

الفصل السابع

الريجيم بالأعشاب الطبية

يقدم لنا الطب الشعبي عدداً من الوصفات لعلاج السمنة منها :

★ رجل الأسد : *Alchemilla vulgaris*

يوصى بشرب (٢ - ٣) فناجين يوميا من مستحلب الأسد لمعالجة السمنة المصاحبة لمرض البول السكري ويعمل المستحلب بإضافة ربع لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العشبة الجافة .

★ فوقس حويصلي

(الطحلب الأسمر) *Fucus vesiculosus*

يستعمل مستحلب العشبة لإزالة السمنة ، ويعمل المستحلب من مقدار نصف ملعقة صغيرة من العشبة في فنجان من الماء المغلي ، ويشرب منه مقدار فنجان إلى فنجانين في اليوم

★ ناعمة مخزنية (مريمية - قويسه - قصعين)

Salvia Officinalis

يستعمل مستحلب الناعمة المخزنية لمعالجة السمنة ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملء ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم .

ورق العنب : نيقع ٥٠ جرام من الاوراق اليابسة فى لتر من الماء البارد ثم يوضع على النار حتى يغلى لمدة نصف دقيقة . ثم يرفع ويترك لمدة (١٥) دقيقة قبل أن يصفى ويخلّى بعسل النحل ، ويؤخذ منه ثلاثة فناجين فى اليوم قبل تناول الوجبات ، ويمكن مكاءحه السمنة أيضا بتناول كمية محدودة من العنب فى الصباح تزداد تدريجيا وخلال اسبوعين حتى تصل إلى كيلو جرام واحد من العنب .

★ مستحلب النأخواه والكمون :

— ملعقة نأخواه مطحونة وملعقة بزر سذاب مع نصف ملعقة كمون
— تحفظ الكميات ويضع من ملعقة واحدة منها مستحلب يستعمل مرة واحدة فى اليوم

★ مستحلب الراوند :

— ملعقة صغيرة من نبات الراوند ، تغلى فى كوب ماء وتصفى وتشرب على الريق ، ولا يؤكل أى شىء إلا بعد ساعة من شرب المستحلب ، ويعطى هذا المستحلب احساسا بالشبع على أن يشرب كوب آخر فى المساء منه

★ مستحلب الكرم الكمونى والاطرىفل :

— ملعقة كرم كمونى مع ملعقة صغيرة اطرىفل صغير فى كوب ماء
— يضع مستحلب من الاعشاب ويستعمل كشراب مرة فى اليوم

★ مستحلب البقلة الحمقاء :

— مقدار ملعقة من البقلة الحمقاء فى كوب ماء
— يصنع مستحلب من العشبة ، ويستعمل كشراب ، ملعقتين كل ٣ ساعات (هذه الوصفة قوية فى التقليل من شهية الطعام)

★ الزراوند (الراوند) والقنطريون :

— ملعقة زراوند مسحوق مع ملعقة قنطريون مسحوق فى كوب ماء
— يصنع مستحلب من الاعشاب ويستعمل شرابا

★ الخطمى والجاوشير :

- ملعقة جذور الخطمى مع ملعقة جذور الجاوشير فى كوب ماء ويضاف اليها ملعقة جاوشير

- يصنع مستحلب من الاعشاب ويستعمل كشراب مرتين فى اليوم

★ الخطمى وقثاء الحمار :

- ملعقة جذور الخطمى مع ملعقة قثاء الحمار مسحوق

- يصنع مستحلب من الاعشاب ويستعمل مرتين فى اليوم

نظام غذائى يعتمد على

عصير الفواكه والخضراوات

احداث نظام غذائى للمحافظة على الصحة والرشاقة ذلك الذى ابتدعه الاطباء الالمان المسمى بالروهماساتيه سحجور وهو عادة يستخدم عندما يعصاب الجسم بالترهل والكسل وخصوصا بعد اشهر الشتاء حيث يزداد اكل الانسان وتقل حركته

كيف تبعين هذا النظام ؟

قبل اتباعك هذا الرجيم بيوم تناولى اطعمة خفيفة ، تناولى الفواكه على الفطور والسلطة فى الغذاء ، والعشاء جبنه ولبن زبادى ، وهذا لاعداد جسمك للصوم وعند بدء الرجيم :

فى الصباح اشربى كوبا من الاعشاب المغلية من زهرة البابونج او اليانسون أو غير ذلك مما يقلل الماء الموجودة فى الانسجة

الإفطار : المدى كوبين من عصير الفواكه الخفيف مثل البرتقال - الجريب

فروت - التفاح - العنق - الاجاص - بحيث يكون نصف الكوب عصيراً والنصف الآخر مياه معدنية ، وكوبا آخر من العصير الخفف قبل الغذاء .

