تشير الإحصاءات إلى أن أكثر من ٥٠٠ ألف مواطن يموتون سنوياً في الولايات المتحدة الأمريكية بسبب نوبات قلبية ناتجة عن ممارسة التدخين، كما تدل الدراسات على أن المصابين بأمراض القلب والشرابين من المدخنين ضعف عدد المصابين من غير المدخنين تقريباً، وأن درجة الإصابة تتناسب تناسباً طردياً مع عدد السجائر التي يدخنها الفرد في اليوم وعدد السنوات التي مارس فيها التدخين، بالإضافة إلى العمر الذي ابتدأ فيه التدخين.

وتتمثل خطورة التدخين على القلب والأوعية الدموية في وجود النيكوتين وغاز أول أكسيد الكربون في الدخان المتصاعد من السيجارة، فالنيكوتين يؤدي إلى حدوث اضطرابات في القلب السليم، وقد تؤدي هذه الاضطرابات إلى حدوث الوفاة في مرضى القلب، ويسبب النيكوتين أيضاً ارتفاعاً ملحوظاً في ضغط الدم قد يؤدي إلى



حدوث إصابات في القلب، كما يسبب النيكوتين ضيق الشرايين السطحية، وهذا يؤدي إلى التعجيل بظهور التجاعيد في الجلد، ما يؤثر في نضارة بشرة الوجه وحيويتها.

تدل الإحصاءات والدراسات على أن التدخين المفرط يضعف من خصوبة الرجل والمرأة، كما أنه يغير من الخواص الطبيعية للكروموزومات حاملة الصفات الوراثية، وهذا يؤدي إلى حدوث تشوهات في الأجنة.

ويعد التدخين من أخطر العوامل التي تؤثر في صحة الأم الحامل والجنين، فالنيكوتين يساعد على زيادة إفراز هرمونات الأدرينالين وارتفاع معدله في الدم، ويسبب هذا الهرمون زيادة سرعة القلب وارتفاع ضغط الدم عند الأم الحامل، كما يسبب انقباض الأوعية الدموية للمشيمة، وهذا يعرقل وصول الدم إلى الجنين. ويسبب النيكوتين أيضاً زيادة في ضربات قلب الجنين قد تستمر لمدة ساعة بعد أن تطفئ الحامل سيجارتها. ويسبب غاز أول أكسيد الكربون نقصاً واضحاً في كمية الأكسجين المنتقل من دم الأم إلى دم الجنين، وهذا يؤدي إلى إعاقة نمو الجنين، ونقص وزن المولود نقصاً يتناسب ودرجة الإفراط في التدخين، كما أن المولود يكون عادة قصير القامة وصغير الرأس والكتفين والصدر.

ومن أضرار التدخين في فترة الحمل أنه قد يؤثر في درجة ذكاء المولود، كما أنه قد يؤدي إلى حدوث النزيف وزيادة نسبة الإجهاض، بسبب زيادة إفراز هرمون أوكسيتوسن، وموت الجنين وزيادة احتمال الولادة قبل موعدها، كما قد يشكو المواليد من اضطرابات في الانفعالات والسلوك والسمع، مع احتمال حدوث التهيجات العصبية والرعشات وإفراط الحركة في الأطفال.



الرقة مغطاة بالقطران من التدخين

وتفيد الأبحاث التي أجريت على عدد كبير من المدخنين بأن التدخين يؤثر في درجة الخصوبة عند الرجل والمرأة، كما أنه يقلل من مقدرة الرجل الجنسية، وإذا كانت معظم الأبحاث التي أجريت في مجال التدخين قد ركزت في المقام الأول على أثر



سرطان الرئة من التدخين

التدخين في صحة الإنسان إلا أن قليلاً منها قد اهتم بتأثير التدخين في خصوبة الإنسان وقدرته الجنسية، ولقد بينت نتائج الأبحاث التي أجريت على المدخنين أن التدخين يؤدي إلى تثبيط الحركة الذاتية للحيوانات المنوية، وذلك إذا ما قورنت بالحركة الذاتية للحيوانات المنوية في غير المدخنين. وتشير نتائج هذه الدراسات أيضاً إلى أن درجة تثبيط الحركة الذاتية للحيوانات المنوية تتناسب تناسباً طردياً وعدد السجائر التي يدخنها المدخن يومياً وعن طول المدة التي مارس فيها التدخين.

كما أثبتت الدراسات والفحوص التي أجريت على الحيوانات المنوية أن التدخين يسبب حدوث تشوهات بها إذا كان الفرد قد مارس التدخين لفترة طويلة. وتجدر الإشارة إلى أن التدخين يؤدي إلى حدوث تشوهات في الكروموزومات (الصبغيات) ناقلات الصفات الوراثية، وتقيد نتائج هذه الدراسات بأن الإفراط في التدخين قد يؤدي إلى حدوث العقم في الرجال.

ويعد التدخين أحد أسباب العجز الجنسي، حيث يسبب النيكوتين انقباضات في الأوعية الدموية التي توصل الدم إلى القضيب، وهذا يؤدي إلى إعاقة وصول الدم إلى القضيب وعدم القدرة على الانتصاب، فلقد بينت الدراسات التي أجريت على ١,٢ مليون مدخن أن المدخنين الذين يدخنون ٤٠ سيجارة أو أكثر يصابون بالعجز الجنسي في الخامسة والأربعين من العمر.

إن أفضل قرار يمكن أن يتخذه أي مدخن بعد معرفة هذه الحقائق أن يتوقف عن التدخين، وعلى الأشخاص الذين لا يستطيعون التغلب على التدخين المضر بالصحة أن يتبعون نظاماً غذائياً صحياً من أجل تعزيز قدرة الجسم على دفع بعض الأضرار المدمرة التي يسببها التدخين.



سرطان اللثة في الفم من التدخين



أشياء الكاروتينات في الغذاء

ولابد أن نقلل من أخطار التدخين، حيث إن التدخين يؤثر في تغذية المدخن وعملية التمثيل الغذائي في جسمه. وقد توصلت العديد من الدراسات إلى أن دماء المدخنين تحتوي على مستويات أقل من فيتامين «ج» مقارنة بغير المدخنين، إضافة إلى احتوائها على مستويات منخفضة من معدن الكالسيوم، وكذلك فيتامينات أ، والبيتاكاروتين. وحيث إن فيتامين «ج» يعد من أفضل المواد المضادة للأكسدة التي تؤخر نمو الأورام، فلا بد أن يحتوي النظام الغذائي اليومي للمدخن على حصة يومية من الفواكه التي يتوافر فيها فيتامين ج، مثل: الحمضيات بمختلف أنواعها، والفلفل الأحمر، والبروكلي، وغير ذلك.

يقول العلماء: إن المستويات المنخفضة من فيتامين «أ» والمادة المكونة لهذا الفيتامين وهي البيتاكاروتين علامة تشخيصية للإصابة بالسرطان، ويمكن للمدخنين أن يعالجوا هذا النقص بزيادة استهلاكهم للأطعمة الغنية بفيتامين «أ» والبيتاكاروتين وفيتامين هـ ومضادات الأكسدة الأخرى. فمثلاً يمكنك تناول الفواكه الحمضية مثل الليمون والبرتقال واليوسفي والجريب فروت والخضراوات الطازجة وبالأخص البروكلي والفلفل الأحمر وكذلك البايوفلافونيدات. وللحصول على البيتاكاروتين فإنه يمكنك تناول الخضراوات والفواكه ذات اللون البرتقالي والخضراوات الورقية الخضراء والكبد والأسماك الدهنية والحليب المعزز للحصول على فيتامين أ. ولتجنب حدوث السرطان يجب على المدخنين تناول البروكلي يومياً؛ نظراً لاحتوائه على مركب السلفورافين Sulforaphine. أما فيتامين «هـ» فيمكن للمدخن الحصول عليه من جنين القمح والزيوت النباتية والبذور والمكسرات. أما الكالسيوم فيمكن الحصول عليه من الحليب والجبن المنزوع الدسم وعصير البرتقال وفول الصويا.



الخضراوات الداكنة والثمار الصفراء
والحمراء غذاء ضد التدخين

فوائد التوقف عن التدخين:

يعود التوقف عن التدخين بفوائد جمة على الجسم، حيث يتحسن تنفس المدخن حالما يتوقف عن التدخين الذي يعد أمراً مهماً بشكل خاص للمصابين بالالتهاب الشعبي وانتفاخ الرئة، كما ينخفض خطر الإصابة بسرطان المريء والبنكرياس الناجم عن التدخين بمجرد الانقطاع عنه، وبعد التوقف بنحو سنة يختفي خطر الإصابة بأمراض القلب، وبعد عشر سنوات تكون نسبة الخطر مماثلة لتلك الموجودة لدى غير المدخنين. ويقل خطر الإصابة بسرطان المثانة إلى أن تصبح نسبته مماثلة للنسبة عند غير المدخنين بعد عدة سنوات فقط، وبعد عشر سنوات يبدأ متوسط العمر بالارتفاع حتى يصل إلى نفس النسبة لدى الأشخاص الذين لم يدخنوا على الإطلاق، كما ينخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة والحنجرة والفم، بالإضافة إلى ذلك فإن الكروموسومات الوراثية تعود إلى وضعها وتثبط الرغبة الجنسية، وعدم الانتصاب يعود إلى طبيعته بعد الامتناع عن التدخين. وتقول الدراسات إن الأشخاص الذين لم ينجبوا في أثناء فترة تدخينهم ينجبون بعد ترك التدخين.

المفضيات المضادة للتدخين



يتوافر عدد من الأدلة على أن علكة النيكوتين المعروفة باسم نيكوريت الكندية تساعد المدخن إلى حد كبير على التوقف عن التدخين، كما أنها قد تقلل عدد الكيلوجرامات الزائدة التي يزيدها المدخن بعد الانقطاع. وعلكة النيكوريت يجب أن تستخدم فقط مساعداً مؤقتاً لتخفيف الأعراض الناجمة عن التوقف عن التدخين. كما يتوافر النيكوتين كذلك بشكلين آخرين الأولى على شكل لصقة جلدية تسمح بإطلاق كميات ثابتة وبطيئة من النيكوتين في مجرى الدم، والمادة الأخرى على شكل





رذاذ أنفي يخفف الرغبة في تناول النيكوتين وأعراض الانقطاع والرغبة الملحة في التدخين في الاختفاء.

وتوجد حالياً عيادات للإقلاع عن التدخين تساعد المدخنين على الإقلاع عن التدخين، حيث تقدم للمدخنين إرشادات تساعدكم على الإقلاع عن التدخين مع تبصيرهم بأضراره وعواقبه. ويعالج المدخنون الذين أفلحوا عن التدخين في وحدات خاصة بعلاج المدخنين، كما يعالجون من الأمراض التي قد تصيبهم بسبب التدخين مثل أمراض القلب والشرابيين وأمراض الجهاز التنفسي.



التسمم بالرصاص



قبل الخوض في الحديث عن التسمم بالرصاص يجب أن نعرف ما هو الرصاص؟ وأين يوجد؟ فما هو الرصاص؟ الرصاص عنصر كيميائي ثقيل ولكنه هش ولين ورخو، لونه رمادي يميل إلى الزرقة، ومن أقدم الفلزات المعروفة في العالم. رمزه الكيميائي Pb. وقد استخدم الناس الرصاص لآلاف السنين في صنع أنابيب المياه، وفي صناعة أواني الفخار وأغراض أخرى كثيرة. أما اليوم فقد أصبح الرصاص مهماً لكثير من الصناعات خصوصاً في صناعة المواد الكيميائية والطاقة النووية والنفط. وعلى الرغم من منافع الرصاص الكثيرة، فإنه قد يكون ضاراً، وتحدث الحالة المعروفة باسم «التسمم الرصاصي» إذا دخلت إلى الجسم كميات كبيرة من الرصاص.

والواقع أن مقدار ما يستخدم من الرصاص أكثر بكثير من كمية الرصاص المستخرج من المناجم، فكمية الرصاص المستهلكة سنوياً على النطاق العالمي تقارب من ٥, ٥ مليون طن متري، في حين أن كمية الرصاص المستخرج من المناجم سنوياً تبلغ نحو ٣ ملايين طن متري فقط. ويتم الحصول على الباقي (فارق الاستهلاك) بإعادة استعمال الخردة.

وتعد أستراليا وأمريكا والصين وكندا من أبرز الأقطار المنتجة للرصاص. من خواص الرصاص أنه رديء التوصيل للكهرباء، والوزن الذري للرصاص ٢٠٧، وعدده الذري ٨٢، وينصهر عند درجة حرارة ٣٢٧، ٥، ويغلي عند درجة ١٧٤٠ م. والمصدر الرئيس للرصاص هو خام فلزي رمادي اسمه الجالينا. أكثر المصادر التي يوجد فيها الرصاص هي الدهانات التي يدخل الرصاص في صناعتها، والخزف، وأطباق الرصاص البلورية، والأواني الزجاجية، والبنزين الرصاصي الذي يضاف إليه رابع إيثيل الرصاص من أجل تحسين أداء محركات سيارات معينة، وبطاريات الرصاص الحامضية المستخدمة في السيارات، والتبغ، وأقلام الرصاص، والكبد الحيواني، والمياه، وأدوات التجميل، وبعض الخمور المستوردة، والفواكه المعلبة، حيث ينطلق الرصاص من العلب الملحومة بالرصاص إلى الفواكه، وخضراوات وفواكه البساتين إذا كانت مزروعة



في تربة ملوثة بالرصاص، ومسحوق العظام، والمبيدات الحشرية، والمواسير التي توصل إلينا المياه، وهي مصنوعة من الرصاص، حيث استخدمت في معظم البيوت التي بنيت قبل ثلاثين سنة، والمحاصيل البقولية والحبوب ومن أهمها نوى التمر الذي يحتوي على كمية كبيرة من الرصاص والكاديوم، وكذلك الكحل أو الإثمد، وعادم السيارات.

كيف يتسمم الإنسان بالرصاص؟

يستشقق الناس الرصاص خلال عملية الشهييق، أو يتلعون جزئيات أو جسيمات منه، أو يمتصون هذه الجسيمات عن طريق الجلد أو عن طريق الأغشية المخاطية المبطنة للضم أو العين كما يحدث في الكحل أو الإثمد. وتكون خطورة التسمم بالرصاص شديدة حينما يتعرض المرء للرصاص على مدى فترة زمنية طويلة.

يؤثر الرصاص في إنتاج خلايا الدم الحمراء، وقد يؤدي إلى تلف في الدماغ والكلى والكبد أو في الأعضاء الأخرى من الجسم. والرصاص يتراكم في الجسم ويمتص مباشرة من الدم إلى الأنسجة الأخرى، وعندما يصل الرصاص مجرى الدم، يتم تخزينه مع باقي المعادن في العظام، حيث تستمر نسبته في الزيادة باستمرار، وهذا الرصاص المخزن في الطعام يمكن أن يعود ثانية إلى الدم في أي وقت نتيجة التعرض إلى الضغوط الحيوية الشديدة مثل الفشل الكلوي، والحمل، وسن اليأس، وملازمة الفراش لفترة طويلة، واعتلال الجسم في الإنسان. وعلى عكس بعض العناصر المعدنية الأخرى مثل الفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والمنجنيز والمغنسيوم والزنك والنيكل وغيرها التي لها فوائد لجسم الإنسان، فإن الرصاص ليست له في الإنسان وظيفة معروفة أو فائدة صحية. وبعد الرصاص سماً أيضاً Metabolic poison، حيث يعني أنه مثبط لبعض وظائف الإنزيمات الأساسية، ويتفاعل الرصاص مع السيلينيوم والإنزيمات المضادة للأكسدة المحتوية على الكبريت، فيقلل من قدرة هذه المواد على الحماية من الآثار المدمرة للشقوق الحرة Free radical damage. وعندما يوجد الرصاص بكمية سامة، فإنه يتلف الكليتين والكبد والقلب والجهاز العصبي. ولا يستطيع الجسم التمييز بين الكالسيوم والرصاص، فبمجرد دخول الرصاص في الجسم يتم تمثيله بالطريقة نفسها مثل الكالسيوم، ولأن الأطفال الصغار والسيدات الحوامل يمتصون بالفعل كمية أكبر من الكالسيوم لمقابلة احتياجاتهم الإضافية،



فإنهم أيضاً يمتصون الرصاص بكمية أكبر من غيرهم. كما أن الأشخاص المصابين بنقص في الكالسيوم يصبحون أكثر عرضة للإصابة بتسمم الرصاص.

ما أعراض التسمم بالرصاص؟

تتطور أعراض التسمم بالرصاص على مدار أسابيع عدة لدى البالغين وأيام عدة لدى الأطفال، والأعراض التي تظهر على الأطفال تبدو أكثر خطورة، حيث يعاني المصابون بتسمم الرصاص مفعاً شديداً في البطن يستمر أياماً عدة، ووزقة قد تظهر على اللثة، وضعفاً في العضلات. ومن الأعراض المحتمل ظهورها الإسهال، والتوتر، وفقدان الشهية، والإرهاق المزمن، ورعشة، وتشجنات، ونقرس، ودوار، وأرق، وصعوبة التعلم، وتشوش ذهني، والتهاب المفاصل، وطعم معدني في الفم، ويمكن أن يؤدي في النهاية إلى حالات شلل في الأطراف، وفقدان البصر، واضطرابات عقلية، وفقدان الذاكرة، والإعاقة الذهنية، ثم غيبوبة، وحدوث الوفاة. ويمكن أن يؤدي التسمم بالرصاص إلى العنة، والأمراض التناسلية، والعقم، وقصور الكبد.

علاج التسمم بالرصاص بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية والأغذية التكميلية.

أولاً: الأدوية العشبية،

- 1- التفاح Apple: يحتوي التفاح على كمية كبيرة من البكتين الذي يذوب في الماء داخل الجسم مكوناً هلاماً يتحد مع الرصاص ويخرجه من الجسم.
- 2- الثوم Garlic: الثوم غني بالكبريت الذي يتحد مع الرصاص ويخرجه من الجسم، ويمكن أكل خمسة فصوص من الثوم يومياً، أو تناول حبتين من مستحضر الثوم الذي يباع في الصيدليات ثلاث مرات في اليوم.
- 3- عشب البحر Kelp: ويوجد منه مستحضر يباع في محال الأغذية التكميلية، حيث تؤخذ حبة واحدة في اليوم.
- 4- عصير الصبر Aloe-vera juice: يباع في محال الأغذية التكميلية، حيث يؤخذ ربع كوب قبل وجبة الإفطار وآخر عند النوم.
- 5- البرسيم الحجازي Alfalfa: يحتوي على فيتامين K وعلى البيوفلافونيدات المضادة للأكسدة، وهي تخرج السموم المعدنية من الجسم. ويوجد مستحضر منه يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ ثلاث حبات قبل كل وجبة.

ثانياً ، المكملات الغذائية :

- ١- فيتامين «ج» مع البيوفلافونيدات: تقوم على معادلة تأثير الرصاص.
- ٢- الزنك: يمكن أن يحل محل الرصاص، ويقلل من الحمل على الجسم. ويوجد مستوى الزنك منخفضاً في الأشخاص الذين لديهم كمية كبيرة من الرصاص.
- ٣- السيلينيوم: وهو من مضادات الأكسدة القوية، ويخرج الرصاص من الجسم، يؤخذ منه ٢٠٠ ميكروجرام يومياً.
- ٤- فيتامين ب٦: يؤخذ بمعدل ٥٠ ملجم يومياً، يساعد على تخليص الجسم من الرصاص.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- كل كمية كبيرة من الألياف.
- ٢- تناول البقول والفول والبيض والبصل والثوم، فهذه تساعد على التخلص من الرصاص.
- ٣- اشرب فقط الماء المقطر بالبخار.
- ٤- لا تدخن وتجنب الجلوس مع المدخنين.
- ٥- يجب إجراء تحليل الشعر بين فترة وأخرى للتأكد من عدم وجود الرصاص.
- ٦- لا تشتري الأطعمة الموجودة في المعلبات الملوثة بالرصاص.
- ٧- تأكد من نظافة أيدي الأطفال قبل تناول الطعام.
- ٨- حافظ على الأسطح المدهونة بإصلاحها حتى لا تتعرض الطبقات القديمة للتقشير والسقوط.
- ٩- قبل استخدام ماء الصنبور في الصباح اتركه مفتوحاً لمدة ٣ دقائق على الأقل.
- ١٠- لا تغلي الماء لأكثر من ٥ دقائق، حيث إن غليان الماء فترة أكثر يعمل على تركيز المواد الذي تلوثه بما في ذلك الرصاص.



التسمم بالزئبق



الزئبق عنصر كيميائي يحمل الرمز Hg، وهو فلز فضي اللون، وعلى نقيض الفلزات الأخرى، فإنه سائل في درجة حرارة الغرفة. والزئبق يتساق بسهولة وسرعة ما يؤدي إلى تسميته أحياناً بالفضة السريعة. ولا يعرف من الذي اكتشف الزئبق، ولكنه كان معروفاً عند قدماء الصينيين والمصريين والإغريق والهندوس والرومان. وقد سمي في الأساطير الرومانية بساعي الآلهة السريع، يبلغ وزن الزئبق الذري ٢٠٠, ٥٩، وعدده الذري ٨٠، ينصهر الزئبق عند درجة حرارة ٣٨, ٨٧، ويغلي عند درجة ٣٥٦, ٥٨ م.

ما مصادر الزئبق؟

يوجد الزئبق بكميات قليلة في القشرة الأرضية مقارنة بغيره من الفلزات الأخرى، وعلى الرغم من قلة وجوده إلا أن الرواسب التي تحتوي على الزئبق بها كميات كبيرة من هذه المادة ما يجعله موجوداً بوفرة. ومعظم الزئبق الذي يستخدمه الناس يأتي من خام يسمى الزنجفر. وللحصول على الزئبق النقي يسخن الزنجفر في تيار من الهواء، فيتفاعل أكسجين الهواء مع الكبريت الموجود في خام الزنجفر (الزنجفر مكون من زئبق وكبريت) مكوناً غاز ثاني أكسيد الكبريت تاركاً الزئبق النقي خلفه.

ويوجد في التربة والماء والطعام، والرواسب الطينية لمياه الصرف والمجاري، وفي مبيدات الفطريات والذباب وفي الأسماك، وفي مواد التجميل وحشوة الأسنان الذي يعرف بالملغمات، وهي تشمل ملغم الفضة الذي يحتوي على الفضة والزئبق ويستخدمها أطباء الأسنان حشوة لفجوات الأسنان، وملينات الأقمشة والأحبار التي يستخدمها عمال المطابع وراسمو الوشم وبعض الأدوية والبويات والبلاستيك والورنيش والمذيبات وواقيات الأخشاب.

والزئبق سم تراكمي، ولا يوجد مانع يمنع وصوله إلى خلايا المخ، فيتمركز في مركز الألم في المخ وفي الجهاز العصبي المركزي. ووجود الزئبق فيه يمكن أن يمنع





كلاً من وصول المواد الغذائية في الخلايا، والتخلص من الفضلات خارجها. ويمكن للزئبق أن يتحد بخلايا المناعة فيدمرها ويعطل الاستجابة المناعية الطبيعية. وهذا قد يكون عاملاً وراء حدوث أمراض المناعة الذاتية. ووجود كميات كبيرة من الزئبق في الجسم يؤدي إلى حدوث التهاب في المفاصل، واكتئاب الجلد والتهابه، ودوار، وإرهاق، وأمراض اللثة، وسقوط الشعر، وأرق، وفقدان الذاكرة، وضعف العضلات، وزيادة إفراز اللعاب، واضطراب في نشاط الإنزيمات يؤدي إلى العمى والشلل. وتشير الوكالة الأمريكية لحماية البيئة إلى وجود علاقة بين التعرض لأبخرة الزئبق وحدوث متاعب دورة الحيض والإجهاض.

ما أعراض التسمم بالزئبق؟

تشمل أعراض التسمم بالزئبق تغيرات في السلوك، واكتئاباً، وتهيجاً، وزيادة النشاط. وهناك بعض الأشخاص قد تظهر عليهم علامات الحساسية (الأزمة الصدرية)، أو يشكون من طعم معدني في الفم، أو حدوث تخلخل في الأسنان.

وطبقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن الملعفم Amalgam الذي يستخدم في حشو الأسنان يمثل المصدر الرئيس للتعرض لخطر تسمم الزئبق، فهناك أكثر من ١٨٠ مليون أمريكي لديهم حشو الملعفم في أسنانهم. وعندما يقول أطباء الأسنان إنهم يستخدمون حشو الفضة فإنهم عادة يقصدون الملعفم الذي يتميز بلونه الفضي واحتوائه على ٥٠٪ زئبق، و ٢٥٪ فضة، و ٢٥٪ نحاس وقصدير ونيكل.

وبرغم أن كل هذه المعادن المستخدمة في الحشو يمكن أن تكون سامة، إلا أن الزئبق هو الأكثر ضرراً، فحشوة واحدة من الملعفم يمكن أن تطلق نحو ١٧ ميكروجراماً من الزئبق كل يوم. ويتحد بخار الزئبق المتصاعد من هذا الحشومع المواد الكيميائية الموجودة في الفم فتكون كمية ضئيلة من ميثيل الزئبق السام الذي يتم امتصاصه عن طريق أنسجة الفم والممرات الهوائية. ويصل إلى الدم ثم المخ وباقي أنسجة الجسم. ويستمر كثير من الناس في المعاناة من المشاكل الصحية أعواماً عدة، مثل: تقلص العضلات، والإرهاق المزمن، والعدوى المتكررة، وهذه الأعراض لا تزول إلا بعد إزالة الحشوة الموجودة في الأسنان.





ما استخدامات الزئبق؟

للزئبق استخدامات عديدة، حيث يتمدد وينكمش بانتظام، كما أنه يظل في حالته السائلة في مدى واسع من درجات الحرارة، وقد أدى تميزه بهذه الصفات إلى استخدامه في صناعة مقاييس الحرارة.

◀ يستخدم بخار الزئبق في صناعة اللهب المتوهجة، حيث يشع الضوء عند مرور التيار الكهربائي خلاله.

◀ يستخدم كلوريد الزئبقوز $HG_2 Cl_2$ المعروف باسم الكالوميل مطهراً وقتلاً للبكتريا.

◀ تستخدم كبريتات الزئبقوز $HG_2 So_4$ لزيادة سرعة الكشف على بعض المركبات العضوية.

◀ يستخدم كلورفيد الزئبقيك $HGCl_2$ ، وهو مركب شديد السمية لتطهير الجروح.

◀ تستخدم فولينات الزئبقيك في صناعة جميع أنواع الذخائر، وذلك لتفجير المادة المتفجرة.

◀ يستخدم أكسيد الزئبق في صناعة بطاريات الزئبق.

◀ يستخدم كبريتيد الزئبقيك في صناعة البويات، وذلك لتكوين الصبغات الحمراء التي تسمى الفيرمليون.

◀ أدوية المبيلات التي تستخدم في علاج أمراض الكلى تحتوي على الزئبق.

◀ المطهر المعروف بالمكروكروم يعد أحد مركبات الزئبق.

◀ من أكثر مركبات الزئبق سمية الزئبق المثلي، وهي تؤدي إلى إتلاف خلايا الدماغ. ففي عام ١٩٥٠م تسمم أكثر من ٦٠٠ شخص من اليابانيين نتيجة أكلهم سمكاً ملوثاً بكميات كبيرة من الزئبق المثلي.

◀ يستخدم صانعو السفن البويات المحتوية على الزئبق لمنع نمو الحيوانات البحرية والنباتات البحرية الدقيقة على جدران السفن.



« يدخل الزئبق في كثير من مستحضرات التجميل بوصفه مبيضاً للبشرة، حيث يسبب لمعاناً كثيراً للبشرة.

« يستخدم الزئبق في حشوات الأسنان الذي يعرف باسم الملمغم.

هل هناك علاج بالأعشاب والأغذية التكميلية لعلاج التسمم بالزئبق؟

نعم هناك علاج بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية ضد التسمم بالزئبق، وهي:

أولاً: الأدوية العشبية :

١- الثوم Garlic: يحتوي الثوم على مئات المركبات الكيميائية التي تتحد مع الزئبق وإخراجه من الجسم. كما أن الثوم يحمي جهاز المناعة الذي يؤثر فيه الزئبق. يمكن استعمال الثوم طازجاً بمعدل فصين ثلاث مرات يومياً أو قرصين مع كل وجبة.

٢- البرسيم الحجازي Alfalfa: ويعرف بالفصفصة والقضب والقت، ويعرف علمياً باسم Medicago Sativa، والجزء المستعمل من النبات جميع الأجزاء الهوائية. تحتوي على أيزوفلافونات وكومارينات وقلويدات وفيتامينات وبورفيرينات، ومن المعروف أن الأيزوفلافونات والكومارينات مولدة للإستروجين. كما تحتوي على معادن وفيتامين K. وحيث إن البرسيم الحجازي يحتوي على مواد غذائية جيدة، فهو يساعد الجسم على التخلص من السموم. يؤخذ بمعدل ٣ حبات قبل كل وجبة.

٣- عشب البحر Kelp: ويعرف بالفوقس الحويصلي، وعلمياً باسم Fucus vesiculosus، وهو طحلب متشعب يحتوي على أكياس هوائية. الجزء المستعمل من العشب كأملاً، ويحتوي على فينولات ومنتجات السكر ومعادن وأهمها معدن اليود. يستخدم العشب علاجاً ضد مرض غدد الدرق، ويستعمل بمعدل قرص واحد مرة واحدة في اليوم.





ثانياً، المكملات الغذائية :

١ - الحمض الأميني جلوتاثيون + ل - ميثونين + ل - سيستين: تعد ضرورية للحصول على الكبريت الذي يساعد على التخلص من الزئبق. يستعمل حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

٢ - معدن السيلينيوم: وهو يعادل تأثير الزئبق. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً على جرعات مقسمة.

٣ - بكتين التفاح: وهو يساعد على التخلص من الزئبق السام. ويؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

٤ - حبيبات الليسيثين: تحمي خلايا المخ من التسمم بالزئبق. يؤخذ بمعدل ملء ملعقة أكل ثلاث مرات في اليوم قبل الأكل.

٥ - فيتامين هـ: يعمل مع السيلينيوم لمعادلة تأثير الزئبق. يستخدم بمعدل من ٤٠٠ إلى ٨٠٠ وحدة دولية يومياً.

نصائح مهمة يجب الاهتمام بها، وهي :

١ - حاول استخدام الأغذية مثل الفاصوليا والثوم والبصل؛ لأنها تحتوي على الكبريت الذي يساعد على حماية الجسم من المعادن السامة.

٢ أكثر من استعمال الشوفان وبكتين التفاح.

٣ تناول السمك باعتدال على أن يكون مشوياً. وامتنع عن تناول عصارة السمك.

٤ اعمل تحليلاً للشعر، حيث إنه يكشف نسبة الزئبق في الجسم.

٥- تناول كمية كبيرة من عصائر الفواكه الطازجة والخضراوات، وأكثر من شرب الماء المقطر بالبخار.



التسمم بالزرنيخ

قبل الحديث عن التسمم بالزرنيخ لابد من تعريف الزرنيخ وأشكاله ووجوده في الطبيعة.

الزرنيخ هو عنصر كيميائي لافلزي، رمزه الكيميائي As، وتوجد منه ثلاثة أشكال صلبة هي:

الزرنيخ الرمادي، والزرنيخ الأصفر، والزرنيخ الأسود.

والزرنيخ الرمادي له مظهر براق، وهو موصل جيد معتدل للحرارة والكهرباء، ولكنه يتقصف ويتكسر بسرعة، وعندما يسخن هذا النوع إلى درجة ٦١٣ م فإنه يتسامى، أي يتحول مباشرة إلى بخار أسود دون أن ينصهر، وأحياناً يوجد الزرنيخ على صورته النقية في الطبيعة، ولكنه في الغالب يوجد في مزيج كيميائي مع الكبريت أو الأكسجين أو مع فلزات مثل الكوبلت والنحاس والحديد والنيكل والقصدير والفضة.

والمعدن الرئيس الذي يحتوي على الزرنيخ هو الأرسينوبيريت الذي يتكون من كبريتيد الحديد والزرنيخ. إن أكثر مركبات الزرنيخ شيوعاً في الاستعمال هو الأبيض الذي يسمى أيضاً ثالث أكسيد الزرنيخ As_2O_3 ، ويستحصل عليه منتجاً جانبياً في العادة عند صهر النحاس أو الرصاص.

إن أول من فصل الزرنيخ هو العالم الألماني ألبيرتوس ماجنوس المعروف باسم القديس ألبرت الكبير، حيث عزله في عام ١٢٥٠م، وكان الرقم الذري للزرنيخ هو ٣٣ ووزنه الذري ٩٢١٦، ٧٤.

أين يوجد الزرنيخ؟

يوجد الزرنيخ في العديد من المصادر المتنوعة منها قاتلات الحشرات، وأدوات التنظيف الجاف، والضبَاب الكيميائي، ودخان التبغ، ومسحوق العظام، والدولوميت والعشب البحري، وملح الطعام، والبيرة، وأغذية البحر، ومياه الشرب، والحبوب، والخضراوات.





ما أعراض الزرنبيخ؟

أعراض الزرنبيخ هي الصداع، والدوار، والتشنجات، وتغيرات صبغة الأظافر، والقىء، والإسهال، والبول الدموي، والشد العضلي، والإجهاد، والضعف، وفقدان الشعر، والتهاب الجلد، وآلام الجهاز الهضمي، والتشنجات. والتسمم بالزرنبيخ يؤثر في الرئة، والكلى، والكبد، والجلد. وتجمع كميات سمية من الزرنبيخ تسبب غيبوبة ووفاة.

والعمال الذين يعملون في إنتاج قاتلات الحشرات، وصهر النحاس، والصناعات المعدنية، والمناجم، وغاطسو السفن معرضون لمخاطر بالغة من الإصابة بسرطان الجلد، وسرطان كيس الصفن (أحد سرطانات الكبد)، وسرطان الجهاز اللمفاوي، وسرطان الرئة، نتيجة للتعرض للزرنبيخ. والآثار السامة للزرنبيخ تكون تراكمية.

هل يستخدم الزرنبيخ دواء لبعض الأمراض؟

نعم، للزرنبيخ استخدامات دوائية وبجرعات مقننة تحت إشراف طبي، حيث يستخدم في الطب المثلي Homeopathy لعلاج بعض مشاكل الهضم مثل حرقة المعدة وآلامها، وكذلك في حالة نقص السوائل في الجسم، كما أنه يقوم بمساعدة تمثيل الميثيونين Methionine في الجسم.

هل هناك أدوية عشبية أو مكملات غذائية لعلاج التسمم بالزرنبيخ؟

نعم، هناك أدوية عشبية ومكملات غذائية تخرج الزرنبيخ من جسم الإنسان وهي:

١- الثوم Garlic: والثوم يحتوي على الكبريت الذي يتحد مع الزرنبيخ ويخرجه من الجسم.

٢- التفاح Apple: التفاح يحتوي على كمية من البكتين الذي يتحد مع الزرنبيخ ويخرجه من الجسم.

المكملات الغذائية :

١- فيتامين «ج» مع البيوفلافونيدات: يعد فيتامين «ج» والبايوفلافونيدات من مضادات الأكسدة القوية ومزيلة قوية للسمية ويخرج الزرنبيخ من جسم الإنسان.





٢- ل سيستين ول ميثونين: وهما يحتويان على الكبريت الذي يتحد مع الزرنيخ ويخلص الجسم منه، ويعد هذان المركبان من الأحماض الأمينية القوية والطاردة للسموم من جسم الإنسان.

٣- معدن السيلينيوم: وهو يخلص الجسم من الزرنيخ.

٤- الكبريت: يوجد الكبريت على هيئة أقراص مقننة تستخدم لهذا الغرض، حيث يقوم بالاتحاد مع الزرنيخ ويخرجه من جسم الإنسان.

نصائح مهمة يجب اتباعها لتفادي التسمم بالزرنيخ:

١- أكثر من تناول البقوليات بما فيها الفول والثوم والبصل.

٢- أضف إلى غذائك كمية كبيرة من الألياف.

٣- قم بتحليل الشعر لمعرفة كمية الزرنيخ في الجسم.

٤- في حالة تناول الزرنيخ عن طريق الخطأ، تناول فوراً ٥ أقراص فحم (من الصيدلية)، ثم ٥ أقراص أخرى كل ١٥ دقيقة إلى أن تصل إلى المستشفى. ويجب أن يكون الفحم في المنزل في متناول اليد لاستعماله في حالة الجرعات الزائدة من الأدوية.



التسمم بالكاديوم



قبل الحديث عن التسمم بالكاديوم تجب معرفة ما هو الكاديوم؟ وأين يوجد؟

الكاديوم عنصر كيميائي فلزي ناعم، يراوح لونه بين الفضي والأبيض، والرمز الكيميائي له CD، وقد اكتشفه العالم الألماني فريدريتش ستروماير عام ١٨١٧م. ويوجد في كل عشرة ملايين جزء من القشرة الأرضية نحو خمسة أجزاء من الكاديوم، والكاديوم شبيه بعنصر الزنك، وهو يوجد عادة مع معادن الزنك، ويمكن الحصول عليه بوصفه منتجاً جانبياً عند تكرير الزنك.

يوجد الكاديوم في دخان التبغ سواء السجائر أو الغليون، وقد أوضحت الدراسات أن مدخني السجائر تحتوي أجسادهم على معدلات أعلى من الكاديوم من غير المدخنين. دخان التبغ الذي ينفته المدخن يحتوي على الكاديوم، وعندما يستنشقه الشخص أو الأشخاص الجالسين مع المدخن فإنهم يأخذون الكاديوم عن طريق استنشاق أبخرة الدخان. يوجد الكاديوم في البلاستيك، حيث يستخدم في صناعته، كذلك يوجد في بطاريات النيكل. يوجد في مياه الشرب، والسماذ، ومبيدات الفطريات، والمبيدات الحشرية، والتربة، والهواء الملوث، والأرز، والقهوة، والشاي، والمشروبات الخفيفة.

ما أعراض التسمم بالكاديوم؟

أعراض التسمم بالكاديوم تتلخص في الآتي:

١- ارتفاع في ضغط الدم، إحساس ممل بالرائحة، وفقر الدم، ووجع المفاصل، وسقوط الشعر، وجفاف الجلد وتحرشفه، وفقدان الشهية.

والتسمم بالكاديوم يهدد صحة جسم الإنسان، حيث يقوم على إضعاف الجهاز المناعي، فهو يسبب تقليل إنتاج الخلايا الليفية T، مفتاح خلايا الدم البيضاء التي تحمي الجسم عن طريق تدمير الأجسام الغريبة التي تهاجم



الجسم والخلايا السرطانية. ولأن الكادميوم يحتجز في الكلى والكبد، فإن زيادة التعرض له تؤدي إلى أمراض الكلى والتدمير الخطير للكبد. ومن الآثار المحتملة للتعرض المكثف للكادميوم، انتفاخ الرئة والسرطان وتقليل العمر.

علاج التسمم بالكادميوم بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

- ١- البرسيم الحجازي Alfalfa: يحتوي البرسيم الحجازي على فيتامين «ك» (K). واليخضور وهي تساعد على إخراج الكادميوم من الجسم. ويوجد مستحضر مقنن من البرسيم الحجازي يباع في محال الأغذية التكميلية. تؤخذ ثلاثة أقراص قبل كل وجبة يومياً.
- ٢- الثوم Garlic: كما ذكرنا مسبقاً في التسمم بالمعادن الثقيلة فإن الكبريت الموجود في الثوم يتحد مع الكادميوم ويخرجه من الجسم. ويوجد مستحضر يباع في الصيدليات ومحال الأغذية التكميلية بحيث يستخدم حبتين أو كبسولتين بمعدل ثلاث مرات في اليوم.
- ٣- التفاح Apple: التفاح غني بالبكتين القابل للذوبان في الماء في الجسم الذي يكون سائلاً لزجاً يتحد مع معدن الكادميوم ويخرجه من الجسم.

ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- معدن الكالسيوم: يعد من أهم المعادن التي تتحد مع الكادميوم وتخرجه من الجسم. يؤخذ ٢٠٠٠ ملجم يومياً. وهو يوجد على هيئة مستحضر في محال الأغذية التكميلية أو في الصيدليات.
- ٢- ل سيستين ول لايسين: هذان الحمضان الأمينيان يعملان مضادان للأكسدة، حيث إنهما يحميان أعضاء الجسم وبالأخص الكبد من الكادميوم. يؤخذ ٥٠٠ ملجم من كل منها يومياً على معدة خاوية تناولها مع الماء أو العصير وليس مع اللبن.





٣- فيتامين «هـ»: يعد فيتامين «هـ» أحد مضادات الأكسدة القوية. يؤخذ ما بين ٦٠٠ و ١٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

٤- الزنك: هذا المعدن مطلوب لإعادة تخزين الزنك الذي استبدل في الجسم بالكادميوم ولمنع ارتفاع معدلات الكادميوم.

التوصيات التي يجب اتباعها :

- ١- كل بذور اليقطين والأطعمة الغنية بالزنك.
- ٢- تأكد أنك تدخل كمية كبيرة وفيرة من الألياف وبكتين التفاح في طعامك اليومي.
- ٣- اعمل تحليل الشعر لمعرفة كمية الكادميوم أو أي معدن من المعادن الثقيلة كالزئبق والرصاص والزرنيخ.





التسمم بالنحاس

Copper Toxicity

تحتاج أجسامنا إلى معدن النحاس، ويعد أساساً لحياتنا ولكن بكميات قليلة، وقليل التركيز في الجسم ولكن الكميات الزائدة من النحاس قد تسبب التسمم. إن المخ والكبد يحتويان على أكبر قدر من النحاس في الجسم، بينما تحوي بقية أعضاء جسم الإنسان كميات أقل. إن كثرة النحاس في الجسم قد تسبب الإسهال وطفحاً جلدياً وفقر الدم الناتج من تكسر الخلايا الحمراء، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض الكلى، ومتلازمة ما قبل الحيض، فقر الخلايا المنجلية، وغثياناً، وآلام المعدة، وضعفاً، وتلفاً شديداً للجهاز العصبي المركزي. ومثل الرصاص والزئبق، فكميات النحاس الكبيرة تصاحبها عادة أمراض نفسية وعقلية مثل التوحد، ومشاكل السلوك، وزيادة النشاط في الأطفال، والاكتئاب، والتهبؤات، والفصام العقلي المصاحب للشعور بالعظمة، والأرق، وتأرجح المزاج، وعته الشيخوخة، والتأتأة في النطق. والمصادر التي تنتج النحاس هي الأواني النحاسية، والمواسير النحاسية، ومضادات الحشرات، والحليب المبستر، ومختلف الأطعمة، وكذلك كيميائيات حمام السباحة.

تقوم المختبرات بتحديد معدل نسبة النحاس في الدم، وكذلك في البول وتحليل الشعر. لا بد أن تحتوي عينات البول الطبيعية التي جمعت خلال ٢٤ ساعة على ما بين ٤٠ و ١٥٠ ميكروجراماً من النحاس. ترتفع معدلات النحاس في الدم لدى المصابين بأمراض التهاب المفاصل، وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، وفصام الشخصية، والسرطان. حيث إنه في أثناء المرض يطلق النحاس من الأنسجة للدم لتسهيل التئام الأنسجة. إن ارتفاع قراءات النحاس خلال المرض يجب ألا تؤخذ على أن النحاس هو السبب، بل إن عملية إعادة البناء الحيوية في الجسد قد بدأت تشط.

إن استخدام التبغ وأقراص منع الحمل قد تسبب ارتفاع النحاس في الجسم، وارتفاع النحاس في الدم يعد من خواص فقر الدم، وتليف الكبد، وسرطان الدم، ونقص بروتين الدم، ونقص فيتامين ب^٣. إن مستوى النحاس في الدم يميل إلى



الزيادة عن الطبيعي في أثناء الحمل. مرض ويلسون من الأمراض الوراثية النادرة الذي يكون الجسم فيه غير قادر على التمثيل الغذائي للنحاس بصورة مناسبة، ما يؤدي إلى تراكم النحاس في الجسم. إن بمعرفة كيف تتفاعل المعادن في الجسم أصبح من الممكن تخفيض مستوى النحاس في الجسم مع الحفاظ على توازن المعادن الأخرى.

كيف يقي الإنسان نفسه من التسمم بالنحاس؟

وجد الباحثون أن نقص معدن الزنك في الجسم يؤدي إلى زيادة معدل النحاس، فلابد في هذه الحالة من استعمال مكمل الزنك بجرعة تراوح ما بين ٥٠ و ٨٠ مجم يومياً، مع مراعاة عدم زيادة الجرعة عن المعدل المنصوص عليه.

كما أن فيتامين «ج» الذي يعد من مضادات الأكسدة والذي يوجد في الحمضيات والفلفل الأحمر والبروكلي يعد من مقتصات النحاس. يؤخذ حمض الأسكوربيك بمعدل ١٠٠٠ مجم أربع مرات في اليوم.

وبعد معدن المنجنيز من المواد المهمة لإخراج النحاس من الجسم. يؤخذ بمعدل ٤ مجم مرة واحدة في اليوم، وإذا كان المريض يستخدم معدن الكالسيوم أو يستخدم الألبان ومنتجاتها فيجب أن يؤخذ المنجنيز منفصلاً عن الكالسيوم. كما أن معدن الموليبيدوم يمنع تركيز النحاس الزائد في الجسم. تؤخذ بمعدل ٣٠ ميكروجراماً يومياً.

بعض الأحماض الأمينية مثل ل-ميثيونين ول-سيستين تساعد على استخلاص النحاس من الجسم، وكذلك حماية الكبد. تؤخذ هذه الأحماض حسب الجرعات المدونة عليها.

هناك بعض التعليمات التي يجب اتباعها وهي:

إن الماء الذي تشربه قد يكون مصدراً للنحاس، حيث إن مستوى النحاس والمعادن الأخرى وبالأخص الرصاص تكون عادة موجودة. ويمكن اختبار مستوى النحاس في ماء الشرب، فإذا وجد أنه يحتوي على أكثر من جزء في المليون من النحاس فينصح بعدم استخدامه. واستخدم مصدراً آخر لشرب الماء مثل المياه المعبأة المنقاة بالبخار. وإذا لم يكن ذلك ممكناً فعلى الأقل دع



صنبور الماء يجري لمدة دقيقتين قبل استخدامها من أجل إزالة بعض الملوثات منها مثل النحاس والرصاص وغيرها.

إن البصل والبيض والثوم تحتوي على عنصر الكبريت، حيث يساعد الكبريت على تخليص الجسم من النحاس، كما أن التفاح يحتوي على مادة البكتين التي تلعب دوراً كبيراً في إزالة النحاس من الجسم. وعليه؛ يجب الإكثار من أكل التفاح. كما يجب عدم استخدام الأطباق أو أواني الطهي المصنوعة من النحاس، وللتأكد مما إذا كان جسمك يحتوي على عنصر النحاس، فإن أفضل طريقة لذلك هي تحليل الشعر، حيث اتضح أن هذا النوع من التحليل مصدر موثوق منه لتحديد مستوى النحاس في الجسم (د. جيمس ف. باتش و د. فيليس أ. بالش).



التسمم بالنيكل

Nickel Toxicity



إن جسم الإنسان يحتاج إلى النيكل في أداء وظائف معينة، مثل توازن الأحماض النووية DNA و RNA ولكن بكميات قليلة جداً. كما أن النيكل يساعد على تنشيط بعض الإنزيمات في الجسم مثل التريسين والأرجينيز. ويمكن أن يؤثر النيكل في تمثيل الحديد والزنك في الجسم.

إن الكميات الكبيرة من عنصر النيكل قد تكون سامة. ومع أن المستوى السام للنيكل لم يثبت بعد، لكنه من المعروف أن وجود كمية زائدة من النيكل تسبب التهاباً في الجلد وبالأخص الطفح الجلدي وأمراض التنفس، ويمكن أن تؤثر في دورة كرب Krebs cycle، وهي عبارة عن سلسلة من التفاعلات الإنزيمية اللازمة لإنتاج الطاقة في خلايا الجسم. كما يمكن أن تؤدي زيادة النيكل في الجسم إلى حدوث نوبات قلبية أو جلطة القلب.

ما المصادر التي يوجد فيها عنصر النيكل؟

تحتوي كثير من الأطعمة في الطبيعة على بعض كميات من النيكل مثل البقوليات والشوفان والكرنب والحنطة السوداء. كما يوجد النيكل في الدهون والزيوت المهدرجة والأطعمة المعدة والمحسنة والأدوات الفولاذية غير القابلة للصدأ وأسمدة سوبر فوسفات ودخان التبغ. كما أن أدوات الطهي المصنوعة من النيكل هي مصدر له أيضاً.

كيف يقي الإنسان نفسه من التسمم بالنيكل؟

هناك مكملات غذائية تخلص الجسم من عنصر النيكل مثل:

١. وجد الباحثون أن بكتين التفاح يتحد مع المواد المعدنية السامة ويخلص الجسم منها، ويجب أكل التفاح أو قشره، حيث يحتوي على كميات جيدة من البكتين.
٢. يعد الثوم من مضادات السموم، ويساعد على التخلص من عنصر النيكل والمواد الضارة الأخرى. يؤكل فصان بعد تقشيرهما من الثوم الطازج بعد وجبات الطعام مباشرة، أو حبتان من مستحضر الثوم بعد كل وجبة غذائية مباشرة.





٣ - يعد عشب البحر من المواد المهمة حيث يمد الجسم بعنصر اليود الذي يساعد على التخلص من عنصر النيكل والعناصر السامة أو الضارة الأخرى. تؤخذ حبة واحدة يومياً من مستحضر عشب البحر المتوافر في محال الأغذية التكميلية.

٤ - فيتامين «ج» (حمض الأسكوربيك) يعد من أفضل مضادات السموم كما يقوي مناعة الجسم. يؤخذ بمعدل ٤٠٠٠-١٠٠٠٠ مجم يومياً.

٥ - معدن السلينيوم يقضي على الشقوق الحرة، ويخلص الجسم من السموم. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً.

وهناك احترازاات يجب اتباعها لكي لا يصاب الشخص بالتسمم بعنصر النيكل وهي:

🌿 تجنب الأطعمة المعالجة أو الأطعمة التي تحتوي على الدهون والزيوت المهدرجة مثل المارجرين.

🌿 تجنب التدخين وكذلك مخالطة المدخنين.

🌿 تجنب استخدام الأدوات المعدنية وخصوصاً عند إعداد الأطعمة الحمضية مثل صلصة الطماطم، وكذلك تجنب استعمال الأدوات المعدنية لحفظ الأطعمة، واستخدم بدلاً منها الأواني المصنوعة من البلاستيك أو الخشب، ويفضل الخشب.

🌿 تأكد من طبيب الأسنان عن كمية سبائك النيكل المستخدمة في جراحة الأسنان وتركيبها.

🌿 إذا كان عملك يستلزم استخدام النيكل لطلاء المعادن فاستخدم قناعاً لوجهك في أثناء العمل، حيث إن استنشاق النيكل يمكن أن يؤدي إلى ارتشاح في الرئة.

🌿 العلاج الاقتناصي أو الخلاب يخلص الجسم من المعادن السامة. انظر العلاج الاقتناصي.

🌿 النيكل يسبب الحساسية، وتحتوي أدوات ثقب الأذن من أجل الأقراط على النيكل وكذلك أساور الساعات والسست ومشدات الصدور. وأكثر هذه الأشياء خطورة هي الأقراط الثاقبة التي تنتشر بين الأطفال من البنات، وأكثر الأدوات أماناً في ثقب آذان البنات هو الذهب عيار ١٤ أو أكثر (د. جيمس ف. بالش. ود. فيليس أ. بالش).



التغذية الحيوية المرتدة

Bio feed back



إن المفهوم الأساسي للتغذية الحيوية المرتدة يتركز على فكرة أن الشخص قد لا يكون قادراً على التحكم فيما حوله، لكن يمكنه أن يتعلم كيف يغير من أسلوب استجابته لما حوله. وهذا المصطلح يتكون من شقين، فكلمة حيوية (Bio) معناها المراقبة الحيوية، والتغذية (Feed back) معناها أن هناك معلومات ترد من جسمك إلى مركز المراقبة. وقد استعملت العادات أو الطقوس الشرقية هذا الأسلوب منذ آلاف السنين عندما استطاعت التحكم إرادياً في درجة حرارة الجلد وضغط الدم، ومعدل ضربات القلب، وغير ذلك من الوظائف اللاإرادية من خلال التركيز الشديد.

من خلال أسلوب التغذية الحيوية المرتدة يكون الشخص متصلاً بجهاز يبلفه هو ومعالجه متى يكون جسمه مسترخياً بشكل إرادي. وباستخدام مستشعرات موضوعة فوق مواضع محددة بالعضلات، فإن المعالج يقرأ مقدار التوتر في عضلات المريض، وكذلك سرعة ضربات قلبه ونمط تنفسه، والعرق، ودرجة حرارة الجسم. وأي من هذه المعلومات أو جميعها يمكن للمعالج أن يستدل منها على ما إذا كان المريض قد تعلم كيف يسترخي أم لا. إن الهدف النهائي من التغذية الحيوية المرتدة هو استعمال هذه المهارة خارج عيادة المعالج، عندما يواجه الشخص النمر والأسود الحقيقية في معترك الحياة، فإذا تعلم الاسترخاء بنجاح، فإن التغذية الحيوية المرتدة قد تساعد الشخص على التحكم في سرعة ضربات قلبه، وضغط دمه، وطريقة التنفس، وتوتر العضلات حتى لو لم يكن متصلاً بالآلة.

ومن الأنواع الشائعة للتغذية الحيوية المرتدة وفقاً لكل من الدكتور ديبورا بروس

وهاريس مايلووين وهي:

- 1- التغذية الحيوية المرتدة باستخدام رسام العضلات الكهربائي (EMG). وهذا النوع يقدم معلومات مرتدة عن توتر العضلات، وينجح مع مرضى اضطرابات القلق أو الألم المزمن.



٢- المقاومة الجلدية الكهربائية (EDR): ويقيس هذا النوع التغيرات الطفيفة في كميات العرق التي يفرزها الجسم.

٣- التغذية الحيوية المرتدة الحرارية (Thermal): يتم قياس درجة حرارة الجلد، وتستعمل هذه القياسات في تدريب الشخص على تدفئة يديه. وهذا يساعد على علاج آلام الصداع النصفي (الشقيقة)، ويفيد أولئك الذين يعانون مرض أو ظاهرة رينود (برودة الأطراف).

٤- التغذية الحيوية المرتدة بنبض الأصبع Finger Pulse: نبض الأصبع يسجل معدلات ضربات القلب وقوتها، وهو مفيد أيضاً لمواجهة أعراض القلق أو الجهاز الدوري والقلب.

٥- التغذية الحيوية المرتدة التنفسية Respiration. هذا النوع يقيس معدل وحجم وإيقاع وموقع كل نفس.

ما الذي يفعله؟ يقول كل من ديبرا بروس وهاريس مايلويين إن عملية تتم في الجسم، قياسها يمكن في النهاية من التحكم فيها عن طريق التغذية الحيوية المرتدة. وهي فعالة على وجه الخصوص في تسكين الآلام المزمنة، وبالأخص الصداع الناجم عن التوتر. كما أن هذا الأسلوب مفيد في علاج الخلل الوظيفي لمفصل الفك، وآلام العنق والكتفين، والقلق والقلوب العصبية، والصرع والربو، ومتلازمة رينود، وإعادة التأهيل العصبي العضلي، واضطراب النشاط الزائد مع ضعف الانتباه (ADHD)، وارتفاع ضغط الدم، وسلس البول.

وبالرغم من أن مؤيدي هذا الأسلوب يزعمون أنه بإمكانه أن يحل بديلاً للطب التقليدي في علاج الألم المزمن والمشاكل المتعلقة بالقلق.

إن هذا الأسلوب العلاجي يقدم راحة سريعة وناجعة للكثيرين تدوم فترة طويلة من الأعراض البدنية للضغط العصبي. ويعتمد العلاج على القدرة المعرفية للشخص، والحافز لديه أو المسائل السيكلوجية قد تحول دون نجاح هذا العلاج.

والتغذية الحيوية المرتدة ليست يسيرة دائماً، غير أن المهارات المكتسبة قد تستحق بالفعل بذل الجهد. ولكن يجب التأكد من أنك لا تتساهل بمجرد مغادرتك للعيادة ومواجهة عالم الواقع.



تقويم العمود الفقري باليد



يقوم طب تقويم العمود الفقري Chiropraction Medicine، وهو نوع من العلاج دون عقاقير، ويعتمد على نظرية تقول إن الجسم كائن قادر على شفاء نفسه بنفسه. لقد استعمل أبو الطب أبوقراط أساليب أدخل فيها ضبط العمود الفقري منذ ما يزيد على ألفي سنة. وقد بدأ طب العمود الفقري الحديث مهنة منظمة منذ عام ١٨٩٥م، عندما أعلن مؤسسه الدكتور

بالمر أول قصة نجاح له مع تقويم العمود الفقري. والمعروف أن والد بالمر الذي كان بائعاً متجولاً، اخترع تقويم العمود الفقري عندما عالج حالة صمم لدى أحد الرجال بضربه على ظهره. وفي عام ١٩٦٣م بدأ مجلس ممارسي طب العمود الفقري باختبار موحد على مستوى الأمة قبل البدء في ممارسته. واليوم يتلقى المعالجون بطب العمود الفقري (الكاريوبراكتك) تدريباً تعليمياً باهراً، ويرخص لهم بالعمل في جميع الولايات الخمسين في الولايات المتحدة الأمريكية. وبدلاً من علاج الأعراض، مثل ألم أسفل الظهر، يركز المعالجون بالكاريوبراكتك على علاج العمود الفقري التي يعتقد أنها غيرت مواضعها وحركتها الطبيعية نتيجة للإجهاد والإصابات أو أسباب أخرى. ويقوم الطبيب بعملية ضبط وضع العظام أو استخدام قوة مناسبة في اتجاه محسوب بدقة على مفصل مصاب بعجز في الحركة أو لا يتحرك بصورة سليمة.



كيف يعمل طب تقويم العمود الفقري؟

طبقاً لما يقوله أطباء العلاج بالكاريوبراكتك، فإن الجهاز العصبي لدى الإنسان يسيطر على جميع الوظائف العضوية في الجسم. والرسائل العصبية تسير من مخ الشخص إلى الحبل



الشوكي ثم إلى أعصاب كل منطقة من مناطق الجسم. ثم تعود إلى الحبل الشوكي في طريقها إلى المخ من جديد. وتقوم النظرية على أن الأوضاع غير الطبيعية لعظام العمود الفقري قد تتدخل في تلك الرسائل، وغالباً ما تكون هي السبب الكامن وراء العديد من المشاكل الصحية. ويقوم أطباء العمود الفقري بتصحيح الأوضاع الخاطئة لعظام العمود الفقري بالمعالجة اليدوية للعمود الفقري. وسواء كانت يدي الطبيب أو آلة مصممة خصيصاً لوضع قوة معينة لزمن محدد وبدقة شديدة على مفصل ما، فإن هذا الشكل من المعالجة أو الضبط يقال إنه يساعد على إعادة العظام إلى وضع أو حركة أكثر قرباً من الأوضاع والحركات الطبيعية، مما يساعد على تخفيض الألم والشفاء بإذن الله. وقد ينصح طبيب العمود الفقري ببرنامج إعادة تأهيل للعمود الفقري للمصاب وتثبيتته والإقلال من حركة المفاصل، وذلك لإعادة تأهيل نسيج العضلات وإعادة التوازن للنبضات العصبية.

ما الذي يفعله طب تقويم العمود الفقري؟

يستخدم طب تقويم العمود الفقري بنجاح في علاج آلام الظهر، وآلام الصداع المزمنة، وآلام العنق، والآلام الناجمة عن إصابات في الجهاز الحركي والعضلات أو العظام. وقد ثارت بعض الأقاويل عن أن بإمكان أطباء تقويم العمود الفقري علاج مشاكل خطيرة كالأورام وأمراض القلب، وأن في استطاعتهم تقديم رعاية وقائية شاملة. غير أنه لا يوجد أي دليل علمي يبرهن على صحة تلك الادعاءات.





إن المعالجة بتقويم العمود الفقري لا تجري في حالة وجود كسر في العظام، أو عدوى، أو سرطان، أو التهاب شديد في المفاصل، أو أي حالة مرضية أخرى تتعارض واستخدام هذا النوع من الطب، وبخاصة الإصابات أو المشاكل العنقية.

وعلى مر السنين تداول الناس العديد من الأساطير التي تتعلق بأسلوب حياة ممارسي طب الكاريوبراكتك، غير أن الأطباء اليوم في هذا المجال يحصلون على تعليم رفيع المستوى، ويتعين عليهم إتمام دراسات جامعية وبرامج إضافية مدتها أربع سنوات داخل إحدى كليات طب الكاريوبراكتك. وهم يخضعون لاشتراطات صارمة لا بد لهم من استيفائها حتى يحصلوا على تراخيص العمل في الولايات الخمسين ومقاطعة كولومبيا، كما أنهم يتبعون قانوناً صارماً لأخلاقيات المهنة، وتتعرف بهم الهيئات الحكومية.



تقسيـد الجسم والعلاج اليدوي

استعمل الناس التدليك واللمس بوصفه فناً من فنون العلاج. وكان أول من استخدم هذا العلاج الصين القديمة قبل أربعة آلاف سنة مضت. وعلى مر العصور، كانت عبارة «المسح باليد» جلباً للشفاء تحظى بقيمة رفيعة في جميع العادات الروحانية. وعلى امتداد العصور الأربعة الماضية، أصبح التدليك جزءاً لا يتجزأ من النظم العلاجية على مستوى العالم.



وفي عام ١٩٨٧م تكونت في الولايات المتحدة الأمريكية الرابطة القومية للمعالجين بالتمريض والمساج (NANMT) على يد بعض الممرضات في أتلنتا وجورجيا الذين آمنوا بالمزايا الطبية للمسة العلاجية.

ويقدر عدد الممرضات في أمريكا الشمالية اللاتي يوظفن أسلوب اللمسة

العلاجية أو التدليك بنحو ثلاثين ألف ممرضة. والعلاج اليدوي باللمس لا يجعل الشخص يشعر بتحسّن فحسب، ولكنه أيضاً علاج ممتاز للجسم والعقل معاً. فعندما تكون واقعاً تحت ضغط شديدة وعضلاتك متوترة، يتكون في العضلات حمض اللاكتيك، وهو ما يزيد من توترها. والتدليك





يساعد على تخفيف حدة ذلك التوتر، كما أنه ينشط رد فعل الاسترخاء، وهو ما يؤثر في الجسم بالكامل. وقد تبين أن هذا الشكل من العلاج البديل بلا عقاقير يعمل على تنشيط الدورة الدموية، ويريح من آلام الجهاز الحركي، ويعد شكلاً من أشكال تخفيف التوتر، وزيادة المرونة والحركة.

ومصطلح تمسيد الجسم Body work يصف الأسلوب الفني اليدوي للتدليك، واللمس، والحركة المستخدمة في ضبط أوضاع العمود الفقري والعضلات والمفاصل لتنشيط تدفق الطاقة. وقد وجد أن هذا النوع من العلاج يشجع على الاسترخاء وبالأخص استرخاء الجهاز الحركي المتمثل في الهيكل العظمي والعضلات، ويشجع أيضاً على جريان الدم والسائل اللمفاوي ويهدئ كذلك من التوتر العضلي.

يوجد أكثر من ٨٠ نوعاً مختلفاً من التدليك الذي يعد من الأشكال الشائعة للطب البديل. والتدليك يعمل كشكل ذهني / جسماني على تخفيف الضغوط وزيادة مقدار المرونة والقدرة على الحركة. وهناك أنواع أخرى شائعة من تمسيد الجسم، وهناك أساليب شائعة عدة للتدليك تشمل:

١- السويدي العام General Swedish:

يعد السويدي العام أساسياً لباقي الأنواع الأخرى من التدليك، ويحظى الظهر والصدر هنا بعناية خاصة، ويستعمل المعالج منظومة للضربات الطويلة والتعجين، والفرك على الطبقات السطحية من العضلات. ويتم الجمع بين هذا وبين الحركات الإيجابية والسلبية للمفاصل، ويقوم المدلك بالضغط على العضلات وفركها في اتجاه تدفق الدم نفسه العائد إلى القلب. ويقال إن التدليك السويدي يساعد على طرد

حمضي اللاكتيك والبوليك

وغيرهما من نواتج عمليات

التمثيل الغذائي من الأنسجة

وتحسين كفاءة الدورة الدموية

دون زيادة في العبء الذي

يتحمله القلب. ويستخدم

الزيت في المساعدة على التقليل

من احتكاك الأيدي في الجسم.



٢- النقر Tapotement:

ويشمل حركات تشبه إلى حد ما اللطمات الموجهة للجسم، وتشمل أربعة أنواع من الضربات القصيرة والسريعة بالأيدي أو بأطراف الأصابع.

- **الدعك Hacking:** يستخدم الدعك باستخدام الجزء الخلفي من باطن اليد أو الحافة الزندية لليد، ويستخدم على العضلات المحيطة بالمراكز العصبية.

- **الترييت Tapping:** تستعمل أطراف الأصابع وبحركات خفيفة ورشيقة.

- **الصفع Clapping:** ويسمى أيضاً اللطم، وهي حركات من اللطم والضرب براحة اليد أو أي سطح مستوٍ من الأيدي والأصابع، ويمكن استخدام أدوات مشابهة لليد.

- **اللكم Beating:** ويؤدي ذلك باليد وهي مضمومة أو مقبوضة، ويستعمل عادة على الأرداف والأطراف السفلية.

٣- نقطة الاستشارة Trigger Point:

وهي نوع من التدليك وأسلوب تخفيف الألم لإزالة التقلصات العضلية. ويقوم المعالج هنا بتحديد مواقع نقاط الاستشارة النشطة والكامنة، ويضغط عليها ضغطاً خفيفاً إلى متوسط لمدة قصيرة (نحو ١٠ ثوان)، ثم يتم بعد ذلك مد العضلات برفقة للمساعدة على عملية الارتخاء.

٤- الذبذبة Vibration:

وهي نوع من التدليك يستعمل فيه المعالج بطن يده اليمنى لعمل ذبذبة بها. بينما توضع اليد اليسرى فوق اليمنى كي تحقق ضغطاً خفيفاً.

وهناك أنواع أخرى شائعة من التمسيد هي:

- طريقة ألكسندر Alexander Technique: ابتكر هذا النوع من التمسيد في أواخر القرن التاسع عشر على يد فريدريك ألكسندر، وهو ممثل أدرك أن الطريقة التي كان يؤثر بها جسده أثرت سلباً في العلاقة بين رأسه وعنقه وظهره، وأثرت تأثيراً كبيراً في صوته. ويقال إن هذه الأساليب تخفف من التوتر العضلي المؤلم،





وتحسن من أوضاع الجسم، وتقلل الضغوط العصبية والإجهاد من خلال إعادة تعليم الشخص وتعويدده الإحساس بالحركة. على ممارسي هذا الأسلوب أن يتموا ١٦٠٠ ساعة من البرنامج التعليمي في مدرسة معترف بها حتى يؤهلوا لتدريس أسلوب ألكسندر. وبرغم عدم توافر بيانات تثبت نجاح هذه الطريقة، إلا أن إحدى الدراسات بينت أنه قد يكون مفيداً للبالغين الأصحاء؛ لأنه يمكنهم من التنفس بصورة أكثر كفاءة (ديبرا بروس/د. هاريس مايلوين).

- طريقة فيلدينكريس **Feldenkrais Method**: يعمل ممارسو أسلوب فيلدينكريس على المعاونة في تحسين كفاءة الجهاز العصبي الحركي. وفي سلسلة من الدروس سوف تتعلم كيف تحسن من اتخاذك للأوضاع الحركية، وكيف تصبح مرناً وفوري الاستجابة. وهذه الأنماط المختزنة في العقل الباطن تخرج إلى سطح وعيك ثم تطلق لكي تساعدك على الربط بين ذهنك وجسدك.

- أسلوب هيلر **Heller work**: أسسه جوزيف هيلر عام ١٩٧٨م، وهو يعتمد على افتراض أن كل شخص يولد سليماً معافى بالفطرة، وفي هذا الشكل من التمسيد، يجمع الممارس بين التدليك اليدوي، والحركة والحوار كي يساعدك على إطلاق الضغط المكبوت وتحقيق قدر من المرونة. وبدلاً من معالجة الأعراض، يركز هذا الأسلوب على إعادة التوازن للجسم بالكامل وإعادةه لحالته الأكثر استقامة واسترخاء وشباباً. وأسلوب هيلر فعال في علاج الألم المؤقت أو تخفيف التوتر.



- علاج القطبية **Polarity therapy**: يقوم هذا الشكل من التمسيد على نظرية تقول إن مجالات الطاقة موجودة في كل مكان في الطبيعة، وهذا يشمل جسم الإنسان. فالضغوط والتوتر والألم المزمن والمؤثرات البيئية تعد



من بين الكثير من العوامل التي يمكنها أن تقيد حركة تدفق الطاقة، ما يسبب المرض. وسوف يقوم المعالج باستعمال معالجة يدوية لطيفة للجسم، ويضغط لبعض الوقت على نقاط معينة لكي يساعد على استعادة الجريان الطبيعي للطاقة. كما أن الممارس سوف يعلمك أيضاً بالتمارين والتغذية والجمع بين أنماط معينة من الطعام وبالحفاظ على روح التفاؤل الإيجابي كيف تحفظ مجالات الطاقة لديك في حالة توازن (ديبرا بروس / د. هاريس مايلوين).

- الريكي Reiki: يقوم على مبادئ الطاقة نفسها التي تقوم عليها العلاجات الصينية (تاي تشي) والوخز بالإبر، فإن أسلوب «ريكي» لا هو اختراقي ولا مادي. يؤمن ممارسو هذا الأسلوب بأن الطاقة الحيوية لكونها تمر في قنوات خلال أيديهم لكي تساعد على شحنك بالطاقة والمساعدة على شفائك الداخلي. ويزعم مؤيدوه أن «ريكي» به تأثير مهدئ، ويمكنه إعادة التوازن للجسم. وفي أثناء جلسة العلاج بهذا الأسلوب، سوف تظل مرتدياً ملابسك ثم تستلقي على ظهرك فوق منضدة التدليك. وسوف يضع معالج الريكي يده برقة فوق مختلف أجزاء الجسم في أنماط تشمل الرأس والبطن والساقين والظهر والقدمين. وقد يخالجك الشعور بالدفء في أثناء هذه المعالجة، التي تستغرق عادة نحو ساعة. وليس في استطاعتك تلقي قدر مبالغ فيه من طاقة «ريكي». ومن ثم، فإنه ليست هناك حدود لعدد جلسات «ريكي» التي قد تتلقاها. هذا الشكل من التمسيد فعال على وجه الخصوص إذا طبق فوراً وبأسرع ما يمكن عقب وقوع إصابة، سواء كانت بدنية أو صدمة عقلية (ديبرا بروس / د. هاريس مايلوين).

- التكامل البنائي لرولفينج Rolfing Structural integration: إن أسلوب رولفينج يشجع الشفاء الطبيعي عن طريق إعادة البنيان الداخلي للجسم لوضع التناسق من جديد، فالممارس لأسلوب «رولفينج» يستعمل أصابعه ومفاصل أصابعه ومرفقيه في تشكيل جسم مريضه ليعود إلى استقامته الصحيحة. وهذا الضغط العميق الذي يمارسه المدلك يساعد على شد العضلات وغشاء الصفاق أو الشفت، وهو عبارة عن نسيج ضام يغلف العضلات والأربطة والعظام ويدعمها حتى يجعلها أكثر مرونة. وبرغم أن الدراسات العملية



لا توضح الفائدة من أسلوب رولفينج، إلا أن هناك عديدين شهدوا بأنهم يؤمنون بأنه يقلل من الإصابات الحركية المتكررة (ديبرا بروس / د. هاريس مايلوين).

- أسلوب تريجر Trager method: وتستعمل هذه الطريقة الحركات والمد والضغط لمساعدتك على التخلص من التوتر العضلي والذهني، بحيث يغمرك شعور بالاسترخاء العميق. ويزعم الممارسون أن جلسة تريجر تحقق حالة عالية من الطاقة. بخلاف ما تحققه من استرخاء. ونظراً لأن الألم سواء أكان مزمناً (مستمر لفترة طويلة) أو حاداً (ألم طارئ وحاد) يسبب توتراً في الجسم وفي الذهن، فإن أسلوب تريجر يعمل على تخفيف تلك التوترات بمساعدتك على التركيز على الكلام والاسترخاء. وهناك أكثر من ١٠٠٠ ممارس لأسلوب تريجر في العالم حالياً. ويستخدم هؤلاء الممارسون لغة الحركة لمساعدتك على التركيز في حل الصراع الناشب في أعماق عقلك الباطن، والسماح لك بالاستغراق في حالة شديدة العمق من الاسترخاء.

وأخيراً، فإن أولئك الذين يعانون عللاً تنفسية، كثيراً ما ينصحوا بالملامسة العلاجية حتى تساعدهم على زيادة قدرتهم على طرد المخاط، وعلى استرخاء عضلات الظهر والكتفين والعنق وعضلات الصدر لتحسين كفاءة التنفس (ويجب ألا تنسى دواء توزيع الشعب الهوائية). وهذا الشكل من تدليك الجسم يفيد في آلام الصداع، ومفصل الفك والإصابات الرياضية، ويمكنه المساعدة على تخفيف أعراض التقلصات العضلية، وآلام أسفل الظهر وغيرها من الآلام المزمنة الشائعة. وعلى عكس الأدوية التي توصف لمثل تلك المشكلات، فإن التدليك له آثار جانبية سلبية. والحقيقة أن الدراسات التي نشرت من كلية الطب في جامعة ميامي، وبالتحديد من مركز بحوث اللمس قد كشفت عن مزايا التدليك التي تشمل ارتفاع مستوى الانتباه، وتخفيف الاكتئاب والقلق وزيادة في أعداد «الخلايا القاتلة» الطبيعية في الجهاز المناعي، وخفض مستويات إفراز هرمون الضغط العصبي (الكورتيسول)، والإقلال من الشعور بالأرق، وعدم القدرة على النوم.

وليس بالضرورة أن تكون من البالغين حتى تستفيد من اللمسة العلاجية. ففي دراسة عن الأطفال المبتسرين حديثي الولادة اكتشف أن التدليك قلل من مقدار الوقت



الذي قضوه في المستشفى. فقد تم تدليك الأطفال الرضع لمدة ١٥ دقيقة ثلاث مرات يومياً على مدى عشرة أيام، وفي المتوسط نقصت مدة إقامة كل طفل في المستشفى بمقدار ستة أيام، وهذا خفض من تكاليف كل طفل بمقدار ١٠ آلاف دولار، ويمكن لهذا الأسلوب أن يحقق وفراً قدره ٧, ٤ بليون دولار سنوياً إذا اتبع مع جميع الأطفال المبتسرين (المولودين قبل موعدهم الطبيعي) في الولايات المتحدة الأمريكية (ديبرا روس / د. هاريس مايلووين).





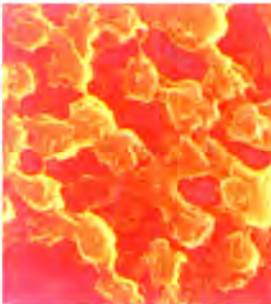
تنقية الدم Blood Purification



كريات دم حمراء



كريات دم بيضاء



صفائح الدم

ما هو الدم ومم يتكون؟ الدم هو سائل الحياة الذي يمر عبر الجسم البشري ولا يمكن أن نعيش من دونه. يتكون الدم من أربعة مكونات، هي: البلازما؛ وهي السائل المائي الذي لا لون له، ويدخل هذا السائل تسبيح المكونات الأخرى وهي كرات الدم الحمراء وخلايا الدم البيضاء والصفائح الدموية. ومن خلال هذه المكونات يقوم الدم بأداء وظائف عدة من شأنها أن تحفظ الحياة. تقوم خلايا الدم الحمراء بنقل الأكسجين إلى الخلايا، والصفائح الدموية ضرورية لعملية تجلط الدم، أما خلايا الدم البيضاء فتقوم بالقضاء على البكتيريا والكائنات الأخرى التي تتسبب في الأمراض. وبالإضافة إلى ذلك فإن الدم ينقل المواد الغذائية إلى مختلف خلايا الجسم، ويحمل الفضلات بعيداً عنها، وينقل الهرمونات من الغدد الصماء إلى الأجزاء الأخرى من الجسم، ويساعد على تنظيم كميات الأحماض والقواعد والأملاح والماء في الخلايا، ويساعد أيضاً على تنظيم درجة الحرارة. ولو أن واحدة من هذه الوظائف توقفت أو فسدت فإن الآثار المترتبة على ذلك يمكن أن تكون عبئاً ثقيلاً مباشراً على حالة الشخص الصحية.

يمكن أن تتعثر وظائف الدم بسبب بعض الآليات مثل المثات من المواد الكيميائية التي تراوح بين الغازات

مثل أول أكسيد الكربون، والمعادن الثقيلة السامة مثل الرصاص والزنك والكاديوم والألومنيوم، ثم مواد طبيعية مثل الدهون والزيوت المهدرجة التي يمكن أن تجد



طريقها إلى الدم وتفسد وظائفه. تدخل هذه المواد الغريبة الجسم من خلال الهواء الذي نتنفسه، والطعام الذي نأكله، والماء الذي نشربه، والأسطح التي تلامسها أجسامنا. وحيث إن هذه المواد تؤثر في الدم بطرق مختلفة، فإن الآثار الضارة التي تنجم عنها ربما تختلف اختلافاً واسعاً.

كما أن أداء الدم لوظائفه قد يعوقه نقص مواد غذائية معينة مثل الحديد الذي ينتج عنه فقر الدم، غير أن الدم يحتاج إلى مغذيات على أساس يومي لكي يتمكن من أداء وظائفه بطرق طبيعية.

كما أن العوامل الوراثية قد تلعب دوراً في خلق أمراض خاصة بالدم. فمثلاً فقر الدم المنجلي أو أنيميا الخلايا المنجلية والهموفيليا هما مثالان شائعان لمثل تلك الأمراض.

وتتقوية الدم يمكن عملها بطريقتين، إحداها تساعد على سحب المواد الغريبة خارج الجسم، والأخرى تعطي المغذيات الضرورية للمساعدة على استرداد تركيب الدم الطبيعي ورفع مستوى عمله.



الأرقطيون: جذوره مفيدة للدم

طريقة تقوية الدم: وجد أن أفضل طريقة لتقوية الدم هي اتباع نظام خاص بالصيام، وبمجرد اتخاذ هذا القرار فمن الأمور الحيوية اختيار الوقت المناسب للصيام. ويجب أن يُوضع في الحسبان أن الصيام يتطلب الاحتفاظ بالطاقة، وعليه يجب تجنب الصيام خلال أسبوع تكون فيه مشغولاً، وأن الشهور التي يكون فيها الطقس بارداً لا تُعد وقتاً مثالياً للصيام؛ لأن بعض الحرارة التي يحتاج إليها الجسم لمقاومة البرد تنتج عن عمليات هضم الطعام. إن أهم شيء هو أن يُعد الإنسان نفسه من الناحية النفسية للصيام. لو أنك عقدت العزم إرادياً فإن ذلك هو الوقت الصحيح للصيام. إذا كنت قد عقدت العزم إرادياً على الصيام، فقد حان الوقت



المناسب، وبمجرد أنك قمت باختيار وقت الصيام وحضرت نفسك عقلياً، يمكنك أن تبدأ في تحضير نفسك من الناحية الجسمية. تكون البداية باتباع غذاء بالخضراوات النيئة لمدة أسبوع قبل بداية الصيام، حيث يشمل ذلك كثيراً من المشروبات الخضراء فمثلاً الكلوروفيل إما على هيئة عصير طازج أو حبوب، حيث تقوم بتطهير الجسم مقدماً، وتحضير الجسم للصيام فلا يكون صدمة له.



أزهار البابونج



الليمون

وفي أثناء الصيام استعمل فقط الماء المقطر بالبخار والعصائر ونبات شوك اللبنة وجذر العرقسوس والهندباء وجذور الأرقطيون وشاي النفل الأرجواني والحماض الأصفر، واشرب ما لا يقل عن ١٠ أكواب من الماء المقطر يومياً لكي تساعد على غسيل الجسم وتطهيره من السموم. يعد عصير الليمون هو أهم عصير، وكذلك عصير الجزر والبنجر وعصائر الخضراوات ذات الأوراق الخضراء. وعصائر الأوراق الخضراء لها أهمية خاصة؛ لأنها تمد الجسم بالكلوروفيل الذي هو



كوكتيل خضراوات

مواد مهمة لتنقية الدم



أوراق السبانخ غنية بالحديد والكلوروفيل



جزء أساسي لأي علاج يستهدف تنقية الدم. والكلوروفيل لا يقوم فقط بتنقية الدم من الشوائب، ولكنه يُمدّ الدم بالمغذيات المهمة، ويصل بالدم إلى حالته المنتظمة، ويحمي الخلايا من التلف الناتج عن الإشعاع. وهذا يجعل الكلوروفيل مفيداً في علاج علل كثيرة. إن أوراق القمح والشعير والبرسيم الحجازي جميعها تعطي عصيراً غنياً بالكلوروفيل.

يجب البقاء صائماً على ما ذكر أعلاه لمدة ٣ أيام أو حسبما يراه مختص الرعاية الصحية، وبمجرد أن تستكمل الصيام تجنب الدقيق الأبيض وكل أنواع السكر والحلوى والمواد عالية التكرير والأخرى صعبة الهضم. إن العبء الملقى على جسم الإنسان بسبب هذه الأطعمة يمكن أن يفسد كل شيء جيد حصلت عليه من الصيام. ويجب على كل شخص تجنب هذه الأطعمة، بالإضافة إلى الدهون والزيوت المسخنة على الأقل لمدة شهر بعد الصيام.

ما الأعشاب والمكملات الغذائية المستخدمة في تنقية الدم؟

✿ يقوم نبات حشيشة القنفذ Echinacea بتطهير الغدد اللمفاوية، ويقتل البكتيريا والفيروسات، ويقوي جهاز المناعة.

✿ عشب البرباريس والفجل الأسود واللوبيلا وأبو كعيب وعنب الأوريجون واللاباشو (البوداركو) واليام البري والحماض الأصفر جميعها تطهر الكبد والغدد الصماء وتزيل سمومها.

✿ أزهار البابونج وأوراق الهندباء البرية والجنكة والفشاغ وبذور لسان الثور تساعد على استرجاع التوازن الحمضي أو القاعدي لتيار الدم، والجنكة مضاد قوي للأكسدة.

الأوراق الخضراء الغنية بالكلوروفيل





ورق القمح غني بالكوروفيل الذي يحد من



الأرقطيون والزعرور البري والعرقسوس
والبوداركو والنفل البنفسجي والمرمية والراوند
وعيش غراب الشيتاك والجنسنج السيبيري
والهندباء البرية تقوم جميعها بتنظيف الدم
وإزالة سمومه.

يجب عدم استخدام اللوبيليا بصفة مستمرة عن طريق الفم، ولا تستعملي عنب
الأوريجون في أثناء الحمل، ولا تستعمل أزهار البابونج بصفة مستمرة. لا تستخدم
عرقسوس بصفة يومية لأكثر من أسبوع، وتجنبه تماماً إذا كان لديك ضغط دم مرتفع
ولا تستخدم المرمية إذا كان لديك أي نوع من نوبات التشنج، ولا تستخدم الجنسنج
السيبيري إذا كان لديك ضغط دم مرتفع أو انخفاض في سكر الدم أو مرض القلب.

