

الطب البديل

الموسوعة الطبية الشاملة للعلاج بالأعشاب

اعتمد الإعداد لها على خبرة وأبحاث علماء مبدعين في هذا المجال أمثال :

د/ عبدالباسط السيد

د/ عادل عبد العال

د/ محمد علي البار

د/ حسان شمسي باشا

د/ محمد قناوي

د/ إبراهيم رجب فهمي

د/ زكريا فؤاد أحمد

د/ عبد العزيز الجمال

وآخرون من أمريكا ومراكز بحثية أوروبية .

أعداد

شريف كمال

دار الروضة للنشر والتوزيع



الطبعة الأولى

١٤٢٨ هـ - ٢٠٠٧ م

حقوق الطبع محفوظة

رقم الإيداع

٢٨٨٢ / ٢٠٠٧

الترقيم الدولي

٥ - ٧٧ - ٥٤٨١ - ٩٧٧

دار الروضة للنشر والتوزيع

٢ درب الأترار خلف الجامع الأزهر

ت : ٥٩١٣٤٣٤ - ٥٠٦٦٨٨٤ فاكس : ٥٩٢٧٣٦٤

ص . ب : ٢٢٢٧ رمز بريدي : ١١٥١١

المقدمة

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا ، من يهده الله فلا مضل له ، ومن يضلل فلا هادي له ، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله .

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ ﴾ [آل عمران: ١٠٢]

﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴾ [النساء: ١]

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿۱﴾ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ

ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴾ [الأحزاب: ٧٠/٧١]

أما بعد :

فهذا الكتاب هو خلاصة من كتب ولقاءات وأفكار العلماء والدعاة عن الطب النبوي والعلاج بالأعشاب الطبيعية بحثاً عن الرجوع إلى الطبيعة التي عفى عليها الأوتل من البشر وكانوا يتمتعون بوافر الصحة والسكينة، هل الحال هذا مع الكيماويات ؟

المهم هذه دعوة تقدمها دار الروضة للأمة للرجوع إلى نبع الخير وأصل الشيء فهيا أبحث عن علاجك في هذا الكتاب مستعيناً بالله ثم بمقادير سهلة من جانب منزلك ، والله الشافي .

والله الموفق ..

المعد

شريف كمال

الآيات الشافية في القرآن الكريم

س: ما هي الآيات الشافية في القرآن الكريم؟

ج: إن هذه الآيات تجتمع في كل آية فيها كلمة شفاء، وتقرأ بترتيب المصحف، فقد قال العلماء: إن في هذا استعانة بكلام الله على الشفاء، وخصوصا في الأمراض التي لا تقدر عليها أسباب البشر. وبالرجوع إلى المعجم المفهرس وجدت أن الآيات التي جاءت فيها كلمة الشفاء هي:

١ - ﴿ وَخُزِّهِمْ وَبَنَصْرِكُمْ عَلَيْهِمْ وَكُشِفِ صُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ﴾ التوبة ١٤

٢ - ﴿ وَإِذَا مَرَضْتَ فَهُوَ يَشْفِيكَ ﴾ الشعراء ٨٠

٣ - ﴿ قَدْ جَاءَ تَكْمٌ مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ ﴾ يونس ٥٧

٤ - ﴿ مَخْرُجٌ مِّن بَطُونِهَا سَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ﴾ النحل ٦٩

٥ - ﴿ وَنُنزِلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ الاسراء ٨٢

٦ - ﴿ إِنَّا نَعْمِجُ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ﴾ فصلت ٤٤

س: كيف عالم القرآن وشفى أمراض البشرية؟

ج: انك في كثير من الأحيان تقاوم منهج الله لأنه يحد من حركتك في الحياة التي تعتقد أنك لو تمتعت بالحركة فيها على حساب هواك وما تريده لفسد العالم كله.

والمنهج في الإسلام موحى به من الله سبحانه وتعالى، وهو محفوظ من الله، أي أن الحق سبحانه وتعالى هو الذي يحفظه، والقرآن معجزه ومنهج الإعجاز فيه انه ليس للبشر فيه مكان، فهو كلام الله محفوظ من الله سبحانه وتعالى، إلى يوم القيامة، والإعجاز فيه انه يعطى عطاء لكل جيل، يختلف عن الجيل الذي قبله، والإعجاز فيه أنه صالح لكل زمان ومكان، والإعجاز فيه انه يداوى أمراض المجتمعات أينما كانت.. معنى هذا أن مجرد القول بهذا الكلام يفسر لنا معجزه كبيرة في القرآن الكريم. فالرسالات جاءت، وقد نزلت لتعالج داءات المجتمع، كل رسالة نزلت إلى قوم تعالج الداءات، أو الانحرافات الموجودة فيه.

س: قال تعالى ﴿ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ﴾ وقال أيضا: ﴿ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ ﴾ . فهل المقصود المقصود بذلك الشفاء المعنوي، أم الشفاء العضوي؟

ج: لا تضيق واسعا.. إن الجهاز البشري ما يزال مجهولا للناس.. لا يعرفون منه إلا الأجهزة الواضحة الظاهرة، الجهاز الهضمي مثلا، الجهاز التنفسي، البولي، التناسلي، ثم يكتشفون كل يوم جديدا.. ولعل غدة بسيطة مثل (حبة العدس) تقع في قاع المخ في الجمجمة، تدير عجلة الجسم لا يعرف عنها الكثيرون شيئا!!

وكل جهاز من هذه الأجهزة يؤدي دوره، طالما هو في حاله

الاعتدال بين الانقباض والانبساط، فإذا أنقبض أكثر مما هو محدود له، أو أنبسط أزيد من اللزوم خرج عن مهمته، وعن اعتداله واستوائه، والله سبحانه وتعالى يضرب لنل المثل على ذلك ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ﴾ الحديد: ٢٣. أي التزموا حد الاعتدال. فالإنسان الذي لا تؤثر فيه الأحداث المفرحة أو المحزنة، يظل جهازه سليما مستقيما معتدلا، وتظل التصرفات الصادرة عن هذا الجهاز سليمة.

فشفاء لما في الصدور يمكن أن تشمل كل مرض حي، وكل مرض معنوي، أي ما نسميه بالأمراض النفسية هو ظواهر لخلل في أجهزة عضوية لم نكتشفها بعد، ولم تعرف خباياها فكل مرض لم يعرف أصله عضوي، أو جهازه في جسم الإنسان نسميه مرضا نفسيا، فإذا اكتشفنا أساسه، أصبح المرض له أساس عضوي.

س: وما هو الشفاء بالكلمة؟ وهل هناك من يبرءون بالكلمة؟

أي هل ثمة من يشفون بالكلمة؟

ج: لقد انتهب الرازي الفرصة، فقذف سائله بكلمه شديدة، فغضب الرجل وارتجف.. وكربته الحمى فقال له الرازي: أغضبناك بكلمة..!! فالذي يمرض بكلمة يشفى بكلمة، والشفاء هو أن تعيد جهاز الجسم الانساني إلى حد الاعتدال، فأى خلل في الجهاز الانساني سببه عضوي، لأن الإنسان في أعضائه قد جعل الله لها صيانة، وصيانتها في القيم، والرجل المستقيم جميع أجهزة جسمه منضبطة.

س: وهل من الممكن أن يعيش إنسان بلا خوف، ولا حزن، أو

مرض؟

ج: إذا كان هناك إيمان لا يأتيه الضرر إلا من الخارج، أي: بفعل فاعل كأن يكسر له أحدهم يده أو غير ذلك، وهذا أيضا يكون نتيجة عدم استقامة أعضائه وأجهزته على منهج الله.



المعصرات

س: يقول الحق سبحانه وتعالى: وَأَنْزَلْنَا مِنَ الْمُعْصِرَاتِ مَاءً مُّجَاً

(النبا: ١٤) ... فما معنى كلمة (المعصرات) ؟

ج: وقف العلماء فيها.. ولا بد أولاً من أن نبحث المعنى اللغوي..

ما معنى معصر؟

معصر ، من أعصر ، وأعصر معناها: الجارية حان وقت إنجابها، جارية معصر، يعنى: حان وقت إنجابها . يعنى: حاضت، وابتدأت تصلح لعملية الإنجاب.

قال الشاعر :

وكان حجنى دون من كنت أتقى ثلاث شخوص كاعبان ومعصر

يعنى: فتاة ناهدة بلغت سن الأنوثة التي تصلح فيها أن تتجب.

اذن ﴿ وَأَنْزَلْنَا مِنَ الْمُعْصِرَاتِ مَاءً مُّجَاً ﴾ يعنى من ماذا ؟

بعضهم يقول: الرياح، وبعضهم يقول: السحب، وبعضهم يقول:

قمم الجبال، المهم أنها من شئ أعصر. يعنى: حان وقت إنجابها..الرياح

تحمل السحاب. إنما ليس كل ريح تحمله السحاب يمطر. لا بد أن يبلغ

منطقة باردة لكي يتكاثف وينزل. كذلك الجبال. ليس كل جبل له قمة

ينزل عليها ماء لا بد أن يكون جبلا له قمة عالية (وجعلنا فيها رواسى

شامخات وأسقيناها ماء فراتا) فاسقاء الماء مرتببط بشموخ الجبال.

علم الأرحام

س: ويسأل السائل عن قوله تعالى: **أَلَمْ يَتَّعَلَّمْ مَا فِي الْأَرْحَامِ**

(لقمان ٣٤). وهل يعتبر علم الطب بنوع الجنين من هذا الباب؟

ج: هل علم ما في الأرحام يقتصر على الذكورة والأنوثة فقط؟ أم أنه عام بما في الأرحام وكل ما يتعلق بها من شكل ونوع وطول وعرض وعمر وسعادة وشقاء.. إن معنى يعلم ما في الأرحام شامل لكل ما يتعلق بما في الأرحام. ولو أفترضنا أن ما في الأرحام يتعلق بالأنوثة والذكورة فقط، فهل يستطيع العلم الحديث أن يعرف ذلك بدون عمل تحاليل أو أشعة، وبدون أن يجري إجراءات طبية لمعرفة نوع الجنين؟ هذا غير معقول.

أما الحق تبارك وتعالى فإنه يعرف ذلك دون أية إجراءات بل ويخبر عبدا من عباده بذلك، فنجده يقول ﴿يَنْزِكْرِيَا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ اسْمُهُ: **مُحَمَّدٌ**﴾ مريم ٧.

ماء المرأة والعملية الجنسية

س: هل للمرأة دخل في العملية الجنسية ؟

ج: لقد قرأت بحثا جديدا عن دور ماء المرأة في الممارسة الجنسية وهل له علاقة بالحمل أم لا.

وتكلم فضيلته عن الأمشاج وأصباغ الخلية التناسلية في الحيوان المنوي (x y) والبويضة (x) وقال: إن ماء المرأة لا يتحكم في ذكوره الجنين ، وإنما الذي يتحكم فيها ماء الرجل (المنى) . لذلك قال تعالى ﴿ جَعَلَ مِنْهُ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ وَالْأُنثَى ﴾ القيامة ٣٩ ، قال (منه) ولم يقل (منها) .

أما ماء المرأة ، فإنه يتدخل حيث يتحول من الحامضية للقلوية ، أو من القلوية للحامضية أحيانا.

ماء المرأة غير أساسي في الحمل .. ثم يردف.. النبي يقول : إذا سبق ماء الرجل ماء المرأة .. كان الشبه له ، وإذا سبق ماء المرأة ماء الرجل ، فالشبه لها .

فيقول: لا يقال سبق إلا إذا كان المنطلق واحدا للشئيين . ولكن يقصد به (x y) أو (x x) . وهذا تعليل علمي طبي جميل رائع .

انتهى إلى هنا كلام الشيخ الشعراوي وراجع الفتاوى طبعة العالمية.

الطب النبوي

الطب النبوي ليس حفريته في أرض الدراويش

هناك العديد من الآراء ووجهات النظر حول: ما هو الطب الإسلامي؟ أهو علم طبي خاضع تمام الخضوع لمراد الله، أم هو فن العلاج الذي ينتهجه المسلمون في أفضل صورة عندما يكون المسلمون في أفضل أحوالهم؟ أم أنه الطب الأكثر حداثة، المهتدي بالتعاليم الإلهية والمتطابق تمام التطابق معها؟ وأي تلك التعريفات المختصرة سيكون صائبًا؟ إننا نحتاج لوضع بعض المعايير بهدف الوصول إلى فهم مشترك. وطبقًا لما أفهم من روح التعاليم الإسلامية الواردة في القرآن والسنة اقترحت في عام ١٩٨١ هذه الخصائص الست الأساسية للطب الإسلامي:

- ١- ضرورة الخضوع للتعاليم والآداب الإسلامية.
- ٢- ضرورة أن يكون منطقيًا في الممارسة.
- ٣- ضرورة أن يكون شاملاً في اهتماماته؛ بحيث يعطي اهتمامات متساوية لكل من الجسد والعقل والروح، ولل فرد كما للمجتمع.
- ٤- ضرورة أن يكون عالميًا في تناوله، أخذًا في الاعتبار كافة الموارد، وموجهًا فائدته للجميع.

٥- ضرورة أن يكون علمياً في منهجيته، مؤسساً استنتاجاته المنطقية على الملاحظات الصحيحة، والإحصائيات الدقيقة والتجريب الأمين.

٦- ضرورة أن يكون ممتازاً ومتميزاً، محققاً ما عجزت عن تحقيقه فنون العلاج الأخرى.

منذ خمسة عشر عاماً كانت لدي فرضية نظرية تقول: إن الخصيصة السادسة من تلك الخصائص الست سوف تأخذ مكانها إلى حيز الوجود تلقائياً إذا تم الالتزام بالخصائص الخمس الأولى، والآن بعد تسعة أعوام من محاولات الالتزام بتلك الخصائص فإن الفرضية تبدو الآن حقيقة. كانت تلك الأفكار التي طرحتها في المؤتمر الدولي الأول للطب الإسلامي الذي عُقد بالكويت في يناير ١٩٨١ أفكاراً منطقية على الرغم من أنها كانت أفكاراً نظرية وغير مثبتة، لكننا قمنا بوضع برنامج لعلاج ما يُسمى بالأمراض غير القابلة للعلاج inducible diseases بدأنا في تطبيقه منذ عام ١٩٨٦ في كل من بنما سيتي Panama City في فلوريدا ودبي بالإمارات العربية.

وقد شملت قائمة الأمراض التي تعاملنا معها من خلال ذلك البرنامج أمراضاً كانت تُعد غير قابلة للعلاج مثل: بعض حالات السرطان المتأخرة Metastatic Cancers، وكل الأمراض الانحلالية المزمنة diseases Chronic degenerative في كل من العظام

والمفاصل، وأمراض القلب والجهاز الدوري، وأمراض الجهاز العصبي المركزي، وأمراض الكبد كالتهاب الكبد الوبائي المزمن النشط Hepatitis Chronic Active والتشمع الكبدي المبكر Early Chronic Cirrhosis، وأمراض الجهاز التنفسي مثل: المرض الرئوي الانسدادي المزمن Chronic Obstructive Pulmonary، والأمراض المناعية الذاتية Autoimmune diseases مثل الروماتويد Rheumatoid والذئبة الحمراء Lupus rythematosis والتصلب الجلدي Scleroderma وغيرها، إضافة إلى الربو الشعبي وأمراض الحساسية، وأخيراً مجموعة مثيرة من الأطفال الذي يعانون من التخلف العقلي وعدد آخر من الاختلالات الوراثية Genetic Abnormalities .

كان هؤلاء المرضى جميعاً يجمع بينهم شيء مشترك: أنهم قد فشلوا في الاستجابة للعلاج الطبي الحديث، إضافة إلى أن البعض كان بلا علاج من الأساس، هذا البرنامج الذي أتحدث عنه هو برنامج العلاج المناعي متعدد الأساليب Multimodality Immunotherapy (MIP) program) ويتضمن العديد من الأساليب العلاجية البديلة، والتي تشمل برنامجاً غذائياً والعديد من الإضافات الغذائية مثل: الأعشاب الطبية والفيتامينات والمعادن والإنزيمات التي تؤخذ عن طريق الفم أو الحقن في الوريد، مع علاج لارتفاع الحرارة، مع الحقن بالأوزون ومركب Hydrogen Peroxide مع العلاج بالمركبات

الخطافية Chelating Therapy وعلاج دموي بالأشعة فوق البنفسجية، والوخز بالإبر الصينية والعلاج الطبيعي والتمارين، وفوق ذلك كله علاج تأهيلي شامل للمشاعر، مع تقديم استشارات حول كيفية التخلص من العواطف السلبية، والتدريب على التغذية الحيوية المرتجة Biofeedback والتخيل التصويري الموجه Guided Imagery وأساليب تبصيرية أخرى Visualization Techinques، كما يتلقى مرضى السرطان علاجًا باستخدام Tumounrs antigen وكذلك بعض المنتجات الطبيعية ذات التأثير الاختياري المضاد للخلايا السرطانية، ويتضمن البرنامج إحداث تغيير جذري في طريقة المريض في الأكل والتفكير والعيش، ويتطلب -كذلك- التخلص من كل الرواسب الضارة التي ربما نتجت من التعرض الطويل للملوثات البيئية.. وباختصار العيش بطريقة أكثر تلاؤمًا مع التعاليم الدينية، وأكثر ارتباطًا بالحياة الصحية.

وعلى الرغم من أن البرنامج لا زال في مراحل التطوير، ولا زال بعيدًا عن الوصول (للمال) فإن هناك بعض النتائج التي تبدو مستحيلة -طبقًا للمعايير الطبية الحديثة- لهؤلاء المرضى الذين لم يكن متوقعًا أن تتحسن حالتهم نهائيًا، وفجأة يبدعون في التحسن الجزئي أو الكلي، وتصل معدلات التحسن المبكرة إلى ٨٠% في الأمراض الحميدة، و٢٥-٣٠% في الأمراض الخبيثة التي كان يُظن -حتى هذه اللحظة- أنها مميتة، نحن لا نستطيع الآن التحدث عن معدلات شفاء

أو علاج حتى تتم متابعة المرضى لمدة خمسة أو عشرة أعوام على الأقل.

وبين نقطة البداية بمرض مزمن كان يُظن أنه غير قابل للعلاج، وبين نقطة النهاية بتحقق الشفاء الذي كان يُظن أنه مستحيل هناك طريق طويل من الاكتشافات، طريق مليء بمعانٍ جديدة لحقائق قديمة، وطرق مثيرة وجديدة لفهم الصحة والحياة: إنه شيء أشبه بالسير في طريق مفروش بالورود، ترى فيه بعينيك براعم الورود تتفتح من حولك وأنت تسير.

فقد توصلنا لفهم جديدة لأجزاء مشهورة من الآيات القرآنية أو الأحاديث النبوية، فهم جديد للاستجابات المرضية الفسيولوجية المختلفة وآليات العلاج، فهم للروابط بين الأمراض المزمنة والاختلالات المناعية؛ فكل المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة سواء حميدة أم خبيثة الذين رأيناهم سواء في بنما سيتي City Panama أم في دبي، والذين تم تقييم حالتهم المناعية وجد أن لديهم درجة ما من النقص والاختلال المناعي، والتي تختلف في تفاصيلها من مريض لآخر، ولكن يبدو أن هناك شكلاً معيناً للاختلالات المناعية أكثر تواجداً مع أمراض معينة أو مجموعات معينة من الأمراض. وتم فهم العلاقة بين الأمراض المزمنة والمشاعر السلبية البادية؛ حيث إن كل المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة سواء أكانت حميدة أم مزمنة لديهم

كميات زائدة من المشاعر السلبية الظاهرة، وذلك من قبل أن يتم تشخيص أو من قبل أن تظهر عليهم أمراض المزمنة، وحينما تظهر عليهم الأمراض المزمنة تزيد مشاعرهم السلبية الظاهرة.

فهم جديد لبعض الآيات القرآنية:

نحن نعرف الآن من دراساتنا المبكرة أن الاستماع إلى القرآن له تأثير مباشر في تقليل التوتر، وتأثير غير مباشر -وربما مباشر- في حفز الجهاز المناعي؛ مما يساهم -بالتحديد- في عملية الشفاء، وكان التأثير القرآني قد تحقق بالاستماع لكلمات القرآن -حتى بدون فهم معانيها- ويزيد التأثير إذا أضيف للاستماع فهم المعنى. وقد بينت دراساتنا التالية أن مفاهيم قرآنية معينة ذات تأثير شديد في مساعدة المرضى في التخلص من المشاعر السلبية الظاهرة، وكذلك في التعامل مع التأثير المناعي السلبي الموجودة بصفة دائمة في الأمراض المزمنة، هذا التأثير الشفائي للقرآن ظاهر بجلاء في تأثيره المحفز للجهاز المناعي ويستخدم بصورة روتينية كجزء من البرنامج مع كل مرضانا، يستوي في ذلك المسلمون وغير المسلمين.

كذلك الحديث عن العسل وأن فيه شفاء للناس.. فقد بينت دراساتنا -ودراسات غيرنا أيضا- أن العسل له تأثير محفز للجهاز المناعي، بالإضافة للتأثيرات الشفائية الأخرى. كذلك الحديث عن الحبة السوداء وأن بها شفاء لكل داء إلا الموت، هذه العبارة فيها نقطتان من

الغموض ربما لم يُفسر مبدئيًا: الأولى التأثير الشفائي لكل داء هل تساعد في كل أنواع الأمراض التي لها طبيعة مختلفة وأسباب مختلفة؟، الثانية معنى استثناء الموت؛ إذ إن أي شخص ميت بالفعل لا حاجة به إلى الحبة السوداء، أم أن ذلك يعني شيئًا آخر؟، اللغز الأول تم تفسيره حينما أكدت دراساتنا في عامي ١٩٨٦ و ١٩٨٧ التأثير المحفز للجهاز المناعي الذي تحدثه الحبة السوداء ومن ثم يمكن أن تساهم في شفاء كل الأمراض: في شفاء حالة جراحية وبتقليل مشكلات ما بعد العمليات، وقد تم حل اللغز الثاني في النهاية -بعد أعوام من الملاحظة- حيث إنه طالما كان هناك جزء باق من الوظيفة أو الحياة في النسيج أو العضو المصاب فهناك فرصة في التحسن أو الشفاء الجزئيين أو الكليين، وفي المقابل إذا كان النسيج أو العضو قد مات نهائيًا مع فقدان كامل لوظيفته فليس هناك ثمة فرصة متاحة في التخطيط أو محاولات علاجية.

ملاح أساسية للتأثير العلاجي للعديد من الأساليب المشار إليها في التعاليم الإسلامية:

الممارسات الإسلامية المختلفة مثل: الصيام والصلاة والعبادات والاتجاهات العاطفية وبعض العناصر الخاصة التي ذكر أن لها تأثيرًا شفائيًا مثل: القرآن والعسل والحبة السوداء وأشياء أخرى -كلها جميعًا يجمع بينها شيء مشترك هو أن ذلك التأثير يتعامل مع آليات المرض

المستترة مثل القنص أو الاختلال المناعي أكثر من تعامله مع الأمراض السطحية، ومن ثم فإن التأثير الشفائي حقيقي وليس مجرد مسكن للأمراض، الملمح الثاني: أن التأثير العلاجي استعادي Restorative في طبيعته بغض النظر عن اتجاه الخلل، وهو ما يعني على سبيل المثال: أنه إذا كان عدد خلايا معين أقل من الطبيعة فإن العلاج يؤدي إلى زيادة عدد الخلايا المتأثرة، وإذا كان عدد نفس الخلايا زائداً عن الطبيعي فإن العلاج سينتج عنه نقص في عدد الخلايا المتأثرة، إلى جانب ذلك فإن التغيير الإصلاحي -أيًا كان لأعلى أم لأسفل- سوف يعود فقط إلى المستوى الطبيعي أو قريب من الطبيعي، وليس وراء ذلك، وهذه عادة خصيصة مشتركة للأعشاب الطبيعية وسائر الأساليب العلاجية الطبيعية بخلاف المركبات الكيماوية المخلفة التي يكون تأثيرها -دائماً- في اتجاه واحد ومتزايداً مع زيادة الجرعة إلى ما وراء المستوى الطبيعي المرغوب. كما اتضح -أكثر خلال التعامل مع الأمراض المزمنة المقاومة للعلاج- أن المكون المادي الطبيعي في الشخص لا يمكن فصله عن مكوناته العاطفية أو الروحية، إن علاج مثل تلك الحالات المتحدية لن يكون مؤثراً تأثيراً كاملاً إذا لم تتم عملية الاستعادة Restoration على المستوى الفيزيقي المادي الطبيعي والعاطفي والروحي، والفشل في تصحيح أي اختلال في هذه المستويات الثلاثة ربما يقلل كثيراً من فاعلية العلاج.

فهم آليات التعامل (التواصل) مع الخلايا المناعية الخاصة
بالشخص:

يمكن للخلايا المناعية قراءة عقل صاحبها وتسجيل المركزية فيها،
وتستجيب للأشعة الكهرومغناطيسية والنبضات المارة في العقل، أي
الأفكار والعواطف ومن ثم يستطيع الفرد التحكم بشدة في وظائف
خلاياه المناعية بالتحكم في أفكاره وعواطفه، إن الفرد يمكن أن يكون
لديه فكرة عن مستوى أداء الخلايا المناعية تحت تأثير عواطف معينة
بملاحظة مستوى أداء المرجحين تحت تأثير نفس العواطف.

التأثير الواسع المدى للعواطف السلبية والإيجابية:

تنقية القلب من أي مشاعر للحقد أو الكره ليس -فقط- طريقاً إلى
الجنة ولكنه أيضاً طريق لصحة أفضل ومناحة أفضل، وبالمثل في كل
المشاعر السلبية ومقابلاتها الفيزيائية الإيجابية يمكن أن يكون لها تأثير
سلبى أو إيجابى على الصحة الفيزيائية، وعلى الأداء العام للفرد في
عالمه وما بعده.

فهم المعنى الشامل لكلمة تلوث:

إن التلوث العاطفي والفكري ذوي التأثير المسمم للقلب والعقل
يسببان ضرراً بنفس القدر الذي تحدثه الملوثات الكيماوية والفيزيائية في
تسميمها للجسم؛ فكل منها يمكن أن يكون له تأثيره الكافي على صحة
أداء الشخص الكهربائية وشرارة الحياة.

نحن لا نعرف طبيعة الروح كيف تؤثر في الحياة، لكننا رغم ذلك نعرف أن بعض مظاهر الحياة وجود الروح في الجسد، وأحد هذه المظاهر هي الكهربائية، فطالما أن في الجسد شحنات كهربائية فذلك يعني أن الشخص لا زال حيًا، وعندما تترك الكهربائية الجسد فإن ذلك يعني أن الشخص ميت، نفس الشيء ينطبق على النباتات: النباتات الحية أي النبتة غير المطهورة وغير المقطعة -تلك النباتات بها قدر محسوس من الكهربائية، ومن ثم كان للطعام الحي ذلك التأثير الشفائي -أو على الأقل جزئيًا- بسبب شحناته الكهربائية التي تؤثر إيجابيًا بطريقة ما على الشحنات الكهربائية لجسم الإنسان، أما الطعام الميت ربما يكون له قيمة غذائية ولكن ليست ذات تأثير شفائي؛ حيث إنه لا يوجد به كهربية، الجسم كآلة كهربائية محاط بمجال من الطاقة الكهرومغناطيسية، مجال ضوئي غير مرئي سُمي الأورا Aura هذا المجال الضوئي يمكن أن يصور الآن تصويرًا كهربائيًا، تصور كيرليان Kirlian Photography ومن ثم يمكن تقديره، ونحن نعرف الآن أن الطعام، وكذلك الحالة العاطفية يمكن أن تؤثر سلبيًا أو إيجابًا على الأورا الخاصة بالشخص، وفي المقابل فإن حالة الأورا Aura يمكن أن تؤثر على حالة الجسد أيضًا سلبيًا أو إيجابًا، بل أكثر من ذلك فإن الأورا الخاصة بشخص ما يمكن أن تؤثر في الأورا الخاصة بشخص آخر من خلال الاتصال المادي الفيزيقي، أو حتى بمجرد الاقتراب، وهذا أيضًا يمكن توثيقه من خلال التصوير الكهربائي،

وحيثما نصل إلى فهم هذه الآلية نستطيع أن نصل إلى تحقيق التأثير الشفائي للاتجاه العاطفي الإيجابي في الأطفال، من خلال نصح آبائهم محققين تحسناً أو تصحيحاً في الاختلالات الجينية الناتجة عن التشوهات في الكروموزومات دونما الحاجة للهندسة الوراثية، بل فقط من خلال تغيير العوامل البيئية والغذائية.

من أكثر الملاحظات المثيرة والمحيرة، والتي تمكنا من عملها خلال العام الماضي كان تحسين العديد من الأطفال الذين يعانون من مشكلات وراثية، بعد استخدام بعض الأساليب في إطار البرنامج، لنعت بعض الأمثلة: كان هناك طفل صغير عمره خمس سنوات، يعاني من تخلف عقلي وتم التأكد فعليا من إصابته بمرض متلازم وتشوه في كروموزوم 10 كيو+q10 وهي حالة لا يمكن التعامل معها مطلقاً؛ فهو لا يتحدث بكلمة واحدة ولا يستجيب لأية أوامر، وخلال ستة أشهر كان يستجيب للأوامر ويقول بعض الكلمات واستمر في التحسن التدريجي، وهناك طفلة عمرها 6 سنوات تعاني من مرض لتلاسيميا ميجور، والذي كان يتطلب نقل دم شهري وهو الآن يُعالج من خلال البرنامج منذ عام تقريباً، وخلال الأربعة أشهر الأخيرة لم يحتج إلى نقل دم مطلقاً، والعديد من الأطفال الآخرين الذين كانوا يعانون من مشكلات وراثية أخرى قد تحسن حالاتهم بدرجات متفاوتة، في البداية لم نستطع تفسير تلك النتائج غير المتوقعة، ثم فكرنا أنه إذا كانت العوامل البيئية السلبية يمكنها التأثير سلبياً على الأداء الجيني للخلية كما يحدث في

الطفرات وربما تؤثر العوامل البيئية الإيجابية تأثيراً صالحاً وخطئنا للبدء في دراسة جينية طويلة المدى في محاولة لتفسير الوضع، ولنرى كيف يمكن للعوامل العلاجية الطبيعية أن تؤثر في النسخ أو العوامل الأخرى التي ربما تكون داخلة في العملية.

الملاحظات سابقة الذكر هي مجرد ومضات من النور على طول طريق طويل من الاكتشاف ولا زالت هناك مساحات كثيرة من ظلام مجهول، وعلى الرغم من ذلك فإن الطريق يبدو صحيحاً وواعداً حقاً، إن الالتزام بالتعاليم الدينية يدفع للأمام.

النتيجة: تأسيساً على الخبرات سالفة الذكر فإن تعريف وفهم الطب الإسلامي المعطى في هذه الورقة يبدو ملائماً .



قبسات من الطب النبوي العلاجي

الدكتور حسان شمسي باشا

الطب النبوي مجموع ما ثبت وروده عن النبي ﷺ مما له علاقة بالطب، سواء كان آيات قرآنية أو أحاديث نبوية شريفة، ويتضمن وصفات داوى بها النبي ﷺ بعض أصحابه ممن سأله الشفاء، أو أنه دعا إلى التداوي بها، كما يتضمن توصيات تتعلق بصحة الإنسان في أحوال حياته من مأكّل ومشرب ومسكن ومنكح، وتشمل تشريعات تتصل بأمر التداوي وأدب الطب في ممارسة المهنة وضمان المتطبب في منظار الشريعة الإسلامية .

وقد أفرد جميع علماء الحديث في كتبهم التي جمعوها من كلام النبوة أبواباً خاصة تحت اسم " باب الطب "، وكان البادئ منهم في ذلك الإمام مالك في موطنه، وتبعه في ذلك البخاري فمسلم فأصحاب السنن وغيرهم .

وأول مصنف مستقل عرف لدى المؤرخين في مجال الطب النبوي هي رسالة موجزة للإمام علي الرضا بن موسى الكاظم (المتوفى عام ٢٠٣ هـ - ٨١١ م)، وقد حققها ونشرها الأخ الأستاذ الدكتور محمد علي البار . ثم ظهر كتاب " الطب النبوي " لعبد الملك بن حبيب الأندلسي (المتوفى عام ٢٣٨ هـ - ٨٥٣ م) وكان فقيها محدثاً لقب بعالم الأندلس، وهو أول كتاب في الطب النبوي يذكر فيه الأحاديث والأبواب . وقد حقق الكتاب مع تذييله بحاشية قيمة علمية الأخ الصديق الدكتور محمد علي البار .

ويعتبر الموفق عبد اللطيف البغدادي (المتوفى عام ٦٢٩ هـ -

١٢٣١ م) أول طبيب قام بشرح طبي لأحاديث الطب النبوي . وكان طبيباً

ففيها ونحوها وفيلسوفاً، ومن مؤلفاته : " الطب من الكتاب والسنة " الذي حققه الدكتور عبد المعطي قلعجي .

وألف علماء آخرون كتباً في الطب النبوي ومنهم ابن السني، وأبو نعيم الأصبهاني، والتيفاشي، والكمال بن طرخان، والإمام الذهبي وغيرهم .
أما الإمام ابن قيم الجوزية فكان من كبار علماء دمشق، ويعتبر كتابه " الطب النبوي " أشهر الكتب المصنفة في هذا الفن .

ويعتبر كتاب الإمام جلال الدين السيوطي المتوفى سنة ٩١١ " المنهج السوي والمنهل الروي في الطب النبوي " من أجمع كتب الطب النبوي، لأنه حوى معظم ما كتبه السابقون عليه بالإضافة إلى توسيعه في علم الحديث .

" تداووا عباد الله " :

حديث صحيح رواه الأربعة . فعن أسامة بن شريك عن النبي ﷺ أنه قال : " تداووا يا عباد الله، فإن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء، إلا داء واحداً، الهرم "

وروى البخاري أن النبي ﷺ قال : " ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء " وروى مسلم أن النبي ﷺ قال : " لكل داء دواء، فإذا أصيب دواء الداء برئ بإذن الله تعالى "

وعن أبي سعيد الخدري أن رسول الله ﷺ قال :

" ما خلق الله من داء إلا وجعل له شفاء، علمه من علمه، وجهله من جهله، إلا السام " والسام الموت رواه ابن ماجه

وفي هذه الأحاديث حث على المداواة . وأن الأدوية ما هي إلا وسائل جعلها الله طريقا للشفاء . وفي قوله ﷺ : " علمه من علمه، وجهله من جهله " حث للأطباء المسلمين على البحث والاستقصاء لاكتشاف أدوية لأمرأض لم يعرف لها بعد دواء. وقد ربط النبي ﷺ الشفاء بموافقة الدواء للداء، فلكل دواء مقدار معين يعمل به، وينبغي ألا يزيد ولا ينقص .

وتعاليم الإسلام كلها تدفع إلى المحافظة على الصحة والارتقاء بها فسي كافة المجالات ليعيش الإنسان حياة سعيدة طيبة في الدنيا والآخرة .

وإذا كان الإسلام قد أوجب المحافظة على الضرورات الخمس وهي :

الدين والنفس والعرض والمال والعقل، فإن ثلاثا من هذه الضرورات تتصل بوجود المحافظة على صحة البدن، ألا وهي النفس والعرض والعقل . والطب يحفظ البدن ويدفع عنه غوائل المرض . يقول الإمام الشافعي : " صنعتان لا غنى للناس عنهما : العلماء لأديانهم والأطباء لأبدانهم " . ويقول أيضا : " لا أعلم علما بعد الحلال والحرام أنبل من الطب " .

وقد تداوى رسول الله ﷺ، وتداوى آل بيته الكرام، وزوجاته الطاهرات، وأصحابه المبجلين رضوان الله عليهم أجمعين . ونصح أمته بكثير من أنواع العلاج الذي كان معهودا في زمنه والذي ثبتت فوائده على مر الأيام . ومنه العسل الذي جعل الله فيه شفاء للناس .

قال تعالى : ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَآتِسْلِكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۗ يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾ ﴾ النحل ٦٨-٦٩

وقد جمعت في كتابي " الاستشفاء بالعسل والغذاء الملكي : حقائق وبراهين " العديد من الأبحاث العلمية الموثوقة التي توضح فوائد العسل الاستشفائية في معالجة أمراض الجهاز الهضمي والربو ومداواة القروح والجروح التي لا تلتئم وغيرها من الأمراض .

وتداوى رسول الله ﷺ بالحبة السوداء، وحث على التداوي بها :

" عليكم بالحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء "

وقد ظهرت في السنوات الأخيرة أبحاث علمية تتحدث عن فوائد الحبة السوداء في تقوية جهاز المناعة، وخواصها المضادة للجراثيم والسرطان، وتخفيف التهابات المفاصل وغيرها. وقد جمعت ذلك كله في كتابي " الشفاء بالحبة السوداء " .

وأوصى رسول الله ﷺ باستعمال زيت الزيتون فقال : " كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة " .

وأكدت الدراسات الحديثة أن زيت الزيتون هو أفضل أنواع الزيوت، وأنه يخفض مستوى الكوليسترول في الدم، كما يفيد في الوقاية من مرض شرايين القلب، ويخفض ضغط الدم المرتفع .

وقال رسول الله ﷺ مخاطباً علي بن أبي طالب : " كل الثوم .. فلولا أني أناجي الملك لأكلته "

وقد أثبتت الدراسات العلمية فوائد الثوم في خفض كوليسترول الدم، والوقاية من مرض شرايين القلب التاجية وخفض ضغط الدم . هذا إضافة إلى تأثيراته المضادة للجراثيم والفتور وغيرها .

ولفت الله تعالى النظر إلى نعمة وجود السمك فقال : " وهو الذي سخر البحر لتأكلوا منه لحما طريا "

وقال ﷺ من حديث رواه البخاري : " أما أول طعام أهل الجنة فزيادة كبد الحوت "

وما زيت السمك الذي يتحدث عنه خبراء الصحة إلا من كبد الحوت . وتوصي الهيئات الطبية الأمريكية والأوروبية الآن بتناول وجبتين من السمك في الأسبوع لوقاية القلب من حدوث جلطة (احتشاء) فيه .

كما أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن زيت السمك يخفض مستوى الغليسيريدات الثلاثية (وهي إحدى دهون الدم الهامة) . كما يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع .

📖 وحث رسول الله ﷺ على تناول التمر فقال : " من تصبح كل يوم بسبع تمرات عجوة، لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر "

والتمور غنية بالألياف، والإكثار من الألياف في الطعام يمنع الإمساك، ويقلل من حدوث أمراض القولون والمرارة، وغيرها من الأمراض .

وهناك العديد من الأبحاث الطبية عن السنامكي (Senna) وهو السنا الذي ورد ذكره في كثير من الأحاديث النبوية الشريفة . فقد قال رسول الله ﷺ " عليكم بالسنا والسنوت، فإن فيها من كل داء إلا السام، وهو الموت "

✿ وقد خصص الأخ الأستاذ الدكتور محمد علي البار كتابا عن السنا بعنوان " السنا والسنوت " استعرض فيه استعمالات السنا في الطب الحديث وخصائصه العلاجية .

وأمر الرسول ﷺ باستخدام الصبر (Aloe Vera) وخاصة في أمراض العين " ضمدهما بالصبر " وقد كثرت في الآونة الأخيرة الأبحاث عن فوائد الصبر في الأمراض الجلدية، ويستخدم الصبر حالياً على نطاق واسع في مستحضرات التجميل . وقد بحث الأخ الأستاذ الدكتور محمد علي البار في كتابه الممتع " ماذا في الأمرين : الصبر والثفاء " فوائد الصبر العلاجية بإسهاب، واستعرض فيها أحدث الأبحاث العلمية في هذا المجال .

ووردت أحاديث صحيحة عن استخدام الحناء . وقد حظيت هذه المادة حديثاً باهتمام العلماء، وخاصة أطباء الأمراض الجلدية، ووصفت لعلاج عدد من النظريات الجلدية وغيرها .

ومن صفات أهل الجنة أنهم يشربون كأساً كان مزاجها زنجبيلاً . قال تعالى : " ويسقون فيها كأساً كان مزاجها زنجبيلاً "

وأظهرت الدراسات العلمية الحديثة أن الزنجبيل دواء فعال جداً في محاربة الغثيان والإقياء وخاصة الإقياء المعند الذي يحدث بعد إعطاء الأدوية المضادة للسرطان، كما أنه دواء ممتاز لدوار البحر .

كما وردت أحاديث نبوية في الخل والكافور والتين والشعير والبطيخ واليقطين والرمان والسفرجل وغيرها .

وأما أحاديث الرسول ﷺ في استخدام السواك فكثيرة جداً، وقد ظهرت أبحاث عدة توضح خصائصه وفوائده العديدة في صحة الفم والأسنان وما يحتويه من مواد قاتلة للميكروبات ومنشطة للغم واللثة .

حكمة

الطب النبوي وعلاج كل المشاكل الجنسية

أن الإسلام لم يهمل هذا الجانب من جوانب الحياة، الذي قد يحسبه بعض الناس أبعد ما يكون عن الدين واهتماماته، بل قد يتوهم بعض الناس أنه ينظر إلى " الجنس " وما يتصل به على أنه " رجز من عمل الشيطان " وأن نظرة الإسلام إلى الجنس كنظرة الرهبانية إليه.

والواقع أن الإسلام قد عني بهذا الجانب الفطري من حياة الإنسان، ووضع فيه من القواعد والأحكام والتوجيهات ما يضمن أداءه لوظيفته، في غير غلو ولا كبت ولا انحراف.

وحسبنا ما جاء في سورة البقرة حول هذا الموضوع في قوله تعالى:

﴿ وَتَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَجْجِضِ ۗ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَاعْرِضُوا أَلْنِسَاءَ فِي الْمَجْجِضِ ۗ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّوْبِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴾ (٢٢٣)

حَزَتْ لَكُمْ فَأَتُوا حَزَنَكُمْ أَنْ شِئْتُمْ ۗ وَقَدِمُوا لَأَنْفُسِكُمْ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلْقَوَةٌ ۗ وَنَشِيرِ الْمُؤْمِنِينَ ﴾ (٢٢٢) سورة البقرة: ٢٢٣.

وقد حفلت كتب التفسير والحديث والفقه والآداب وغيرها بالكثير مما يتصل بهذا الجانب، ولم ير علماء المسلمين أي بأس في الحديث عن هذا الموضوع ما دام في إطار العلم والتعليم، وقد شاع بين المسلمين كافة هذا القول: لا حياء في الدين، أي في تعلمه وتعليمه، أيًا كان موضوعه.

والإسلام قد جاء لكل الأجناس، ولكل الطبقات، ولكل البيئات، ولكل

العصور ولكل الأحوال، فلا ينبغي أن تتحكم في فقهه وفتاويه وتوجيه أحكامه أذواق أو تقاليد أقوام معينين، في بيئة معينة، كبيئة المسلمين العرب أو الشرقيين، فنحجر بذلك ما وسع الله، ونعسر ما يسر الدين، ونمنع الناس مما لم يمنعهم الشرع منه، بنصوصه الثوابت المحكمات.. ومن هنا أطالب الأخوة الغيورين الذين يسارعون إلى الإفتاء بالمنع والتحرير فيما لم يألفوه، أو تستشنعهم أنفسهم بحكم نشاطهم وتربيتهم الخاصة، أن يتبينوا ويتثبتوا قبل الجزم بالحكم، وخصوصاً عند الإيجاب أو التحريم، وألا يأخذوا الأحكام من كتب الوعظ والرقائق، ولا من أسنة أهل الوعظ والترغيب والترهيب، فكثيراً ما ينقصها التحقيق والتدقيق، وقلما تخلوا من التهويل والمبالغات إلا من رحم ربك.

كما لا ينبغي عند اختلاف العلماء أن يلتزموا المذهب الأشد في ذلك أخذاً بالأحوط، فقد يكون الأخذ بالأيسر هو الأولى، لأنه الأقوى دليلاً، أو لأنه الأوفق بروح الشريعة، وحاجات الناس، وذكر في متن "تنوير الأبصار" وشرحه " الدر المختار " من كتب الحنفية جواز أن ينظر الرجل من امرأته إلى ما ظهر منها وما بطن، ولو إلى فرجها، بشهوة وبغير شهوة.

قال في " الدر ": (والأولى تركه، لأنه يورث النسيان، وأضاف آخرون أنه يضعف البصر. فعلها بتعليلات غير شرعية، إذ لم يجئ بها نص من كتاب ولا من سنة، وهي مردودة من الناحية العلمية، فليس هناك أي ارتباط منطقي ولا واقعي بين السبب والنتيجة.

واستدل في " الهداية " لأولوية الترك بحديث " إذا أتى أحدكم أهله فليستتر ما استطاع، ولا يتجردان تجرد العيرين " أي الحمارين.

قال: وكان ابن عمر يقول: "الأولى أن ينظر ليكون أبلغ في تحصيل اللذة".

قاله العلامة ابن عابدين:

لكن في "شرح الهداية" للعيني: أن هذا لم يثبت عن ابن عمر بسند صحيح ولا ضعيف.

قال: وعن أبي يوسف: سألت أبا حنيفة عن الرجل يمس فرج امرأته، وهي تمس فرجه، ليتحرك عليها، هل ترى بذلك بأساً؟ قال: لا، وأرجو أن يعظم الأجر). (حاشية رد المحتار على الدر المختار ٢٣٤/٥).

ولعله يشير إلى الحديث الصحيح: "وفي بضع أحدكم صدقة". قالوا: يا رسول الله، أيأتي أحدنا شهوته، ويكون له فيها أجر؟ قال: "نعم، أليس إذا وضعها في حرام كان عليه وزر، فكذلك إذا وضعها في حلال كان له أجر. أتحتسبون الشر، ولا تحتسبون الخير؟!". رواه مسلم. فرضي الله عن أبي حنيفة ما كان أفقهه!.

أما الحديث الذي استدل به في "الهداية" فلا حجة فيه، لأنه ضعيف. (رواه ابن ماجة في النكاح (١٩٢١) وضعفه البوصيري في الزوائد، وضعفه الحافظ العراقي أيضاً لضعف أسانيده كلها، وكذلك وضعفه الألباني في "إرواء الغليل" حديث (٢٠٠٩).

وحتى لو قبلنا تساهل السيوطي الذي رمز للحديث السابق بالحسن في جامعه الصغير لكثرة طرقه، فإنه لا يفيد أكثر من الكراهة التنزيهية التي تزول لأدنى حاجة.

وفي مجتمع مثل المجتمع الأمريكي وغيره من المجتمعات الغربية نجد أن لهم عادات في اللقاء الجنسي بين الزوجين، تخالف ما درجنا عليه في أوطاننا مثل التعري عند الجماع، أو نظر الرجل إلى فرج امرأته، أو لعب المرأة بذكر زوجها وتقبيله ونحو ذلك مما قد يدفعهم إليه ما أصيبوا به من برود جنسي نتيجة لانتشار الإباحية والتحلل والعري، مما يجعل الرجل وربما المرأة أيضاً في حاجة إلى مثيرات غير عادية.

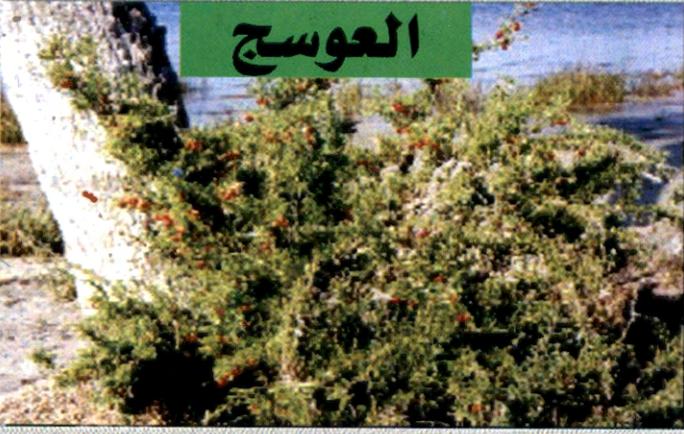
فهذه أشياء قد تتكرها أنفسنا، وتتفر منها قلوبنا، وتستسخرها عقولنا، ولكن هذا شيء وتحريمها باسم الدين شيء آخر.

ولا ينبغي أن يقال في شيء: حرام، إلا أن يوجد في القرآن والسنة الصحيحة، النص الصريح على حرمة، وإلا، فالأصل الإباحة.

ولا نجد هنا النص الصحيح الصريح الدال على حرمة هذا السلوك مع الأزواج، وهذا ما جعلني في زيارتي لأمريكا، في مؤتمرات وزياراتي للمراكز الإسلامية في عدد من الدول، إذ سئلت عن هذا الأمر وهو غالباً يأتي من المسلمات الأمريكيات أن أميل إلى التيسير لا التعسير، والتسهيل لا التشديد، والإجازة لا المنع. لحديث: " احفظ عورتك إلا عن زوجتك وما ملكت يمينك " ولقوله تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ هُمْ يُفْرَجُهُمْ حَافِظُونَ ﴿٦٥﴾ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ﴿٦٦﴾ ﴾ (المؤمنون: ٦/٥).

وهذا ما ذهب إليه، وشدد النكير على من خالفه الإمام ابن حزم، حيث لم يصح لديه نص يمنع من ذلك، ولهذا لم يجد فيه أي كراهة أصلاً. فقال في " المحلى " :

العوسج



الخلة البلدي





أظافر الطيب



الخيار الكوري



(وحلال للرجل أن ينظر إلى فرج امرأته، زوجته وأمته التي يحل له وطؤها، وكذلك لهما أن ينظرا إلى فرجه، لا كراهية في ذلك أصلاً. برهان ذلك الأخبار المشهورة من طريق عائشة، وأم سلمة، وميمونة أمهات المؤمنين رضي الله عنهن أنهن كن يغتسلن مع رسول الله ﷺ، من الجنابة من إناء واحد. (انظر المحلى ٢٦٧/١ و٢٨٣ و٢٨٩).

وفي خبر ميمونة بيان أنه ﷺ كان بغير منزر، لأن في خبرها أنه ﷺ أدخل يده في الإناء، ثم أفرغ على فرجه وغسله بشماله (انظر المحلى ٢٦٧/١ و٢٨٣ و٢٨٩)، فبطل بعد هذا أن يلتفت إلى رأي أحد.

ومن العجب أن يبيح بعض المتكلفين من أهل الجهل وطء الفرج ويمنع من النظر إليه، ويكفي في هذا قول الله : ﴿وَالَّذِينَ هُمْ يُفْرَجِهِمْ حَافِظُونَ﴾ (الأنعام: ٦/٥).

فأمر عز وجل بحفظ الفرج إلا على الزوجة، وملك اليمين، فلا ملامة في ذلك، وهذا عموم في رؤيته ولمسه ومخالطته.

وما نعلم للمخالف تعلقاً إلا بأثر سخيّف عن امرأة مجهولة عن أم المؤمنين: " ما رأيت فرج رسول الله ﷺ قط ". والحديث الذي استدل به ابن حزم في صحيح البخاري عن ابن عباس عن ميمونة أم المؤمنين قالت: " سترت النبي ﷺ وهو يغتسل من الجنابة فغسل يديه، ثم صب بيمينه على شماله، فغسل فرجه وما أصابه.. ". (الحديث رقم (٢٨١) ٣٨٧/١ من البخاري مع فتح الباري ط السلفية). الحديث.

وفي الصحيح أيضاً عن عائشة قالت: " كنت أغتسل أنا والنبي ﷺ من إناء واحد من قدح يقال له: الفرق ". (انظر: الحديث رقم ٢٥٠ من المصدر السابق وأطرافه في: ٢٦١، ٢٦٣، ٢٧٣، ٢٩٩ وغيرها).

وذكر الحافظ في " الفتح " استدلال ببعض العلماء بالحديث المذكور على جواز نظر الرجل إلى عورة امرأته وعكسه.

قال: (ويؤيده ما رواه ابن حبان من طريق سليمان بن موسى: أنه سئل عن الرجل ينظر إلى فرج امرأته فقال: سألت عطاء، فقال: سألت عائشة، فذكرت هذا الحديث بمعناه، وهو نص في المسألة. والله أعلم). (الفتح ١/٣٦٤).