الغذاء : اشربى كوبا من عصير الخضار مثل الجزر والكرفس والطماطم والخيار . أو منها كلها ونصف كمية مياه معدنية .

فى منتصف المساء : اشربى كوبا من عصير الفواكه أو الخضار الطازج غير

مجفف .

العشاء : اشترى كوبا من عصير الفواكه أو الخضار المقوى ، وإذا شعرت بالجوع عليك بتناول عدد من حبات الزبيب على ألا تزيد عن ١٢ حبة وكوبا من الأعشاب المغلية وعصير الفواكه منشطاً أما الخضروات فتعتبر مغذية وإذا شعرت بأعراض مثل الصداع الناتج عن فقدان الماء ، تناولى كوبا من منقوع الأعشاب المغلى فيزول الصداع ، ويجب مراعاة شرب العصير بعد إعداده فوراً لأنه إذا بقى لمدة دقائق يفقد أكثر من قيمته الغذائية ، وبإمكانك الاستمرار فى هذا الرجيم لمدة ثلاثة أو خمسة أيام مع عدم ارهاق نفسك مع ممارسة الرياضة .

خل التفاح : يستخدم لمكافحة السمنة وانقاص الوزن ، وذلك بشرب ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب ماء مع كل وجبة طعام ، أما إذا تعذر ذلك بسبب العمل ليومى ، فيمكن شرب كوبين من مزيج الخل يومياً ، أحدهما فى الصباح بعد النهوض من الفراش مباشرة والثانى فى المساء قبل الذهاب إلى النوم ... وفائدة خل التفاح أنه يحرق الدهون الزائدة فى الجسم ويمنع تراكمه .

ولصنع الخل من الثمر (التفاح) مباشرة ، يُغسل التفاح جيداً بالماء الجارى ، لإزالة آثار أدوية مكافحة عنه ، ثم تقطع الثمرة (التفاحة) دون تقشيرها أو إزالة البذور منها ، إلى قطع متوسطة الحجم تملأ بها آنية من الفخار ، أو آنية زجاجية قائمة اللون بعيداً عن الضوء ، ولا يُضاف إليها أى شئ آخر ، ولا حتى أى قدر من الماء ، ثم تغطى الآنية بقطعة من قماش ، وتربط فوق فوهها لوقايتها من الحشرات والملوثات الأخرى ، وتحفظ فى مكان دافئ بعيداً عن الضوء ، حيث تم عملية التخمر فيها ، ويتحول (عصير التفاح) إلى خل بفعل الجراثيم الخاصة الموجودة فى الهواء ، والتي تباشر عملها بدون إبطاء ، وبعد بضعة أسابيع تطول أو تقصر بالنسبة لحرارة الجو ، يَم التحول إلى خل ، ويستدل على ذلك من رائحة الخل التى تفوح من الإناء ، ومن مذاق السائل بداخله ، ومتى ثم ذلك يصقّى الخل بواسطة كيس أو قطعة كبيرة من القماش ، ويحتفظ بالخل بعد تصفيته فى زجاجات أو غيرها من الأواني ، ويلاحظ أن الخل فى هذه العملية لا يكون صافياً تماماً ، بل ممزوجاً بشئ من (التفل) يرسب مع الوقت إلى قاع الزجاجات ، ولا يضر وجوده فى شئ . ومن أراد ان يحصل على الخل صافياً وخالياً من الرواسب

فعلیه أن یصفیہ مرة أخرى بواسطة قمع زجاجی وورق ترشیح خاص كالذی یستخدم فی المختبرات الطبیة ویباع فی الصيدلیات .