المكملات الغذائية :

Cell Guard: وهي صبغة مضادة للأكسدة تباع في محال الأغذية الصحية،
تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

Kyo Green: جيد للكبد والقولون، يحتوي على أوراق القمح والشعير
الخضراء. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



الحجامة

عرفت الحجامة عند العرب منذ زمن بعيد قبل الإسلام، ومع بزوغ الإسلام أصبح لها شأن عظيم، حيث وردت في الحجامة أحاديث كثيرة. ولا يوجد كتاب من كتب الطب النبوي إلا وأورد فيها أحاديث الحجامة وأوقاتها ودواعيها وفوائدها. وقد ذكرها ابن القيم في كتاب الطب النبوي، والإمام الذهبي، وموفق الدين البغدادي، وتوسع في ذكرها الإمام السيوطي، وذكرها الإمام علي الرضا في رسالته الذهبية. ومن أهم الأحاديث التي رويت عن رسول الله ﷺ في الحجامة عن أنس ابن مالك أن رسول الله ﷺ قال: «ما مررتُ ليلة أُسري بي على ملكٍ من الملائكة إلا قالوا: يا محمد مُر أمتك بالحجامة». وعن رسول الله ﷺ قال: «جعل الله الشفاء بالعسل وفي الحجامة فاحتجموا فإن الدم يقبع بالإنسان حتى يقتله». وعن ابن عباس أن رسول الله ﷺ قال: «نعم الدواء الحجامة تذهب الداء والصداع وتخف الصلب وتجلو البصر». وعن سعيد بن جبير، عن ابن عباس رضي الله عنهما، عن النبي ﷺ قال: «الشفاء في ثلاث: شربة عسل وشرطة محجم وكية نار». وأنا أنهى أمتي عن الكي». وعن أنس بن مالك رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله ﷺ: «الحجامة على الرقيق دواء وعلى الشيع داء، وفي سبعة عشر من الشهر شفاء، ويوم الثلاثاء صحة للبدن. ولقد أوصاني جبريل بالحجم حتى ظننت أنه لا بد منه». وعن سلمى رضي الله عنها قالت: ما شكى أحد إلى النبي ﷺ وجعاً في رأسه إلا أمره بالحجامة، ولا وجعاً في رجله إلا قال اخضبهما بالحناء. واخرج ابن السني وأبو نعيم عن أنس بن مالك رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أن النبي ﷺ احتجم من وجع كان في رأسه وهو محرم.



أدوات الحجامة إلى الأعلى وحقيبة حفظ الأدوات وطرق الحجامة قديماً



هذه الأحاديث تقدم لنا حقيقة طبية مفادها بأن الحجامة لها قيمة وقائية وشفائية، وأصبحت الحجامة مطلباً ليس فقط في المجتمعات الإسلامية لكونها مما ورد في السنة النبوية المطهرة، بل أصبحت من مطالب الطب التكميلي في المجتمعات الشرقية والغربية على حد سواء؛ لما حققته من نتائج جيدة في معالجة بعض الأمراض التي عجز الطب الحديث (التقليدي) عن علاجها.



هناك عدد كبير من الدراسات والأبحاث والحقائق عن الحجامة، ففي مقالة علمية نشرت في موقع هيئة الإذاعة البريطانية عن حالات مرضية معقدة شفيت بعملية الحجامة كالسرطان والشلل والناعور وأمراض القلب والشقيقة (الصداع النصفي). وفي دراسات مخبرية دموية في سوريا عام ٢٠٠١م تمت على ٣٠٠ شخص أجريت لهم الحجامة ضمن شروطها أو معاييرها النظامية، وذلك بأخذ دم وريدي لكل شخص قبل إجراء عملية الحجامة له، وأخذ عينة من دم الحجامة ومن ثم بعد فترة أخذ دم وريدي بعد الحجامة، وكانت النتائج كالآتي:

١- اعتدال الضغط والنبض.



أدوات الحجامة إلى الأعلى وحقيبة حفظ الأدوات وطرق الحجامة قديماً



٢- انخفاض مستوى سكر الدم عند مرضى السكر بعد الحجامة بنسبة وصلت إلى ٢٩٪.

٣- ارتفاع عدد كريات الدم البيضاء في ٦٠٪ من الحالات.

٤- انخفاض نسبة الشحوم الثلاثية في الدم في ٨٣٪ من الحالات.

٥- انخفاض الكوليسترول في الدم عند الأشخاص المصابين بارتفاعه في ٧٠٪ من الحالات، وهذا يدل على نشاط الخلية الكبدية.

وهناك دراسات عديدة نشرت في مجلات عالمية عن تأثير الحجامة في مرضى السكر من النوع الثاني غير المعتمد على الأنسولين، وكذلك تأثيرها في الجهاز المناعي، وفي هبوط القلب، وفي الصداع النصفي.

والحجامة أنواع، فمنها الحجامة الجافة. ويعد هذا النوع من الحجامة من أقدم أنواع الحجامة، وتتميز بها اليابان والصين وكوريا وماليزيا. وهي تختلف عن الحجامة الرطبة من حيث آلية التأثير وطريقة الاستخدام. وللحجامة الجافة مواضع محددة على الظهر والبطن والأجزاء الأخرى للجسم، ولكل مرض مواضع محددة توضع عليها كاسات الحجامة، وهي منطقة الكاهل التي تقع على الفقرة السابعة من الفقرات العنقية، أي في مستوى الكتف وأصل الرقبة، ومواقع أجزاء الحجامة الجافة متوافقة في معظم الأحوال مع المواقع التي يتم استخدامها في العلاج بالإبر الصينية. ومن أهم الأمراض التي تعالجها الحجامة الجافة: الوهن العام، والتهاب المفاصل، والتهاب الوريد الشرياني، والتهاب القصبات الهوائية، وأمراض الرئة، والآلام العصبية، والتهاب الفقرات القطنية. والنوع الثاني من الحجامة والحجامة الرطبة، وهي تتم بعمل خدوش بسيطة واستخراج الدم عن طريقها. والنوع الثالث هو الحجامة المتزحقة، وتتم بعمل مساج باستخدام قارورة الحجامة مع زيت الزيتون وزيت النعناع.

وأهم فوائد الحجامة ما يلي:

- ١- تنشيط الدورة الدموية في الشرايين والأوردة الدقيقة والكبيرة وتسليكها.
- ٢- تسليك العقد الليمفاوية والأوردة الليمفاوية (الأوعية الليمفاوية المنتشرة في كل أجزاء الجسم، حيث تخلص هذه الأجزاء من الأخطار ورواسب الأدوية).



- ٣- امتصاص الأخلاط والسموم التي توجد على هيئة تجمعات دموية بين الجلد والعضلات.
- ٤- تنشيط أماكن ردود الفعل في الجسم وإثارتها للأجهزة الداخلية للجسم فيزيد انتباه المخ للعضو المصاب، ويعطي أوامره المناسبة لأجهزة الجسم باتخاذ اللازم.
- ٥- تسليك مسارات الطاقة الحيوية (الين واليانج) التي تقوم على زيادة حيوية الجسم التي اكتشفها الصين واليابان منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة.
- ٦- تنشيط الدورة الدموية موضعياً.
- ٧- تقوية الجهاز المناعي في الجسم، وذلك بإثارة غدد المناعة خاصة في غدة الثايموس.
- ٨- توازن الأحماض والقلويات في الجسم.
- ٩- تنظيم الهرمونات خاصة في الفقرة السابعة من الفقرات العنقية.
- ١٠- تنشيط أجهزة المخ من حركة وكلام وسمع وإدراك وذاكرة.
- ١١- تنشيط الغدد وبالأخص الغدة النخامية.
- ١٢- رفع الضغط عن الأعصاب الذي يسبب احتقان الأوعية الدموية وتضخمها، فيضغط على الأعصاب خاصة في الرأس والمسبب للصداع.
- ١٣- امتصاص التجمعات الدموية خارج الجسم التي يصاحبها إخراج مادة البروستاجلاندين التي تخرج من الخلية المصابة عند انفجارها وتشعر الجسم بالألم، وهذا هو السر في اختفاء كثير من الآلام بعد الحجامة مباشرة.
- ١٤- زيادة نسبة الكورتيزون في الدم.
- ١٥- امتصاص الأحماض الزائدة في الجسم التي تسبب زيادة في تضخم كريات الدم الحمراء، ومن ثم تزيد كثافة الدم، يؤدي إلى قصور في الدورة الدموية فلا يصل الدم بانتظام إلى الخلايا.



أدوات الحجامة إلى الأعلى وحقيبة حفظ الأدوات وطرق الحجامة قديماً



١٦- تثير المواد المضادة للأكسدة وتحفزها.

١٧- تقليل نسبة الكوليسترول الضار المعروف بـ (LDL) في الدم وترفع نسبة الكوليسترول النافع في الدم (HDL).

١٨- تقليل نسبة البوليبيد في الدم.

١٩- ترفع نسبة الأندورفينات في الدم.

المحاذير المطلوبة التي يجب وضعها في الحسبان من قبل الممارس هي:

١- الشخص المصاب بالأنفلونزا أو البرد ودرجة حرارته عالية لا يجب تحجيمه إلا بعد شفائه تماماً.

٢- الأشخاص المصابون بتمزق في الأربطة يجب عدم وضع كأس الحجامة فوق الرباط الممزق.

٣- الأشخاص المصابون بالماء في الركب لا يوضع كأس الحجامة فوق المنطقة المصابة وإنما بجوارها.

٤- الدوالي في الساقين تكون الحجامة بجوارها ويحذر شديد.

٥- أمراض الكبد تحتاج إلى حيلة شديدة.

٦- لا تتم الحجامة بعد الأكل مباشرة، ويمكن عمل الحجامة بعد ٣ ساعات من وقت الأكل.

٧- مرض سيولة الدم والسكر.

٨- المصابون بانخفاض في ضغط الدم.

٩- مرض الأنيميا.

١٠- حالات الجلطة الوريدية.

١١- عدم استعمال المشروط إلا لشخص واحد.

١٢- تجنب مساءلة المريض فيما إذا كان مصاباً بسيولة الدم، والسكر، وأمراض القلب، والكبد، والسرطان، وتمزق الأربطة، والماء على الركبة.

١٣- عدم عمل الحجامة للمصابين بالمس والسحر والحسد وما شابه ذلك إلا بواسطة محجم يستطيع التعامل مع مثل هذه الحالات.



- ١ - رسم تخطيطي يحدد منطقة الحجامة على الكاهل لإحداث الاحتقان الدموي
- ٢ - مرحلة وضع كأس الحجامة
- ٣ - منطقة الاحتقان الجلدي التي أحدثها كأس الحجامة
- ٤ - وضع كؤوس الحجامة في منطقة الكاهل لإحداث الاحتقان

١٤- لا تعمل الحجامة لمن بدأ في الفسيل الكلوي.

١٥- لا تعمل الحجامة للشخص الذي يتبرع بالدم إلا بعد أيام عدة.

١٦- لا تعمل الحجامة لمن يتعاطى منبهات.

١٧- لا يتم عمل الحجامة على القلب لكل من ركب جهازاً لتنظيم ضربات القلب.

١٨- لا تعمل الحجامة للصغار وكبار السن.

ضوابط مهمة لممارسي مهنة الحجامة :

حيث إن الحجامة، خاصة الرطبة منها، يصاحبها خروج دم وجروح فلا بد من اتباع الضوابط التالية من قبل الممارس وهي:

- ١- أن يكون الممارس طبيباً حاصلاً على شهادة تدريب من جهة معترف بها.
- ٢- أن يكون لائقاً صحياً لممارسة العمل في هذا المجال الصحي، كأن يكون سليماً



- ٧ - التشطيبات الجراحية البسيطة بعد انتهاء عملية سحب الدم الفاسد

- ٦ - سحب الدم الهرم بواسطة كأس الحجامة

- ٥ - إجراء التشطيبات الجراحية السطحية لإخراج الدم المحتقن الهرم



لفيروسات الكبد بي وسي وفيروس نقص المناعة المكتسبة والأمراض المعدية كالزهري وخلافه.

٣- أن يكون ملماً إماماً تاماً بالمضاعفات التي قد تحدث في أثناء عملية الحجامة أو بعدها، وكيفية الوقاية منها، وكيفية علاجها، والتقيد بالاحتياطات والتعليمات التي يجب اتباعها من قبل الممارس.

٤- أن يكون الممارس ملماً بوسائل التعقيم المعمول بها عادة في المجال الصحي.

٥- أن يأخذ التطعيمات الوقائية للأمراض التي تنتقل عن طريق الدم.

٦- حيازة الممارس دورة في أساسيات الإنعاش القلبي الرئوي.

٧- حيازة الممارس دورة في أساسيات مكافحة العدوى.

٨- وجود ممرض وممرضة للمساعدة في أثناء الحجامة.

٩- يلتزم الممارس بالتبليغ الفوري عن حدوث أي وخز أو إصابة بأدوات ملوثة بدم المريض، وذلك من أجل عمل الإجراءات الوقائية اللازمة.

١٠- يجب وجود امرأة لتحجيم النساء ولا تحجم من قبل الرجال.

نعود إلى مؤيدي الحجامة ومعارضيهما. إذا نظرنا إلى تاريخ الحجامة لوجدنا أن الصينيين واليابانيين قد استخدموا الحجامة منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة لعلاج كثير من الأمراض، والعرب استخدموا الحجامة قبل الإسلام بزمان طويل، ولما جاء الإسلام



الحجامة حديثاً



سَنَّ النبي ﷺ العلاج بالحجامة، ونصح الناس بالحجامة لدرجة أنه كان يعتقد وجوب الحجامة. ومن هذا المنطلق عُدَّت الحجامة في بلاد العرب والمسلمين شيئاً يرتبط بالدين، لا سيما أنها عالجت أمراضاً عجز عنها الطب الحديث.

وفي السنوات الثلاث الأخيرة، حصلت بعض المشاكل المرضية من جراء استخدام أدوات ملوثة بدماء بعض المرضى، ما أدى إلى جدل كبير في الأوساط الصحية لا سيما أن ٩٠٪ من الممارسين للحجامة لا ينطبق عليهم أي معيار من معايير ضوابط الممارسين، وخوفاً على صحة المجتمع ومن هذا المنطلق قرر مجلس الخدمات الصحية في وزارة الصحة عدم الموافقة على إجازة ممارسة الحجامة مادام أنه لا يوجد إثبات علمي موثق لفوائدها، والتركيز على الطب المبني على البراهين، وكلفت مركز الطب البديل في الوزارة بالقيام بتوعية المجتمع ومتابعة المستجدات العلمية.

كان قرار مجلس الخدمات الصحية بمنع ممارسة الحجامة هو عدم وجود إثبات علمي موثق لفوائدها. والسؤال: هل ما جاء به نبينا محمد ﷺ عن الحجامة لا يعد إثباتاً علمياً موثقاً؟ الرسول ﷺ لا ينطق عن الهوى، ولم يأمر أصحابه وأمتة بالحجامة إلا وهو يعرف تماماً بفوائدها في علاج كثير من الأمراض.



الخناق

يعد الخناق التهاباً تسببه عدوى فيروسية أو بكتيرية في منافذ الهواء والقصبة والحنجرة، ويسبب هذا الالتهاب ضيق المنافذ الهوائية. ومن أعراض هذا المرض الرئيسية سعال عميق يشبه إلى حد ما نباح الكلاب. والخناق يكثر عادة في الأطفال في عمر الخامسة وأصغر، ويصاب به الصبيان أكثر من البنات. يحصل هذا المرض بعد نزلة برد سواء في الخريف أو الشتاء. ويحدث عادة جنباً إلى جنب مع حساسية تنفسية أو عدوى بكتيرية. ينتشر الفيروس إلى الحنجرة والقصبة الهوائية مسبباً السعال الذي يشبه النباح كما ذكرنا مسبقاً. وتجعل العدوى منافذ الهواء تتورم وتقرز سوائل زائدة مؤدية إلى صرير أي تنفس ذي ضجيج في أثناء عملية الشهيق، ومن الأسباب الأخرى التي تسبب الخناق مرض الجزر المعدي المريئي، وهو حرقة فم المعدة المستمرة، أو ارتجاع الحامض الذي يسبب ألماً في الصدر، أو بحة في الصوت، أو صعوبة في البلع، أو سعالاً جافاً يشبه نباح الكلاب.

يخلط بعض الأطباء بين الخناق والتهاب لسان المزمار، وهو عبارة عن عدوى والتهاب في لسان المزمار، وهو الغضروف الذي يغطي القصبة الهوائية عند البلع ليمنع دخول الطعام. والتهاب لسان المزمار حالة طوارئ طبية، إذ إن الالتهاب يمكن أن يسبب الاختناق إذا عولج حالاً. وأكثر أسباب التهاب لسان المزمار شيوعاً هي العدوى البكتيرية خاصة عدوى بكتيريا الأنفلونزا المستديمة النوع ب. ولكن بكتيريا أخرى تشمل المكورات السبحية والمكورات العنقودية وبعض الفيروسات يمكن أن تسبب هذه الحالة. وفي حالات نادرة يكون الخناق خطيراً لدرجة اعتباره حالة طوارئ طبية. والأعراض تكون صعوبة شديدة في التنفس، وصوت صفير عند التنفس، وزرقة الفم وأطراف الأصابع، وسيلان اللعاب. فإذا بدت هذه الأعراض على الطفل فيجب أخذه إلى المستشفى فوراً وعدم التأخر.





علاج الخناق؛

يجب الوقاية من هذا المرض عن طريق التحصين ضد الحصبة والدفتيريا، حيث إن هذا التحصين يقي - بإذن الله - من بعض أكثر أسباب الخناق خطورة. وللوقاية من الأسباب الأخرى اتخذ التدابير التي تقي من نزلات البرد والأنفلونزا بما في ذلك غسل اليدين بكثرة خاصة إذا كنت موجوداً في أماكن عامة، وتجنب الاختلاط بأشخاص مصابين.

ومن العلاجات الجيدة العلاج بالبخار، حيث يمكن تخفيف أعراض الخناق بالتعرض لهواء رطب، ويمكن عمل ذلك بفتح الماء الساخن في الدش لثملأ الحمام بالبخار، ثم يجلس الطفل المصاب في الحمام لمدة من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة. ويمكن استخدام جهاز ترطيب أو جهاز رذاذ في غرفة نوم الطفل المصاب؛ لتساعده على المحافظة على تنفس مريح. وإذا لم يكن التعرض للهواء الرطب كافياً، فإنه يمكن في هذه الحالة استعمال الجلوكوكورتيكويدات عن طريق الفم أو الحقن في الوريد. كما يمكن استعمال الإستيرويدات مثل دكساميثازون التي تقضي على الأعراض.

أما علاج الخناق بالأعشاب فعليك بهذه الوصفة: تؤخذ كميات متساوية من عرق السوس + حشيشة القنفذ + جذور الخطمي + الزعتر البري + أوراق الجوافا. مائة جرام من كل نوع وتسحق جميعها ثم تمزج مع بعضها بعضاً وتوضع في برطمان ثم يؤخذ منها ملء ملعقة أكل، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتحرك ثم تغطى لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً حتى الشفاء بإذن الله.



الرخويات البحرية

بالرغم من أن الرخويات مثل الكركند والأسقلوب والمحار والجمبري تحتوي على كميات كبيرة من الكوليسترول والصوديوم، وهما عنصران عادة ما يحرص متناولو الطعام الصحي على تجنبهما. لكن العلماء قالوا إن مثل تلك العناصر لا تمثل تهديداً للصحة كما كان يعتقد الناس فيما سبق. والرخويات تحتوي على كميات هائلة من الفيتامينات والمعادن والمركبات المفيدة للصحة التي تعوض عن محتواها من العناصر الأخرى التي لا تحمل الفائدة نفسها.

من المفارقة أن الشيء الذي يجعل الرخويات صحية للغاية هو الشيء نفسه الذي يتجنبه معظم الناس وهي الدهون. لكن وجد العلماء أن الدهون الموجودة في الرخويات التي تعرف باسم أحماض دهنية أوميغا-3 مفيدة جداً للقلب. فقد وجد الباحثون في جامعة واشنطن سياتل في أمريكا أن الأشخاص الذين تناولوا كميات من الأطعمة البحرية كافية لأن تمدهم بمقدار 6 جرامات من دهون أوميغا-3 في الشهر انخفض لديهم خطر الإصابة بالسكتة القلبية بمقدار النصف عن هؤلاء ممن لم يتناولوا أيًا من هذه الأطعمة.

إذا تمعنا في صحة القلب، فإن هؤلاء الذين تناولوا الكثير من الأطعمة البحرية

يعدون أفضل كثيراً من النباتيين. ففي إحدى الدراسات، لوحظ لدى الأشخاص الذين تناولوا الأطعمة البحرية التي تحتوي على تركيز عال من أوميغا-3 انخفاض ملحوظ في ضغط الدم والكوليسترول والدهون





الثلاثية أو ما يعرف بالدهون ثلاثية الجليسريد، وهي دهون دموية قد تؤدي الكميات الكبيرة منها إلى زيادة احتمال الإصابة بأمراض القلب عند النباتيين الذين تناولوا الرخويات. وعلى الرغم من أن العديد من الدراسات التي أجريت على الرخويات قامت على أسماك مثل السلمون والماكريل، فإن كل الأسماك بما فيها الرخويات تحتوي على بعض دهون أوميغا-٣، كما يقول دكتور دان شارب مدير برنامج هونولولو للقلب.

إن دهون أوميغا-٣ في الرخويات تتمتع بالعديد من الفوائد، فهي تقوي عضلة القلب، ومن ثم تساعد على النبض بقوة وبنظام، كما أنها تساعد على خفض ضغط الدم والكوليسترول ومنع الصفائح الدموية من التكتل مما يسبب الجلطات.

يعد محار المحيطين الهادي والأطلسي أغنى المحارات الأخرى بأوميغا-٣. فتناول ٦ محارات متوسطة الحجم خمس إلى سبع مرات في الشهر سوف يمد الجسم بكل دهون أوميغا-٣ التي يحتاج إليها.

بالإضافة إلى ما تلعبه المحارات من دور في حماية القلب، فإنها تعد مصدراً عظيماً لمجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن النادرة الوجود في أغذية أخرى. فتحوي الرخويات على سبيل المثال على كميات عالية من فيتامين ب١٢ الذي يحتاج إليه الجسم لكي يحافظ على صحة الأعصاب ولصنع كرات الدم الحمراء. وعندما تنخفض نسبة هذا الفيتامين فإن كلاً من الجسم والعقل يتأثران سلباً، ما يتسبب في فقدان الذاكرة والارتباك وردود الأفعال المنعكسة البطيئة والإرهاق. ويقول الأطباء إن ما قد يشخص في بعض الأحيان على أنه خرف لدى كبار السن قد لا يعدو كونه أكثر من نقص في فيتامين ب١٢.

إن ٣ أوقيات من السرطان البحري تحتوي على ١٠ ميكروجرامات من فيتامين ب١٢، أي ١٦٧٪ من المقدار اليومي. ويعد البطليونس أفضل من السرطان البحري، حيث إن ٣ أوقيات من البطليونس المطهو على البخار تمد الجسم بنحو ١٤٠٪ من المقدار اليومي.





وباستثناء الجمبري، فإن الرخويات تحتوي كذلك على كمية كبيرة من الزنك الذي يعد ضرورياً للحفاظ على قوة الجهاز المناعي. ويعد المحار أفضل مصادر معدن الزنك، حيث تحتوي ٦ محارات على نحو ٢٧ ملليجراماً، أي ١٨١٪ من المقدار اليومي. لقد وجد أن بلح البحر يحتوي على كمية كبيرة من معدن الحديد الذي نحتاج إليه لتجنب الإصابة بأنيميا نقص الحديد. لقد وجد أن ٣ أوقيات من بلح البحر تمد الجسم بنحو ٦ ملليجرامات من الحديد، أي ٦٠٪ من الجرعة اليومية الموصى بها للرجال و ٤٠٪ من هذه الجرعة للنساء.

لقد وجد أن العديد من الرخويات تعد مصدراً جيداً للبوتاسيوم والمغنسيوم وفيتامين ج. ويعد فيتامين «ج» بمنزلة مكافأة لجسم الإنسان، ذلك لأنه يساعد على امتصاص المزيد من الحديد الذي يوجد في هذه الأطعمة.

على الرغم من خشية الناس من تناول الرخويات بسبب محتواها العالي من الكوليسترول والصوديوم، فإن أياً من هذه العناصر لا يسبب أي مشاكل لمعظم الناس.

يقول دكتور جرودنر: «بخلاف الأطعمة الأخرى الغنية بالكوليسترول مثل اللحم الأحمر، فإن الرخويات لا تحتوي على أي دهون مشبعة». إن تناول الأطعمة عالية الدهون المشبعة من شأنه أن يجعل الكوليسترول في جسم الإنسان يصل إلى عنان السماء، الأمر الذي لا يحدث إن تناول الشخص الكوليسترول نفسه من الرخويات.

وإذا نظرنا إلى الصوديوم، فإن الرخويات تحتوي على كميات لا بأس بها من الصوديوم نحو ما بين ١٥٠ إلى ٩٠٠ ملليجرام في كل حصة غذائية مقدارها ٣ أوقيات حسب النوع. ولكن ما لم يكن قد نصحك طبيبك بتقليل كمية الملح في طعامك فإن الرخويات لن تشكل أي مشكلة. إن حصة غذائية من الرخويات تحتوي على المقدار اليومي من الصوديوم الذي يبلغ ٢٤٠٠ ملليجرام.



وحيث إن الرخويات غنية بالحديد الذي يحتاج إليه الجسم، ولكن امتصاصه صعب. وقد وجد العلماء أن استعمال فيتامين «ج» مع وجبة الرخويات يسرع في امتصاص الحديد، وعليه فإن إضافة البروكلي والفلفل على قائمة الطعام بجانب وجبة الرخويات.

الرعاف



الرعاف هو نزف الأنف الذي يكون إما خفيفاً أو يتدفق بشدة، ويدوم الرعاف نحو ١٥ دقيقة وربما أكثر. الرعاف قد يكون حادثاً منفرداً أو قد يتكرر. وكثير من الناس عرضة بصفة خاصة لنزف الأنف وبالأخص الأشخاص الذين لديهم حاجز أنفي منحرف، وهو تشوه في الغضروف بين المنخرين. وعادة يكون نزف الأنف غير ضار ويسهل وقفه، بينما نزف الأنف الشديد المتكرر يقتضي زيارة المستشفى وعدم إهماله.

أسباب الرعاف:

عديدة من أهمها الهواء الجاف خاصة في فصل الشتاء، وكذلك نزلات البرد. كما أن هواء المنزل الناتج عن التكييف الساخن بغرض التدفئة يكون جافاً للغاية، حيث يجعل الأغشية الأنفية تجف مما يزيد تعرض أوعيتها الدموية الهشة للتلطف. كما أن نزلات البرد تسبب التهاب الممرات الأنفية الذي يمكن أن يتلف الأوعية الدموية كذلك.

وقد وجد أن التمخط بشدة وبصفة متكررة يسبب أيضاً نزف الأنف. كما أن حالات الحساسية التنفسية، وإصابات الأنف، واستنشاق كيميائيات مهيجة، وتناول الأدوية المرققة للدم تسبب جميعها نزف الأنف. ونلاحظ أنه في الأطفال يكثر نزف الأنف، حيث يقوم الأطفال بشكل لا شعوري محاولة تنظيف الأنف بالأصبع، أو إدخال أجسام غريبة في الأنف مما يؤدي إلى النزف الأنفي. وفي حالات ربما تكون نادرة يكون نزف الأنف المتكرر له علاقة بمرض أساسي مثل ارتفاع ضغط الدم، أو مشكلة في تجلط الدم، أو نمو غير طبيعي في الأنف.

علاج الرعاف:

يمكن إيقاف غالبية حالات النزيف في المنزل بتغطية الأنف بمنديل ورقي، بينما يُضغط على طرف الأنف بالأصابع ويميل الرأس إلى الأمام. يُفعل ذلك لمدة ٥ دقائق في الأقل قبل التحقق لترى إن كان النزف قد توقف. كما أنه يمكن وضع كمادة باردة على قصبه الأنف لإيقاف النزف بشكل أسرع.





أما العلاج الطبي فعادة يقوم الأطباء بكي الوعاء الدموي الواهن بالحرارة أو نترات الفضة، حيث ينفلق الوعاء النازف. كما تشمل العلاجات الأخرى حشو المنخر أو المنخرين بالشاش لإيقاف النزيف. كما يمكن تقليل الأدوية المرققة للدم أو إيقافها مثل الأسبرين أو الورفارين، بالإضافة إلى السيطرة على ضغط الدم المرتفع الذي قد يكون سبباً لنزف الأنف المتكرر. كما يمكن الكي في مؤخرة الرأس من الخلف، وهناك من المعالجين الشعبيين المتخصصين لديهم خبرة متميزة في إيقاف النزيف وعدم تكرره بطريقة الكي.



زيادة عبء الحديد



زيادة عبء الحديد الذي يعرف أيضاً بالصباغ الدموي، وهو حالة مورثة تجعل الجسم يحتفظ بكمية من الحديد أكثر مما يلزمه، ويكون هذا الحديد مركزاً في الكبد، وعادة لا يشكو الكثيرون من المرضى من أعراض مزعجة، إلا أن أناساً آخرين يعانون الضعف، والإعياء، وألم البطن، وألم المفاصل، وتلون الجلد باللون الرصاصي أو البرونزي، وكذلك يصاب المريض بالعنة.

تحدث زيادة عبء الحديد عندما تعجز الأمعاء المسؤولة عن امتصاصه عن إزالة الحديد الزائد أو إبعاده من الجسم. ومضاعفات الصباغ الدموي الذي لا يعالج هي قصور الكبد، والتليف الكبدي، وسرطان الكبد، وسقوط شعر الجسم، ومشاكل في القلب، ونقص الشهوة، والعنة، وتضخم الكبد أو الطحال.

إذا تم اكتشاف زيادة الحديد في الكبد مبكراً، فإن علاجه يكون ممكناً، ويمكن للمصابين بهذه الحالة أن يعيشوا ويحيوا حياة طبيعية.

كيف يمكن الكشف عن زيادة عبء الحديد؟ يكشف عن نسبة مستويات الحديد، فإذا كانت المستويات عالية بصفة مستمرة فينبغي حينئذ إجراء فحص للطفرة الوراثية التي تسبب المرض. وبعض مرضى التليف الكبدي الناتج عن تعاطي المشروبات الكحولية وكذلك التهاب الكبد المزمن قد يكون لديهم صباغ دموي، وعليه يمكن التأكد من ذلك بخزعة إبرة للكبد.

يتلخص علاج الصباغ الدموي في الآتي:

يهدف العلاج إلى إزالة الحديد الزائد في الكبد، وتقليل تناول الحديد، ومحاولة منع تليف الكبد من مصادر أخرى مثل تجنب الكحول؛ لأنه سام للكبد ويسبب تليف الكبد الكحولي. كما أنه ينبغي للمصابين بالصباغ الدموي اتباع حمية تقل فيها الأطعمة الغنية بالحديد، والإقلال من تناول اللحوم الحمراء، واجتناب تناول الكبد الحيواني تماماً، ومنتجات الحبوب التي يكثر فيها عنصر الحديد.





لقد وجد أن فصد الدم أسبوعياً قد يكون ضرورياً لشهور أو ربما لسنوات، حيث يتم سحب الدم من أحد الأوردة بإبرة كما هي الحال في فحص الدم التشخيصي. و متى تحققت مستويات طبيعية للحديد تتوقف عملية الفصد الأسبوعية. وقد تستمر عملية الفصد مرة كل شهرين إلى أربعة أشهر مدى الحياة.



سرطان القولون



قبل الحديث عن سرطان القولون يجب تعريف القولون. فما هو القولون؟ القولون جزء من الأمعاء الغليظة في شكل قناة عضلية تحمل فضلات الطعام والمعروفة بالكيμος من المصران الأعور إلى المستقيم. وينقسم القولون إلى أربعة أجزاء، هي القولون الصاعد الذي يمتد إلى الأعلى على الجانب الأيمن من التجويف البطني، ثم يتصل بالقولون المستعرض الذي يمتد عبر التجويف إلى الجانب الأيسر، ثم يلتقي هذا الجزء بالقولون النازل الذي يهبط إلى أسفل الجانب الأيسر، حيث يلتقي بالجزء الرابع وهو القولون السيني. يبلغ طول القولون لدى الإنسان نحو ١,٥ م. ووظيفته امتصاص الماء والأملاح المعدنية من الكيμος، وتقوم عضلاته القوية بعملية الانقباض والانبساط ومن ثم تدفع الفضلات إلى المستقيم. وتعمل المادة المخاطية التي تغلف السطح الداخلي للقولون على جعله زلقاً وتيسر مرور الكيμος.

نعود إلى سرطان القولون: ما هو سرطان القولون؟

هو نمو ضار يتطور داخل الأمعاء الغليظة، حيث تبدأ معظم سرطانات الأمعاء الغليظة بنمو صغير يسمى السليلة المخاطية أو ما يعرف بالبوليب Polyp. وليست كل أورام الأغشية المخاطية أوراماً سرطانية، ولكن عند إهمال إزالتها فإنها تكبر وتتحول إلى أورام سرطانية. هذه الأورام شائعة الظهور في القولون السيني والمستقيم. وعادة تصاحب الأورام السرطانية في القولون بوليبيات عديدة تحيط بالورم السرطاني. كما أنه كلما كان حجم البوليب كبيراً زادت الفرصة ليتحول إلى نمو سرطاني.

وهناك ما يسمى داء البوليب الأسري، وهو مرض وراثي تظهر فيه أعداد كبيرة من السليلات المخاطية، وهي أورام حميدة يصل عددها إلى ١٥٠ في القولون. وتتميز هذه السليلات بنزف الدم من المستقيم وتصريف المخاط، وهذا المرض يرتبط ارتباطاً وثيقاً بسرطان القولون، وإذا لم تعالج البوليبيات فإنها دائماً تتحول إلى سرطان القولون.



أسباب سرطان القولون:

- ١- السليلات المخاطية Polyps، وهي أورام حميدة تنمو في الأمعاء الغليظة، وإذا لم تعالج هذه الأورام تتحول إلى سرطان القولون، ويعد هذا أهم سبب.
- ٢- الوراثة تلعب دوراً في حدوث سرطان القولون، فالأسر التي يوجد فيها مرض السليلات المخاطية معرضة للإصابة بسرطان القولون.
- ٣- العوامل البيئية والطعام يعدان من أهم أسباب السرطان.
- ٤- التقدم في العمر.
- ٥- الغذاء الغني بالدهون ذات الأصل الحيواني واللحوم الحمراء سبب من أسباب السرطان.
- ٦- عدم ممارسة الرياضة البدنية.
- ٧- التدخين وهو يعد سبباً رئيساً بنسبة ٣٠ - ٤٠٪.
- ٨- المشروبات الكحولية.
- ٩- نقص الألياف والكالسيوم في الطعام.
- ١٠- إمساك أو إسهال مستمر.
- ١١- السمنة في الرجال.
- ١٢- مضادات الحشرات تعد من أكبر المخاطر.
- ١٣- الناس الذين لديهم نسبة حديد عالية يكونون أكثر عرضة للسرطان.

أعراض سرطان القولون:

- ١- نزيف من المستقيم، ودم في البراز.
- ٢- تغيرات في الإخراج إمساك أو إسهال مستمر.





هل هناك اختبار ذاتي لسرطان القولون؟

نعم هناك اختبارات ذاتية، حيث يمكن شراء حقيبة اختبار، وهي موجودة في معظم متاجر العقاقير، لملاحظة الدم في البراز (وهي علامة مبكرة للمرض). وفي اختبار واحد يمكنك ببساطة وضع ورقة معالجة كيميائياً في قاعدة الحمام، ثم يتبرز الشخص فتتحول الورقة البيضاء إلى اللون الأزرق إذا كان في البراز دم حتى لو بكمية قليلة. إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية فكرره خلال ثلاثة أيام، فإذا كانت الاختبارات إيجابية فيجب عليك حينئذ الذهاب إلى الطبيب.

وجود الدم في البراز لا يعني بالضرورة وجود سرطان، فالردوب المعوية، والقولون التقرحي، ومرض كرونز، والبواسير، وقرح المعدة، والإثنا عشر، والنتوءات، والتهاب القولون كلها تؤدي إلى نتيجة إيجابية.

لقد وجد أن ١٠٪ من الذين تكون نتائجهم إيجابية يعانون من السرطان.

علاج سرطان القولون:

ينقسم العلاج إلى ما يلي:

- أولاً: العلاج الجراحي.
- ثانياً: العلاج الكيميائي، فمثلاً بالأوكساليبلانين جاهز التحضير الذي يعطي نتائج فعالة في تقليل مخاطر الارتداد.
- ثالثاً: العلاج الإشعاعي.
- رابعاً: العلاج البيولوجي جينات أو مشتقات حيوانية.
- خامساً: العلاج بالأعشاب والمكملات الغذائية.

من أهم الأعشاب المستخدمة في منع حدوث السرطان والحد من انتشاره ما يلي:

☞ الشاي الأخضر Green tea من نوع أولو بعد الوجبات.

☞ حشيشة القنفذ Echinacea كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.





✿ الهندباء البرية Chicory: حبتان ٣ مرات يومياً.

✿ نفل المروج Red clover: كبسولتان ٣ مرات يومياً.

✿ الجنسج البرازيلي Suma - Root: كبسولتان ٣ مرات يومياً.

✿ مخلب القط Cat's Claw: كبسولة ٣ مرات يومياً.

✿ شاي Jason winters من إنتاج Tri - Sun.

✿ البروكلي: ربع كيلو جرام مسلوق على البخار لمدة ٣ دقائق يؤكل مع الغذاء.

✿ الثوم: فصاً ثوم مع كل وجبة.

✿ الطماطم: ٣ حبات متوسطة مشوية مع العشاء.

✿ اللوز النيء يؤكل قبضة اليد يومياً.

المكملات الغذائية :

١- فيتامين «أ» وفيتامين د، وهما مضادان للأكسدة ومحاربان للسرطان.

٢- فيتامين «ب» المركب مع خميرة البيرة.

٣- فيتامين «ج» وهو عامل مضاد للسرطان.

٤- مستخلص بذور العنب مضاد قوي للأكسدة.

٥- غصروف سمك القرش.

٦- هرمون الغدة الكظرية DHEA.

٧- النياسين.

نصائح مهمة يجب اتباعها وهي :

١- تناول الأطعمة التي تحتوي على المحاصيل الزراعية، مثل القمح، والشعير،

والدخن، والذرة، والرز البني غير المقشور.



- ٢- تناول العديد من الخضراوات الصليبية مثل القنبيط والكرنب والقرنبيط والبروكلي والملفوف، وكذلك الخضراوات مثل الفلفل الحلو الأصفر، والبرتقالية مثل الجزر واليقطين واليام والتفاح والتوت والجوز البرازيلي والشمام، والبقوليات مثل الحمص والفاول الأحمر والعدس والتمر والبرقوق.
- ٣- تناول الثوم والبصل، وكذلك عشر حبات من اللوز البني يومياً، فهي تحتوي على مادة الليترال التي لها خواص مضادة للسرطان.
- ٤- اشرب عصير البنجر المكون من الأوراق والجذور، وعصير الجزر، وعصير الكرنب الطازج، وعصير الهليون، وعصير العنب والكرز والكشمش الأسود. تؤخذ عصائر الفواكه في الصباح، وعصائر الخضراوات في المساء.
- ٥- اشرب ماء مقطراً فقط أو من مياه الينابيع فقط.
- ٦- لا تتناول أيّاً من اللحوم المملحة والفاول السوداني والأطعمة المكررة أو المصنعة والإندومي وماجي والدهون المشبعة والملح والسكر والدقيق الأبيض، واستخدم بدلاً من الملح عشب البحر، واستخدم العسل الأسود، أو شراب القيقب محلياً بدل السكر، لا تستخدم الشاي والقهوة وأي شيء يحتوي على كافيين.
- ٧- لا تأكل أي بروتين حيواني وكلّ سمكاً مشوياً ثلاث مرات في الأسبوع. وقلل منتجات الألبان عدا الزبادي. لا تستخدم منتجات فول الصويا.



الشفاه المتشققة

تكثر الإصابة بتشقق الشفاه في فصل الشتاء وكذلك فصل الصيف، والسبب أن الشفاه تفتقر إلى الغدد الدهنية التي تفرز دهوناً فتحافظ على ليونتها، كما أنها تحتوي على قدر ضئيل جداً من الصبغة الجلدية، وهذا يؤدي في النهاية إلى جعلها بلا أي وسائل دفاعية ضد الشمس والرياح والتدفئة والتكييف داخل المنازل. كل هذه الأسباب تمتص الرطوبة النفيسة من شفاهنا، كما أن اللعق والعض المستمر للشفاه بصورة عصبية تلعب دوراً في تشقق الشفاه.

ولعلاج تشقق الشفاه هناك بلاسم عدة مستخلصة من بعض النبات من أهمها الآتي:

١- الجوجوبا: وهي شجرة دائمة الخضرة، تحتوي بذورها على زيت شمعي يباع في بعض محال العطارة وفي بعض الصيدليات، ويعد أفضل بلسم للشفاه المتشققة. يعرف الجوجوبا باسم الهوهوبا.

٢- العكبر: وهو عبارة عن راتنج يصنعه النحل، يعد من العلاجات الناجحة لتشقق الشفاه، وهو متوافر لدى محال العطارة.

٣- السنفيتون + الأذريون والخزامى: اصنع بلسماً من أزهار الأذريون وأوراق السنفيتون المتوافرة لدى العطارين. والطريقة هي وضع ربع كيلو جرام من زيت جوز الهند وقبضة اليد من أزهار الأذريون وأوراق السنفيتون المجففة، ثم صب ماء مغلياً فوقها وضعها فوق نار هادئة في قدر صغير واتركه لمدة ساعة، ثم صف الزيت الساخن وأعدّه إلى إناء آخر، ثم أضف أوقية من شمع العسل وعندما ينصهر الشمع أضف قطرتين إلى ثلاث قطرات من زيت الخزامى (اللافاندر) وهو موجود لدى العطارين. صب المزيج في برطمان ودعه يبرد، حيث يتخذ شكل قوام البلسم. استخدمه دهاناً للشفافين كلما احتجت إليه.



الشقوق الحرة Free Radical



تعرف الشقوق الحرة أيضاً باسم الجذور الحرة وكذلك الشوارد الحرة. هي مجموعة من الذرات التي تحتوي على إلكترون واحد منفرد على الأقل، أي غير مزدوج Unpaired electron. الإلكترونات هي دقائق سالبة الشحنة، توجد في العادة في أزواج تكون معاً ترتيباً مستقراً من الناحية الكيميائية. فإذا كان الإلكترون في صورة منفردة فإن ذرة أخرى أو جزئياً آخر يمكن أن يرتبط به في تفاعل كيميائي. ونظراً لأن تلك الجذور أو الشقوق أو الشوارد الحرة يمكنها الارتباط بسهولة بغيرها من المركبات، فإنها يمكن أن تحدث آثاراً وتغيرات شديدة في الجسم، ويمكن أن تسبب الكثير من التدمير، وكل شق حر يمكن أن يوجد لجزء صغير من الثانية، ولكن الدمار الذي يخلفه وراءه قد يكون مستديماً.

توجد الشقوق الحرة بصورة عادية في الجسم بأعداد قليلة، والعمليات الكيميائية تؤدي بصورة طبيعية إلى نشوء الشقوق الحرة، وفي الظروف العادية فإن الجسم يمكنه السيطرة عليها، ومع ذلك فليست كل الشقوق الحرة ضارة. فالشقوق الحرة التي ينتجها جهاز المناعة تدمر الفيروسات والبكتيريا. وثمة شقوق حرة أخرى تضطلع بإنتاج هرمونات حيوية، وتنشط إنزيمات ضرورية للحياة، ونحن نحتاج الشقوق الحرة لإنتاج الطاقة والمواد المختلفة التي يحتاج إليها الجسم. ولكن إذا زاد تكوين الشقوق الحرة زيادة كبيرة، فقد يحدث تلف في الخلايا والأنسجة، وتكوّن عدد كبير من الشقوق الحرة ينبه إنتاج المزيد منها، ما يؤدي إلى المزيد من التلف والتدمير.

إن وجود عدد هائل بدرجة خطيرة من الشقوق الحرة يمكن أن يغير الطريقة التي تقوم بمقتضاها الخلايا بتشفير المادة الوراثية (الجينات)، وبهذا يمكن حدوث تغيرات في التركيب البروتيني كنتيجة للأخطاء في عملية تخليق البروتينات، وحينئذ يمكن أن يرى الجهاز المناعي للجسم هذا البروتين المتغير على أنه مادة غريبة فيحاول تدميرها. وتكوّن البروتينات المتحورة يمكن في النهاية أن يدمر الجهاز ذاته. فيؤدي إلى حدوث سرطان الدم (اللوكيميا) وغيره من أنواع السرطانات وأمراض أخرى كذلك.





وفضلاً عن تدمير المادة الوراثية، فإن الشقوق الحرة يمكن أن تدمر الأغشية الخلوية الواقية. وتكوّن الشقوق الحرة يمكن أيضاً أن يؤدي إلى تراكم السوائل في الخلايا، وهو ما يحدث في عملية الشيخوخة، كما يمكن حدوث خلل في مستويات الكالسيوم في الجسم.

توجد عوامل كثيرة مختلفة يمكن أن تؤدي إلى إنتاج الشقوق الحرة مثل التعرض للإشعاع سواء من الشمس، أو من أشعة إكس المستخدمة في الطب، أو حتى من مصابيح الفلوريسنت المعروف بالنيون، أو التلفاز، أو الكمبيوتر، وكذلك التعرض للملوثات البيئية مثل دخان التبغ وعوادم السيارات ودخان المصانع. كما أن الطعام يمكن أن يسهم في تكون الشقوق الحرة، فعندما يحصل الجسم على العناصر الغذائية من الغذاء فإنه يستخدم الأكسجين مع تلك العناصر لإنتاج الطاقة. ومن خلال عملية الأكسدة تلك تتطلق جزيئات من الأكسجين تحتوي على إلكترونات مفردة، وهذه الشقوق الحرة يمكن أن تسبب تلفاً في الجسم إذا تم إنتاجها بكميات هائلة للغاية، والطعام الغني بالدهون يمكن أن يزيد نشاط الشقوق الحرة؛ لأن الأكسدة تحدث بشكل أكثر سهولة في جزيئات الدهون بدرجة تفوق ما يحدث في جزيئات الكربوهيدرات أو البروتينات وطهي الدهون عند درجات عالية الحرارة. خاصة عند قلي الأطعمة في الزيت يمكن أن ينتج أعداداً كبيرة من الشقوق الحرة (د. جيمس ف. باتش / د. فيليس أ. بالش).

يصاب الإنسان بأمراض القلب والأوعية الدموية غالباً عندما يتراكم كوليسترول البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) في مجرى الدم، ويلتصق في جدران الشرايين مسبباً تصلبها وانسدادها. ولقد وجد العلماء أن تلف الجذور الحرة هو السبب في أن كوليسترول (LDL) يبدأ في الالتصاق بجدران الشرايين. يمكن للشقوق الحرة أن تسبب تلف العيون. ففي إحدى الدراسات الكبرى، وجد الباحثون في كلية طب هارفارد «أنه توجد علاقة قوية بين تدهور البقعة الشبكية في العين، الذي يعد السبب الرئيس في فقدان البصر. الذي لا علاج له بين من تخطوا سن الخمسين وبين التلف الذي تسببه الشقوق الحرة.

ليست العيون وحدها التي تعاني الشقوق الحرة، فقد تكون الشقوق الحرة أحد أسباب الإصابة بالاضطرابات العصبية الغامضة مثل مرض الزهايمر، وداء



باركنسون، كما يعتقد بعض العلماء أن الجذور الحرة قد تحدث ثقباً في الحاجز الذي يعمل واقياً للمخ ويحميه من الغزاة من الخارج.

تحتوي الفواكه والخضراوات على كميات وفيرة من مضادات الأكسدة خاصة فيتامين «ج» و«هـ» والبيتاكاروتين والعشرات من المركبات الأخرى التي تقاوم الشقوق الحرة. يقول دكتور جينكيز «عند تمعن النظر في الدراسات طويلة المدى التي أجريت على الشعوب، يظهر لك أن الأشخاص الذين يتبعون النظام الغذائي النباتي يكتسبون وقاية ضد الأمراض التي يعتقد أنها مرتبطة بتلف الشقوق الحرة. إنهم يعيشون عمراً أطول وحياة أكثر صحة». ولكي تكون لدينا وقاية مثلى ضد الجذور الحرة التي تتمثل في مضادات الأكسدة، يقترح دكتور جينكيز أن نزيد من مقدار ما نتناوله من فيتامين «ج» إلى ما بين ١٠٠ و٤٠٠ وحدة دولية.

في دراسة أجريت على مضادات الأكسدة في كامبيردج التي تتبع حالة ٢٠٠٠ شخص من المرضى بتصلب الشرايين، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين كانوا يحصلون على ما بين ٤٠٠ و٨٠٠ وحدة دولية من فيتامين «هـ» يومياً لمدة عام قل لديهم خطر الإصابة بنوبات القلب بنسبة ٧٥٪ تقريباً.

وقد أظهرت الأبحاث أيضاً أن الأشخاص الذين يتناولون أعلى المقادير من الجزرانيات، وهي مركبات نباتية تعد من مضادات الأكسدة القوية انخفضت نسبة إصابتهم بدهور البقعة الشبكية بنسبة ٤٣٪ عن الذين يتناولون كميات أقل.

وتشمل بعض أفضل مصادر الأغذية التي تحتوي على مركبات مضادات الأكسدة الفاكهة الحمضية مثل البرتقال والليمون والجريب فروت الغنية بفيتامين ج، والبروكلي والفلل الأحمر الحلو والأخضر والخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة والجزر الغني بالبيتاكاروتين، والبطاطا الحلوة والسبانخ وحبوب القمح والزيتون النباتية الغنية بفيتامين «هـ».

وتشمل مضادات الأكسدة المتوفرة في صورة مكملات مثل الإنزيمات سوبر أكسيد ديسميوتاز وجلوتاثيون بيروكسيداز وفيتامين «أ» وبيتاكاروتين وفيتامين «ج» و«هـ» والمعدن النادر السيلينيوم وهورمون الميلاتونين. وعن طريق تدمير الشقوق الحرة تساعد مضادات الأكسدة على التخلص من السموم وحماية الجسم منها.



طب تقويم العظام Osteopathy

يعد طب تقويم العظام أحد علاجات الطب البديل، وهو مجال يختص بمعالجة الجهاز العضلي الهيكلي في الجسم، إذ يقوم بمهام علاجية على أساس أن جميع أجهزة الجسم مترابطة فيما بينها، وبالأخص العظام والمفاصل والأربطة والأوتار والعضلات وجميع الأنسجة الرابطة وعلاقتها مع بعضها، وتأثير وضعها الصحي في أجهزة الجسم المختلفة. والمرض الذي يصيب أحد أعضاء الجسم يؤثر في الأجزاء الأخرى، وكذا ينبغي أن يعالج الإنسان عموماً بالمعالجة الوقائية.

ويؤكد طب تقويم العظام أهمية الجهاز العضلي الحركي. ويتألف هذا الجهاز من العضلات والعظام والأوتار والغضاريف والأربطة التي تصل بينها. ويندرج تحت اسم طب تقويم العظام جميع جوانب الطب، وتشمل مختلف الاختصاصات الطبية، حيث يستخدم مقومو العظام جميع خطوات الطب الحديث، الطبية والجراحية والتحصينية والصيدلانية والنفسية والصحية.

يشكل الجهاز العضلي الهيكلي ٦٠٪ من وزن الجسم. ولما كان هذا الجهاز كبيراً جداً فإن طب تقويم العظام له علاقات متشابهة ومهمة جداً بأجهزة الجسم الأخرى. وقد يتأثر الجهاز العضلي الهيكلي بالعديد من الأمراض الباطنية، وهو بدوره يمكن

أن يزيد من الإصابة بأجهزة الجسم الأخرى، بما في ذلك الجهاز الدوري والجهاز العصبي. وأطباء تقويم العظام مدربون جيداً على استخدام جهاز تقويم العظام يدوياً كأداة للتشخيص والمعالجة، عندما يكون ذلك ملائماً. مثل هذه المعالجة التقويمية اليدوية هي بوضوح أسلوب لعلاج الصحة والمرض من مدخل تقويم العظام.





متى بدأ طب تقويم العظام؟

في أواسط القرن التاسع عشر الميلادي عندما كان العلاج المتوافر غير نافع في أكثر الحالات، وكانت الجراحة آنذاك أمراً قاسياً جداً لحدثة استخدام المخدر وأسباب أخرى، أراد الطبيب الجراح أندرو تيلر ستل، الذي يعد مؤسس طب تقويم العظام، وهو أمريكي مارس مهنة الطب، أن يجد طريقة علاجية أكثر نفعاً وتعاطفاً مع المريض. وبعد تجارب عديدة تأكد ستل أن الوسائل اليدوية وحدها أكثر فعالية من الطرق الأخرى في معظم الحالات التي تعامل معها.

في عام ١٨٧٤م بدأ د. ستل باستعمال الطرق اليدوية في العلاج سماها الـ Osteopathy (طب تقويم العظام)، وذلك مع الجراحة في عيادة كبيرة، وأصبح معروفاً للنجاحات العديدة التي حققها. وبعد أن أثبت أن هذه الطرق هي أكثر فعالية من الطرق المتوافرة في ذلك الوقت، حيث أسس في عام ١٨٩٢م أول كلية لتقويم العظام التي أقيمت في مدينة كير كسفيل في ولاية مونتانا الأمريكية.

إن المعالجة والدعك اليدوي ليست فكرة جديدة، فقد وصف أبوقراط حركات عدة لمعالجة العمود الفقري، كما أن الطب الشعبي في جميع أنحاء العالم يحتوي على أشكال من هذه المعالجة غير أنها ظلت لمعالجة مشاكل الظهر، وليست لمعالجة مختلف الحالات المرضية كما وصفها الدكتور أندرو ستل.

كيفية المعالجة؟

اعتقد الدكتور ستل بإمكانية الجسم الذاتية للشفاء، وبضرورة أن تكون مصادر الأعصاب والدم لكل أنسجة الجسم غير معاقة حتى تعمل هذه الأنسجة بالشكل الصحيح، وإذا تداخلت مشكلة بنيوية كالشد العضلي، أو انحناء في العمود بشكل سلبي على السريان الدموي والعصبي، فإن ذلك يؤدي إلى تأثير سلبي في قدرة الجسم على الشفاء ويحصل المرض، لذلك أسس د. ستل طريقة للمعالجة أو الدعك باليد Manipulation لإعادة أي انحرافات بنيوية إلى وضعها الطبيعي.

وكان د. ستل أول من قدم تفسيراً مقبولاً حول أهمية العمود الفقري للمحافظة على الصحة، حيث إنه محيط بالحبل الشوكي، حيث يمكن اعتبار الحبل الشوكي





ملحقاً للدماغ مسيطراً على كل فعاليات الجسم، ليس فقط العضلات بل أيضاً أعضاء حيوية مهمة كالقلب والكبد والرئتين والكلى والغدد والأوعية الدموية، حيث إن أي تدخل مع الأعصاب المارة من وإلى الدماغ من خلال الحبل الشوكي لا بد أن يؤثر في العمل الطبيعي للأنسجة التي تمر منها أو إليها هذه الأعصاب.

مبادئ الشفاء الأساسية التي أكدها د. ستل:

- ١- يضم الجسم الطبيعي الصحي بداخله قابلية الدفاع والتصلح عند الإصابات في حالات العدوى والتأثيرات السمية والحوادث.
 - ٢- الجسم وحدة واحدة، وعند وجود وضع بنيوي أو وظائف غير طبيعي، فإنه يؤثر بشكل سلبي في الأجزاء الأخرى.
 - ٣- يستطيع الجسم أن يدافع أو يصلح بأفضل شكل ممكن إذا كانت نتيجة وضعه الحركي والمرن الأقصى.
- فالمرض يحصل عندما تضعف دفاعات الجسم الذاتية، وهذا الضعف قد يحصل بسبب أن الجسم قد أصبح غير صحيح ميكانيكياً.
- لقد كان د. ستل يقوم بفحص الأنسجة الرابطة بواسطة أصابعه، وكان يفحص الأعضاء الداخلية يدوياً كالقلب والمعدة، وكان يدرس أن البنية الوظيفية للأعضاء مترابطة ومما قاله د. ستل:



«إن الجهاز العظمي العضلي من العظام والأربطة والعضلات والصفاقات الطبقيّة التي توجد تحت الجلد مباشرة، والتي تتكون من حزم من أنسجة ليفية مرنة، حيث تغلف العضلات والأعصاب والأعضاء المختلفة لتكون بنية واحدة، والتي عندما تتعرض للاختلاف من الممكن أن تحدث تغيرات في وظائف أجزاء أخرى من الجسم. وقد أعطى ستل أهمية كبيرة في



التشخيص والعلاج للصفاق كما للعمود الفقري. وقد أكدت نصيحته أن الصفاق هو المكان الذي تبحث فيه عن أسباب المرض، وهو المكان الذي يبدأ فيه عمل العلاج في جميع الأمراض».

علاقة العمود الفقري بأجهزة الجسم:

يعتقد بأنه توجد علاقة أكيدة بين العمود الفقري وأجهزته المختلفة، وأن هذه العلاقة جاءت أساساً من الأعصاب الخارجة والداخلة من الحبل الشوكي في داخل العمود الفقري والأجهزة التي تصل إليها الأعصاب الخارجة من منطقة الفقرات المصابة والصفاق والعضلات، ويعتقد أيضاً وجود عوامل أخرى مسببة للمرض مثل الغذاء والبيئة والنفوس والبكتريا والفيروسات والفطريات والوراثة، وهو لا يدعي إمكانية علاج الحالات المرضية الناتجة من هذه العوامل. فعندما يكون هناك خلل في الوضع الطبيعي لفقرة ما من فقرات العمود الفقري التي تحيط بالألياف العصبية يحصل تداخل في الوارد والصادر، ما يعني احتمال إرسال أو تسلم معلومات غير صحيحة من المخيخ والحبل الشوكي، وقد يكون التداخل المستمر معضلة لهذه المنطقة من الحبل الشوكي. وحيث إن هذه المعلومات المرسلة والمستقبلة مسؤولة أيضاً عن عمل الأعضاء العميقة في الجسم، فإنه من المنطقي الاستنتاج بأي خلل في الوضع الطبيعي يمكن أن يكون مضرراً لصحة هذه الأعضاء.

ومن جهة أخرى، فإن الاختلال في أي قسم من الليف العصبي يمكن أن ينشأ بسبب حصول خلل مرضي أستيوياثي في المنطقة المجاورة له كالمرفق أو المعصم أو الكتف، حيث يكون الصفاق قد التهب أو كون كياناً لاصقاً، وهذه الاختلافات تكون أعظم عندما يمر الليف العصبي بالعظام وخصوصاً في الجذور في منطقة العمود الفقري، وعندما يتعرض الليف العصبي للضغط يحصل اختلاف في النبضات المتناسقة التي ترسل خلاله، وقد لا ينقطع الاتصال العصبي كلياً، إلا أنه في جميع الحالات لا بد أن تبدأ بعض الأعراض الخفية بالتكون.

إن معالجي تقويم العظام لا يقومون بتتبع الأعصاب والإحساس بها لمعرفة العصب، إلا أن تجربتهم الطويلة لأكثر من مائة سنة تثبت أن المريض الذي يتم تخليصه من الخلل الميكانيكي الحاصل في جهازه العظمي العضلي، وذلك بإزالة الخلل



المرضي الاستيويائي، يتخلص من الحالات المرضية التي كانت قد تسببت في هذا الخلل، ويعود إلى صحته الكاملة إذا كان سبب المرض العضوي قد سبب عطلاً دائماً في الأعضاء المعنية، فإن المعالجة الاستيويائية لا تعود نافعة لإزالة الحالة المرضية.

الخلل المرضي للعظام والقاعدة العلمية للعلاج:

إن لكل مفصل من المفاصل مجالاً معيناً من الحركة، يسمى المجال الطبيعي. وتساعد المفاصل في حركتها الأربطة والأوتار والعضلات والصفاق، وهذه الأنسجة تمكن المفصل من الحركة حسب المجال الطبيعي لكل شخص، حيث إن لكل شخص مجالاً لحركة المفاصل يختلف تماماً عن غيره، وعندما يحصل تحرك لأي مفصل بشكل غير طبيعي يحصل تثبيت للمفصل، ما يبقيه بمساعدة الأوتار والأربطة والعضلات في نقطة هي أقصى ما يمكن في مجال حركته، وعندما يكون المفصل بهذا الوضع يسمى المعالجون هذه الحالة الخلل المرضي الاستيويائي. هذا الخلل ليس واضحاً للعيان ولا يظهر في صورة الأشعة، فهو لا يتضمن تباعداً كثيراً للعظم عن مكانه الطبيعي، وإنما تحرك بسيط لمفصل بحيث يثبت في أقصى ما يمكن من مجال حركته، مع ذلك فإنه من الأهمية أن يكون تشخيصه ضرورياً جداً كمقدمة للعلاج، وهنا تبرز ضرورة معالج متدرب بشكل صحيح على ذلك.

إن حدوث مرض العظام يؤدي إلى الأمور التالية:

١- حصر الأعصاب: فالأعصاب تسير من خلال الفقرات من الحبل الشوكي إلى أجزاء الجسم المختلفة، ومن أجزاء الجسم عائدة إلى الدماغ. وعند حصول الخلل الاستيويائي في مفصل ما فإن الأجزاء القريبة منه لا بد أن تصاب بالمشكلة ذاتها، وهذا يؤدي إلى أن تحصر الألياف العصبية المارة إلى المفصل من خلالها، كما يمكن أن يلتهب العصب الذي لا يمر من المنطقة مباشرة وإنما قريباً من المنطقة المحصورة.

٢- نقص مصدر الدم: وهذا يحدث إذا ما حصل أي شد عضلي في العضلات المتصلة مباشرة أو بشكل غير مباشر للجزء من العمود الفقري المتأثر بالخلل الاستيويائي حتى إن لم يكن قريباً منه، وهذا سيؤدي إلى عدم عمل الصفاق بالشكل الطبيعي، ما يقلل من سريان الدم أو قد يوقفه كلياً فيؤدي إلى حالات مرضية خطيرة.



٣- عطب القرص الفقري: إذا استمر الخلل الأستيوياثي دون علاج لفترة طويلة تصبح إمكانية إزالته أقل، حتى لو لم يكن القرص الفقري متحركاً من مكانه فقد لوحظ في البحث المعملّي أن قابليته على امتصاص الماء من الدم واللف تقل إذا ما استمرت حالة الخلل الأستيوياثي، وهذا يسبب بالطبع تقلصاً في حجم القرص ما يقلل من كفاءته بوصفه مانعاً للصدمات.

٤- تلف المفصل: وهذا مشابه لل تلف الذي يحصل في أي جزء من مكان موضوع باستمرار تحت الشد المستمر عندما يكون في غير الوضع الطبيعي من وإلى الدماغ ما يؤثر في عمل الأجهزة.

وضع القامة والحركة:

يهتم المعالج بالقامة عموداً، وهذا يتضمن حالة العضلات وعملها في إسناد البنية، ومن جهة أخرى يهتم بالآثار التي للقامة على صحة المريض.

العوامل التي تؤثر في القامة:

١- المهنة: الاستعمال المستمر للعضلات في حالة معينة ما يؤثر بأشكال مختلفة في الألياف العصبية المغذية لها، وكذلك بدرجة السموم التي تفرزها العضلة عندما تعمل بشكل مستمر. وعندما يحصل ذلك فإن التقلص العضلي لا بد أن يتبع ما يؤدي إلى التأثير في حركة المفصل، وعندما تستمر هذه الحالة لسنين يحاول الجسم أن يتكيف معها فيتغير وضع القامة.

٢- العوامل الوراثية: مثل وجود الشخص النحيف البنية أكثر عرضة للمرض بسبب كون بنيته أقل، وبذا تصعب مقاومة تجمع القوى الخارجية التي تسبب مشاكل القرص الفقري، كما أن أجسام النحفاء موزعة على مسافة بعيدة من مركز الثقل ونقاط الإسناد الأساسية. أما النوع السمين فبعكسهم لكن عندما يصابون بهذه المشاكل فإن علاجهم يكون أصعب.

٣- الشذوذ البنيوي: كثيراً ما تحصل تغيرات في الصغر بغير ظهور أعراض مرضية، وهذا يؤدي إلى اختلاف في وضع العضلات والمفاصل والأنسجة الرابطة، ما يغير من الوضع المفترض للقامة، وكثير من الناس عندهم





إحدى الساقين أطول من الأخرى، وهذا يجعل الحوض هابطاً من جهة الساق الأقصر، وهو ما يؤدي إلى انحراف العمود الفقري، أي انحراف في القامة إلى إحدى الجهتين اليمنى أو اليسرى.

طرق الفحص:

يطلب المعالج من المريض معلومات كثيرة تخص صحته العامة ومهنته وحياته السابقة وطريقة مشيته ووضع قامته ودرجة الحركة لديه عندما يجلس وعندما يقوم، وهو يهتم بحركة المفاصل بما في ذلك القفص الصدري الذي يستطيع ملاحظته من طريقة تنفس المريض.

كما ينظر المعالج إلى الهيكل العظمي بصورة عامة، ثم يفحص العضلات ليرى تأثير شكل الجسم ووضع القامة، ثم يأتي إلى جس سطح الجسم بطريقة تسمى «الجس»، وهي من أكثر الأساليب مهارة عند معالجي تقويم العظام، حيث يستطيع فيها أن يحس بأي تغيرات بنيوية مهما كانت بسيطة. وباستخدام الجس العميق يستطيع أن يعرف الكثير عن مشاكل مختلفة، وأيضاً يرى وضعية الأوتار والأربطة الساندة وعلاقتها بالمفاصل، والجس العميق ضروري جداً لفحص الصفاق، وغالباً لا يحتاج معالج تقويم العظام إلى صور الأشعة لتشخيص الحالة، وقد يطلب هذه الصور إذا شك أن العلاج لا يتلاءم والمرض الحاصل في العمود الفقري أو المفاصل الأخرى.

علاج تقويم العظام ومدته:

بعد أن يشخص معالج العمود الفقري والوصول إلى المشكلة يبدأ بالمعالجة التي هدفها إعادة توازن العمود الفقري والشد فيما حوله، وكذلك موازنة الشد في الأجزاء البنيوية الأخرى، وبذلك يمكن إعادة حركات كل أجزاء البنية إلى طبيعتها وتقليل الخطر والاختلافات غير الطبيعية عن الأعصاب وفي الدورة الدموية.

هناك طرق عديدة يستخدمها معالجو تقويم العظام مثل المسد والتدليك وغيرهما، ويعتمد إجراؤها على عوامل عديدة، منها حجم المريض، ووضع قامته، ونوع المشكلة، ووضع المفصل المعني. فمثلاً إذا كان المفصل معاقاً فلا يجب أن يحاول المعالج إعادته إلى وضعه الطبيعي، بل ينصح المريض بما يجب عمله، ومن أكثر الطرق استعمالاً في إزالة تثبيت المفصل في أقصى نقطة من مجال حركته هي



الحركة السريعة. وأما التدليك فهو خاص بهذه الطريقة العلاجية، وإن كان يشابه التدليك المعروف الذي يقوم به أي شخص، وما يقوم بها معالج تقويم العظام هو معالجة للأنسجة الرقيقة الموجودة تحت الجلد مباشرة، وهذا يحصل من اهتمام المعالج بالصفاق. كما أكد الدكتور ستل أن أسباب المرض يجب أن يبحث عنها في الصفاق، وأن العلاج يبدأ من هنا.

إن أهم عمل لنجاح العلاج هو الاسترخاء الكامل للمريض خصوصاً في الحركة السريعة جداً، وذلك لأن الاسترخاء يجعل العضلات مرتخية، مما لا يشد المفاصل إلى درجة تمنع حصول تحركها إلى الوضع الطبيعي، وهو ما يريده المعالج، كما أن الاسترخاء ضروري جداً لمن كان يشكو من آلام في أثناء المعالجة.

ولضمان عدم عودة الحالة أو عدم حصول ما يطورها نحو الأسوأ تلك النصائح التي يعطيها المعالج للمريض، فهو يعلمه الطريقة الصحيحة لاستعمال جسمه، ووضع قامته الأفضل في العمل والفراغ، وكذلك أهمية التمارين الرياضية المناسبة له لأجل المحافظة على مرونة الجسم والعمود الفقري، كما أن المعالج يوجه باستعمال الغذاء الصحيح والوسائل العلاجية الطبيعية التي قد تساعد على حل مشكلته كالعلاجات المائية من حمامات وكمادات وخلاف ذلك.

وبالنسبة لمدة العلاج فتعتمد على الحالة المرضية نفسها، فالحالات المزمنة مثلاً قد تستغرق المراجعة الأولى ساعة من الزمن، وبعدها يضع المعالج في هذه الحالة برنامجاً من جلسات علاجية قصيرة على مدة زمنية طويلة، بحيث تطول الفترات الزمنية فيما بين الجلسات شيئاً فشيئاً. وإذا كانت الحالة جديدة وغير مزمنة فإن جلسات العلاج تكون محدودة، ويتم توضيح المريض وتعليمه عن الطرق الصحيحة لاستعمال جسمه.





طحالب البحر Sea Weed

أو خضر البحر أو خضراوات البحر

(تساعد على الوقاية من السرطان وتعزيز المناعة)

يوجد أكثر من ٢٥٠٠ نوع من خضراوات البحر المختلفة الأنواع بدءاً من الأشنات Algae وانتهاء بعشب الكومبو Kombu، وهو نوع من أنواع الفوقس Kelp، وهو نبتة بنية اللون من أكثر أنواع طحالب البحر شيوعاً.

تعد خضراوات البحر مصدراً جيداً لمجموعة من الفيتامينات والمعادن، وأيضاً مصدراً جيداً للبروتين. كما تحتوي على مجموعة من المركبات الوقائية التي تساعد على مكافحة بعض تهديدات الصحة القاتلة، مثل السرطان.

تحتوي خضراوات البحر على المعادن المهمة مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد والمغنسيوم واليود والصوديوم والبوتاسيوم والفيتامينات مثل فيتامين أ، ب١، ب٢، «ج» كما تحتوي على الكربوهيدرات والجنات الصوديوم، والبيتاكاروتين والفولات.

خضراوات البحر محارب تقليدي للسرطان:

منذ مئات السنين استخدمت خضراوات البحر في قارة آسيا للوقاية من



السرطان، وفي الوقت الحالي أشارت الأبحاث إلى أن هناك أكثر من مجرد دليل علمي يؤكد ويدعم تلك الطرق العلاجية القديمة.

وقد أثبتت بعض الدراسات على الإنسان والحيوان أن خضراوات البحر تقي من الأورام، وذلك على



حد قول الدكتور ألفريد إيه بشواري أستاذ علوم الغذاء في جامعة «فاين» في «أورنو» الذي يؤمن بأن خضراوات البحر هي المسؤولة جزئياً عن انخفاض معدلات السرطان في اليابان، حيث يتناولون خضراوات البحر كثيراً مثلما نتناول نحن الأرز. لقد درس العلماء اليابانيون آثار مستخلصات ثمانية أنواع مختلفة من خضراوات البحر على خلايا كان قد تم تعريضها لعوامل مسببة للسرطان. وقد أظهرت النتائج أن لخضراوات البحر قدرة على مكافحة الأورام.



ويعتقد الباحثون أن البييتاكاروتين، هو المركب المضاد للأكسدة نفسه الذي يوجد في خضراوات البحر المعروفة باسم «نوري» وكذلك المعروفة باسم «لافر» التي توجد في صورة أوراق مجففة تعد مصدراً جيداً للبييتاكاروتين. ويعتقد الباحثون أن خضراوات البحر قد تحتوي على مركبات مكافحة للسرطان لا توجد في نظائرها من النباتات البرية. فعلى سبيل المثال، وجد أن مركب الجينات الصوديوم الذي يوجد بتركيز عالٍ في خضراوات البحر يتمتع بمقدرة كبيرة على محاربة السرطان، كما يقول الدكتور بشواري. يحتوي عشب البحر على الماغنسيوم الذي وجد أنه يخفف من ضغط الدم المرتفع خاصة بين هؤلاء المرضى المصابين بحساسية من الصوديوم، حيث تحتوي أوقية من عشب البحر على أكثر من ٣٤ ملجم، أي ٩٪ تقريباً





من الاحتياج اليومي من هذا المعدن الغذائي المفيد للقلب. كما وجد أن أوقية من عشب البحر المعروف بالفوقس (Kelp) تمد الجسم بنحو ٥١ ميكروجراماً من الفولات، أي ١٣٪ من المقدار اليومي. ويساعد الفولات على تكسير البروتين في الجسم وإعادة إحياء كرات الدم الحمراء.



إن أنواعاً من خضراوات البحر تتركز بفيتامينات مهمة تعمل على تعزيز الجهاز المناعي ومحاربة مجموعة من الأمراض. ومن أهم تلك الأنواع «النوري»، حيث إن أوقية واحدة من النوري النيء تحتوي على ١١ ملجم من فيتامين «ج» المعروف بمحاربته للعدوى، أي أكثر من ١٨٪ من المقدار اليومي، ومن المعروف أن فيتامين «ج» من العناصر الغذائية المضادة للأكسدة المعروفة بقدرتها على اكتساح جزيئات الأكسجين المدمرة للخلايا التي تعرف باسم الجذور الحرة.



كما أن أوقية من النوري تمد الجسم بنحو ١,٥٠٠ وحدة دولية من فيتامين أ، أي نحو ٣٠٪ من المقدار اليومي. وقد أثبت الباحثون أن فيتامين «أ» لا يساعد فقط على بناء المناعة، ولكنه أيضاً يحمي كذلك من العشى الليلي ومشكلات الرؤية المصاحبة للشيخوخة مثل ضمور البقعة الشبكية.



كما أن فيتامين «أ» يحمي من الإصابة بالعديد من أنواع السرطان. وقد وجد أن



خضراوات البحر تحتوي على فيتامين ب١٢ الذي يوجد عادة بشكل رئيس في اللحم.

وفي دراسة أجريت على ٢١ من النباتيين المتشددين، وجد الباحثون أن هؤلاء ممن تناولوا خضراوات البحر على نحو منتظم ارتفعت لديهم معدلات الدم من فيتامين ب١٢ بمقدار ضعفين عن هؤلاء ممن لم يتناولوها. والإنسان إذا لم يحصل على كميات كافية من فيتامين ب١٢، فإنه سيعاني الإجهاد، وفقدان الذاكرة، وتلفاً عصبياً ينتج عنه وخز في القدمين واليدين.

ومن أهم خضراوات البحر ما يلي:

- ١- كومبو: وهو عشب بحري جاف معروف في اليابان.
- ٢- مسحوق الكومبو المخبوز.
- ٣- النوري: وهو يفيد في إبطال السموم، ومفيد لوظائف الجهاز البولي والأعضاء التناسلية.
- ٤- الواكامي: يساعد على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم ويمنع تكون الأورام.
- ٥- الأرامي: مفيد للأسنان والعظام وتنظيم الدورة الدموية.
- ٦- الهيجيكي: وهو أحد الطحالب البحرية قوية النكهة، ويشبه مكرونة «بلاط أنجل»، ويساعد على تقليل نسبة الكوليسترول والوقاية من أمراض القلب.
- ٧- الأربا: وهو يستخدم في حساء الميزو.
- ٨- الدلسي: تتميز بأوراقها الحمراء الداكنة المجعدة التي يمكن تناولها مباشرة، حيث يتم تقطيعها وإضافتها إلى الحساء وأطباق من المكرونة.
- ٩- الكانتين: ويعرف بالأجار أجار، وهو مفيد لحركة الأمعاء في حالة الإصابة بالإمساك، وغني بعنصر اليود.
- ١٠- فتوري: وهو يفيد في إبطال السموم مثل سموم فطر عيش الغراب السام (أمانيتا مسكاريا، كونوسيب وسيلوسيب) أو أغصان البامبو.

الطعام داء ودواء



يقال إن أربعة من بين الأسباب العشرة الرئيسة للوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية هي أمراض القلب، والسكتة المخية، والسكر، والسرطان. وهي في الحقيقة ترتبط بطريقتنا في الأكل. وهناك اتجاه متزايد لأن يكون الطعام هو السبب أو العامل المشترك في حدوث أمراض أخرى، بدءاً من حب الشباب إلى الالتهاب المفصلي، ومن فقدان الشعر إلى فقدان السمع، ومن المتلازمة قبل الحيضية إلى التقطر خلف الأنفي.



الكل منا يتذكر أبوقراط، أبو الطب الذي عاش نحو عام ٤٠٠ قبل الميلاد، عندما قال عبارته المأثورة: «اجعل طعامك دواءك واجعل دواءك

طعامك». وليس أبوقراط أبو الطب وحده الذي قال هذا القول المأثور، فالعالم أديسون مخترع المصباح الكهربائي الذي قال: «إن طبيب المستقبل لن يعطي أدويته لمرضاه، ولكنه سيجعل مرضاه يهتمون برعاية الكيان البشري بالنظام الغذائي وبأسباب المرض».

هذا الطعام إذا أكل منه كثيراً كان دواء



يقول د. مايكل إبي كلابر أحد إخصائي الطب الغذائي في بومبانويتش في ولاية فلوريدا، ومدير معهد التنقيف والبحث الغذائي، وهي منظمة مقرها في مناهتن بيتش في كاليفورنيا، التي تزود الأطباء بمعلومات عن التغذية وعلاقتها بالمرض: «إن ما هو مأسوي حقاً عن هذا الأمر هو أننا كنا مشغولين



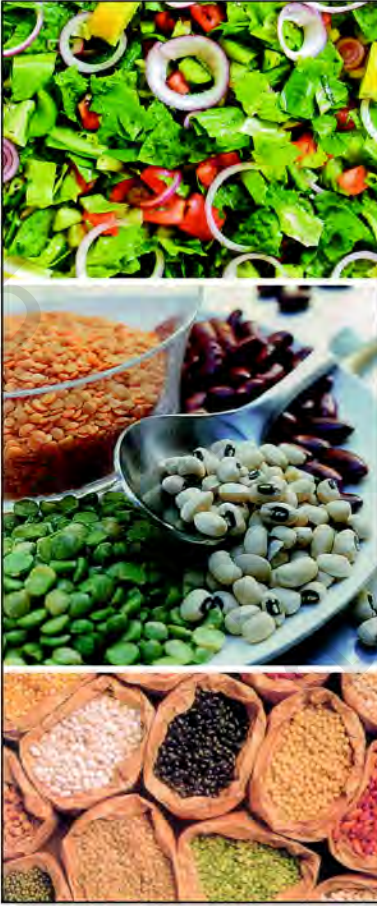
بأن نتعلم في كلية الطب كيف نصلح الأذرع المكسورة ونولد الأطفال ونفعل كل تلك الأشياء التي يفعلها الطبيب، لدرجة أننا اعتبرنا التغذية شيئاً يثير الضجة ولا يستحق الاهتمام. ولكن بعد أن تعمقنا أكثر في الممارسة الطبية، أصبحنا نقضي معظم يومنا نعالج الناس من أمراض لها أسس غذائية كبيرة طالما كنا نهملها في الماضي. وكثيراً ما تصلني مكالمات من أطباء من طول البلاد وعرضها يخبرونني أن مرضاهم يوجهون أسئلة عن التغذية ودورها في حالاتهم المرضية، وأنهم لا يعرفون بماذا يجيبونهم.

والآن، وبعد عشرات السنين من الاعتماد على العقاقير والجراحة عالية التقنية والتكلفة، فقد صار عدد متزايد من الأمريكيين على وعي بكلمات أبقرات وأيسون، وصاروا يدركون الحقيقة التي كانت معروفة في قديم الزمان ألا وهي: أن الطعام دواء قوي وفعال.

هذا الطعام إذا أكل منه كثيراً كان داء



وفي بداية القرن العشرين، كان العلاج بالطعام يمارس على نطاق واسع بوصفه طريقة لشفاء المرضى، وللمحافظة على صحة الأصحاء. وقد أظهرت اكتشافات أثرية في بلاد ما بين النهرين (العراق) التي يعتقد أنها ترجع إلى ٥٠٠٠ عام أن قدماء السومريين والآشوريين والبابليين والأكاديين كلهم استخدموا الأطعمة والأعشاب والتوابل أدوية. وقد عالج قدماء المصريين حالات الربو بالتين والعنب، واستخدموا الثوم في شفاء حالات العدوى وغيرها من الحالات المرضية وهو ما نستأنفه اليوم. كما استخدم الكرفس منذ



عام ٢٠٠ ميلادية في الطب الشعبي الآسيوي لخفض ضغط الدم. وعلى مر الأجيال تبين أن ما كان يعتقد البشارة من أن عصير الليمون يمكن أن يقي من الإصابة بمرض الإسقربوط في الأسفار الطويلة هو اعتقاد صحيح.

وحتى بداية القرن العشرين، كان العلاج بالطعام يمارس كثيراً في الولايات المتحدة. فقبل هذا الوقت كانوا أساساً أمة من المزارع الصغيرة. يقول د. كلابر: «لقد كان الناس أساساً يأكلون مما يزرعون، وما كانوا يزرعونه هو الفواكه والخضراوات والحبوب، وهي أطعمة كاملة غنية بالعناصر الغذائية والألياف النباتية وقليلة الدهون. ونظراً لأنهم لم يكونوا يعرفون المضادات الحيوية وغيرها من الأدوية التي نستخدمها اليوم، فقد كانت حدائقهم تقوم بدور الصيدلية الطبيعية». إنني أذكر وأنا طفل قبل ستين عاماً وأنا أعيش

في قريتي التي تبعد عن مدينة أبها نحو ٥٠ كيلو متراً كان الناس في القرية يعتمدون في غذائهم وعلاجهم على ما تنتجه مزارعهم، وكانوا لا يعرفون المستشفيات؛ لأنه لا توجد مستشفيات في ذلك الوقت، ربما توجد في المدن الكبيرة، لكن لا توجد مواصلات تأخذهم إلى المدن الكبيرة التي توجد فيها مستشفيات حتى بدائية. كان الناس في القرى يتمتعون بصحة ممتازة، وكانت الأمراض شبه معدومة، ذلك لأنهم يأكلون ما تحصده أيديهم من مزروعات.

أما في السنوات الأخيرة، فقد تحول الغذاء من كونه قليل الدهون، كثير الألياف وعلى أساس نباتي إلى غذاء يتركز على مصادر حيوانية كثيرة الدهون قليلة الألياف. ويضيف د. كلابر قائلاً: «وهذا أسهم في نشوء كثير من الأمراض التي نراها اليوم مثل أمراض القلب والسرطان، وقد كان الناس قبلها نادراً ما يصابون بالسرطان. أما



**هذا الطعام إذا
أكل منه كثيراً
كان دواء**

أمراض القلب فهي من أمراض القرن العشرين. فأول نوبة قلبية قد تم وصفها في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية في عام ١٩٠٨ م. وفي الواقع أنك إذا تصفحت أي كتاب طبي في عقد الستينيات من القرن التاسع عشر. فلن تجد أي شيء عن تصلب الشرايين حتى لو كانت تلك الحالة موجودة حينئذ، فقد كانت نادرة ولا يتم التعرف عليها بصفة عامة. أما الآن فهي واحدة من أكثر الحالات المرضية انتشاراً.

إن الطعام الذي نتناوله اليوم هو أكبر العوامل المتسببة في حدوث أمراض القلب التي هي على قمة أسباب الوفاة في الولايات المتحدة. ويعتقد أن الغذاء لعب دوراً حاسماً في نحو ٣٠٪ من حالات السرطان، وشيئاً فشيئاً يتزايد حدوث أمراض أخرى.

يقول د. نيل برنارد رئيس لجنة الأطباء للطب المسؤول في العاصمة واشنطن ومؤلف كتاب Food For Life وكتب أخرى عن العلاج بالطعام: «عندما تجلس على مائدة الطعام لتتناول وجباتك ثلاث مرات في اليوم، فإنك تزود جسمك بجرعات مكثفة وكميات هائلة من أشياء يترتب عليها ما سيتدفق بعدها في شرايينك وغيرها من أوعية دموية لبقية يومك، وأغلب الناس لا ينظرون إلى الطعام بوصفه دواء، ولكنه في الواقع هو أكبر دواء نتعرض له يومياً».

ولسوء الحظ أن معظم هذا الدواء في حد ذاته يسبب المرض، فأغلب الأطعمة في النظام الغذائي الأمريكي لم تعد كاملة Whole، وهو مصطلح يستخدم لوصف طعام يوجد في أفضل صورة طبيعية غير مغشوشة، أي غير مصنع، وخال من المواد الحافظة والإضافات الكيميائية. ولكن حتى معظم الفواكه والخضراوات الطازجة التي هي بالتأكيد أفضل الأطعمة في النظام الغذائي في قيمتها الغذائية مشكوك في أمرها. ١٠٪ فقط من



المنتجات الغذائية يعد عضواً، أي تم إنباته وإنتاجه دون استخدام المبيدات المسببة للسرطان والأسمدة الكيميائية وغيرهما من الكيماويات الخطرة (بيل غوتليب).

