

الفصل الرابع

أمراض المرأة الشائعة

أمراض الجهاز الحركى والمفصلى والعضلى

آلام الظهر

الأسباب وطرق الوقاية:

كثيراً ما تشكو حواء من آلام فى المنطقة السفلية من الظهر، وقد يكون ذلك نتيجة بعض الأمراض النسائية، وفى أحيان أخرى تكون نتيجة أسباب مختلفة أهمها ما يلى:

١ - الحمل فى الشهور الأخيرة حيث يتقوس الجزء الأسفل من العمود الفقرى كوسيلة لحفظ التوازن؛ مما يؤدى إلى زيادة الضغط على الأعصاب فى فتحات العمود الفقرى، وتزداد حدة الآلام مع كبر حجم الرأس كحالات الحمل التوأمية، وكذلك حالات ارتخاء عضلات جدار البطن، وهذه الحالات تتحسن كثيراً مع الاسترخاء لفترات طويلة على الظهر مع لبس حزام رافع لجدار البطن، ويختل التوازن مع لبس الحذاء ذى الكعب العالى، وبالتالي يزيد من أوجاع الظهر.

٢ - أقرص منع الحمل لا تحدث آلاماً بالظهر إلا فى الحالات المصابة بانزلاق غضروفى؛ حيث يؤدى احتجاز الماء داخل الأنسجة إلى زيادة الضغط على الأعصاب.

٣ - اللولب على عكس ما تتصوره السيدات لا يسبب آلاماً فى الظهر، إلا إذا كان الرحم به أورام أو التهابات.

٤ - السممنة الشديدة أهم أسباب آلام الظهر عند النساء خاصة بعد الأربعين، ولا يفلح فيها أى علاج إلا إنقاص الوزن بالتدريج وسوف نتحدث عنها فى حينها.

٥ - احتقان الحوض نتيجة لالتهابات عنق الرحم أو الالتهاب المزمن فى المبيضين، وهى تبدأ فى الظهور قبل الدورة، وتزداد فى اليوم الأول ثم تقل أو تزول بعد انتهاء الدورة.

٦ - سقوط الرحم ويتميز بحدوث آلام بالظهر فى نهاية اليوم؛ نتيجة لكثرة الوقوف مما يساعد على نزول الرحم، ويؤدى بالتالى إلى الضغط على الأربطة الرحمية، أما الميل الخلفى للرحم وهو طبيعى فى ٢٠٪ من النساء فلا يؤدى إلى آلام فى الظهر إلا إذا صاحب وجوده حدوث التصاقات بالحوض.

٧ - آلام عرق النسا والانزلاق العضروفي وهى شائعة الحدوث، وبالرغم من أن آلامها تزيد وقت الدّورة، إلا أنها غير مرتبطة إطلاقاً بأى مرض نسائي.

كيف يمكنك التخلص من ألم الظهر؟

- آلام الظهر المبرحة الشديدة يمكنك التخلص منها إذا اتبعت الإرشادات البسيطة الآتية:
- إذا التقتبت شيئاً من الأرض، فائثنى الساقين إلى الأمام لا إلى الخلف، وبدلاً من الانحناء فوق حوض المطبخ المنخفض أو منضدة الكى، اجلسى فوق مقعد مرتفع.
- ضعى ألواحاً خشبية ثابتة تحت المرتبة، وحاولى إبقاء العمود الفقري فى وضع مستقيم أثناء النوم.
- إذا كنت تعملين فى مكتب فغيرى مقعدك من حين لآخر؛ حتى لا تجهدى نفس العضلات.
- وهناك دليل واضح على أن التمرينات الرياضية المنتظمة يمكن أن تريحك من قدر كبير من متاعب الظهر، وإليك مجموعة من التمرينات المفيدة.
- ارقدى على الأرض ويداك خلف عنقك، وافردى ساقيك معاً، ثم ارفعى كلا منهما عن الأرض مرة، ثم ارفعيهما معاً وكررى ذلك (١٢) مرة لكل منهما، ثم دحرجى على بطنك كرة، وكررى هذه الحركة عدة مرات.
- وإليك تمريناً آخر: ارقدى على الأرض وارفعى ساقيك فى الهواء، وحركيهما كأنك تركيبن دراجة.
- التمرين الثالث: ارقدى على الأرض ويداك وراء عنقك، وركبتاك مرفوعتان ثم ابعدى ما بين ركبتك وكررى ذلك بالتناوب يميناً ويساراً إلى أبعد ما تستطيعين (٣٠) أو (٤٠) مرة.
- لقد استطاعت كثيرات ممن استخدمن هذه التمرينات بانتظام أن يتخلصن من آلام الظهر المبرحة.

العلاج بالوصفات والطب الطبيعي

□ **أكليل بوقيصى** Spiraea UImaris : يشرب مستحلب الأزهار لمعالجة أمراض الروماتيزم والتهاب عرق النسا وآلام الظهر الروماتيزمية. ولعمل المستحلب يضاف إلى (٢٠) جراماً من الأزهار الجافة مقدار نصف لتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه مقدار فنجان كبير واحد مرتين فى اليوم.

□ **حزامى معرومة** Spiraea UImaris : تعالج الكدمات والتواء المفاصل (فكشة)، وآلام عرق النسا والروماتيزم بمكدمات مستحلب الأزهار أو التدليك بزيتها، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة

أمراض المرأة الشائعة

(٣) ملاعق صغيرة من الأزهار لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان، وأما الزيت فيعمل من مقدار حفنة من أزهار وكمية كافية لغمرها من زيت الزيتون، وتركها في زجاجة بيضاء مسدودة سداً محكمًا في الشمس لمدة أسبوعين، يُصب بعدها الزيت وتُعصر فيه الأزهار بقطعة من الشاش، ويُحفظ للاستعمال.

□ **خمان أسود (البلسان):** Sambucus Nigra: يستعمل مستحلب الأزهار لمعالجة الروماتيزم، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة إلى ملعقتين من الأزهار لكل فنجان واحد من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويُشرب منه فنجان واحد ساخن (٤ - ٥) مرات في اليوم، ويُستحسن إضافة قليل من عصير الليمون الحامض إلى المستحلب قبل شربه مباشرة. أما الثمار فيُستعمل عصيرها الطازج (٢٠) جرامًا منه يوميًا لمعالجة التهاب عرق النسا، على أن يُداوم على استعماله أطول مدة ممكنة.

□ **سرخس ذكر، شرد، خنشار:** Aspidium Filixmas: تستعمل الجذور بحالتها الطبيعية لمعالجة آلام الظهر والروماتيزم وعرق النسا، وآلام القدمين، وذلك بوضع الجذور وهي طازجة بعد تنظيفها، بدون غسلها، داخل كيس صغير، ووضع الكيس فوق موضع الألم.

□ **سنفيتون مخزني (السمفوطن):** Symphytum Officinale: تستعمل لبخة السنفيتون في تسكين آلام عرق النسا، والتهاب المفاصل والتهابات الأعصاب، وتعمل اللبخة بتقطيع الجذور إلى أن تلين تمامًا؛ حيث تُهرس بمدقة خشبية أو ما شابهها إلى أن تصبح كالعجين، وتفرّد هذه العجينة فوق الجسم المراد معالجته من الجسم، ويُغطى بقطعة من الكتان، ومن فوقها قطعة أكبر من النسيج الصوفى لحفظ الحرارة، وتترك فوق الجسم لمدة نصف ساعة أو بضع ساعات حسب تحمل المريضة لها، وتباع جاهزة في الصيدليات.

□ **هيوفاريقون:** داذى رومى، المنسية، عصبية القلب: Hypericum Perforatum: زيت الأزهار ومرهمها دواء ناجع جدًا لتسكين الآلام الروماتيزمية وآلام الظهر وعرق النسا، وذلك بتدليك موضع الألم بالزيت أو المرهم، ويعمل المرهم بهرس (دق) مقدار من الأزهار وورءوس الأغصان، ويُغطى بمقدار من الشحم، ويُغلى فوق نار خفيفة لمدة ساعة، ويُستحسن إضافة جزء من الشمع العسلى إليه، يُغلى معه ويُكسبه مرونة المرهم.

ولعمل الزيت انظر التواء الفصل (فكشة).

وسياتى ذكره فيما بعد.

□ **كارنب:** يستعمل مخللا مختمرا لمعالجة آلام عرق النسا Siatica وسياتى ذكره في علاج الإمساك.

كيمياء تشخيص الروماتيزم وما أعقبه؟

الأسباب وطرق الوقاية:

الوقوف في المطبخ، والجلوس على المقاعد الوثيرة، والإفراط في تناول المخللات، والانتظار على محطة الأتوبيس.. من أهم العوامل التي تساعد على الإصابة بالروماتيزم. يؤكد الطب أن ربة المنزل أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض، وأن المرأة عموماً تصاب بالروماتيزم ثلاثة أضعاف الرجل، والسبب يكمن في العادات غير الصحية في الحياة اليومية للمرأة.

ويؤكد الطب أن الوقاية من الروماتيزم سهلة، وأن العلاج يبدأ من حيث تبدأ الوقاية، والتغلب على الآلام المبرحة ليس مستحيلاً، ولكنه يحتاج فقط إلى صبر وإصرار.

الوصايا الخمس:

إن نسبة إصابة المرأة بالروماتيزم (٣ : ١) بالمقارنة بالرجل، والسبب هو الوقوف في المطبخ وأعمال البيت.

والوقاية من الروماتيزم سهلة.. ويقدم الطب للمرأة خمس نصائح، يمكنها باتباعها تجنب متاعب هذا المرض، وهذه النصائح:

١ - الإقلال من الملح والمخللات والتوابل.. لأن الأملاح تترسب في المفاصل وتسبب التهابات نهايات الأعصاب فتحدث آلام الروماتيزم الشديدة.

٢ - عندما تنتهين من شغل المطبخ والوقوف طويلاً أمام الحوض لغسل الأطباق. لا تجلسي على مقعد وثير. الأفضل أن تجلسي على الأرض. وأن تكون الساقان في مستوى أفقى حتى تستريح عضلات الساقين والركبتين والفخذين.

٣ - أثناء النوم ضعي ساقيك على «المخدة» بحيث تكون مرتفعة بعض الشيء عن مستوى الجسم، فقد لوحظ أن بعض الإصابات بالروماتيزم تكون مصحوبة بدوالي الساقين؛ فالأملاح تسبب التهاب الشعيرات الدموية الدقيقة فيهما، ورفع الكعبين يساعد على تقليل نسبة تدفق الدم في الشعيرات المختلفة.

٤ - المشى أفضل وقاية من الروماتيزم ويجب على كل سيدة أن تمشى يومياً لمدة نصف ساعة على الأقل شيئاً متصلاً.

٥ - قللي الوقوف بقدر الإمكان.

وهذه النصائح تجنبك الإصابة بالروماتيزم بنسبة ٨٠٪ على الأقل، كما يؤكد خبراء الروماتيزم والعلاج الطبيعى.

٦ - ويمكن الاستعاضة بالأعشاب الآتية في حالة استمرار اشتداد الآلام، وطريقة استعمالها كما سيرد في الروماتيزم: (تفاح - عرقسوس - كرفس - عرعر).

علاج الروماتيزم بالوصفات والطب الطبيعي

(الروماتويد)

□ **تفاح:** يعتبر التفاح علاجاً ناجحاً في معالجة الروماتيزم، وذلك بأن تستمر المصابة على أكل كيلو واحد من التفاح كل يوم، ولدة أربعة أسابيع متتالية.

□ **ثوم:** يستعمل الثوم لتسكين الآلام الموضعية التي لا يعرف لها سبب ظاهر، كالألام الروماتيزمية، بوضع فصوص ثوم مهروسة فوق موضع الألم.

□ **جرجير:** عصير علاج ناجح للروماتيزم. ويعمل العصير بهرس النبتة وعصرها بالطرق المعروفة، وتؤخذ منه ملعقة كبيرة (١ - ٣) مرات في اليوم مع الماء أو الحليب.

ويجب التنبيه إلى أن الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية يجب أن يمتنعوا عن استعمال الجرجير، وأن الإفراط في استعماله بأى شكل كان غير صحى، ويسبب اضطراب الهضم، وحرقة في المثانة والبول.

□ **حلبة:** لا يُفضل على لبخ بذور الحلبة أى دواء في معالجة الآلام العضلية الروماتيزمية. أما كيفية عمل اللبخة فهي: (انظر الدمامل المهبلية).

□ **عوقسوس:** يُشرب مغلى الجذور أو مستحلبها لمعالجة الروماتيزم وداء النقرس. ويعمل المغلى أو المستحلب من الجذور بالطرق المعروفة، وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء ويُشرب منه، وهو ساخن فنجان واحد مرتين في اليوم.

□ **شوفان:** يستعمل حَمَام مغلى قش (تبن) الشوفان لمعالجة النقرس والروماتيزم. ويُعمل المغلى بنسبة كيلو واحد من تبن الشوفان فى بضعة لترات من الماء، والاستمرار بغليه لمدة ساعة ونصف الساعة ثم يصفى، ويضاف إلى ماء الحَمَام (بانيو).

□ **صقفاص:** يشرب مغلى لحاء (قشور) الأغصان بعد السنة الرابعة من عمرها. لمعالجة الروماتيزم والنقرس، ويعمل المغلى بنسبة (١٠) جرامات لكل فنجان من الماء، ينقع فيه بارداً لبضع ساعات، يغلى بعدها، ويصفى ويشرب منه يومياً من فنجان إلى فنجانين بجرعات صغيرة متعددة، أو فنجان فى الصباح وآخر فى المساء.

□ **عورع شائع:** يستعمل مغلى الفروع للغسل والحمامات فى معالجة الروماتيزم العضلى والمفصلى، وهو من أكثر الأدوية فائدة لمعالجة هذا المرض على أن تستمر المريضة فى تعاطيه مدة طويلة، فالمرضى الذين تقدم عندهم المرض لدرجة لا يستطيعون معها الحركة، يُعالجون أولاً بغسل أطرافهم المصابة بالمغلى عشر مرات فى اليوم، وبعد ظهور التحسن وتمكنهم من تحريك العضو المصاب.. يُستعاض عن الغسل بالحمامات الكليّة (مغطس). ولعمل المغلى تقطع رؤوس الفروع قطعاً صغيرة، ويغلى مقدار

أربع حفنات منها بكمية من الماء لمدة ثلاث ساعات يُصفى بعدها المغلى، ويُضاف إلى ماء الحمام الساخن بدرجة (٣٥°م)، ويُمدد المريض بداخله لمدة (١٥ - ٢٠) دقيقة.

وتُعالج العضلات أو الأطراف المصابة بالروماتيزم العضلى أو النقرس أو الشلل بتدليكها بزيت العرعر، (٢ - ٣) مرات يوميا ولمدة بضعة أسابيع. ويُعمل الزيت بنقع جزء من الثمار المهروسة فى ثلاثة أضعافه من زيت الزيتون فى زجاجة محكمة السد، وتوضع فى مكان حار لمدة عشرة أيام، يصفى بعدها المنقوع ويخفف بإضافة كمية معادلة من الماء، ويخض جيداً ويحفظ.

□ **فاصوليا:** يستعمل مغلى قشور الفاصوليا لمعالجة الروماتيزم والنقرس ويُعمل مغلى قشور الفاصوليا بتقطيع ما يملأ أربع ملاعق كبيرة من القشر (المحفظة دون الحبوب) ونقعه فى الماء البارد بمقدار لتر ونصف اللتر حتى الصباح حيث يغلى ويداوم على غليه إلى أن يتبخر نصف كمية الماء، ثم يصفى بعد ذلك، ويعطى منه للشرب فنجان واحد ثلاث مرات فى اليوم.

□ **كراويا:** يستعمل زيت البذور فى معالجة وتسكين آلام الروماتيزم فى العضلات والمفاصل بالتدليك الموضعى، ويُعمل الزيت من كمية من البذور مع ضعفها من زيت القطن أو الزيتون، وجزء معادل لها من الكحول الأبيض، ثم يُغلى المزيج إلى أن تتبخر منه كمية الكحول، ويدلك موضع الألم بهذا الزيت، ويغلى بضمد دافىء (قطعة من الصوف).

□ **كرفس:** يؤكل غصاً (رأسان يوميا) ولمدة بضعة أشهر، لمعالجة الروماتيزم والنقرس، وسلطة الكرفس ممزوجة بتفاحة مبشورة، لذيدة الطعم، سهلة التحضير، وتؤمن جميع فوائده الطبية.

□ **البلاب:** يُشرب مغلى الأوراق لمعالجة الروماتيزم والنقرس، ويعمل بالطرق المعروفة، وبنسبة (١-٢) جرام لكل فنجان من الماء - تجاوز هذا المقدار محفوف بالأضرار- ويُشرب منه (١-٢) فنجان فى اليوم.

□ **نانعمة مخزنية:** (مريمية - قويسة - قيصعين): يشرب المستحلب ويفيد فى علاج الروماتيزم، ويعمل بالطرق المعروفة وبنسبة ملء ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويُشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم.

الروماتيزم المفصلى العظمى الغضروفى

روماتيزم الركبة

الأسباب وطرق الوقاية:

ويأتى فى المرتبة الثانية من حيث تعرض المرأة للإصابة فهو من أكثر أمراض الروماتيزم انتشارا حتى إنه يُطلق عليه المرض القدمى للسيدات.. وأهم أعراضه حدوث ألم فى الركبة، يأتى مع الحركة، ويختفى مع الراحة، وتجد المريضة صعوبة فى الوقوف والمشي ونزول السلم والركوع وذلك نتيجة حدوث خشونة فى الغضاريف - المنغلفة للعظام - والمكونة للمفصل.

أمراض المرأة الشائعة

وترجع الإصابة بروماتيزم الركبة إلى ثلاثة أسباب رئيسية بالإضافة إلى الاستعداد الوراثي.. وهي:

- ١ - عدم اللياقة البدنية نتيجة زيادة الوزن.
 - ٢ - عدم استخدام المفصل استخداما صحيا سليما نتيجة للوقوف الخاطئ لفترات طويلة.
 - ٣ - الإصابات والخبطات التي تُهمل ولا تعالج في بدئها بالعلاج الصحيح.
- وبتجنب الأسباب السابقة يمكن الوقاية من هذا المرض، أما في حالة الإصابة فيفضل الإسراع بالعلاج، لأن علاجه في البداية يكون سهلا، أما إذا أهمل فقد يؤدي إلى حدوث تشوهات في الركبتين، وفي هذه الحالة لا يمكن العلاج إلا عن طريق الجراحة.

العلاج بالوصفات والطب الطبيعي

□ بقولا بيضاء Betula Alba: يعالج الروماتيزم في الركبة بلفافات جزئية أو كلية من ورق البتولا الغض بعد تسخينه ويربط فوقها لتظل محيطية بالمفصل، لمدة (٢ - ٣) أيام.

□ أكليل بوقيصي Spiraea Uimaris: يشرب مستحلب الأزهار لمعالجة روماتيزم الركبة.. فهو علاج مفيد في مثل هذه الحالة، ولعمل المستحلب يُضاف إلى (٢٠) جراما من الأزهار الجافة مقدار نصف لتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويُشرب منه مقدار فنجان كبير واحد مرتين في اليوم.

□ سنفيتون مخزني Symphytum Officinale: تُستعمل لبخة السنفيتون في معالجة روماتيزم الركبة. وتعمل اللبخة بتقطيع الجذور إلى أن تلين تماما حيث تُهرس بمدقة خشبية أو ماشابهها إلى أن تصبح كالعجين، وتفرد هذه العجينة فوق مفصل الركبة (الجزء المراد معالجته)، ويغطي بقطعة من الكتان ومن فوقها قطعة أكبر من النسيج الصوفى لحفظ الحرارة، وتترك اللبخة فوق المفصل المصاب لمدة نصف ساعة أو بضع ساعات حسب تحمّل المصابة لها، وهذه اللبخة تباع جاهزة في الصيدليات تصنعها مصانع كيتا فرك Kyta Werk الألمانية - ويمكن استعمال صبغة السنفيتون أيضا عوضا عن اللبخت (تُباع الصبغة في الأجزاخانات)، وذلك بتحفيف الصبغة بالماء العادي، واستعمالها للتكميد بدلا عن اللبخ.

روماتيزم الأنسجة الرخوة

أسباب وطرق الوقاية:

وهو من أنواع الروماتيزم المنتشرة نظراً لتعدد أسباب حدوثه. وأهم أسباب الإصابة به وقوف المرأة لفترات طويلة، مما يؤثر على وظيفة الرقبة والفقرات البطنية والظهرية والركبتين والقدمين.

والمعروف أن كثرة الوقوف فى وضع واحد تضر بالمفاصل لأن الغضاريف لا تعتمد على الدورة الدموية فى التغذية، وإنما تعتمد على ما يسمى بالسائل الزلالى الذى يحيط بها، ومعنى ذلك أن الغضاريف تحرم طوال فترة الوقوف من الغذاء، كذلك من أهم أسباب الإصابة به زيادة وزن المرأة، ولتحاشي الإصابة بهذا النوع من الروماتيزم ينصح الأطباء بما يلى:

- ١ - أن تراعى المرأة عند وقوفها لتأدية أعمال المنزل ألا تقف فى وضع ثابت لفترات طويلة؛ وإنما تتحرك ولو حركة بسيطة فى المكان الذى تقف فيه بمعنى أن تتبدل على رجليها أو تتحرك، أو تجلس من وقت لآخر.
- ٢ - الاهتمام بنوعية الطعام الذى تتناوله حتى لا يزداد وزنها بمعنى الابتعاد عن الأطعمة التى تحتوى على الدهون والنشويات والتوابل، والتركيز على الخضراوات والبروتينات ومنتجات الألبان التى تحتوى على نسبة عالية من الكالسيوم.
- ٣ - التعرض لأشعة الشمس من وقت لآخر لأنها تولد فيتامينات معينة بالجسم (فيتامينات د) وهى فيتامينات لازمة لنمو وقوة العظام والمفاصل.
- ٤ - المشى يوميا ولو لمدة (١٠) دقائق لتنشيط الدورة الدموية؛ خاصة بالنسبة للمرأة التى تمارس أعمالا مكتبية بعيداً عن الحركة.

العلاج بالوصفات والطب الطبيعي

- ١ - لبخة بذور الحلبة.
- ٢ - أكل التفاح.
- ٣ - مغلى العرعر (كما ورد فى علاج الروماتيزم).
- ٤ - سلطة الكرفس.
- ٥ - الثوم المهروس.

وصفات لعلاج التواء المفصل فكشة.

□ زعتر بربرى: تستعمل الأكياس المملوءة بالعشبة الغضة والساخنة لمعالجة كدمات والتواء المفاصل (فكشة). ويمكن أيضا استعمال العشبة الجافة بتغطيس الكيس أولاً فى الماء المغلى وعصره بين لوحين من الخشب، ثم وضعه وهو ساخن فوق موضع الألم.

□ بقدونس: يعالج التواء المفاصل (فكشة) بوضع أوراق البقدونس المهروسة حول المفصل المصاب وتثبيتها بضماد.