مما لفت الإسلام إليه النظر ألا يكون كل هم الرجل قضاء وطره هو دون أي اهتمام بأحاسيس امرأته ورغبتها.

إن العلاقة الجنسية بين الزوجين أمر له خطره وأثره في الحياة الزوجية. وقد يؤدي عدم الاهتمام بها، أو وضعها في غير موضعها إلى تكدير هذه الحياة، وإصابتها بالاضطراب والتعاسة. وقد يفضي تراكم الأخطاء فيها إلى تدمير الحياة الزوجية والإتيان عليها من القواعد. وربما يظن بعض الناس أن الدين أهمل هذه الناحية برغم أهميتها. وربما توهم آخرون أن الدين أسمى وأطهر من أن يتدخل في هذه الناحية بالتربية والتوجيه، أو بالتشريع والتنظيم، بناء على نظرة بعض الأديان إلى الجنس "على أنه قذارة وهبوط حيواني". والواقع أن الإسلام لم يغفل هذا الجانب الحساس من حياة الإنسان، وحياة الأسرة، وكان له في ذلك أوامره ونواهيه، سواء منها ما كان له طبيعة الوصايا الأخلاقية، أم كان له طبيعة القوانين

الإلزامية. وأول ما قرره الإسلام في هذا الجانب هو الاعتراف بفطرية الدافع الجنسي وأصالته، وإدانة الاتجاهات المتطرفة التي تميل إلى مصادرتة، أو اعتباره قدرا وتلوثا.

ولهذا منع الذين أرادوا قطع الشهوة الجنسية نهائيا بالاختصاص من أصحابه، وقال لآخرين أرادوا اعتزال النساء وترك الزواج: "أنا أعلمكم بالله وأخشاكم له، ولكني أقوم وأنام، وأصوم وأفطر، وأتزوج النساء. فمن رغب عن سنتي فليس مني". كما قرر بعد الزواج حق كل من الزوجين في الاستجابة لهذا الدافع، ورغب في العمل الجنسي إلى حد اعتباره عبادة وقربة إلى الله تعالى، حيث جاء في الحديث الصحيح: "وفي بضع أحدكم (أي فرجه) صدقة. قالوا: يا رسول الله، أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: نعم. أليس إذا وضعها في حرام كان عليه وزر. كذلك إذا وضعها في حلال كان له أجر، أتحتسبون الشر ولا تحتسبون الخير؟". رواه مسلم.

ولكن الإسلام راعى أن الزوج بمقتضى الفطرة والعادة هو الطالب لهذه الناحية والمرأة هي المطلوبة. وأنه أشد شوقا إليها، وأقل صبورا عنها، على خلاف ما يشيع بعض الناس أن شهوة المرأة أقوى من الرجل، فقد أثبت الواقع خلاف ذلك.. وهو عين ما أثبتته الشرع.

(أ) ولهذا أوجب على الزوجة أن تستجيب للزوج إذا دعاها إلى فراشه، ولا تتخلف عنه كما في الحديث: "إذا دعا الرجل زوجته لحاجته فلتأته وإن كانت على التنور"

(ب) وحذرنا أن ترفض طلبه بغير عذر، فيبيت وهو ساخط عليها، وقد يكون مفرطاً في شهوته وشبقه، فتدفعه دفعا إلى سلوك منحرف أو التفكير فيه، أو القلق والتوتر على الأقل، "إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه، فأبت أن تجيء، فبات غضبان عليها لعنتها الملائكة حتى تصبح".

وهذا كله ما لم يكن لديها عذر معتبر من مرض أو إرهاق، أو موانع شرعي، أو غير ذلك.

وعلى الزوج أن يراعي ذلك، فإن الله سبحانه -وهو خالق العباد ورازقهم وهاديهم- سقط حقوقه عليهم إلى بدل أو إلى غير بدل، عند العذر، فعلى عباده أن يقتدوا به في ذلك.

(ج) وتنمة لذلك نهانا أن نتطوع بالصيام وهو حاضر إلا بإذنه، لأن حقه أولى بالرعاية من ثواب صيام النافلة، وفي الحديث المنفق عليه: "لا تصوم المرأة وزوجها شاهداً إلا بإذنه" والمراد صوم التطوع بالاتفاق كما جاء ذلك في حديث آخر.

والإسلام حين راعى قوة الشهوة عند الرجل، لم ينس جانب المرأة، وحقها الفطري في لإشباع بوصفها أنثى. ولهذا قال لمن كان يصوم النهار ويقوم الليل من أصحابه مثل عبد الله بن عمرو: إن لبدنك عليك حقا، وإن لأهلك (أي امرأتك) عليك حقا. قال الإمام الغزالي: "ينبغي أن يأتيها في كل أربع ليال مرة، فهو أعدل، إذ عدد النساء أربع (أي الحد الأقصى الجائز) فجاز التأخير إلى هذا الحد. نعم ينبغي أن يزيد أو ينقص بحسب حاجتها في التحسين. فإن تحسينها واجب عليه". ومما لفت الإسلام إليه النظر ألا

يكون كل هم الرجل قضاء وطره هو دون أي اهتمام بأحاسيس امرأته ورغبتها. ولهذا روي في الحديث الترغيب في التمهيد للاتصال الجنسي بما يشوق إليه من المداعبة والقبلات ونحوها، حتى لا يكون مجرد لقاء حيواني محض. ولم يجد أئمة الإسلام وفقهاؤه العظام بأسا أو تأثما في التنبيه على هذه الناحية التي قد يغفل عنها بعض الأزواج. فهذا حجة الإسلام، إمام الفقه والتصوف، أبو حامد الغزالي يذكر ذلك في إحيائه -الذي كتبه ليرسم فيه الطريق لأهل الورع والتقوى، والسالكين طريق الجنة- بعض آداب الجماع فيقول: (يستحب أن يبدأ باسم الله تعالى والدعاء . قال ﷺ : "لو أن أحدكم إذا أتى أهله قال: اللهم جنبني الشيطان، وجنب الشيطان ما رزقتنا. فإن كان بينهما ولد، لم يضره الشيطان". (وليغظ نفسه وأهله بثوب... وليقدم التلطف بالكلام والتقبيل. قال ﷺ : "لا يقعن أحدكم على امرأته، كما تقعن البهيمة، وليكن بينهما رسول. قيل: وما الرسول يا رسول الله؟ قال: القبلة والكلام". وقال: "ثلاث من العجز في الرجل.. وذكر منها أن يقارب الرجل زوجته فيصيبها (أي يجامعها) قبل أن يحدثها ويؤانسها ويضاجعها فيقضي حاجته منها، قبل أن تقضي حاجتها منه". قال الغزالي: (ثم إذا قضى وطره فليتمهل على أهله حتى تقضي هي أيضا نهمتها، فإن إنزالها ربما يتأخر، فيهيح شهوتها، ثم القعود عنها إيذاء لها. والاختلاف في طبع الإنزال يوجب التناظر مهما كان الزوج سابقا إلى الإنزال، والتوافق في وقت الإنزال ألد عندها ولا يشتغل الرجل بنفسه عنها، فإنها ربما تستحي). وبعد الغزالي، نجد الإمام السلفي الورع التقى أبا عبد الله بن القيم يذكر في كتابه "زاد المعاد في هدي خير العباد" هديه ﷺ في الجماع. ولا يجد في ذكر ذلك

حرجا دينيا، ولا عيبا أخلاقيا، ولا نقصا اجتماعيا، كما قد يفهم بعض الناس في عصرنا. ومن عباراته:

"أما الجماع والباءة فكان هديه فيه أكمل هدى، يحفظ به الصحة، ويتم به اللذة وسرور النفس، ويحصل به مقاصده التي وضع لأجلها. فإن الجماع وضع في الأصل لثلاثة أمور، هي مقاصده الأصلية:

أحدهما: حفظ النسل، ودوام النوع إلى أن تتكامل العدة التي قدر الله بروزها إلى هذا العالم.

الثاني: إخراج الماء الذي يضر احتباسه واحتقانه بجملته البدن.

والثالث: قضاء الوطر، ونيل اللذة، والتمتع بالنعمة. وهذه وحدها هي الفائدة التي في الجنة.

قال: ومن منافعه: غض البصر، وكف النفس، والقدرة على العفة عن الحرام، وتحصيل ذلك للمرأة، فهو ينفع نفسه، في دنياه وأخراه، وينفع المرأة. ولذلك كان ﷺ يتعاهده ويحبه، ويقول: حبيب إلى من دنياكم النساء والطيب..

وفي كتاب الزهد للإمام أحمد في هذا الحديث زيادة لطيفة وهي: "أصبر عن الطعام والشراب ولا أصبر عنهن". وحث أمته على التزويج فقال: "تزوجوا فإنني مكاثر بكم الأمم..". وقال: "يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج.."، ولما تزوج جابر ثيبا قال له: "هلا بكرا تلاعبها وتلاعبك".

ثم قال الإمام ابن القيم: "ومما ينبغي تقديمه على الجماع ملاعبة المرأة وتقبيلها ومص لسانها. وكان رسول الله ﷺ يلاعب أهله، ويقبلها. وروى أبو داود: "أنه ﷺ كان يقبل عائشة ويمص لسانها" ويذكر عن جابر بن عبد الله قال: "نهى رسول الله ﷺ عن المواقعة قبل المداعبة" وهذا كله يدلنا على أن فقهاء الإسلام لم يكونوا "رجعيين" ولا "مترمتين" في معالجة هذه القضايا، بل كانوا بتعبير عصرنا "تقدميين" واقعيين. وخالصة القول: إن الإسلام عنى بتنظيم الناحية الجنسية بين الزوجين، ولم يهملها حتى إن القرآن الكريم ذكرها في موضعين من سورة البقرة التي عنيت بشئون الأسرة:

أحدهما: في أثناء آيات الصيام وما يتعلق به حيث يقول تعالى: ﴿ أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَاوْنَ أَنْفُسَكُمْ فَجَابَ عَلَيْكُمْ وَعَقَا عَنْكُمْ فَأَلْفَنَ بَشِيرُوهُنَّ وَأَبْتَفُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمْ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ وَلَا تُبَشِّرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَنكِهْنَ فِي الْمَسْجِدِ بَلْ كُذِّبُوا فَلَا تَقْرُبُوهَا ۗ ﴾ البقرة: ١٨٧. وليس هناك أجمل ولا أبلغ ولا أصدق من التعبير عن الصلة بين الزوجين من قوله تعالى: ﴿ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ ﴾ بكل ما توجه به عبارة "اللباس" من معاني الستر والوقاية والدفء والملاصقة والزينة والجمال.

الثاني: قوله تعالى: ﴿ وَتَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَجْجِصِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَأَعْرِضُوا لِلنِّسَاءِ فِي الْمَجْجِصِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ۝ نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنْي شِغْمٌ وَقَدِمُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ لَكُمْ مُلْقَوَةٌ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ ۝ ﴾ سورة البقرة: ٢٢٢/٢٢٣. وقد

جاءت الأحاديث النبوية تفسر الاعتزال في الآية الأولى بأنه اجتناب الجماع فقط دون ما عداه من القبلة والمعانقة والمباشرة ونحوها من ألوان الاستمتاع، كما تفسر معنى (**أَنْ تُنْتَمَّ**) بأن المراد: على أي وضع أو أي كيفية اخترتموها مادام في موضع الحرث، وهو القبل كما أشارت الآية الكريمة. وليس هناك عناية بهذا الأمر أكثر من أن يذكر قصدا في دستور الإسلام وهو القرآن الكريم.

القوة الجنسية

ما هي القوة الجنسية للرجل؟ وما هي مقوماتها؟ سؤال مهم يجب قبل الإجابة عليه أن نوضح مقدمات لا بد منها، فالجنس هو وظيفة عامة من الوظائف التي يؤديها جسم الإنسان، ولا بد لكي يؤديها على الوجه الأكمل أن تتوفر عدة عناصر معينة لا بد أن تكون الخصيتان في حالة طبيعية، من حيث التركيب، ومن حيث إفراز المنى، وهو السائل المنوي الذي يؤدي إلى حدوث الإنجاب وهرمون الخصية هو أهم الهرمونات التي تسيطر على القوة الجنسية للرجل، إن هذا الهرمون تفرزه خلايا خاصة في الخصيتين، فإذا قل أو أنعدم قلت بالتالي أو انعدمت القوة الجنسية، ولذلك فإن أهم عنصر من عناصر القوة الجنسية هو إفراز هذا الهرمون بطريقة طبيعية يجب أن يحدث الانتصاب بطريقة طبيعية كذلك.

كيف يحدث الانتصاب

إن الجهاز العصبي هو الذى يسيطر على النشاط الجنسي مثلما يسيطر على أى نشاط آخر بالجسم، وفى هذا الجهاز مركزان الأول فى

المخ والثانى فى الجزء القطنى من النخاع الشوكى وعندما يثار الرجل ترتسم صورة الإثارة فى المخ، فيتأثر المركز العصبى الخاص بالنشاط الجنسى فيه، ويترتب على ذلك وصول إشارات إلى أعصاب النخاع الشوكى، التى ترسل بدورها تنبيهات إلى أعصاب الأوعية الدموية الخاصة بعضو التناسل، عندئذ تفتح وتمتلئ بالدم فيحدث الانتصاب هناك إلى جانب هذه الوظائف عوامل أخرى مساعدة، وهى عوامل هامة وضرورية فى تشكيل القوة الجنسية للرجل ومنها نوع الغذاء الذى يتناوله الشخص، بكل ما يحتاجه من عناصر الطاقة والبناء، فالجسم السليم النشط يودى كافة وظائفه بطريقة سليمة وصحية، والطعام هو الوقود اللازم للجسم كله ولإتمام تأدية الوظائف الضرورية ومنها بالطبع النشاط الجنسى وهناك أيضاً العامل النفسى، وهو عامل مهم فى القوة الجنسية للرجل فلا بد أن يكون هناك حب بين الزوج وزوجته، وأن يكون هذا الحب هو أساس العلاقة بينهما والمعروف والملاحظ أن المشاكل النفسية والاجتماعية تعوق أداء الرجل لدوره المنوط به وتؤثر على قدرته الجنسية يضاف إلى ذلك عامل الوراثة، فإن الشخص يرث من صفات والديه الجسمية والعضوية صفاتهما الجنسية من حيث التركيب والقدرة على الأداء والبيئة لها أثر واضح لا يقل أهمية عما سبق، فالتربية الجنسية السليمة تقود الشخص إلى بر الأمان، فإن الانفتاح أو الانغلاق بالنسبة للجنس وتعبير المجتمع عنه، وتناول المجتمع له تؤثر فى تكوين المعرفة الجنسية، فقد يودى الكبت إلى انفلات العيار، بينما تؤدى التربية والمعرفة الجنسية فى حدود الآداب والشرع إلى أن يكون كل شىء طبيعياً وآمناً .

لا صلة بين القوة الجنسية والإنجاب

تختلف القدرة على ممارسة الجنس عن القدرة على الإنجاب، فالمقدرة الجنسية كما أسلفنا ترتبط بعوامل عضوية ونفسية وعصبية واجتماعية، بينما تخضع القدرة على الإنجاب لعوامل أخرى منها أن تكون الحيوانات المنوية للرجل سليمة وحية وفي حالة طبيعية، ولها نسبة معينة حتى يحدث الاخصاب، هذا بخلاف اعتبارات أخرى يجب توافرها في المرأة (الزوجة) كسلامة الرحم والتبويض إلخ .. من هنا لا صلة للقوة الجنسية بالقدرة على الإنجاب، فإن هناك أشخاصا يتمتعون بقوة جنسية كبيرة، ولكن لا يستطيعون الإنجاب، والعكس صحيح فقد يستطيع شخص ضعيف في قدرته الجنسية الإنجاب كما انه لا صلة بين كبر أو صغر العضو الذكري وبين القوة الجنسية.



الضعف الجنسي

أولاً: أسباب نفسية

وهي أسباب متعددة، ولكن أهمهما الجهل والخجل من الجنس، فإن الكثيرين من الذين لا يعلمون شيئاً عن الجنس يعانون من ضعف جنسي، وكذلك الذين يصيبهم الخجل من كل ما يتصل بموضوع الجنس، دون أن يكون لديهم أسباب مرضية والإصابة بالصدمات النفسية تؤدي إلى ضعف القدرة الجنسية، والقلق والأرق والتوتر العصبي يؤدي إلى نفس النتيجة ويلعب الوهم والخوف من الربط (السحر الذي يمنع الرجل من إتيان زوجته) دوراً هاماً في هذا، فمن يعتقد أنه ضعيف، وأنه سيفشل في ممارسة الجنس، إلخ، لا يمكنه من أداء العملية الجنسية بصورة كاملة وطبيعية والمشاكل الاجتماعية والأسرية وخلافها مما يسبب التوتر والقلق تؤدي إلى عدم تمام القدرة الجنسية وبصفة عامة فإن الأداء الجنسي الجيد لا بد أن يصاحبه استقرار نفسي وهدوء بال وطمأنينة وثقة بالنفس الإحباط الناتج عن الإصابة بمرض مزمن والخوف من الموت، أو وجود عيوب خلقية معينة يتشكك معها الزوج في قدرته، تؤثر بالضرورة في أدائه الجنسي وكذلك الفشل في ممارسة الجنس في مرة سابقة على الزوج والخوف من تكرار الفشل في ممارسة الجنس بالذات ليلة الزفاف مع الخجل وعدم الثقة بالنفس من أكثر الأسباب شيوعاً للضعف الجنسي، مع ما يصاحبهما من الرهبة من ليلة الزفاف وما سمعه الزوج من الحكايات العجيبة التي تتردد عن ليلة الزفاف وفشل هذا أو ذاك في الجماع والعروس

في ليلة الزفاف لها دور مهم في هذا الموضوع، فإن الزوج قد يصاب بارتخاء وضعف نفسي نتيجة الخجل من زوجته أو خوفه الشديد عليها أو نتيجة صدها له وامتناعها ورفضها المبالغ فيه ليلة الزفاف فكل هذا يدخل في الأسباب النفسية التي تسبب الضعف الجنسي وعلى الزوجة في مثل هذه الحالة أن تخفف من وطأة هذا الموقف النفسي العصيب على زوجها، فلا تعابره بفشله، ولا تظهر له امتناعها عن الجماع، ولا تظهر له خوفها ورعبها منه، بل يجب عليها أن تشجعه وتساعده بتهدئة أعصابه ومبادلتة الحب والمشاعر الطيبة، ولا تكون سلبية أثناء الجماع، بل عليها أن تثيره وتلهب عواطفه ومشاعره، بدلا من أن تصده وتمتنع عنه، أو تجعل نفسها وكأنها لوح من الجليد أو الخشب فتبدو أمامه وكأنها لا دور لها لا مهمة لها في العملية الجنسية، وتأمل قول النبي ﷺ لجابر بن عبد الله " هلا تزوجت بكرا تلاعبها وتلاعبك " قال " تلاعبها وتلاعبك " مشاعر متبادلة وتشجيع من الطرفين للآخر.

ثانياً أسباب عضوية للضعف الجنسي

إنسداد الأوردة والشرابين المتصلة بعضو التناسل مرض البول السكري التهاب الأعصاب تصخم البروستاتا (التهاب البروستاتا) ارتفاع ضغط الدم أمراض القلب وجود قصور في وظائف الغدة النخامية والجاركلوية أو الخصية أو البنكرياس أو الأورام أو وجود كسور في منطقة الحوض أو الإصابة بالطلقات النارية، وإصابات الحوادث والإرهاق والإجهاد والهزال الشديد بعض العمليات الجراحية في منطقة الحوض أو إصابات العمود الفقري حقنة البنج النصفى تسبب أحيانا فقداناً في القدرة الجنسية (قد يكون

مؤقتاً أو مستديماً) وجود عيوب فى القضيب قرح بعض الأدوية تؤثر فى الأداء الجنسى كالأدوية المضادة لارتفاع ضغط الدم والأدوية المدرة للبول والأدوية المضادة للاكتئاب، المخدرات، والمسكرات بأنواعها تنبيهات لابد منها لا صلة بين حجم عضو التناسل وبين الضعف الجنسى أو القوة الجنسية، فان صغر الحجم لا يعنى وجود الضعف، كما أن كبر الحجم لا يعنى القوة لا يوجد ارتباط بين هذا او ذاك واللجوء إلى الدهانات الموضعية ومعظمها مخدر لا تضيف إلى القوة الجنسية شيئاً، وتأثيرها وقتي، ومثلها المخدرات والخمور والوصفات التى يعطيها العطار أو غيره لا تؤخذ بأمان كامل فقد يكون لها أضرار أخرى جانبية أكثر من نفعها ولا توجد أية صلة بين سرعة القذف والضعف الجنسى، فهما حالتان مختلفتان ولكل منهما علاج مختلف عن الأخرى، ولا ارتباط بين هذه وتلك.

مرض "السكري" والضعف الجنسى :

نظراً لشهرة مرض "السكري" في التسبب في حدوث الضعف في الانتصاب عند الرجل، فكثيراً ما يتوهم البعض حدوث الضعف بمجرد تشخيص وجود ارتفاع في سكر الدم، ويبدأ المريض ينتقل من عيادة إلى عيادة باحثاً عن علاج للضعف، ولا بد هنا من توضيح أمر، وهو أن بعض الأطباء قد يكونون سبباً في الإيحاء بمثل هذه الشكوى عند المريض، وذلك عندما يقوم الطبيب بالسؤال عن حالة الانتصاب في أول يوم يتم تشخيص مرض السكري، وإذا ما انتقل المريض لطبيب آخر يسأله بدوره السؤال نفسه، وهذا ما يجعل المريض يتشكك من أمره، ويشعر بالضعف وكأن الضعف صفة من صفات هذا المرض؛ لذلك يجب التوضيح بأنه ليس كل

من يصاب بمرض " السكري " يصاب بضعف جنسي؛ إذ إن هناك بعض الرجال الذين ينظمون علاجهم ويحافظون على نسبة السكر في الدم لا يصيبهم مثل هذا الضعف أبداً. أما الذين يصابون بالضعف المبكر نتيجة لوجود "السكري" فهؤلاء يصابون بالضعف بعد مرور أربعة عشر عاماً على بدء الإصابة وليس بعد شهر أو شهرين أو سنة أو سنتين؛ لذلك فإن أي ضعف قبل عشر سنوات من الإصابة بالسكري تكون لسبب آخر مصاحب مثل السن أو التوتر أو بعض العلاجات المسببة للضعف.

ومن الجدير بالذكر في هذا المقام أن مَرَضَى السكري يستجيبون لكل أنواع العلاج المذكور لاحقاً وبجرعات أقل من المرضى الآخرين. أما بالنسبة لمادة الفياجرا فتصلح للعلاج في الأيام الأولى من الضعف، ولكنها تفشل في التأثير بعد ذلك؛ لأنها تحتاج إلى وجود أعصاب سليمة، وهذا ما لا يتوفر مع تقدم السكري، ولكن تبقى الحقن الموضعية تعمل بدون خلل.

❁ **الفياجرا:** وهي الحبة الزرقاء التي يعرفها الجميع الآن لما صاحب إنتاجها من ضجة إعلامية، وكذلك لما لها من مخاطر إذا لم يتم الفحص اللازم للمريض قبل تناولها، فهذه المادة أعراض جانبية مختلفة، ولكنها معظمها من النوع المحتمل إلا إذا كان الرجل من مرضى القلب ويتناول مركبات تعمل على توسيع الشرايين التاجية، ففي هذه الحالة يمنع من تناول الفياجرا منعاً باتاً.

❁ **اليوهمبين أو الجينزنج الكوري الأحمر:** وهي مواد ذات فعالية في بعض الحالات وخاصة في بداية الضعف، وهي آمنة وليس له أعراض جانبية خطيرة، ولكنها لا تصلح لكل الحالات.

✽ الحقن الموضعية: وهي حقن تُعطى في نفس القضيب بواسطة حقن ذات سنّ رفيعة جدًا مما يجعل تناولها تقريبًا بدون ألم، وفيها تعطى المادة التي تعمل على توسيع الشرايين مباشرة إلى الكهوف الدموية داخل القضيب، مما يوسعها ويساعد على تدفق الدم اللازم للانتصاب الكامل. وميزة هذه الطريقة أن حجم المادة المستخدمة صغير جدًا؛ نظرًا لأنها تعطى مباشرة في المنطقة المطلوبة، وإذا ما تسربت للجسم فليس لها تأثير يذكر بعكس المواد التي تؤخذ عن طريق الفم فإن تركيزها في كل الأنسجة يكون متساويًا مما يجعل آثارها الجانبية كثيرة. العيب الوحيد في هذه الطريقة هي كونها حقنة، وكما هو معروف فإن الرجال لا يفضلون الحقن كدواء. وهناك مواد مختلفة تُعطى عن طريق هذه الحقن أشهرها مادة البابافرين والفينتولمين والبروستاجلاندين، ودائمًا ما يستخدم الأطباء خليطًا من هذه المواد جميعها. ولا بد من الإشارة هنا إلى أن إبر الحقن الموضعية هي أقوى وأنجح طريقة لحدوث الانتصاب. ومن الجدير بالذكر في هذا المقام أن الطبيب يقوم بوصف الحقنة واختبار الجرعة المناسبة، ومن ثمّ يقوم بتعليم المريض كيف يتعامل مع الحقنة بنفسه وكم مرة مسموح بها أسبوعيًا، وقد نحتاج إلى تعليم الزوجة ذلك الأمر إذا كان الرجل بدينًا أو إذا كان بصره ضعيفًا أو أسبابًا أخرى تعيق أن يقوم المريض بإعطاء نفسه بنفسه. وهنا أيضًا يجب التوضيح أن عملية إعطاء الحقنة الذاتية سهلة، ولا يحتاج من المريض إلا للمحاولة الأولى ليعرف أنها بسيطة وسهلة.

✽ تحاميل صغيرة تعطى عبر مجرى البول: وهي تعمل عمل الحقنة، ولكن تنتشر إلى الكهوف الدموية من خلال الامتصاص وليس من خلال

الحقن المباشر. ميزتها أنها سهلة الاستخدام، ولكنها غالية الثمن وضعيفة القدرة نسبياً.

❁ **الأجهزة المساعدة:** وهي تستخدم في حالة فشل الوسائل الأخرى ونحتاجها في الحالات المُهملة التي أهمل صاحبها علاج نفسه مدة طويلة، وهي قليلاً ما نحتاجها؛ لأن الحقن الموضعية قد حَلَّت مكانها لما لها من نسبة نجاح عالية تفوق ٩٩%. يتم تركيب الجهاز المساعد عن طريق عملية جراحية، ومنه أنواع مختلفة أفضلها أبسطها؛ وذلك لتقليل فرصة عطل الجهاز، ولكن لهذه الأجهزة مشاكل مختلفة وقد تكون خطيرة؛ لذلك لا نستخدمها إلا إذا فشلت كل الوسائل الأخرى.

في حالة وجود خلل في الهرمونات المسؤولة عن عملية الانتصاب يكون العلاج بتعديل هذا الخلل.

في حالة تناول الأدوية التي لها تأثير سلبي على الانتصاب فمن الضروري سؤال الطبيب عن بدائل لهذه الأدوية بحيث لا يكون لها مثل هذا التأثير السلبي أو إيقافها إن أمكن، وإذا لم يكن ذلك ممكناً فإن الحقن الموضعية تكون أفضل علاج.

الحالات التي تتناول أدوية مهدئة مثل حالات الصرع أو ما شابه من حالات، فغالباً ما تبدأ مثل هذه العلاجات في سن مبكرة أي قبل الزواج وحبذا لو انتبه الآباء إلى أن الأبناء في مثل هذه الحالات لديهم مشكلة في تأسيس أسرة، وعليهم ألا يشعروا بأنهم قد قصرُوا في حق أبنائهم بعدم دفعهم للزواج، ولكن إذا تمَّ شفاء الحالة وتوقف العلاج فهنا لا توجد مشكلة

وسوف يعود الشاب إلى وضعه الطبيعي الذي لا يحتاج معه إلى مساعدة. أما الأزواج الذين يصابون بمثل هذه الأمراض بعد الزواج فلا مانع من استخدام الحقن الموضعية بعد التأكد من عدم وجود خلل في الهرمونات وخاصة هرمون الحليب (البرولاكتين). البروستاتا هي غدة موجودة أسفل المثانة وتشارك في تكوين جزء من السائل المنوي (حوالي 1 ملم). هذه الغدة من الأعضاء التي يكمن فيها الالتهاب ويستوطن لمدة طويلة جداً، وقد يكون العلاج من هذا الالتهاب مستحيلاً في بعض الأحيان. يصيب التهاب البروستاتا كل الأعمار صغراً وكباراً، وقد يكون الالتهاب شديداً بحيث يشكو المريض من أعراض مختلفة مثل الألم أثناء التبول أو الانتصاب أو أثناء القذف، وكذلك تكرار التبول وصعوبة التحكم فيه وخاصة ليلاً، وقد لا يظهر لالتهاب البروستاتا أية أعراض واضحة. ولا يوجد علاقة مباشرة بين التهاب البروستاتا والانتصاب إلا إذا كان هناك ألم شديد مصاحب لعملية الانتصاب، مما يؤدي إلى تراجع الانتصاب بسبب وجود هذا الألم الحاد؛ ولذلك يجب تصحيح الفكرة العامة التي تربط بين التهاب البروستاتا والضعف الجنسي وخاصة إذا كان الالتهاب بدون أعراض شديدة. ومن الواجب ذكره في هذا المقام أن هناك بعض الأشخاص يصابون بالضعف الجنسي الناتج عن القلق إذا أحسَّ بأن شيئاً ما غير عادي في منطقة الأعضاء التناسلية .

علاج الضعف الجنسي الناتج عن التوتر والقلق

يضم هذا الباب مجموعة كبيرة من الحالات تختلف في السبب الذي أدى إلى التوتر، وتشمل فيما تشمل العجز الجنسي ليلة الزفاف إضافة إلى النماذج المختلفة التي ذكرت في هذا المقام.

ويكون العلاج بالشرح والتوضيح حتى يطمئن المريض لطبيعة السبب، وقد نحتاج إلى استخدام بعض الأدوية المهدئة، وأحياناً نحتاج إلى الحقن الموضعية لما لها من أثر فعال يعيد الثقة للرجل.

العلاج بالأعشاب الطبية

لقد كان الإنسان الأول يلتمس البرء والشفاء في الأعشاب، وكان جل اعتماده على الحدس والتخمين والتجربة والخطأ، فإما شفاء وإما فناء.

ثم علم الله سبحانه وتعالى الإنسان ما لم يعلم، فكان للقدماء المصريين وللعرب أكبر جولة عرفها التاريخ في ميدان النباتات الطبية.

ولايسمح المجال بسررد تاريخ استعمال هذه الأعشاب في العلاج، ولكن لا يمكن أن أمضي في حديثي عنها دون تحية لمراكب حثشبسوت التي جابت الأرض بحثا عن هذه الثروة، وتحية لعهد الرشيد وهو عهد التأليف والتجديد، يوم أسست دار الحكمة، وترجمت المصنفات اليونانية والسريانية والفارسية والهندية وتحية للطبري صاحب فردوس الحكمة، والرازي الذي درس الطب اليوناني دراسة متعمقة وله مؤلفاته في الطب الإكلينيكي ومن أشهر تلاميذه علي بن العباسي (توفى ٩٤٤ م) وله مؤلفات في الطب تتميز بأنها أوضح من كتب ابقراط وأقل إطنابا من كتب جالينوس.

وتحية لابن سينا الذي تميز عن من سواه بما لم يتميز به غيره، فقد كان أول من مزج الطب بالفلسفة في بوتقة واحدة، فكان في طبه فلسفة، ولفلسفته طب، وبذلك كان يفضل على الأطباء بأنه كان فيلسوفا ممتازا، ويفضل على الفلاسفة بأنه كان طبياً ممتازا.

وأخيرا وليس آخرا تحية لابن البيطار وداود الإنطاكي اللذين لهما مراجع وصفت أكثر من ثلاثة آلاف عشب طبي وصفا دقيقا منها حوالي

١٢٠٠ صنف لم يسبق لغيرهما وصفها، ومما يجدر ذكره وتسجيله أن اسم داود الإنطاكي وابن البيطار يرد تقريباً، في كل رسالة من رسالات الماجستير والدكتوراه في العقاقير كمرجع له قيمته العلمية.

وأستطيع أن أقول إن العرب أماطوا اللثام عن كثير من أسرار هذه الأعشاب الطبية، وبذلك تهاوت أعمدة الغموض والحدس والتخمين لتحل محلها حقائق العلوم والتكنولوجيا الحديثة.

ومنذ أن اكتشف المجهر إلى اليوم ونحن نتعلم الجديد عن هذه النباتات وعمما تحويه من جواهر وعناصر فعالة ويكفي أن أشير إلى أن أحد العلماء العالميين قال في مقدمة أحد أبحاثه عن النباتات الطبية " لو أن هناك علاجاً فعالاً للسرطان بأنواعه سيكون مركباً كامناً في نبات أو في كائن حي من الأحياء الدقيقة "يعني (الفطريات).

ونعيش اليوم صحوة عالمية تتجه شطر الأعشاب الطبية فقد شكلت لجنة بمنظمة الصحة العالمية من خبراء في هذا المجال لدراسة مستقبل هذه الأعشاب في الطب العلاجي (وأنا أشرف أن أكون عضواً بهذه اللجنة).

واهتمام منظمة الصحة العالمية نبع من واقع وليس من تكهن، ذلك بعد ما أثبتته الأبحاث العلمية من أن كثيراً من هذه الأعشاب تحوي مركبات علاجية هامة وكثيراً ما يصعب أو يستحيل محاكاتها أو تركيبها معملياً. هذا بالإضافة إلى أن كثيراً من المركبات العلاجية المركبة معملياً ما يثبت أن لها تأثيرات جانبية قد تصل إلى حد الخطورة.

وفي الولايات، المتحدة يوجد مراكز أبحاث كثيرة تهتم بجمع المعلومات

عن هذه الأعشاب وتوفد علماءها إلى كثير من الدول الأفريقية لإجراء عمليات مسح للنباتات الطبية التي تنمو في هذه البقاع لدراستها وفصل عناصرها الفعالة.

ومرة أخرى- ومن سبيل التحدث بنعمة الله- أقول إن الله سبحانه وتعالى قد من على الشرق العربي بمملكة نباتية ربما لا مثيل لها في العالم وبيئة تشكل تباينا يلائم جميع أنواع وفصائل النباتات، فامتداد الوطن العربي من حوض البحر الأبيض المعتدل المناخ إلى حدود جنوبية حارة المناخ (السودان) إلى حدود شمالية شرقية باردة المناخ يعتبر تكاملا فسيولوجيا طبيعيا لا يتوفر في كثير من دول العالم.

والآن أسوق، بعض الأمثلة من الأعشاب الطبية التي كانت منذ عشر إلى عشرين سنة ينظر إليها على أنها أعشاب برية لا قيمة لها وأثبتت الأبحاث احتواءها على عناصر علاجية هامة، تم تصنيعها وإنتاجها كمستحضرات علاجية في السوق الدوائي المحلي والعالمي.

(1) الدمسيبة *Ambrosia maritima*

وصفها ابن البيطار وصفا دقيقا وذكر أن مغلي هذا العشب يفيد في الآلام المعدية المصحوبة بالتقلص. وقد تمكنا في كلية الصيدلة بجامعة القاهرة وعلى مدى خمسة عشر عاما من فصل أكثر من أربعة مركبات، وتعرفنا على صفاتها الفيزيائية والكيميائية والتركيب الكيميائي وتأثيرها على أجهزة الجسم المختلفة وعلى الجرعة الفعالة، وتبين أن لها تأثيراً رخواً على العضلات وهي الآن تستعمل في علاج المغص الكلوي وتم

تصنيعها في أحد مصانع الأدوية في عصر (تستعمل على هيئة حبوب وشايات) .

(٢) الخلة:

(١) الخلة البلدي *Ammi visnaga*

ورد وصفها في كتب ابن سينا وابن البيطار وذكر كلاهما أن مرارتها شديدة ولها فائدة كبيرة في علاج المغص الشديد.

أثبت المرحوم أ. د. إبراهيم رجب فهمي وتلاميذه في كلية الصيدلة جامعة القاهرة (١٩٤٢) احتواء ثمار هذا النبات على مركبات مرة تم فصلها والتعرف على تركيبها الكيميائي وأطلق على العنصر الفعال اسم خلين.

وأثبتت التجارب الإكلينيكية التي قام بها المرحوم أ. د. محمد قناوي وآخرون (١٩٤٥) بكلية الطب أن هذا المركب يفيد في علاج الذبحة الصدرية والمغص الكلوي والربو وتم تصنيعه في إحدى شركات الأدوية في مصر ويستعمل كحقن ورديّة في حالات المغص الكلوي الحاد، وعلى هيئة حبوب في علاج الذبحة الصدرية والربو الشعبي.

ومازال مركب الخلين ومشتقاته إلى الآن في أكثر من دولة من دول العالم الشرقي والغربي.

(ب) الخلة الشيطاني *Ammi majus*

ظل هذا الشعب زمنا طويلا مهملا كمصدر علاجي، وينظر إليه أو

يعتبره علماء العقاقير جنسا من جنس نبات الخلة الذي ينمو بريا في كثير من المناطق في الوطن العربي.

ومنذ أكثر، من نصف قرن اهتم العالم إبراهيم رجب فهمي بما ورد في كتاب مفردات ابن البيطار عن هذا النبات وهو أن منقوعه في الليمون وزيت السمسم يفيد في علاج الأمراض الجلدية المصحوبة ببقع بيضاء (تبين بعد ذلك أن المرض المقصود بهذا الوصف هو مرض " البهاق Leucoderma وفي عام ١٩٤٩ تمكن العالم المصري وتلاميذه من فصل عدة مركبات تابعة لمجموعة (الكومارين) أطلق على أهمها مركب أمويدين، وأميدين.

ثم أثبتت التجارب الإكلينيكية التي قام بها المرحوم أ. د. عبد العزيز الجمال ومن بعده أ. د. عبد المنعم المفتي (قسم الأمراض الجلدية بكلية الطب) أن المركبات المذكورة تعالج مرض البهاق بنجاح كبير.

وقد قام عالم بريطاني بدراسة ميكانيكية الفعالية لهذه المركبات mechanism of action، واستنتج أن مركب amoidin يتفاعل مع الأشعة فوق البنفسجية تفاعلا كيميائيا photochemical reaction بحيث ينتج منه مركب جديد ينتج عنه تكوين المادة الملونة للجلد في المناطق المصابة واستعمل الباحثون في هذا البحث مركبات أمويدين مشع radioactive .

ويفسر هذا البحث ما أشار إليه ابن البيطار بضرورة تعريض الجزء

المصاب بالبهاق إلى أشعة الشمس بعد دهانه بالمنقوع.

(٣) الصبار: Aloe vera

ربما لا يخلو كتاب أو مرجع من المراجع العربية القديمة من وصف هذا النبات وأنه يفيد في أمراض الجلد والمعدة.

وقد أثبتت الأبحاث الحديثة في أكثر من جامعات مصر والعالم العربي أن العصارة التي بأوراق هذا النبات تحتوي على مركبات فينولية من مجموعة " الكينون anthra quinones" تفيد وتساعد على التئام قرح المعدة وقرح القرنية.

ولقد تم فصل هذه المركبات على هيئة نقية من عصارة الأوراق كما تم تصنيعها على هيئة مراهم للجلد والعين وحبوب تستعمل في علاج قرحة المعدة.

(٤) العرقسوس: Glycyrrhiza glabra

لقد عرف القدماء المصريون والرومان والعرب هذا النبات وورد وصفه في كثير من المراجع القديمة، وأن منقوعه المخمر يفيد في حالات القيء والتقيح المعدي.

وفي عام (١٩٥٥ - ١٩٦٠) تم فصل مركب سيترويدي أطلق عليه اسم حمض الجلسرهيزيك glycyrrhizic acid من جذور نبات العرقسوس وقد تبين أن هذا الحمض يشبه في بنيته الكيميائية مركب الكورتيزون المعروف إلا أنه يتميز عنه بخلوه تماما من الآثار الجانبية المعروفة عند التداوي بالكورتيزون خصوصا لمدة طويلة.

ويستعمل الآن العرقسوس لتحضير مستحضرات صيدلانية مختلفة تفيد

في علاج قرحة المعدة، القيء الذي يصاحب الحمل، الحموضة المعدية، وقد أعطت هذه المستحضرات نتائج مشجعة جدا وتجري الآن دراسات جدية لزراعة نبات العرقسوس وفصل حمض الجلسرهيزيك وتصنيعه دوائيا.

(٥) حبة البركة *Nigella sativa*

ووصفها ابن البيطار والرازي وذكر أنها تفيد في علاج بعض الأمراض الصدرية. تمكن المرحوم أ. د. زكريا فؤاد أحمد (١٩٤٩) وتلاميذه في المركز القومي للبحوث من فصل مركب أطلق عليه اسم Nigellone من الزيت الدهني ببذور هذا النبات والذي يفيد في التهابات الرئة والربو ويستعمل على هيئة نقط.

(٦) الحنة: *Lausonia*

وصفها القدماء المصريون والعرب وذكروا أن عجبتها المخمرة تفيد في علاج الأمراض الجلدية المزمنة، وتم أخيرا فصل أكثر من خمسة مركبات (١٩٥٥-١٩٦٠) تبين أن لبعضها صفات المضادات الحيوية، وأنها تفيد في علاج مرض التينيا المعروف.

(٧) نبات حلف البر *Cymbopogon proximus*

وهو نبات معمر ينمو في المناطق الجبلية وفي صحراء مصر وعلى شواطئ البحر الأحمر.

ويستعمله البدو في الصحراء على هيئة مغلى في أمراض الكلى والمسالك البولية وقد تم دراسة عناصره الفعالة في كان من كلية الطب،

والمركز القومي للبحوث في مصر، وفصل منه مركب تربيني من مجموعة sesquiterpine (فصلت من الزيت العطري، وأطلق عليها اسم proximol). وقد تم دراسة تأثير هذا المركب على الجسم وتبين أن له تأثيراً رخوياً على العضلات وخصوصاً الحالب، مما جعله مفيداً في حالات المغص الكلوي وحصوة الكلى. ويتميز هذا المركب بأنه آمن وليس له تأثيرات جانبية في حدود الجرعة الطبية المعالجة حتى لو استمر العلاج مدة طويلة نسبياً. وقد تم تصنيعه في إحدى شركات الأدوية المصرية.

وأود أن أؤكد أن ما أوردته من أمثلة لنباتات طبية تستعمل في علاج بعض الأمراض ليس على الإطلاق حصراً جامعاً لما يمكن استعماله من هذه الأعشاب في مجل العلاج، وإنما هو على سبيل الاختيار من قائمة طويلة تزخر بها مراجع العقاقير النباتية والتي تم تصنيعها بالفعل. هذا بالإضافة إلى أن نجاح العلاج بهذه الأعشاب التي سقتها على سبيل المثال لا الحصر، يضع أمامنا سؤالاً على جانب كبير من الأهمية وهو:

ما هو مستقبل العلاج بهذه الأعشاب؟ وإلى أي مدى يجدر بعلماء العقاقير أن يولوا أبحاثهم شطر الكشف عن الصفات العلاجية لمحتويات هذه الأعشاب؟

إذ تبين وبصفة قاطعة أن كثيراً من هذه الأعشاب تحتوي على مركبات علاجية لم تكن معروفة وليس لها بديل في المركبات المركبة معملياً.. وثمة مميزة أخرى وعلى جانب كبير من الأهمية هي أن المركبات التي من أصل طبيعي تتميز بأنها آمنة وخالية في معظم الحالات من الآثار الجانبية.

وثمة هدف آخر يدعونا، بل ويملي علينا الاهتمام بدراسة هذه الأعشاب والتعرف على مكوناتها الفعالة هو أن كثيرا منها يمكن أن يفصل مركبات تعتبر خامات أولية تصلح أن تكون خطوة أولى في تحضير مركبات علاجية ذات أهمية طبية كبيرة، وبذلك نوفر الجهد والوقت مثل تحضير مركب الكورتيزون من السولاسيديين (المفصول من نبات السولانم) وتحضير الهرمونات الجنسية من المركبات الصابونية الموجودة في كثير من الأعشاب، وتحضير فيتامين "أ" من الدهيد، السترال والسترونيلال citral and citronellal .



التقاء الطب النبوي والأعشاب الطبيعية

الحبة السوداء (حبة البركة)

يقول ﷺ: "عليكم بهذه الحبة السوداء.. فإن فيها شفاء لكل داء إلا

السام" (رواه البخاري)

الأمراض التي تعالجها الحبة السوداء

• لتساقط الشعر:

يعجن طحين الحبة السوداء في عصير الجرجير مع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون، ويدلك الرأس بذلك يومياً مساءً مع غسلها يومياً بماء دافئ وصابون.

• للصداع:

يؤخذ طحين الحبة السوداء، ونصفه من القرنفل الناعم والنصف الآخر من الينسون، ويخلط ذلك معاً، وتؤخذ منه عند الصداع ملعقة على لبن زبادي، وتؤكل على بركة الله الشافي.. بالإضافة إلى دهان مكان الصداع بالتدليك بزيت الحبة السوداء.

• للأرق:

ملعقة من الحبة السوداء تمزج بكوب من الحليب الساخن المحلى بعسل وتشرب وقبل أن تنم حاول أن يلهج لسانك بذكر الله عز وجل وقراءة آية الكرسي.. واعلم بأن الناس نيام.. فإذا ما ماتوا انتبهوا.

❖ للقمل وبيضه:

تطحن الحبة السوداء جيداً وتعجن في خل فتصبح كالمرهم، يدهن بها الرأس بعد حلقها أو تخليل المرهم لأصول الشعر إن لم تحلق، ثم تعرض لأشعة الشمس لمدة ربع ساعة، ولا تغسل الرأس إلا بعد مرور خمس ساعات، ويتكرر ذلك يومياً لمدة أسبوع.. ولكن بعد اللجوء إلى أسباب النظافة المشروعة التي حث عليها الإسلام.. والنظافة من الإيمان .. والله تعالى يحب التوابين، ويحب المتطهرين.

❖ للدوخة وآلام الأذن:

قطرة دهن الحبة السوداء (الزيت) للأذن ينقيها المريض ويصفيها مع استعمالها كشراب، مع دهن الصدغين ومؤخرة الرأس للقضاء على الدوخة بإذن الله تعالى.

❖ للقراء والشعلة:

تؤخذ ملعقة حبة سوداء مطحونة جيداً، وقدر فنجان من الخل المخفف، وقدر ملعقة صغيرة من عصير الثوم، ويخلط ذلك ويكون على هيئة مرهم، ثم يدهن به بعد حلق المنطقة من الشعيرات وتشريطها قليلاً ثم يضمدها عليها، وتترك من الصباح إلى المساء، ويدهن بعد ذلك بزيت الحبة السوداء، وتكرر لمدة أسبوع.

❖ للقوباء:

تدهن القوباء (داء في الجسد يتقشر منه الجلد) بدهن الحبة السوداء ثلاث مرات يومياً حتى تزول بعد أيام قليلة بقدرة الله.

❖ لأمراض النساء والولادة:

من أعظم المسهلات للولادة الحبة السوداء المغلية المحلاة بعسل ومغلي البابونج، والحبة السوداء كدش مهبلي عظيم الفائدة للنساء، مع استعمال قطرات من زيت الحبة السوداء في كل مشروب ساخن لجميع الأمراض النسائية وذلك رحمة بالنساء لكي لا يلجأن إلى الأطباء إلا عند الضرورة.

❖ للأسنان وآلام اللوز والحنجرة:

مغلي الحبة السوداء واستعماله مضمضة وغرغرة مفيد للغاية من كل أمراض الفم والحنجرة مع سف ملعقة على الريق وبلعها بماء دافئ يومياً والادهان بزيتها للحنجرة من الخارج، والتحنيك للثة من الداخل.

❖ لأمراض الغدد واضطراباتهما:

يؤخذ لذلك الحبة السوداء الناعمة، وتعجن في عسل نحل عليه قطرات من غذاء ملكات النحل يومياً لمدة شهر، وبعدها سوف ترى بإذن الله تعالى أن الغدد في قمة الانضباط بلا خمول ولا إسراف، لأن كل شيء بقدر.. فسبحان الله المبدع المهيمن.

❖ لحب الشباب:

تؤخذ لذلك حبة سوداء ناعمة وتعجن في زيت سمسم مع ملعقة طحين قمح، ويدهن بذلك الوجه مساء وفي الصباح، يغسل بماء دافئ وصابون، مع تكرار ذلك لمدة أسبوع.. ويحبذا لو أخذ دهن الحبة السوداء على المشروب الساخن.

❖ لكل الأمراض الجلدية:

يؤخذ زيت الحبة السوداء وزيت الورد وطحين القمح البلدي بمقادير متساوية من الدهنين وكمية مضاعفة من الدقيق، ويعجن فيهما جيداً، وقبل الدهن يمسح الجزء المصاب بقطة مبيلة بخل مخفف وتعرض للشمس ثم يدهن من ذلك يوماً مع الحماية والاحتراز من كل مثيرات الحساسية كالسمك والبيض والمانجو وغيرها.

❖ للتأليل:(الدمامل):

تؤخذ حبة سوداء ناعمة وتعجن في خل مركز ويدلك بذلك بواسطة قطعة من الصوف أو الكتان مكان التأليل صباحاً ومساءً لمدة أسبوع ولا يمل المريض من ذلك حتى يزول بعون الله.

يدهن بورق نبات الرجلة (فركاً) بعدما تجف، ويدهن بدهن الحبة السوداء (مجرب).

❖ للبهاق والبرص:

يحتاج لخل مخلل قليلاً وحنة وحبّة سوداء، وطحين جلد حرباء جاف (يباع في محلات العطارّة)، يؤخذ من كل قدر ملعقة في إناء في قدر من الخل الذي يكفي لصنع مرهم من تلك النعم التي فيها سرّ عظيم لعودة الميلانين للجلد.. وتكرر هذه العملية يوماً لمدة شهر، وتضمد من المساء للصباح، وتعرض للشمس في النهار.

❁ لضيء الوجه وجماله:

تعجن الحبة السوداء الناعمة في زيت الزيتون، ويدهن الوجه مع التعرض لأشعة الشمس قليلاً ويكون ذلك في أي وقت من النهار، وفي أي يوم.

❁ لسرعة التئام الكسر:

شوربة عدس وبصل مع بيض مسلوق وملعقة كبيرة من الحبة السوداء الناعمة تمزج بهذه الشوربة، ولو يوماً بعد يوم، وتلك الأطراف المجاورة للكسر بعد الجبيرة بزيت الحبة السوداء، وبعد فك الجبيرة يدلك بزيت الحبة السوداء الدافئ يومياً.

❁ للكدمات والرضوض:

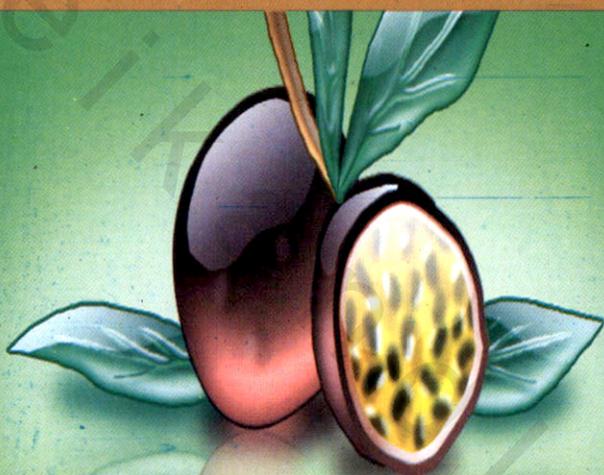
تغلى حفنة من الحبة السوداء غلياً جيداً في إناء ماء، ثم يعمل حمام للعضو ذاتياً، بعد ذلك يدهن بزيت الحبة السوداء وبدون رباط يترك مع تحرى عدم التحميل أو إجهاد العضو وذلك قبل النوم يومياً.

❁ للروماتيزم:

يسخن زيت الحبة السوداء، ويدلك به مكان الروماتيزم تدلياً قوياً وكأنتك تدلك العظام لا الجلد، وتشربها بعد غليها جيداً محلاة بقليل من العسل قبل النوم، واستمر على ذلك.. وثق بأنك ستشفى بإذن الله كرمأ منه ورحمة.