يقول د. السون هاس، مدير المركز الطبي للمارين في سان رافائيل في كاليفورنيا ومؤلف كتاب «Staying Healthy with Nutrition»: «عندما يتم تجهيز أحد الأطعمة أو تكريره، فإنه يفقد قوته الغذائية. إذ تقل فيه الألياف والفيتامينات، وتزيد الدهون وتكثر السكريات البسيطة، وهذا يسبب المتاعب». ويضيف قائلاً: «إن السبب وراء سقوط الكثيرين من فريسة للمرض واستمرارهم مرضى هو اختلال التوازن الغذائي. وحينما نفكر في هذا الاختلال فلا بد أن نضع في حساباتنا مشكلتين أساسيتين: الاحتقان؛ فكثير من الأطعمة الضارة تدخل أجسامنا ولا تتعامل الأجسام معها ولا تطردها بشكل سليم. والنقص؛ الذي ينتج عن عدم حصولنا على كفايتنا من الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية والأحماض الدهنية الأساسية. وكلتا هاتين المشكلتين تتعارضان وقدرة الجسم على أداء وظائفه الضرورية، وهكذا نصاب بنزلات البرد، وجفاف الجلد، وسقوط الشعر، ونشعر بالإجهاد».



إكليل الجبل (حصان)
البان) يحتوي على
زيوت عطرية فعالة

وقد يكون الأكثر أهمية من ذلك هو الخطر المحتمل الناتج من الإضافات الشائعة للأطعمة مثل الأسبارتام والمادة المحلية الصناعية التي تباع تحت اسم «نيوترا سويت»، أو «أكوال» التي تسبب نوبات الصداع والصداع النصفي، والطفح الجلدي، وطنين الأذن، والاكنتاب، والأرق، وفقدان السيطرة الحركية، وهذا طبقاً لدراسة أجرتها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA). كما أن أملاح النيترات والنيتريت،



المستخدمة مواد حافظة في اللحوم والأسماك المعلبة، تنتج عنها مركبات مسرطنة. كما توجد إضافات أخرى شائعة مثل المونوسوديوم جلوتامات الذي يضاف إلى حساء الدجاج. وهيدروكسي أنيسول البيوتيلي والزيوت النباتية المبرومة، التي يمكن أن ينتج عنها حساء مسبب لأضرار صحية. فقد ارتبطت هذه المواد بخفقان القلب، والغثيان، ونوبات الصداع، والتلف العصبي (بيل غوتليب).

يقول د. كلابر: «في غضون دقائق بعد تناولنا الطعام، تدخل جزئيات من ذلك الطعام إلى داخل كل خلية في جسدنا، حيث تسبب تغيرات في جميع المستويات، بدءاً من التغيرات في الرقم الهيدروجيني (PH) قلوية أو حموضة في الدم إلى التغيرات في أغشية الخلايا العضلية والعصبية».

يقول د. كلابر: «يوجد حول كل خلية جدار خلوي يحتوي على غلاف رقيق من الدهن، وهذا ضروري حتى تتمكن الخلايا من التحدث إلى بعضها بعضاً، فثمة طريقة تتمكن بها هذه الخلايا من التواصل فيما بينها بإلقاء قطع دقيقة من هذه الأغشية الخلوية جيئةً وذهاباً باتجاه بعضها بعضاً». لذا عندما تصاب بحالة عدوى أو يصيبك نوع من الفيروسات، فإن جسدك يكون قادراً على استدعاء التفاعل الالتهابي، ثم يقوم بإخماد هذا التفاعل مرة أخرى، وذلك بفضل هذا التواصل الغشائي الخلوي من خلية لأخرى.

فإذا تحول هذا الغلاف الخلوي الرقيق من الدهن إلى غلاف سميك، كما يحدث لدى كثير من الأمريكيين بسبب كثرة تناول الدهون، فإن التواصل الخلوي يصير عكراً. ويضيف د. برنارد قائلاً: «إن الدهن في هذه الحالة يعمل بوصفه غطاءً زيتياً عازلاً على الخلايا لاسيما الخلايا المناعية التي تساعد على مكافحة الأمراض وغيرها من الغزاة المحتملين. فالدهن بهذا يعطل الخلايا ويمنعها من أداء وظيفتها بشكل جيد».

يقول د. كلابر: «قد يعتقد عامة الناس أن كل الدهون سواء، ولكن الحقيقة أنها ليست كذلك مطلقاً، فهناك فرق شاسع بين دهن البقر وزيت بذور الكتان، فالأول يمكن أن يسد الشرايين، والآخر له مفعول مضاد أو مغاير، ويمكن أن يساعد على خفض الكوليسترول في الدم. وكل إنسان يحتاج إلى نحو ٣٠ جراماً، من الدهن كل يوم لبناء خلايا جديدة ولتجديد الأعصاب فضلاً عن وظائف أخرى، وتشمل المساعدة على معالجة بعض المشكلات الصحية، لذا فيممكنك أن تجعل ذلك الزيت النباتي هو النوع الصحيح من الدهن».





وفيما يتعلق بالدهون المتحولة فهناك الدهون المشبعة، وهو النوع الشائع في المصادر الحيوانية، مثل اللحوم والجبن والألبان وهي ضارة بالصحة، إذ إنه يسد الشرايين، ويرتبط بصنوف من المشكلات الصحية الأخرى. وربما قد سمعت أن الدهن عديد اللاتشبع والدهن أحادي اللاتشبع اللذين يوجدان في الخضراوات والبذور والمكسرات، هما النوعان الصحيان حقاً، فهما يلعبان دوراً في خفض الكوليسترول وتقليل الالتهاب. هناك ما يسمى الأحماض الدهنية المتحولة -Trans Fatty Acids التي تصنع من الزيوت النباتية الصحية للقلب، فمن خلال عملية طبخ تسمى الهدرجة Hydrogenation تصير أو تصبح هذه الزيوت الصحية غير صحية، إذ تتحول إلى مادة قوامها صلب قابل للفرد تضاهي الزبد، ويمكن أن ترفع مستويات الكوليسترول، ويستخدم مئات من منتجي الأطعمة هذه العملية لإكساب منتجاتهم، وكثير منها يكتب عليه أنه منخفض الدهن أو خال من الكوليسترول، قواماً أكثر غنى وكثافة وطعماً أكثر استساغة.

ويمكنك معرفة فيما إذا كان منتج ما مهدرجاً أم لا بقراءة ما هو مكتوب عليه، فإذا قرأت تلك الكلمات «زيت نباتي مهدرج جزئياً» فمعنى هذا أن الطعام يحتوي على أحماض دهنية متحولة وينبغي تجنبه أو تناوله بقلّة، لاسيما إذا كان هذا الزيت المهدرج مدرجاً ضمن المكونات الأربعة الأولى. وهناك معلومة أخرى فالمنتج المكتوب عليه: «قد يحتوي على واحد أو أكثر مما يلي»، ثم يذكر زيت بذر القطن أو زيت فول الصويا أو زيوت أخرى المهدرج جزئياً، يدل ذلك أيضاً على أن المنتج قد تم تغييره كيميائياً، وأنه يحتوي على أحماض دهنية محولة.

وجدير بالذكر أنه على الرغم من أن المنتجات المهدرجة مثل المارجرين قد ينقصها الدهن المشبع، إلا أنها يمكن أن تكون أكثر خطورة على القلب، فقد توصلت ثلاث دراسات إلى أن الأحماض الدهنية المتحولة يمكن أن ترفع مستويات الكوليسترول بدرجة تفوق حتى الدهن المشبع الحيواني، وهذا طبقاً لما ذكره د. ألبرتو أشيريو. أستاذ علم التغذية المساعد في كلية الصحة العامة في جامعة هارفارد، والضرر الناتج لا يقتصر على الشرايين فحسب.



ويقول د. كلاير: «إنك عندما تأكل أطعمة تحتوي على تلك الزيوت المهدرجة المطبوخة، فهذا يشبه وضع السكر في خزان البنزين، فهو يلحق الضرر والفوضى بعملية حرق المواد المنتجة للطاقة في جسمك. والغشاء الخلوي يتحول من تلك الحالة السليمة المرنة والانحناء القابلة للانشاء التي يكتسبها من تناول الدهون الصحية السليمة مثل الدهن متعدد اللاتشبع إلى أن يصير مستقيماً وصلباً بسبب عملية الهدرجة. والأحماض الدهنية المتحولة لا تدخل في بنية الأغشية الخلوية الجديدة، لذلك فإن الخلايا لا تتمكن من الانقسام بشكل سليم، ولكنها إذا انقسمت بالفعل، فإن الأغشية الناتجة يمكن أن تكون غير مستقرة وعرضة للتفتت، ما قد يزيد قابلية إصابتك بأمراض متنوعة بما فيها السرطان (بيل غوتليب).

إنك إن قللت الدهن في طعامك بما في ذلك الأحماض الدهنية المتحولة الخادعة، وأكثر من تناول الألياف فإنك بذلك تقلل قابلية إصابتك بأمراض معينة، كما أنك تساند قدرة جسمك على الشفاء منها. يقول د. برنارد: «لقد استقر في الأذهان أن النظام الغذائي السليم يمكن أن يقي الجسم من أمراض، مثل السرطان، وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والالتهاب المفصلي، ومرض السكر، والمشكلات المصاحبة للسمنة. ولكن هذه الحالات يمكن أيضاً علاجها بالطعام وبالتحديد بالنظام الغذائي منخفض الدهون».

وتعد اللحوم ومنتجات الألبان الكاملة الدسم والبيض والأطعمة السريعة مثل البطاطس المحمرة والمقرقشات والبيتا فور من أكبر مصادر الدهن المشبع في الغذاء. يقول د. كلاير: «عند اتباع نظام غذائي منخفض الدهن لاسيما إذا كان خالياً من مصادر الطعام الحيوانية والأطعمة المصنعة قليلة الفائدة، فسوف تحصل على جميع التغيرات الطبية المرجوة. فغالباً ما ستتوقف آلام المفاصل وتحسن حالات الربو كما يمكن أن تتحسن حالات الصدفية، وتختفي تماماً. وسوف تجد مجموعة كبيرة في الأمراض التي لها عنصر التهابي قد تحسنت باتباع النظام الغذائي».

لحمي تنعم بصحة جيدة! اجعل غذاءك يمثل ٧٥٪ من هذا الطعام



وليست الدهون فقط هي التي تسبب المشكلات الصحية؛ إذ يقول د. برنارد: «لقد نشأنا وفي أذهاننا فكرة خاطئة أن البروتين يجعلنا ضخماً أقوى الأجسام، لذا فإننا نلتهم كميات هائلة من اللحم، ونشرب كميات كبيرة من الحليب، وإننا الآن نرى زيادة كبيرة في معدلات الإصابة بالسرطان والالتهاب المفصلي ومشكلات صحية أخرى. ويرجع هذا إلى أن الإسراف في تناول البروتينات يمكن أن يكون له تأثير ضار مثل الدهن الحيواني على الدم والأغشية الخلوية».

ولكي يكون جهازنا المناعي قوياً فإن الفواكه والخضراوات الطازجة تعد ضمن أفضل مصادر العناصر الغذائية اللازمة للحصول على جهاز مناعي قوي. وهو خط دفاع الجسم ضد الأمراض. إن جهاز المناعة هو الذي يعمل على منع الأمراض المعدية، مثل نزلات البرد والأنفلونزا وغيرهما، الناتجة عن البكتيريا والفيروسات وحتى أمراض السرطان.

إن النظام الغذائي الجيد يصبح أكثر أهمية كلما تقدمت في العمر، إذ إن المناعة تضعف بشكل طبيعي مع التقدم في السن، فمع بلوغك عقد الخمسينيات والستينيات، فإن خلاياك المكافحة للعدوى لا تؤدي وظيفتها بشكل جيد، ما يزيد قابليتك للإصابة بالعدوى والسرطان. وإذا كان طعامك جيداً فإن مناعتك تبقى قوية مهما تقدمت في السن. وكما يقول الخبراء فهذا يعني أن تناول غذاء غني بما يسمى المغذيات المضادة للأكسدة Antioxidant nutrients. لاسيما الفيتامينات والمعادن التي تعمل على وقاية الجسم من التلف المتسبب عن الأكسدة.

عندما تقضم واحدة من الجزر أو المانجو أو البروكلي فإنك بذلك تكون قد حصلت على مصدر عظيم من الفيتامينات المضادة للأكسدة، بالإضافة إلى بعض تلك المغذيات الرئيسة الأخرى، وتشمل الألياف والأحماض الدهنية الأساسية والمعادن مثل الكالسيوم والزنك والمغنيسيوم والنحاس واليوتاسيوم.



علاج عيوب النطق

يعرف أيضاً بتقويم الكلام، وهو علاج مشاكل النطق والكلام واضطراباتهما. يقوم الخبراء في مهمة علاج النطق بمعالجة الأطفال والبالغين الذين يعوق نطقهم عملية الاتصال فيؤدي ذلك إلى إزعاج المتحدث والمستمع معاً.

نبذة تاريخية :

درس الناس النطق ومشكلاته لأكثر من ٢٠٠٠ سنة، ومع ذلك لم يحدث سوى تقدم بسيط في علاج مشكلات النطق حتى القرنين الثامن عشر والتاسع عشر الميلاديين عمل اختصاصيو النطق في الغالب مع الصم. ومن بين مدرسي الصم الناجحين توماس بريددوود، وهو عالم رياضيات أسكتلندي علم طلابه أن يبدأوا بنطق الأصوات البسيطة أولاً ثم المقاطع وأخيراً الكلمات. وقد ظهرت بحوث كثيرة عن أسباب التأتأة وعلاجها في القرن التاسع عشر الميلادي. ففي عام ١٨١٧م أعلن جين ماري إيتارد، وهو طبيب فرنسي، أن التأتأة تنتج عن ضعف أعصاب اللسان والحنجرة. وأوصى بتدريبات للتخلص من التأتأة. وفي أواخر القرن التاسع عشر الميلادي كتب أدولف كوسمول، وهو طبيب ألماني، عن الأسباب الجسدية والنفسية للتأتأة. أما في الوقت الحاضر فقد أجمع أطباء النطق على أنه لا يوجد سبب واحد للتأتأة.

لقد أصبح علاج عيوب النطق مهنة في أوائل القرن العشرين الميلادي في أوروبا. وهو يرتبط بمهنة الطب، وفي العشرينيات من القرن العشرين افتتحت في دول أوروبية عدة مدارس لتدريب خبراء علاج عيوب النطق. وأصبح علاج عيوب النطق في الولايات المتحدة الأمريكية مرتبطاً بالتربية وعلم النفس وعلم النطق.

وخلال الحرب العالمية الثانية ما بين ١٩٣٩-١٩٤٥م، أصيب الكثير من العسكريين بعيوب نطق نتيجة لإصابات الحرب. وجذبت الحاجة إلى خدمات إعادة تأهيل النطق أعداداً كبيرة من الرجال والنساء إلى مهنة علاج النطق، وافتتحت عيادات للنطق كثيرة، وازداد البحث عن مشاكل النطق وأسبابها. ومنذ نهاية الحرب العالمية الثانية اتسع مجال علاج النطق بشكل سريع.



إن معالجي الكلام أو النطق هم الإخصائيون الذين يقومون بتصحيح الكلام الناقص، ويعلمون مهارات كلامية جديدة. ويسمى مجال علاج النطق عادة باسم علم أمراض النطق. ويعرف معالجو النطق أحياناً باسم اختصاصيي أمراض النطق.

أنواع عيوب النطق وأسبابها: يقسم معالجو النطق عيوب النطق إلى خمسة أقسام رئيسة هي:

- ١- مشاكل النطق مثل عدم القدرة على نطق أصوات محددة.
- ٢- التأتأة وغيرها من مشاكل الطلاقة الأخرى.
- ٣- اضطرابات الصوت مثل مشكلات نغمة الصوت ونوعية الصوت وحجمه (ارتفاع الصوت).
- ٤- النطق المتأخر الذي يتميز بالنمو اللغوي البطيء للطفل.
- ٥- الحبسة وهي فقد القدرة الجزئي أو الكلي على الكلام أو فهم اللغة.

ينتج بعض عيوب النطق في حالة جسمانية مثل تلف الدماغ أو سقف الفم المشقوق أو مرض الحنجرة أو صمم جزئي أو كلي. وبعضها الآخر يمكن أن يكون سببه بيئة الشخص، فالطفل الذي لا يجد تشجيعاً في البيت على الكلام مثلاً، قد لا يطور مهارات نطق عادية. كما أن المشاكل العاطفية الحادة مثل الضغط على الطفل لكي ينجح، أو انعدام الحب قد تؤدي كذلك إلى مشاكل في الكلام.

التشخيص: في كثير من المدارس، يقوم معالجو النطق بفحص الطلاب بانتظام للكشف عن اضطرابات النطق. وإذا كانت لدى الطلاب مشكلة فإنهم يلقنونه العلاج في المدرسة، أو يذهبون إلى عيادة عيوب النطق للعلاج. ويرشد الكثير من الأطباء وعلماء النفس والمدرسين الأشخاص الذين يعانون مشاكل النطق مراجعة مثل هذه العيادات.

ويشخص معالجو النطق مشاكل نطق مرضاهم ويحاولون أن يتعرفوا أسبابها. وهم يقومون بدراسة حالات مرضية مفصلة وإجراء فحوص في نطق مرضاهم وسمعهم. فقد يحتاج المريض إلى علاج طبي أو نفسي، بالإضافة إلى العلاج الطبيعي.

العلاج: على معالج عيوب النطق أن يكسب ثقة مريضه أولاً. وللحصول على أحسن النتائج يجب أن يشعر المريض ويتمتع بوجوده مع الطبيب المعالج، وأن يكون مستعداً لاتباع إرشاداته.



ويختلف أسلوب العلاج من حالة إلى أخرى. ويجب أن يراعي طبيب النطق سن المريض، وتطور حالته، ونوع اضطراب النطق عنده، والمعلومات التي يحصل عليها خلال فترة العلاج. كما يقوم الطبيب المعالج بالاتصال بأسرة المريض والمدرسين وأي أناس آخرين لهم اتصال مباشر لمساعدته على دراسة الحالة المرضية. ويتوقف نجاح العلاج على كسب تعاون كل هؤلاء الأفراد. ومعظم الأطفال ينمون عادات النطق والكلام حتى الثامنة من عمرهم تقريباً. لذا فعلى الطبيب الذي يعالج مريضاً صغيراً في السن أن يستخدم وسائل تساعد على تنمية عادات الكلام والنطق السليم. أما بالنسبة للمرضى البالغين فعلى الطبيب أن يستخدم الوسائل التصحيحية، أولاً: تجب مساعدة المرضى على تمييز مشاكلهم في النطق، وأن يفرقوا بين نطقهم والنطق العادي.

ويستخدم كثير من المعالجين آلات التسجيل بالفيديو. فالمرضى الذين ينطقون حرف (ر) خطأ قد يميزون خطأهم عند الاستماع إلى أنفسهم في شريط مسجل أو بمشاهدة حركة شفاههم وأستنتهم على شاشة الفيديو، حيث يقوم المعالج بنطق الصوت الصحيح فيستمع المريض ويشاهد الفرق.

وفي أثناء الفترة الثانية للعلاج، يعلم المعالج المريض مهارات كلامية جديدة. كما يمكن استخدام تدريبات للسان وتمارين كلامية. وبعد أن يتحسن نطق المرضى، فإنهم يتعلمون استخدام مهاراتهم المكتسبة في المواقف اليومية.

ويمكن إعطاء علاج النطق للأفراد أو الجماعات بأن يضع المعالجون المرضى في جماعات، إذا رأوا أن الاتصال بالناس الذين لديهم عيوب متشابهة سوف يؤدي إلى التحسن السريع.

وكثير من الأشخاص يشعرون بأنهم على سجيبتهم وأقل وعياً بمشاكلهم إذا كانوا في مجموعة عما إذا كانوا يعالجون بمفردهم مع الطبيب. وهم يتلقون التشجيع بالاستماع إلى الآخرين وإلى الذين تحسن نطقهم من المجموعة. ويتلقى معظم المرضى بمشاكل نطق معقدة مثل عدم القدرة على الكلام، علاجاً فردياً. وفي مثل هذه الحالة يعتقد اختصاصيو النطق بأن العناية الفردية تحقق نتائج أسرع من العلاج الجماعي. ويداوم بعض المرضى على جلسات فردية وجماعية.



الغذاء الآسيوي



خضروات مشكلة

لقد أظهرت الدراسات أن معدلات الكوليسترول والإصابة بأمراض القلب والسرطان لدى سكان الدول الآسيوية تقل بشكل كبير عن مثيلاتها لدى سكان أوروبا وأمريكا. لاحظ الباحثون أيضاً أن سكان الدول الآسيوية أكثر نحافة، فالمرأة العادية على سبيل المثال في اليابان التي يبلغ طولها خمسة أقدام وأربع بوصات تزن ١٢٦ رطلاً، أي أقل وزناً من المرأة الأمريكية التي تزن ١٥٠ رطلاً بمقدار ٢٤ رطلاً.

لماذا اليابانيون يتمتعون بصحة جيدة؟

وجد أن السبب في تمتع اليابانيين بصحة جيدة هو النظام الغذائي الآسيوي التقليدي، الذي أطلق عليه علماء التغذية اسم النظام الغذائي الأكثر صحة في العالم. يقول أحد الأطباء لقد قارنت بين جيلين: الجيل الأول الذي يعتمد في غذائه على الغذاء الآسيوي الذي يتمتع بصحة جيدة وخالي من الأمراض. والجيل الجديد من أبنائهم الذين تبنوا العادات الأمريكية في الأكل والذين أصيبوا في النهاية بالبدانة وبكل الأمراض التي تنتشر هذه الأيام.

إذا نظرنا إلى الغذاء الآسيوي لوجدناه يتسم بالبساطة المذهلة، بالإضافة إلى أنه يلقي قبولاً لدى من يتناولوه. وأساس هذا الغذاء هو الخبز والحبوب والبقوليات وفواكه وخضراوات طازجة. كما يحتوي على الفول والمكسرات وقليل من السمك والدجاج. وعندما نتحدث عن الغذاء الآسيوي فإننا نقصد الأغذية



ورق الخس



الصينية واليابانية والأصناف الغذائية الخاصة بدول مثل الهند وتايلاند وفيتنام وكوريا. إن الناس في كل هذه البلدان لديهم ضروب مختلفة من الأغذية، ولكن أصل الغذاء أو أساسه يظل واحداً.

لقد استبدل الآسيويون باللحوم الحمراء تقريباً منتجات فول الصويا. فالناس في آسيا يأكلون الأطعمة المصنوعة من فول الصويا نحواً من ٣ إلى ٤ أوقيات يومياً من التمثله، والتوفو. ويعد عجين الصويا خالي الدهون وأكثر من ذلك. هناك كثير من الأسباب التي تجعل من الأطعمة التي تصنع من فول الصويا مفيدة للصحة كما يؤكد دكتور كريستوفر جاردنر الباحث في مركز أبحاث الوقاية من الأمراض في جامعة ستانفورد في كاليفورنيا، فهذه الأطعمة غنية بمجموعة مركبات طبيعية تسمى الأستروجين. وفي النساء قبل سن اليأس يقوم هذا الأستروجين الضعيف بإعاقه مستقبلات الجسم من الأستروجين، ومن ثم يقلل من كميته في الجسم، ما يقلل بدوره من خطر الإصابة بسرطان الثدي.

أنواع الفواكه الآسيوية

إن الأستروجين النباتي يخفف من أعراض سن اليأس مثل نوبات الاحمرار والسخونة، وذلك عن طريق التعويض عن فاقد الأستروجين في هذه المرحلة. كما يقل لديهن كذلك احتمال الإصابة بأمراض القلب عن السيدات في الولايات المتحدة الأمريكية نتيجة للتأثير الواقي للأستروجين النباتي.

تعد الأغذية المصنوعة من فول الصويا المصدر الرئيس للبروتين في الدول الآسيوية. ففي الصين مثلاً، يحصل الشخص على ١١٪ فقط من البروتين من اللحوم، بينما يحصل الفرد في الولايات المتحدة الأمريكية





وأوروبا على ٧٠٪ من البروتين من اللحوم. ويقول علماء التغذية إنه كلما زادت نسبة البروتين التي يحصل عليها الجسم من مصادر حيوانية، زاد إفراز الكالسيوم من الجسم، وهذا قد يشكل خطورة للنساء خاصة؛ لأن احتمال إصابتهن بهشاشة العظام يفوق مثيله عند الرجال. واستعمال فول الصويا ومنتجاته يجب ألا يكون مقتصرًا على الآسيويين فقط، بل يجب على كل شخص إدخاله في غذائه والتقليل من اللحوم الحمراء.

الفوائد الطبيعية للغذاء الآسيوي:

إن علماء التغذية ينصحوننا بتناول المقدار اليومي من الألياف، الذي يبلغ ٢٥ جراماً بدلاً من المقدار الضئيل الذي يحصل عليه كل منا، وهو ما بين ١٢ و ١١ جراماً يومياً. لقد ظل المعهد القومي للسرطان في الولايات المتحدة ينصح الناس بتناول خمسة أنواع من الفواكه والخضراوات في اليوم الواحد. إن النظام الغذائي الآسيوي الزاخر بالخضراوات والفواكه الطازجة والأطعمة الأخرى الغنية بالألياف يعد أحد أفضل الأنظمة الغذائية على الإطلاق، فالناس في الصين مثلاً يحصلون على ٣٣

دوار الشمس والبطاطا الحلوة
والأفوكادو واللوز غذاء آسيوي



جراماً من الألياف كل يوم. وهذه النسبة تقي القلب من العديد من الأمراض، وذلك طبقاً لما يقوله الباحثون في كلية الصحة العامة في هارفرد الذين وجدوا في دراسة استمرت لمدة ٦ سنوات وأجريت على ٤١,٠٠٠ من الرجال أن الأشخاص الذين زادوا من تناول الألياف يومياً بمقدار ١٠ جرامات انخفض لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٣٠٪ تقريباً.



والمعروف أن الفواكه والخضراوات تعد مصادر غنية بالفيتامينات وبالأخص فيتامين «ج» ومجموعة الأصباغ الجزرانية التي من أهمها الكاروتين والبيتاكاروتين ومركبات أخرى مضادة للأكسدة التي تساعد الجسم على الوقاية من الأمراض. وقد أبدت



سمك الكنعد

الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الخضراوات والفواكه هم عادة الأقل في الإصابة بأمراض القلب والسرطان. يكثر الآسيويون من شرب الشاي الأخضر ولا يكتفون بفنجان واحد من الشاي، حيث تؤكد الأبحاث أن تناول أربعة أكواب من الشاي في اليوم يمكن أن يخفف خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة المخية أو الدماغية.

يتناول الآسيويون الشاي عادة من الإبريق، وربما هذا ما يفسر سبب الصحة الجيدة والنشاط الذي يتسمون به. تقول الدراسات إن الشاي يحتوي على مركبات قوية مضادة للأكسدة تسمى الفينولات التي تحمي الجسم من الأمراض. لقد وجد الباحثون في إحدى الدراسات التي أجريت في هولندا على ٥٥٢ شخصاً الذين تناولوا خمسة أكواب من الشاي الأسود يومياً انخفض لديهم خطر الإصابة بالسكتات الدماغية بمقدار الثلث عن نظائريهم ممن تناولوا أقل من ٢ ونصف كوب من الشاي.

تتسم مادة الفينول الموجودة في الشاي من بين مختلف أنواع مضادات الأكسدة بأنها بالغة الحدة. ويفضل الشاي الأخضر في الدول الشرقية؛ لأنه يحتوي على مضادات أكسدة أقوى من نظيره الشاي الأسود. وإذا نظرنا إلى السمك وفائدته في صحة الإنسان، فقد أكدت الدراسات أنه حتى تناول كميات صغيرة من السمك مقدار ٣ أوقيات مثلاً في الأسبوع تمد الجسم بحماية قوية. يحتوي السمك على دهون تخفف من كثافة الدم، وتساعد على الوقاية من أمراض القلب. ولكن إذا كان بعض السمك مفيداً، فالإكثار منه ليس بالضرر أكثر





المحار

فائدة. ففي دراسة استمرت لمدة ٣٠ سنة أجراها باحثون في كلية طب جامعة نورثوسترن في شيكاغو على ٢٠٠٠ شخص، وجد أن الأشخاص الذين تناولوا أكثر من ٨ أوقيات من السمك أسبوعياً كان معدل الإصابة بالسكتات الدماغية لديهم أعلى

من نظرائهم الذين أكلوا أقل من ذلك، وفي الحقيقة فإن السكتات الدماغية والأمراض المتصلة بالمخ والأوعية الدموية تعد أحد الأسباب الرئيسة للوفاة في اليابان. يقول الدكتور ماكدوجال إن السمك طعام شهوي، ولكنه يجب تناوله بكميات صغيرة. لذا لا تستبدل الدجاج بشريحة كبيرة من السمك وتعتقد أن طعامك صحي.

إذا نظرنا إلى الهرم الغذائي الآسيوي الذي يعد أحد أكثر خطط الغذاء صحة في العالم، فبخلاف الهرم الأمريكي الذي يشمل منتجات الألبان واللحوم وسيلة للحصول على بروتين كاف كل يوم.

فإن الهرم الآسيوي يستبدل بهذه الأطعمة الفول، والمكسرات والسمك، كما أنه يحتوي على كمية لا بأس بها من الزيوت النباتية وكميات معتدلة من المشروبات اليابانية والشاي. وتعد الرياضة كذلك جزءاً في هذه الخطة. إن الأشخاص في الدول الآسيوية عدا الهند نادراً ما يتناولون منتجات الألبان. على الرغم من أن الغذاء الآسيوي التقليدي يشتمل على الكثير من الأغذية التي نتناولها كل يوم، إلا أن هناك



شرايح سمك



محاصيل حبوب وبقوليات

استثناء واحد مهم فأنت لن تجد في هذا الغذاء الكثير من اللبن والجبن أو أي منتجات ألبان أخرى، ولعل هذا ما يفسر قلة الدهون في الأغذية الآسيوية. وعلى الرغم من أن الإنسان يستطيع الحصول على الكثير من الكالسيوم من

الأطعمة النباتية مثل البروكلي، إلا أن أغلب العلماء يتفقون على أن منتجات الألبان تلعب دوراً حاسماً في المحافظة على قوة العظام. وجد الباحثون أن السيدات اللاتي يحصلن على الكالسيوم غالباً من منتجات الألبان يتمتعن بكثافة عظام أعلى من أولئك اللاتي يحصلن على الكالسيوم أساساً من الأغذية النباتية بنسبة ٢٠٪. وإذا كنت ممن يتبع نظام الغذاء الآسيوي، فيجب الحرص على تناول اللبن قليل أو منزوع الدسم والأجبان ومنتجات الألبان الأخرى.



الفاكهة الاستوائية

هناك ثلاثة أنواع من الفاكهة الاستوائية تتمتع بقوة علاجية لا أحد يصدقها. فلا تعد هذه الفاكهة غنية بالألياف فقط، ولكنها تحتوي كذلك على الكثير من المركبات القوية التي تساعد على محاربة أمراض القلب والسرطان.

وفي حين أن الكثير من الفاكهة الاستوائية تزرع في كل أنحاء العالم، إلا أن الأنواع الثلاثة وهي المنجة والبابايا والجوافة هي من أشهر مزروعات جازان في المملكة العربية السعودية، وتعد من أفضل الفواكه وأجودها في العالم.

تعد المنجة التي يشبه طعمها طعم الخوخ والأناناس معاً، وهي كثيرة العصارة وقليلة الألياف. والمنجة تحتوي على كمية كبيرة من فيتامين ج، ولكن ما يجعلها متفردة هو أنها تحتوي أيضاً على كميات كبيرة من البيتاكاروتين.

ويعد كل من فيتامين «ج» والبيتاكاروتين من مضادات الأكسدة القوية، فهما يثبطان آثار جزئيات الأكسجين الضارة المعروفة بالشقوق أو الجذور الحرة. وهذا الأمر مهم جداً؛ لأن الجذور الحرة من الممكن أن تدمر الأنسجة الصحية في الجسم، والأدهى من ذلك أنها أيضاً قد تدمر الكوليسترول وبالأخص كوليسترول البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) جاعلة إياه يلتصق بجدران الشرايين، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. إن ثمرة منجة واحدة تحتوي على 5 مليجرامات من البيتاكاروتين،

الفاكهة الاستوائية (المانجو والبابايا والجوافة)





أي ٥٠-٨٣٪ من الجرعة اليومية الموصى بها التي تقدر بنحو ٦-١٠ مليجرامات، كما تحتوي على ٧٥ مليجراماً من فيتامين ج، أي ٩٥٪ من المقدار اليومي. ويعد هذا الخليط من هذين المركبين مفيداً للغاية للصحة العامة. في دراسة أسترالية، أعطيت مجموعة من الأشخاص عصيراً يحتوي على كل من البيتاكاروتين وفيتامين ج، وذلك كل يوم لمدة ثلاثة أسابيع. وقد وجد الباحثون أن كوليسترول (LDL) قد عانى تلفاً أقل من ذلك الذي عاناه قبل أن يبدأ الخاضعون للدراسة في تجرع العصير.

لقد وجد أن مضادات الأكسدة ليست وحدها هي التي تجعل المنجة مفيدة للقلب، ولكنها تحتوي على ألياف تلعب دوراً مهماً في الصحة، فقد وجد أن ثمرة واحدة من المنجة تمد الجسم بنحو ٦ جرامات من الألياف، أي أكثر من الكمية التي نحصل عليها من تناول كوب من نخالة الشوفان. والأكثر من ذلك أن نحونصف كمية الألياف في المنجة من النوع القابل للذوبان في الدهون. وقد أثبتت دراسة تلو الأخرى أن الألياف تساعد على خفض الكوليسترول، ومن ثم خفض خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكتات الدماغية. والنوع غير القابل للذوبان في الدهون من الألياف في المنجة مفيد كذلك، حيث يجعل البراز وأي مواد أخرى ضارة يحتوي عليها تتحرك داخل الجسم على نحو أسرع، وهذا يعني أن تناول المزيد من المنجة يقلل الإصابة بسرطان القولون.

أما ثمرة البابايا التي تشبه من الخارج تقريباً ثمرة الأفوكادو الصفراء أو البرتقالية، ولكن من الداخل ستجد لحماً أصفر جميلاً يوحى بمدى غنى البابايا بالفوائد العلاجية. تزخر ثمرة البابايا بالجزرانيات، وهي صبغات نباتية طبيعية تكسب العديد من الفواكه والخضراوات ألوانها الباردة. تعد الجزرانيات في فاكهة البابايا من أكثر مضادات الأكسدة فعالية. وقد أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون أكثر الأطعمة غنى بالجزرانيات مثل البابايا ينخفض لديهم بشكل ملحوظ خطر الموت جراء الإصابة بأمراض القلب والسرطان.

تتصدر البابايا قائمة الفواكه من حيث هذا المحتوى. ففي إحدى الدراسات، صنف الباحثون الألمان ٣٩ طعاماً حسب محتواها من الجزرانيات. وقد احتلت البابايا المركز الأول، حيث وجد أن نصف ثمرة تمد الجسم بنحو ٨,٣ مليجرام





من الجزرانيات. وفي المقابل، يحتوي الجريب فروت المعروف باسم ليمون الجنة الذي تصدر المركز الثاني على ٦, ٣ ملليجرام، والمشمش على ٦, ٢ ملليجرام.

كما أن البابايا تحتوي أيضاً على عدد من إنزيمات البروتيز مثل البابين التي تشبه إلى حد كبير الإنزيمات التي تفرز طبيعياً داخل المعدة، لذا فإن تناول البابايا النيئة قبل إحدى الوجبات أو بعدها يجعل من السهل على الجسم هضم البروتينات، الأمر الذي قد يخفف من آلام معدة مضطربة، كما تقول ديبورا جوين المريضة المعتمدة والمتخصصة في التوليد التابعة لخط صحة مجتمع هارفارد في ويلسلي بماساشوسيتش.

كما أن البابايا قد تلعب دوراً في الوقاية من القرحة، ففي إحدى الدراسات المخبرية كانت الحيوانات التي أعطيت جرعات عالية من العقاقير المهيجة للمعدة أقل إصابة بالقرحة حينما أطعمت البابايا لأيام عدة أولاً. وفي حين أنه لم يتم إجراء أبحاث مماثلة على البشر، فإن تناول بعض البابايا كل يوم قد يساعد على حماية آثار الأسبرين والعقاقير الأخرى المضادة للالتهابات المسببة لاهتياج المعدة.

وإذا نظرنا إلى الفاكهة الثالثة الاستوائية وهي الجوافة التي تسمى الفاكهة العظيمة، وهي إحدى الفواكه المشهورة بزراعتها في منطقة جازان في المملكة. والجوافة لها موسم خاص بها ولا توجد طيلة العام مثلها مثل الفواكه الأخرى، وتتميز الجوافة بلونها الأصفر الزاهي، وجلدها الناعم الأملس، ورائحتها المميزة التي تجذب الناس إلى شرائها.

تحتوي الجوافة على نوع من الجزرانيات يسمى الليكوبين. ولقد ظلت سمعة مركب الليكوبين إلى وقت طويل تلمسها سمعة البيتاكاروتين. ولكن الأبحاث التي تجري حالياً توحي بأن الليكونين قد يكون أكثر فاعلية من ابن عمه الأكثر شهرة في الحقيقة. إن الليكوبين هو أحد أقوى مضادات الأكسدة على الإطلاق كما يقول دكتور بول لاتشانس أستاذ التغذية ورئيس قسم علوم الغذاء في جامعة روتجرز في نيوبرنزويك نيوجرسي.



في الدراسات المخبرية وجد الباحثون أن مركب الليكوبين استطاع سريعاً تثبيط نمو خلايا السرطان خاصة سرطان الرئة والثدي.

وفي دراسة كبرى أجريت على نحو ٤٨,٠٠٠ رجل، وجد الباحثون في هارفارد أن الرجال الذين حصلوا على أكبر كمية من الليكوبين في غذائهم انخفض لديهم خطر الإصابة بسرطان البروستاتا بنحو ٤٥٪ عن هؤلاء ممن حصلوا على أقل الكميات. وحيث إن الطماطم تحتوي أيضاً على مركب الليكوبين، إلا أنه وجد أن الجوافة تحتوي على ضعفي ما تحتويه الطماطم من الليكوبين، كما أن الجوافة زاخرة بالألياف الغذائية، حيث يحتوي الكوب الواحد على نحو ٩ جرامات، وهذه الكمية من الألياف تفوق تلك التي نحصل عليها عند تناول التفاح والمشمش واللوز مجتمعة.

ولقد لفت ذلك أنظار باحثي القلب، طالما أن الحصول على المزيد من الألياف في الغذاء هو أحد أفضل الوسائل لخفض كوليسترول الدم، ومن ثم منع خطر الإصابة بأمراض القلب.

وفي دراسة علمية أجريت على ١٢٠ رجلاً، وجد الباحثون أن هؤلاء ممن تناولوا من خمس إلى ثماني ثمار جوافة في اليوم لمدة ثلاثة أشهر انخفض لديهم إجمالي الكوليسترول بنحو ١٠٪، والأفضل من ذلك أن كوليسترول البروتينات الدهنية مرتفع الكثافة النافع ارتفع لديهم بمقدار ٨٪.

ومجمل القول إن الفاكهة الاستوائية ممثلة في المنجة والبابايا (العنبوت) والجوافة التي كانت مقتصرة على المناطق الاستوائية، أصبحت حالياً من أفضل فواكه المملكة، وتنتجها منطقة جازان بشكل تجاري، حتى إن منجة وجوافة جازان أصبحا مضرب المثل في جمالهما وطعمهما، بالإضافة إلى قوتها العلاجية في الوقاية من أمراض القلب وسرطانات الرئة والثدي والبروستاتا وكأفضل مواد مساعدة على عملية الهضم.



فرط كريات الدم الحمراء الحقيقية

فرط كريات الدم الحمراء الحقيقية حالة شاذة أو نادرة، يقوم فيها الجسم بإنتاج كريات دم حمراء أكثر بكثير من اللازم، حيث يصبح الدم كثيفاً. وأسباب هذه الحالة هو أن نخاع العظم في جسم الإنسان والمعروف بالمادة الإسفنجية داخل العظم هو المسؤول الحقيقي عن صنع هذه الخلايا. وتحدث هذه الظاهرة عندما تتغير شفرة الحامض النووي DNA لخلية دم فتبدأ بالتكاثر. وفي النهاية، تنتج الخلية المتغيرة بكميات ضخمة مسببة بذلك غلظة الدم ومعيقة لإنتاج خلايا طيبة سليمة. كما أنه يمكن أن ينتج نوع ثانوي من كثرة كريات الدم الحمراء بسبب نقص مستوى كمية الأكسجين في الدم نتيجة العيش في مرتفعات عالية، وأمراض القلب والرئتين أو وجود كميات غير عادية من الهرمون الذي يحث إنتاج خلايا الدم المسمى إرثروبويتين.

تتضمن الأعراض المصاحبة لكثرة كريات الدم الحمراء الصداع، وقصر النفس، والدوار، والتعب، والعرق، والحكة، وتغير لون الجلد إلى اللون الأحمر أو الأرجواني، والبقع العمياء، والرؤية المزدوجة، والإحساس بحرقان في اليدين والقدمين، وحدوث القروح، وكذلك النزف المفرط، والكدمات، وجلطات الدم، ونقص الوزن.

علاج فرط كريات الدم الحمراء الحقيقية: لقد وجد أن الفصد الذي يستخدم فيه مشروط معقم حاد لجرح الجلد وإخراج كمية من الدم لتخفيف حجم كثرة كريات الدم الحمراء. وهناك طريقة أخرى مشهورة، وهي الحجامة التي تستخدم لعلاج بعض الأمراض ومن بينها مرض فرط كريات الدم الحمراء الحقيقية.

كما أن هناك مضادات لهذا المرض من الأدوية الكيميائية المشيدة، حيث يستخدم هيدروكسي يوريا يؤخذ على شكل حبوب، حيث يقوم على تقليل عدد كريات الدم الحمراء والصفائح الدموية. كما تشمل العلاجات الأخرى مضادات الهستامين لتخفيف الحكة التي تصاحب هذا المرض التي يشكو منها كثير من المرضى، بالإضافة إلى ذلك تستخدم مرققات أو مسيلات الدم مثل الأسبرين الذي يستخدم للحد من حدوث الجلطات، كما يستخدم الثوم الطازج أو مستحضرات الثوم العديدة والمتوافرة في الصيدليات ليقوم مقام الأسبرين.



الفصد Bleeding



يعد الفصد من العلاجات الشعبية التي كانت شائعة قديماً، وهو إحداث شق أو قطع في الوريد أو العرق، وإسالة الدم منه. والفصد في الطب البديل ممارس منذ أقدم العصور، وقد نبه أطباء المسلمين القدامى إلى أن الدم لا ينبغي إخرجه من جسم الإنسان إلا للضرورة القصوى، وكانوا يفصدون المريض لإخراج الدم الفاسد من الجسم دفعا للمرض وحفاظاً على صحة الإنسان.

وفي فصد العروق. والعروق التي جرت العادة بفصدها وكيفية فصدها وعوارضها وما ينبغي أن يتقدم في إصلاحها، تحدث كل من الدكتور عبد العزيز الناصر والدكتور علي التويجري في كتابهما بعنوان «الجراحة» وتحقيقهما وتعليقهما على المقالة الثلاثين من الموسوعة الطبية «التعريف لمن عجز عن التأليف» للعلامة رائد الجراحة الطبيب أبو القاسم الزهراوي حيث ذكر الآتي:

العروق التي جرت العادة بفصدها في البدن ثلاثون عرقاً، منها في الرأس ستة عشر عرقاً، العرقان النابضان اللذان خلف الأذنين المعروفان بالحثيثين، والشریانان الظاهران اللذان في الصدغين، والعرقان اللذان في مآقي العينين المعروفان بالناظرين، والعرق المنتصب في وسط الجبهة، والعرق الذي في طرف الأنف، والودجان اللذان في العنق، والعرقان اللذان في الشفة العليا من الفم، والعرقان اللذان في الشفة السفلى، وهي العروق المعروفة بالجهازك، والعرقان اللذان تحت اللسان. وأما العروق التي تقصد في الذراع واليد فهي خمسة عروق، أحدها القيفال وهو الذي من الجانب الوحشي، وتسميه العامة عرق الرأس. والأكحل وهو العرق الأوسط، وهو مركب من شعبة الباسليق وشعبة من القيفال وتسميه العامة عرق البدن وهو الموضوع في الجانب الأنسي، ويسمى أيضاً الأبطي، وتسميه العامة عرق البطن. وحبل الذراع وهو الموضوع على الزند، وهو الذي يوضع فيه، وهو الذي يظهر فوق الإبهام ظهوراً بيناً. والأسيلم وهو العرق الذي بين الخنصر والبنصر له شعبتان. وفي الساق والرجل ثلاثة عروق أحدها الذي تحت نابض الركبة من الجانب الوحشي، والثاني الصافن ومكانه عند الكعب من الجانب الوحشي، وعرق النساء ومكانه عند العقب من الجانب الوحشي، وفي الساق الأخرى ثلاثة عروق مثلها. وأما العرقان اللذان خلف الأذنين فممنفعة فصدهما للنزلات المزمنة وللشقيقة



وللسعفة وقروح الرأس الردية المزمنة. وكيفية فصددهما على ما أصف وهو أن تحلق رأس العليل وتحك مؤخره في موضع العرقين بخرقه خشنة حكاً جيداً، ثم تخنق عنق العليل بعمامة حتى يظهر العرقان، وموضعهما خلف الأذنين في الموضعين المنخفضين من الرأس فتشدهما بأصبعك، وحيث أحسست بنبضهما تحت أصبعك فهناك فعلم بالمداد، ثم تأخذ مبضعاً سكينية، وهي التي تعرف بالنشل ثم تدخلها تحت العرق في الجلد حتى يصل المبضع إلى العظم، ثم ترفع يدك بالعرق والجلد إلى فوق وتقطع العرق مع الجلد قطعاً مبتوراً، ويكون طول القطع قدر أصبعين مضمومتين أو نحوهما، وترسل من الدم القدر الذي تريد أن تشدهما بالرفائد وتتركهما حتى يبرأ إن شاء الله تعالى.

وأما الشريانان اللذان في الصدغين فممنفعة فصددهما للشقيقة المزمنة والصداع الصعب والرمم الدائم وسيلان الفضول الحادة المنصبة إلى العينين. وكيفية فصددهما على ما أصف لك تشد رقبة العليل بعمامة حتى يظهر العرقان للحس ظهوراً بيناً، فتبين نبضهما تحت أصبعك، فحينئذ علم بالمداد ثم ترفع الجلد من أعلى العرق وإلى فوق بأصبعك السبابة وتدخل المبضع النشل من أسفل وترفع العرق إلى فوق وتبتره كما صنعت في العرقين الآخرين، وترسل من الدم على قدر حاجتك ثم تحل خناق العليل، وتضع أصبعك على العرق ساعة ثم تضع عليه قطنة ورفادة وتشده من فوق شداً وثيقاً وتتركه حتى يبرأ.

وأما فصد عرق الجبهة فممنفعته بعد فصد القيفال لعل الوجه المزمنة كالشقيقة والقروح والحمرة السمجة. وكيفية فصدده على ما أصف لك يخنق العليل رقبتة بعمامة حتى يظهر العرق ثم تأخذ الآلة التي تسمى الفأس، تضع الشوكة الناتية التي في رأس الفأس على العرق نفسه وتضرب من فوق بمشط أو بشيء آخر في نحوه، وتترك الدم يجري على القدر الذي تريد ثم تحل خناق العليل وتشده (شداً جيداً) حتى يبرأ إن شاء الله. وقد يفتح بمبضع عريض الطرف قليلاً وتفصده على التحريف؛ لأن العظم قريب فربما انكسر فيه المبضع إذا كان رقيقاً. فأما العرقان اللذان في مآقي العينين فممنفعتهما في علل العين مثلاً الجرب والحمرة والسيل وأمراض الوجه. وأما كيفية فصددهما فهو أن يشد العليل رقبتة بعمامة ثم تفصدهما وأنت واقف على رأسه، وليكن الفصد على تحريف إلى الطول قليلاً بمبضع صغير لطيف عريض قليلاً فإن الموضع لا لحم فيه فإنه إن كان المبضع رقيق الطرف ربما انكسر، ثم ترسل من الدم حاجتك وتضع عليها قطنة وتشدهما ليلة واحدة ثم تحلها. وأما فصد عرق الأنف فتافع من الحمى الحادة



والصداع الشديد، ومن أمراض الوجه كالسعفة الحمراء التي تعرف في الأنف، ولاسيما إذا كانت مزمنة. وكيفية فصدده أن يشد العليل رقبته بعمامة ثم تمسك أنفه بيده اليسرى وتأخذ بمبضع رقيقاً طويلاً وتفرضه في وسط الأنبة نفسها بين حجز الأنف على استقامة؛ لأن العرق لا يظهر للحس هناك فإن الدم يبرز من ساعته، وينبغي أن تمعن يدك بالمبضع قليلاً وترسل من الدم حاجتك ثم تربطه ليلة فإنه ينجبر سريعاً.

وأما الودجان فمنفعة فصددهما لضيق النفس وابتداء الجذام والأمراض السوداء التي تعرض في سطح الجسم مثل البهق الأسود والقوباء والقروح الردية والأواكل ونحوها. وكيفية فصددهما أن تشد رقبته العليل تحتها في عنقه برباط ويقف الصانع على رأس العليل والعليل قاعد على كرسي ثم تقصد العرق إلى الطول فصدأ واسعاً قليلاً، ثم تخرج من الدم القدر المعتدل حسب ما تراه من الحاجة إلى ذلك. ثم تفعل كذلك بالعرق الآخر وتحل الرباط وتشد العرقين شداً متوسطاً لئلا يخنق العليل وتتركه إلى الغد فإنه يبرأ إن شاء الله تعالى.

وأما عروق الجهارك فمنفعة فصددهما بعد فصد القيصال إنما ينفع من القلاع في الفم، وفساد اللثة، والقروح الردية، وشقاق الشفتين، والقروح الردية التي تكون في الأنف وحواليها. وكيفية فصددهما أن يقعد العليل أمامك ويشد رقبته بعمامة ثم تحرك شفتيه وتنظر إلى العرقين اللذين ترى أحدهما عن يمين الشفة والثاني عن يسارها، وتبين منهما بسوادهما وذلك أيضاً أن حواليهما عروق رقاق سود فتقطعهما قطعاً مبتوراً فإن أشكل عليك ولم تدر أيهما، فاقصد إلى قطع أكبرها وأبينها، وكذلك فاصنع في العرقين اللذين في الشفة العليا وأكثر ما جرت العادة به قطع العرقين اللذين في الشفة السفلى، وأما العرقان اللذان تحت اللسان فمنفعة فصددهما بعد فصد القيصال للخوانيق التي تكون في الحلق ومن مرض اللهاة وأمراض الفم. وكيفية فصددهما أن تجلس العليل بين يديك بحذاء الشمس وترفع لسانه وتنظر تحت اللسان عن جانبه الواحد عرقاً وعن جانبه الآخر عرقاً ولونهما إلى السواد فتقصددهما وتحفظ لا تمعن في قطعهما فإن تحتها شريانات فربما عرض نزف دم من تلك الشريانات.

وأما العروق الثلاثة التي تقصد في المرفق فهي التي جرت العادة بفسدها في الناس أجمع، وفصدها يكون على وجهين إما غرزاً بمبضع ريحاني عريض أو زيتوني إلى الرقعة، وإما شقاً بمبضع سكينية وهي النشل. هذا النشل الذي يصلح للشق وتكون منه أنواع عراض ورقاق على حسب سعة العروق أيضاً وضيقها. وقد يستدل بها على



غيرها، وهو عند الصنّاع مشهور. وأما الباسليق الذي هو أحد هذه الثلاثة العروق فمنفعة فصدّه أنه يجذب الدم من العلل التي تكون تحت الحلق والعنق مما يلي الصدر والبطن، وينبغي للفاصد عند فصدّه أن يحذرّه ويكون على رقبة منه فإن تحته شرياناً، فإن أخطأ وزاد في غرز المبضع قطع ذلك الشريان؛ فيحدث نزف الدم، فذلك ينبغي ألا يكون فصدّه له بمبضع الغرز، بل يكون فصدّه له شقاً بالنشل فإن لم يظهر الباسليق ظهوراً بيناً فينبغي أن تتجنبه وتعديل إلى غيره أو تطلب بعض شعبه أو تقصد مكانه حبل الذراع فإنه بين وتشقه بالمبضع النشل كما قلنا، فإن أردت فصدّه بعينه فينبغي قبل شد الذراع أن تجسّ الموضع حتى تعرف موضع النبض ثم تعلم عليه بالمداد ثم تربط الذراع وتشق العرق محرّقاً بالمبضع النشل كما قلنا، وتحري أن تقع الضربة بالبعد عن موضع الشريان، ومتى رأيت عند شدك الرباط نفخاً في الموضع الذي كنت قد علمت بالمداد عليه، فإن ذلك النفخ هو انتفاخ الشريان فجنبه، فإن رأيت الدم عند الفصد يثب كما يثب بول الصبي وكان الدم رقيقاً أحمر، فاعلم أنه من دم الشريان، فحينئذ فيبادر إلى وضع أصبعك عليه ساعة طويلة، ثم انزع أصبعك فإن انقطع الدم فكثيراً ما ينقع، فشد الذراع واتركه وحذر العليل من إهماله وليكن على رقبة ولا يحركه أياماً حتى يبرأ، فإن لم ينقطع الدم وغلبك ولم يحضرّك في حينك دواء فابتر الشريان إن ظهر إليك، فإن طرفيه يتقلصان وينقطع الدم، أو خذ قشرة فستقة فشقها وخذ النصف الواحد وشده على موضع العرق شداً محكماً بالرباط والرغائذ إلى يوم آخر، فإن انقطع الدم والا فعالجه بما تقدم ذكره من وضع الذرورات القاطعة للنزف، وقطع دمه ليس بالصعب في أكثر الأحوال لمكان صغر الجرح وتمكن الرباط مع الذراع فاعلمه.

وأما العرق الأكحل فمنفعة فصدّه أن تجذب الدم من أعلى الرأس وأسفل البدن لمكان؛ لأنه مركب من شعبة من الباسليق وشعبة من القيصال كما قلنا. وينبغي للفاصد أن يكون على رقبة من فصدّه فإن تحته عصباً، فإن زاد في غرز المبضع وأصاب العصبه حدث فيها خدر يعسر برؤّه وربما لم يبرأ أصلاً، وهذه العصبه كثيراً ما تظهر للحس، فإن خفيت في بعض الناس وكانت رفيقة لا تبين فينبغي أن تجعل فصدك إياه شقاً بالنشل.

وتجنب العصب جهدك فإن كان العرق بين عصبين فشق العرق طويلاً. وأما العرق القيصال فمنفعة فصدّه أنه يجذب الدم من الرأس وينفع من أمراض العينين، وينبغي في هذا العرق خاصة إن شئت أن تفصده غرزاً بالمبضع الزيتوني أو بالمبضع العريض الريحاني؛ لأنه أسلم العروق كلها؛ لأنه ليس تحته شريان ولا عصب إلا أنه ينبغي لك عند الفصد أن تجتنب رأس العضلة فقط، وتطلب الموضع اللين وليس يضره إن لم



يصب بالضربة الأولى أن يعاد عليه بالفصد مرات، إلا أنه ربما تورم في بعض الناس إذا لم يفصد في الضربة الأولى ولكن لا يضره ذلك الورم شيئاً.

وأول ذلك ينبغي أن تعلم أن الفصد إنما يستعمل في حفظ الصحة واستدامتها والتحرز من حدوث الأمراض، وأن يكون الفصد في أحد العروق الثلاثة التي في المرفق أعني القيفال والأكل والباسليق، وأن يكون الفصد في أول الربيع إذا ظهرت دلائل الامتلاء، ويكون الفصد في يوم الأحد أو الثلاثاء بعد أن يمضي من النهار ثلاث ساعات. وأما الفصد الذي يستعمل في الأمراض فليس له وقت محدد ولكن متى دعت الحاجة والضرورة إليه من ليل أو نهار وفي كل ساعة وفي كل زمان. ولا ينبغي أن تفصد الصبيان حتى يمضي عليهم أربع عشرة سنة، ولا تفصد الشيوخ الذين جاوزوا الستين سنة فإذا أزمع أحد على الفصد لأي وجه كان فينبغي أن ينقي معاه قبل الفصد بحقنة لينة إن كان فيها زبل كثير محتبس لئلا ينجذب إلى العروق عند الفصد من المعاء فضول عفنة تضر بالأعضاء الرئيسة، ولا يفصد المحموم ولا السكران ولا الثمل حتى يزول ذلك عنهم.

ولتحذر الفصد أيضاً بعقب الهيضة والقيء والخلفة والإكثار من الجماع والتعب والرياضة والسهر والصوم، وكل ما يحل القوة من أمر جسماني أو نفساني، ثم تنظر في ترقيق الأخلاط قبل ذلك إن كان الدم غليظاً بالأطعمة والأشربة والأدوية إن أمكنه ذلك، ثم يدخل الحمام إن لم يمنعه مانع أو يرتاض بعض الرياضة لكي يرق الدم، وتجعل فصده في صدر النهار كما قلنا، ويروم أن يخلي صدره ذلك النهار من جميع العوارض النفسانية الردية كالهَم والغضب والخوف، ومن جميع العوارض الجسمانية كالتعب والنصب المفرطين والجماع ونحو ذلك، ويحضر مجلسه الأشياء التي، قد جرت عادة الناس باستعمالها من ضروب الطين والرياحين والملاهي ونحو ذلك كل إنسان على قدر تمكنه ثم يقعد الفاصد على وسادة تكون أرفع من الوسادة التي يقعد عليها المفصود ثم يخرج ذراعه ويحكه الفاصد بيده مرتين أو ثلاث ثم يشد الرباط بالشوكة ويوليها مرتين أو ثلاث، وليكن الشد معتدلاً؛ لأن الشد متى كان غير معتدل إما يافراط في الشد منع جري الدم وإن كان مسترخياً منع أيضاً جري الدم ثم بعد الشد ينبغي أن يحك المفصود يديه جميعاً بعضها ببعض حتى ينتفخ العرق ويتبين للحس ثم يمسح الفاصد المبضع بيسير من الزيت العتيق خاصة ثم يضع أصبعه السبابة من يده اليسرى على العرق نفسه تحت الموضع الذي يريد فصده قليلاً لئلا يلوذ العرق فيجتنب



الضربة؛ لأن من العروق ما تجدها كالوتر يلوذ عند الفصد، ومنها ما هي مملوءة ريحاً، فمتى ما وضعت المبضع عليها انخفضت تحت المبضع وخدعت الفاصد ولم يفتح المبضع العرق، فإن فتحه فإنما يكون فتحه ضيقاً فلذلك ينبغي أن يثبت الفاصد ويتأني في هذه الأمور كلها ثم ينزل المبضع، فإن فتح العرق من مرته تلك وإلا فيعاوده مرة أخرى تحت ذلك الموضع قليلاً أو فوقه بالعجلة إن لم يتورم الموضع، فإن تورم الموضع أو جزع العليل فاتركه يوماً أو يومين ولا تشد الرباط فإنه ربما جلب ورماً حاداً، ولا يدخل الحمام ثم يعاود الفصد إن أحب فإن غرزت المبضع وكان الفتح صغيراً وكان جري الدم رقيقاً وخشيت ألا يخرج من الدم المقدار الذي تريد فأعد المبضع في الثقب نفسه برفق على استقامة وزد في الفتح قليلاً وافعل ذلك بالعجلة قبل أن يتورم الموضع، فإنه في كثير من الناس قد يتورم الموضع عند الفتح الصغير، فإن رأيته قد تورم فلا تعد عليه البتة، فإنه لا يعينك شيئاً وضع عليه شيئاً من عكار الزيت فإنه يسهل جري الدم، وهو أفضل في هذا الموضع من الزيت نفسه ومن سائر الأدهان.

وكذلك فاستعمل عكار الزيت في جميع فصدك للعروق عند تعذر جري الدم. وقد يفعل ذلك الترياق الفاروق والشكر يانا إذ وضع من أحدهما على الموضع، فإن الدم يرق وينحل إذا كان غليظاً، فإن حدث في موضع الفصد ورم كبير وكثيراً ما يحدث ولا سيما لمن لم يقتصد إلا تلك المرة أو كان فتح العرق صغيراً فبادر وضع على الموضع إسفنجة مغموسة في ماء وملح مدفاة قليلاً وشده ساعة على الموضع فإنه ينحل، وينبغي أن تفعل ذلك بعد خروج الدم من العرق نفسه بكماله أو من عرق آخر، فإن بقي في الموضع بعد أيام شيء من السواد أو الخضرة فإنه لا يضر ذلك شيئاً، فإن أحببت فاحمل عليه شيئاً من الصبر والمر المحلولين، أو شيئاً من عصارة الفودنج ونحوه. وكثيراً ما يحدث ورم وتتوء عند فصد الباسليق فضع يدك عليه فإن وجدته غليظاً عند غمزك عليه فإن ذلك نتوء سوء، فاحذر أن تجعل عليه شيئاً مما ذكرنا فإنه ربما نزف منه دم شريان، ولكن ضمه بما فيه قبض ليصلب الموضع ثم عالج به سائر العلاج حتى يبرأ إن شاء الله. وينبغي أن يخرج لكل إنسان من الدم بقدر قوته وما يظهر في اللون الغالب على الدم، فإنه إن كان الدم أسود فدعه يخرج حتى يحمر، وكذلك إن رأيته غليظاً فأرسله حتى يرق، وكذلك إن كان حاداً حتى تذهب حدته، وينبغي لمن كان ممتلئاً قوياً واحتاج إلى إخراج الدم دفعة واحدة أن يوسع فصد العرق ويكون المبضع عريضاً ومن كان ضعيفاً فبالضد من ذلك. وينبغي أن تخرجه في مرات، وأن يكون الثقب ضيقاً وأفضل ما يستعمل في فصد العرق أن يكون محرفاً مورباً شقاً لا غرزاً، وهذا الضرب من الفصد



سليم من النزف ومن قطع عصب، وهو أحمد وأسلم من الفصد (بالعرض والطول ومن كان يعتاده عند الفصد الغشي فينبغي أن تطعمه قبل الفصد شيئاً من) خبز منقوع في ماء الرمان المر أو السكنجبين إن كان محروراً، وأخرج الدم في ثلاث مرات أو أربع، وإن كان مبرود المزاج فليأخذ قبل الفصد شيئاً من خبز منقوع في شراب المنبه أو في شراب العسل المطيب بالأقاوية، أو في الشراب الطيب الريحاني، فإن حدث الغشي عند الفصد وكان سببه خروج الدم الكثير فينبغي أن يسقى ماء اللحم والشراب الريحاني الرقيق ويستعمل (التطيب بالغالية ويلخلخ بها صدره ويستعمل) سائر ما ذكرناه في التقسيم في باب الغشي الذي يكون من الاستفراغ.

وأما من أراد ترويح ذراعه وتسريح دمه ثانية فينبغي إن كان فصدته لاستفراغ كثير وقوته ضعيفة أن يسرح الدم قليلاً قليلاً بقدر القوة في أيام متوالية، وأما من كان يريد ترويح ذراعه وتسريح دمه ثانية وكان بدنه قوياً فليفعل ذلك على سبع ساعات أو تسع من فصدته الأول، وأما من كان يريد اجتذاب الدم من بدنه إلى ضد الجهة التي مالت إليها، فينبغي أن يروح له في اليوم الثاني أو الثالث. وأما من كان في بدنه الدم كثيراً قد سخن وأحدث حمى، فينبغي أن يخرج منه الدم في دفعة واحدة، ويخرج منه المقدار الكثير ويوسع الفتحة إلى أن يعرض الغشي، بعد أن يكون متفقاً لجميع شروط الفصد، وأن تضع يدك على نبضه عند سيلان الدم لئلا يحدث الموت مكان الغشي، فكثيراً ما يعرض ذلك إذا جهل الفاصد ووقعت الغفلة، فلا ينبغي إذا أردت حل الذراع وتسريح الدم ثانية وقد انغلق فم العرق وعسر خروج الدم أن تغمز عليه بشدة أو تلوي بقوة فإن ذلك رديء جداً، بل إما أن تتركه حتى تقصده ثانية وإما أن تنحي بشفرة المبضع ما جمد من الدم في فم العرق، أو تحمل عليه شيئاً من الملح قد حل في الماء، أو تحمل عليه شيئاً من الترياق الفاروق أو الشكريانا وغمزه غمزاً رقيقاً حتى يخرج الدم، فإن كان قد تورم العرق فاتركه ولا تمسه حتى يسكن الورم، فإن دعت الضرورة إلى تسريح الدم ثانية ولا بد، فإما أن تقصده (فوق ذلك الموضع وإما أن تقصده في) الذراع الآخر أو في العرق الآخر.

وأما فصد حبل الذراع فليقصد عوضاً من الأكحل والباسليق إذا لم يوجد أو كانا خفيين لأنه مركب منهما، وكيفية فصدته أن يدخل العليل يده في الماء الحار حتى يحمر الزند ويظهر العرق ظهوراً بيناً ثم تشد فوقه بالرباط قليلاً شداً متوسطاً، ثم يقصد العرق على تحريف قليل لا عرضاً ولا طولاً، وليكن الفصد واسعاً، ويكون فصدك له فوق مفصل اليد قليلاً، فإن تعذر خروج الدم فأعد اليد في الإناء بالماء الحار ودع الدم يجري في الماء حتى تبلغ حاجتك، فإن كنت في أيام الصيف فقد يستغنى عن إعادة اليد في الماء



الحار، وأكثر ما تجعل جري الدم في الماء الحار، في زمن الشتاء. وفصد هذا العرق أسلم من جميع العروق؛ لأنه ليس تحته عرق ضارب ولا عصب.

وأما فصد الأسليم من اليد اليمنى فهو نافع من علل الكبد، وكيفية فصده أن يشد معصم اليد بالرباط أو بيدك بعد أن تدخله في الماء الحار حتى ينتفخ العرق ويتبين للحس جداً، ثم تقصده على تحريف قليلاً (وإن بترته لم يضره) ذلك شيئاً. وتحفظ لا تمنع يدك بالمبضع فإن تحته عصب الأصابع والموضع معرى من اللحم. ثم تعيد اليد إلى الماء الحار وتتركه يجري الدم فيه، فإنك إن لم تعدها في الماء الحار جمد الدم في فم العرق وامتنع من الجري، فإذا أخرجت من الدم قدر الحاجة فضع على العرق دهناً وملحاً لثلاً يلتحم سريعاً، فإنه نافع لعلل الطحال، وكذلك تفعل في فصده كما فعلت في الثاني سواء.

وأما فصد الصافن فمنفعته للأمراض التي في أسفل البدن مثل علل الأرحام واحتباس الطمث وأمراض الكلى وقروح الفخذين والساقين المزمنة ونحوها من الأمراض. وكيفية فصده أن يدخل العليل رجله في الماء الحار وتحمل عليه ذلك حتى يدر العرق ثم يشد فوق مفصل الرجل بالشوكة والعرق موضعه عند الكعب (ظاهراً نحو الإبهام، وتتشعب منه في وجه الرجل شعب كثيرة فافصده في أوسع شعبة منه أو عند الكعب عند مجتمعه، فهو أفضل وأسلم، وإن فصدته في وجه الرجل فتحفظ من الأعصاب التي تحته على وجه الرجل، واجعل فصدك له بتحريف كأنك تريد بتره، ويكون المبضع نشلاً فإن تعذر خروج الدم فليعد رجله في الماء الحار، واترك الدم يجري فيه حتى يفرغ، فإن أخطأ الفاصد العرق بالفصد في أول مرة فليعد بالفصد إلى فوق قليلاً، فإن الموضع سالم لا يخشى منه غائلة إذا تحفظت من العصب كما قلنا، وكذلك تفعل بالصافن من الرجل الأخرى سواء.

وأما عرق النسا فمكانه كما قلنا عند العقب من الجانب الوحشي، ومنفعة فصده لوجع الورك (إذا كان من قبل الدم الحار. وكيفية فصده أن يدخل العليل الحمام وتسرع وتشد ساقه من لدن الورك) إلى فوق الكعب بأربع أصابع بعمامة رقيقة طويلة فإنه لا يظهر إلا بذلك، فإذا ظهر فافصده على أي حالة أمكنك، إما على تحريف وهو أفضل، وإما أن تبتره بتراً أو تشقه شقاً فإن موضعه سالم وهو في أكثر الناس خفي جداً؛ فإن لم تجده ولم يظهر للحس (البتة فافصد بعض شعبه وهي التي تظهر) في ظهر القدم نحو الخنصر والبنصر، وتحفظ من الأعصاب، وأرسل من الدم القدر الذي تريد ثم حل الشد (الذي شددت) وضع على موضع الفصد قطنة وشد الموضع فإنه سريعاً ما يبرأ إن شاء الله تعالى.



الفيتامينات

سبق الحديث بالتفصيل عن الفيتامينات في كتاب «صحتك في الفيتامينات والمعادن... إلخ نشر العبيكان». وفي هذا الكتاب نعطي ملخصاً يتضمن نوع الفيتامين



اسم الفيتامين	مصادره الغذائية	فوائده الصحية
فيتامين أ	الريتل في المنتجات الحيوانية، مثل: الكبد، السلمون، أسماك المياه الباردة، صفار البيض، منتجات الألبان. والبيتاكاروتين في الفواكه، مثل: البرتقال، والجزر، والشمام، والقرع والأوراق.	يضاد العشى الليلي، للتمو يحافظ على صحة الجلد والشعر والأظافر والعظام والغدد، والحماية من السرطان والغدد والثلا.
فيتامين «د» الذي يعرف بالكوستيرول	الأسماك الدهنية، صفار البيض، زيت كبد السمك، وأشعة الشمس.	يساعد على امتصاص الكالسيوم، يساعد على قوة العظم والأسنان وبثائها.
فيتامين «هـ» والمعروف بالتوكوفرول	الزيوت النباتية، المكسرات، والخضراوات، الورقية، والبيض.	يحافظ على صحة العضلات وخلايا الدم الحمراء، مضاد مهم للأكسدة.
فيتامين «ك»	الخضراوات الورقية، والشاي الأخضر، والكبد.	ضروري لعملية تخثر الدم.
البيوتين (فيتامين H)	فول الصويا، الخميرة، وصفار البيض.	عملية تأيض الطاقة، وعلاج فقر الدم الخبيث.
الفوليت (حمض الفوليك) فيتامين ب ₉	الخضراوات من العائلة الصليبية، والبروكلي، والكبد، والخميرة الأفوكادو، والبقوليات.	لازم لخلايا الدم الحمراء وصناعة المادة الوراثية DNA و RNA، ولتركيب أحماض أمينية معينة.





ومصادره الغذائية، وأهميته الصحية، والجرعة المنصوص عليها للذكور والإناث،
وأعراض النقص وأعراض زيادة الجرعة كما هو موضح في الجدول أدناه:

الجرعة المنصوص عليها		
	ذكور	إناث
١٠٠٠ ميكروجرام	٨٠٠ ميكروجرام	توقف النمو لدى الأطفال، جفاف الجلد، العشى الليلي، احتمال زيادة القابلية للعداوي.
٥ ميكروجرامات	٥ ميكروجرامات	ألم في العظام والمفاصل، وتشوش الرؤية، وصداع، وجفاف الجلد وتحرشفه، وتساقط الشعر، والحكة، وفقدان الشهية للطعام، والإصابة بالإسهال.
١٠ ملجم	٨ ملجم	لضعف العظام، وإصابة الأطفال بالكساح، والكبار بلين العظام.
٨٠ ميكروجراماً	٦٥ ميكروجراماً	فقدان الشهية، والصداع، والإسهال، وترسب الكالسيوم في القلب والكلى.
٨٠ ميكروجراماً	٨٠ ميكروجراماً	كثرة النزيف إذا أخذ مع الأسبرين والعقاقير المضادة للتخثر.
٨٠ ميكروجراماً	٨٠ ميكروجراماً	كثرة الإصابة بالكدمات، والنزيف بكثرة.
٨٠ ميكروجراماً	٨٠ ميكروجراماً	يعوق عمل العقاقير المضادة للتخثر.
٨٠ ميكروجراماً	٨٠ ميكروجراماً	تحرشف الجلد، وتساقط الشعر، ارتفاع كوليسترول الدم.
٢٠٠ ميكروجرام	١٨٠ ميكروجراماً	فقر الدم، انخفاض الوزن، اضطرابات معوية، شذوذ في خلايا الدم الحمراء، وضعف انقسام الخلايا، وعيوب خلقية في الجنين.
		ظهور نويات الصرع عند المصابين به، قد تعوق الجرعات العالية منه امتصاص الزنك.



فيتامين ب ^٣ (النياسين)	الأطعمة البحرية، البيض، الحليب، والطيور، واللحم الهبر، والجنوب.	يحفز النمو، ويؤيض الطاقة، والجرعات العالية منه تخفض الكوليسترول.
فيتامين ب ^٥ (حمض البانتوثينيك)	توجد في كل الأطعمة.	يعادل مستويات السكر في الدم، ويصنع الأجسام المضادة.
فيتامين ب ^٢ (الريبوفلافين)	الطيور، واللحم الهبر، ومنتجات الألبان، والحبوب.	يساند عمل الغدة الكظرية، ويساعد على عملية تأيض الطاقة.
فيتامين ب ^١ (الثيامين)	المكسرات، والبدور، والبقوليات.	يلعب دوراً في المحافظة على عملية الهضم، وضروري لتأيض الطاقة، ويحافظ على الأعصاب.
فيتامين ب ^٦ (بايريدوكسين)	الطيور، والحبوب، والسمك، والخضراوات الورقية، وفول الصويا، والبطاطس، واللحم.	ضروري لعملية الأعصاب وتصنيع خلايا الدم الحمراء وإطلاق الطاقة، يحفز تأيض الكربوهيدرات والبروتينات.
فيتامين ب ^{١٢} (كوبالامين)	جميع المنتجات الحيوانية دون استثناء.	ضروري لتصنيع DNA, RNA، وتصنيع خلايا الدم الحمراء، وتصنيع الألياف العصبية.
فيتامين ج، (حامض الأسكوربيك)	الحمضيات مثل الليمون، والبرتقال، والجريب فروت، والبطيخ، والتوت، والبروكلي، والفلفل الأحمر، والبطاطس، والعديد من الفواكه والخضراوات.	يساعد على التئام الجروح، وامتصاص الحديد، والسيطرة على الكوليسترول، والوقاية من الإصابة بتصلب الشرايين، ويقوي جدران الأوعية الدموية.



١٩ ملجم	١٥ ملجم	آلام في الفم والإسهال. تلف في الكبد، ارتفاع مستوى سكر الدم، وحمض اليوريك، والتدفقات الحارة قبل انقطاع الطمث.
٦ ملجم	٦ ملجم	انخفاض سكر الدم، ضعف المناعة، الخدر. الجرعات العالية تسبب الاستسقاء والإسهال.
١,٧ ملجم	١,٢ ملجم	حساسية من الضوء، ومشاكل في الرؤية، وآلام في الأنف والفم، وصعوبة في بلع الطعام.
١,٥ ملجم	١,١ ملجم	فقدان الشهية، تقلبات المزاج، الاكتئاب، التشنجات العضلية، الشهور بالغثيان، والإصابة بمرض البري بري.
٢ ملجم	١,٦ ملجم	الحكة، وتحترشف الجلد، واحمرار اللسان الذي يصبح أملس، والتشوش، والاكتئاب، وانخفاض الوزن.
٢ ميكروجرام	٢ ميكروجرام	مشاكل في الأعصاب وضعفها، الإحساس بالألم في اللسان الذي قد يصبح أملس، حالة من فقر الدم المميت.
٦٠ ملجم	٦٠ ملجم	نزيف اللثة، وتساقط الأسنان، الإصابة بالكدمات، وجفاف الجلد، وعدم التماثل للشفاء بسرعة، ويمكن أن يسبب الإصابة بمرض الأسقربوط، والنزيف الداخلي.
٦٠ ملجم	٦٠ ملجم	تكون حصى الكلى، والتهاب المجرى البولي، تجمع الحديد، وضعف العظام، والإسهال.

الكرياتين وفوائده الصحية



ما هو الكرياتين؟ الكرياتين هو بروتين يتم تكوينه في الجسم بشكل طبيعي من ثلاثة أحماض أمينية، هي الجليسين والأرجينين والميثيونين، والاسم العلمي لهذا المركب N- amidinosarcosine أو N- methyl glycine (N- methyl glycine). ويمكن الحصول على هذا المركب البروتيني من اللحم البقري والسمك. ويصنع الكرياتين في الكبد. والكرياتين من المكملات الغذائية التي لا غنى عنها لدى العديد من لاعبي بناء الأجسام بسبب الكثير من النتائج الإيجابية من ناحية الحصول على القوة والطاقة في أثناء أداء تمارين رفع الأثقال، وكذلك زيادة كتلة العضلات. والكرياتين يتحد مع الفوسفات في الخلايا العضلية حتى يكونا معاً الفوسفوكرياتين Phosphocreatine، والفوسفوكرياتين هو عبارة عن مركب منتج للطاقة، يعمل على تجديد تريفوسفات الأدينوسين Adenosine triphosphate بشكل سريع جداً في أثناء الأنشطة المكثفة. تؤدي زيادة الكرياتين إلى زيادة المخزون من الفوسفوكرياتين في العضلات بنسبة تصل إلى نحو ٢٠٪. أما فيما يتعلق بالأداء فإن معظم الدراسات وجدت أن زيادة ما يتم الحصول عليه من الكرياتين يتسبب في زيادة القوة التي يتم قياسها عن طريق الوزن الذي يمكن رفعه لحركة متكررة واحد كحد أقصى، حيث يسمح للشخص بأداء عدد أكبر من الحركات المتكررة بنسبة ٧٠٪ كحد أقصى قبل الوصول إلى نقطة الإنهاك. أما فيما يتعلق بنمو العضلات فقد وجدت الأبحاث أن المكملات الغذائية التي تحتوي على الكرياتين تؤدي إلى زيادة حجم العضلات علاوة على إنتاج زيادة واضحة في الوزن الإجمالي للجسم وحجم العضلات. والأبحاث التي أجريت على لاعبي بناء الأجسام أثبتت أن الوزن الإجمالي للجسم قد زاد بمعدل ١,٧ كيلو جرام بعد تناول الكرياتين لمدة سبعة أيام، كما زاد حجم العضلات بمقدار ١,٥ كيلو جرام. وبعد ١٢ أسبوعاً كان متوسط الزيادة في الوزن الإجمالي للجسم ٤,٨ كيلو جرام، في حين كان متوسط الزيادة في حجم العضلات ٣,٤ كيلو جرام.

ومن الجدير بالذكر هنا أن الزيادة في الوزن ترجع في جزء منها إلى زيادة محتوى الخلايا العضلية من الماء، وفي جزء آخر إلى زيادة المحتوى من البروتينات. ويؤدي الكرياتين إلى زيادة الماء في الخلايا العضلية، وتصبح هذه الزيادة في حجم إشارة تدل



على نمو العضلات. علاوة على ذلك فإنه يتم تقليل تقويض البروتين وزيادة تكوينه. وقد أثبتت الدراسات تأثير الكرياتين الإيجابي في الهرمونات البناءة مثل التستوستيرون.

ما مقدار الجرعة المناسبة من الكرياتين؟

لقد كانت الإستراتيجية المستخدمة في دراسات التسعينيات من القرن العشرين والخاصة بتناول الكرياتين تتمثل في الحصول على كمية معينة في فترة تمتد إلى خمسة أيام. وتقوم هذه الإستراتيجية على تناول ٢٠ جراماً في اليوم، موزعة على أربع جرعات تبلغ كل جرعة ٥ جرامات. وتقتصر الأبحاث الحديثة أن الجرعات اليومية الأقل على مدار فترة زمنية أطول يكون لها القدر نفسه من الفاعلية، كما أنها تقلل من الاحتفاظ بالماء. على سبيل المثال من الممكن أن تحصل على ٣ جرامات كرياتين في اليوم لمدة ٣٠ يوماً، أو ٦ جرامات في اليوم ٦ جرعات كل منها ١ جرام لمدة ٦ أيام. من ناحية أخرى يبدو أن الكرياتين يكون أكثر فاعلية عندما يتم الحصول عليه مع الكربوهيدرات، ذلك لأن الكربوهيدرات تؤدي إلى زيادة مستوى إفراز الأنسولين، وهو ما يتسبب في زيادة النسبة التي تحصل عليها العضلات من الكرياتين. وحيث إن الحصول على الكرياتين مع الكربوهيدرات يؤدي إلى إفراز الأنسولين بشكل أكبر، مما يكون عليه الحال عند الحصول على الكربوهيدرات فقط، فإن هذه الإستراتيجية تعد بالتأكيد الأكثر فاعلية والأقل تكلفة، اشرب كوباً إضافياً أو كوبين من الماء عند زيادة الكرياتين، وذلك لتعويض النسبة المرتفعة التي تحصل عليها الخلايا العضلية من الماء.

من المعروف أن الكرياتين يتكسر في وسط حمضي عندما يكون الأس الهيدروجيني ٥, ٥ فيتحول الكرياتين إلى مركب سام اسمه كرياتينين Creatinine، وهذا المركب له أعراض جانبية عند ارتفاع مستوياته مثل الإسهال ومشاكل في الكبد والكلية وأحياناً صداع مؤلم. وكلما ارتفعت قلبية المعدة عظمت الاستفادة القصوى من الكرياتين.

هل هناك أعراض جانبية للكرياتين؟

أجريت دراسة إكلينيكية على مجموعة من طلاب الجامعة الذين يشاركون في مسابقات الجري كانوا يتعاطون الكرياتين فوجد أن ٢٥٪ منهم عانوا مفضاً عضلياً بسيطاً. وفي دراسة استمرت لمدة سنة كاملة على ١٧ رجلاً من لاعبي كرة القدم كانوا



يعطون ٨, ٥ جرام من الكرياتين يومياً، وأثبتت الدراسة التي أجريت على الدم والبول أنه لا توجد هناك أي أضرار تشير إلى اعتلال في الصحة. وعندما قارن الباحثون بول الرياضيين ودمهم بدم وبول أناس لم يتعاطوا الكرياتين، وجدوا أنه لا فرق في مصل الكرياتينين الموجود أصلاً في الكلى ولا في نيتروجين البول ولا في حمض اليوريك والعضلات وإنزيمات الكبد ودهون الدم، وأن نسبة كهربائية الدم ككل التي تشمل كريات الدم الحمراء والبيضاء في مجموعة الناس الذين تعاطوا الكرياتين كانت طبيعية.

هل يتعارض الكرياتين مع الأعشاب أو أي مكمل غذائي؟

يتعارض الكرياتين مع عشب الأفدرا والكافيين، ولذلك يجب عدم تناول الكرياتين مع هاتين المادتين، حيث إن جرعة ما بين ٤٠ و ٦٠ مجم من الأفدرا، و ٤٠٠ و ٦٠٠ مجم من الكافيين تسبب تعارضاً مع الكرياتين.

هل هناك تعارض مع الأدوية؟

يتعارض الكرياتين مع دواء Cyclosporin ودواء Angio Lensin وأدوية مضادات الالتهابات.

هل يتعارض الكرياتين مع الغذاء؟

نعم، يتعارض مع الشاي والقهوة والشيكولاته والكاكاو.

هل يتعارض الكرياتين مع الاختبارات المعملية؟

إن الكرياتين يتحول عن طريق التمثيل الغذائي إلى مركب الكرياتينين. وعليه، فإن هذا المركب عند أخذه يرفع نسبة الكرياتينين، ومن ثم تكون النتيجة لاختبار الكرياتينين الذي يوجد في الكلى غير واقعية.

هل يتعارض الكرياتين مع الأمراض؟

نعم، يتعارض مع الكلى التي لا تعمل بشكل صحيح. وعليه، يجب عدم استعمال الكرياتين من قبل الناس الذين يعانون أمراض الكلى والمصابين بمرض السكري، حيث إنه يزيد من خطر الفشل الكلوي.

كيفية تناول الكرياتين؟

يفضل تناول الكرياتين مع مصدر كربوهيدراتي بسيط، حيث يؤدي إلى إفراز الأنسولين بشكل أكبر، والأنسولين يساعد على نقل الكرياتين إلى الألياف العضلية. يفضل تناول الكرياتين قبل أداء التمارين الرياضية للحصول على الطاقة، وتناوله كذلك بعد أداء التمارين الرياضية الشاقة للإسراع في عملية شفاء العضلات المنهكة.