□ هيوفاريقون (المنسية) Hypericum Perforatum: زيت الأزهار ومرهمها دواء ناجح جدا فى معالجة التواء المفاصل (فكشة) ويعمل المرهم بهرس (دق) مقدار من الأزهار ورءوس الأزهار، ويغلى بمقدار من الشحم ويغلى فوق نار خفيفة لمدة ساعة، ويستحسن إضافة جزء من الشمع العسلى إليه، يغلى معه ويكسبه مرونة المراهم. وأما الزيت فيعمل على الأفضل من أزهار غير متفتحة تماما، وذلك بهرس ملء بضع حفنات منها ووضعها فى زجاجة كبيرة. وإضافة مقدار نصف لتر من زيت

أمراض المرأة الشائعة

الزيتون إليها، وتترك الزجاجاة بعد سدها سدًا محكمًا في الشمس لمدة عشرة أيام، يصفى بعدها الزيت وتعصر الأزهار فيه، ثم تضاف أزهار جديدة مهروسة إليه، وتكرر العملية من جديد، وهكذا دواليك، إلى أن يكتسب الزيت لونا أحمر غامقا، فيصفى ويحفظ في زجاجات مسدودة.



□ **بصل:** يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم، وتسخن الشرائح أو المفروم تسخينًا جافًا (دون أن يصفر لونها) وتستعمل للتليخ فوق أوتار العضلات لمعالجة الالتهاب فيها أو في محافظها (غلاف أوتار العضلات).

وتعمل اللبخة بتغطية الموضع المراد معالجته بشرائح أو مفروم البصل الساخن وتغطيتها وتثبيتها بقطعة قماش كتان.. ولا يجوز استعمال نسيج أضم أو الورق أو غيره لهذا الغرض - ومن فوقها قطعة أكبر من نسيج صوفى لحفظ الحرارة - وتجدد اللبخة عند اللزوم بعد (١٢) ساعة، وممنوع مطلقًا استخدام لبخة البصل في حالة وجود (دحاس بالأصابع)، لأنه قد يسبب امتداد الالتهاب إلى أوتار العضلات وضياح الحركة فيها بعد الشفاء.

التقرس (داء الملوك)

أسبابه:

ينتج بسبب زيادة حمض البوليك في الدم؛ مسببا التهابا حادًا بالمفصل يبدأ عادة في مفصل إصبع القدم الكبير مع إحمرار وتورم به، وألم لا يُطاق يوقظ المريض من نومه، ولا يقوى حتى على لمس المفصل المصاب، وإذا أهمل فإنه يزمن، فتحدث تشوهات بالمفاصل المصابة ويتكون حصى في مجرى البول.

الرعاية الغذائية وطرق الوقاية لمرضى التقرس:

- ١ - يجب في هذه الحالة تجنب الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من (البيورين) مثل الأسماك والسالمون والسردين والكبدوالكلى وحساء اللحم وعصارتها.
- ٢ - يسمح بتناول مقادير من الأطعمة المحتوية على نسبة متوسطة من (البيورين) خلال مراحل سكون الآلام فقط، وتشمل هذه الأطعمة للحوم، والجمبرى، والدجاج والبقول كاللوبيا والفاصوليا الخضراء والسبانخ والحبوب والتفاح.
- ٣ - يسمح بتناول الأطعمة التي تحتوى على كميات لا تُذكر من (البيورين) مثل الخضراوات والفواكه، ما عدا ما ذكر منها في البند السابق، وكذلك اللبن ومنتجاته، والبيض والدهون والزيوت، والسكريات والحلويات، والحبوب التي تستخدم في عمل البلبيلة وغيرها.

السرعات الحرارية: يجب الأخذ في الاعتبار محاولة إنقاص الوزن في مرضى السمنة لتخفيف الحمل على المفاصل، ومنع تكرار الإصابة بالنقرس، وعلى ذلك يجب تجنب تناول وجبات ثقيلة ذات محتوى عالٍ من السرعات الحرارية؛ لأنها تساعد على حدوث نوبة النقرس.

البروتينات: يجب الامتناع عن البروتينات المحتوية على نسبة عالية من (البيورين) كما ذكرنا من قبل، وخاصة أثناء نوبات آلام النقرس، أما خلال فترات سكون الألم فيسمح بتناول حوالي ستين جراماً من البروتينات يومياً، ويفضل أن تكون من مصادر نباتية أو من اللبن ومنتجاته.

الدهون: يجب الإقلال من كميات الدهون نظراً لأنها تساعد على استبقاء أملاح (حمض البوليك) بواسطة الكلى، كما تساعد على حدوث السمنة.

الكربوهيدرات: خلال النوبات النقرسية يجب أن تكون الكربوهيدرات المصدر الأساسي للسرعات الحرارية، حيث إنها تساعد على الإقلال من تكسر بروتينات أنسجة الجسم بما تتميز به من أثر منقذ للبروتين.

السوائل والمشروبات: ينصح بتناول كميات حرة من السوائل لضمان إخراج حوالي لترين من البول يومياً، كما يسمح بتناول كوبين أو ثلاثة أكواب من الشاي أو القهوة في اليوم الواحد، أما الكحوليات.. فيُنصح بالامتناع عنها؛ خاصة البيرة والنيبيذ الأحمر.

العلاج بالوصفات والطب الطبيعي

□ **تفاح:** يفيد مقطر التفاح بنجاح في علاج مرضى النقرس، وهو إلى جانب ذلك مشروب منعش لذيق الطعم، خالٍ من أي أثر للكحول.

ويمكن أن يتم تقطير التفاح باستعمال جهاز معمل صغير، يباع في محلات الأدوات الطبية، ويلاحظ أن كمية (٥) كيلو من التفاح تعطي في التقطير نحو لترين ونصف اللتر أو ثلاثة لترات من السائل، وذلك إذا استمر في التقطير لمدة نصف ساعة. ويُطبخ الراسب (تفل) من التفاح بعد ذلك مع السكر لعمل (المربى).

ويجب أن يكون التفاح المستخدم خالياً من الأمراض، ومن أدوية المكافحة الزراعية السامة التي يُرش بها قبل نضجه لوقايتها، ووقاية الشجرة من الأمراض.

□ **فراولة:** يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة (مايو - آيار) الغضة، أو المجففة لتسكين آلام داء النقرس، ويشرب من المستحلب ثلاثة فناجين يومياً. وهو يحضر كالمعتاد: ملعقة كبيرة من الأوراق (ويلاحظ أن الأوراق القديمة خشنة ومرة المذاق) لكل فنجان من الماء المغلي، ثم يصفى بعد تخميره لمدة (٥) دقائق ويُشرب فاتراً.

□ **جاوى:** يستعمل مستحلب الجذور أو مسحوقها لمعالجة آلام النقرس، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويُشرب منه فنجان واحد في اليوم.

أمراض المرأة الشائعة

□ **نجيل** : يستعمل مغلى الجذور لزيادة إدرار البول فى مرضى النقرس، ولتحضيره يغلى (١٥) جراما من الجذور اليابسة تماما فى نصف لتر من الماء لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه مقدار (٤) فناجين يوميا. ويمكن أيضا استعمال خلاصة الجذور بدلا من مغليها، ولتحضير الخلاصة يغلى مقدار حفنة من الجذور اليابسة، لمدة نصف ساعة فى لتر ونصف اللتر من الماء، ثم تعصر الجذور فى المغلى جيدا، ويصفى ويعاد غليه، ويستمر فى الغليان إلى أن يصبح لزجا أو أكثر من ذلك، ويعطى منه مقدار (٢ - ٣) ملاعق صغيرة فى اليوم.

□ **فاصوليا** : مغلى قشور الفاصوليا.

□ **شوفان** : حَمَام مغلى قش (تبن) الشوفان.

□ **صفصاف** : مغلى لحاء (قشور) الصفصاف.

□ **لبلاب متسلق** : مغلى الأوراق.

□ **عرقسوس** : مغلى الجذور أو مستحلبها.

□ **كرفس** : يؤكل منه رأسان يوميا لمدة بضعة أشهر.

□ **عرعر** : زيت العرعر للتدليك.

وتستخدم هذه الأعشاب بداية من الفاصوليا وحتى العرعر بالترتيب الموضح كما ورد فى علاج الروماتيزم.

وهن العظام Osteoporosis (اللص الصامت)

الأسباب والوقاية والعلاج بالطب الطبيعي

أهم أخطار سن اليأس المبكر المضاعفات التى تنتج عن نقص هرمون الاستروجين وهى الأخطر على حياة السيدة، وتتمثل فى مرض وهن العظام Osteoporosis وأمراض القلب والشرابين. فقد اتضح أن الهرمونات الأنثوية مثل الاستروجين والبروجسترون لها دور كبير جدا فى عمليات بناء العظام، وترسيب الكالسيوم والفوسفور والأملاح المعدنية فى العظام.

والمعروف أن العظام عبارة عن نسيج حيوى توجد به عمليات البناء أكثر من عمليات الهدم، أما بعد انقطاع الدورة فتقل هذه الهرمونات وتصبح عمليات الهدم أكثر من عمليات البناء، وهذا يؤدى إلى مرض وهن العظام، وهذا المرض يعنى أن العظام تنقصها الأملاح المعدنية اللازمة لتكوين النسيج العظمى السليم والصحيح؛ إذ تفقد السيدة بعد سن اليأس حوالى ١٪ سنويا من كثافة عظامها، وتختلف هذه النسبة من سيدة لأخرى حسب وزنها وطبيعتها عملها ولون جلدها، ولا يمكن تعويض أغلب ما فقد من العظام، ولكن يمكن إيقاف هذه العملية بالعلاج المناسب.

وقد أثبتت معظم الأبحاث العالمية، بدون شك أن هرمون الاستروجين هو أفضل علاج لإيقاف هذا فقدان فى العظام، وأفضل بكثير من تناول عنصر الكالسيوم وحده.

وخطورة وهن العظام أنه بمجرد حدوث إصابة بسيطة قد لا تؤدي إلى أى ضرر فى الشخص العادى، ولكن يمكن أن تؤدي إلى كسر أو شرخ فى الشخص المصاب بوهن العظام، وهذه ظاهرة فى السيدات فى سن الخمسين وما بعدها، فإصابة بسيطة قد تؤدي إلى كسر فى عنق الفخذ أو عند مفصل اليد أو الفقرات القطنية للعمود الفقرى. ومما لا شك فيه أن هذه الكسور خصوصا فى العمر المتقدم، قد تؤدي إلى العجز الكامل عن الحركة مع احتمال حدوث الشلل، وتحتاج إلى التدخل الجراحى.

وفى الدول الكبرى المتقدمة ونتيجة لتوافر التأمين الصحى الشامل، وجدوا أنهم يتكلمون كثيراً جداً فى تركيب المفاصل الصناعية، ومن ثم اتجهوا إلى إيجاد حل للوقاية، فبدءوا فى إعطاء السيدات الأدوية والعلاج المناسب لمنع وهن العظام قبل وبعد انقطاع الدورة الشهرية، وهناك العلاج الحديث ببخاخ الأنف الميكاليسيك Micalaic الذى يمتص عن طريق الغشاء المبطن للأنف ليصل إلى الدم بسرعة وأمان أو تناول أقراص ايفستا (Evista) بمعدل قرص (٥ مجم) يومياً أو قرص (٣٥ مجم) كل أسبوع كعلاج لهذا المرض.

ويعتبر مرض وهن العظام مشكلة كبيرة فى مصر خصوصا فى الريف حيث يستنزف الحمل المتكرر كميات كبيرة من الكالسيوم والفوسفور والأملاح المعدنية لدى الأم. وإذا لم تقم بتعويض الكالسيوم، تصاب بمرض وهن العظام. بعض السيدات قد يُصبن به فى سن الثلاثين بالرغم من وجود الدورة الشهرية لاستنفاد الكالسيوم والفوسفور فى أجسامهن، وهناك أيضاً الحالات التى يجرى فيها استئصال المبيضين والرحم فى سن مبكرة لأسباب مرضية. ومن ثم تصبح الحاجة ماسة إلى الوقاية والعلاج.

ومن الأطعمة الغنية بالكالسيوم بخلاف اللبن ومنتجاته: شمام، حامض، شمش، عنب، موز، توت، سفرجل، خوخ، قمح، جزر، بصل، ملوخية، ملفوف (كرنب)، سبانخ، خس، كستناء، عدس، فول، بندق، جوز، عسل، بيض، سمك، لحوم، تين، جوافة، ومن الوسائل الهامة لتفادى وهن العظام: التدريبات الرياضية، مثل المشى والجرى الخفيف - إن هذه التدريبات الرياضية الخفيفة تقلل من وهن العظام وبجانب ذلك تنشط عمليات بناء عظام جديدة. وحتى بدون زيادة غذائية.. فإن التدريبات الرياضية وحدها تزيد من نسبة وجود الكالسيوم فى الدم وتوقف بذلك الإصابة بوهن العظام، وكلما بدأت المرأة فى أداء التدريبات قبل سن اليأس. مع العناية بكمية الكالسيوم فى الطعام.. قلت نسبة وهن العظام بعد سن اليأس.

طرق تشخيص مرض وهن العظام:

- ١ - الفحص الإكلينكى بواسطة الطبيب المتخصص.
- ٢ - عن طريق عمل صورة أشعة عادية (لا يمكن تشخيص مرض وهن العظام عن طريق الأشعة العادية إلا بعد فقدان أكثر من ٣٠٪ من كثافة العظام).

أمراض المرأة الشائعة

٣ - الفحص بجهاز قياس كثافة العظام.

٤ - التشخيص بالأشعة المقطعية بالكمبيوتر.

كيف يمكنك الوقاية من مرض وهن العظام؟

❑ تفادى عوامل المخاطرة، كالاتناع عن التدخين والإسراف فى شرب القهوة والكحوليات.

❑ تغيير نمط الحياة الذى يعتمد على الجلوس وقلة الحركة وقلة التمرينات الرياضية.

❑ التعرض لأشعة الشمس.

❑ مزاوله الرياضة بصورة منتظمة ومناسبة.

❑ تناول الأطعمة التى تحتوى على كميات مناسبة من الكالسيوم.

كيف يمكنك تجنب الكسور الناتجة عن وهن العظام؟

❑ تجنبى نمط الحياة الذى يعتمد على الجلوس الكثير.

❑ زاولى رياضة المشى لمدة لا تقل عن ١ - ٢ ساعة يوميا. ويمكن تقسيم هذه المدة إلى فترات عديدة تستغرق كل منها ١٠ - ١٥ دقيقة.

❑ استعملى أحذية مريحة ومنخفضة ذات نعل من المطاط (مثل أحذية الرياضة).

❑ لا تستعملى السجاجيد المرتخية بجوار السرير، وتجنئى الأسطح الزلقة.

❑ لا تضعى أثاثا متقلقا فى المنزل - ارتدى حذاءً مناسباً مقفولاً من الخلف.

❑ استعملى فى الحمام وحوض الاستحمام (البانيو) ممسحة للأرجل مبطنة بالمطاط لمنع الإنزلاق.

❑ ثبتى مقابض على جانبي حوض الاستحمام، حتى يمكنك أن تمسكى بها جيدا لحفظ توازنك.

❑ تجنبى الانحناء بجسمك إلى الأمام (فإن هذه الحركة فى منتهى الخطورة لأنها قد تؤدى إلى حدوث كسور فى الفقرات فى أسفل الظهر).

❑ زاولى التمارين يوميا لتقوية عضلات البطن (انظرى التمارين فى نهاية الكتاب بملزمة الألوان).

❑ لا تستعملى المشدات القوية للخصر والردفين إلا عند الضرورة القصوى (يمكن أن تستعملى بدلا منها الأحزمة المطاطة).

❑ استمتعى بحياتك إلى أقصى درجة ممكنة وحاولى دائما كسر حدة روتين الحياة اليومى وضغط الأعباء بالمنزل بالخروج بعيدا عن المنزل فى عطلة الأسبوع.

❑ حاولى الاستغناء عن السيارة أو وسائل المواصلات فى المسافات القصيرة.

❑ حاولى الاستغناء عن المصعد، واصعدى السلالم إذا كان ذلك لارتفاع طابقين أو ثلاثة.

من هي السيدة الأكثر عُرضة للإصابة بمرض وهن العظام ؟

- ١ - ذوات البشرة البيضاء.
- ٢ - النحيفات، ذوات الوزن أقل من المتوسط، وقصيرات القامة.
- ٣ - قلة تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم.
- ٤ - التدخين.
- ٥ - شرب الكحوليات.
- ٦ - مرضى الداء السُّكري.
- ٧ - الخمول وقلة النشاط العضلي.
- ٨ - ممارسة الرياضة العنيفة المصحوبة بانقطاع الطمث.
- ٩ - وجود تاريخ مرضى عائلي للإصابة بمرض وهن العظام والكسور الناتجة عنه.
- ١٠ - استعمال مركبات الكورتيزون لفترة طويلة.
- ١١ - السيدات اللاتي أُجريت لهن عملية استئصال الرحم مع الاحتفاظ بالمبايض. ولهذا فإن أية سيدة تتعرض لهذه العملية، يجب أن توضع تحت المتابعة الطبية، لاسيما إذا أُجريت هذه العملية قبل سن الأربعين.

□ تمارينات رياضية للوقاية من مخاطر وهن العظام

□ إرشادات الأوضاع السليمة في الوقوف والمشي وصعود السلم وحمل الأشياء

انظر ملزمة الألوان في نهاية الكتاب

أمراض المرأة الشائعة



الأسباب:

تتسبب البدانة من تجمع الدهون داخل الجسم في مواضع التخزين ، ويعتبر الشخص بدينا إذا زاد وزنه عن الوزن الطبيعي الملائم لطوله وسنه وجنسه بمقدار ٢٠٪ أو أكثر. وتشيع السمنة بعد سن الخامسة والثلاثين؛ حيث تقل كمية المجهود البدني الذي يبذله الشخص بعد هذه السن، ومع اقتراب منتصف العمر.. فإن الترقى لوظائف إدارية كبيرة وما يتبع ذلك من الجلوس إلى المكتب لساعات طويلة دون جهد بدني يذكر، يؤدي إلى المزيد من السمنة. ومن هنا.. فإن نقص النشاط الجسدي إذا لم يصاحبه نقص مماثل في الأكل.. فإن ذلك يؤدي إلى السمنة، وكذلك وجد أن تناول بعض الأدوية يؤدي إلى السمنة، وقد يؤدي الخلل الهرموني الناتج عن خلل في وظائف الغدة الدرقية أو النخامية أو الجاركلورية إلى السمنة، كما أن هورمونات الأنوثة تلعب دوراً في ذلك، فقد تحدث السمنة عقب الحمل، أو بعد استئصال المبايض أو الرحم، أو في سن اليأس، وفي هذه الحالات يؤدي علاج الخلل الهرموني إلى تحسُّن ملحوظ في السمنة.

الأوزان المناسبة للسيدات

(تتفاوت الأوزان الطبيعية في حدود ١٠٪)

الوزن بالملابس العادية	الطول (بدون حذاء)
٤٦ كيلو	١٤٣ سم
٥٠ كيلو	١٤٧ سم
٥٤ كيلو	١٥٢ سم
٥٨ كيلو	١٥٧ سم
٦٠ كيلو	١٦٢ سم
٦٤ كيلو	١٦٧ سم
٦٨ كيلو	١٧٢ سم

أما عن عوامل الوراثة فلم يفهم دورها في السمنة بصورة واضحة، ومن ناحية أخرى فإن العادات الغذائية للأسرة قد تكون هي المسؤولة عن السمنة أكثر من العوامل الوراثية، فأطفال الأسر التي تميل إلى تناول الأطعمة المقلية والحبوب ومنتجات الألبان والحلويات يكونون أكثر وزناً من جيرانهم، الذين يميلون إلى تناول الخضراوات والفواكه واللحوم.

وتعتبر السمنة أشد خطراً من السرطان.. هذا ما يؤكد علماء النفس الأمريكيون؛ إذ إنهم اكتشفوا أن أمراض ارتفاع ضغط الدم والجلطة والسكتة القلبية، وبعض الاضطرابات المعدية والمعوية ومنها: الحصاة الصفراوية، وبعض أنواع السرطان لها علاقة وطيدة بالسمنة المفرطة، كما أنه ليس صحيحاً أن إخضاع الجسم «لرجيم» قاس يبعد الإنسان عن الآثار الجانبية للسمنة. وأرجع العلماء أسباب السمنة في مجملها إلى كونها مرضاً نفسياً، فقد أكدت الدراسات إن البدانة لا تصيب الإنسان المفكر ذا الحساسية الشديدة للمشاكل اليومية.

وقد أكدت إحدى الإحصائيات أن الذى يعانى من الكبت والحزن يتجه لدفع شحنات من الغذاء تلقائياً دون أن يضع ضوابط محددة لهذه الرغبة السيكولوجية الملحة، ذلك أن الغدد المسئولة عن الهضم تتوقف عن العمل بسبب ما يصيب الجسم من خلل فى الموازين العصبية؛ مما يتسبب فى ترهل الشحوم التى يصعب على الطبيب المعالج إخضاعها للنقص.

ومع أن السمنة لا تكون دائماً مرتبطة بأمراض أخرى.. فإن هناك مشاكل صحية كثيرة تصيب المرأة البدينة وتفقدتها رشاققتها التى هى سر جمالها، حيث تضع معالم الجمال بسبب البدانة، ذلك أن مواطن الجمال فى السيدات هى أكبر ثروة لهن، ومدعاة فخر بين أصدقائهن ومتعة لأزواجهن. ويمكن تلخيص هذه المشاكل الصحية فيما يلى:

- ١ - تزيد من الثقل الذى يحمله الجسم، ويؤدى ذلك إلى التهاب المفاصل، وجعل العضلات رخوة بعد اكتنازها بالدهن.
- ٢ - الجهد الكبير الذى يقع على القلب نتيجة زيادة العبء، ويتسبب فى تصلب الشرايين، وضغط الدم.
- ٣ - زيادة نسبة الإصابة ببعض الأمراض ومنها البول السكرى.
- ٤ - يفسد تجمع الدهن الزائد وظائف الجسم، ويشوش على مواطن الجمال فى المرأة.
- ٥ - يعوق الدهن فى الفراغ البطنى حركة الحجاب الحاجز وعضلات البطن، وبالتالي يسبب ضيق التنفس.
- ٦ - يتعارض كثرة الدهن مع النشاط الطبيعى؛ فالمرأة البدينة عُرضة للإجهاد الشديد أكثر من غيرها.

طرق الوقاية:

الغذاء الصحى السليم يخلصك من شر السمنة والمرض

الدهون والكوليسترول: ينبغى الإقلال من تناول الدهون؛ خصوصاً الدهن المشبع والكوليسترول ويفضل تناول أطعمة تقل فيها هاتان المادتان كالخضراوات (مطهية، سلطة، شوربة)، والأطعمة ذات الحبوب الكاملة، والسّمك والطيور الداجنة، واللحوم قليلة الدهن (قطعتان صغيرتان يومياً)، الفواكه الطازجة (ثلاث حبات متوسطة يومياً)، ومشتقات الحليب قليلة الدهن (جبنة، لبن زبادى، كوب لبن منزوع الدسم يومياً).

أمراض المرأة الشائعة

النشويات والسكريات المركبة والألياف:

- الخبز (نصف رغيف) أو ثلاث قطع توست يوميا.
- سكر أو عسل نحل (٣ ملاعق صغيرة يوميا).
- الشاي والقهوة مع مراعاة خصم السكر واللبن المضافين إليهما من الحصاة اليومية لهما (وهي ثلاث ملاعق صغيرة من السكر، وكوب لبن منزوع الدسم).

يجب تجنب الأطعمة التالية:

الأرز والمهلبية والبلبيلة - اللبن كامل الدسم - القشدة والزبد - البطاطس والبطاطا - الفطائر - الحلوى - المربي والحلويات - الفواكه المجففة - المشروبات السكرية.