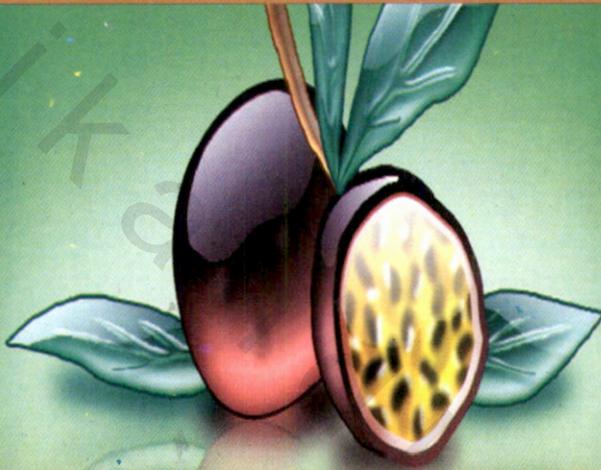


حبوب اللقاح



الزيرفون

خبث الحديد



العنزروت
العنزروت

❁ للسكر:

تؤخذ الحبة السوداء وتطحن قدر كوب، ومن المرة الناعمة قدر ملعقة كبيرة، ومن حب الرشاد نصف كوب، ومن الرمان المطحون قدر كوب، ومن جذر الكرنب المطحون بعد تجفيفه قدر كوب، وملعقة حلتيت صغيرة يخلط كل ذلك ويؤخذ على الريق قدر ملعقة، وذلك على لبن زبادي ليسهل استساغتها.

❁ لارتشاع نخط الدم:

كلما شربت مشروباً ساخناً فعليك "بقطرات من دهن الحبة السوداء، ويحبذا لو تدهن جسمك كله في حمام شمس بزيت الحبة السوداء، ولو كل أسبوع مرة وبكرم الله سبحانه ستري كل صحة وعافية.. وأبشر ولا تياس أبداً.. فالله تعالى حنان كريم رحيم بعباده.

❁ لإذابة الكوليسترول في الدم:

يؤخذ قدر ملعقة من طحين الحبة السوداء، وملعقة من عشب الألف ورقة (أخيليا) معروف لأهل الشام، ويعجنان في فنجان عسل نحل وعلى الريق يؤكل فإنه من لطائفه سبحانه وتعالى بدل شق الصدور والهلاك.

❁ للإلتهابات الكلوية:

تصنع لبخة من طحين الحبة السوداء المعجونة في زيت الزيتون وتوضع على الجهة التي تتألم فيها الكلى، مع سف ملعقة حبة سوداء يومياً على الريق لمدة أسبوع فقط، وعند ذلك ينتهي الإلتهاب بعون الله وعافيته.

﴿ لتفتيت الحصوة وطردها: ﴾

تؤخذ الحبة السوداء قدر فنجان، وتطحن ثم تعجن في كوب عسل، وتفرم ثلاث حبات ثوم، تضاف لذلك، وتؤخذ ثلث الكمية قبل الأكل، وتكرر يومياً.. ويحبذا لو تؤكل ليمونة بقشرها بعد كل مرة، فإن ذلك يطهر ويعقم.

• لعسر التبول:

يدهن بزيت الحبة السوداء فوق العانة قبل النوم، ومع شرب كوب من الحبة السوداء مغلي ومحلى بالعسل بعد ذلك يومياً قبل النوم.

﴿ لمنع التبول اللاإرادي: ﴾

نحتاج مع الحبة السوداء إلى قشر بيض ينظف ويحمص ثم يطحن ويخلط مع الحبة السوداء، ويشرب منه ملعقة صغيرة على كوب لبن يومياً لمدة أسبوع، وفي أي وقت يشرب.

﴿ الاستسقاء: ﴾

توضع لبخة من معجون الحبة السوداء في الخل على (الصرّة) مع وضع شاشة أولاً.. يتناول المريض قدر ملعقة من الحبة السوداء صباحاً ومساءً لمدة أسبوع، وليجرب المبثلى.. ولسوف يرى قدرة الله عز وجل وهي تتدخل لشفائه إن شاء الله تعالى.

﴿ لالتهابات الكبد: ﴾

هذا أمر يحتاج إلى صبر.. ولكن ما بعد الصبر والحبة السوداء- بإذن الله- إلا الفرج.. تؤخذ لذلك ملعقة من طحين الحبة السوداء مع قدر ربع

ملعقة من الصبر السقرطي، ويعجننا في عسل ويؤكل كل ذلك يومياً على الريق لمدة شهرين متتابعين.

❖ للحمى الشوكية:

يتبخر المحموم بجلد قنفذ برى جاف قديم مع الحبة السوداء مع شرب زيت الحبة السوداء في عصير الليمون صباحاً ومساءً ربما في اليوم الأول تنتهي الحمى تماماً بقدرة الله سبحانه وتعالى.

❖ للمرارة وحصوتها:

تؤخذ ملعقة حبة سوداء بالإضافة إلى مقدار ربع ملعقة من المرة الناعمة مع كوب عسل ويخلط كالمربي، ويؤكل ذلك كله صباحاً ومساءً، ثم يكرر ذلك يومياً حتى يحمر الوجه فتتلاشى كل تقلصات المرارة إن شاء الله فتحمد الله على نعمه التي لا تحصى ولا تعد.

❖ للطحال:

توضع لبخة على الجانب الأيسر أسفل الضلوع من معجون الحبة السوداء في زيت الزيتون بعد تسخينها مساءً، ويشرب في نفس الوقت كوب مغلي حلبة محلى بعسل نحل، وتوضع عليه سبع قطرات من دهن الحبة السوداء، وسوف يجد المريض إن شاء الله تعالى بعد أسبوعين متتابعين أن طحاله في عافية ونشاط فيحمد الله.

❖ لكل أمراض الصدر والبرد:

توضع ملعقة كبيرة من زيت الحبة السوداء في إناء به ماء ويوضع

على نار حتى يحدث التبخر ويستتشق البخار مع وضع غطاء فوق الرأس ناحية الغطاء للتحكم في عملية الاستنشاق، وذلك قبل النوم يوماً مع شرب مغلي الزعتر الممزوج بطحين الحبة السوداء صباحاً ومساءً.

﴿ للقلب والدورة الدموية: ﴾

كن على ثقة في كلام رسول الله ﷺ، لأن هذا من مقتضيات الإيمان.. فحينما يخبرنا ﷺ بأن الحبة السوداء شفاء لكل داء فلا بد وأن تكون بلا أدنى شك شفاء لكل الأمراض التي يبتلى بها الإنسان.. فمريض القلب لا ييأس من رحمة الله، وما عليه إلا أن يكثّر من تناول الحبة السوداء مع عسل النحل أكلاً وشرباً وفي أي وقت.

﴿ للمغص المعوي: ﴾

يغلى الينسون والكمون والنعناع بمقادير متساوية غلياً جيداً ويحلى بسكر نبات أو عسل نحل (قليلاً) ثم توضع سبع قطرات من زيت الحبة السوداء ويشرب ذلك وهو ساخن مع دهن مكان المغص بزيت الحبة السوداء.. وخلال دقائق سيزول الألم فوراً بإذن الله تعالى وعافيته.

﴿ للإسهال: ﴾

يؤخذ عصير الجرجير الممزوج بملعقة كبيرة من الحبة السوداء الناعمة، ويشرب كوب من ذلك ثلاث مرات حتى يتوقف الإسهال في اليوم الثاني، ثم يتوقف المريض عن العلاج حتى لا يحدث إمساك.

✿ للطراش:

تغلى الحبة السوداء مع القرنفل جيداً، وتشرب بدون تحلية ثلاث مرات يومياً، وقد لا يحتاج المريض إلى المرة الثالثة حتى يتوقف الطراش والغثيان بإذن الله تعالى وحوله وقوته.

✿ للغازات والتقلصات:

تسف ملعقة من الحبة السوداء الناعمة على الريق يتبعها كوب ماء ساخن مذاق فيه عسل قصب، قدر ثلاث ملاعق وتكرر يومياً ولمدة أسبوع.

✿ للحموضة:

قطرات من زيت الحبة السوداء على كوب لبن ساخن محلى بعسل نحل أو سكر نبات، وبعدها تنتهي الحموضة بإذن الله تعالى وكأنها لم تكن.

✿ للقولون:

تؤخذ حبة سوداء ناعمة بقدراً ملعقة، وملعقة من (العرقسوس) يضرب ذلك في عصير كمثرى ببذورها ويشرب فإنه عجيب الأثر في القضاء على آلام القولون، وينشطه، ويريح أعصابه ليستريح المريض تماماً إن شاء الله تعالى.

✿ للأمراض العيون:

تدهن الأصداع بزيت الحبة السوداء بجوار العينين والجفنين، وذلك قبل النوم، مع شرب قطرات من الزيت على أي مشروب ساخن أو عصير جزر عادي.

❖ للأديبيا:

تؤخذ حبة سوداء ناعمة مع ملعقة ثوم مهروس، ويمزج ذلك في كوب دافئ من عصير الطماطم المملح قليلاً، ويشرب ذلك يومياً على الريق لمدة أسبوعين متتابعين وسوف يرى المريض من العافية والصحة ما تقر به عينه بفضل الله تعالى.

❖ للبهارسيا:

تؤكل ملعقة حبة سوداء صباحاً ومساءً ويمكن الاستعانة بقطعة خبز وجبن لأكلها، مع الدهان بالحبة السوداء للجنب الأيمن قبل النوم وذلك لمدة ثلاثة أشهر، وسوف تجد بإذن الله تعالى مع القضاء عليها قوة ونشاطاً.

❖ لطرد الديدان:

إعداد ملعقة حبة سوداء ناعمة، وثلاث حبات ثوم، وملعقة زيت زيتون، وبعض البهارات، وعشر حبات لب أبيض (حبوب الدباء)، وتعد هذه المحتويات على طريقة الساندوتش وتؤكل في الصباح مع أخذ شربة شمر أو زيت خروع مرة واحدة فقط.

❖ للعقم:

ثلاثة أشياء وهي متوفرة والحمد لله: حبة سوداء مطحونة، وحلبة ناعمة، وبذر فجل بمقادير متساوية، وتؤخذ ملعقة صباحاً ومساءً معجونة في نصف كوب عسل نحل، وتؤكل، يتبعها شرب كوب كبير من حليب النوق.. فإذا شاء الله تعالى تحقق المراد بإذنه سبحانه.

✿ البروستاتا:

يدهن أسفل الظهر بدهن الحبة السوداء، ويدهن أسفل الخصيتين، بتدليك دائري، مع أخذ ملعقة حبة سوداء ناعمة، مع ربع ملعقة صغيرة من " المرة " على نصف كوب عسل نحل محلول في ماء دافئ يومياً ويتم ذلك في أي وقت.

✿ للربو:

يستنشق بخار زيت الحبة السوداء صباحاً ومساءً مع أخذ سفوف من الحبة السوداء صباحاً ومساءً قدر ملعقة قبل الإفطار مع دهان الصدر والحنجرة بالزيت قبل النوم يومياً.

✿ للقرحة:

تمزج عشر قطرات من زيت الحبة السوداء بفنجان من العسل، وملعقة قشر رمان مجفف ناعم، وعلى بركة الله يؤكل كل ذلك يومياً على الريق يتبعه شرب كوب لبن غير محلى، ويستمر المريض على ذلك لمدة شهرين بلا انقطاع.

✿ للسرطان:

يدهن بدهن الحبة السوداء ثلاث مرات يومياً، مع أخذ ملعقة بعد كل أكلة من طحين الحبة السوداء على كوب من عصير الجزر، ويستمر ذلك بانتظام لمدة ثلاثة أشهر جمع دوام الدعاء وقراءة القرآن، وسيشعر المريض بعد ذلك بنعمة الشفاء بقدرة الله عز وجل.

❖ للضعف الجنسي:

تؤخذ حبة سوداء مطحونة قدر ملعقة وتضرب في سبع بيضات بلدي يوماً بعد يوم ولمدة شهر تقريباً، ولسوف يجد ابن ماجة سنة قوة ابن العشرين بقدرة الله وإرادته إن شاء الله.. ويمكنك أخذ ثلاثة فصوص ثوم بعد كل مرة منعاً من الكوليسترول، ولا تجماع وأنت مجهد، وعليك قبل ذلك:

- ١- أن تدخل الحمام لقضاء الحاجة أولاً ثم تتوضأ.
- ٢- أن تدعو الله بقولك: (اللهم جنبني الشيطان، وجنب الشيطان ما رزقتني) وستشعر عند ذلك بالمتعة والسعادة إن شاء الله تعالى.

❖ للضعف العام:

تطحن الحبة السوداء قدر كوب مع مثيلتها الحلبة، وقدر ملعقة صغيرة من العنبر المحلول، ويخاط ذلك في إناء به عسل نحل وتؤكل كالمربي يومياً وفي أي وقت ولكن بخبز القمح البلدي.

❖ لفتح الشهية للطعام:

قبل أكل الطعام بدقائق تناول ملعقة من الحبة السوداء صغيرة واطحنها بأضراسك، واشرب بعدها فنجان ماء بارد عليه قطرات من الخل، ولسوف ترى العجب بإذن الله تعالى.. ولكن احذر البطننة، أو إدخال الطعام على الطعام.

❖ لعلاج الخمول والكسل:

تشرب عشر قطرات من دهن الحبة السوداء الممزوجة في كوب من عصير البرتقال على الريق يومياً ولمدة عشرة أيام.. بعدها سوف ترى إن شاء الله تعالى النشاط وانسراح الصدر مع النصح بأن لا تنام بعد صلاة الفجر، وعود نفسك على النوم بعد صلاة العشاء، وأكثر من ذكر الله تعالى.

❖ لتنشيط الذهن وسرعة الحفظ:

يغلى النعناع ويوضع عليه بعد تحليته بعسل النحل سبع قطرات من زيت الحبة السوداء، وتشربه دافئاً في أي وقت، وتعود عليه بدلاً من الشاي والقهوة.. وسرعان ما تجد قريحة منفتحة وذهناً منقاداً بالذكاء وسوف تحفظ إن شاء الله كل ما تريد.. وليكن القرآن على رأس ما تحفظ.. لأنه أسمى ما نريد.

❖ لعلاج الإيدز:

قال ﷺ: ((وما أعلنوا بالفاحشة إلا ظهرت فيهم الأوجاع التي لم تكن في أسلافهم الذين مضوا)).

فالإيدز عقوبة من السماء، وعلاجها أولاً وأخيراً الإنابة إلى الله تعالى، والأخذ بالأسباب، وذلك بكثرة تناول الحبة السوداء.. والله تعالى بيده العفو والشفاء وحده.

كيف تعد و تركيب الأعشاب الطبية

اعلم أن كيفية استعمال الأدوية المفردة أو تدبيرها هي أول ما ينبغي أن يبدأ من ذلك بأن تختار الأدوية المفردة وتستجيدتها ولا تستعمل منها إلا أفضلها وأخيرها ثم تتعهدتها بأن لا يخاطبها شيء غير ما فتحت من التراب والغبار والعفن وغير ذلك . وقد ذكرنا الأدوية اليابسة من الحشائش والبذر والثمر وغير ذلك مما يحتاج فيه إلى الدق أو السحق فإن إتفق لك راحا من أرحية الزعران فينبغي أن تطحنها طحناً دقيقاً فإنه أجود ما يعمل بها فإن لم يكن لك راحا فدقها في هون حجارة المسن ان أمكن، وإلا ففى هون نظيف مجلى دقا ناعما ثم انخلها بحريرة وأعد دقها وتخلها ثانية ثم أعدها إلى الهون واسحقها سحقاً جيداً حتى تصير مثل الغبار فإن الأدوية إذا فعل بها هذا الفعل كانت أبلغ فيما يحتاج من المنفعة . وذلك أن كل ما كان سحقه أنعم كانت استحالته في المعدة والكبد أسرع . إلا ان (جالينوس) يأمر أن تدق أدوية الجوارشانات المسهلة دقا ليس بالناعم وأنه ان دق ناعما لم يعمل وينبغي أن يسحق كل واحد من أصناف الأدوية مفرداً ثم يصحح وزنه الموصوف ثم يخلط بما يراد خلطه . فأما الصموغ فينبغي أن ينظر فإن كان في ذلك الدواء شراب أو غيره من العصارات فينبغي أن تتقاع الصموغ بالشراب أو العصارة حتى تتحل ثم يسحق في الهون ناعما حتى تستوى أجزاءه ويتصل إن كان ذلك دواء معجوناً بالعسل الجيد الصافي الطيب الرائحة الذي إذا أخذ منه بإصبعك لم ينقطع سيلانه ثم يغلى إلى أن ترتفع رغوته وتزرع منه إذا احتيج إلى نزع رغوته ثم يؤخذ لكل

واحد من الأدوية المدقوقة ثلاثة أمثاله من العسل . ان كان الزمان شتاء، ومثليه ونصف مثله، ان كان الزمان صيفا . ثم يلقى العسل على الصموغ المحلولة بالشراب ويضرب حتى يستوى ثم يذر عليه الأدوية المسحوقة ويضربه ويقبله بالة حتى تستوى ويرفعها في إناء من فضة أو آنية من صيني ولا يملأ الإناء بل يكون ناقصا أربع أصابع فإن المعجون ربما غلا وارتفع فلا يكون له موضع يتنفس منه فيفسد وربما انكسر الإناء إذا كان سخينا بل ينبغي أن يكشف الإناء في كل قليل ليخرج بخار الدواء ويتنفس إلى أن يسكن غليانه.

كيفية عمل الأقراص

وإن أردت أن تعمل الدواء أقراصا. فينبغي أن تلقى الدواء المسحوق في الهاون وتصب عليه من الماء أو الشراب أو غيره مما يحتاج أن يعجن به قليلا قليلا ويدق دقا جيدا حتى يلتئم ويستوى ويمكن أن يصلح منه أقراص ثم تقرصها على قدر ما تحتاج إليه . ثم تجففها في الظل وتعملها غدوة وعشية وتمسحها إلى أن تجف جفافا جيدا وإن كان فيها شيء يدق جيدا ثم يصب عليه من الماء قليلا قليلا ويحرك بيد الهون ويصفيه بالمنخل الضيق على مهل ويأخذ ما بقى في المنخل ويصب عليه من ذلك الماء ويسحق ناعما ويصفيه بالمنخل ويجمعه مع الأول ثم يصب الماء عنه قليلا قليلا ويترك حتى يجف ثم يسحق ويؤخذ منه ما يحتاج إليه من الوزن.

كيفية عمل الحبوب على الأجمال

وإن أردت أن تعمل حبوبا مسهلة أو غيرها فينبغي إن كان فيها شيء

من الصموغ أن تحل تلك الصموغ بالعصارة الموصوفة لذلك الحب أو بالماء الحار ويسحق في الهاون جيدا حتى يلتام ثم يلقى عليه الأدوية اليابسة بالعجين المسحوقة ويدق جيدا حتى يلتام فإنه أوفق لذلك ثم يحبب على مقدار ما يحتاج اليه ويجفف في الظل . فأما المسهلة فينغنى أن تطبخ بنار ولا تكثر عليها النار فتذهب قوتها وإن كان في المطبوخ أفتمون فلا يمرس ويصفى لئلا تذهب قوته إن وقع في المطبوخ.

كيفية استعمال الخيار شنبر وكيفية عمل ماء الجبن

خيار شنبر لا ينبغى أن تلقىه مع الأدوية المطبوخة لئلا تذهب قوته وكذلك الترنجبين لكي يصفى المطبوخ عليهما ويمرسان ويصفى ثانية .

فأما عمل ماء الجبن فإذا أردت عمله فينبغى أن تأخذ من لبن الماعز وتكون المعز ليست قريبة العهد بالولادة ولا بعيدة فإن البعيدة للعهد بالولادة يكون لبنها غليظا قليل المائية والقريبة العهد بالولادة يخالف لبنها المقصود ويلقى اللبن في قدر، برام (نظيفة جدا ويغلى بنار معتدلة فإذا غلا وفار فليرش عليه السكنجبين الجيد الصنعة ثلث رطل ويمسح رأس القدر بإسفنجة مبلولة بالماء أو بصوفة مبلولة وقتا بعد وقت قبل أن يلقى السكنجبين وينزل عن النار ويترك حتى يبرد ويصير في كيس شفاف حتى تصفو المائية ويؤخذ الماء ويغلى مع مثقال ملح أندرائي وتترزع رغوته ويشرب لمن يوصف له وإن أردت أن تعمله بلباب القرطم فإذا غلى تدق لباب القرطم دقا ناعما ثم يلقى على اللبن المغلى ويحرك بخشبة من خشب اللتين أو بأطراف السعف وتفعل به كما فعلت بما قبله وإن أردت أن تعمل بالأنفحة فينبغى إذا

أغلى اللبن أن يضاف نصف درهم أنفحة ليست بالعتيقة بشيء من اللبن ويلقى فى القدر ويحرك ثم ينزل به عن النار ويترك حتى يبرد ثم يصفيه على ما وصفت لك.

كيفية عمل الأضمة

فأما الأضمة المعمولة بالدهن والشمع فينبغى أن يلقى فى الشتاء على كل عشرة دراهم دهن وزن الدرهمين شمع . وفى الصيف وزن ثلاثة دراهم ويذوب بالدهن ويترك حتى يبرد ويجمد ثم يلقى عليه الأدوية المسحوقة ناعما قليلا قليلا ويضرب حتى يستوى وإن أردت أن تصلح قيروطى فيلقى الشمع والدهن فى الهون وتلقى عليه العصارات قليلا قليلا ويضرب بالهون حتى يستوى، وينبغى ان يكون للعشرة من الدهن درهمان من الشمع إلى درهمين ونصف.

كيفية عمل السفوف

السفوف الممسك المعمول من البذور المحمصّة ينبغى أن تحمص فى قدر خزف جديدة أو فى مقلّى حجارة وهو أن يسخن المقلّى إسخانا جيدا وينزل له عن النار ويلقى عليه البذور ويقلّيتها حتى تفوح رائحتها وإياك أن تستقصى قلبها فان ذلك مما يكسرقوتها . وإذا أردت أن تغلى الأهليلج للسفوف فاغليه بماء السفرجل حتى ينشف ثم اقلّيه بالزيت أو السمن فى قدر نظيف واحذر أن تحرقه.

الأدوية الحجرية

وأما الأدوية الحجرية كالكل، والتوتيا، والمنغنسيا، وخبث الفضة،

والاقليميا .. وما شكل ذلك فينبغى أن يحكم دقها، وتربى بالماء وتسحق سحقا جيدا، ثم تجفف . وان أردت تربيتها ببعض العصارات ! فينبغى أن تلقى العصاره عليها قليلا وتسحق بها الى أن تلين وتصير مثل الغبار فإن العين عضو شريف، لطيف، ذكى الحس، لا يحتمل من الأدوية أدنى خشونة، وإن فعل به ذلك ازدادت العين مرضا، وإن كان الدواء فى طبعه ناعما مثل الشاذنج، والإفاقيا.. وما أشبه ذلك فينبغى أن يسحق فى الهون ويصب عليه من ماء العيون الصافى، الذى لا يخالطه شىء من الكدر غمره، ثم يسحق ويصفى قليلا قليلا فى إناء اخر فيرقد بالجرى من الماء، ثم يلقى على ما بقى فى الهون ثانية ماء صاف، ويسحق، ويصفى قليلا قليلا فى إناء اخر، يفعل به ذلك مرات، حتى لا يبقى منه فى الهون شىء إلا ما لا يسحق ثم يغطى الإناء الذى فيه ذلك الماء والدواء، حتى يصفو جيدا، ويرسب جوهر الدواء، فى أسفل الإناء، ويصفى عنه الماء، ويجفف، ويستعمل فيما يحتاج إليه، وكذلك يفعل بكل دواء معدنى حجرى.

الصدوغ

أما الصدوغ : فهى أنواع كثيرة وكلها حارة ويابسة إلا أن بعضها يفضل بعضها فى الحرارة، والخاصية ويزيد وينقص وعلى سبيل المثال فإن (الصمغ العربى) وأجوده الأبيض الصافى وهو ما ألسق الأسنان بعضها ببعض، إذا مضغ فمن خواصه أنه يحبس الطبيعة وينفع من خشونة الحلق وقسبة الرئة ويكسر من حدة الأدوية ويجفف باعتدال الملح.

أما الملح فأنواعه كثيرة جدا - وهى يابسة قابضة كلها جلاءة وتختلف

أنواعها بحسب جواهرها وموضعها من تدبيرها . الزاج والزاج مثل الملح - وأجوده المصرى ويعرف باندماج عيون ذهبية فيه، وهو لطيف قابض محرق.

أصول الأدوية

ومن أصول الأدوية التى لها قيمتها فى تركيب الأدوية . - الكرفس - وأصل الرازيانج (الشمر) فإن هذه القشور ملطفة ومسخنة، ومفتحة للسودود ومدرة للبول . - وأصل الكندر فإنه حار يابس فيه مرارة وحدة وقبض ويجلو وينقى ويقطع بمرارته ويجمع بقبضته وينفع من أوجاع الطحال شربا.

الادهان

:أما الإدهان فإن لها منافع وفوائد شتى فمثلا (دهن الورد) ينفع من الصداع العارض من حرارة الشمس اذا مزج بالماء البارد أو مع يسير من الخل وهو مجفف للبثور تجفيفا بينا وكذلك (دهن البنفسج) وبقية الأدهان من جميع الزهر والورود والأنوار الشجرية والنباتية.

السُّرْس الأَبْجَدِي للأَعْشَاب الطَّبِيَّة

حرف الألف

✿ إكليل الملك

هو زهر نبات تبني اللون هلالى الشكل ومنه ابيض وأصفر وأجوده
الاصفر ويسمى إسقيفون وهو محلل ومقو للأعضاء ورقه شبيه بورق
السفرجل

✿ ائمد

هو جوهر الأسرب وشبيه بقوة الرصاص ويجلب من فارس والمغرب
ويستعمل كحلا وهو مجفف ويقطع النزيف للدماغ

✿ إسفناخ

هو السبناخ المعروفة بمصر وغيرها فيه قوة جالية غسالة ويقمع
الصفراء نافع للصدر والرئة أكلا وطلاء

✿ أس

هو المرسين ويسمى ريحان ريحان الأرض وأجوده زهره الأبيض
وعصارة الورق وعصارة الثمرة أجوده وهو يحبس الأسهال والعرق وكل
نزيف وسيلان

✿ إسفيداج

المراد به هنا المأخوذ والمصنوع من الرصاص أى رماده وهو يلين
الأورام الباردة والصلبة ويدخل فى المراهم

❁ إسفنج

معروف ويسمى سحاب البحر وهو جسم بحرى رخو إذا أحرق مع الزيت حبس نزييف الدم

❁ أشنان

هو المعروف بأبى حلسة والزوفا أطفها الأبيض وزن نصف درهم منه يحل عسر البول

❁ أفيون

هو عصارة الخشخاش أبو النوم وأجوده ما اخذ بالمشروط وأضعفه ما يؤخذ بالطبخ أو العصر شمه ينوم وهو مخدر مسكن لكل وجع سواء كان شربا او طلاء أنزروت وهو الكحل الفارسى والكرمانى يستخرج من شجر كشجر الصمغ من جبال فارس وفيه مرارة ويشبه اللبان يستعمل فى المراهم ويسكن الأورام كلها ضمادا.

❁ إهليلج

هو الكابلى ومنه الأصفر والصينى والهندى

❁ السن

وهو يونانى وهو حشيشة اللجاه له شوك وزغب بزهر أحمر وبذر تنفع من ضعف الكلى والمعدة وبثور الرأس

❁ أبرسيم

هو اجود انواع الحرير فيه تلطيف وتفريح ينفع لصلابة الرئة بمرارته

✿ أترج

هو معروف والزيت المستخرج من قشره قوى وورقه يسكن النفخ وقشره محلل وهو مسمن وينفع من السموم

✿ اشق

هو صمغ الطرثوث ويسمى لزاق الذهب لأنه يستخدم فى تذهيب الورق

✿ أشنه

وهى تسمى بمصر الشيبه وهى أجزاء شعرية تتخلق بأصول الأشجار وأجودها ما على الصنوبر وإذا سحقت بالخل أسهلت ما صادفت من الخلط وبالشراب تقوى المعدة والكبد والكلى والطحال

✿ أبرق

هو مادة فارسية تنفع أعضاء الرأس وجيدة للعقل والجسم

✿ اصابع هرمس

هى زهرة نبات السورنجان حين تتفتح وقوتها قوة السورنجان وهى مسهلة وقابضة وهى ترياق جميع المفاصل فى أوقات النوازل

✿ أجاص

معروف ومنه أسود وأصفر واحمر وأبيض صمغه ملطف ويلحم الجراح والدمشقى منه يسهل وصمغه يفتت الحصاة وماؤه يدر الطمث

✿ أردقيانى

هى شجرة مثل الكبرحادة الرائحة ينفع الأورام الحارة الخارجة فيكون
عجيبا جدا حيث كان الورم

✿ أسبوس

هو الحجر الذى يتولد عليه الملح المسمى بزهرة أسبوس وقوته قوة
زهرة إن لعق بالعسل نفع قروح الرئة

✿ أطربه

وهى مطبوخ يسمى الرشته وإذا خلطت مع الفلفل وزيت اللوز صلح
حالتها وهى غذاء جيد ينفع الرئة من السعال وهى مليئة للطبيعة

✿ أثل

هو لطفه ينفع من ضعف الكبد شربا والحكة والجرب طلاء ورماده
ينفع من بروز المقعدة

✿ أذان الأرنب

ورق الكلسان الحمل وزهره أزرق يميل إلى البياض وبذره اربع فى
قمع ينفع من السعال بالسكر وينفع لأوجاع المقعدة بمزجه بزيت الورد

✿ أسد العدس

هو الهالوك المعروف بمصر وهو بارد مقبض

✿ أقحوان

منه الأبيض والأشقر والأبيض أقوى وهى قضبان دقيقة عليها زهر

ابيض الورق يشبه وزق الكزبرة وفى طعمه مرارة وهو مسخن مفتح للسدد وينفع فى إلتواء العصب إذا بل طبيخه بصوفه ووضع عليه وينفع من الربو ويفتت الحسا ويدر للبول ويدر الطمث ويسقط الأجنة ويقوم مقامه الأكليل والبابونج وأجوده زهره

❁ أنيس

هو نبات كالجرحير أصفر الزهر يخمر بلا إسكار

❁ أنف العجل

هو نبات تشبه ثمرته أنف العجل يدفع السموم إذا مزج بدهن السوسن

❁ أشقيل

وهو بصل الفار سمي بذلك لأنه يقتل الفارلونه أصفر يميل إلى البياض يقلع الثاليل طلاء مع الزيت ويخفف القروح الظاهرة طلاء وهو لا يستعمل إلا فى الظاهر

❁ أفقيمون

هو عبارة عن بذور وزهور وقضبان صغار متهشمة ويسكن النفخ ويذهب أمراض السوداء وينفع من التشنج وهو حاد حريف الطعم أحمر البذ

❁ أم غيلان

هى شجرة بالبادية لمنع الدم وأصناف السيلان ونفت الدم

❁ أسقنقور

هو حيوان بحرى يشبه التمساح ينفع من العلل الباردة فى العصب

✿ أبو حلسة

ويسمى شنجار وشنكار أحمر اللون جدا يصبغ اليد وهو ملطف مع قبض إذا طلى به مع مزجه بالخل أبر البهاق ورقه أضعف من أصله وهو دابغ للمعدة

✿ أرز

معروف وهو يغذى غذاء صالحا وطبخه مع اللبن أجود

✿ أبهل

وهو شجر العرعر ورقه كورق السرو ويقوم مقامه السدار الصيني ويدخل فى الأدهان المسخنة والطبية

✿ أيدع

وهو دم الأخوين وينفع للنزيف

✿ أبوخنجر

نبات معمر من فصيلة السلبوتيات، يزرع للزينة فى الحدائق والمنتزهات، ساقه ليفية غضة ملساء، وأوراقه مستديرة، وأزهاره فردية التجميع ذات طعم حريف

✿ الأجزاء المستعملة : البذور والأجزاء الهوائية ويستعمل مغلي ومنقوع الزهور والأوراق كمدد للبول ومسهل لعملية الحيض ويستعمل من الخارج لعلاج فروة الرأس .

❁ أم ألف ورقة

من أسمائه : عشبة النجارين - الأليفة - حزنبل نبات عطري معمر من فصيلة المركبات، وسميت " أخيليا " نسبة إلى البطل اليوناني " أخيليا "، تنمو بغزارة في المروج الخضراء والحقول وعلى حواف الطرقات في الأرض الرملية وغير الخصبة، أزهارها مستديرة ولونها أبيض مشرب بحمرة .

المادة الفعالة في الأخيليا زيت طيار يحتوي على الكامازولين يستخدم المستخلص المائي للنبات لتسكين اضطرابات المعدة، وللمساعدة على وقف النزيف الرئوي والكروي، وتنظيم الحيض، ومعالجة تشققات حلقة الثدي

كما يصنع منه مرهم لتسكين آلام البواسير وعلاج الطفح الجلدي وزيت أم ألف ورقة يستخدم كمضاد للالتهابات وخاصة التهاب المفاصل لعلاج المفاصل الملتهبة تخفف ٥ - ١٠ نقاط من زيت الأخيليا في ٢٥ مل من زيت الهبوفاريقون وتذلك به المفاصل منبه للرحم، فيجب تجنب الجرعات الكبيرة منه أثناء الحمل

❁ أويسة عنب من أسمائه : عنبية جبالية - عنبية شجيرة معمرة من فصيلة الخلجانيات، تنمو في الغابات والأحراش الصنوبرية والمروج بالمناطق الجبلية الدافئة مركباته : سكريات، ومواد دابغة، وسكريات، وأحماض عضوية، وبكتينات، وأربوئين

الأجزاء المستعملة : الأوراق والثمار

المغلى أو المطبوخ يستخدم للمضمضة في حالات التهابات الفم
ولعلاج الإسهال

مغلى الأوراق والبذور يفيد كعلاج مساعد في مرض البول السكري
يحضر منه دهن لعلاج الحروق الشمسية والالتهابات الجلدية

✿ ألبنج

نبات سام مخدر من فصيلة الباذنجانيات، ينمو فى السياج، جذوره
مغزلية الشكل غليظة، وساقه منتصبه مفردة أو متفرعة، وأوراقه رقيقة
موبرة، وأزهاره فى شكل سنابل هامية جرسية، والثمرة عديدة البذور
الصغيرة كلوية الشكل البنج سام يحتوى على قلوبات الأتوربين ومواد دابغة
البنج نبات سام شديد الخطر ولا يجب أن يقترب منه إلا المختصون يتواجد
في حوض البحر الأبيض المتوسط وجنوب أوروبا وشمال إفريقيا وشرق
آسيا وأمريكا وأستراليا مسكن للألام ومنوم ومضاد للتشنج - ويستخلص
من المادة الفعالة مستحضرات الربو وتقلصات العضلات الملساء

✿ أصابع فرعون

هو أحجار تمتد بعقد كالقصب فارغة وتستخدم فى قطع نزيف الدم
وتلحم الجراح وتحلل الأورام.

✿ أفنته

نبات من الفصيلة الأفنتية، عشبي معمر يزرع للزينة، كما يوجد برياً
في الغابات والمناطق الظليلة والحدائق والأراضى الجبلية والهضبية يتركب

من مواد عفصية، ومواد مخاطية، وجليكوز، ومواد بكتينية، وأملاح معدنية - يستعمل خارجيا لترميم الجروح يتواجد في شبه الجزيرة العربية وآسيا وإفريقيا الأجزاء المستعملة : الأوراق- يستعمل داخليا للإسهال فهو قابض ومدر للصفراء

✿ ألوسن

هو رجل الغراب أشبه مايكون بالخله لولا تفريعه ويستخدم فى القروح وبنثر الراس والزكام وضيق النفس

✿ أسارون

هو الناردين ينقى المعدة والكبد والكلى والطحال ويحلل الحصى وعسر البول

✿ أسرنج

وهو الصيلقون وينفع القروح.

✿ أبو قابوس

وهى الأشنه وقد سبق ذكرها

✿ أراك

هو أشبه بشجر الرمان يسكن الأوجاع طلاء وحلل اورام الرحم والبواسير والسعفة

✿ أظفار الطيب

هى قشور صلبة كالأغشية على طرف من الصدف اجوده الأبيض يحبس النزلات ويدر الفضلات خصوصا الدم .

حرف الباء

✿ بذر كتان

هو بذر نبات طوله نحو ذراع، دقيق الأوراق أزرق الزهر وأجوده الرزين الحديث اللين الكثير الدهن وقوته كقوة الحلبة، مسكن للأوجاع ينفع من السعال البلغمي بعد تحميصه ويلين الأورام الحارة ظاهرة وباطنة والاختناق وأوجاع الصدر ويقويه السكر ويضعفه العسل وله حب أسود وأصفر وأبيض وأحمر

✿ بنفسج

هو نبات بستانى طيب الرائحة ينفع للصداع وأجوده الرزين يسكن الأورام الحارة ضمادا مع سويق (دقيق الشعير) وكذلك ورقه وهو جيد للجرب ويسكن الصداع شما وطلاء وينفع من السعال الحار وشرابه نافع لمرض الجنب والرئة

✿ بسباسه

هى (الداركيشة) تتفع من الشقيقة تسعوطا بدهن البنفسج ويسخن

الأرحام هي قشور وخشب وورق كالكبابة يجلب من بلاد الصين، يحلل
النفخ وفيه قبض يطيب النكهة ويقوى الكبد والمعدة ويعقل المبطونين

✽ بصل

البصل أنواع كثيرة تنفع من داء الثعلب إذا مزج ماؤها بالعسل وأجودها
الأبيض ومنه بصل يسمى (بصل الزير) ينفع من السموم ولسع العقرب
شربا وضمادا إذا خلط بالتين

✽ بردى

وهو النبات المعروف الذى يؤخذ منه الورق ينفع من النزف ويدر على
الجراحات الطرية

✽ باقلا

أجوده السمين الأبيض الذى لم يتسوس وأردأه الطرى وإصلاحه فى
إطالة نفعه وإجادة طبخه وأكله بالفلفل والملح والصعتر، والمطبوخ منه
بخل، وماؤه ينفع من الإسهال المزمن وخصوصا إذا كان بقشره

✽ بازورد

هي الشوكة البيضاء ساقه يبلغ ذراعين وحبه كحب القرطم لكنه أشد
استدارة ينفع للتبريد والتجفيف وبذره حار لطيف وفيه قوة محللة ومفتحة
وفيه قبض للنزف وقبضه معتدل وينفع من الأورام البلغمية لما فيه من
تحليل وقبض فيضمد به وبأصله خاصة وينفع من التشنج لما فيه من القبض
مع التحليل وينفع من الإسهال المزمن

✿ بلسان

شجرة مصرية تنبت فى موضع مشهور وهو (عين شمس) وهو شبيه بالشذاب ودهنه أفضل من حبه وحبه أقوى من عوده فى الوجوه كلها ويؤخذ دهنه بالمشروط بعد طلوع (الشعرى) يعنى فى وقت معروفى عند ظهور النجوم

✿ بل

هو قثاء هندى مثل قثاء الكبر وهو مر ويشبه الزنجبيل يقوى الأحشاء ونافع من صلابة العصب ورطوبته يعقل البطن ويفش الرياح

✿ بو قيصا

نبات له غلاف فى ثمرته رطوبة يجلو الوجه ويلصق الجراحات وقشرته تسهل البلغم شربا بماء بارد

✿ برشياوشان

هى حشيشة دقيقة منبتها حياض المياه والشطوط والأنهار يشبه الكسبرة الرطبة لكن قضبانها حمر تميل إلى السواد بلا ساق وبلا زهر ولا نور وهو محلل ملطف وهو مع دهن الاس والشراب يطول الشعر - وينفع من النواصير والقروح الخبيثة والرطبة وينقى الرئة جدا وينفع السعال ويدر البول ويفتت الحصة .

حرف التاء

✽ ترمس

وهو الحب المعروف ويسمى البقل المصرى مفرطح منقور الوسط بين
بياض وصفرة شديد المرارة ويميل إلى الحرافة ينفع من القروح ويحلل
الأورام وألم المفاصل وماؤه يدر البول ويقتل حشرة البق طلاء فى
المواضع الكامن فيها والمر هو الذى يجلو ويحلل بلا لذع فيه والمنزوع
المرارة غليظ فهو ردىء عسر الهضم وهو يرقق الشعر ويجلو الكلف
والبهق والبهق والآثار والبثور وينفع من الجرب والقروح الرديئة والخبيثة
ويخرج الديدان شربا مع العسل النحل المنزوع الرغوة.

✽ توتيا

منها الهندية وكرمانية أما الهندية فهى الرزينة المشوب لونها بالزرقة
والكرمانية الصفراء اللون الخفيفة ومنها الصينى . وهى الغليظة الخضراء
وأجودها البيضاء الخفيفة وهى سمية قتالة ومغسولها أفضل المجففات يغسل
القرح - ونافعة من وجع العيون خصوصا فى العسل والتوتيا المعدنية سمية
لا تشرب بحال من الأحوال

✽ تين

المعروف منه الأبيض والأحمر والأخضر ينفع من الصرع ومن وجع
الصدر والرئة ويلين وإذا أضيف إليه السداب يسكن احتقاننا وأجوده الأبيض
ثم الأحمر ثم الأسود وخيره الناضج وهو أغذى من سائر الفواكه وشراب

التين لطيف وهو مسمن وينفع طبخه لأورام الحلق ولبنه مع العسل النحل المنزوع الرغوة ينفع من غشاوة العيون تقطيرا وشراب منقوعه ينفع من السعال المزمن وأوجاع الصدر وينفع من أورام القضيب والزئفة وهو مما يقطع العطش وينفع الكلى والمثانة

❁ تانبول

ويسمى (النامول) هو نبات هندي معروف ينفع سائر أوجاع الفم وهو مفرح حتى يبلغ درجة الخمر ويقطع الرطوبات ورقه شبيه بورق الليمون وعصارة ورقه مع الشراب تجلو البهق

❁ ترنجبين

يعنى (عسل الندى) الذى يقع على العقول يحرك الباه على الريق بإضافته إلى اللبن الحليب، يقوم مقامه السكر الجلبى، وأجوده الطرى الأبيض وهو ملين ينفع من السعال ويلين الصدر ويسكن العطش ويسهل الصفراء

❁ توت

صنفان أحدهما هو الفرصاد الحلو وهو جرى مجرى التين فى الأنضاج إلا أنه أرقأ غذاء وأقل وأفسد دما وأقل وأردأ للمعدة وله سائر أحوال التين ولكن دونه . وأما المر الذى يعرف بالتوت الشامى فالحلو منه حار رطب والحامض الشامى هو إلى البرد والرطوبة والحامض يحبس أورام الحلق والفم وورقه نافع للذبحة والخوانيق وهو ردىء للمعدة. يفسد فيها خصوصا الفرصاد . والأصح أن يؤكل جميع أصنافه قبل الطعام وهو شهى للطعام ويزلقه ويخرجه بسرعة

❁ تفل

أجوده تفل دهن الزعفران الرزين وهو من المدمات للقروح العارضة
للأبدان اليابسة

❁ تافيا

وهو صمغ الشذاب البرى وهو لا ينتفع إلا بطرية وهو حار جدا محرق
قوى الإسخان والتحفيف ينبت الشعر وينفع من داء الثعلب جدا وقلما يوجد
له نظير وينفع من نفث القيح وعسر النفس ونسافع من وجع الجنبين
وخصوصا القديم من أوجاعها طلاء وضامدا واستفراغا به ويعين على نفث
الفضول طلاء

❁ تفاح الأرض

هو البابونج وغيره ويصدق على مما يتناول من الفواكه فما كان منه
من الخضر فإنه يقوى القلب والمعدة والمشوى منه فى العجين ينفع من
الدود ومن الدوسنتريا مع العفص مزجا

❁ تمر هندي

معروف ويجلب من الهند والسودان وأجوده إطرى الذى لم يذبل وهو
مسهل وينفع من القيء والعطس ويسهل الصفراء وينفع من الحميات
وشربته ربع رطل

❁ تنكار

يقال إنه لحام للذهب يستعمله الصائغون - وينفع من وجع الضرس
وأكال الأسنان

حرف التاء

❁ ثوم

الثوم منه البستاني المعروف ومنه الثوم الكراثي والثرم البري. وفي البري مرارة وقبض وهو المسمى ثوم الحية والكراثي مركب القوة من الثوم والكراث وهو ملين يحل النفخ جداً مقرح للجلد ينفع من تغير المياه.

❁ ثومون

بزره قوي الحرارة ويدر ويخرج الجنين الميت ويسهل دمأ وأخلاقاً مرارية والشربة نصف درهم ويخرج الديدان.

❁ ثيل

قيل إنه يندكنا وأهل طبرستان يسمونه بنداوش وهو نبات معروف وله أغصان ذات عقد يسعى على وجه الأرض ويضرب من أغصانه عروق في الأرض طعمها حلو ولها ورق عراض حاعة الأطراف صلب مثل ورق القصب الصغير ويعتفه البقر وسائر الدواب. والصنف الثاني ينبت ببلاد أورسوس وورقه كورق اللبلاب وهو أكثر أغصاناً من غيره وزهره أبيض طيب الرائحة وله ثمر صغار ينتفع به وعروقه خمسة أو ستة في غلظ إصبع بيض لينة حلوة منتنة وإذا أخرجت عصارتها وطبخت بالشراب أو غسل كل واحد منهما مساو في المقدار ونصف جزء من مر وتلك جزء من فلفل ومثله من الكندر كان دواء نافعاً وينبغي أن يخزن في حق من نحاس لأمراض شتى. وطبيخ الأصول يفعل مثل ما يفعله النبات وبزر هذا النبات

يدخل في الأدوية ومنه صنف ثالث ينبت بقاليقلا ويسميه أهلها نبتاً وإذا أكلته الدابة رطباً شبت سريعاً وإذا أكلته البقر تورمت إن كثر ذلك.

❁ ثفل

الاختيار: أجوده ثفل دهن الزعفران الرزين. لطبع: ثفل عصير الزيت في الأولى من الحرارة ثفل دهن الزعفران يصبغ اللسان والأسنان صيغاً يبقى ساعات و ثفل عصير الزيت من المدمات للقروح العارضة في الأبدان اليابسة.

❁ ثلج

الخواص: رديء للمشايخ ولمن يتولد فيه الأخلاط الباردة. أعضاء الرأس: ماء الثلج يسكن وجع الأسنان الحارة. آلات المفاصل: الثلج ضار بالعصب لحقنه البخارات الحارة الجارية فيها وحبسه إياها عن التحلل. أعضاء الغذاء: ضار للمعدة خصوصاً التي يتولد فيها أخلاط باردة وهو يعطش لجمع الحرارة.

❁ ثعلب

الخواص: فيه تحليل.

وفراؤه أسخن الفراء ينتفع بها المرطوبون لتحليلها للمفاصل: إذا طبخ الثعلب في الماء وطلبت المفاصل الوجعة به نفع نفعاً شديداً وكذلك الزيت الذي يطبخ فيه حياً بل هذا أقوى جداً ويجب أن يطيل الجلوس فيه.

والأجود أن يكون بعد الاستفراغ والتقية لئلا يجذب بقوة جذبه وتحليله خطأً إلى المفاصل وإذا استفراغ البدن بعد ذلك أيضاً لم يتحلب إلى المفاصل شيء. فإن عاود كان خفيفاً وكذلك شحم الثعلب ربما جذب شيئاً أكثر مما يتحلل.

❁ ثافسيا

هو صمغ السذاب البري.

الطبع: حار جداً محرق قوي الإسخان والتجفيف وفيه رطوبة فضلية غريبة بسببها لا يلذع في الحال.

الأفعال والخواص: منق مسهل منضج ممخر وبسبب رطوبته الفضلية لا يحرق إلا بعد ساعة وهو مما يجذب جذباً شديداً عنيفاً من دهن البدن ولكن بعد مدة لرطوبته الفضلية ولا نظير له في تغيير المزاج إلى الحرارة. للمفاصل: يمسح على الاسترخاء وعلى النقرس وعلى المفاصل الباردة ويحتقن به لعرق النساء.

حرف الجيم

❁ جوشير

بالفارسية لبن البقر وعرب علما على صمغ شجرة معروفة زهرها أصفر وأبيض وبذرها أدكن يضرب باطن صمغها إلى البياض ويتحلل سريعاً بالخل ينفع كل مرض بارد ويخرج الأجنة من البطون ينفع كل

مرضى القروح بالمتانة وينفع من السعال والربو شربا ويجبر العظام وينبت اللحم وأجوده أصله الأبيض وهو ملين للصلابات وجميع أجزائه نافع من القروح الخبيثة ويحد البصر إكحالا ويضمد بورقه أوجاع الجنب

✽ جزر

معروف النوعين، وهو مدر للبول وتناوله بالسكر مطبوخا ينفع من وجع الساقين وهو مقو إذا طبخ بالسكر يكون أسرع إلى الهضم ويسكن المغص ويهيج الباه وينفع بذره وأصله لعسر الحبل بعد تدبيره

✽ جرجير

وهو المستعمل في الأطعمة وأكله مع الخس أنفع وكذلك مع الهندبا والرجلة وهو مدر للبول ومحرك للباه

✽ جميز

معروف حار رطب فيه قوة ملينة وهو مسهل نافع من الاقشعرار

✽ جمار

وهو المأخوذ من بطن النخل ينفع من خشونة الحلق ويمنع من الإسهال بنزف الدم وينفع من الحرارة والصفراء، ويصلحه ويزيد في فائدته مربى الزنجبيل

✽ جوز

معروف وهو النارجيل الدهن منه (العتيق) ينفع من أوجاع الظهر والوركين دلكا - ودهنه أفضل من السمن ويزيد الباه

❁ جمهورى

هو عصير العنب المتصف بالطبخ يهيج الشاهية وينفع من برد الأحشاء لكنه غليظ، ويصلحه المزج بالماء

❁ جوز الطيب

هى ثمار من أشجار دائمة الإخضرار وتزرع فى الغالب فى المناطق الحارة من جزائر الهند ولها رائحة طيبة وفيها مرارة ومنبهة تصلح المعدة وتقدر إذا أكثر منها، ويستخرج منها زيت يدعى زيت البهار وحجمها أكبر من حب العفص وقدر البلح وأجوده الجديد الجنى الخالى من التآكل .

❁ جلوز

هو حب الصنوبر وهو أفضل غذاء من الجوز ولكنه أبطأ انهضاما . وهو مركب من جوهر مائى وأرضى، والهوائية فيه قليلة وفيه حرارة يسيرة يبرىء أوجاع العصب والظهر وعرق النساء وهو نافع للاسترخاء وينقى الرئة، ويهيج الباه أنظر الصنوبر

❁ جوز جندم

له قوة مبردة مطفئة مجففة قليلا ويقطع النزف

❁ جوز السرو

هو ضماد للفتق وللأورام

❁ جبلا هنك

يقولون أنه هو بذر (التريد) الأسود وقشور أصله هو التريد الأصفر

وينبت فى (صفد) وينبت فى الهند، والهندي أجود من الصفدى ويقال إنه إذا سقى المفلوج منه مقدار درهمين يعافى وقد نبه عنه ابن سينا فى قانونه بأنه مقىء قاتل وهو على كل حال خطر جدا لأنه يشتمل على قوة سمية فلا يصح استعماله بالمرّة وأمره راجع إلى الطيب الحاذق

✿ جوز رومى

ويسمى اكيروس يقال أن شجرة الجوز الرومى، تنبت فى النهر الذى يسمى (ليرندنوس) وله صمغ يسيل من تلك الشجرة وعندما يخرج الصمغ يجمد فى النهر وهو الذى يسمى (ايلقون) وبعضهم يسمى (خوسفورن) وهو الكهرباء إذا فرك فاحت منه رائحة زكية ويشبه لونه لون الذهب . قال (ديسقوريدوس) : أن ثمره إذا شرب بخل نفع من كان به صرع

✿ جنار

هو زهرة الرمان البرى الفارسى أو المصرى وهو ذات لونين أحمر وأبيض أو موردا تدبيره أنه حابس لكل سيلان، ويولد السوداء وينفع اللثة الدامية ويدمل الجراحات والقروح القديمة والعقور والشجوج بأن يذر عليها من مسحوقه ويقوى الأسنان المتحركة ولا يعادله دواء.