أما کیفیة صنع الخل من العصیر ، ففيها تستبدل قطع التفاح بعصیرها الذی یمكن تصفیته بعد العصر مباشرة ، أو بعد أن یم تحوله إلى الخل .

obeikandi.com

« وصفات اخرى من الاعشاب لا غنى عنها لعلاج السمنة »

هذه الأعشاب من شأنها أن تعالج الإمساك (القبض) الذى يصاحب السمنة الدهنية ، وتنقى الدم من السموم ، وتخلصك من مضاعفات السمنة الشحمية المفرطة ، وتعالج السمنة الورمية التى تحدث فى النساء عادة . ويستعمل عصير الأعشاب الطازجة بعد تخفيفه بمقدار خمسة إلى ثمانية أضعافه بالماء أو الحساء ، أو بالحليب البارد ، لأن استعماله مركزاً بدون تخفيف يحدث اضطرابات فى المعدة ، هذا ويلاحظ أنه فى بعض الحالات التى يُستعمل فيها عصير هذه الاعشاب تظهر (أزمات صحية) فى الأيام الأولى لاستعماله ، وذلك باشتداد الأعراض المرضية الموجودة أو بظهور أعراض مرضية جديدة لم تكن موجودة من قبل :

والأزمات الصحية هذه دليل على شدة حاجة الدم إلى عملية التنقية وعلى إيجابية مستحبة للعلاج ولا خوف منها ولا تلزم التوقف عن العلاج ، بل على العكس من ذلك توجب الاستمرار على تعاطيه حيث تزول أعراض (الأزمة الصحية) بعد بضعة أيام . وفيما يلى نعرض لهذه الأعشاب والنباتات الطبية .

أ - عصير الأعشاب والنبات الطبية

عصير أوراق البتولا البيضاء الغضة : ينقى الدم ، ويدّر البول ، ويستعمل فى معالجة الروماتيزم والنفرس ، وتجمع السوائل فى الجسم وفى الأمراض الجلدية .

عصير الجرجير :

معرض للأمعاء والكبد والمرارة ، ويستعمل لمعالجة كسل الأمعاء (القئض الوهنى) واحتقان الكبد وأمراض المرارة ، وأمراض الجلد .

عصير الطرخشقون :

وهو محرض لإفرازات المعدة والمرارة وغدد الأمعاء ، ومفيد في معالجة وهن الأمعاء (القبض)

عصير لسان الحمل السناني :

وهو مفيد في معالجة الآلام والالتهابات العصبية (عرق النسا Sciatica) ، إلى جانب أنه يكافح النزلات الشعبية في المجارى الهوائية .

ولاستعمال هذه الأنواع من عصير الأعشاب لتنقية الدم ، وعلاج السمنة ، يستحسن استعمال مزيج بأجزاء متساوية من عصير القراص ولسان الحمل السناني والطرخشقون والجرجير ، ويشرب بجرعات تزداد في كل أسبوع ، ويوصى باستبعاد الجرجير في حالة أمراض الكلى .

طريقة التحضير :

ولتحضير العصير تُجمع الأعشاب المراد استخلاص العصير منها على أن يكون كلها طبعاً طازجة وغير جافة ، وتفرم في مفرقة اللحم أو تدق في جرن حجري « جرن الكبة » وهذا أفضل ، ثم يصفى منها العصير بوضعها مفرومة أو مدقوقة في قطعة من الشاش ، ثم تُعصر باليد بواسطة المكابس الخاصة ، على أن يُحفظ عصيرها في أوان زجاجية أو فخارية تُغطى فتحها بغطاء محكم لا ينفذ منه الهواء . والعصير في مثل هذه الأواني يمكن حفظه لمدة أسبوع كامل دون أن يُصاب بفساد أو يفقد خواصه . ويلاحظ أن عصير النبتة يختلف عن عقارها المجفف .. لأن الكثير من المواد العلاجية تتكون من المنبتة أثناء جفافها ، فيختلف بذلك تركيبها الكيماوى عن مثله في العصير المستخرج منها وهى طازجة غضة .