وعموما.. ينبغي تناول الأطعمة ومنتجات الحبوب ذات الحبات الكاملة، والخضراوات، بما في ذلك اللوبيا والفاصوليا والفول والبازلاء (البسلة) المجففة، والفواكه.

الطاقة ومراقبة الوزن: اعلمى على أن يكون وزن جسمك هو الوزن المستحب، وحافظى على هذا الوزن، ولتحقيق ذلك.. اختارى طعاما يكون فيه مدخول السعرات الحرارية مناسباً لإنفاق الطاقة ولإنقاص هذا المدخول من السعرات الحرارية.. ينبغي الحد من تناول الأطعمة الغنية بها مثل الدهون والسكر، والامتناع نهائيا عن التدخين أو تعاطى المشروبات الكحولية، ويجب مراعاة إنفاق السعرات الحرارية الزائدة بنشاط جسدى منتظم ومستمر.

الصوديوم: انقصى مدخول الصوديوم باختيار الأطعمة قليلة الصوديوم، وبتحديد مقدار الملح المضاف عند إعداد الطعام وعلى المائدة. ويكون تناول المخللات باعتدال، مع استبعاد المخللات المنقوعة فى الزيت، ويمكن إضافة ما يلى استكمالا للريجيم الغذائى المطلوب:

شوربة عدس (طبق صغير يوميا).

التوابل والبهارات باعتدال.

السوائل بكميات حرة.



رجل الأسد (لوف السباع) Alchemilla Vulgaris : يستعمل مستحلب رجل الأسد لمعالجة

السمنة، ويحضر بإضافة ربع لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العشبة الجافة، ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين يوميا.

□ ناعمة مخزنية (مريمية، قويسية، قصعين) *Salvia Officinalis*: يشرب مستحلب الناعمة المخزنية لمكافحة السمنة، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملء ملعقة صغيرة من العشب لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

□ خل التفاح: يشرب كوب ماء أضيفت إليه ملعقتان من خل التفاح، وذلك بعد كل وجبة طعام لمدة شهرين، وإذا تعذر ذلك بسبب العمل اليومي.. يمكن شرب كوب بعد الافطار وآخر بعد العشاء، ويصنع الخل من الثمرة مباشرة كما يلي:

– يغسل التفاح جيدا بالماء الجارى، ثم يقطع دون تقشير ويوضع فى آنية فخارية أو زجاجية، دون إضافة أى شىء.

– تغطى الآنية بقطعة من القماش وتربط فوهتها لوقايتها من الحشرات، وتحفظ فى مكان دافىء؛ حيث يتم تحويل التفاح إلى خل فى غضون بضعة أسابيع بفعل الجراثيم، ويستدل على التحول برائحة الخل التى تفوح من الإناء، ومن مذاق السائل الذى بداخله.

– عندما يتم ذلك.. يصفى الخل بواسطة كيس أو قطعة كبيرة من القماش، ويكون جاهزا للاستعمال.

□ الليمون: تنقع ليمونة مقطعة إلى حلقات، مع قليل من الكمون فى الماء المغلى، ويترك المنقوع طول الليل، ويشرب منه على الريق ويكرر.

□ عسل النحل: تؤخذ ملعقة عسل نحل على الريق، ويشرب بعدها فنجان شاي.

□ دهان موضعي للسمنة: خلط ١٥ جم شب، ١٥ جم بوراكس، ٧٠ جم ماء ورد، ١٠٠ جم كحول، ١٥ جم قرطم، ٢٠ جم زيت كافور، ٨ جم محلول نوشادر، ٢ جم منتول، ٦٠ جم ماء مقطر، ويستعمل كدهان موضعي لتدليك الأماكن السمينة. أو خلط كميات متساوية من مسحوق الكمون والمصطكى مع الخل وزيت الورد، ويستعمل بنفس الأسلوب السابق بمعدل مرة صباحا وأخرى مساء.

□ يمكن تناول الخضراوات والأعشاب التالية:

كالخس والبندورة (الطماطم)، والخيار والبقدونس، والقرنبيط، والكرنب، والكراث، والهندباء، والبصل، والكرز، فهى تخفف من البدانة.

بندق: يشرب مغلى (٣٠) جراما من زهر البندق فى لتر ماء فيمنع الترهل.



ينصح بعض الأطباء بالعلاج بالطب الرياضى قبل العلاج بالدواء والجراحة. ويؤكدون أن العلاج بالطب الرياضى لو بدأ مبكرًا لأدى إلى نتائج طيبة.

فقد أمكن بالطب الرياضى شفاء بعض الأمراض العضوية كأمراض القلب والأوعية الدموية. وبعض أنواع الشلل، وعسر الهضم والإمساك وترهل البطن والسمنة.

وقد أثبت الطب الرياضى أن التربية الرياضية ضرورة من ضرورات الحياة لكل فرد فى المجتمع.. تبنى جسمه وبدنه، وتحافظ على صحته وعافيته؛ ولذا نوصى بممارسة الرياضة فى كل شىء وفى كل مكان.. فى البيت، فى الحديقة، فى الخلاء، فى العمل.. بل فى السلوك والأخلاق.

وفى مجلة (إيل) الفرنسية نشر رأى خبراء متعددين من مختلف أنحاء العالم، من فرنسا وأمريكا والصين واليابان، وهو يعالج موضوعًا خطيرًا وحيويًا يخص حواء.. فقد لاحظوا أن نسبة مرتفعة من النساء تشكو من زيادة الوزن، وتوصل الباحثون إلى نتيجة فى غاية الأهمية مفادها: أن الرياضة والحمية هما عنصرا الرشاقة والأجسام المتناسقة.. وممارسة الرياضة فى الصباح لمدة عشر دقائق، مع اتباع نظام معين فى تناول الأطعمة، يساعدك على أن تصبحى رشيقة وبعيدة عن شبح السمنة.

ويؤكد الخبراء أن الرياضة فى الصباح يجب ألا تنسى، ويقدمون لك مجموعة من التمارين، تساعدك على التخلص من الوزن الزائد فى منطقة المعدة، والأرداف والبطن.

□ التمرين الأول: على أرض صلبة.. اجلسى وصدرك وظهرك مستقيمان، ثم اثنى رجلك اليسرى بحيث تلمس بطن القدم طرف الأرداف اليمنى.. كررى هذه الحركة خمس مرات مع تبديل الرجل مرة اليمنى ومرة اليسرى.

□ التمرين الثانى: قفى مستقيمة الظهر والصدر. اثنى رجلك إلى أعلى مع استخدام اليدين، وحاولى أن تلمسى الركبة مقدمة الصدر. وأيضًا حاولى أن تثبتى هذه الحركة لمدة خمس ثوان، كررى الحركة خمس مرات.

□ التمرين الثالث: وأنت واقفة على الأرض ومع فتح الساقين، ووضعه اليدين فى الوسط.. اثنى الركبة اليمنى واليسرى عشر مرات.

□ التمرين الرابع: النوم على الظهر ووضع اليدين تحت الرأس، مع محاولة الارتفاع بالساقين، وهما مستقيمتان، ثم اثنى الركبة إلى أعلى (٥) مرات.

□ التمرين الخامس: النوم على الجانب الأيمن مع وضع اليد اليمنى مفردة تحت الرأس واليد الأخرى متكئة على الأرض. حاولى رفع ساقيك وهما ملتصقتان دون ثنى الركبة إلى أعلى (٥) مرات.

□ **التمرين السادس:** النوم على الظهر مع تحريك الساقين وهما أعلى، وكأنك تقودين دراجة، مع مراعاة عدم ثنى الركبة (٥) مرات.

□ **التمرين السابع:** وأنت واقفة مستقيمة الظهر والصدر، مع فرد اليدين إلى الأمام.. اهبطي إلى أسفل مع ثنى الركبة، على أن تنزلي على أطراف أصابع القدم، ثم الوقوف مرة أخرى، كرري التمرين (٥) مرات.

□ **التمرين الثامن:** وأنت واقفة مستقيمة الظهر والصدر.. الأيدي ملتصقة على الجانبين. قفى على أطراف أصابع قدمك لمدة خمس ثوان، ثم استريحي لمدة ثلاث ثوان. كرري هذا التمرين عشر مرات. بالإضافة إلى الرياضة اليومية.. يقدم لك المعهد الصحى بفرنسا برنامجا خاصا لإنقاص الوزن، يمكن لكل سيدة أن تقوم به.. وهو ريجيم صحى لا تشعرين فيه بالجوع، وينقص وزنك تدريجيا بمقدار (٥) كيلو جرامات فى الشهر.

وجبة الإفطار:

فى الصباح عقب التمارين الرياضية.. يمكنك تناول كوب حليب منزوع الدسم، أو ١٠٠ جم جينة بيضاء منزوعة الدسم، وبيضة مسلوقة بدون ملح أو فلفل، و(١٠) جرامات زبدة، ملعقة صغيرة من المربى المصنوعة من مادة الجلوكوزين، شاي أو قهوة دون سكر.

وجبة الغداء:

قطعة لحم مشوى ١٠٠ جرام، أو رُبع دجاجة مشوية - خضراوات وسلطة، فاكهة.

وجبة العشاء

شوربة (فنجان شاي كبير)، خضراوات أو سلطة، فاكهة ويمكن إضافة بعض النقط من زيت البرافين على السلطة مع تناول قطعة صغيرة (حوالى ٢٠ جراما) من الجينة البيضاء غير الدسمة. هذا الرجيم يطبق لمدة خمسة عشر يوما فقط. ثم يكرر لمدة يومين كل أسبوع، مع مراعاة عدم تناول الأطعمة الدسمة والنشويات والسكريات بأنواعها. ويؤكد الخبراء أنه باتباع ممارسة هذه التمارين الرياضية والريجيم يمكنك أن تحصلى على قوام رشيق.

مخاطر الإنقاص السريع للوزن

إننا نحذر أولئك الذين يتبعون رجيمًا قاسيًا للتخسيس من مغبته وخطره، فقد يسبب النقص السريع فى وزن الجسم أضرارًا بالغة بصحة الجسم، وأهمها ما يلى:

١ - الفتق السرى أو الأربى: الذى قد يحدث نتيجة للحزق أثناء التبرز، ونقص الدهن فى كيس الفتق. ولمنع حدوث تلك الحالة يجب على المرأة ممارسة بعض التمرينات التى تقوى عضلات البطن بانتظام، خلال فترة إنقاص الوزن، مع تجنب الإمساك. وسنذكر ذلك تباعا.

أمراض المرأة الشائعة

٢ - مرض المرارة: قد يؤدي النقص الشديد في وزن الجسم إلى إصابة المرأة بمرض في الحويصلة الصفراوية، وقد يكون ذلك راجعا إلى الزيادة في دهنيات الدم وبخاصة (الكوليسترول). كما أن عدم احتواء وجبات التخسيس القاسية على الدهون يؤدي إلى عدم تنبيه الحويصلة الصفراوية؛ لإفراغ محتوياتها في الأمعاء؛ مما يسبب ركود الصفراء بداخلها، وهذا يؤدي بالضرورة إلى التهابها، وتكوّن الحصى بها.

٣ - القرحة الهضمية للمعدة والاثني عشر، وقيء الدم واسوداد البراز بالدم. قد يسبب الجوع الشديد نزفا من قرحة المعدة نتيجة لنقص معادلة العصارة المعدية بالقدر الكافي من الطعام.

بعض التمرينات الرياضية التي تساعد على تماسك عضلات البطن:

- استلقي على ظهرك مع شد عضلات البطن إلى الداخل والتصاق الساقين، ومد الذراعين إلى الأمام. ارتفعى بجذعك حتى يأخذ الجسم وضع الجلوس، ثم ادفعى بجذعك أكثر؛ حتى تلمس أطراف أصابع اليدين أصابع القدمين.
- استلقي على ظهرك مع شد جميع عضلات الجسم، وضم الساقين إلى بعضهما ووضع الذراعين إلى جانبك. ارتفعى بساقيك إلى أعلى ببطء، ثم ميلي بهما إلى الأمام واستمري في دفعهما ببطء حتى تلمس أطراف أصابع القدمين شعر الرأس.

النظام الغذائي المناسب

طرق الوقاية:

الأطعمة التي ينصح بتناولها في حالات النحافة (قلة الوزن):

- الخبز والتوست والأرز - البلبيلة والمهلبية.
- البقول كالعقدس أو اللوبيا والفاصوليا والبقول - اللحم والسمك والبيض والدجاج.
- سلطة - الخضراوات بكمية قليلة لتسمح بتناول أطعمة أخرى، ذات محتوى عال من السعرات الحرارية - الخضراوات المطهية - البطاطس والبطاطا - اللبن ومنتجاته.
- الزيوت ودهون طهو الطعام.
- عسل النحل والسكر والمربي والحلويات - الكيك والبسكويت.
- الفواكه الطازجة والمجففة - المكسرات.
- التوابل والبهارات والمخللات بكميات معتدلة.
- المشروبات بأنواعها ويفضل تعاطي كميات إضافية من اللبن.
- السوائل بحرية (بعد الوجبات)
- الحساء بأنواعه (الشورية).

النحافة لها علاج بالوصفات والطب الطبيعي

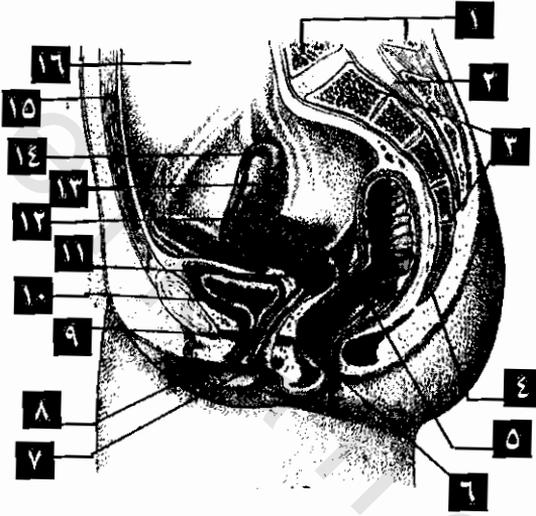
- **بصل:** أكل بصل متوسطة الحجم في اليوم يحسّن الهضم.
- **تفاح:** أكل التفاح الطازج ولو تفاحة واحدة مساء كل يوم، واستعمل مقطر التفاح يفيد كثيراً في معالجة فقر الدم والضعف العام.
- **فراولة:** أكل الثمار الطازجة يزيد في القابلية لتناول الطعام ويفيد كذلك الناقيين.
- **بلوط:** يفيد في علاج ضعف المعدة، والضعف العام. وتستعمل الثمار غالباً. كقهوة - كالبن، أو بمزجها مع (الكاكاو) الخالي من الدهن، وذلك بتقشير الثمار ثم تجفيفها جيداً في الشمس وتحميصها في المحمصة كالبن حتى يصبح لونها أشقر، ثم تطحن بمطحنة البن. وتعمل القهوة من هذا المسحوق بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى فنجان ماء وهو يغلى. ويعمل (الكاكاو) من المسحوق بمزجه مع مسحوق كاكاو خال من الدهن، وإضافة قليل من دقيق البر - طحين الحنطة (دقيق القمح) - إليه وإضافته إلى الماء المغلى كما أسلفنا.
- **جوز:** شرب مستحلب أوراق الجوز قبل تناول الطعام يزيد القابلية لتناول الطعام، ولعمل المستحلب يضاف إلى ملء حفنة من الأوراق مقدار لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه بجرعات متعددة في اليوم.
- **جنحل (حشيشة الدينار):** Humulus Lu[ulus يعالج اضطراب الهضم الخفيف وضعف الشهوة للطعام في دور النقاهة من الأمراض بمنقوع الأزهار البارد، وذلك بنقع ملء ملعقة كبيرة من الأزهار في فنجان من الماء البارد، لمدة (١٢) ساعة، وشربه بعد تصفيته بارداً.
- **حلبة:** يستعمل مغلى الحلبة أو مسحوقها لتسمين الجسم. ويعمل مغلى بذور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء، وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط، يصفى بعدها المغلى ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة).
- ولاستعمال مسحوق بذور الحلبة يمزج منه مقدار (١٠) جرامات مع كمية معادلة من زيت الزيتون، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات في اليوم.
- **خردل:** استعمال الخردل باعتدال في الطعام يحسّن الشهية، ويساعد على الهضم ويلين الباطنة، ويطرد الغازات من الأمعاء.
- **زعتر برى (صعتر):** Thynus Serpyllum تستعمل حمامات العشبة لمعالجة ضعف البنية (النحافة) أو الأعصاب والناقيين من أمراض منهكة. ويعمل الحمام بغلى مقدار نصف كيلو جرام من العشبة الغضة في (٥) لتراً من الماء لمدة ربع ساعة، ثم يصفى ويضاف المغلى إلى ماء الحمام.
- **عرعر شائع:** Juniperus Communis يستعمل مستحلب ثمار العرعر أو مطبوخها لمعالجة الهزال (النحافة) وضعف الشهية لتناول الطعام. ويعمل المستحلب بإضافة فنجان من الماء الساخن

موسوعة
المرأة
الصحية



الفصل الأول

الجهاز التناسلي في المرأة



أعضاء حوض الأنثى

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ١ - آخر فقرة قطنية | ٢ - قناة النخاع الشوكي |
| ٣ - عظم العجز | ٤ - عظم العصعص |
| ٥ - المستقيم | ٦ - الشرج |
| ٧ - المهبل | ٨ - الفرج |
| ٩ - الأحليل | ١٠ - المثانة |
| ١١ - عنق الرحم | ١٢ - الرحم |
| ١٣ - المبيض | ١٤ - نفيق فالوب |
| ١٥ - عضلات جدار البطن | ١٦ - التجوييف البطني |

الفصل الثالث

جلسة الجنائني



الوضع التمام Perfect Posture
(التمرين الثاني والثالث والرابع)
صفحة ٥٠

وضع الاسترخاء

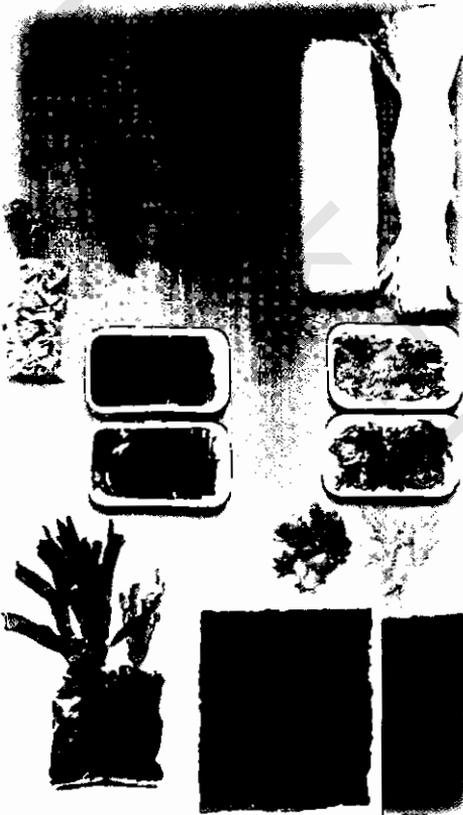


وضع الاسترخاء Relaxation Posture
ترتكز عملية بلوغ التوازن النفسى على الأسس التالية :
كيفية الاسترخاء والتنفس والتأمل والنوم
(التمرين السادس والسابع صفحة ٥١ ، ٥٢)



الفصل الثامن

أعشاب البحر .. كنوز علاجية وغذائية غنية جدًا بالمعادن وتعزز جهاز المناعة



اشتهرت أعشاب البحر (الطحالب البحرية) منذ آلاف السنين بميزاتها الشفائية والغذائية، وبقدرتها على إطالة الحياة والوقاية من الأمراض، ومنح الإنسان العافية والجمال ليعيش حياة طويلة وهنيئة وتستخدم الأعشاب البحرية في علاج تضخم الغدد الليمفاوية، والخلل في الغدة الدرقية، وأوديمما، والسعال المزمن المترافق مع البلغم الأصفر أو أخضر اللون، وأمراض البشرة المتميزة ببقع حمراء، كما إنها مفيدة في علاج السرطان والأورام الليفية،

وقد ورد في النصوص الصينية القديمة ما نصه (لا يمكن أن تعجز أعشاب البحر عن إزالة الأورام والتضخم)، وفوائدها لا تنكر في تقوية جهاز المناعة وعلاج الضعف الجنسي ووهن الشيخوخة.



جلسة الجنائني
Perfect Posture الوضـع التـمـام
(التمرين الثاني والثالث والرابع)



جلسة الجنائني
Easy Posture الوضـع السهـل
(التمرين الأول)



جلسة اللوتس
Lotus Posture
(التمرين الخامس)

نصائح غالية للمسنين



وقت الفراغ فى الشيخوخة يمكن أن
يكون مفيداً. يمكنك أن تبدئى الآن..

صفحة ٧٠ : ٧٢



سن اليأس المرحلة الحرجة من عمر المرأة

الغذاء المتوازن والرياضة السبيل الأمثل لتخطيه



للتغلب على أعراض واضطرابات اليأس مارسي الرياضة؛
التأمل واليوغا والاسترخاء أو المشي عشرين دقيقة يوميا .

صفحة ٧٤ - ٧٧

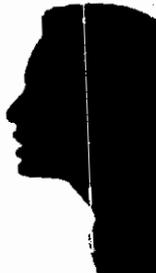
الفصل الرابع

وهن العظام



أعراض المرض :

- ١ - حدوث آلام متكررة ومستمرة في الظهر .
- ٢ - حدوث آلام متفرقة في عظام الجسم .
- ٣ - حدوث كسور في العمود الفقري أو عنق عظمة الفخذ أو الرسغ .
- ٤ - يحدث انحناء في العمود الفقري لذلك يحدث نقص تدريجي في طول قامة المريض بوهن العظام .