✿ جعدة

نبات معروف وهو الفصيلة الشيحوية فيه حرارة وحدة يسيرة والنوع الصغير من الجعدة أشد وأمر وهى تعرف بغضبانها وزهر زغبها الأبيض المائل إلى الصفرة ومملوء بالبذور ورأسه كالكرة وهو مفتوح ملطف يفتح السدد الباطنة ويدمل الجروح والقروح ردىء للمعدة ومصدع للرأس وينفع الاستسقاء وتقطير البول.

✿ الجبن

يتخذ من اللبن الحليب وقد يتخذ من اللبن الرايب وجبن لبن الماعز خير من غيره وقد تكلمنا عنه فى أول الكتاب بوفاء . يغذى ويسمن ويؤكل بعد غسل النحل وإن سقى ماء الجبن مع الأدوية مفيد نافع وعلى الأخص فى الأمراض الجلدية.

حرف الحاء

✿ الحبة الخضراء

تعرف بالبطم وشجرتها تزرع فى البلاد والمناطق الباردة ولونها سماوى طيب الرائحة ولها ثمر جيد الرائحة وبعدها المستكى فى القوة، تنفع من شقاق الوجه وصمغها ينضج الأورام الصلبة ويجلو الجرب وحبها يدخل فى المراهم لتنقية الجراحات وتنشف المدة نافع من أوجاع الجنب ضمادا ويشرب صمغها وثمرتها بالمشراب لمنع السموم

✿ حجر المسن

الأخضر المعروف ويرد من بلاد فارس يحلل الأورام مطلقا وينبت الشعر وينفع من الكحة والجرب وحكاكته على الثدى والخصية لئلا تعظم ويبرىء الأورام والبثور

✿ حرمل

هو نبات ورقه كورق الصفصاف له زهر بيض أو بذر أسود وهو

يلطف آلات المفاصل طلاء وأعضاء الرأس ويدر البول والطمث بقوته شربا وطلاء وينفع من القولنج شربا وطلاء ويحلل الرياح وعرق النسا والربو وأوجاع الصدر والرئة ويهيج الباه بالسكر والعسل النحل المنزوع الرغوة

✿ حلبة

تنفع من أوجاع الظهر والرحم وقوتها منضجة ملينة تحلل المادة البلغمية وينفع دقيقها من الأورام الحارة الظاهرة والباطنة وتنفع مع دهن الورد للحرق وتقى الصوت وتغذى الرئة وتسكن السعال والربو خصوصا إذا طبخت بعسل النحل أو التمر أو التين والأجود معها ما كانت مع التمر وطبخها جيد للإسهل.

✿ حلتيت

هو صمغ يجلب من أرض (قورنيا) وهو حريف وأجوده ما كان إلى الحمرة أميل وكان صافيا يحلل الدم الجامد في الجوف وإذا استعمل في المأكولات حسن اللون وينفع من البواسير ويقوى (الباه) ويدر البول وينفع من المغص ويسمى عنبر الفقراء

✿ حنظل

الجيد منه الأبيض اللين، وهو محلل جاذب، وورقه يقطع نرف الدم نافع لأوجاع العصب والمفاصل وعرق النسا والنقرس ويسهل البلغم الغليظ . المجتني منه الأخضر يسهل بإفراط ويقىء بإفراط ويجب الاحتراز من تناول الكثير منه إلا بمقدار معقول وهو أنفع من الأدوية للدغ العقرب

✿ حمص

أجوده الأبيض وهو مقر وينفع التنفس والرئة وهو أصناف كثيرة فمنه الأحمر ومنه الأسود وهو ملين ويغذى غذاء أقوى من البقلا وأشد تليذا وينفع من الأورام والبثور طلاء واكلا ودقيقه ينفع للقروح الخبيثة وينفع من وجع الظهر وثيقعه ينفع من وجع الضرس وطبيخ الأسود منه يفتت الحصاه

✿ حاشا

هونبات شجرة شوكية كان القدماء يهيئون أغصانه ما يجعلونه (أداة) للقناديل بعد أن يلف حواليتها القطن وتعرف بأوراقها الصغار وعلى أطرافها رءوس صغار عليها زهر أبيض يميل إلى الحمرة وهو محلل مقطع حتى للدم المنعقد مسخن حتى إن شربه يمنع اقشعرار البراد في الشتاء ويشرب لضعف الوصب إذا خلف بالسويق والشرايضمادا على عرق النساء، ويخلط بالطعام فيحفظ قوة البصر ويزيل ضعفه وينقى الصدر والرئة ويعين على الهضم، وشربه يزيل سوء الهضم، ويدر البول والطمث

✿ حماض

هو نبات مختلف الأصناف كثيرة فيه نوع ورقه كورق الصعتر وقضبان عليها بذر وبعضهم يقول أنه السلق البرى أو كالسلق المتعارف لنا وهو أقوى من غيره من الأنواع وهو شبيهه (بالهندبا) وجميع أنواعه يقمع الصفراء وورق كل أنواعه إذا طبخ وأكل لين البطن

✽ حنطة

أجود الحنطة الصلبة الرزينة وهى كثيرة الغذاء والمسلوقة بطيئة الهضم وهى تنقى الوجه وسويقها ثقيل والحنطة الممضوغة على الريق نافع للصحة

✽ حلزون.

هو من جملة الأصداف البحرية يستخدم لاطفاء الدم (ا) والمحروق منه

ينقى القروح للعين

✽ حب الزلم

هو المشهور بحب- العزيز وهى حبة طيبة الطعم جدا ويسمن ويزيد فى

المنى جدا .

✽ حب النيل

هو القرطم الهندى أجوده الرزين الأملس الحديث ينفع من البرص والبهق الأبيض طلاء حب الصنوبر وهو مسمن وينفع من الاسترخاء وضعف البدن أكلا نافع للرئة ويزيد المنى زيادة كثيرة إذا اكل مع السمسم والأكثر منه يحدث المغص ويمنع قروح المثانة والتقطير ويفتت الحصاة

✽ حمام الفلفل

مسمن ومصدع (قيل أنه هو بذر الرمان البرى)

✽ حمام

هو الطير المعروف، فيه حرارة ورطوبة وهو أخف هضما وأجود للقراح

✿ حجر أرمنى

يستعمله الصباغون والنقاشون بدل الأزورد

حرف الخاء

✿ خشخاش

أجوده وأسلمه الأبيض زهره ينقى آثار قروح عيون المواشى وهو منوم وخاصة الأسود منه ومخدر يستعمل البارد منه فى أوجاع العين وفيه (خطر) وهو نافع من السعال والرطوبات، وإذا دق ناعما وسقى بالشراب العفص قطع الإسهال المزمن ويؤخذ من نباته (الأفيون) وأجوده ما أخذ منه بالمشروط .

✿ خطمى

يطلى به على البهق ويجلس فى الشمس وهو يلين الأورام ونافع للسعال وصمغه مسكن للعطش .

✿ خردل

هو نبات البلسان وأصوله فى مصر يسمى (الكبر) وهو نوعان نابت وهو البرى ومستتبت وهو البستاني، ويكون لونه أحمر وأبيض وزهره أصفر يقطع البلغم وينقى الوجه ويحلل الأورام وينفع من الجرب ويحل القوابى ووجع المفاصل وعرق النسا و يستعمل فى اكحال الغشاوة من العيون ويزيل الطحال ويعطش .

✿ خيار شنبر

هو شجر فى حجم شجر الخرنوب ويجلب من البلاد الحارة له زهر أصفر يضرب إلى البياض وأجود استعماله طبخه مع التين فيزيل البلغم والصفراء مع التمر هندی وهو معتدل فى الحر والبرد منقى للكبد خرنوب هو شجر أعظم من شجر الجوز له زهر ذهبى وقرونه سوداء مستطيلة المضمضة بطبخه جيدا لوجع الأسنان وهو ملين ومعتدل .

✿ خبازى

هو فرع من الملوخية فيه الانهضام وزهره نافع لقروح الكلى والمثانة شربا

✿ خوخ

يقطر من ماء ورقه فى الأذن فيقتل الديدان ويضمده به السرة أيضا، ويزيد فى الباه .

✿ خل

يمنع نزف الدم إن كان خارجا، ويمنع الورم ويمنع حدوث الأورام وهو ضار للعصب وصالح للمعدة الحارة الرطبة وهو مقو للشهوة ومعين على الهضم

✿ خروع

هو نبات يعظم شجره قرب المياه وورقه أملس عريض وهو محلل وملطف ودهنه يصلح للجرب والقروح الرطبة

✿ خس

هو نبات معروف ومن الخضراوات المشهورة ينفع من الأورام وينوم ويزيل السهر مسلوقا ونيئا نافع من العطش وحرارة المعدة والتهابها وبذره يجفف المنى ويسكن شهوة الجماع وينفع من كثرة الأحلام

حرف الدال

✿ دارصيني

هو شجر هندي يرد من تخوم الصين كالرمان المقصود منه قشر أغصانه وهو ينفع من السموم والربو والفواق بإضافته إلى مسحوق المستكى

✿ دود القرمز

وهى دودة الصباغين قوتها كقوة الإسفيداج إلا أنها ألطف وأغوص وتلتقط من أشياء كثيرة حتى من البلوط مجففة بلا لذع لجراحات العصب مسحوقا مع الشراب والخل مع العسل جيد لعسر البول

✿ دجاج وديك

معروفان طبعا ومرقة الديوك العتيقة لها خصيات وأجود الدجاج مالم يبيض والعتيق ردىء ومرقة الديوك توافق الرعشة ووجع المفاصل ولحم الدجاج الفتى ينبه ودماغ الدجاج يصفى الصوت ومرقة الديك نافعة للربو ودماغ الدجاج ينفع النزف الرعافى العارض ولحم الدجاج يزيد فى المنى ومرقة الديك نافعة للحميات المزمنة

❁ دماغ

أفضل الأدمغة أدمغة الطيور وأدمغة ذوات الأربع (دماغ الجمل ثم العجل) يلين البطن ودماغ البط من أدوية أورام المقعدة وصالحة من السموم.

❁ دلب

نبات ينفع ورقه من الأورام البلغمية وأورام المفاصل والركبتين وقشره للمطبوخ بالخل ينفع من حرق النار وهو سم للخنافس تموت من ورقه ومن قشره

❁ دفلى

نبات ورقه كورق الحمقاء لونه أزرق وقضبانها طوال وفى ورقه شوك وينبت فى شطوط الأنهار وثمرته صلبة مفتحة محشوة شيئا كالصوف يرش بطبخه البيت فيقتل البراغيث والأرضة جيد للحكة والجرب وخصوصا عصير ورقه وهو سم قتال فيجب الحرص من استعماله فلا يستعمل إلا ظاهرا بدقة جدا ونظر حكمة ووقاية

❁ دار فلفل

هو أول ثمرة الفلفل ولذلك صار أرطب وهو محلل مزيل للأمراض الباردة يهضم ويقوى المعدة ويزيد فى الباه ويحاكى الزنجبيل ويسمى فى مصر عرق الذهب

❁ دهمست

هو شجر الغار وحبه يستعمل وورقه والحب أقوى ما فيه ثم قشور الأصل وهو جيد لاسترخاء العصب والفالج ومسحوقه معطش وينفع من أورام الكبد والطحال وينفع من القولنج .

❁ دخان

هو جوهر أرضى لطيف وجميعه مجفف ودخان القطران أقواها ثم دخان الزفت الرطب ثم دخان المعية ثم المر ثم الكندر ثم البطم وهو منضج محلل

❁ دقوا

هو بذر الجزر البرى وهو مفتوح جدا ويدر البول و الطمث

❁ دم الأخوين

هو عصارة حمراء معروفة يحبس ويمنع النزف ويلزق الجروح والقروح الطرية ويقوى المعدة ويعقل وينفع من شقاق المعدة يقوم مقامه الخس

❁ دم

دم الإنسان (تنبيه) الدم الذى يستعمل فى الأدوية يجب أن يكون مأخوذا من حيوان سليم لا يغلب على لونه خلط ولا عفونة ودم الأرنب يطفى به البهق والكلف وينضج وينفع الأورام الحارة سريعا ودم الحمام يمنع تولد الورم إذا خلط بدهن الورد وكذلك دم الدجاج

❁ دهن

دهن البلسان وغيره حار مثل دهن اللوز فإنه مفتوح ودهن البابونج مسكن للاوجاع، ودهن الاس يشد الأعضاء ويقويها دهن الخروع جيد للبرص والكلف ودهن اللوز ينفع من الصداع ودهن الورد جيد لالتهاب الدماغ ويزيد فى قوى الدماغ .

❁ دبس

يطلق فى الأصل على عصير العنب أو كل حلو والأطباء تريد به
عصير البلح الرطب أو التمر وهو يحلل جمود البرد طلاء

❁ دجوة

الدجوة هى (اللوبيا)

❁ دهن السداب

شرب أوقية منه فى الحمام ينفع من وجع الدماغ ويحل البلغم

❁ دوسر

حشيشة يشبه ورقها ورق الحنطة لكنه ألين وله ثمرة لها حجابان أو
ثلاثة وعليها شبه شعر وقد يتخذ منه عصارة فيها تجفيف و تحليل ويذهب
بداء الثعلب

❁ دركيسة

هو قشر هندی قلبض جدا ينفع من قروح الأمعاء

❁ دهن البنفسج

ينفع ضيق الصدر والربو

❁ دهن الزنبق

مدر للبول وينفع من ألم المفاصل والخصيتين دهانا

❁ دهن المصطكى

ينفع القروح وأوجاع الرحم والإسهال

❁ دهن اللوز المر

ينفع الأرحام والربو وعسر البول ويجلو الاثار من البشرة

❁ دهن نوى المشمش

هو أقوى فعل لدهان البواسير

❁ دهن نوى الخوخ

هو أقوى دهان للأذن والطرش

❁ دهن النارجيل

هو أقوى دهان لتحليل الريح ودهان البواسير و المفاصل

❁ دهن البندق

ينفع الرئتين والسعال البارد

❁ دهن القرطم

ينفع الربو وينقى المعدة

حرف الذال

❁ ذهب:

الطبع: لطيف معتدل.

الخواص: سحالته تدخل في أدوية السوداء وأفضل الكي وأسرعه برءاً ما كان بمكوى من ذهب. إمساكه في الفم يزيل البخر تدخل سحالته في أدوية داء الثعلب والحية طلاء وفي مشروباته. و يقوي العين كحلاً. و ينفع من أوجاع القلب ومن الخفقان وحديث النفس نفعاً بليغاً.

❁ ذريرة

قيل في فصل القاف عند قصب الذريرة إلا أنا نذكر طرفاً آخر من الأفعال.

قيل أنه لا شيء أفضل لحرق النار من الذريرة بدهن ورد وخل. ينفع من أورام المعدة والأمعاء ومن أورام الكبد والاستسقاء.

❁ ننب الخيل

نبات ينبت في الحفائر والخنالحق له قضبان مجوفة إلى الحمرة خشنة صلبة معقدة بعقد متداخلة وعند العقد كورق الأذخر دقاق متكاثفة تتشبث بما يقرب من الشجر ثم يتدلى منه الطبع: بارد في الأولى يابس في الثانية.

الخواص: قابض وخصوصاً عصارته شديد التجفيف بلا لذع نافع جداً لنزف الحد.

الجراح والقروح: يدمل القروح والجراحات إدمالاً عجيباً ولو كان فيها عصب أدمل أيضاً.

آلات المفاصل: ينفع أيضاً إذا طلي به أو ضمّد من شدخ أو ساط العضل ويضمّر قبيلة الأمعاء.

أعضاء الغذاء: ينفع من أورام المعدة والكبد ومن الاستسقاء.

✽ ذراريح

حيوان شبيهه بالفسافس إلا أنه أحمر وإن ما يوجد منه في الحنطة ويتولد فيها هو أحدها ويصلح أن يخزن ولكن ينبغي أن يجعل في إناء فخار ويشد على رأسه خرقة كتان سخيصة نقيه ويقلب ويصير فم الإناء على بخار خل خمر ثقيف مغلي ولا يزال يمسك الإناء على بخاره إلى أن يموت الذراريح ثم يشد بعد موته في خيط كتان ويخزن.

وأقوى الذراريح فعلاً ما كان منه مختلف الألوان وفي أجنحته خطوط صفر بالعرض شبيهه في العظم ببنات وردان وما كان منه لونه واحداً غير مختلف فعله ضعيف.

يقلع الثآليل طلاء ويتخذ منه قير وطي فيطلي به بياض الأظفار فينتفع به ويقطع الأظفار المستوجبة للقلع بسرعة إذا ضمدت به ويزيل البهاق والبرص طلاء بالخل وإذا طلي به مسحوقاً مع الخردل أنبت الشعر وكذلك إذا طبخ بزيت حتى يغلظ.

حرف الراء

❁ راوند

هو نبات يرد من سرنديب الهندية ومن الصين وهو الأجود ولونه أحمر يضرب إلى الصفرة ومنه راوند الدواب وهو قطع خشب له قتمة وكثافة ينفع من الاستسقاء ومن اليرقان ومدر للبول والصفراء ومقوي ومطهر وهاضم ومنبه ومساعد لطهارة وتنظيف الجهاز الهضمي مضر لمن عنده الحصى وإذا مزج بالصبر نقى الدماغ من جميع أنواع الدوار شربا وسعوطا وينفع من الكلف ومن الاثار الباقية على الجلود إذا طلى بالخل، وهو نافع جدا للكبد والمعدة وضعفها وأوجاعها وينفع من المغص ومن الدوسنتاريا ووجع الكبد والمثانة ونزف الدم.

❁ رازيانج

هو نبات يشبه بذر الكرفس (هو الشمر) المعروف يفتح السدد ويحد البصر وينفع للمرضة لزيادة لبنها ويدر البول ويفتت الحصى وينفع من تقطير البول ويسكن الحرارة ويقوى المعدة مع ماء الاس.

❁ رطب

أجوده الأملس الصغير الحجم والنوى لا يؤكل على الريق ولا بعد الطعام فإن حرارته أكثر من رطوبته وكلما كان أشد حلاوة كان أشد حرارة ويلين الطبع ويزيد فى المنى .

✽ رماد

أغصان حطب الكرم (أى العنب) ينفع لوجع المفاصل وعظم
الخصيتين مع النطرون هو مجفف . ورماد أغصان التين يببرىء القروح
الخبثية

✽ رجل الغراب

هو حشيشة معروفة إذا طبخت نفعت من الإسهال المزمن رمان هو
برى وبستاني وحلو وحامض وأجوده الكبير الأملس شديد الحمرة رقيق
القشرة الداخلية كثير الماء الحامض منه يقمع الصفراء ويمنع سيلان
الفضول إلى الأحشاء وخصوصا شرابه وحبه مع العسل طلاء ينفع للداحس
وينفع مع وجع الأذن وجميعه جيد الكيموس وينفع من التهاب المعدة وينفع
من الحميات والالتهاب وذلك خاصة فى الرمان المز أما الطوف فإنه يضر
أصحاب الحميات، فيجب البعد والتجافى عنه .

✽ رجله

هى البقلا الحمقاء ومن الخضروات الصحية المعروفة

✽ ريحان

نبت معروف ينفع من البواسير طلاء، وبعد أن يدق أو يؤخذ دهنه
ويصير مرهما فإنه نافع للنفخ العارض فى المعدة

✽ ريحان سليمان

بات يوجد بجبال أصفهان ويشبه الشبث الرطب وقيل ورقه كالحطمي

وله فقا ح يلتوى على الشجرة كا للبلاب يطفى مع مزجه بالخل على القروح
وعلى النقرس فينفع وهو خاصيته

❁ رعى الحمام

هو نبات له حب كحب الآس أو قريب منه لكنه أشد منه غبرة ويشابه
لبه فى اللون وا العدس المقشر يدمل الجراحات وطبيخه يسود الشعر وطبيخ
أغصانه يدر البول و لطمٹ .

❁ رعى الإبل

هو نبات فى الصحراء ترعاه الإبل إذا راعته لا يضرها تسمم الحيات
والهوام لأن هذا النبات يحتوى على مادة الترياق وتسقى عصارته لنهش
الهوام .

❁ رازيانج

فى بذره يشبه بذر الكرفس يفتح السدد ويحد البصر خصوصا صمغه
وزعم أبقراط أن الهوام ترعى بذر الرازيانج الطرى ليقوى بصرها
والحيات تحك بأعيانها عليها إذا خرجت من مأواها بعد الشتاء لاستضاءة
العين وينفع إذا سقى بالماء البارد من الغثيان والتهاب المعدة ويلاحظ أن
هضمه بلىء وغذاءه ردىء جدا . يدر البول والطمٹ وينفع لتقطير البول
وتفتيت الحصى

❁ رجل الجراد

يجرى مجرى للبقلة اليمانية ينفع من السل.

هو دواء نبات فارسي يشبه الثوم وهما اثنان ملتويان راضتهما مشقق
يزيد في الباه حرف الزاي.

حرف الزاي

❁ زنجبيل

قال ديسقوريدوس: الزنجبيل أصوله صغار مثل أصول السعد لونها إلى
البياض وطعمها شبيه بطعم الفلفل طيب الرائحة

وقال: من الزنجبيل نوع يسمى زنجبيل الكلب ويسميه أهل طبرستان
فلذلك وهذا عام ينبت في الغدران والينابيع الصغار والمياه البطيئة الجريان
وله ساق ذو عقد يبلغ الركبة طولاً وله أغصان ورق شبيه بأغصان النعنع
وورقه غير أنها أكبر وأشدّ بياضاً وأنعم حريفة الطعم مثل الفلفل وريحها
طيبة ليست بعطرة وله ثمر صغار نابثة في قضبان صغار مخرجها من
أصول الورق مجتمعمة بعضها إلى بعض متراكم كالعنقود وهو أيضاً حريف.

الأفعال والخواص: حرارته قوية ولا يسخن إلا بعد زمان لما فيه من
الرطوبة فضلية لكن أعضاء الرأس: يزيد في الحفظ ويجلو الرطوبة عن
نواحي الرأس والحلق.

أعضاء العين: يجلو ظلمة العين للرطوبة كحلاً وشرباً.

❁ زوفا رطب

الماهية: هو وسخ مجتمع على أصواف أليات الضأن بأرمينية وينجر على حشائش يتوعية فيأخذ قواها ولبناتها وربما كانت سيالة فطبخت وقومت هناك.

الطبع: حار في الثانية رطب في الأولى.

الخواص: منضج محلل.

الأورام والبثور: محلل الأورام الصلبة والدشبد إذا تضمد به العضو.

أعضاء الغذاء: هو مع التين والبورق ضماد للطحال وينفعه شرباً وينفع من الاستسقاء.

❁ زوفا يابس

منه جبلي ومنه بستاني لطبع: حار يابس في الثالثة الخواص: لطيف كالسعر الزينة: شربه يحسن اللون والتغمر به يجلو الآثار في الوجه.

الأورام والبثور: يحلل الأورام الصلبة سقياً بالشراب.

أعضاء الرأس: طبيخه بالخل يسكن وجع السن وبخار طبيخه مع التين نافع من دوي الأذن إذ أخذ في قمع.

أعضاء العين: يطبخ ثم يضمد به الطرفة والدم الميت تحت الجفن.

❁ زرنباد

أصول نبات يشبه السعد لكنه أعظم وأقل عطريه ذو لون أغبر يجلب

من بلاد الصين الطبع: حار يابس إلى الثالثة. يحلل الرياح الزينة: مسمن يدفع رائحة الشراب والثوم والبصل مفرح القلب.

❁ زنجبيل الكلاب

بقلة معروفة وهو فلفل الماء وورقه كورق الخلاق إلا أنه أشد صفرة وقضبانا حمر له طعم الزنجبيل يقتل الكلاب.

❁ زئبق

منه مشتق من معدنه ومنه مستخرج من حجارة معدنه بالنار استخراج الذهب والفضة وحجارة معدنه إذا كان صافياً لا يختلط به تراب أو حجر فهو في لون السنجفر بل السنجفر في لونه ولا يلحقه .

❁ زاج

الفرق بين الزاجات البيض والحمر والخضول الصفرة والقلنديس والقلند السوري والقلقطار أن الزاجات هي جواهر تقبل الحل مخالطة لأحجار لا تقبل الحل وهذه نفس جواهر تقبل الحل قد كانت سيالة فانعقدت فالقلقطار هو الأصفر والقلنديس هو الأبيض والقلند هو الأخضر والسوري هو الأحمر.

وهذه كلها تتحل في الماء والطبخ إلا السوري فإنه شديد التجسد والإنعقاد.

الأخضر أشد انعقاداً من الأصفر وأشد انطباخاً وكل زاج فإنه يشبه في الطبع واحداً مما يشبه لونه.

وقد سبق إلى وهم جالينوس أن الزاج الأحمر يتولد من القلقطار إذ رأى قلطاراً مرة قد اشتمل عليه زاج أحمر متناثر منه وفي هذا نظر.

الاختيار: الأخضر المصري أقوى من القبرسي لكن في أمراض العين القبرسي وغير المحرق أقوى.

زاج الحبر المسمى سحيرة أجوده الصلب الذي ذهبته يلمع وقوته كالقلقطار وأجود السوري ما يحمل من مصر فيفتت عن سواد ويكون ذا تجاوب كثيرة زهم المذاق قابضه وكذلك شمه.

الطبع: حار يابس في الثالثة.

الأفعال والخواص: كلها محرق يحدث الخشكريشة والزاج الأحمر أقل لذعاً من القلقطار وزاج الأسالفة أقبض الجميع والقلقطار معتدل القبض.

❁ زرنين

جوهر معدني منه أخضر ومنه أصفر ومنه أحمر.

الاختيار: أجوده المتربص المنسحق المشابه برائحة الكبريت وأجوده الأصفر المتسرح الأرمني الذهبي الصفائح الرقيقها كأنه طلق أصفر. أعضاء النفس: يسقى للمتقيحين ورمالي وماء العسل ويبخر مع الريتيانج للسعال المزمن ونفث القيح وقد يدخل في طبّ الربو.

❁ زيد البحر

أصنافه خمسة: إسفنجي في شكله زهم في رائحته مثل رائحة مسك سهك وهو كثيف ساحلي واسفنجي خفيف طويل لين طحلي الرائحة ووردي فريري ويشبه بالصوف الوسخ خفيف وخامس فطري الشكل أملس الظاهر خشن الباطن لا رائحة له

✽ زنجفر

قال قوم قوته قوة الإسفيداج وقال الآخرون قوته قوة السانج وهو حار يابس وكانهما في آخر الثانية وما قيل من غير ذلك فعن غير معرفة.

✽ زجاج

الطبع: حار في الأولى يابس في الثانية.

الأفعال والخواص: فيه قبض ولطافة.

✽ زرنب

قضبان دقاق مستديرة الشكل ما بين غلظ المسلة إلى غلظ الأقلام سود إلى الصفرة ليس له كثير طعم ولا رائحة والقليلة من رائحته عطرية أترجة وقوته قوة جوزبوا ولكنه ألطف منه قليلاً وقد يقوم بدلاً عن الدارصيني فيما يقال.

✽ زبد

منضج محلل مرخي وتحليله من الأبدان المتوسطة دون الصلبة وفي الناعمة بسهولة دخانه مجفف يقبض بالرفق مسكن لأوجاع المواد المنصبة إلى الأعضاء.

✽ زفت

قال ديسقوريدوس: الزفت المسمى أيضاً إغراء صنفان بحري أسود سيال يدخل في المراهم وهو من قبيل القار وجبلي برّي. والبري منه سيالة شجرة التنوب وضروب أخرى من الصنوبر وفي الأولى يكون رطباً ثم قد يجفف بالطبخ وأكثره من التنوب وهو شجرة قضم قريش. يقاوم السموم وينفع إذا طلي به نهشة الأفعى.

✽ زعفران

جيده الطري السن اللون الذكي الرائحة على شعره قليل بياض غير كثير
ممتلىء الطبع: حار يابس أما حرارته في الثانية وأما يبوسته ففي الأولى.

الأفعال والخواص: قابض محلل منضج لما فيه من قبض مغر
وحرارته معتدلة مفتح .

قال جالينوس: وحرارته أقوى من قبضه ودهنه مسخن .

قال الخوزي: إنه لا يغير خلطاً البتة بل يحفظها على اليبوسة ويصلح
العفونة ويقوي الأحشاء .

أعضاء الغذاء: هو مغث يسقط الشهوة بمضادته الحموضة التي في
المعدة وبها الشهوة ولكنه يقوي المعدة والكبد لما فيه من الحرارة والدبغ
والقبض . وقال قوم: إن الزعفران جيد للطحال .

أعضاء النفس: يهيج الباه ويدر البول وينفع من صلابة الرحم
وانضمامه والقروح لخبثته فيه إذا استعمل بموم أو محّ مع ضعفه زيتاً
وزعم بعضهم أنه سقاه في الطلق المتطول فولدت في الساعة .

السموم: قيل أن ثلاثة مثاقيل منه تقتل بالتفريح .

✽ زنجار

معروف وأصناف اتخاذ الزنجار بتكريج النحاس في دردي الخل ورش
برادته بالخل ودفنه في الندى ويكب أنية نحاسية على أنية فيها خل وتركها
حتى يزجر ثم يحكّ الزنجار عنها وتخليطه بنوشادر ودفنه في الندى معروف .

ويتخذ من الزنجار نوع لطيف جداً: يؤخذ الخلّ المصعد ويجعل في هاون من نحاس بمدقّة من نحاس فلا يزال يسحق في الشمس القائظة حتى يتكرج ثم يجعل فيه شبّ وملح بمقدار ولا يزال يسحق فإذا تعجن ما سحق جمع وجفف ورشّ عليه الخلّ وبول الصبيان وسحق وترك في الندى ثم يجمع ويجفّف.

أعضاء الرأس: الزنجار المتخذ بالنوشادر والشبّ والخل إذا سحق ونفخ في الأنف ويملأ الفم ماء لئلا يصل إلى الحلق فإنه ينفع من نتن الأنف والقروح الرديئة فيه.

❁ زوفرا

قال ديسقوريدوس: هذه شجرة تنبت في بلاد لنفوربا كثيراً في جبل أقابيس وهو جبل مجاور لبلاد مصر وأهله يسمونه فانا كثير يعني الجاوشير لأن أصله وساقه شبيه بشجرة الجاوشير وقوته شبيهة بقوته وينبت في الجبال الشاهقة الخشنة المظللة الأشجار وخاصة المواضع الرطبة وصغير السواقي.

وساقه دقيق شبيه بساق الشبث ذو عقد عليه ورق شبيه بورق إكليل الملك إلا أنه أنعم منه طيب الرائحة وطرف ساقه دقيق متفرق على طرفه إكليل في بزر أسود مجوف إلى الطول ما هو شبيه ببزر الرازيانج حريف المذاقة فيه عطرية وله أصل أبيض شبيه بأصول النبات.

فانا كثير طيب الرائحة وقال قوم: يشبه حبّ هذه الشجرة حب الأنجدان يقال لها الخذا وهو يشبه السذاب ويقال لها ديناروية.

❁ زعرور

قال ديسقوريدوس: هذه شجرة مشوكة ورقها شبيه بورق لوقوراشي ولها ثمر صغار شبيه بالتفاح إلا أنه أصغر من التفاح وله لون أحمر لذيذ في كل واحد منه ثلاث حبات ولذلك سماه قوم طريقونيقيون ومعناه دواء الثلاث حبات ونوع من الزعرور يسميه اليونانيون هيفلمون وساطيون وربما سمّوه التفاح البري.

❁ زبل

الأزبال تختلف باختلاف أنواع الحيوان بل قد تختلف بحسب اختلاف أشخاص نوع واحد وخصوصاً الناس.

وزبل البط لا يستعمل لفرط حرارته وزبل البازي والصقر والباشق وسائر الجوارح فقلما تستعمل لأنها مفرطة جداً.

زبل الجراد للكلف والبهق وكذلك زبل الزرزور المعتلف للأرز وكذلك زبل الحردون والورّ يحسن اللون.

بعر الماعز للتقشر زبل الحمام وزبل حباري للقواحي وكذلك زبل الزرزور المعتلف للأرز.

أعضاء العين: زبل الورل والضبّ والتمساح لبياض العين وكذلك زبل الحمام والعصافير للبياض.

وإذا شرب واستعمل في وقت سكونه منعه على ما شهد به جالينوس أصلاً أو درجة بالتجفيف منعاً.

✿ زراوند

قال ديسقوريدوس: اشتق هذا الاسم من أرسطن ومعناه الفاضل ومن لوخوس وهي المرأة النفساء يراد بذلك الفاضل في منفعة النفساء ومنه الذي يسمى المدحرج وهو الأنثى وهذا له ورق كورق قسوس طيب الرائحة مع شيء من حدة إلى الاستدارة ما هو ناعم وهو ذو شعب كثيرة مخرجها من أصل واحد وأغصان طوال وزهر أبيض كأنه براطل.

وأما ما كان في داخل الزهر أحمر فإنه منتن الرائحة ومنه الزراوند الطويل فإنه يسمى الأذكر ويسمى فطولندس وله ورق أطول من ورق المدحرج وأغصان دقاق وطولها نحو من شبر.

ولون زهره فرفيري منتن الرائحة إذا كان شبيهاً بزهر الكمثري وأصل الزراوند المدحرج شبيه بالشلجمة لنوايره.

وأصل الزراوند الطويل. طوله ضبر أو أكثر في غلظ إصبغ.

وكلاهما خطيان وطعمهما ومنه الزراوند الطيب له أغصان دقاق عليها ورق كثير إلى الاستدارة ما هو شبيه بورق الصف الصغير المسمى حي العالم وزهر شبيه بزهر السذاب وأصوله مفرطة الطول دقاق عليها قشر غليظ عطر الرائحة يستعملها العطارون في تربية الأدهان.

وزعم آخرون أن الزراوند الطويل شبيه بنعنع الكرم المدحرج. يقال له الأنثى وهو أيضاً من الطويل.

والمدحرج وهو الأنثى يشبه ورقه ورق نبات يقال له قسوس وهو ضرب من اللباب طيب الرائحة مع حدة إلى الاستدارة.

الطبع: جميع أصنافه حار في الثالثة يابس في الثانية.

الأفعال والخواص: جلاء ملطف مفتح مرقق جذاب يجذب الشوك والسلى والطويل أولى بالإنبات وبالقروح لأنه أجلى وأسخن وفي سائر الأفعال المدحرج فإنه أشد تفتيحاً وتلطيفاً وقوة الطويل مثل قوة المدحرج في الإسخان بل عسى أن يفضله إلا في اللطافة فإن المدحرج أطف ولذا يسكن أوجاع الرياح أشد والثالث أضعفها.

الزينة: ينفع من البهق ويجلو الأسنان وينفع عن أوساخها وخصوصاً المدحرج ويصفي اللون.

الجراح والقروح: منق للقروح الوسخة والخبيثة والتقشر وينبت اللحم خصوصاً الطويل ويمنع خبث القروح العميقة وإذا كان مع إيرسا ملأها لحماً.

❁ زمارة الراعي

الطبع: حار يابس لعله في أول الثانية

الخواص: قيل إنه يحل التهيج

أعضاء النفص: وقد جرب جالينوس أن سلاقتة تفتت الحصة في الكلية وقال قوم ينفع من قروح الأمعاء والمغص والام الرحم ويدرهما وينفع من الفتوق. السموم: شرب مثقال أو مثقالين منه نافع من شرب الأرنب البحري والأفيون وغير ذلك.

✿ الزهرة

نبات فيه نوع عدسي الورق منتصب الأغصان دقيق الأصل يسير
الورق ينبت في الأرض المالحة المشوشة وفي طعمه ملوحة. والآخر مثل
الكمافيوس وأحسن لوناً وأرجوانية.

✿ زوان

إن الزوان اسم يوقعه الناس على شيئين أحدهما حبّ شبيه بالحنطة يتخذ منه
الناس الخبز.



الأعشاب الطبيعية وأمراض الشعر

بعض الأمراض الجلدية تصيب منطقة محددة من جسم الإنسان، ويكون ظهورها وصورتها الاكلينيكية خاصة بتلك المنطقة بعينها، وقد سبق وكتبت عن الأمراض الجلدية فيما حول العينين في عدد سابق، أعود اليكم اليوم لاعطيكم فكرة ومعلومات مبسطة عن الأمراض الجلدية التي تصيب فروة الرأس.

١- الاكزيما الدهنية (القشرة): وسببها غير معروف وتنقسم إلى قسمين أولها الاكزيما الدهنية لدى الرضع والثانية الاكزيما الدهنية لدى الكبار، وتتميز بوجود قشور دهنية صفراء على الفروة (جلد الرأس) ويكون هناك احمرار على شكل بقع متناثرة وقد يكون ذلك عاماً لجميع فروة الرأس إذا كانت شديدة.

ومن الممكن ان تصيب الحاجبين والخدين وجانبي الأنف وأعلى الصدر، ويتراوح علاجها بين العلاجات الموضعية المضادة للبكتيريا والفطريات على شكل شامبوهات وبين الأدوية الموضعية المحتوية على الستيرويد، وغالباً ما تعاود هذه الحالة مرة اخرى.

٢- الصدفية (PSORIASIS): وهو مرض التهابي تقشري يصيب الجلد، ويظهر على شكل بقع ولطخات حمراء مكسوة بقشور بيضاء كثيفة، وغالباً ما تكون على حدود خطوط الشعر في مقدمة ومؤخرة الرأس، وغالباً لا يصاحبها حكة وقد يكون الاصابة في الاظافر أيضاً.

٣- الحساسية التلامسية: وتكون بسبب تلامس فروة الرأس مع مواد

مثيرة للحساسية وخاصة بعض الشامبوهات، محاليل تشقير وتلوين الشعر، دهانات وكريمات البيرم وتمليس الشعر (فرد الشعر)، واكثر تلك المواد هو صبغة الشعر لاحتوائها على مواد مهيجة ومثيرة للحساسية مثل PPD ونصيحتي المسارعة في حالة حدوث حساسية إلى مراجعة أقرب اخصائي للأمراض الجلدية.

٤- الحزاز الجلدي LICHEN PLANU : هو مرض جلدي التهابي يصيب الجلد ويسبب تساقط الشعر والصلع الدائم (الصلع الندبي) على فروة الرأس، واسباب الحزاز غير معروفة وغالباً ما يبدأ على شكل بقع حمراء أو وردية اللون تبدأ في التوسع يصاحبها تساقط للشعر وحكة شديدة، وقد يصيب القشاء المخاطي والاذافر أيضاً، وفي حالة اصابة فروة الرأس يجب المسارعة في العلاج لتجنب حدوث وتكون الصلع الندبي في فروة الرأس.

٥- الذئبة الحمراء القرصية (DLE) : وهو احد الامراض المناعية الذي يصيب الجلد، ولكنه عندما يصيب فروة الرأس يسبب أيضاً تساقطاً للشعر والصلع الندبي، وهو يبدأ على شكل لخطات حمراء ذات قشرة ملتصقة على فروة الرأس، كما يصيب الوجه والمناطق المكشوفة وقد يصاحبه ضمور في البشرة مع ظهور شعيرات دموية سطحية، ويكون المريض حساساً لأشعة الشمس.

٦- الثعلبية (ALOPECIA): يعتبر أحد الامراض المناعية وهو مرض شائع ومعروف يصيب الكبار والاطفال، يصيب فروة الرأس على شكل بقع ذات احجام مختلفة لا ينمو فيها الشعر (يتساقط الشعر فجأة وبدون

سابق انذار أو علامات تدل على ذلك)، وأسبابه غير معروفة لكنه من الامراض تلقائية الشفاء، وفي بعض الحالات الشديدة قد يصل إلى ان كامل شعر الرأس أو الجسم يبدأ بالتساقط.

ويتراوح العلاج بين الكورتيزون الموضعي أو عن الحقن الموضعية، العلاج المناعي الكيميائي وغيره، لكن أحب ان اوضح انه لا بد ان يكون العلاج تحت اشراف طبي كامل.

٧- الامراض المعدية البكتيرية والفطرية: غالباً تصاب فروة الرأس بالالتهابات المعدية مثل سعة الرأس (مرض فطري) أو كما يطلق البعض عليها اسم التينيا، وتصيب غالباً الاطفال، وقد يخطئ البعض بتشخيصها تحت اسم الثعلبة، ولكنها تختلف كثيراً ويجب المسارعة في علاجها.

اما الالتهابات البكتيرية فتكون على شكل التهابات الجريبات الشعرية (بصيلات الشعر) أو تكون على شكل الدامل المتناثرة والتي قد تؤدي إلى ندب سطحية إذا لم يتم معالجتها، ويتراوح العلاج بين النظافة اليومية، العلاج الموضعي والفمي بالمضادات الحيوية المناسبة والتي قد يحتاج البعض للقضاء عليها لكورس علاجي لفترة طويلة حتى يتم الشفاء.

- لتساقط الشعر:

يعجن طحين الحبة السوداء في عصير الجرجير مع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون، ويدلك الرأس بذلك يوماً مساءً مع غسلها يومياً بماء دافئ وصابون.

ولنمو شعر الراس والحاجبين والاهداب : الدهن بزيت الخروع ثلاث

مرات في الأسبوع ، من غير ان يصل الزيت الى داخل العين .

وصفه للشعلة:

استخدام الثوم حيث تؤخذ افص.



علاج قرحة المعدة و الإثني عشري

٥٠٠ ج مسحوق عرق السوس ١٠٠ ج عسل نحل منزوع الرغوة
يمزجان جيدا يؤكل منه ملء ملعقة على الريق وقبل النوم يرفق بنقيع نبتة
البقلة أو الرجلة ينقع مقدار ملعقتين صغيرتين من الأوراق في كأس ماء
مغلي مغطى لمدة ١٠ د ويحلى بسكر نبات ويشرب منه بعد العشاء

✿ الأغذية الممنوعة ✿

التوابل والفلفل والبهارات الخضروات ذات الألياف القهوة والشاي
الخمير والدخان الحوامض والخضر المخضلة الخضر الغير كاملة النضج
الدهن والشحوم المرطبات والمثلجات المشروبات الغازية عدم شرب الماء
والبطن فارغة .

✿ الأغذية المسموحة بها للمريض ✿

عصيدة نشاء الذرة مسحوق الخضار الطازجة، البيض المسلوق، مرق
اللحم غير الدهن، لحوم الأسماك غير المالحة، عصير الفواكه الطبيعية،
الفواكه الكاملة النضج، عصير الكرنب خاصة قبل النوم.

✿ ومن أكثر الأمور المزعجة التي يشتكي منها بعض
المرضى أو الناس عامة حموضة المعدة. وقد يصل الأمر بالبعض إلى
الذهاب لأكثر من طبيب أو مستشفى وتناول العديد من الادوية
والمستحضرات لانهاء هذه المعاناة. ولكن كي نعرف العلاج يجب علينا
اولا ان نعرف ما هي مسببات حموضة المعدة وكيفية الوقائية منها. ومن

أبرز أسباب الحموضة زيادة افراز حمض الهيدروكلوريك من المعدة، اما لسبب مرضي مثل مرض زولينجر الذي يؤدي إلى زيادة افراز الحمض بصورة متواصلة مما يؤدي للاصابة بالقرحة، أو بسبب اختلال عملية معادلة الحمض داخل المعدة لنقص بعض الأنزيمات، أو بسبب عدم انتظام عملية الأكل اما بالأكل المتواصل (مكسرات، حلويات) أو شرب (القهوة، الشاي) مما يؤدي إلى افراز الحمض بصورة متواصلة طوال اليوم، أو بسبب التدخين. ومما يزيد المعاناة في بعض الأحيان وجود ضعف في عضلة الاغلاق أسفل المريء مما يؤدي إلى ارتجاع الحمض الموجود في المعدة إلى المريء وبالتالي الشعور بالآم حادة جداً خصوصاً عند الاستلقاء على الظهر. وهنا تبرز أهمية الحكمة الطبية القائلة: الوقاية خير من العلاج ولكن كيف تكون الوقاية من حموضة المعدة؟ اولاً يجب الاعتدال في الأكل خلال اليوم وذلك بتوزيع الوجبات إلى ثلاثة فترات رئيسية مع الحرص على تنوع الغذاء في كل وجبة. ثانياً الحرص على عدم الاكثار من الأكل بين الوجبات الرئيسية حتى لا يحدث افراط في افراز الحمض طوال اليوم. ثالثاً يجب الاعتدال في شرب القهوة والشاي والمشروبات الغازية التي تؤدي إلى افراز الحمض بصورة كبيرة. الحرص على تناول الخضروات الطازجة مثل الطماطم والخيار والفواكه المعتدلة الحموضة مثل التفاح وذلك لمعادلة الحمض داخل المعدة. يجب الحرص على عدم الأكل أو الشرب قبل النوم بساعتين على الأقل حتى لا يؤدي افراز الحمض إلى الارتجاع أثناء النوم حيث يكون الإنسان مستلقياً اما على ظهره أو جانبه. أما في حالة ازدياد المشكلة تعقيداً فينصح بمراجعة طبيب أمراض الجهاز الهضمي

لاجراء منظار للمعدة والمريء لمعرفة السبب، ويعتبر علاج حموضة المعدة من أكثر الأدوية رواجاً وهذه الأدوية تنقسم إلى عدة أنواع كالتالي:
 الادوية المضادة للحموضة مثل دواء مالوكس. الادوية التي تثبط افراز الحمض مثل دواء زنتاك. وهذه هي أكثر الادوية شيوعاً واستعمالاً، ولكن هناك أدوية اخرى يتم صرفها حسب الحالة المرضية بمعرفة الطبيب المختص. ولكن يبقى الأهم في التعاطي مع حموضة المعدة وهو الوقاية دوماً وأبداً.

📖🌸📖 وصفه لعلاج الحموضة:

وهو عباره عن قشر الرمان (يجمع قشر الرمان ويجفف ومن ثم يطحن ناعم ثم يمكنك تناوله بطريقتين تختار اي منهما :-

📌 الطريقة الاولى :- ١/ غلي كوب من الماء في ابريق واضافة ملعقه صغيره من مسحوق قشر الرمان اليها ... ومن ثم يشرب كالشاي الا انه سيكون شديد المروره .

📌 الطريقة الثانيه هي :- ٢/ اضافة ملعقه من مسحوق قشر الرمان الى علبة زبادي طازجه تخلط ومن ثم يتم تناولها ... هذا اذا ماتتحمل مروره الطريقه الاولى .

وهذه الطريقه مجربه وتعتبر دواء ناجح لحموضة المعده والحرقان في الحالات العاديه وليست المزمنه او الحالات المتأخره والتي ينصح فيها باستشارة الطبيب والكشف الطبي السليم .

١ شرب العرقسوس من افضل المشروبات لعلاج الحموضة.

٢ اكل الخس.

٣ شرب اللبن والحليب بدون سكر.

قرحة المعدة وعلاجها بالأعشاب

تقع المعدة في القسم الأعلى من البطن، وظيفتها تلقي الطعام بعد مضغه، ومعظم أمراض المعدة والأمعاء يعود السبب فيها الى عطب في أعضاء الجهاز الهضمي وتحدث قرحة المعدة في الرجال ثلاثة أمثال ما تحدث في النساء، والناس فوق سن الأربعين أكثر تعرضاً لقرحة المعدة والاثنا عشر وتسبب التهابات بالأنسجة .

الأسباب :-

(١) الوراثة

(٢) زمرة الدم

(٣) زيادة افراز العصارة المعدية

(٤) التعرض للضغوط النفسية والعصبية والاضطرابات النفسية

(٥) سوء العادات الغذائية

(٦) الشراهة في الأكل وعدم التقيد بمواعيد وجبات الطعام

(٧) الافراط في تعاطي المشروبات الكحولية والخمور والموسترادة

(٨) القلق النفسي أو الحزن المستمر أو الندم الدائم على فقد عزيز أو

مال

٩) نتيجة زيادة حموضة أو ضعف الجدار الداخلي للمعدة

١٠) الاجهاد العصبي والاقراط في التدخين

١١) الاقراط في تناول المواد التي تهيج جدار المعدة وخاصة الأغشية

المبطنة له (المادة المخاطية التي تحمي جدار المعدة)

ويأتي على رأس هذه المواد :-

- الأقراص والكبسولات التي تحتوي على مواد حمضية مثل

الأسبرين ومشتقاته

- المواد الصلبة صعبة الهضم

- المواد الحريفة الزائدة مثل الشطة و المواد الأخرى المهيجة

- شرب الشاي والقهوة على معدة فارغة

- تناول الاطعمة الساخنة جدا

- شرب المياه الغازية وبعض الاقراص الفوارة تؤذي جدار المعدة

- الاجهاد العقلي .

❁❁❁ بعض الاعراض :-

١) ألم كآلم الجوع بأعلى البطن عند نهاية عظم القفص الصدري.

٢) الشعور بألم أسفل الصدر خاصة عند الشعور بالجوع.

٣) يرافق الألم حرقة وغيثان وقيء أيضا يقل الوزن.

٤) زوال الالم بعد الأكل أو شرب اللبن أو تناول دواء طبي كيميائي.

٥) بخر الفم ويستطلق معه البطن.

٦) قلة الشهوة للطعام.

٧) الشعور بنفخة في البطن وحرقان أعلى المعدة.

القرحة (المعدة والامعاء) وتقوية جدار القناة الهضمية

- يستخدم مطحون قشر الرمان مع العسل الاصلي يوميا على الريق
ملعقة واخرى قبل النوم

- الموز علاج جيد للقرحة

٨) عرقسوس Licorice

يعتبر الأطباء الألمان أكثر انفتاحاً من غيرهم في استعمال الأدوية
العشبية ولذلك قامت دراسات موسعة على كثير من الأعشاب التي يمكن ان
يستفاد منها في مجال الرعاية الصحية ومن ضمن تلك الاعشاب جذور
عرقسوس الذي سبق أن تحدثنا عنه مرات كثيرة في صفحة عيادة الرياض،
لقد اعتبره الدستور الألماني مع بعض الدساتير العالمية الأخرى أحد
الأعشاب الهامة في علاج أمراض كثيرة ومن أهمها قرحة المعدة والاثني
عشر ويحتوي عرقسوس على عدة مركبات مضادة للقرحة ومن أهمها
مركب حمض الجلاسيرازين (Glycyrrhizic acid) الذي يشبه تأثيره
تأثير الكورتيزون ولكنه لا يسبب التأثيرات الجانبية التي يسببها الكورتيزون
وهو مضاد للالتهابات ويعتبر عرقسوس من أفضل المواد لعلاج عسر
الهضم الناتج عن القرحة والجرعة من مسحوق عرقسوس هي ملعقة

صغيرة في ملء كوب ماء سبق غليه وتقلب جيداً ثم تغطى مدة ما بين ١٠ - ١٥ دقيقة ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.

ويفضل استخدامه بعد الأكل بساعتين ولا تزيد مدة استعماله على ستة أسابيع وعلى المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم ومرضى السكر ومرضى القلب والذين يعانون من أمراض السمنة والحوامل عدم استعمال عرقسوس ويمكنهم استبداله بأحد الأعشاب الأخرى.

٨ الزنجبيل Ginger

لقد تحدثنا في صفحات سابقة عن الزنجبيل بشكل مفصل والزنجبيل لا يعرف الناس عنه كثيراً وخاصة فيما يخص تأثيره على قرحة المعدة والاثني عشر فقد عرف الزنجبيل ان له تأثير فعال ضد الالتهابات. والزنجبيل يحتوي على ١١ مركباً لها تأثيرات على قرحة المعدة وهذه المركبات هي: (٦) - shogaol, ٨ - gingerol, ٦ - shogaol, ٦ - gingesol, ١٠ - pingerol, anr - curcumene, beta = bisalone, ٦ - gingediol, betasesquiphell and rene, ٦ - gingerdicone and ٦ - paradol.

