

## الجهاز الهضمى والكبد والطحال والمرارة

**للآلام والمغص المعوي:** خليط كميات متساوية من الكمون وفلفل وزنجبيل ومصطكى شمر وينسون وملح ثم يضاف إليه قيمة وزنه سكر نبات والجرعة ملعقة صغيرة صباحا وأخرى مساء على شكل سفوف أو مغلي الكمون أو الكراويا أو الجنطيانا والجرعة من ١-٢ كوب.

**لانفخات وغازات المعدة:** مغلى قشور الرمان المحلى بالعسل والجرعة كوب صباحا على الريق ويمكن أيضا مزج مسحوق البسباسة مع عسل النحل والجرعة ملعقة على الريق أو مغلى حبة البركة أو التيليو أو الينسون أو الكراويا أو الكزبرة أو بذور الشبت أو القرنفل والجرعة من ١-٣ كوب أو تناول زيت الخزامى بمعدل من ٥-٨ نقط على قطعة سكر والجرعة مرتين يوميا ويمكن تناول ثمار أو عصير الجميز على الريق.

**لاضطرابات القناة الهضمية:** استعمل أهل الريف المصرى حقنة شرجية مرتين من العسل المخفف بالماء الدافئ.

**سوء وضعف الهضم:** مغلي كميات متساوية من الخولنجان وجوزة الطيب والحلتيت والجرعة كوب على الريق يوميا أو مغلي الكركم مع التيليو والجرعة كوب قبل تناول كل وجبة من الثلاث وجبات أو تناول ملعقة من عصير الصبار الطازج على الريق أو مغلي حبة البركة والحبهان والجرعة من ١-٢ كوب.

**حالات الاسهال:** مغلي ١٥جم مسحوق الأرز مع لتر ماء ثم يضاف ٢جم مسحوق قشر البرتقال ويترك لمدة نصف ساعة ليبرد ثم يضاف إليه ٥٠ جم سكر نبات أو مغلي كميات متساوية من الكزبرة والكرابيا وورق الجميز والجرعة من ٢-٣ أكواب يوميا ويمكن أيضا تناول مسحوق السحلب بنفس المعدل بينما يعطي مبشور الجزر الأصفر للأطفال أو مغلي قشور الرمان والجرعة من ٣-٤ ملاعق يوميا.

**حالات الاسهال الشديد:** مغلي جذور التوت أو التمر هندي والجرعة من ١-٣ أكواب في اليوم أو تناول كوب من القهوة مضاف إليه عصير ليمون بنزهير وبدون سكر والجرعة من ٢-٣ أكواب في اليوم.

**لطر ديدان البطن:** مغلي كميات متساوية من الترمس وحب البركة والكرابيا والمر والحلفاب ثم يجلى بعسل النحل والجرعة كوب صباحا على الريق أو مغلي بذور القرع والجرعة كوب صباحا على الريق ويمكن تناول مغلي الزعتر شرابا على الريق ويمكن عمل حقنة شرجية من مغلي الزعتر.

**لطر ديدان الاسكارس:** مغلي الشيح أو مسحوق الترمس أو مغلي قشور السنط والجرعة كوب على الريق صباحا.

**حالات الدوسنتاريا:** تناول مغلي قشور الرمان بعد تصفيته والجرعة من ٣-٤ ملاعق يوميا أو مغلي مسحوق البلوط أو عرق الذهب والجرعة من ١-٢ كوب في اليوم.

**حالات الامساك:** مغلي أجزاء متساوية من السنمكى والخيار شنمبر أو السلق والجرعة كوب على الريق صباحا أو مغلي أوراق الخوخ أو الخبيزة والجرعة كوب صباحا أو تناول ملعقة من زيت الخروع يوم بعد آخر.

**للامساك المزمن:** اتضح أن أقدم الأدوية فعالية منذ أيام الفراعنة والأطباء العرب القدامى تلك الوصفة العلاجية التي تستعمل حتى اليوم بنجاح كملين طبيعي للأمعاء وتلطيف المعدة دون أى آثار جانبية ذلك المزيج المكون من منقوع كميات متساوية من العرقسوس وكبريت نباتي وسنامكى وشمروالجرعة المناسبة كوب صباحا على الريق وآخر مساء قبل النوم أو زهرة الكبريت ٤٠ جم + شمر ٤٠ جم + سنمكى ٦٠ جم + سكر ٢٠ جم وبعد سحقهم وخلطهم جيدا تستخدم على شكل سفوف بمعدل ملعقة صغيرة مساء قبل النوم وإذا كانت ملعقة كبيرة تستعمل كمسهل.

**لقرحة المعدة:** تناول مغلي أجزاء متساوية من الشمر والعرقسوس والبابونج والجرعة كميات على قدر ما يستطيع المريض تناولها طوال اليوم مع منع القهوة والشاي والتدخين أو مغلي كميات متساوية من العرقسوس واللبان الذكر والجرعة من ١-٣ أكواب يوميا أو تناول عصير الكرنب مع الكرفس الطازج كوب على الريق صباحا وآخر قبل النوم أو تناول نصف كوب مشروب السحلب في اليوم الأول ثم ثلاثة أرباع كوب في اليوم الثانى وبعد

ذلك كوب يوميا أو تناول عصير الكرنب مع الزعتر مع الكرفس من ١-٢ كوب.

**غسيل لعلاج القرحة:** اتضح علميا أن مادة الأزولين التي تحتوي عليها البابونج تلعب دورا هاما في علاج هذه الحالات وأفضل طريقة هي تناول مغلي البابونج ثم الإستلقاء على الظهر لمدة خمس دقائق ثم على الجانب الأيسر لمدة خمس دقائق على البطن لمدة خمس دقائق على الجانب الأيمن لمدة خمس دقائق وهذا لضمان مرور البابونج لجميع جدار المعدة وخاصة أن البابونج يغادر المعدة سريعا في حالة تعاطيه عند الوقوف.