ب - عصير الخضار

ويحضر بنفس الطريقة التى يحضر بها عصير الأعشاب الذى سبق وصفه ، وأكثر الخضار ملائمة للمعصر وأغزرها عصيراً ، بل وأكثرها فائدة في علاج السمنة ، هى الأنواع التالية :

★ عصير الفاصوليا الخضراء (لوبيا) :

مدرّ للبول ومحرض لممثيل الغذاء ، ومفيد في معالجة النقرس والإصابة بالحصاة البولية وحصاة المرارة ، وفي اضطرابات القلب العصبية (الشعور بالخوف والشعور بدوار (دوخة) ، ودواء ممتاز جداً في معالجة البول السكرى (Diabetes mellitus) .

★ عصير القراص :

(القراص يمكن أكله ، وهو لذلك يعتبر من الأعشاب والخضار معا ، وهو ينقى الدم في إصابات النقرس والروماتيزم والأكريكا ويقوى الدم كما يقوى العظام في مرض الكساح عند الأطفال .

★ عصير الخيار :

ينقى الدم ، وهو مفيد في معالجة كسل الأمعاء ، وفي تجمع السوائل في الجسم (Oedema) ويستعمل من الخارج لإزالة تجاعيد الوجه وحب الشباب .

★ عصير اللقطين (قرع) :

مفيد في مكافحة كسل الأمعاء وضعف عصارات الهضم وكذلك في حصر البول وتجمع السوائل في البطن .

★ عصير الكرفس :

منقى للدم في إصابات النقرس والروماتيزم والحصاة البولية وحصاة المرارة وفي تجمع السوائل في الجسم .

ولاستعمال عصير الخضار السابقة لتنقية الدم ومكافحة السمّة ، الورمية ، يمزج ثلاث أنواع ، تنتخب وفقا لنوع المرض وحالة المرض العامة ، ويُشرب العصير بالطريقة التي سبق وصفها في استعمال عصير الأعشاب ، ويستمر المريض على تناوله لمدة (٦ - ٨) أسابيع ، ويمكن استبدال أحد أنواع العصير بعصير نوع آخر إلى أن يتم في النهاية استبدال جميع الأنواع ، وإذا كان المريض مصابا بأكثر من مرض واحد ، فإن ذلك يتطلب أنواعا أخرى من عصير الخضار .

مزيج من الأعشاب والنباتات الطبية لمكافحة السمّة

وهو مفيد للتأثير بوجه خاص على تجمعات السوائل في الجسم : قراص ، جرجير (حرق) ، حماريه ، بقدونس ، نجيل ، هليون ، عرعرشائع ، وكنبات الحقول . على أن يتم عمل المزيج من عصير هذه الاعشاب كما سبق وصفه .

مستحلب من الأعشاب والنباتات الطبية لمكافحة السمّة

وهو مستحلب مختلط للتأثير بوجه خاص على تجمعات السوائل وانتفاخ مفصل القدم : أوراق البتولا البيضاء ، بذور ثمار ورد السياج ، جذور الشبرق ، جذور النجيل ، هليون ، عرعرشائع ، وفمان صغير .

طريقة التحضير :

وفيها يوضع العقار في إناء فخارى - غير معدنى - وتُضاف إليه الكمية اللازمة من الماء بدرجة الغليان ، ثم يُعطى الإناء ويُترك ليصفى بعد (١٠ - ١٥) دقيقة . وهى تناسب الزهور والأوراق الغنية بالزيوت العطرية والتي تتبخر زيوها إذا غلبت في الماء ، والأعشاب المستعملة في هذه الطريقة تكون مجففة .

وسنذكر فيما يلى مضاعفات السمّة المفرطة في بعض أحشاء الجسم الهمة .. والتي تتطلب حمية خاصة لاستبعاد ما يضرها من أنواع الغذاء .

١ - المضاعفات في الكلى :

مضاعفات الكلى تتطلب الاقلال من ملح الطعام والمواد الزلالية في الغذاء ، وفيها يُعطى مايسمح به من لحوم مسلوقة لا مشوية ، وتفضل أن تكون من لحم (عجل) وتبعد عن الغذاء : الكبد والكلاوى والمخ والحمام واللحوم والأشماك المدخنة ، كما تبعد الخضار المحتوية على زيوت مخرشة^(١) كالخردل والبصل والثوم والفجل والبقدونس والهليون ، ومن المشروبات تبعد القهوة والشاي الصينى الثقيل ، ويسمح بالأجبان وأفضلها في هذه الحالات (القريشة) .