كما ان لهذه المركبات تأثير ضد البكتريا ومن بينها البكتيريا التي تحدثنا عنها في الأسباب، لقد قال الدكتور Paul Schlick من نيو إنجلاند ومؤلف كتاب بعنوان Ginger Common Spice and Wonder Drug ان الزنجبيل إذا مزج بعسل طبيعي فإنه لا يوجد له مثل في علاج القرحة ولا سيما ان للعسل أيضاً تأثير على البكتريا. كما يضيف الدكتور بول ان

الزنجبيل كان مفتاح علاجه من القرحة وانه يتناول يومياً حتى بعد شفائه مخلوطاً مع فواكه الكوكتيل الذي يتناوله والذي يتكون من (موز، اناناس، قليل من مسحوق القرفة، قليل من مسحوق القرنفل، مسحوق الزنجبيل وعسل).

يقول الدكتور Paul Schulick من نيو إنجلاند ومؤلف كتاب بعنوان Ginger Common Spice and Wonder Drug ان الزنجبيل إذا مزج بعسل طبيعي فإنه لا يوجد له مثيل في علاج القرحة ولا سيما ان للعسل أيضاً تأثير على البكتريا. كما يضيف الدكتور بول ان الزنجبيل كان مفتاح علاجه من القرحة وانه يتناول يومياً حتى بعد شفائه مخلوطاً مع فواكه الكوكتيل الذي يتناوله والذي يتكون من (موز، اناناس، قليل من مسحوق القرفة، قليل من مسحوق القرنفل، مسحوق الزنجبيل وعسل).

الموز Banana

كلنا نعرف الموز الذي يعرف علمياً باسم Musa Paradisiaca وثمار الموز عرفت من مئات السنين كعلاج لمشاكل الجهاز الهضمي وذلك بسبب تطريته للقناة الهضمية. وفي دراسة أجريت على حيوانات التجارب ثبت تأثير الموز على القرحة، يمكن لمريض القرحة تناول إصبع موز واحدة مع كوب من الحليب الدسم ذي القشدة وذلك قبل تناول الوجبة الغذائية بحوالي نصف ساعة مع ضرورة أن يكون الحليب بارداً.

الملفوف Cabbage

سبق أن تحدثنا عن الملفوف في مقالات سابقة ونحدث عنه اليوم لما له من فائدة في علاج قرحة المعدة والاثني عشر. يعتبر عصير الملفوف

الطازج من الأدوية الناجحة لعلاج القرحة وحيث إن عصير الملفوف يحتوي على مركبين هامين هما جلوتامين (Glutamine) وإس ميثايل ميثايونين S.methyl- methionine وقد عملت دراسة من قبل الطبيب

Melvyn Werbach الأستاذ الاكلينيكي المساعد في الطب النفسي بجامعة

كاليفورنيا في لوس انجليس ومولف كتاب بعنوان Nutritional Influences on Illness حيث أعطوا مرضى القرحة عصير طازج

للملفوف كعلاج للقرحة واتضح من الدراسة أن ٩٢% تحسنت القرحة لديهم بشكل ملحوظ جداً خلال الثلاثة الأسابيع الأولى مقارنة بعدد ٣٢% من

المرضى الذين يتم علاجهم بمادة كاذبة لا تحتوي على الملفوف. كما قامت

دراسة أخرى على مرضى اعطوا مركب الجلوتامين بجرعة يومية مقدارها

١,٦٠٠ ملليجم وقد اثبتت هذه الدراسة ان نتائج هذا المركب كان أفضل من

نتائج مضادات القرحة الكيميائية المستخدمة في علاج القرحة. والجرعة

المقترحة من عصير الملفوف هي ربع إلى ثلث ملفوفة مرة واحدة في اليوم

وحيث انه من الصعب شرب عصير الملفوف الطازج على بعض المرضى

فإني اقترح عمل الشربة التالية: ٣ أكواب ماء، ٢ كوب ملفوف قطع، ١ كوب

كرفس مقطع، نصف كوب بامية مقطعة، نصف كوب بصل مفروم، نصف

كوب فلفل أخضر مقطع، كمية قليلة من الفلفل الأحمر المجروش، كمية

قليلة من الزنجبيل المسحوق، كمية قليلة جداً من الفلفل الأسود وكمية قليلة

جداً من مسحوق القرقة وكمية قليلة من القرنفل المسحوق وقليل من

مسحوق عرقسوس. يوضع الماء والملفوف والكرفس والبامية والبصل

والفلفل في قدر ثم يوضع على النار حتى الغليان وذلك على نار قوية ثم

بعد الغليان تخفض النار ويغطي مع التحريك بين فترة وأخرى حتى تكون المواد طرية وناضجة ثم تضاف المنكهات على رؤوس الأصابع من كل من الفلفل الأحمر والزنجبيل والقرفة والقرنفل وعرقسوس وتحرك جيداً ثم تشرب بالصحة والعافية.

٨ الأذريون Calendula

سبق الحديث عن الأذريون في الإعداد الماضية ولكننا نتحدث عنه اليوم كمضاد لقرحة المعدة والاثني عشر. لقد قامت دراسة اكلينيكية في أوروبا عن نبات الأذريون واثبتت الدراسة فعالية هذا النبات ضد القرحة واقترحوا أن هذا العشب له فائدة كبيرة في علاج القرحة. ويحتوي هذا النبات على مركبات كثيرة اثبتت أن لها تأثيرات مضادة للبكتيريا ومضادة للفيروسات ومنشطة لجهاز المناعة. كما انها تستخدم من عشرات السنين ضد التهابات المعدة. والطريقة أن يؤخذ حوالي خمس ملاعق صغيرة من أزهار نبات الأذريون الجافة وتضاف إلى ثلثي كوب من الماء سبق غليه وتترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتان في اليوم.

٩ البابونج Chamomile

نبات البابونج عبارة عن نبات عشبي الجزء المستخدم منه أزهاره، يحتوي على زيت طيار وأهم مركبات هذا الزيت الازولين. يستخدم مغلي البابونج في أوروبا كمشروب لعلاج القرحة، وقد نصح عدد كبير من العشابين المتميزين باستعمال هذا النبات. وقد قال الطبيب رودلف فرتزويس عميد الأعشاب الطبية الألمانية ومؤلف كتاب Herbal medicine أن

البابونج هو الوصفة المفضلة لعلاج القرحة ولا يوجد وصفة أخرى يمكن أن تجاربه من المستحضرات الكيميائية المشيدة المستخدمة لعلاج القرحة. أن أزهار البابونج تستخدم بكثرة كمهضم وفي أوروبا يعتبر البابونج مميز لعلاج مشاكل الهضم ومن بينها القرحة الهضمية ذلك لأنه يقوم بعمل مضادات للالتهابات ومضاد للمغص والتقلصات ومطهر بالإضافة إلى خواصه المطرية للمعدة، وقال إنه لو كان عنده قرحة فإنه لن يستعمل غير البابونج مع عرقسوس. تستخدم أزهار البابونج مثله مثل الشاي ملء ملعقة كبيرة من الأزهار تنقع في ملء كوب ماء سبق غليه لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم. يوجد من البابونج مستحضرات على هيئة شاي ومستحضرات مقننة.

🍍 الأناناس Pineapple

والأناناس مشهور وهو نبات عشبي صغير جداً لا يصل ارتفاعه المتر الواحد وموطنه الأصلي جنوب أمريكا ويزرع من أجل الحصول على ثماره المميزة. يعرف الأناناس علمياً باسم Ananas Comosus تحتوي ثمار الأناناس بروميلين Bromelain وهو بروتين من فئة الانزيمات وهو المسؤول عن معادلة الحمض الزائد في المعدة. كما يحتوي على كمية كبيرة من فيتامينات أ وج تستخدم ثمار الأناناس غير الناضجة لتحسين الهضم وزيادة الشهية وتزليل سوء الهضم، ويقال إن الثمار مقوية للرحم. كما أن الثمار الناضجة تبرد وتطري وتستعمل لتهدئة غازات المعدة وتقلل من حموضة المعدة وألياف ثمار الأناناس لها فائدة عظيمة ضد الإمساك. يعتبر عصير الأناناس مهضم ومقو ومدر.

الفلفل الاحمر Red Pepper

كلنا نعرف الفلفل الاحمر (الشطة) وأول ما يسمع الشخص اسم الشطة يتبادر إلى ذهنه انها خطيرة على قرحة المعدة والاثني عشر والعكس صحيح فقد اثبتت الدراسات أن الشطة التي تحتوي على مركب الكبساسين (Capsaicin) وهو المركب المسؤول عن حرارة الفلفل الاحمر تحمي المعدة من القرحة وقد ثبت أن هذا المركب يمنع تكون القرحة. بالإضافة إلى ذلك فإن الفلفل الأحمر مضاد جيد للانتفاخ والغازات ومقوي معدي ويزيل آلام العضلات ومطهر ومعرق ويزيد من انسياب الدم إلى الجلد ومهدئ جيد. يجب عدم الاكثار من استعمال الفلفل الأحمر حيث إن الاستعمال المستمر له بجرعات عالية قد يسبب تلف في الكبد وفي الكلى. يوجد في الأسواق المحلية مستحضرات من الفلفل الأحمر مقننة وجرعاتها مأمونة الجانب.

الكرم Turmeric

لقد تحدثنا بالتفصيل عن الكرم في أعداد سابقة ويستخدم الكرم على نطاق واسع في الهند وآسيا لعلاج القرحة ويقولون إن الكرم نعمة من الله على الفقراء فهو علاج القرحة عند الفقراء وبعد دراسات عملت في تايلندا وجد أن أخذ كبسولات محضرة من الكرم تحتوي على ٢٥٠مليجرام بمعدل كبسولة ثلاث مرات يومياً تشفي القرحة ويقال إن الأدوية المشيدة لعلاج القرحة كان سعرها ثمانية أضعاف سعر كبسولات الكرم ولذلك يقال استخدم الكرم حتي لو كنت غنياً.

قشور ثمار الرمان الطازج أو المجفف وعسل النحل النقي: تشتهر المناطق الباردة في المملكة بزراعة الرمان ويعتبر من أجود أنواع الرمان وقد ذكر الرمان في القرآن الكريم كما ذكر في بعض الأحاديث وحديثنا ليس غذائياً فقد قيل عنه الكثير ولكن حديثنا يتركز حول قشور ثمرة الرمان التي تحتوي علي مواد عفصية (Tannins) بنسبة ٢٠ ٢٥% وهو عبارة عن Gall tannins والذي يشمل Granatine, Punicalagin, Punicalin. وقد وجد أن استخدام مسحوق قشر الثمرة إذا مزجت مع العسل النقي يعطي نتائج ايجابية ضد قرحة المعدة ويجب ملاحظة عدم استخدام مسحوق الثمار لوحده بل يجب مزجه مع العسل النقي وقد جربت هذه الوصفة على عدد كبير من المرضى وأعطت نتائج جيدة، تستخدم كميات متساوية من مسحوق ثمار الرمان الجافة أو مفروم ثمار الرمان الطازجة وعسل النحل النقي ويؤخذ من هذا المزيج ملعقة صغيرة على جرعات بمعدل ثلاث مرات في اليوم وتؤخذ قبل الوجبة الغذائية بحوالي ربع ساعة ملعقة كبيرة. ملاحظة هامة يجب عدم الاستمرار في تناول هذا العلاج بعد الشفاء كما يجب عدم زيادة الجرعات عن الجرعات المحددة وعدم استخدام المسحوق بدون عسل.

عصير البطاطس الطازج Potato Juice من منا لا يعرف البطاطس لكن كثير منا يجهل تأثيره على قرح الجهاز الهضمي. البطاطس نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم Solanum Tuberosum والجزء المستخدم منه الدرناات الموجودة في جذور النبات والتي قد يصل وزن بعضها كيلوجرام إن لم تكن أكثر وبقيّة أجزاء النبات سام جداً. تحتوي

درنات البطاطس على كمية كبيرة من النشأ وكمية كبيرة من الفيتامينات مثل أ، ب١، ب٢، ج، ك، ومعادن وبالأخص البوتاسيوم وكمية صغيرة من قلويد الاتروبيين تستعمل البطاطس على نطاق واسع في الغذاء، ويعتبر نشأ البطاطس أحد أنواع النشأ الموجودة في دساتير الأدوية والذي يدخل في كثير من المستحضرات الصيدلانية. لقد عملت دراسة على عصير البطاطس بجرعات محددة على قرحة المعدة والاثني عشر واثبتت تأثيرها على القرحة ويعود السبب إلى قلويد الأتروبيين الذي يقلل من إفراز الحامض على جدران المعدة والجرعة المحددة هي حبة متوسطة تقشر ثم تفرم جيداً ويشرب مرة واحدة فقط في اليوم ويجب عدم إضافة الملح أو المنكهات إلى هذا العصير. كما يمكن استخدام هذه الوصفة خارجياً لتخفيف آلام المفاصل والصداع وآلام الظهر والطفح الجلدي والهيمورويد وتستخدم كلبخة توضع على المكان المصاب.

🌿 الخروب أو الخرنوب Carob

نبات الخروب عبارة عن شجرة كبيرة تعطي ثمار قرنية طويلة ذات لون نبي إلى مسود عند النضج وتتميز بصلابتها. تعرف علمياً باسم *Ceratonia Siliqua* وموطن النبات الأصلي هو الجنوب الشرقي لأوروبا وغرب آسيا وشمال أفريقيا. يزرع الخروب من أجل ثماره الغذائية. إن الجزء المستخدم من النبات طبيياً هي الثمار وقشور الساق. تحتوي ثمار الخروب على كمية كبيرة من السكر تصل إلى ٧٠% ودهون ونشأ وبروتين وفيتامينات ومواد عفسية. تستعمل بذور ثمار الخروب لعلاج قرحة المعدة وذلك بتحميصها مثل القهوة ثم تطحن ثم يضاف إلى

مقدار ملء كوب ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق البذور ويغلى مع الماء مثل القهوة ثم يزاح من على النار ويترك حتى يبرد يؤخذ كوب يومياً نهائياً وعلى عدة جرعات ولمدة أسبوع ثم يرتاح المريض أسبوعاً ثم يعاود استعماله لمدة أسبوع آخر وهكذا أسبوع بعد أسبوع حتى الشفاء.



علاج القولنج " المصران الغليظ "

وصفة : أكل مقدار حجم الحمصة من الصبر على الريق لمدة اسبوع .

وصفة أخرى: صبر، رشاد (الثفا)، زنجبيل.

كميات مطحونة متساوية يسف على الريق مع كوب عسل (ماء مع
ملعقة طعام عسل) .

أيضا لأوجاع البطن :

ملعقة صغيرة يانسون مع كوب ماء يغلي على نار خفيفة يشرب كوب
واحد في اليوم لمدة ثلاثة ايام.

مسح ملعقة طعام زهر البابونج مع كأسين ماء يغلي على نار خفيفة
يشرب كوب في الصباح وآخر في المساء لمدة ثلاثة ايام.



علاج القولون ١٠٠%

كلمني احدهم بانه يشتكى من القولون ومن مدة ٢٣ سنة حتى جرب العرقسوس الشامي وليس المصري ويوجد ذلك في البقالات، مغلف، ومزود بفلتر ومغلف بباك من قصدير ولمن اراد الطريق فهي مكتوبة على الكرتون مجرب وهو ١٠٠%، واعتقد ان اسمه (عرقسوس رمزي).

نبات الحبة عبارة عن نبات عشبي حولي صغير يحمل ثماراً على هيئة قرون تحمل كل ثمرة عدداً من البذور ويوجد نوعان من الحلبة وهي الحلبة البلدي العادية ذات اللون المصفر والحلبة الحمراء والمعروفة بحلبة الخيل وهما يختلفان اختلافاً كثيراً. والحلبة المعنية هنا هي الحلبة العادية الصفراء. وتشير الابحاث الى ان الحلبة يمكنها ان تعيد للقولون عافيته وأنها تخلصه من المخاط الزائد وتوجد الحلبة في محلات العطارة وتوجد على هيئة كبسولات ومحبات تباع في الصيدليات وتؤخذ عادة صباحاً ومساءً لهذا الغرض.

📖 محاذير لمن يعاني من القولون العصبي والقرحة والغازات

١- التقليل من حالات التوتر النفسي: وهذا يحتاج إلى بصيرة في حياة المريض اليومية والتعرف على مواطن القلق والتوتر، ومن المهم التعرف على الطرق النفسية السليمة للسيطرة على القلق، وطرق الاسترخاء الذهني وهذا من الممكن بمساعدة بعض الأطباء النفسانيين المتخصصين بهذا الفرع، وكذلك المشاركة في التمارين الرياضية وشغل وقت الفراغ في الهوايات المحببة للنفس .

٢- الاهتمام بنوعية الأطعمة: التي من الممكن أن تكون أحد العوامل المؤدية إلى اضطرابات الجهاز الهضمي وأهم هذه الأنواع هي :

أ-البقول: مثل الحمص، الفول، الفلافل، العدس، الماش وأنواع مختلفة من الخضراوات والتي ينتج عن هضمها كميات من الغازات المسببة للإضرابات الهضمية .

ب-الحليب: وكذلك من الممكن أن يشتكي المريض من سوء هضم الحليب المسبب في كثير من الأحيان إلى انبعاث كمية كبيرة من الغازات أثناء عملية الهضم ويشتكي ٤٠% من المرضى من صعوبة هضم سكر الحليب .

ج-العلكة: والتقليل من مضغ العلكة والتي تساعد على ابتلاع كمية كبيرة من الغازات أثناء عملية المضغ .

د-المشروبات الغازية: بأنواعها المختلفة حيث أنها تحتوي على كميات من غاز ثاني أكسيد الكربون مما يؤدي إلى انتفاخ في منطقة البطن واضطرابات في الجهاز الهضمي .

وينصح أخصائيو الجهاز الهضمي بمضغ الطعام جيدا وعدم الإسراع في أكل الطعام، وتوفير الجو الهادئ البعيد عن الشجار، والابتعاد عن طرح المواضيع المتنازع عليها، وتجنب الضجيج أثناء وجبات الطعام . وكذلك الابتعاد عن كل ما يزيد من القلق والتوتر النفسي أثناء الوجبات . وكذلك تجنب فترات الصيام الطويلة، والتي يتبعها عملية إملاء سريعة وبكميات كبيرة للمعدة، وتجنب الوجبات السريعة، والوجبات الدسمة والوجبات المحتوية على كميات كبيرة من البهارات والفلفل الحار .

وكذلك ينصح أخصائيو الجهاز الهضمي بتناول كميات من الألياف الطبيعية والمتوفرة في كثير من الفواكه، والخضراوات وتناول السلطات المتنوعة . إن الدراسات لازالت تؤكد على أهمية الألياف الطبيعية لتنشيط حركة الأمعاء عامة، وحركة القولون بصورة خاصة، وكما أن هذه المواد تساعد على انتظام عملية الهضم والتبرز. و توجد هذه الألياف الطبيعية في مستحضرات طبية خاصة على شكل حبوب، أو حبيبات صغيرة جاهزة للاستهام، أو بودرة قابلة للذوبان بالماء .



علاج المغص بالأعشاب المتناولة

يشرب الكمون المدقوق ممزوجاً مع الخل مقدار ملعقة كبيرة ، فأنه يسكن المغص الشديد .

المغص المعوي لدى الكبار والصغار :

تؤخذ ملعقة كبيرة من الينسون ، وتطبخ في ربع لتر من الماء ، وتشرب على ٤ حصص في اليوم ، فانها تسكن المغص .

وهنا سؤال : هل استخدام مغلي الحلبة والينسون مضر للرضع خاصة إذا استخدمت عاماً كاملاً للرضيع ؟

استخدام مغلي مزيج من الحلبة والينسون لأي طفل عمره أقل من سنتين يسبب اضراراً على جسم الطفل حيث إن الطفل في نمو مضطرب والمراجع العلمية تنصح بعدم إعطاء الرضيع أيّاً من الأدوية العشبية قبل سن الثانية لاسيما إذا كان مزيجاً من عشبتين فأكثر ولكن بالنسبة لليانسون يمكن إعطاء الطفل عند المغص ملعقة صغيرة (ملعقة شاي) من مغلي الينسون حيث إنه يخفف المغص مع مراعاة عدم الاستمرار في إعطائه يومياً وإنما عند الحاجة.

علاج الغازات في البطن

- يؤكل ثلاث ملاعق متوسطة من عسل الحبة يومياً. - توضع مقدار ملعقة متوسطة من أوراق الماسيا في كوب ماء ساخن لمدة ربع ساعة ويصفى ويشرب كوب بعد الافطار بساعتان وكوب بعد العشاء بساعتين.

١١ منلازمة عصبية القولون

تعريف متلازمة عصبية القولون هي عبارة عن مجموعة من الأعراض التي يشتكي منها المرضى وهي آلام في المنطقة السفلية من البطن، وانتفاخ، إمساك متكرر أو إسهال متكرر . كما يشتكي بعض المرضى من تغيير في طبيعة الخروج من إمساك متبادل مع إسهال ووجود بعض الإفرازات البيضاء اللون مع الخروج .

وتتميز متلازمة القولون العصبي بأنه لا يوجد خلل عضوي أو تغيير تشريحي، كما لا يوجد أي علامات غير طبيعية أو تحاليل غير طبيعية عند المريض . ولا تتغير هذه المتلازمة مع مرور الزمن إلى أي مرض خبيث مثل السرطان أو أي مرض عضوي آخر . كما أن هذه الأعراض مجتمعة مع بعضها البعض لا تشكل مرض عضوي للجهاز الهضمي . إن متلازمة القولون هو خلل في وظيفة المعدة، أو الأمعاء الدقيقة أو القولون بمعنى آخر إن تقلصات الأمعاء وحركاته الطبيعية قد أصبحت مختلفة لأسباب عديدة، ولا يمكن قياس هذا الخلل بالتحاليل المخبرية أو العينات الخاصة بالجهاز الهضمي . إن نسبة حدوث هذه المتلازمة يعتبر مرتفعاً، وبينت بعض الدراسات أن هذه النسبة من الممكن أن تكون في حدود ٣٠-٤٠% وتصيب هذه المتلازمة النساء أكثر من الرجال وفي كثير من الأحيان في أوقات الضغط النفسي، والقلق والتوتر، وعادة تظهر في مقتبل العمر، ونادراً ما تظهر ولأول مرة بعد سن الخمسين .

إن زيارة الطبيب وسرّد القصة المرضية والفحص السريري يزيل

الكثير من حالة القلق والتوتر والتي من الممكن أن تنتج من جراء أعراض هذه المتلازمة حيث أن بعض المرضى يظنون أن لديهم أمراض مزمنة، أو أمراض خبيثة في القولون مما يزيد من درجة القلق والتوتر النفسي . وعندما يستقر التشخيص لدى الدكتور الاختصاصي بأن الأعراض هذه كلها ناتجة عن متلازمة عصبية القولون فمن الممكن اتباع بعض التعليمات للتخفيف من وطأة هذه الأعراض وأهمها ما يلي :

١- التقليل من حالات التوتر النفسي : وهذا يحتاج إلى بصيرة في حياة المريض اليومية والتعرف على مواطن القلق والتوتر، ومن المهم التعرف على الطرق النفسية السليمة للسيطرة على القلق، وطرق الاسترخاء الذهني وهذا من الممكن بمساعدة بعض الأطباء النفسانيين المتخصصين بهذا الفرع، وكذلك المشاركة في التمارين الرياضية وشغل وقت الفراغ في الهوايات المحببة للنفس .

٢- الاهتمام بنوعية الأطعمة: التي من الممكن أن تكون أحد العوامل المؤدية إلى اضطرابات الجهاز الهضمي وأهم هذه الأنواع هي :

أ-البقول: مثل الحمص، الفول، الفلافل، العدس، الماش وأنواع مختلفة من الخضراوات والتي ينتج عن هضمها كميات من الغازات المسببة للإضطرابات الهضمية .

ب-الحليب: وكذلك من الممكن أن يشتكى المريض من سوء هضم الحليب المسبب في كثير من الأحيان إلى انبعاث كمية كبيرة من الغازات أثناء عملية الهضم ويشتكى ٤٠% من المرضى من صعوبة هضم سكر الحليب .

ج-العلكة: والتقليل من مضغ العلكة والتي تساعد على ابتلاع كمية كبيرة من الغازات أثناء عملية المضغ .

د-المشروبات الغازية: بأنواعها المختلفة حيث أنها تحتوي على كميات من غاز ثاني أكسيد الكربون مما يؤدي إلى انتفاخ في منطقة البطن واضطرابات في الجهاز الهضمي .

وينصح أخصائيو الجهاز الهضمي بمضغ الطعام جيدا وعدم الإسراع في أكل الطعام، وتوفير الجو الهادئ البعيد عن الشجار، والابتعاد عن طرح المواضيع المتنازع عليها، وتجنب الضجيج أثناء وجبات الطعام . وكذلك الابتعاد عن كل ما يزيد من القلق والتوتر النفسي أثناء الوجبات . وكذلك تجنب فترات الصيام الطويلة، والتي يتبعها عملية إملاء سريعة وبكميات كبيرة للمعدة، وتجنب الوجبات السريعة، والوجبات الدسمة والوجبات المحتوية على كميات كبيرة من البهارات والفلفل الحار .

وكذلك ينصح أخصائيو الجهاز الهضمي بتناول كميات من الألياف الطبيعية والمتوفرة في كثير من الفواكه، والخضراوات وتناول السلطات المتنوعة . إن الدراسات لازالت تؤكد على أهمية الألياف الطبيعية لتنشيط حركة الأمعاء عامة، وحركة القولون بصورة خاصة، وكما أن هذه المواد تساعد على انتظام عملية الهضم والتبرز. و توجد هذه الألياف الطبيعية في مستحضرات طيبة خاصة على شكل حبوب، أو حبيبات صغيرة جاهزة نلالتهم، أو بودرة قابلة للذوبان بالماء .

ما هي العقاقير للاستخدام في هذه الحالة :

توجد مجموعة من العقاقير الطبية الخاصة والتي من الممكن استخدامها بعد استشارة الدكتور الأخصائي للحد من الأعراض الجانبية لهذه المتلازمة. وأهم هذه العقاقير هي :

١- العقاقير الخاصة بتخفيف الآلام: فمن الممكن تناولها للحد من التقلصات التي تؤرق المريض من فترة لأخرى، ومن الممكن تناول هذه العقاقير عند اللزوم فقط حسب استشارة الدكتور الأخصائي .

٢- الألياف الطبيعية: وهي مواد مستخلصة من كثير من النباتات الطبيعية والتي تساعد على عملية الهضم، وانتظام حركة الأمعاء ويحتاج الإنسان العادي إلى تناول من ٢٥-٣٥ جم يوميا من هذه الألياف وقد أثبتت الدراسات أهميتها في الحد من حالات سرطانيات القولون .

٣- الأدوية المسهلة : وتستخدم في الحالات الخاصة المصحوبة بالإمساك الشديد وهذه العقاقير متنوعة، وتعمل على انتظام القولون بطرق مختلفة ومتباينة. ومن الضروري الرجوع إلى الدكتور الأخصائي هو الطريق السليم لاختيار أفضل الأنواع التي يحتاجها المريض .

٤- الأدوية القابضة: وتستخدم هذه العقاقير في بعض الحالات والتي يكون فيها الإسهال المتكرر هو العرض الأساس في هذه المتلازمة .

٥- الأدوية المقاومة للاكتئاب النفسي: والأدوية الخاصة بالاسترخاء والأدوية الخاصة للسيطرة على التوتر العصبي كلها من العقاقير الهامة المستخدمة في مثل هذه الحالات وبدرجة نجاح كبيرة . إن استشارة الدكتور

الأخصائي مهمة في هذه الحالات للتعرف على أفضل الأنواع التي يحتاجها المريض .

في الختام إن متلازمة القولون العصبي لا تسبب أي خطورة على الحياة. وكذلك لا تؤدي مطلقاً إلى أي مرض خطير على المدى البعيد . ومن الممكن السيطرة على كثير من هذه الأعراض المزعجة لدى الكثير من المرضى باتباع التعليمات سالفة الذكر .

❁ ❁ ❁ البانسون والبابونج مضادان للمغص وطاردان للغازات

يعود تطبل البطن أو ما يعرف بغازات البطن الى الهواء المتكون في المعدة نتيجة للأكل السريع وابتلاع كميات كبيرة من الهواء، كما يمكن ان يكون نتيجة لشرب المشروبات المكرينة أو للتدخين أو لمضغ اللبان أو الحديد وفمك ملآن بالأكل أو لأكل بعض المأكولات الطبيعية التي تسبب كثرتها بعض الغازات مثل البقوليات. ويقوم الجسم بمحاولة إخراج هذه الغازات من احدى فتحات الجسم، يسبب تراكم الهواء تمدد البطن أو بمعنى أصح انتفاخ البطن.

والأطفال الرضع سواء من يتغذى منهم على حليب الأم أو الذين يرضعون من الرضاعة يبتلعون الهواء وهم يرضعون وقد يلزم ذلك شيء من المضايقة إذا لم يطردوا الهواء عن طريق التكريع وذلك بأن يوضع الرضيع على كتف أمه أو المرصعة وتربت علي ظهره برفق مرتين في أثناء الرضاعة ومرة بعد انتهائها. واحياناً يكون وجود الهواء في البطن ندى البالغين رد الفعل لأطعمة جديدة كثيرة وحارة أو الأطعمة الفاسدة أو

تناول الطعام والشخص متعب أو في حالة توتر عاطفي ويشعر الشخص بالمضايقة والألم ويمكن أن يكون الألم شديداً حتى أنه يشخص أحياناً على أنه جلطة قلبية.

ويمكن حل مشكلة آلام غازات البطن يأخذ ملء ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم المذابة في ملء كوب ماء. ويجب عدم استعمال الحقن الشرجية والمسهلات وغير ذلك من اساليب المعالجة حيث إنها عديمة الجدوى وضارة.

هل هناك أعشاب أو مشتقات حيوانية لعلاج تطبل البطن؟

- نعم يوجد عدد كبير من المشتقات العشبية تستعمل ضد غازات البطن، مثل:

١- اليانسون ANISE:

من المعروف ان ثمار اليانسون مضادة للمغص وطاردة للغازات والطريقة ان تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من اليانسون وتغلى لمدة ٥ دقائق في وعاء يحوي ملء كوب من الماء ثم يبرد ويصفى ويشرب بعد الأكل.

٢- البابونج Chamomile:

يستعمل من البابونج أزهاره التي تشبه أزهار الأقحوان حيث تعتبر طاردة للغازات ومهضمة وفاقحة للشهية وضد المغص ايضاً والطريقة ان تؤخذ نصف ملعقة كبيرة من الازهار وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة خمس دقائق مغلياً ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بعد الاكل مرة واحدة فقط في اليوم.

١٥٧ - ماء زهر البرتقال Orange flower water :

يوجد ماء زهر البرتقال جاهزاً لدى بعض العطارين حيث يؤخذ مقدار خمس نقط من ماء الزهر ويضاف الى ملء كوب ماء ويشرب مباشرة بعد الأكل مرة واحدة في اليوم وهو مفيد جداً لطرد الغازات.

١٥٨ - الشبث Dill :

الشبث جيد جداً لطرد الغازات وللزغطة حيث يؤخذ حزمة شبث وتغسل جيداً ثم تقطع الى قطع صغيرة مع جذورها ثم يغلى مع نصف لتر من الماء ثم يشرب ملء كوب من هذا المغلي ويؤكل الشبث.

١٥٩ - الحلبة Fenugreek :

تعتبر الحلبة من المواد الممتازة لطرد غازات المعدة والطريقة أن يغلى ملء ملعقة أكل مع ملء كوب ماء لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم مرة بعد الفطور ومرة أخرى بعد العشاء.

١٦٠ - الكزبرة Coriander :

تستخدم ثمار الكزبرة كطارد للغازات حيث يستخدم ملء ملعقة كبيرة وتغلى مدة دقيقة مع ملء كوب ماء ثم يصفى بعد ذلك وتشرب مرة واحدة بعد الفطور أو العشاء أو عند الشعور بغازات في البطن.

١٦١ - الكمون Cumin :

يستعمل الكمون (ثمار) لعلاج تشنجات البطن ولطرد الأرياح والغازات حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من ثمار الكمون وتوضع في حوالي لتر من

الماء ويغلى على النار لمدة ثلاث دقائق. ثم يبرد ويؤخذ من هذا المغلي يصفى كوب قبل الأكل بنصف ساعة بمعدل ثلاث مرات في اليوم (جرعة واحدة قبل كل وجبة) وذلك لمدة اسبوعين كاملين.

١٤ - الكراوية CARAWAY:

تستعمل بذور الكراوية على نطاق واسع لعلاج غازات البطن حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة ويضاف الى ملء كوب من الماء المغلي وتترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى وتشرب مرة او مرتين في اليوم.

١٥ - البردقوش Origanum:

ويعرف بالبردقوش وبالدوش والوزاب والمرزنجوش ويستعمل لطرد الغازات حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من العشب كاملاً ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يترك لمدة ٥ - ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة مباشرة. كما يمكن استعمال عطن طازج من البروقوش.

١٦ - ثمار العرعر Junper fruit:

تستعمل ثمار العرعر إما عن طريق اكلها ببطء (استحلابها) أو شرب مغليها لعلاج تطبل البطن والطريقة ان تمضغ بضع حبات من ثمار العرعر وتبلع أو ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الثمار وتضاف الى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة طعام.

٨١ - حشيشة الهر catnip:

وهي عبارة عن نبات صغير من الفصيلة الشفوية حيث يستخدم مغلي هذا النبات مهضماً وطارداً للغازات والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ما بين ٥-١٠ دقائق ثم يصف ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة طعام.

٨٢ - زيت الزيتون olive oil:

يعتمد الإيطاليون على الزيتون في طرد غازات البطن حيث يقوم على تليين جدار المعدة ويساعد على الهضم حيث يضعون كمية لابأس بها مع السلطة أو شرب ملعقة صغيرة من الزيت خلال الأكل.

٨٣ - العنبروت papaya:

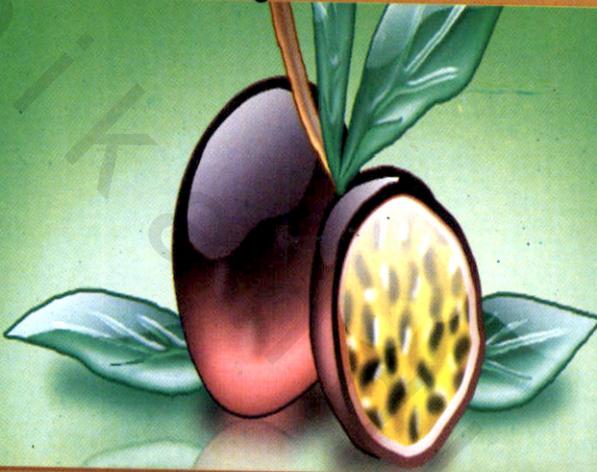
لقد استخدم العنبروت من عدة قرون لطرد الغازات حيث يؤكل من ثمار العنبروت بعد الأكل مباشرة وهو ثمرة لذيذة ويعتبر من الفواكهة المنعشة.

٨٤ - الزعتر Thyme:

لقد اعتاد الرومانيون الأغنياء شرب شاي الزعتر بعد الوجبات الدسمة حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الزعتر وتضاف الى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب بعد الوجبات ويمكن اضافة ملء ملعقة عسل نحل للتحلية.



الحنظل



الخروع



قرفة



كف مریم

٨ - العسل Honey:

لقد ذكر العسل في القرآن وفي التوراة كعلاج ويستخدم العسل منذ آلاف السنين لعلاج كثير من الأمراض ومن أهمها كمادة طارده للغازات البطن حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة عسل بعد الوجبات.

٩ - القرنفل Clove:

يحتوى القرنفل (المسمار) على مادة اليوجينول كمادة رئيسية في الزيت الطيار الذي يحويه والذي ينبه انزيم الهضم المعروف بأسم تريسين (Trypsin) وهو طارد جيد للغازات والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة الى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ما بين ١٠ - ٢٠ دقيقة ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم أي مرة بعد كل وجبة.

١٠ - القرفة Cinnamon:

يستعمل الصينيون الدارسين أو القرفة كعلاج شعبي منذ آلاف السنين لعلاج مشاكل الهضم وبالأخص ضد الغازات أو الأرياح حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق القرفة الصينية وتضاف الى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يشرب مرة واحدة بعد الغداء.

١١ - الزوفا Hyssop:

وتعرف بأسنان داود ويستعمل الأجزاء الهوائية من النبات بعد تجفيفه وسحقه حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات ويوضع على ملء كوب ماء مغلي ثم يترك لمدة عشر دقائق ثم يصف ويشرب بعد الوجبات وهذه الوصفة جيدة لتسكين آلام المغص وطرده للغازات وكذلك لعلاج الأمساك.

٨٩ - حشيشة النحل lemon balm:

وتعرف بالترنجان وتستعمل الأوراق لعلاج حالات التوتر والأكتئاب وهي أيضاً طاردة للأرياح مما يجعلها مثالية لأي شخص يعاني من إعتلالات معدية. والطريقة ان يؤخذ ملء كوب ماء مغلي و يضاف له ملء ملعقة من مسحوق النبات وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب بعد كل وجبة طعام.

٩٠ - القنطريون العنبري Blessed thistle:

وهو نبات عشبي الجزء المستخدم منه جميع اجزاء النبات وهو يستعمل لتحسين الشهية وطارد للغازات والطريقة ان تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب مرة بعد الغداء واخرى بعد وجبة العشاء.

٩١ - حشيشة الليمون lemon grass:

وهي عشبة زكية الرائحة والجزء المستعمل منها الأوراق والزيت العطري. تستعمل حشيشة الليمون بشكل عام لعلاج المشكلات الهضمية حيث ترخي عضلات المعدة والأمعاء وتزيل آلام المغص وانتفاخ البطن وهي ملائمة جداً للأطفال على وجه الخصوص ويستعمل ملعقة صغيرة من مسحوق النبات على نصف كوب ماء مغلي ويترك خمس دقائق ثم يشرب.

٩٢ - حصا البان Rosemary:

وهو نبات عشبي عطري معمر والجزء المستخدم منه جميع اجزاء النبات الهوائية ويستعمل حصا البان للشهية ولمشاكل الجهاز الهضمي حيث

يزيل المغص والغازات ويحسن الدورة الدموية والطريقة ان يؤخذ ماء ملعقة متوسطة تضاف إلى ماء كوب ماء مغلي ويترك مغطى لمدة ما بين ٥ - ١٥ دقيقة هم يصف ويشرب مرة في الغداء بعد الأكل واخرى بعد طعام العشاء.

نصائح عامة:

- يجب على الشخص عندما يأكل الطعام ألا يتحدث كثيراً حيث انه مع الحديث يبلع كمية من الهواء تكون سبباً في غازات البطن.
- يجب مضغ الطعام مضغاً جيداً مع غلق الفم مع المضغ.
- يجب الإقلال من اللحوم الحمراء الغنية بالدهون.
- شرب الماء بعد الطعام مباشرة وعدم شربه خلال ساعتين بعد تناول الطعام لأن المعدة في هذه الفترة مشغولة بهضم الطعام المنوط بها هضمة.
- عدم تناول أطعمة أخرى مهما كان مقدارها بين وجبات الطعام، كذلك عدم تناول طعام اكثر من اللازم.
- ولقد صدق المثل الدارج الذي يقول "المعدة بيت الداء والحكمة ام الدواء". كما أن هناك مقولة أخرى هي "ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه"

الأعشاب والعجز الجنسي

العجز الجنسي "العنة" هو عدم القدرة على الانتصاب، أو عدم القدرة على الاحتفاظ بالانتصاب لفترة كافية لعمل لقاء جنسي ناجح.

أما الضعف الجنسي فيقصد به عادة قلة عدد المرات التي يستطيع فيها الشخص أداء جماع كامل وطول الفترة الزمنية بين كل جماع وآخر بمدة قد تصل إلى عدة أشهر .

وقد يطلق على العنة اسم الضعف الجنسي والبرود الجنسي هو عدم استجابة الشخص - سواء الزوج أو الزوجة - للإثارة الجنسية عند الجماع بدرجة كافية، وقلة الرغبة في أداء العملية الجنسية أو النفور منها كلية وجميع ما سبق يختلف عن العقم الذي يعرف بأنه عدم القدرة على الإنجاب بعد مرور عام على إتمام لقاءات جنسية منتظمة

*ومن الصفات التي قد تساعد في التخلص من الضعف الجنسي والتي تعتبر منشطات طبيعية ليس لها أضرار جانبية

| الوصفة | طريقة الاستخدام |
|--------|--|
| الأولى | واحد جرام من غذاء ملكات النحل مع أربعة جرام من من حبة البركة المطحونة للتو مع ثلاثة جرام من بودر نبات الجنسنج الأصلي مع ملعقة عسل سدر غير مغشوش يضاف إلى كوب من الماء ويحرك الخليط حتى يذوب ثم يشرب على الريق يومياً |

| | |
|---------|--|
| الثانية | نفس المقادير السابقة مع استبدال الماء بحليب الناقة |
| الثالثة | اثنين جرام جنسنج ملعقة عسل سدر أربعة جرام حبوب اللقاح تخلط مع مغلي الزنجبيل بعد أن يبرد ثم تشرب مرتين يومياً |

واليك بعض ما قيل في الأعشاب التي تساعد على التخلص من الضعف الجنسي :

⑧ - المسك: يستعمل المسك لتنشيط القوى الحيوية والتناسلية

⑧ - الثوم: يفيد الثوم في تقوية القدرة الجنسية

⑧ - البصل: للبصل تأثير هرموني. ذكرى يشبه الهرمون الطبيعي، لذا فإن أكله يزيد من المنى

⑧ - القمح: إذا طبخ القمح باللبن والمكسرات والعسل فإنه يصبح مقويا للطاقة الجنسية

⑧ - الموز: الموز يقوي أعضاء الإخصاب لاحتوائه على فيتامين هـ

⑧ - الزنجبيل: يستخدم الزنجبيل كمقو للطاقة الجنسية

⑧ - حبة البركة: تحتوي حبة البركة (الحبة السوداء) على هرمونات جنسية قوية ومنشطة ومخصبة

⑧ - التمر: التمر غني بالفوسفور، وهو الغذاء المفضل لخلايا الدماغ والخلايا التناسلية، ومفيد للمصابين بالإرهاك الجنسي

- ١٦٦ - الحلبة: مغلي بذور الحلبة مدفئ للكلى والأعضاء التناسلية
- ١٦٧ - الحمص: من الأغذية المعروفة منذ زمن بعيد لعلاج الضعف الجنسي. ويمكن أن يؤكل أو أن ينقع من المساء إلى الصباح ثم يشرب النقيع قدر كوب، ويمكن إضافة العسل إليه
- ١٦٨ - التوت: ورق التوت يزيد من وزن الحويصلة المنوية، مما يعني أن له تأثيرا هرمونيا ذكريا
- ١٦٩ - الصنوبر: الصنوبر يزيد في المنى
- ١٧٠ - أكل الكابوريا والإستاكوزا والجمبري من المقويات
- ١٧١ - البقدونس: البقدونس يعجل الشفاء من السيلان عند النساء
- ١٧٢ - الشبث: يعالج الشبث الأورام في الأعضاء التناسلية بتكميدها بمغلي الحبوب
- ١٧٣ - البصل: أكل البصل مقو معروف للطاقة الجنسية. وينصح بأن يؤخذ بصل أبيض (لون قشره أبيض كاللبن) ويقطع قدر ما يستطيع الرجل أن يأكله ثم يقلى في زيت الزيتون، ثم يضاف عليه سبع بيضات بلدي ويذر عليه قليل من الملح ثم يوضع على النار كالعجة ويؤكل
- ١٧٤ - شرب الهندباء كالأشاي المحلى بالعسل مفيد لتقوية الطاقة الجنسية
- ١٧٥ - الجزر والكرفس: عصير الجزر بالكرفس والعسل منشط جنسي. كذلك ينصح بأن تقطع عروش الجزر الخضراء ثم تضرب في الخلاط مع ثلاث بيضات وملعقة عسل ويشرب

⑧ - لبن النوق: يشرب لبن النوق المحلى بالعسل فإنه غاية في القوة

⑧ - اليقطين: يستخدم اليقطين في علاج العجز الجنسي

⑧ - آذريون الحدائق: يستعمل مستحلب الأزهار في معالجة الضعف

الجنسي عند الذكور، وذلك لاحتوائه على هرمون جنسي

⑧ - العود: زيت العود مهيج جنسي خاصة إذا مزج بزيت الكهرمان

⑧ - الجوز: تستخدم صبغة قشرة الجوز الخضراء لمعالجة ضعف

القدرة الجنسية عند الذكور، وتعمل الصبغة بإضافة ١٢٥ سم^٣ من الكحول المركز (٩٥%) إلى عشرين جراما من قشر الجوز الأخضر في زجاجة محكمة السد، ووضع الزجاجة لمدة أسبوعين في الشمس مع خضها يوميا وتصفيتها وحفظها للاستعمال، ويعطى من الصبغة خمس نقط في المساء فقط على قطعة من السكر أو في فنجان صغير من الماء، ويستمر على ذلك لمدة بضعة شهور

⑧ - جوز الطيب: زيت جوز الطيب منبه جنسي قوي، ولكن يحذر من

إدمانه حتى لا يعتمد عليه الجسم كلية مما قد يؤدي إلى ضعف دائم

⑧ - زيت الزعفران: مفيد لحالات الضعف الجنسي، وذلك لأنه يعمل

كمقو للجهاز العصبي المركزي

⑧ - عرق الحلاوة: يستعمل مع مشتقات الزئبق في علاج الزهري

⑧ - التفاح: شراب التفاح الخالي من الكحول يعالج الضعف الجنسي

⑧ - الكاكاو: يضاف مسحوق الكاكاو إلى الماء الغلي مع الحليب

ويشرب كغذاء مقو ومنشط.

⑧ - القرع والخيار والشمام: تؤخذ كميات متعددة من البذور وتقشر وتذق وتذاب في السكر، وتؤخذ ثلاث ملاعق كل يوم. كما يستخدم مستحلب بذور القرع لمعالجة تضخم البروستاتا عند كبار السن وما ينتج عنه من اضطرابات في التبول، ويعمل المستحلب من مقدار حفنة من البذور الطازجة تنزع عنها قشورها وتذق لهرسها قليلا، ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة الغليان بنسبة فنجان واحد لكل ٢٠ جراما من البذور، وبعد انتظار عدة دقائق يحلى بالسكر ويشرب ساخنا.

⑨ - بذر الكتان: يستعمل مغلي بذر الكتان في تسكين الآلام الناتجة عن التهاب البروستاتا؛ وذلك بشرب فنجان أو فنجانين من مغلي بذر الكتان في اليوم بجرعات صغيرة *يؤخذ البصل ويسحق ليعصر ماؤه ثم يضاف قليل من هذا العصير مع عسل النحل ويمزجان معا ثم يوضع المزيج على نار هادئة حتى يتبخر ماء البصل ويبقى العسل الذي ينزل من على النار ليبرد ويوضع لوقت الحاجة وعند الاستعمال تؤخذ أوقية من هذا العسل وتمزج مع ثلاث أوقيات من ماء قد نقع فيه الحمص يوما وليلة ثم شرب من هذا المزيج ليلا قبل النوم يقوى الانتصاب عند الرجل ويزيد من قواه الجنسية..

⑩ - المداومة على أكل صفار البيض على الريق يقوى الجماع أما إذا أكل صفار البيض مع البصل المدقوق فإنه يزيد من القوة الجنسية بدرجة مدهشة

⑪ - إذا أخذ من البيض قدر ما يشبع الرجل ثم يوضع في طاجن ويوضع عليه سمن بلدي أو زبده ويغلى مع البيض حتى يستوى البيض في

السمن ثم يوضع فوقه ما يغمره من عسل النحل ويخلطه ببعضه ولأكل بقليل من الخبز حتى الشبع فإنه جيد جدا لزيادة القوى الجنسية .

⑧- شرب كأس من عسل النحل عند النوم بالإضافة إلى أكل ٢٠ حبة من اللوز ومائة حبة من الصنوبر والمداومة على ذلك على مدار ثلاثة أيام وليال فإنه يظهر قوى جنسية مدهشة .

⑨- اذا دق بذر الكرفس ونخل مما علق به ثم خلط بعد ذلك بسكر أبيض ومزج الجميع بسمن بقرى وشرب منه ثلاثة أيام فإنه يزيد من القوى الجنسية .

⑩- وصفه لتقوية الجماع : أن تأخذ القرنفل وزن درهم ثم يسحق ناعما ويوضع في الحليب ويشرب على الريق صباحا فإنه جيد لزيادة قوة الرجل الجنسية .

⑪- يؤخذ الحمص وبنقع في ماء الجرجير حتى يربو (ينفش) . . ويجفف ويغلى بسمن بلدي على نار هادئة ويؤخذ منه ٥ أجزاء ومن بذر الجرجير وحب الصنوبر من كل واحد ٣ أجزاء وتجمع هذه مسحوقة منخولة وتعجن بعسل نحل ويلقى عليه وهو ساخن دارصيني - موجود عند العطارين - وقرفة وقرنفل ومستكة من كل واحد جزء ويخلط خلطا جيدا ويرفع ليشرب منه مقدار جزئين بالماء الساخن عند اللزوم .

⑫- يؤخذ ماء البصل المعصور وماء الجرجير مع السمن وعسل النحل كله أجزاء متساوية تجمع وتترك في الشمس حتى تغلظ بعد أن يضرب بعضها ببعض (يمكن وضعها على نار هادئة للحصول على الأثر نفسه) . .

وعندما تخلط جيدا يشرب منها أوقيتان كل يوم فإنه أبلغ ما يكون للجماع..

﴿١٧٠﴾ - يؤخذ بذركرفس درهمين ومثله سكر يخلط بالسمن ويستعمل ٣ أيام متتالية فإنه جيد للجماع .. كما أن أكل رأسين من الكرفس يوميا ولمدد طويلة يفيد جدا للجماع..

﴿١٧١﴾ - يوضع صفار سبع بيضات فى أناء نظيف ويفرغ عليه عسل أسود ومثله زبد بقرى ويوضع الجميع على النار ويحرك حتى ينعقد البيض ويؤكل بالخبز فإنه يزيد القوة الجنسية..

﴿١٧٢﴾ - يؤخذ من لحم الضأن مقدار جزئين ومن البصل جزء ويقلى بدهنه ويرمى فيه دار صينى ثم يطبخ جيدا حتى يستوي ثم يؤكل فإنه نافع للقوى الجنسية.

ملاحظة

قد يكون سبب البرود الجنسي يرجع إلى أمراض نفسية مثل الإصابة بأمراض السحر وخاصة سحر تعطيل الزواج وسحر التفريق بين الزوجين ولهذا النوع علامات تعرف فمناها :

* عند استماع رقية إبطال السحر يحس بصداع شديد وربما ضيق شديد في الصدر وبكاء .

* ومن الأعراض الإحساس بالأم أسفل الظهر .

* ويشعر بعدم القدرة على الجماع الحلال مع الزوجة وأما غيره فإنه يحس بالقدرة على ذلك .

علاج الكليتان بالأعشاب

الكليتان : هما غدتان تقعان على جانبي العمود الفقري عند الخاصرتين . و تتصلان بالمتانة بواسطة الحالب . و الكليتان هما أهم الأعضاء للتصفية و تنقية الدم ووظفتها إفراز البول من الدم .
كما أن للكليتين دوراً رئيسياً في توازي الصحة .

وهناك أنواع كثيرة من السموم قد تتلف الخلايا الدقيقة في الكليتين . و كذلك الالتهابات الناتجة عن الجراثيم في الأنف و الحلق و في غيره من أعضاء الجسم .

وأيضاً الالتهابات المزمنة قد تسبب الضرر بالكلتين . و من أعراض أمراض الكلى التي لا علاقة لها بالجهاز البولي فقدان الشهية للطعام، الاستسقاء، فرط الضغط العالي، الغثيان والضعف، والنحول، والتشنجات، والغيبوبة، والاضطراب البصرية . والخلل العظمي، والورم تحت العينين وأسفل الساقين، وبطء النمو عند الصغار .

ومن الأعراض أيضاً : الزلال و فقر الدم و الحصاة .