وهن العظام

الوقوف



وضع سليم



وضع غير سليم

المشي



وضع سليم



وضع غير سليم

صلاة و السلام



حمل الأشياء



وضع غير سليم



وضع سليم



وضع سليم



تمريبات رياضية للوقاية من مخاطر وهن العظام

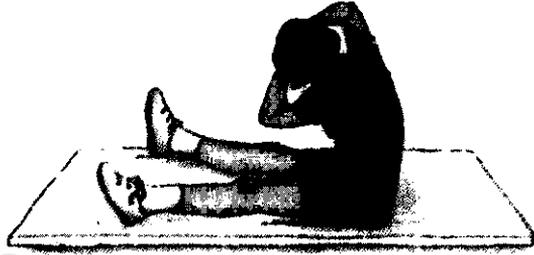
دفع الأشياء



وضع سليم

وضع غير سليم

تجنبى اى رياضة او حركات عنيفة



وضع غير سليم



وضع غير سليم



وضع غير سليم



صحة ورشاقة حتى آخر العمر

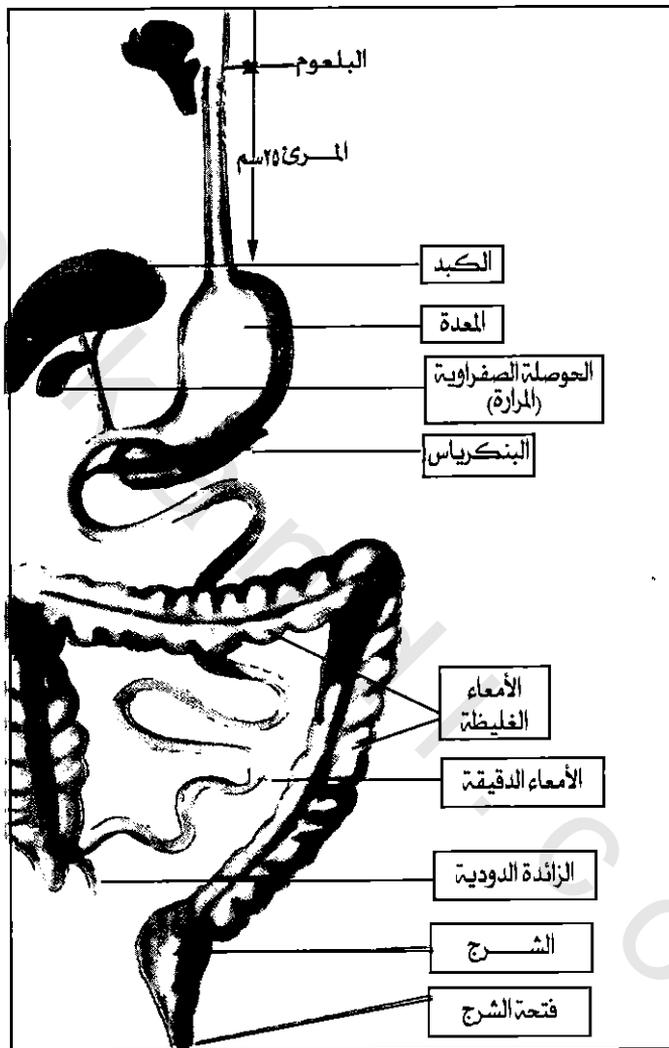


الريجيم (الغذاء الصحي) والتدليك والرياضة

هي ثلاثة التناسق والرشاقة

وطريقك للتغلب على السمنة

الجهاز الهضمي في الإنسان

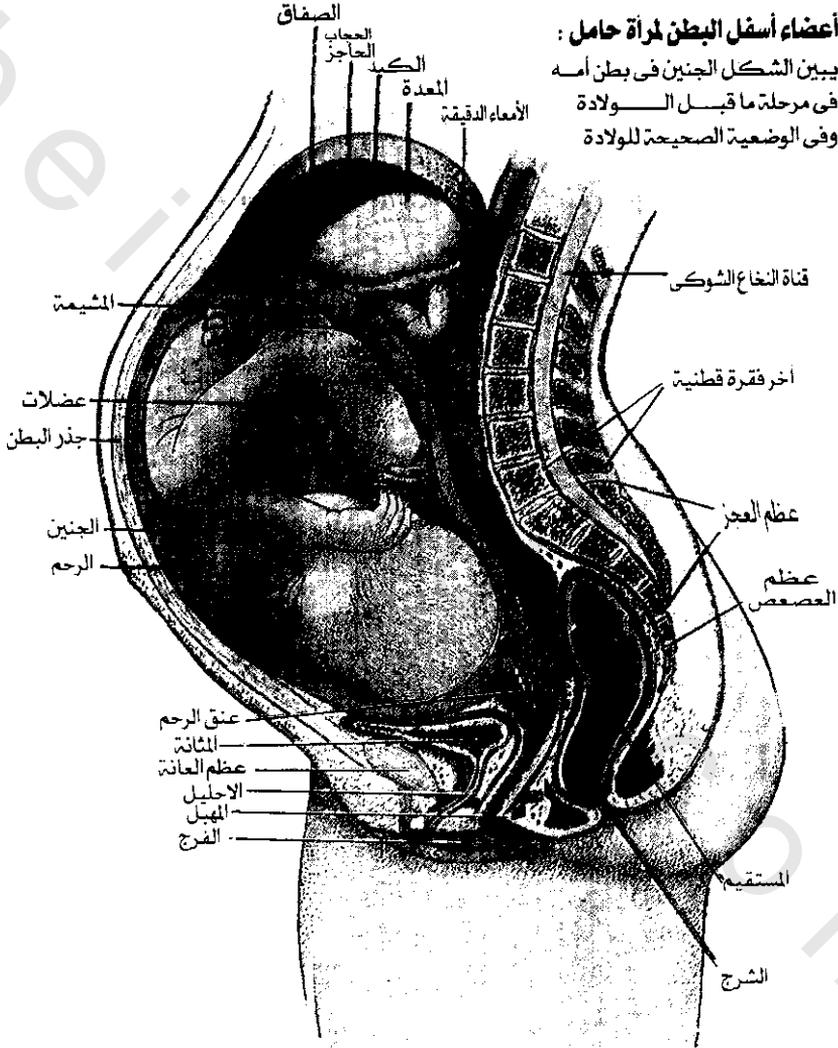


الفصل الخامس

الحمل والأمومة

أعضاء أسفل البطن لمرأة حامل :

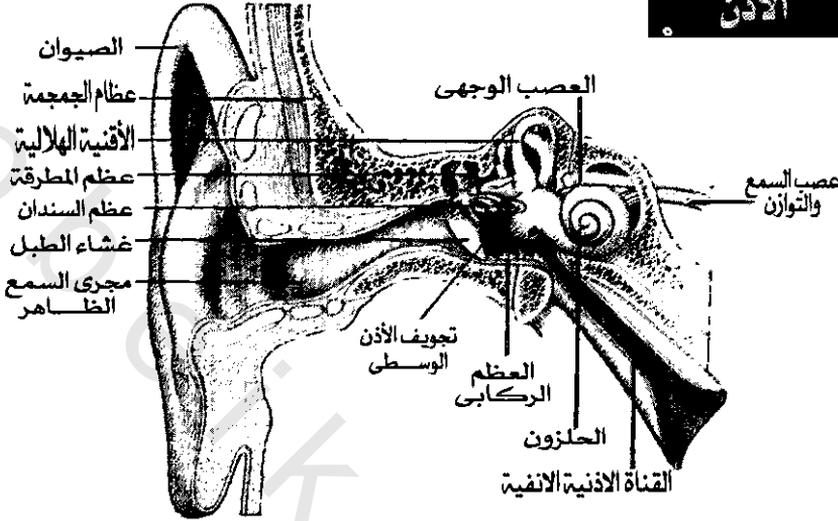
يبين الشكل الجنين في بطن أمه في مرحلة ما قبل الولادة وفي الوضعية الصحيحة للولادة



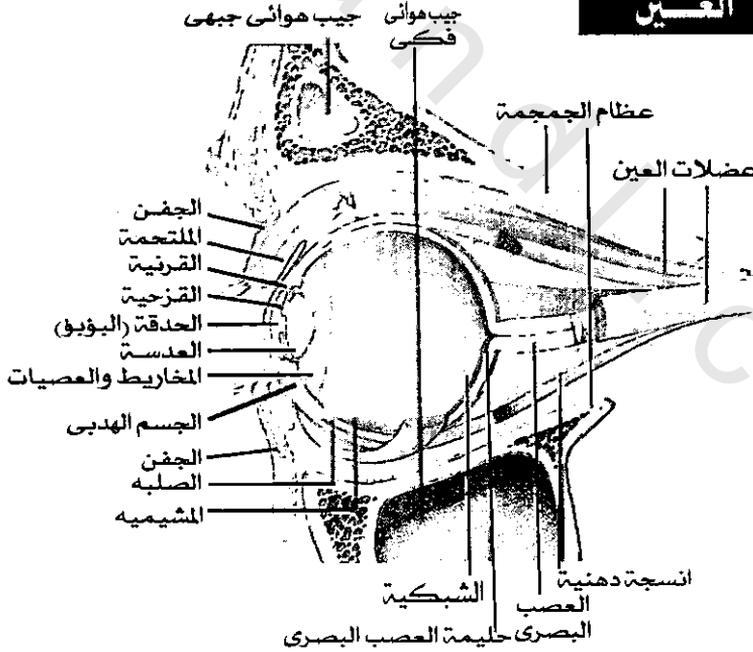
الفصل السادس

جهاز السمع

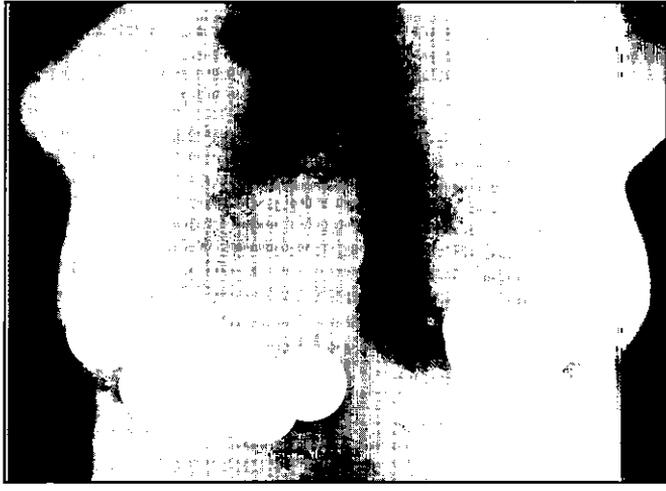
الأذن



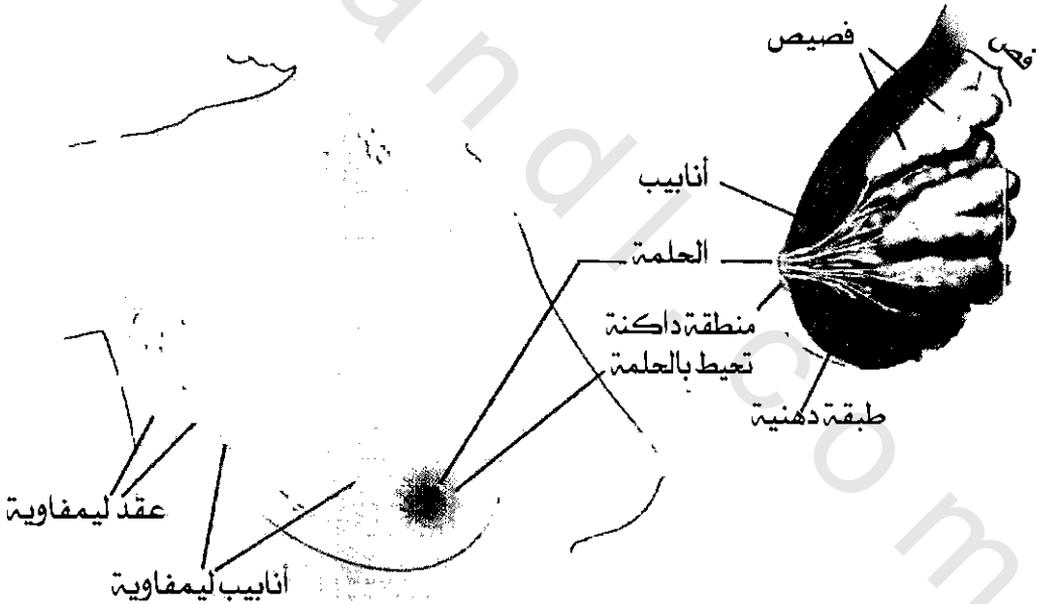
العين



الفصل السابع



تضخم أحد الثديين علامة على وجود ورم



الجهاز الليمفاوي جهاز لتخليص الجسم من السموم ونقل المغذيات التي يصعب على الدم حملها



نواقيس الخطر فى الجسم

التى يحتم وجودها استشارة الطبيب المتخصص
وبها أيضا العلامات التحذيرية المتعلقة بالسرطان



آلام فى أعلى البطن
وأحيانا فى موضع العنق
(علامة لاحتشاء القلب)



آلام فى موضع القلب
(غالباً نفسى أو إجهاد)



آلام فى أعلى الصدر
مع شعور بضيق التنفس
(ريج صدرية)



آلام الصدر
(التهاب قصبات حاد)



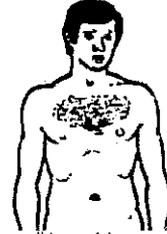
آلام فى عظام الخد
وموضع العين والجيبة
(تقيح أو التهاب جيوب)



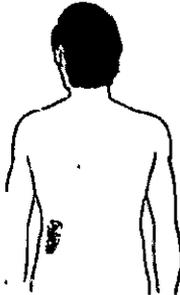
آلام فى عظام الخد
وموضع العين والجيبة
(تقيح أو التهاب جيوب)



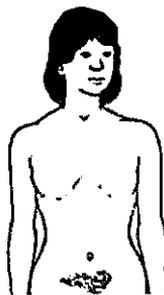
إنتفاخ فى القسم
الأمامى من العنق
(ضخامة الغدة الدرقية)



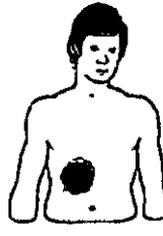
شعور ضغط فى وسط الصدر
وغالباً تصل الآلام إلى السواعد
(علامة لاحتشاء القلب)



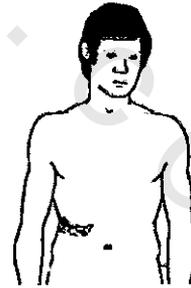
آلام فى الجهة
اليسرى من الصلب
(التهاب الكلى)



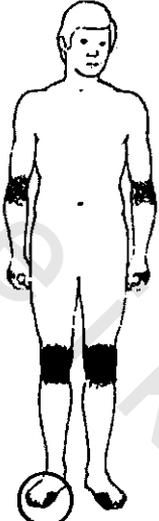
آلام فى أسفل البطن
بغير أعراض العمل
(أفة فى الرحم أو الملتصقات)



آلام فى الجهة اليمنى لأعلى البطن
مصحوبة بسخونة أو إقياء وضغط
(التهاب المرارة أو القناة الصفراوية)



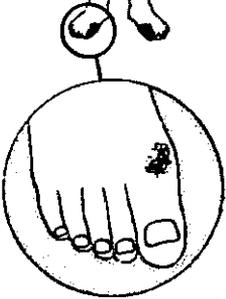
آلام فى الجانب الأيمن للبطن
(حصوة فى المرارة
أو التهاب القناة الصفراوية)



آلام في الصلب تتبعها
آلام في الساق
فتق النواة الليبوترديسك



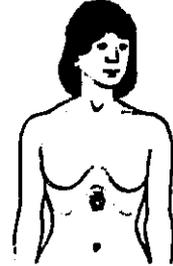
آلام في الصلب (القطن)
أفحة تنكسية في الفقرات



آلام في مفاصل الأصابع
ومفاصل اليدين والرجلين
وبشكل خاص في مفصل
إبهام القدم
(التهاب مفاصل أو نقرس)



جس لعقدة في الثدي
(ورم ليفي سليم أو سرطان)



آلام في منتصف أعلى البطن
وتزول بعد الإقياء
(قرحة في المعدة أو الإثني عشر)



الام في العين والأنف
في أحد نصفي الوجه
مع دمغ العين
وسيلان من الأنف (الشقيقة)



إنتفاخ تحت الإبط
(تورم في الغدد الليمفاوية)

أمراض المرأة الشائعة

بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الثمار المهروسة، ويشرب منه مقدار فنجانين في اليوم بجرعات متعددة. أما مطبوخ الثمار.. فيعمل بطبخ كمية من الثمار الطازجة بأربعة أمثالها من الماء، إلى أن تصبح طرية كالعجين، ويعطى منه مقدار ملعقة كبيرة، قبل الأكل مرتين في اليوم.

ويوصى البعض باستعمال الثمار الطازجة دون طبخ، وذلك بمضغ خمس حبات في اليوم الأول، وست حبات في اليوم الثاني، وهكذا.. بزيادة حبة واحدة في كل يوم إلى أن يصل مجموع ما يمضغ من الحبات إلى (١٥)، وينقص العدد بعد ذلك حبة واحدة في اليوم، إلى أن يصل إلى الخمس، أى إلى ما كان عليه فى اليوم الأول من المعالجة. هذا ولا تمضغ الحبات مهما كان عددها مرة واحدة، بل توزع على مرات متعددة فى اليوم.. يمضغ فى كل مرة منها حبة واحدة فقط. وأخيراً نكرر التحذير من استعمال العرعر فى حالة وجود أمراض فى الكلى، وإلا عرّضها للنزيف.

□ **لسان الحمل (آذان الجدى - السناني):** *Plantago Lanceolata* يستعمل المستحلب أو الشراب أو العصير أو العسل أو اللبس؛ لمعالجة سوء الهضم من اضطرابات المعدة أو الكبد، ولتقوية البنية والدم عند الضعفاء من الأطفال والأحداث.

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة، لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويعطى منه (٢ - ٣) فناجين يوميا، محلاة بالعسل أو سكر النبات. وأما العسل.. فيعمل بغلى كمية من عصير الأوراق الغضة بما يعادلها من عسل النحل، وقليل من الماء نصف ساعة، ويمكن بعد ذلك حفظه فى زجاجة محكمة السد لمدة سنة كاملة، ويعطى منه ملعقة صغيرة ثلاث مرات فى اليوم.

ويعمل اللبس بغلى العصير مع السكر بدلا من العسل، ثم صبه فوق بلاطة مطلية بالزبدة أو الزيت وتقطيعه، وهو ساخن بسكين مطلى بالزبدة أيضاً، قطعاً صغيرة تبرد وتخفف بعد التخزين.

□ **وصفة للسمنة:** تؤخذ ملعقتان صغيرتان من العسل صباحاً، وملعقتان فى الساعة العاشرة، وملعقتان مع الغذاء لمن أراد السمنة، أو يؤكل الحمص بكثرة أو الدبس مع الحليب وقليل من اللوز.

□ **الجوز:** شرب مستحلب أوراق الجوز يفتح الشهية للطعام، ويعمل المستحلب بغلى ملء حفنة من أوراق الجوز فى لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يشرب منه قبل تناول الطعام.

□ **حبة البركة:** يستعمل مغلى بذور حبة البركة شراباً لمعالجة ضعف الشهية، بجرعات متعددة فى اليوم.

□ **المفتقة:** أكلة شعبية تعالج النحافة وتزيد الوزن تحضر من: ٧٠٠ جرام - كيلو جرام عسل أسود، ١٠٠ جرام زيت زيتون، ٢٥٠ - ٣٠٠ جم حلبة مطحونة ومنخولة، ٦٠٠ جرام دقيق، ٢٥ جم مغات مع كمية كافية من مكسرات مقشرة وسمسم.

يُحمى الزيت تماما ثم يضاف الدقيق مع التقليب المستمر حتى يحمر، وبعدها تضاف المكسرات والسمسم مع استمرار التقليب حتى يحمر أيضاً، ثم تضاف الحلبة والمغات مع التقليب، ويلبها

العسل الأسود مع التقليب المستمر لعدة دقائق حتى تحصل على مزيج غامق اللون بشكل عجيبنة متماسكة. تأكل المصابة بالنحافة منها يوميا وتستمر على ذلك حتى تصل إلى الوزن المطلوب.

مرض السكر (الداء السكري)

الأسباب والوقاية:

السكر ليس مرضا إنه في الواقع خلل في إفراز الإنسولين، وأعراضه المبكرة في العادة هي الإحساس بالجوع الشديد.. ثم الشعور بالكسل والخمول، ثم يأتي العطش الشديد وكثرة التبول وهي من الأعراض المتأخرة نوعا ما. والسكر رفيق طريق. إذا احترمته احترمك.. وإذا تجاهلته دمرك، ويعتبر مرض السكر خطراً ومدمراً إذا صاحبه السمنة أو البدانة.

نظام غذائي خاص

لمريض السكر (١٨٠٠ سعر حراري)

الإفطار: كوب لبن حليب أو ٣ ملاعق فول مدمس + قطعة جبنة قريش + نصف رغيف بلدى (أو جبنة استنبولى أو ملعقة قشدة كبيرة).
الغذاء: رغيف أو ٥ ملاعق أرز، طبق سلطة + طبق شوربة خضار.
(فاصوليا - كوسة - بازلاء - باذنجان) وربع فرخة أو ربع أرنب مسلوقا أو مشويا أو (٢) سمكة صغيرة مع شريحة بطيخ أو شمام أو تين برشومي واحدة، أو (٢) برتقالة أو (٣) جوافة.
العشاء: نصف رغيف بلدى - ملعقة كبيرة قشدة أو طحينة أو جبنة استنبولى أو لبن زبادى أو (٢) بيض أوملت أو ١٠٠ جم كبد أو كلاوى.
والسمك.. مفيد لمريض السكر، وهو غذاء أساسى مع مراعاة عدم الإفراط بطبيعة الحال.

العلاج بالوصفات الطبيعية

□ **بصل:** أكل بصلة متوسطة الحجم يوميا يخفض كمية السكر في دم المصابين بالبول السكرى كالأنسولين، ويقلل من جفاف الفم والشعور بالعطش، وبالتالي شرب السوائل.
□ **ثوم:** يفيد الثوم مرضى البول السكرى في وقايتهم من مضاعفات المرض، كضعف الذاكرة، الخدر أو فقدان الحس في الأطراف، نتيجة إصابة الأوعية الدموية بأضرار السكر. ولاختلال الدورة الدموية فيها، ويلاحظ أن أكل أكثر من (٣ - ٤) فصوص من الثوم يوميا يخرش المعدة والأمعاء ويفسد الهضم، وفى الصيدليات أدوية كثيرة مستخرجة من الثوم، ليس لها مذاقه أو رائحته

أمراض المرأة الشائعة

الكريهة، التي يمكن إزالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشورة أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة.

□ **جرجير:** يعتقد أن عصير الجرجير يخفض قليلا كمية السكر في بول المصابين بمرض السكر، ويعمل العصير بهرس النبتة وعصرها بالطرق المعروفة، ويؤخذ منه ملعقة كبيرة (١ - ٣) مرات في اليوم مع الماء أو الحليب.

ويجب التنبيه إلى أن الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية عليهم أن يمتنعوا عن استعمال الجرجير، وأن الإفراط في استعماله بأى شكل كان غير صحى، ويسبب اضطراب الهضم وحرقاتا في المثانة والبول.

□ **حلبة:** يستعمل مغلى الحلبة أو مسحوقها لمساعدة مرضى البول السكرى بشفاء الجروح فيهم، ويعمل مغلى بذور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر ماء، وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط، يصفى بعدها المغلى ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة)، ولعمل مسحوق بذور الحلبة.. فإنه يمزج مقدار (١٠) جرامات من مسحوق البذور مع كمية مماثلة من زيت الزيتون، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات في اليوم، ويحذر من استخدام المغلى والمسحوق لذوى السمنة والبدانة.

□ **خيار:** يوصى مرضى البول السكرى بالإكثار من أكل الخيار الغض؛ لتنقية الجسم من السموم.

□ **عرعر شائع:** يستعمل مستحلب ثمار العرعر أو مطبوخها لتقوية مناعة الجسم؛ خصوصا عند المصابين بمرض البول السكرى، ويعمل المستحلب بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الثمار المهروسة، ويشرب منه مقدار فنجانين في اليوم بجرعات متعددة. وأما مطبوخ الثمار.. فيعمل بطبخ كمية من الثمار الطازجة بأربعة أمثالها من الماء إلى أن تصبح طرية كالعجين ويعطى منه مقدار ملعقة كبيرة قبل الأكل مرتين في اليوم.

ونكرر التحذير من استعمال العرعر في حالة وجود أمراض فى الكلى، وإلا عرّضها للنزيف.

□ **شوفان:** توجد حبوب الشوفان مجففة أو مهروسة ضمن علب من صفيح (كويكراوت). تباع فى محلات البقالة - تطبخ حسب التعليمات على العلبه كغذاء يومى فى الأسبوع للمصابين بالبول السكرى.