**لإلتهابات القولون:** تناول عصير أوراق السلق الطازج أو مغلي كميات متساوية من الينسون مصطكى بابون وزنجبيل والجرعة من ٢-٣ أكواب في اليوم.

**لحالات القولون المزمن:** مغلي أجزاء متساوية من الشمر والينسون والكرابوا والنعناع والجرعة من ٢-٣ أكواب أو تناول مشروب العرقسوس أو مزيج من مشروب الكركديه والتمر هندي والجرعة كوب صباحا وآخر مساء أو مغلي أعشاب البردقوش والجرعة من ١-٢ أكواب يوميا.

**لإضطرابات القولون:** مغلي كميات متساوية من الينسون مصطكى بابونج وزنجبيل والجرعة من ٢-٣ أكواب في اليوم أو مغلي كميات متساوية من الشمر والينسون والكرابوا والنعناع والجرعة من ٢-٣ أكواب في اليوم.

**القولون العصبي:** كميات متساوية من الصبار وحب الرشاد وفلفل وزنجبيل وبردقوش ومثل وزنها سكر نبات

والجرعة ملعقة كبيرة على الريق أو تناول عصير الصبار الأخضر والجرعة ملعقة كبيرة على الريق صباحا ويمكن أيضا تناول مغلي المصطكى مع البابونج بنفس الطريقة.

**تركيبة خاصة ضد القولون والامساك والبواسير: ٥٠جم سنامكى + ٥٠ جم هندي شعير + ٥٠ جم ينسون + ٥٠ جم خيار شير + ٢٥ جم مريطاخ + ٢٥ جم لبان ذكر و حبة متوسطة من ثمار الحنظل + ٢٥ جم زرود + ٢٥ جم مصطكى + ٢٥ جم مرعادة + ٢٥ جم زيتونة اسرافيل + ٢٥ جم راوند + ٢٥ جم خولنجان + عشرون لب نوى المشمش تسحق المواد السابقة وتخلط جيدا ماعدا الخيار شنبر والبابونج حيث يغلى الخيار شنبر في كوب ونصف من الماء حتى يصبح كوبا واحدا ثم يغلى البابونج بمفرده بنفس الطريقة ويصفى جيدا كل منها لإضافة المسحوق العام لعمل عجينة لينة يصنع منها كرات صغيرة في حجم الحمص وتترك في الشمس حتى تجف تماما والجرعة ٥ حبات قبل النوم لمدة اسبوعين.**

**لاحتقان واضطراب وظائف الكبد: مغلي كميات متساوية من الحلبة وهندباء و بابونج وسحلب ورواند واثل بعد اضافة مثل وزنها خل وعندما يبرد المزيج تكون الجرعة من ٢-٣ أكواب يوميا أو مغلي عروق الصبغان أو المريمية بمعدل ملعقة كبيرة من المسحوق لكل كوب ماء والجرعة ٢-٣ أكواب أو تناول عصير أوراق الخرشوف الطازجة والجرعة من ٢-٣ أكواب يوميا أو تناول عصير البقدونس**

أو النعناع الطازج والجرعة كوب صباحا وآخر مساء أو تناول مشروب العرقسوس يوميا بجرعات مختلفة.

**أمراض الطحال:** مزيج كميات متساوية من مسحوق الحلبة مع الخل ويترك طوال الليل حتى الصباح ليشرب على الريق لمدة أسبوع أو أسبوعين حسب الحالة أو مغلي القنطريون بمعدل ٢-٣ أكواب يوميا.

**لإحتقان الطحال والورم:** تؤكل كميات من ثمار النبق يوميا ويشرب مغلي أوراق النبق والجرعة كوب صباحا وآخر مساء.

**المغص والام المرارة:** يستعمل مغلي أوراق بذور الكتان أو أوراق الفراولة أو مسحوق الزعتر أو البابونج والجرعة كوب صباحا وآخر مساء كما يؤكل الفجل يوميا.

**لالتهابات كيس المرارة:** يستعمل مغلي عروق الصباغين أو جذور الحمص والجرعة من ٢-٣ أكواب يوميا.

**لحالات كسل المرارة:** تناول عصير الجرجير الطازج أو منقوع العرقسوس أو عصير القصب ويؤكل البصل يوميا.

**لتفتيت حصوات المرارة:** مغلي أوراق متساوية من مسحوق الحرجل والحلفابر والدمسيسة ونوح البلح والجرعة كوب صباحا على الريق وآخر مساء قبل النوم أو مغلي مسحوق بذور الفجل والجرعة ملعقة أو اثنين صباحا على الريق أو تناول مغلي بذور الكتان أو مسحوق عروق الصباغين أو النعناع والجرعة من ٢-٣ أكواب يوميا كما أن تناول عصير الفراولة يوميا يفيد الحالة.

## الكلى والمثانة وأمراض النساء

**المغص والتهاب الكليتين:** مغلي بذور الشمر أو الكتان أو أزهار وقرون الفاصوليا الخضراء والجرعة من ٢-٤ أكواب يوميا أو منقوع الحزنبل - كف النسر - في اللبن المغلي والجرعة كوب صباحا وآخر مساء قبل النوم أو مغلي بذور الكرفس والجرعة من ٢-٣ أكواب مع المواظبة على تناول بصلة أو اثنين يوميا.

**لتفتيت وسهولة اخراج حصوات الكليتين:** تقطع رأس ثوم وتهرس في زيت زيتون والليمون البنزهير مع عصير البقدونس والجرعة من ١-٢ ملعقة على الريق صباحا أو مغلي شوشاشي الذرة بمعدل ٣٠-٥٠ جم لكل ٤ أكواب ماء ثم يصفى والجرعة كوب صباحا وآخر مساء أو مغلي حفنة من الفول الأخضر مع كوبين من الماء لمدة ساعة والجرعة كوب صباحا على الريق أو مغلي قصب الذريرة والجرعة كوب صباحا ومساء أو مغلي مسحوق بذور الفجل والجرعة ملعقة أو اثنين صباحا على الريق.