مما يفيد الكليتين يتناول :

- بعض عصير النارنج

- الزبيب بدون بذور

- عصير البقدونس قدر قدح . وهذا يفيد من تهيج الكليّة والنتانة،

والمجري البولية .

- البقدونس : يغلى خمس ملاعق صغيرة من حبوب البقدونس في ليتر ماء و يشرب فنجانان في اليوم .

التهاب الكليتين :

إن السبب في هذا الالتهاب يكون أحياناً الحمل، أو التهاب المثانة أو داء الدرن، (السل) أو انسداد يمنع مرور البول . ومن أعراض التهاب الكلية : ارتفاع الحرارة، و القيء، والقشعريرة المتكررة، ووجع الظهر، و ألم يرافق إفراز البول .

للوقاية : على المريض ملازمة الفراش للراحة .

و التهاب كبيبات الكلية : هو التهاب الكتل الدقيقة من أوعية الدم التي تعمل كمصاف لصنع البول في داخل الكلية . و قد تكون الإصابة حادة أو مزمنة فتمثل سبباً جوهرياً من أسباب تعطيل الكلية .

من أعراض التهاب الكبيبات : اختلاط الدم بالبول، انتفاخ الكاحلان، شحوب الوجه و تورمه .

للاستسقاء الناتج عن مرض أو عجز في الكليتين :

- خمان أسود . ينقع نصف ملعقة صغيرة من جذور النبتة المقطعة في قدر فنجان من الماء يغلى بعض دقائق، يصفى و يشرب فنجان واحد في اليوم .

في حالات التهاب الكلية الحاد وعند ظهور ورم على الوجه و اليدين و القدمين :

- ينقع قدر ملعقة صغيرة من كميات متساوية من النباتات التالية .
خمان صغير، بقدونس، عرعر شائع في قدر فنجان من الماء المغلي، و
يشرب يومياً فنجان و يشرب منه كل ساعة ملعقة صغيرة .

لإلتهاب حوض الكلية المزمن :

عنب الدب : ينقع قدر ملعقة كبيرة من أوراق النبتة الجافة في قدر
كوب من الماء البارد بضع ساعات ثم يغلى عشر دقائق يصفى و يشرب
ساخناً في المساء بدون تحلية .



علاج الديدان بالأعشاب الطبيعية

إسكارس

وهي دودة أسطوانية الشكل يتراوح طولها ما بين ١٥ إلى ٢٥ سم، والأنتى أطول من الذكر. والإسكارس تعيش في الأمعاء الدقيقة للإنسان وتخرج بويضاتها في البراز، وهذه البويضة لا بد لها من المكوث في التربة لمدة زمنية حتى تنضج وتصبح معدية للإنسان الذي يتناولها في طعامه

الأعراض :

١. سعال أو نزلات شعبية عند مرور الجنين في الرئتين مخترقا الحويصلات ليصل إلى القصبة الهوائية
٢. ضعف عام وآلام في البطن وأعراض سوء الهضم
٣. أحيانا يشاهد المريض وجود دودة كاملة في البراز

الأكسيورس

دودة صغيرة طولها حوالي ١ سم، تعيش في الأمعاء الغليظة للإنسان وتخرج بويضاتها في البراز، وتصل إلى الإنسان السليم عن طريق الطعام الملوث بالبويضات

⊕ الأعراض

حكة عند الشرج مما يسبب اضطراب النوم

غسل الخضراوات جيداً، وغسل الأيدي قبل الأكل وبعده، وغلي ملابس المصاب، ويعطي علاج لجميع أفراد الأسرة في حالة وجود أكثر من شخص مصاب بالمرض

الهنتروفس

ديدان صغيرة يتراوح طولها بين ٠,٢ إلى ٠,٣ سم، وتعيش في الأمعاء الدقيقة للإنسان، وتتم الإصابة بهذه الديدان عند تناول السمك الباطي أو البوري المصاب بسركاريا هذه الدودة إذا كان مشويا من غير نضج، أو أكل الفسيخ الذي لم تتم مدة تمليحه

الديدان الشريطية

وهي ديدان تشبه الشريط تسكن الأمعاء الدقيقة، ويتراوح طولها بين ٤ - ٦ أمتار في الدودة الشريطية للبقرة، وبين ٢ - ٤ أمتار في الدودة الشريطية للخنزير، وهذه الديدان تصيب الإنسان عند تناوله لحوم الحيوانات مثل الأبقار أو الخنازير المصابة

النباتات المعالجة

بصل - رمان - لوز - ليمون - الجوز - ثوم

طرق العلاج

١. قشور جذور الرمان تغلى بنسبة " ٥٠ - ٦٠ " جراماً في لتر ماء لمدة ربع ساعة، ويشرب كوب منها في كل صباح لطرد الديدان الشريطية

٢. لطرد الديدان من الأمعاء تهرس ليمونة كاملة بجميع محتوياتها، وتتقع في الماء لمدة ساعتين، تعصر الليمونة بعد ذلك في النقيع ثم يصفى، ثم يضاف إليه العسل ويشرب قبل النوم، وتكرر العملية إذا لزم الأمر

٣. ولطرد الديدان المعوية تهرس بضع ثمار (جوز) نصف ناضجة وتعصر لاستخراج عصيرها بقطعة من الشاش، ثم يمزج العصير بسكر نبات مسحوق، ويعطي منه نصف ملعقة صغيرة للأطفال مرة واحدة في الصباح قبل الطعام، وتزداد الكمية حسب السن، ويستمر على استعماله إلى أن يتم طرد الدود كله

الديدان المعوية الدبوسية. *zoxyureus*.

يقتل الثوم هذه الديدان ويظهر أمعاء الطفل منها، ولهذا يعطي الطفل في الصباح فنجانا من الحليب غلي فيه بضعة فصوص من الثوم، يلي ذلك حقنة شرجية دافئة بمغلي الثوم، وهذا يميت الديدان ويخرجها ميتة مع البراز

٤. ويستعمل زيت البندق لطرد الدودة الشريطية، وذلك بتناول ملعقة صغيرة منه كل يوم على الريق عدة خمسة عشر يوما

علاج التبول في الفراش

من المشاكل العائلية مشكلة (التبول اللاإرادي) وإنما اعتبرته مشكلة عائلية، لأنها حالة تؤثر سلبا على الطفل وعلى والديه، بل قد تصيب الوالدين بنوع من الشعور بالاحباط والأسف الشديد، ومن جهة فهي تصيب الطفل بنوع من الخجل أمام إخوانه مما يجعله مثار للسخرية والتندر بين اخوته ومن حوله . كما تسبب له شعور بالنقص و فقدان الشعور بالأمن الذي يؤدي إلى فشل دراسي والشعور بالذلة والخجل، والميل إلى الانزواء والنوبات العصبية وغير ذلك، وتؤدي هذه المشكلة بالطفل إلى العناد والتخريب والميل إلى الانتقام في محاولة للتأثر من نفسه وتعويض النقص الحاصل في شخصيته وكثرة النقد وسرعة الغضب مما يسبب النوم المضطرب للطفل وكذلك الأحلام المزعجة وتدهور الحالة العصبية والنفسية.

من هنا كانت هذه مشكلة عائلية (نفسية) .. وأن التأخر في علاجها يشكل خطرا على نفسية الأسرة مكونة من الوالدين وأطفالهما .

أسباب التبول اللاإرادي .

هناك دراسات عديدة حول الوقوف عند أسباب هذه المشكلة، من أهم هذه الأسباب :

❁ أسباب عضوية :-

١ - اضطرابات المثانة (الالتهابات - صغر حجم المثانة - ضيق عنق

المثانة)

- ٢ - نوبات صرعية كبري في الليل،
 - ٣ - انقسام الفقرات القطنية بالعمود الفقري،
 - ٤ - التهاب الحبل الشوكي.
 - ٥ - السكري DM.
 - ٦ - الاعراض الجانبية لبعض الادوية .
 - ٧ - التحكم الطبيعي للمثابة يكتسب بطريقة تدريجية واكتساب التحكم يعتمد على عدة امور منها التطور العقلي - العضلي .. العاطفي و ايضا التدريب على استعمال الحمام مبكرا . فاي تاخر مما ذكر .. قد يؤدي الى تاخر في اكتساب التحكم في المثانة
 - ٨ - العامل الوراثي يلعب دور مهم .. فحسب الإحصائيات ٧٥% من الاطفال المصابين بالتبول اللاإرادي لهم اباء او امهات كانوا مصابين بذلك عند الصغر .
 - ٩ - و دراسات اخرى اظهرت وجود نقص في هرمون ANT DIURTIC HORMONE في فترة الليل و هذا الهرمون يتحكم في عملية البول .
- أسباب نفسية:-
- ١ - القلق النفسي.
 - ٢ - تعرض الطفل للصراعات مع الإحباط وكبت الانفعال.
 - ٣ - جذب الاهتمام الذي فقده الطفل بسبب ميلاد طفل جديد أو التفرقة في المعاملة .

٤ - بداية ذهاب الطفل الى حضانه .

٥ - الانتقال الى مسكن جديد .

٦ - مشاكل او اختلافات عائلية

الحل والحلاج:

من خلال عرض الأسباب يتبين لنا نقطة مهمة جدا في علاج هذه المشكلة، وهو أنه يجب الأخذ بنظر الاعتبار عدم التعامل مع جميع الحالات بنفس الطريقة والأسلوب فكل حالة تتطلب دراسة خاصة لمعرفة أسبابها ومعالجتها من خلال الأسباب . وهذه أو خطوة في العلاج، وهي معرفة السبب .

ثم يوجد طرقا وتوجيهات قد تفيد بإذن الله تعالى في علاج هذه الحالة (المشكلة) منها :

١ - التعويد المبكر للطفل على دخول (الحمام) واستخدامه استخداما صحيحا . فمع وجود الحفاظ السهلة تقاعست الامهات عن تدريب الطفل في سن مبكرة .

٢ - تعويد الطفل على دخول (الحمام والتبول) قبل أن يذهب إلى فراشه

٣ - عدم تأنيبه والسخرية به، إذ أن هذا أمرا ليس في مقدوره، فالأولى أن نكون عوناً له لا حرباً عليه .

٤ - تشجيعه بمكافأته حين يصحو من نومه ولم يتبول .

٥ - تدريب الطفل نهارا ليؤخر الرغبة في التبول .

٦ - تقليل كمية السوائل قبل النوم .

٧ - تعويد الطفل على الاستيقاظ ليلاً لتفريغ ما في مثانته وان يوقظ لهذا الغرض وان يكون بكامل وعيه. وواجب الأهل تيسير عملية ذهاب الطفل إلى دورة المياه للتبول وإضاءتها. وأن تكون دورة المياه قريبة من غرفة نوم الطفل ويجب أن لا تكون هذه العملية مربكة بالنسبة للطفل بحيث يراها واجباً ثقیلاً، واصطحاب أحد الكبار إلى دورة المياه إذا كان يخاف الذهاب إليها ليلاً بمفرده.

أدوية عشبية يمكن الاستفادة منها لعلاج التبول الإرادي :

الحقيقة ان الأعشاب التي تعالج أمراض مثل التبول اللاإرادي عند الأطفال والناجم غالباً عن توتر الطفل الضغط العصبي المفوض عليه نتيجة لتوتر الحياة من حوله او بسبب وجود تهيج موضعي نتيجة لضيق قناة مجرى البول او التهاب المثانة او غيرها من المشكلات. وبعض الأعشاب المفيدة في هذه الحالة هي تناول مغلي الاقحوان الحرمل و الزيزفون والبابونج والشونيز والكندر والشمر والشكوريا مع مراعاة تحليتها بعسل النحل وتفريغ المثانة قبل النوم مباشرة .

- العسل : يقول (د. س. جارفيس): إننا نحتاج إلى دواء يمتص الماء ويحتفظ به، وله تأثير مسكن على جسم الأطفال، كما يجب ألا يكون في استعماله ضرر، سواء استعمل لمدة طويلة مستمرة أم استعمل في فترات متقطعة لمدة طويلة أو قصيرة حسب اللزوم، وقبل هذا كله يجب أن يستسيغه الطفل ويتقبله بكل ارتياح، وهذا لا يكون إلا في العسل .

فالعسل يستطيع أن يمتص الرطوبة من الهواء ويكثفها، وسكر الفواكه (الفركتوز) في العسل له خاصية امتصاص الرطوبة، وبفضل خاصية امتصاص الرطوبة هذه يمتص العسل الماء في جسم الطفل ويحول دون تبوله أثناء الليل في الفراش. ويمكن إتباع الوصفة التالية لعلاج التبول اللاارادى عند الأطفال ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم مباشرة، وهذه تؤثر باتجاهين:

أنها تسكن الجهاز العصبي عند الطفل، كما أنها تمتص في جسمه الماء، وتحتفظ به طيلة مدة النوم، وبهذا تستريح الكلى أيضاً .

وأكد الدكتور هاني الغزاوي خبير التجميل بالوسائل الطبيعية، أن ملعقة صغيرة من عسل النحل قبل النوم مباشرة أو قبل النوم بنصف ساعة إلي الساعة تعطي نتيجة طيبة للأفراد الذين يعانون من مشكلة التبول اللاارادي .

⑧ - الشب : (الصرافه) أو (شب الفؤاد) وهو مادة تشبه الملح الحجري (ملح الليمون) في الشكل لكنها في الطعم تختلف، وتباع في محلات العطارة.

❁ الطريقة: أن يؤخذ من هذه الصرافه وتبلل ويُمسح بها على (عانة) الطفل بشكل دائري قبل النوم، وهي طريقة يستخدمها الشعبيون الذين يفضلون العلاجات الشعبية عن أن يسلكوا طرق المستشفيات ودروبها .

⑧ الزنجبيل : يحمص الزنجبيل حتى يصبح مثل القهوة ويسحق ويمزج مقدار عشرة غرامات مع اوقية عسل فيؤخذ مقدار ملعقة قبل النوم كل ليلة لمد خمسة عشر يوماً.

علاج آلام الظهر بالأعشاب

٥ الفلفل الأحمر (الشطة أو الجبر) Red Pepper

ويحتوي الفلفل الاحمر مركب الكبساسين (Capsaicin) والذي يوجد في بعض المستحضرات الصيدلانية التي تستخدم لآلام الظهر واحد هذه المستحضرات يسمى Zostrix حيث يحتوي على ، ٠.٢٥ من مركب الكبساسين واذا لم تستطع الحصول على هذا المستحضر فبإمكانك شراء فلفل احمر (شطة) من النوع الصغير المدور الحار وسحقه ناعماً ثم خلطه مع فازلين او احد الكريما التي تستخدم لدهان الجلد واطافة كمية من الشطة حتى يحمر لون الفازلين او الكريم ثم يدهن مكان الألم بهذا المستحضر مع ملاحظة غسل اليدين بعد الانتهاء من التحضير لكي لا تصل الى عينيك، ويجب عند الدهان ان تدهن منطقة صغيرة من المكان حيث ان بعض الناس يوجد لديهم حساسية لمركب الكبساسين فاذا لم يحدث اي تحسس فاكمل الدهان واذا حصل تحسس فتوقف عن الدهان.

٦ الصفصاف Willow

والصفصاف يعتبر الاسبرين الطبيعي حيث يحتوي سليسلات طبيعية والتي حضر منها اساسا الاسبرين. وكان نبات الصفصاف يستخدم لعلاج كثير من الامراض من مدة ٥٠٠ سنة قبل الميلاد. وكثير من النباتات مثلها مثل الصفصاف تحتوي على سليسلات المثل والتي حضر منها الاسبرين. والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة من الصفصاف وتضاف الى كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب مرة في الصباح وأخرى في

المساء ويمكن استخدام مسحوق القشر خطأً مع فازلين ودهن الظهر به حيث تزول الآلام. كما يمكن ان يستخدم اي نبات من النباتات التي تحتوي على ساليسلات المثل اذا لم يوجد الصفصاف مثل الكشت المفصص (Wintergreen)، ونظراً الى وجود حساسية ضد الاسبرين عند بعض الاشخاص فإن نبات الصفصاف يسبب نفس الحساسية ولذا يجب عدم استعماله.

النعناع Peppermint

يحتوي النعناع على مركبي المنثول (Menthol) والكامفر (Camphor) ويوجد مستحضرات تحتوي على هذين المركبين اللذين يستخدمان للقضاء على آلام الظهر. ويوجد عدد من انواع النعناع تحتوي على هذين المركبين ايضا كما تحتوي زيوت بعض النباتات الأخرى مثل اللوندة والكزبرة والزوفا على مركب الكامفر.

الزيوت الطيارة (Volatile Oils)

ان علاج آلام الظهر بالزيوت الطيارة على هيئة مساج في تخفيف الآلام ومن النباتات التي يستخلص زيتها ويستخدم لهذا الغرض: المرمية وحصا البان والزعتر. والطريقة ان يضاف قطرات قليلة من اي زيت للنباتات السابقة على ملء ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ويمزج جيداً ثم يدهن مكان الألم وهذه من الوصفات الجيدة لآلام الظهر.

سرخس ذكر Male Fern

وهو نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن متر وله جذمور متشابك

وأوراق ريشية عريضة وممتدة. الجزء المستخدم جذموره. يحتوي الجذمور على راتنج زيتي مع الفيليسين وكذلك تربينات ثلاثية وزيت طيار.

ويستعمل الجذمور لعلاج آلام الظهر والروماتزم وعرق النساء وآلام القدمين وذلك بوضع الجذامير وهي طازجة بعد تنظيفها دون غسلها داخل كيس صغير ووضع هذا الكيس فوق الألم والجذامير سهل الحصول عليها من بلاد الشام بيسر ويجب عدم استخدام الجذامير داخليا بأي حال من الأحوال الا بعد استشارة المختص.

حشيشة القلب "ST. Johne Wort"

وحشيشة القلب عبارة عن نبات شجيري معمر يستعمل على نطاق واسع لعلاج كثير من الامراض ومن اهمها الاكتئاب ويحتوي على زيت طيار ومن اهم مركباته كاروفيلين ومركبي هيبرسين ونظيره ويستخدم زيت هذا النبات او مرهمه كعلاج ناجح لآلام الظهر والآلام الروماتزمية والنقرس وعرق النساء وذلك بتدليل موضع الألم بالمرهم أو الزيت. ويعمل المرهم بهرس كمية من ازهار النبات ورؤوس الاغصان ثم يغطى بمقدار من زيت الخروع ويغلى فوق نار خفيفة لمدة ساعة ويستحسن اضافة جزء من شمع عسل النحل اليه ويغلى مع المزيج من اجل ان يكسبه ليونة المراهم. ثم يستعمل هذا المرهم دهاناً فوق مواضع الألم.

إكليل بوقبصي *Spiraea*

عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر ونصف المتر، أوراقها متباعدة على الساق مشربة بحمرة وسطحها العلوي مكسو بشعيرات فضية اللون. تنمو

في اطراف الاغصان ازهار بيضاء اللون، وتستخدم الازهار على هيئة مستحلب لعلاج آلام الظهر وامراض الروماتزم والمفاصل. ولعمل المستحلب يضاف الى ٢٠ جراما من الازهار الجافة مقدار كوبين من الماء المغلي ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب منه فنجان واحد كبير مرتين يوميا.

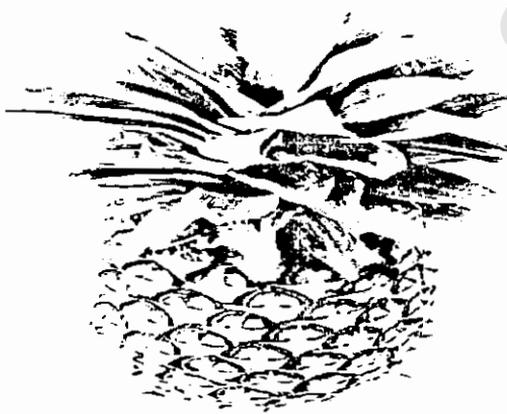
جذور السنفيتون المخزني Consoude

وهو عشب يصل ارتفاعه الى ١٠٠ سم لها ازهار حمراء الى بنفسجية يحتوي حمض الفينوليك واسبراجين وقلويدات البيروليزدين وحمض العفص وتربينات ثلاثية. تستخدم لبخة تحضر من الجذور لعلاج آلام الظهر والكثير من الآلام الروماتزمية، وتعمل اللبخة بتقطيع الجذور وتهرس بمدقة خشبية او ما شابهها الى ان تصبح كالعجينة ثم تفرد هذه العجينة فوق الجزء المصاب ويغطي بقطعة من قماش الكتان ومن فوقها قطعة اكبر من الصوف لحفظ الحرارة. وتترك اللبخة فوق الجزء المصاب لمدة نصف ساعة او اكثر حسب تحمل المصاب. هذه اللبخة تباع لدي بعض الصيدليات حيث تصنعها مصانع الادوية الألمانية وبالاخص مصنع كيتافرك.

علاج الرعشة بالأعشاب الطبيعية

دهن السذاب وصفة عمله : أن يؤخذ من ورق السذاب أوقية وثمانية أواقي ماء يغلى ويصفى بعد إذ ينقص النصف ويلقى عليه مثله زيت، ويغلى حتى يذهب الماء ويبقى الدهن، يسقى منه نصف أوقية وفي الحمام، أبلغ، فإنه مجرب .

الخطمي : إذا طبخ أصل الخطمية وشرب بشراب نفع من الرعشة . وكذلك شرب ماء العسل ينفر من الرعشة .



علاج الكسور بالأعشاب

يستخدم الكركم والملح والعنزروت وبياض البيض يدهن بها مختلطة موضع الكسر قبل تجبيره بالجبيرة الخشبية البدائية.

٨٦ كسر في الفخذ :

شاب أصيب بكسر في الفخذ نتيجة حادث وعولج بالمضادات الحيوية ولكن العظم لازال ولم يجبر كما ينبغي، ونصح بأن يستخدم بعض الأعشاب مثل غذاء ملكات النحل، العسل وحبوب لقاح النحل وأعشاب الشوكة وأعشاب الخزامى ويسأل فيما إذا كان لهذه الوصفة أضرار على الكبد والكلى وغير ذلك؟

بالنسبة للوصفة المذكورة فأفيدك ان كل المواد جيدة عدا أعشاب الشوكة وأعشاب الخزامى حيث لا يوجد لها تأثير على جبر العظام ويمكنك استخدام الحلبة والرشاد بدلا من تلك الأعشاب حيث تؤخذ ملعقة حلبة ونصف ملعقة صغيرة رشاد وتخلط ويضاف مع العسل وغذاء ملكات النحل وحبوب اللقاح وتمزج جيدا وتؤخذ مرة واحدة في اليوم على الريق حتى الشفاء بإذن الله.

الرشاد" الثقا " : وهو من أنواع الحبوب صغيرة الحجم وأحمر اللون يميل إلى الإصفرار ويساعد على التئام الكسور بسرعة .

الأعشاب المفيدة لأمراض العظام:

الحلبة، الرشاد، العسل، الموز، الحليب، القراص، العنب، الكراث، مستكى، مكسرات، البرنقال، السمسم، الشمر .

الأعشاب المفيدة لأمراض الرماتيزم:

عرعر، مره، برتقال، الأذخر، البقدونس، جرجير، تمر، البلسان، حلبة
هليون، جوزة الطيب، الكافور، كادي، كركديه، كراث، كراوية، مرامية،
عشر، فلفل، عرق السوس، مياه البحر الميت، زيزفون، دمسيسه، سم
النحل .

الحجامة هي أفضل علاج لكثير من أمراض المفاصل وآلام الظهر "

مجرب "



علاج التهاب المفاصل بالأعشاب

مرض يصيب الاصابع والركب والمرافق والوركين والفق، وهو مرض من بين اكثر من مائة مرض تصيب المفاصل. ويعاني مرضى التهاب المفاصل الألم والتيبس والانتفاخ في مفاصلهم. والكثير من مرضى المفاصل يصابون بالاعاقة.

وهناك اصطلاحان يستخدم احدهما بديلا عن الآخر وهما التهاب المفاصل والروماتيزم، ومهما يكن فإن كلمة روماتيزم اكثر عمومية، حيث تشير الى انواع كثيرة من امراض المفاصل والعضلات والنسيج الضام، ولا يستخدم الاطباء هذا المصطلح بل يستخدمون مصاطحات محددة. فالحالات العامة التي غالباً ما تسمى روماتيزم تضم رثية التهاب المفاصل والتهاب التجويف الجيبي (الالتهاب الكيسي) وآلام العضلات وانتفاخ العضلات.

رثية التهاب المفاصل

وتشتمل رثية التهاب المفاصل على آلام وتصلب وانتفاخ في المفاصل، وهناك انواع كثيرة من هذا المرض اكثرها انتشارا التهاب المفاصل المزمن والتهاب المفاصل الرثوي وكلاهما قد يؤديان الى اعاقة حادة. وينتج مرض التجويف الجيبي عن التهاب التجويف الجيبي وهو احد الاكياس الصغيرة المملوءة بالسائل والتي تعمل على تليين الاسطح الفاصلة بين العظام والعضلات. اما النوع الثالث اي مرض العضلات فهو آلام في عضلات الشخص المصاب ويسميه الناس روماتيزم العضلات وقد ينتج هذا المرض

عن الاجهاد او في اثناء الاصابة بالبرد والانفلونزا او اية امراض رشحية اخرى. اما مرض انتفاخ العضلات، فإنه يؤدي الى تورم في عضلات المصاب، وهي الاوتار القوية التي تربط العضلات بالعظام. والشكلان الرئيسيان لالتهاب المفاصل هما، التهاب المفاصل العظمي (الفصال العظمي) وهو الاكثر شيوعاً والتهاب المفاصل الروماتيزمي، وهو ثاني الانواع شيوعاً. التهاب المفاصل العظمي: ويسمى ايضاً مرض تآكل المفاصل، يحدث عندما يأخذ المفصل في التآكل. وكثير من كبار السن مصابون بالتهاب المفاصل العظمي، وقد يحدث ايضاً اذا جرح المفصل عدة مرات.

والمفاصل الاكثر تأثراً دائماً هي مفاصل اليدين والركبتين واسفل الظهر والعنق. وقد تنتج اعاقه حادة، وبخاصة اذا اصيب الورك والركبتان بمرض شديد. يعاني المرضى المصابون بالتهاب المفاصل العظمي الالم في المنطقة المصابة، وقد يشعرون باحساس بالصرصرة او الاحتكاك عندما يتحركون. ففي التهاب المفاصل العظمي يتحلل الغضروف بين العظمتين جاعلاً تلك العظام تحتك بعضها ببعض. وقد تنمو كعبورات العظام والغضروف المتصلب في المفصل محدثة الانتفاخ والتشوه.

والتهاب المفاصل العظمي لا يمكن علاجه ويسعى الاطباء عادة الى تخفيف الالم ووقاية المريض من ان يصبح معاقاً. يشتمل العلاج على العقاقير وبالاخص الاسبرين وبرامج التمارين المعدة خصيصاً لهذا الهدف.

وقد يقوم جراحو العظام باصلاح المفصل حاد الاصابة او ابداله بواحد

مصنوع من المعدن او البلاستيك او غيرهما من المواد.التهاب المفاصل الروماتيزمي.

ويطلق عليه الناس او الاطباء اسم المعيق الاكبر. واكثر ضحايا هذا نوع يكونون بين سن ٢٠، ٤٠ سنة ولكن قد يصيب ايضا الاطفال وكبار السن. تكون المفاصل المصابة بالتهاب المفاصل الروماتيزمي ساخنة ومؤلمة وحمراء ومتورمة. يؤثر هذا المرض بشكل رئيسي على الرسغين والبراجم ولكن قد يحدث في اي مفصل.

وفي كثير من الحالات ينتشر التهاب المفاصل الورماتيزمي في كل الجسم مسببا تلفا للاعضاء والنسيج الضام. واذا ترك بدون ضبط فإن المفاصل المريضة قد تتيبس في النهاية في اوضاع مشوهة. وقد يبقى التهاب المفاصل الروماتيزمي طوال حياة المريض وقد يختفي فترات متفاوتة من الزمن.الراحتويعتقد الأطباء ان بعض الكائنات الدقيقة او المناعة الذاتية (هجوم الجسم على انسجتها ذاتها) او كليهما تسبب التهاب المفاصل الروماتيزمي.

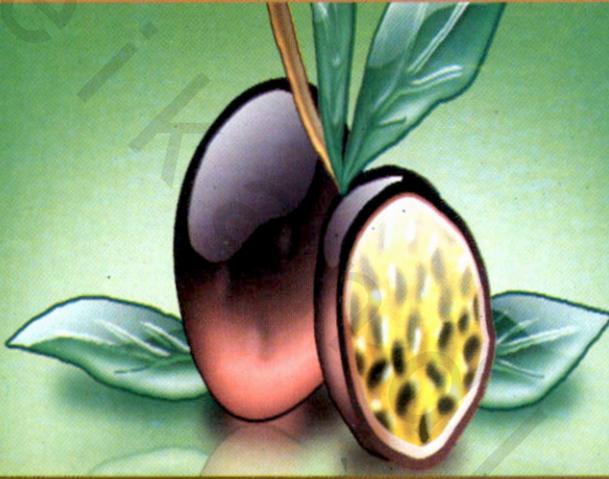
ويحاول الاطباء منع المرض من اعاقه ضحاياه، باستعمال الراحة والتمارين الخاصة والاسبرين وغيرها من العقاقير. وفي الحالات الشديدة قد يستعمل الطبيب الحقن بأحد مركبات الذهب ويمكن استبدال المفصل الذي تلف بشده او اصلاحه.النقرسالصور الاخرى من التهاب المفاصل والتي تشمل النقرس والمعروف بداء الملوك، والتهاب الفقار الرثياني، والتهاب المفاصل الانتاني، ويعاني ضحايا النقرس بروز انتفاخات مؤلمة،

ولكنهم يشعرون بتحسّن بين النوبات. يتأثر اولا مفصل الوكعة الذي يربط اصبع القدم الكبير بالقدم، في معظم الحالات. ويسبب النقرس وجود كمية زائدة من حمض اليوريك (البوليك) في الدم. واثناء النوبة، يكون هذا الحمض على هيئة بللورات ابرية الشكل في المفاصل. وبعض الناس يرثون مرض النقرس.

وقد تقود المشروبات الكحولية والطعام الدسم الى نوبة من الهيجان لدى المصابين بالنقرس، ولكنها لا تسبب المرض. وقد تصاب بعض الاعضاء الاخرى كالكليتين. وقد يصاب مريض النقرس بصداع او حمى وغالبا فإنه قد لا يستطيع المشي بسبب شدة الالم. وتستمر النوبات الحادة لمرض النقرس عدة ايام او عدة اسابيع اذا لم تعالج وعندئذ تزول الاعراض تماما الى ان تبدأ نوبة جديدة.

وكلما طال المرض طالّت مدة النوبة وقصرت الفترات بين النوبات. يصيب التهاب الفقار الرثياني بشكل رئىسي الشباب من الرجال. وتلتهب مفاصل العمود الفقري، وينشأ عند المريض ظهر متصلب محدودب. واغلب ضحايا المرض لديهم فصيلة دم نادرة يسمى ه. ل. أ. ب ٢٧ (HLAB - ٢٧) تتضمن المعالجة بالعلاج الطبيعي والعقاقير.

اما التهاب المفاصل الانتاني فتسببه البكتريا، وتحدث صورته الاكثر شيوعا بعد التهاب في الرئة او الجلد او اجراء جراحة في المفصل او عدة امراض جنسية. وفي اكثر الحالات، تمنع المعالجة المبكرة بعقاقير المضادات الحيوية من الاعاقة.





حصى البان



دم الاخوين



هل هناك مشتقات عشبية او حيوانية او معدنية لعلاج او لتخفيف آلام التهاب المفاصل؟

نعم هناك اعشاب كثيرة وبعض المشتقات الحيوانية والمعدنية لعلاج التهاب المفاصل بعد ان كان الاسبرين هو العلاج الوحيد ومن اهم الاعشاب والمشتقات الحيوانية والمعدنية ما يلي:

القراص Stinging Nettle: والقراص نبات عشبي حولي يعرف علميا باسم *Urtica Dioica* ويعرف في بعض المناطق باسم حريق، شعر العجوز. الجزء المستعمل من النبات: جميع اجزائه ويحتوي النبات على مركبات هستامينية وحمض الفورميك وسليكون ومواد عفصية واملاح البوتاسيوم وجلوكوكورنينين وحديد وهيدروكسي تربتامين وفيتامينات أ، ج، وبوردون. لقد اقترحت منظمة امراض الروماتيزم ان مقدار ٣مليجرامات من معدن البوردون يوميا يساعد في علاج روماتيزم العظام والتهاب المفاصل. وفي تحليل اجري في الولايات المتحدة الامريكية لنبات القراص وجد انه يحتوي على ٤٧ جزءا في المليون من معدن البوردون وهذا يعني ان كل ١٠٠ جرام تقدم من نبات القراص تحضر بواسطة الطبخ بالبخار تحوي اكثر من الجرعة المذكورة من معدن البوردون وبامكان مرضى التهاب المفاصل تناول هذه الكمية يوميا من نبات القراص. كما انه وفقا لما ذكرته منظمة امراض الروماتيزم فان البوردون له تأثير عظيم في احتجاز الكالسيوم في العظام، كما انه له فائدة اخرى لا تقل اهمية عن فائدته الاولى الا وهي المحافظة على اندوكرين (هرمون) الجسم الذي يلعب دورا في

بقاء المفاصل والعظام في حالة صحية جيدة. ويوجد مستحضرات جاهزة من القرص تباع في الاسواق المحلية. ومن فوائده أنه يعزز من عمل البروستاتا ، ومقاوم لارتفاع الحرارة و مسكن للألام، ويستخدم في حالات فقر الدم و الروماتيزم و الحساسية ، يوجد به الكثير من المعادن.

البردقوش Origanum: وهو نبات عشبي معمر ينمو في المناطق الباردة من المملكة ويزرع في المدينة المنورة ويعرف شعبيا بعدة اسماء مثل الوزاب والدوش والمردقوش ويعرف علميا باسم Origanum Vulgare والجزء المستعمل من النبات جميع اجزائه. يحتوي النبات على زيت طيار واهم مركب فيه هو الثيمول والكافاكرول ويحتوي النبات ايضا على ادوريجانين ومواد عفصية وحمض الروزمارينيك، تشير الدراسات العلمية الى ان نبات البردقوش له تأثير مضاد للاكسدة مثله مثل مضادات الاكسدة الاخرى. وقد وجد ان مركبات هذا النبات تمنع تهتك الخلايا. وقد وجد ان مضادات الاكسدة لها تأثير كبير في علاج التهاب المفاصل. وفي دراسة عملت على ١٠٠ نبات من نباتات الفصيلة الشفوية الذي يعتبر نبات البردقوش من ضمنها وجد ان هذا النبات كان افضل نبات اعطي تضاد للاكسدة. كما اثبتت ابحاث اخرى ان التأثير المضاد للاكسدة لنبات البردقوش يعود الى مركب حمض الروزمارينيك وهو مركب مضاد للبكتريا ولالتهابات المفاصل ومضاد للفيروسات ولهذا يجب استعمال البردقوش يوميا كشاي او مع السلطة او مع البييتسا او مع اي طعام آخر.

وطريقة عمل شراب من هذا النبات هو اخذ ملء ملعقة اكل من اوراق

النبات ووضعها في كوب ثم يصب عليه ماء مغلي ويغطى ويترك ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب ويمكن تكرار ذلك مرة اخرى يوميا.

في الحلقة السابقة تناولنا في الجزء الاول من التهاب المفاصل انواع هذا الداء ومعاناة اصحابه منه، وبدأنا الحديث حول الأدوية العشبية لعلاج هذا المرض وذكرنا من ذلك القراص والبروقوش، وفي هذا العدد نستكمل الادوية الشعبية.

القنبيط Broccoli وهو نبات عشبي حولي يعرف علميا باسم Brassica Oleracea والجزء المستعمل من القنبيط هو الرؤوس وكذلك عصيره الناتج من عصر الاوراق. يحتوي القنبيط على مركب جلوتاثيون وقد بينت الدراسات ان الاشخاص الذين لديهم نقص او شحة في مضادات الاكسدة مثل مركب الجلوتاثيون الذين لا يأكلون كمية كافية من الخضر والفواكه التي تحتوي على مركب الجلوتاثيون هم اكثر عرضة للاصابة بداء التهاب المفاصل من اولئك الذي يتعاطون النبات والفواكه المحتوية على هذا المركب وقد وجد ان نبات القنبيط يحتوي على كمية كبيرة من هذا المركب ويستخدم كمضاد لالتهاب المفاصل ويجب الاكثار من تناوله.

بذور دوار الشمس Sunflower Seeds نبات دوار الشمس هو نبات عشبي حولي له اوراق كبيرة وازهار كبيرة مميزة تشبه في شكلها الشمس باشعتها وتتجه هذه الازهار مع الشمس من الشرق الى الغرب وتحتوي بذور دوار الشمس على زيت ثابت بنسبة ٣٠% وكويرسترين (Quercitrine) وكولين وبيتين ولسيئين وهستيدين واحماض عضوية. لقد

وجد ان بذور دوار الشمس لها تأثير مضاد للتهاب المفاصل اقوى من المركب المشهور المعروف باسم ايبوبروفين. وقد وجد ان استعمال ٢٥٠ جراما من بذور دوار الشمس تعادل تأثير احسن علاج للتهاب المفاصل. الزنجبيل والكرم Ginger & Turmeric في دراسة عملت في الهند وجد ان اعطاء جرامين الى سبعة جرامات والتي تعادل النصف الى ٣ ونصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل يوميا لثمانية مرضى مصابين بالروماتزم العظمي و ٢٨ مصابا بمرض الروماتويد وجد ان ٧٥% من المرضى قد خفت معاناتهم من آلام الروماتويد والروماتزم العظمي ومن الانتفاخات المصاحبة وقد وجد ان الاستعمال الطويل للزنجبيل لأكثر من سنتين بصفة مستمرة لم يشك اي منهم من اي اعراض جانبية، وايضا بالنسبة للكرم والتي تشبه محتوياته الكيميائية محتويات الزنجبيل وقد استعمل في علاج التهابات المفاصل وكانت النتيجة ايجابية.

ويمكن خلط كميات متساوية من الكرم والزنجبيل و عملها كشاي وشربه يوميا لهذا الهدف.

الكرز Cherries لكي تقلل من آلام التهاب المفاصل فعليك بتناول الكرز حيث ان اليابانيين يأكلون يوميا ما بين ٦ الى ٨ احبات من الكرز ويمكنك استعمال الكرز المعب او المفروزن او الطازج.

ويقال ان الكرز ليس فقط يخفف آلام المفاصل لكنه ايضا فاكهة لذيذة. ويعتبر الكرز مصدرا جيدا للمعادن مثل المغنسيوم والبوتاسيوم والذي يعتبر الاول قاتلا للالم والثاني مدرا ومخففا للالتهابات.

النحاس Copper كان كثير من الاوروبيين يلبسون سلاسل من النحاس لوقايتهم من داء المفاصل الا ان الاطباء لم يعترفوا بذلك الى حين ان اثبتت الابحاث في استراليا ان الاشخاص الذين لديهم داء المفاصل ويلبسون سلاسل نحاسية ويستعملون الاسبرين كان انخفاض التهاب المفاصل لديهم اكثر من اولئك الذين يستعملون الاسبرين فقط. زيت السمك Fish Oils ان زيت السمك وخاصة الزيت الذي يستحصل عليه من الاسماك السمينه مثل السلامون والتونة والساردين والرنكة (سمك من جنس الساردين) والاسقمري والتي تعتبر مصدرا جيدا ل (Omega - 3 Fatty Acids). هذه الدهون تتدخل في تكوين مادة البروستجلاندين الموجودة في جسم الانسان التي يؤدي كثرتها الى الالتهابات.

وقد ثبت ان تناول السمك يوميا او زيت السمك او كبسولات زيت السمك الجاهزة يفيد في علاج التهاب المفاصل.

عصا الذهب Golden Rod تعتبر عصا الذهب العلاج الانجليزي لعلاج التهاب المفاصل حيث يعمل على هيئة شاي يشرب مرتين في اليوم. وقد وجد ان نبات عصا الذهب يخلص الجسم من سمومه والتي تنتج اثناء الالتهابات وعليه تقلص الآلام الناتجة من الالتهاب. ويمكن الحصول على عشب عصا الذهب من محلات الاعشاب.

قشر التفاح Apple Peel يغلى مقدار ملعقة كبيرة من قشر التفاح الناضج الاحمر في ملء كوب ماء حتى درجة الغليان ويترك يغلي لمدة دقيقة ثم يصفى ويقلب ويغطى ويشرب من هذا المغلى ما بين 3 6 اكواب

يومية بعد الوجبات وآخرها عند الذهاب الى النوم وقيل ان هذه الوصفة لتخفيف آلام النقرس.

التين البرشومي Figus ان أكل وتناول البرشوم بعد وجبة الغذاء كفاكهة يزيل آلام النقرس ويحتوي التين الشوكي (البرشومي) على نسبة كبيرة من البروتين والفيتامينات أ، ب، ج و كd الكالسيوم واليود. والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والحديد والنحاس والفوسفور واليود. وهي ثمرة قلبية ولذلك فهي تعادل او تزيل حموضة الجسم التي هي منشأ الامراض وهو كغيره من الفواكه يغسل الكلي.

حشيشة السعال (فرفارة) Cough Wort وتستخدم حشيشة السعال التي توجد على هيئة عشب صغير ذي ازهار صفراء جميلة واوراق كفية والتي تحتوي على حمض العفص وقلويدات وزنك وانيلين وستبرولات وروتين وبوتاسيوم و كالسيوم تستخدم على هيئة مغلي وذلك بوضع ملعقة صغيرة من العشبة في كوب ماء داخل وعاء يباشر عليه بالخلي حتى درة الغليان ثم تصفى بعد ذلك وتشرب وهي فاترة مع اضافة العسل حسب الضرورة ويشرب من هذا المغلي كوبا او كوبين يوميا شريطة ان يكون تناولها بعد الوجبة الغذائية مرة بعد الفطور واخرى بعد الغذاء او العشاء حيث تعطي تأثيرا جيدا ضد التهابات المفاصل.

السرخس Fern تستخدم اوراق واغصان السرخس بحالتها الطبيعية لعلاج النقرس والروماتيزم وذلك بوضع الاغصان والاوراق بعد تقطيعها الى اجزاء صغيرة فوق موضع الألم ثم تربط بلفافة ويلاحظ ان الألم يشتد

بعد وضع العشب لکنه ما يلبث ان يزول کلیا بعد مدة قصيرة. هذه الطريقة مشهورة وخاصة في سوريا والعراق وايران وتركيا. مع ملاحظة ان نبات السرخس نوعان احدهما ذكر ليس له اوراق ولا فروع ولا زهر ولا ثمر والصنف الآخر هو الانثى وهو الذي يحمل اوراقا وفروعا وهو المعني.



علاج الأمراض الروماتيزمية بالأعشاب

أكد الباحثون في تقرير جديد نشرته مجلة "الرأي الحالي في العلوم الروماتيزمية" أن أشكال معينة من الطب التكميلي والبديل قد تساعد في تخفيف الآلام المصاحبة لالتهاب المفاصل العظمي وتليف العضلات.

وبالرغم من أن لهذه العلاجات تاريخا قديما في الطب الشعبي والتقليدي إلا أن خصائصها وفعاليتها الطبية لم تثبت علميا إلا حديثا.

وقد أظهرت العديد من الدراسات التي اختبرت آثار تقنية الوخز بالإبر على تحلل المفاصل الناتج عن مرض التهاب المفاصل العظمي في الركبة أن هذه التقنية خففت الألم بحوالي ٥٢ في المائة مقارنة مع تقنية "شام"، وهي وخز الإبر في مناطق غير مناطق الوخز المعروفة.

وأثبت الباحثون أنها بنفس فعالية تقنية التنشيط العصبي الكهربائي عبر الجلد، التي تستخدم لعلاج الألم، مما يشير إلى أن هذه التقنية تمثل وسيلة علاجية فعالة لتخفيف الألم في التهاب المفاصل والتليف العضلي.

وقال الباحثون إن العلاجات العشبية قد تساعد في تخفيف التهاب المفاصل العظمي في الورك والركبة والإبهام، فقد وجدت إحدى الدراسات أن ٤٣٥ ملليغرام يوميا من عشبة " **مخلب الشيطان** " التي تعرف باسمها العلمي " هاربايوفيتام بروكامبينز"، قللت الألم في الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل العظمي في الركبة والأوراك، وقللت أيضا الحاجة إلى علاجات إضافية، مقارنة مع العلاجات التقليدية.

وأظهرت تجربة أخرى أن الزنجبيل، واسمه العلمي "زنجيبار أوفيشينالي"، قلل آلام الركبة والأوراك بشكل أفضل من العلاج التقليدي، ولكنه لم يكن بفعالية مسكن الألم "أيبوبروفين".

وأشار الباحثون إلى أن آلام الإبهام والسبابة خفت بصورة ملحوظة عند استخدام دهونات جلدية من **نباتة القريص**، في حين لم تلاحظ أي فوائد من الدواء العادي، كما تبين أن الاستهلاك اليومي من لحاء الصفصاف الذي يحتوي على ٢٤٠ ملليغرام من مادة "ساليسين"، كان أفضل من الدواء العادي في علاج التهاب المفاصل العظمي في الركبة والأوراك.

وكشفت الأبحاث عن أن الصيغة العلاجية الهندية "أيورفيديك" التي تحتوي على نباتات "أشواجاندها" و"فرانكينسيس" و**الزنجبيل والكركم**، خففت انتفاخ المفاصل عند الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتيزمي.

ويرى الباحثون أن بإمكان الأشخاص الذين يعانون من آلام مزمنة في المفاصل والعضلات الاستفادة من التدليك! فقد أظهرت إحدى الدراسات أن خمسة أسابيع من العلاج التقليدي بالتدليك الذي يتألف من عشرة جلسات مدة كل منها ٢٠ دقيقة، ساعدت في تخفيف الألم وتحسين المزاج، عند مقارنتها مع العلاجات التقليدية.

وتقترح الدراسات أن بعض المكملات الغذائية مثل كوندرويتين سلفات، التي تساعد في تكوين الغضاريف، و"جلوكوزامين سلفات"، قد تكون مفيدة في علاج التهاب المفاصل العظمي، وتساعد في تخفيف آلام المفاصل.

وأظهرت بعض هذه الدراسات أن هذه المكملات نجحت في تخفيف درجة الألم بنسبة ٥٠ في المائة، مقارنة بالأدوية العادية، وتوصي بتعاطي ١٥٠٠ ملليغرام من "جلوكوزامين سلفات" يوميا لمدة ثلاثة أشهر لتحقيق الفوائد المرجوة.

وأفادت دراسة أولية أن استخدام هرمون ميلاتونين قد يساعد في معالجة حالات التليف العضلية، حيث سجل الأشخاص الذين تناولوا ثلاثة ملليغرام من أقراص هذا الهرمون يوميا لمدة شهر، درجة أقل من الضعف العضلي ونوعية نوم أفضل_(منقول عن البوابة)

عند آلام العضلات الناتجة عن عمل جسمي شاق وغير متعود عليه، أو بسبب الإرهاق ينصح باستعمال كمادات الأعشاب أو الحمامات التالية، فإن لها مفعولا مضادا للتشنج ومهدئا لتقلص العضلات:

كمادة الإكليل البوقيسي:

لعمل كمادة لتخفيف آلام العضلات يستعمل مغلي عشبة إكليل بوقيسي

كالتالي:

- تؤخذ حفنتان من عشبة الإكليل البوقيسي وتغمر بنصف لتر ماء

بارد.

- تغطي وتوضع على نار خفيفة جداً لتغلي مدة ١٠ دقائق.

- تترك لتتقع قليلاً، ثم تصفى.

- تستعمل كمادات دافئة من هذا المغلي، (تعمل الكمادات بأخذ قطعة

من الكتان وغمسها بالمغلي، ثم عصرها قليلاً ووضعها على مكان الألم).

لبخة أرقطيون:

- تؤخذ كمية (حسب الحاجة) من أوراق الأرقطيون الطازجة ثم تغمر بقليل من الماء الساخن.

- ثم توضع على مكان الألم على شكل لبخة.

- تثبت قطعة من الشاش فوق اللبخة.

لصقة السنفيتون المخزني والأقحوان:

هذه اللصقة مفيدة جداً لآلام العضلات وتستعمل كالتالي:

- يؤخذ جزء من الدهن الحيواني ونصف جزء من عشبة الأقحوان الطازجة والمهروسة، وجزآن من جذور السنفيتون (ويسمى أيضاً: سمفوطن) الطازجة والمبشورة، ثم يخلط الجميع جيداً. (يفضل هرس جميع مكونات هذه الوصفة باستعمال الهاون).

- توضع على النار حتى تسخن.

- عندما تصبح فاترة توضع على مكان الألم.

- تترك لتأخذ مفعولها لمدة طويلة.

مغلي أوراق التنوب:

أهم شيء يجب المحافظة عليه عند آلام العضلات هو المحافظة على الدفء، الحمامات الدافئة لها مفعول جيد لذلك مثل حمام مغلي أوراق التنوب التالي:

- تؤخذ حفتان من أوراق شجرة التنوب ويضاف لها ٣-٤ لترات ماء بارد.

- تغطى وتوضع على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.
- يصفى المغلي ويضاف إلى ماء الحمام (البانيو).

حمام العرعر:

هذا الحمام يستعمل أيضاً لنفس الغرض الذي ذكر أعلاه (في وصفة مغلي أوراق التنوب) ويحضر كالتالي:

- تؤخذ حفنة من حب العرعر وتسحق ناعمة.
- تغمر بليترين من الماء البارد وتترك لتتقع مدة ٢-٣ ساعات.
- يوضع على نار خفيفة لغاية الغليان.
- يغطى ويواصل الغلي على نار هادئة جداً لمدة ١٥ دقيقة.
- يؤخذ عن النار ويصفى، ثم يضاف إلى ماء الحمام (البانيو).
- يدخل المريض الحمام ويمكث فيه مدة ١٠-١٥ دقيقة.
- بعد ذلك يخلد المريض للراحة لمدة لا تقل عن ربع ساعة_ (البوابة)

الأعشاب المفيدة في فترة الحيض

هل هناك أدوية عشبية لعلاج مشاكل الحيض؟

نعم هناك اعشاب كثيرة لعلاج مشاكل الحيض وهي:

راسيموزا Black cohosh : نبات عشبي يتراوح طوله ما بين متر الى متر ونصف له أوراق كثة وجذمور طويل اسود اللون للنبات ازهار بيضاء، والجزء المستعمل من النبات هي جذموره الموجود تحت سطح الأرض. يعرف علميا باسم *cimicifuga racemosa* ويحتوي على تربينات ثلاثية وجلوكوزيدات تربينية وقلويدات كوينولوزيدية ومشتقات فينائل بروبان ومركبات استروجينية. يستعمل جذمور هذا النبات لعلاج آلام الحيض نظرا لاحتوائه على مواد استروجينية، وفي دراسة تمت على 110 امرأة يعانين من مشاكل الحيض اعطي نصفهن خلاصة جذمور النبات بينما اعطيت الأخريات مادة كاذبة لا تحتوي على الخلاصة، وبعد ثمانية اسابيع اختبرت دماثهن فوجد نشاط متميز للأستروجين لدى السيدات اللاتي تعاطين خلاصة النبات، وفي دراسة أخرى تمت على امرأة كان لديها جفاف في المهبل أعطيت خلاصة الجذمور فعاد مهبلها الى طبيعته.

خمان الماء (بيلسان الماء) Black haw : وهو عبارة عن نبات عشبي يعرف علميا باسم *Viburnum Prunifolium* وهذا العشب قد عرف منذ أزمنة طويلة لعلاج مغص الحيض وذلك في معظم كتب علم الأدوية وذلك ابتداء من القرن التاسع عشر. الجزء المستعمل من النبات القشور (اللحاء) وتحتوي على مادة مرة تدعى فيبرنين وحمض الفاليريانيك

وحمض العفص ومواد صابونية وعلى كومارينات. تستعمل قشور النبات كمرخ للعضلات، مرخ للرحم، ومضاد للالتهابات ومضاد للتشنج. كما تستعمل لعدم انتظام الحيض وكذلك لمشاكل انقطاع الحيض ويعتبر من افضل الأدوية لهذا الغرض، يؤخذ ملعقة كبيرة من القشور بعد السحن وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب عند اللزوم.