(١) مخرشة : حارة .

٢ - مضاعفات الكبد والمرارة :

فى مثل هذه الحالات تبعد من قائمة الغذاء جميع المقلبات وأنواع الدهن والشحوم ولحم الضأن والخنزير والأوز ، ومن الخضار يبعد مايسبب الانتفاخ كالملفوف والسلق ، وكذلك الرغل والخبز الأسمر . ويستعاض عن الفواكه الطازجة بفواكه مطبوخة (كومبوستو) على أن تحلى بقليل من السكر مع السكرين (بديل للسكر يباع فى الصيدليات) .

٣ - مضاعفات القلب :

تُسبب فى هذه الحالة من قائمة الغذاء الخضار الورقية التى تكون غازات فى الأمعاء ونفخة فيها ، كأشواى الملفوف والكرنب وكذلك التوابل التى تتطلب شرب الكثير من الماء .

وفى مضاعفات القلب يفضل توزيع وجبات الطعام الثلاث المعتادة إلى وجبات متعددة أثناء النهار ، يُتناول فى كل منها جزء صغير من كمية الغذاء المقررة لليوم .

٤ - مضاعفات البول السكرى :

تتبع قائمة الغذاء الموصى بها للمرضى . وفى حالات وجود الحامض فى البول يستفاد أيضا إلى درجة كبيرة من حمية الشوفان لمدة يوم واحد فى الأسبوع ، ولهذا الغرض يطبخ مقدار (١٥٠) جراما من دقيق الشوفان أو مهروسة (كويكرات) بقليل من الماء حتى النضج ، ثم يضاف إليه قليل من الزبدة (نصف ملعقة صغيرة) ويفضل استعمال زيت الذرة ، ثم تقسم إلى خمس وجبات يتناولها المريض على فترات أثناء النهار .

٥ - مضاعفات النقرس :

كثيراً ما تتضاعف السمنة بداء النقرس وفى هذه الحالات تقلل التوابل ويقن مقدار اللحم فى قائمة الغذاء ويبعد منها الكبد والكلاوى والمخ ولحوم الصيد والخضار المحتوية على زيوت مخرشة كالبصل والثوم وأنواع الفجل والبقدونس .

obeikandi.com

ملخص عام

للأمراض وعلاجها بالأعشاب (العلاج الطبيعي الخالي من الآثار الجانبية .. وفي متناول الجميع)

الامراض التي تصيبنا كثيرة وتحدث خللا يصعب صلاحه في بعض الاحيان .
كذلك اللجوء في كل مرة الى الادوية والعقاقير ليس بالامر الصحي والسليم لأن
هذه العلاجات الطبية غالبا ما تترك اثارا سلبية وتسبب بأعراض ثانوية لا تقل
خطورة وضررا عن المرض بحد ذاته .

الطبيعة وهبتنا كل ما مملك من خصائص علاجية وطبية جمعها في الخضار
والفاكهة وكل منتجات ومحاصيل الارض الاخرى .

وسوف نذكر هنا اسم المرض وكيفية علاجه بالفيتامينات والمعادن والمواد
الغذائية الاخرى . وعندما نذكر فيتامين « أ A » مثلا يرجى العودة الى حيث
ذكرنا الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من هذا الفيتامين .

١ - التسمم الكحولي :

يعالج بالفيتامينات « ب B » و « ث C » و « ب ١٢ B. 12 » وعنصر
الحديد .

٢ - فقر الدم (الانيميا) :

بالفيتامين « أ A » ، وعنصر الحديد ، البقلة ، السبانخ ، الملفوف ، القراص ،
البقدونس ، الفجل ، وكبد الدواجن (القصبه)

٣ - تصلب الشرايين :

الافلال جدا من الاطعمة الدهنية والدسمة .

٤ - الربو :

نبته ست الحسن ، أو كاليبتوس ، الخزامى (اللاوند) والنعناع .

٥ - النزلة الرئوية :

الفيتامين ث C ، البقلة ، البلح ، او كاليبتوس ، النعناع ، المردقوش ، عرق السوس ، والصعتر .