**لالتهابات وأورام المثانة:** مغلي بذور الشمر أو الكرفس أو شوشاشي الذرة والجرعة من ٢-٣ أكواب يوميا أو شرب عصير البقدونس الطازج مع أوراق السبانخ أو تناول منقوع العرقسوس بمفرده أو مغلي حلفاب والجرعة ٢-٣ أكواب يوميا.

**لحالات عسر البول:** يستعمل مغلي العرعر ثم يجلى بعسل النحل والجرعة من ٢-٣ أكواب يوميا أو حزمة جرجير مع بصلة مبشورة ويشرب من العصير نصف كوب

صباحا ونصف كوب مساء أو مغلي بذور الكرفس أو حبة البركة أو الزعفران والجرعة من ١-٢ كوب يوميا أو مغلي أزهار الخبيزة أو بذور الشمر والجرعات مثل السابق أو تستعمل شرائح البصل الدافئة على شكل لبخة موضعية فوق الكلى والمثانة مرتين يوميا.

**لاحتقان وأورام الخصيتين:** يستعمل مسحوق الكمون بعد إضافة قليل من الماء المغلي في عمل عجينة توضع فوق مكان الإصابة على شكل لبخة موضعية أو تخلط أجزاء متساوية من الكمون وزيت الزيتون والدقيق وتستعمل لبخة موضعية أو تناول مغلي قرون الفاصوليا الخضراء أو السلق أو الأوراق الطازجة للشمر والجرعة من ٢-٣ أكواب **التهاب البواسير:** تناول مغلي السنط أو مشروب السحلب والجرعة من ١-٢ كوب يوميا أو يستعمل مزيج من ٢٠ جم عصير الأعشاب الطازجة من كيس الراعي مع ٤٠ جم من الشحم الحيواني المذاب فوق نار هادئة لمدة لا تزيد عن ٥٠ على شكل دهان موضعي وهو بارد.

**لالام واضطرابات الطمث:** مغلي ملعقة أعشاب الفلية مع كوب ماء والمشروب من ٢-٣ أكواب يوميا أو مغلي الينسون والجرعة ١-٢ كوب أو مغلي عشب قصب الذريرة والجرعة كوب صباحا وآخر مساء أو تناول عصير الجرجير بمعدل ٢-٣ ملاعق يوميا أو تناول ثمار المشمش بمعدل ٦ حبات ثلاث مرات يوميا.

**لعسر الطمث:** مغلي كميات متساوية من الزعفران - المر - الحلتيت - القرفة - الفلفل والجرعة من ٢-٣ أكواب



يوميًا أو مغلي أوراق البقدونس بمعدل ٢٠جم من الأوراق لكل كوبين من الماء والجرعات صغيرة كل أربع ساعات أو تناول مغلي بذور حبة البركة والجرعة كوب صباحًا ومساءً.

**الالتهابات المهبليّة:** مغلي أوراق وأزهار أكليل الجبل أو

قشور البلوط أو الاوراق الطازجة للكرفس ويستعمل على

شكل غسول مهبلي - دوش مهبلي - مرة واحدة يوميًا أو

مغلي ١٠٠جم من بذور البقدونس مع أربعة أكواب ماء

ويستعمل كغسول مهبلي من ٢-٣ مرات يوميًا أو تناول

مغلي أوراق الخبيزة الطازجة والجرعة كوب صباحًا ومساءً

ويمكن استعمال مغلي أوراق الخبيزة مع النشا كغسول

مهبلي مرة واحدة صباحًا عند الاستيقاظ كذلك يمكن

الجمع بين تناول احدي المشروبات السابقة مع استعمال

احد الغسولات المهبليّة في نفس الوقت لزيادة الإستفادة

**لالتهابات الرحم:** تناول مغلي بذور الكرفس والجرعة

كوب صباحًا وآخر مساءً أو تناول مغلي ٢٥ حبة من بذور

العرعر مع كوب ماء والجرعة ثلاث أكواب يوميًا.

**لاسترخاء جدران المهبل:** يستعمل مغلي مسحوق الهندي

شعيرى كغسول مرة واحدة صباحًا.

**لايقاف نزيف الرحم:** يستعمل فتيل من الشاش مشبع

بخليط كميات متساوية من مسحوق بذور الرمان والعفص

بعد عجنه بعصير أوراق الريحان ويكون على هيئة لبوس

مهبلي مرة صباحًا وأخرى مساءً أو مغلي نبات العرعر

يستعمل على شكل غسول مهبلي مرة أو اثنين يوميًا.

**حالات العقم النسائي:** تناول مسحوق بذور الشمر والخس بمعدل ملعقة صغيرة صباحا ومساء أو تناول الخوص الطازج يوميا.

**وصفات لمنع الحمل:** أجزاء متساوية من مسحوق بذور الكرفس والترمس والثوم والزعفران والحلفاء مع منقوع الصفصاف ثم تشبع قطعة شاش نظيفة من المزيج وتستعمل لبوس مهبلي بعد الغسيل الجيد عقب الجماع ويظل حتى الصباح، استعمال لبوس مهبلي من كميات متساوية من مسحوق هندي شعيري مع مسحوق الحرمل بنفس الطريقة، مغلي كميات متساوية من الشب وبذور الكرنب والصفصاف مع النعناع وتشبع منه قطعة شاش وتستعمل لبوس مهبلي عقب الجماع وبعد الغسيل، كميات متساوية من الزعفران والعفص والشب والمر واللبان الذكر والقرفة ويصنع منها لبوس مهبلي، استعمال فتيل مشبع بمسحوق السنط مع قليل من عسل النحل عقب الجماع بعد الغسيل، خليط ملء ملعقة من زيت أو بذور الخروع مع عصير الصبار الطازج بحيث يصبح سائلا وتشبع منه قطعة شاش وتستعمل لبوس مهبلي كما في السابق.