□ **فاصوليا:** يستعمل مغلى قشور الفاصوليا لمعالجة مرضى البول السكرى - إلى جانب وسائل العلاج الأخرى كالحمية والإنسولين - لأنه يخفض كمية السكر فى البول، ويعمل مغلى قشور الفاصوليا بتقطيع ما يملأ أربع ملاعق كبيرة من القشر (المحفظة - دون الحبوب) ونقعه فى الماء البارد بمقدار لتر ونصف اللتر حتى الصباح. حيث يغلى ويداوم على غليه إلى أن يتبخر نصف الماء، ثم يصفى بعد ذلك، يعطى منه للشرب فنجان واحد ثلاث مرات فى اليوم.

□ **كرونب:** يستعمل مخللا مختمرا لمعالجة مرض البول السكرى. ولعمل المخلل يفرم الكرونب (الملفوف) فرما ناعما. ويمزج مع ملح الطعام بنسبة (٥٠) جراما من الملح لكل كيلو جرام من

الكرنب، وتضاف إليه كمية من بذور الكراويا، ويوضع في إناء فخارى أو خشبي، ويعطى ببضع أوراق غير مفرومة من الكرنب، ثم بقطعة من الخشب، على أن تدخل هذه داخل الإناء، وتثقل بحجر ثقيل ومنظف بالماء الساخن والصابون - لكيسه وتسهيل تخمره - وبعد التخمر.. يفرم مرقا حامضا، يعطى منه يوميا مقدار فنجان واحد لمرضى السكر قبل الأكل.

□ناعمة مخزنية: يستعمل لمكافحة مرض البول السكرى، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم. ولتحضيره انظري (السمنة).

تركيبات علاج الداء السكرى

الطريقة الأولى : يحمص على النار ٥٠ جم ترمس، ٥٠ جم حلبة، ٥٠ جم هندی شعيرى، ثم تخلط مع بعضها وتسحق جيدا ليضاف إليها ٥٠ جم مسحوق الصبار الجاف، ٢٥ جم مانيزيا، ٥٠ جم كربونات.. والجرعة ملعقة صغيرة صباحا وأخرى مساء بعد تناول الطعام بساعة.

الطريقة الثانية: تحضر ٥٠ جم لعبه مرة، ٣٠ جم خميرة مغات، ٢٠ جم لبان دكر مع ١٠٠ جم خميرة عيش بلدى.

تسحق خميرة المغات جيدا ثم تخمر باللبن في نصف كوب ماء لمدة ٢٤ ساعة، تحضر خميرة العيش المأخوذة من الدقيق السن وتترك لمدة ٢٤ ساعة، ثم يضاف مسحوق اللعبة المرة على اللبن المخمر بالماء ومعها نصف مسحوق خميرة المغات على خميرة العيش، ويعجن الجميع جيدا ثم يعمل منها حبوب في حجم الحمص بحيث تغطى بمسحوق خميرة المغات التي احتفظنا بنصفها ثم تعرض للهواء بدون حرارة، أو لأشعة الشمس لمدة أسبوع حتى تجف والجرعات كما يلي:

الأسبوع الأول : ٢ حبة قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا.

الأسبوع الثانى: ٣ حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا.

الأسبوع الثالث: ٤ حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا.

الأسبوع الرابع: ٤ حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا.

الأسبوع الخامس: ٥ حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا.

الطريقة الثالثة : الداء السكرى خليط مكون من مطحون الحبة السوداء قدر كوب، ومن المدّة الناعمة قدر ملعقة كبيرة، ومن حب الرشاد نصف كوب، من قشر الرمان المطحون قدر كوب، يحفظ الجميع في وعاء مغلق لحفظه من الرطوبة في مكان بارد. تؤخذ منه كل يوم ملعقة متوسطة قبل الأكل بربع ساعة لمدة شهر، يقوم بعدها المريض بتحليل دمه للتأكد من نسبة السكر فيه. يبقى الدواء صالحا للاستعمال حتى سنة من تاريخ تركيبه بشرط حفظه في وعاء مغلق وفي مكان بارد.

أمراض القلب والأوعية الدموية والدم (تصلب الشرايين)

إنك يا سيدتى تسمعين كثيراً هذ الأيام عن أمراض القلب وخطورتها، ولكن لا تنزعجى فإن أمراض القلب لا تصيب السيدات بكثرة مثل الرجال. كثير من البنات يتصورن أنهن مريضات بالقلب، لأنهن من أن لآخر يشعرن بضربات قلبهن تتزايد، وسبب ذلك هو الإثارة أو المجهود فقط. أما أمراض القلب فإنها لا تتعلق بالقلب فقط بل بالأوعية الدموية أيضا. فمع كبر السن تفقد الشرايين ليونتها ومرونتها، وتتصلب شيئا فشيئا، وهذا قد يؤدي إلى زيادة فى ضغط الدم. وأمراض القلب من أهم أسباب زيادة معدل عمر النساء عن عمر الرجال. أما سبب الذبحة الصدرية فهو انسداد بالشرايين التى تغذى عضلة القلب (الشرايين التاجية)، وهذا قد يؤدي إلى احتشاء (امتلاء) عضلة القلب أو إلى الوفاة، ولكن أكثر من ٨٥٪ من حالات الذبحة الصدرية لا تؤدي إلى الوفاة، ويعيش المرضى الذين أصابتهم الذبحة بمعدل ١٥ سنة بعد إصابتهم بالذبحة لأول مرة. أما الحمى الروماتيزمية فتصيب الصغار فى السن، ولها علاقة ببيكتيريا تدعى الستربتوكوكس (Streptococcus) التى تؤثر على صمامات القلب ولكن أكثر من ثلثى المرضى يعيشون بعد ذلك حياة طبيعية.

وللمحافظة على نفسك من أمراض القلب يجب يا سيدتى أن تعيشى حياة معتدلة. مع المواظبة على الرياضة، والغذاء الجيد المتوازن، وتجنب الانفعالات النفسية، والامتناع عن التدخين. ويمكن تناول الدواء التعويضى بهرمون الاستروجين تحت إشراف الطبيب للسيدات فى مرحلة ما بعد انقطاع الدورة الشهرية، وأسلوب الغذاء الصحى للمرأة فى هذه المرحلة من العمر يتلخص فيما يلى:

- ١ - تجنبى أكل كميات كبيرة من اللحوم الحمراء.
- ٢ - تخلصى من كل كميات الدهون الظاهرة باللحوم قبل طهيها.
- ٣ - استخدمى الشواية أو الأفران الساخنة فى تحمير اللحوم بدلاً من القلى.

(١) العوامل التى تؤدي إلى تصلب شرايين القلب تنقسم إلى مجموعتين: الأولى: التى لها دخل قهرى أو جبرى ولا يمكن التأثير فيها وتغييرها وهى (السن، الجنس، والعامل الوراثى). المجموعة الثانية: تشمل العوامل التى يمكن التأثير فيها وتغييرها وهى عوامل كبرى ذات أهمية بالغة وهى: ١ - ارتفاع نسبة الدهون بالدم. ٢ - الغذاء الذى يحتوى على سعرات حرارية عالية ودهنيات عالية خاصة الدهون الحيوانية المشبعة التى تحتوى على الكوليسترول. ٣ - كذلك الإسراف فى ملح الطعام. ٤ - التدخين. ٥ - ارتفاع ضغط الدم. ٦ - مرضى الداء السكرى.

الثانية: عوامل صغرى: تشمل: ١ - السمنة. ٢ - الخمول والكسل البدنى. ٣ - التوتر والقلق العصبى والتكوين النفسى.

٤ - عوامل أخرى عديدة مثل القهوة والكحول وزيادة نسبة حمض اليوليك بالدم، ونقص الفيتامينات مثل فيتامينى ج ، أ ، (vitamins A&C) وكذلك لزوجة الدم.

- ٤ - استخدمى فى طعامك الأسماك واللحوم البيضاء بصورة أكثر.
- ٥ - أكثرى من تناول الفواكه والخضروات الورقية الطازجة.
- ٦ - أكثرى من الأطعمة التى تحوى نسبة عالية من الألياف.
- ٧ - تجنبى الكميات الزائدة من المخلات وملح الطعام.
- ٨ - احرصى على تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم.
- ٩ - لا تأكلى أكثر من اللازم، وامتنعى عن عادة الأكل بين الوجبات.
- ١٠ - لا تسرفى فى تناول المشروبات المنبهة كالشاي والقهوة أو الثلجات.

العلاج بالوصفات الطبيعية

□ **تفاح:** المثل الإنجليزي يقول: (تفاحة واحدة فى اليوم تبعد الطبيب عن البيت One Apple A Day Keep The doctor A way تؤكل مساء كل يوم قبل النوم، ويفضل استعمال مقطر التفاح، أو التفاح السائل، ويجب أن يكون التفاح المستخدم خاليا من الأمراض، ومن أدوية المكافحة الزراعية السامة التى يرش بها قبل نضجه لوقايته ووقاية الشجرة من الأمراض، ويمكن استعمال جهاز تقطير زجاجى يباع فى المحلات والمكاتب العلمية الخاصة ببيع أدوات المعامل والمختبرات.

□ **خميرة البيرة:** توصف للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول أو المعرضين للإصابة بالذبحة القلبية، فيؤخذ ما بين ملعقة وملعقتين من خميرة البيرة يوميا.

□ **ثوم الدببة:** Allium Ursinum تستعمل أوراق ثوم الدببة وبصيلاته فى أمراض تصلب الشرايين، وما يرافق ذلك من أعراض مرضية، كالذوخة، وطنين الأذن، والأرق والإمساك، واضطرابات القلب.. الخ، فهى تزيل هذه الأعراض كلها وتعيد الضغط إلى حالته الطبيعية، وتستعمل أوراق ثوم الدببة الغضة بفرمها واستعمالها كالبقدونس مع الأكل، أو سلطة وحدها أو مع خضراوات أخرى، وكذلك بصيالاتها. كما أنه من الممكن استعمال عصير الاثنين معا بإضافته إلى أنواع الطعام.

□ **ثوم:** يخفض الثوم ضغط الدم المرتفع فى مرض تصلب الشرايين والأعراض المرافقة له كالذوخة والإمساك ويلاحظ أن أكل أكثر من (٣ - ٤) فصوص من الثوم يوميا يخرش المعدة والأمعاء ويفسد الهضم. وفى الصيدليات الآن أدوية كثيرة مستخرجة من الثوم، ليس لها مذاقه أو رائحته الكريهة التى يمكن إزالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشورة، أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة، كما سبق أن ذكرنا.

□ **الحبة السوداء:** ينصح بتناول مشروب الحبة السوداء مثل الشاي، فإنها توسع الشرايين

وتذيب الدهون.

أمراض المرأة الشائعة

- **بصل:** تناول البصل بصورة منتظمة يساعد أيضًا على خفض مستوى الكوليسترول.
- **هدال (دبق):** *Viscum album* يشرب منقوع الهدال البارد لمعالجة تصلب الشرايين، وهو يخفف ضغط الدم فيها، ويزيل ما يرافقها من مضاعفات كالدوار والصداع والأرق.. الخ، والأعراض المماثلة لها في سن اليأس. ويعمل منقوع الهدال البارد بنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل (٢) فناجين من الماء البارد، ويصفي بعد (٦ - ٨) ساعات، ويشرب باردًا.
- **هليون + عسل:** تعصر أعواد النبات الطازجة، ويخلط العصير بكمية من عسل النحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم.
- **لسان الحمل السناني (أذان الجدى):** *Plantago Lanceolata* يعتبر استعمال العصير من أنجح الوسائل للوقاية من جلطة الدم (Thrombus)، بعد العمليات الجراحية أو في أمراض القلب والأوعية الدموية (تصلب الشرايين)، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة، وبنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويعطى منه (٢ - ٣) فناجين يوميا محلاة، بالعسل النحل أو سكر النبات.
- **زنجبيل:** تناول الزنجبيل وعصيره يوفر الحماية من الإصابة بالأزمات القلبية، حيث يقلل من مستوى الكوليسترول بالدم، كما يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع ويقلل من فرط حدوث جلطات دموية.
- **اكليل الجبل (حصا لبان):** يشرب شاي حصا لبان وهو مهدئ ومقو للقلب.
- **جزر:** ذكر الباحثون أن تناول جزرتين يوميا مع وجبة الإفطار لمدة ٣ أسابيع يؤدي لانخفاض مستوى الكوليسترول بنسبة ١١٪.
- **زيت الزيتون:** تؤخذ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون يوميا، فهو يساعد على خفض مستوى الكوليسترول والوقاية من الأزمات القلبية.
- **عسل النحل:** تؤخذ ملعقتان من عسل النحل يوميا، للمحافظة على سلامة عضلة القلب وتقويتها.

ارتفاع ضغط الدم

يعتبر ضغط الدم مرتفعا إذا تجاوز الضغط الانقباضي، مائة وخمسين مليمترا من الزئبق، أو تجاوز الضغط الانبساطي، خمسة وتسعين مليمترا من الزئبق. ويعتبر ضغط الدم من أمراض المدنية الحديثة وبخاصة بين متوسطي العمر والمسنين، وهو في بعض الأحيان قد يكون «ثانويا» لأمراض الكلى أو الغدد الصماء مثل المبايض، أو الغدد جار الكظرية، أو الغدة النخامية، وغيرها من الحالات القابلة للعلاج والشفاء التام في كثير من الحالات، ولا تتجاوز نسبة المرضى (١٠٪)، أما غالبية مرضى ارتفاع ضغط الدم (٩٠٪)، فهم من النوع المعروف بضغط الدم الأول أو الأساسي، حيث لم

يتم التوصل إلى سبب محدد له، وعلاج هذا النوع من ارتفاع ضغط الدم ليس صيدلانياً، بل إنه قوتى^(١) بالدرجة الأولى، وهو يتضمن انقاص الوزن، والحد من الصوديوم (ملح الطعام)، والامتناع عن الكحولات، وإيقاف التدخين، وانظر أيضاً الغذاء الصحى السليم لمرضى السمنة فهو يصلح لعلاج تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

من هم الأفراد المعرضون للإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

- ١ - الأفراد الذين يزيد ضغط الدم عندهم عن الضغط النموذجى، أو الضغط الذى يميل للارتفاع، ولكن مازال فى الحدود الطبيعية، وتحديدًا الضغط الانقباضى الذى يتراوح بين ١٣٠ : ١٣٩ مم زئبق، أو الضغط الانبساطى الذى يتراوح بين ٨٥ : ٨٩ مم زئبق. عند متابعة هؤلاء الأشخاص يتبين أن جزءاً كبيراً منهم يستمر الضغط لديهم فى الارتفاع حتى يدخل فى المجال المرضى.
- ٢ - عند وجود تاريخ لمرض ارتفاع ضغط الدم بين أفراد الأسرة، فالعامل الوراثى قوى، مما يجعل الفرد أكثر تعرضاً للإصابة مع تقدم العمر.
- ٣ - الأفراد ذو البشرة السوداء، أو من أصول زنجية، ويبدو ذلك واضحاً فى زنوج أمريكا.
- ٤ - مرضى الداء السكرى.. لذا يجب على هذه المجموعات السابقة متابعة قياس الضغط بطريقة منتظمة ودورية، على الأقل مرة كل سنة.

كيف تعيش بصورة أفضل؟

- إذا كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم فكيف تعيش أطول؟
- | | |
|----------------|--------------------------|
| مارس الرياضة | امتنع عن التدخين |
| قلل الانفعالات | قلل من الملح |
| قلل من الدهون | تناول علاج الضغط بانتظام |
- يقول الأطباء: إنه باتباعك هذه الإرشادات، سينتظم ضغط دمك، وتكون أمامك فرصة كبيرة، لتعيش أطول بصورة أفضل.

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية:

- تفاح - □ ثوم - □ هداال - □ ثوم الدببة: (كما سبق وصفه فى تصلب الشرايين).
 □ كمثرى: يُستعمل ثمرها لمعالجة ضغط الدم فى سن اليأس (٥٠ - ٦٠ سنة) من العمر، أو نتيجة تصلب الشرايين أو أمراض الكلى، وذلك بتقشير مقدار كيلو أو كيلو ونصف من الكمثرى وبشرها، وأكلها على دفعات أثناء اليوم كله، على ألا يأخذ المريض فى هذا اليوم أى سائل آخر للشرب، وتكرر هذه العملية (٢ - ٣) مرات فى الأسبوع.

(١) يتم معالجة بالحمية الغذائية.

أمراض المرأة الشائعة

□ خردل أبيض أو أسود: تعطي حبتان من الخردل صباحا قبل الأكل، ولدة بضعة أيام للوقاية من الشلل الدماغي (انفجار شريان في الدماغ) في مرض تصلب الشرايين الدماغية وازدياد ضغط الدم.

جلطة الدماغ

تحدث الجلطة عند المتقدمين في السن بسبب تخثر «ثخن وغلظ» الدم، أو بسبب نزيف داخل الدماغ، وغالبا ما تكون الجلطة فجائية ودون سابق إنذار، وقد يقع الشخص على الأرض فاقد الوعي، ويكون تنفسه شديداً، ووجهه محمراً، ونبضه قويا ولكن يكون بطيئا. وقد يظل فاقد الوعي لساعات أو أيام. وإن كتبت له الحياة، فيمكن أن يصاب بصعوبات في النطق أو الرؤية أو التفكير. وقد يصاب جانب من جسمه أو وجهه بالشلل، وإذا كانت الجلطة خفيفة، فقد يحدث كل ذلك للمصاب دون أن يفقد الوعي. إن الاضطرابات الناتجة عن الجلطة تتحسن مع بعض الوقت في بعض الحالات.

العلاج:

ضع الشخص المصاب في فراشه جاعلا رأسه أعلى بقليل من قدميه، وإذا كان غائبا عن الوعي فأمل رأسه إلى الخلف، وأدره جانبا كى لا يصل لعابه أو تقيؤه إلى الرئتين. لا تعطه أى طعام أو شراب أو دواء. اطلب المساعدة الطبية. بعد انتهاء الجلطة، وفي حالة بقاء المريض مشلولا شللا جزئيا، ساعده على استخدام عصا للمشي مستعملا يده السليمة ومعتمدا على نفسه، يجب عليه أن يتجنب الإجهاد أو الغضب، ويفيده استعمال الوصفات التالية.

١ - مرّ: يستنشق في أنف المريض زيت المر صباحاً ومساءً.

٢ - قرنفل + فلفل + سذاب + زنجبيل + زيت الزيتون:

يدلك الجسم بخليط مكون من القرنفل والفلفل والسذاب والزنجبيل، بنسبة ملعقة صغيرة من كل منهما في لتر زيت زيتون مع مراعاة خض الزجاجة عند كل استعمال.

٣ - مسك: استنشاق المسك المطحون في الأنف ينفع المريض أيضاً، مع الإكثار من أكل عسل النحل.

الدبحة الصدرية

نقص مؤقت في تغذية القلب بالدم نتيجة قلة كمية الدم الوارد إليه بسبب ضيق الشرايين الناتجة، أو قد تكون نتيجة بعض حالات تضخم القلب، أو لضيق شديد في صمامات القلب، مما يؤدي إلى حرمان القلب من حصوله على كفايته من الدم اللازم لتغذيته. وتحدث هذه الحالة آلاما عند منطقة الصدر عادة خلال الجهد، وتزول بتوقف المريض عن الجهد..

ويفيد استخدام الوصفات التالية في العلاج.

□ **أخيليا ذات ألف ورقة (أم ألف ورقة، الحزنبل، كف النسر** Achillea Mile Folium. واسمه بالانجليزية Milfoil وهي منسوبة إلى البطل اليونانى الشهير (Achillea)، ويفيد المستحلب فى معالجة اضطرابات الدورة الدموية الناتجة عن تشنجات الشرايين بما فى ذلك الذبحة الصدرية وآلامها المعروفة، التى تمتد إلى الكتف والساعد. ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة وبنسبة ملعقة كبيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجانان فى اليوم.

□ **حشيشة الأوز** Potentilla Anserina يستعمل المستحلب لمعالجة آلام الذبحة الصدرية، ويحضر بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب ساخنا، وبمقدار فنجانين فى اليوم.

اضطرابات الدورة الدموية فى سن اليأس

□ **نفل الماء (أطريفل)** Menyanthes Trifoliata يستعمل مستحلب الأوراق لمعالجة اضطراب الدورة الدموية فى سن اليأس. ويعمل المستحلب من إضافة مقدار فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، إلى مقدار ملعقة أو ملعقة ونصف صغيرة من الأوراق، ويشرب منه مقدار فنجان واحد إلى فنجانين فى اليوم بجرعات صغيرة.

فقر الدم (الأنيميا)

وهو يعنى نقص عدد الكُرَيَّاتِ الحمر أو نقص مادة الخضاب فيها (الهيموجلوبين) فينتج عن ذلك نقص فى كمية الأكسجين المنقول من الرئة إلى الأعضاء، والدماغ أكثر الأعضاء تأثراً بنقص الأكسجين هذا.

يشكو المريض بفقر الدم من صداع وشحوب، وتسرع فى القلب والتنفس، ونقص القدرة على التركيز، وقد يتأثر نمو الشعر والأظافر.

فقر الدم والوقاية منه

تناول الطعام الغنى بالحديد، مثل اللحوم والأسماك والدجاج والبيض والكبد، كما أن الخضراوات والفاصوليا والبازلاء والحمص تحتوى على بعض الحديد.

إذا كان فقر الدم ناتجا عن التقريظة (إسهال مع وجود دم فى البراز) أو عن الديدان المعقوفة أو الملاريا أو أى مرض آخر. وجبت المعالجة بأسرع ما يمكن.

إذا كان فقر الدم شديدا دون أن يطرأ أى تحسن، فعليك بالمعالجة الطبية خصوصا للنساء الحوامل ويفيد استعمال الوصفات التالية:

أمراض المرأة الشائعة

- **نقل الماء:** يستعمل المستحلب لمعالجة فقر الدم، فنجان إلى فنجانين بجرعات صغيرة يوميًا.
- **يفيد أكل التفاح والفراولة في فتح الشهية ومكافحة الأنيميا.**
- **إكليل الجبل (حصا البان):** يستعمل مستحلب الأوراق المجففة لمعالجة فقر الدم (الأنيميا)، ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.
- **أقحوان (زهرة الغريب، أراوله):** Chrysanthemum Vulgarie يستعمل المستحلب أو زيت الأزهار لتقوية الدم (زيادة نسبة الهيموجلوبين فيه)، ويعمل المستحلب كالمعتاد وبنسبة (١ - ٢) جرام لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد في اليوم، لعدة أيام. أما الزيت فيعطى منه (٢ - ٥) نقط يوميًا على قطعة من السكر، ويلاحظ أن تجاوز جرعاته لا يخلو من أخطار تدعو إلى القلق. ولعمل الزيت.. يضاف إلى كمية من رءوس الأزهار الصفراء ما يكفي لغمرها من زيت الزيتون في زجاجة محكمة السد، وتوضع في الشمس لمدة أسبوعين مع خضها يوميًا، وتصفى بعد ذلك مع عصر الأزهار بقطعة من الشاش.
- يفيد العسل، والموز، والكرز، والبلح، والتين، والعنب، والكمثرى، والمشمش، والرمان، والبرتقال، وكل مصدر للمعادن والفيتامينات والبروتينات، وكذلك اللوز والجوز والترمس، والحمص، والقمح تفيد في التقوية ومعالجة فقر الدم.