أما الجرعات الآمنة من الكرياتين فهي ٣ جرامات لليوم ولمدة ٢٨ يوماً، ويجب شرب كميات كبيرة من الماء مع استخدام الكرياتين. ولهبوط القلب يستخدم ٢٠ جراماً في اليوم لمدة ما بين ٥ و ١٠ أيام. وفي حالة الضمور الملقب بـ *gyrate atrophy* فإن الجرعة تكون ٥، ١ جرام في اليوم. وبالنسبة لحالات نقص التغذية العضلي فإن الجرعة تكون ١٠ جرامات في اليوم للبالغين، و٥ جرامات في اليوم بالنسبة للأطفال. يوجد الكرياتين على هيئة أقراص للمضغ وكبسولات ومساحيق، ويجب ألا يستعمل الكرياتين إلا بوصفة طبية.

ما المحاذير التي تجنب معرفتها عن الكرياتين؟

يجب عدم استعمال الكرياتين إذا كنت حساساً، وكذلك إذا كنت تعاني أمراضاً مزمنة، وإذا كنت حساساً لأي دواء أو أي غذاء. يجب عدم استخدامه من قبل مرضى الفشل الكلوي أو الذين لديهم مشاكل في الكلى. لا يستخدم من قبل النساء الحوامل والمرضعات، ولا يؤخذ للأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين.

وفي حالة الجرعات الزائدة عن الجرعات الموصى بها تكون هناك تأثيرات جانبية، مثل مشاكل في المعدة والأمعاء، وارتفاع ضغط الدم، وضمور في العضلات، ودوخة.

ملاحظة مهمة :

يجب ألا يخلط بين مركب الكرياتين ومركب الكرياتينين.



الكرياتينين Creatinine



الكرياتينين يستخلص أساساً من الدم عن طريق الكلى، وعلى الرغم من وجود كمية صغيرة تفرز بنشاط عن طريق الكلى في البول. والكرياتينين هو منتج مشتق من فوسفات الكرياتين في العضلات، وينتج عادة بمعدل ثابت إلى حد كبير من قبل الجسم (اعتماداً على كتلة العضلات). والكرياتينين مشتق دوري للكرياتين.

يمكن استخدام مستويات الكرياتينين في الدم والبول لحساب نقاء الكرياتينين (Cr Cl)، ما يعكس معدل الترشيح الكبيبي (GFR). ومعدل الترشيح الكبيبي مهم سريرياً؛ لأنه مقياس لوظيفة الكلى. ومع ذلك في حالات الفشل الكلوي الحاد، سوف يكون معدل نقاء الكرياتينين «مبالغ فيه»؛ لأن الإفراز النشط للكرياتينين سوف يستأثر بجزء أكبر من الكرياتينين الإجمالية التي تم تطهيرها.

الحمض الكيتوني، والسيميبيدين والميثوبريم يقللون من إفراز الكرياتينين الكبيبي، ومن ثم زيادة دقة التقديرات لمعدل الترشيح الكبيبي، ولا سيما في علاقتها بالفشل الكلوي الحاد.

الرجال لديهم مستويات أعلى من الكرياتينين؛ لأنهم عموماً أكثر قوة في العضلات والهيكل العظمي من النساء. النباتيون الذين يتغذون فقط على النبات ثبت أن لديهم انخفاضاً في مستويات الكرياتينين.

يعد قياس الكرياتينين مؤشراً أكثر دقة على سلامة وظيفة الكلية من قياس البولينا في الدم، وهو كرياتين لا مائي Anhydrous Creatine، حيث ينتج من فوسفات الكرياتين بعد فقد مجموعة الفوسفات ثم يمر بالدم إلى الكلى ليخرج مع البول ويتناسب تركيزه في الدم والبول تناسباً طردياً مع حجم عضلات الجسم، ولا يتأثر بالأكل وتركيزه ثابت طوال الـ ٢٤ ساعة، لذلك يعد المقياس الأمثل لاختبار وظيفة الكلية.

مستويات الكرياتينين الطبيعي في الدم تراوح ما بين ٠,٥ و ١,٥ ملليجرام لكل ١٠٠ مليلتر دم.





أما تركيز الكرياتينين في البول فهو نحو ١ جرام في ال ٢٤ ساعة في الإناث نظراً لاختلاف حجم العضلات في كل من الذكر والأنثى.

وزيادة مستوى الكرياتينين في الدم قد يعود إلى الأسباب التالية:

١ - حالات الفشل الكلوي الحاد والمزمن.

٢ - الانسداد البولي.

بينما نسبة الكرياتينين الأقل من ٥ , ٠ مجم لكل ١٠٠ مليلتر دم لا تعني أي أهمية تشخيصية. يعد تحليلاً أو اختبار ترويق الكرياتينين Creatinine Clearance test أدق من حيث إنه يكشف عن وظيفة الكلى في ال ٢٤ ساعة الماضية، ويربط أيضاً بين نسبة الكرياتينين في كل من الدم والبول خلال ال ٢٤ ساعة كاملة.

ويتم حساب معدل استخلاص الكرياتينين كما يلي:

$$C = \frac{Ue \times Tv}{1400 \times P}$$

و Ue يعني مستوى الكرياتينين في البول.

و P مستوى الكرياتينين في بلازما الدم.

و Tv يعني حجم البول لاجمع في ال ٢٤ ساعة.

و 1440 هو عدد الدقائق في ال ٢٤ ساعة.

وهذه المعادلة تعبر عن سرعة معدل الترشيح الأيبي في الكلى.

تنخفض تصفية الكرياتينين في جميع الحالات التي تنخفض فيها وظيفة الكلية مثل:

- حالات الفشل الكلوي الحاد والمزمن.

- استنزاف الماء.

- هبوط الضغط.

- ضيق الشريان الكلوي.

وتنصح المرضى بتقليل كمية البروتين في الغذاء وتحديدها، وشرب الماء بوفرة،

وتناول مدرات البول.



الكلف Chloasma



هو حمرة كدرة تعلق الوجه، أو هو حبوب صغيرة تشبه إلى حد ما في شكلها بذور السمسم ذات لون بني تظهر دائماً عند الحوامل، ويظهر في الشتاء عند فتة من الناس وينطفئ في الصيف.

علاج الكلف:

هناك وصفات كثيرة لعلاج الكلف إلا أن أهمها ما يلي:

- ١- حب الزلم أو ما يعرف بحب العزيز، وهو متوافر لدى محال العطارة إذا مضغ جيداً ثم وضع على الكلف بمعدل مرتين يومياً أزال الكلف بإذن الله.
- ٢- ورق التوت مع العسل: إذا خلط مسحوق ورق التوت مع عسل سدر ثم عملت منه لبخة على الكلف بمعدل مرة واحدة في اليوم أزال الكلف بإذن الله.
- ٣- أبو فروة مع العسل: إذا سحق ثمرة أبو فروة وعجن مع عسل السدر ووضعت لبخة على الكلف بمعدل مرة في اليوم أزال الكلف بإذن الله.
- ٤- أوراق البقدونس وجذوره: تسحق أوراق البقدونس وجذوره ويؤخذ منها ملء ملعقة أكل، وتغلى مع ملء كوب ماء لمدة ١٠ دقائق ثم يبرد ويفسل به الكلف مرتين في اليوم فإن هذا يشفي بإذن الله الكلف.
- ٥- جوزة الطيب: إذا سحق جوزة الطيب سحقاً جيداً وعجن مع زيت اللوز المر، ووضعت المعجينة على مكان الكلف بمعدل مرة واحدة كل يوم أزيل - بإذن الله - الكلف.
- ٦- الليمون مع الخل: يخلط ملء ملعقة من عصير الليمون مع نصف ملعقة من الخل ثم يفسل الوجه وينشف جيداً ثم يدهن بخليط الليمون مع الخل مرة في الصباح وأخرى في المساء حتى الشفاء بإذن الله.
- ٧- الخيار: يقطع الخيار إلى قطع صغيرة ثم يغلى مع قليل من الماء حتى ينهري، ثم يستعمل غسولاً للوجه بمعدل مرتين صباحاً ومساءً.



٨- أوراق الأقحوان + توت العليق + زيت اللوز وعصير الليمون بن زهير: تؤخذ كميات متساوية من مساحيق أوراق الأقحوان وتوت العليق، وتمزج مع عصير الليمون بن زهير وزيت اللوز مزجاً جيداً، ثم ينظف مكان الكلف بالماء والصابون، ثم يوضع المزيج كلبخة على مواقع الكلف بمعدل مرة واحدة في اليوم صباحاً أو مساءً حسب الوقت المريح للمصاب. ويكرر ذلك حتى الشفاء بإذن الله.

٩- الشبة البيضاء: تحرق الشبة البيضاء ثم يؤخذ رمادها بعصارة اللفت ثم يدهن بها مكان الكلف مرة واحدة في اليوم. ويكرر هذا العمل حتى الشفاء بإذن الله.



الكلي Cauterization



كلي مؤخرة الرأس علاج للصراف

الكلي من أشهر طرق العلاج المعروفة منذ القدم في جزيرة العرب والمناطق المتاخمة لها. ومن أقوال العرب المشهورة: «آخر الدواء الكلي». وقد كان الكلي معروفاً في الجاهلية، وظل ممارساً عند العرب بعد الإسلام، ففي صحيح البخاري عن سعيد بن جبير عن ابن عباس رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال: «الشفاء في ثلاث

شربة عسل وشرطة محجم وكية نار، وأنا أنهي عن الكلي» رواه البخاري ومسلم، وقد احتل الكلي مكان الصدارة في طرق العلاج الشعبي الممارس في المملكة، قبل دخول الطب الحديث، ولا يكاد يخلو بيت في المملكة من وجود شخص أو أكثر قد جرى كيه خلال فترة حياته، والقصص في هذا المجال متداولة ومشهورة بين العامة، وتكاد تكون متواترة، وكلها تجمع على نجاح هذا الأسلوب في علاج عدد من الحالات المرضية الميؤس منها.

لقد جاء في أحاديث كثيرة النهي عن الكلي فقليل: إنما نهى عنه من أجل أنهم كانوا يعظمون أمره ويرون أنه يحسم الداء، وإذا لم يكن العضو بطل وعطب، فنهاهم عنه إذا كان على هذا الوجه وأباحه إذا كان سبباً للشفاء لا علة له. وقيل يحتمل أن يكون نهيه عن الكلي إذا استعمل على سبيل الاحتراز من حدوث المرض وقبل الحاجة إليه وذلك مكروه. وإنما أبيع التداوي والعلاج عند الحاجة إليه (لسان العرب ج ٣ ص ٣١٩).

وقال ابن سينا: «الكلي علاج نافع لمنع انتشار الفساد، ولتقوية العضو الذي برد مزاجه، ولتحليل المواد الفاسدة المتشبثة بالعضو، ولحبس النزف، وأفضل ما



كلي عرق النسا





يكون به الذهب. وموقع الكي إما أن يكون ظاهراً ويوقع عليه الكي بالمشاهدة، ويكون غائراً في داخل العضو كالأنف والفم» (القانون ج ١ ص ٢١٩).

والأماكن التي تكوى هي عادة الرأس، حيث تنفع هذه الكية من غلبة الرطوبة والبرودة على الدماغ اللتين هما سبب الصداع، وكثرة النزلات من الرأس إلى ناحية العينين والأذنين، وكثرة النوم، ووجع الأسنان، وأوجاع الحلق، وبالجمله لكل مرض يعرض من البرودة كالفالج والنكاف والصداع ونحوها من الأمراض.



كي أمراض الأنف

كما يكون هناك كي خاص للشقيقة أو ما يعرف عند أهل العلم بالصداع النصفي. وقد نجح الكي في شفاء هذا المرض. كما أن أوجاع الأذنين قد استخدم في علاجها الكي ونجح في شفاؤها بإذن الله. ومرض اللقوة من الأمراض التي يفيد فيها العلاج بالكي. كما أن الكي قد استخدم في علاج الصرع وفي مرض النسيان وكذلك الفالج واسترخاء جميع البدن. ونجح الكي كذلك في الدموع المزمنة، بالإضافة إلى نتن الأنف، وفي استرخاء جفن العين، وكذلك الناصور الذي يعرض في مساق العين، وكذلك علاج شقاق الشفة والناصور الحادث في الفم، وكذلك يستخدم الكي في علاج الأضراس واللثات المسترخية، وفي وجع الضرس، وكذلك يستعمل في علاج داء الخنازير، وكذلك لعلاج بحة الصوت وضيق النفس.

لقد ثبت نجاح الكي في علاج مرض الرئة، والسعال، وذات الجنب، وكذلك في علاج أمراض الإبط، والخلع، وفي علاج بعض أمراض المعدة، وكذلك أمراض الكبد الباردة، وأمراض الطحال. كما نجح في علاج مرض الاستسقاء وفي أمراض القدمين والساقين، وكذلك لعلاج عرق النساء وهذا في الحقيقة مجرب. كما نجح الكي في علاج الإسهال، وبواسير المقعدة، والثآليل، وكذلك في علاج الناصور الذي يكون في المقعدة ونواحيها.



أدوات الكي



كما أن هناك كياً خاصاً بأمراض الكلى، والمثانة، والرحم، ولخلع الورك، وكذلك أوجاع الظهر، واليرقان، وأمراض النقرس، وأوجاع المفاصل، والفتوق، والوثنى (ألم في العظم دون كسر). كما استخدم الكي في علاج الخدر، وكذلك

البرص، وسرطان الجلد، وكذلك مرض الآكلة. ويستخدم الكي في علاج مسامير القدم المعكوسة، وأيضاً في علاج النافض (الحمى التي تصحبها رعدة ونفض). كما يستخدم في كي البثور القبيحة التي تقع في البدن. وقد نجح الكي نجاحاً عظيماً في علاج النزف الحادث عند قطع الشريان، وكذلك الرعاف الذي يخرج من الأنف، حيث يكوى الشخص في مؤخرة الرأس كية واحدة. كما نجح الكي في علاج مرض الوشرة (تتسبب يحدث في الجمجمة)، ويكون الشخص المصاب مثل المجنون لا يعي ما حوله.



والكي يستخدم للإنسان والحيوانات الأليفة على حد سواء، حيث هناك أمراض تصيب الإبل والأبقار والخيول والأغنام، وقد نجح الكي في علاجها مثلها مثل الإنسان.



الكيمويات النباتية

الكيمويات النباتية أو كما يسميها الباحثون العناصر الغذائية النباتية، هذان المصطلحان يعنيان الكيمويات أو العناصر الغذائية الموجودة في النباتات. ولم توجد تلك المركبات في النباتات مصادفة، ولكنها طريقة الطبيعة الأم في الحفاظ على جمال نباتاتها. فلو نظرنا إلى مركب الكبريت الذي يوجد في البصل والثوم على سبيل المثال لوجدناه يعمل طارداً للحشرات لكي يحافظ على صحة الخضراوات وسلامتها. كما أن المواد الصباغية الحساسة الموجودة في النباتات مثل البيتاكاروتين التي توجد عادة في الشمام والجزر تكسب الأطعمة التي نتناولها ألوانها الجذابة. وبعض المركبات الأخرى في النباتات تحميها من البكتريا والفيروسات وأعداء طبيعيين آخرين. عندما نتناول أطعمة تحتوي على مثل هذه المركبات الحامية للنباتات فإنها تبدأ في حمايتنا كذلك، ليس من الحشرات بالطبع ولكن عن القوى التي تسبب دماراً للجسم مثل الكوليسترول المرتفع، وتصلب الشرايين، وأمراض القلب، وأنواع معينة من السرطان، وكذلك الشيخوخة نفسها. إن عوائل العناصر الغذائية النباتية هي عوائل كبيرة، كل عضو فيها يعمل بطريقة الخاصة، ولكن فيما يبدو فإن أقوى أسلحتها ضد الأمراض هي قدراتها المضادة للأوكسدة.

كل يوم يواجه جسم الإنسان هجوماً من قبل مواد ضارة تعرف باسم الجذور الحرة أو الشقوق الحرة Free Radicals، وهي عبارة عن جزيئات أكجسين فقد كل منها نتيجة التلوث وضوء الشمس وعوامل أخرى إلكتروناً. وفي محاولتها لاسترجاع إلكتروناتها المفقودة، فإنها تهيم في داخل الجسم سارقة إلكترونات أيما تجددها. والتلف

في هذه العملية لتصبح جذوراً حرة هي الأخرى. وإذا لم يتم التدخل لإيقاف هذه السلسلة من التفاعلات تكون النتيجة عدداً ضخماً من الجزيئات المدمرة التي تتحول بمرور الوقت إلى تلف يتعذر إصلاحه.





الكوليسترول الطبيعي مادة مفيدة
الحررة جزئيات الكوليسترول،
الشرابين مسبباً تصلباً في الشرايين
آخر: حينما تهاجم الجذور
النووي في الجسم، فإن هذه
تملي على خلايا الجسم كيف
وهذا هو ما يسمح للسرطان
العلماء أنه حتى السرطان يعد
أحد نواتج التلف الذي تسببه الجذور أو الشقوق الحررة.



لنضرب مثلاً على ذلك: يعد
وحميدة. ولكن حينما تتلف الجذور
فإنه يبدأ في الالتصاق بجدران
وأمرض القلب. ولنعطي مثلاً
الحررة جزئيات بالحامض
المادة الجينية الرئيسة التي
تؤدي وظائفها يتم إتلافها.
بالنمو. ويعتقد العديد من
أحد نواتج التلف الذي تسببه الجذور أو الشقوق الحررة.

إن العناصر الكيميائية الغذائية النباتية باستخدام قواها المضادة للأكسدة قد
تستطيع إنقاذ حياة الإنسان، حيث إنها في الأساس تقف حائلاً بين الجذور الحررة
الغازية وخلايا الجسم، مقدمة إلكتروناتها الخاصة. وعندما تلتهم الجذور الحررة
هذه الإلكترونات الحررة، فإنها تستعيد استقرارها ولا تسبب أي تلف مرة أخرى. وتعد
معظم العناصر الغذائية النباتية من مضادات الأكسدة.

كيف تتخلص العناصر الغذائية النباتية من المخلفات السامة؟

تقوم العناصر الغذائية النباتية على التحييد والتخلص من الكيماويات السامة من
أجسامنا قبل أن تتاح لها الفرصة في التسبب لنا في الأمراض. وهي تقوم بذلك عن طريق
التلاعب بإنزيمات المرحلة الأولى وإنزيمات المرحلة الثانية، فإنزيمات المرحلة الأولى
تشبه العملاء المزدوجين، فالجسم يقوم بإنتاجها، وهي مهمة لكي تقوم الخلايا بوظائفها
الطبيعية، ولكنها تملك القدرة على الانقلاب ضدنا أيضاً، فعندما تدخل السموم المسببة
للسرطان أجسامنا، فإن إنزيمات المرحلة الأولى تساعدنا على أن تصبح نشطة. وعلى
الجانب الآخر، فإن إنزيمات المرحلة الثانية تمثل الطرف الصالح، حيث تبحث عن المواد
المسرطنة وتزيل السموم منها قبل أن تسبب أي تلف. فمثلاً عندما نتناول نبات البروكلي،
وهو من مجموعة النباتات الصليبية أو أي خضراوات أخرى، فإن بعض العناصر الغذائية
النباتية تبدأ في القضاء على إنزيمات المرحلة الأولى التي تمثل العدو، وفي الوقت نفسه
فإنها تزيد إنزيمات المرحلة الثانية التي تمثل الصديق. وهذه العملية تساعد على تحييد
السموم المختلفة المسببة للسرطان التي تتراكم طبيعياً في الجسم.





هناك طريقة ثالثة تحارب بها العناصر الغذائية النباتية الأمراض، وذلك عن طريق الحفاظ على هورمونات بعينها أبرزها هورمون الأستروجين الأنثوي في معدلات صحية. والأستروجين هو أحد الهورمونات المفيدة والضارة في الوقت نفسه. فعندما يتم إفرازه بمعدلات طبيعية، يساعد على السيطرة على كل شيء بداية من الطمث حتى العيوب الخلقية. وفي الوقت نفسه، فإنه يخضع الكوليسترول الذي يسبب انسداداً في الشرايين للرقابة. ومن ثم فإنه يقي من الإصابة بأمراض القلب. ولكن حينما ترتفع معدلات الأستروجين عن الحد الطبيعي، فإنها قد تستحدث الأورام السرطانية المرتبطة بالهورمونات مثل سرطان الثدي والمبيض على النمو. هناك طرق عديدة تحافظ بها العناصر الغذائية النباتية على الأستروجين في معدلاته الطبيعية. على سبيل المثال، يوجد نوع من العناصر الغذائية النباتية يدعى الأيزوفلافونات يشبه إلى حد ما الأستروجين الطبيعي. وعندما نتناول أطعمة تحتوي على هذا المركب الكيميائي، فإن هذه الهورمونات الزائفة تتعلق بمستقبلات الأستروجين في الجسم، ما يجعل الهورمونات الطبيعية لا تجد مكاناً تذهب إليه سوى خارج الجسم.

وعلى الرغم من أنه عادة ما يشار إلى الأستروجين على أنه هورمون واحد، إلا أنه في الحقيقة له أشكال مختلفة. فأحد أنواع الأستروجين يسمى «الفاهيدروكسيسترون ١٦» تم ربطه بسرطان الثدي، في حين أن نوعاً آخر يسمى «الفاهيدروكسيسترون ٢» يبدو أنه لا يسبب أي ضرر. وهناك أنواع معينة من العناصر الغذائية النباتية تمتلك القدرة على زيادة معدلات النوع غير الضار من الأستروجين، وفي الوقت نفسه خفض معدلات النوع الخطير.

ما الأطعمة العلاجية؟

في الحقيقة، إن قدرات مركبات العناصر الغذائية

النباتية مذهلة جداً. وكما حدث مع الفيتامينات والمعادن من قبل يتوقع العلماء أن يأتي يوم تستخدم فيه العديد من هذه المركبات لعلاج الأمراض في المستشفيات وفي الوقاية منها بالمنزل. يقول الدكتور برادلو: «لقد اعتاد الناس الإصابة بمرض البري بري، وهو مرض ينتج عن نقص أحد الفيتامينات، ويتسم





بانخفاض في الاتساق العضلي العصبي لعدم حصولهم على كميات كافية من الثيامين (فيتامين ب٣) في غذائهم. ولكننا بدأنا الآن في تعزيز الخبز بهذا الفيتامين، ونتيجة لذلك لم يعد أحد يصاب بمرض البري بري. وبالطريقة نفسها قد يكون من الممكن تطوير سلالات عالية الكيماويات النباتية من الخضراوات حتى يمكن استخدامها علاجاً ضد أمراض السرطان وأمراض القلب.

يؤكد الباحثون أنه توجد طريقة واحدة تحصل بها على العناصر الغذائية النباتية التي يحتاج إليها الجسم، وهي الحصول عليها من العبوات الموجودة في الطبيعة الأم، أي الخضراوات والفواكه والبقول، وأن تتناول من خمس إلى تسع حصص غذائية على الأقل في اليوم. سنستعرض بعض ألح هذه الكيماويات وهي:

١- كبريتيد الأليليك: عندما تقطع ثمرة من الثوم أو البصل الطازج فإنك سوف تتعرف على أحد أقوى العناصر الغذائية النباتية الطبيعية، وهو كبريتيد الأليليك، حيث إن هذه المركبات تعرف بقدرتها على استثارة دموعك، فهي قد تمتلك القدرة كذلك على الوقاية من أمراض السرطان وأمراض القلب. إن كبريتيد الأليليك هو نوع من العناصر الغذائية النباتية التي تستحث نمو الإنزيمات الطاردة للسموم. لقد أثبت الباحثون أن هذا المركب فعال على وجه الخصوص في محاربة سرطان جهاز المعدة والأمعاء.

وفي دراسة أجريت على ١٢٠,٠٠٠ رجل وامرأة في هولندا، فحص الباحثون كميات البصل المحتوي على الكبريتيد التي تناولها هؤلاء الهولنديون وقارنوها بمعدلات الإصابة بسرطان المعدة. وقد وجد أنه كلما زادت معدلات البصل التي يتناولها الخاضعون للدراسة، انخفض خطر الإصابة بسرطان المعدة.

وفي دراسة أخرى، أظهر الثوم أحد أعضاء عائلة البصل مقدرة، واعدة مماثلة في سحق الأورام، فقد أعطى الباحثون مجموعة من الفئران كميات كبيرة من الثوم كل يوم على مدار أسبوعين، بينما لم تتلق مجموعة ثانية أي ثوم. وعندما تعرضت الحيوانات للكيماويات المسببة للسرطان، كانت نسبة إصابة المجموعة التي تناولت الثوم بالأورام السرطانية منخفضة بمقدار ٧٦٪ عن المجموعة الأخرى التي لم تتناول سوى الطعام العادي.

إن كبريتيد الأليليك يملك كذلك قدرة هائلة على





الحيولة دون ترسب الكوليسترول والدهون الثلاثية في تجلطات الدم وتصلب الشرايين المهددة للصحة. وفي إحدى الدراسات، عبأ الباحثون غذاء للمتطوعين بمزيد من الزبد والدهون من تلك التي قد نجدها في أحد المخابز الفرنسية، ثم راقبوا معدل ارتفاع الكوليسترول وتجلط الدم لديهم. وبعد ذلك أعطوا المتطوعين أنفسهم مستخلص بصل عالي نسبة الكبريتيد. ولم يعمل هذا المستخلص فقط على منع ارتفاع الكوليسترول الناتج عن تناول الكثير من الدهون، ولكن رفع أيضاً من قدرة أجسام المتطوعين على إذابة الجلطات.

٢- الجزرانيات: الجزرانيات هي أصباغ نباتية تتكون من نحو ٦٠٠ صبغ نباتي أصفر وأحمر الذي يشمل البيتاكاروتين هو الذي يعطي الطماطم اللون الأحمر الجميل، ويكسب الجزر والشمام لونهما البرتقالي البراق. وتوجد الجزرانيات في الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة مثل السبانخ والبروكلي، ونحن لا نستطيع رؤيتها؛ لأن الكلوروفيل أو ما يعرف باليخضور في هذه النباتات تفوق قوة لونه الأخضر قوة أصباغ الكاروتين الأفصح لونها منه.

تعد الجزرانيات من مضادات الأكسدة القوية، ما يجعلها أحد المحاربين الأساسيين ضد أمراض القلب والسرطان. إن هناك علاقة واضحة بين تناول الكثير من الأطعمة الزاخرة بالبيتاكاروتين والنسب المنخفضة للإصابة بأمراض القلب والسرطان. وقد ترجع بعض هذه الفوائد لنوع آخر من الجزرانيات في الفواكه والخضراوات الذي لم يكتشفه العلماء بعد.

لقد كشفت الأبحاث التي أجريت على عدد من الجزرانيات منها على سبيل المثال الليكوبين، وهو مركب يوجد في الطماطم ومركب الليوتين الذي يوجد في اللفت والسبانخ والزيكسائين الذي يوجد في معظم

الخضراوات ذات الأوراق الخضراء. لقد وجد

الباحثون أن من تناولوا سبع حصص غذائية أو أكثر من الطماطم النيئة كل أسبوع انخفض لديهم معدل الإصابة بمرض سرطان القولون والمستقيم والمعدة بنسبة ٦٠٪ عن هؤلاء ممن تناولوا حصتين أو أقل. وما دام الليكوبين المكون الفعال في الطماطم لا يتأثر بالحرارة





والمعالجة فيبدو أنه حتى الكاتشاب وصلصة الطماطم يمدان الجسم بفوائد مشابهة للطماطم النيئة.

لقد أصيب باحثو جامعة هارفارد بالدهشة بعد فحص الخضراوات ذات الأوراق الخضراء خاصة السبانخ. فقد وجدوا أن الناس الذين يتناولون أعلى معدلات من الليوتين والزيكسانثين - وهما اثنان من الجزرانيات - انخفض لديهم خطر الإصابة باضمحلال بقعة الشبكية الذي هو السبب الرئيس في فقدان البصر لدى هؤلاء ممن تعدوا سن الخمسين.

٣- الفلافونيدات: الفلافونيدات مثلها مثل الجزرانيات تكسب بعض الفواكه والخضراوات التي نأكلها بعض الألوان خاصة الأحمر والأصفر والأزرق. وكما يحدث مع الجزرانيات فإن هذه الألوان عادة ما يخفيها اليخضور الموجود في النبات.

إن الفلافونيدات التي توجد بكميات كبيرة في التفاح والكرفس والتوت البري والعنب والبروكلي والبصل والهندباء والشاي الأخضر والأسود، تعد من مضادات الأكسدة القوية، ما يجعلها من أعنى الدفاعات التي يستخدمها الجسم ضد أمراض القلب والسرطان. والفلافونيدات تعمل على تغليف مئات الأقراص أو الخلايا الصغيرة في الدم والمعروفة بالصفائح الدموية، فهي تمنع الصفائح الدموية من التجلط معاً داخل مجرى الدم مسببة الجلطات، الأمر الذي يساعد على الوقاية من الأزمات القلبية.

قام علماء من هولندا بدراسة أنماط تناول الطعام لنحو ٨٠٥ من الرجال، تراوح أعمارهم بين ٦٥ و٨٤ عاماً. وقد وجدوا أن هؤلاء ممن تناولوا أقل كميات من الفلافونيدات في طعامهم ارتفع لديهم خطر الوفاة جراء الأزمات القلبية بنسبة ٣٢٪ عن هؤلاء ممن تناولوا أعلى كميات. إن الأمر لا يستلزم تناول الكثير من الفلافونيدات للحصول على الفوائد. فقد كانت المجموعة التي تتناول أعلى معدل من الفلافونيدات تتناول ما يعادل ٤ أكواب من الشاي ونصف كوب من التفاح وثمان كوب من البصل يومياً.





٤- الإندول: إن جميع الخضراوات التي تتبع الفصيلة الصليبية مثل الكرنب والبروكلي والخردل لها مذاق لاذع لا يروق للحشرات، والعنصر الغذائي النباتي الذي يقدم الحماية للنبات يسمى إندول-٣ كاربينول. وفي الإنسان يلعب هذا المركب دوراً في تنظيم الهرمونات، وهو الأمر الذي قد يكون مفيداً في الوقاية من سرطان الثدي. فقد ثبت أن مركب «إندول-٣ كاربينول» يعمل على خفض معدلات الأشكال الضارة من الأستروجين في حين يرفع المعدلات الحميدة منه. وقد وجد دكتور برادلو وزملاؤه في معمل أبحاث سترانج للسرطان أنه عندما أخذت السيدات ٤٠٠ ملليجرام من هذا المركب في اليوم (وهي تعادل الكمية الموجودة في نحو نصف رأس من الكرنب) ارتفعت لديهن معدلات الأستروجين غير الضار بدرجة كبيرة. في الحقيقة لقد كانت لديهن المعدلات نفسها التي توجد لدى عداوات الماراثون، الأمر الذي يعد كسباً كبيراً، حيث إنه قد ثبت أن التمارين العنيفة لها آثار إيجابية في معدلات الأستروجين.

يضيف الدكتور برادلو قائلاً: «قد يعمل مركب «إندول-٣ كاربينول» على محاربة سرطان فقرات العنق». ويتوقع أن يأتي اليوم الذي تستطيع النساء تناول مكملات إندول-٣ كاربينول للوقاية من سرطان الثدي وأنواع السرطان الأخرى المرتبطة بالهرمونات.

٥- الأيزوفلافونات: تحتوي البقوليات وبالأخص فول الصويا واللوبياء والحمص والعنبد على مركبات تسمى «الأيزوفلافونات»، وأبرز مركبات هذه المجموعة الكيميائية مركبا «الجنستين» و«الديدزين»، وشأنهما شأن الإندول. تعمل هذه المركبات على تنظيم معدلات الأستروجين في الجسم، ومن ثم تساعد على خفض خطر الإصابة بأنواع السرطان المعتمدة على الهرمونات.

لقد أجريت دراسات بارزة على نحو ١٤٣,٠٠٠ سيدة في اليابان التي استمرت نحو ١٧ عاماً، وجد الباحثون أن النساء اللاتي تناولن أكبر قدر من الميزو، وهو حساء مصنوع من فول الصويا عانين إصابات أقل بسرطان الثدي. وعلى الرغم من أنه يجب إجراء زيادة من الأبحاث لإثبات صحة ذلك، فمن الممكن بعد ذلك استخدام هذه المركبات بوصفها بديلاً للعلاج الهرموني البديل، وأيضاً للوقاية من علاج أمراض القلب والسرطان، وذلك على حد قول دكتور ستيفن بارنرز أستاذ علم الدواء والسميات في جامعة ألاباما في برمنجهام.



٦- الأيزوثيوسيانيد: الأيزوثيوسيانيد مجموعة كيميائية تتميز بطعمها اللاذع الذي يبعد الحشرات عن النباتات التي تحتوي هذه المجموعة الكيميائية، والتي توجد في البروكلي والجزر والكرنب وكرنب بروكسيل، لقد أظهرت نتائج واحدة في الوقاية من السرطان.

لقد تم تنويع الكبريتات، وهو مركب يوجد بوفرة في البروكلي كأحد أبرز ممثلي الأيزوثيوسيانيدات، وذلك لقدرتها على تثبيط السرطان في الاختبارات المعملية. في إحدى الدراسات، عرض باحثو جامعة جونز هوبكنز في بالتيمور حيوانات المعامل لعامل قوي مسبب للسرطان. ومن بين الحيوانات التي أعطيت جرعات عالية من الكبريتات لم يصب إلا ٢٦٪ فقط بأورام الثدي مقارنة بـ ٦٨٪ في المجموعة التي لم تحصل على هذا المركب. وجد الباحثون أن الأيزوثيوسيانيد فعالة على وجه الخصوص في محاربة الآثار الضارة للتدخين، كما يقول دكتور ستيفن هيشث أستاذ الوقاية من السرطان في جامعة مركز مينيسوتا للسرطان في مينا بوليس. كما أنه في إحدى الدراسات المخبرية استطاع مركب يدعى فينيثيليزوسينات الذي يوجد في البقلة المائية أن يخفض معدل الإصابة بسرطان الرئة بنسبة ٥٠٪ في الفئران التي تعرضت للمواد المسرطنة الموجودة في دخان السجائر. وقد خلفت التجارب التي أجريت على الإنسان النتائج نفسها.

٧- الخشيبات: تعد الخشيبات أستروجيناً نباتياً يساعد على مراقبة معدلات الأستروجين الطبيعي، شأنها في ذلك شأن الفلافونيدات. لقد كشفت إحدى الدراسات المخبرية أن الخشيبات التي توجد في بذر الكتان تساعد على الوقاية من سرطان الثدي. لقد وجد أن بذر الكتان خفض معدلات نمو الأورام في الفئران بنسبة تتعدى ٥٠٪، فضلاً عن ذلك توصي الدراسات بأن الخشيبات في بذر الكتان تساعد أيضاً على خفض الكوليسترول. ففي إحدى الدراسات، انخفض معدل كوليسترول البروتينات الدهنية الضارة (LDL) بنسبة ٨٪ لدى هؤلاء ممن تناولوا اثنين من كعك مافين بذور الكتان يومياً. وما زالت الدراسات مبدئية، ولكن توصي الأبحاث بأن تناول ما بين ١ إلى ٢ ملعقة كبيرة من بذور الكتان المطحون منتوراً على الحبوب أو مخبوزاً داخل الخبز قد يكون كافياً لإمداد الشخص بالحماية اللازمة.





٨- المونوترينينات: إن أبرز مركبات هذه المجموعة الكيميائية هو زيت الليمون، وهو أحد العناصر الغذائية النباتية الذي يؤكد العلماء أنه قد يكون أحد المحاربين المهمين في المعركة ضد السرطان. إن الجرعات الكبيرة من زيت الليمون التي توجد في الحمضيات وبالأخص الليمون والبرتقال، حيث إن قشور هذه الفواكه تحتوي على كمية كبيرة من زيت الليمون. لقد استطاع زيت الليمون القضاء على أورام الثدي في الدراسات المخبرية. إن هذا العنصر الغذائي النباتي استطاع كذلك أن يحول دون نمو الأورام حتى حينما تم تعريض أنسجة الثدي لكميات كبيرة من الكيماويات المسببة للسرطان. وأخيراً فقد تمكن زيت الليمون في الدراسات المخبرية من أن يخفض نمو الأورام بنسبة ٥٥٪.

يعمل زيت الليمون عن طريق تثبيط البروتينات التي تعرف بأنها تعزز نمو الخلايا في العديد من أنواع السرطان. وقد يكون زيت الليمون هو السبب في أن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من البرتقال والفاكهة الحمضية بشكل عام لديهم معدلات إصابة بالسرطان منخفضة. لقد ثبت أن المونوترينينات التي توجد في الكرز تقي من الإصابة بسرطان الثدي والرئة والمعدة والكبد، وذلك في الدراسات التمهيدية التي أجريت على الحيوانات في مدرسة جامعة إنديانا للطب في إنديانابوليس. ولكن العلماء مازالوا في حاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات قبل أن يعرفوا مدى فاعلية هذا المركب بالنسبة للإنسان.

يقول دكتور تشارلز إيلسون أستاذ علوم الغذاء في جامعة ويسكونسين في ماديسون: «لقد أظهرت المونوترينينات نتائج واعدة في الاختبارات الإكلينيكية. ونحن لا نؤكد فقط أن هذا المركب يحارب السرطان، بمعنى أنه يقوم بتحييد السميات المسببة للسرطان، ولكننا نؤكد أيضاً أنه قد أثبت فاعلية في الحيوانات المصابة بالأورام بالفعل».

٩- مركبات الراتنجات الفينولية: تعد مركبات حمض الإيجيك الذي يوجد في ثمار الفراولة، والفينول المتعدد الذي يوجد في الشاي الأخضر، وكذلك مركب الكركمين المتميز بلونه الأصفر الذي يوجد في





جذامير الكركم، وأيضاً مركبات الراتنج الفينولي التي توجد في أغلب الفواكه والخضراوات وحبوب الفلال، محارباً للسرطان على جبهتين، فهي تستحث الإنزيمات الواقية، وفي الوقت نفسه تقضي على الضارة، كما أنها تعد أحد أقوى مضادات الأكسدة.

في إحدى الدراسات التي أجريت في جامعة سكرانتون في بنسلفانيا، وجد الباحثون أن من بين ٣٩ من مضادات الأكسدة التي توجد في الطبيعة، أظهر الفينول المتعدد الذي يوجد في الشاي الأخضر بسالة فائقة في محاربة الجذور الحرة.

١٠- الصابونينات: الصابونينات مجموعة كيميائية تحتوي على عدد كبير من المركبات، وربما تكون هذه المجموعة من أشهر العناصر الغذائية النباتية، وتوجد في العديد من أنواع الخضر والفواكه والأعشاب والبقول بما فيها الفاصوليا والسبانخ والبطاطس والطماطم والشوفان والمكسرات، أغذية فول الصويا وحدها تحتوي على ١٢ نوعاً من الصابونين.

وقد أظهرت الدراسات أن من يتناولون الأطعمة الغنية بالصابونين لديهم أقل معدلات إصابة سرطان الثدي والبروستاتا، وذلك على حد قول دكتور فينكت راد أستاذ التغذية في جامعة تورنتو. يقول الباحثون إن الصابونين يمتلك ترسانة فريدة من الأسلحة. فإحدى الطرق التي يقي بها من السرطان هي الالتصاق بالأحماض الصفراوية التي بمرور الوقت قد تتحول غذائياً إلى مركبات مسببة للسرطان وإخراجها من الجسم. كما تقوم الصابونينات بتحفيز الجهاز المناعي لتعزيز قدرته على تقصي والقضاء على الخلايا التي قد تصبح سرطانية قبل أن تنمو وتصبح سرطاناً. كما أن الصابونين يمتلك قدرة على رصد الكوليسترول الموجود في أغشية الخلايا السرطانية، حيث إن خلايا السرطان تحتوي على الكثير من الكوليسترول داخل أغشيتها، والصابونين يلصق بهذه الخلايا ويدمرها. لقد وجد أن أنواعاً معينة من الصابونين تلتصق بالكوليسترول في الجهاز المعوي جاعلة هذا الكوليسترول غير قابل للامتصاص، وهذه العملية تعمل على خفض الإصابة بأمراض القلب.



متلازمة توريت

متلازمة توريت عبارة عن حركات لا إرادية تكرارية مفاجئة، مثل طرف العينين، والتكشير، واهتزاز الرأس أو الكتف، ولفظ أصوات غريبة، ولفظ كلمات غير لائقة. يصيب هذا المرض في العادة الأطفال، ويشتد في مراحل المراهقة المبكرة، وقد تتضاءل عند بلوغ سن الرشد.

وكان الطبيب الفرنسي أول من وصف هذا المرض عام ١٨٨٥م على اسمه توريت. وهو يصيب ما بين ٢ إلى ٣٪ من الناس. وتصيب هذه المتلازمة الصبيان أكثر ما تصيب البنات بنحو ٤-٥ مرات. تحدث متلازمة توريت مرافقة لاضطرابات أخرى مثل اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، وكذلك اضطراب الوسواس القهري.

أسباب متلازمة توريت:

متلازمة توريت مرض وراثي يسري في عائلات معينة. وقد وصفت مقالة في مجلة العلوم عام ٢٠٠٥م المورثة SLITRK1 على كروموسوم ١٣، كقرين لبعض أشكال متلازمة توريت. وتصيب المورثة القشرة والعقد القاعدية. وهي مناطق المخ التي يعتقد أنها مسؤولة عن أعراض هذه المتلازمة.

كما أن من الأسباب أيضاً اضطراب الناقلات العصبية دوبامين وسيروتونين. كما أن عدوى الحلق السبجية تزيد من خطر الإصابة باضطرابات عصبية مثل متلازمة توريت واضطراب الوسواس القهري. وقد وجدت دراسة نشرت في صحيفة Paediatrics عام ٢٠٠٥م أن الأطفال المصابين بمثل هذه الاضطرابات كانوا قد أصيبوا مؤخراً بعدوى المكورات السبجية بمعدل ضعف أقرانهم الأصحاء.

أعراض متلازمة توريت:

العرة أو الغمزة التي تحدث لا إرادياً في الوجه هي العلامات المبكرة لمتلازمة توريت وقد تلي ذلك أنواع أخرى من العرات مثل طرف العينين أو هز الكتفين أو التنجح، أو التقوه بكلمات غير لائقة، وهذه الأعراض تظهر في الطفولة بين سني السابعة والعاشرة.





تنقسم العرات (الحركات اللاإرادية) إلى بسيطة ومعقدة. وتشمل الحركات اللاإرادية البسيطة مجموعات قليلة من العضلات فقط، وتتميز بحركات تكرارية وجيزة تحدث مفاجئة مثل الغمر بالعين أو هز الكتف أو اهتزاز الرأس. أما الحركات اللاإرادية المعقدة فتشمل مجموعات عديدة من العضلات بنمط واضح متناسق من الحركات لدرجة تجعلها تبدو كما كانت مقصودة، وقد تشمل النحنحة أو التشنج أو النخير أو النباج.

العلاج: توجد علاجات عدة وهي:

١- العلاج السلوكي: يمكن أن يساعد هذا العلاج الذي هو عبارة عن عكس العادة على تقليل الحركات اللاإرادية بجعل المصاب بهذه الحالة مدركاً للتجربة الحسية المقترنة بحركة معينة، ثم تعليم المصاب أن يبدل بها تصرفاً مقبولاً اجتماعياً. وقد أثبت هذا النهج نجاحاً في الراشدين ولكن لم يتأكد نجاحه في الأطفال.

٢- الأدوية: تعطي للحركات اللاإرادية مضادات الذهان مثل دواء هالوبيريدول، ومضادات ارتفاع ضغط الدم مثل كلونيدين. وحيث إن هذه الأدوية ربما تسبب أضراراً جانبية لبعض المصابين تشمل خلل الحركة المتأخر، وهو اضطراب حركي يسبب حركات مستمرة ومتكررة ولا إرادية في أسفل الوجه والفم بالذات.

كما تستخدم أدوية أخرى لعلاج الاضطرابات المقترنة مثل مثبطات إعادة أخذ السيروتونين الانتقائية مثل فلو فوكسامين وفلو كستين لاضطراب الوسواس القهري. وقد توصف البنزوديازيبينات مثل ديايبيزام للتخفيف قصير المدى للقلق في الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط. وقد لا ينصح بالأدوية لمرضى متلازمة توريت الذين لديهم أعراض خفيفة، حيث إن بعض الأدوية يمكن أن تسبب آثاراً جانبية شديدة، مثل البدانة، وتسمم الكبد، ومرض السكري.



٣- العلاج بالوخز بالإبر الصينية: العلاج بالوخز بالإبر الصينية يقلل أعراض متلازمة توريت في نحو ٧٣٪ من الأطفال بدرجة كافية لوقف الدواء. في دراسة على ١٥٦ مريضاً في الصين نشرت عام ١٩٩٦م.

٤- استخدام سم البكتريا: استخدم البوتولين وهو السم البكتيري الذي يسبب التسمم الوشيقي. تم حقنه في العضلات لتشلها بدرجة تكفي لإيقاف الحركات اللاإرادية. وفي دراسة على ٣٠ مريضاً في إيطاليا قللت حقن السم الوشيقي، بل أوقفت الحركات اللاإرادية الصادرة من المريض في ٩٣٪ من المرضى، وكذلك قللت الدافع لفعل ذلك.

٥- طرق الاسترخاء: قد تساعد طرق استرخاء متنوعة والارتجاع البيولوجي على تخفيف التوتر الذي قد يفاقم الحركات اللاإرادية للمريض.



المعادن

سبق الحديث بالتفصيل عن المعادن في كتاب «صحتك في الفيتامينات والمعادن»... إلخ نشر العبيكان. وفي هذا الكتاب نعطي ملخصاً يتضمن أنواع المعادن،



المعدن	المصادر الغذائية	أهميته لصحة الإنسان	الجرعة ذكور
الكالسيوم	الساودين، والسالمون المملح، والحليب، والخضراوات الداكنة، والحبوب.	يقوي العظام، والأسنان، والأعصاب، والعضلات، وتخثر الدم، وعملية الأيض.	٨٠٠ ملجم
المغنسيوم	الأسماك، والطيور، والبيض، واللحوم، والحبوب، والخضراوات الورقية، والبقوليات.	ضروري لعمل العضلات، وعملية الأيض، ويحفز نمو العظام.	٣٥٠ ملجم
الفسفور	منتجات الألبان، والبقوليات، والطيور، واللحوم، وصفار البيض، والمشروبات الغازية.	يدخل في تركيب بعض الإنزيمات، وضروري لقيام الجسم بعملية الأيض بشكل صحيح، ويحافظ على قوة العظام والأسنان.	١٠٠٠ ملجم
الكروم	الكبد، الجبن، الجعة، خميرة البيرة، والحبوب.	يعمل مع الأنسولين لتأريض الجلوكوز.	٥، ٢-٠، ملجم
النحاس	الصدفيات البحرية، والبقوليات، والكبد، والمكسرات، والقراص.	ضروري لخلايا الدم الحمراء والألياف والنسيج الضام، ويحفز امتصاص الحديد، ويدخل في عدد من تركيب الإنزيمات.	١، ٣-٠، ملجم
الفلوريد	الشاي، والماء المعالج بالفلوريد.	يحافظ على قوة الأسنان والعظام.	٤ ملجم
الحديد	الأغذية البحرية، والكبد، واللحم، والبقوليات، والحبوب.	نقل الأكسجين وتخزينه.	١٠ ملجم



مصادرها، أهميتها في صحة الإنسان، الجرعات المنصوص عليها للذكور والإناث، أعراض نقصها وأعراض الجرعات الزائدة، كما هو موضح في الجدول أدناه:

أعراض زيادته	أعراض نقصه	الموصى بها
		إناث
ترسب الكالسيوم في أنسجة الجسم، وإعاقة امتصاص الحديد، وألم في البطن.	سهولة كسر العظام، والكساح عند الأطفال، وإصابة الكبار بهشاشة العظام.	٨٠٠ ملجم
الإسهال.	ضعف العضلات، وعدم اتساق نبضات القلب، والتشنجات، والحمول.	٢٨٠ ملجم
انخفاض نسبة الكالسيوم في الدم.	ضعف وألم في العظام.	١٠٠٠ ملجم
ملح الكروم مادة سامة، وأعراض الكروم الموجود في الغذاء غير معروفة.	أعراض مشابهة لأعراض مرض السكر.	٥، ٢-٠، ٥ ملجم
أمراض الكبد، والتقيؤ، والإسهال.	يتميز بشذوذ في نمو العظام والأعصاب والرئتين، وتغير في لون الشعر، وفقر الدم.	٥، ٣-١ ملجم
تبرقش مينا الأسنان.	نخر الأسنان.	٤ ملجم
تلف الكبد والقلب.	فقر الدم.	١٥ ملجم



السليتيوم	الأغذية البحرية، الأحشاء، والثوم، والبصل، والفطر، والطيور.	يعمل مع فيتامين «هـ» لوقاية أنسجة الخلايا من التلف الحاصل بسبب عملية الأكسدة.	٧٠ ميكروجراماً
الزنك	الزبادي، واللحوم، والمحار، والحبوب.	ضروري لعملية التمثيل والتغذية، يعمل لمساعدة الإنزيمات على عملية الأيض.	١٥ ملجم
اليود	الأغذية البحرية، والملح المعزز باليود، والثمار التي تنمو في تربة غنية باليود.	ضروري جداً لصنع هرمونات الغدة الدرقية.	١٥٠ ميكروجراماً
الموليبديوم	أحشاء الحيوانات، والخضراوات الورقية الداكنة، والكبد، والحبوب.	عنصر مهم لتخزين الحديد، ويدخل في تركيب الإنزيمات الضرورية لعملية الأيض.	٧٥-٢٥٠ ملجم
الكبريت	الأغذية البروتينية، والثوم، والبصل.	يدخل في تركيب حمضين أمينيين أساسيين.	غير محددة
البوتاسيوم	الموز، والأفوكادو، والفواكه الحمضية، والبقوليات، والحبوب، والعديد من الخضراوات.	يحافظ بالتعاون مع الصوديوم على توازن السوائل في الجسم، ويعد عنصراً ضرورياً لعملية الأيض وعمل العضلات.	١٨٧٥-٥٦٢٥ ملجم
الكلوريد	الأغذية البحرية، ملح الطعام، والبيض، والحليب، واللحوم.	يحافظ على التوازن الكيميائي الصحيح للجسم، ويستخدم لصنع العصائر الهاضمة.	١٧٠٠-٥١٠٠ ملجم
الصوديوم	منتجات الألبان، والأغذية البحرية، وملح الطعام، والبهارات، ومعظم الأطعمة المصنعة.	ينظم بالتعاون مع البوتاسيوم توازن السوائل في الجسم، وهو ضروري لعمل العضلات.	١١٠٠-٣٣٠٠ ملجم





الفثيان، وتلف الأسنان، والتهيج، والتعب، وتساقط الشعر، والأظافر، والإسهال، وألم في البطن.	أمراض القلب، ونوع نادر من فقر الدم.	٥٠ ميكروجراماً
تلف عضلة القلب، فشل كلوي، ألم في العضلات، وتصلب الشرايين والفثيان.	بطء التئام الجروح، وتأخر في النمو، والتطور الجنسي، وضعف المناعة.	١٥ ملجم
شدوذ في عمل الغدة الدرقية.	إصابة الأطفال بمرض القزامة والجويتر.	١٥٠ ميكروجراماً
آلام في المفاصل شبيهة بآلام النقرس.	غير معروفة.	٧٥-٢٥٠ ملجم
لا توجد أعراض في حالة الإفراط في استهلاك الكبريت من مصادر غذائية.	غير معروفة.	غير محددة
الإسهال، والفثيان، وعدم اتساق نبضات القلب الذي قد يكون مميتاً.	عدم اتساق نبض القلب، وضعف العضلات.	١٨٧٥-٥٦٢٥ ملجم
اختلال التوازن الكيميائي في الجسم.	حالات العوز نادرة جداً وتسبب عند وقوعها خللاً في التوازن الحامض القاعدي.	١٧٠٠-٥١٠٠ ملجم
يسرع الإصابة بارتفاع ضغط الدم، والفشل القلبي، وأمراض الكلى.	التشنجات العضلية، والضعف، والصداع.	١١٠٠-٣٣٠٠ ملجم

المكملات الغذائية

Food Supplement



تقول سيلين بيجر في كتابها «كتاب الأطباء عن العلاج بالغذاء»: «إننا نعيش حياة سريعة الخطى، ونقضي معظم الوقت المخصص للغذاء ونحن نندفع في طوابير مطاعم الوجبات السريعة، ولذلك نتجه إلى السوبر ماركت أو الصيدلية لكي نبتاع الفيتامينات والمعادن ومستخلصات الأغذية على أمل أن الحبوب سوف تمنحنا تأميناً صحياً عندما نخذلنا الأغذية».

هل المكملات الغذائية مفيدة لصحتنا؟

تقول دكتورة ماري إلين كامير رئيس وأستاذ مساعد في قسم علوم الغذاء والتغذية البشرية في جامعة ماين أورو: «إنها فعلاً تقيديننا. فعندما لا يكون لديك متسع من الوقت لتناول الوجبات التقليدية وتتناول بدلاً من ذلك فيتامينات متعددة، فإن هذا يساعدك على الحصول على عناصر غذائية تكون قد افتقدتها».

يعتقد العديد من الأطباء حالياً أن وظيفة المكملات الغذائية لا تعدو مجرد كونها تعويض نقص التغذية، حيث تشير الدلائل إلى أنه حتى إن كنت تأكل بطريقة جيدة، فإن المكملات سوف تجعلك أكثر صحة، كما يقول دكتور مايكل جانسون مؤلف كتاب: «The vitamin Revolution in Health».

يقول دكتور جانسون: «تؤكد الأبحاث العلمية أن هؤلاء الذين يحصلون على عناصر غذائية معينة مثل فيتامين «ج» و «هـ» بنسب عالية من المكملات أكثر مما يحصلون عليها من الأغذية، سوف يحصلون على فوائد إضافية».

في السنوات الأخيرة بدأ العلماء إيجاد علاقات أو روابط بين الفيتامينات وعدد من الأمراض التي تهدد صحة الإنسان مثل أمراض القلب والسرطان، التي لم يكن يعيها أي إنسان سابقاً. فحتى إن كانت الجرعات اليومية عالية بما يكفي لأن تقي

من أمراض نقص التغذية مثل الإسقربوط والكساح، فقد لا تكون كافية ليكون لها أثر وقائي من أمراض أخرى.



وهذا بالطبع ينطبق بصفة خاصة على مضادات الأكسدة مثل فيتاميني «هـ»، «ج». فتعد مضادات الأكسدة أساسية وضرورية من أجل تثبيط آثار الجذور الحرة، وهي جزيئات الأكسجين المدمرة

التي تتلف الخلايا السليمة في كل أنحاء الجسم، والتي يعتقد أنها أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بأمراض القلب والسرطان وحالات مرضية خطيرة أخرى. وحيث إن الجسم ينتج أعداداً كبيرة من الجذور الحرة كل يوم، فإن مضادات الأكسدة الممثلة في الجرعات اليومية قد لا تكون مرتفعة بدرجة كافية لمنع هذا التلف.

بالإضافة إلى ذلك، فقد يكون من الصعب الحصول على بعض العناصر الغذائية من الطعام وحده، فبالنسبة للمصدر الوحيد الذي يمكنك من خلاله الحصول على كميات كبيرة من فيتامين «هـ»، فهو يوجد في زيوت النباتات والأغذية الأخرى عالية الدهون. ومن ثم فعندما يقلل الأشخاص كمية الدهون في غذائهم، فقد يحصلون على كميات صغيرة من فيتامين «هـ». إن مكمل فيتامين «هـ» قد يساعد على الوصول إلى الجرعة المطلوبة من دون الحصول على دهون لا يحتاج إليها الجسم كما تقول دكتورة جوان كوران الأستاذ المساعد في العلوم الغذائية في جامعة نيوهامبشاير في دورهام.

في دراسة أجريت على ١٥٠٠ شخص في ريعان شبابهم، وجد الباحثون في شيكاغو أن احتمال وفاة الأشخاص الذين تناولوا ١٣٨ مجم من فيتامين «ج» في اليوم مع كميات صغيرة من البيتاكاروتين بسبب السرطان كان أقل

بنسبة ٣٧٪





حشيشة القنفذ

عن الذين تناولوا ٦٦ مجم من هذا الفيتامين في اليوم (المقدار اليومي هو ٦٠ مجم). ولقد أظهرت دراسات أخرى أن الحصول على كميات من فيتامين «ج» تفوق المقدار اليومي يمكن أن يقوي المناعة، ويحسن من وظائف الرئتين، ويخفض من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والمياه البيضاء.

يعد فيتامين «هـ» من مضادات الأكسدة القوية، حيث أثبتت الدراسات أنه يستطيع إيقاف العملية التي تجعل الكوليسترول يلتصق بجدران الشرايين، وفي الوقت نفسه يمنع الصفائح الدموية المسؤولة عن التجلط من التكتل مع بعضها في مجرى الدم، ورفع نسبة خطر الإصابة بأمراض القلب، كما توضح الدراسات أن فيتامين «هـ» يصبح فعالاً

جداً عند الحصول على أكثر من المقدار اليومي، وهو ٣٠ وحدة دولية. لقد وجد الباحثون في نيوساوث ويلز في أستراليا أن الحد الأدنى من فيتامين «هـ» الذي يحتاج إليه الشخص للوقاية من أمراض القلب هو تقريباً ٥٠٠ وحدة دولية، الذي يعد أكثر من ستة عشر ضعفاً من المقدار اليومي. وقد يكون من المستحيل الحصول على هذا المقدار من فيتامين «هـ» من الطعام وحده. يقول دكتور جونسون: «إن أغلب الأصحاء يستفيدون من الحصول على جرعات إضافية من فيتامين «هـ».

وعلى الرغم من ضرورة الحصول على مكملات بعض العناصر الغذائية، إلا أن الصورة ليست واضحة تماماً مع البيتا كاروتين، فبالرغم من أن الأغذية الغنية بمادة البيتا كاروتين مثل السبانخ والجزر والملفوف، قد ثبت أنها تساعد على الوقاية من مجموعة متنوعة من الأمراض بما فيها السرطان، إلا أن مكملات البيتا كاروتين لم يثبت أنها مفيدة. يبدو أن هذا العنصر الغذائي يعمل على أكمل وجه عندما يتم تناوله مع مركبات نباتية واقعية أخرى، بمعنى آخر عند الحصول عليها في شكلها الطبيعي من الطعام.



إضافة إلى ذلك فإن كمية البيتا كاروتين التي تبدو وقائية والتي تكون ما بين ٦ إلى ١٠ ملجم في اليوم، يمكن الحصول عليها بسهولة



ثمار الزعرور

من الطعام. إن ثمرة بطاطا حلوة، مثلاً، تحتوي تقريباً على ١٥ ملجم من البيتاكاروتين، وثمة مصادر جيدة أخرى تشمل البرتقال والخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة مثل القرع الشتوي، والملفوف الأخضر، والبروكلي، والفواكه مثل الكانتالوب والمشمش المجفف.

لكن لا يحصل بعض الأشخاص على ما يكفي من الفواكه والخضراوات، وهنا تكمن فائدة مكملات البيتا كاروتين كما يقول دكتور جانسون.

وعلى عكس مكملات الفيتامينات والمعادن، التي تحتوي على عناصر غذائية مفصولة عن غيرها، فإن ما يسمى المكملات المحضرة تحتوي على مركبات مستخلصة من أغذية كاملة التي يتم تركيزها وتقليصها إلى أقراص، فسوف تجد أقراصاً تحتوي على البروكلي والسبانخ والطماطم وخضراوات مخلوطة وأغذية أخرى.

إن من مميزات هذه المكملات أنها لا تحتوي على فيتامين أو معدن واحد فقط، ولكن على كل المركبات التي توجد في الطعام بشكل طبيعي، بالنسب نفسها التي في الطبيعة.

يشعر أغلب الباحثين بأنه ليس من الواقعية أن نظن أننا يمكن أن نحول الأغذية إلى أقراص ونحصل على كل الفوائد. أولاً، فحتى لو أن الأقراص كانت تحتوي على كل المركبات الواقية للصحة التي يمكن أن نحصل عليها من الفواكه والخضراوات فقد لا تحتوي على الألياف، كما تقول دكتورة كامير. بالإضافة إلى أن عملية تصنيع الأقراص أو الحبوب قد تتلف بعض المواد الكيميائية السليمة صحياً التي تحتويها. «إن المواد الكيميائية في الطبيعة أكثر قوة من تلك التي نصنعها في المصانع كما تقول دكتورة كامير».



إن الخضراوات على شكل حبوب قد تقي الأشخاص الذين لا يستطيعون بشكل دائم أن



يتناولوا ما يحبون. تقول دكتورة كامير: «هناك الكثير من الأشخاص لا يحبون تناول الخضراوات. وفي هذه الحالة قد تكون الحبوب مفيدة لهم».

يجب على كل شخص قراءة الملصقات بحرص - كما

تصح الدكتورة - فبعض المنتجات التي تسمى مستحضرات

الطبيعة تحتوي في الواقع على واحد أو عدد قليل من المستخلصات من الجزرانيات أو الأصباغ على سبيل المثال وليس المكمل الكامل من المركبات الذي يحسن الصحة والذي يوجد في الأغذية الحقيقية. عندما تشتري مستخلصات طبيعية، تفحص الملصق لكي تتأكد من أنها تحتوي على تنوع من العناصر الغذائية. تقول دكتورة كامير: «ما زال العلماء لا يعرفون كيف تعمل كل هذه المواد الكيميائية. ففي حالة فصل المواد عن غيرها قد تكون عديمة الفائدة، أو تكون ضارة للصحة في أسوأ الاحتمالات».

(سيلين بيجر ومحررو سلسلة كتب Prevention).



مكملات أوميغا-٣ وأعراض الجهاز الدوري

لاحظ الباحثون أن سكان الإسكيمو في جرين لاند لديهم معدلات ضئيلة جداً من أمراض القلب، وكذلك انخفاض نسبة الإصابة بالسرطان أو مرض السكري على الرغم من أن غذاءهم يحتوي على كمية كبيرة جداً من الدهون. بدأ الاهتمام بالأحماض الدهنية الأساسية، حيث اكتشفوا أن غذاءهم غني بحمضي إيكوزابتانويك وديكوزاهكسانويك، وهما من مجموعة أوميغا-٣ الموجودة في أسماك المياه الباردة والثدييات البحرية التي تمثل الجزء الأكبر من غذاء الإسكيمو. ولقد أكدت الدراسات في كل من هولندا واليابان والسويد، أنه كلما زاد استهلاك الأسماك الغنية بأوميغا-٣ انخفضت نسبة الإصابة بأمراض القلب. وأوضحت الدراسات أن حمض الإيكوزابتانويك يعمل على منع التصاق الصفائح الدموية بجدار الشرايين الدموية، حيث إن الصفائح الدموية هي خلايا دموية تمكن الدم من التجلط والتجمع، ما يساعد على تصلب الشرايين، ويعمل حمض الإيكوزابتانويك مسيلاً طبيعياً للدم. وقد أبدت دراسات عديدة أن زيت السمك سواء تناوله الشخص في السمك أو كمكمل

غذائي أفضل من الأسبرين في الوقاية من الإصابة بأمراض القلب، حيث لا يصاب بقرح المعدة أو نزيف الجهاز الهضمي أو فقر الدم أو أي آثار جانبية أخرى تحدث عند تناول الأسبرين كمرقق للدم. وأفادت الدراسات التي استخدم فيها زيت السمك مع الأسبرين بأن الخليط أكثر فاعلية من الأسبرين وحده.

كل هذه العوامل تجعل من زيت السمك الاختيار الأفضل والأكثر أماناً في





الوقاية من أمراض الجهاز الدوري لدى الأشخاص المعرضين للإصابة مع الأخذ في الحسبان أن حمض الإيكوزابتانويك يخفض المستويات العالية للدهون الثلاثية الذي يعد عامل الخطورة في الأمراض القلبية.

توجد أحماض أوميغا-3 الدهنية في الأسماك وبالأخص أسماك المياه الباردة والرنجة والسالمون والتونة وسمك الماكريل والجمبري والبكلاة والسردين، وهذه الأسماك تحتوي على مستويات عالية من حمض إيكوزابتانويك. كما أن بعض الزيوت النباتية مثل زيت اللفت وزيت بذر الكتان والجوز وزيت الزيتون وزهرة الربيع تحتوي على الحمض نفسه.

لقد خرجت الآثار العلاجية لأوميغا-3 إلى النور بعد ستينيات القرن الماضي، عندما اكتشف الباحثون أن من يتبعون حمية البحر المتوسط التي تحتوي كثيراً من السمك والزيوت النباتية غير المشبعة الأحادية المذكورة أعلاه، يكون معدل التعرض لأمراض القلب والأمراض الأخرى منخفضاً لديهم. وقد أرجعت كثير من المنافع مباشرة لأوميغا-3، حيث تخفض بشكل نوعي الدهون الثلاثية المعروفة بالجلسريدات الثلاثية التي تتشكل في مجرى الدم، وكذلك البروتينات الشحمية منخفضة الكثافة أو ما يعرف بالكوليسترول الضار (LDL) الذي يؤدي إلى تكون الترسبات الدهنية في الشرايين. إن ارتفاع الجلسريدات الثلاثية والبروتينات الشحمية منخفضة الكثافة تعد عوامل خطرة لحدوث أمراض القلب الوعائية. كما أن أوميغا-3 تمنع من تكوين جلطات بغير ضرورة، التي إذا استقرت في الأوعية الدموية يمكن أن تحدث نوبات قلبية وسكتات دماغية. كما أن لأوميغا-3 أيضاً خواص مضادة للالتهاب قد تفيد في السيطرة على التهاب اللويحات التي تسبب انسداد الشرايين.



أوميغا-3 من
الأسماك والزيوت
النباتية والألبان



في دراسة كبيرة مستمرة لآلاف
أجراها باحثون في جامعة
المتحدة الأمريكية،
كان الذين تناولوا السمك مرة
في الأقل كل أسبوع
في خطر أقل بنسبة ٥٢٪ للإصابة بالنتويات
القلبية وبنسبة ٤٣٪ للإصابة بالسكتة مقارنة بهؤلاء الذين تناولوا السمك مرة كل
شهر أو أقل. وقد وجدت هذه الدراسة المسماة دراسة صحة الأطباء أن الرجال الذين
كانوا قد تناولوا السمك حتى مرة واحدة في الشهر كان احتمال إصابتهم بسكتات
سببها انسداد الأوعية الدموية المتجهة للمخ أقل بنسبة ٤٣٪ من الرجال الذين تناولوا
السمك أقل من ذلك. وقد وجدت نتائج مشابهة تقريباً لدى النساء.

لقد تبين أن تناول السمك أو مكملات أوميغا-٣ يساعد على تخفيض ضغط
الدم عند المصابين بارتفاع ضغط الدم، وقد يمنع أيضاً تطور الحالة. كما يمكن
أن تقي أوميغا-٣ من نوبات الربو، وذلك عن طريق تقليل الالتهاب في المسالك
الهوائية. وقد وجد أن تناول جرعات كبيرة من مكملات أوميغا-٣ يخفف من ألم
المفاصل الروماتويدي وتيبسه، حتى إنه يمكن لبعض مرضى التهاب المفاصل تخفيض
عدد الأدوية التي يتناولونها حتى في بعض الحالات إيقافها عندما يتناولون مكملات
أوميغا-٣. كما أن أوميغا-٣ يمكن أن تريح جرعات كبيرة منها أعراض مرض
كرون، وهو التهاب مزمن في الجهاز المعوي المعدي. كما وجد أن هذه المكملات تمنع
ارتداد مرض كرون بعد جراحة الأمعاء.

يجب أن تحتوي مكملات أوميغا-٣ على فيتامين «د» من أجل منع تغير خصائصها.
ويتم تناول هذه المكملات مع مكملات فيتامين «هـ» من أجل منع الأكسدة داخل الجسم.
تحتوي كل كبسولة من كبسولات زيت السمك على ما بين ١٨٠ و ٤٠٠ ملليجرام من
حمض إيكوزابتانويك وما بين ١٢٠ و ٣٠٠ ملليجرام من حمض ديكوزاهكسانويك.

الكمية المناسبة اليومية من أوميغا-٣ ما بين ٤ و ٦ كبسولات، ويقال إنه يمكن
استخدام ١٨ كبسولة أو أكثر من زيت السمك، ولكن يجب عدم تناول هذه الجرعات إلا
تحت إشراف طبي، لاسيما إذا كان الشخص يتناول أدوية مرققة أو مسيلة للدم مثل
الأسبرين أو الورفارين أو غيرهما. إن الجرعة الآمنة من مكمل أوميغا-٣ هي ثلاث
كبسولات يومياً، حيث تؤخذ كبسولة واحدة فقط قبل وجبات الإفطار والغداء والعشاء.

النيتروجين وأهميته في الحياة



قبل أن نتحدث عن أهمية النيتروجين في الحياة يجب تعريف النيتروجين.

ما النيتروجين؟ هو عنصر كيميائي يوجد في الطبيعة على شكل غاز، ورمزه الكيميائي N_2 . يكون النيتروجين نحو ٧٨٪ من حجم الهواء. وقد تم اكتشاف النيتروجين عام ١٧٧٢ م بواسطة طيبب أسكتلندي يسمى دانيال رذرفورد. ينتمي النيتروجين إلى مجموعة اللافلزات، وعدده الذري ٧ ووزنه الذري ١٤,٠٠٦٧. وغاز النيتروجين عديم اللون والطعم والرائحة. صعب الذوبان في الماء، ولا يتفاعل بسهولة مع كثير من العناصر الأخرى. يمكن تكثيف النيتروجين إلى الحالة السائلة. يغلي سائل النيتروجين عند درجة حرارة ١٩٥,٨° م ويتجمد عند ٢٠٩,٩° م.

نعود إلى أهمية النيتروجين في الحياة: يجب أن نعرف أن كل الكائنات الحية تحتاج إلى النيتروجين لكي تعيش، إذ يكون النيتروجين أهم جزء من أجزاء البروتين الذي يوجد في البروتوبلازم، وهي مادة حية موجودة في كل من خلايا الحيوانات والنباتات. يحصل الإنسان والحيوان على البروتين من الطعام من النباتات والحيوانات الأخرى.

تنتج النباتات من البروتينات المركبات النيتروجينية اليسيرة المذابة في التربة. بعض النيتروجين الذائب في التربة يأتي من الغلاف الجوي على شكل حمض النيتريك، إذ يتفاعل النيتروجين مع الأكسجين عند وقوع الصواعق مكوناً مركبات عديدة تعرف بأكاسيد النيتروجين التي بدورها تتفاعل مع الماء مكونة حمض النيتريك الذي تحمله الأمطار إلى التربة.

تنتج البقوليات مثل البرسيم والبازلاء وفول الصويا البروتين من نيتروجين الهواء بمساعدة نوع معين من البكتيريا. تحتوي جذور البقول على انتفاخات صغيرة تسمى العقيدات، وتحتوي هذه العقيدات على نوع من البكتيريا المثبتة للنيتروجين، إذ لها القدرة على أخذ النيتروجين من الهواء وتحويله إلى مركبات النيتروجين.





ويستخدم النبات المركبات النيتروجينية المتكونة ويحولها إلى بروتين، وبعد موت النبات تتحلل المركبات النيتروجينية وتصبح جزءاً من التربة. ولأن النيتروجين يستخدم ويعاد استخدامه بواسطة الكائنات الحية، فإنه يمر خلال دورة مستمرة من التغير الكيميائي. وتسمى هذه الدورة دورة النيتروجين. للنيتروجين استخدامات عديدة ومهمة، حيث يستخرج النيتروجين النقي في الصناعة بواسطة تقطير الهواء السائل، ويتكون الهواء من النيتروجين والأكسجين تقريباً. ولأن درجة غليان النيتروجين أقل من درجة غليان الأكسجين فإنه يغلي أولاً في عملية التقطير، وعندما يتبخر يجمع ويحفظ تحت ضغط معين في أسطوانات من الفولاذ.

أهمية النيتروجين في إنتاج النشادر: يعد إنتاج النشادر NH_3 من غاز النيتروجين، الاستخدام الأساسي المهم له. ويتكون غاز النشادر من النيتروجين والهيدروجين، وينتج غاز النشادر في الصناعة بواسطة عملية هابر. وفي هذه العملية يتفاعل النيتروجين والهيدروجين عند درجة حرارة ٥٥٠م° وضغط يعادل نحو ٢٠٠ إلى ٢٥٠ مرة ضغط جوي. ويتم التفاعل أيضاً في وجود عامل حفاز وهو مادة تساعد على زيادة سرعة التفاعل الكيميائي.

والنشادر مهم بوصفه عامل سماد مخصباً، وفي إنتاج حمض النيتريك ومواد كيميائية أخرى. ومن المنظفات المنزلية المعروفة ذلك المحلول المخفف المكون من النشادر المذاب في الماء.

والنيتروجين مهم في الزراعة، حيث إن معظم السماد المخصب للأرض المستخدم بواسطة المزارعين والمشرفين على الحدائق يحتوي على النيتروجين الذي يساعد على ازدياد النمو الصحي للنبات. والنشادر أكثر المخصبات النيتروجينية شيوعاً. يحقق المزارعون غاز النشادر في التربة مباشرة، حيث يذوب ويساعد النبات على النمو. كما يستخدم النشادر السائل وكبريتات الأمونيوم ونترات الأمونيوم سماداً نيتروجينياً. ومن المصادر الأخرى للنيتروجين السماد الطبيعي ومخلفات الطيور البحرية. يستخدم النيتروجين السائل على نطاق واسع في صناعة الأغذية لتجميد الأطعمة بسرعة كبيرة. ويستخدم النيتروجين السائل أيضاً مبرداً لحفظ الأغذية والأدوية في أثناء نقلها. كما يستخدم النيتروجين السائل من قبل العلماء في إنتاج درجات حرارة منخفضة ضرورية لاستخدامها في تجارب معينة وبالأخص في الأدوية.



النيتروجين وتلوث الهواء: تعد أكاسيد النيتروجين من ملوثات الهواء

الجوي، وتطلق هذه الملوثات في الجو عن طريق حرق الوقود المتحجر كالفحم الحجري والنفط. كما أن ضوء الشمس يساعد على تفاعل أكاسيد النيتروجين في الغلاف الجوي مع الأكسجين مكونة الأوزون، وهو مادة مهيجة في الضباب الدخاني. كما أن أكاسيد النيتروجين تعود للأرض في شكل حمض النيتريك أحياناً، وهو من المكونات الأساسية للأمطار الحمضية.

وتنتج المحركات النفاثة أكاسيد النيتروجين في الطبقات العليا من الغلاف الجوي، ما يؤدي إلى إتلاف البيئة بطرق مختلفة. ومن أمثلة ذلك أن أكاسيد النيتروجين تزيد من تفكك الأوزون في الطبقات العليا، حيث يعمل الأوزون على حماية الإنسان والنبات، وذلك بمنعه وصول الأشعة فوق البنفسجية الضارة.



الوذمة

هي تجمع السوائل في أماكن عدة من جسم الإنسان. والاسم المرادف للوذمة هو الأوديما. ويعد تجمع السوائل في الكاحلين والقدمين والساقين أكثر أنواع الوذمة شيوعاً. وهناك ما يعرف بالوذمة الرئوية التي تعد أكثر خطورة، وهي تراكم السائل في الرئتين، الذي يمكن أن يكون علامة على حالة خطيرة كهبوط القلب الاحتقاني.

أسباب تجمع السوائل تعود إلى أمراض عديدة بعضها خطير ويهدد الحياة وبعضها غير ذلك. ويعد هبوط القلب الاحتقاني أخطرهما. وهبوط الجانب الأيسر من القلب يمكن أن يؤدي إلى تراكم السائل في الرئتين، ويمكن أن يزيد تجمع السائل في الرئتين عندما يبدأ الجانب الأيمن من القلب في الهبوط أيضاً. كما أن حالات مزمنة في الرئة مثل داء الانسداد الرئوي المزمن وفشل الكليتين أو الكبد الوذمة الطرقية. كما تشمل الحالات الأخرى التي تسبب الوذمة جلطة في الدم، أو عدوى في الساق، أو قصوراً وريدياً مزمنياً، أو دوالي الأوردة، أو الحروق، أو ربما أمراض الغدة الدرقية، أو لسعات الحشرات، أو سوء التغذية. كما أن هناك بعض الأدوية التي تسبب تورم الساق والكاحل مثل حاصرات قناة الكالسيوم لضغط الدم المرتفع والاستيرويدات ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية ومضادات الاكتئاب، كما أن الحمل قد يسبب الوذمة عندما يضغط الرحم على الوريد الأجوف، وهو الوعاء الدموي الضخم الذي يعيد الدم من الساقين إلى القلب.

العلاج: يعتمد العلاج على معرفة السبب الذي يمكن معرفته عن طريق التشخيص الدقيق، فقد يلزم عدد من الفحوص لمحاولة تحديد سبب الوذمة، وهذه قد تشمل رسم القلب كهربائياً، ورسم صدى القلب عبر المريء ورسم صدى القلب، والقسطرة القلبية، والأشعة السينية، ووظائف الكلى، وتحليل البول، واختبارات الدم، فإذا تحدد السبب تماماً فهناك أدوية كيميائية مشيدة وأدوية عشبية ومكملات غذائية يمكن أن تسهم في علاج السبب. فمثلاً تصرف مدرات البول لمساعدة الجسم على التخلص من السوائل الزائدة، وأفضل علاج لذلك هو إما نبات الكنبات أو شبثول الذرة أو قشور الفاصوليا الخضراء، حيث تؤخذ ملعقة أكل من مسحوق أي منهما، وتوضع على ملء كوب ماء، وتوضع على نار هادئة لمدة نصف ساعة ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً حتى تزول الوذمة بإذن الله.



اليوجا



اليوجا نظام علاجي يعتمد على التمرينات الذهنية والطبيعية. ويستخدم الذين يتبعون مدرسة اليوجا، والذين يطلق عليهم اليوجانيون، تمرينات رياضية، لتحقيق هدفهم في عزلة الروح عن الجسم والعقل. ويمارس كثير من الناس في الدول الغربية بعض تمرينات اليوجا، على أمل تحسين صحتهم، وتحقيق سلامة العقل، والتغلب على التوترات النفسية والقلق والاكتئاب.

وتعني كلمة يوجا النظام في اللغة السنسكريتية، وهي اللغة الكلاسيكية للهند. ويتكون كل إنسان وفقاً لمدرسة اليوجا من براكرتي ويوروشا. وتتضمن البراكرتي جسد الإنسان وعقله وإدراك الذات، وتعني يوروشا الصفاء والشعور الخالي أو الساكن الروح. وتعلم مدرسة اليوجا اعتقادات قائمة على أن الروح منفصلة تماماً عن باقي الجسد، ولكن الإنسان لا يدرك هذه الحقيقة.

وتعاني البشرية - في اعتقاد اليوجا - تعلق أرواحهم وارتباطها بأجسادهم وعقولهم، لذلك تهدف مدرسة اليوجا من خلال تمرينات اليوجا، إلى منح الناس براجيا، أي الفهم لمعنى أرواحهم. وبعد أن يحصل المرء على الفهم، ستكتسب روحه الموكشا، وهو التحرر من السمسرا، أي دائرة المولد التي يؤمن بها الهندوس.

ويجتاز ممارس اليوجا وفقاً لإرشاد الغورو (المعلم) ثمانين مراحل من التدريب على الموكشا أي التحرر، ويتعلم ممارس اليوجا:

١- السلوك المنظم المسمى ياما.





٢- طهارة النفس نياما.

٣- وقفة الجسم مثل وضع زهرة اللوتس أسانا.

٤- التحكم في التنفس.

٥- السيطرة على الإحساس براتياھرا.

٦- تثبيت العقل في اختياره للغرض دھارانا.

٧- التأمل (استعراض الفكر) دھيانا.

وتسمى المراحل السبع سامادھي، وهي حالة من التركيز، ليدرك ممارسو اليوجا أن أرواحهم صافية وحررة وفارغة من كل ما تحتويه. ويصل الشخص الذي يكمل هذه المراحل السبع إلى الكايفاليا، وهي إجمالي انغزال الروح عن الجسد من جميع الأرواح الأخرى، ومن كل غرائزه.

وتوجد أشكال شعبية أخرى من اليوجا في الأعراف والمعتقدات في الهند، بالإضافة إلى تدريبات مدرسة اليوجا. ومنها الشكل المسمى بهاكتي يوجا، وهو استغراق الإخلاص في جميع الأفعال والأفكار لإله مختار.

أما الشكل الآخر فهو كارما يوجا، وهو استخدام ما يقوم به المرء من واجب دون انتظار أي مكافأة. وهناك شكل ثالث هو هاتا يوجا، وهو التأكيد على صعوبة الوقفات الجسدية، وأسلوب معالجة التنفس من خلال صحة جيدة وفقاً للهدف الرئيس.

أصبحت الأشكال المختلفة لليوجا في الدول الغربية شعبية. منها شكل يفوق ويتجاوز حد التأمل، ويتطلب تركيزاً ذهنياً أقل من ذلك الذي يؤديه يوجا الهندوس، ويتدرب أعضاء طائفة الهيركريشنا على البهاكتي يوجا من خلال تكريس أنفسهم للإله الأعلى كريشنا، كما جاء في معتقدات الهندوس.

وتسمى الهاتا يوجا الطريق لاكتساب صحة تامة وقد أظهر البحث أنها تقدم القليل من برنامج رياضي جيد.

كيف تقوم اليوجا بمهمتها العلاجية؟ تقول المراجع الكلاسيكية إنها تقوم بعملها عن طريق زيادة مخزون الجسم من البرانا Prana أي الطاقة الحيوية. وإذا حدثت إعاقة للبرانا بسبب التوتر والمتاعب العاطفية والغذاء السيئ أو عوامل أخرى، فإن جسم الإنسان يكون نهياً للعلل والأمراض.



ويعتقد الخبراء الغربيون أن اليوجا تعالج بطريقتين الأولى من خلال الاسترخاء. تقول الدكتورة جوديت لاساتر معلمة اليوجا ومؤلفة كتاب:

Rest and Renew: Quiet Yoga Poses to Reduce stress and Tension

«إنني أشعر حقاً بأن أقوى معالج من بين العوامل المعالجة هو الاسترخاء العميق. فالـيوجا تتيح لكل شيء أن يسترخي، فهي تقيد جهازك العضلي وجهازك الدوري، وسائر أجزاء جسمك التي تعاني آثار التوتر».

وكذلك فإن أوضاع اليوجا تساعد على تطهير أعضاء الجسم من خلال ما تسميه دكتورة جوديت «العصر» و«النقع»، إذ إن تحريك جسمك في أوضاع مختلفة يدفع الدم إلى خارج الأعضاء الحيوية، ما يسمح لدم جديد أن يحل محله. وهذا يعطي أعضاءك المزيد من العناصر الغذائية، ويجعلها أقوى وأكثر مقاومة للأمراض. وكلما مارست الباناياما «أو تقنيات التنفس الـيوجية»، فإنك بهذا تغير أنماطك الطبيعية من التنفس، التي بدورها تهدئ حالة عقلك، ما يقلل الاضطرابات والشوائب في جسّدك.

وتقول دكتورة جوديت وغيرها من الخبراء إنهم شاهدوا مباشرة كم هي قوية تلك اليوجا، وقالوا إنهم رأوا تحسناً لحالات، مثل العقم، والالتهاب المفصلي، وارتفاع الكوليسترول، وآلام الظهر، وغيرها الكثير، ويثبت البحث العلمي كثيراً من هذه الافتراضات. فمثلاً، قام باحثون في بريطانيا بدراسة آثار اليوجا في ١٨ مريضاً بحالات طفيفة من الربو. وقد راوحت أعمارهم بين ١٩ و٥٤ عاماً، وكانت النتيجة جميع الـ ١٨ شخصاً صرحوا بحدوث مزيد من التحسن في حالاتهم عندما استخدموا التنفس بأسلوب اليوجا، كما وجد الباحثون أن أولئك الأشخاص حصلوا على مقاومة أكبر ضد آثار الهستامين، وهي مادة كيميائية تفرز في الجسم، ويمكنها إثارة نوبة ربوية، وذلك بينما كانوا يمارسون تمارينهم التنفسية.