حشيشة الملاك Chinese angelica : وهو عبارة عن عشب يعرف علميا باسم *angelica sinensis* وتعتبر حشيشة الملاك أحد النباتات الصينية الهامة التي تتمتع بخواص مقوية وتستعمل هذه العشبة في الكثير من الأدوية المرخص بها كعمقو ومغذ للدم وايضا كمنظم لدورة الحيض، تحتوي حشيشة الملاك على زيت طيار وايريدييدات مرة ومواد راتنجية وكومارينات وحمض الفاليريانيك وحمض العفص وبرغابيتين وفيتامينات. أب تستعمل حشيشة الملاك طاردة للأرياح ومضادة للتشنج. مضادة موضعية للالتهابات ومدرة للبول منشطة ومنبهة للرحم ومنشطة للدورة الدموية وملينة. يؤخذ ملعقة من مسحوق الجذور وتوضع في كوب ويملأ بالماء المغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب وذلك لعلاج فقر الدم وعدم انتظام الحيض وأوجاعه وللضعف العام الذي يلي الولادة.

توت العليق: Raspberry : عبارة عن شجيرة معمرة الجزء المستعمل منها الأوراق والثمار. وتعرف علميا باسم *Rubus idaeus* تحتوي الأوراق على بوليبيبتايدزوفلافونيدات ومواد عصبية أما الثمار فتحوي على بكتين وسكر الفواكه وحمض الفاكهة وفيتامينات

أ.ب.ج. تستعمل أوراق توت العليق لتسهيل عملية الولادة كما تعمل الأوراق على تقوية عضلات الرحم فتزيد من انقباضها فتسهل عملية الولادة، وقد أثبتت الدراسات أن هذا العشب يساعد على استرخاء الرحم. وفي دراسة أخرى أجريت استعمل فيها ٢٠٠مليجرام من مسحوق الأوراق ثبت أنها تنهي الام مغص الحيض، اما الثمار فتستخدم لضعفاء المعدة كما تستعمل لعلاج التهابات اللثة وكذلك السعال.

أويسه (عنبية جبلية) Bilberry : وهي شجيرة معمرة تعرف علمياً باسم *vaccinium myrtillus* كانت الاويسة تعتبر في ما مضى من انفع واهم الاعشاب الطبية الذي يشكل مطهرا هاما للجهاز البولي. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والثمار، يحتوي حمض العفص وسكريات وحموضاً ثمرية وغلوكوكينون وجلوكوزيدات هذا بالنسبة للثمار اما الأوراق فتحوي على أربوتين وجلوكوزيدات من نوع الانثوسيانين تستعمل الاويسة لاسترخاء الرحم وكذلك لآلام الحيض والجرعة تتراوح ما بين ٢٠ الى ٤٠مليجرام من مسحوق الثمار الجافة تغلى مع كوب ماء لمدة دقيقتين ثم تبرد وتشرب ثلاث مرات في اليوم، اما الأوراق فتستعمل كمغلي لعلاج الاسهال.

نفل المروج (نفل بنفسجي): RED CLOVER وهو نبات عشبي يعرف علمياً باسم *TRIFOLIUM PRATENSE* الجزء المستخدم من النبات الأزهار والأوراق. تحتوي الأزهار على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض السلسليك وزيت طيار وسيتوستيرول ونشا وأحماض دهنية وفلافونيدات صابونية وتعتبر الأوراق ذات تأثير استروجيني.

يستعمل نفل المروج بتأثيره الاستروجيني كما تفعل الهرمونات الأنثوية وتقول الدراسات ان المواد الاستروجينية بالنبات تقلص آلام الحيض بشكل متميز. تستعمل أزهار نفل المروج بأخذ ملعقة من الأزهار وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب حيث يقضي على آلام الحيض.

عنب الهنود الحمر SQUAW VINE : هو نبات عشبي زاحف صغير يصل ارتفاعه إلى ٣٠سم ويفترش الأرض كالسجاد. له أوراق مدورة لامعة وأزهار بيضاء وثمار عنبية ذات لون أحمر زاهي. الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات يعرف علميا باسم *Mitchella repens* يحتوي النبات على مواد عصبية وجلوكوزيدات ومواد صابونية ولقد قال دكتور دانيال مورمان أستاذ علم الإنسان (Anthropology) بجامعة ميتشجان الأمريكية ومؤلف أفضل كتب أمريكية عن الهنود الحمر يقول إن امرأة شيروكيه أخذت عنب الهنود لآلام الحيض وكان تأثيره مذهلا كما ان الهنود يستخدمونه على نطاق واسع لتسهيل عملية الولادة ولمعالجة التهاب حلمات الثدي بعد الولادة. يستعمل على هيئة مغلي حيث يؤخذ حوالي ملعقة من النبات ويوضع في كوب ثم يصب عليه ماء مغلي حتى يمتلىء ثم يترك مغلي لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب.

الفراولة Strawberry : نبات عشبي صغير يعطي ثمار الفراولة المعروفة واللذيذة الطعم ويعرف علميا باسم *Fragaria vesca* والجزء المستخدم من النبات الثمار والأوراق. تحتوي أوراق الفراولة على فلافونيدات ومواد عصبية وزيت طيار أما الثمار فتحتوي على أحماض

ثمرة وزيت طيار مع سلسلات المثل وبورنيول. تستعمل أوراق الفراولة مقبضة ومدرة ويستعمل عصير الفراولة لتخفيف آلام الحيض ويستعمل على نطاق واسع لهذا الغرض.

أخلية أم الألف ورقة Yarrow : نبات عشبي يصل ارتفاعه أحيانا إلى

متر أوراقه ريشية كثة الوريقات وازهاره في مجاميع بلون أبيض أو أصفر أو أحمر ويوجد أنواع كثيرة بألوان مختلفة الجزء المستخدم من النبات الأزهار والأوراق والزيت العطري المستخلص من الأزهار. تعرف الأخلية علميا باسم Achilleamille folium تحتوي على زيت طيار وكي-tonات سيسكو تربينية وفلافونيدات وقلويدات وبوليبيتايد وتربينات ثلاثية وحمض السلسليك وكومارينات ومواد عصبية. تستخدم الأخلية كمضادة لمغص الحيض ومقبضة ومعركة ومخفضة لضغط الدم ومخفضة للحمى ومدرة، توقف النزيف الداخلي تنظم العادة الشهرية ومضادة للالتهابات ويقال ان لهذا النبات فعلاً مضاداً للفيروسات والطفيليات يستعمل ملعقة مملوءة من النبات وتوضع في كوب ويملأ بالماء المغلي ويغطي ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب وهذه الوصفة تستعمل في الصين لعلاج النزف الرحمي الشديد.

البقدونس Parsley: لقد تحدثنا عن البقدونس في حلقات سابقة ولكننا

تحدث عنه اليوم كعلاج لآلام الطمث حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مفروم البقدونس بعد غسله جيدا ثم يوضع في كوب ويملأ بالماء المغلي ويقلب جيدا ويغطي ثم يترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يشرب بمعدل مرة إلى مرتين في اليوم.

السحلب Salep : عشب معمر ينمو بارتفاع ٦٠سم له أوراق ضيقة غالبا ما تكون مطخة بلون أسود. للساق أزهار بنفسجية وله جوزان من الدرناات الأرضية أحدهما أطول من الأخرى ولذلك يسمى السحلب بخصي الثعلب ويعتقد بعض الناس ان السحلب مادة حيوانية وهو ليس كذلك فهو نبات ولكن هذه الدرناات ذات لون مبيض إلى بني متجمدة. يعرف السحلب علميا باسم orchis mascula الجزء المستعمل من النبات الدرناات التي تشبه الخبي تحتوي درناات السحلب على حوالي ٤٨% مواد هلامية ومواد بروتينية ومر ونشا ودكسترين وبتوزينات وسكروز واكزلات كالسيوم وأملاح معدنية وزيت طيار. يعتبر السحلب ذو قيمة غذائية كبيرة في أوروبا فهو مقو ومضاد للإسهال المزمن والمصابين بالدستاريا وفي بريطانيا يستخدم السحلب لمرض السل وللناقهين. كما يوصف لحالات التسمم. كما يستعمل لإيقاف نرف الرحم حيث يستخدم لهذا الغرض بأخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الدرناات ويوضع فوق النار مع مقدار كوب ماء ويقلب جيدا أولا بأول ويضاف إليه السكر ثم يبرد ويشرب بهدوء فيوقف النزيف .

أزهار البابونج : chamomile لقد تحدثنا عن أزهار البابونج ولكن نتحدث عنه اليوم كموقف لنزيف الرحم. تحتوي أزهار البابونج على زيت طيار وأهم مركب فيه هو بروزولين كما يحتوي على فلافو نيدات وجلوكوزيدات مرة وكومارينات ومواد عفصية. تستعمل أزهار البابونج كمضادة للالتهابات ومضادة للمغص ومرخية لعضلات الجسم وطارد للغازات أو الأرياح ومضاد للحساسية وضد القولون. أما الوصفة التي

توقف الحيض المفرط فهي ملء ملعقة كبيرة من أزهار البابونج وتوضع في كوب ويصب عليها الماء المغلي فوراً ثم يترك لينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى جيداً ويشرب ويمكن شرب كوب ثلاث مرات في اليوم وذلك بين أو قبل وجبات الطعام ويحذر تناول مغلي البابونج بعد الأكل مباشرة لأنه قد يسبب ألماً في المعدة أحياناً.

آثار مؤلمة

ولما كانت لمادة البروستاجلاندين آثار مؤلمة فلكي تتغلب على هذه الاعراض بما يلي:

* ملعقة صغيرة من السمسم المطحون مع كوب ماء دافئ فإنها وبإذن الله تزيل التقلصات نظراً لأن السمسم يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم والذي كما أسلفنا يفيد في تهدئة التقلصات العضلية ويهدئ الألم.

* المشروبات الدافئة مثل مغلي النعناع واليانسون والحلبة والبابونج كأعشاب طبيعية لتخفيف الآلام.

* للسيدات اللاتي يعانين من دورة حيضية غزيرة فانه ينصح بتناول الفول السوداني حيث اثبتت الدراسات التي اجريت في انجلترا على مجموعة من الاشخاص الذين يعانون من سرع النزف (هيموفيليا) ان الفول السوداني يعمل على تقليل الدم النازف، ومما هو معروف ايضاً أن هرمون الاستروجين يعمل على تكون الدم داخل الرحم وان هرمون البروجستيرون هو الذي يؤدي إلى انقباض في الأوعية الدموية مما يؤدي خفض النزف فانه ينصح بتناول الموز لانه يساعد على زيادة هرمون البروجستيرون.

* الحديد : كما ينصح بتناول الاغذية المحتوية على الحديد نتيجة لحدوث نقص في هذا العنصر الهام الذي يحتاجه الجسم وهذا العنصر له اهمية في تكوين الهيموجلوبين الذي له علاقة بالانيميا (فقر الدم) ويوجد الحديد في اغذية مثل السبانخ، التين، العدس، الحمص، الكبد، الزبيب وكذلك في فول الصويا.

واخيراً فأهم ما ننصح به:

- ١- الابتعاد عن التوتر والتدخين والمشروبات المنبهة.
- ٢- ممارسة رياضة المشي الخفيف.
- ٣- تناول أغذية عالية المحتوى للكالسيوم.
- ٤- الابتعاد عن المشروبات المحتوية على كافيين لانها تعيق امتصاص الحديد.
- ٥- زيادة المتناول من الحديد المتمثل في الأغذية السالفة الذكر.
- ٦- زيادة المشروبات والأغذية المحتوية على فيتامين ج (C) لانها تساعد على امتصاص الحديد.
- ٧- تناول الأغذية الغنية بفيتامين (B٢) مثل الحبوب والبقوليات. فيتامين (B٦) - ب ٦- متوفر في اللحوم والاسماك - الخميرة - العسل الأسود واللبن.
- فيتامين ح متوفر في الليمون - البقدونس - السبانخ - الطماطم - الخس - الجوافة - الموالح.

فيتامين (B₂) متوفر في الكبد - الكلاوي - الاسماك.
الكالسيوم: متوفر في السمسم - اللبن - الجبن - البيض - الزيتون -
السبانخ - الخس.

الاعراض المصاحبة للطمث الحيض

- يزيد لدى المرأة عدم الاستقرار والتوتر.
- آلام في المفاصل والعضلات والظهر.
- حدوث صداع.
- زيادة في احتباس السوائل.
- رغبة في تناول السكريات.
- تضخم في الثديين.

امراض الفطر

امراض الفطر هي امراض تسببها عادة كائنات دقيقة جداً تسمى بالفطر ومن شأنها غزو الرئتين والجلد وربما اجزاء اخرى من الجسم. والفطر يتواجد في الهواء والماء والتربة ولكن انواعاً منها وليست كلها هي التي تسبب المرض، بالرغم ان اغلب الناس لا يتأثرون بها ولو تأثروا بها فإن هذا التأثير يكون مؤقتاً حيث أن جسم الإنسان في مقدرته مقاومتها.

لقد بدأت امراض الفطر تزداد انتشاراً وصعوبة الإصابة بأمراض الفطر هو أنها تنمو وتتكاثر ببطء وتشخيصها ليس بالعمل السهل، وان اغلبها لا يستجيب للعلاج، إلا ان الموت يكون نادراً.

وكثير من الناس يعتقدون ان امراض الفطر او العدوى الفطرية تقتصر على العدوى الموضعية كما هو في مرض القوبا الجلدي او اصابات اقدم رياضيي الركض (foot Athletes) على ان هناك انواعاً من الفطر تغزو جسم الانسان ولا تكون لها آثار ظاهرية مشهورة وهذا النوع من الفطر يدخل الى الجسم عن طريق الاستنشاق حيث تدخل أعداد كثيرة من ابواغ الفطر والتي تقابل البذور النباتية وهي صغيرة جداً لا ترى بالعين المجردة ويحملها الهواء من مكان الى آخر وقد تحملها الرياح مئات الكيلومترات، واذا استنشق الانسان كمية كافية من هذه الابواغ (spores) ولم تستطع المسالك التنفسية من طردها قبل ان تستقر في الممرات الشعبية بالجهاز التنفسي والذي ينجم عن ذلك اصابة الرئتين بامراض الفطر الحاد وفي كثير من الحالات تسبب هذه الانواع الفطرية خراجات وفي حالات نادرة وعند

تقدم المرض فقد يسبب الفطر خرايرج في العظام وبعض اعضاء الجهاز الهضمي مثل الكبد او الزائدة الدودية وقد تسبب العدوى بالفطر في الرئتين خطورة كبيرة حيث ان الرئتين قد تتلف كلما استمر الفطر في التكاثر داخلها ومن علامات عدوى الفطر الرئوي السعال المزمن او قصر النفس المستمر او ما الى ذلك من علامات الانذار بالعدوى الفطرية وينبغي استشارة الطبيب عندما تحدث مثل هذه التأثيرات، وتتخلص امراض العدوى الفطرية التي يتعرض لها اعضاء البطن والجلد فيما يلي:

الهستوبلازمية Histoplasmosis

وهي عدوى فطرية تصيب الانسجة الدقيقة في الرئتين وهذا المرض الفطري يشبه الى حد ما في نشأته واعراضه ونتائجه التدرن الرئوي وكثيراً ما يلتبس به الاطباء وعلى غرار التدرن وغيره من الامراض الجرثومية المعدية والتي تنتقل من شخص الى اخر فإن الفطر الذي يسبب المرض الرئوي لاينتقل من شخص الى اخر وعادة فإن ابواغ او بذور الفطر تستنشق عادة ضمن تراب ملوث بالفطر واكثر الاماكن التي تتواجد بها هذه الابواغ او البذور في الكهوف والبيوت الزجاجية حيث يختلط بزبل الخفافيش والكهوف والطيور، مكونة خليط الرجيين (السماذ العضوي).

والهستوبلازمية تعد الى حد كبير مرضاً فردياً او ريفياً في الولايات المتحدة الامريكية وهذا لايعني عدم حدوث المرض في المناطق الحضرية وقد تتبع بعض العلماء مصادر هذا الفطر فوجدوا ان منابعه كانت ابراج الحمام وحدائق المدن.

واعراض الهستوبلازمية النشيطة تشبه ليس فقط تلك التي تحدث في التدرن الرئوي بل كذلك الانفلونزا وغيرها من الامراض التنفسية الاخرى وهذه الاعراض قد تشمل الحمى والتعب والسعال والام الصدر وبصق الدم وفقدان الوزن. ويمكن تشخيص المرض بواسطة اختبارات الجلد والدم اما فحص الصدر بواسطة الاشعة السينية فهو الى حد ما غير حاسم نظراً الى مشابهته للتدرن ويصرف الاطباء عادة لمثل هذا المرض عقاراً يعرف باسم (امفوتريسين ب) اما في الحالات الشديدة المتناهيّة فقد تكون الجراحة هي الحل الامثل حيث تزال الاجزاء المصابة من الرئة.

- حمى الصحراء (Coccidiyomycosis)

وهو مرض غير خطير يشبه الفلونزا ونادراً ما يكون مميتاً ويعطى مناعة دائمة لمن اصيب به ذات مرة وهو يعرف باسم الفطور الكرواتية او الكوكسيديية وتحدث الاصابة بهذا المرض عن طريق استنشاق اتربة الصحراء الدوارة حيث تتسرب الى الجسم غالباً عن طريق الرئتين اوفي حالات نادرة عن طريق حدوث جروح في الجلد وقد تنتقل الاصابة بحمى الصحراء من الرئتين الى اجزاء اخرى من الجسم وقد تكون حينئذ بالغلة الخطورة وهي في شكلها الرئوي الاكثر شيوعاً قلماً تطول اكثر من اسبوعين اوثلاثة اسابيع وتكون اعراضها حمى معتدلة نسبياً مصحوبة بسعال وآلام مختلفة وفي بعض الاحيان يصاحبها طفح جلدي يشبه الى حد ما طفح مرض الحصبة. واذا ماسرى المرض الى اعضاء اخرى من الجسم فإنه من المتوقع حدوث حمى شديدة الارتفاع مصحوبة بدرجة متناهيّة من الضعف العام وتحدث الوفاة في الحالات الشديدة فقط. ويصاب

عادة بهذا المرض العمال الذين يشتغلون في العراء. ويشخص مرض حمى الصحراء بواسطة فحص الدم والجلد والاشعة السينية وقد اثبت عقار (الانفوتريسين ب) فعاليته في علاج الحالات الشديدة.

الفطريات الباطنة الاخرى

ان المرض المعروف باسم بلاستو ميكوزيس يعد بصفة ابتدائية مرضاً رئوياً وهو يشبه الى حد ما مرض الهستوبلازموسيس وهو على نوعين احدهما ينسب الى امريكا الشمالية والآخر الى امريكا الجنوبية والشكل المنسوب الى امريكا الشمالية هو في العادة الاقل خطورة من الآخر، ولو ان كليهما قد يكونان خطيرين في بعض الاحيان، وعقار الانفوتريسين ب يعتبر ناجحاً في هذا المرض ولكن قد يكون من اللازم الالتجاء الى الجراحة اذا راي الطبيب ضرورة اجرائها.

اما المرض المسمى (كريبتوكوكوسوزيس) والذي يطلق عليه ايضاً اسم (توربولوزيس) فإنه يؤثر غالباً في الجلد والعظام والاعضاء الباطنية وقد يغزو الدماغ ويسبب الالتهاب السحائي والفطر الذي يسبب هذا المرض الذي وان كان نادراً فإنه خطير يوجد غالباً في زبل الحمام. وليس لهذا المرض علاج، ولو ان عقار (الامفوتريسين ب) قد كان ناجحاً في الحالات التي ادركت في مراحلها الاولى فقط ومرض (الكروموبلاستوميكوزيس) يحدث بصفة رئيسة في المناطق الحارة وهو عادة يصيب الساقين وبالاخص في العمال الذين يمشون حفاة، ويبدو ان ابواغ او بذور الفطر المسببة لهذا المرض تتسرب الى الجسم من خلال مايكون في الجلد من

قُطوع أو تمزقات تحدثها الاثواك أو المسامير وعلاج هذا المرض هو عقار (الامفوتريسين ب) وهناك مرض فطري اخر يصيب اسفل الساقين ويسمى (قدم مادورا) أو (ميسيتوما) وهو يتصف بظهور تورم مؤلم غالباً في القدم، وهو من امراض المناطق الحارة وهو مرض مزمن خطير قد يستغرق تكونه مدة قد تطول الى عشر سنوات وعلاجه عسير وقد يستلزم فيه البتر احياناً.

- عداوى الفطر الموضعية:

واهم هذه العداوى مرض القوباء والمعروف بالامبيتجو أو الحزازة وكلها مترادفة لاسم واحد ومرض واحد جلدي فطري والقوبا تتسبب من مجموعة من انواع الفطر تتغذى على مخلفات الجلد من بقايا ميتة وعرق كما في الابطين وبين اصابع القدم وباطن القدم واطراف القدمين، وهناك انواع من القوباء تصيب فروة الراس واجزاء الجلد الظاهرة وبخاصة الذراعين والساقين.

واسباب القوباء العدوى الناشئة من الحيوانات المستأنسة ومن الانسان المريض بهذا المرض وتظهر على هيئة لطخ حمراء بها نقط تنتشر في شكل دوائر تحيط بمناطق سليمة من الجلد ومن اعراضها الهرش أو الحك الشديد. والقوباء معدية وتنتشر من المرضى والحيوانات كما ذكرنا وادوات المرضى كالامشاط والقوط وتنتشر بالخدش الناتج عن الهرش من مكان الى مكان اخر في الجسم.

علاج القوباء

تعالج القوبا بالتفاح المخلوط بزيت بذر الكتان والمعروف بالزيت الحار.

والطريقة ان تشوي تفاحة بكامل محتوياتها من بذور وقشور ثم تهرس جيداً ثم يضاف اليها زيت بذر الكتان وتمزج جيداً بالزيت حتى يكون كالمرهم ثم يدهن المكان المصاب ثم يغطى بغطاء ويترك طوال الليل وبصورة يومية ولمدة شهرين متصلين على الاقل مع تجفيف المكان المصاب بعد الاستحمام جيداً.

⑧ - جذور نبات الثيل: تؤخذ جذور نبات الثيل وتقطع جيداً وتنظف ثم تهرس ثم تغطى بكمية من الماء وتغلى غلياً مستمراً ولمدة حوالي نصف ساعة ثم تترك حتى تبرد وتصفى ويستخدم الماء المصفى كدهان على الاماكن المصابة بمعدل ثلاث مرات في اليوم وتستمر المعالجة لمدة شهرين على الاقل.

⑧ - الجزر: يؤخذ الجزر وينظف جيداً ثم يقطع دون ان يقشر ويفرم جيداً بالفراطة ثم يؤخذ جزء منه ويضاف له قليل من زيت الخروح ثم يوضع فوق المكان المصاب ليلاً قبل النوم ويغطى بقطعة من القماش ويثبت بشريط من البلاستر وينزع في الصباح وتكرر العملية لمدة شهرين على الاقل.

حيث تعتبر الثعلبة أحد الأمراض الفطرية حيث تنشأ نتيجة للإصابة

بعدي بنوع من الفطر تنقل عدواه من إنسان إلى آخر مباشرة أو بلامسة القطط والكلاب المصابة أو الأشياء الملوثة بالفطر كمسند الكرسي أو مسند الجلوس أو استخدام قبعات وأمشاط الغير وغير ذلك من الأدوات التي تلامس جلد فروة الرأس وشعرها.

ويظهر المرض بشكل ثغرات (مناطق خالية من الشعر في فروة الرأس) أو بقع مستديرة أيضاً في فروة الرأس تفرز قشوراً صغيرة، وتظهر لأول وهلة بأنها خالية من الشعر، ولكن عند التمحيص في النظر إليها يشاهد الشعر فيها مكسوراً عند مستوى الجلد. وفي بعض الأحيان يحمر الجلد المصاب أو يفرز بعض الإفرازات السائلة وتتضخم العقد اللمفاوية القريبة من موضع الإصابة وتتحصر الإصابة أحياناً في موضع واحد من الرأس وأحياناً أخرى تتعدد أماكنها وتظهر أكثر ما تظهر في مؤخرة الرأس، ويطول المرض ويستعصي علاجه ولو أنه يشفى سريعاً في بعض الأحيان ويصاب بهذا المرض عادة الصبيان لأنهم بطبيعة الحال أكثر حركة وأكثر شقاوة وبالتالي أكثر عرضة من البنات للتلوث بالعدوى.

وهناك مرض فطري سطحي آخر يسمى (السماط) وهو يغزو الأغشية المخاطية أكثر مما يغزو الجلد والمواقع التي يغزوها هي تجاويف الشرج والمهبل والفم وتختلف الأعراض تبعاً لموضع الإصابة ولكنه في الغالب يسبب الهرش وظهور إفراز ويعرف هذا المرض وخاصة الذي يصيب الفم باسم آخر يسمى مرض (المونيلا).

وهناك مرض فطري يسمى بالفطار (الشعاعي) أو (الأكتينوميكوزي)

وهو أيضاً عدوى فطرية سطحية قد تغزو الجلد أو اللوزتين أو نسيجاً غشائياً آخر وقد تغزو كذلك عظم الفك فتسبب الحالة التي تعرف باسم الفك الكتلي أو بعض الأعضاء الباطنة وهو يتسم بظهور تورم وإفراز صديدي، في هذه العدوى تعقب غالباً حدوث إصابة أو إهمال العناية بالأسنان، وهذا النوع يحتاج إلى العلاج بالمضادات الحيوية.

علاج عدوى الفطر في أقدام الرياضيين بالأعشاب:

- خليط من مقادير متساوية من مرهم الكبريت تركيز ١٠% + مرهم السالسلينك + زيت خروع بحيث تمزج مزجاً جيداً ثم توضع في برطمان وتغطى بغطاء محكم ويدهن مكان الإصابة في قدم الرياضي دهاناً حثيثاً حتى يتشبع مكان الإصابة بالمزيج ثم يلبس جورباً. والوقت المناسب لهذا العلاج عند الذهاب إلى النوم. وفي الصباح تغسل القدم غسلاً جيداً بالماء الدافئ والصابون ويكرر هذا الاستعمال يومياً حتى الشفاء.

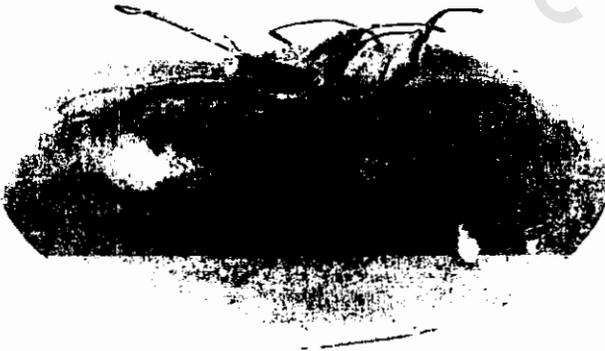
علاج السماط:

- المس الأزرق أو مس الجنجانا وهو علاج جاهز يباع في الصيدليات وهو ذو تركيز معين ويباع في زجاجات صغيرة وطريقة الاستعمال هي استعمال فرشاة صغيرة تغمس في المس الأزرق الموجود على هيئة سائل وتدهن بالفرشاة الأماكن المصابة ويمكن استخدام مرود مغطى رأسه بقطعة من القطن وتغمس في السائل وتدهن به الأماكن المصابة. ويستمر العلاج ليلاً حتى الشفاء.



علاج الفطار الشعاعي؛

يستخدم الحنا حيث يسحق سحقاً ناعماً ويوضع في وعاء ويضاف إليه الماء الدافئ حتى تتكون عجينة رخوة ثم يضاف عليها نصف ملعقة صغيرة من الخل وتستخدم جميع الكمية وذلك بوضعها على مكان الفطر الشعاعي مع التدليك البسيط حتي يتغلغل الحنا وتستعمل هذه الطريقة عند النوم ليلاً وتغطي بقطعة قماش ويلف عليها بالبلاستر حتى الصباح وبعد ذلك يغسل الحنا جيداً ويجفف مكان الفطر جيداً.



علاج الفك الكتلي

- البابونج: تستعمل أزهار البابونج بعد أن تؤخذ كمية منها وتغلى مع الماء ثم تبرد وتستهمل كغرغرة ومضمضة يومياً بمعدل ٥ إلى ٧ مرات وتكون مدة الغرغرة في كل مرة ما بين ٢ - ٥ دقائق. وهذا العلاج يستغرق وقتاً طويلاً إلا أنه من العلاجات التي تعطي نتائج جيدة. كما يمكن تناول كوبين يومياً من مغلي أزهار البابونج وذلك مرة بعد الإفطار وأخرى عند النوم.

أعشاب تستعمل ضد أنواع الإصابات الفطرية:

- العرقسوس: لقد وجد أن العرقسوس يحتوي على ١٢٥ مركباً مضاداً للفطريات ويعتبر أكثر النباتات المسجلة غنى بهذه المركبات. ويقول الدكتور أدولي أنه لم يجد أنجح علاجاً للفطريات منه والطريقة أن يعمل خلاصة مركزه من عرقسوس وذلك بأخذ حوالي ملء ٥ ملاعق شاي من المسحوق ووضعها على ملء كوب ماء ثم أدهن المناطق المصابة بالسائل بواسطة قطعة قطن وذلك مرتين إلى ثلاثة مرات في اليوم.

⑧ - الأذخر: لقد أثبت العلماء أن نبات الأذخر المعروف باسم Lemongrass أعطى نتائج متميزة ضد الفطريات وذلك بأخذ مغلي مسحوق الأذخر بمعدل ما بين كوب واحد إلى أربعة أكواب في اليوم شرباً. ويمكن وضع باقي ثفل المسحوق مباشرة على المناطق المصابة.

⑧ - الكركم: لقد أثبتت بعض الدراسات العلمية الباكستانية أن زيت الكركم وحتى بتركيزات خفيفة يهبط كثيراً من أنواع الفطريات. ويقولون إنهم قد استخدموا زيت الكركم الذي يُباع في كثير من محلات العطارة وذلك بأخذ جزء من زيت الكركم وإضافته إلى ضعفه من الماء ثم يدهن به الأماكن المصابة بواسطة قطعة قطن أو قطعة قماش نظيفة.

⑧ - خاتم الذهب: يحتوي نبات خاتم الذهب وخاصة جذوره، مركب البربرين وهذا المركب يعتبر من أشد المركبات فتكاً بالفطريات وبعض أنواع البكتيريا. ويمكن استعمال صبغة عرق خاتم الذهب والتي تباع في الصيدليات وذلك بوضعها على أماكن الإصابة أو استعمال مسحوق جذر

خاتم الذهب وذلك بأخذ حوالي ما بين ٥ملاعب إلى ٧ملاعق متوسطة ووضعها في كوب ثم ملئه بالماء المغلي وتركه لمدة ما بين ١٥ إلى ٢٠ دقيقة ثم تصفيته بعد التبريد ثم تدهن المناطق المصابة وذلك بواسطة قطعة قطن بمعدل مرة إلى ثلاث مرات في اليوم.

١١ حساسية: مرض الشرى (الارتيكاريا)

الشرى نوع من حساسية الجلد يسميها بعض الناس بالأكلة والبعض يسميها ارتيكاريا وهي تتولد نتيجة تناول طعام معين مثل السمك والبيض والمحار والجوز. وتظهر أعراض الحساسية بشكشة في اللسان والحلقوم والشفتين ثم يحدث تورم بعد ذلك وينتشر بعد عدة دقائق وبسرعة في هذه الأجزاء ويحس المريض بسخونة وأكلان ثم يكتسي الجلد اللون الأحمر القاتم مسبباً الحكة الشديدة والاحتقان، كما يشعر المريض بضيق في التنفس. ومن الأعشاب الهامة في علاج الارتيكاريا ما يلي:

الشبث + العفص + خل

يؤخذ مقادير متساوية من الشبث والعفص والخل وتطبخ معاً حتى تمام الامتزاج ثم تدهن بها مكان الحساسية فإن المريض يشفى.

علاج البرص

كأس ليمون خالص (بمعنى لايزاد عليه من الماء ولا السكر)

يحلّى هذا الكأس بملعقة عسل طبيعيويأخذ هذا العلاج ثلاث مرات في اليوم .

لقد أصيب قريبي هذا بالمرض واستمر على العلاج لمدة السنه وهو الان والله الحمد متعافي.

قد لا تتفع الوصفه هذه للكل ولكن هي للإفاده ويجب على الانسان بذل الاسباب .

ملاحظه مهمه: البرص المعني هو ما جاء بعد الولاده ولا أقصد به البرص الناتج عن الخلقه .



علاج فساد رائحة الجلد

كذلك يطلى على البدن ما يسد المنافس ويمنع العرق مثل الشب والمر
والصبر ودهن الآس ودهن الورد.
خاطة لوقف العرق تحت الابط ...

المقادير :-

شب أو شب الفؤاد (١٥٠ جرام) - تراب المسك (١٥ جرام) -
مصطكى (١٠ جرام) - صمغ عربي (١ جرام) - بودرة أطفال
خالى من العطر (١٥٠ جرام) . حسب الرغبة اضافة (بوهرة الياسمين
أو الفل ١٥ جرام) أو أي نوع من الروائح الطيبة .

طريقة الاستعمال :-

تطحن الأعشاب جيدا حتى تصبح كالبودرة ثم تخلط وتستعمل بقطعة
من الأسفنج تحت الابط .

لازالة البقع السوداء:

يستخدم زيت الخروع لتدليك البقع السوداء في الجسم، سواء كانت من
نوع الشهوة أو الثؤلول الجاف أو تلك الموجودة على أيدي المسنين .
وينصح بتدليك البقعة ثلاث مرات يوميا على مدى ١٥ يوماً.

وصفة أخرى

يدهن مكان الاسوداد بزيت الخروع المخلوط مع العسل لمدة ربع ساعة
ثم يزال بماء دافئ.

❗ كيف أقوم بإزالة (السواد) الموجود في الاكواع والرتب ؟.

إليك خاطة سحرية ومفيدة ولكن يبيلها وقت حتى تثمر وهي:

الجلسرين (الاصلي) + الليمون أو حمض الفواكه ٣٠% " يوجد في الصيدلية "

طريقته : تفرك المنطقة بنص ليمونه معصورة ثم تدهن المنطقة بالجلسرين مره واحده يوميا و لن تبدأ النتائج بالظهور الا بعد شهر .
يوضع قبل النوم ويتم غسل المواضع في النهار مع استعمال كريم مقشر .

❗ كيف أقوم بإزالة (السواد) الموجود في تحت العينين ؟.

إن من أفضل الأعشاب لإزالة السواد تحت العين هو أن تضع قطع من الخيار الطازج على هذه الهالات يوميا لمدة نصف ساعة " مجرب "، وكذلك زيت الصنوبر له نتائج سريعة وجيدة، كما ننصح بالراحة لأن هذا السواد سببه الرئيسي هو الأرق والتعب.

ولعلاج الهالات السوداء أيضا استخدام الكرم بعد سحقه سحقاً ناعماً وخلطه مع الفازلين والدهان مرتين يوميا مرة في الصباح ومرة في المساء.

العناية بالقدمين والأعشاب المفيدة

يوجد عدد من الاعشاب والزيوت النباتية تستخدم في عناية القدمين

وهي:

١- قشور نبات البلوط OAK BARK :

وقشور لحاء البلوط يستحصل عليه من شجرة البلوط الكبيرة التي يصل ارتفاعها الى ٤٥متراً، ذات أوراق عميقة التفصيص وثمر بني يشبه ثمر البلح. ينمو البلوط في نصف الكرة الشمالي والغابات، ويزرع ايضاً لخشبه يعرف علمياً باسم Quercus roban والجزء المستعمل من النبات القشور والعفصات التي تسببها بعض الحشرات تحتوي قشور اللحاء على ما بين ١٥-٢٠% حمض العفص وكذلك أحماض فينولية كربوكسيليه.

يستخدم مغلي القشور لعلاج حالات تئليج اصابع القدمين (برودتها الزائدة)، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق القشور ويوضع في قدر ويضاف له لتران من الماء ويوضع على النار حتى يغلي ويترك يغلي لمدة ٥دقائق ثم يوضع في وعاء كبير يتسع للقدمين ويضاف له ماء بارد حتى يكون المزيج دافئاً تتحملة الاقدام، ثم نغمس القدمان فيه مع التدليك المستمر ولمدة نصف ساعة ويشمل التدليك الساق والقدم والاصابع بصفة خاصة، يجب تجفيف القدمين والساقين بعد ذلك مع ضرورة لبس جوارب صوف واسع نسبياً تكرر هذه العملية يومياً حتى تعود الاصابع الباردة الى طبيعتها الاولى

١٥ - البابونج chamomile

لقد تحدثنا في أعداد سابقة عن أزهار البابونج ولإستخداماتها الواسعة ونتحدث عنه اليوم لعلاج قرحة اظافر القدمين، حيث يستخدم مغلي ازهار البابونج على هيئة شراب وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من ازهار البابونج وتوضع في كوب ويضاف لها الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب ثم يغطى لمدة ٥ دقائق ثم يشرب بمعدل كوب مرة بعد الفطور واخرى بعد العشاء ويجب عدم زيادة الجرعة عن هذا المعدل. كما يمكن استعمال مغلي ازهار البابونج كحمامات للقدمين حيث يؤخذ ما مقداره قبضة اليد من ازهار البابونج وتوضع في قدر ويضاف لها حوالي لترين من الماء ويسخن حتى الغليان ويترك يغلي لمدة ١٠ دقائق ثم يصب هذا المغلي في وعاء يتسع للقدمين ويصب عليه ماء حتى تكون درجة حرارته حوالي ٤٠ (يكون دافئاً) ثم تغمس الاقدام فيه مع تدليك الاماكن المتعبة وتدليك قرحة الاظافر وما بين الاظافر ويكرر هذا الحمام مرة واحدة ليلاً حتى يتم الشفاء بإذن الله.

١٦ - صمغ الجبر Euryops

مضغ الجبر يستحصل عليه من سيقان نبات يعرف بالجبر وهو ينمو في المناطق الباردة من المملكة وهو شجيرة صغيرة معمرة ذات أوراق شريطية وأزهار صغيرة كثة تتكون فيها نهاية الاغصان والجبر يحتوي على زيت طيار وقلويدات وفلافونيدات وكومارينات ومواد عفصية يستخدم صمغ الجبر في علاج التشققات التي تحدث في عقب القدمين عند كثير من الناس وبعض هذه التشققات مؤلمة وتدمي أحياناً. وؤخذ الصمغ من سيقان

النبات ثم يدفأ على نار حتى يلين ثم تحشى به التشققات وتدهن به وهو علاج ناجح ومجرب.

٩٤ - الحلبة Fenugreek

لقد تحدثنا في أعداد سابقة عن الحلبة لكن الحديث عنها اليوم عن تأثيرها على التشققات الجلدية في القدمين حيث تسحق ويستعمل منها ملء ملعقة متوسطة وتضاف الى بعض كوب من الماء وتحرك جيداً ثم يشرب او يمكن سفها وبمعدل ثلاث مرات في اليوم وتعتبر من الوصفات الجيدة لعلاج تشقق كعب القدمين.

٩٥ - المرمية Sage

تستخدم المرمية ضد تعرق القدمين وهي تحد ايضاً من عرق الجسم يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق المرمية وتوضع في كوب ثم يملأ بماء مغلي ويغطى ويترك لمدة ٥ دقائق ثم يشرب بعد ذلك مرة بعد الفطور واخرى بعد العشاء يومياً حتى يزول عرق القدمين بالاضافة يمكن وضع قليل من مسحوق الشبه في الجوارب عند لبسها.

٩٦ - الخردل : الخشونة الموجودة في اليدين والقدمين، فإنه يصلح لها نفس العلاج السابق مع استخدام بعض الموسعات وهي عبارة عن الخردل المطحون؛ حيث يوضع منه ملعقة كبيرة + ٣ لترات ماء دافئ، وتوضع بها القدمان لمدة نصف ساعة يومياً؛ لأن الخردل يؤدي إلى جريان الدم في جميع أجزاء الجسم. هذا علاوة على استخدام ملعقة زيت زيتون يومياً لمحاربة تصلب الشرايين، أما عن الأعصاب أيضاً يمكن استخدام الخردل كمنقوع للقدمين .

تصفية البشرة

هناك وصفة آمنة لتصفية البشرة وخالية من أي مواد كيميائية وهي تحضير عجينة طازجة تحضر عند الاستعمال فقط وتتكون من مزيج متساوٍ من الكركم وحبّة البركة والكثيراء والزعتر والمصطكى والليمون وزيت الخروع ودقيق ذرة وعسل وتستعمل هذه العجينة مباشرة دون تأخير كقناع على الوجه وتمكث على الوجه عشرين دقيقة ثم تغسل بالماء الدافئ ويجفف الوجه ثم يرش بماء الورد وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.



علاج البواسير بالأعشاب

البواسير تضخم في أوردة المستقيم، وفي المستقيم نوعان من الأوردة: الأوردة الداخلية التي تبطن الجزء السفلي من المستقيم وتمتد إلى الأعلى، والأوردة الخارجية، التي توجد تحت الجلد في الشرج. وعندما تتسع هذه الأوردة تتحول إلى بواسير. ويبدو ان كثيراً من الناس يرثون القابلية للإصابة بالبواسير. لكن التعرض لأي ظرف يسبب زيادة مستمرة أو طويلة في ضغط الدم في أوردة المستقيم، قد يساعد على الإصابة بهذه الحالة، ومن هذه الحالات الأمساك والحمل والوقوف على القدمين لفترات طويلة والتعب التي تصاحب الإصابة بالدوسنتاريا المزمنة، ولا تسبب البواسير الناتجة عن الأوردة الخارجية الكثير من الألم أو الضيق إلا إذا تكونت جلطة دموية في الوريد، وسببت التهاباً، أما بواسير الأوردة الداخلية فقد تنزف، وقد تخرج من الشرج بسبب حركة الأحشاء، وقد يسبب هذا النوع من البواسير الألم والحكة. ومن اعراض الإصابة بالبواسير النزيف، فقد يكون البراز مصحوباً بدم قان ويكون قليلاً في البداية ثم يزداد مع تقدم المرض. كما يشكو المصاب من ثقل في فتحة الشرج، وقد يتحسس خروج الأوردة منها خاصة عند التبرز وهذه هي ما يعرف بالدرجة الثانية من الإصابة فإذا كان خروج هذه الأوردة دائماً كان المصاب في الدرجة الثالثة من الإصابة بالبواسير.

كذلك يكون هناك افراز متزايد من المخاط ولا يكون هناك ألم إلا إذا حدثت مضاعفات. وأخيراً تظهر الانيميا على المريض نتيجة لفقدان الدم

المستمر. ويكون العلاج في الحالات الخفيفة بمراهم طبية أو تحميلات (لبوس) أو بالتغطيس في ماء دافئ، وفي الحالات التي يعاني فيها المريض نوبات مؤلمة متكررة أو نزفاً متكرراً أو مستمراً فيكون العلاج المثالي في هذه الحالة بالجراحة حيث تستأصل هذه الأوردة المتمددة. ولا تجرى الجراحة إذا كانت البواسير عرضاً لمرض بالجسم خلاف السرطان فإنه يعالج المرض الأصلي ومعالجة البواسير موضعياً بالزيوت والمراهم.

هل هناك علاج للبواسير بالأعشاب الطبية أو المشتقات الحيوانية؟

نعم هناك علاج بالأعشاب الطبية والمشتقات الحيوانية.

❁ البصل ONION سبق الحديث عن البصل في اعداد سابقة والطريقة أن يشوى البصل ثم يدهس مع دهن ثم يطلى به البواسير فإنه مفيد جداً ويستمر المريض في استعمال هذه الوصفة يومياً حتى تزول البواسير، ويجب عدم استخدام هذه الوصفة إذا كانت البواسير قد بدأت تنزف دماً فيجب عليك الانتظار حتى يتوقف النزيف ثم استخدام الوصفة، كما يمكن غلي نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة ثلاث دقائق في لتر من الماء وتصفيته بعد ذلك وتبريده حتى يكون فاتراً ثم يحقن شرجياً.

❁ أقماغ الباذنجان EGGPLANT الباذنجان نبات عشبي معمر يتراوح ارتفاعه ما بين ٢٨ ٧٠سم له اوراق صوفية كبيرة مفصصة وازهار بنفسجية وثمار كبيرة بنفسجية اللون. يعرف الباذنجان علمياً باسم Solanum melongena والجزء المستخدم من النبات أقماغ الثمرة والثمره وعصير الثمرة والاوراق. يحتوي ثمار الباذنجان على بروتين

ومواد كربوهيدراتية وفيتامينات أ، ب، ب٢، جتستعمل ثمرة الباذنجان طازجة حيث تهرس وتوضع على البواسير مرة واحدة في اليوم، اما اقماع ثمرة الباذنجان فتسلق مع اللوز المر واللوز الأخضر ثم تستخدم كدهان على البواسير.

✿ **الموز BANANA** الموز نبات معمر يعرف علمياً باسم *Musa spp* حيث يوجد انواع من هذا الجنس والجزء المستخدم الثمار.تستعمل ثمار الموز لعلاج البواسير حيث تؤخذ حبة وتقسم إلى قسمين ثم تطبخ على البخار نصف استواء بقشرها حتى تكون طرية جداً ثم تؤكل مرتين في اليوم مرة في الصباح على الريق ومرة قبل النوم وهذه الوصفة احد الوصفات الصينية المشهورة.

✿ **التين FIG** سبق الحديث عن التين بالتفصيل في اعداد ماضية والجزء المستخدم من التين هو الثمار غير الناضجة والأوراق حيث تغلى اوراق شجرة التين في ماء بمقدار ثلاث ورقات في لتر ماء، ثم يبرد وتغسل به البواسير أو يمكن الجلوس فيه، كما تؤكل حبة إلى حبتين من التين غير الناضج على الريق يومياً.

✿ **عشبة البواسير PILEWORT** نبات عشبي يصل ارتفاعه ما بين ١٠ ٣٠سم له ساق أجوف رخو يحمل اوراقاً كبيرة خطافية قلبية الشكل، الازهار صفراء لماعة تعرف علمياً باسم *Ranunculus Ficaria* الجزء المستخدم من النبات: الاجزاء الهوائية، يحتوي النبات على مواد صابونية وبروتو أنيمونين وأنيمونين ومواد عفصية وفيتامين ج.يستعمل النبات على

هيئة مرهم لعلاج البواسير ويجب عدم استعمال النبات عن طريق الفم.

❁ بذر قطونا PSYLLIUM ويعرف هذا النبات ايضاً باسم خشيشة

البراغيث ويوجد ثلاثة انواع من هذا النبات والجزء المستخدم من النبات البذور وقشور البذور. تحتوي البذور على مواد هلامية وأهم مركب في الهلام هو ارابينوكسايلان ويحتوي ايضاً على زيت ثابت بنسبة ٢ ٥% ومواد نشوية ويستعمل بذر قطونا لعلاج البواسير حيث اثبتت الدراسات العلمية الامريكية والالمانية والاسكندنافية ان بذور قطونا لها خاصية التليين ومضادة للاسهال، ويوجد مستحضر من بذور قطونا تباع في الصيدليات لهذا الغرض.

❁ الهاماميلس (المشتركة الاخرنجية) WITCH HAZEL شجرة

معمرة يبلغ ارتفاعها حوالي ٦ أمتار وتنتبت على اطراف الغابات الرطبة، وقد سميت شجرة بندق السحرة ذلك ان السحرة الهنود يصفون عليها قوة سحرية خارقة. تعرف علمياً باسم Hamamelis Virginiana الجزء المستخدم من الشجرة الاوراق والقشور. تحتوي الاوراق والقشور على مواد عفصية بنسبة ٨ ١٠% وفلافونيدات ومواد مرة وزيت طيار (في الاوراق فقط). تستعمل القشور والاوراق لعلاج البواسير والالتهابات وايقاف النزيف الداخلي والخارجي ويستعمل مغلى الأوراق والقشور بعد ان يبرد قليلاً حيث يمكن للمصاب بالبواسير الجلوس في هذا المحلول، وتوجد طريقة اخرى وهي ان تغمس قطع من القطن في المحلول ثم توضع في الثلجة وبعد ان يأخذ المريض حمام مائي يضع القطن المشبع بالمحلول والمبرد في الثلجة في فتحة الشرج لكي يلاصق الأوعية الدموية المتمددة، كما

يمكن عمل مرهم من مستخلص القشور وتدهن به البواسير، وتعتبر صفات نبات الهماميلس فعالة لهذا الغرض.

﴿ الحنظل Colocynth نبات عشبي معمر مداد على الأرض له أوراق مفصصة مغطاة بشعيرات بيضاء، ازهاره صفراء إلى مبيضة، له ثمار كبيرة خضراء مخططة بلون أخضر فاتح وعند النضج تتحول إلى اللون الأصفر. يعرف الحنظل علمياً باسم Citrullus colocynthus والجزء المستخدم منه الثمار. تحتوي ثمرة الحنظل على لب هو المادة الفعالة ويحتوي هذا اللب على مواد راتنجية ومن أهم مركباتها ايلاتيرين (A) وايلاتيريسين (B) كما يحتوي على قلويدات وبكتين ومواد صابونية يستعمل الحنظل كمادة مسهلة قوية ولكن بالنسبة للبواسير فإن الاستعمال يختلف حيث تؤخذ الثمرة قبل النضج وهي مازالت خضراء ثم تقسم إلى أربع قطع وتستهلك كل قطعة لدهن البواسير وهذه الوصفة مجربة وناجحة.

بذر الكتان LINNSEED نبات عشبي صغير يتراوح ارتفاعه بين ٣٠ - ١٠٠ سم له ازهار زرقاء جميلة، ويعرف علمياً باسم Linum usitatissimum الجزء المستخدم زيت البذر والبذور.. تحتوي البذور على مواد هلامية وجلوكوزيدات فينولية وانزيمات وبكتين وزيت ثابت وبروتين كما يحتوي على فلافونيدات وستيرولز. يستخدم زيت بذر الكتان لعلاج البواسير حيث تدهن البواسير إذا كانت خارجية أو تغمس قطع من القطن في الزيت وتدخل في فتحة الشرج وهذه الوصفة مفيدة.

﴿ عود ريح مغربي BERBERIS ويعرف بالمأميران وهو نبات

صغير له أغصان معوجة صلبة لونها مصفر يعرف علمياً باسم Berberis Aristata الجزء المستعمل منه الثمار والسيقان والجذور والاوراق. يحتوي النبات على قلويد يعرف باسم بيربرين واكسي كانثين وبيربامين. يستعمل في تسكين آلام البواسير حيث يؤخذ ٤٠٠ جراماً من الاوراق أو الثمار في لتر ماء ويغلى ثم يصفى ويؤخذ منه ثلاثة فناجين يومياً.

✿ **زيت الخروع: CASTOR OIL** كلنا نعرف زيت الخروع الذي يستخدم لتنظيف المخلفات في الأمعاء وهو من المسهلات، يؤخذ هذا الزيت وتدهن البواسير المتدلية به وذلك لعدة مرات وبحرص. نخاع سيقان الجمال يستخرج مخ أو نخاع سيقان الجمال ثم تدهن به البواسير فيشفيها وهذه الوصفة مجربة.

✿ **العاقول ALHAGI** وهو نبات عشبي شوكي معمر يعرف علمياً باسم ALHAGI GRAECORUM وهو احد النباتات المستوطنة في السعودية والجزء المستعمل منه جميع اجزائه. يحتوي على جلوكوزيدات انثر اكينونية ومواد عفصة وراتنجية وسيترولولات غير مشبعة ومواد صابونية ومواد كربوهيدراتية. تستخدم جميع اجزاء النبات شرباً أو بخوراً أو طلاءً حتى ولو برد ماؤه لعلاج البواسير، كما يستعمل النبات كضمادات لعلاج البواسير لتخفيف آلامها.