**تمرين رياضي لمنع الحمل:** جاء قديما أنه بعد اللقاء الجنسي إذا وثبت المرأة من حوالي ٧ الى ٩ وثبات قوية للخلف وهي متباعدة عن القدمين مابعد ما بين فخذيها فرمما خرج منها مني الرجل أما إذا وثبت للأمام فرمما استقر السائل المنوي داخل الرحم.

**ثبت علمياً:** تأكد العلماء من فوائد البقدونس والكرامية والنعناع والينسون وعصير الجرجير وثمار المشمش لإزالة الأم الطمث وإن تناول مغلي البابونج واكليل الجبل والينسون لعسر الطمث وكذلك حبة البركة والقرفة تزيد من إدرار الحيض وأن قشور البلوط ومغلي الخبيزة والكرفس تزيل الإلتهابات المهبلية وأثبت فوائد مغلي بذور الكرفس لعلاج التهابات الرحم وأن العرعر وقشور الرمان لإيقاف نزيف الرحم كما أظهرت الدراسات فوائد بذور الخس في حالات العقم النسائي وإن نبات السنط يحتوي على عدة مواد فعالة في منع الحمل وخاصة مادة سيستابان التي تدخل في أدوية منع الحمل.

obeikandi.com

## الروماتيزم والكدمات والإلتواءات

**الحالات الروماتيزم:** تناول أجزاء متساوية من حبة البركة- حلتيت - مر - دم الأخوين والزنجبيل بعد إضافة نصف وزنها غسل نحل والجرعة ملعقة صباحا أو تناول مغلي الصفصاف أو الحلفابر مع الدمسيسة والجرعة من ٢-٣ أكواب يوميا أو تناول عصير الجرجير أو الكرفس أو مغلي قرون الفاصوليا الخضراء والجرعة من ٢-٣ أكواب أو تناول مشروب الخروب والعرقسوس والجرعة من ٣-٥ أكواب.

**لبنخات موضعية لأوجاع الروماتيزم:** استعمال عجينة دافئة من مسحوق الحلبة والماء المغلي فوق مكان الألم أو استعمال الأوراق الطازجة للبنفسج على شكل لبخة دافئة أو عمل لبخة دافئة من أوراق وأزهار البابونج فوق مكان الألم.

**دهانات لتسكين الألم:** التدليك الموضعي بزيت الميرمية أو زيت الزيتون مع زيت المر أو زيت الكافور مع الزيتون قبل النوم أو استعمال عجينة الثوم بزيت الزيتون أو زيت الكراويا دهانا موضعيا ١-٢ يوميا.

**الحالات الروماتيزم المفصلي:** مغلي أجزاء متساوية من عرق حلاوة مع مسحوق البنفسج بمعدل ملعقة من المسحوق مع ثلاثة أكواب من الماء والجرعة من ٢-٣ أكواب في اليوم قبل الأكل أو استعمال مغلي أزهار البنفسج الطازجة أو العرعر أو الترنجان أو الكراويا والجرعة كوب صباحا وآخر مساء أو تناول كميات متساوية من عصير

الكرفس والليمون مع الرمان أو العنب أو مغلي قرون  
الفاصوليا الخضراء مع الكرفس والجرعة من ٢-٣ أكواب  
يوميًا.

**دهانات لأوجاع المفاصل:** يستعمل زيت الكراويا أو  
الزعفران أو الشبت كل بمفرده أو مع زيت الزيتون بمعدل  
١:٢ مع جزء معادل من الكحول في التدليك الموضعي مرتين  
يوميًا.

**لبخات موضعية:** يمكن لحالات الروماتيزم المفصلي  
استعمال لبخة من أجزاء متساوية من مسحوق الحلبة  
والترمس والهندباء وخيار شنبر وعرق جناح وزهرة  
الكبريت مع الخل الدافئ قبل النوم أو عمل لبخة من  
عجينة مهروس أو مسحوق أوراق الذاب أو عمل  
مكمدات ساخنة من مغلي أوراق الهندباء مرتين يوميًا.

**الآلام الشديدة بالركبتين:** خلط كميات متساوية من  
الحلبة خطمي - ليمون عصير كرنب - عصير بققدونس  
وعسل نحل ثم يترك الخليط لمدة نصف يوم حتى يتخمر  
وبعد ذلك توضع العجينة فوق قطعة شاش وتثبت فوق  
مفصل كل ركبة لمدة من ٢-٣ أيام أو خلط أجزاء متساوية  
من الكمون - حرملة - حلبة - بذر الخيار - وخل ثم يضاف  
إلى الخليط زيت زيتون ثم يضاف إليه زيت زيتون ويغلى  
على النار ثم يضاف إليه فصين ثوم مع قليل من الملح  
ويستعمل دافئًا على شكل لبخة من أول الليل لتزال في  
الصباح.

**لأورام المفاصل:** أجزاء متساوية من بذر الكتان - حبة البركة - عسل نحل ثم ترفع على النار مع استمرار التقليب الجيد لمدة ١٠ دقائق ثم يفرد الخليط على قطعة شاش بمساحة مكان الإصابة لتوضع وتثبت فوقه.

**للروماتيزم العضلي:** يستعمل مزيجاً من مسحوق بذور الحلبة مع فصين ثوم وقليل من زيت الزيتون ويعجن جيداً ليصبح على شكل مرهم يمكن استخدامه في التدليك الموضعي لمكان الألم أو تناول عشر نقط من زيت الكمون على أي مشروب ساخن والجرعة كوب عقب الإفطار وآخر بعد العشاء.