والـيوجا يمكنها كذلك أن ترفع روحك المعنوية بشكل واضح وأن تقلل التوتر. وقد درس علماء في جامعة نيويورك سيتي في مدينة نيويورك حالات ٦٣ طالباً كانوا قد تطوعوا لحضور فصل دراسي عن اليوجا للمبتدئين. وقد قرر الطلبة أنهم صاروا يشعرون بأنهم أقل قلقاً وتوتراً وأقل اكتئاباً وأقل عرضة للغضب والإرهاق بعد الفصل الدراسي مباشرة. وبدأت النتائج في الظهور بقوة بعد الدرس الأول.





أما الأخبار المتعلقة بالمشكلات الصحية الأخرى فما زالت مختلطة وغير محددة. فعلى سبيل المثال، وجدت دراسة من هولندا أن العلاج بالاسترخاء الذي تضمن اليوجا لم يكن له تأثير جوهري فيما يتعلق بخفض ضغط الدم. أما الحالات الفردية فما زالت تبشر ببعض الأمل. فقد أورد باحثون تابعون للحكومة الأمريكية أن أحد طياري السلاح الجوي الذي كان يعاني ارتفاع ضغط الدم، قد تمكن من خفض قراءات الضغط لديه من ١٣٨/٩٢ إلى ٨٢/١٢٢ في غضون أسبوعين بعد إيقاف تناول الأدوية التقليدية وبدء برنامج استرخائي شمل ممارسة اليوجا يومياً.

تمارين التنفس:

ينقسم الروتين التدريبي لليوجا إلى أربعة أجزاء هي التنفس، والاسترخاء، والتأمل، والأوضاع (البوزات). وتقول ليلياس فولان إن تلك الأجزاء معاً ترخي الجسم وتحقق للعقل التركيز والنقاء، مانحاً إياك المزيد من الطاقة والنشاط مع إحساس داخلي بالرضا والسلام.

ويقول الخبراء إن روتينك اليومي يجب أن يستمر لمدة لا تقل عن نصف ساعة ويجب أن يبدأ بالتنفس. والتنفس العميق يسحب الطاقة إلى داخل جسمك، ويمدك بالأكسجين الثمين ويهدئ عضلاتك وأعضاء جسمك، وذلك وفقاً لما تقوله أليس كريستين المؤسدة والمديرة التنفيذية للجمعية الأمريكية لليوجا.

ولسوء الحظ، فإن معظمنا حينما يتنفس يأخذ أنفاساً سطحية؛ أي قصيرة جداً، فلا يتيح للرئتين أن تتمددا وتمتلئا بالأكسجين، وأفضل وسيلة للتنفس هي باستخدام الحجاب الحاجز، وهي تلك العضلة الرقيقة التي تقع تحت الرئتين وتفصل بين التجويفين الصدري والبطني. فعندما تنقبض عضلة الحجاب الحاجز، فإنها تُشد إلى أسفل ما يؤدي إلى تفتح الفصوص السفلى للرئتين، ويسمح لمزيد من الهواء بالدخول، وتسمى أليس هذا النوع من التنفس بالتنفس البطني لأن بطنك، وليس صدرك، هو الذي يتمدد في هذه الحالة مع دخول الهواء إلى الرئتين.

والتنفس البطني سهل في تعلمه. ابدأ بالجلوس مستريحاً على كرسي أو على الأرض. فإذا جلست على الأرض فاجعل تحتك وسادة أو أكثر بحيث تميل مقعدتك



قليلاً إلى الأمام حتى تقلل الإجهاد الواقع على أسفل ظهرك. ضع إحدى يديك على بطنك ثم تنفس هواء الزفير مخرجاً إياه ببطء من خلال الأنف، جاعلاً عضلات بطنك تنقبض مع الضغط بخفة على بطنك. ولكي تنفس هواء الشهيق، أرخ عضلات بطنك، قوس ظهرك قليلاً، ودع الهواء يتدفق من خلال أنفك، ويجب أن تحس بيدك وهي تدفع إلى الخارج مع تمدد بطنك.

تنفس ببطء وبانتظام بحيث تستغرق ما لا يقل عن ٣ ثوان للشهيق و٣ ثوان للزفير. حاول أن تجعل الجزأين الشهيق والزفير متساويين. وسوف تجد نفسك تأخذ أنفاساً أعمق وأبطأ حتى دون أن تحاول ذلك. وبعد أن يكتمل لك التعود على هذا الشيء وإتقانه، يمكنك رفع يدك عن بطنك.

تقول أليس: «هذه هي الطريقة المطلوبة لكي تنفس طول الوقت. فالتنفس الصدري يأتي بسبب التوتر.. إنه حقاً رد فعل ناتج عن التوتر، أما التنفس من البطن فهو أسلوب طبيعي للاسترخاء، وهو ينشر المزيد من الأكسجين في جسمك بأكمله».

تقدم اليوجا الكثير من تقنيات التنفس المختلفة. بعضها مصمم لتصفية الجيوب الأنفية وبعضها ليتوافق مع التأمل والأخرى لتقوية عضلات البطن والصدر. وأفضل ما يقلل التوتر بصفة عامة هو ما يسمى التنفس الكامل. وتقول «أليس» عنه إنه التقنية التي يجب أن تمارسها لمدة دقائق قليلة كل يوم كجزء من روتين اليوجا الخاص بك.

ويبدأ التنفس الكامل مثل التنفس البطني، فيما عدا أن يديك تكونان في وضع مختلف. فضع يديك على جانبي الجزء السفلي من قفصك الصدري، مع جعل أصابعك تلمسه بخفة. ابدأ التنفس من بطنك، تاركاً الهواء يملأ الفصوص السفلية من رئتيك. والآن دع هواء التنفس يبدأ في ملء الجزء السفلي من صدرك. حاول أن تجعل أضلاعك تتمدد جانبياً كلما امتلأت رئتاك بالهواء، ويجب أن تشعر بأصابعك تتباعد. كلما كبر حجم صدرك استمر في سحب المزيد من الهواء إلى داخل صدرك مع الاتجاه في هذا التمرين حتى قمتي رئتيك. اعدل كتفيك وقوس ظهرك مع ترك الهواء يغادر رئتيك بشكل تلقائي وأنت مستريح. واحرص على ألا يكون تنفسك عميقاً جداً لدرجة أن تشعر بتوتر في عضلات بطنك أو صدرك.



هذا ويجب أن تستغرق عملية الشهيق بأكملها ما يصل إلى عشر ثوان، كما يجب أن تستغرق عملية الزفير الفترة الزمنية نفسها. ويجب دائماً أن تتنفس من خلال أنفك، لأن هذا يساعدك على التحكم في تنفسك بصورة أفضل. مارس التنفس الكامل لمدة لا تقل عن خمس دقائق في بداية روتين اليوجا الخاص بك، ولكن لا تتوقف عند هذه المرحلة. وتصحك «أليس» بأداء تلك التقنية في أي وقت خلال اليوم الذي تحس فيه بتوتر شديد.

إن التأمل Meditation يساعدك على التركيز فيما هو مهم ويدعك تكتشف نفسك. وهذا في حد ذاته يمكن أن يحقق الشفاء بدرجة عالية على حد قول ليلياس. والاسترخاء يقودك برفق إلى التأمل، وأي شخص يمكنه أن يمارس بشرط أن تكون لديه حجرة هادئة دافئة تقل فيها مصادر الإزعاج والمنغصات الخارجية. تقول ليلياس: «إن التأمل شيء تقعله بنفسك دون وجود أطفال أو حيوانات أليفة في الحجرة ودون وجود هواتف. وفي نهاية الأمر سوف تكون قادراً على البقاء في حالة تركيز وهدوء حتى في حالة وجود مصادر شغل وإلهاء. وعندما تتعود هذا الخط الأساسي، فسوف تعرف كيف تعود إلى تركيزك مرة أخرى من خلال استخدامك لتقنيات التنفس والاسترخاء».

وفي حالة التأمل المتقدم، يجلس ممارسوه عادة باعتدال في أحد الأوضاع المتعددة. إلا أن الجمعية الأمريكية لليوجا تقدم برنامجاً بسيطاً للتأمل يمكنك ممارسته مرتكزاً على ظهرك في وضع يسمى وضع «الجثة». وتقول أليس كريبتسين: «إن هذا الوضع يتيح لك أن تسترخي تماماً، إذ لا يوجد فيه ضغط على أي من أطرافك».

ابحث عن حجرة خافتة الضوء ودافئة دون تيارات هوائية. ضع حصيرة أو بطانية على الأرض وارقد عليها مع جعل وجهك إلى الأعلى ولا تستخدم وسادة. أرخ ذراعيك إلى جانبيك، مع جعل كفي يديك في مواجهة السقف. افرد ساقيك وأرخهما. وإذا كنت تعاني ألماً في الظهر، يمكنك ثني ركبتيك لتبعد الإجهاد عن أسفل ظهرك أو وضع وسادة صغيرة تحت فخذيك.

والآن، ابق لمدة نحو خمس دقائق في حالة استرخاء. ركز ذهنك على أجزاء جسمك المختلفة واشعر بها وقد تحررت من التوتر، ابدأ بالوجه ثم انتقل إلى الكتفين، فالذراعين ثم اليدين والصدر، مع التركيز على قلبك ورئتيك. لاحظ إذا صار تنفسك



أبطأ وأعماق ثم انتقل إلى التعامل مع معدتك وسائر الأعضاء في بطنك. وفي النهاية تعامل مع وركيك وساقيك وقدميك. وتقترح «أليس» أن تعود مرة أخرى إلى وجهك حتى تتأكد من أنه لا يزال هادئاً ومرتخياً.

وبمجرد أن تنتهي من فحص جسمك، فقد آن الأوان لبدء التأمل. ومن المفيد أن تبدأ تأملك بأن تقوم في صمت بتريد ما يسمى بالمانترا Mantra، وهو لفظ أو شعار يعمل على تركيز انتباهك. وتقترح «أليس» كلمة «أوم» مع إطالة نطق الكلمة ومدها قليلاً. كرر هذه الكلمة في ذهنك نحو دقيقة للمساعدة على تحويل انتباهك من جسمك إلى عقلك.

والآن ارقد هادئاً. ومع توارد الخواطر والأفكار في عقلك لاحظ تلك الأفكار ولكن لا تمنع التفكير فيها، وهذا هو الجزء الدقيق من التأمل الذي يتطلب الحذر والاهتمام. فلقد اعتدنا التفكير في الأشياء، وليس التفكير في اللاشيء. فحاول أن ترحل أفكارك وتبعدها برفق إلى حافة عقلك، ولكن لا تدفعها بالقوة، بل دعها تتجرف بعيداً بهدوء.

إن ما تحاول الحصول عليه هو هدوء البال واستقرار النفس، فيجب أن يكون عقلك هادئاً، مركزاً وواضحاً. قد لا تصل إلى هذه النقطة من أول مرة تمارس فيها التأمل، وإذا لم تستمر طويلاً، فلا تتضايق. تقول «أليس»: «إذا استطعت أن تحصل على دقيقة أو اثنتين من السكون التام، فأعط نفسك الدرجة «أ» أي تقدير «ممتاز».

مارس التأمل لمدة عشر دقائق تقريباً، أو أكثر إذا أتيحت لك الوقت ثم أرجع نفسك إلى الوراء تدريجياً وببطء، مكرراً كلمة المانترا مرة أخرى لمدة دقيقة تقريباً. ولا تستعمل منبه الساعة؛ لأنه سوف يزعجك حينما يدق.

وكل شخص له تجربة مختلفة عند التأمل. فبعض الناس يشعرون بأن أجسادهم تثقل، وآخرون يشعرون بأنها تخف، وبعضهم يروح في النوم لفترة وجيزة. وأياً كان ما يحدث، استمتع به فأنت تبدأ في تعلم كيفية الاسترخاء، وهي أول خطوة في تركك لجسدك وعقلك يشفيان نفسيهما.



إن رابع جزء من روتينك اليومي من اليوجا هو الجزء الجسماني الذي يسمى الأوضاع Poses وثمة عشرات منها، وقد تغيرت قليلاً على مر القرون. ويقول الخبراء إن أوضاع اليوجا تعمل بطرق عديدة. فبعضها يمد العضلات ويقويها. والبعض الآخر منها يحسن وضع الجسم والجهاز الهيكلي به، والبعض الثالث يضغط على أعضاء الجسم وأعصابه يرخيها. وكل الأوضاع معاً تعد سلاحاً ماضياً قوياً ضد الأمراض، إذ تجعل جسدك أكثر مقاومة ومرونة واستعداداً لشفاء نفسه (بيل غوتليب).

هناك تدريب روتيني مكون من ١٦ وضعاً يوجياً التي نصح بها الخبراء، مع شروح مختصرة للفوائد الصحية التي يقول الخبراء إنك يرجى أن تجنّبها إذا أدتها. وثمة تعليمات، خطوة بخطوة، عن كل وضع منها ويمكن مشاهدتها في الصور. ويجب عليك ألا تزال هذه الأوضاع كما يقول (بيل غوتليب) إلا بعد الرجوع إلى طبيبك. وتقتصر «أليس» أن تزال ثلاثة أو أربعة أوضاع يومياً مع تبديلها كل يوم لتعطي جسمك تدريباً يوجياً كاملاً. وقم بأدائها بالتدريب المنصوص عليه.

ويجب أن تبدأ ببطء، وأن تتقدم تدريجياً في أدائك للأوضاع الصعبة، وهذا ما تنصح به نانسي فورد كون مؤسسة ومديرة مركز الدراسات اليوجية والصحية في مدينة الإسكندرية في ولاية فيرجينيا. وبعض هذه الأوضاع، مثل وضع الكوبرا وثني العمود الفقري، يجب تجنبها إذا كنت تعاني مشكلات خطيرة في الظهر. وأضفها مرة أخرى عندما يشفى الظهر أو يكون أقل توتراً.

وعليك دائماً أن تخفف أدائك للأوضاع بالتدريج وتسترخي، منتهياً بوضع الجثة في مدة من ٥ إلى ١٠ دقائق من تمارين الاسترخاء. وفي حين أن الانتباه إلى التنفس يستمر طوال أي ممارسة لليوجا، فإن نانسي فورد كون تقترح أن تفكر في نفسك وكأنك «تأخذ مع هواء الشهيق الطاقة والشفاء، وتخرج مع هواء الزفير الإرهاق والتوتر». أو أي شيء يؤثر في صحتك وعافيتك.

وقبل أن تبدأ كما يقول بيل غوتليب ابحث عن مكان مريح ودافئ له أرضية مستوية. ارتد ملابس فضفاضة. وابدأ برفق، لا تقس على جسمك فتصاب بالضرر. تقول ليلياس فولان: «إن المقولة القديمة القائلة: «لا ألم لا مكسب» لا تنطبق على اليوجا، فالليوجا يجب أن تجعلك تشعر بالصحة والعافية».



إليك التدريب الروتيني اليومي الذي أشار إليه «بيل غوتليب»:

١- وضع الجبل Mountain pose: وهو وضع واقف سهل، قد يفيد في مرضى هشاشة العظام.

٢- وضع الشمس الواقف Standing sun pose: هذا الوضع قد يفيد في تخفيف الإمساك ومشكلات المثانة البولية، وأن يلين الوركين والكتفين المشدودين ويحسن الوظائف العصبية.

٣- وضع الشجرة Tree pose: وضع واقف يقوي الساقين ويحسن التوازن والتركيز والتنفس.

٤- وضع الراقص Dancer pose: وضع واقف يمكن أن يحسن التوازن، ويفتح المسالك الأنفية، ويمد عضلات الوركين والفخذين ويقويها، ويساعدك على مكافحة الإرهاق. الزم الحذر إذا كنت تعاني مشكلة في أسفل الظهر.

٥- وضع الطاحونة الهوائية Windmill pose: إذا قمت بإمالة جسمك مع هذا الوضع الواقف، فقد يفيد في تليين وركيك وأسفل ظهرك ويحسن التنفس. الزم الحذر إذا كنت تعاني مشكلة في أسفل الظهر.

٦- وضع الجثة Corpse Pose: هو وضع الاسترخاء النهائي. وكما يوحي اسمه، فإنك ترقد ساكناً وتترك جسمك كله في حالة استرخاء، ويقول الخبراء إن هذا قد يفيد في حالات ألم الظهر والتوتر وحتى ارتفاع ضغط الدم. استخدم

وضع الراحة هذا كلما

احتجت إليه، واختتم

روتينك التدريبي دائماً

بدقائق قليلة تقضيها

في وضع الجثة.

٧- ضغط الركبتين Knee

squeeze: هو وضع

بسيط. يتخذ في أثناء





الرقاد على الأرض، ويمكنه أن يخلصك من الفازات، ويزيد من دوران الدم في رأسك ورقبتك، ويخفف حدة ألم أسفل الظهر، ويقوي عضلات البطن.

٨- لي العمود الفقري Spine twist: اجلس وأدر جسمك لأداء هذا الوضع، الذي قد يفيد في علاج الإمساك ومشكلات المثانة البولية، وفي تليين الوركين والكتفين، وتحسين الوظائف العصبية. الزم الحذر البالغ إذا كنت تعاني مشكلات في غضاريف العمود الفقري.

٩- الرأس إلى الركبتين Heat to Knee: وضع المد الجالس هذا يمكن أن يفيد في تحسين وظائف الأعضاء.

١٠- وضع الشمس الجالس Seated sun pose: هو وضع جالس آخر، ويمكن أن يفيد في الهضم، ويحتمل أن يفيد في حالات العجز الجنسي، بالإضافة إلى تقوية الساقين والعمود الفقري.

١١- وضع الطفل الرضيع Baby pose: هذا الوضع الجاثي يلين أسفل ظهرك ويجعله مرناً، ويحسن الهضم، ويقوي الركبتين والكاحلين والوركين، ويزيل التيبس منها. وإذا كنت تعاني التهاباً مفصلياً في الركبتين، يمكنك أداء هذا الوضع جالساً على كرسي.

١٢- وضع الجسر السهل Easy bridge pose: هذا الوضع محور عن وضع أكثر صعوبة، ينشط جهاز الغدد الصم، وقد يفيد في علاج ضغط الدم المرتفع. ويجب على النساء الحوامل عدم ممارسة هذا الوضع في أثناء النصف الأخير من الحمل.

١٣- وضع نصف القارب Half boat pose: هو وضع محور، أكثر سهولة من وضع الزورق المذكور أسفله، مارس هذا الوضع إلى أن تصل إلى اللياقة التي يمكنك من أداء الوضع بالكامل «أي وضع الزورق».

١٤- وضع القارب Boat pose: يؤدي في أثناء الرقاد على البطن، وهذا الوضع يقوي عضلات ظهرك والعمود الفقري، ويفيد في الهضم، ويساعد الأعضاء الحيوية على أداء وظائفها بصورة أفضل.



١٥- وضع الكوبرا Copra pose: هذا الوضع الذي يشبه الثعبان يساعد على تقوية جسمك كله، ويفيد في الهضم، ويجعل عمودك الفقري أكثر مرونة؛ وقد يساعد أيضاً على تحسين البصر. ويجب على النساء ألا يؤديه في أثناء دورات حيضهن. ويجب عدم أداء هذا الوضع لكل من أجريت له جراحة، على مدى أسابيع عديدة بعد الجراحة، ولكل من أصيب بجروح مفتوحة.

١٦- وضع الأسد Lion pose: هو تمرين بسيط للتنفس، يرخي عضلات الوجه ويخفف التوتر.





النباتات السعودية المستخدمة في الطب الشعبي السعودي

آذان الأرنب Cadaba

نبات آذان الأرنب عبارة عن نبات شجيري معمر، يتسلق عادة على أي نبات قريب منه، أوراقه تشبه إلى حد ما أوراق السرو. الأزهار بيضاء إلى مخضرة.

يعرف النبات علمياً باسم *Caddaba fatinosa* من الفصيلة *Capparaceae*.
ينمو النبات في جنوب الحجاز.

• **المحتويات الكيميائية:** تحتوي أجزاء النبات قلويدات ومواد عفصية ومعادن.

• **الأجزاء المستعملة من النبات:** تستعمل جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

• **التأثير والاستعمال:** تستعمل الأوراق مسهلة وطاردة للديدان وطامثة ومضادة لأمراض الزهري. تستخدم الجذور بعد طبخها، حيث يُشرب ماؤها لعلاج الجمرة الخبيثة. والأزهار والأوراق مغليها يستعمل منبهاً ومضاداً للسعات العقارب، ومسهلاً وطامثاً وطارداً للديدان ومضاداً للالتهابات. كما يستعمل بوصفه مادة مضادة للتسمم. كما يستخدم النبات في بعض المناطق لعلاج أمراض الرئة والدستاريا والكبد والبرد لدى الأطفال.



أفسنتين Absinthe



وتطلق عليه أسماء كثيرة من بينها شجرة مريم وأبسنت وشيبة العجوز ودمسيسة وشيح رومي، ويعرف علمياً باسم *Artemisia absinthum* L من الفصيلة المركبة Compositae.

وتستعمل منه الأوراق والقمم الزهرية، وهو شديد المرارة، وقال عنه ابن سينا: «إنه حشيشة تشبه ورق الزعتر، وفيه مرارة وقبض وحرافة، وهو من أصناف الشيح، وأجوده ما هو عنبري اللون صبري الرائحة عند الفك، ينفع من الصلابات الباطنة، ضماداً ومشروباً كما ينفع لوجع الأذن ورف العين، وهو نافع للمعدة، ويساعد على رد الشهوة، ويقوي المعدة، ويخفف اليرقان والاستسقاء، ويصلح ضماداً للطحال، وإذا طبخ مع عسل أو أرز نفع من الديدان. كما يدر البول والطمث، ويسهل الصفراء، ولا ينفع للبلغم ولا لسدد الأمعاء، وله فائدة للبواسير وشقوق المقعدة ونهش العقارب. وقال عنه ابن البيطار: «مفيد لأورام الكبد والمعدة، ويدر البول». وذكر عن ديسقوريدوس قوله: «إن قوته قابضة مسخنة منقية للفضول المرية الحائلة في المعدة والبطن وإذا قدم في شربه أدر البول. ويشفي من عدم شهوة الطعام واليرقان، وإذا عجن بماء العسل واحتمل أدر الطمث، وإذا شرب بالخل وافق الاختناق العارض من الفطري.. وبخار طبيخه يوافق وجع الآذان إذا بخرت به، وإذا عجن بالتين والنطرون ودقيق الشليم وافق المطحولين ومن به حبن». وقال عنه الرازي: «إنه جيد جداً للدغ العقارب، عجيب في ذلك يقوي المعدة والكبد، وينفع من الحميات الطويلة. أما من أخذ حشيش الأفسنتين وسحقه وشده في خرقة كتان وغمسها في ماء حار يغلي وكمد بها العين التي أصابتها طرفة وطالت مدتها، فإن الدم يخرج ويصير في تلك الصرة حتى لو عصرت يخرج منها الدم».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل الأفسنتين فاتحاً للشهية.
- يفيد الأفسنتين بوصفه طارداً للديدان.
- يُستعمل علاجاً واقياً للدوار البحري.
- منقوعه نافع للاضطرابات الهضمية ويزيد من إفرازات الكبد، كما يلين الطبيعة ويسهلها.
- يخفف من آلام الحيض ويدر الطمث.
- ينفع الأفسنتين لإدرار البول.
- وللأفسنتين فوائد علاجية عديدة، فهو يدخل في وصفات مركبة كثيرة أهمها:
 - يخلط الأفسنتين مع العدس لطرد الديدان البطيئة.
 - يعمل منه شراب يسهل الصفراء، مكون من ورد أحمر ١/٢ أوقية، أفسنتين ١ ١/٢ أوقية، ساهترج ٢/٣ أوقية، أجاص ١ ١/٣ أوقية، زبيب منقى ١/٣ أوقية، تمر هندي ١ ١/٣ أوقية، يطبخ الجميع في نحو ٦٠ أوقية ماء حتى تبقى ١٢ أوقية فقط ويصفى. الشربة منه كل غدوة نحو ٤ أواق مع شيء يسير من الصبر بحدود ١/١٠ أوقية.
 - شراب الأفسنتين الكاسر للأرياح الغليظة والمدر للطمث، ويحل القولنج، ويقوي المعدة، وهو مكون من أفسنتين ١/٣ أوقية، سليخة ١ ١/٢ أوقية، بذر كرفس ٢ أوقية، يطبخ الجميع في نحو ٤٨ أوقية ماء حتى يبقى الثلث ويصفى، ثم يقوم في نحو ٢ أوقية سكر، والشربة منه ما بين ٢/٣ إلى أوقية واحدة كاملة.
 - مطبوخ نافع لأمراض الكبد والطحال والاستسقاء والسدد مكون من: زبيب منقى ٢/٣ أوقية، ينسون وأسارون وغافث وأذخر وسنبل وأفسنتين. من كل واحد ١/٥ أوقية، هليلج كابلي وعصفر من كل واحد ٢/٣ أوقية، تمر هندي وشاهترنج من كل واحد ١/٣ أوقية، عناب عشرة أعداد يطبخ الجميع ويصفى ويمرس فيه ١/٣ أوقية فلوس الخيار شتبر ويصفى. يؤخذ أيارج وغاريقون من كل واحد ١/١٠ أوقية ويعجنان بالسكنجبين يؤخذان قبل تناول المطبوخ ثم يتبعان بشرب المطبوخ.



ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

للأفستين العديد من الاستعمالات الخارجية أهمها:

- ينفع ضماداً للجروح والبثور والأورام.
- ينفع لرمد العين العتيق، وللغشاوة التي تصيبها، كما يسكن ضربات العين وورمها.
- ينفع لآلام الأذن ورطوبتها.
- ينفع ضماداً لآلام الكبد والطحال.
- مفيد بوصفه طارداً للبق.
- يخلط مع الحبر لطرد القوارض خاصة الفأر لكي لا تتمكن من أكل أوراق الكتابة.
- يُزيل الآثار البنفسجية تحت العين أو على الخد.
- يحسن اللون وينفع من داء الثعلب.
- يخلط الأفستين مع الصابون والخل بأجزاء متساوية، وتمزج جيداً لعلاج التهابات قاعدة الأظفار.
- يعمل من الأفستين دهاناً مسخناً للأعضاء ومقوِّلاًها مكون من: دهن السمسم نحو ١٦ أوقية، أفستين ٢ أوقية، يخلطان ويوضعان في قارورة وتترك في الشمس لمدة أربعين يوماً.





أقحوان

Stinkind chamomile

نبات عشبي ينمو في مختلف أنحاء المملكة بشكل عفوي، وفي التجارة يستورد من خارج المملكة.

ويعرف علمياً باسم *Anthemis aroensis* L من الفصيلة المركبة *Compositae*.

والجزء المستعمل منه الأزهار والزيت العطري وكامل العشبة. وقال عنه ابن سينا في القانون: «منه أبيض ومنه أشقر، والأبيض أقوى، وهي قضبان دقيقة عليها زهر أبيض الورق شبيه بزهر المر وحادة الرائحة والطعم، ينفع من التواء العصب، وإذا بل بطبيخه صوفة ووضع عليها، وإذا شم رطبه تؤمر، وهو يدر العرق، ويحلل الورم الحار في المعدة والدم الجامد فيها، كما ينفع من النواصير والقروح الخبيثة، وهو مسخن منضج يفتح السدد». وذكر عنه ابن البيطار نقلاً عن ديسقوريدس أنه إذا شرب يابساً بالسكنجبين أو الملح مثل ما يشرب الأهثيمون أسهل بلفماً ومُره سوداء، وينفع من كان به ربو، وبدون زهره فإنه ينفع من الحصاب وطبيخه يجلس فيه النساء لصلابة الرحم والورم الحار العارض فيها. أما الرازي فقال إنه يثقل الرأس وينبت سماً.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل الأقحوان في المنطقة الشمالية من المملكة على شكل مغلي لتسكين آلام الكلى وللمساعدة على إخراج الحصى.
- يُستعمل الأقحوان في المنطقة الوسطى من المملكة على هيئة منقوع للاضطرابات المعدية والمعدية الناتجة عن سوء الهضم.
- يُستعمل الأقحوان في المنطقة الجنوبية من المملكة ضد الربو والبلغم الناتج منه.
- يُستعمل مغليه شراباً مدرراً للطمث.





- يفيد في تخفيض الحرارة.
- يفيد في طرد الديدان من البطن.
- يُستعمل منبهاً في حالات انقباض الرحم.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستعمل مغليه المركز لتعقيم الجروح والقروح.
- يُستعمل مسحوقه ذروراً على الجروح والالتهابات الجلدية فيساعد على شفاؤها.
- يُستعمل مضاداً للحشرات خاصة البق.
- يُستعمل مع بعض الزيوت النباتية دهاناً للأورام ووجع المفاصل.
- زيتة العطري مفيد بوصفه ضماداً لأوجاع الكلى والمعدة.
- زيتة العطري نافع لعلاج الجرب دلكاً.



إكليل الجبل Rosemary



يعرف إكليل الجبل باسم آخر هو حصا البان الذي يعرف علمياً باسم *Rosemarinus officinalis* من الفصيلة الشفوية. ونبات إكليل الجبل عبارة عن عشبة صغيرة دائمة الخضرة معمرة لها أفرع قائمة لونها أخضر فاتح. أوراقها متقابلة سميكة ورفيعة متطاولة وليست لها أعناق. سطحها الأعلى أخضر غامق وبراق ومنقط بنقط صفراء ذهبية أو بيضاء فضية، بينما سطحها الأسفل مكسو بشعيرات بيضاء دقيقة. تظهر الأزهار في إبط الأوراق وهي ذات لون زهري. الثمار عبارة عن أربع جويئات بنية. جميع أجزاء العشبة ذات رائحة عطرية فواحة وتشبه رائحتها رائحة الكافور.

الموطن الأصلي لنبات إكليل الجبل منطقة البحر الأبيض المتوسط، وتنمو في العادة في المروج الجافة والدافئة القريبة من البحر. تزرع حالياً على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم. يستعمل من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور.

يحتوي النبات على زيت طيار عطري الرائحة، ويتكون الزيت من مركبات عدة أهمها سينول *Cineole*، كافور وبورنيول. كما يحتوي النبات على مواد عفصية ومواد صابونية وأحماض عضوية.

التاريخ العلاجي لإكليل الجبل:

استخدم القدماء نبات إكليل الجبل بوصفه علاجاً، كما استخدموا سائر الأعشاب المختلفة في علاج أمراض كثيرة منها أمراض الرأس والتنفس والهضم. وقد استخدم أطباء الصين إكليل الجبل مع الزنجبيل خلطاً لعلاج الصداع وعسر الهضم والأرق والملاريا.

استخدم الناس في القرون الوسطى إكليل الجبل تعويذة للحب. فإذا نقر شخص آخر بأغصان إكليل الجبل التي تحتوي على زهرة متفتحة، فإنه من المفترض أن يقع الاثنان في الحب.





كان إكليل الجبل يوضع تحت الوسائد، حيث كانوا يعتقدون أنه يطرد الأحلام السيئة. وكان يزرع حول المنازل بكثرة من أجل دفع شرور السحرة.

في عام ١٢٣٥م، أصيبت الملكة إليزابيث ملكة هنجاريا بالشلل. وكما تقول الأسطورة، فقد قام أحد المعالجين بنقع رطل من إكليل الجبل في جالون من النبيذ لأيام عدة، ثم ذلك أطراف الملكة حتى شفيت. وأصبح هذا المزيج يعرف بماء ملكة هنجاريا. كما أن إكليل الجبل كان يستخدم من الخارج للوقاية من النقرس وقشرة الرأس والصلع وأمراض الجلد.

كان الفرنسيون يعلقون إكليل الجبل في غرف التمريض وفي المستشفيات بوصفه نوعاً من البخور الشافي. وفي أثناء الحرب العالمية الثانية كانت الممرضات في فرنسا يحرقن خليطاً من أوراق إكليل الجبل وثمار العرعر في المستشفيات من أجل تطهيرها. ولقد أدخل المستعمرون نبات إكليل الجبل إلى الولايات المتحدة الأمريكية. وأوصى أحد المراجع الطبية المسمى The American New Dispensary بأوراق العشب وأزهاره، وماء هنجاريا لعلاج المشاكل النفسية، ومشاكل الحيض، والسكتات الدماغية، والشلل، والدوخة.

كما أشار المرجع الأساسي لهم King's American Dispensary إلى استعمال إكليل الجبل بوصفه مساعداً على الهضم وإدراك الطمث، ولكنهم أعلنوا أنه كان نادراً ما يستخدم إلا كمعطر.

يقول العشابون المعاصرون إن إكليل الجبل ينشط الدورة الدموية والجهاز الهضمي والعصبي، ويوصون به لعلاج الصداع، وعسر الهضم، والاكنتاب، كما يمكن أن يستعمل كغرفة لرائحة الفم الكريهة.

استخدم نبات إكليل الجبل حافظاً للحوم من التعفن، حيث إنه يحتوي على زيوت طيارة وهي مضادة للأكسدة. وتأثير إكليل الجبل الحافظ يعمل على منع تسمم الطعام الذي تحمله معك في أثناء نزهاتك. اخلط كمية كبيرة من الأوراق المسحوقة مع لحوم الهامبورجر وسمك التونة والباستا وسلطات البطاطس.

كما أن إكليل الجبل الذي يحتوي على الزيت العطري المطهر يعوق تأثير الكثير من البكتريا التي يمكن أن تسبب العدوى. ومن الأمثلة على ذلك استخدامه في علاج





الجروح، حيث تسحق الأوراق وتوضع على الجرح فيقوم الزيت العطري بتطهير الجرح وحمايته من البكتريا.

كما أن إكليل الجبل يلعب دوراً في إزالة التقلصات، حيث يمكن أن يساعد على ارتخاء العضلات الملساء المبطنة للقناة الهضمية، ومن ثم يمكن أن يستعمل مضاداً للتقلصات. ويبدو أن القدماء كانوا على حق عندما استخدموا إكليل الجبل كمعين على الهضم.

لقد أقرت اللجنة E، وهي لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية التي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA، استعمال إكليل الجبل لعلاج عسر الهضم.

يستخدم إكليل الجبل أيضاً لعلاج الاحتقانات، فقد يساعد على تخفيف احتقان الأنف والصدر المصاحب لنزلات البرد والأنفلونزا والحساسية. ولا يقتصر مفعول عشب إكليل الجبل على علاج التقلصات الهضمية فقط، بل يقوم بتهديئة العضلات الملساء الأخرى لدى المرأة مثل الرحم، ولكن يجب على النساء الحوامل أن يتجنبن المستحضرات الطبية لإكليل الجبل.

بما أن إكليل الجبل يحتوي على مضادات الأكسدة، فإنه يمكن أن يساعد على منع حدوث السرطان. وحيث إن إكليل الجبل يحتوي على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة فقد قام الباحثون في جامعة بنسلفانيا بإضافة الأوراق المسحوقة إلى غذاء بعض حيوانات التجارب ثم حقن كل الحيوانات بمواد كيميائية معروفة بإحداثها للسرطان، وبالمقارنة بالحيوانات التي أكلت الطعام العادي، فإن تلك التي استعملت إكليل الجبل تمتعت بحماية ملحوظة ضد السرطان.

لقد أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية ولجنة الخبراء الألمانية إكليل الجبل في قائمة الأعشاب آمنة الاستعمال عموماً. بالنسبة للبالغين باستثناء الحوامل أو المرضعات فإن إكليل الجبل يعد آمناً إذا استعمل بالجرعات الموصى بها بالضبط.

طريقة استخدام نبات إكليل الجبل: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات ويوضع على ملء كوب ماء مغلي، ويحرك بالمعلقة ثم يغطى ويترك ينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.





وبسبب تشييط عشبة إكليل الجبل للأوعية الدموية والجهاز العصبي، فإنها تعد علاجاً ممتازاً لجميع حالات الضعف المزمن للدورة الدموية، من ضمنها هبوط الضغط، وتعد المنشط المثالي للمسنين، بالإضافة إلى خاصيتها في ضعف الشهية.

يستعمل إكليل الجبل بإضافته إلى المغطس لعلاج حالات انخفاض الضغط التكويني (البنوي)، واضطرابات الأوعية الدموية في الأطراف، وكذلك للروماتزم والرضوض، حيث يؤخذ مقدار ٥٠ جراماً من مسحوق أوراق النبات، وتضاف إلى نصف لتر من الماء المغلي، ويترك ينقع لمدة عشر دقائق ثم يضاف إلى ماء المغطس. كما أنه يعمل حقنة شرجية لحالات الهستيريا وضد التشنج، حيث تطبخ أزهار النبات في كمية من العسل، ويعمل هذا المطبوخ حقنة شرجية.

يستخدم الأوروبيون أوراق حصى البان (إكليل الجبل) بكثرة كمنكه عند قلي اللحوم أو شوائها، حيث يضيفون الأوراق من أجل إنضاج اللحم بسرعة، ومن أجل إعطائه رائحة جذابة تفتح الشهية وتحسن كثيراً من طعم اللحم. ومعظم الأوربيين يزرعون نبات إكليل الجبل في حدائقهم ويحفونه برعاية خاصة، وكثير منهم يعلق ربطة من إكليل الجبل على مدخل أبواب منازلهم. بل إن الكثير منهم يعلق باقات مجففة من هذا النبات في أركان المطبخ لاعتقادهم بأنه مطهر ممتاز للجراثيم التي يمكن أن توجد في المطبخ.





إكليل المروج meadow Sweet

نبات إكليل المروج أو ما يعرف بإكليل بوقيسي عبارة عن عشبة معمرة وقوية، ساقها منتصب مورق ومتفرع، وأوراقها متبادلة على الساق ريشية ومسننة، خضراء داكنة في الجهة العلوية، وتميل إلى البياض في الجهة السفلية. الأزهار صغيرة بيضاء إلى صفراء اللون، وتوجد على هيئة عناقيد في نهاية الأغصان. الثمرة وحيدة البذرة وملتوية بشكل حلزوني. رائحة الأوراق تختلف عن رائحة الأزهار.

الموطن الأصلي للنبات: يوجد في جميع أنحاء أوروبا، ويشيع تكاثره في الغابات الرطبة والأحراج والمستنقعات وبالقرب من الأنهار. كما يوجد في معظم بلدان الشرق الأوسط وفي الدول العربية.

الأجزاء المستخدمة طبياً من النبات: تستخدم جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

يحتوي نبات إكليل المروج على حمض الساليسيليك الذي اكتشف أول مرة عام ١٨٣٩م في الأزهار. جميع أجزاء النبات تحتوي على جلوكوزيدات الجوليثرين وسبيرايين وكميات قليلة من الهيليوترابين وأحماض عفصية وصبغ أصفر وفانيلين.

الاستعمالات: في أثناء العصور الوسطى، اشتهر العشب بوصفه معطراً للهواء أو عشباً فواحاً كما يسميه بعض الناس، ويطلق هذا الاسم على أغلب النباتات العطرية نتيجة تمتعهم بروائح عطرية، والرائحة العطرية لهذا النبات تشبه إلى حد ما رائحة اللوز. وكان إكليل المروج تثر بذوره نحو البيوت لتزيل الروائح الكريهة، خاصة أن الاستحمام كان قليلاً في تلك الأيام، بالإضافة إلى أن الحيوانات كانت تشارك الإنسان في أماكن السكن.

لقد كتب العشاب المشهور الإنجليزي جون جيرارد أن أوراق النبات وأزهاره تفوق جميع الأعشاب العطرية الأخرى في استخدامها لتزيين المنازل، حيث تنعش





رائحة هذا النبات المشاعر، وكانت الملكة إليزابيث الأولى مفتونة بالعشب الذي انتشر في المكان الذي تعيش فيه.

لقد أخذ العشب مكانة في باقات التهنئة بالزفاف لرائحته العطرية العذبة، وأزهاره الفاتنة، لذلك كانت من أسمائه «شجرة العروس». وقد استعمل هذا النبات كذلك في شراب مخمر يعد مع العسل وعصارة الفاكهة لذلك كان من أسمائه أيضاً «شجرة الميداء».

وقد أكد جون جيرارد دور العشب في الشفاء، حيث قال: إن غلي الأزهار مع النبيذ وشربه يذهب بالحمى بعيداً. واستعمل ماء الأزهار للعين قطوراً يزيل الحرقان والهرش ويصفي أو ينقي الرؤية. وقد أوصى العشابون فيما بعد باستعمال إكليل المروج لعلاج الإسهال، والحمى، والتهاب المفاصل، والصرع، وأمراض الجهاز التنفسي.

لقد أدخل المستعمرون نبات إكليل المروج إلى نصف الكرة الغربي. وفي أمريكا في أثناء القرن التاسع عشر، اعتبر الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) إكليل المروج مادة قابضة رائعة في حالات الإسهال. كما أنها ليست ضارة للمعدة مثل بعض الأنواع الأخرى المستعملة. ووصفوا العشب كذلك لعلاج تقلصات الطمث والإفرازات المهبلية.

يوصي العشابون المعاصرون باستعمال إكليل المروج في علاج البرد، والإنفلونزا، والغثيان، وحرقان القلب، والإسهال في الأطفال، واضطرابات الهضم، وآلام المفاصل، وهبوط القلب الاحتقاني.

في عام ١٩٣٩ م، اكتشف كيميائي ألماني أن براعم أزهار إكليل المروج تحتوي على الساليسين، وهي المادة نفسها التي تم فصلها من قشور أو لحاء نبات الصفصاف الأبيض قبل ١١ عاماً. ومن المعروف أن للساليسين تأثيراً فعالاً في تخفيف الآلام وعلاج الحمى وكمضاد للالتهاب.

وقد وجد مؤخراً أن الساليسين وكذلك المركبات الأخرى الشبيهة به مثل حمض الساليسيليك يمكن أن تسبب آثاراً جانبية، مثل اضطراب المعدة، والغثيان، والإسهال، ونزيف في المعدة، وطنين في الأذن، وفي جرعات عالية يمكن أن يحدث شللاً وظيفياً في التنفس.





لقد عمل الكيميائيون على الاستفادة من مميزات الساليسين وحمض الساليسيليك، وتجنب مخاطرها. ففي سنة ١٨٥٣م، أضاف الكيميائيون الألمان مجموعة الأسيتيل Acetyl لمستخلص إكليل المروج، وقاموا بتصنيع الأسيتيل ساليسيليك Acetylsalicylic. ولأن كلمة Acetylsalicylic طويلة فإن العلماء الذين صنعوا هذا المركب جمعوا حرف a المأخوذ من كلمة Acetyl مع كلمة Spirin وهي أحد الأسماء اللاتينية للعشب فكانت كلمة aspirin.

إن هذا المركب الجديد له تأثير فعال ضد الحمى والألم والالتهاب أقوى بكثير من الساليسين أو حمض الساليسيليك، إلا أن الآثار الجانبية نفسها مثلها، ما خيب آمال صانعيه ونشروا أخبار اكتشاف الأسبرين في جريدة طبية ألمانية مغمورة، واستمر الدواء منسياً نحو ٥٠ عاماً.

في أواخر تسعينيات القرن التاسع عشر، كان الكيميائي الألماني فيلكس هوفمان قلقاً بشأن مرض والده المصاب بالالتهاب المفصلي الروماتيدي، ولم يجد علاجاً لذلك، حيث استخدم كل العلاجات المتاحة آنذاك، إلا أنه فشل في الحصول على أي شيء يهدئ آلام مرض والده. لذلك قام هوفمان الذي كان يعمل في شركة فريدريك باير للأدوية آنذاك بجمع الجرائد ليهتدي إلى علاج أفضل لالتهاب المفاصل، وعثر على المقال القديم عن الأسبرين، وقرر أن يصنع كمية من الأسبرين نفسه. وكما تحكي القصة، فقد أعطى بعضه لوالده الذي شعر بفاعلية الأسبرين، وقلة آثاره الجانبية بالنسبة للأدوية الأخرى التي استعملها.

في بداية الأمر، قضى هوفمان وقتاً طويلاً وصعباً لكي يبيع الأسبرين إلى رؤسائه في شركة باير للأدوية، وأخيراً تأكدوا من فعاليته. وفي عام ١٨٩٩م، قدموا حمض الأسيتيل ساليسيليك إلى أوروبا وأمريكا الشمالية تحت الاسم التجاري «أسبرين Aspirin».

وبسرعة أصبح الأسبرين العلاج المفضل في البيوت لتسكين الألم. وفيما بعد فقدت باير لتسجيل العلامة التجارية لاسم الأسبرين في واحد من أوائل المعارك في حماية العلامات التجارية في الولايات المتحدة الأمريكية، وحكمت المحكمة أن الكلمة قد تجاوزت إلى الاستعمال العام وروجت باير لمنتجها باسم «أسبرين باير».



لقد أقرت لجنة الخبراء الألمانية E التي تقيم الأدوية العشبية والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، استعمال عشبة إكليل المروج علاجاً رسمياً لنزلات البرد.

بما أن عشبة إكليل الجبل تحتوي على مواد عفصية، وهي مواد قابضة، فقد استخدمت هذه العشبة لعلاج الإسهال، بالإضافة إلى ذلك فقد وضحت إحدى الدراسات الأوروبية أن العشبة له تأثير فعال ضد الشيغيلا ديسنتري Shigella Dysenteriae، وهي نوع من البكتيريا التي تسبب الإسهال، وهذه النتيجة تؤيد بعض استعمالات العشبة القديمة لعلاج هذه الحالة.

كما أن عشبة إكليل المروج فعالة أيضاً ضد الأيشيرينثيا كولاي، وهي البكتيريا المسببة لعدوى الجهاز البولي. وقد وصفت إحدى المقالات استعمال العشبة بوصفه مطهراً للجهاز البولي.

لقد أثبتت الدراسات العلمية أن نصف قرص إلى قرص واحد يومياً من الأسبرين يعمل على منع تجلط الدم الذي يسبب حدوث نوبات القلب أو السكتات الدماغية. وتأثير عشبة إكليل المروج في نوبات القلب والسكتات الدماغية لم يزل درجة كافية من البحث، ولكن بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات المخبرية بينت أن العشبة له تأثير مضاد للتجلط، وعليه فإن له حماية مماثلة. كما أوضحت الدراسات أن الأسبرين يقلل أيضاً من مخاطر سرطانات الجهاز الهضمي وخصوصاً سرطان القولون. وعلى الرغم من أنه لا توجد دراسات على عشبة إكليل المروج تقارن تأثير الأسبرين في تقليل مخاطر سرطانات الجهاز الهضمي، إلا أن العشبة قد يقوم مماثلة. كما أوضحت دراسات أخرى أن الساليسين يخفض مستوى سكر الدم، ما يعني أنه قد يكون للعشبة دور في خفض سكر الدم.

كيف يؤخذ إكليل المروج: لإعداد منقوع له تأثير قابض ضد الإسهال، تؤخذ ملعقة أكل من مسحوق النبات وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ثم يترك ينقع لمدة ١٠ دقائق، ويصفى بعد ذلك ويشرب بمعدل كوب ثلاث مرات يومياً.

يجب عدم إعطاء عشبة إكليل المروج للأطفال أقل من ٥ سنوات أو الأطفال أقل من ١٦ سنة المصابين بالبرد أو الأنفلونزا أو الجديري.



هل العشبة آمنة الاستعمال؟

عشبة إكليل المروج أو الأسبرين أو أي عشب يحتوي على حمض الساليسيلك أو الساليسين لا يستخدم من قبل مرضى الربو أو من لديهم حساسية للأسبرين. وفي الأطفال تحت سن ١٦ سنة الذين يشتكون من الحمى بسبب البرد أو الأنفلونزا أو الجديري، فإن الأسبرين قد يرتبط بحدوث متلازمة ري Reye's Syndrome، وهي حالة نادرة ولكنها مميتة، وحيث إن عشبة إكليل المروج لها ارتباط بالأسبرين، فيجب عدم استعمالها من قبل الأطفال المصابين بالحمى بسبب هذه الأمراض. كما يجب على السيدات اللاتي يرغبن في الحمل عدم استعمال عشبة إكليل المروج.



إكليل الملك King clover



ويعرف بعدة أسماء هي حمبيدش ومكيدش والنفل وغصن البان والهندقوق البستاني. ويعرف علمياً باسم *melilotus officinalis* من الفصيلة البقولية Leguminosae. وهو ينمو بشكل عشوي في الأحراج والمزارع في جميع بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط، وينمو في وسط المملكة العربية السعودية في الربيع. والجزء المستخدم من النبات: الأوراق والبذور والأزهار.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- تُستعمل البذور لعلاج الإسهال عند الأطفال، حيث تسحق البذور الجافة ويؤخذ منها ملء ملعقة صغيرة على هيئة سفوف ويشرب معه الماء.
- مغلي البذور مع العسل دواء جيد للربو ولإخراج الحصى من الكلى.
- يُستعمل مغلي أوراق النبات هاضماً وطارداً للغازات.
- سفوف ينفع من صدمة تقع في الكبد والطحال والمعدة والأحشاء بسبب ضربة أو سقطة. ويتكون السفوف من: إكليل الملك ١/٣ أوقية، طين أرمني ١/٣ أوقية، طين مختوم ١/٣ أوقية، لك مفسول ١/٣ أوقية، راوند صيني ١/٣ أوقية، زعفران ١/٥ أوقية، قسط ١/٥ أوقية، قصب الذريرة ١/٣ درهم. تسحق المكونات السابقة ثم تتخل ويؤخذ منها ١/٤ أوقية مع ماء عنب الثعلب المحلول فيه خيار وعنبر.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- خضاب للصداع: تؤخذ كميات متساوية من البنفسج، والسوسن، وإكليل الملك والبابونج، والسادج الهندي، وكشك الشعير، وقرنفل، ونيلوفر ثم يسحق الجميع ويطبخ ويصفى ثم يطلى به الرأس.





- خضاب للدوار: أجزاء متساوية من المواد الآتية: ساذج هندي، بابونج، برنجاسف شبح، إكليل الملك، سذاب، نمام، فوتنج جبلي، حاشا، حصره، يطبخ الجميع بعد السحق ثم يطلى به الرأس.
- خضاب للتشنج: تؤخذ أجزاء متساوية من إكليل الملك، الشبث، مرزبخوش، ورق فنجنكشن، ورق الفار، برنجاسف، يطبخ الجميع بعد السحق في ماء من البحر ويطلى به الجزء المتشنج.
- خضاب لعلاج آلام فقرات الظهر: تؤخذ أجزاء متساوية من مسحوق المواد الآتية: إكليل الملك، شبث، مرزبخوش، شبح، ورق إترج، زعتر، بابونج، فوتنج بري، سذاب، حاشا، يطبخ الجميع ثم تطلى به الفقرات.
- خضاب للصداع الناتج عن الريح الكريهة: تؤخذ أجزاء متساوية من إكليل الملك، بابونج، ورق كرفس، ورق الرازيانج، الرطب، بذر كرفس، بذر الرازيانج، كمون، زعتر، شبث، مرزبخوش ويسحق الجميع حتى يكون على هيئة عجينة ثم يطلى به الرأس.



أم حنيف Dog Mustard



أم حنيف نبتة عشبية حولية لها أوراق مركبة على أعناق طولها ١ سم. الأزهار صفراء والثمار طويلة تحمل كل ثمرة بذوراً عدة. يصل ارتفاع النبات إلى ٧٥ سم. توجد أنواع عدة من هذا النبات، ولكن أشهرها المعروف علمياً باسم Cleome viscosa من الفصيلة Cleomaceae.

انتشار النبات ونموه: ينمو النبات وينتشر في معظم مناطق المملكة، ولكنه يتركز بشكل أكبر في المنطقة الشمالية وبالأخص تبوك والمنطقة الوسطى. يعرف النبات بعدة أسماء محلية مثل بربران وزايغان، وشجرة الوحش ومقابل الشمس وقرن الغزال وصغيرة وعفن ومشطة وشجرة الجمل وشدق الكلب.

الجزء المستخدم من النبات: تستخدم جميع أجزاء النبات الهوائية.

المحتويات الكيميائية: تحتوي أم حنيف على زيوت طيارة ومواد راتنجية واستيرويدات غير مشبعة وجلوكوزيدات وسكرات وفلافونيدات. كما تحتوي على جلوكوز وفركتوز وزيرلوز وارايبينوز ورامنوز. كما تحتوي على أحماض أمينية في البروتين المستخلص من النبات وكذلك أحماض دهنية.

الاستعمالات: يقول داستور (Dastur 1964) إن هذا النبات يستخدم في الهند لعلاج كثير من الأمراض. الأوراق تؤكل حيث إنها طاردة للآرياح، ومفيدة في حالات سوء الهضم. والعصير الطازج للأوراق يحمر الجلد، وخليط العصير الطازج مخلوطاً مع زيت دافئ يفيد في علاج أمراض الأذن.

كما يستخدم العصير أيضاً لتغطية الجروح الحديثة، بذور النبات طاردة للديدان ومنشطة وقابضة، وعندما تستعمل البذور لطرد الديدان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق البذور، وتخلط بقليل من السكر ثم تسف بمعدل مرتين في اليوم ولمدة يومين، وفي اليوم الثالث تؤخذ شربة من زيت الخروع. ويقول الشوربجي (١٩٨٦) إن النبات



مفيد في علاج الجرب والروماتزم والالتهابات والأوراق فعالة في مرض ابيضاض الجلد. ويعد من النباتات المفيدة في ارتفاع حرارة الجسم. ويقول الدكتور جابر القحطاني: إن الأوراق تستخدم مقوية ومنشطة وفاتحة للشهية، وتخفف الانتفاخات والإمساك.

يجب على الحوامل والمرضعات والأطفال دون سن السادسة استخدام نبات أم حنيف.



أم ضريس Prickly-caff



أم ضريس التي تسمى أيضاً محوط نبات عشبي حولي قائم أو متسلق، يصل ارتفاعه إلى نحو متر غالباً ما يتفرع من عند القاعدة. ساقه ذات زوايا وضلوع وتزداد سمكاً كلما بعدت عن القاعدة.

والأوراق والأغصان مغطاة بشعر كثيف. أوراق النبات متقابلة وكبيرة الحجم معنقة. الأزهار صغيرة منحنية إلى الأسفل بالقرب من قمة السنبلة.

ينتشر النبات على نطاق واسع في جنوب الحجاز، والمناطق الجنوبية من المملكة، وينتشر عادة في الأماكن المهملّة والوديان والأماكن الرطبة الظليلة.

يعرف النبات علمياً باسم *Achyranthus aspera* من الفصيلة *Amaranthaceae*. الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية (الأجزاء الموجودة فوق سطح الأرض)، والجذور.

المحتويات الكيميائية للنبات: تحتوي البذور على مواد صابونية، والنبات الجاف يحتوي على قلويدات وفلافونيدات وكلوريد البوتاسيوم ودهن.

الاستعمالات الدوائية: هناك استخدامات شعبية لهذا النبات على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، ومن هذه الاستعمالات ما يلي: ففي الهند يستخدم مغلي النبات كاملاً مدرّاً للبول ومليناً ومنشطاً ومشهياً ومطهراً وقابضاً ولعلاج أمراض الجهاز التنفسي، ويؤخذ مغلي النبات بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق النبات ثلاث مرات يومياً. كما يستخدم عصير النبات لعلاج الإسهال والدستاريا، والبواسير والالتهابات الروماتزمية، وإذا أخذ العصير بكمية كبيرة فإنه يسبب الإجهاد. يستخدم رماد النبات مع العسل لعلاج الكحة والربو. كما يستخدم مرهم مكون من الرماد وكبريتور الزرنخ الأصفر في علاج القرحة والنموّات الفريية في الجلد.





يستعمل معجون الأوراق لعلاج لسع الحشرات وبالأخص في أفريقيا. ويستعمل مستحلب الجذور لعلاج الأمراض الجلدية والتناسلية مثل الزهري. كما أن عجينة الجذر تستخدم في علاج الرمد وعتامة القرنية. ويقول العالم بهنداري إن البذور تضاف إلى اللبن ويشرب هذا الخليط كمقو عام. وأما في السودان فيقول فاروق ورفقاؤه إن النبات يستخدم طارداً للديدان. وأثبتت الدراسات السودانية أن للنبات خواص ضد الميكروبات.

وفي السعودية، يستخدم مغلي الأوراق مدرراً للبول وعلاجاً فعالاً في علاج الاستسقاء الكلوي العام. عصير الأوراق مفيد لآلام المعدة وللبواسير ولعلاج حب الشباب والتشققات الجلدية. وتستخدم البذور والأزهار في طرد البلغم، وتستعمل البذور المدهونة بماء الأرز لنزيف البواسير.

أما الاستعمالات الحديثة لنبات أم ضريس، فيستخدم لتقوية جريان الدم، ولتنبيه الحيض عند تأخر الدورة الشهرية أو ضعفها، كما توصف العشبة لتخفيف آلام الحيض. كما يخفف آلام أسفل الظهر في التهاب الفقرات التيبسي. أو آلام حصي الكلى.

كما تستخدم العشبة على نطاق واسع في الطب الحديث لعلاج قروح الفم، وألم الأسنان، ونزف اللثة، ونزف الأنف المعروف بالرعاف. كما تقيد الأبحاث الحديثة بأن النبات يخفض ضغط الدم، ويوسع الشرايين المحيطة، ويخفض سرعة القلب.

يجب عدم استخدام هذا النبات للنساء الحوامل، والمرضعات، والأطفال تحت سن السادسة.



أمير باريس Berberry



ويعرف بالبرباريس والقشرة وأرغيس والزرشك، ويعرف علمياً باسم Berberis oulgaris من الفصيلة الباريسية Berberidaceae.

والجزء المستخدم القشور والثمار والجذور، ويستورد من مصر للمملكة، وهو ينمو بشكل عشوي في المناطق الباردة من المملكة. وقد قال عنه داود الأنطاكي: «ثمره قابض يطفئ الالتهب والعطش والحميات، ويقوي المعدة بالدار صيني والعسل، ويهضم الطعام إذا شرب بالأفستين، وإذا أخذ منه ومن حب التفاح بالسواء وماء الليمون نصف أحدهما وطبخ بالسكر حتى ينعقد كان مضاداً للسموم القاتلة ونهش الأفاعي والخفقان والكرب والغشى وضعف الشهوة ويزيد من قوته القرنفل والسكر».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- تُستعمل على هيئة مشروب منعش في الحميات، حيث تعصر الثمار الطازجة ويضاف إليها كوب من الماء المحلى بالسكر، أو يعمل مستحلب من الثمار المجففة بعد دقها، ثم يضاف إليها الماء الحار بدرجة الغليان والانتظار لدقائق، ثم يصفى ويحلى بالسكر، كما يمكن عمل شراب من عصير الثمار، وذلك بطبخه مع السكر والاحتفاظ به إلى حين الحاجة إليه، ويؤخذ من هذا الشراب مقدار ملعقة كبيرة مرتين في اليوم.
- تُستعمل العصارة أو المستحلب أو شراب الثمار لعلاج أمراض اللثة، واحتقان الكبد، وإخراج الحصى في كيس المرارة، والإسهال الناتج من اضطراب في الكبد.
- تُستعمل جذور الباريس على هيئة مغلي لعلاج الحالات السابقة، حيث يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة في فتجان ماء ويشرب فتجان واحد في اليوم.





- توصف صبغة الباربيس لعلاج اليرقان، حيث يؤخذ ما بين ٣٠ و ٦٠ نقطة أو يؤخذ بدلاً من ذلك ما بين ١٠ و ٣٠ نقطة من الخلاصة السائلة.
- تُستعمل وصفة مركبة مكونة من البرباريس، راوند صيني، بذور الهندباء وذلك بأجزاء متساوية، حيث تسحق وتصنع منها أقراص، وذلك بعجن الخليط مع عصارة لسان الحمل، وتستعمل هذه الأقراص لعلاج كسل الكبد وقروح المعدة.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- إذا وضعت عجينة جذور البرباريس أو ثماره على الأورام الحادة فإنه يخفيها.



الأمليج

Embelic myrobalan



يعرف علمياً باسم *Phyllanthus emblica* من الفصيلة الحلايبية *Euphorbiaceae*. والجزء المستعمل منه ثمرته السوداء التي تشبه عيون البقر ولها نوى مدور حاد الطرفين وتستورده المملكة من الخارج.

وقال عنه صاحب المعتمد في الأدوية المفردة نقلاً عن آخرين: «يقرب فعله من فعل الهليلج الكابلي، يتقع في بلده بالحليب فيسمى شير أمليج، وذلك لكي يخرج منه بعض قبضه، وهو أجود من الأمليج، وهو من الأدوية القلبية، فلذلك ينفع الذهن والحفظ، وبالجملة فهو من الأدوية المقوية للأعضاء كلها وإصلاحه بالعسل، وإذا سحق وخلط بمثله سكرًا، ولُتَّ بقليل من دهن لوز، واستف على الريق منه مقدار ١/٣ أوقية بماء فاتر نفع من ضعف البصر وجلاه، وهو قابض يقوي الشعر ويسوده». وقال عنه ابن سينا: «يطفى حرارة الدم، ويقوي أصل الشعر ويسوده، ونافع لأوجاع العصب والمفاصل، ومقوٍ للعين، ويزيد في الفهم، ويسكن العطش والقيء، ويشهي الطعام، ويهيج الباءة، وينفع من البواسير».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

يدخل كأحد مركبات بعض الوصفات وأهمها ما يلي:

- وصفة نافعة من العلل السوداوية ولا سيما المايلخوليا والصرع واختناق الرحم، وتعرف باسم معجون النجاح، وتتكون من: هليلج كابلي وبليج وأمليج وهليلج أسود من كل واحد ٢/٣ أوقية، تربد أبيض وأسطوخودس وبسفاج وأفتيمون من كل واحد ١/٣ أوقية. ثم يُلُتُّ بدهن اللوز ويعجن بضعف الأدوية عسل مصفى، الشربة منه نحو ١/٢ أوقية.





- وصفة نافعة لقطع شهوة الأشياء الرديئة كالطين والفحم والملح، وهي على هيئة معجون، وتتكون من: أيارج فيقرا أوقية واحدة، قشور الهليلج الكابلي والبليلج والأملج وملح نفطي من كل واحد ١/٥ أوقية، يدق الجميع وينخل ويعجن بعسل مصفى. الشربة منه نحو ١/٥ أوقية بطبيخ الفودنج.
- وصفة مسهلة على هيئة معجون تتكون من: هليلج أسود وأفتيمون وأسطوخودس وبسطاريج وتربد، من كل واحد جزء، غاريقون وملح هندي وحجر أرضي مفسول، من كل واحد نصف جزء، فلتجمشك وقرنفل وساذج هندي من كل واحد ربع جزء يجمع الجميع بعد الدق بشراب الأملج المقوم بالعسل، الشربة منه ١/٥ أوقية.
- وصفة على هيئة معجون نافعة للبواسير تتكون من: هليلج كابلي وبليلج وأملج من كل واحد جزء، مقل ثلاثة أجزاء ويحل المقل بماء الكراث، ويخلط به العسل ويغلى غلية واحدة، وتعجن به البقية ويستعمل حسب الحاجة.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يستعمل الأملج قطرة للعين لجلائها.
- يدخل الأملج ضمن وصفة مستعملة ونافعة - بإذن الله - من البهق الأبيض والبرص والجذام وداء الفيل، وتتكون من: هليلج كابلي وبليلج وأملج وأفتيمون وغاريقون وصبر وأيارج فيقرا وشاهترج من كل واحد ١/١٠ أوقية، بسفاريج وسنامكي من كل واحد ١/٢ أوقية، تربد أوقية واحدة، ملح هندي وأسطقورس وسقمونيا مشوي من كل واحد ١/٣ أوقية، حاشا وينسون من كل واحد ١/٥ أوقية يدق الجميع ويعجن بعسل مصفى. ويستعمل المعجون حسب الحاجة.
- وكذلك يدخل الأملج ضمن وصفة أخرى للبهق والبرص تتكون من هليلج أسود وبليلج وأملج وينسون من كل واحد ٢ أوقية، كندر وزوفا وزنجبيل وفلفل وعسل البلاذر من كل واحد ١/٣ أوقية، وعسل قدر ما يجمعها، والشربة منه نحو ١/١٠ أوقية.



الأناناس



ويعرف علمياً باسم *Ananas comosus* من الفصيلة *Bromeliaceae*.

نبات الأناناس يمتاز بجذعه القصير السميك الذي يحمل بعض الأوراق الغليظة، وهو نبات معمر يزهر بعد نحو خمسة عشر شهراً من زراعته، حيث تتحول هذه الأزهار بعد التلقيح إلى ثمار الأناناس المعروفة، حيث يكتمل نضجها بعد ستة أشهر، ولكل نبات ثمرة واحدة يصل وزنها إلى ٣ كيلوجرامات.

توجد أنواع عدة من الأناناس، ومنها السيني الناعم، وهو يزرع في هاواي والمملكة، ويزرع في أستراليا وأمريكا الجنوبية، والإسباني الأحمر يزرع في شرق وجنوب أفريقيا وكوبا وبورت ريكو والسلانقور الأحمر، ويزرع في ماليزيا والكيو، ويزرع في الهند. ومن أكثر البلدان المنتجة للأناناس الفلبين وماليزيا وجزر هاواي والبرازيل والمكسيك وكوبا وبورت ريكو وأستراليا وجنوب أفريقيا وكينيا والصين. وقد زرع الأناناس في منطقة فيفا في جنوب المملكة، ونجحت زراعته نجاحاً عظيماً.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل مسحوق ثمار الأناناس الجافة لعلاج التهابات في الفم واللثة والأسنان، حيث تؤخذ ملعقة من المسحوق يومياً حتى الشفاء، وهذه الوصفة مجربة في الجنوب.
- يوصي الأطباء المرضى الذين يعانون نقص البوتاسيوم (مرض نقص البوتاسمية) بأكل فاكهة الأناناس نظراً لاحتوائه على كمية من البوتاسيوم، فيؤكل حتى يتم رجوع مستوى أيونات البوتاسيوم في الدم إلى نسبتها الطبيعية.
- يُستعمل عصير الأناناس بعد إضافة ملح الصوديوم إليه (ملح الطعام) لمرضى الإسهال أو القيء لتعويض الجسم كلما فقد من أملاح وماء، وبذلك يسترد الجسم صحته وعافيته بسرعة.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- تستعمل أوراق الأناناس مضغاً لعلاج اللثة المترهلة.



أنجبار Knot grass



ويسمى أيضاً عصا الراعي وبطباط، ويعرف علمياً باسم *Polygonum aconitifolium* L. من الفصيلة البطباطية *Polygonaceae*.

والجزء المستعمل هو الجذور، وتسمى عرق أنجبار، وكذلك الزيت الطيار ويستورد إلى المملكة من الهند والديار الشرقية. وقد استعمله العرب كثيراً في الأزمان الماضية، وما زال استعماله حتى الآن في كثير من مناطق المملكة خاصة المنطقة الغربية بما في ذلك مكة المكرمة وجدة والطائف. وقد قال عنه ابن سينا «هو البطباط، وهو ذكر وأنثى، وذكره أقوى، فيه قبض، ويمنع النزف، ونافع جداً لأورام القروح، ويدمل الجروح، ويدر البول، ويعالج في صاحب الحصر». وقال ابن البيطار: «نافع لالتهاب المعدة، ويقطع النزف العارض للنساء».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- مدر للبول ومسكن لآلام الكلى.
- نافع للزكام والسعال الديكي.
- مقووقابض.
- نافع في حالة الملاريا والإسهال الشديد.
- في حائل يستعملون الجذور مع جحبود ودارسين لعلاج النزيف.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- مغلي عروق الأنجبار نافعة كفرغرة لتطرية الحلق.
- المغلي المركز لعروق الأنجبار مفيدة بوصفها غسولاً للقروح الجلدية.



باذورد Cnicus, Thistle



يعرف باسم مُقْل الصيف وشوك مبارك، وعلمياً باسم Picnomon acarna من الفصيلة المركبة Compositae. الجزء المستخدم منه العشب كاملاً ويستورد من الخارج.

أورد ذكره صاحب حديقة الأزهار في ماهية العشب والعقار فقال: إنه من جنس الشوك، وهو شجر يعلو من الأرض نحو ذراعين، له ورق أبيض، وعليه شيء شبيه بالزغب أو نسج العنكبوت، وله ساق بيضاء مجوفة، في أعلاها رأس كالخرشفة، وعليه نور فرفيري إذا سقط فتح عن شيء كالصوف يتطاير عند هبوب الرياح، وله حب كحب القرطم.. وعن منافعه وخواصه قال: إن فيه قوة ملطفة محللة وهو أيضاً نافع من الحمى العتيقة المتولدة عن الرطوبة، ونافع من الكزاز والتشنج وضعف المعدة، وأصل هذه الشوكة نابع من استطلاق البطن قاطع لنفث الدم، وهو جيد إذا مضغ ووضع على لدغ الهوام، وإذا تمضمض بمائه نفع من وجع الأسنان.

أما صاحب المعتمد فقد أورد أن كلا من يحيى بن جزلة والتفليسي قالوا عن الباذورد إنه الشوكة البيضاء.. وأن ابن البيطار يقول إنه يجفف ويقبض قبضاً معتدلاً، وكذلك من استطلاق البطن، ومن ضعف المعدة، ويقطع نفث الدم، وإن وضع من خارج كالضماد ضمير الأورام الرخوة، وإذا طبخ وتمضمض به كان نافعاً من وجع الأسنان.. ويقول عنه ابن جزلة في المنهاج فيما ينقله عنه صاحب المعتمد إن أصله يبرد ويجفف، وهو يسهل البلغم اللزج، وينفع من الأورام البلغمية، والتشنج، والحمى البلغمية العتيقة، ولسع الهوام، ويضمد به للسع العقرب، وشربه درهم ونصف.. كما يورد صاحب المعتمد قول الحكيم أبي الفضل حسن بن إبراهيم التفليسي عن الباذورد إنه نافع لضعف المعدة والحميات العتيقة، وإن الشربة منه خمسة دراهم.. وختم حديثه بأن أورد أن كلا من ابن البيطار وابن جزلة ذكر أن بدله في النفع من الحميات شاهر.

ابن النفيس علاء الدين علي بن أبي الحزم القرشي مؤلف كتاب الموجز في الطب قال عن الباذورد إنه ينفع الإسهال المعدي ونفث الدم، يضمير الأورام الرخوة



ضماداً، وأن طبيخه ينفع وجع الأسنان والحميات المتقدمة، وبذرله لطيف محلل، ينفع التشنج، ويفتح السدود، ويشفي لدغ العقرب ضماداً.. ثم أعاد ذكره بأنه قد يضاف إلى مطبوخ الأفتيمون مقدار أربعة دراهم من الباذورد والشكاعي.. ثم في علاج الحمى البلفمية أعاد إيراد ذكره ضمن أدوية أخرى.. وأخيراً أورده ضمن مطبوخ وصفة بأنه مطبوخ جيد كمسهل.

أما مؤلف كتاب التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً فقال عن الباذورد إنه نبات شوكي كرية الرائحة.. يستعمل كله معرقاً خافضاً للحرارة، مسحوقه يؤخذ من ١ إلى ٤ جم. أما خلاصته الفعالة فمقيئة، وجرعته من ١٠ إلى ٢٠ مل. وهو مقو للمعدة وملين، ويقطع السموم ويحمي القلب، وينفع من وجع الظهر والورك والسعال والصدر.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل مغلي النبات هاضماً يساعد على إفراز العصارة المعدية، وفاتحاً للشهية، ومضاداً للتقيؤ وبخاصة لدى الحوامل.
- يستعمل مغلي النبات وحده أو مع مجموعة أعشاب معرقاً ومدرراً للبول.
- تستعمل خلاصة النبات بكميات ضئيلة مهدئاً لاضطرابات الجهاز الهضمي، وأوجاع المعدة، ومفصص الأمعاء.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يستعمل دخان أوراقه لعلاج ترهل اللثة.
- يستعمل مغلي الأوراق مضمضة لعلاج آلام الأسنان.
- تستعمل عجينة الأوراق الطازجة مضادة لعلاج الأورام الرخوة وضد لسع العقرب.



بسباسة Mace



وهي القشرة الخفيفة التي تغلف بذرة جوزة الطيب، وتعرف علمياً باسم *Myristica fragrans* من الفصيلة الطيبية *Myristicaceae*.

وهو الاسم نفسه لجوزة الطيب. وقد قال عنها داود الأنطاكي في التذكرة: «يطيب الفم ويهضم ويخرج الرياح، ويقطع سلس البول ويصلحه الصمغ وشربته إلى ثلاث». وتجلب إلى المملكة من الخارج خاصة من الهند.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- إذا أخذ مسحوق بسباسة جوزة الطيب على هيئة سفوف، فإنه نافع للطحال، ويقوي المعدة الضعيفة، ويزيل الرطوبة التي فيها. يزيل الأرياح أو الغازات من المعدة، كما تقيد الكبد الضعيف، وتزيل قرحة المعدة.
- إذا شرب مغلي البسباسة فإنه يزيد في المتى والشهوة، ويزيد من إفراز الحليب عند المرضعات، والكمية التي يحتاج إليها الإنسان من البسباسة نحو ١/٤ أوقية.
- إذا شرب منقوعها فإنه يفيد الرحم الضعيف عند المرأة.
- تدخل البسباسة ضمن وصفة مركبة لعلاج البواسير، وتسمى هذه الوصفة باسم «صفة أيارج فيقرا» ليحيى بن ماسويه، وتتكون هذه الوصفة من: سليخة، عود البلسان، حب البلسان، مصطكى، سنبل، أسارون، قرنفل، دار صيني، عصارة الغافث، بسباسة جوزة الطيب. يؤخذ من كل واحد ١/١٠ أوقية ويضاف لها زعفران بمقدار ٠,٠١ أوقية ثم يضاف حضض بمقدار يساوي جمع أوزان الأدوية المذكورة ويؤخذ على هيئة سفوف مع الماء.
- تدخل البسباسة ضمن وصفة مركبة ضد بخر الفم، وتعرف هذه الوصفة باسم «حب يطيب النكهة، وينفع من البخر»، وتتكون من «قشور الأترج الأخضر أو الفص من ورقه، فلنجسمك وسنبل الطيب وقرنفل وجوزة الطيب





(جوزبوا) ونارمسك، وهيل، كبابه، زنجبيل، بسباسه، سعد. حيث يؤخذ من كل واحد أوقية، مسك جيد ١٠/١ أوقية ثم تجمع هذه الأدوية وتسحق ثم تتخل وتعجن بماء الورد وماء السفرجل أو بماء التفاح ثم تحبب حباً كبيراً على شكل مفلطح، وتؤخذ منها حبة توضع داخل الفم وتمص عند الحاجة.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- إذا خلطت البسباسه بالماء أو بدهن البنفسج ثم استعطى بها نفعت من وجع الرأس أو الشقيقة.
- تدخل البسباسه ضمن وصفة مركبة ضد الصداع البارد، وتعرف الوصفة باسم «شموم نافع من الصداع البارد»، وتتكون من: جوزة الطيب، شيح، قرنفل، ومرزنجوش. تؤخذ أجزاء متساوية من المواد المذكورة وتضاف إليها أربعة أجزاء بسباسه ثم يدق الجميع ويخلط بماء الشبث ويشم.
- يستعمل زيت البسباسه لعلاج الروماتزم عن طريق تدليك المكان المصاب بالزيت.
- يخلط مسحوق البسباسه مع الحناء ثم يخضب به الشعر فيعطي الشعر بريقاً ولمعاناً جميلاً.



البندق Hazel



يسمى جلوز ويعرف علمياً باسم *Corylus avellana* من الفصيلة البتولية *Betulaceae*. الجزء المستخدم الأوراق وقشرة الساق والثمار. قال داود الأنطاكي: «ينفع من الخفقان محمصاً مع اليانسون ومن السموم وهزال الكلى وحرقان البول. ومع الفلفل يهيج القوى الجنسية، وبالسكر والعسل يذهب السعال، ومحروقه ينفع من داء الثعلب دلكاً».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل زيت البندق بأخذ ملعقة صغيرة صباحاً لمدة ١٥ يوماً بوصفه طارداً للدودة الوحيدة.
- يُستعمل مغلي قشر أغصانه بنسبة ٢٥ جراماً لكل لتر من الماء شرباً لحالات الحمى.
- يُستعمل مغلي أزهاره بنسبة ٣٠ جراماً لكل لتر ماء شرباً علاجاً مضاداً للترهل.
- يُستعمل مغلي ورقه بنسبة ٢٥ جراماً لكل لتر مدرراً للبول شرباً.
- يُستعمل مستحلب التوتات الصغيرة (الثمار) معرقاً ولمعالجة الأنفلونزا أو تخفيض درجة الحرارة.
- إذا سحق وشرب بماء العسل نفع من السعال المزمن.
- إذا أكل مع التين والسذاب نفع من لدغ العقارب.
- يُستعمل مع مجموعة أخرى من العقاقير مقوياً عاماً وللخصوبة لدى الرجال وهي: خولنجان صغير + كزبرة + نيلة + سكر نبات + بصل + شمر + ينسون + حبة حلوة + عود الحلبة + لسان الطير + ماش + أشنة + قرن الغزال + خروب + صك لك + دم الأخوين + كلوة + عرقسوس + يسر جاف + كاثا +





دار صيني + فوفل أبيض + زرمبة + بندق. تؤخذ من المجموعة ملعقة مع الحليب في الصباح. وهذه الوصفة من القصيم.

- يُستعمل مسحوقه مع الفلفل الأسود مقوياً مراً مضاداً لتلويثات الحمى المتقطعة، وجرعته من ٩, ٠ إلى ١ جرام.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستعمل زيت البندق في المراهم وأدوية الجلد، وينفع في تقوية الشعر ومنع سقوطه.
- يُستعمل مغلي ورقه (٢٥ جراماً لكل لتر ماء) علاجاً لأمراض الجلد.
- يُستعمل خليط من أوراقه الجافة ومن الجوز وقليل من الملح الناعم وغلي المزيج في زيت الزيتون مفيد بوصفه دهاناً موضعياً لآلام الروماتزم.



الترمس Termis



يعرف علمياً باسم *Lupinus termis* من فصيلة البقوليات Leguminosae. الجزء المستخدم هو البذور، وتنمو بعض أنواع الترمس في المنطقة الجنوبية من المملكة، إلا أن معظم ما يستهلك مستورد من خارج البلاد، وهو يزرع في الأراضي الرملية. وعند نضج الثمار يجمع النبات ويجفف، ثم يضرب بالعصا فتتفصل البذور ثم تغربل، ويتم تحضيره بأن يغلى في الماء، وقد يوضع في أكياس (شواتات) مغلقة ويرمى في الترع، وبعد ذلك يوضع ماء أذيب فيه ملح عادي فتزول المرارة منه، ويكون جاهزاً للبيع والاستعمال كغذاء أو كدواء.

يقول عنه صاحب المعتمد في الأدوية المفردة: «الترمس هو الباقلاء المصري، وهو حب مفلطح الشكل مر الطعم منقور الوسط، والبري منه أصفر، وهو أقوى، والترمس إلى الدواء أقرب منه إلى الغذاء، وأجوده الحديث الأبيض الكبار الرزين».

أما ابن البيطار فيقول فيما ينقله عنه صاحب المعتمد في الأدوية المفردة: «إنه يؤكل بعد أن يسلق، وينقع بالماء أياماً كثيرة حتى تخرج مرارته، وغذاؤه يولد خلطاً غليظاً. وأما على سبيل الدواء فالمر يجلو ويحلل أيضاً، يقتل الديدان إذا وضع من خارج، وكذلك إذا لعق مع العسل أو شرب مع الخل الممزوج، والماء الذي يطبخ فيه الترمس يقتل الديدان، وإذا صب من الخارج نفع من الجرب والقروح الخبيثة، ويدر الطمث، ويخرج الأجنة إذا احتمل من أسفل مع العسل والمر. ودقيق الترمس ينقي البشرة وآثار الضرب وينفع استعمال رطل من ماء طبيخه من البرص».

أما ابن جزلة في كتابه منهاج البيان فيما يستعمله الإنسان فيقول فيما ينقله عنه صاحب المعتمد: «الذي فيه مرارة يجلو ويحلل ويزيل الكلف والبهق والبرص والقروح والبثور في الوجه، وينفع من الجرب، ودقيقه مع دقيق الشعير ينفع أوجاع الخراجات، ويضمد به لعرق النساء، ويفتح سدد الطحال والكبد، وخصوصاً إذا طبخ بغل وعسل وسذاب وقدر ما يؤخذ منه ثلاثة دراهم. والمر منه يخرج الديدان طبيخاً وطلاء على السرة ولعقاً بالعسل، ويدر الحيض، ويخرج الأجنة شرباً وحمولاً مع المر والعسل، ويدر البول».

أما الحكيم أبي الفضل حسن بن إبراهيم التفليسي فيقول عنه فيما ينقله صاحب المعتمد: «إنه يفتح سدد الكبد، ويقتل الديدان، وحب القرع، والشربة منه ثلاثة دراهم».





أما داود الأنطاكي فيقول عن الترمس «إنه يخرج الأخلاط اللزجة، ويجلو القروح، ويقتل الديدان والقمل ظاهراً وباطناً. وإذا استعمل مأوّه مع الحنظل قتل البراغيث والبق، غسل الوجه بطبيخه يحمر اللون وينقي الأوساخ، يصلح الشعر والصداع العتيق، وإذا مزج الترمس بالخل والعسل، واستعمل ضماداً سكن عرق النسا وآلام المفاصل والنقرس». يقول ابن سينا: «إن فيه مرارة يجلو ويحلل بلا لذع فيه، يعد في تشييط الأمعاء، وإذا أخذ مع العسل طهر الأمعاء من الديدان. وإنه يجلو الكلف والبهق والبثور، ويزيل القروح والأورام الحادة».

أما ابن البيطار فيقول: «إذا خلط دقيق الترمس بالخل سكن وجع المفاصل الباردة والحارة. وإنه يرقق الشعر، ويجلو الكلف والبهق والبثور، وينفع من الجرب والقروح الرديئة، ويخرج الديدان شراباً مع العسل المنزوع الرغوة».

أما أبو القاسم بن محمد الغساني في كتابه حديقة الأزهار من ماهية العشب والعقار فيقول: «إنه نافع من الآكلة والبثور والجرب والقروح الخبيثة. وإنه إذا مزج بماء وفلفل وشرب نقى وفتح سدد الكبد والطحال وأدر البول. وإنه إذا طبخ دقيقه بالخل والعسل أو نحوهما كان ضماداً نافعاً من عرق النسا ووجع الورك ومن الخنازير والخراجات الصلبة والحمرة والكمودة في البدن».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- لعلاج الإمساك وقتل الديدان المعوية: يستعمل مغلي مسحوق الترمس بمعدل كوب صغير يومياً على الريق قبل الإفطار.
- لحالات احتباس البول ومرض السكر: يمكن للمريض تناول الترمس مهلحاً كما هو معروف، أو استعمال مغلي مسحوقه بمعدل ٢-٣ فناجين صغيرة يومياً.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- لحالات الجرب، والبثور الجلدية، وحمو النيل: يستعمل مسحوق الترمس الناعم بطريقة الرش على الأماكن المصابة، أو مخلوطاً مع عسل النحل دهاناً موضعياً في حالة عدم الحصول على زيت الترمس.

الترنجان Balum



يعرف «بالمليسة» وحشيشة النمل، وعلمياً باسم *Melissa officinalis* من الفصيلة الشفوية Labiatae، ويستورد النبات من سوريا، ويوجد بكثرة لدى العطارين في المملكة. والجزء المستخدم من الترنجان ما يعرف عند العرب «بالمليسة» الأوراق والأزهار والزيت المستخرج منها، وكانت المليسة معروفة منذ القدم عند العرب والإغريق والرومان، وتستعمل تلك الأمم الأوراق المجففة. وتستعمل من النبات الأوراق حديثة النمو فقط، حيث إن الأوراق القديمة أو المعمرة تفقد محتوياتها وتكون رائحتها كريهة.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستخدم مستحلب الأوراق لمعالجة جميع الحالات العصبية خصوصاً عند النساء (الهستيريا، والوهن، والأرق، والدوخة، والإغماء، وخفقان القلب)، وكذلك لتحسين الحالة النفسية، وتقوية الذاكرة. ويعطى المستحلب بعد الولادة لإدرار الحليب، وتنظيف الرحم من الإفرازات بعد النفاس. ويحضر المستحلب منه بإضافة ملعقة صغيرة من الأوراق الطازجة أو الجافة لكل فتجان من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب منه مقدار فتجان في اليوم.
- تُستعمل أوراق الترنجان لعلاج حب الشباب على هيئة مغلي بمعدل ملعقتين من المسحوق لكل كوب ماء مغلي، حيث يؤخذ كوب في الصباح وآخر في المساء.
- يُستعمل زيت أزهار المليسة لحالات التشنج، وطارداً للغازات، ومسكناً لآلام المفص المعدي، ويساعد على الهضم، وضد الصداع والروماتزم.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- تُستعمل الأوراق الطازجة على هيئة لبخات لعلاج آلام الأعصاب والروماتزم وحب الشباب.
- يُستخدم الزيت في صناعة العطور.
- تُستعمل الأوراق الجافة بعد ترطيبها بقليل من ماء الورد، وتوضع على الأسنان المريضة فتوقف الألم.