مشكلة الدم

تهاجم السموم الإنسان من الجهات كافة، ومن مصادر داخلية وخارجية، إلا أن جسم الإنسان مازال يعمل جاهدا لطرده السمية من خلال الكبد والرئتين والكليتين والبشرة والمعى والمصران والجهاز اللمفي وجهاز المناعة وذلك في سبيل تحقيق التوازن البدني، وكلما كان الفرد أكثر عافية وشبابا تكون هذه العملية أكثر فعالية. ومع التقدم في السن تتراجع صحته، وتُصاب آلية التنظيف الذاتي بالتحميل الزائد ويصبح تصريف السمية أقل من المقدار الذي يتناوله الإنسان. بالتالي تبقى هذه السمية في الأنسجة ومخازن الدهون مؤدية بالتالي إلى انسداد الجسم، ومعيقة للمغذيات التي يحتاجها.

أما الوسيلة الأولى لإزالة السمية وتنقية الدم فهي الكف عن تناول الأطعمة المكررة (الملح والسكر). وشرب الكثير من الماء، وتناول عصير الخضراوات والفاكهة لمدة يوم أو يومين، بالإضافة إلى ذلك على الفرد أن يبتعد عن كل ما يسبب التوتر كي يمنح نفسه إجازة ذهنية.. إذا ما اتبع الإنسان ذلك، مرة أو مرتين في السنة، فسوف يصبح سليما معافى بإذن الله... والوسيلة الثانية استعمال الوصفات التالية في تنقية الدم وطرده السموم من الجسم.

□توت الأرض (فراولة): أكل الثمار الطازجة ينقى الجسم من السموم.

□جوز: يفضل لتنقية الدم استعمال مستحلب قشر الثمر (الجوزة) الخضراء، ويعمل بغلى (١٥) جراما من القشرة فى ربع لتر من الماء إلى أن يتبخر النصف، ويشرب منه بجرعات متعددة فى اليوم.

□جرجير: عصير الجرجير فى الربيع علاج ناجع لتنقية الدم، ويعمل العصير بهرس النبتة وعصرها بالطرق المعروفة، تؤخذ منه ملعقة كبيرة (١ - ٣) مرات فى اليوم مع الماء أو الحليب.

ويجب التنبيه إلى ضرورة امتناع الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية عن استعمال الجرجير، وأن الإفراط فى استعماله بأى شكل كان غير صحى، ويسبب اضطراب الهضم، وحرقانا فى المثانة والبول.

أمراض الجهاز الهضمى نداء المعدة إلى ربة البيت

على ربة البيت أن تنظم لزوجها وأسررتها مواعيد تناول الطعام وتحسن طهيته، وتقديمه وترتيبه على المائدة، ذلك أن منظر الطعام ورائحته وطعمه من العوامل التى تساعد على إفراز عصارتها الهاضمة بما ترسله من إشارات لاسلكية وإلكترونية!!
والزوجة الماهرة هى التى تعرف الحكمة التى تقول: إن أقرب طريق للوصول إلى قلب الزوج هى معدته.

تواصل المعدة نداءها الإنسانى إلى ربات البيوت: «ويسعدنى حقيقة أن أقوم بهذا الدور الإنسانى طالما اتبعت الزوجات تعليماتى.. وهى تتمثل فى.. نظافة الطعام وطهيته جيدا، وتقديمه بنظام بديع على الموائد فى مواعيد رتيبة، وأوقات سرور وبهجة بعيداً عن الانفعالات والهموم، وبكميات معتدلة لا إسراف فيها ولا تقتير، وعملا بالآية الكريمة:

﴿يَبْنَىءْ آدَمَ حُدُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾﴾^(١)

وبالحديث الشريف: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع».

(١) الأعراف آية ٣١.

أمراض المرأة الشائعة

فرط الحموضة (حرقان القلب)

حرقان القلب اسم على غير مسمى، يطلقه الناس خطأ على الحرقان الذي يشعرون به تحت عظام الصدر، وهو ناشئ عن زيادة حموضة المعدة، وقد درج كثير من الناس على تناول بيكربونات الصودا عندما يشعرون بالحموضة، أو ارتباك الهضم، وقد يكون السبب الإسراف في تناول الطعام؛ خاصة المواد الحريفة وغيرها. ويظن هؤلاء الناس أنهم سيقضون على الحموضة. والواقع أن العكس هو الصحيح. إذ إن الحموضة تقل مؤقتاً ولكنها تزيد بعد ذلك عن ذى قبل نتيجة استعمال البيكربونات، وذلك يؤدي بالطبع إلى غير المستحب من المضاعفات.

العلاج بالوصفات الطبيعية

□ بلوط: يقيد أكل ثمار البلوط في معالجة فرط الحموضة في المعدة، ويجب تجفيف الثمار في الشمس لإتمام نضجها.

□ قنطريون صغير: *Erythaea Centaurium* يستعمل منقوع العشب أو مسحوقها لمعالجة حموضة المعدة، ويعمل المنقوع بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان واحد من الماء البارد، ويصفى بعد (٦ - ٨) ساعات، ليشرّب طيلة اليوم بارداً ويجرعات متعددة. هذا المنقوع مر المذاق؛ لذا.. يفضل البعض استعمال المسحوق بدلا من المنقوع، وذلك بمقدار جرامين من المسحوق يوميا ممزوجا بقليل من العسل.

□ وج، أقورون، عرق أكر: *Acorus Calmus* يستعمل المغلي أو الملبس أو زيت الجذور، أو مضغ قطع الجذور الجافة لمعالجة الحموضة في المعدة، ويعمل المغلي بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان من الماء، على أن يغلى لمدة قصيرة فقط، ويشرب منه فنجانان في اليوم، ويلاحظ أن مغليه البارد أفضل مذاقا من الساخن. وأما الملبس فيعمل بطبخ حلقات من الجذور لمدة ساعة، في محلول السكر المركز، ثم تعريضها للهواء منفردة فوق سطح أملس، إلى أن تبرد تماما ويتجمد غلافها السكري.

ويعمل الزيت من نقع كمية الجذور، في خمسة أمثالها من زيت الزيتون في زجاجة محكمة السد، ووضعا في الشمس لمدة عشرة أيام، وتصفيتها بعد ذلك مع عصر الجذور فيها، ويؤخذ من الزيت مقدار (١٠ - ١٢) نقطة على قطعة صغيرة من السكر مرتين في اليوم، أما مضغ الجذور.. فيكون بوضع قطعة جافة منها في الفم، ومضغها ببطء ولدة طويلة (كاللبان - علكة).

الزحمة الباردة والإسهال

تنتج القرحة في المعدة أو أول الاثنى عشر عن زيادة في الحوامض التي تنتج غالبا من الإكثار من تناول الأطعمة الدسمة أو الإفراط في تناول المشروبات الروحية، مما يدفع المعدة إلى إفراز المزيد

من الحوامض (الحرقة أو التلبك في المعدة أو وسط الصدر)، وإذا تكررت الحموضة دل ذلك على وجود القرحة.. ويمكن تشخيصها إذا كان هناك ألم غير محدد، وفي بعض الحالات يكون حاداً ومزمناً في باب المعدة، وغالباً ما يخف الألم حين يأكل الإنسان أو يشرب حليباً. والألم يزداد بعد ساعة أو ساعتين من تناول الطعام في حالة الجوع، أو بعد تعاطى المشروبات الروحية، أو القهوة، أو الأسبرين، وبعد تناول المأكولات الدسمة، ويكون الألم في الليل أشد منه في النهار.

تعليمات عامة:

- ١ - يمنع السجائر والشاي والقهوة والخمور والأسبرين ومشتقات الكورتيزون والبيوتازوليددين.
- ٢ - يجب تجنب الانفعالات النفسية والإرهاق الذهني والجسماني.
- ٣ - يجب العناية دائماً بنظافة الفم والأسنان.
- ٤ - يجب أن يكون الأكل جميعه مسلوفاً، وأن يضاف إليه الزبد أو الزيت بعد الطبخ، وينبغي ألا يكون الأكل شديد السخونة أو البرودة.
- ٥ - ولا يستعمل الليمون أو التوابل أو الفجل والخل، والبقدونس والجرجير والكرات والسبانخ واللفت، وكذلك اللب والفول السوداني والخيار.
- ٦ - يسمح بتناول الأطعمة التالية: اللبن - الزبد - القشدة - المربي - البطاطس - البطاطا - البيض - اللحم - السمك - الدجاج - الخبز (التوست، والكورن فليكس) - العدس، والبقول، ويكون الفول مهروساً دون قشر، والخضروات المطهية جيداً قطعاً صغيرة، الكاسترد والبودنج والجيلي - الفواكه الطازجة والمجففة - الشاي والقهوة الخفيفان - الماء حسب الحاجة.
- ٧ - اتصل بالطبيب المعالج إذا شعرت بنفس الأعراض، أو بهبوط عام مفاجئ، أو ألم شديد، أو تبرزت برازاً أسود لزجاً.

العلاج بالوصفات الطبيعية

□ بابونج: تعالج القرحة المعدية والمعوية بالحمية اللازمة وشرب مستحلب أزهار البابونج مع الامتناع عن التدخين وشرب القهوة والشاي. ولهذا الغرض يحضر المستحلب بنسبة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥) دقائق. ثم تصفيته ويشرب على جرعات باردة طيلة اليوم (فنجان واحد إلى فنجانين في اليوم فقط).

□ عرقسوس: يستعمل البعض المسحوق (ملعقة صغيرة ٣ مرات يومياً) لمعالجة قرحة المعدة، غير أنه في مثل هذه الحالات لا يخلو استعماله من مضاعفات غير مستحبة.

أمراض المرأة الشائعة

□ **ككتان:** يسكن بذر الكتان آلام القرحة المعدية والمعوية وذلك بشرب فنجان إلى فنجانين من مغلى بذور الكتان فى ربع لتر من الماء (كوب) يغلى لمدة (٣) دقائق، ثم يترك لمدة عشر دقائق (يشرب على جرعات صغيرة فى اليوم).

□ **زعتربرى:** تعالج القرحة المعدية بمستحلب يعمل من أجزاء متساوية من الصعتر البرى، والقراص (والقرحة المعوية أيضاً).

□ **قصوان:** Cincus Benedictus يشرب المستحلب لمعالجة قرحة المعدة والأمعاء (الاثنى عشر). ويعمل بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من العشبة الجافة لكل فنجان ساخن من الماء بدرجة الغليان، ويشرب منه (١ - ٢) فنجان يومياً، وقبل الأكل بنصف ساعة.

□ **حشرف السطوح:** Sempervivum Tectorum تستعمل عصارة الأوراق الغضة أو المستحلب منها؛ لمعالجة القرحة المعدية والمعوية والغثيان، مهما كانت أسبابه. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة (١٠) ورقات لكل فنجان من الماء، ويعطى منه ملء ملعقة كبيرة فى كل ساعة، ولمعالجة الغثيان ملعقة صغيرة عوضاً عن الكبيرة. أما العصير.. فإنه يعطى بكميات أقل من ذلك.

□ **غافث شوكة منتنة، وشجرة البراغيث:** Agrimonia Eupatoria يستعمل المستحلب لمعالجة القروح الداخلية (قرحة المعدة والأمعاء)، ويعمل بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجانان فى اليوم.

التهاب الزمنا

كثيراً ما يكون التهاب الأمعاء، ناتجاً عن أسباب نفسية، فإن المشاكل النفسية لها تأثير على الأمعاء، كما هو الحال فى تأثيرها على المعدة، وكثيراً ما يصبح الالتهاب فى هذه الحالة مزمناً. أما الالتهاب الحاد، فيمكن حصوله بسبب عدوى بكتيرية، وفى كلتا الحالتين يجب مراجعة الطبيب.

يجب الامتناع عن الحوادق والحرقاق^(١) والسمين، ويساعد تناول إحدى الوصفات التالية فى العلاج.

□ **شمر:** غلى ملعقة صغيرة من حب الشمر المدقوق لفنجان ماء، يرفع بعدها ويغلى لمدة عشر دقائق، ويشرب منه فنجان إلى فنجانين فى اليوم، لغير الحائض والحامل.

□ **خزام + بردقوش (مرزنجوش):** مستحلب (شاي) قوامه ملعقة صغيرة من زهر الخزام، ومثلها من البردقوش، فى لتر ماء؛ ويشرب منه فنجان ساخن فى الصباح وآخر فى المساء.

(١) الأكلات الحريقة.

□ خزام + زيزفون افرنجى + بردقوش + خبازه برية: يشرب فنجان ساخن فى اليوم من مستحلب (شاي) وهو يتكون من ملعقة صغيرة من زهر الخزامى + مثلها من البردقوش، وكذلك الزيزفون الافرنجى وكذلك من الخبازة البرية فى لتر ماء.

□ لبن رائب: تؤخذ ٥ - ١٠ ملاعق كبيرة من اللبن الرائب (زبادى)، وتؤكل بعد الطعام فى الحال.

□ مغلى الشعير: يؤخذ ١٠ - ١٥ جم من الشعير، ثم تقمر فى نصف لتر من الماء البارد، تغطى وتوضع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق، ترفع عن النار ثم تترك لتتقع مدة ١٥ دقيقة. تصفى وتعطى للأطفال والكبار، خلال النهار على جرعات وفى كل منها ٢ - ٣ ملاعق كبيرة.

نزيف المعدة والأمعاء

قد ينتج نزيف المعدة والأمعاء بسبب قرحة هضمية أو دوالى المرئ أو التهاب الأمعاء وغيرها من الأسباب التى تحتاج لمراجعة الطبيب ويفيده استعمال الوصفات التالية فى العلاج.

□ البقلة الحمقاء (الرجلة): يشرب مقدار من عصارة البقلة الحمقاء.

□ بلوط: يستعمل مغلى لحاء (قشور) البلوط فى معالجة جميع أنواع النزيف المعدى والمعوى، ويعد المغلى من غلى ملعقة صغيرة من اللحاء (القشر) المقطع إلى أجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء، وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخنا.

□ شعير + بيض + تمر هندى: يخلط مقدار من سويق الشعير، مع بياض بيضه، ويشرب مع كوب من عصير التمر هندى.

□ صفصاف: يشرب المغلى لمعالجة نزيف المعدة والأمعاء، ويعمل المغلى بنسبة (١٠) جرامات لكل فنجان من الماء، ينقع فيه بارداً لبضع ساعات، يغلى بعدها، ويصفى ويشرب منه يوميا من فنجان إلى فنجانيين بجرعات صغيرة متعددة أو فنجان فى الصباح وآخر فى المساء، ويلاحظ أن المغلى يعمل من لحاء (قشور) الأغصان بعد السنة الرابعة من عمرها.

□ قراص: Urtica يهرس القراص ويعصر ويشرب عصيره، وبعد فصل الربيع.. يستعمل مستحلب العشبة ما عدا جذورها، وذلك بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشبة المفرومة (جذع، أوراق، أزهار) لكل فنجان واحد من الماء، ويشرب منه مقدار فنجانيين فى اليوم. أما جذور القراص.. فتستعمل كمغلى بنسبة ملعقة كبيرة من الجذور المقطع إلى فنجانيين من الماء، ويغلى لمدة عشر دقائق، ويستعمل القراص بالطرق السابقة لمعالجة القرحتين: المعدية والمعوية.

□ رمان + خطمية: يشرب منقوع الرمان مع الخطمية من المساء حتى الصباح على الريق قدر فنجان.

أمراض المرأة الشائعة

- كرنب + كمون + بصل + عسل: يطبخ الكرنب بعد تقطيعه مع كمون، ومبشور بصلة صغيرة، وعسل وماء، ثم يصفى ويشرب باردًا قبل الأكل قدر فنجان.
- انجبار + شمر: عصارة عرق الانجبار مع الشمر ينفع في معالجة نزف الدم، وكذلك المجفف منهما يفيد كثيرًا.

أمراض الأمعاء الدقيقة والقولون

الانتفاخ

الانتفاخ هو الشعور بالامتلاء، والرغبة في التجشؤ.

علاج الانتفاخ:

- ١ - عدم ابتلاع الهواء وذلك بشرح طرق بلع الهواء للمريض (يكون التنفس عن طريق الأنف، وليس عن طريق الفم، وإخراج الهواء - الزفير - عن طريق الفم)، حتى يمكن تجنبها بالإضافة إلى تصحيح العادات الخاطئة للطعام.
- ٢ - يجب أن ينصح المريض بمضغ الطعام جيدًا؛ لأن الطعام غير المضغ لا يمكن هضمه جيدًا بواسطة الإنزيمات المعوية.
- ٣ - علاج الأمراض العضوية مثل القرحة الهضمية والدوسنتاريا الأميبية والطفيليات المعوية.
- ٤ - تجنب الإمساك عن طريق تنظيم التغذية، واستبعاد الأطعمة التي تؤدي إلى الانتفاخ.
- ٥ - محاولة إنقاص وزن الجسم، حيث إن البدانة تكون مصحوبة عادة بانتفاخ الأمعاء.
- ٦ - إذا كان الريح كريه الرائحة نتيجة لتعفن البروتينات في الأمعاء.. فإنه يجب الإقلال من تناول منتجات اللحم والبيض إلى أدنى حد، ويستحسن استبعاد البقوليات من الطعام، بينما يسمح بتناول الأرز والبطاطس بكميات صغيرة.
- ٧ - يحظر تناول الخضراوات اللينة كالكرنب، وكذلك يجب تجنب الأطعمة المقلية.
- ٨ - يضاف الثوم إلى الغذاء لإعطائه طعما شهيا، بالإضافة إلى أن له خاصية إيقاف نمو البكتيريا في القولون؛ مما يؤدي إلى تقليل الانتفاخ.
- ٩ - ينصح بتناول من (٨ - ١٠) أكواب من السوائل يوميا؛ مما يساعد على انتظام حركة الأمعاء. ويجب تجنب شرب الماء أثناء الأكل حيث إن ذلك قد يزيد من الانتفاخ. كما يجب تجنب شرب السوائل عن طريق الشفاطة أو شربها من الزجاج مباشرة لأن ذلك يؤدي إلى ابتلاع الهواء الذي يؤدي بدوره إلى الانتفاخ.

١٠ - يجب تغيير عادة تناول وجبتين فقط في اليوم إلى ثلاث أو أربع وجبات صغيرة. كما يجب أن يكون العشاء خفيفاً، مع مراعاة تناوله قبل الذهاب إلى الفراش للنوم بساعتين على الأقل.

العلاج بالوصفات الطبيعية

□ ينسون: الينسون طارد للغازات المعوية ومسكن للمغص الناتج عنها. ويستعمل الينسون مستحلباً بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويؤخذ فنجان واحد في اليوم، أو مقدار ملعقتين في اليوم من شراب الينسون، أو بضع مرات في اليوم (٥ - ٧) نقط من الصبغة في الحليب، أو الماء (يباع الشراب والصبغة في الصيدليات).

□ خردل أبيض أو أسود: استعمال الخردل باعتدال في الطعام يحسن الشهية، ويساعد على الهضم، ويلين البطن، ويطرد الغازات من الأمعاء.

□ بصل: أكل بصلة متوسطة الحجم في اليوم يحسن الهضم، ويطرد الغازات المعوية فيقضى على الانتفاخ، ويلين البطن.

□ كمون: يستعمل مغلى الحبوب لتسكين مغص المعدة والأمعاء وطردهم الغازات منها، وذلك بشرب مقدار (١ - ٢) فنجان من المغلى في اليوم، ويعمل بغلى مقدار (٣) جرامات من الحبوب في فنجان من الماء.

□ شمر: تستعمل الأوراق المسلوقة بتثبيتها ساخنة فوق البطن لطردهم الغازات، وتسكين الآلام الناتجة عنها في الأمعاء حتى عند الأطفال، ويفيد مغلى الشمر في طرد الغازات عند الحوامل.

□ كروياء: تعطى البذور كحساء (شربة) أو كمستحلب لمعالجة انتفاخ البطن الغازي وما يتسبب عنه من اضطرابات. ويحضر المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه وهو ساخن (١ - ٢) فنجان في اليوم.

□ نعناع: يعتبر مستحلب النعناع من أنجح الأدوية لطردهم الغازات المعوية، ومعالجة الانتفاخ، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين في اليوم، ويمكن مزجها مع الحليب.

ويلاحظ عدم شرب مستحلب النعناع في الحميات، وعند وجود استعداد للقيء.. لأنه يثير القيء، ويزيد من جفاف الفم والشعور بالعطش.

أسبابه

العوامل النفسية والعصبية، أو نتيجة لمزاولة عمل مكتبي أو فكري يقتضى الجلوس لفترات طويلة وتقل الحركة، مما يسبب الإمساك، وقد يقل امتصاص الماء فينتج الإسهال. وكثيراً ما يصبح

أمراض المرأة الشائعة

الالتهاب في هذه الحالة مزمنًا. أما الالتهاب الحاد فيمكن حدوثه بسبب عدوى بكتيرية، وفي كلتا الحالتين يجب مراجعة الطبيب.

الإسهال والدوستاريا

هو إخراج براز سائل أو شبه سائل، ويكون ذلك مصحوبا عادة بكثرة مرات التبرز، وقد يتجاوز وزن البراز عن المتوسط الطبيعي وهو ٢٠٠ جرام في اليوم.

النظام الغذائي لمرضى الإسهال والدوستاريا:

- تناول الأطعمة الخالية من الألياف.
- تناول كميات وفيرة من الماء بين الوجبات.
- تناول أطعمة ذات صفات قابضة (تقلل من حركة الأمعاء وتسبب الإمساك). مثل تناول الليمون - الكركديه - التيليو - الشاي - الرجلة - الرمان - الجوافة - البقدونس - الكرفس - لب الكوسة - البطيخ - الجزر - الموز - التفاح؛ لاحتوائها على مادة البكتين.
- ويفيد أكل البصل والثوم في حالة الإسهال العفن حتى تزول العفونة ويتحسن الإسهال.

العلاج بالوصفات الطبيعية

□ بابونج: يفيد مستحلب أزهار البابونج في المعالجة، ويعطى المستحلب فاتراً ومخففاً للأطفال الرضع المصابين بإسهال أخضر، ممزوج بقطع بيضاء، ويمكن تحلية المستحلب في مثل هذه الحالات بالسكرين فقط وليس بالسكر، ويستعمل المستحلب ساخناً درجة (٣٧ درجة مئوية) لحقنه داخل الشرج (حقن شرجية) لمعالجة الإمساك. ولهذا الغرض.. يعمل مخففاً بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار، لكل لتر من الماء الساخن ويحقن ببطء.

□ بصل: لمعالجة الإسهال.. يستعمل صفار البيض المقلّى مع حبوب الكراوية والبصل المفروم بالزبدة.

□ جزر: يعالج الإسهال عند الأطفال بإعطائهم يوميا كمية من الجزر المجروش، وأما الأطفال الرضع فيعطى لهم حساء الجزر، ويعمل بتقطيع نصف كيلو من الجزر إلى مكعبات صغيرة، وطبخها لمدة ساعة وربع في الماء، ثم هرسها في منخل دقيق وإضافة الماء المغلي إلى ما يسقط منها تحت المنخل، إلى أن يصل حجمها إلى اللتر، فتضاف إليها (٣) جرامات من ملح الطعام وتخفق جيداً.

□ فراولة: يستعمل مستحلب الأوراق الحديدية (في مايو) الغضة أو المجففة لمعالجة الإسهال، ويشرب من المستحلب ثلاثة فناجين يوميا. وهو يحضر كالعتاد، ملعقة كبيرة من الأوراق (ويلاحظ أن الأوراق القديمة خشنة مرة المذاق)، لكل فنجان من الماء المغلي. ثم يصفى بعد تخميره لمدة (٥) دقائق، ويشرب فاتراً.