**لالام والتهابات العضلات والاورتار:** تناول عصير كميات متساوية من الجرجير والكرفس الطازج والجرعة كوب صباحاً وآخر مساءً. مكمدات تستعمل ساخنة مشبعة بمغلي السنط أو مغلي أوراق وأزهار السكران أو السذاب من ٢-٣ مرات يومياً. لبخة تتكون من شرائح البصل الدافئة التي توضع فوق مكان الألم ثم تثبت برباط من ٢-٣ مرات يومياً أو عمل عجينة من مسحوق الحلبة مع عصير الكرنب وقليل من الخل ثم يوضع فوق النار حتى يحمر قليلاً ليوضع بعد ذلك فوق قطعة قماش كتان لتثبت فوق مكان الألم أو يستعمل منقوع أوراق وأزهار الهندباء الطازجة للتدليك فوق مكان الألم ثلاث مرات يومياً.

**لتسكين أوجاع الظهر:** مسحوق كميات متساوية من القرفة وعرق جناح وحبة البركة والمحلب والجرعة من ٢-٣ ملاعق قبل الأكل يومياً أو استعمال دهان موضعي مكون

من مسحوق الشطة بنسبة ملعقتين صغيرين مع ملعقة صغيرة من ملح الطعام على كوبين من الخل ويغلى المزيج ثم يصفى ليستعمل كدهان مرة صباحا ومساء مع عدم التدليك ويمكن أيضا استعمال زيت الكراويا في التدليك الموضوعي.

**لالتهابات عرق النسا:** تناول عصير الكرنب الطازج أو مشرب العرقسوس والجرعة من ٢-٣ أكواب يوميا أو مزيج كميات متساوية من زيت الزعتر وزيت جوزة الطيب لإستعماله في التدليك الموضوعي مرتين في اليوم أو عمل مكمدات ساخنة فوق مكان الألم من مغلي أزهار البابونج لمدة ربع ساعة مرتين يوميا مع التدليك الموضوعي بزيت البابونج أو الخزامي.

**الرضوض والكدمات:** ينقع لمدة ٨ أيام مزيج من ٥ جم حشيشة الملوك - ١٠ جم قنطريون - ٤٠ جم كحول ثم يعصر المزيج ويصفى ليضاف إليه ٥ جم مر - ٥ جم لبان ذكر ويترك لمدة ٨ أيام أخرى ثم يعصر ويصفى مرة ثانية ويضاف إليه ٣٠ جم بلسم طولو - ٣٠ جم جاوى - ٥ جم صبار ويترك المزيج لمدة ١٠ أيام وبعد ذلك يعصر ويصفى جيدا ويعبأ في زجاجة نظيفة وجافة وتغلق جيدا ليستعمل الدهان وقت الحاجة من ٢-٣ مرات يوميا أو عمل مكمدات ساخنة من مغلي أزهار الخزامي مع البابونج فوق مكان الإصابة لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة مرة صباحا وأخرى مساء ثم دهان الإصابة بزيت البابونج أو الخزامي.



**لإلتواء المفاصل:** تستعمل حمامات موضعية دافئة من مغلي الزعتر أو البقدونس أو السذاب عدة مرات يوميا على أن يعقب ذلك دهان المفصل بزيت الزيتون مع زيت الكراويا أو عمل مكمدات دافئة من مغلي أوراق البابونج أو الزعتر ثم يجفف مكان الإصابة ويستعمل الزيتون الأسود المهروس جيدا من غير النواه كلبخة موضعية يوميا أو استعمال مكمدات مغلي مسحوق الكزبرة ثلاث مرات في اليوم.

**لأورام الأصابع:** يخلط مسحوق الكمون مع الثوم والحرملة والهندباء وبياض بيضة مع القليل من الصابون ويعجن الخليط بزيت الزيتون ويستعمل دهانا فوق وحول الأصبع ويثبت برباط شاش قبل النوم يوميا أو يستعمل دهان مكون من مسحوق العفص المعجون بالثوم والخل فوق الأصابة ويثبت برباط.

**الاصبع الداخس:** تصنع عجينة من قشر الرمان والعفص واللبان الذكر مع الخل لتوضع فوق وحول الاصبع المصاب وتثبت برباط شاش صباحا ثم تزال العجينة مساء وتستبدل بغيرها وهكذا مرتين يوميا إلى أن يخرج الصديد أو عجينة مكونة من مسحوق بذور الحلبة مع قليل من الماء الدافىء وتستعمل بنفس الطريقة.

### **الضغط للدهدئه ..**

من أجل التهدئه أو تسكين الأوجاع والألام ينبغي أن يكون التدليك بالضغط معتدلا وبطيئا لفترة طويلة تتراوح بين ثلاث وخمس دقائق للمنطقة المطلوب التأثير عليها

وهو يفيد حالات الضعف العام وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب ومعظم الألام الحاده .

**عدد الجلسات ..** يمكن أن يكون ثلاث مرات أسبوعيا بمعدل جلسه يوم بعد آخر أو يوميا وربما مرتين في اليوم مرة صباحا وأخرى مساء وذلك حسب نوع وشده الإصابه أو المرض .

## ١\_ الغدة النخامية:

يعطي خبراء هذا النوع من العلاج أهمية قصوى للغدة النخامية ويبدو أن لذلك أهمية مقنعة لأن الغدة النخامية تنشأ خلال المراحل المبكرة لتكوين الجنين وصغر حجمها من صفاتها الخارقة إذا قورن بحجم مسؤوليتها الكثيرة.. فحجمها لا يزيد على حبة الحمص تتمركز في وسط الرأس عند قاعدة الدماغ وتتكون من فصين أمامي وخلفي وهي المسئولة عن تنظيم وإدارة جميع الغدد بالجسم ولذلك تسمى بالقائد الأعلى أو المايسترو . ومن أجل ذلك يركز المعالجون بتدليك المنعكسات على منطقة الغدة النخامية بمنتصف أسفل الإصبع الكبير بقدر معين من الضغط والتدليك الدائري القوي السريع المنتظم.