تشميز

Prickly Poppy

يسمى أيضاً الأرغمون، ويعرف علمياً باسم *Argemone mexicana* من الفصيلة الخشخاشية *Papaveraceae*، وينمو النبات بصورة عفوية في بعض مناطق الحجاز. وهو عشب حولي أخضر شاحب اللون. الأوراق مفصصة ثلاثية الترتيب شوكية، عصارة النبات صفراء اللون، الأزهار جميلة جداً صفراء أو برتقالية اللون يصل عرضها 5 سم، الثمار كبسولية الشكل بيضاوية شوكية تميل إلى الحمرة، أما البذور فهي سوداء اللون وعددها كبير.

الجزء المستخدم من النبات هو البذور والجذور والعصارة اللبنية الطازجة.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- البذور لها تأثير مسهل، ومقيء، وطارد للبلغم.
- العصارة اللبنية تستخدم للاستسقاء واليرقان.
- زيت البذور مسهل قوي، طارد للبلغم، ومهدئ، وله تأثير مقيء.
- مسحوق الجذور يستخدم لطرد الدودة الشريطية.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- زيت البذور يستخدم لعلاج الطفح الجلدي، والتقرحات الجلدية.
- العصارة اللبنية مفيدة لعلاج بعض الأمراض الجلدية.
- ملاحظة: النبات سام لاحتوائه على مركبات قلويدية سامة.



التفاف Sonchus



يعرف علمياً باسم Sonchus maritimus من الفصيلة المركبة Compositae. ينمو في المنطقة الشمالية والمنطقة الشرقية. والجزء المستخدم النبات كاملاً والبذور.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل عصير كامل النبات لعلاج استشارة الأعصاب، ولعلاج زيادة دقات القلب.
- يستعمل مسحوق البذور لخفض درجة الحرارة المرتفعة، والكحة، والنزلة الشعبية، وضيق التنفس، والسعال الديكي لدى الأطفال.
- يستعمل مغلي البذور أو صبغتها لعلاج الأرق، ولعلاج الروماتزم، ولعلاج إفراط إفراز المنى.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- لم نقف على أي استعمالات خارجية للنبات.



ثغيراء Achilla



يعرف علمياً باسم *Achillia biebersteinii* من الفصيلة الشفوية Labiatae. وينمو هذا النبات في المناطق الجبلية الباردة خاصة في منطقة عسير، وهو من النباتات التي تضي جمالاً على المنطقة التي ينمو فيها، حيث تكون أزهاره كثة جداً وذات لون أصفر برتقالي جذاب، والنبات صغير لا يزيد طوله على ١/٢ متر، وهو حولي وله رائحة نفاذه.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- تُستعمل أوراق النبات على هيئة مغلي لتخفيف آلام المعدة خاصة المفص، وكذلك طاردة للغازات والأرياح، والكمية المأخوذة صغيرة جداً، وهي ملء ملعقة صغيرة تغلى في كوب من الماء وتشرب عند الحاجة.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستعمل مغلي الأوراق بعد تجفيفها علاجاً للحكة التي تصيب الجلد، حيث تخففها تماماً فتؤخذ كمية كبيرة من الأوراق ثم تغلى لمدة عشر دقائق ويبرد ويصفى ثم يغسل بالمحلول المكان المصاب بالحكة، وهي مجربة في بعض قرى منطقة عسير.

- تُستعمل أوراق الثغيراء مضغاً لعلاج آلام الأسنان، وشد اللثة المترهلة، وكذلك تطهير الفم من أي تلوث أو قروح، وهذه الوصفة تُستعمل على نطاق واسع بين القرويين.

- يُستعمل العسل الذي يستحصل عليه من أزهار الثغيراء لعلاج الجروح المقرحة.

ملاحظة: تعد أزهار الثغيراء الجذابة من أحسن الأزهار لجذب النحل، ولذلك يتغذى عليه النحل بكثرة.



الجُبَرُ ويسمى يَبَرُ Euryops



يعرف علمياً باسم Euryops arabicus من الفصيلة المركبة Compositae. ونبات الجبر من النباتات التي تشتهر بها منطقة الجنوب، وينمو بشكل طبيعي في المرتفعات، وهو شجيري معمر يتفرع إلى أغصان عدة، كل غصن يحوي مجموعة كثة من الأوراق في رأسه، ويعطي أعلاه أزهاراً جميلة ذات لون أصفر، وهذا النبات ينمو جنباً إلى جنب بجوار الطبايق.

الجزء المستخدم من النبات المادة الراتنجية التي تشبه الصمغ أو اللبان وكذلك الأوراق والأزهار.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل مغلي الأزهار ولكن بكميات قليلة مادةً ملينة للبطن.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستعمل صمغ أورانتج الجبر لعلاج الحزاز الذي يتكون عند الأطفال أو الكبار، وذلك بأخذ هذه المادة للزجة وجعلها بين الأصابع، ثم يقوم الشخص الذي يمسكها بنتف الحزاز من على الوجه أو اليدين أو المكان الذي يوجد فيه. وتستمر عملية النتف حتى نزول الطبقة العليا للحزازة، ويخرج الدم ثم يتوقف الشخص عن النتف، ويجفف الدم الذي ينزف من مكان الحزاز، وهو طبعاً قليل، بقطنة، وبعد أسبوع تقشر القشرة اليابسة التي تغطي مكان الحزازة، ويشفى المريض تماماً، وهذه الوصفة منتشرة في قرى منطقة عسير.

- تستعمل المادة الصمغية أو الراتنجية بعد تدفئتها لعلاج التشققات التي توجد في أسفل كعب الرجل عند كثير من الناس خاصة أيام الشتاء، وأحياناً تكون هذه الشقوق مؤلمة وتنزف دماً، فبعد تدفئة هذه المادة يحشى بها الشق





تماماً وتترك، وبعد يومين إلى ثلاثة أيام يتدمل الشق ويشفى تماماً، وهذه الوصفة منتشرة بكثرة في منطقة عسير.

- تُستعمل الأوراق الطرية الطازجة بعد تسخينها قليلاً لعلاج الجروح والكدمات، وهي وصفة مجربة.

- يُستعمل الصمغ أو الراتنج لباناً، حيث يمضغ فيشد اللثة المترهلة ويطهر الفم من الجروح والقروح.

- يُستخدم الجبر في تشميع الخبز.



الجثجات Francoeuria



يعرف باسم غرايز. أما علمياً فيعرف باسم Francoeuria crispa من الفصيلة المركبة Compositae. والنبات عبارة عن عشب حولي ذي تفرع ثنائي، وينمو في المناطق الشمالية وشرقي نجد والمنطقة الجنوبية ومنطقة النفوذ شمال الحجاز. الجزء المستعمل جميع أجزاء النبات.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل مسحوق الجثجات على هيئة منقوع لعلاج الروماتيزم، وهذه الوصفة مشهورة في حائل.
- يُستعمل مغلي الجثجات لعلاج ضيق التنفس أو الخناق والدفتريا، وهذه الوصفة منتشرة في حائل وقرى الشمال.
- يُستعمل مسحوق الجثجات على هيئة سفوف لعلاج الربو، وهذه الوصفة مجربة، والمقدار ملعقة صغيرة مع كوب حليب مرة في الصباح.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يوضع مسحوق النبات المجفف على الجروح فيشفيها، والعرب تستطيعه، وتكثر من ذكره في أشعارها فقد قيل فيه الأبيات الآتية:

فما روضة بالحنن طيبة الشوك يلج الذرى جثجائها وعراها
بأطيب من فيها إذا جئت طارقاً وقد أوقدت بالمجرالدين ناراها



الجدوار Zedoar



يسمى سطوال وزرنب وتربس وزدوار وزروار، ويعرف علمياً باسم Curcuma Zedoaria من الفصيلة الزنجبيلية Zingiberaceae. والجزء المستعمل منه هو الجذمور، ويستورد إلى المملكة من الهند. وقد قال عنه ابن سينا: «الجدوار قطع تشبه الزراوند وأدق منه وفي قوته وأفضل منه.. وهو ترياق نافع من السموم كلها، وهو من المفرحات القوية والمقوية العظيمة». وقال ابن البيطار: «وهو خشبة تشبه الزراوند، ينبت مع البيش، ويؤثر في نمو البيش». وقال الرازي: «وبدل الجدوار إذا عدم وزنه ثلاث مرات من الزرنباد».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يشرب منقوعه لأمراض القلب.
- يشرب منقوعه بوصفه ترياقاً ضد السموم القاتلة. وفي منطقة الطائف يستعمل مسحوقه بمقدار ١/١٠ أوقية مع العسل ضد مرض الأعصاب.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- لم نقف على أي استعمالات خارجية للنبات.



الجرجير Rocket



معروف لدى جميع الناس ومنه بري وآخر يزرع في جميع أنحاء المملكة. ويعرف علمياً باسم *Eruca sativa* من فصيلة الصليبيات *Cruciferae*.

في كتاب القانون في الطب لابن سينا: «أنه منفخ ملين، ومدر للبن، وهاضم للطعام، ومدر للبول». وقال عنه ابن البيطار: «الجرجير يحرك الباءة، ويدر البول أكله مع الخس أنفع». أما داود الأنطاكي فقال: «الجرجير يحلل الرياح، ويدفع السموم، ويهيج الشهوة، ويفتح الصلابات والسدد من الطحال والكبد، ويفتت الحصى». والجزء المستعمل من الجرجير هو الأوراق والبذور.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- أحد الخضراوات المشهورة في أطباق السلطات بوصفه فاتحاً للشهية، وعصيره يفيد في تقوية الدم.
- ينظف الصدر من البلغم.
- يساعد المعدة على هضم الطعام.
- يساعد منقوعه على إدرار البول وإدرار الطمث.
- يخفض منقوعه سكر الدم.
- الجرجير مع بذور الفجل مع القرنفل والزنجبيل تُخلط لعلاج العقم عند الرجال، مجربة في تبوك والعلا والمدينة المنورة.
- عصير الجرجير وبذوره تحرك القوة الجنسية، وهذه الوصفة تُستعمل في المنطقة الشرقية وفي منطقة جازان.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستعمل عصير الجرجير لإنبات الشعر المتساقط بعد الحميات، وذلك باستخدامه دلكاً.





- يُصنع من الجرجير مرهمٌ نافعٌ لمداداة الحروق، وذلك بدق ورق الجرجير مع بصلة متوسطة الحجم وكمية من ورق التوت وطبخها بزيت الكتان وتصفية المزيج، وهو ساخن بقطعة من الشاش، ويوضع على المكان المحروق.
- عصير الجرجير ومسحوق بذوره يزيلان النمش والبهق طلاء.
- الأوراق المهروسة توضع كلبخة على الجروح والكدمات.



الجنطيانا



يعرف علمياً باسم *Gentiana lutea* من الفصيلة الجنطانية *Gentianacea*.

الجزء المستخدم الجذور. ورد ذكره ضمن وصفات فرعونية وإغريقية وعربية بوصفه طارداً للديدان والطفيليات، مثل: الإسكارس، والتينيا، ولحالات الإسهال، وسوء الهضم، ومظهراً للجروح خارجياً، ومقوياً وفاتحاً للشهية، وموسعاً للمسالك البولية، ولاستخراج حصوات المثانة.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل منقوع النبات بمعدل كوب أو اثنين يومياً لتسكين آلام المعدة والقيء، ولعلاج حالات الإغماء.

يدخل ضمن تركيبات دوائية مثل:

- معجون يفتت الحصاة: عقارب محرقة ٣٥، ٠ أوقية - جنطيانا رومي ١٥، ٠
- أوقية - زنجبيل وفلفل ودار فلفل، من كل واحد أوقية - أصول الكاكنج ٥، ٠
- أوقية - جندبيدسيتر ٤، ٠ أوقية يدق وينخل ويعجن بعسل. الشربة ٣، ٠ أوقية بعد ستة أشهر.

- سفوف لعضة الكلب: سرطان نهري محرق ٥، ٠ أوقية - جنطيانا ٥، ٠ أوقية
- كندر ١٥، ٠ أوقية - فوتنج ٣، ٠ أوقية - طين مختوم ٢، ٠ أوقية - الشربة ٣، ٠ أوقية بالماء البارد.

- ترياق بليغ للدغ العقارب: جنطيانا - زراوند - مر - حب الفار - قسط
- فوتنج يابس - سذاب - جندبيدستر - عاقر قرحا - زنجبيل - فلفل
- شونيز - حلتيت أجزاء متساوية، يجمع بعسل ويعطى منه مثل الجوزة بشراب.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستخدم مسحوق النبات الجاف موضعياً على هيئة دهان أو ضمادات للجروح والقرصات المتأكلة.

تدخل في عمل بعض الدهانات مثل:

- دهن العقارب: يؤخذ زراوند مدحرج وسعد وجنطيانا وقشور أصل الكبر من كل واحد أوقية، تدق جريشاً ويصب عليها دهن اللوز المر، وتوضع في الشمس أسبوعياً ثم تصفى. ويلقى في ذلك الدهن عشرة عقارب أحياء ساعة صيدها، وتوضع في الشمس أسبوعين ويصفى ويرفع في إناء ويمرغ به الخواصي والعانة، فإنه ينفع من حصى الكلى والمثانة.



جوزة الطيب Nutmeg



جوزة الطيب؛ هي ثمرة لنبات يلقبها العلماء بأميرة الأشجار الاستوائية، ومبعث هذه التسمية أن هذه الثمرة جنسان مذكر ومؤنث، ونبته واحدة من الجنس المذكر كافية لإخصاب عدد كبير من الجنس المؤنث. وجوزة الطيب ثمرة جميلة فاتنة، عنها الله أبلغ عناية بزخرفتها ونقشها وتجميلها، فغدت ذات شكل جميل وجذاب. تتمو داخل غلاف ذي شحم، له بريق لامع أسمر اللون يلفت الانتباه، ولها قشرة إضافية تبدو وكأنها تداعب الجوزة البيضوية بمخملها ذي اللون الأحمر القاني، وإذا ما كسرنا هذه القشرة بدت لنا الجوزة كتلة بيضوية، فإذا قطعناها رأيناها ذات شكل أشبه بالشمع الرمادي الضارب إلى اللون الوردي والمموه بخطوط حمراء كما هو الشأن في الرخام. تعرف جوزة الطيب علمياً باسم Myristica fragrance.

الموطن الأصلي لشجرة جوزة الطيب:

تتمو شجرة جوزة الطيب في المناطق الاستوائية، ويبلغ ارتفاعها نحو عشرة أمتار، وهي ذات شكل يشبه إلى حد ما أشجار الأجااص، ولا تثمر إلا بعد السنة الثامنة من عمرها، وتضج هذه الثمار بعد ٨ أشهر من الإزهار، وتجنى عندما تبدأ في التفتح. تشتهر جزر مولوكا في إندونيسيا بهذه الشجرة، وهي تزرع اليوم على نطاق واسع، وتستمر الشجرة في إعطاء الثمار حتى عمر يناهز الستين عاماً. لشجرة جوزة الطيب أوراق ذات رائحة عطرية منعشة وأزهار صفراء صغيرة على هيئة عناقيد.

المحتويات الكيميائية:

أولاً: لوزة جوزة الطيب Mace، وهي عبارة عن غلاف البذرة لعقار جوزة الطيب، وهي ذات لون أحمر ساطع عندما تكون طازجة، ويمكن إزالتها من على البذرة بالأصابع أو بالسكين. تجفف لوزة بذرة جوزة الطيب بعد تسطحها بالمعالجة تحت الأقدام أو بالضغط بين ألواح. يشابه زيت لوزة الطيب الطيار ذلك الموجود في جوزة الطيب، وتحتوي المكونات الفينولية الرئيسة المعزولة هي دي هيدرودي أيزو





يوجينول 5-Dehydrodiisoeugenol ميثوكسي دي هيدرو دي أيزو يوجينول، ولكل منهما فعل مضاد للميكروبات. وفي السنوات الأخيرة تم فصل سلسلة من الليفنان Lignans والنيو ليفنان Neolignans من لوزة جوز الطيب.

أما مكونات جوزة الطيب فتحتوي على ٥-١٥٪ زيت طيار و ٣٠-٤٠٪ دهن وفيتوستيرين، ونشاء وامايلودكسترين ومواد ملونة. ويحتوي الدهن على الأحماض ليوريك Lauric، وميرستيك Myristic وبنثا ديكانويك Pentadecanoic وبالمتيك Palmatic وهتا ديكانويك Heptadecanoic وستياريك Stearic وأولييك Oleic. كما تحتوي الجوزة على ستيروولات مثل بيتا سيتوستيترول وكامبيستيترول. أما بالنسبة للزيت الطيار، فيحتوي على تربينات هيدروكربونية أحادية بنسبة ٨٠٪، أهمها سابنين بنسبة ٣٩٪، وألفا باينين بنسبة ١٣٪، وبيتا باينين ٩٪، كما يحتوي الزيت الطيار على تربينات كحولية أحادية بنسبة ٥٪، وأهم مركباتها ٨، ١ سينول بنسبة ٥، ٣٪، كما يحتوي على مشتقات الفينائل بروبين بنسبة تراوح ما بين ١٠ و ١٨٪، وتشمل مركب المريستيسين Myristicin بنسبة ٢-٥٪، وهو المركب الذي يعزى إليه التأثير المهلوس لجوزة الطيب، ومركب إيليميسين Elemicin بنسبة ١-٥، ٢٪، ويحتوي أيضاً على مركب اليوجينول وكذلك سافرول بنسبة ضئيلة.

الاستعمالات الطبية:

يستعمل الزيت العطري لجوزة الطيب أربع قطرات مع ملء ملعقة زيت زيتون منبهاً للمعدة والأمعاء، ويزيد الشهية، ويخفف الغثيان، والقيء، والإسهال، وهو علاج لكثير من المشكلات الهضمية وبخاصة التهاب المعدة والأمعاء. يستخدم الصينيون مسحوق أو مبشور جوزة الطيب علاجاً للإسهال بوجه خاص، حيث يساعد على تدفئة الأمعاء وإمساكها، ويخفف آلام البطن وتمدده الناتج عن البرد.

كما تستخدم جوزة الطيب مقوية للباه وتزيد القوة الجنسية. تستخدم زبدة جوزة الطيب لعلاج الروماتزم دهاناً، وتحث تدفق الدم إلى المناطق التي لا يصل إليها الدم بكمية كافية. كما تستخدم لبخة من مسحوق جوزة الطيب مع الماء علاجاً للأكزيما والسعفة.





تستخدم جوزة الطيب تابلأ يضاف إلى القهوة العربية والمأكولات بمختلف أنواعها، وتعد من التوابل المشهورة في الشرق.

الجرعات الأمنة من جوزة الطيب:

توجد مستحضرات عدة من جوزة الطيب، هي زيت جوزة الطيب، خلاصات، مساحيق وشراب وزبدة. والجرعات اليومية هي: المغلي أو المنقوع من جوزة الطيب هي ١ جرام لكل ١٠٠ ملي ماء يؤخذ منها ٥٠ إلى ٢٠٠ ملي يومياً. أما بالنسبة للخلاصة المائية فتستخدم مرة إلى مرتين يومياً، وبالنسبة للزيت تستخدم قطرة إلى ٣ قطرات مرتين إلى ٣ مرات يومياً، وبالنسبة للمسحوق يستخدم ما بين ٣ - ١ جرام ثلاث مرات يومياً، ويجب عدم زيادتها. أما شراب جوزة الطيب فيؤخذ ما بين ١٠ - ٤٠ ملي يومياً. وبالنسبة للصيغة فتؤخذ من ٢ إلى ١٠ ملي يومياً.

ملاحظة مهمة:

حبتان من جوزة الطيب تسبب الهلوسة، وإذا لم يسعف الشخص فإنه يموت خلال ساعات عدة، وعلامات التسمم بجوزة الطيب هي العطش الشديد، احمرار الوجه وتورمه، وهلوسة شديدة، ودوخة. ولعلاج التسمم تفرغ المعدة، وذلك عن طريق الغسل بمحلول برمجات البوتاسيوم وكبريتات الصوديوم، وإعطاء المصاب فحماً نشطاً، ثم يتبع بحقن المصاب وريدياً بمادة الديازيبام المهدئة. وتعالج حموضة الدم الناتجة من التسمم بمحلول بيكربونات الصوديوم. يجب التأكد من أن الكلى تعمل بشكل جيد، ويجب إعطاء المصاب أوكسجيناً إذا دعت الحاجة.

ذكرنا أن جوزة الطيب تحتوي على سافرول، ومن المعروف أن السافرول بوصفه مركباً مفصلاً وبجرعات عالية يسبب التسرطن، ولكن استخدام مستحضرات جوزة الطيب تحتوي على كمية ضئيلة جداً من السافرول، ولا تؤثر ولا تحدث التسرطن على الإطلاق، فهي آمنة جداً بالجرعات المنصوص عليها حتى لو استخدم الشخص الجرعة المميتة، وهي تناول حبتين، فإن كمية مركب السافرول فيها لا تؤدي إلى التسرطن على الإطلاق. والتسمم الذي يحصل هو نتيجة لمركب الميرميتيسين Myristicin وليس للسافرول.



الحدق Solanum



يعرف عند بعض الناس بشوك العقرب. وعلمياً باسم Solanum incanum من الفصيلة الباذنجانية Solanaceae. والحدق عبارة عن شجيرة معمرة متفرعة شوكية مغطاة أوراقها بشعر ناعم كثيف، والشوك متين حاد جداً معقوف إلى الخلف، يشبه نبات الحدق إلى حد كبير نبات الباذنجان خاصة في شكل الورقة والأزهار. أما الثمرة فتختلف كلية. وينمو هذا النبات بشكل كثيف في المناطق الباردة من المملكة وبالأخص في منطقة عسير.

الجزء المستخدم من النبات السيقان والأوراق والثمار، وثمره النبات تكون خضراء اللون في البداية ثم تتحول إلى اللون الأصفر عند النضج، وهي ملساء مدورة، حجمها يشبه حجم ليمون بن زهير.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- تستعمل الأوراق مغلية بوصفها مقوية للشخص الضعيف.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- تستخدم عصارة الساق ولب الثمار لعلاج الأمراض الجلدية.
- تستخدم الثمار على هيئة أدخنة، أي تحرق ثم ينكب عليها الشخص الذي لديه نخر في أسنانه ورائحة كريهة وآلام، فيوقف الدخان كل تلك الأضرار نهائياً، وهذه الوصفة مجربة في منطقة عسير، كما أن دخانه يخرج العلكة العالقة بالحنك، وهذه الوصفة مجربة أيضاً.
- يستخدم لب الثمرة أو عصارة الساق ضد لسع العقرب، وهي وصفة مجربة.
- يستخدم المصابون بالبواسير الثمار اليابسة بعد حرقها كبخور للبواسير، وهي وصفة مجربة.
- إذا قلت الثمرة في زيت وقطر الزيت في الأذن الملتهبة أبرأها، وهي وصفة مجربة.

ملاحظة: ثمار الحدق لها مناسبات خاصة في منطقة عسير، ففي الزواجات يقوم الأطفال بتجميع ثمار الحدق، وعندما يمر العريس والعروسة مشياً على الأقدام يقف الأطفال بجانب الطريق الذي سيمر منه العرسان ثم يبدؤون برشقهم بالحدق، وعادة لا يُمنع الأطفال، بل يعد ذلك جزءاً من تقاليد الزواج قديماً.



العرجل Argel



يعرف علمياً باسم *Solenostemma arger* من الفصيلة الصقلابية *Asclepiadaceae*. وينمو العرجل بصورة طبيعية في شمال الحجاز.

والجزء المستخدم منه هو الأوراق. وهو عبارة عن نبات عشبي يصل ارتفاعه قرابة المتر وله سيقان قائمة وأوراق قطيفية (عليها ما يشبه الزغب).

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل في المنطقة الغربية من المملكة لعلاج مرض السكري، ويخلط معه لبان ذكر وكمون أو زبيب الهند وترمس وعرق سوس أو الجمبة الدرماء أو الحدج الصغير. وقد يحل محله، أي العرجل، الجعد أو الأذخر وتضاف بقية مكونات الوصفة.
- يستخدم منقوع الأوراق شرباً لإنقاص الوزن.
- يستعمل في منطقة الوجه لعلاج أمراض عدة منها الحساسية، والحمى، وسوء الهضم، ومرض السكري.
- ورد في موسوعة الطب الإسلامي أن له تأثيراً مسهلاً، وأن أوراق السنامكي تغش بإضافة أوراق العرجل إليها.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- لم نقف على أي استعمالات خارجية للعرجل.



خرف Water cress



يعرف بحب الرشاد. وعلمياً باسم Nasturtium officinale من الفصيلة الصليبية Cruciferae.

الجزء المستخدم الأوراق.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل سفوفه مسخناً للمعدة، والكبد، ونافعاً للطحال، ومشهياً للطعام، ويقوي الجنس، ومسهلاً للدود، ومدرأً للطمث، ونافعاً من نهش الهوام، ومن الربو وعرق النسا واسترخاء العصب.

ويدخل ضمن بعض التركيبات الدوائية مثل:

- وصفة جوارش الخوزي لضعف الماسكة في المعدة: هليلج أسود مقلي بالسمن أوقية حرف مقلي نصف أوقية نانخواه، سعفر فارسي من كل واحد أوقية، حبث حديد المرير بالخل أوقية تعجن بالعسل.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- نافع لنهش الهوام، ضماد مع العسل.
- إذا تدخن به أذهب الهوام وطردها.
- إذا تضمد به مع العسل نفع من الجرب المتقرح والقواحي.
- إذا تضمد بمغلي الأوراق مع الماء والملح نفع من الدمامل، ونفع لمسك الشعر المتساقط.



حرملة; wildrue Hormel;



يعرف علمياً باسم *Peganum harmala* من الفصيلة الرطراطية *Zygophyllaceae*.

الجزء المستخدم منه البذور والأزهار والأوراق والجذور والعشب بكامله. قال عنه أطباء اليونان القدماء: «مسحوق بذور الحرملة تقيد في علاج الديدان الشريطية وعسر البول، والطمث». وقال عنه أطباء العرب القدماء: «بذور الحرملة تزيد من إدرار اللبن عند المرضعات، وتساعد على تقوية الناحية الجنسية عند الرجال». وقال عنه ابن سينا: «الحرملة مقطّع ملطف جيد لوجع المفاصل.. فيه قوة مسكرة كإسكار الخمر، إذا سحق بالعسل والشراب ومرارة الجمل أو الدجاج وماء الرازيانج وافق ضعف البصر.. يسبب القيء، يدر البول والطمث بقوة شرباً وطلاء». وقال عنه ابن البيطار: «الحرملة يلطف آلام المفاصل طلاء، وأعضاء الرأس، ويحلل الرياح وعرق النساء، والربو، وأوجاع الصدر والرئة، ويهيج الباءة بالسكر وعسل النحل». وقال عنه داود الأنطاكي في تذكرته: «الحرملة يذهب الصداع، والفالج، والخدر، والكزاز، وعرق النساء، والجنون، والصرع، ووجع الوركين، والمغص، والإعياء، واليرقان، والاستسقاء، ويزيل الترهل، والتهيج، والنسيان، ويحسن الألوان شرباً وطلاء». وإذا غسل بالماء العذب ثم سحق وضرب بالماء الحار وزيت بذر الكتان والعسل وشرب نقى المعدة والرأس وأعالي البدن من البلغم واللزوجة الخبيثة.. وإذا غلي في ماء الفجل والزيت وقطر في الأذن أزال الصمم. وإذا خلط مع البذر وعجن بالعسل واللوز أذهب ضيق النفس. وإذا لبخ بالخل وطلبت به الأعضاء قواها وسود الشعر».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- إذا أخذت منه ثلاثة مثاقيل وطبخ في إناء مع ثلاثين رطلاً من الشراب أو عصير العنب وغلي حتى تذهب رغوته ثم يسقى به الصرع العارض أبرأه.
- تستعمل البذور لعلاج الديدان الشريطية، ولإدرار الحليب، وتقوية الجنس لدى الرجال، ولعلاج الملاريا المزمنة.





- يُستعمل مستحضر الهارمين المستخلص من الجذور داخلياً وتحت الجلد في علاج الشلل الرعاش، والتهاب الدماغ، وسرعة التنفس، ويخفض ضغط الدم، ويوسع الأوعية الدموية المحيطة، ويرخي عضلات الأعضاء المختلفة.
- يعد البيجاني من المسكنات للسعال، والجرعات الكبيرة منه تسبب التحسس والقيء، والإسهال.
- يُستخدم مغلي لتهدئة الألم وتسكينه، ومضاد للالتهابات، ومادة معرقة في حالات الملاريا، ومادة مدرة للبول.
- تستعمل الأوراق ملفوفة في حالات الربو تدخيناً.
- يُستعمل منقوع ومغلي الورق في كل من المنطقة الشرقية والوسطى على التوالي لعلاج آلام المفاصل وحصى الكلى بشرب كأس يومياً على الريق.
- يُستعمل مغلي الأوراق بشرب كأس لمدة ٥ أيام لعلاج القرحة والروماتزم في منطقة نجران.
- يُستعمل منقوعه مع العاقول في رابغ والمدينة المنورة وتبوك مضاداً للغازات ومقوياً للأعصاب.
- يُستعمل مع السنا في المنطقة الجنوبية لعلاج الروماتزم، حيث يعطى المريض وزن ٤٠ حبة شعير.
- تستعمل جذور الحرمل على هيئة مسحوق أو مغلي بقدر فتجان قهوة صغير على الريق يومياً لعلاج آلام المفاصل في مدينة شرورة والمجمعة.
- يُستخدم مع الشيع والشفاح في المنطقة الوسطى كسفوف لعلاج السكر وانتفاخ البطن الناتج عن مرض السكر.
- يُستخدم في مدينة الوجه كشاي لعلاج أوجاع البطن.
- يُستخدم في قرى الشيعيات على هيئة سفوف مخلوطاً مع الجعد والعهيل والطرثوث لعلاج السكري.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستعمل منقوع ومغلي العشب غرغرة في حالات التهاب الحلق والحنجرة.



الحزا Alhaza



يعرف علمياً باسم *Ducrosia ismaelis* من الفصيلة الخيمية *Umbelliferae*. وهو ينمو عفواً في المنطقة الوسطى من المملكة العربية السعودية وبالذات شرق نجد وغربها. وهو نبات عشبي معمر، يتفرع من قاعدة خشبية، وأوراقه خيطية الشكل، وترتب أزهاره على شكل الخيمة، ويتميز الحزا برائحته النفاذة.

والجزء المستخدم منه هو الأوراق.

ومما يروى أن أحد أبناء منطقة نجد وقد اضطرته ظروف المعيشة إلى أن يتغرب، وهي المنطقة التي يشتهر أهلها بالولع بها عندما يتغربون عنها، وقد طلب منه أن يشرب قهوة أو شاياً ليسلي نفسه ويتناسى غربته فأجابهم شعراً بقوله:

ما ريد أنا القهوة ولا أريد أنا الشاي أريد نجد لوريوقي حزاها

و«الريوق»، هو طعام الإفطار بلهجة أهل العراق والخليج العربي. ومفرد الحزا هو «حزاة» كما تنطق عند عامة أهل نجد، وقد أورد ذكره صاحب «المعتمد في الأدوية المفردة» تحت كلمة «حزاء»، إلا أنه أضاف أنه يقال لها حزاة أيضاً، وقال: «هو الزوفرا، وهو سذاب البر، وله رائحة كريهة شبيهة بالسذاب قاطع للمني، وهو يضاد سم العقرب، والأدوية القاتلة بالبرد هاضمة للطعام الغليظ». أما يحيى بن جرلة فقال عن الحزا في كتابه «منهاج البيان فيما يستعمله الإنسان» فيما ينقله عنه صاحب المعتمد: «نافع من بواسير السفلى. وقدر ما يؤخذ منه درهم».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل في منطقة الرياض طارداً للأرياح.
- يستعمل في منطقة الخرج لعلاج الروماتيزم.
- يستخدم في منطقة حائل على هيئة وصفة مركبة لعلاج الأرياح الباطنية، وتتكون من الشيع والجعد والقيصوم والمرام والعهين بجانب الحزا، ويؤخذ منها بعد تحضيرها فتجانان ثلاث مرات يومياً.





- يُعمل منه مشروب مخفف لتحسين الهضم.

- يسمى الحزا في الإمارات العربية المتحدة «سباس»، وتؤكل أوراقه حسبما ورد في موسوعة نباتات الإمارات العربية المتحدة في تراث الطب الشعبي، وذلك لعلاج أمراض المعدة. كما تضاف الأوراق والبذور إلى الغذاء لإعطائه النكهة الطيبة وفائدتها الطيبة.

- أجريت على الحزا دراسات كيميائية في قسم العقاقير في كلية الصيدلة جامعة الملك سعود، أظهرت أن له خواص ضد الميكروبات، وكان أدنى تركيز مثبط لنمو الميكروبات هو ٢ مليجرام / مليلتر.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- لم نقف على أي استعمالات خارجية للحزا.



حزنبل Sneezewort



تعرف علمياً باسم *Achillea ptarmica* من الفصيلة المركبة *Compositae*.

الجزء المستخدم منها العشبة كاملة، وتستورد من الخارج، تسمى «أخيليا» و«أم الألف ورقة». وقد أورد صاحب المعتمد في الأدوية المفردة قول ابن البيطار في كتابه «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» عن الحزنبل إنها عروق شجرة تغلظ في بطن الأرض، لونها أسمر يضرب إلى البياض والغبرة، وإذا مضغت كانت لينة المضغ شمعية تتعجن كأن فيها دهانة، وفي طعمها حلاوة مع مرارة، تثبت في الشام وبيت المقدس، وإذا قلعت في الربيع كانت كذلك تتعجن في المضغ، وإذا قلعت في الصيف عند استكمال ورقها كان ورقها كالعظام في صلابتها، وتقيم سنين كثيرة لا يسرع إليها التآكل، وهو المريا فلن النافع من السموم كلها.

أما ابن جزلة فتقله عنه صاحب المعتمد قوله في كتابه «منهاج البيان فيما يستعمله الإنسان» عن الحزنبل: «إنه نبات يستخرج الحيات من مكانهن، ووزن دانق منه ينفع من نهشهن».

أما صاحب كتاب «التداوي بالأعشاب والنبات قديماً وحديثاً» فيقول عنه: «إنه نبات متراكم الأوراق العريضة المزغبة في وسطها قصبة مجوفة بين صفرة وحمرة مزغبة، تحيط بها أوراق صفار وزهر إلى بياض وصفرة، وترتفع فوق ذراعين ثم يتكون في رأسها جسم إسفنجي داخله رطوبة يسيرة وفي أطرافه شوك صفار». من فوائدها واستعمالاتها الطبية يقول: «إنها تحلل الصداع العتيق، وتمنع تصاعد الأبخرة حتى يقوى الدماغ به على الأشياء الشاقة كحمل ثقل وتقطع النزلات، والرمد، وأوجاع اللثة والصدر، والسعال، والربو، وضيق النفس، وضعف المعدة، والرياح الغليظة، وضعف الكبد والطحال، وغير ذلك».

أما في الطب الحديث فيذكر أنه يستعمل عصير العشبة الغضة الطازجة لمعالجة تشنجات حمة الثدي بالتكميد، ويستعمل مرهمها لتسكين آلام البواسير، ويستعمل عصير الأوراق الغضة لتقوية الدم في الربيع، وذلك بمقدار ملعقتين كبيرتين في مرق





اللحمية أو الحليب الساخنين صباحاً قبل الأكل لمدة ٤-٦ أسابيع، وتعالج بالمستحلب
آلام المعدة والأمعاء، وحصاة المرارة، والأرق، وضعف الشهية للطعام، وضعف الجسم
العام، ويفيد المستحلب في معالجة اضطرابات الدورة الدموية الناتجة عن تشنجات
الشرايين بما في ذلك الذبحة الصدرية وآلامها المعروفة التي تمتد إلى الكتف والساعد،
كما يوقف النزيف الداخلي خصوصاً النزيف الرئوي ولمعالجة نزيف البواسير يشرب
المستحلب، ويستعمل في أن واحد المرهم كما سبق ذكره. يثير المستحلب عملية تكوين
كريات دم حمراء جديدة في نخاع العظام ويقوي الدم بذلك، ويستعمل العصير لتقوية
الجسم وتنشيطه في النقاهاة من أمراض طويلة منهكة، ويعمل المستحلب بالطريقة
المعروفة وبنسبة ملعقة كبيرة من العشبة لكل فتجان من الماء الساخن بدرجة الغليان،
ويشرب منه فتجانان يومياً. وأما العصير فيعطى منه مقدار ملعقة صغيرة في فتجان
صغير من الماء ثلاث أو أربع مرات في اليوم.



حسك Tribulus



ويعرف عند عامة الناس بالشرشير، وقطب ضررس الجوز، وحمص الأمير. ويسمى علمياً باسم Tribulus terrestris من الفصيلة القديسية Zygophyllaceae. وينبت عفوياً في المنطقة الوسطى والشمالية والشرقية من المملكة. ويُستعمل منه بمفردها والعشبة كاملة. وقد قال عنه ابن البيطار نقلاً عن بعض السابقين: «له خاصية القبض، ويمنع الأورام الحارة من الحدوث، وثماره إذا شربت فتت حصة الكلى وعصارة النبات، تُستعمل في الأكحال، وضمادة تفيد من نهش الأفعى، ويقتل البراغيث رشاً، يسكن وجع المثانة، وعسر البول، ويزيد في المنى». وقد قال عنه ابن سينا: «فيه قبض جيد لأورام الحلق، وينفع القروح العفنة، وقروح اللثة وينفع العين، ويزيد في الباءة».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- في المنطقة الوسطى يُستعمل مغلي العشبة لتسكين آلام الكلى والمثانة.
- كما يستعملون منقوعه لعلاج عسر البول.
- كذلك يُستخدم مغليه المركز لتطهير المجاري البولية.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- تستخدم عصارة الحسك الجافة في كحل العين.
- يدخل الحسك في وصفات مركبة منها:-
- حقنة تنفع من الحمى والآلام وتتركب من: بابونج وحسك ورق السلق وقرطم وبنفسج وتين وسبستان وخيار وشنبر ودهن الشيرج وبورق، يؤخذ أجزاء متساوية مع كمية مناسبة من الماء الدافئ ويحتقن به.
- حقنة لترطيب البدن وتسميته وتكون من: رأس حمل وأكارعه يرضى ويلقى في قدر ويصب عليها ١٢٠ أوقية من الماء، من الحمص والحنطة المهروسة





من كل واحد حفنة، وعشر تينات سود وشبث وبابونج وحسك، من كل واحد أوقية واحدة، ويطبخ الجميع حتى يرجع إلى الثلث، ويصفى ويؤخذ منه ٦ أوقيات، ويخلط فيه سمن البقر مقدار أوقية واحدة، وكذلك شيرج الشيء نفسه ودهن البان المذاب فيه الشمع المصفى ١/٢ أوقية، ويحتقن به ثلاثة أيام ثم ينتظر خمسة أيام ثم يستأنف، ولا يزال ذلك مراراً حتى يربو البدن ويرطب ويسمن.



حلفا Cymbopogon



تسمى أيضاً حلفا بر أو محاريب. ويعرف علمياً باسم *Cymbopogon proximus* من الفصيلة النجيلية Gramineae.

الجزء المستخدم الأعشاب الجافة. قال عنها ابن سينا: «المحاريب تحلل الأورام الحارة. تنفع من الأوجاع الرخوة الثقيلة في الأحشاء. تنفع من حصى الكلية وأصلها نافع لقروح الماء». قال داود الأنطاكي: «إذا شرب بالماء والعسل أخرج الديدان، وفتح السدد، ورماده يجلو الآثار ويدمل القروح». وقال ابن البيطار: «إذا شرب بعسل وخل ثلاثة أيام متوالية قتل الديدان».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل مغلي الأعشاب بمعدل ٢ إلى ٣ أكواب يومياً مع السكر لإخراج حصوات القنوات البولية والمثانة، ولتقليل نسبة الزلال في البول.
- يُستخدم مغلي الأعشاب بمعدل ٣ أكواب أو أكثر يومياً لحالات ارتفاع درجة الحرارة، والحصبة، ونزلات البرد، والمفص الكلوي.
- يُستعمل مغلي أوراق الحلفا بمقدار فتجان لإزالة حصوة الكلى والحالب. هذه الوصفة معروفة في المنطقة الشرقية.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- تستعمل سيقان الحلفا لبخة على موضع الإصابة لتخفيف الألم وإزالة الورم عن اليد أو الرجل الملتوية.





حميراء

Common Fumifory

تعرف الحميراء باسم بقلة الملك وشاهترج. وهي عشبة حولية يصل ارتفاعها ما بين ١٥ إلى ٧٠ سم لها ساق أخضر، دقيق مائل للزرقة منتصب ومتفرع. الأوراق خضراء رمادية تنقسم مرتين أو ثلاث إلى أقسام دقيقة جرداء.

الأزهار وردية منقطة بلون أرجواني صغيرة متطاولة، منتظمة في سنابل. الثمرة مستديرة رأسها منخفض. جذر النبات وتدي الشكل ذو لون أبيض مائل للصفرة. رائحة العصارة نفاذة والطعم مر ومالح.

يعرف النبات علمياً باسم *Fumaria Parviflora* من الفصيلة الشهيرة *Fumariaceae*، تنمو بكثرة في منطقة عسير.

الجزء المستعمل من النبات: تستعمل العشبة بأكملها.

المحتويات الكيميائية: تحتوي على قلويدات وأهمها فيومارين، وبروتوبين وأوليوميديكائين. كما سجل وجود قلويدات أيزوكونوليه من أهمها لاهورين ولاهورامين. كما تحتوي على مواد علفية وحمض الفوماريك ومعدن البوتاسيوم.

الاستعمالات:

تستعمل الحميراء على نطاق واسع، حيث تستعمل مضادة لمرض الأسقربوط، وفاتحة للشهية، ومنقية للدم، ومدرّة للبول، وهاضمة، ومنشطة. كما تستخدم لعلاج الوهن العضلي، والقوباء الجلدية، والإكزيما والبدانة. كما تدخل في بعض مستحضرات التجميل.

الجرعة ملء ملعقة صغيرة من مجروش النبات توضع على ملء كوب ماء مغلي، وتحرك ثم تترك لمدة ١٠ دقائق وتصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً.

أما بالنسبة للقوباء والإكزيما فيؤخذ النبات طازجاً ويهرس ثم توضع لبخة على الأماكن المصابة بمعدل مرة واحدة في اليوم حتى الشفاء بإذن الله.

خربق أبيض White hellebore



يعرف علمياً باسم *Helleborus albus* من الفصيلة الحوذانية *Ranunculaceae*. ويعتقد أن اسمه أتى من المقطعين *Helen* أي يقتل و *Bora* أي غذاء، بمعنى الغذاء القاتل. والجزء المستخدم الجذور والجذامير. وتجدر الإشارة إلى أنه نبات سام وله تأثير مهيج للأمعاء والمعدة، ويسبب الضعف العام والهذيان والتشنج في جرعات كبيرة. قال عنه Dioscorides: «إذا شرب نقي المعدة بالقيء، كما يدخل في الأخلاط الشافية لغشاوة البصر، وقد يقتل الجنين، ويهيج العطاس، وينفع من الإمساك». وقال جالينوس: «الخربق بنوعيه الأبيض والأسود ينفعان من البهق والجرب والحكة والعلّة التي يتقشر معها الجلد، وإذا دخل الخربق الأبيض في الناصور الصلب قلع تلك الصلابة في يومين أو ثلاثة. وإن تمضمض به مع الخل نفع من وجع الأسنان». وذكر ابن سينا: «إن شُرب الخربق الأبيض فإنه يورث شاربته تشنّجاً وقد يقتل، ويعد سماً قاتلاً للكلاب والخنازير».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- تستعمل مستحضرات الخربق في حالات ضعف القلب، كما تزيد من دفع الدم في الشرايين، وتستعمل أيضاً مضادة للديدان المعوية ومواد مسهلة.
- إذا أخذ بمقادير كبيرة بشكل داخلي فإنه يحدث قيئاً.
- ينفع لأورام الأمعاء والمثانة، ويدر الطمث والبول.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- لعلاج النقرس والأمراض الجلدية من الخارج.
- يمكن أن يستخدم في مقاومة الحشرات، وخصوصاً في إبادة القمل، والبراغيث.





- يُستعمل طلاء على الجرب والقواحي بالخل، وينفع من صلابة الناصور الصلب.

- إذا طبخ بالخل وقطر في الأذن سكن الدوي. وإذا تمضمض بذلك سكن وجع الأسنان.

يدخل في بعض التركيبات مثل:

- عطوس للمفلوج: كندس - عاقر قرحا - صبر - مرزنجوش - نشادر -

ميوزج - خربق أبيض - زنجبيل - مسك - بورق، يؤخذ من أيها حضر وزن

٠,٠١ أوقية مسحوقاً ويؤمر العليل بأن يستشقّه.

- نضوخ ينفع في الأنف وينفع من السكتة: كندس - خربق أبيض تسحق ناعماً وينفخ منها في الأنف قليلاً وقت العلة.



الخربق الأسود Black hellebore



يعرف علمياً باسم *Helleborus niger* من الفصيلة الحوذانية *Ranunculaceae*.
الجزء المستخدم الجذور والجذامير.

وقد قال عنه Dioscorides: «قد يطبخ الخربق الأسود مع العدس ويستعمل للإسهال، وقد ينفع من الصرع، والجنون، ووجع المفاصل، والفالج العارض مع استرخاء. وإذا احتملته المرأة أدر الطمث وقتل جنينها. وهو ينفع إذا أدخل في الأذن ثقيلة السمع. وإن تضمد به وحده أو مع الخل أبرأ البهق والجرب المتقشر». وقال ابن سيرانيون: «الخربق الأسود يسهل المرة الصفراء الغليظة جداً خاصة في حالة الصداع والشقيقة، والمواد المنحدرة من العين، وعلل الصدر، وهو نافع في تنقية الأحشاء والرحم والمثانة. والعلل المتقدمة في قصبات الرئة واليرقان». وذكر ابن ماسويه: «الخربق الأسود إن بخرت به الأسنان نفع من وجعها». وقال إسحاق بن عمران: «إذا سحق الخربق الأسود مع ترمس وغسل بهما الوجه بماء عذب أذهب الكلف والنمش».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- مسهل قوي، ومدر للطمث، ومقو للقلب، وبذوره تقتل الدجاج.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- نافع من الجرب والقوابي طلاء بالخل.
- إذا طبخ بالخل وتضمد به سكن أوجاع الأسنان. وإذا قطر في الأذن سكن الدوي فيها.
- إذا قطر مغليه في الأذن قليلة السمع قوى سمعها.
- يُستعمل لعلاج النقرس وبعض الأمراض الجلدية ظاهرياً ولإبادة الحشرات ومقاومتها.
- إذا شم مسحوقه هيج العطاس.





خرشوف Artichoke

له عدة أسماء منها حُرْسُفٌ وحَرَشَفٌ وعُكُوبٌ وسلبين وضوبع وأرضي شوكة.
ويعرف علمياً باسم Cynara Scolymus من الفصيلة المركبة Compositae.

الجزء المستعمل هو الثورات والحرشف الزهرية المحيطة بها. ويزرع في المملكة على نطاق ضيق. ويستورد من الخارج خاصة من ديار البحر الأبيض المتوسط.

قال عنه ابن البيطار تحت اسم حَرَشَفٌ: «المشهور نوعان بستاني ويسمى كَنَكْرٌ، وبري رؤوسه كبار على قدر الرمان ويدر البول».

وقال ابن سينا: «ينقي قليلاً ويجفف، وفيه لطاقة وماؤه يقتل القمل غسلاً للرأس، ويزيل نتن الإبط، ويدر البول فيخرج متنتاً، ويحلل الأورام، وماؤه ينفع من الحكة الصلبة، وحزاز الرأس، وهو مفتي خاصة أصله وصمغه، ويزيد في الباء ويخرج البلغم».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- الخرشوف أحد الفواكه اللذيذة الطعم الغنية بمادة الأنولين المعوضة للطاقة، وكذلك مادة السينارين المنشطة للكبد والخافضة للكوليسترول.
- يستعمل مدرأ للبول.
- يستعمل مقوياً للباءة.
- له تأثير ملين.
- يستعمل ضمن الوصفات الغذائية الخاصة بإنقاص الوزن.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- المغلي المركز للنبات يعمل مرهم لعلاج الرائحة الكريهة في القدم.



خرنوب «خروب» Garob



يعرف بالخرنوب وشجرة سليمان. ويعرف علمياً باسم *Ceratonia siliqua* من الفصيلة البقولية *Legumiosae*.

والجزء المستخدم من هذا النبات: الصمغ والثمار بعد إخراج البذور، وهو ينمو في بلاد الشام ويستورده العطارون من هناك.

وقد قال أبو بكر الرازي فيه: «عصارة الخرنوب تقطع العطش؛ لأنها باردة ورطبة». وقد قال ابن سينا: «الخرنوب مجفف قابض. إذا دلت به الثوالب مع الخل تدليكاً شديداً أذهبها البتة، المضمضة بطبخه جيداً لوجع الأسنان، الجلوس في طبيخه يقوي الأمعاء وفيه إدرار، والخرنوب جيد لحالات المغص والإسهال».

وقال ابن البيطار: «الخرنوب شجر أعظم من شجر الجوز، له زهر ذهبي، وقرونة سوداء مستطيلة، المضمضة بطبيخه لوجع الأسنان وهو ملين ومعتدل».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل الخرنوب لعلاج الإسهال، وتنقية الدم، وإزالة الإرقاق، حيث يعمل منه مشروب، ويؤخذ معدل كوب كل أربع ساعات.

- يُستعمل مشروب الخرنوب المحلى بالسكر أو العسل لعلاج حالات الروماتزم وارتفاع درجة الحرارة.

- يُستعمل صمغ الخرنوب لتعديل الحموضة أو القلوية الموجودة في الأمعاء كوقاية، كما يمتص بعض السموم والإفرازات الضارة الموجودة بها، ويهدئ

من الحركة الزائدة لعضلات الأمعاء، ويجعل قوام البراز نصف جاف،

فيقلل من فقد الماء الذي يصحب حالة الإسهال، ويؤدي من ثم إلى فقدان

الأملاح وعدم توازنها في الجسم، ولهذه الفوائد مجتمعة يضاف الخرنوب





أو خلاصته إلى لبن الأطفال الرضع، فينظم عملية الإخراج ويقلل من حالات الإسهال عندهم.

- إذا أكل الخرنوب غصاً طازجاً فإنه يحدث الإسهال.

- يُستعمل مسحوق الخرنوب على هيئة سفوف لإدراد للبول.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- إذا خلط الخرنوب الطازج مع الخل ودلكت به الثآليل دلماً جيداً قطعها وأبرأها.

- إذا طبخ الخرنوب وتمضمض مريض الأسنان بطبيخه فإنه جيد جداً لوجع الأسنان.





الخلنج

(Calluna vulgaris) Heather

الخلنج شجيرة متفرعة صغيرة يصل ارتفاعها إلى نحو ٦٠ سم، ذات أوراق شبة إبرية دقيقة، وأزهار بيضاء إلى قرنفلية أورجوانية باهتة تنمو على شكل سنابل، وهي دائمة الخضرة تنتشر عشوائياً.

أماكن وجودها: توجد في المناطق المدارية من نصف الكرة الشمالي، وتكثر في الأراضي البور والسبخات والمستنقعات وفي الأحراج. كما أنها تنتشر في أوروبا في الترب الحامضية وتوجد منها أنواع عدة، وتستهوي أزهار النبات النحل، حيث تمتص رحيق الأزهار، ويوجد أحد أنواع العسل الشهيرة تحت مسمى عسل الخلنج.

الأجزاء المستعملة من نبات الخلنج طبيياً هي الأزهار وحدها أو الأغصان المزهرة. يحتوي الخلنج على فلافونيدات والأربوتين وحموض العفص وقلويدات مثل الأريكودين ومواد راتجية وحمض الساليسيلك. ويعود التأثير لقلويد الأريكودين.

استعمالات الخلنج: يقول العالم دسقوريدس في كتابه «المواد الطبية» الذي ألفه في القرن الأول الميلادي: «إن الرؤوس المزهرة كانت تستخدم قديماً لعلاج عضات الأفاعي». كما كتب العالم جالينوس عن قدرة النبات على الحث على التعرق. يعد الخلنج من المواد المطهرة وبالأخص للمسالك البولية ومدراً للبول. كما يستخدم لعلاج حصى الكلى والمثانة، إلى جانب دوره الكبير في علاج التهابات المثانة. وحيث إنه مطهر ومزيل للسمية، فهو مفيد للروماتزم والنقرس والتهاب المفصل، حيث تستخدم الرؤوس المزهرة بعد سحقها وخلطها مع الفازلين أو الزيت مروحاً يدهن به على المفاصل المصابة. كما أن اللبخة الحارة مع الماء لرؤوس الأزهار تفيد في علاج الروماتزم.

وتقول الدراسات الحديثة: إن أزهار الخلنج تعالج الرشوحات والسعال. ويدخل الخلنج مع بعض الأعشاب في حالات حصى الكلى، حيث يستخدم على هيئة مغلي، تؤخذ ملعقتان صغيرتان من تلك الخلطة وتخلط مع ملء كوب ماء مغلي، ويترك عشر دقائق ثم يصفى ويؤخذ بمعدل ثلاث مرات في اليوم ولمدة ثلاثة أيام فقط.

يجب عدم استخدام الخلنج من قبل النساء الحوامل والمرضعات والأطفال تحت سن السادسة.





خنانة النعجة

Amplexicaulis

يعرف بأسماء عدة، مثل خنانيف النعجة، وعشبة البراغيث، وقريطة، ولقمة النعجة، وأذان الفحلة، وأذان الجدي، وحلاوة البدن.

وعلمياً باسم *Plantago amplexicaulis* من الفصيلة الحملية *Plantaginaceae*، وينمو بشكل عفوي في شمال الحجاز ونجد والمناطق الشمالية والشرقية. والجزء المستخدم: البذور.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل مغلي البذور لعلاج أمراض الرئة، وهذه وصفة مجربة في الحجاز.
- يستعمل مسحوق البذور سفوفاً لعلاج الإسهال، كما تقيد كمسكنة وملطفة. وهذه وصفة مجربة في المنطقة الشرقية.
- يستعمل منقوع البذور لعلاج الحمى المنقطعة ولعلاج الدسنتاريا.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- تستعمل عجينة البذور لبخة لعلاج رمد العيون، وهذه وصفة مجربة في الشمال.
- تستعمل عجينة البذور الغضة لعلاج عضه الثعبان، وهذه وصفة مجربة في الحجاز.



الخولنجان Galangal



يُعرف علمياً باسم *Alpinia galangal* من الفصيلة الزنجبيلية *Zingiberaceae*. ونبات الخولنجان نبات يشبه نبات السعد.

والجزء المستعمل من النبات الريزومات والزيت، وهي ذات لون أحمر محرز. وينمو بكثرة في إسبانيا وبلاد الشام وبعض البلدان الأفريقية والهند. وتستورده المملكة من تلك البلدان. وجذامير أو ريزومات الخولنجان ذات طعم حار لاذع.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل الخولنجان على هيئة سفوف، حيث يؤخذ من مسحوقه مقدار جرام، أو يُحضر من مسحوق الخولنجان خاصة يؤخذ منها مقدار جرام، وتُستعمل شرباً فينبه المعدة، ويفيد الهضم، ويطرد الأرياح، ويدر اللعاب.
- إذا خلط مسحوق الخولنجان مع اللبن وترك فترة خمس ساعات ثم شُرب فإنه مقوٍ للرغبة الجنسية منبه لها.
- إذا استعمل مغلي الخولنجان فإنه يكون طارداً للبلغم، وينفع أوجاع القولون، كما يفيد لأمراض الكلى.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- إذا أخذ جذمور الخولنجان وأمسك في الفم قليلاً، فإنه ينشط الشخص تشييطاً طيباً، ويعطي الفم رائحة ونكهة جيدة.
- يُستعمل مسحوق الخولنجان سعوياً (نشوقاً) في حالات الزكام، وهو مجرب.
- يستخدم العرب علف الخولنجان للخيول قبل السباق، فتشدد حرارتها، ويزيد نشاطها.



الخياسه Harmel; wildrue



يعرف أيضاً بالحرمل خاصة خارج المملكة، وتطفى هذه التسمية على اسم الخياسه، وعلمياً باسم *Peganum harmala* من الفصيلة الرطراطية *Zygophyllaceae*.

الجزء المستخدم منه البذور والأزهار والأوراق والجذور والعشب بكامله. قال عنه أطباء اليونان القدامى: «مسحوق بذور الحرمل تفيد في علاج الديدان الشريطية وعسر البول، والطمث». وقال عنه أطباء العرب القدامى: «بذور الحرمل تزيد من إدرار اللبن عند المرضعات، وتساعد على تقوية الناحية الجنسية عند الرجال». وقال عنه ابن سينا: «الحرمل مقطع ملطف جيد لوجع المفاصل، فيه قوة مسكرة كإسكار الخمر، إذا سحق بالعدل والشراب ومرارة الجمل أو الدجاج وماء الرازيانج وافق ضعف البصر يسبب القيء، يدر البول والطمث بقوة شراباً وطلاء». وقال عنه ابن البيطار: «الحرمل يلطف آلام المفاصل طلاء، وأعضاء الرأس، ويحلل الرياح، وعرق النساء، والربو، وأوجاع الصدر، والرئة، ويهيج الباءة بالسكر وعسل النحل». وقال عنه داود الأنطاكي في تذكرته: «الحرمل يذهب الصداع، والفالج، والخدر، والكزاز، وعرق النساء، والجنون، والصرع، ووجع الوركين، والمغص والإعياء، واليرقان، والاستسقاء، ويزيل الترهل والتهيج والنسيان، ويحسن الألوان شرباً وطلاء». وإذا غسل بالماء العذب ثم سحق وضرب بالماء الحار وزيت بذور الكتان والعسل وشرب نقى المعدة والرأس وأعالى البدن من البلغم واللزوجة الخبيثة. وإذا غلي في ماء الفجل والزيت وقطر في الأذن أزال الصمم. وإذا خلط مع البذر وعجن بالعدل واللوز أذهب ضيق النفس. وإذا لبخ بالخل وطلبت به الأعضاء قواها وسود الشعر».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- إذا أخذت منه ثلاثة مثاقيل وطبخت في إناء مع ثلاثين رطلاً من عصير العنب وغلي حتى تذهب رغوته ثم سقي به صاحب الصرع العارض أبرأه.



- تستعمل البذور لعلاج الديدان الشريطية، ولإدرار الحليب، وتقوية الجنس لدى الرجال، ولعلاج الملاريا المزمنة.
- يستعمل مركب الهارمين المستخلص من الجذور وتحت الجلد في علاج الشلل الرعاش، والتهاب الدماغ، وتسرع التنفس، ويخفض ضغط الدم، ويوسع الأوعية الدموية المحيطة، ويرخي عضلات الأعضاء المختلفة.
- يعد مركب البيجانين من المسكنات للسعال، والجرعات الكبيرة منه تسبب التحسس والقيء والإسهال.
- يستخدم المغلي لتهديئة الألم وتسكينه، ومضاد للالتهابات، ومادة معرقة في حالات الملاريا، ومادة مدرة للبول.
- تستعمل الأوراق ملفوفة في حالات الربو تدخيناً.
- يستعمل منقوع ومغلي الأوراق في كل من المنطقة الشرقية والوسطى لعلاج آلام المفاصل، وحصى الكلى بشرب كأس يومياً على الريق.
- يُستعمل مغلي الأوراق بشرب كأس لمدة ٥ أيام لعلاج القرحة والروماتزم في منطقة نجران.
- يُستعمل منقوعه مع العاقول في رابغ والمدينة المنورة وتبوك مضاداً للغازات ومقوياً للأعصاب.
- يُستعمل مع السنا في المنطقة الجنوبية لعلاج الروماتزم، حيث يعطى المريض وزن ٤٠ حبة شعير.
- تستعمل جذور الحرمل على هيئة مسحوق أو مغلي بقدر فنجان قهوة صغير على الريق يومياً لعلاج آلام المفاصل في مدينتي شرورة والمجمعة.
- يُستخدم مع الشيوخ والشفلح في المنطقة الوسطى كسفوف لعلاج السكر وانتفاخ البطن.
- يُستخدم في مدينة الوجه كشاي لعلاج أوجاع البطن.
- يُستخدم في قرى الشعبيات على هيئة سفوف مخلوطاً مع الجعد والعهين والطرثوث لعلاج السكري.



ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستعمل منقوع ومغلي العشب غرغرة في حالات التهاب الحلق والحنجرة.
- يضاف العشب للحمامات لمعالجة الروماتزم ومختلف أمراض الجلد.
- دهن الحرمل ينفع المصروع.
- يُستعمل في منطقة الخرج بخوراً لعلاج الأمراض الجلدية.
- يُستعمل في منطقة جازان بخوراً لعلاج الزكام.
- يُستعمل بخوراً في مدن الشمال للمصابين بالربو، حيث يبخر به المنزل.
- يُستخدم في مدينة شرورة على هيئة لبخة توضع على مكان الألم لعلاج الأورام والخراجات لدى الجمال.



دار فلفل Pepper



يعرف باسم *Chavica officinarum* من الفصيلة الفلفلية *Piperaceae*.

الجزء المستخدم منه هو الثمار قبل النضج. ويستورده العطاريون من بلدان شرق آسيا، يشرح ماهيته صاحب «حديقة الأزهار في ماهية العشب والعقار» فيقول: «هو ثمر الفلفل أو طلوعه قبل إنضاجه بمنزلة ما يطلع من ثمر العنب قبل زهره وتخلخله وافتراقه، فإذا زاد وعظم صار فلفلاً. وفي أول خروجه قبل إنضاجه هو دار فلفل ونباته في أرض الهند، وعن منافعه وخواصه ذكر أنه نافع من أورام الكبد والطحال، محلل مزيل للأورام الباردة، هاضم للطعام، مقو للمعدة، مسمن للبدن، يزيد في الباءة مثل الزنجبيل، وإذا مزج بماء كبد الماعز المشوي نفع للغشاء (الإغماء) نفعاً جيداً، ذاهب بالرياح من المعدة والأمعاء».

أما عبد الرزاق بن حمدوش الجزائري صاحب كتاب «كشف الرموز في بيان الأعشاب»، فيقول عن الدار فلفل: «إنه يسخن المعدة والأمعاء، ويزيد في الباءة، ويشهي الجماع، وشربته إلى نصف مثقال». أما الملك المظفر يوسف بن عمر بن علي رسول الفساني التركماني صاحب اليمن ومؤلف كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة» فلم يورد الدار فلفل مستقلاً، وإنما قال يذكر مع الفلفل إن شاء الله تعالى، ثم أورد عن الفلفل قول ابن البيطار في كتابه «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية»: «إنها شجرة تثبت في بلاد الهند لها ثمر يكون في ابتداء ظهوره طويلاً شبيهاً باللوبياء، وهو الدار فلفل، ومنه ما يجنى نضجاً، وهو الفلفل الأسود، ومنه ما يجتى غضاً وهو الفلفل الأبيض». ثم قال: «والدار فلفل أصلح للترياق والمعجونات لفجأته». ثم قال: «أما ثمره أول ما يطلع فهو دار فلفل، وهو أرطب من الفلفل المستحکم، والدليل على رطوبته أنه إذا طالت به المدة قليلاً تأكل وتفتت. والدار فلفل حار رطب كالزنجبيل هاضم للطعام، مقو على الجماع، طارد للرياح من المعدة والكبد الباردة المزاج، والفلفل والدار فلفل المريبات نحو الزنجبيل المريب».

أما ابن جزلة صاحب المنهاج فقد أورد عنه صاحب المعتمد قوله: «إن شجرة الفلفل مثل شجرة الرمان، وبين الورقتين منه شمراخان منظومان بالفلفل، وشمراخه



في طول الأصبع، وأول ما يطلع ثمره يكون الدار فلفل، ولذلك فإن الدار فلفل أرطب». ثم يختم صاحب المعتمد ما ذكره بقول ابن البيطار في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية»: «إن الدار فلفل يذهب مذهب الفلفل إلا أنه أغلظ الأدوية والأغذية وأقل إسخناً، والقول فيه كالقول في الفلفل».

أما ابن سينا في كتابه «القانون في الطب» فيقول عن الدار فلفل: «إنه شجر الفلفل، أول ما يثمر، وإنه يزيد في الباء، ويحلل الطعام، ويزيل المغص، وينفع من نهش الهوام طلاء، طعمه في الحدة قريب من طعم الفلفل، ويأكل مع ماء كبد الماعز المشوي نافعاً للغشاء، يهضم ويحرك ويقوي المعدة، ويزيد في الباء، ويحاكي الزنجبيل».



درمنة تركي

Santonica



يسمى أفسنتين بحري، وهو من الأشياح. ويعرف علمياً باسم Artemisia maritime L. من الفصيلة المركبة Compositae.

والجزء المستعمل الأوراق والقمم الزهرية والزيت الطيار. ويستورد إلى المملكة من الشام والبلدان الشمالية. يُستعمل في منطقة المدينة المنورة.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- طارد للغازات على شكل منقوع مخفف.
- منقوعه المركز طارد للديدان البطنية.
- يسكن المغص وأوجاع الظهر.
- يحل عسر النفس ويذهب الحميات.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- المغلي المركز للنبات مطهر ويساعد على التئام الجروح.





الدفلي «الدفلة» Oleander

يعرف بأسماء عدة، مثل ورد الحمار، أو الغار الوردي، والصفصاف أحياناً. ويعرف علمياً باسم Nerium oleander من الفصيلة الدفلية Apocynaceae.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والأزهار والثمار، وهذا النبات يزرع للزينة في جميع مناطق المملكة دون استثناء. ويعد من أخطر النباتات سمية، وقد حدثت منه حوادث كبيرة لاسيما عند الأطفال الذين يلعبون في الحدائق ثم يتناولون بعض أزهاره أو ثماره فيتسممون به.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- لا يوجد في الطب الشعبي أي استعمال داخلي لنبات الدفلي نظراً لسميته، ولكن يوجد في الطب استعمال داخلي هو أولياندين Aleanderin، وهو المركب الكيميائي الذي فصل من أوراق الدفلي، وهو من نوع الجلوكوزيدات القلبية Cardiac glycosides. ويعرف على هيئة شراب لعلاج ضعف عضلات القلب ووهنها كما تدر هذه الأقراص البول.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستعمل ورقه بعد طبخه لبخة على الأورام الصلبة فيحالها ويذيبها.
- يُستعمل عصير ورقه إذا طلي به الشخص المصاب بالحكة والجرب وألم الظهر المزمن فإنه مفيد جداً.
- بخار عود الدفلة يفيد علاج آلام الأسنان ولكن بحذر.
- طبخ أوراق الدفلة وأزهارها إذا رش البيت الذي فيه براغيث والأرصة (النمل الأبيض) فإنه قاتل جيد لهما.



- إذا أخذت بذور الدفلة الغضة وهرست هرساً جيداً ثم طبخت في سمن حتى تنهدي وتخرج مكوناتها في الدهن ودهن بذلك الدهن الفرطيسة فإنه يشفيها شفاء عجبياً.
- إذا طبخ ورق الدفلة بما يغمره من الماء حتى ينضج تماماً ويتركز الماء ثم يصفى ويضاف على كل رطل منه نصف رطل زيت عتيق، وطبخ مرة ثانية حتى يجف الماء ويتبقى الزيت فقط، ثم يضاف إلى الدهن المتبقي شمع ذائب مقدار ١/٨ رطل ويطحن فيصير مرهماً ويطلّى به الجرب والحكة حيث يشفيها، وهذه وصفة مجربة ومتميزة.
- إذا سحق ورق الدفلي ثم ذر المسحوق على القروح جففها ونفعها.
- يُستعمل الدفلي أيضاً لعلاج جذري الدواب، حيث تغلى أوراق الدفلي ثم يضاف إليها سمن ويغل مرة ثانية حتى يجف الماء من أول طلية.



الربض Huernia



يعرف باسم الكنداث وعلمياً باسم Huernia Saudi Arabica من الفصيلة الصقلاية Asclepiadaceae.

وينمو هذا النبات في المناطق الجبلية الباردة من جنوب المملكة خاصة عسير. وهو عبارة عن نبات أوراقه هي سيقانه، فالأوراق عصيرية تشبه الشطور أو الأصابع، مضلعة لها خمسة أضلاع، وتظهر الزهرة من الأرض مباشرة للنبات؛ أي أن الزهرة في أسفل النبات وليست في قمته، والزهرة جميلة ذات لون بنفسجي.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل الربض في المملكة لعلاج السكر، وهذه الوصفة مجربة في منطقة عسير، حيث يجمع الناس النبات من بين الصخور، يضعون ما يكفيهم في الثلاجة لمدة أسبوع، حيث يستعملون فصين يومياً في الصباح الباكر، وهذه الوصفة مجربة.

- كان الناس فيما مضى يستخدمونه أكلاً، ويجمعونه في المواسم التي يظهر فيها ويتلذذون بأكله، حيث توجد فيه مرارة طبية مقبولة. ويعد مشهياً جيداً.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- تدعك عصارته على الكدمات والجروح، وكذلك الحروق، فهو جيد لهذا الغرض.



الزرنب Zedoary



ويعرف في بلاد الشام بأرجل الجراد. وعلمياً باسم *Curcuma zedoaria* من الفصيلة الزنجبيلية *Zingiberaceae*. والزرنب عبارة عن ورق شجر لا يثمر، وإنما تُستعمل منه أوراقه فقط. وينبت الزرنب في أرض الشام ولبنان والعراق. ويستورده العطارون في المملكة من تلك البلدان.

والجزء المستخدم الأوراق فقط التي تعطي رائحة جميلة تشبه رائحة الأترج.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- تُستعمل الأوراق على هيئة مغلي، حيث يؤخذ ملء قبضة اليد وتغلى مع قدر كوب ماء ثم يبرد ويؤخذ مرة في الصباح ومرة في المساء، وذلك ضد الإسهال، ومقو للقلب، ويقوي كذلك الكبد والمعدة الضعيفتين.
- يُستعمل مسحوق الأوراق على هيئة سفوف طارد للأرياح وهاضم.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستعمل على شكل نشوق إما بمفرده أو مع ماء ودهن البنفسج، فإنه مفيد جداً للصداع.
- يخلط مسحوق الأوراق مع دهن الورد، ويستخدم ضد التهاب الأنف، ويستعمل استنشاقاً، كما يُستعمل لبخة لعلاج آلام الأعصاب.



الزرنباد Wild ginger



يسمى عرق الكافور، ويعرف علمياً باسم Zingiber zerumbet من الفصيلة Zingiberaceae. وهي حشيشة تشبه إلى حد ما السعد، ولكنها أكبر حجماً وأقل رائحة. وهي تشبه الزنجبيل في لونه وطعمه، وتتمو بشكل عفوي في بلاد الصين، ويستوردها العطارون في المملكة من الصين.

الجزء المستخدم من النبات الجذور أو ما يعرفه العامة بالعروق.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل مسحوق الجذور سفوفاً مانعاً للإسهال، وطارداً للأرياح في المعدة والأمعاء، ومسمناً للبدن، حابساً للقيء، ونافعاً لأرياح الأرحام عند السيدات.
- يُستعمل مغلي الجذور ضد لسع الهوام، ويعد من أنجح الأدوية في هذا المجال.
- يستعمل الزرنباد على نطاق واسع أكلاً بوصفه مدرّاً للطمث ومدرّاً للبول وضد خفقان القلب.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- تُستعمل جذور الزرنباد مضغاً لطرّد رائحة الثوم والبصل. وإذا أمسك في الفم، فإنه يشد اللثة، ويفيد من وجع الأسنان وحفظها، ويقطع الروائح الكريهة من الفم سواء كانت هذه الروائح نتيجة لتناول دواء معين أو غذاء.
- إذا أخذ الجذور وهورطب حديث القطف ثم ذلك به أسفل القدمين، فإنه يزيل كل علة تكون في الرأس كالصداع والشقيقة.
- إذا عملت منه أدخنة وبخر به البيت فإن النمل يهرب ولا يعود إلى البيت مرة ثانية.
- إذا طلى حوض الشخص الذي لديه داء الفيل فإنه يوقفه.



الساسم Sisso



يعرف علمياً باسم *Dalbergia sissoo* من الفصيلة الفراشية *Papilionaceae*. وينمو في كل من المنطقة الوسطى والغربية.

والجزء المستخدم من النبات القشور والجذور والأوراق والسائل المخاطي.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل مغلي الجذور قابضاً ضد الإسهال، وهذه الوصفة مجربة في جدة.
- يستخدم مسحوق الأوراق على هيئة سفوف كمادة مسهلة للهضم ومنشطة، وهذه الوصفة مجربة في المنطقة الغربية.
- يستعمل مغلي الأوراق لعلاج السيلان، وهذه الوصفة مجربة في جدة.
- يستعمل مغلي الخشب مهدئاً للقيء.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يستعمل الخشب ضماداً لعلاج البثور والطفح الجلدي والجذام، وهذه الوصفة منتشرة في المنطقة الغربية.





الساطريون Vervain

يسمى رعي الحمام وفار ساطريون. ويعرف علمياً باسم *Verbena officinalis* من الفصيلة الساجية *Verbenaceae*. وهو عبارة عن عشب معمر طول ساقه نحو متر.

والجزء المستعمل منه هو الجذور والجزء العلوي من الساق مع الأوراق خاصة في مرحلة الإزهار. ويستورد إلى المملكة من بلدان الشام وغيرها. وقد ورد ذكره في كتاب «القانون في الطب» لابن سينا، فقال فيه: «له حب كحب الأس أو قريب منه، لكنه أشد منه غيرة، ويشابه لبه في اللون والطعم العدس المقشر، وطعمه فيه حلاوة، يحلل الأورام الخبيثة، وطبيخه يسود الشعر ويدمل الجراحات، طبيخ أغصانه يدر البول والطمث، يخرج الجنين، ويسكن الحكمة العارضة من القروح إذا اغتسل به». وقال عنه ابن البيطار نقلاً عن غيره: «سُمي بهذا الاسم لأن الحمام يحب الكينونة تحته ويرغب فيه، له ورق مشرف لونه إلى البياض، وقوته تجفف، وإذا دق ورقه ناعماً وخلط بدهن الورد واحتمل سكن وجع الرحم. وإذا تضمد به مع الخل سكن الجمرة، ومنع القروح الخبيثة من أن تتبسط، وألزم الجراحات الطرية. وإذا تضمد به مع العسل أدمل القروح العميقة».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يحضر منقوع الساطريون بأخذ ملعقة شاي إلى كأس سبق غليه، ويترك لمدة ١/٤ ساعة، ويستعمل حسب الحاجة لعلاج الالتهابات الآتية:
- لإمساك الإسهال.
- لإدرار البول، ونافعه لاضطرابات سن اليأس.
- لتنشيط العصارات الهاضمة، وتحسين الأيض.
- لإدرار البول، وتفتيت حصى الكلى.
- لمعالجة الاضطرابات النفسية فهو مفرح قليلاً.





- نافع لعرق النسا.
- جذوره تقيء قيئاً شديداً.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يطهر الجروح ويعقمها غسولاً.
- يستعمل منقوعه غرغرة نافعة لالتهاب اللوزتين.
- المغلي المركز جداً يزيد الشعر سواداً.



سرج Cotoneastar



يعرف علمياً باسم *Cotoneastar nummularia* من الفصيلة الوردية *Rosaceae*. وهو عبارة عن شجرة كثة زاحفة لها أفرع خشبية متشعبة، والأزهار صغيرة، والثمار بيضاوية متقلبة، وينمو هذا النبات في المنطقة الوسطى والمنطقة الشرقية. الجزء المستخدم من النبات: النبات كاملاً.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- تُستعمل أوراق النبات على هيئة سفوف بعد تجفيفها وسحقها لعلاج السعال المصحوب ببلغم.
- تُستعمل جميع أجزاء النبات على هيئة مغلي لعلاج آلام البطن الناتجة من سوء الهضم، ومضادة للأرياح، وفاتحة للشهية.
- يُستعمل مغلي الجذور لالتهابات الجهاز التنفسي، ولإخراج البلغم الموجود فيه.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- لم نقف على أي استعمالات خارجية للنبات.



سرخس ذكر Male fern



يعرف علمياً باسم *Dryopteris filix-mas* من فصيلة السرخسيات *Polypodiaceae*.

الجزء المستخدم منه الجذور والأوراق والأغصان، ويستورد من الخارج. أورد ذكره أبو القاسم بن محمد بن إبراهيم الغساني في كتابه «حديقة الأزهار في ماهية العشب والعقار» فقال في معرض شرح ماهية النبات: «إنه يشبه القربان، إلا أنه أصغر ورقاً وقامته أقصر، له قضبان كثيرة تخرج من أصل واحد عليها ورق متواز يقابل بعضه بعضاً كجناحين منتشرين، والأغصان أيضاً على الأرض منتشرة منبسطة (متفرقة) ولا ساق لهذا النبات ولا زهر ولا ثمر، مناسبة الجبال الكثيرة المياه وقرب العيون التي تنفجر منها المياه». وعن منافعه وخواصه، قال: «يقتل الدود وحب القرع وخصوصاً بشراب العسل إذا شرب مع خربق أو سقمونيا، والشرية منه أربعة مثاقيل، وفيه تجفيف ومرارة وقبض بلا لذع، يدمل الجراحات ويبرئها، ومن خواصه أنه إذا دق ونخل وخلط بالحناء ومزج بالماء وطلي به الرأس منع من نزول الماء للعين وذلك عند ابتدائه».

أما ابن البيطار في كتابه «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» فيقول عن السرخس فيما ينقله عنه الملك المظفر يوسف بن عمر بن علي بن رسول الغساني التركماني مؤلف كتاب «المعتمد في الأدوية المفردة»: «إنه نبات لا زهر له ولا ثمر ولا ساق له، له ورق نابت في قضيب طوله نحو ذراع، والورق مشرف منتشر كأنه جناح، وله أصل في وجه الأرض يتشعب شعباً كثيرة وفي طعمه قبض، وإذا شرب وزن أربعة مثاقيل بماء العسل قتل الأجنة الأحياء، وأخرج الموتى وذلك بمرارته وقبضته، وهو مجفف الجراحات تجفيفاً شديداً لا لذع معه، ويخرج الدود المسمى حب القرع، ومنه صنف يقال له الأنثى، له عروق طوال في لونها حمرة مع سواد، ومنه ما لونه لون الدم وقوته مثل قوة الأول، وهذه العروق إذا خلطت مع العسل وعمل منها لعوق واستعمل أخرج الدود المسمى حب القرع والدود الطوال، وإذا أعطى منها النساء قطعت عنهن الحبل، وإذا أخذت منه الحبل أسقطت، وهو جلاء مفتاح للسدد وصحت التجربة فيه أنه يحدر الفضول من حيث كانت ضماداً». أما أبو علي يحيى بن جزلة صاحب منهاج البيان فيما يستعمله الإنسان





فينقل عنه صاحب المعتمد قوله في السرخس: «إنه دواء وأجوده الأسود الكبار، ينقي الدود والحيات، وقدر ما يؤخذ منه درهمان». أما الحكيم أبي الفضل الفضل حسن بن إبراهيم التقيسي فينقل عنه صاحب المعتمد قوله عن النبات: «إنه أصول نبات معروف، وهو صنفان ذكر وأنثى، أجوده الطري الذكي الرائحة الحديث، وإنه يسهل الديدان وحب القرع والحيات، وإن الشربة ثلاثة دراهم».

أما علاء الدين علي بن الحزم القرشي الشهير بابن النفيس فيورد في كتابه «الموجز في الطب» السرخس ضمن وصفة مركبة كحقنة لطرد الدود تشمل مع العقار المذكور كلاً من قنطريون وأفثيمون وبسفاريخ وقسط ومرو وقشور أصل التوت من كل واحد ثلاثة دراهم يطبخ ويستعمل بزيت.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- قاتل للديدان عامة والدودة الوحيدة بخاصة، ومن الصيدليات تغلف خلاصة النبات المستخدمة لهذا الغرض بالجيلاتين، لأن هذه العشبة سامة إذا استعملت من الداخل.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- تستعمل الجذور بحالتها الطبيعية لمعالجة آلام الظهر والروماتيزم وعرق النساء وآلام القدمين، وذلك بوضع الجذور وهي طازجة بعد تنظيفها داخل كيس صغير، ووضع الكيس فوق موضع الألم. - يستخدم أيضاً مغلي الجذور لمعالجة الروماتيزم، وآلام الدوالي في الساقين، والصداع العصبي المزمن.





السروك

Maidenhair spleenwort

السروك الذي يعرف في قرى عسير بالمرشحة، وهو نوع من السراخس يصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم، وينمو على نطاق واسع بين الصخور الرطبة والأماكن الظليلة وتحت الأشجار الكثيفة يشبه إلى حد ما في الشكل نبات السرخس الذكر. تنمو الأبواغ على حواف الأوراق.

الأوراق ريشية ناعمة ودقيقة، والعرق الأوسط للأوراق الرئيسية ذو لون بني. الأوراق تظهر من على سطح الأرض كباقة.

يعرف النبات علمياً باسم *Asplenium Trichomanes* من الفصيلة *Aspleniaceae*.

يوجد هذا النبات في جميع المناطق الباردة والرطبة من المناطق الجنوبية من المملكة.

الجزء المستخدم من النبات: تستخدم جميع أجزاء النبات.

المحتويات الكيميائية: يحتوي نبات السروك كامبفورول داي جلوكوزايد *Kaempferol Diglycoside* وكامبفيريترين *Kaempferitrin*، كما يوجد فلافونيدات من أهمها روتين وكوريستين ومواد لعابية ومواد عفصية وسكاكر.

الاستعمالات:

يستعمل السروك طارداً للديدان، ومليناً وطارداً أو مقشعاً للبلغم. كما يستعمل النبات تدخيناً لعلاج الزكام ومشاكل الصدر.

ملاحظة مهمة:

يجب عدم استخدام النبات من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال دون سن السادسة. كما يجب حفظه في مكان بارد وفي عبوات داكنة وبعيداً عن الرطوبة.



سلجم Rape



يعرف باللفت البلدي والسلجم أو الفجل البري كما يسميه العرب، ويعرف علمياً باسم Brassica napus من الفصيلة القليبية Cruciferae.

الجزء المستخدم من السلجم بذوره وزيته.

وقد قال جالينوس فيه: «أكله مطبوخاً جيد، غذاء غليظ كثيراً، وإدمان أكله يولد الرياح والسدد. والمطبوخ بالماء والملح كان أقل غذاء. والأجود منه ما كان مطبوخاً مع اللحم السمين. وإن أخذت شلجمة وحرقت وأذيب في تجويفها شمع بدهن الورد على رماد حار كان نافعاً من دواء الثعلب العتيق».

وكذلك هذا العمل بعينه ينفع الشقاق المتقشر العارض من البرد، والسلجم المطبوخ يفعل مثل ذلك ضماداً، والمطبوخ مع اللحم السمين يلين الحلق والصدر. كذلك المطبوخ من اللحم أغذى غذاء كثيراً ويسخن الكلى، والسلجم يبطئ في المعدة. طبيخه على النقرس كثير المنفعة. والمطبوخ مع اللحم يسخن الظهر. وقيل إن السلجم تناوله مطبوخاً أو نيئاً ينفع البصر. بذره محرك لشهوة الجماع، وأكل ورقه يدر البول، والمطبوخ بالماء والملح كان أقل تهيجاً للباءة».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- لتقوية الجماع تؤخذ بذور السلجم وتسحق ويسف منها بمقدار ٤-٨ جرامات يومياً.
- يُستعمل زيت البذور لتقوية الجماع حيث تؤخذ ٤-٨ نقاط يومياً.
- مغلي بذور السلجم تقيد في علاج النقرس، حيث يصب المغلي على الأماكن التي فيها نقرس.
- إذا سلق السلجم وأكل فإنه ينفع مشهياً.



ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- مغلي بذور السلجم يشد اللثة عند استعماله في المضمضة.
- يُستعمل بذر السلجم على هيئة مغلي وتكمد به الآلام في المفاصل وكذلك آلام الظهر.
- يُستعمل بذر السلجم في تصفية لون البشرة، حيث يسحق ثم يُعجن بماء ويعمل لبخة على الوجه فيزيل التلف ويصفي البشرة.
- إذا أخذت شلجمة وحرقت، وأذيب في تجويفها شمع بدهن الورد على رماد حار كان علاجاً جيداً لداء الثعلبية.



سَلْع Cussus



يعرف علمياً باسم *Cissus quadrangularis* من الفصيلة الكرمية *Vitidacera*، وهو نبات على هيئة كرم أو عريش متسلق له سيقان لحمية، ذو أربع زوايا، الأزهار أرجوانية، والثمار مدورة تشبه العنب وعصارتها كثيرة.

ينمو هذا النبات بكثرة في المنخفضات الجبلية خاصة في عقبة، ضلع في جنوب المملكة.

الجزء المستخدم من النبات: الجذور والأوراق والعصارة التي تفرز من النبات عند قطفه.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- تستخدم البراعم والأغصان الحديثة النمو بعد تجفيفها وسحقها واستعمالها على هيئة سفوف لعلاج آلام البطن التي لها علاقة بسوء الهضم، وهذه الوصفة منتشرة بكثرة في جيزان.
- يُستخدم السائل (العصارة) بمعدل ١٠ نقاط مع الماء من أجل الدورة الشهرية، وهذه الوصفة منتشرة في مناطق جيزان.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستعمل السائل الذي تفرزه السيقان على هيئة نقط لالتهابات الأذن التي تفرز الصديد، وكذلك في الأنف لإيقاف الرعاف، وهذه وصفة مجربة ومشهورة.
- يُستخدم مسحوق الجذور على هيئة لبخات في حالات كسور العظام.
- يُستعمل السلق لتخشب الجسم (الروماتزم)، وأيضاً لعلاج غرغرينا الجروح، وهذه الوصفة منتشرة في جيزان.



سكينج Ferula

يعرف علمياً باسم *Ferula scowltziana* من الفصيلة الخيمية *Umbelliferae*.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- نافع من وجع الصدر، والكزاز، والاسترخاء، ووجع الطحال، والنافض، ومدر للبول والطمث، ومخرج للرياح الغليظة، والقولون، والصرع، والفالج.
- يدخل ضمن تركيبات مثل:
- معجون حب الفار يحلل الرياح الغليظة، وينفع من وجع الأضلاع والمفص والتمدد في البطن: حب الفار عشر أوقيات - كاشم - فطر أساليون - لوز مر - دار فلفل - وج - فوتج من كل واحد ٣, ٠ أوقية - جنديدستر - جاوشير - سكينج من كل واحد ٢, ٠ أوقية بماء فاتر.
- حب الفرييون النافع من الرعشة والفالج والبرص وجميع الأمراض الباردة البلغمية: فرييون - غاريقون - سكينج - مقل - شحم الحنظل من كل واحد جزء - صبر إسقوطري جزآن، يدق الجميع ناعماً وينخل بحرير. يحل السكينج والمقل بماء الكراث، وتعجن به الأدوية ويحبب، الشربة للقوي درهمان وللضعيف مثقال.
- حب السكينج، ينفع النساء العواقر إذا أصابهن وجع الظهر: صبر - مصطكى - بذر حرمل - هليلج أصفر، من كل واحد ٢, ٠ أوقية - تربد - سكينج من كل واحد ٢, ٠ أوقية - تربد - سكينج من كل واحد ٧, ٠ أوقية - يحبب والشربة ٣, ٠ أوقية.
- سفوف السكينج للقولنج والرياح في البطن والاستسقاء: سكينج - هليلج أصفر من كل واحد جزء - حب الرشاد - بذر الكرفس من كل واحد نصف جزء. الشربة ٢, ٠ أوقية بماء فاتر.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يجلو ظلمة البصر اكتحالاً.
- ينفع من لدغ العقارب والهواء طلاء.



سماق Sumach



يوجد من السماق نوعان، أحدهما يعرف بسماق الدباغين، والآخر يعرف بسماق الصباغين، ويعرف سماق الدباغين علمياً باسم *Rhus coriaria*، وسماق الصباغين باسم *Rhus cotinus*، وكلاهما من الفصيلة البطمية *Anacardiaceae*.

الجزء المستخدم من النبات: الأوراق، والأزهار، والصمغ، والثمار، ويستورد هذا النبات من قبل العطارين من بلاد الشام.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل أوراق السماق الطازجة أكلًا، حيث إن لها تأثيراً مشهياً لحموضته.
- إذا أخذ مسحوق الأوراق على هيئة سفوف مع الماء، فإنه ينفع الإسهال، ويشد البطن، وينفع من تحلب الصفراء من الكبد إلى المعدة والأمعاء.
- يُستعمل ضد القيء الدائم، حيث يُستعمل مجروش السماق مع الكمون ويشرب مع ماء الورد، فإنه يقطع القيء. والمقدار من مجروش السماق $\frac{1}{2}$ أوقية.
- يُستعمل المحلول المائي للسماق بنسبة ٥-١٠٪ في حالات التسمم بالقلويدات والمعادن الثقيلة، إذ يشكل معها معقدات غير ذاتية.
- يُستعمل منقوع الأوراق لعلاج المغص وفاتحاً للشهية، وهذه الوصفة منتشرة بكثرة في تيماء.
- يُستعمل السماق في وصفة مركبة لعلاج الإسهال واسترخاء المعدة، وتتكون الوصفة من سماق، خرنوب، نبطي منزوع النوى، حب الأس، كمون، بلط، كزبرة، بامية مقلية، سويق النبق، ومصطكى تؤخذ أجزاء متساوية وتسحق دقاً غير ناعم ويستعمل على هيئة سفوف.
- يُستعمل السماق ضمن وصفة مركبة لعلاج القيء الصفراوي، وتستعمل الوصفة على هيئة سفوف، وتتكون من سماق $\frac{1}{2}$ أوقية، ورد أحمر $\frac{1}{2}$ أوقية، حب الرمان المقلي $\frac{1}{2}$ أوقية، ذر شك منقى من حبه $\frac{1}{2}$ أوقية،



نعناع ١ ١/٢ أوقية. تسحق المكونات السابقة وتؤخذ على هيئة سفوف بمقدار ١٠/١ أوقية مع ماء النعناع أو التفاح أو الرمان.

- يُستعمل السماق ضمن وصفة مركبة على هيئة سفوف لعلاج المعدة الحارة، وتتكون الوصفة من: سماق منقى ١/٣ أوقية، ورد أحمر أوقية، طباشير ١/٢ أوقية، كزبرة يابسة ١/٤ أوقية وتخلطها جميعاً وتسحق. ومقدار الجرعة ١/٤ مع ماء الورد أو شراب الرمان.

- يُستعمل السماق في وصفة مركبة على هيئة سفوف لعلاج الحصى، وتتكون من سماق، ورد أحمر، طباشير، بذر الحماض، أندباريس من كل واحد جزء، صمغ عربي، طين مختوم، قشور الخشخاش، وجلنار، من كل واحد نصف جزء، حيث تجمع وتسحق وتستخدم على هيئة سفوف بمقدار ١/٣ أوقية مع أوقية شراب السفرجل.

- سفوف السماق: ويستعمل لاسترخاء المعدة، ويتكون هذا السفوف من سماق جزأين، حب الأس، وحب الرمان الحامض المقلو، من كل واحد جزء، خرنوب نبطي ثلاثة أجزاء، صمغ عربي وجلنار من كل واحد نصف جزء. تدق هذه الأدوية وتخل وتستخدم عند الحاجة. وهذه الوصفة توجد في أغلب بيوت أهل الشمال.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستعمل محلول السماق ١-٢% بالماء والجليسرين في حالات التهاب أغشية الفم والحلق والبلعوم، أو في شكل مرهم ٥-١٠% في الحروق والتقرحات والتشققات الجلدية.

- مغلي أوراق السماق أو أزهاره أو ثماره إذا ضمّد به الداحس أبرأه. وإذا قطر في الأذن المتقيح منع القيح.

- إذا وضع صمغ السحاق في الأسنان المسوسة أمكن وهجها.

- إذا قطر منقوع الأوراق في العين نفع من الجذري ومنعه من الخروج منها. يجلو خشونة اللسان وينفع اللثة المتقرحة.



Egyptian thorn ; gum arabic tree

تعرف الشجرة بالفرعونية باسم «شنت». وتسمى أحياناً «سيسبان»، أي الشوكة المصرية. ويسمى ثمار النبات «قرظ»، ويعرف علمياً باسم *Acacia Arabica* من الفصيلة البقولية *Liguminosae*.

الجزء المستخدم الأوراق والبذور.

ورد ذكرها ضمن وصفات فرعونية؛ لمنع الحمل بوضعها في المهبل بعد خلطها مع البلع والعسل، وكذلك لعلاج الإسهال، وطرد الديدان المعوية، ولعلاج الصرع، والبول الدموي، والبرص، والسعال، والتهاب اللسان، وعلاج البواسير.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل مغلي السنط بمعدل ١-٢ كوب يومياً لإزالة عفونة المعدة والأمعاء ولطرد الديدان.
- يُستعمل مغلي النبات بمعدل ٢-٣ فتاجين قهوة يومياً لإزالة الصداع والتهابات البواسير.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستعمل مغلي السنط كمضمضة ٣-٤ مرات يومياً لعلاج التهابات الحلق والفم وترهل اللثة.
- تستخدم كمكدرات منقوع السنط موضعياً مرتين أو ثلاث مرات يومياً لتسكين الآلام العضلية والعصبية.
- يُستعمل القليل من مسحوق السنط موضعياً مع تغطية المكان برباط شاش لتطهير الجروح وإيقاف النزيف.
- تستعمل لبخة دافئة من مسحوق السنط المعجون بالحناء موضعياً لعلاج القروح وتشقق أصابع القدمين.



شاه بلوط «شاهبلوط»

Halm oak



يعرف علمياً باسم Quercus ilex من فصيلة البلوطات Cupuliferae.

الجزء المستخدم منه هو الثمار، ويستورده العطارون من سوريا ولبنان. والبلوط من جنس الشجر العظام، ينمو بكثرة في الشام.

يقول ابن البيطار فيما ينقله عنه صاحب المعتمد في الأدوية المفردة: «جميع هذه الشجرة قوتها قوة تقبض الذي منه شبيه بالغشاء فيما بين العشاء والعود أشد قبضاً، وكذلك الغشاء المستبطن لثمرته تحت قشر البلوط ملفوفاً على جرم البلوط وهو جف البلوط، وهي تشفي النزف العارض للنساء، ونفث الدم، وقروح الأمعاء، واستطلاق البطن، وأكثر ما يستعمل مطبوخاً». قال: «والبلوط قابض، والشاهبلوط أقل قبضاً منه، وفي الشاهبلوط قليل حرارة لحلاوته».

أما يحيى بن جزلة في المنهاج فينقل عنه صاحب المعتمد قوله: «إن البلوط أكثر قبضاً من الشاهبلوط وأكثر منه قبضاً جُفُه، وهو قشرة الداخل على ثمرته، ويمنع سقي القلاع، ويمنع من الصلابات مع شحم الجدي». وقال إن أكثر ما يؤخذ منه عشرون درهماً.

أما التفليسي أبي الفضل حسن بن إبراهيم فقال: «إن ثمرة البلوط معروفة، وهي تعقل البطن، وتنفع قروح الأمعاء والسحج، وتمنع القروح الساعية إذا أحرقت. والشربة منه بقدر الحاجة».

ابن سينا في كتابه القانون في الطب قال: «البلوط قابض، والشاهبلوط وهو نوع يمنع النزول وخصوصاً جفته». ويورد قول جالينوس إنه أغذى من جميع الحبوب حتى حبوب الخبز على أن غذاء جميع أنواع البلوط ليس محموداً للناس، بل عسى أن يحمّد غذاؤه للخنازير. وورق البلوط إذا سحق يلزق الجراحات إذا ذر عليها، ويفرز البول، وينفع من سموم الهوام، وطبيخ قشره مع لبن البقر ينفع من سم سهام أرمنية. ولحم الشاهبلوط جيد للسموم. أما صاحب كشف الرموز في بيان الأعشاب فيقول: «الشاه



بلوط هو القسطل». ويذكر أنه قيل إن أكله يجلب الطاعون، وإدماؤه يهيج ويجلب الجذام، وإن أكل فينبغي أن يكون بالسكر ودهن الفستق ويصلحه مطلقاً السكجيين.

أما صاحب معجم جامع الشفاء فيورد استعمالات عدة للبلوط الذي ينمو في الشام، فيقول: «إنه من الداخل يعالج إسهال الأطفال المصابين بتدرن الغدد اللمفاوية في البطن، وأن المغلي مقو عام للأطفال والمسنين معاً، وإذا أكل الثمار يفيد في معالجة فرط الحموضة في المعدة وضمور الكبد. وإنه من الخارج يعالج سقوط الشرج والرحم بحمامات مقعديّة ساخنة ٣٠ م لمدة ١٠ دقائق من مغلي لحاء البلوط». ثم يشير إلى أنه يعمل من ثمر البلوط صبغة لمعالجة الثلج في أصابع القدمين، وذلك بتجفيف ثمار البلوط وسحقها إلى أن تكون مسحوقاً ناعماً. ثم يضاف إلى مقدار ١٠ جم منه ٥٠ جم كحول مخفف في زجاجة محكمة الإغلاق لمدة عشرة أيام، تخض فيها الزجاجة مرات عدة.



شاهسفرم Bush basil



يسمى الحبق الكرمانى وريحان صعتري، ويعرف علمياً باسم *Cinum minimum L* من الفصيلة الشفوية Labiatae.

الجزء المستعمل هو الجزء الظاهري من العشبة والزيت الطيار والبدور. ويستورد من بلاد الشام والمغرب إلى المملكة، له رائحة عطرية، فيزرع كنبات زينة. ورد ذكره في الكتب والمخطوطات القديمة. وقال عنه ابن البيطار: «هو نوع من الحبق دقيق الورق جداً يكاد يكون كورق السذاب، عطر الرائحة، وله وشائع فرغرية كوشائع الباذروج، ويبقى ذواره في الصيف والشتاء، وينفع من الحرارة والاحتراق والصداع، ويهيج النوم، وبذره يحبس البطن المستطلق من الحرارة والحرقة، نافع للمحرورين، ورقه بارد وفيه قبض، وهو مفتاح لسدد الدماغ». وقال الرازي: «إذا رش عليه الماء البارد برد وجلب النوم».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- طارد للغازات ومزيل للمفص.
- نافع لاضطرابات الجهاز الهضمي والإسهال.
- يحدث تهدئة مريحة مرغوب فيها.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- نافع بوصفه ضماداً للحروق.
- زيتة العطري يدخل في صناعة العطور.
- يعمل منه غسول للجسم المحموم فيذهب الحمى.



شبشول الذرة Cornsilk



شبشول الذرة أو شعر الذرة، وهو عبارة عن الأزهار الذكورية الذي ينتج أكواز الذرة من النوع الأصفر. تجنى الألوان الناضجة في الصيف ثم يفصل شبشول الذرة الجاف الذي يتميز بلونه الأحمر الذي يميل إلى البني.

المحتويات الكيميائية لشبشول الذرة: وهو الجزء المستخدم طبياً: يحتوي الشبشول على فلافونيدات، وأهم مركب فيها هو Maysin، وقلويدات، واللانثين، ومواد صابونية، وزيت طيارة، ومواد هلامية، وفيتامينات ج، ك، ومعدن البوتاسيوم، ومواد عفصية، ومواد مرة، وستيرولات، وزيت ثابت.

الاستعمالات:

أثبتت الدراسات الحديثة عن شبشول الذرة أنه ينبه المرارة، ما يزيد من إفراز الصفراء. كما أثبتت الدراسات في الصين أن شبشول الذرة يخفض ضغط الدم المرتفع.

وتقول الدراسات بما أن شبشول الذرة يحتوي على معدن البوتاسيوم فقد وجد أنه أفضل مدرات البول، بالإضافة إلى فوائده الكبيرة لحل جميع مشاكل المجاري البولية. وقد وجد كذلك أن شبشول الذرة يلطف بطانة المجاري البولية والمثانة، كما أنه يهدئ الحرقان، ويحسن كثيراً من جريان البول وتقطعته. كما وجد أنه أفضل مادة تستعمل للحصر البولي الناتج عن تضخم البروستاتا أو اضطراباتهما.

كما اتضح أنه يمنع تكون حصى الكلى، ويقلص إلى حد كبير تكوينها، ويزيل الأعراض الناتجة عن وجودها في الكلى. كما أن المشاكل المزمنة في كيس المثانة يمكن التغلب عليها بواسطة شبشول الذرة، وأيضاً هو ذو فائدة عظيمة في أي مشاكل إضافية في كيس المثانة. كما يفيد شبشول الذرة في فك احتباس الصفراء.

يستخدم شبشول الذرة أيضاً مادة مقوية ومنبهة لعضلات القلب وتسكين القناة الهضمية. يستخدم شبشول الذرة في الصين على نطاق واسع لعلاج احتباس السوائل في الجسم واليرقان.



طريقة استخدام شبشول الذرة: يغلى لتر من الماء ثم يضاف إليه ٢٥ جراماً من شبشول الذرة الجافة، ويستمر في الغليان لمدة ١٠ دقائق ثم يترك يتخمر لمدة ساعة ثم يصفى ويشرب منه مقدار كوب واحد من أربع إلى ست مرات يومياً، ويستمر في العلاج حتى تمام الشفاء بإذن الله.

يعد شبشول الذرة آمناً حتى بالنسبة للمرأة الحامل، ولكن لا يعطى للأطفال دون سن السادسة.





شطور الضبعة Caralluma

تعرف أيضاً باسم ديد الضبعة في الشمال وبربض الكلاب في الجنوب، ويعرف علمياً باسم Caralluma guadrangula من الفصيلة الصقلابية Asclepiadaceae. وهذا النبات ينمو في المنطقة الجنوبية، وكذلك في المنطقة الشمالية من المملكة، ويشبه في شكله بالتقريب نبات الربض، إلا أن هذا النبات نحو متر في بعض الأحيان، بينما نبات الربض لا يزيد على ٢٠ سم. ويفرق الإنسان بين هذين النباتين بأن هذا النبات به أربعة أضلاع، بينما الربض العادي له خمسة أضلاع، كذلك زهرة ربض الكلاب أو شطور الضبعة في قمة النبات، وأزهاره صفراء اللون، بينما زهرة الربض العادي تظهر من أسفل النبات وبلون بنفسجي.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- تُستعمل شطور الضبعة ضمن وصفة مركبة مكونة من شطور الضبعة وثمر وحلتيت وحلبة وقرنفل وحب البركة، حيث تجفف شطور الضبعة ثم تسحق جميعها وتوضع في قدر ويضاف للمسحوق ضعف الكمية ماء، ويغلى المزيج حتى يصبح مادة تعيل إلى اللزوجة قبل الفسل، ثم يبرد وتوضع في قوارير ويشرب منها يومياً فتجان كبير في الصباح على الريق، وهذه الوصفة تُستعمل ضد السرطان. وقد كتبت عن هذه الوصفة الصحف المحلية، وهي تستخدم على نطاق واسع في تبوك. وقد ثبت عدم جدواها.
- يُستعمل مغلي شطور الضبعة لعلاج السكر، وهي وصفة مجربة في منطقة الوجه.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- تُستعمل عصارة النبات في علاج بعض الأمراض الجلدية مثل الحزاز والبهاق البسيط وذلك عن طريق الدهان.



الشيح Wormwood



الشيح نبات عشبي عطري ينمو عفواً ويزرع في جنوب المملكة، ويعرف باسم برك أو بعيثران، ويستخدم من قبل الرجال والنساء للزينة. ويعرف علمياً باسم *Artemisia herba alba*، من الفصيلة المركبة Compositae.

والجزء المستخدم منه العشبة بكاملها والزيت العطري. ويخلط الناس أحياناً بين الشيح والبعيثران الذي ينتمي للجنس النباتي نفسه، ولكن يختلف في النوع حيث إن الأخير مظهره الخارجي رصاصي فاتح مُزَغَب. والشيح مشهور في منطقة نجد من قديم الزمان، ينمو طبيعياً في الفياض وعلى جوانب الأودية، ويعمل منه أهل البر والعارفون شايًا بماء الغدير، يستحسنون شربه في وقت الربيع، ولقد ورد ذكر الشيح في المناسبات الطبية القديمة، منها قول ابن سينا: «مقطع محلل للرياح، وفيه قبض يسير، وهو مر الطعم يسكن الأورام والدمامل وينفع للصداع، نافع لرمد العين، يخرج الديدان». وقال ابن البيطار: «رماد الشيح مع دهن اللوز، ينفع من داء الثعلبية، ويمنع الأكلة، وينفع من عسر التنفس، ويقتل الديدان، وحب القرع، ويدر البول والطمث، وينفع من لسع العقارب والرتيلاء، والجرعة منه مقدار مثقالين، وإذا أحرق وطليت به اللحية التي أبطأ نباتها نبتت». ويردد عامة الناس في نجد قولهم: «الشيح يطرد الريح ويسكت العيل ما يصيح».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- في وقت الربيع، وعند ظهور الشيح في البر على ضفاف الغدران يعمل منه المتزهون (الكشاته) مغلياً خفيفاً مع السكر وماء الغدير الصافي، ويشربونه ليريح المعدة.
- يفيد بوصفه طارداً للغازات.
- يفيد بوصفه فاتحاً للشهية.
- يستخدم على هيئة شاي في المنطقة الوسطى خافضاً للسكر.
- يُستعمل مدرّاً للبول ومسكناً لآلام الكلى.





- يدخل ضمن العديد من الوصفات مثل تلك التي تخرج حب القرع من البطن (ديدان على شكل حب القرع).
- في مكة وجدة والطائف يطبخ مع اللبان الذكر لعلاج زيادة السكر في الدم.
- في منطقة جازان يُستعمل طارداً للديدان، وعسر التنفس، ومدرأً للبول، وينشط الدورة الدموية، ومدرأً للطمث، وينفع من لسع العقارب.
- في رفحاء يُستعمل لعلاج الربو.
- كما يطبخ مع الأرز ويشرب بالعسل ليقتل دود البطن.
- يستعمل مطبوخاً بالعدس بوصفه مسهلاً.
- يخلط مع الحرمل والشفح في المنطقة الوسطى لعلاج السكر وانتفاخ البطن.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستعمل على هيئة حزم طرية لأغراض الزينة والتعطر خاصة في الجهات الجنوبية من المملكة كمناطق جازان والباحة وأبها.
- يُستعمل الزيت العطري في صناعة العطور.
- مغليه الخفيف ينفع لرمد العين نقاطاً.
- يذر مسحوقه الجاف على الجروح والقروح فينفعها.
- يدخل الشيخ في بعض الوصفات المركبة مثل:
 - بخور ينفع للدوي والطننة مع ثقل الرأس وضعف السمع، يتركب من: شيخ ومرزنجوش وأفسنتين وفوتج وصعتر، كميات متساوية يطبخ بالماء وتبخر به الأذن.
 - غسول للجسم بكامله، ونافع للدوار، ويتركب من: شيخ وبابونج وساذج هندي وبرنجاسف وإكليل الملك وسذاب وتمام وفوتج جبلي وحاشا وجعد، كميات متساوية يطبخ ويفتسل بمائه دلقاً على الرأس ثم يؤخذ المتخلف ويصْبَغ على الرأس.
 - على هيئة غسول آخر للمغشي، يتركب من: شيخ وشبث وورق الأترج وصعتر وإكليل الملك وبابونج وسذاب وفوتج بري وحاشا، أجزاء متساوية يطبخ الجميع حتى يتركز الماء ثم يلبخ على الرأس.



Pepper wort شيطرنج



يعرف علمياً باسم *Lepidium eatifolium* من فصيلة الصليبيات *Cruciferae*.

الجزء المستخدم منه البذور والأوراق والثمار والجذور، ويستورده العطارون من الخارج.

وصفه أبو القاسم الفسائي في كتابه «حديقة الأزهار» في ماهية العشب والعقار بأنه صنفان هندي وأندلسي كما أسماه جوز الراعي؛ لأن الرعاة يستأكون به، وطعمه فيه قبض مع حرارة وحلاوة مستلذة، يصبغ فم آكله، نافع من البهق الأبيض والبرص طلاء بالخل عليهما. وطبيخ بقله وحبه إذا شرب أدر البول وسكن المغص والقيء، وإذا جلس النساء فيه نفعهن من وجع الأرحام، وإذا حرق بذره وضمد به على البواسير الناشئة قلعهما، وإن ضمدت به القروح الرخوة صلبها ولا سيما قروح الخصيتين وطرف الإحليل، وإذا طلي به على التمش والجرب بالخل نفع، وكذلك إذا شرب لوجع المفاصل نفع منه، وإذا طلي به على الطحال أضمره.

وقال عنه صاحب «كشف الرموز» في بيان الأعشاب: «إنه العصاب، وهو سواك الرعيان، ينفع طلاء على البهق والبرص، ويطلى على المتقشر والجرب فيقطعه، ويفسل عن قريب؛ لأنه يقطع الجلد، ويشرب لوجع المفاصل فينفع بإذن الله». وقال إنه يضم الطحال.

أما ابن البيطار في كتابه «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» فقد نقل عنه صاحب المعتمد قوله في الشيطرنج: «إن رائحته وقوته وطبعه شبيه بقوة الحرف ورائحته وطعمه، إلا أنه أقل تجفيفاً منه وقوة، ورقه حار مفرح، ولذلك يعمل منه ضماد لعرق النساء، وإذا طبخ به على الجرب المتقشر قلعه، ويقلع البهق الأبيض والبرص والجرب إذا طلي بالخل، وإذا شرب نفع من أوجاع المفاصل». كما ينقل صاحب المعتمد في الأدوية المفردة عن ابن جزلة في المنهاج قوله عن الشيطرنج: «إنه ينفع طلاء على البهق والبرص والتقشر والجرب، ويطلى على الطحال فيضمه وقد مر ما يؤخذ منه مثقال. ونقل أيضاً عن التفليسي مثل ذلك، إلا أنه زاد بقوله يقطع من الأعماق والصرع والجذام وانتثار الشعر إذا شرب بالعلسل والشرب منه درهمان».



الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل مغلي البذور لإدرار البول.
- يستعمل منقوع البذور والثمار الكاملة مسكناً للمغص ومهدئاً للقيء.
- يشرب صافٍ منقوع النبات لعلاج وجع المفاصل.
- يستعمل مخلوط مسحوق النبات بالعسل لحالات الصرع.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يستخدم مغلي النبات غسولاً لوجع الأرحام.
- تستخدم عجينة مسحوقة بالخل طلاء لعلاج البرص والبهاق والجرب والنمش.
- مضغ بذوره تشد اللثة.
- تستعمل البذور المحروقة ضماداً لعلاج البواسير والقروح.
- تستخدم عجينة أوراقه بالماء لبخة لتسكين آلام عرق النسا.



الشَّيْطَةُ Nepeta



يعرف شعبياً باسم خوشعة، وعلمياً باسم *Nepeta deflersiana* من الفصيلة الشفوية Labiatae. ونبات الشيعية نبات عشبي حولي لا يزيد ارتفاعه على ٨٠ سم، وينمو على شكل باقة جميلة من أغصان تثبت دفعة واحدة من الأرض متقاربة جداً، وهي خضراء جميلة وتعطي أزهاراً بنفسجية غاية في الجمال خاصة في بداية الصيف، وهذا النبات ينمو في المناطق الجبلية من جنوب المملكة بشكل طبيعي، وكثرة هذا النبات تدل على أن موسم تلك السنة من الأمطار كان جيداً.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- تُستعمل الأوراق على هيئة مغلي مثله مثل الشاي لعلاج أوجاع المعدة مثل الأرياح والمغص في المعدة.
- تُستعمل الأزهار على هيئة سفوف لعلاج الآلام والتهابات المسالك البولية وهي وصفة مجربة.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- تُستعمل الأوراق والأزهار المهروسة لعلاج الحروق، وكمادة محسنة لطعم الفم وطررد رائحة البخر منه وتطهيره.
- تدخل الشيعية في تحضير العطور ذات الرائحة الزكية.



الشيلم Rye



يُسمى الشولم والزوان ودنقة، ويعرف علمياً باسم *Lolium temulentum*، من الفصيلة النجيلية Graminae. يزرع في جميع أنحاء المملكة وهو من الحبوب.

الجزء المستعمل منه البذور والزيت الثابت المستخرج منها. وقال عنه ابن سينا: «محلل وجلاء ولطيف يطلّى على البهق مع الكبريت فينفع، كذلك ينفع القوباء والقروح طلاءً، ويخلط مع قشر الفجل بوصفه ضماداً للجروح، إذا بُخر به مع سويق الشعير أعان على الحمل»، وقال ابن البيطار: «هو الذوان، ورقه شديد الخضرة، والناس يأكلون ورقه إذا كان رطباً، وهو طيب، وهو دواء يسخن إسخناً عظيماً، وله قوة تقلع القروح الخبيثة إذا خلط بالملح وقشر الفجل وتضمّد به، وإذا خلط بزيت وطبخ بخل أبراً من القواهي الرديئة والجرب المتقّرح، وإذا دق وعجن ووضع على مكان شوكة جذبها وأخرجها. وينفع من وجع الوركية إذا تضمّد به»، وقال الرازي: «أجوده الخفيف الوزن غير التخين اللزج عند المضغ، ولونه بعد المضغ إلى الحمرة، وقبل المضغ إلى الصفرة، وفيه عقوصة يسيرة».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- الشيلم عبارة عن حبوب من القمحيات، لذلك فهو أحد الحبوب التي تستعمل كغذاء شهى علاوة على الخصائص العلاجية.
- كما تعمل منه الشوربات وأصناف متعددة من الأكلات الشعبية.
- ماؤه مفيد جداً للناقيين.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- الزيت الثابت للشيلم نافع للقواهي.
- إذا طبخ الشيلم بماء القراطن وتضمّد به نفع من عرق النساء.
- تقيد عجنته في إخراج الشوك ضماداً.
- يدهن بزيتة الأصداغ فيهدئ وينوم نوماً معتدلاً.



الصندل Sandal



الصندل الأبيض White sandal، يعرف علمياً باسم Santalum album، من فصيلة الصندليات Santalaceae. والصندل الأحمر Red sandal. يعرف علمياً باسم Pterocarpus santalinus من فصيلة القرنيات Leguminosae.

الجزء المستخدم منه هو الخشب ويستورد من الهند خاصة.

وقد ورد ذكر الصندل بأنواعه في بعض كتب الطب القديم منها والحديث. قال عنه الشيخ عبدالرزاق بن حمدوش الجزائري في كتابه «كشف الرموز في بيان الأعشاب» أن رائحته طيبة، وأنه ثلاثة أصناف أبيض وأحمر وأصفر، وهو موافق للمحرورين، نافع لضعف المعدة والخفقان الكائن من أسباب الصفرة إذا سحق بالماء ووضع على المعدة من الخارج، وإذا عجن بماء ورد مع شيء من الكافور وطلّي على الأصدغ نفع من الصداع العارض من الصفراء، والأحمر أبرد من الأبيض، وأصنافه كلها جيدة للمعدة يبذل بعضه من بعض.

يقول عنه داود الأنطاكي يضر الصوت ويصلحه النبات، ويضر شهوة الباءة ويصلحه العسل، وشربه مثقال.

يقول عنه ابن البيطار فيما ينقله عنه صاحب المعتمد في الأدوية المفردة: «إنه خشب يؤتى به من الصين، وإنه ثلاثة أصناف أبيض وأصفر وأحمر، وكلها تستعمل، وإنه موافق للمحرورين جيد للمعدة الضعيفة. وإنه لو خلط جزء من صندل أبيض محكوك ونصف جزء من أنزروت وعجن ببياض البيض وطلّي به الصدغان نفع من الصداع الحار، ومنع من النزلات إلى العين، والأحمر أبرد من الأبيض، وإذا عجن بماء غلب الثعلب أو ماء حي العالم أو ماء الرجل أو ماء الطحلب نفع من النقرس المتولد عن الحرارة، وينفع الحمرة وينشفها من الأورام الحارة، والصندل الأبيض يحك بماء الورد، ويتمرخ به للحرارة، ويوضع على الجبهة والمعدة الحاريتين فيبردهما، وينفع من الحمى الحارة والبرسام، ومن الحمى الحادثة من ضعف القلب والصداع الحارة، وإذا حك على شقف فخار جديد أحمر بماء ورد وجعل على بثور الفم أذهبه، وإذا سحق





وعجن بدهن زنبق ومرخ به الجسم أخرج المليلة من العظام، حيث كانت، وفي الصندل، خاصية تفريح القلب وتقويته وتعينها عطريته وقبضه، والأبيض منه أشد برداً.

أما صاحب كتاب «القانون في الطب» فقال عن الصندل: «إنه خشب غلاظ على أصناف ثلاثة ويسمى مقاصري، يحلل الأورام الحارة خصوصاً الأحمر، يطلى على الحمرة فإنه نافع كما ينفع من الصداع والخفقان العارض من الحميات طلاء وشرباً، ينفع من الحميات الحارة خصوصاً الأبيض القاصدي».

أما مؤلف كتاب التداوي بالأعشاب والنباتات فيورد أن الصندل كان يستعمل طبيباً إلى وقت قريب مطهراً في علاج السيلان، وذكر أنه نوعان أبيض وأحمر، وأنه تستخرج من الأحمر مادة ملونة تستخدم في الصناعات وفي عمل الورنيش بإذبتها في الكحول، وزيت الصندل يستخدم في العطارة يحل به العنبر الخام، وهو منبه جنسي وقتي شديد، وتكرار استعماله يضر الجسم، على حين يقول صاحب جامع الشفاء إنه قبل أن يكتشف البنسلين كان الصندل أهم دواء لتقوية عضلة القلب، ثم يذكر أنه مفيد في معالجة السيلان الرحيمي والتهاب المجاري البولية.

أبو القاسم الفسائي يقول: «إنه صالح لضعف المعدة، نافع من الخفقان الكائن من المرة الصفراء إذا سخن ووضع على المعدة من الخارج، وإنه محلل للأورام الحادة وخصوصاً الصندل الأبيض».

أما ابن النفيس في كتابه «الموجز في الطب» فيقول عن الصندل: «إنه يمنع التحلب، وينفع الأورام الحارة، والصداع، والخفقان، ضماداً ومشروباً، ويوافق ضعف المعدة». ثم أورد من ضمن الأدوية القلبية الباردة، كما ذكره ضمن وصفة مركبة تشمل معه كلاً من زر الورد والكافور تستخدم ضماداً لعلاج وجع المعدة، كما ذكره عند حديثه عن كيفية الاحتراز من الوباء، حيث قال: ومن ذلك التبخير بما يصلح كيفية الحصول بالأدوية التي لها في ذلك خاصية، وأورد الصندل من ضمنها كما ضمنه ضماداً لعلاج الوثى (الصدع من غير بينونة، يصيب اللحم ولا يبلغ العظم، وتوجع في العظم من غير كسر)، يشمل منه بنفسجاً يابساً وزرورد وشعيراً مقشراً وزعفراناً وقليل كافور بهاء ورد ودهن ورد ثم قال ويربط برفق.



الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل خليط مسحوق الصندل مع الماء لعلاج الخفقان.
- يستعمل منقوعه خافضاً للحرارة.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- تستخدم عجينة مسحوقه بالماء طلاء لتسكين آلام المعدة.
- تستخدم عجينة مسحوقه بماء الورد والكافور طلاء لعلاج الصداع.
- تستخدم عجينة مسحوقه مع بياض البيض والعنزروت طلاء لتسكين الصداع.
- تستخدم عجينة مسحوقه بماء الرجل طلاء لعلاج النقرس.
- تستخدم عجينة مسحوقه بدهن الزنبق طلاء لتخفيف حرارة العظام.
- يستخدم الصندل بخوراً في معظم مناطق المملكة.



الطباق Psiadia

يعرف علمياً باسم Psiadia Arabica من الفصيلة المركبة Conpositae.

والنبات شجيرة صغيرة معمرة، ينمو في المرتفعات من المناطق الجبلية، ولا يزيد ارتفاعه على متر، وهو كث الأوراق، وتفرز الأوراق مادة راتنجية تشبه العسل، ولذلك تلمع أوراق الطباق نظراً لإفراز هذه المادة، ويعطي النبات أزهاراً كثيرة في وقت الربيع ذات لون أصفر، وعند قطف الأوراق أو الأغصان فإنها تلتصق بعضها ببعض نظراً لوجود المادة الراتنجية عليها.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- لا يوجد لهذا النبات استعمال داخلي.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- تُستعمل الأوراق بعد تدفئتها لعلاج حالات الروماتزم، حيث تجمع الأوراق طازجة ثم تسخن فوق نار هادئة، وعندما تبدأ المادة الراتنجية تسيح توضع الأوراق على المكان المصاب. كما تستخدم الوصفة نفسها، في تجبير الكسور، وهذه وصفة ناجحة في الجنوب.

- تُستعمل الأوراق لعلاج الشلل الحديث عند الأطفال، والطريقة أن تجمع كمية كبيرة من الأوراق ثم توضع في قدر وهي خضراء طازجة، ويضاف إليها ضعف الكمية من الماء، وتوضع فوق النار حتى تسيح الأوراق مع الماء، ويتركز حتى يكون الخليط مثل العسل المركز، ثم يغطى المكان المشلول ويلف عليه بقماش حتى اليوم الثاني، ثم يزال وتكرر العملية لعدة أيام، وهذه الوصفة مجربة في الجنوب.

- اعتاد أهل القرى استعمال الطباق اليابس في تشميع الخبز الطازج عندما يخبز في الثور، حيث تقوم المرأة التي تخبز بعد لصق قرص الخبز في الثور بإشعال كمية من الطباق من أجل أن يعطي للخبز لوناً لامعاً ورائحة ونكهة ممتعة.



الطرخون The tarragon



يعرف علمياً باسم *Artemisia dracunculus* من الفصيلة المركبة *Compositae*. الجزء المستخدم منه هو العشب كاملاً، موطنه الأصلي جنوب روسيا وأواسط آسيا، ويُستورد من الخارج.

ينقل صاحب «المعتمد في الأدوية المفردة» قول ابن البيطار في كتابه «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» عن الطرخون أنه نبات طويل الورق، دقيق السوق، يعلو على الأرض من شبر إلى ذراع، وهو من بقول المائدة، ينهض الشهوة، ويطيب النكهة، وإذا شرب الماء عليه طيبه، بطيء في المعدة، عسر الانهضام، يجفف الرطوبات، وينشف البلة، وهو جيد للقلاع إذا مضغ في الفم، ويطفئ حدة الدم، ويقطع شهوة الباءة، مخدر للهوات واللسان، ينفع مضغه من يكره شرب الأدوية المطبوخة. أما صاحب «المنهاج» فيما ينقله عنه صاحب المعتمد فيقول عن الطرخون: «إن أجوده الغض البستاني، وفيه قدرة مخدرة، وأنه مجفف للرطوبات».

أما أبي الفضل التفليسي فإضافة لما سبق يقول عن الطرخون إنه يقوي المعدة، ويعين الاستمرار، وينفع القلاع، ويقطع شهوة الباءة، وإن الشربة ثلاثة دراهم.

أما أبو القاسم الفساني الشهير بالوزير فيذكر أنه يسمى مقدونس؛ لأنه ينبت بكثرة في «مقدونيا»، وأنه يستعمل هناك لتغشية الرياح، وهضم الطعام، وإنهاض شهوته. وعن منافعه وخواصه قال: «إنه نافع من وجع الحلق والورم العارض فيه، مجفف للرطوبات منشف لها وفيه تبريد، يطيب رائحة الفم، نافع للقلاع إذا مضغ ومسك في الفم».

ابن النفيس أورد في كتابه الموجز عن الطب ما نصه: «ومن عاق الدواء فليمضغ الطرخون».



الاستعمالات:

- مسكن عام، وهاضم، وضد التشنجات، وطارد لأرياح المعدة، وفاتح للشهية، وضد عسر الهضم، ومقيء، وضد اضطرابات الضغط الدموي، وضد الفواق. تؤخذ خلاصته مع الطعام بنسبة من ٣ إلى ٥ نقاط على قطعة سكر من ٣ إلى ٤ مرات يومياً. كما أن مستحلب الطرخون مفيد في إدرار البول، وله أيضاً استخدامات غذائية متنوعة، ويستعمله الممنوعون من تناول الملح.



الطرف Aerva



يسمى أيضاً «الراء»، ويعرف علمياً باسم Aerva javanica من الفصيلة المخملية Amaranthaceae. ويظهر النبات في المناطق الصخرية من نجد وفي النفود والربع الخالي والحجاز وفي شمال المملكة وشرقها. وهو نبات عشبي يراوح ارتفاعه بين ٣٠ و٦٠ سم، مغطى بشعيرات كثيفة. عنق الأوراق قصير جداً. الأزهار مخملية تترتب في نهاية الأغصان على صورة سنابل، وهي ناصعة البياض.

الجزء المستخدم النبات كاملاً.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- مدر للبول، ومضاد للتسمم بالزرنيخ، ومفتت لحصى المثانة.
- المستخلص المائي لأفرع النبات الجافة، يستخدم لعلاج الصداع وآلام الرأس.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يشتهر استخدام النبات لعلاج ألم الأسنان، ويتم ذلك بسحق النبات بعد تجفيفه وذر المسحوق على مكان الألم وحوله.
- يستخدم في المنطقة الجنوبية من المملكة لإيقاف النزيف وتضميد الجروح.
- يستخدم العصير المستخلص من الجذور في علاج أمراض عيون الماشية، وذلك بوضع قليل من العصير في العين أو العيون الملتهبة للماعز أو الأبقار أو الخرفان. وهذه الوصفة مستخدمة في جنوب المملكة.
- معجون النبات يستخدم لعضات الثعابين وللسع الحشرات.
- في سلطنة عمان تستخدم رؤوس الأزهار لعلاج الجروح الغائرة والمتقيحة والخراجات.
- من استخداماته الشعبية في المملكة أنه تحشى به المساند الفاخرة.





عاقِر قرحا

Pellitory ; alexander foot

يسمى أيضاً عود القرح، ويعرف علمياً باسم Anthemis pyrethrum من الفصيلة المركبة Compositae.

الجزء المستخدم الجذور المجففة، والأوراق، والقمم الزهرية. وتستورده المملكة من الخارج. وقد قال عنه ابن البيطار: «يسكن وجع الأسنان الناشئ من البرد، وينفع من النافض والاقشعرار الذي يحدث في الحمى ذات النوائب والأدوار، وينفع لمن به استرخاء مزمن في أعضائه، يوافق الأعضاء التي فقدت حسها وحركتها، مفيد لانسداد الأنف، ينفع المفلوجين والمصروعين، وإذا شرب معجوناً بالعسل زاد في القوة الجنسية».

الاستعمالات،

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يدق ويشرب مع العسل لعلاج الصرع. وشمه يفعل مثل ذلك.
- يدخل في بعض التركيبات مثل:
- ترياق بليغ للدغ العقارب: جنطيانا - زراوند - مر - حب الفار - قسط - فوتج يابس - سذاب - جندبيدستر - عاقِر قرحا - زنجبيل - فلفل - شونيز - حلتيت أجزاء متساوية. يجمع بعسل ويعطى منه مثل الجوزة بشراب.
- برود ينفع من الخناق: عفس - ورد أحمر - عدس مقشر - سحاق منقى - جنار ثمرة الطرفاء - سكر طبرزد وفوتج، من كل واحد جزء - عاقِر قرحا - كبابه - قاقلى، طباشير، من كل واحد نصف جزء - زعفران ربع جزء. يدق الجميع وينخل وينفخ في الحلق عند الحاجة.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستعمل مغليه مضمضةً لوجع الأسنان بمفرده أو بطبخه مع خل.
- إذا سحق ووضع على الضرس المتألم سكتة، وينفع من استرخاء اللسان.
- إذا خلط بزيت ودهن به الظهر نفع من النافض والحمى ذات النوائب والأدوار.

عيب Jatropha



يعرف علمياً باسم Jatropha gluca من الفصيلة الحلايبية Euphorbiaceae. وهو نبات صغير يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم أوراقه مفضضة. الأزهار صغيرة صفراء مخضرة. الثمرة على شكل علبة تشبه في شكلها شكل الفلفل الكبير، بذورها تشبه بذور البازيلا.

ينمو هذا النبات فقط في عقبة، ضلع في جنوب المملكة، وفي الحقول في جيزان، ولا يوجد في أي منطقة أخرى.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور والجذور.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل مغلي الأوراق مدرّاً للحليب عند النساء.
- تستخدم بذوره مادة مسهلة ومقيئة.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستعمل زيت البذور دهاناً للأمراض الجلدية المزمنة مثل الحكة والإكزيما والقوباء.
- تُستعمل عصارة الجذور لعلاج الجروح الحديثة والعميقة فتندمل الجروح بأسرع وقت.
- تُستعمل عصارة الجذور دهاناً للكدمات والضرابات وكذلك ضد الحروق.
- والوصفات السابقة مجربة، وتستخدم على نطاق واسع في منطقة جيزان.



العدنة Adana



يعرف علمياً باسم *Adenium obesum* من الفصيلة الدفلية *Apocynaceae*. ونبات العدنة مشهور بدرنته التي تظهر فوق سطح الأرض، ويرأوح حجم لوذة الدرنة من ١٠ كيلو جرامات إلى ١٠٠ كيلو، وشكلها فوق سطح الأرض يشبه الصخرة، وجزء منها مدفون تحت سطح الأرض، ويظهر منها ساق أو ساقان تكبر، وتصبح على شكل شجر يصل ارتفاعه إلى مترين تقريباً، وتعطي في الربيع أزهاراً وردية جميلة جداً. وهذا النبات ينمو في المناطق الجبلية الصخرية.

الجزء المستخدم من النبات: العصارة الغزيرة التي تفرزها درنة النبات وكذلك الأوراق.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- لا توجد لهذا النبات استعمالات داخلية نظراً لسميته إذا أخذ عن طريق الفم.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- تُستعمل عصارة العدنة في علاج الكدمات، وكذلك الحروق، ضد بعض الأمراض الفطرية التي تنمو على الرأس، وهذا الفطر مشهور في تهامة، حيث يحتل جميع الرأس ويتساقط الشعر. ويستعمل عصير الدرنة لهذا الفطر ويقضي عليه، وهي وصفة مجربة.

- تُستعمل الأوراق وهي طازجة بعد روضها، ويعمل منها عجين لتضميد الجروح والكدمات، وهي وصفة مجربة.

- في جبال فيفا تقام الزواجات في أثناء فترة إزهار نبات العدنة، حيث يمتلئ النبات بالأزهار الجميلة، ويعتقدون أن فصل إزهار هذا النبات هو فصل يزيد فيه النشاط الجنسي، وكذلك يستبشر الناس بزمّن الإزهار.

ملاحظة: بذور نبات العدنة وأزهاره سامة جداً، فيجب الحذر منها.

العرفج Rhanterium



يعرف علمياً باسم Rhanterium epapposum من الفصيلة المركبة Compositae. ينمو في المناطق الجنوبية والوسطى والشرقية والحجاز والربع الخالي.

الجزء المستخدم منه هو الأوراق والأزهار والجذور. ويقال في المنطقة الوسطى لدبس التمر إذا تدحرج (كنه ثمر عرفج) لأنه أصفر ولامع.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل مغلي الأوراق بوصفه مسهلاً شديداً. هذه الوصفة مستخدمة في المنطقة الوسطى.
- يُستعمل مغلي الأوراق منبهاً وموسعاً للشعب الهوائية.
- تستعمل الجذور على هيئة سفوف لعلاج الربو.
- يُستعمل مغلي الأوراق علاجاً لآلام الظهر. هذه الوصفة مجربة في منطقة نجران.
- يُستعمل مغلي زهرة العرفج بوصفه مادة جيدة للجهاز الهضمي، وهذه الوصفة معروفة في منطقة حائل.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- لم نقف على أي استعمالات خارجية للنبات.



عرق حلاوة Soap wort



يعرف علمياً باسم *Saponaria officinalis* من الفصيلة القرنفلية *Caryophyllaceae*.

الجزء المستخدم منه هو الجذور، ويستورد من خارج المملكة. تسمى أيضاً (صابونية) و(صابونية مخزنية) و(شرش الحلاوة). لم يرد ذكرها كثيراً في كتب الطب العربي القديمة، وممن ذكرها الشيخ عبدالرزاق بن حمدوش الجزائري في كتابه «كشف الرموز في بيان الأعشاب»، حيث قال: «تغسل عروقها ناعمة، وتطبخ في غمرها ماء إلى أن يتهرأ ويظهر الأثر في لونه ثم يعصر ويؤخذ من مائه كيلتان، ومن الزيت واحد ويطبخ حتى يذهب الماء ويبقى الزيت ثم يرفع ينفع للجرح إذا كان من حينه، يدهن به ويفتح عليه قطن فإنه يفلق الجرح في أربع وعشرين ساعة، وإن عرض هذا الزيت من الأقوى في المراهم كان مرهمه يفعل ذلك».

أما صاحب معجم النباتات الطبية فقد وصفه بأنه نبات بري وزراعي، وأن الجزء الطبي المستخدم هو الجذور، وأنه معرق منق، منفث، مفيد للروماتزم، يلطخ بمغليه لعلاج الأمراض الجلدية والمفاصل والزهر، وأنه لا يسوغ استعماله من الداخل. وقال إنه سام لوفرة مادة الصابونية فيه.

أما في كتاب النباتات الطبية واستعمالاتها فقد أورد المؤلفون أن الجذامير والجذور تستعمل طبيياً بوصفها مادة مقشعة في التهابات الرئة، ومادة مدرة ومفرزة للصفراء وملينة، ومضادة للروماتزم. كما تستعمل الجذامير والجذور في الصناعات الغذائية بوصفها مادة مزبدة غير ضارة. وتستعمل الجذامير خارجياً في حالات الإكزيما، وحب الشباب، والآفات الجلدية، وفي صناعة الشامبو بوصفها مادة مزبدة. أورد محمد بدر الدين زيتوني أن مغلي الجذور والجذامير مفيد بنسبة ٢٥ في الألف كمادة ملينة ومطهرة.

أما صاحب كتاب منافع الأعشاب والخضار وفوائدها الطبية، فقد ذكر أن الصابونية المخزنية منقية ومفيدة في الأمراض الجلدية شرباً، على أن تجاوز المقادير



فيه خطر يجب أن يشرب الماء مباشرة بعد انقضاء مدة النقع، ولا يسوغ أن يبقى النبات فيه لتحويله إلى مادة سامة، نسبة المنقوع ١٠/١.

أما صاحب كتاب «التداوي بالأعشاب والنباتات» فقد ذكر أنها تسمى أيضاً شجرة الصابونية وحشيشة الصابونية، وأنها تستعمل في بعض المعجونات والفطائر لتنتفخ، وأنها مليئة ومنشطة للكلية والأمعاء، وأن بعض أنواعها يحوي مواد سامة.

وفي معجم جامع الشفاء ورد في منافع العقار أنه منق، مطهر، مفيد في الأمراض الجلدية على أن يؤخذ باعتدال، تنقع أوراقه وأزهاره في ماء فاتر لمدة ساعة ثم تزال، ويؤخذ منه في اليوم فنجان واحد فقط.

أما مؤلفة كتاب «الطب الشعبي» فقد أوردت وصفة من عرق الحلاوة لعلاج ما أسمته داء المنطقة أو داء النقطة، وهو كما تقول مرض تصحبه آلام مبرحة وفي حاجة إلى عناية الطبيب. تقول الوصفة: يؤخذ قليل من عشبة عرق الحلاوة (عدا العروق) الطازجة والمزهرة، ثم تغمر في ماء مغلي وتسحق الأعشاب وتوضع على منطقة المرض على شكل كمادة، تكرر عملية الكمادات هذه مرات عدة في اليوم.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يستخدم منقوعه بحذر بوصفه طارداً للبلغم.
- يستخدم منقوع النبات بنسبة ١٠٪ لعلاج الأمراض الجلدية.
- يستخدم المنقوع المحضر بنسبة ٢٥٪ مليناً جيداً.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يستخدم مطبوخ الجذور مع الزيت لعلاج الجروح والدمامل، ويحضر المطبوخ بالطريقة الآتية: تؤخذ كمية من الجذور المقطعة وتطبخ في الماء حتى يظهر للماء لون مميز، ثم يصفى المطبوخ ويقسم إلى ثلاثة أجزاء. يؤخذ جزآن ويطبخان مع الزيت حتى يتبخر الماء تماماً ثم يستخدم الزيت المتبقي دهاناً.
- يستعمل مغلي النبات المركز غسولاً لعلاج الجروح والأمراض الجلدية والروماتزم، كما يفيد في حالات حب الشباب والإكزيما.

عصا الذهب Goldenrod



عصا الذهب عشب معمر، ساقه قائمة مغطاة بشعيرات، متفرعة في الجزء الأعلى. الأوراق بيضاوية الشكل، توجد على الساق بشكل متناوب (متعاقب) مستطيلة عريضة عند القاعدة. رقيقة في الجزء الأعلى، عادة مسننة الحواف ومعنقة في القاعدة. الرؤوس المزهرة تتبعث من أباط الأوراق في رؤوس الفروع بشكل سنابل تتميز بلونها الأصفر يصل ارتفاع النبات إلى ٧٠سم تقريباً.

يعرف النبات علمياً باسم *Solidago Virgaurea* من الفصيلة المركبة.

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبا وآسيا، وقد وُثنت في أمريكا الشمالية. وهي تنمو في الأماكن المكشوفة وعلى الصخور.

المحتويات الكيميائية: تحتوي على صابونينات وتربينات ثنائية وجلوكوزيدات فينولية وأستيلىينات وسينامات وفلافونيات وحموض عفصية وهيدروكسي بنزويت وإينولين.

الاستعمالات:

قال عنها العالم جون جيرارد سنة ١٥٩٧م: إنها تتفوق على الأعشاب الأخرى كافة في إرقاء الجروح. وتقول الأبحاث: إن عصا الذهب دواء قيم لاضطرابات المسالك البولية لكونها مضادة للأكسدة، ومدررة للبول، وقابضة. وتستخدم على نطاق واسع للعلل الخطيرة مثل التهاب الكلى، وللمشكلات الأكثر شيوعاً مثل التهاب المثانة. وللعشبة أيضاً شهرة في المساعدة على طرد حصى الكلى والمثانة.

كما تعمل صابونينات العشبة ضد فطر المبيضات (*Candida*) بشكل خاص، وهو مسبب السلاق المهبلي والقموي. ويمكن استعمال العشبة لالتهابات الحلق والنزلة الأنفية المزمنة وكذلك ضد الإسهال.





يستعمل مغلي العشبة لإدرار البول، وذلك بأخذ ملء ملعقة من مجروش النبات وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وتركها تنقع لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. كما يمكن استخدام ملء ملعقتين كبيرتين على ملء كوبين ماء مغلي، وبعد أن تبرد تصفى وتعمل دشاً مهبطياً لعلاج فطر الكانديدا في المهبل. ويمكن استخدام مغلي النبات غرغرة بمعدل ٤ مرات في اليوم لعلاج سلاق الفم الناتج من فطر الكانديدا.



العاقلة Retusa



يعرف شعبياً باسم الغزالة، وعلمياً باسم *Euphorbia retusa* من الفصيلة الحلايبية *Euphorbiaceae*، ينمو النبات في المنطقة الوسطى وفي بعض الأماكن من المنطقة الغربية والجنوبية.

الجزء المستعمل كامل النبات والعصارة اللبنية التي يفرزها النبات.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل مسحوق النبات على هيئة سفوف لعلاج آلام الأعصاب، والسعال، والربو، وهذه الوصفة منتشرة في شمال منطقة جازان.
- يستعمل مغلي النبات الطازج شراباً لعلاج الأعراض السابقة نفسها.
- تستعمل قطعة صغيرة جداً من جذر النبات على هيئة مسحوق بوصفها مسهلاً جيداً، وهذه الوصفة مجربة في الجنوب.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- تستعمل عصارة النبات اللبنية لعلاج الأمراض الجلدية خاصة الحزاز، والبهاق، ودامل جيد للجروح.



عُنب أو Sorb Jujube



يعرف باسم لبخ وبالزهرزوف أو الغبيراء، ويعرف علمياً باسم Spartium junceum من الفصيلة الفراشية Papilionaceae.

والجزء المستخدم من النبات الثمار الجافة أو الطازجة، وتستورده المملكة من بلاد فارس.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل مغلي الثمار المجففة (من ملعقتين من الثمار لكل كأس من الماء المغلي، وتترك لمدة ساعة واحدة، ويؤخذ فيها كأس على ٣-٤ دفعات يومياً)، وذلك في أمراض نقص الفيتامينات، وفقر الدم، ونحول الجسم. كما يمكن أن تُستعمل الوصفة نفسها مادة وقائية ضد الأمراض التي يمكن أن تنشأ عن نقص الفيتامينات، حيث تؤخذ المغلي بمعدل ١/٢ كأس صغيرة مرة إلى مرتين يومياً. ويفضل استعمال الثمار طازجة إن وجدت.

- تُستعمل الثمار على هيئة سفوف بوصفها مادة مدرة للبول، ومضادة للدستاريا، ومسهلة خفيفة، وتزيد من الشهية، وتقلل من كمية الدهون في الكبد، وتزيد مرونة الأوعية الدموية، كما تستخدم في حالة أمراض الكلى، والحصاة الكلوية، والمجاري البولية، ووقاية من أمراض الرشح والأنفلونزا.

- منقوع الثمار المجففة يفيد كثيراً النزلات الصدرية، ملين للصدر، وملطف ومهدئ للكحة. إذا مزجت أجزاء متساوية من الثمار ونبات السبستان وكذلك الأجاص ثم طبخ الخليط، فإنه ينفع من هيجان الدم والأورام الحارة، ويسكن الصداع الناتج من الدم، وكذلك ينفع من الشقيقة، ويقوي البدن، ويصفي الجلد.



- مطبوخ يسهل الصفراء. وتتكون هذه الوصفة المركبة من: عنب ٣٠ ثمرة، قشور الهليلج الأصفر أوقية، تمر هندي أوقيتان، ثمار الأجاص ٣٠ ثمرة، سفسستان حفنة، بنفسج حفنة، بذر الكشوث حفنة، بذر الهدباء حفنة، ورق عنب الثعلب باقة، يطبخ كما هو من دون سحق ثم يصفى ثم يذوب فيه ١/٢ أوقية مسحوق الخيار شبر، وأوقيتان مسحوق شيرخنث ثم يشرب منه فتجان مرتين في الصباح والمساء.

ملاحظة: لا توجد للعنب استعمالات خارجية.



عنزروت «أنزروت» Sarcocolla



ويعرف بالكحل الفارسي عند العرب والكحل الكرمانى، ويعرف علمياً باسم Astragalus sarcocolla من الفصيلة القرنية Leguminosae.

الجزء المستخدم من النبات: الصمغ ويستورد من الهند على هيئة مسحوق يشبه سميد القمح.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستخدم مغلي العنزروت لعلاج الغازات ومفص الأطفال في معظم مناطق المملكة.
- لعلاج الإسهال عند الأطفال يُستعمل منقوع العنزروت مع حلتيت وسكر نبات في أجزاء متساوية بمقدار ١/٢ كوب ماء. تُستعمل هذه الوصفة في المدينة المنورة والعلا وتبوك.
- يُستعمل مشروب العنزروت للتسمين، حيث يؤخذ منه نحو جرامين ويذاب في الماء ويشرب.
- يُستعمل العنزروت طارداً للبلغم بمقدار جرام واحد يذاب في الماء ويشرب مرة في اليوم.
- يُستخدم مسحوق العنزروت على هيئة سفوف لعلاج السكر، وتستعمل هذه الوصفة في الخرج.
- يُستخدم مسحوق العنزروت لعلاج الربو، وهذه الوصفة تستخدم في الهفوف في المنطقة الشرقية.
- مسحوق على هيئة سفوف مكون من عنزروت، مر، عطرونة، حيث يؤخذ على هيئة سفوف لعلاج التهابات الرحم وسدده، وهذه الوصفة تستخدم في القصيم.
- يستخدم العنزروت في بادية منطقة القصيم منقوعاً لعلاج حالات البرد والنزلات الشعبية عند الأطفال، ويتردد على ألسنة أهالي هناك قولهم «أعطي وليدك عنزروت واجدعه وراء البيوت».



ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستعمل مسحوق العنزروت بعد عجنه مع صفار البيض وتجفيفه ثم سحقه مرة أخرى لعلاج الرمد وغيره من أمراض العين.
- تحاميل لعرق النسا: تؤخذ أجزاء متساوية من مساحيق المواد الآتية: عنزروت، سكينج، مقل، جاوشير، أشق، سورنجان أبيض، شحم الحنظل، شقاق، ملح هندي، جنديدستر، زرنباد، قسط، ماهي زهرج، ورق سذاب، أنيسون، بورق، رازيانج، بذر الكرفس، فانيد. يخلط الجميع ويعمل على هيئة تحاميل، وتؤخذ أجزاء متساوية من العنزروت، أسفيداج، كندر، صمغ، نشاء، دم الأخوين وتسحق وتعمل على هيئة تحاميل.
- معجون أبيض لعلاج الرمد الحاد وأي قرح في العين، ويتكون من عنزروت ١/٣ أوقية، أسفيداج الرصاص المفصول ١ أوقية، تسحق جميعاً وتعجن بلبن النساء.
- معجون لقروح العين: عنزروت ١/٣ أوقية وكندر ١ أوقية، أشق ١/٢ أوقية، زعفران ١/٤ أوقية، وتسحق المكونات وتعجن بماء الحلبة وتستخدم في العين.
- مسحوق نافع من الرمد الحديث: عنزروت ١/٢ أوقية، نشاء ١/٤ أوقية، سكر جليز ١/٢ أوقية، صمغ عربي ١/٢ أوقية، يسحق الجميع وتكتحل به العين.
- إكسير يخفف الحروق ويمنع نزف الجروح، ويتكون من عنزروت، صبر، مر، كندر، دم الأخوين، حيث تؤخذ أجزاء متساوية وتسحق ويذرفوق الحرق أو الجرح.
- ذوراً ينبت اللحم في القروح ويشدها، ويتكون من عنزروت ١/٤ أوقية، دم الأخوين ١/١٠ أوقية، جلنار ١/١٠ أوقية، صبر ١/١٠ أوقية، مر ١/١٠ أوقية، كندر ١/١٠ أوقية، تسحق المكونات السابقة ويذر منها على القروح.
- ذور نافع من القروح الخبيثة في الذكر والقبل ونواحيها، ويتكون من عنزروت، عقص، شياف، ماميثا، جلنار، ورد، أقماع الرمان، مرداسنج، صبر، كندر. تؤخذ أجزاء متساوية وتسحق وتستخدم ذوراً.
- طلاء للمسامير: يتكون من عنزروت، نشادر، زنجبارة. يسحق الخليط أجزاء متساوية من كل نوع ثم يعجن بماء الصابون ويطلق المسمار.



عود الصليب Paeony



يُعرف بأسماء كثيرة مثل حلوة الريح، وبورد الحمير، ويُعرف باليونانية بعود الفاوانيا، ويُعرف أيضاً بكسهيانا. ويعرف علمياً باسم *Paeonia officinalis* من الفصيلة الحوذانية *Ranunculaceae*.

الجزء المستخدم منه طيباً هو الدرناات.

وقال عنه ابن البيطار: «نبات له ساق نحو شبرين، أكله ينفع من لدغ المعدة». يُستعمل في منطقة جازان لعلاج الصرع والأمراض السوداوية، وتستورده المملكة من الخارج.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- إذا شُرب منه مقدار لوزة بماء العسل يدر الطمث.
- إذا سُحق سحقاً ناعماً ونُخل نخلًا دقيقاً ثم سُفَّ ينقي الكبد والكليتين.
- إذا طبخ مع الأشربة الحلوة العفصة وشُرب حبس البطن المستطلق.
- إذا شرب مع المدرات أدر الحيض.
- ينفع من الصرع واليرقان والشربة منه درهمان.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- إذا تُدخن بثمره نفع من الصرع والجنون.
- إذا نُظمت منه قلادة وعُلقت في عنق صبي يصرع ربما ذهب ذلك عنه نظراً لنفاذية رائحته.
- إذا استعمل الدهن المستخرج منه سعوطاً للمصروعين مع شيء يسير من مسك وزعفران، وديف بماء السذاب، فإنه يبرأ من الصرع.
- إذا سحق وجعل في صرة، واستنشقه المصروعون دائماً نفعهم.
- يجلو الآثار السوداء من البشرة.



غاريقون Agaric



يطلق عليه اسم أغاريقون، ويعرف علمياً باسم *Pohyporus officinalis* Fr من الفصيلة متعددة المسام *Polyporaceae*، وهو عبارة عن فطر، ويتشابه الذكر مع الأنثى وأصلحها الأنثى، وعلامتها أن في داخلها طبقات مستقيمة. وقد ذكر ابن البيطار في كتابه «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» وقال عنه: «هو أصل شبيه بأصل الأنجدان ظاهره ليس بكثيف، بل هو متخلخل، وهو صنفان ذكر وأنثى، وأجودهما الأنثى في داخلها طبقات مستقيمة، والذكر مستدير ليس بذي طبقات، بل هو شيء واحد، وكلاهما في الطعم متشابهان. وأول ما يذاقان يوجد في طعمهما حلاوة ثم من بعد يتغير الطعم إلى المرارة، وهو فاتح للسدد الحادثة في الكبد والكليتين، ويشفي من اليرقان، وينفع أيضاً أصحاب الصرع، وكذلك نافع من نهشة الأفاعي، وإذا وضع من الخارج على موضع النهشة وكذا إذا شرب منه مقدار ١/٩ أوقية ممزوج بشراب مناسب، كما أنه دواء مسهل، وهو صالح للمغص، والربو، وعسر البول، ووجع الكلى، ووجع الرحم الذي يعرض فيه الاختناق كما يفيد في حالة قرحة الرئة طلاء، ويسقى لورم الطحال بالسكتجين، وإذا مضغ وحده وابتلع بلا شيء يشرب على أثره من الأشياء الرطبة نفع من وجع المعدة والحشاء الحامض، وإذا شرب منه قبل وقت دور الحمى أبطل نفث النافض، وذكر الغاريقون يسهل البلغم والصقراء». وقال عنه ابن سينا في كتابه الأدوية القلبية: «يفيد بخاصيته المقوية والمفرحة للقلب، وينقي الدماغ والعصب، ويسهل الأخلاط الغليظة المختلفة من السوداء والبلغم، وقد يعين الأدوية المسهلة ويبلغها إلى أقاصي البدن إذا خلط بها، ويدر البول، وينفع من الحميات العتيقة، والصرع، وفساد الأخلاط الغليظة واللون ويضمده به للسع الهوام». ويستورد إلى المملكة من الخارج.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- نافع لوجع الكبد والكلى والأرحام.
- نافع لورم الطحال ووجع المفاصل.
- مضاد للسموم.





- يفيد في حالات الربو ووجع المعدة والمفاصل.

- له تأثير مدر للطمث.

- إذا أخذ مع الينسون نفع لأوجاع البطن والربو.

- إذا أخذ مع الراوند نفع متفعة عظيمة لحصاة الكلية ووجع الظهر.

- إذا شرب مع مثله من رب السوس نفع من السعال البلغمي المزمن.

- إذا أخذ مع قليل من الجندبادستر أبرأ القولنج البلغمي.

كما يدخل الغاريقون في وصفات مركبة عديدة أهمها:

- شراب الريوند لصاحب الطحال: ريوند، غاريقون، فوه، قشور، أصل الكبر، قشور

شجرة الخلاف، كزمازج، غافث، بذر الكشوت، بذر هندباء من كل واحد ٢/٣

أوقية، ينفع في ١٢ أوقية، و ١٢ أوقية ماء ورد لمدة ليلة، ويطبخ ويصفى ويوضع

عليه ٢٤ أوقية من السكر، ويطبخ مرة ثانية حتى يتقوم، والشربة منه ١/٣ أوقية.

- حب الغاريقون للمستسقين: يسقى منه كل ليلة إذا يبست الطبيعة فيلينها.

ويتكون هذا الحب من غاريقون ١/٣ أوقية، ريوند صيني ١/١٠ أوقية،

عصارة الغافث ١/١٠ أوقية، سكر ١/٣ أوقية تجعل حباً كالحمص ويشرب

منها ١/١٠ أوقية كل ليلة (إذا لزم الأمر يعمل زيادة من الحبوب) فإنه يلين

الطبخ ويخفف الاستسقاء وينفع الكبد.

- وصفة على هيئة معجون نافع من الصرع الحادث عن صعود الأبخرة إلى

الدماغ من المادة الكائنة في عضو من الأعضاء: هليلج قابلي وبليلج وأملج من

كل واحد ٢/٣ أوقية، بسفايج وأفتيمون وأسطوخورس وحجر أرمني وغاريقون

وكما فيطوس وتربد وأيارج من كل واحد أوقية واحدة، شحم الحنظل ٢/٣

أوقية، ساذج هندي ١/٣ أوقية يعجن الجميع بعسل والشربة ١/٥ أوقية.

- حب نافع للسعال البلغمي: تربد ١، أوقية، غاريقون ١، أوقية، ملح نفطي

٠،٣ أوقية، لب الحنظل ٠،٤ أوقية يسحق الجميع ويعجن ويحبب ويستعمل.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستعمل مسحوق الغاريقون ضماداً نافعاً للسع الهوام.



الغشوة Clematis



تسمى بعضاهة إمحنش (الحنش) في منطقة تمنية جنوب أبها، وكذلك ورقة إمحنش. وفي بعض المناطق الأخرى لأبها باسم الجرياء. وتعرف علمياً باسم *Clematis simensis*. من الفصيلة الحوذانية Ranunculaceae.

نبات الغشوة معمر متسلق، حيث يتسلق على النباتات المجاورة له، وينمو عادة على جدران المزارع، وهو أفضل مكان لنموه. ويفضل هذا النبات المناطق الباردة المرتفعة، وينمو في المناطق الجنوبية من المملكة، ولكنه يكثر في منطقة عسير، وهو من النباتات التي تسقط أوراقها في الخريف، ويعد من أخطر النباتات سمية. والجزء المستعمل منه الأوراق فقط.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- لم نقف على أي استعمالات داخلية لهذا النبات.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- له استعمال واحد، ولكن هذا الاستعمال منتشر في المنطقة الجنوبية وبالأخص عسير، حيث تستخدم الأوراق لتفجير الأورام في أي مكان من جسم الإنسان. والطريقة المتبعة لاستعمال الأوراق هي أن تؤخذ الأوراق الطازجة القطف ثم توضع في قطعة قماش وتوضع على موضع الورم وتربط لمدة لا تزيد على نصف ساعة، ثم بعد ذلك يفك الرباط وترمى الأوراق، ويلاحظ أن الورم الموجود على الجسم قد انفجر وبدأت تخرج منه مادة صفراء سائلة، وبعدها تربط على الجرح قطعة شاش دون استعمال الأوراق؛ لكي لا يتلوث الجرح، ثم تفك بعد أسبوع، وهذه الوصفة مجربة ومنتشرة في أبها وضواحيها.

ملاحظة: يجب عدم لمس الأوراق أو أي جزء من النبات نظراً لشدة سميته.



الغلة Pergolaria



ويعرف بلبن الحمار وأم لبن وبرم. ويعرف علمياً باسم Pergularia tomentosa من الفصيلة الصقلابية Asclepiadaceae.

والنبات عبارة عن نبات شجري صغير لونه يميل إلى اللون الرمادي نظراً لكثرة الشعيرات التي تغطي أوراقه، وهو من النباتات المعمرة والمتسلقة، وأزهاره بيضاء إلى مصفرة، وثمرته مزدوجة مشوكة أصغر من البامية، وإذا قطف النبات أفرز لبناً كثيراً بلون أبيض. ينمو النبات بشكل بين في المنطقة الوسطى وبعض مناطق المملكة الأخرى. الجزء المستخدم من النبات العصارة اللبنة والإمداق.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- تُستعمل أوراق النبات الجافة على هيئة مسحوق مجروش، ملعقة واحدة مع كوب حليب مرة واحدة في اليوم على الريق، وهذا لخفض السكر، وهذه الوصفة تستخدم على نطاق واسع في شروية.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- تُستعمل العصارة اللبنة لعلاج اللشمانيا، وهذه الوصفة مجربة وناجحة جداً. والطريقة أن تقشر قرحة اللشمانيا مع طلوع الشمس ثم كسر غصن النبات، وتدهن اللشمانيا بالعصارة اللبنة البيضاء التي تخرج من الغصن، ويكرر ذلك يومياً عند طلوع الشمس ولمدة أسبوع.



الفاصوليا

كان استهلاك الفاصوليا في السنوات الماضية قليلاً، إلا أنها في السنوات الأخيرة اكتسبت شهرة عظيمة، والسبب لهذه الشعبية التي اكتسبتها الفاصوليا هي أن الحبوب هي أحد أفضل الأغذية، نظراً لقلة الدهون وارتفاع نسبة البروتين والألياف فيها. بالإضافة إلى احتوائها على مختلف أنواع المعادن.

يقول رئيس برنامج السرطان التجريبي في مؤسسة الصحة الأمريكية في نيويورك: «إن الفاصوليا في الحقيقة عبارة عن مصانع كيميائية صغيرة تحوي الكثير من المواد النشطة الحيوية بداخلها، وهناك دليل قوي على أن تناولها يحمي الإنسان من الإصابة بمرض السرطان».

تعد الفاصوليا أفضل الأطعمة للتخلص من الكوليسترول، على الرغم من أنها ليست الغذاء الوحيد الذي يخفض الكوليسترول، فالفاصوليا غنية بالألياف القابلة للذوبان في الدهون، حيث تقوم باصطياد الكوليسترول الذي يحتوي على الصفراء وطرده من الجسم قبل أن يتم امتصاصه.

تقول الدكتورة باتي بازيل جيل إخصائية التغذية المعتمدة ومدرسة التغذية لمرضى الداء السكري في جامعة كنتاكي في ليكسينجتون ومؤلفة كتاب «الحبوب السحرية»: «إن تناول فنجان من حبوب الفاصوليا المطهوه في اليوم يمكن أن يخفض من احتمال الكوليسترول في الجسم بنحو ١٠٪ في ستة أسابيع». وفي الوقت الذي قد تبدو فيه نسبة ١٠٪ محدودة، فعليك أن تعرف أن كل ١٪ أقل من مجمل الكوليسترول في الجسم، بمعنى ٢٪ انخفاضاً في مخاطر الإصابة بأمراض القلب. إن الفاصوليا تخفض الكوليسترول عند الجميع، إلا أنه كلما كان الكوليسترول مرتفعاً لدى من يتناول الفاصوليا اتسم عمله بمزيد من الكفاءة. ففي إحدى الدراسات التي أجريت في جامعة كنتاكي على ٢٠ شخصاً من مرضى ارتفاع الكوليسترول (أكثر من ٢٦٠ ملليجراماً لكل ديسيلتر من الدم) تم إعطاء المرضى ربع فنجان من الفاصوليا المرقطة والزرقاء في اليوم. وقد كانت النتيجة أنه انخفض مجمل الكوليسترول





بمتوسط ١٩٪ في خلال ثلاثة أسابيع فقط، وقد قلل هذا من خطر النوبات القلبية بنسبة ٤٠٪ تقريباً. ومما هو جدير بالذكر أن انخفاض كوليسترول الدهون منخفضة الكثافة الخطيرة (LDL) التي تتسبب عادة في انسداد الشرايين بنسبة ٢٤٪.

ولا يقتصر عمل الفاصوليا المرقطة أو الزرقا على تخفيض الكوليسترول، بل إن جميع أنواع الفاصوليا بما فيها البنية والحمراء والبيضاء، حتى النوع المقلب من الفاصوليا والمجنوز.

ففي دراسة أجريت في جامعة كنتاكي كذلك على ٤٠ رجلاً من المرضى المصابين بارتفاع الكوليسترول، تناول كل شخص فتجاناً واحداً من الفاصوليا في صلصة طماطم كل يوم لمدة ثلاثة أسابيع. وكانت النتيجة أن انخفض إجمالي الكوليسترول لديهم بنسبة ٤، ١٠٪. كما انخفضت الدهون الثلاثية (وهي دهون في الدم تسهم في الإصابة بأمراض القلب) بنسبة ٨، ١٠٪.

تقول دكتور جيل: «إن الفاصوليا غنية بالألياف، والأغذية الغنية بالألياف تشعر الشخص عادة بالامتلاء أو الشبع». ولقد وجدت إحدى الدراسات الصغيرة أن الأشخاص الذين تناولوا الفاصوليا كل مساء شعروا بالشبع لمدة أطول من أولئك الذين تناولوا حساء البطاطس.

ولا يقتصر عمل الفاصوليا على تخفيض الكوليسترول والدهون الثلاثية، إنما تقوم على الحفاظ على ثبات مستوى السكر في الدم الذي يعد مفتاح السيطرة على مرض السكري. تقول دكتورة جيل: «لا يدرك الكثيرون من الناس كم أن الحبوب مفيدة لمرضى داء السكري». إن تناول ما بين نصف إلى ثلاثة أرباع فتجان من الفاصوليا يومياً ثبت أنه يحسن من ثبات مستوى السكر في الدم بشكل واضح.

تعد حبوب الفاصوليا، بالإضافة إلى غناها بالبروتين، غنية بالكربوهيدرات المركبة يتم هضمها على نحو أكثر بطئاً. وهذا يعني أن الجلوكوز يدخل إلى مجرى الدم قليلاً قليلاً، ما يساعد على أن يظل مستوى السكر ثابتاً.

وحيث إن الفاصوليا غنية بالألياف فلقد أثبتت الدراسات أن الغذاء الغني بالألياف القابلة للذوبان في دهون الجسم يجعل الجسم يفرز مواقع مستقبلات





الأنسولين، تلك الموائى الصغيرة التي تتشبت بها جزئيات الأنسولين. وتكون النتيجة أن يدخل الكثير من الأنسولين في كل خلية على حدة حيث يكون مهماً، ويقل وجوده في مجرى الدم، حيث يمكنه أن يسبب مشاكل جسيمة.

في إحدى الدراسات البريطانية تم إعطاء بعض الأشخاص ثلاثة أرباع أوقية من حبوب متنوعة بما فيها الفاصوليا الليمية والفاصوليا العادية، واللوبيا والعدس أو الأغذية الأخرى عالية الكربوهيدرات، مثل الخبز والمكرونات، الفلال والحبوب. وقد وجد أنه بعد مرور نصف ساعة، بلغ مستوى السكر في الدم لدى من تناولوا الحبوب نصف مستوى السكر في الدم لدى هؤلاء الذين تناولوا الأغذية عالية الكربوهيدرات. إن الفاصوليا تمدنا بفائدة أخرى، حيث تقول دكتورة جيل: «يرتفع احتمال إصابة مرضى السكري بأمراض القلب بنسبة أو ستة أضعاف عن نظرائهم غير المصابين به. ولكن تناول المزيد من الفاصوليا سوف يحافظ على انخفاض نسبة الكوليسترول لديهم مما يقلل من احتمال الإصابة».

الفاصوليا تهزم السرطان،

أكدت الدراسات أن الحبوب الغنية بالألياف وقليلة الدهون هي أفضل الأغذية التي تقاوم السرطان. تحتوي الحبوب على بعض المركبات مثل «لجنان Lignans» وإيسوفلافين isoflavines، وسابورينز Saporins وحمض الفتيك Phytic acid ومثبطات البروتيز Protease inhibitors التي تثبت أنها تثبط نمو خلايا السرطان. إن هذه المركبات النباتية تمنع الخلايا الطبيعية من التحول إلى خلايا سرطانية وتمنع من النمو.

يتفرد فول الصويا عن البقوليات الأخرى بغناه بمادتي الجينستين Genistein ودايدزين Daidzein، وهما مركبان يعتقد الخبراء أنهما يلعبان دوراً في الوقاية من السرطان. تعرف هذه المركبات باسم الأستروجين النباتي التي تعد أحد الأشكال الضعيفة للأستروجين الذي تفرزه أجسامنا بطريقة طبيعية. ويعتقد العلماء أن هذه المركبات تساعد على تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي والبروستاتا، وذلك بإعاقة نشاط التستوستيرون والأستروجين، وهي هورمونات ذكورية وأنثوية التي قد تسبب مع مرور الوقت استثارة أو تحفيز نمو الأورام السرطانية.





إن العلماء يعزّون السبب في أن خطر إصابة النساء البرتغاليات بالسرطان يبلغ نصف هذا الذي تواجهه النساء البيض في أن الأسر البرتغالية الأصل تتناول الفاصوليا يومياً التي يرجع لها الفضل في هذا المقام.

لقد قام الدكتور كوهين وزملاؤه بإجراء دراسة قاموا فيها بفحص غذاء ٢١٤ سيدة من البيض والأفريقيين الأمريكيين والبرتغاليين. وقد وجدوا أن المرأة البرتغالية تتناول كميات أكبر من الحبوب والفاصوليا، نحو ٤, ٧ حصة غذائية في الأسبوع مقارنة بالمرأة الأمريكية والأفريقية التي تتناول ٦, ٤ حصة غذائية في الأسبوع، والمرأة البيضاء التي تتناول أقل من ثلاث حصص غذائية كل أسبوع.

يقول الدكتور كوهين: «إن الحبوب مصدر رئيس للألياف بالنسبة للنساء البرتغاليات». ولقد لاحظ الباحثون أن البرتغاليات يتناولن ٢٥٪ من الألياف الغذائية من الحبوب، أي ضعف المتوسط اليومي.

يسمى كثير من الناس الحبوب بلحم الفقير، إلا أنه يمكن أن نسميها لحوم الإنسان السليم صحياً، حيث إن الحبوب غنية جداً بالبروتين مثلها مثل اللحوم الحمراء، ولكنها بخلاف اللحوم تعد قليلة أو خالية من الدهون وبالأخص الدهون المشبعة التي تتسم بخطورتها حيث تسد الشرايين، على سبيل المثال: إن فتجاناً من الفاصوليا السوداء يحتوي على أقل من ١ جرام من الدهون، وأقل من ١٪ منها تأتي من الدهون المشبعة. على الجانب الآخر، تحتوي على ثلاث أوقيات من اللحم الأحمر أو لحم الخاصرة المشوي على ١٥ جراماً من الدهون، ٢٢٪ منها من النوع المشبع.

كما أن الحبوب تعد مصدراً عظيماً للفيتامينات والمعادن الأساسية. فيحتوي نصف فتجان من الفاصوليا السوداء على سبيل المثال على ١٢٨ ميكروجراماً - أو ٣٢٪ من المقدار اليومي من حمض الفوليك، وهو أحد فيتامينات «ب» الذي يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب ويقاوم العيوب الخلقية. كما تحتوي هذه الكمية نفسها على ٢ ملليجرام من الحديد، أي ١١٪ من المقدار اليومي، ٥, ٣ ملليجرام من البوتاسيوم، أي ٩٪ من المقدار اليومي. وقد ثبت أن البوتاسيوم من المعادن التي تساعد على ضبط ضغط الدم بطريقة طبيعية.



الفوه Madder



الفوه عشبة معمرة ذات جذمور طويل دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها إلى نحو متر. لها أوراق توجد على الساق في شكل دوائر، والأوراق رمحية مستننة، وتحمل في نهايات الأغصان سنابل من الأزهار ذات لون أبيض مخضر، والثمار عبارة عن عنبات سوداء اللون تحتوي على بذرتين.

يعرف النبات علمياً باسم *Ruba tinctorum* من الفصيلة *Rubiaceae*.

الجزء المستخدم من النبات الجذمور والجذور المتفرعة منه.

الموطن الأصلي للفوه: الفوه موطنها جنوبي أوروبا وغربي آسيا وشمال أفريقيا. تزدهر عادة في الأراضي البور وأسيجة الأشجار، وهي متأصلة في منطقة البحر الأبيض المتوسط.

المحتويات الكيميائية: تحتوي الجذامير والجذور على جلوكوزيدات إنثراكينونية ومشتقاتها مثل *Alizerine* وهو أحمر اللون، وهي المستخدمة كصبغ مشهورة، ومركب *Purpurin* أرجواني اللون، وأسبرولوزيد، وحمض الروبريتريك، ومواد راتنجية، ومواد عفصية، وسكريات، وبكتين، وكالسيوم، وأحماض عضوية.