□ خبازة (خبيزة) برية: يشرب مغليها لمعالجة الإسهال في النزلات المعوية، ويعمل المغلى كالمعتاد، وبنسبة ملعقة كبيرة من لعشبة المجففة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه ساخناً (٢ - ٣) فناجين في اليوم.

□ سحلب (ابقع) *Orchis Maculatus*: يشرب مستحلبها لمعالجة أنواع الإسهال عند الأطفال، ولعمل المستحلب.. يمزج المسحوق أولاً بالماء البارد بنسبة جزء من عشرة، ويضاف إليه (٩٠٪) من مقداره من الماء الساخن بدرجة الغليان.

□ شوفان (خرطال - هرطمان) *Avena Sativa*: توجد حبوب الشوفان مجففة ومهروسة ضمن علب من صفيح (كويكراوت)، تباع في محلات البقالة. تطبخ حسب التعليمات على العلب، وتستهمل للأكل لمعالجة النزلات المعدية والمعوية والإسهال.

□ عليق دغلي (العليق المعروف) *Rubus Fruticosus*: يستعمل مغلى الأوراق (١ - ٢) ملعقة كبيرة (لكل فنجان من الماء) في معالجة النزلات المعدية والمعوية والإسهال.

□ بلوط: تستعمل الثمار - لعمل قهوة منها كاللبن أو بمزجها مع (الكاكاو) الخالي من الدهن في معالجة الإسهال والزحار (الدوسنتاريا)، وذلك بتقشير الثمار، ثم تجفيفها جيداً في الشمس وتحميصها في المحمصة كالبن، حتى يصبح لونها أشقر، ثم تطحن بمطحنة البن، وتعمل القهوة من هذا المسحوق بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى فنجان ماء وهو يغلى، وإضافة قليل من دقيق البر - طحين الحنطة (القمح) إليه وإضافته إلى الماء المغلى كما أسلفناه.

□ هدهال (دبق) *Viscum Album*: يشرب منقوع الهدهال البارد لمعالجة الإسهال والتقرحات الأميبية في الدوسنتاريا (الزحار). ويعمل بنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل (٣) فناجين من الماء البارد، ويصفى بعد (٦ - ٨) ساعات ويشرب بارداً.

□ شاى إكليل الملك: تؤخذ ملعقة شاى من إكليل الملك (يسمى أيضاً: حندقوق) وتغمر بكوب من الماء المغلى. يغطى الكوب ويترك لينقع مدة (١٠) دقائق، ثم يشرب منه كوب بعد الطعام.

□ زعتر الحمار (ندغ البساتين): تؤخذ ملعقة شاى من زعتر الحمار ثم تغمر بكوب من الماء المغلى. يغطى ويترك لينقع مدة (٥) دقائق، يصفى ويشرب منه ٣ - ٤ أكواب في اليوم بمعدل كوب قبل الأكل.

□ لبن رائب: تؤخذ ٥ - ١٠ ملاعق كبيرة من اللبن الرائب (لبن زبادى)، ويؤكل بعد الطعام في الحال.

الإسهال

هو إخراج براز أكثر صلابة وجفافاً من المعتاد، وعلى فترات متباعدة، مصحوباً بشيء من العُسْر أو الألم، وحجم البراز ووزنه عادة قليل.

أسبابه:

- هناك أنواع ثلاثة رئيسية للإمساك هي:
- ١ - الإمساك الناتج عن ضعف حركة الأمعاء.
 - ٢ - الإمساك التقبضى أو الثقصى.
 - ٣ - الإمساك الانسدادي.

النظام الغذائي لمرضى الإمساك

يجب تجنب: الشاي والقهوة الثقيلين.

يسمح بتناول الأطعمة الآتية:

- الخبز والتوست والأرز والذرة والقمح.
- البقوليات - اللحم - السمك والدجاج والبيض - اللبن ومنتجاته.
- الحساء (الشربة) والخضروات المطهية - سلطة الخضروات.
- البطاطس والبطاطا - الزيت والسمن ودهون الطعام.
- السكريات والعسل والمربي - البسكويت والكيك والحلويات.
- الفواكه الطازجة والجافة والمكسرات - التوابل والبهارات بكميات قليلة.
- المخللات بكميات قليلة.
- المشروبات الخفيفة والسوائل بمعدل عشرة أكواب وأكثر يوميا.

العلاج بالمرطبات الطبيعية

□ **تفاح:** التفاح المشوى يزيل الإمساك المستعصى ويلين البطن، وذلك يحشو كل تفاحة بمقدار صغير (ربع ملعقة صغيرة أو أقل) من الزعفران، ثم شيه وأكله. ويوصى الأطباء أيضًا باستعمال التفاح الطازج لمعالجة الإمساك. تؤكل تفاحة مساء كل يوم.

□ **تين:** يعالج الإمساك عند المسنين وخصوصا الشيوخ بمنقوع الثمار الجافة، وذلك بوضع (٣ - ٤) حبات من الثمار الجافة فى ربع (كوب) قدح من الماء البارد فى المساء وفى صباح اليوم التالى تؤكل الثمرات، ويشرب ماؤها (على الريق) قبل تناول وجبة الصباح.

□ **ثوم الدببة:** تستعمل أوراق ثوم الدببة وبصيلاته؛ لإزالة الإمساك الناتج من تشنج الأمعاء أو ارتخائها، وما يرافقه من انتفاخات وغازات.

□ **ثوم:** يزيل الإمساك المرافق لمرضى تصلب الشرايين، ويلاحظ أن أكل أكثر من (٣ - ٤) فصوص من الثوم يوميا يخرش المعدة والأمعاء ويفسد الهضم. وفى الصيدليات أدوية كثيرة مستخرجة

من الثوم، ليس لها مذاقه أو رائحته الكريهة، التي يمكن إزالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشورة، أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل، بعد أكل الثوم بنصف ساعة.

□ **حلبة:** يستعمل الأطباء الفرنسيون مغلى الحلبة أو مسحوقها لمعالجة النزلات المعوية والإمساك والبيواسير. ويعمل مغلى بذور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء، وعلية لمدة دقيقة واحدة فقط، يصفى بعدها المغلى ويشرب منه بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة). أما لاستعمال مسحوق بذور الحلبة من الداخل (أكلًا أو شربًا).. فيمزج مقدار (١٠) جرامات مع كمية معادلة من زيت الزيتون، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات في اليوم.

□ **كتان:** إن بذور الكتان، بما تحتويه من زيت ومادة هلامية، تزيل الإمساك في الجهاز الهضمي خصوصًا الناتج عن تشنجات الأمعاء؛ الذي يعرف من تصلب البراز وخروجه قطعًا صغيرة مثل (البعر)، وذلك لأن الزيت والمادة الهلامية في البذور تزيل التشنج، وتكسو البراز بمادة هلامية تسهل خروجه.

□ **كرنب:** يستعمل مخللاً مختتمًا لمعالجة الإمساك المزمن. ولعمل المخلل.. يفرم الكرنب (الملفوف) فرما ناعماً، ويضاف إليه كميات من بذور الكراويا، ويوضع في إناء فخارى أو خشبي، ويغلى ببضع أوراق مفرومة من الكرنب، ثم بقطعة من الخشب، على أن تدخل هذه داخل الإناء وتثقل بحجر ثقيل ومنظف بالماء الساخن والصابون؛ لكبسه وتسهيل تخمره. وبعد التخمر.. يفرز مرقا حامضاً، يمكن استعماله؛ حيث يقدم المخلل مع الأكل، أو يطبخ على طرق متنوعة، ويستعمل على المائدة كخضار..

□ **لبلاب:** يشرب مغلى الجذور أو مستحلب الأوراق والأزهار لمعالجة الإمساك المزمن، ويعمل بالطرق المعروفة وبنسبة (٤) جرامات لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد في المساء. هذا.. وتوصى المراجع الفرنسية الطبية بجعله مركزاً؛ بحيث تكون النسبة فيه (١٢) جراماً لكل فنجان من الماء.

□ **نبق:** يستعمل منقوع اللحاء (القشور) لمعالجة الإمساك المزمن، وما ينتج عنه من اضطرابات، مثل خفقان القلب، وآلام في القسم الأيمن والأسفل من البطن. وكذلك عند المصابين بالبيواسير للوقاية من الإمساك لمدة طويلة. كما يمكن استعماله كملين للأطفال، وللنساء أثناء الحمل، وبعد الولادة، إذ لا ينتج عنه أى ضرر.

ويعمل المنقوع من ملعقة كبيرة من اللحاء في قديح (نصف لتر) من الماء البارد، لمدة (١٢) ساعة، ويشرب منه فنجان في الصباح، وآخر في المساء.



هذه الحالة شائعة بين النساء في منتصف العمر، اللائي يعانين من القلق والتوتر وعدم الاستقرار العاطفي.

أعراضه:

تشعر المريضة بعسر الهضم دون وجود أى مرض عضوى، مع إصابتها بالقلق الذى يرجع إلى كثرة العمل والإرهاق الشديد ذهنياً أو بدنياً، ويعزى السبب لاضطراب سيطرة المراكز العصبية على وظائف القناة الهضمية.

العلاج:

- ١ - علاج نفسى: يهدف إلى اكتشاف سبب القلق والتوتر الذهني وإزالته؛ فإن كان ذلك غير ممكن.. فإن العلاج يهدف إلى مساعدة المريضة على تقبل الأمر وتفهمها مع طمأننتها.
- ٢ - علاج غذائى: عن طريق وصف نظام غذائى معين تُنصح المريضة باتباعه، وهذا النظام يعتمد فى أساسه على الأطعمة قليلة النفايات.
- ٣ - راحة تامة فى الفراش فى المرحلة الحادة.
- ٤ - قد يلزم وصف بعض العقاقير المهدئة (الطمثنة) أو المنومة ومضادات التقلص، ومضادات الحموضة فى بعض الحالات.
- ٥ - يجب تجنب المسهلات والمليينات والكحوليات.

النظام الغذائى:

- تناول الوجبات فى أوقات منتظمة (٤ وجبات يومياً) ببطء مع مضغ الأكل جيداً، والراحة لدقائق قبل وبعد الأكل، والنوم بقدر كاف فى الليل.
- تجنب القلق والتوتر العصبى والتدخين والكحوليات خاصة قبل الوجبات (أثناء خلو المعدة من الطعام). وتجنب الأصناف الدسمة.
- العناية بنظافة الفم والأسنان.
- يجب العودة إلى تناول الوجبات المعتادة تدريجياً بعد تحسن الحالة.

أطعمة يجب تجنبها أثناء المرحلة الحادة:

- المشروبات الكحولية والشاي الثقيل والقهوة المركزة والمشروبات الغازية (الكوكاكولا وماشابهها) والدعمة (البهرين) والحساء (الشربة) المصنوع من خلاصات اللحم.

- المخللات والتوابل والبهارات. الأطعمة المقلية (المحمرة فى السمن أو الزيت).
- اللحم الكبير (صلب الألياف) أو اللحم المتبل أو المقلب والسجق ولحم الخنزير المالح (الباكون) وغير الملح - الأسماك المملحة كالسردين والرنجة والمعلبات كالماكريل.
- الخبز الطازج الطرى والفطائر والكيك المحتوى على فواكه مجففة أو قشر البرتقال وما شابهه (البودنج) الدسم الثقيل.
- فرط تناول السكر والحلويات - الفواكه النيئة وغير الناضجة، والفواكه المجففة والمكسرات وبذور الفواكه وجلدها أو قشرها.
- الخضروات الطازجة (الكرفس والخيار والبصل والفجل والطماطم). أما فى فترات تحسن الحالة.. فإنه يمكن للمريض عن طريق التجربة والخطأ أن يكتشف من بين الأطعمة المدونة فى القائمة السابقة الأصناف التى يجب تجنبها بعد ذلك إلى الأبد.

أطعمة يسمح بتناولها أثناء المرحلة الحادة:

- اللبن ومنتجاته - البيض غير المقلى - السمك الأبيض المشوى - اللحم البقرى أو الضأن الأحمر أو الدجاج الصغير.
- الخبز الأبيض والتوست والمكرونه والأرز.
- عسل النحل - الشربات - الحبوب المصفاة والمطهوه جيدا، مثل: دقيق القمح، والأرز المطحون، والعصيدة المصنوعة من دقيق الشعير.
- البودنج والجبلى والأيس كريم السادة والكاسترد.
- الخضروات، مثل: البطاطس المهروسة المقشرة، الخضروات المطبوخة، كما يمكن تناول الموز الناضج دون طهى.
- الشاى الخفيف والقهوة الخالية من الكافيين.

الوصفات الطبيعية لعلاج القولون العصبى وعسر الهضم الوظيفى

□ بابونج: مستحلب أزهار البابونج المحلى بالسكر يفيد فى علاج هذه الحالة. ولهذا الغرض يعمل المستحلب بنسبة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥) دقائق، ثم تصفيته وشربه ساخنا، ويشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين فى اليوم فقط، ويلاحظ أن زيادة كمية الأزهار (شاى قوى) أو الكمية المشروبة منه بأكثر مما ذكرنا تسبب القىء، كذلك ضرورة عدم شرب المستحلب إلا عند اللزوم فقط.

□ ثوم الدببة: تستعمل أوراق ثوم الدببة الغضة بقرمها واستعمالها كالبقدونس مع الأكل أو سلطة وحدها أو مع خضراوات أخرى، وكذلك بصيالاتها. كما أنه من الممكن استعمال عصير الاثنين معا؛ بإضافته إلى أنواع الطعام. أما الأوراق المجففة فهى قليلة الفائدة، ولا داعى لاستعمالها.

أمراض المرأة الشائعة

□ **قنطريون صغير** Erythraea Centaurium: منقوع العشب أو مسحوقها. ويعمل المنقوع بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان واحد من الماء البارد، ويصفى بعد (٦ - ٨) ساعات، ليشرَب طيلة اليوم بارداً وبجرعات متعددة. هذا والمنقوع مر المذاق، لذلك يفضل البعض استعمال المسحوق بدلاً منه، وذلك بنسبة جرامين من المسحوق يوميا، ممزوجا بقليل من عسل النحل.

□ **كتان**: يمكن أخذ ملعقة صغيرة من البذور غير المطبوخة في الفم، وبلعها مع جرعة من الماء في الصباح وفي المساء. ولتحسين طعم البذور.. يمكن مزج مقدار ملعقة كبيرة من مسحوقه بمقدار ملعقة صغيرة من عسل النحل، وإضافة بضع نقط من عصير الليمون الحامض إلى المزيج وشربه في الصباح قبل الأكل.

□ **ناردين مخزني** Valeriana Officinalis: يزيل الآلام العصبية؛ وهو علاج ناجح جداً للقولون العصبي وعسر الهضم الوظيفي، ولهذا الغرض.. يؤخذ فنجان واحد يوميا من مغلى الجذور أو منقوعها. ويحضر المغلى من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، تغلى لمدة قصيرة في مقدار فنجان كبير من الماء. وبعد انتهاء الغلى يترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفى، ويفضل المنقوع على المغلى. ولتحضيره.. يضاف إلى ملء فنجان كبير من الماء البارد ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، ويترك لمدة (١٢) ساعة قبل تصفيته واستعماله ويشرب من المغلى أو المنقوع مقدار فنجان واحد في اليوم فقط، ويستحسن أن يكون ذلك في المساء عند النوم. ويمكن أيضاً استعمال الصبغة التي تحضر بالطرق المألوفة. وأخذ مقدار (٢٠ - ٣٠) نقطة منها، وتباع جاهزة في الصيدليات العامة (صبغة الفالريانا).

وأخيراً يلاحظ أنه من الممكن الاستمرار في استعمال الناردين لعدة أسابيع دون ضرر، غير أن استعماله لمدة أطول يسبب الإدمان، ويصعب بعد ذلك استغناء الجسم عنه.

□ **أفسنتين (الدميسية)** Artemisia Absinthium: يعالج القولون العصبي وعسر الهضم الوظيفي بمكمدات المستحلب الساخنة فوق أعلى البطن، ويشرب مستحلب الأفسنتين لمساعدة المعالجة الخارجية سالفة الذكر. ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة، وبنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك لمدة (٥) دقائق قبل استعماله للتخمير. ويفيد شرب المستحلب كثيراً في تقوية الهضم وأجهزته (المعدة، الأمعاء، الكبد)، وطرده الغازات المعوية، وتنشيط الشعور النفساني بوجه عام.

التهاب القولون التقرحي

التهاب القولون التقرحي مرض مؤلم لا تعرف أسبابه بالتحديد، وغالبا ما تصحبه تقرحات، ويصاب المريض بالضعف العام والهزال والأنيميا.

العلاج:

- أغذية لينة خالية من الألياف أو المواد الحريفة والمهيجة لجدار القولون (خبز مصنوع من الدقيق الناعم - البليلة - الأرز المطهى).
- غذاء غنى بالبروتينات والفيتامينات والأملاح. (البقول جيدة الطهى مثل شُوربة العدس وكذلك - اللحوم والأسماك - والدجاج) - والبيض - واللبن ومنتجاته إذا كان المريض يحتملها.
- الخضراوات المطهية جيداً وشربة الخضراوات - البطاطس والبطاطا.
- الزبد ودهون الطهى.
- السكر والمربى والعسل - البسكويت.
- الحلويات إذا كان المريض يحتملها.
- الفواكه الطازجة ويفضل تناول التفاح والكمثرى بعد تقشيرهما.
- المشروبات باعتدال ودون إسراف.
- الماء والسوائل حسب الرغبة.

العلاج بالوصفات الطبيعية

- **ككتان:** يشرب فنجان إلى فنجانين من مغلى بذر الكتان بجرعات صغيرة فى اليوم ولتحضيره.. انظر قرحة المعدة والاثنى عشر.
- **هدال (دبق):** يستعمل منقوع الهدال البارد، ويعمل بنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل (٣) فناجين من الماء البارد، ويصفى بعد (٦ - ٨) ساعات ويشرب بارداً.

حافظوا على أكبادكم

خرجت الأبحاث بنتيجة مهمة تقول: (إن الكبد فى البلاد الشرقية عامة، وفى مصر خاصة هى أكبر كبد فى العالم).

وهذه هى الأسباب:

- ١ - كثرة الأكل والتهام المواد الدسمة كاللحوم السمينة والبيض واللبن والسمك والقشدة، والمحمرات والمقليات والفطير المشلتت وغيره التى تؤدى مع عدم الحركة الجسمانية إلى السمنة أو البدانة وتراكم المادة الدهنية داخل الكبد.
- ٢ - إدمان الخمر التى تؤدى إلى تسمم خلايا الكبد، واضطراب الهضم الذى يؤدى إلى عدم انتفاع الكبد بمادة الكولين التى تحفظها من الدهنيات.

أمراض المرأة الشائعة

٣ - الإصابة بالأمراض الطفيلية كالبلهارسيا والدوسنتاريا الأميبية، حتى مع عدم ظهور أعراضها.

٤ - ضعف القلب المؤدى إلى احتقان الكبد.

٥ - وقد يتضخم الكبد بسبب التهاب أو خراج أو ورم.

٦ - سُموم الطعام المختلفة والإفراط فى تناول التوابل والأطعمة الحريفة.

عادة سيئة:

أنا نحذر من العادة السيئة التى اعتادت عليها ربوات البيوت عندنا، وهى غلى الزيت وتحويلها إلى سمن ثم تخزينها، إن ذلك يؤدى إلى ظهور أحماض دهنية تسبب عسر الهضم، وإجهاد الكبد. وضياح الفيتامينات الموجودة فى الزبدة مثل فيتامينى أ، د. ومما يزيد الطين بله.. أننا نعد طعامنا بالثقلية والدمعة (التخديعة)، ونسبكه ونحمره، ومعنى هذا أننا نغلى السمن المغلى عدة مرات؛ مما يؤدى بالطبع إلى زيادة الأحماض الدهنية الضارة من جديد؛ أى زيادة الأحماض على الكبد.

كيف نقى الكبد وكيف نعالجها؟

- ممارسة الرياضة البدنية.

- تناول مادة الكولين الموجودة فى اللبن.

- عدم شرب الخمر.

- الإسراع فى العلاج عند ظهور المرض.

ويلجأ الأطباء إلى الجراحة لعلاج تليف الكبد، وذلك بتوصيل الدم من الدورة البابية إلى أحد فروع الوريد الأجوف السفلى؛ فيمر الدم إلى القلب ولا تعوقه الكبد المتليفة. إن كل خلية من خلايا الكبد تحتوى على معاميل حيوية وكيمائية، يعجز العقل البشرى عن إدراك سرها وعن تقليدها.



عندما لا يقوم الكبد بوظائفه كما يجب ينصح باستعمال شاي الأعشاب التالية التى تؤدى إلى تحسين عمل الكبد:

□ أرقطيون: تعمل لبخة من أوراق الأرقطيون لعلاج التهاب أو احتقان الكبد.

□ قهوة: تعمل حقنة شرجية من مشروب القهوة المنقى والمصفى، فهو منظم للأمعاء ومنشط للكبد.

□ الخروع: تعمل كمادات من زيت الخروع بصفة متكررة لتخفيف التهاب أو احتقان الكبد.

□ نعناع + قرفة: يعمل شاي مركز من أوراق النعناع الطازجة، ويضاف إليه كمية من شاي القرفة المركز. ويستخدم هذا المزيج فى عمل كمادات لعلاج التهاب أو تضخم الكبد.

- تفاح: يستعمل التفاح بأكله طازجا (تفاحة واحدة مساء كل يوم).
- التفاح المقطر السائل: لمعالجة اختلال أعمال الكبد.
- البنجر: يساعد تناول عصير البنجر الطازج فى الغذاء اليومى على تنقية الكبد وتنشيط وظائفه.
- فراولة: يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة أو المجففة لمعالجة وتسكين آلام أمراض الكبد، ويشرب من المستحلب ثلاثة فناجين يوميا، وهو يحضر كالمعتاد، ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء المغلى، ثم يصفى بعد تخميره لمدة (٥) دقائق ويشرب فاتراً، ويلاحظ أن الأوراق القديمة خشنة ومرة المذاق.
- كرفس: من الخضروات المفيدة للكبد، ولذا يوصى مرضى الكبد بتناوله يوميا.
- هليون: تمتاز جذور الهليون بمفعول منشط للكبد والكلية، كما تساعد على إدرار الصفراء.
- نعناع: يعتبر مستحلب النعناع من أنجح الأدوية لمعالجة أمراض الكبد، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين فى اليوم. ويمكن مزجها مع الحليب. ويلاحظ عدم شرب مستحلب النعناع فى الحميات، وعند وجود استعداد للقيء، لأنه يثير القيء ويزيد فى جفاف الفم والشعور بالعطش.
- قنطريون: يؤخذ شاي القنطريون قبل وجبات الطعام لتنشيط الكبد وإدرار الصفراء.
- افسنتين (الدميسية) Artemisia Absinthium: باستعمال كمادات المستحلب الساخنة فوق أعلى البطن وشرب مستحلبه، كما سبق وصفه علاج القولون العصبى وعسر الهضم الوظيفى.
- حصا البان: يشرب عصير حصا البان لتنشيط وظائف الكبد.
- برقوق: تناول ثمار البرقوق صباحا على الريق يعمل على تنقية الكبد جيداً، وينشط وظائفه.
- طرخشقون (هندباء برية) Taraxacum Officinale: يستعمل مستحلب الجذور مع الأوراق لمعالجة إصابات الكبد وما ينتج منها من اضطرابات فى الهضم والدورة الدموية؛ فهو يحسن الشهية لتناول الطعام ويدر إفراز الصفراء، وينظم عمليات الكبد بجميع وظائفها الخاصة، كما أنه يلين البطن ويدر البول، وبذلك ينقى الجسم من السموم، والسوائل المتراكمة فى أنسجته (أوزيما - انصباب). ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة كبيرة من الجذور والأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. ويشرب منه فنجان واحد (٢ - ٣) مرات فى اليوم.
- ويمكن استعمال العصير الطازج بدلا من المستحلب، وعلى الأخص للمعالجة الربيعية، وذلك بمقدار ملعقتين يوميا من العصير ولمدة (٤) أسابيع.