## ٢\_ الغدة الدرقية:

هي غدة كبيرة الحجم نسبيا ذات فصين تتخذ مكانها أمام القصبة الهوائية وتنتشر لتحتضنها من جانبها وهي التي تفرز هرمون الثايروكسين الذي ينظم عملية التمثيل الغذائي في الجسم ويلعب دورا هاما في نمو الانسان وتطور صفاته الجنسية.

واضطراب هذه الغدة يؤدي إلى المرض لأن زيادة إفرازاتها تسبب زيادة في عمل القلب ونشاطا في معدل التمثيل الغذائي مصحوبين بأعراض مختلفة مثل نقص الوزن على الرغم من انفتاح الشهية وحالة قلق وسرعه في النبض مع جحوظ العينين . أما نقص الإفرازات فيؤدي إلى أعراض مختلفة مثل تضخم الغدة ونقصان نشاطها وتشوه

القوام وقصر القامة والبلاهة وجفاف الجلد مع أعراض أخرى كثيرة مثل انخفاض معدل نبض القلب وهبوط الضغط الدموي وانخفاض حرارة الجسم.

يبدأ التعامل مع هذه الغدة بتدليك ضاغط على سطح الإصبع الكبير من الناحية السفلى ثم تنتقل الضغوط الدائرية بالتناوب بين منطقتي انعكاس الرتتين والغدة الدرقية وبين منعكس الخصية والمبيض لأن نشاط الغدة الدرقية يعتمد على اشباعها بالأوكسجين الذي يمكن توفيره عن طريق تنشيط الرتتين، ونظرا إلى العلاقة القوية بين وظائف الدرقية ونمو الغدد التناسلية يؤكد خبراء العلاج بالمنعكسات على أهمية تشابك التدليك بالضغط واتحاده بين منعكسات الغدة الدرقية والخصية والمبيض.

### ٣\_ الغدة نظيرة الدرقية:

ترقد على الوجه الخلفي للغدة الدرقية أربع غدد صماء صغيرة تسيطر على توزيع الكالسيوم في الجسم وهي المسئولة عن توزيع المعادن وهي تتحكم أيضا في الفوسفات والمغنسيوم وأيونات السترات (جزئيا تحمل الشحنات الكهربائية) وتفرز نظيرة الدرقية هرمون وظيفته تنظيم الكالسيوم في الجسم يوزعها على مختلف أعضائه وفي حالة اضطراب هذه الغدة تتعرض العظام للأمراض.

أما في حالة استئصال الغدة الدرقية جراحيا فربما يؤدي ذلك إلى حالة تشنج بالعضلات تشكل خطرا لا يستهان به إذا لم يتم التدخل الفوري لمعالجتها ومما تشير إليه الدراسات الطبية الحديثة أن هناك علاقة قوية بين اختلال

التوازن الوظيفي لهذه الغدة والإصابة بالتهاب المفاصل وتشوهها.

لذلك يؤكد في المعالجة بالانعكاسات عن طريق القدمين أن المعادن المذكورة آنفا تتواجد في سوائل خارج الخلايا وداخلها وتتلخص فوائد المعادن في أهميتها لبناء العظام وتكوين العضلات وإنتاج الطاقة.. ولهذا يجب تدليك منعكس الغدة نظيرة الدرقية عند اضطرابها وخاصة في حالة شكوى المريض من التهاب المفاصل.

#### ٤\_ الغدة الكظرية:

تقع هذه الغدة في أعلى منطقة الكلية وبذلك يحتوي الجسم على غدتين كظريتين وتقع عليهما مسئولية إفراز هرمون الأدرينالين من قشرتهما الخارجية وهذا الهرمون يتحكم في حالة ونشاط العضلات والطاقة والنمو عن طريق التدليك بالضغط على المنطقة الخاصة بهذه الغدة يمكن انعكاس تأثيراته على إفرازاتها.

#### ٥\_ غدة البنكرياس:

يقع منعكس هذه الغدة في نهاية الثلث العلوي من باطن القدمين وهي المسؤولة عن إفراز هرمون (الأنسولين) بجانب إفرازاتها الأخرى التي تساهم بها في عملية الهضم وبذلك يمكن عن طريق التركيز في تدليك منطقة منعكس هذه الغدة ضمان توازن إفراز الأنسولين وانتظامه وسلامة عملية الهضم.

## ٦\_ متاعب الرأس والصداع :

يتم معالجتها وفي مقدمتها الصداع النصفي بتدليك ضغطي دائري على منعكسات الرأس في منطقة الجزء العلوي من باطن الإصبع الكبير كما أن تدليك قمة هذا الإصبع يؤثر على منطقة الدماغ مما يؤدي إلى تحسين واضح في انطلاق المسارات الكهرومغناطيسية المنتشرة حول محيط الجسم والتي تخترق الرأس من أعلى.. وفي حالة الصداع الشديد ينبغي تدليك المنطقتين الخارجية والداخلية للإصبع الكبير ويمتد التدليك ليشمل منعكس الرقبة ومنطقة الجبهة والجيوب الأنفية ولا ننسى تدليك منعكس الغدة النخامية في منتصف باطن الإصبع الكبير لضمان انسياب الطاقة ودورة الدم.

إن خبراء العلاج بالمنعكسات يوصون بتدليك منعكسات الكبد والقولون بلمسات رقيقة لمساعدة رفع درجة مقاومة المريض وكذلك تدليك منعكس الضفيرة الشمسية من أجل تحقيق توازن وظائف الجسم ونشاطه وإزالة حالات التوتر.