٦ - الحروق :

البروتينات ، الفيتامينات أ A ، ب B ، ث C ، د D ، ومعدن الزنك ، الجزر والسفرجل .

٧ - الانسجة الخلوية :

الفيتامين ث C عنصر اليود ، الالياف ، نبتة اللبلاب ، الحمضية ، البقدونس ، الكرفس واليانسون .

٨ - تساقط الشعر :

فيتامين ب ٦ ، B 6 البابونج : البقلة : القراص ، الفليفلة والصعتر .

٩ - امراض القلب :

الاقلاع عن الماكل الدسمة والدهنية . والامتناع عن تناول المنبهات ، وننفع نباتات الخزامى « اللاوند » والناردين .

١٠ - الامساك :

تناول الغذاء الغني بالالياف ، وشرب الكثير من المياه . وفيتامين ب B ، الخميرة ، الكررز ، اليقطين ، السبانخ ، التين ، الفريز ، الخس ، الخردل ، الحميضة ، الاجاص ، الخوخ ، نخالة القمح ، وعصير الفجل والكرنب .

١١ - علاجات الاسنان :

فيتامينات أ A ، ث C ، د D ، وعنصر الكالسيوم ، التين ، كبش قرنفل ، الخزامى « اللاوند » جوزة الطيب ، الصعتر ، القوية الناعمة والزنجبيل .

١٢ - السكري :

الامتناع عن تناول السكر ، خفض الوزن ، والاكتثار من الارضي شوكي ،
الكرفس ، الملفوف ، الهندباء ، الحامض ، الاوكاليتوس ، البصل ، الزيتون ،
القراص والتفاح .

١٣ - الاسهال :

« لمعالجته : فيتامينات A ، ب B ، ث c ، السيلولوز ، الجزر ، الخرنوب ،
السفرجل ، زهر النسرين ، القراص ، الارز ، الصعتر البري واوراق العنب .

١٤ - الآلام المختلفة :

البابونج ، الخزامى « اللاوند » ، النعناع ، المردقوش والقويسة الناعمة .

١٥ - الاكزيما :

فيتامينات A ، ب B والارضي شوكي ، السفرجل ، البقلة ، اللبلاب ،
القراص ، الحميضة ، والبابونج .

١٦ - الارهاق :

فيتامينات ب B ، ث C ، د D ، وعناصر الكالسيوم ، النحاس ،
الماغنيزيوم ، البوتاسيوم ، القرفة ، الهندباء ، الكزبرة ، كبش قرنفل . النعناع ،
المردقوش ، الخردل ، القويسة الناعمة ، البندورة واوراق العنب .

١٧ - لمعالجة امراض الكبد :

الاقلال من المآكل الدسمة والدهنية . والامتناع عن الكحول للعلاج الارضي
شوكي ، الجزر ، الملفوف ، الحامض . زيت الزيتون ، الحميضة ، الفجل ،
القويسة الناعمة ، الهندباء واكيليل الجبل أو ندى البحر .

١٨ - للحرارة المرتفعة :

الهندباء ، اوكاليتوس ، اوراق الزيتون ، ازهار الليمون والكينا .

١٩ - لنزيف الدم :

فيتامينات المجموعة ب B ، ث C وعنصري الحديد والزنك كذلك القراص وأوراق العنب .

٢٠ - للبواسير :

الالياف ، الفيتامينات A ، ب B ، ث C ، عنصر الزنك ، البقدونس الفرنجي ، السفرجل ، البابونج ، الكستناء وأوراق العنب .

٢١ - لمعالجة ارتفاع الضغط :

الاقلال من الملح وتناول الثوم ، أوراق الزيتون ، الارز ، الزعرور والزيزفون .

٢٢ - سوء وعسر الهضم :

فيتامين ب B ، حشيشة الملاك ، الارضي شوكة ، البابونج ، البقدونس الفرنجي ، الكمون ، الاوكاليتوس ، الخس ، الصنوبر ، البهار ، الشاي ، الصعتر ، النعناع ، جوزة الطيب ، قشور البرتقال ، المردقوش ، الفليفلة والطرخون .