أمراض المرأة الشائعة

تشمع الكبد

هو كبر حجم الكبد وينتج عن إدمان الكحول، الذى يؤدي إلى تشمع الكبد والبلهارسيا التى تؤدي إلى تليف الكبد وتضخمه، وتشحم الكبد أو ما يسمى بالكبد الدهنى. ويفيد استعمال الصفات التالية فى العلاج:

□ **بتولا بيضاء (شجر القضبان):** Betula Alba تزيل عصارة البتولا الانتفاخ (الورم) الناتج من تجمع السائل فى التجويف البطنى من تضخم أو ضمور الكبد. وتؤخذ العصارة بمقدار ملعقة كبيرة أربع مرات فى اليوم، أو يؤخذ المستحلب عوضاً عنها، وهذا أقل فائدة. ويعمل مستحلب الأوراق بمقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجانان فقط فى اليوم.

□ **أجاص شائك (خوخ السياج):** Prunus Spinosa تعطى الثمار مطبوخة بالسكر (مرى) بمقدار ملعقة كبيرة ثلاث مرات يومياً لعلاج تضخم الكبد.

□ **حرفش:** يؤكل الحرفش كخضراوات يوماً بعد يوم.

□ **راوند + عسل + رمان:** يطحن ١٠٠ جم من الراوند مع ٥٠ جراماً من قشر الرمان، ويعجن الجميع فى كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل.

□ **ورد أحمر + راوند + عسل:** يطحن ٥٠ جم من الورد الأحمر، ٥٠ جم راوند، ويعجن الجميع فى كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل.

□ **بقلة حمقاء + نعناع + خل:** تؤخذ بقلة حمقاء، ونعناع بمقادير متساوية، وتعجن فى خل، ويضمد به على الكبد، فوق الورم من المساء حتى الصباح.

□ **فوه + نعناع + عسل:** يطحن ١٠٠ جم فوه الصبغ، و١٠٠ جم نعناع، ويعجن الجميع فى (٢) كيلو عسل نحل، وتؤخذ منه ملعقة صباحاً ومساءً.

تشمع الكبد

يصيب مدمنى الكحول، ويمكن أن ينتج عن أسباب أخرى.

الأعراض:

تبدأ أعراض تشمع الكبد مثلما تبدأ أعراض التهاب الكبد مصحوبة بالضعف وفقدان الشهية، وتلبك المعدة، وألم فى الجانب الأيمن (منطقة الكبد).

يبدأ جسم المصاب بالنحول، وقد يتقيأ دماً. وفى الحالات الشديدة تنتفخ القدمان والبطن، وقد يصبح بياض العين والبشرة صفراوياً.

الوقاية: لا تشرب الكحوليات.

العلاج:

يصعب العلاج في حالة اشتداد الشمع. استشر الطبيب ويفيده استعمال الوصفات التالية:

□ غاره + قوة + عسل: يؤخذ ٥٠ جم من ورق الغار والقوة، يطحن الجميع ويعجن في كيلو عسل منزوع الرغوة، يؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.

□ خرشوف: ينبغى الإكثار من شرب عصير الخرشوف.

□ هندباء (شيكوريا) + طباشير: يؤخذ ١٠٠ جم طباشير (عبارة عن مادة بيضاء تستخرج من جوف القثاء الهندي)، وتطحن وتعجن في نصف لتر من عصير الهندباء الغضة، ويشرب منه فنجان صباحاً ومساءً.

□ نمام الملك: تضميد الكبد بنمام الملك معجوناً بماء من المساء للصباح.

□ صفصاف: يعصر ورق الصفصاف الغض، ويشرب فنجان بعد الأكل.

التهاب الكبد الوبائي

هو التهاب فيروسى يصيب الكبد، ويضم عدة أنواع مختلفة فى مسبباتها وطرق مكافحتها والوقاية منها، منها التهاب الكبد الفيروسي الألفى HAV، والبائى HBV، والسى HCV، وقد يرافقه ارتفاع بسيط فى درجة الحرارة. يكون المرض بسيطاً عند الأطفال، وأكثر خطورة عند الكبار.

الوقاية:

١ - النظافة الشخصية وغسل الأيدي قبل الأكل وبعد استعمال المرحاض.

٢ - الحفاظ على الأكل ونظافته وطبخه جيداً، وتنظيف مكان الأكل وأدواته.

٣ - الابتعاد عن مخالطة المصابين.

٤ - التطعيم ضد المرض فى حالة HBV.

٥ - التأكد أن نقل الدم يتم بعد إجراء الفحوصات اللازمة فى حالة HCV و HBV.

٦ - عدم استعمال حقن سيئة التطعيم فى حالتى HCV و HBV.

٧ - عدم الممارسات الجنسية غير المشروعة إطلاقاً وخاصة فى حالة HBV.

ويفيد استعمال الوصفات التالية فى العلاج:

□ هندباء + شمر + عسل: تؤخذ ١٠٠ جم من الهندباء البرية المقرومة، و ١٠٠ جم من الشمر

المطحون، ويعجنان فى كيلو عسل نحل، تؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل.

□ بابونج: يضمّد على جهة الكبد بمطبوخ البابونج.

أمراض المرأة الشائعة

- السدر (النيق) + عسل + خل: يشرب عصير ورق النبق مع عسل وخل وماء على الريق يوميا.
- مستكة + زعفران + خيار شنبر (قثاء هندي) + راوند + بابونج + حبة سوداء + صفاف + عسل: تؤخذ ١٠ جم من كل من المستكة والزعفران والخيار شنبر والراوند والبابونج والحبة السوداء وورق الصفاف، تطحن وتعجن جميعا في كيلو عسل نحل، تؤخذ ملعقة كبيرة بعد الأكل.
- يوجد الآن العلاج بالأوزون والعلاج بالتبريد على أيدي الأطباء المتخصصين.

الام الكبد

تنتج هذه الآلام بسبب التهابات الكبد السابق ذكرها، ولتخفيف هذه الآلام تستعمل الوصفات التالية.

- خيار شنبر (قثاء هندي) + عسل + دهن لوز: يؤخذ ربع كيلو خيار شنبر ثم يطحن، ويضاف عليه ربع كيلو دهن لوز حلو، ويعجن الجميع في كيلو عسل نحل، تؤخذ منه ملعقة كبيرة بعد الأكل.
- قرقع + زعفران + عسل: يؤخذ ١٠٠ جم بذر قرقع مقشر، ٢٥ جم زعفران ويطحنان جيدا، ويعجنان في كيلو عسل نحل، تؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل.
- مستكة + زعفران + راوند + شمر + غار + عسل: يؤخذ ٥٠ جم مستكة، ٥٠ جم زعفران، ٥٠ جم راوند، ٢٥ جم شمر، ٢٥ جم ورق الغار. يطحن الجميع ويعجن في كيلو ونصف عسل نحل، تؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.
- العود الهندي: يؤخذ عود اليخور الهندي، ويدق ويطبخ في الماء طبخا جيدا، ثم يصفى ويحفظ في البراد، ويؤخذ منه فنجان بعد الأكل.
- بابونج: يكثر من شرب عصير البابونج، ويؤخذ تفله ويضمد به من المساء للصباح.

انسداد الكبد

- الانسداد يحدث من الدهون التي تؤدي إلى تشحم الكبد بسبب زيادة الوزن والسمنة ويفيده الصيام لمدة ٣ أسابيع واستعمال هذه الوصفات في العلاج:
- عنب الدب + سلق + خردل: أكل عنب الدب، والسلق بالخل والخردل كسلطة يوميا على الغذاء.
 - حمص: ينقع حمص أحمر من المساء للصباح ويشرب نقيعه، ثم يؤكل الحمص بعد طبخه.
 - لسان الحمل + لوز مر + زعفران + عسل: يؤخذ ٥٠ جم لسان حمل، ١٠٠ جم لوز مر مطحون، ٥٠ جم زعفران، يخلط الجميع، ويطحن ويعجن في كيلو عسل نحل، تؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.

□ بققدونس + كمون + كراث + ثوم + عسل: يؤخذ ٥٠ جم من كل من البقدونس الطازج والمقطع، والكمون المطحون، والكراث المقطع، والثوم المبشور. يعجن الجميع في (٢) كيلو عسل نحل، تؤخذ منه ملعقة كبيرة بعد الأكل، ويحفظ في البراد.

تنقية الكبد

لتنقية الكبد وتخفيف العبء وتطهيره من السموم تستخدم الوصفات التالية:

□ بورق + كرنب + عسل: يؤخذ ١٠ جم بورق ويضاف على طبيخ الكرنب بالعسل، ويقسم على خمسة أيام، كل يوم فنجان على الريق، ويحفظ في البراد.
□ حمص: يكثر شرب نقيع الحمص الأحمر، وكذلك أكله.

□ فستق حليبي + عسل + فوه: يؤخذ كيلو فستق حليبي مقشر غير مملح، ويطحن ويعجن في (٢) كيلو عسل نحل، ويضاف عليه ٥٠ جم فوة الصباغ (عروق الصباغين)، ويخلط الجميع، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.

□ شوك الجمال (شوك الحليب) + ينسون + شمر + عسل: يؤخذ ١٠٠ جم شوك الجمال مع ٥٠ جم ينسون مع ٥٠ جم شمر، يطحن الجميع ويعجن في كيلو عسل نحل، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.

□ نبات الخالدة: تجمع أزهار نبات الخالدة قبل تفتحها بشكل تام، وتجف في الظل، وتستعمل بإضافة ملعقة صغيرة منها إلى كوب ماء مغلي، ويترك ليتخمر، ثم يصفى ويشرب منه أربعة فناجين على دفعات في اليوم

ضمور الكبد

يحدث ضمور الكبد بعد إصابته بالتليف، كما هو في حالات إدمان الكحوليات غالبا، وهنا يجب الامتناع عن الكحوليات تماما ويفيده استعمال الوصفات التالية:

□ بتولا بيضاء: عصارة البتولا كما سبق في تضخم الكبد.

□ بلوط: أما ثمار البلوط فأكلها يفيد في معالجة ضمور الكبد.

□ شمار (شمر) الماء: Oenanthe Aquatica يفيد استعمال مغلي البذور في معالجة خراجات الكبد، وهو لا يشفى المرض ولكنه يخفف كثيرا من شدته.

ويعمل المغلي بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء، ويغلي لمدة قصيرة فقط (٢ - ٣) دقائق، ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب منه فنجانان بجرعات متعددة في اليوم.

ويستعمل مسحوق البذور بدلا من مغليها، بعد مزجه بكمية معادلة من سكر النبات المسحوق، ويعطى منه ربع ملعقة صغيرة (٣ - ٤) مرات في اليوم.

اليرقان (الصفراء)

(أبو صفار)

اليرقان (اصفرار الجسم والعين) له أسباب عديدة؛ فقد يحدث أثناء الحمل بسبب القىء الشديد الذى تتعرض له السيدة الحامل خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل، وتشحم الكبد، وتسمم الحمل، وركود الصفراء، والتهاب الكبد الفيروسي، والحصى المرارية، والعقاقير، وتليف الكبد، ويفيد استعمال الوصفات التالية فى العلاج:

□ **برباريس (شائع) Berberis Vulgaris** تستعمل العصارة أو المستحلب أو الشراب من الثمار فى علاج احتقان الكبد واليرقان (الصفراء، أبو صفار)، وذلك بعصر الثمار الطازجة وإضافة عصيرها إلى قذح من الماء المحلى بالسكر، أو بعمل مستحلب من الثمار المجففة بعد دقها، وإضافة الماء الحار بدرجة الغليان إليها، والانتظار بضع دقائق ثم تصفيته وتحليته بالسكر. وكذلك يمكن عمل (شراب) من عصير الثمار الناضجة بطبخه مع السكر والاحتفاظ به إلى حين الحاجة إليه. ويؤخذ من هذا الشراب مقدار ملعقة كبيرة مرتين فى اليوم. أما الجذور.. فتستعمل مغلية، وذلك بغلى مقدار ملعقة صغيرة منها فى فنجان ماء، يشرب منه فنجان واحد فقط فى اليوم.

□ **الحماض الصغير (حميض): Rumex Acetosa** تستعمل أوراق الحماض لمعالجة اليرقان (أبو صفار) احتقان الصفراء، وذلك بأكل مقدار حفنة منه فى اليوم مع السلطات أو بعصره وشرب ملعقة صغيرة، أو ملعقتين يومياً من عصيره فى ماء محلى بالسكر، ولا يجوز استعمال الحماض إذا وجدت أمراض فى الكلى أو استعداد لمرض النقرس. أو وجدت الحصى البولية وفى حالات الإسهال.

□ **عروق الصباغين: Chelidonium Majus** عروق الصباغين من أكثر الأدوية فائدة فى معالجة الكبد والمرارة (احتقان - التهاب - حصى) وما يرافقها من أعراض (مغص شديد وسوء هضم يتجلى بانتفاخ البطن، ومرارة الفم وصفار العينين (أبو صفار - اليرقان)، وفقدان اللون الأصفر من البراز.. إلخ).

يستعمل مستحلب الأوراق أو عصيرها الممزوج بالكحول وهو الأفضل، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وينسبة جرام واحد من الأوراق - احترس من الزيادة! - لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد فقط فى اليوم بجرعات متعددة (جرعة واحدة) كل ثلاث ساعات. أما مزيج العصير مع الكحول فيعمل بهرس الأوراق الغضة وعصرها لاستخراج العصارة السائلة منها. ثم مزج هذه العصارة بما يعادلها من الكحول، ويعطى منه (5 - 6) نقط فقط - احترس من الزيادة! - فى ملعقة صغيرة من الماء مرتين فى اليوم.

ويلاحظ وجوب الاحتراس التام عند صنع العصير وعدم تلويث الأيدي به، وغسلها جيداً بعد انتهاء العمل.

□ فراسيون (حشيشة الكلاب): Marrubium Vulgare المادة المثيرة لإفراز الغدد في الفراسيون تفيد في تسهيل إفرازات الكبد الصفراوية (المرارة)، وتستعمل في معالجة أمراض الكبد بالاحتقان واصفرار ظاهر الجسم (اليرقان - الصفراء - أبو صفان). وذلك بدق الأوراق الغضة وعصرها، ومزج مقدار ملعقة كبيرة من عصيرها، مع كمية من عسل النحل، لتعاطيها أثناء اليوم على دفعات متعددة.

المرارة (الحويصلة الصفراوية)

النظام الغذائي لمرضى المرارة:

أطعمة يجب تجنبها: الملح والكبد والكلاوى، واللحم الدسم كالبط ولحم الخنزير الملح، الحساء الدسم، الأطعمة المقلية، الحلويات، الفواكه المجففة، المكسرات، التوابل والبهارات والمخللات.

أطعمة يسمح بتناولها: الخبز والتوست والأرز والبليلة - البقوليات مثل شوربة العدس الخفيفة - اللحوم والسمك والدجاج والبيض - اللبن منزوع الدسم ومنتجات الألبان - الحساء الخفيف (شورية غير دسمة) - سلطة الخضراوات - البطاطس والبطاطا - دهون طهو الطعام أو الزبد إذا كان المريض يحتملها - السكر وعسل النحل والمربي - البسكويت والكيك الخفيف - الكاسترد الخفيف والجيلي والآيس كريم - الفواكه الطازجة - المشروبات والسوائل.

مدرات الصفراء

□ بوسيه (رجل الهر - قطنية) Ganphalium Arenarium يستعمل مستحلب رجل الهر لمعالجة رمل الكيس الصفراوى وحصاته، لأنه يدر إفرازات الكبد والمعدة وغدة البنكرياس. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، وبعد (١٠) دقائق يصفى ساخنا ويُشرب مرتين في اليوم.

□ جرجير: في الجهاز الهضمي.. يساعد الجرجير إذا استعمل بكميات معتدلة كعصارة أو في السلطة، على الهضم وإدرار الصفراء. ويمكن تجفيف أوراق الجرجير وأغصانه بالطرق المعروفة. واستعمال مستحلبها فيما بعد، ولكنه أقل فعالية من العصير أو أكل الجرجير الطازج. ويعمل العصير بهرس النبتة وعصرها بالطرق المعروفة، وتؤخذ منه ملعقة كبيرة (١ - ٣) مرات في اليوم مع الماء أو الحليب.

أما مستحلب أوراق الجرجير الجافة.. فيعمل من ملعقة كبيرة من الأوراق، وفنجان واحد من الماء بالطرق المعروفة.

أمراض المرأة الشائعة

وأخيراً.. يجب التنبيه إلى أن الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية يجب أن يمتنعوا عن استعمال الجرجير، وأن الإفراط في استعماله بأى شكل كان غير صحى ويسبب اضطراب الهضم وحرقانا في المثانة والبول.

الحصوات المرارية

حصاة الكيس الصفراوى

تكثر حصيات المرارة في البلدان المتقدمة، وتصيب سكان الحضر أكثر من سكان الريف بسبب طبيعة الغذاء، وهي تنتشر بين النساء أكثر من الرجال بنسبة ٤ : ١، وتلعب الوراثة دوراً مهماً في الإصابة بحصيات المرارة، كما يعتبر الحمل من العوامل المشجعة على حدوثها. ويمكن تحديد سمات من يكون أكثر تعرضاً للإصابة بحصيات المرارة على أنه: امرأة، ولود، شقراء، بدينة، سنها أكثر من ٤٠ عاماً.

وأما التشخيص والعلاج فيحتاج إلى استشارة الطبيب وكذلك الوصفات التالية:

□ **افراولة:** يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة (في مايو) الغضة أو المجففة لتسكين آلام الحصاة الصفراوية. ولتحضيره وطريقة الاستعمال.. انظر (اختلال أعمال الكبد).

□ **أخيليا ذات ألف ورقة (أم ألف ورقة):** يقيد المستحلب في تسكين آلام حصاة المرارة. ولتحضيره وطريقة الاستعمال.. انظر (الذبحة الصدرية).

□ **برسيه (رجل الهرم):** يستعمل مستحلب الأزهار لمعالجة رمل الكيس الصفراوى وحصاته. ولتحضيره وطريقة الاستعمال انظر (مدرات الصفراء).

□ **افجل أسود: Raphanus Niger** يستعمل العصير لمعالجة احتقان الكبد وحصاة المرارة. وللحصول على العصير.. تقطع شريحة دائرية من رأس الفجلة، وتعمل بداخلها حفرة، تملأ بسكر النبات المسحوق، ثم تخرق الفجلة بدبوس غليظ أو بمسمار، وتوضع فوق قذح فارغ يسيل فيه السكر المذاب بالعصير، ويعطى من العصير مقدار (١٠٠ - ٤٠٠) جرام يومياً بجرعات صغيرة متعددة.

□ **كتان:** يسكن مغلى بذر الكتان المغص الناتج عن وجود حصاة في المرارة. ولتحضيره وطريقة الاستعمال.. انظر علاج قرحة المعدة والأثنى عشر. أو يؤخذ زيت زيتون قدر ربع كيلو، ومثله من زيت بذر الكتان، ويمزجان سوياً، ويؤخذ من المزيج قدر ملعقة صغيرة على الريق وقبل النوم مع الإكثار من أكل الخرشوف والفجل الأسود.

□ **ناعناع:** يعتبر مستحلب النعناع من أنجح الأدوية لمعالجة الاضطرابات في المرارة. وتسكين مغص المرارة، ولتحضيره وطريقة الاستعمال.. انظر علاج (الانتفاخ).

- هليون + هندباء برية + ينسون + عسل: يؤخذ ١٠٠ جم من الهليون بجذوره ويغسل ويجفف مع ١٠٠ جم من الهندباء البرية، مع ٥٠ جم من الينسون. يطحن الجميع ويعجن في كيلو عسل نحل، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً بعد الأكل.
- بربراريس: تؤخذ ملعقة صغيرة من أزهار البربراريس الجافة، وتنقع في كوب ماء لمدة خمس دقائق، ثم يصفى ويشرب ثلاثة فناجين في اليوم.

آلام المرارة

- كتان: توضع ملعقة كبيرة من بذر الكتان في ربع لتر ماء، وتترك لتغلي لمدة خمس دقائق، ثم تغطي وتترك لمدة عشر دقائق بدون غلي، ويصفى ويشرب منه مرتين في اليوم.
- فراولة (توت الأرض، فريز): توضع ملعقة كبيرة من أوراق الفراولة على كوب ماء مغلي، ثم يترك عشر دقائق بدون غلي، ويصفى ويشرب منه مرتين في اليوم.
- زعتر برى (زعتر): تستعمل الأكياس المملوءة بالعشبة الغضة والساخنة لتسكين آلام المرارة بوضعها فوق موضع الألم في الجانب الأعلى والأيمن للبطن. ويمكن أيضاً استعمال العشبة الجافة بتغطيسها أولاً في الماء المغلي وعصرها بين لوحين من الخشب، ثم وضعها وهي ساخنة فوق موضع الألم.
- أكليل الجبل (حصا البان): يغلي ١٠ جم من اكليل الجبل في كوب ماء، ثم يترك ليتخمر مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب ثلاث مرات يومياً بعد الأكل.
- فجل أسود: يعصر الفجل الأسود، ويحلى بعسل ويشرب ثلث لتر يومياً بجرعات صغيرة.

أمراض الطحال

- نابق: يستعمل منقوع اللحاء (قشور) النبق وبفائدة محدودة في احتقان الكبد والطحال. ويعمل المنقوع من ملعقة كبيرة من اللحاء في قديحين (نصف لتر) من الماء البارد لمدة (١٢) ساعة، ويشرب منه فنجان في الصباح، وآخر في المساء.
- كرفس+صفصاف+خل: يؤخذ بذر الكرفس ولحاء شجر الصفصاف بنسب متساوية، ويخلط بالخل، ويؤخذ منه ملعقة صغيرة مرتين في اليوم.
- أقنطريون صغير: يعالج اضطرابات الكبد والخلل في إفرازاته، وكذلك أمراض الطحال باستعمال المنقوع أو المسحوق. ولتحضيره وطريقة الاستعمال.. انظر علاج (القولون العصبي وعسر الهضم الوظيفي).

أمراض المرأة الشائعة

□ قنطريون + لبلاب + خل: يخلط القنطريون مع ورق اللبلاب بنسب متساوية ويُطبخ بالخل، ويضمد به من المساء للصباح فيفيد في علاج ورم الطحال وصلابته.

□ ترمس: يشرب طبيخ الترمس بالعسل والفلل الأسود مرة يومياً فيفيد في ورم الطحال وصلابته.

□ حبة سوداء + حلبة + عسل: تُطحن حبة سوداء وحلبه بنسب متساوية ويعجن الجميع بعسل نحل، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً.

□ ينسون + قنطريون + عسل: يخلط ١٠ جم من كل من الينسون والقنطريون. يطحن الجميع ويعجن في كيلو عسل. تؤخذ منه ملعقة صغيرة مرتين في اليوم.

□ قُوَّة (عروق الصباغين): قوة الصبغ تنقى الطحال، وتقويه شرباً وضماداً.