## ٧\_ نزيف وجلطه المخ :

من أهم أسباب هذه الحالة ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين أو الإصابات المباشرة للرأس أو كسر عظام الجمجمة، كما يلعب القلق والإجهاد الذهني والنفسي دورا هاما في عدم توازن الأفعال الوظيفية بالجسم.. ومن الجدير بالذكر أن خبراء هذا النوع من العلاج يوجهون عناية خاصة بحالة الأظفر المعطوبة في القدمين ويحرصون على

ضرورة أن يتخلص الأظفر المغروز في لحم الإصبع الكبير من هذا الوضع الخاطيء.. لأن بقاءه على هذه الحالة يتعارض مع سلامة منعكس الغدة النخامية ويعطلها عن العمل.

يعتقد خبراء أن وراء الإصابة بهذه الحالة وجود اضطراب وظيفي في القاولون أو أحد الكليتين والعلاج يتطلب الراحة والاسترخاء عند تدليك منعكسات الرأس والغدة النخامية حيث يساعد ذلك على تدفق الدم بشكل أفضل مما يساهم في تزويد الدماغ بكمية من الأكسجين مع ضرورة تدليك منعكس العنق وأيضاً منعكس القلب ولا ينسى المعالج المرور بتدليك على منعكس الضفيرة الشمسية من أجل تهدئة المريض. واتباع هذا الأسلوب يساعد أيضاً في استفاضة حالة النطق التي ربما تكون قد أصابت الكثير من المرضى.

#### ٨\_ السكتة الدماغية:

تطبق نفس الأسس العلاجية السابقة مع مراعاة التدليك بالضغط على جميع المنعكسات والتركيز على منعكس الغدة الكظرية لما في ذلك من فائدة تؤدي إلى تنشيط العضلات ومساعدة الجسم على اصلاح أنسجته الضعيفة والتالفة.

#### ٩\_ متاعب العيون:

يعتقد الخبراء أن مؤشرات الألم القريبة من الإصبع الكبيرة بالقدم تدل على وجود اضطرابات أو التهاب في القناة الخاصة بإفراز الدموع وهناك علاجات كثيرة لأمراض العيون مثل حالة الماء الأزرق التي تستجيب للمسحات معالج

المنعكسات في بعض الحالات ولهذا يستحق هذا النوع من العلاج التجربة والمحاولة فقد سجلت علامات التحسن عند بعض المرضى وعاد ضغط سوائل العين إلى مستواه الطبيعي، ويحرص المعالجون على تدليك منعكس الكليتين لما في ذلك من علاقة وثيقة بينهما وبين صحة العين لأنهم لاحظوا التهاب العين كلما اضطرب عمل الكليتين. ويؤكد الخبراء أن الإصابة بالماء الأبيض يمكن معالجتها إذا استمر العلاج لفترة من الوقت مع ضرورة التركيز على تدليك منعكسات الكليتين والقولون بجانب تدليك منعكسات العين مرتين أسبوعياً، وفي حالة الشعور بالألم عند منعكس الأمعاء الدقيقة والقولون يستحسن تدليكهما برفق وعناية.

#### ١٠\_ متاعب الأنف:

إن الأصابع الخمسة بالقدمين هي المختلطة بمنعكسات الرأس حيث يمثل الإصبع الكبيرة الدماغ بينما الإصبع الصغيرة الجيوب الأمامية والأنفية ومن خلال تدليك هذه المنطقة يمكن السيطرة على نزلات البرد والرشح ثم تنتقل أصابع المعالج إلى تدليك منعكس الضفيرة الشمسية للحصول على الهدوء والإسترخاء وإزالة حالات التوتر ثم مداعبة منعكس الغدة النخامية.

#### ١١\_ مشاكل الأذن:

إذا كان اضطراب حالة السمع يتعلق بالعصب السمعي فإحتمالات النجاح كبيرة ويتم تحقيقها بتحسين الصحة العامة وذلك عن طريق تدليك شامل لكافة منعكسات



القدم مع التركيز أثناء الجلسات العلاجية على منعكس الحبل الشوكي لإزالة توتر العنق. ويلعب الرشح ونزلات البرد الشديدة دورا في ضعف حاسة السمع مما يؤثر على ردود فعل تشمل التهاب قناة أوستاكيوس.. لذلك يجب استعمال التدليك بالضغط الخفيف الهادئ لمنعكس قناة أوستاكيوس الواقع بين منعكس العين والأذن.

## ١٢\_متاعب القلب والدورة الدموية:

يختلف أسلوب معالجة مشاكل القلب حسب طبيعة ونوع الإضطراب القلبي وإذا كانت الحالة العامة للجسم سيئة فإن حالة القلب تكون كذلك أيضا ولهذا يوصي خبراء هذا النوع من العلاج بضرورة الإبتداء بتحسين الصحة العامة لفترة من الوقت قبل الإنتقال إلى تدليك منعكس القلب مباشرة في باطن القدم اليسرى ويفسرون ذلك بأن البدء في تدليك القلب يؤدي إلى زيادة سرعة النبض ولذلك يجب عدم الإسراع في أداء ذلك العلاج المباشر قبل بناء قوة مقاومة صحية عالية عن طريق تدليك منطقة الغدة النخامية والرئتين.