الاستعمالات:

استخدمت الفوه خلال التاريخ مادة صابغة، حيث يعطي جذورها الأحمر صبغة حمراء قوية استخدمت لتلوين الأقمشة. وقد استخدمت لإدرار للبول. وقد أشار العشاب الكبير الأيرلندي كيوغ في القرن الثامن عشر إلى أن النبتة استخدمت في أيامه لمجموعة متماثلة من الحالات، حيث تقنح انسدادات الكبد، والطحال، والكلى، والرحم، وتحث على التبول. وعندما تؤكل الفوه فإنها تضيف اللون الأحمر المميز على حليب الأم والبول.

تعود الفاعلية الطبية للفوه إلى الجلوكوزيدات الإنثراكينونية التي تدخل في كثير من المستحضرات الصيدلانية المسجلة المستعملة في أوروبا، وهذه الخصائص مدرة للبول، ومطهرة، ولأمراض المرارة، ومدرة للطمث، ومضادة للتقلص والتشنج، ومسهلة.





يستعمل الجذمور على هيئة مسحوق ينقع في ماء مغلي لعلاج اضطرابات الكلى والمثانة، وله قدرة قوية على تفتيت الحصى في الكلى والمسالك البولية والصبيغ الأحمر، يفرز في البول والعرق وحليب الأم والمخاط.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

ملاحظة مهمة:

لا تستخدم العشبة للمرأة الحامل والأطفال تحت سن السادسة.



قلفونيا Colophony



يُعرف باسم الراتج العمبري، وهو المتخلف بعد تقطير زيت التربنتين لنباتات الصنوبر *Pinus palustris* من الفصيلة الصنوبرية *Pinaceae*.

الجزء المستخدم منه الراتج. ويعرف في منطقة القصيم بالفيسوخة أو القلفونة. قال ابن البيطار في كتابه الجامع نقلاً عن الغافقي وآخرين: «إنه صمغ الصنوبر المسمى باليونانية قوقا. وقيل: إنه العلك الرطب السائل من تلقاء نفسه من علك قوقا، وإذا طبخ كان منه القلفونيا وهو مسخن ملين مذوب منق موافق للسعال وقرحة الرئة ونفث الدم ومدر للبول، وينفع من أوجاع الجنب، ويدخل في صناعة المراهم والأدهان والأكحال والحبر، وينفع من الثآليل. ويدخل في صناعة اللصقات. وهو منه ومدر للبول». وتستورد المملكة القلفونيا من الخارج.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- إذا سحق وشرب منه وزن مثقال في بيضتين على الريق، نفع من السعال والربو وقروح الرئة.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- إذا خلط مع عسل وزيت يصلح لحكة القروح.
- إذا تُمضد به كان نافعاً من الخراج والجراحات.
- تنفع الصمغ المطبوخة في المراهم الطيبة الرائحة والأدهان والمحللة للإعياء.
- يستعمل دخان هذه الصمغ في صناعة الأكحال والحبر.
- إذا أذيب بالنار إلى أن ينسبك وصب عليه جزء من مثله زيت البذر نفع في الثآليل المتدلية من المقعدة يتوالى عليها حتى تسقط. وينفع هذا الدهان من شقاق الكعبين.
- إذا بُلّت به خرق وجففت في الشمس ودخن بها صاحب الزكام البارد أزاله وحيأً.
- إذا بخر به صاحب الحمى المزمنة أبرأها.
- تستعمل القلفونة في جلي البلاط وتلميعه وإعطائه رائحة زكية.





قلقل

Crotolaria

يعرف علمياً باسم *Crotolaria retusa* من الفصيلة البقولية Leguminosae. والنبات عبارة عن شجيرة صغيرة. أزهاره كثيرة، الثمرة عبارة عن قرون بكل قرن من ١٥ إلى ٢٠ بذرة. ينمو النبات في المنطقة الوسطى والشرقية من المملكة. الجزء المستخدم من النبات: الأوراق والجذور.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل مسحوق الأوراق والجذور لعلاج الانتفاخ البطني في الماشية.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستعمل مسحوق الأوراق أو الجذور لعلاج الجرب الجلدي عند الإنسان وكذلك في تضميد الجروح.

ملاحظة:

بذور القلقل سم حاد للدجاج، فلو أكلت الدجاج من بذوره فإنها تموت في الحال.





قنطريون

Erythraea centaureum

يعرف بعدة أسماء هي شعرة الناقة أو حشيشة الفرس. ويعرف علمياً باسم Erythraea centaureum من الفصيلة الجنتانيية Gentianaceae يستورد من جمهورية مصر العربية.

الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات.

وقد قال العرب القدامى عن هذا النبات: «إن مشروب مغلي مسحوق القنطريون ينفع الصدر، ويقوي البطن، ويدر الطمث، ويخرج الجنين احتمالاً، ويستعمل لبخات لعلاج الأمراض الجلدية، وتضمد به الجراحات، ويقطر في الأذن المريضة». كما قال عنه ابن سينا: «إن هذه العشبة نافعة جداً ومجربة، يشرب عصيرها مغلياً وهو مر». وقال داود الأنطاكي: «تبقى قوته عشر سنين، وهو حار يابس في الثانية والصغير في الثالثة، وكل منهما يدر الفضلات، ويفتح السدد، ويتقي الدماغ والصدر من الأخلاط اللزجة الغليظة والسعال والربو وضيق التنفس والقروح، ويشفي من اليرقان والاستسقاء والطحال، ويدمل الجراح وسقط الأجنة. يزيل علل الأعصاب والنقرس والمفاصل وعرق النسا، وينفع من السموم وخصوصاً العقرب، والقولنج حقناً بالشرج، وعصارته بالخل تذهب الصداع، وتنبث الشعر، وبالزيت تقتل القمل والجرب بماء الرمان الحامض، وأمراض الفم بالزعر، وأمراض الصدر بطبيخ الحلبة، وقروح الأنف والرعاف بماء العفص».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل متنوع مسحوق النبات الجاف بمعدل 2-3 فتاجين صغيرة يومياً بنسبة ملعقة صغيرة من المسحوق لكل كوب صغير من الماء لعلاج ضعف المعدة واضطرابات الكبد والطحال.





- يُستعمل مغلي النبات أو مسحوقه لعلاج ضعف الشهية ولاضطرابات إنزيمات المعدة كنقص نسبة حمض الهيدروكلوريك أو زيادة كمية حمض اللبن في المعدة.

- يُستعمل منقوع النبات في معالجة الإسهال الحاد في فصل الصيف، وعلى الأخص إذا رافق الإسهال غثيان أو تقيؤ. كما يُستخدم المسحوق لعلاج ضعف الدم.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستخدم مسحوق النبات ذراً فوق القروح المزمنة مرتين في اليوم.
- يُستخدم منقوع النبات على شكل غسول للبثور المغلقة.
- معجون لتتقية المعدة، ويزيد من حدة البصر، ومفيد للبواسير، وهو مكون من أجزاء متساوية من فلفل، دار فلفل، هليلج أسود، وقشور اليليلج، الأملج، القنطريون، يسحق الجميع ويعجن بسمن بقري ثم يُعجن بعد ذلك بالزيت والعسل المنزوع منه الرغوة ثم يؤخذ منه ١/٤ أوقية.



الكافور Camphor tree



يعرف علمياً باسم *Comphora officinarum* من الفصيلة الغارية *Lauraceae*.

الجزء المستخدم الأوراق والأغصان والزيوت. وتستورده المملكة من الخارج. قال عنه ابن سينا: «الكافور يمنع الأورام الحارة والنزيف مع الخل أو مع عصير البلح أو مع ماء الريحاني، ينفع الصداع الحار في الحميات، ويقوي الحواس، وينفع في أدوية الرمد الحار - يمنع الرعاف، ويقع في الأدوية القلبية». قال عنه داود الأنطاكي: «الكافور يقطع الدم، وهو حابس للإسهال والعرق، قاطع للعطش والحميات، مزيل لقروح الرئة والسل والتهاب الكبد وحرقة البول وتآكل الأسنان». قال عنه ابن البيطار: «الكافور يمنع الأورام الحارة، وكثرة استعماله تسرع الشيب».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل منقوع أو مغلي أوراق الكافور بنسبة ٢ إلى ١٠٠٠ كمشروب بمعدل ٣ أكواب يومياً لحالات عسر الهضم، والديدان المعوية التيفوئيد، والتهاب الشعب الهوائية، والحمى المتقطعة، ولتثبيط الرغبة الجنسية.
- يُستعمل منقوع ماء الكافور ومغلي الأوراق مضمضة ثلاث مرات يومياً لعلاج ترهل اللثة. كما يمكن استعمال زيت الكافور دهاناً للثة.
- يستنشق البخار المتصاعد من مغلي أوراق الكافور لحالات البرد والسعال والزكام.
- تستعمل أوراق الكافور على شكل لفافات كالسجائر لتدخينها واستنشاق حريقها لحالات عسر التنفس والربو.
- يستعمل منقوعه مع الليمون والجعد مثبطاً للبآء في مدينة حائل، ويستخدم بمفرده لذات الغرض ولإيقاف النزيف.



ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستخدم زيت الكافور مخلوطاً مع زيت الزيتون في التدليك الموضعي يومياً قبل النوم لإزالة آلام الروماتزم والتواء المفاصل والعضلات وبرد العضلات.
- يُستخدم زيت الكافور دهاناً موضعياً بكميات قليلة مع عدم التدليك لعلاج الالتهابات الجلدية السطحية والحروق المتقشرة.
- يستعمل على هيئة طلاء للبثور العارضة في الوجه مع الأدوية الآتية: طين أرمني ٢، ٠ أوقية، طين مختوم ١، ٠ أوقية، زعفران وكافور ١، ٠ أوقية من كل منهما، يدق الجميع ناعماً ويعجن بماء الورد وخل الخمر ويطلّى به الوجه.



الكاكج Alkekenge



يعرف باسم عنب الثعلب، وعلمياً باسم *Physalis alkekenge* من الفصيلة الباذنجانية Solanaceae.

الجزء المستخدم منه الثمار والأوراق، ويستورد إلى المملكة من دول حوض البحر الأبيض المتوسط. وقد قال عنه ابن سينا: «قوته قريبة من قوة عنب الثعلب وخصوصاً قوة ورقه، عصارته مفيدة للنواصير والقرح وقروح الأذن المزمنة، وينفع من الربو والهش وعسر النفس، كما يفيد اليرقان ويظهر مجاري البول».

قال ابن البيطار: «يعرف بحب اللهو وبعنب الذئب وعنب الثعلب، يُستعمل في العلل المحتاجة إلى القبض، وقوته قابضة مبردة، وإذا تضمد به مع السويق وافق الحمرة والنملة، وإذا دق دقاً ناعماً وتضمد به أبرأ القرب (عرق في العين) المتفجر والصداع ونفع المعدة الملتهبة، وإذا دق وخلط بالملح وتضمد به حلل الأورام العارضة في أصول الأذان، وإذا ضمد به رؤوس الصبيان مع دهن ورد وأبدل ساعة بعد ساعة نفعهم من الأورام العارضة في أدمغتهم، وإذا احتملته المرأة في صوفه قطع سيلان الرطوبة من الرحم، ويحلل الأورام الباطنة في أعضاء الجوف والظاهرة كذلك، وإذا مزج مع ماء الرازيانج والهندباء والكشوث كان له نفع في تحليل الأورام الباطنة التي تكون في الطحال وورم الحجاب الذي بينهما ومن ورم المعدة».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل مدرراً للبول.
- يفيد الكاكج بوصفه طارداً للبلغم.
- يفيد الكاكج في تفتيت حصى الكلى.
- يفيد اليرقان إذا توالى استعماله.



ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- تساعد عصارتها على سرعة التئام الجروح.
- يفيد بوصفه مضاداً للتواسير.
- يفيد في علاج قروح الأذن.



كبابة Cubeb pepper



تعرف بأسماء عدة، مثل: حب العروس، الأس البري. وتعرف علمياً باسم Piper cubeba من الفصيلة الفلفلية Piperaceae.

الجزء المستخدم من النبات الثمار (يسمى بذور) والزيت الطيار، وتستورده المملكة من الصين والهند، وتوجد في محال العطارة بمختلف مناطق المملكة.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل مسحوق الكبابة على هيئة سفوف بجرعة ٢-٤ جرامات لعلاج حبس البول، والسيلان، وآلام المثانة، والنزلات الشعبية والكلوية. ويستخدم الزيت بديلاً للمسحوق بمقدار ٥-٢٠ نقطة، أو صبغة البذور بمقدار ٢-٤ جرامات، أو الخلاصة السائلة بمقدار ٥-٣٠ نقطة.
- تدخل الكبابة في صناعة أقراص السعال والزكام والصوت والحنجرة، حيث يستعملها الممثلون والمغنون.
- يُستخدم مسحوق الكبابة على هيئة سفوف لإدرار البول، ومفتتاً للحصى في المثانة والكلى، كما يفيد في علاج اليرقان واحتباس البول، قابضاً للبطن.
- يُستخدم زيت الكبابة في دواء الذبحة وفي قروح البلعوم.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- إذا مضغت ثمار الكبابة فإنها تصفي الحلق، وتشفي القروح المتعفنة في اللثة، وريق ماضغ الكبابة يلذذ المنكوحة، ويطيب الذكرية وتعطر النفس.
- يصفى الحلق الأبح من البلغم، كما يفيد من الصداع.



الكرأوية Caraway



تُعرف بالكمون الأرميني أو المغربية، وتُعرف علمياً باسم Carum carui من الفصيلة الخيمية Umbelliferae.

الجزء المستخدم من نبات الكرأوية الثمار وزيت الثمار.

وقد قال ديسكوريدوس عن الكرأوية: «الكرأوية تطرد الرياح وتجفف، وإذا شربت منعت القيء». وقال ابن سينا: «الكرأوية تسخن المعدة، وتهضم الطعام، وتقع في أدوية العين والأكحال، وتتقح من الفواق والخفقان، وهي مدرة للبول، ومسكنة للمفص، إذا أحرقت البذور وضمدت بها البواسير قلعتها، وهي تقتل الديدان إذا شربت بذورها». وقال ابن البيطار: «الكرأوية تطرد الرياح، وطبخ هذا النبات وبذوره إذا شُربا أدرا البول وسكنوا المفص». وقال داود الأنطاكي: «الكرأوية حارة يابسة تحلل الأرياح والانتفاخ، وتصلح كل غذاء، وتهضم وتفتح الشهية، وتمنع التخمة، وتعين الأدوية على التلطيف». وتستورد المملكة الكرأوية من مصر وأوروبا.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل مغلي بذور الكرأوية بمعدل ملعقة كبيرة واحدة من مسحوق البذور، وتغلى في كوب ماء ويأخذ الكبار ما بين كوب إلى كوبين يومياً. أما الأطفال فتكون النسبة مقدار ملعقة صغيرة من البذور لكل كوب حليب مغلي، وذلك لإزالة المفص.
- يستعمل زيت الكرأوية لطرد الغازات المعوية وإزالة المفص الشديد، حيث يؤخذ نحو ٢٠ سم ٣ من زيت الكرأوية، ويمزج مع ٦ سم ٣ من كحول ٩٠٪ وماء ليصل الحجم إلى لتر مع مراعاة إذابة الزيت في الكحول، ثم يضاف بعد ذلك الماء والجرعة المناسبة من هذا المزيج ما بين ٢/١ - ١ سم ٣ في اليوم.
- تستعمل الكرأوية على هيئة حساء، حيث تطبخ كمية كافية منه مع قليل من الدقيق المحروق (المحمص) بالماء، ثم التصفية بعد النضج بواسطة قطعة





- من الشاش لعلاج اضطرابات القلب، وللنساء في الأيام الأولى من الولادة من أجل إدرار الحليب.
- يستعمل النبات كاملاً على هيئة مطبوخ مدرراً للبول وهاضماً للطعام، حيث يؤكل مثله مثل الجذر.
- إذا أخذ من ثمار الكراوية مقدار ٤/١ أوقية يومياً على الريق ووضعت في الفم حتى تلين ثم مضغت وبلعت، فإنها جيدة لضيق التنفس.
- يستعمل مغلي البذور لقتل الديدان وإخراجها من البطن.
- إذا أخذ مقدار ٤/١ أوقية من الكراوية مع قشور الغافث، فإنه يفتت حصاة الكلى.
- يستعمل زيت الكراوية الطيار على هيئة نقاط قليلة في علاج النزلات الصدرية الخفيفة.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- تستخدم بذور الكراوية ضد المفص عند الأطفال، حيث تؤخذ كمية من البذور وتحمص على النار، ثم توضع وهي ساخنة داخل قطعة من القماش، وتوضع فوق منطقة البطن وتربط.
- يستعمل زيت الكراوية دهاناً ضد آلام أسفل البطن وأوجاع المبايض، حيث تدلك به المواضع المريضة.
- يستخدم زيت الكراوية ضد آلام المفاصل والروماتزم العضلي، حيث يؤخذ ٢٠ ملليتراً من زيت الكراوية، ويمزج مع ٤٠ ملليتراً من زيت الزيتون، ثم يمزج الجميع في مثل حجمهما من الكحول وتذلك الأماكن المصابة.
- إذا احتقنت المرأة الحامل بماء مغلي بذور الكراوية فإنها تسقط جنينها.
- إذا مزجت بذور الكراويا بخل خمر نعتت من الجروب والقوياء والسعفة (مرض فطري يحدث في الرأس).
- يستعمل مغلي بذور الكراوية غسولاً للعين، حيث يزيد من حدة البصر.
- تستخدم بذور الكرفس تضميداً ضد البواسير، حيث يحرق البذر وتضمد به البواسير فيقلعها.



كندس Soap root



يسمى قندس وعود الكندس وقندز وخوندس وعود العطاس وسراج الظلام وعرق حلاوة، ويعرف علمياً باسم *Gypsophila struthium* L من الفصيلة القرنفلية *Caryophyllaceae*.

والجزء المستعمل منه هو الجذور، وتستورد إلى المملكة من البلدان الشرقية. وقد قال عنه ابن البيطار: «هو عرق نبات داخله أصفر، وخارجه أسود، والمستعمل منه العروق خاصة قطع البلغم والمرّة السوداء.. وهو دواء شديد الحرارة، وشربه خطر عظيم، ومقدار الشربة منه ليتقيأ به من دانق إلى أربعة دوانيق (أي من ٥، ١٠ إلى ٢ جرام) مسحوقاً منخولاً بحريرة ضعيفة، مدقوقاً بصفرة ثلاث بيضات قد شويت لم تنضج وفيها رقة مع ماء قد غلي فيه عدس وشعير مرضوضان مقشوران، ويجلو البصر سعوطاً، وإذا كان الولد ميتاً في البطن لثلاثة أشهر أو أربعة فسحق الكندس وعجن بالعسل».



الكهريا Aigeiros



تعرف الكهريا بأسماء عدة، مثل لولس، أبو الخير وإيليقترون، وهو عبارة عن صمغ يستحصل عليه من أشجار الحور الرومي، ويستورده العطارون من الصين. وعلمياً باسم Populus nigre، من الفصيلة الصفصافية Salicaceae.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- إذا شرب منه عشر أوقية بماء بارد نفع من الخفقان وضعف المعدة، ويمنع من نفث الدم جيداً. ويفتت الحصى، ويسقط البواسير، ويحبس الدم.
- إذا شرب منه عشر أوقية بماء الورد حبس القيء.

تدخل في تركيبات دوائية كثيرة مثل:

- قرص الكهريا النافع من قيء الدم، وتتكون من: كندر - دم الأخوين - جلنار - من كل واحد ٣, ٠ أوقية - كهريا ٥, ٠ أوقية - ساذج مفسول أوقية - طين مختوم أوقية - شب يمانى ٢٥, ٠ أوقية - أفيون ٢, ٠ أوقية - دارصيني ٢, ٠ أوقية - تتخذ عشرة أقراص، الشربة واحدة بماء لسان الحمل وماء عصا الراعي والبادورج والبقلة.

- قرص ينفع من نزف الطمث المفرط، ويتكون من: بلوط ٢, ٠ أوقية - كهريا ٣, ٠ أوقية - طباشير ١, ٠ أوقية - طين أرمني ١, ٠ أوقية - طين مختوم ١, ٠ أوقية - جلنار ٢, ٠ أوقية - ساذج مفسول ٢, ٠ أوقية - كثير ٢, ٠ أوقية - أفاقيا ١, ٠ أوقية - صمغ مقلي ٢, ٠ أوقية يعجن بماء السماق ويقرص. الشربة ٢, ٠ أوقية بمربي السفرجل.

- أقراص الكهريا لمنع بول الدم، وتتكون من: نشا - صمغ - بذر الخيار المقشر - لب حب القرع، من كل واحد ٣, ٠ أوقية - جلنار ٢, ٠ أوقية - أفاقيا ١٥, ٠ أوقية - كهريا ١, ٠ أوقية يقرص بماء لسان الحمل. الشربة ٢, ٠ أوقية بماء البقلة.



- سفوف حب الرمان يمنع الإسهال السوداوي، ويتكون من: حب الرمان أوقية
- بهمن أحمر وذرنباد مقلي - كهربا - بذر السذاب - بذر الريحان من كل واحد ١، ٠ أوقية، الشربة ٣، ٠ أوقية.

ثانياً الاستعمالات الخارجية:

- يُستعمل مع الصبر طلاء لجبر الكسور.
- يُستعمل ذروراً لدمل القروح.
- يدخل ضمن تركيبات دوائية مثل:
- ذرور للجراحة من قطع السيف والسكين، ويتكون من: عنزروت - دم الأخوين
- صبر - مر - بسد كهربا - ورد.



كيس الراعي Shepherd's urse



نبات كيس الراعي عشب سنوي، وقد يعمر سنتين، له أوراق كاملة ومحزرة بشكل ريشي وموضه بشكل ضمه في القاعدة. أوراق الساق صغيرة رمحية الشكل ذات قاعدة لاصقة (غير معنقة) على الساق.

الأزهار غير بارزة بيضاء صغيرة، وتظهر بشكل عنقود على قمم الأغصان. يصل ارتفاع النبات إلى ٥٠ سم. ثمار النبات مثلثة الشكل بشكل قلب مقلوب، ما يعطيها اسم العشبة، حيث تبدو الثمرة بشكل محفظة قديمة كمحفظة الراعي.

يعرف النبات علمياً باسم *Capsella bursa-pastoris*.

انتشار النبات وأماكن نموه: ينتشر النبات في المناطق الباردة من المملكة ابتداء من الطائف حتى نهاية سلسلة جبال السروات، وهو ينمو بكثرة في المزارع والحقول والحدائق.

الأجزاء الطبية المستخدمة من النبات: تستخدم الأغصان المزهرة.

المحتويات الكيميائية: يحتوي كولين واسيتايل كولين وبورسين ودايزومين ومواد عفصية وأحماض عضوية وقلويدات ومعدن البوتاسيوم والهستامين.

الاستعمالات:

يعد نبات كيس الراعي من أفضل النباتات لوقف نزيف الجروح. وفي أثناء الحرب العالمية الثانية عندما لم يكن الحصول على الأدوية متاحاً لوقف نزيف جرحى الحرب استخدموا هذا النبات، وكان بمنزلة البلسم الشافي لجروح المصابين في الحرب. ويعد هذا النبات من أفضل النباتات وفقاً للنزيف الرحمي الحاد. يمكن استخدام هذا النبات لعلاج النزيف أياً كان ابتداء من الرعاف إلى الدم في البول. وهو عشبة قابضة لما يحتويه من كمية كبيرة من العفص (Tannins). يستخدم هذا النبات لتطهير السبيل البولي في حال التهاب المثانة، ولعلاج الزحار، ولوقف النزيف الحيضي الشديد، ولنزف الرئة والمعدة وكذلك لاضطرابات الكلى والجهاز البولي.



يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات، ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك ينقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم للأمراض السابقة.

ملاحظة مهمة :

حيث إن فطر الكانديدا يحب النمو على هذا النبات، فيجب غسله جيداً قبل استخدامه، وينصح بعدم استخدام هذا النبات من قبل النساء الحوامل والمرضعات والأطفال دون سن السادسة.



اللاميون الأبيض



وهو نبات عشبي محمر، يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، ذو سيقان مربعة وأوراق بيضوية مستننة، وعناقيد من الأزهار البيضاء المزدوجة الشفة. يعرف اللاميون الأبيض أيضاً باسم القراص الكاذب *White Deadnettle*. وقد سمي بهذا الاسم؛ لأنه يشبه القراص الكبير *Urtica dioica*، ولكن دون الشعيرات القارصة.

يعرف اللاميون الأبيض علمياً باسم *Lamium album* من الفصيلة الشفوية *Labiatae*.

الموطن الأصلي لنبات اللاميون الأبيض: أوروبا ووسط وشمالى آسيا، حيث ينتشر فيها على نطاق واسع. يزدهر في الحقول وفي الأراضي البور.

الجزء المستعمل من النبات هو: الرؤوس المزهرة.

المحتويات الكيميائية: يحتوي على مواد هلامية ومواد عفصية بنسبة ٢, ٥% ومواد صابونينية وجلوكوزيدات فلافونية من أهمها *Histamin* و *Tyramin* و *Methylamine* وأملاح البوتاسيوم.

الاستعمالات:

يقول العالم جون جيرارد في كتابه «الأعشاب الطبية»: «إن اللاميون الأبيض عشب يفرح القلب، ويمنح الوجه لوناً حسناً، وينعش النفس الحيوية. يستخدم بشكل رئيس مقوياً للرحم، ويوقف النزيف الحيضي المفرط، وله فائدة عظيمة في أمراض المهبل، وأيضاً له دور في تفريغ الحيض المؤلم، وتساعد خاصيته القابضة على علاج الإسهال. يستعمل على نطاق واسع لاضطرابات المثانة، ويستخدم مدرراً للبول ومنتشطاً، بالإضافة إلى كونه مهدئاً».

يستعمل مغلي الرؤوس المزهرة للنبات لعلاج اضطرابات المسالك البولية والأمراض النسائية، حيث يؤخذ ملء ملعقة أكل من الرؤوس المزهرة المجروشة،





وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

يستعمل النبات دشاً مهلبياً للنساء للتنظيف، حيث تؤخذ ملعقتان من مجروش النبات وتضاف إلى ملء كوبين ماء مغلي، ويترك حتى يبرد ثم يصفى جيداً ويعمل منه دش مهلبلي للمرأة المتزوجة أو الشيب.

يستعمل اللاميون الأبيض خارجياً على هيئة لصقات شافية للأمراض الجلدية والجروح، وكذلك للفرغرة لتطهير الفم وعلاج الحنجرة الملتهبة.

ملاحظة مهمة:

لا يستخدم اللاميون الأبيض من قبل المرأة الحامل والأطفال تحت سن السادسة.



لسان الثور Borage



يعرف باسم حمحم وحممة مخزنية، وعلمياً باسم *Borrigo officinalis* من فصيلة الحمحميات *Borraginaceae*.

الجزء المستخدم منه هو العشبة كاملة. وقد تستخدم الأوراق أو الزهور بمفردها، وتستورد من بلدان جنوب شرق آسيا.

ورد ذكر هذا النبات في الكثير من كتب الطب العربي القديم منها والحديث.

يقول عنه صاحب «حديقة الأزهار» في ماهية العشب والعقار: إنه مفرح للقلب جيد للتوحش والخفقان المتولد عن الحرارة. نافع من القلاع الذي في الصبيان مسكن للهيبة الفم، نافع من السعال وخشونة قصب الرئة خصوصاً إذا طبخ بالعسل والسكر، نافع من القروح.

أما ابن سينا في «القانون» فيقول بعد أن وصف النبات بأنه مفرح جداً ملين مخرج المرة الصفراء، نافع للخفقان.

ابن البيطار في «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» ينقل عنه صاحب «المعتمد» قوله عن لسان الثور: «إنه نافع لمن به سعال من خشونة في قصب الرئة والحنجرة إذا طبخ بماء العسل خاصة تقريح القلب وتقويته جداً، ويسهل السوداء الرقيق، وينقي جوهر الروح ودم القلب، يلين الطبيعة، يعين على إحضار الأخلاط المحترقة، وينفع من السوداء المتولدة عن دم صفراوي، ويسكن جميع أعراضها من الوسواس والخفقان والفزع وحديث النفس، وإذا أحرق ورقه نفع من رخاوة اللثة والقلاع».

أما ابن جزلة في «المنهاج» فقال فيما نقله عن صاحب «المعتمد»: «إن المحرق منه يزيل قلاع الصبيان، ويسكن لهيبة الفم، هو مفرح للقلب مقو له، وينفع في الخفقان والعلل السوداء، وشربه درهمين ينفع من السعال وخشونة الصدر إذا طبخ مع السكر».

صاحب «معجم جامع الشفاء» يقول: «إنه يعمل من لسان الثور وأزهاره مستحلباً

ينقي الدم».



أما الشيخ عبد الرزاق الجزائري في كتابه «كشف الرموز في بيان الأعشاب» فيورد استخدامات عدة للسان الثور، منها قوله: «إنه إذا خلط أصله وطبخ طبخاً جيداً، وصفي ماؤه وأخذ منه كيل ومن العسل كيل وطبخ الجميع حتى ترى الماء قد ذهب وبقي العسل فارفعه عن ذلك وأفطر عليه أياماً فيذهب وجع القلب ويقويه قوة جيدة، ويذهب بأورام الرئة وأمراض السوداء، ويسهل الصفراء، وينفع من السعال وخشونة قصبه الرئة، وشربته من مائه أربع أوراق، ومن جرمة عشرة دراهم».

أما صاحب كتاب «التداوي بالأعشاب والنباتات» فيقول عن لسان الثور: «إنه المحمم، وإنه معرق مدر للبول يحضر منه منقوع لعلاج نزلات البرد الخفيفة عند الأطفال، وأول ظهور طفح الحميات، وتحضر منه خلاصة سائلة جرعاتها إلى ٤ جرامات».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- وصفة لتنقية الدم ولتطهير الجسم عامة بعد فصل الشتاء خاصة، يؤخذ ٢٠ جم من عشبة لسان الثور وتغمر بنصف لتر من الماء البارد، ثم توضع على نار هادئة حتى الغليان، يواصل المغلي لمدة ٢-٤ دقائق، تترك لتتقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب منه من ٢-٣ أكواب يومياً بين الوجبات.
- وصفة لعلاج الحصبة. يؤخذ ٤٠ جراماً من أزهار النبات وتغمر بنصف لتر من الماء البارد، وتوضع في إناء فخاري وتترك لتتقع لعدة ساعات، ثم يوضع على النار حتى الغليان، ثم تترك لتتقع لمدة ١٥ دقيقة، حيث تصفى ثم يشرب هذا المغلي على دفعات خلال اليوم في كل مرة كوب واحد.
- وصفة لعلاج الرئتين. تؤخذ ملعقة كبيرة من عشبة لسان الثور، ثم تغمر بكوب من الماء الساخن وتغطى وتترك لتتقع لمدة ١٠ دقائق بعدها يصفى ويشرب كوب بين وجبات الأكل الثلاث يومياً.
- يستعمل مغلي النبات لعلاج التهابات المسالك البولية، وأوجاع الرئة (الروماتزم)، والاضطرابات القلبية العصبية المنشأ، وكذلك طفح الحميات عند ظهوره. كما يستعمل المغلي منعشاً في حالة الاستسقاء.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- لم تنف على أي استعمالات خارجية لهذا النبات.



لسان العصفور Excelsior



يعرف باسم مران عال. وعلمياً باسم Fraxinus excelsior من الفصيلة الزيتونية
Oleaceae.

الجزء المستخدم منه الأوراق والقشور والبذور، وجميعها تستورد من الخارج.
وقال عنه ابن البيطار: «إنه ينفع من وجع الخاصرة، ويفتت الحصاة، ويسلي البول
المأسور، ويزيد في الباءة، ويقوي على الجماع. نافع من الخفقان».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل المنقوع الذي يحضر من ملعقة شاي لكل كوب ماء ساخن، ويترك
لينقع مدة خمس دقائق بمقدار ٣-٤ مرات في اليوم لعلاج أمراض الكلوة
والمثانة وحصر البول ومرض الاستسقاء والروماتزم.
- تستعمل الصبغة التي تحضر من ملعقة من القشرة لكل كوب ماء ثم تسخن
حتى الغليان، وتترك لينقع مدة ثماني دقائق لعلاج حالات الحمى.
- يستعمل مسحوق البذور على هيئة سفوف شرباً مع الماء ضد الخفقان.
- إذا شرب مسحوقه مع الماء فإنه يزيد في الباءة، ومقو للجماع، ويزيد المنى.
- يستعمل منقوعه لعلاج وجع الخاصرة ومدر قوي للبول.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- تستعمل صبغة القشرة والمذكور تحضيرها في الاستعمالات الداخلية لعلاج
الروماتزم.



Thus لك



هو صمغ نبات هندي، أو هو طل يسقط على ذلك النبات، ويجمع كل سنة عند زوال الميزان، وأجوده الرزين الأحمر الحديث الشبيه بالملح. ويعرف علمياً باسم *Thus oxycantha* من الفصيلة البطمية *Anacardiaceae*، تستورده المملكة من الهند واندونيسيا.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- إذا شرب بالعسل فإنه يدر الطمث، وينفع من الخفقان، وينفع الكبد الرطبة ويقويها، وينفع من اليرقان والاستسقاء وأوجاع الكبد عامة.
- إذا استخدم بكثرة فإنه يهزل الشخص السمين بقوة.
- يؤخذ مقداره ١/٥ أوقية من اللك، وتؤكل مرة واحدة في اليوم لعلاج الظهر وآلام الصدر، وهذه الوصفة تستخدم على نطاق واسع في جدة.
- إذا أخذ اللك شراباً مع الحليب بمقدار ١٠/١ أوقية يومياً، فإنه يجلو الآثار من العين جلاء سريعاً، ويزيد من قوة البصر، ويوقف آلام الأسنان.
- يُستعمل اللك ضمن وصفة مركبة تحت اسم سفوف مهزل، وتتكون الوصفة من نخوة، بذر سذاب، لموكة، بردقوش، بوريق، من كل واحد ربع جزء واحد من كل نوع.
- لك جزء واحد والجرعة ١٠/١ أوقية مرة واحدة في اليوم على الريق، وهذه الوصفة مهزلة جداً.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستعمل بخوره لعلاج الأسنان والأمراض الصدرية.
- يُستعمل اللك في دبغ الجلود.



المصطكى Mastic



يُعرف أيضاً باسم مستكة وعلك الروم. وعلمياً باسم Pistacia lentiscus من الفصيلة البطمائية Anacardiaceae، ويُحصل على المصطكى من أشجار من فصيلة الفستق، وهي دائمة الخضرة، حيث تُخدش جذوعها فتخرج منها مادة سائلة لا تلبث أن تتجمد، وتكون على هيئة حبيبات صغيرة ودمعية الشكل ذات لون أصفر فاتح. تستورد المملكة المصطكى من بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط التي تُعنى بزراعته. الجزء المستخدم من النبات هو المادة الراتنجية.

وقد قال ابن البيطار عن المصطكى: «أجودها البيضاء النقية، تنفع من السعال، ونفث الدم، وتقوي المعدة، والكبد، والأمعاء». وقد قال داود الأنطاكي: «حارة يابسة تُذهب الصداع والنزلات، وتسهل البلغم والصفراء مع الصبر، تنقي القصبة، وتقطع النزيف مع الكهرباء الكهربائية، وتذهب الرياح الغليظة وسوء الهضم وضعف الكبد والطحال والقروح مطلقاً. وإذا طبخت في الزيت وقُطرت في الأذن فتحت السدد، وأزالت الصمم. وإذا طبخت في الماء نفع هذا الماء في الاستسقاء وقوى الهضم».

من المحتمل أنه كان ينمو في وادي الدواسر، حيث يقول الشاعر الشعبي في ذلك.

يذكر بوادي الدواسر دك شعبان	والمصطكى والعود يجنونه
لا ياهله ما تبيعونه بالاثمان	والله ما بيع الحبيب لو تسومونه

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل على نطاق واسع مضغاً مثله مثل الألبان لحالات المغص وسوء الهضم.
- يستخدم على هيئة مغلي بمعدل ما يقارب كوباً صباحاً ومساءً لعلاج عسر البول وقرحة المعدة.



- يُستعمل لعلاج قروح الأمعاء وللإسهال ولانفجار دم النساء من أرحامهن ولبروز الرحم والمقعدة.
- منقوعه جيد لجبر الكسور ولتسكين وجع العظام.
- إذا أخذت حبيبات من المصطكى فإنها تقوي وتفتق الشهية للطعام.
- يستعمل كمنكه لبعض الأكلات مثل السليق.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- إذا طليت البشرة بالمصطكى فإنه يحسن البشرة.
- إذا مضغ الإنسان المصطكى فإنه يشد اللثة ويقويها ويُسكن آلامها.
- يستخدم في طب الأسنان لحشو الأسنان (حشوة مؤقتة) لحين وضع الحشوة الدائمة.
- يعمل من المصطكى محلول، حيث يذاب في الكحول أو الإيثر أو الكلورفورم ثم تُغمس في هذا المحلول قطعة من القطن وعند تشبعها وتوضع على مكان الألم.



المض Madh

يعرف علمياً باسم *Anisotes trisulcus* من الفصيلة الأكانثية *Acanthaceae*. والنبات ينمو بشكل كبير في منطقة فيفا ومحاليل تهامة وكذلك عقبة ضلع عسير، وهو نبات شجري معمر دائم الخضرة.

الجزء المستخدم من النبات: الأوراق والأزهار والجذور.

الاستعمالات،

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل مغلي الأوراق المجففة شراباً لتخفيض سكر الدم. والطريقة أن تقطف الأوراق وتجفف في الظل ثم تخزن في وعاء مغلق بعيداً عن الرطوبة. وتؤخذ من الأوراق الجافة قبضة اليد؛ أي ما يعادل ملعقتين كبيرتين، وتغلى مع نحو كوب ونصف من الماء، ويستمر الغليان لمدة ١/٤ ساعة ثم يبرد ويشرب منه ١/٢ كوب مرة في الصباح قبل الأكل يومياً، وهذه الوصفة مجربة، وقد درس في قسمي العقاقير والأدوية في كلية الصيدلة في جامعة الملك سعود، ووجد أنه يخفض نسبة السكر في الدم بمعدل ٢٥٪ في حيوانات التجارب.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- تستخدم الأوراق والأزهار لعلاج الجروح، وذلك بدهن الأوراق والأزهار الطازجة ووضعها على الجرح وربطها فيبراً الجرح بسرعة.
- تستخدم الجذور الطازجة على هيئة لبخة لعلاج الكسور والقروح المزمنة، وهذه الوصفة مجربة في الجنوب.
- يُستعمل منقوع الأوراق والأزهار على هيئة غرغرة أو مضمضة لعلاج التقرحات والالتهابات في الفم، وهذه الوصفة مجربة بكثرة في الجنوب.
- تستخدم عيدان النبات في أسقف المنازل القديمة لقوتها، ولكونها لا تصيبها الأرضة (النمل الأبيض).
- كانت عيدان النبات المزمن أي التي سقطت ومضى عليها عام تستخدم مصباحاً بدلاً من الفانوس، حيث تعطي لهباً جميلاً دون دخان. وكان الناس فيما مضى يستخدمونها للإضاءة.



المغات Moghat



يعرف علمياً باسم *Glossostemon biuguiezi* من فصيلة *Steiculiaceae*.

الجزء المستخدم الجذور.

وتستورده المملكة من الخارج. قال عنه داود في التذكرة: «يكون عروقاً بعيدة الأغوار في الأرض غليظة، عليها قشر بين السواد والحمرة، تتكشط عن جسم بين بياض وصفرة، أجوده الرزين الطيب الرائحة الضارب إلى الحلاوة مع مرارة خفيفة، له بذر كأنه حب السمينة ويسمى الفلفل، ومن ثم ظن أنه الرمان البري، ينفع من الصرع والجنون والماليخوليا شرباً بالسكنجبين، ويقلع البلغم، وينفع النقرس والمفاصل والنسا بالعسل، ويجبر الكسر وضعف العصب بماء العناب، ومن لازم استعماله مع الكثيرا البيضاء سمن وخضب وملأ ما في البدن من الأغوار بالشحم. وهو يضر المثانة ويصلحه العسل.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يعطى مشروب المغات للنفساء مع بعض المكسرات المحمرة، أو تضاف إليه خميرة المغات، والدار صيني، والحبهان، والسمسم، وحب البركة، والمحلب، وجوزة الطيب، والسمينة، والمكسرات المحمرة.
- يطبخ في اللبن للضعفاء والمرضى بالأمراض الصدرية والزهرية المزمنة، وهو مقوومجدد للنشاط العصبي ولاسيما عقب المرض الطويل، أو فقد القوى كحالات الولادة والإرضاع والهبوط العصبي المصحوب بفقر الدم أو الهزال.
- يُستعمل مشروباً مقوياً ومنشطاً لأجهزة الجسم وللدفع.
- يُستعمل مغلي الجذور كمقووم عام. هذه الوصفة مجربة في المدينة المنورة.
- يُستعمل مسحوقه لعلاج آلام المعدة. هذه الوصفة مجربة في بيشة.



- يُستعمل المغات مع الحلبة الهندي والعسل وبذر الخروب وبذر الفجل والحبة السوداء والقرنفل والزنجبيل وبذر البصل والخميرة على هيئة معجون، ويؤخذ منه بحجم الثمرة تقريباً لتقوية الجنس. هذه الوصفة مجربة في مدن الشمال.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يُستعمل مضاداً لآلام المفاصل والكسر ووهن العضل والنقرس.



ملكة المروج Queen of the Meadow



تعرف ملكة المروج أيضاً باسم الإكليل الأبيض، وهي عشبة معمرة يصل ارتفاعها تقريباً إلى متر ونصف ذات أوراق مسننة وعناقيد من أزهار ذات لون أصفر باهت، ولها رائحة عطرية مميزة.

تعرف ملكة المروج علمياً باسم *Filipendula ulmaria* من الفصيلة الوردية (Rosaceae).

الجزء المستخدم من عشبة ملكة المروج: جميع الأجزاء الهوائية.

الموطن الأصلي للنبات: تنمو بشكل كبير في أوروبا، وتفضل عادة الأماكن الرطبة، وتنمو عادة على ضفاف الجداول والأنهار. تنمو بشكل عفوي في الأماكن الباردة من المملكة العربية السعودية.

تحتوي ملكة المروج على زيوت طيارة وجلوكوزيدات فينولية، وأهم مركب في هذه المجموعة الساليسيلات. وتحتوي أيضاً على جلوكوزيدات فلافونية، وأهم مركب في هذه المجموعة مركب الكويرسيتين. وتحتوي على متعددات الفينول (حموض العفص) وحمض الستريك.

الاستعمالات:

كانت ملكة المروج في القرون الوسطى إحدى الأعشاب المفضلة. وقد كتب العالم جيرارد في كتاب الأعشاب الطبية أن رائحتها تجعل القلب جذلاً ومرحاً وتبهبج الحواس. وكان حمض الساليسيليك قد فصل منها لأول مرة، وهو أحد مضادات الالتهابات وقد أنتجت شركة باير للأدوية مادة استيل ساليسيلات، وهي مادة مشيدة مماثلة للساليسيلات الطبيعي الموجودة في نبات ملكة المروج، وأطلقت عليه اسم أسبرين نسبة إلى *Spiraea ulmaria*، وهو الاسم العلمي لنبات ملكة المروج. والساليسيلات





مواد من نوع الأسبرين، تساعد على خفض الالتهابات وتفريج الألم، كما هو في حالات التهاب المفاصل.

والساليسيلات في نبات ملكة المروج يختلف عن الأسبرين، حيث إن الأسبرين يمكن أن يسبب قرحة المعدة. أما الساليسيلات وحمض العفص في ملكة المروج فإنها تعمل على حماية البطانة الداخلية للمعدة والأمعاء، في حين أنها تعطي مفعول الأسبرين المضاد للالتهاب. تعد عشبة ملكة المروج من الأعشاب الجيدة لعلاج عسر الهضم، وتساعد على الشفاء من الحموضة. كما تستخدم ضد التهاب المثانة. وتعد ملكة المروج علاجاً مأموناً ضد الإسهال عند الأطفال.

كما تستخدم للزكام المصحوب بالحمى. لقد صرح الدستور الألماني باستعمال ملكة المروج علاجاً للكحة والالتهاب الشعبي المزمن والبرد والحمى. كما تستخدم لإدرار البول، وللتنقرس، ولالتهاب العضلات، ولأمراض الكلى والمثانة، والصداع.

يجب عدم استخدام ملكة المروج لمن يعانون حساسية ضد الأسبرين.



الملفوف اللارؤيسي Kale



الملفوف اللارؤيسي نبات حولي من مجموعة النباتات التي تنتمي للعائلة الصليبية. وهو نبات ذو ساق صلب وأوراق خضراء سميكة مجعدة، وهي حلوة المذاق، وهو من النباتات الشتوية.

تحتوي أوراق الملفوف اللارؤيسي على معادن مثل الفوسفات والكالسيوم وحديد وبوتاسيوم وفيتامين «ج» ونياسين ورايبوفلافين وثيامين وفيتامين «أ» وبروتينات ودهون ومواد كربوهيدراتية.

الاستعمالات

يستخدم الملفوف اللارؤيسي غذاء وعلاجاً، فهو غني بالمعادن والفيتامينات والبروتينات والكربوهيدرات، وهو يستخدم علاجاً مفيداً للكبد والحويلة الصفراوية، وهو يساعد على بناء العظام وأسنان قوية، حيث يقي من الإصابة بمرض ترقق العظام. يعمل الملفوف على إذابة البروتينات الحيوانية في الجسم وترسبات الكوليسترول، كما يقوم بتخفيف اضطرابات الكبد. كما تستخدم أوراق الملفوف اللارؤيسي لتخفيف درجة الحرارة والالتهابات، وذلك بعمل لصقة من الأوراق، وذلك بهرسها، وعمل لبخة منها توضع على الجبهة وأماكن الالتهابات، وهي من الوصفات المميزة لهذا الغرض.



الملوخية Jews mallow



يعرف علمياً باسم *Corchorus olitorius* من الفصيلة الزيزفونية Tiliaceae. والنبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إذا لم يحصد إلى ثلاثة أمتار. وتزرع الملوخية من مئات السنين في مصر، كما بدأت زراعتها على نطاق واسع في المملكة منذ ثلاثين سنة. وتستعمل على نطاق واسع كمادة غذائية، إلا أن الجزء الطبي منها هو البذور. الجزء المستخدم طبياً البذور وكذلك الأوراق.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- تُستعمل بذور الملوخية لعلاج وهن القلب وضعفه، حيث تؤخذ على هيئة سفوف وبكميات قليلة لا تزيد على ١/٢ ملعقة صغيرة مرة كل يوم.
- تُستعمل الأوراق على هيئة سلق لتلين البطن وضد السعال وترطب الصدر.
- تُستعمل البذور على هيئة مسحوق بمقدار ١/٥ أوقية كمادة مسهلة قوية.
- تستخدم الأوراق بمقدار ١٠ أوقيات كسليق لتفتح سد الكبد والمرارة وكذلك ضد سيلان الطمث.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- إذا سحق البذر وعجن بالماء ثم ضمّد به الصدر الملتهب، فإنه يفيد إفادة عظيمة وكذلك المعدة.
- إذا ضمّد به مع دقيق الشعير على الجبهة وعلى العين، فإنه يشفي الصداع وكذلك آلام العين.



مليان Solanum



يعرف علمياً باسم Solanum Schimperianum من الفصيلة الباذنجانية Solanaceae.

وهو عبارة عن شجيرة صغيرة معمرة، ينمو في جميع مناطق المملكة الباردة وبالأخص عسير، وله أوراق كبيرة نوعاً ما، والثمار ذات لون أحمر تشبه الكرز ولكنها أصفر، وعادة ما يغري لونها الزاهي وأشكالها الأطفال فيأكلونها ويصابون حينئذ بالتسمم لأنها سامة. ويستعمل هذا النبات على نطاق واسع في بعض قرى منطقة عسير خاصة في أيام ختان الأولاد قبل الأربعين سنة.

الاستعمالات:

نظراً لسمية النبات فلا توجد له استعمالات داخلية. وسوف نتحدث فقط عن الاستعمالات الخارجية، وهي:

- تعصر الثمار الطرية الطازجة ذات اللون الأحمر وتنقط عصارتها في الأذن الملتهبة أو أي آلام أخرى تصاب بها الأذن، وهي مجربة في منطقة الجنوب.
- قبل أربعين سنة تقريباً كانت لهذه الشجرة شهرة ومنزلة عند أهالي القرى، وكانت لها مواسم خاصة عند تطهير الشبان (الختان)، فعندما يظهر الشبان كانت تقطف أوراق المليان في صباح يوم التطهير وتجهز، وعندما يختن الشاب (كان يختن الأولاد خارج المنزل في ميدان خاص لهذه المناسبة) ثم يعاد إلى المنزل، حيث ينظف الجرح بالسمن البلدي الساخن، ثم تؤخذ أوراق المليان وتنظف جيداً بالماء وتجفف من الماء ثم توضع في صاج به كمية بسيطة من السمن ويوضع الصاج فوق اللهب لمدة وجيزة حتى تبدأ الأوراق في تغير لونها، وتصبح طرية ثم توضع فوق ذكر الشاب ويلف جميع الذكر بها، ثم يربط بعد ذلك بقماش خفيف جداً. وفي اليوم التالي، يفك الرباط وتزال الأوراق الناعمة من على ذكر الشخص المختون وينظف القضيب، وتجهز الأوراق الطرية الطازجة التي جمعت في صباح اليوم نفسه، وتكرر عملية تسخينها ولفها على القضيب، وتكرر العملية يومياً حتى يتم شفاء القضيب المختون.
- تستخدم أوراق المليان المسخنة على النار في تخفيف آلام الصداع النصفي، حيث توضع ساخنة على الجبهة أو على أي مكان به ألم فيخف ذلك الألم.

مبعة Storax



تسمى بالفرعونية «نيون». ويعرف علمياً باسم Liquidamber orientalis من الفصيلة الهاميلية Hamamelidaceae.

الجزء المستخدم السائل المستخرج من جذوع النبات. ورد ذكرها في وصفات عدة في البرديات الفرعونية كحقنة شرجية ضد الحرقه ومسكن موضعي للالتهابات، وكذلك استخدمت أيام الفراعنة في تحضير كثير من العطور. قال عنها أطباء العرب القدامى: «إنها حارة طيبة تفيد في علاج حالات السعال والزكام، وتطرد البلغم». قال عنها داود الأنطاكي في تذكرته: «المبعة تحلل سائر أمراض الصدر من السعال وغيره، وكذلك الرياح الغليظة والاستسقاء وأوجاع الظهر والطحال والكلى والمثانة وتمنع الرعشة والنزلات والصداع والزكام بخوراً».

الاستعمالات،

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يستخدم مشروب المبعة بمعدل فتجان صغير صباحاً ومساءً لحالات السعال، والنزلات الصدرية، وإزالة البلغم، وتقوية المعدة.
تدخل في عمل المركبات مثل:

- شياف نافع من الزحير الحادث عن البلغم اللزج: مر - مبعة - كندر ذكر - سندروس - زعفران - أفيون من كل واحد جزء يدق ناعماً ويعجن بماء ويشيف ويتحمل أو تعمل منه حباً كأمثال الحمص وسقيت لصاحب الزحير حبتان بماء فاتر انتفع به.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- تستخدم المبعة على هيئة دهانات فوق الأماكن المصابة موضعياً لعلاج الأمراض الجلدية الطفيلية وحالات الجرب والجروح.



تدخل في عمل بعض التركيبات مثل:

- تقطع دم البواسير، وتسكن الوجع مع الكندر وقشور أصل الكبر وأصل الحرمل من كل نوع مقدار وزن ٢، ٠ أوقية مع ١، ٠ أوقية كبريت يدق الجميع، ويعجن بزيت قديم ثم يرفع ويدهن به فإنه عجيب جداً.
- مرهم يسكن وجع البواسير: مقل - سنام الجمل - بصل مشوي - مخ ساق البقر - لب نوى المشمش المر - سمن البقر - مخ البيض - ميعة سائلة، أجزاء سواء. تجمع هذه الأدوية مدقوقة ويضمّد بها.





المنثور الأصفر Wal flower

المنثور الأصفر هو نبات معمر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ٤٥ سم، ذو أوراق رمحية تشبه أوراق الكافور، له أزهار صفراء تميل إلى اللون البرتقالي، تظهر في نهايات الأغصان والثمرة عبارة عن برعم، ولنبات رائحة عطرية.

يعرف النبات علمياً باسم *Cheiranthus cheiri* من الفصيلة الصليبية *Cruciferae*.

الموطن الأصلي لنبات المنثور الأصفر جنوبي أوروبا، وينتشر حالياً في جميع أنحاء أوروبا. ينمو عادة على الجرفان والجدران العتيقة. ويزرع عادة في الحدائق نظراً لجماله وجمال أزهاره.

الجزء المستخدم من نبات المنثور الأصفر الأوراق والأزهار والأجزاء الهوائية للنبات قبل ظهور الأزهار وكذلك الثمار الناضجة.

المكونات الكيميائية: يحتوي النبات على ستيرويد جلايكوزايد (Cardenolids) التي توجد بتركيز عال، وأهم مركبات هذه المجموعة هي *Cheirotoxin*, *erysimoside*. كما يحتوي النبات على *glucoerysimoside*, *Cheiroside A*. وأهم مركبات هذه المجموعة *Glucosinolates*. كما يحتوي على زيوت دهنية و *Glucosinolates*, *Glucosinolate*, *Glucosinolate*، كما يحتوي على زيوت دهنية وبالأخص في البذور.

الاستعمالات:

لقد وصف العشاب الإيرلندي كابوغ المنثور الأصفر في عام ١٧٣٥م لإدراد البول وللإجهاض. ورغم أن المنثور الأصفر يستخدم لإدرار البول، إلا أن مفعوله القوي في القلب لم يكن معروفاً. فقد أثبتت الدراسات الحديثة أنه مقو للقلب بجرعات صغيرة، حيث يدعم القلب المصاب بقصور، وذلك مثل ما يحدثه تماماً نبات الديجتاليس الأرجواني الذي يحتوي على الجلوكوزيدات القلبية نفسها *Cardiac glycoside*. يستعمل المنثور الأصفر ضد الإمساك، حيث يثبط معدن الصوديوم والماء الامتصاصي، وينبه



العضلات الناجمة في قناة الجهاز الهضمي. كما أن المنثور الأصفر يشجع خروج
العادة الشهرية. وفي الطب المثلي أو العلاج المثلي يستخدم في علاج آلام الأسنان.
لا توجد أضرار جانبية إذا استعمل حسب الموصى به من الطبيب المعالج.
الجرعة الزائدة تسبب السمية مثلها مثل نبات الديجيتالس.
لعمل مغلي من أزهار النبات يخلط جرام إلى جرامين مع ١٠٠ ملي ماء مغلي،
ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.





النجيل الزاحف (Triticum) Couch grass

النجيل الزاحف يعرف أيضاً بالعكرش والنجيل، وهو نبات عشبي معمر، له جذمور (Rhizome) طويل زاحف يحمل باقة من السيقان الجوفاء لها عقد واضحة. الأوراق سيفية مستقيمة وتغلف السيقان الجوفاء. الأزهار عبارة عن سنابل قاسية طويلة تقع في نهاية الساق، والثمار عبارة عن حبوب أحادية البذرة.

يعرف النبات علمياً باسم *Agropyron repens* من الفصيلة النجيلية (Graminae).

الأجزاء المستعملة من النبات: الجذامير والجذور المتفرعة منها وكذلك البذور.

الموطن الأصلي للنجيل: يوجد في أوروبا والأمريكيتين وشمالى آسيا وأستراليا.

المحتويات الكيميائية: يحتوي النجيل الزاحف على متعددات السكر مثل الترتيسين وزيت طيار، وأهم مركب في هذا الزيت أغروبيرين. كما يحتوي على مواد هلامية وترتيسين Triticin، وهو عبارة عن Polyfructosan وأيضاً حمض السيليسيك.

الاستعمالات:

في الأزمنة الكلاسيكية نصح العالم دسقوريدس (٤٠-٩٠ ميلادية) وبليونس (٢٢-٧٩ ميلادية) باستعمال جذامير النجيل الزاحف لضعف تدفق البول ولعلاج حصى الكلى. وفي سنة ١٩٧٥ م كتب العشاب المشهور جون جيرارد الإنجليزي أن النجيل الزاحف قد يكون ضيفاً كريهاً في الحقول والجنانين، لكن منافعه الصحية تعوض عن أضراره الزراعية؛ لأنه يفتح الانسدادات في الكبد والحالبين دون حرقه. وفي أوقات المجاعات كانت الجذور تجمص وتطحن بوصفها بديلاً للقهوة والطحين.

يستخدم النجيل الزاحف لإدرار البول، ويستخدم في العادة لعلاج مشاكل المسالك البولية مثل التهاب المثانة والتهاب الإحليل، حيث يحمي الأنابيب البولية من



العدوى الجرثومية والمهيجات ويزيد حجم البول. يستخدم مع أعشاب أخرى مثل الخلطة الطبية وأوراق البوكوفي في علاج حصى الكلى وخضض التهيجات والتهتكات التي تسببها. كما يعتقد أن النجيل يذيب حصوات الكلى والحيلولة دون تضخمها. كما أن مغلي النجيل الزاحف يلعب دوراً في علاج البروستاتا المتضخمة والتهابها. لقد فسح الدستور الألماني النجيل الزاحف علاجاً رسمياً لعداوي المجاري البولية وإخراج حصوات الكلى والمثانة.

يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذامير، وتوضع على ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

المراجع:

١- المرجع المكتبي للأطباء في طب الأعشاب.

٢- الدستور الألماني للأدوية العشبية.



النمام Menthe



يعرف علمياً باسم *Thymus glaber* من الفصيلة الشفوية Labiatae. الجزء المستخدم هو العشبة كاملة.. يستورد من الخارج خاصة بلدان شرق حوض البحر الأبيض المتوسط وسمي «نمام» لسطوع رائحته؛ لأنه يدل بها على نفسه.

قال عنه ابن سينا في كتابه «القانون في الطب»: «إنه نبات طيب الرائحة، مدر، مخرج للجنين الميت والدود، ويقتل القمل، وخاصيته النفع من لسع الزنايير شرب مثقال بسكنجين أي عسل مع الورد، وإنه ينفع من أورام الكبد الباردة والفواق». ويقول عنه ابن البيطار في كتابه «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» فيما ينقله عنه الملك المظفر يوسف بن علي رسول الغساني التركماني صاحب اليمن في كتابه «المعتمد في الأدوية المفردة» قوله عن النمام: «إنه يستعمله الناس في الأكلة وهو الدبيب؛ لأنه يدب في الأرض، وقوته قوة حارة يبلغ من إسخانها أنه يدر الطمث والبول، وطعمه شديد الحدة، هذا النوع البستاني الذي فيه رائحة من رائحة المرزنجوش.. أما غير البستاني فهو قائم وله أغصان دقاق مملوءة ورقاً شبيه بورق السذاب، أطول وأصلب من ورق السذاب، وزهره حريف المذاق، ورائحته طيبة، وهو أقوى وأسخن من البستاني، وأصلح في أعمال الطب، وذلك أنه يدر الطمث إذا شرب، ويدر البول وينفع من المغص وأوجاع العضل وأطرافها، ومن ورم الكبد الحارة، ويوافق ضرر الهوام إذا شرب أو تضمد به. وإذا طبخ بالخل ثم صُيِّر معه دهن ورد وصب على الرأس سكن الصداع. وإذا شرب منه أربع درخمات بخل سكن قيء الدم.. يقاوم العفونات، ويقتل القمل، وينفع من الأورام الباردة ومن القلغموني الشديد الصلابة، وينفع من الديدان وحب القرع، ويخرج الجنين خاصة الميت، وهو طيب رائحته للشعر الذي في الرأس والذقن، إذا تدلك به بعد الخروج من الحمام. وينفع من السدد المتولدة من الكيموسات الغليظة في الدماغ وسدد المنخرين، خاصة النفع من لسع الزنبور إذا شرب منه مثقال بسكنجين».

أما أبو علي يحيى بن جزلة صاحب «منهاج البيان» فيما يستعمله الإنسان، فقد أورد عنه صاحب «المعتمد» قوله في النمام أنه يسمى نمام الملك، ويسمى السيسبني،



ويسمى نمام لسطوع رائحته نم بذلك على نفسه ومن تلبس به، وأجوده المشبع الخضرة الزكي الرائحة ومنافعه كما تقدم.

أما أبو الفضل التقيسي فيما ينقله عنه أيضاً صاحب المعتمد فيقول عنه: «إنه ينفع من الفواق ويقتل الديدان. وإن الشربة منه درهمان».

كما أورد عنه صاحب كتاب التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً قوله: «نبات صغير، أزهاره حمراء ذات رائحة طيبة، وأنه مقو، منه، مضاد للتشنج، منقوعه ينفع في نزلات البرد والسعال الديكي، ويحصل منه بالتقطير على زيت طيار ذي رائحة عطرية قوية».

أما ابن النفيس في كتابه الموجز في الطب فقال عنه النمام يقتل القمل، وينفع من الأورام الباردة والفواق، وكذلك أورام الكبد الباردة.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يستخدم لإدرار الطمث.
- يستخدم مغليه لعلاج المغص وطرود الديدان.
- منقوعه مفيد في نزلات البرد والسعال الديكي، كما أن له تأثيراً منبهاً.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- يستعمل مغليه غسولاً لتسكين آلام العضلات.
- يستعمل منقوعه غسولاً لقتل القمل.
- يستعمل للتسكين إذا طبخ بالخل وأضيف إليه دهن الورد ثم صب على الرأس.



النيم Neem

يعرف باسم شيشعان وعلمياً باسم *Melia azadirachta* L من الفصيلة النيمية *Meliaceae*.

الجزء المستخدم هو الأوراق بشكل أساسي، وفي بعض الأحيان قشور السيقان وقشور الجذور. النيم عبارة عن شجرة ذات ظل وافر، تزرع لزينة الشوارع والبساتين، وتكثر في المنطقة الغربية والمنطقة الجنوبية الغربية، وتوجد لها عينات قليلة في المنطقة الوسطى.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- في منطقة جازان وبعض المدن في المنطقة الغربية يستعملون المغلي المخفف للنيم لعلاج مرض البول السكري.
- مغلي الأوراق طارد للديدان ومدر للبول والطمث.
- قشور السيقان مضادة للمغص ومنبهة.
- قشور الجذور قابضة ومقوية وطاردة للديدان المستديرة.
- الأوراق والقشور نافعة في حالات الجزام.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- لبخة معمولة من الأوراق تصبغ على الرأس لمعالجة الصداع والأورام.
- لمعالجة الشلل في مراحله الأولى. في مدينة جازان، تقطف أوراق النيم وتعجن مع زيت الزيتون حتى تصبح عجينة ناعمة غليظة، وتلبخ على الطرف المشلول عدة مرات.



الياسمين Jasmine

يُعرف باسم ياسمون وسجلالط وفي منطقة جازان بالفل. وعلمياً باسم *Jasminum floribundum* من الفصيلة الزيتونية Oleaceae. والجزء المستخدم منه الثمار والأزهار وزيتها الطيار، ويزرع في جميع مناطق المملكة.

قال عنه ابن البيطار: «الأبيض أسخن من الأصفر، يلطف الرطوبات، وينفع المشايخ دهنه، قوي لإدرار البول، ويهيج الباءة». وقال عنه داود الأنطاكي صاحب التذكرة: «الياسمين يسهل البلغم، وغالب أمراض الأرحام وخصوصاً النزيف، ويجلو الكلف، وفيه تقريع وتخليص من الصداع، يهيج الرغبة الجنسية».

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- تُستعمل الثمار تابلاً للمشروبات، وتُستعمل لطرد الديدان ولاضطرابات المعدة.
- إذا سُحق زهره وشرب من مائه ثلاثة أيام في كل يوم مقدار أوقية قطع نزيف الأرحام.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- إذا دُق رطباً أو يابساً ووضع على الكلف أذهبه.
- إذا استعمل يابساً وذرّ على الشعر الأسود بيضه.
- إذا شُم يحلل الصداع البلغمي.
- إذا طلي على الأورام الباردة مراراً نفعها.
- تُستعمل أوراقه الجافة في النقرس والروماتزم.
- يُستعمل زيت الياسمين في صناعة العطور غالية الثمن.



يبروج Mandrak



يعرف باللقاح أو تفاح المجانين أو المغد. ويعرف علمياً باسم *Mandragora officinarum* من الفصيلة الباذنجانية، ويوجد منه نوعان بري وبستاني. فالبستاني له ورق كورق الخس يفترش الأرض، وزهره كزهرة الزعفران، وله ثمر يشبه ثمر الباذنجان. أما البري فيوجد منه ذكر وأنثى، فالأنثى لها ورق كورق الخس منسبط على الأرض، وجذره يشبه جسم الإنسان تماماً، له يدان ورجلان مثل الجثة القائمة، ولذا فهو يشبه الإنسان. وهو ينمو في المملكة في المناطق الباردة. والذكر له ورق كورق السلق وجذر كجذر الجزر. الجزء المستخدم من النبات الجذور، الأوراق، والبذور.

الاستعمالات:

أولاً: الاستعمالات الداخلية:

- يُستخدم مغلي الجذور مهدئاً ومنوماً وترياقاً ضد السم.
- يُستعمل مغلي بذوره لتنقية الرحم، حيث يؤخذ ١/٨ أوقية وتغلى في كوب ماء ساخن ويشرب مرة واحدة في اليوم.
- تستخدم بذوره سفوفاً كمقيء ولطرد البلغم.

ثانياً: الاستعمالات الخارجية:

- إذا سحق الجذر وخلط مع خل ثم جعل على الحمرة أبرأها.
- إذا عجن بالسويق وضمدت به الأوجاع في المفاصل سكن ألمها.
- إذا ضمد بورقة على العين الوجعة أزال وجعها.
- إذا احتمل من دمه الأبيض أدر الطمث وأخرج الجنين.
- إذا دهن أو ذلك بدمه مكان البرص دلماً خفيفاً فترة من خمسة إلى ستة أيام أذهبه دون أن يقرح الموضع.
- لبخة من مسحوق جذوره بماء الورد تقيد في علاج الكلف والنمش.
- إذا خلط مسحوق الجذر بالعسل ووضع على لسع العقرب أو الأفعى أفادها.
- إذا شم مسحوق جذوره فإنه يفيد في علاج الصداع.



المراجع العربية



- ١- أبو نجم يوسف معجم النباتات الطبية: مكتبة لبنان بيروت - الطبعة الأولى ١٩٩٢.
- ٢- الحضري أمين والحضري زكي: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبيعية: مكتبة مدبولي: الطبعة الأولى ٢٠٠٠.
- ٣- الحضري أوين والحضري زكي: دواء لكل داء موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبيعية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثانية ٢٠٠٤.
- ٤- الحضري أمين والحضري زكي: دواء لكل داء صحة وجمال المرأة - موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبيعية: مكتبة مدبولي: الطبعة الأولى ٢٠٠٣.
- ٥- أورسل أماندا: التداوي بالفيتامينات والمعادن: أكاديميا إنترناشونال ٢٠٠٢.
- ٦- بالش جيمس ف. وبالش فيليس أ: الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية: مكتبة جرير: الطبعة الثانية ٢٠٠٤.
- ٧- بروس دبيرافلوجم ومايلوين هارس: الدليل غير الرسمي للطب البديل: مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٢.
- ٨- بيجر سيلين: كتاب الأطباء عن العلاج بالغذاء: مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٦.
- ٩- تريزل. وإيفانز: علم العقاقير: المركز العربي للتعريب والترجمة والتأليف والنشر ٢٠٠٣.
- ١٠- التميمي كامل مهدي: أساسيات علم الفيروسات - العلوم البيولوجية: الأهلية للنشر والتوزيع الطبعة الأولى ٢٠٠٤.
- ١١- توفيق حسام أحمد: الطب البديل العلاج الطبيعي لحل المشاكل الصحية اليومية: الأهلية للنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ٢٠٠٢.
- ١٢- تيلرفارو أي: دليلك الطبي للعلاج المنزلي بالأعشاب - عالج نفسك بأقوى المواد العلاجية الطبيعية: مكتبة جرير: الطبعة الثانية ٢٠٠٦.
- ١٣- جبر وديع: العلاج بالنباتات: دار الجبل بيروت: الطبعة الأولى ١٩٨٨.
- ١٤- جعفر حسام: العلاج والشفاء بالأحجار الكريمة: دار الحرف العربي للطباعة والنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ٢٠٠٤.





- ١٥- جعفر غسان: فصائل الدم - الغذاء المناسب لها: رشاد برس للطباعة والنشر والتوزيع: الطبعة الثانية ٢٠٠٩.
- ١٦- الحاج محسن: طب الأعشاب - تراث وعلم: دار صبح للطباعة والنشر والتوزيع بيروت: الطبعة الأولى ٢٠٠٠.
- ١٧- هايك ميثال: موسوعة النباتات الطبية المعجم الأول: مكتبة لبنان الطبعة الأولى ١٩٩٢.
- ١٨- حجازي أحمد توفيق: موسوعة العلاج الطبيعي: دار أسامة للنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ٢٠٠٢.
- ١٩- ديوك جيمس أي: الصيدلية الخضراء - اكتشافات جديدة في المعالجة العشبية وحالات شائعة من أشهر خبير في العلاج بالأعشاب في العالم: مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٣.
- ٢٠- شرايبر ديفيد سيرفان: موسوعة ديوك للطب الحديث - الطب التقليدي والتبديل لجميع الأعمار: مركز الطب التكاملية في جامعة ديوك: مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠١٠.
- ٢١- شمس الدين أحمد: التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً: دار الكتب العلمية - بيروت ك الطبعة الثانية ١٩٩١.
- ٢٢- رشوفالية أندور: الطب البديل - التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية: أكاديميا إنترناشونال الطبعة الأولى ٢٠٠٥.
- ٢٣- الشويخات أحمد مهدي محمد، الطيب صلاح الدين الزين والبازعي سعد عبدالرحمن: الموسوعة العربية العالمية: مؤسسة الموسوعة للنشر والتوزيع: الطبعة الثانية ١٩٩٩.
- ٢٤- الصباغ عبدالعزيز: موسوعة النباتات والأعشاب: عوديات للنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ١٩٩٩.
- ٢٥- طبال أحمد: معجم النباتات الشافية: دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ١٩٨٩.
- ٢٦- عبدالرحيم محمد: أعشاب ونباتات طبية: بمتناول يديك فوائدها والتداوي بها: راتب قبيلة للنشر: الطبعة الأولى ٢٠٠١.





- ٢٧- عبد الرحمن محمد: الطب المجرب - أمراض الرأس وعلاجها بالأعشاب والنباتات الطبية: دار الراتب الجامعية: الطبعة الأولى ٢٠٠١.
- ٢٨- عبد العال زيدان السيد: التكنولوجيا الحيوية وآفاق القرن الحادي والعشرين: شركة منشأة المعارف بالإسكندرية: ١٩٩٧.
- ٢٩- عبد الغفور خليل: التداوي بالأعشاب: دار الإسراء للنشر والتوزيع - عمان: الطبعة الأولى ٢٠٠٠.
- ٣٠- عبد الفتاح أحمد أبو العلا وحسانين محمد صبحي: موسوعة الطب البديل: مركز الكتاب للنشر - القاهرة: الطبعة الأولى ٢٠٠٠.
- ٣١- عرموش هائي: الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب: مؤسسة الإيمان - دار الرشيد الطبعة الأولى ١٩٩٥.
- ٣٢- عقيل محسن: العلاج بالأعشاب: منشورات مؤسسة الأعلمي للمطبوعات - بيروت: الطبعة الأولى ١٩٩٧.
- ٣٣- العودات محمد، لحام جورج: النباتات الطبية واستعمالاتها: الأهالي للطباعة والنشر والتوزيع الطبعة الأولى.
- ٣٤- عمران زياد: ٤٤٤ وصفة للتداوي بالأعشاب: دار الخليج للنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ٢٠٠٣.
- ٣٥- غوتليب بيل: اختيارات جديدة في العلاج والطب البديل: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٣.
- ٣٦- القباني صبري: الغذاء لا الدواء: دار العلم للملايين بيروت: الطبعة التاسعة ١٩٨٧.
- ٣٧- قبسي حسان: معجم الأعشاب والنباتات الطبية: دار الكتب العلمية - بيروت: الطبعة الأولى ١٩٩٣.
- ٣٨- القحطاني جابر سالم: موسوعة جابر لطب الأعشاب: العبيكان للنشر والتوزيع: الطبعة الأولى: الجزء الأول والثاني ٢٠٠٩.
- ٣٩- القحطاني جابر سالم: موسوعة جابر لطب الأعشاب: العبيكان للنشر والتوزيع: الطبعة الأولى: الجزء الثالث والرابع ٢٠٠٩.



- ٤٠- القحطاني جابر سالم: صحتك في الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية والأحماض الدهنية الأساسية والإنزيمات ومضادات الأكسدة والفلافونيدات: العبيكان للنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ٢٠١٠.
- ٤١- قلعجي عبدالمعطي: تذكرة داود في العلاج بالأعشاب: دار الرشيد - بيروت: الطبعة الأولى ١٩٩٥.
- ٤٢- كاسلمان ماييل: الأعشاب العلاجية الجديدة: الدليل النموذجي إلى أفضل أدوية الطبيعة: مكتبة جرير الطبعة الأولى ٢٠٠٣.
- ٤٣- كوستين ليندل: التغذية الفعالة: القدرة الكامنة في الأغذية النباتية التي تفيد العقل والجسم: أكاديميا إنترناشونال الطبعة الأولى ٢٠٠٢.
- ٤٤- كينيت ب. ل وايثيرز أ.د: تقنيات الحبوب: جامعة الملك سعود للنشر العلمي والمطابع الطبعة الأولى ١٩٩٧.
- ٤٥- ليبرمان شاري وبرننج نانسي: دليلك إلى ما تحتاج من فيتامينات ومعادن: مكتبة جرير الطبعة الأولى ٢٠٠٢.
- ٤٦- محمود سامي: تذكرة داود للعلاج بالأعشاب والوسائل الطبيعية - للطبيب العلاج داود الأنطالي: محمد فريحي للنشر ٢٠٠٠.
- ٤٧- مراد كارلا حبيب: أسرار التغذية مع كارلا: أكاديميا إنترناشونال: الطبعة الأولى ٢٠٠١.
- ٤٨- موسى تهاني: الغذاء داء ودواء - دليل الطعام الصحي والسليم من الألف إلى الياء: الدار العربية للعلوم: الطبعة الأولى ٢٠٠٢.
- ٤٩- موسى جابر سالم، عقيل عبد الرحمن، اليحيى محمد عبدالعزيز، السعيد منصور سليمان: الثقافة التقليدية في المملكة العربية السعودية: دار الدائرة للنشر والتوثيق: الطبعة الأولى: الجزء الحادي عشر: الطب والطباعة ٢٠٠٠.
- ٥٠- منصور أحمد توفيق: الدليل الكامل في التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية: الأهلية للنشر والتوزيع: الطبعة الثانية ٢٠٠٥.
- ٥١- نور مريم ومزوق كمال: صحيحة بالهناء والشفاء ألف ياء الطبخ العجمي - طعام الماكروبيوتيك الموسع: دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع الطبعة الأولى ٢٠٠٤.



المراجع الأجنبية

1. Al-Kahtani J.S.M, al-Yahya M. A and Al-Meshal I.A.: Medicinal plants of Saudi Arabia (volume II). The authors, 2000.
2. Amil Stephen: The Doctor Book of home remedies, Rodale Ltd. 2004.
3. Atha antonym: The ultimate HERB Book: Collins and brown limited, 2001.
4. Barolet bensky: Chinese Herbal Medicine formulas and strategies: Eastland press incorporated 1990.
5. Barrett Marilyn: The handbook of clinically Tested Herbal Remedies, Volume 1: The Haworth press Inc. 2004.
6. Barrett Marilyn: The handbook of clinically tested herbal remedies volumes 2: The Haworth press Inc. 2004.
7. Bensky Lilian lae: Chinese Herbal Medicine: Materia Medica: Estland Press, Incorporated, 1986.
8. Bharadwaj Monisha: India,s beauty secrets Kyle Cathie limited; 2000.
9. Bird Richard: 200 greater perennials: Hamlyn, 2009.
10. Bown Deni: Herbal-The Essential Guide to Herbs for living: Pavilion Book Limited 2001.
11. Britton Jade and kircher Tamara: The complete Book of Home Herbal Remedies: Firefly books, 1995.
12. Bruton Seal Julie and seal Matthew: Medggrow Medicine: Harvest, and Make your own Herbal Remedies: Merlin unwin Books, 2008.
13. Deepak chopra: alternakive Meicine: Thed Divinition guide:Celestial Arts Berkely Second edition 2002.
14. Duke James A. Handbook of Medicinal Herbs: CRC Press Inc., Seventhe edition 1989.
15. Firth John D. Medical Masterclass Infection Diseases and Dermatology Blackwell Science, 2001.
16. Fry Carolyn: The plant Hunters: Andre Deusch limited 2009.
17. Geelhoed glem and Barilla Jeen: Natural he secrets from Around the world: keats publishing Inc. 1997.
18. Goldman Amy: The compleat squash A passionate Grower,s Guide to Pumpkins, Squashes, and Gourds: Artisan New York, 2004.





19. Grabley S. and Thiericke R.: Drug Discovery from Nature: Springer, 1999.
20. Graci Sam, Diamond Harvey: The power of Superfoods: Prentice Hall Canada Inc. 1999.
21. Griffith H. winter: vitamins, Herbs, and Minerals and supplements. The complete guide: MJF Books, 1998.
22. Harvey clare G. and Cochrane Amanda: The Healing spirit of plants: Sterling publishing Co., Inc. 2001.
23. Heliometers Marina: Ancient Herbs: France Lincoln Limited publishers; 2007.
24. Hoffmann David: The complete Illustrated Holistic Herbal: Element Book 1996.
25. Holt, Geraldine: Complete Book of Herbs: Henry Holt and company. New York, 1992.
26. Huang Kee chang: The pharmacology of Chinese Herbs: CRC Press 2nd edition 1999.
27. Kowalchik Claire and Hylton William H.: Rodale's Illustrated encyclopedia of Herbs: Rodale press Emmaus Pennsylvania 1989.
28. Lakin Alan, Walker Ann and Cormack John: Reader's Digest Guide to vitamins, Minerals, and supplements: Reader's.
29. Lawle Julia: The Illustrated encyclopedia of essential Oils-The complete guide to the use of oils in Aromatherapy and Herbalism: Barnes and Noble Books, 1999.
30. Lewis Walter H. and Elvin - Lewis Memory P.F.: Medical Botany-plants Affecting Man's Health: A Wiley Interscience publication 1977.
31. Lima Patrick: Herbs The complete gardener's Guide: Firefly Books Ltd., 2001.
32. Mabey Richard with Melnyre Michael, Machael Pamela: The new age Herbalist: 1998.
33. Marber Ian; supereating: Quadrille publishing limited, 2007.
34. McKenna John: Natural Alternative to Antibiotics, Avery publishing group 1998.
35. McVicar Jekka; Jekka's complete Herb Book: Kyle Cathie limited, 2009.
36. Mossa J.S.; Al-Yahya M.A., Al-Meshal I. A.: Medicinal plants of Saudi Arabia (volume I): King Saud University libraries Riyadh 1987.
37. Natural Medicines comprehensive Database therapeutic research faculty 3rd edition 2000.



38. Null Gary: The complete Encyclopedia of Natural Healing, Kensington books; 1998.
39. Null Gary: the clinician's Handbook of Natural Healing: Kensington Books 1997.
40. Ody Penelope: Natural Health complete guide to medicinal Herbs: Adorling kinders tey Book, 1993.
41. Page Martin: growing citrus The Essential gardener,s guide: Timber press, Portland 2008.
42. PDR for herbal medicine, Medical economic company, Montvale new jersey, second edition 2000.
43. Peirce Andrea: The American pharmaceutical association-practical guide to natural medicine astonesong press book 1999.
44. Potterton david: culpeper's color herbal: terling publishing co., Inc. 1983.
45. Reid Daniel: Chinese Herbal Medicine: shambhala boston 1998.
46. Rizk A. M. The photochemistry of the flora of Qatar: kingprint of Richmond, 1986.
47. Saneck Kay N.: the complete Book of HERBS: Macmillan Publishing Co., Inc. New York 1974.
48. Shealy Norman,s C.: the Illustratea encyclopedia of Healing Remedies: element Book limited, 1998.
49. Stary Frantisk: the nature guide to Medicinal Herbs and plants: Barnes and Noble Books, 1991.
50. Stay Flora passa ; the complete Book of Dental remedies: Avery amember of penguin Putnam Inc. 1996.
51. The complete german. Commission E monographs. Therapeutic guide to Herbal Medicine. American Botunical council, 1999.
52. The united states pharmacopeia The national Formulary: the Board of Trustees, 2004.
53. Trivier Larry and Anderson John w.: Alternative Medicine - The definitive Guide celestial arts, Berkeley, 2002.
54. Tyler Schulz Hansel: Rational phyto lherapy- A physicians, guide to Herbal medicine: Springer Germany 1998.
55. Who monographs on selected Medicinal plants: world Health organization, Geneva volume 1,2: 2002.
56. Wong James: Grow your own Drugs: Collins publishers limited 2009.
57. Zinser Stephanie the good gut guide: Thorsons; 2003.



المؤلف: (أ.د. جابر بن سالم القحطاني) في سطور

- ولد في مدينة أبها عام ١٣٦٤هـ.
- حصل على درجة الدكتوراه في العقاقير من بريطانيا ١٣٩٦هـ.
- عمل وكيلاً فعميداً لكلية الصيدلة.
- عمل وكيلاً لكلية الدراسات العليا في الجامعة.
- عمل أميناً للمجلس العلمي في الجامعة.
- عمل رئيساً للجنة تعيين أعضاء هيئة التدريس السعوديين.
- ورئيساً لقسم العقاقير، ومديراً لمركز أبحاث النباتات الطبية من عام ١٤٠٦هـ حتى تقاعده عام ١٤٢٨هـ.
- سجل براءة اختراع برقم ٤٠٧٠٤٥٥٠٢١ سنة ١٩٨٨م في الولايات المتحدة الأمريكية.
- له نباتان عالميان مسجلان باسمه هما Resida Jabrica و Eyrobus Jabrica.
- له أكثر من ١٥٠ بحثاً علمياً في النباتات الطبية والعطرية والسامة.
- له كتب عدة في طب الأعشاب وفي المخدرات.
- منح جائزة الموهوبين من مؤسسة الملك عبدالعزيز للموهوبين عام ١٤٢٢هـ، وتسلم الشهادة من يد صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن عبدالعزيز.
- منح وسام الملك عبدالعزيز من الدرجة الأولى، وقلده الوسام خادم الحرمين الشريفين عام ١٤٢٦هـ.
- منح ميدالية التميز العلمي لجامعة الملك سعود، وسلمه الميدالية صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن عبدالعزيز مع مكافأة مالية عام ١٤٢٨هـ.
- يعد صفحة أسبوعية عن طب الأعشاب في صحيفة الرياض منذ ١٤١١هـ حتى الآن.
- يقدم برنامجاً عن طب الأعشاب والطب البديل في قناة الإخبارية الفضائية ابتداء من يوم افتتاحها حتى الآن.





- اشترك في أربعة مشاريع وطنية هي:
 - التقويم الكيميائي والحيوي للنباتات السعودية.
 - دراسة محاسن ومساوئ الطب الشعبي في المملكة العربية السعودية.
 - دراسة تأثير البهارات في المملكة العربية السعودية على قرح الجهاز الهضمي.
 - الطب والعطارة في المملكة العربية السعودية.
- قدم برامج عن الأعشاب في قنوات فضائية عدة وكذلك في الإذاعة.
- عمل مستشاراً غير متفرغ في جهات حكومية عدة.
- عضو في جمعيات عالمية ومحلية عدة.
- عضو في لجان محلية عدة.
- له دور كبير في خدمة المجتمع، حيث ألقى أكثر من ١٢٠ محاضرة في الأعشاب والمخدرات والطب البديل والنباتات السامة في مختلف مناطق المملكة.
- إصداراته الجديدة هي: النباتات السامة في المملكة العربية السعودية، موسوعة جابر لطب الأعشاب أربعة أجزاء، ألف سؤال وجواب في علم الأعشاب، وصحتك في الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية والأحماض الدهنية الأساسية والإنزيمات ومضادات الأكسدة والفلافونيدات. نشر العبيكان.