٢٣ - لمعالجة الارق :

عنصر الكالسيوم والياسمين ، الخس ، المردقوش ، ازهار الليمون ، الزيزفون ، زهرة الآلام وزهرة الناردين .

٢٤ - الالتهابات :

فيتامين ث C ، ازهار الليمون ، الاوكاليتوس . الكينا والصعتر .

٢٥ - الصداع :

فيتامينات المجموعة ب B ، د D ، وعناصر الكالسيوم . الماغنيزيوم والبوتاسيوم ، الحبق ، البابونج ، الياسمين ، الخزامى « اللاوند » . ازهار الليمون ، الزيزفون وأوراق العنب .

٢٦ - الميجات العصبية :

لعلاجها يمكن تناول فيتامينات المجموعة ب B. د D وعناصر الكالسيوم .
الماغنيزيوم ، والبوتاسيوم ، ازهار الليمون ، زهرة الآلام ، التفاح ، زهرة الناردين
والزيزفون .

٢٧ - السمنة :

اتباع ريجيم غذائي لتخفيض الوزن ، فيتامينات ب B. ث C . وعنصر اليود .
الالياف . الاناناس ، الكرفس ، الكرز ، الكينا واوراق العنب .

٢٨ - وخز الحشرات :

البقدونس الفرنسي ، زهر الخزامى « اللاوند » والبقدونس .

٢٩ - أوجاع وامراض الكلتيين والمثانة :

الفيتامين ث C ، الاناناس ، اليانسون ، ثمار القثلب . الارضي شوكي ،
الهلين ، الكرفس ، عنوق الكرز ، الهندباء ، اليقطين ، البقلة ، الكمون ،
الغار ، الخزامى « اللاوند » ، البصل ، الدراق ، البقدونس ، الخميضة ،
الكرات ، الخوخ والفجل .

٣٠ - احتقان الماء :

نفس علاج الكلتيين .

٣١ - الروماتيزم :

البابونج ، الملفوف ، الياسمين ، زهر الخزامى « اللاوند » ، اللبلاب ، جورة
الطيب ، المردقوش ، الخوخ والقويسة الشاعمة .

٣٢ - الزكام والبرد :

الفيتامينات A ، ث C البابونج ، القرفة ، الاوكاليتوس ، الصنوبر ، الصعتر
والزيتون .

٣٣ - التسمم بالتبغ :

لعلاج التسمم بالتبغ يمكن تناول الفيتامينات A ب B و ث C والغذاء الغني بها .

٣٤ - لمعالجة السعال :

الفيتامين ث C ، الخرنوب . الملفوف ، البلح ، التين ، الياسمين ، الخس .
الخزامى « اللاروند » النعناع ، اللفت ، البصل ، زهرة الليمون ، التفاح ،
الفجل ، العنب وعرق السوس .

٣٥ - القرحة :

الفيتامينات ب B ، و ث C ، الملفوف ، الصعتر . اللوز وعرق السوس .

٣٦ - الدوالي :

الاقلال من السكر والمواد الدهنية وتناول الكستناء واوراق العنب .

٣٧ - العيون :

لمعالجة ضعف العيون واستعادة قوة البصر ، يمكن تناول الفيتامين A
والبابونج ، البقدونس الفرنسي ، لسفرجل والخس .

وأخيراً لا تنسى اصدقاء النعافة :

الارضي شوكي ، الهليون . الملفوف ، الفطر ، الكرفس ، الجزر ، الكرات ،
الفليفلة الخضراء ، الهندباء ، السبانخ ، الفاصوليا الخضراء . القرنبيط ، الكوسا ،
الفجل ، فاصولية الصويا ، السلصة على أنواعها ، الاناناس . الحامض ، البرتقال ،
الغريفون ، التفاح ، الفيز وكل الفاكهة الحمراء ، البطيخ الاحمر والاصفر
« الشمام » . جينة الطوفو . الاجبان البيضاء ، « المصنوعة من حليب خالي
الدسم » . اللبن « خالي الدسم » ، ابيض ، لحوم الطيور « دون القشور »
واخيراً الاسماك وكل الحيوانات البحرية « القريدس ، سلطعون ، اصداف ومحار ،
صبيدج .. » .