📖 ✿ 📖 **ملاحظة هامة:** لمرضى البواسير: يجب على مرضى البواسير عمل أي نوع من الرياضة وفضلها المشي، كما يجب علاج الامساك لانه اساس المشكلة ويجب الاقلال من تناول السمك ولحم البقر والحوامض والتوابل الحارة والاستمرار في دهن فتحة الشرج.

الأعشاب المفيدة لمرض البواسير:

مره، عاقول، الأس، بذر كتان، الحبة السوداء، بذر قطونا، تمر، قرفة،
حنظل، حرمل، حلبة، حلتيت، هليلج، كف مريم، خروع، نعناع، مشمش،
مقل، مكسرات، عوسج، ريحان، سنامكي، شوفان، عرق السوس .



الدوخة والصداع

الرقية الشرعية والحجامة من أنفع العلاجات للصداع والدوخة

الدوخة

الدوخة حالة يشعر فيها الشخص بأن ما حوله يدور، أو انه يسقط. وهناك نوع آخر من الدوخة يتميز بالاحساس بخفة الرأس، وهو الأحساس الذي يسبق الاغماء، ويتسبب في ترنح الشخص وسقوطه. وفي أغلب الاحيان تكون الدوخة مصحوبة بالقيء، وتحدث الدوخة اثناء اللحظات القصيرة التي يقل فيها تدفق الدم إلى الدماغ، كما انه يمكن ان تحدث نتيجة لاختلاف الضغط في القناة شبه الدائرية في الاذن الداخلية، وغالباً ما تكون الدوخة مصاحبة لبعض الاضطرابات، مثل الانيميا والصرع وامراض القلب وامراض الاذن الداخلية، كما تنشأ من سوء الهضم والامساك وتخمير الطعام في الامعاء ومن بعض امراض الكلى، كما ان لضغط الدم المرتفع كثيراً من المتاعب احدها الدوخة، وكذلك السمع والبصر يتأثران بالدوخة، وقد ينشأ الدوار من ضربة على الرأس، ومن اصابة اخرى أو من ارتجاج في الدماغ، وقد يسبب خوراً عاماً وقلة استقرار وتلبلا.. ونلاحظ في بعض الأحيان ان الشخص يحسب بانه هو وما يحيط به يدورون، فتبدو الاشياء الثابتة كأنها تتحرك في اتجاهات مختلفة، وقد يجد الشخص انه يتعذر عليه ان يقف منتصباً أو قد يسقط فعلاً على الأرض.

وهناك أربعة انواع من الدوخة أو الدوار وهي:

❁ - النوع الاول: شعور عابر أو قصير بالدوار لا يلبث ان يزول،

فالشخص الذي يصاب به لا يطيّب له البقاء في أماكن مرتفعة وعادة مايمسك بأي شيء حواليه كأن ينزل من درج عمارة متعددة الادوار فتجده يتمسك بالدربزين الخاص بالدرج، كما انه عند صعوده إلى مكان عالٍ كقمة جبل مثلاً أو برج من الابراج العالية أو فوق سطح عمارة شاهقة، فإذا نظر إلى الأسفل فانه لا يكون عنده توافق حسن بين الرأس والاقدام ويشعر بالدوار وربما يسقط.

❁ - النوع الثاني: يشعر الشخص بالدوخة عندما يقف فجأة بعد جلوس وتجده يتمسك بالاشياء خوفاً من السقوط، وكثير من الناس يعتقدون ان سبب ذلك يعود إلى النظر فيذهب إلى محل نظارات ويقطع نظارة أملاً أنها تمنع ظهور الدوار عنده والمصاب عادة لا يستطيع ان يغادر مضجعه في الصباح الا بعد ان يجلس عند منامة لمدة ٥ - ١٠ دقائق والا اصيب بعد نهوضه بالدوار، وقد يزول هذا الدوار بعد لحظات وقد يمكث إلى حوالي ساعة أو ربما ساعتين. وسبب مثل هذا الدوار أو الدوخة وجود مرض في الصفراء.

❁ - النوع الثالث: ان المصابين يضطرون ملازمة الفراش اياماً كثيرة متتابعة إذ لا يستطيعون النهوض وارتداء ملابسهم لشعورهم المستمر بالدوار، وإذا نهضوا فانهم يفقدون توازنهم ويعرضون انفسهم إلى خطر السقوط، وهذا النوع من الدوار لا يرافقه في العادة غثيان.

❁ - النوع الرابع: تكون نوبات الدوار أو الدوخة شديدة ويرافقها غثيان وطنين في الاذن وفي بعض الأحيان بالسمع، والمصابون بهذا النوع

يلازمون الفراش في بعض الأحيان اسابيع متعددة ولا يستطيعون النهوض إذ يرون كل شيء حولهم يدور ويعجزون عن الوقوف والمشي ويسقطون إلى الارض حال وقوفهم وهناك عدة اسباب للدوار منها ما يلي:

❁ - دوار البحر: وهذا النوع يتسبب من حركة البواخر نتيجة اضطرابات جهاز التوازن بالاذن الداخلية لدى الشخص واعراضه غثيان وقيء ودوار وصداع ويشحب لون وجه المصاب ويتصبب عرقاً بارداً.

وعلاج هذا النوع بسيط حيث يجب الجلوس في هواء متجدد مع الاكل الخفيف والابتعاد كل البعد عن الاغذية الدسمة وتناول ادوية مضادة للغثيان وهي مشهورة جداً ومتوفرة في الصيدليات ومن أهمها نوع يعرف باسم درامامين.

❁ - دوار الجبال: وهذا النوع من الدوار يحدث في المرتفعات العالية مثل قمم الجبال وذلك نظراً إلى قلة ضغط الهواء، ويجب للأشخاص الذين يفكرون في صعود الجبال وللسائحين بالسيارات توقع التعرض لدوار المرتفعات واتخاذ الاجراءات اللازمة لذلك، وعلاج هذا النوع التقليل من المجهود البدني ومن الاكل والشرب مدة يومين إلى ان يكيف الجسم نفسه للموقع الجديد.. ويجب على مرضى القلب والصدر تجنب الذهاب إلى الأماكن المرتفعة.

❁ - دوار الحركة: يشعر بهذا النوع فئة من الناس وليست الغالبية عندما يركبون قطاراً أو طائرة أو حتى سيارة أو باخرة أو مصعداً أو ارجوحة وسبب الدوار الذي يشعر به بعض الأشخاص ان الحركة غير

المألوفة أو غير المنتظمة تحدث اضطراباً بأعضاء التوازن بالاذن الداخلية، واعراضه دوار وصداع وشحوب اللون وعرق بارد، وتزول جميع هذه الاعراض غالباً وبسرعة بعد انتهاء الرحلة غير مسببة فيما بعد اضطراباً، فالشخص غير المعتاد على السفر بحراً أو بالطائرة يصاب بالدوار من مجرد الجوع أو سوء الهضم أو التخممة الزائدة أو شم روائح كريهة وبالاخض رائحة دخان التبغ.

وعلاج مثل هذا النوع تناول مهدئات قبل ركوب الطائرة أو الباخرة وتناول وجبة خفيفة عند الاقلاع، ويجب الاستلقاء على المقعد واغماض العينين، وتجنب الجلوس في الاماكن السيئة التهوية والاكالات الدسمة ويفضل ان يتناول الشخص فجاناً من القهوة المركزة.

❁ - دوار الهواء: وهذا النوع يحدث لبعض الاشخاص الذين يرحلون على متن الهواء أو على الطائرات العمودية ومن اعراضه الغثيان والقيء والصداع وهذا النوع إلى حد ما يشبه دوار الحركة.

❁ - دوار المرتفعات: وهي حالة تترتب على الصعود إلى مرتفعات عالية متسببة مما يلبس ذلك في نقص في ضغط الهواء وهي تسمى طبيياً بهبوط الاوكسجين الدموي، واعراضها تتوقف على مدى علو المكان المرتفع ومدى السرعة التي يرتفع بها إلى هذا المكان، وعلى الشخص الذي يعاني من بعض الامراض وبالاخض امراض القلب أو الرئة استشارة الطبيب قبل ذهابه إلى مثل هذه الاماكن.

(علاج الدوخة)

يتوقف علاج الدوخة على معرفة الشبب وهي عادة سريعة الزوال إذا زال السبب أو العلة، فإذا كان الشخص يعاني من دوار مستديم فيجب في هذه الحالة استشارة المختص لفحصه فحصاً دقيقاً وعمل التحاليل اللازمة للبول وغيره، وفي حالة عدم وجود الطبيب فيجب ان يمدد المصاب على فراش في غرفة مهواة ويجعل رأسه او طأ من جسمه ويغمض عينيه ويعطى الهواء التام حتى يرتاح من الدوار إلى حين وصول الطبيب، إذا كان الدوار يعاوده دون معرفة سببه فيجب استشارة المختص، اما علاج الدوخة بالاعشاب فتوجد عدة أعشاب لها اثرها الكبير وهي:

الزنجبيل: GINGER

كان البحارة الصينيون يمضغون جذور الزنجبيل عند سفرهم في البحار وانتقل الاستعمال إلى الهند وآسيا والشرق الاوسط ثم إلى أوروبا وكانوا يستخدمونه ضد دوار البحر، وفي دراسة اجريت على ٨٠ شخصاً ممن يشعرون بدوار البحر حيث اعطي كل منهم جراماً واحداً من مسحوق الزنجبيل (نصف ملعقة شاي) قبل الابحار فطُحفظ الدوار بنسبة ٩٠% وعلى الأرض اجريت دراسة على عدد ١٨ شخصاً يعانون من الدوار الناتج من حركة القطارات والسيارات حيث أعطي كل واحد منهم نفس الجرعة السابقة وكانت النتيجة أفضل من العقار المعروف الذي يعطى للمسافرين وهو درامامين (DRAMAMINE) وقد اقترح البروفسور فارو تيلر أستاذ العقاقير وعميد كلية الصيدلة سابقاً بجامعة بورديو بمدينة لافيات بانديانا ان تناول المسافر عن

طريق البر أو البحر كبسولتين من مستحضر الزنجبيل الذي يباع جاهزاً في الصيدليات قبل السفر بثلاثين دقيقة. ويمكن استعمال الزنجبيل الطازج أو شرائح الزنجبيل الجافة أو مسحوق الزنجبيل على هيئة شاي.

الجنكة GINKGO

توصف خلاصة أوراق الجنكة على نطاق واسع في أوروبا ضد الدوار وقد قامت دراسة فرنسية على ٧٠ شخصاً لديهم دوخة مزمنة حيث اعطوا خلاصة الجنكة وكانت النتيجة أن ٤٧ منهم شفوا من الدوخة حيث كانت الجرعة ما بين ٦٠ إلى ٢٤٠ جراماً لليوم الواحد، ولكن لا يجب تعدي هذه الجرعة حيث إن الجرعة الزائدة تسبب الاسهال وقلقاً شديداً.

الكرفس CELERY

لقد أثبتت الدراسات الصينية أن بذور الكرفس لها تأثير جيد ضد الدوخة ويستعمل الشعب الصيني بذور الكرفس كعلاج للدوخة.

اكليل الجبل ROSEMARY

ليمون الجنة أو الليمون الهندي GRAPEFRUIT

يعتبر الصينيون قشور ليمون الجنة وصفة مفضلة ضد الدوخة حيث يغلون قشور الثمار على هيئة شاي ويشربونه لهذا الغرض.

الخوخ PEACH

يستعمل الصينيون أوراق الخوخ كشاي ضد الدوخة حيث يغلون ملعقة أكل من الأوراق مع ماء كوب ماء ويشربونه ضد الدوخة.

بيكنج صود BAKING SODA

تستعمله النساء الأمريكيات وخاصة اللاتي يقطن الجنوب والجنوب الغربي حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتذاب في ملء كوب ماء ويشرب عند الدوخة حيث تزول تماماً.

التمر هندي TAMARIND

ينقع حوالي ٢ملعقة أكل من ثمار التمر هندي عندالمساء في حوالي كوب من الماء ويعصر صباحاً ويصفى ويشرب نصفه في الصباح والنصف الباقي في المساء ضد الدوخة.

خل التفاح VINEGAR

يؤخذ ملء ملعقة من الخل وتضاف إلى ملء كوب ماء بارد ويشرب عند الشعور بالدوخة.

أوراق العرعر JUNEPER

يؤخذ ملء ملعقتين من أوراق العرعر الجافة وتضاف إلى نصف لتر ماء ويغلى لمدة ٥دقائق ثم يبرد ويصفى ويشرب فاتراً فنجان شاي مع كل وجبة وهذا مفيد جداً للدوخة.

أمراض الصدر

السعال هو اندفاع مفاجئ وقوي للهواء من الرئتين. ويقوم السعال بدور الدفاع عن الجسم حيث يساعد الرئتين على التخلص من المواد الضارة مثل القيح والدم، ولكنه يقوم أيضاً بنشر الجراثيم التي تسبب الامراض ويسعل الشخص عندما تصاب بطانة المسالك التنفسية بالتهيج.

وتستجيب اعصاب معينة لهذا التهيج وتجعل الشخص يأخذ نفساً عميقاً، وتتسبب هذه الاعصاب ايضاً في جعل القصبة الهوائية تنسد جزئياً. ويتقلص الحجاب الحاجز، وهو عضلة كبيرة تقع تحت الرئتين، بسرعة ويدفع الهواء خارج الرئتين، وعندئذ تفتتح القصبة الهوائية، ويندفع الهواء عبر القنوات التنفسية خارجاً من الفم ويحمل هذا الهواء اية مادة قد تكون في طريقه.

والمثيرات التي تسبب السعال تشمل الدخان وتلوث الجو واصابات الجهاز التنفسي. وقد يؤدي التهيج الى التهاب، ويتسبب في جعل طبقة المخاط في الحلق تغلظ. وبعض ادوية السعال تساعد على تخفيف الالتهابات وتطلق المخاط حتى يمكن له ان يخرج مع السعال ببسر وبعضها الآخر يقلل من نشاط اعصاب معينة تنتج السعال.

ويستفيد الاطباء من المخاط (البلغم) الذي يخرج من الرئتين اثناء السعال، في تشخيص امراض معينة. ويقوم الاطباء بفحص البلغم تحت المجهر ليستدلوا على وجود بكتيريا او خلايا سرطانية او دليل على مرض آخر.

اما السعال الديكي او ما يعرف بالشهون فهو مرض احتقاني خطير يصيب الجهاز التنفسي وقد اكتسب اسمه من صوت شهقة المرض عندما يحاولون التنفس بعد نوبات السعال التي تصيبهم. ويحدث السعال الديكي في مختلف بلدان العالم، وغالباً بين الرضع والاطفال الصغار ويسببه نوع من البكتيريا يسمى البورديتيلة الشاهوقية.

هل هناك علاج بالاعشاب للسعال وللسعال الديكي؟

نعم هناك ادوية عشبية متعددة وفاعلة في علاج السعال والسعال الديكي هي:

- اللبلاب Ground Ivy :

وهو عشب معمر زاحف له اوراق كلوية محرزة وازهار زرقاء الى ارجوانية. يعرف اللبلاب علمياً باسم *Nepeta glechoma*. الجزء المستعمل من النبات جميع الاجزاء فوق سطح الارض (الهوائية). يحتوي النبات على تربينات احادية نصفية وحموض العفص وزيت طيار ومادة مرة (غليكومين) وصابونين ورائج ويستعمل اللبلاب لعلاج مشاكل الصدر والنزلات الصدرية المتعلقة بالاغشية المخاطية للاذن والانف والحجرة والحلق والجهاز الهضمي. ويعطى عادة للاطفال لازالة النزلة، ويستعمل لعلاج السعال المزمن وذلك بأخذ ملء ملعقة متوسطة من مجروش اوراق اللبلاب ووضعها في ملء كوب جاء فعلي وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يشرب مابين كوب الى كوبين في اليوم الواحد وذلك بمعدل كوب بعد الغداء واخر بعد العشاء او عند الذهاب الى النوم.

- بذر الكتان Linnseessd :

لقد تحدثنا كثيراً عن بذر الكتان في حلقات سابقة وعن مكوناته ويستعمل بذر الكتان لعلاج النزلة الشعبية وما يصاحبها من سعال حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من بذور الكتان دون سحق وتوضع فيما مقداره كوب ماء مغلي ثم يترك ١٠ دقائق بعد ذلك يصفى ويشرب كوب بعد كل وجبة غذائية ويستمر هذا العلاج لمدة شهر حتى الشفاء بإذن الله.

- الاس Myrtle :

وهو عشب دائم الخضر يصل ارتفاعه الى ٣ امتار لها اوراق خضراء غامقة وازهار بيضاء وعينات سوداء الى ارجوانية. الجزء المستعمل من النبات الاوراق والزيت العطري. يعرف الاس علمياً باسم Myrtus communis تحتوي الاوراق على زيت طيار (الفا بينول والسينيول والميرتنول) وفلافونيدات وحمض العفص. تستعمل اوراق الاس كمقوية وقابضة ومطهرة وتستعمل كمضادة للنزلة الشعبية ولعلاج جميع العلل الصدرية وهي تلطف كثيراً من حدة السعال الديكي عند الاطفال بصفة خاصة. وطريقة الاستعمال هو اخذ ملء ملعقة كبيرة من الاوراق وتغلى في وعاء مع ملء كوب ماء لمدة دقيقتين ثم تبرد وتصفى وتشرب بمعدل كوب الى كوبين مع حدوث نوبات السعال.

- الشمر: Fennel :

والشمر من النباتات المشهورة والمعروفة وهو نبات عشبي معمر والجزء المستخدم منه الثمار والاوراق والجذر ويعرف علمياً باسم

Foeniculum vulgare يحتوي النبات على زيت طيار والمركب الرئيسي فيه فنشون وانيثول وفلافونيدات وكومارينات وسيتروليات. تستخدم بذور (ثمار) الشمر لتفريج انتفاخ البطن وتهدئ آلام المعدة وتنبه الشهية وهي مدرة للبول ومضادة للالتهابات، كما تستخدم البذور لالتهابات الحلق ومقشعاً معتدلاً لآخراج البلغم والشمر مأمون للأطفال ويمكن ان يعطي كنفيع او فعلي لعلاج المغص وضد التسنين المؤلم عند الرضع ويدر حليب الثدي كما يستعمل مغلي بذور الشمر لعلاج وتسكين نوبات السعال وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مطحون بذور الشمر في كوب زجاجي ثم يصب عليها الماء المغلي فوراً ويغطى لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بواقع كوب بعد كل وجبه غذائية يومياً.

- الزعتر Thyme

والزعتر معروف وهو عبارة عن نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه الى ٣٠سم وله رائحة عطرية مميزة. الجزء المستخدم من النبات جميع اجزائه. يعرف علمياً باسم vulgaris Thymus ويحتوي على زيت طيار يشكل مركب الثايمول حوالي ٨٠% من الزيت الطيار. يستخدم الزعتر على نطاق واسع كغذاء وكعلاج واهم استعمالاته ضد السعال والربو ومهضم وطارد للارياح والغازات يستخدم على هيئة مغلي بواقع ملء ملعقة صغيرة من النبات على ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يشرب بواقع كوب بعد كل وجبه غذائية.

- يانسون Anise

واليانسون نبات عشبي معمر وهو احد النباتات العطرية المشهورة ويستعمل من النبات الثمار والزيت الطيار ويعرف علمياً باسم *Pimpinella anisum*. يحتوي على زيت طيار يضم ٧٠-٩٠% انيثول الى جانب الميثيل شافيكول وفلافونيدات وفورانوكومارينات وحموض دهنية وشيروولات. تستخدم بذور اليانسون على نطاق واسع ضد المغص وتطبل البطن والنفخ ويعطى على نطاق واسع للاطفال كمضاد للمغص ويعطى ضد الربو وآلام الحيض والتهاب القصبات ومقشع للبلغم. يؤخذ من بذور اليانسون ما مقداره ملعقة كبيرة ويضاف الى ماء كوب ماء مغلي ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصف ويشرف بواقع كوب بعد كل وجبه او عند اللزوم.

البصل Oniom

البصل له فوائد عظيمة فهو قاتل للفيروسات والبكتيريا والفطريات ومضاد للسعال الديكي ويستخدم لهذا الغرض على هيئة لبخه وتصنع اللبخة بتقطيع البصل الى شرائح، ثم تسخن تسخيناً خفيفاً ثم توضع هذه الشرائح فوق الصدر لمعالجة السعال الديكي وفوق الظهر والصدر ايضاً لمعالجة التهاب الرئة وبعد وضع الشرائح فوق المكان المطلوب يلف فوقه بقطعة قماش ثم يلف بعد ذلك بقطعة قماش اكبر واسمك ويفضل قماش الصوف ان وجد وتبقى اللبخة لمدة ١٢ ساعة وتكرر هذه اللبخة كل ١٢ ساعة حتى الشفاء باذن الله. ويمكن استخدام البصل مع العسل لعلاج نوبات السعال

ونوبات البرد والربو وذلك بتناول ملء ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من مزيج عصير البصل مع العسل وذلك كل ثلاث ساعات.

أزهار البنفسج Heartsease

نبات حول أو ثنائي الحول أو معمر يصل ارتفاعه إلى ٣٨سم. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه عدا الجذور. يعرف علمياً باسم Viola Tricolor. يحتوي النبات علي فلافونيدات وساليسيلات المثيل وهلام وصمغ وراتنج وصابونين. يستخدم كمقشع لعلاج السعال المصحوب ببلغم ولعلاج السعال الديكي وهو مدر للبول ومضاد لالتهابات المثانة وضد الروماتيزم. والطريقة أن يؤخذ ملعقتين كبيرتين من مسحوق البنفسج وتوضع في وعاء ويضاف لها نصف لتر من الماء المغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم بعد ذلك يصفى ويشرب منه بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

التفاح الأمريكي أو الشامبي :

ويستخدم هذا النوع من التفاح لعلاج نزلات البرد والسعال والالتهاب الشعبي والربو. ويحتوي التفاح على فيتامين (أ) وفيتامين (ج) وأملاح الكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور وفيتامينات ومعادن أخرى تساعد في علاج السعال. ويمكن تناول تفاحة واحدة بقشرها وبذورها بعد كل وجبة غذائية أو أكثر إذا استطاع المريض ذلك. ويمكن مزج التفاح بعد شويه مع سكر النبات المدقوق مع الينسون وكمية قليلة ربع ملعقة من مسحوق الكركم الناعم. ويستخدم هذا المزيج لعلاج بحة الصوت والسعال والتهاب الحنجرة.

نمر + زبيب + تين مجفف :

لقد وصف التمر كعلاج للسعال وللبلغم والتهاب القصبة الهوائية وذلك بعمل شراب مكون من ٥٠ جراماً من التمر المجفف و ٥٠ جراماً من الزبيب الأسود و ٥٠ جراماً من التين المجفف. يوضع هذا المخلوط في وعاء ثم يضاف له لتر من الماء ويوضع على النار ويترك يغلي في هدوء حتى تلين محتويات الوعاء ثم يؤكل كما يؤكل الخشاف مقسماً على ثلاث دفعات بواقع دفعة واحدة بعد كل وجبة خلال اليوم الواحد. مع ملاحظة عدم استخدام هذه الوصفة من قبل مرضى السكر.

التين المجفف :

استخدم الأقدمون التين المجفف كعلاج ناجح لعلاج السعال الديكي حيث يشرب كوب من منقوع التين المجفف قبل الطعام يومياً ولمدة أسبوع ويجب عدم استعمال هذه الوصفة من قبل مرضى السكر مهما كانت الأسباب.

ثوم + برتقال + عسل نحل

لعلاج السعال الديكي عند الأطفال يعطى الطفل ١٠-١٢ نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال مع إضافة ملعقة كبيرة من عسل النحل الأصلي ويشرب ذلك بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

الجزر + مجموعة من الأعشاب

يبشر الجزر بشراً ناعماً ويغلى مع الماء حتى ينهري ثم يضاف عليه كوب عسل دون أن يزاح الماء من الجزر ويترك على النار حتى ينعقد ثم يضاف ملعقة صغيرة مملوءة من كل العود الهندي وقرنفل مطحون ودارسين وزنجبيل وهيل وجوز الطيب (حبة واحدة فقط) بعد سحقها ويقلب

جيداً حتى يصبح لون المخلوط متجانساً، يؤخذ من هذا المزيج بعد أن يبرد ملعقة صغيرة أو كبيرة حسب عمر المريض وذلك بعد وجبة الطعام مباشرة حيث تنقي هذه الوصفة الصوت وتمنع السعال تماماً.

الجميز Sycomorus

والجميز شجرة كبيرة معمرة ويسمى التين البري وهو شجر ذو فروع كثيرة شبيه بالتوت الشامي وورقه أرق وأصغر من ورق التين.. والجزء المستخدم من أشجار الجميز الأوراق والثمار الطازجة. وقد قال دواد الأنطاكي أن ورقة يقطع الاسهال ويدر الطمث ومسحوقه مع السكر وزن بوزن يقطع السعال وأن أزمّن، ولبنه يلصق الجراحات ويحلل الأورام، وإذا رضت أوراقه وأطراف أغصانه وثماره الناضجة وطبخ الكل حتى يتهرى وصفي وعقد ماؤه بلاسكر كان لعوقاً جيداً للسعال المزمن وعسر النفس والربو وكذلك عسر الهضم.

حشيشة السعال Coltsfoot

وهي عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠سم لها سوق مزهرة بألوان صفراء ذهبية وأوراق قلبية الشكل. الأجزاء المستخدمة من النبات الأوراق والأزهار يعرف النبات علمياً باسم Tussilago Forfara ويحتوي على فلافونيدات ومواد هلامية وحموض العفص وقلويدات وفيتامين (ج) وزنك. وقد استخدمت حشيشة السعال منذ ٢٥٠٠ سنة على الأقل كدواء للسعال وتدخن كوسيلة لتسهيل النفس والنزلات الصدرية ويفيد منقوعة في علاج الالتهاب الرئوي ويشرب منه كوب أو كوبين خلال اليوم الواحد. ويحضر هذا المنقوع بنقع مقدار ملعقة كبيرة من العشبة على ملء كوب ماء بارد لمدة ١٢ ساعة.

حصا البان Rosemary

وهو نبات عشبي معمر دائم الخضرة عطرية يصل ارتفاعها إلى حوالي مترين. ذات أوراق رفيعة خضراء تشبه أوراق الصنوبر. ويعرف حصا البان باسم إكليل الجبل وهو عشب معروف ويحظى بتقدير كبير. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه. يعرف علمياً باسم *Rosemarinus Officinale* وتحتوي على زيت طيار الذي يشمل البورنيول والكامفين والكافور والسينيول. كما تحتوي على فلافونيدات وحموض العفص وحمض الروزمارينيك وثنائي التربينات وروزميرسين. وتستخدم العشبة كمنبهة ومقوية وقابضة ومضادة لالتهابات وطاردة للأرياح وضد السعال والربو. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من العشبة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ٢ إلى ٣ أكواب يومياً بشرط أن يكون دافئاً وذلك بعد الوجبات الغذائية مباشرة وبحيث يكون الكوب الأخير عند الخلود إلى النوم.

مسحوق الملبة والتين المجفف والتمر وسكر نبات

يؤخذ كميات متساوية من هذه المواد وتكون مسحوقة ثم توضع مع ضعف حجمها من الماء ويغلى الجميع على نار هادئة ويقلب جيداً بين آن وآخر. ويؤخذ من هذا المغلي غير المصفى مقدار كوب واحد في اليوم على جرعات ثلاث أي بواقع ثلث كوب بعد كل وجبة غذائية. ويجب عدم استخدام هذه الوصفة من قبل مرضى السكر.

ويمكن استخدام مسحوق الحلبة بمفرده في تخفيف حدة السعال والربو

وضيق التنفس وذلك بغلي ما مقداره ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة في إناء به كوب من الماء ثم يصفى المغلي بعد عشر دقائق من بداية الغليان ويمكن تحليته بقليل من السكر ويؤخذ هذا المغلي عند حدوث نوبة السعال أو ضيق التنفس.

الخبيز أو الخبازي Marshmallow

نبات معمر يصل ارتفاعها إلى ٢ متر له جذور بيضاء غليظة وأوراق قلبية الشكل وأزهار ذات لون قرنفلي. الجزء المستخدم من النبات الجذور والأوراق والأزهار. يعرف النبات علمياً باسم *Althia Officinalis* ويحتوي النبات على ٣٧% نشاء و ١١% هلام و ١١% بكتين. كما يحتوي على فلافونيدات وحمض الفينويك والسكرور والاسبراجين يستخدم النبات على نطاق واسع فقد أفاد الفيلسوف ثيوفراسطس نحو ٣٧٢ - ٢٨٦ قبل الميلاد بأن جذر الخبيز يؤخذ مع الخمر الحلو لعلاج السعال. وكان الخطمي ذات يوم مكوناً رئيسياً في الحلوى التي تحمل الاسم نفسه مارش مالو وما زالت تباع هذه الحلوى على نطاق واسع حتى وقتنا الحاضر وهي موجودة بالأسواق. والخبيز يلطف ويفرج السعال الجاف والربو القصبي والنزلة القصبية وذات الجنب وتستخدم الأزهار غضة أو مجففة مسحوقة كمنقوع ساخن على الجلد الملتهب للمساعدة في تلطيفه ويستخدم الجذر كمرهم للحيات، والخاجات وفي غسولات الفم من أجل الالتهاب ويمكن ان يعطى الجذر كمصاصة للأطفال عند طلوع الاسنان. وطريقة الاستخدام لعلاج السعال ثم يضاف لها الماء المغلي فوراً وتغطى لمدة عشر دقائق ثم تشرب بمعدل كوب مرة بعد الغداء وأخرى عند الخلود إلى النوم، ويمكن مضغ ما تبقى في قاع الكوب من العشبة.

زيت الخروع وزيت التربنتاين

تعالج النزلات الصدرية المتمركزة في القصبات الهوائية بتدليك الصدر بمزيج مكون من ملعقتين من زيت الخروع وملعقة من زيت التربنتاين والذي يباع جاهزاً في الصيدليات أو يمكنك تحضيره بنفسك. ويحضر هذا المزيج بـ ١٠ سخين زيت الخروع أولاً في حمام مائي وذلك بوضع الإناء المحتوي على زيت الخروع في حمام مائي ساخن يغمره حتى تثليه ويضاف له زيت التربنتاين مع التحريك. يكرر ذلك ثلاث مرات في اليوم.

الخش :

إن تناول خسة واحدة في اليوم بمعدل ثلث خسة مع كل وجبة غذائية أكلاً مفيد جداً في علاج السعال الديكي عند الأطفال ويجب غسل الخس جيداً قبل تناوله. والخس مفيد جداً في علاج السعال الديكي عند الأطفال.

التيلو Linden

ويعرف بالزيزفون وهو شجرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٣٠ متراً لها لحاء (قشر) رمادي أملس وأوراق قلبية وعناقيد من الأزهار الصفراء الباهتة. الجزء المستعمل من النبات الأزهار. يعرف النبات علمياً باسم *Tolia Spp* تحتوي الأزهار على فلافونيدات وبالأخص مركب الكويرستين والكامفيرول وحمض الكافتيك وهلام وحمض العفص وزيت طيار وآثار من مركبات شبيهة بالبنزوديازبين. وازهار التيلو نافعة للصدر تسكن السعال ويسهل خروج البلغم ويدر افراز العرق فتخفض درجة الحرارة ويسهل التنفس وتزيل كربته. يؤخذ ٢-٣ ملء ملعقة من الأزهار

وتوضع في كوب ثم يملأ الكوب بالماء المغلي ويترك مغطاة لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرف منه كوباً في الصباح وآخر عند الخلود إلى النوم.

بذور السفرجل + كنافة البحر

تستخدم بذور السفرجل مخلوطاً مع كنافة البحر لعلاج السعال حيث يؤخذ ملعقة كبيرة من بذور السفرجل وتسحق مع نفس الكمية من سكو النبات بالإضافة إلى نصف ملعقة كبيرة من كنافة البحر وتسخن وتسحق جميعها ثم يضاف لها كوب ونصف الكوب من الماء وتوضع على النار لمدة دقائق ثم تبرد ويؤخذ منها ثلاث مرات في اليوم ولمدة عشرة أيام بمقدار كوب كل مرة أما الأطفال فيؤخذ ملء فنجان قهوة من النوع الصغير ثلاث مرات في اليوم.

عرقسوس Licorice

وقد تحدثنا بالتفصيل عن عرقسوس وهو من النباتات المشهورة الذي يستخدم على نطاق واسع والجزء المستخدم منه هو الجذر الذي يباع على هيئته الكاملة أو على هيئة مسحوق. ويستخدم عرقسوس لعلاج السعال وربات البيوت في بريطانيا عندما يصيب السعال أحد أطفالهن يذهبن مباشرة لشراء مسحوق عرقسوس لعلاج السعال وهو فعال جداً. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع في كوب ثم يضاف لها نصف الكوب ماء ويمزج جيداً ثم يشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء. مع ملاحظة عدم استخدام من قبل المرضى المصابين بفرط ضغط الدم.

الصنوبر Scot Pine

والصنوبر شجرة مخروطية كبيرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٣٠ متراً له لحاء بني. الجزء المستعمل الأوراق والأغصان والسيقان والبذور والزيت العطري. يعرف النبات علمياً باسم *Pinus Solvestris* تحوي أوراق الصنوبر على زيت طيار يضم الفاوييتا باينين وليمونين. ويعتبر الصنوبر بشكل عام مفيداً جداً لآلام الصدر ويكافح السعال ويؤخذ منقوع براعم شجرة الصنوبر بنسبة ٢٥ - ٤٠ جراماً من البراعم المطحونة وتوضع في لتر ماء بارد وتترك لمدة ثلاث ساعات ثم يصفى المنقوع وبشرب لعلاج الرشوحات والسعال والنزلات الصدرية والربو وأمراض الجهاز التنفسي.

لبان ذكر + بقدونس

يستعمل لبان الذكر والمعروف بالكندر أو لبان تحري وهو من أفضل المواد لعلاج بعض أمراض الصدر مثل السعال والربو وهو بجانب ذلك مقوى للشعب الهوائية وطارد للبلغم والطريقة أن يؤخذ مقدار ملعقتين صغيرتين مع مفروم حزمة بقدونس مغسولة جيداً ثم يغلى المخلوط لمدة ٥ دقائق ثم يصفى المغلي لكي يصبح في حدود كوب من مغلي اللبان والبقدونس حيث يؤخذ نصف المغلي بعد الفطور والنصف الآخر بعد العشاء شريطة أن يكون دافئاً.

مربي الفجل والبصل

يؤخذ رأساً فجل وينظفان جيداً ثم يؤخذ بصلة كبيرة وتقشر ثم يفرم

الاثنان مع بعضهما البعض ثم يذر فوق هذا المخلوط ملعقة كبيرة من السكر أو ملعقتي عسل نقي ويحضر هذا المربي يومياً حتى لا يتغير طعم البصل وتؤكل هذه الكمية بمعدل ثلثها بعد كل وجبة غذائية مع ضرورة حفظها في الثلاجة وينصح مرضى السكر بعدم استخدامها.

الكزبرة Coriander

من المعروف أن الكزبرة العادية أو كزبرة البئر إن وجدت تستعمل لعلاج أمراض الصدر ونزلات البرد والركام. كما أنها تستعمل طاردة للبلغم. ومغلي الكزبرة يفيد أيضاً في علاج الربو ويشرب عادة مثله مثل الشاي ويمكن تحليتها بالسكر أو العسل ويشرب بعد كل وجبة غذائية مع ضرورة أكل باقي الكزبرة التي في الكأس مع سفها بالماء.. ويمكن شرب آخر كوب عند الذهاب إلى النوم. والجرعة عبارة عن ملء ملعقة كبيرة مع ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يشرب كما ذكر آنفاً.

قشر القرطم

قشر القرطم يخرج البلغم ويحلل الربو ويحسن السعال ويحد من شدته ويفتح الانسدادات وهو يعمل بأخذ ملء ملعقة صغيرة وتضاف إلى كوب ماء مغلي ثم يغطى ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد عند الذهاب إلى النوم.

نصائح عامة

افضل طريقة ووقت لتناول الطعام حين يجوع الانسان وليس على شبع
صيام يوم الاثنين والخميس او ثلاثة ايام من كل شهر افضل وسيلة
علاجية ووقائية لجسم الانسان

غض البصر عن ما حرم الله تعالى حفاظ على التقوى وطاقت الانسان
المناعية والوقائية وقدرة الجسم على الاستمرار قويا حتى الشيخوخة
شرب الماء مصاً وليس عباً بوضع الجلوس افضل طرق شرب الماء
وأصحها

استعمال السواك مطهرة ومرضاة لله تعالى ووقاية ولعلاج الفم
والاسنان

الحركات التي يقوم بها الانسان يوميا خلال اداء الصلوات اكبر علاج
لفقرات الظهر وبها فوائد عديدة

العسل ينظم حركة التنفس وينفع المصابين بفقر الدم والشيخوخة
ويستعمل في كثير من العلاجات .

الخبز غذاء ممتاز لا غنى للإنسان عنه واول طرق الاستفادة منه هي
أن يمزج الخبز مضغاً جيداً كما أن الخبز الجاف اسهل هضماً من الخبز
الطازج . لذا نحمص الخبز ليسهل هضمه .

عند الحاجة يمزج دقيق الشعير مع دقيق القمح فيكون غذاء ممتازا غير
أن طعمه ليس مقبولاً كالخبز المصنوع من القمح .

توصف الحلبة للمرضعات بعد الوضع مباشرة . لزيادة إفراز الحليب وللذين يشكون من قلة الشهية وفقر الدم وللنحلاء وتمزج الحلبة بالعسل للمصابين بالأمساك المزمن . لعلاج الصدر . وضعف البائة ، والحلق . والسعال . وأربو .

البرغل لا يسبب السمنة . كما أنه يهضم جيداً إذا كانت المعدة قوية أما أن وجد ضعف في المعدة فيجب الاقلال من تناوله .

ولتعاطي الحليب بشكل أفضل يستحسن أن يؤخذ عند الصباح مع إضافة قليل من البن أو الكاكاو إليه أو الشاي وهو غذاء مثالي للطلاب والمشتغلين بعقولهم وله صلة وثيقة بقوة الرجال الجنسية ويتناوله الرياضيون والعمال .

الزبدة بتماسها مع الأكسجين أي مع الهواء تتغير بعض خواصها ، لذا يجب حفظها في رقائق من الألمنيوم ووضعها في البراد .

أكثر أنواع الحليب شيوعاً وأقلها كلفة هو حليب البقر وهو اخف حليب على المعدة بالنسبة للأطفال وللناقهين . يستخرج الحليب . اللبن والزبدة والجبن .

للجبن أنواع كثيرة منها الطري والمطبوخ . والمتخمّر : فالجبن الطري يتم الحصول عليه باضافة (المنفحة) إلى الحليب ، ثم تبر جراته فيتخثر ، ثم يعصر ويصب في قوالب ويؤكل نيئاً بعد إضافة الملح اليه .

أما الجبن المطبوخ فتضاف (المنفحة) إلى الحليب الفاتر ويسخن مرة أخرى لدرجة ٦٠ ثم يعصر وبضب في قوالب ويسمى (القشوان أو الرومي) أو الفرويير) .

أما الجبن المختمر ويتم الحصول عليه بترك الجبن الطري بعد فصله من مصله حتى يتخمر وويتعفن منه ويستخرج (الشنكاليش) الذي يكثر استعماله في بلادنا

تعتبر الزبدوة أفضل من السمن النباتي كمادة دهنية حيوانية نظراً لأحتوائها على الفتيامن (آ)

يمتاز لحم الطيور قبل كل شيء بقرته لأنه يحتوي على أنسجة عضلية مرنة يسهل تفتيتها لأنها خالية من ذلك الغلاف القاسي الذي يلف العضلات والذي نراه في لحم الماشية . ينتد عن ذلك تسهيل مهمة مضغه وهضمه .

الدجاج يؤكل عندما يكون فتياص أي في سن ٨ - ١٠ شهر

في الطيور مجموعة فيتامينات (ب - ب ب) أول ما يوصف علاجاً للمرضى وللناقهين .

يؤخذ الدجاج مشويًا لسهولة هضمه . يدخل في عدة أنواع من الطهي ليستفاد من شحمه وخاصة في الحساء .

تزيد حالات الصداع النصفي بتقدم السن

يحدث الصداع نتيجة أمراض عضوية ولا شأن له بالأسباب النفسية

الأرق يسبب الإجهاد

التفاح : فاكهة مرطبة وسهلة للأمعاء . مفيد في الأمراض الالتهابية الحادة ؛ يخفف من ألام الحمى ؛ ومفيد للكبد والكليتين والمثانة ؛ إذا يسهل عملها ؛ ويهدئ السعال ؛ ويسهل إفراز البلغم . وهو من أغنى الفواكه

بالفيتامينات والمثل الشعبي يقول : خذ تفاحة باليوم تبعد المرض عنك دوم .
يحتوي على الفيتامينات (أ - ب ١ - ب ٢ - ث) وللتفاح عدة وصفات
طبية يعالج بها .

خل التفاح وعلاجاته وصنعه : يغسل التفاح جيداً بالماء ؛ ثم يقطع إلى
قطع متوسط الحجم ؛ ويعبأ في أنية من الفخار ؛ أو مرطبان من البلاستيك ؛
وتغطى الأنية بقطعة من القماش ؛ وتحفظ في مكان دافئ . لمدة خمسة
واربعين يوماً حيث يختمر ؛ بعده ويعصر ويعبأ في قناني من الزجاج ويختم
التين : غني بالفيتامينات (أ - ب - ث) ويحتوي على نسبة عالية من
المواد المعدنية كالحديد والكلس والنحاس وهي بانية للجسم ومولدة للدم .
يوصف التين في عدة علاجات

البرتقال : للبرتقال فوائد كثيرة ؛ وهو يحتوي على عناصر غذائية من
السكر ؛ والحديد ؛ والفوسفور ؛ وعلى الفيتامينات (ب ١ ؛ ب ٢) وهو غني
بالفيتامين (ث) الذي يساعد على تثبيت الكلس في العظام .

الكرز : الكرز يحتوي على نسبة من الفيتامين (ث) ويوصف في علاج
بعض الأمراض

البرتقال : يساعد على الهضم ؛ ويعتبر مشهياً إذا تناوله الانسان قبل
الطعام ؛ ولعصير البرتقال اثر فعال في حالات النزف ؛ وفي وقف اقياء
الحمل .

من المستحسن اكل البرتقال ؛ وليس شرب عصيره عند المرضى .
يوصف البرتقال في عدة حالات

ليمون : له قدرة على ترميم الأنسجة؛ فهو غني بالفيتامينات (أ - ب٢ - ب٢ - ب ب) وبالمعادن كالحديد والكلس . والبوتاس . والفوسفور . والكربوهيدرات والبروتين . وهو غني ايضا بالفيتامين (ث) كما يؤخذ شرابه.

العنب : من اغنى الفواكه بالفيتامينات ؛ وله دور فعال في بناء الجسم . وتقويته وترميم انسجته ؛ وعلاج الكثير من امراضه . يحتوي على الفيتامينات (أ - ب - ب - ب) والمعادن من البوتاس والكلس والصودا والماغنيزيا وحامض الحديد والكلس والسيليس وحامض الفوسفور .

الموز: فاكهة مغذية غنية بمواد الفحم ؛ التي تعطي الجسم الطاقة الحرارية ؛ وكلما نضج الموز تحولة جزء كبير من نشائه سكر يحتوي الموز على الفيتامينات (ث - ب - ب٢ - ب٢ - ب٢ - ب٢ - أ - د - و) . أن وجبة منالخبز الموز الحليب تحتوي على جميع العناصر اللازمة لنمو الإنسان .

البطيخ الأصفر : هو شقيق البطخ الأحمر . ولكنه اكثر فائدة منه نظر الغناه النسبي بالبروتينات والفيتامينات ، يحتوي على الفيتامينات (ث - ب٢ - ب٢ - ب٢ - ب٢) وعلى المعادن كالكلبريت ؛ الفوسفور . والكلور والصودا . والبوتاس والمانيزيا والكلس . والحديد والنحاس .

التمر : هو أول غذاء رئيسي لسكان الصحراء ؛ لكونه غذاء كاملاً وغني بالمعادن والفيتامينات (ب١ - ب٢ - ب٢ - ب٢ - ب٢) وهو غني بالفوسفور ؛ إذ إن هذه المواد تقوي الأعصاب وتلين الأوعية الدموية ؛ وترطب الأمعاء .

الخضار : بمجموعها متكاملة من مصادر الغذاء . فكل زمرة منه مختص بمقادير معينة من الفيتامينات او الأملاح او المواد الأخرى من المعادن . اما إذا أردنا نستفيد من الخضار فيجب ان نضع برامجاً لها لحاجات الجسم منها ومقاديرها للغذاء

الجزر : يعد غذاء ودواء في آن واحد لما يحتوي من مقادير كثيرة من الفيتامينات . وهو غني بالفيتامينات (أ - ث - د - و - ب ب) وعلى المعادن كالكبريت والفسفور والكلور والصوديوم . والبوتاس . والمنغنيزم . والكالسيوم . والحديد .

البندورة: تؤكل نيئة مطبوخة . وشراباً وهي غنية بالفيتامينات (آ - ث - ب ١ ب ٢) تحتوي البندورة على الفوسفور والحديد والأملاح .

يستفاد من البندورة للروماتيزم والرمل البولية . وحصيات الكلى . والمثاني والتهاب المفاصل . للمغفات المعوية . عسر الهضم . فهي تساعد على طرح الفضلات . وومكافحة الأمسك إذ اخذت قشورها . اما المسحلب . وهي المادة التي تقطس البندورة . تساعد على تأمين عملية الأنزلاق المعوي . إذا ترطب المعدة . تسهل مرور الكتل البرازي . أما عصيرها فهو دمها وهذا سهل الامتصاص يدخل الدورة الدموية عاملاً أهم العناصر اللازمة للترميم .

إذا أردنا أن نتناول سلطة غنية بالبندورة . فيجب الا نضيف لها الليمون والخل . بل نكتفي بالزيت بدون الملح ويضاف اليه من الثوم والبصل

الخرشوف: (ارضي شوكي) خرشوف من انواع الخضار الحاوية على الفيتامينات (آ - ب) والأملاح الغذائية كالمنغنيز والفسفور

الهلين: يؤكل مسلوفاً ، فيعتبر محرّكاً للشهية قبل الطعام وهو منظم لحركة القلب ويقاوم التعب .

الفجل : من انواع الخضار التي تحتوي على الفيتامينات (آ - ث) وعلى الحديد والكالسيوم ، وفتح للشهية قبل الطعام ويساعد على الهضم . فهو مقو للعظام ومدر للبول .

البصل : يحتل مكانة يتميز بها عن الأغذية الباقية . كما أنه من النباتات القاتلة للجراثيم ويؤكل غالباً نيئاً

الثوم : يجتمع بخواصه مع البصل لكونه قاتل للجراثيم ، اذ يدخل في اغلب الأطعمة يؤكل نيئاً ومطبوخاً ، وهو مقوي مثير للشهية ومطهر للأمعاء وطارد للديدان .

البقدونس : مسكن للألم . ويستعمل عصيره في حالة التهابات الكبد البسيطة والكلية وتقطير البول

السلق : ملين للأمعاء ولذيذ

السبانخ : غذاء له قدرة كافية على التغذية . لوجود العناصر الحديدية في الورقة . ويحتوي ايضاً على الكبريت . والفسفور . والكلور . الكلس . والنحاس . وهو غني بالفيتامينات ((آ - ق - ث)) . و يؤخذ نيئاً أو مطبوخاً في علاج امراض الصدر كما أن عصيره المحلى بالسكر يفيد في علاج اليرقان . والحصيات البولية . وعسر البول .

الخنس : رمزاً للخصوبة والنمو، وهو يحتوي على المواد الغذائية الكاملة . كالحديد والفسفور . والكالسيوم .

القول : الأخضر غذاء حسن وفاكهة لذيذة . وأما القول اليابس فيكتسب قيمة غذائية كبيرى .

النعناع : يستفاد من النعناع في معالجة أمراض المعدة والتهابات الجهاز الهضمي . ضد الصداع . وهو حسن الطعم والرائحة في نفس الوقت . وهويدخل في الكثير من المستحضرات بسبب جودة طعمه وخاصيته (لتلطيف والتبريد) المتوفرة فيه .

البطاطا : تعتبر البطاطا من اغنى الأغذية بالقدرة الحرارية . نظراً لما تحتويه من النشاء والبروتين وهي تحتوي على معادن عديدة كالحديد والكلس والبوتاس وعلى فيتامينات (ث - ب آ)

الكمأة : تعتبر الكمأة نوعاً من الفطور وهي تنمو في باطن الأرض . فلا ورق لها ولا جذع اوتحتوي الكمأة على الفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم كما أنها غنية الفيتامين (ب ١ - ب ٢)

الجرجير : الجرجير نبات يحتوي على مادة خردلية ومواد مرة مع فيتامين (ث) ويحتوي على اليود والكبريت والحديد .

تم بحمد الله

الفهرس

| | |
|-----|--|
| ٣ | المقدمة |
| ٤ | الآيات الشافية في القرآن الكريم |
| ٨ | المعصرات |
| ٩ | علم الأرحام |
| ١٠ | ماء المرأة والعمليّة الجنسيّة |
| ١١ | الطب النبوي ليس حضريّة في أرض الدراويش |
| ٢٣ | قبسات من الطب النبوي العلاجي |
| ٢٩ | حكمة |
| ٢٩ | الطب النبوي وعلاج كل المشاكل الجنسيّة |
| ٤٣ | الضعف الجنسي |
| ٥١ | العلاج بالأعشاب الطبيّة |
| ٦٠ | التقاء الطب النبوي والأعشاب الطبيّة |
| ٦٠ | الحبّة السوداء (حبّة البركتة) |
| ٧٤ | كيف تعد و تركيب الأعشاب الطبيّة |
| ٨٠ | الفهرس الأبجدي للأعشاب الطبيّة |
| ٨٠ | حرف الألف |
| ٨٩ | حرف الباء |
| ٩٢ | حرف التاء |
| ٩٥ | حرف الثاء |
| ٩٧ | حرف الجيم |
| ١٠١ | حرف الحاء |
| ١٠٥ | حرف الخاء |
| ١٠٧ | حرف الدال |

- ١١٢.....حرف الذال
- ١١٤.....حرف الراء
- ١١٧.....حرف الزاي
- ١٢٨.....الأعشاب الطبيعية وأمراض الشعر
- ١٣٢.....علاج قرحة المعدة و الإثني عشري
- ١٤٧.....علاج القولنج " المصران الغليظ "
- ١٤٨.....علاج القولون ١٠٠%
- ١٥١.....علاج المغص بالأعشاب المتناولة
- ١٦٤.....الأعشاب والعجز الجنسي
- ١٧١.....علاج الكليتان بالأعشاب
- ١٧٤.....علاج الديدان بالأعشاب الطبيعية
- ١٧٧.....علاج التبول في الفراش
- ١٨٢.....علاج آلام الظهر بالأعشاب
- ١٨٦.....علاج الرعشة بالأعشاب الطبيعية
- ١٨٧.....علاج الكسور بالأعشاب
- ١٨٩.....علاج التهاب المفاصل بالأعشاب
- ٢٠٠.....علاج الأمراض الروماتيزمية بالأعشاب
- ٢٠٥.....الأعشاب المفيدة في فترة الحيض
- ٢١٤.....امراض الفطر
- ٢١٩.....علاج القوباء
- ٢٢٢.....علاج السماط:
- ٢٢٣.....علاج الفطار الشعاعي:
- ٢٢٤.....علاج الفك الكتلي
- ٢٢٥.....أعشاب تستعمل ضد أنواع الإصابات الفطرية:
- ٢٢٧.....علاج البرص

| | |
|-----|-----------------------------------|
| ٢٢٨ | علاج فساد رائحة الجلد |
| ٢٣٠ | العناية بالقدمين والأعشاب المفيدة |
| ٢٣٣ | تصفية البشرة |
| ٢٣٤ | علاج البواسير بالأعشاب |
| ٢٤١ | الدوخة والصداع |
| ٢٤٥ | (علاج الدوخة) |
| ٢٤٨ | أمراض الصدر |
| ٢٦٢ | نصائح عامة |
| ٢٧٠ | الفهرس |