أما إذا رافقت النوبات القلبية سرعة في النبض فيجب مساعدة المريض على الإسترخاء التام وتركيز التدليك على منعكس الضفيرة الشمسية وعندما تتحسن الحالة العامة للمريض يمكن الإنتقال لتدليك منعكس القلب، كما أن المعالج الماهر يركز أيضا على تدليك منعكس القولون. ويرى معظم الخبراء العلاج بالمنعكسات أنه في حالة أمراض القلب المزمنة عند المرضى كبار السن لا بد من

استعمال التدليك بالضغط المعتدل على سائر المنعكسات ثم القيام بالتدليك لدقائق معدودة على منعكس القلب ومع مرور الأيام تزداد فترة التدليك لمنعكس القلب. ومن الجدير بالذكر أن المريض الذي يعاني من ضعف القلب أو انتفاخ شديد في القولون وخاصة الجزء المستعرض منه عند نقطة اتصاله بالقولون الصاعد وتجميع كمية من الغازات في هذا المكان يتعرض كل من القلب والمعدة إلى ضغط يتعارض مع وظيفتهما مع قلة حركة القولون وعدم معالجة مثل هذه الأعراض قد يؤدي إلى النوبات القلبية.

عموما تعتبر اضطرابات الدورة الدموية وقلة نشاطها حالة واحدة تخضع إلى أسلوب علاجي واحد من هذه الاضطرابات مثل ازرقاق الأطراف وتقرح اليدين والقدمين..

### ١٣\_ أمراض الرئتين:

ينصح المعالجون بالتدليك المعتدل والضغط على منعكس الرئتين الموجود تحت منعكسات العين والأذن في باطن القدمين ويستطيع المعالج الماهر القيام بتدليك المنطقة الواقعة تحت الأصابع الصغيرة وحول منعكس الرقبة الموجود في الاصبعين الكبيرين وبعد الإنتهاء من هذه المرحلة تتجه أصابع المعالج إلى الضفيرة الشمسية لتدليكها فترة كافية بغرض إزالة التوتر. ويعتقد خبراء هذا النوع من العلاج اليدوي أنه في حالة شعور المريض بالألام في القدم أثناء المعالجة فقد يكون ذلك إنذار بوجود اضطراب

في الرئة مثل التهاب رئوي قديم أو قصور في كفاءه عمل  
الرئتين أو مرض السل أحيانا.

#### ١٤\_ حالات الربو:

يكون عن طريق تدليك منعكسات الرئتين والغدة  
النخامية والصفيرة الشمسية ويفضل المعالجون تدليك  
منعكس العنق الموجود في الأصبع الكبيرة على الغدة  
الكظرية عن طريق تدليك منعكس الكلية جيدا ومن  
الإضافات العلاجية لهذه الحالة اهتمام المعالج بتدليك  
منعكس الزائدة الدودية وتلك المنطقة المتصلة بالأعضاء  
الدقيقة والقولون منها مساعدة الجسم على زيادة التخلص  
من الفضلات والسموم.

#### ١٥\_ حالات السل الرئوي:

ينصحنا الخبراء بتدليك منعكس القلب بالإضافة إلى  
تطبيق الأسلوب السابق من المعالجة ويؤكدون أيضا أهمية  
تجنب تدليك منعكسات الكبد والأعضاء إلى حين شفاء  
المريض من النوبة الحادة.

#### ١٦\_ متاعب القولون:

من المعروف طبيا أنه عند تجميع كميات كبيرة من  
الغازات في القولون وخاصة في الجزء المستعرض منه  
يتعرض كل من القلب والمعدة إلى ضغط يتعارض مع أداء  
وظيفتهما مع قلة حركة القولون فإذا لم تعالج قد تؤدي إلى  
حدوث ما يشبه النوبات القلبية لذلك ينبغي زياده تركيز  
التدليك على منعكسات القولون الصاعد والمستعرض  
والنازل ثم مداعبة منعكس الصفيرة الشمسية.

## ١٧\_ اضطرابات الكلى والجهاز البولي:

تعتبر الكليتين من أعضاء الجسم المعقدة والمتنوعة الوظائف فهي تطرد البول إلى خارج الجسم والماء والأملاح والبولينا وأحماض أخرى وتتحكم في درجة تركيز هذه المواد وينقل الحالبان ما تفرزه الكليتين إلى المثانة ولديهما استعداد للإلتقاط الإلتهاب من المثانة إن وجد وقد يمتد الإلتهاب إلى أعلى فيهدد الكليتين.. ويرى المعالجون بالمنعكسات أهمية استعمال التدليك العام لمختلف أجزاء القدم مع التركيز على منعكس الغدة الليمفاوية في حزام الفخذ ومنعكس الغدة النخامية والحالب والكلى والمثانة.

لكن أهم هذه المناطق التي تستحق التدليك فهي منعكسات الغدة الليمفاوية لحزام الفخذ وهي التي تقع في أعلى القدم منحدره حول منطقة عظام الكاحل ويزيد المعالج من تأثير التدليك بواسطة استعمال إبهامه بجانب استعمال راحة اليد.

أما علاج الجهاز البولي فيبدأ بتدليك منعكس المثانة ثم منعكس الكليتين والغدة الكظرية (حولهما) ولا ينسى المعالج هذه الناحية وخاصة اضطراب العين.

## ١٨\_ شلل الأطفال:

يعتقد المعالجون بالمنعكسات أن شلل الأطفال سببه تلك الأضرار التخريبية التي تحدث للغدة النخامية خلال الإصابة، فهذه الأضرار تؤدي إلى حالة عدم توازن تؤثر بدورها على نشاطات الغدة الصماء الأخرى التي تنفذ أوامر النخامية. وتتم المعالجة بتدليك خفيف عام سطحي

للقدمين هدفه استعادة التوازن الطبيعي إلى مسارات الطاقة  
وضمنان كمية كافية من الدم لجميع أجزائه ثم يلي ذلك  
التركيز على منعكس النخامية ويختتم المعالج الفائدة  
بلمسات دقيقة يربها على منعكس العمود الفقري ومن  
أجل المحافظة على الصحة العامة للمريض يتجه التدليك  
أيضا إلى منعكس القولون.