

التداوي بالأعشاب والوصفات الشعبية

جمع وإعداد:
محمد موسى الدحيس

دار الحضارة

جميع حقوق الطبع محفوظة

الايداع القانوني: 2002-1519

ردمك: 9961-907-37-X

دار الحضارة

ص ب 04 بئرالتوتة / الجزائر

هاتف / فاكس: 41 34 44 (021)

تم طبع هذا الكتاب بمطبعة الصنائعي.

الأعشاب والنباتات القاتلة للميكروبات والدود

وأيضاً للإسهال ومعالجته

الأعشاب القاتلة للميكروبات كثيرة منها :

أكل الثوم قاتل للميكروبات وقشور الرمان قاتل للميكروبات .

لقتل الديدان أيضاً

تأخذ قشور الرمان وواحدة من الحنظل وتدق كل على حدة ثم يخلطان وتأخذ ملعقة طعام قبل الافطار لمدة سبعة أيام مجرب صحيح .

لقتل الديدان أيضاً

تأخذ مقدار ثلاث غرامات من حببات الحلبة وكذلك من الكزبرة وتدقهما دقاً جيداً وتأخذ مقدار ثلاث رؤوس ثوم وتخلط الجميع وتأكل منه كل يوم قبل الافطار بنصف ساعة فإنه قاتل للديدان .

لمن يعاني الإمساك :

أكدت الأبحاث العلمية :

١ - الملوخية نافعة للذين يعانون الإمساك .

٢ - الفجل .

٣ - التمر الهندي .

لمن يعاني الإسهال :

- ١ - الرمان الحامض .
- ٢ - البقدونس .
- ٣ - الاكرفس .
- ٤ - لب الكوسة .
- ٥ - الحلبة .
- ٦ - الشاي اليابس .

علاج مرض السكري

انخفاض نسبة السكر

العلاج الأول

تأخذ على بركة الله تعالى مقداراً من ورق التوت وتغليه مع الماء شبه الشاي وتشرب منه كوباً في كل يوم قبل الإفطار بعشرة دقائق .

العلاج الثاني

تأخذ على بركة الله تعالى ورق الصفصاف وتضع معه ماء وتغليه شبه الشاي وتشرب منه في كل يوم قدح قبل الفطور وقدح في الليل عند النوم وقد أكدت الأبحاث العلمية الطبية أيضاً بأكل الثوم والبصل فإنه خافض لنسبة السكر .

علاجات حب الشباب

- ١ - ننصحك أولاً بالإقلال من تناول الدهون والشاي والحلويات إن أمكن .
- ٢ - غسل الوجه يومياً بالماء الصافي و صابون الكبريت (يباع بالصيدليات) .

٣ - يجب تناولك كميات كبيرة من الفواكه والخضروات الطازجة بعد غسلها جيداً .

٤ - يجب عدم استخدام الكريمات وبودرات التجميل وكافة المراهم التي توضع على الوجه .

٥ - علاج مفيد لإزالة حب الشباب يخلط الثوم بعد سحقه ناعماً مع البورق وعسل النحل ويستخدم الخليط في علاج حب الشباب بوضعه فوق الإصابة بالوجه .

علاج الصداع والشقيقة

أشهر مسببات الصداع والعلامات المرضية الخاصة المصاحبة لكل حالة .

توجد صلاة لإزالة ألم الصداع وقد جربها عدة أشخاص أصيبوا بهذا الألم وحصلوا على الشفاء التام . وكيفيتها تصلي ركعتين تقرأ في كل ركعة فاتحة الكتاب مرة والإخلاص ثلاث مرات وقوله تعالى ﴿ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْباً وَلَمْ أَكُنْ بِدَعَائِكَ رَبِّي شَقِيحاً ﴾ وتشهد وتسلم .

وإليك النصيحة القيمة التي كتبها الدكتور الشهير الأستاذ سامي محمود

الصداع من أكثر الأعراض شيوعاً، والصداع ألم خفيف بالرأس أو دوار (دوخة) وهو في الغالب شعور بعدم الارتياح يجتاح الشخص وقد يصاحب الصداع زغللة في العين أو إحساس بالإجهاد أو فقدان للشهية أو غير ذلك من الأعراض. والواقع أن الصداع هو عرض لأمراض كثيرة جداً يكون بعضها راجع لأسباب عضوية كاضطراب العين والمعدة أو أمراض الأذن والجيوب الأنفية أو ارتفاع ضغط الدم كما أنه قد يرجع لأسباب نفسية تؤدي للإصابة بنوبة صداع

نصفي (الشقيقة) وفي هذا النوع من الصداع يصاب جانب واحد فقط من الرأس
ومما يقال أن نوبات الصداع النصفي تقل مع تقدم السن كما أنه من النادر ظهور
هذه النوبات بعد سن الستين وسوف نذكر الآن أشهر مسببات الصداع
والعلامات المرضية الخاصة المصاحبة لكل حالة :

- في حالات الحمى فإن الصداع يشمل كل الرأس .

- التهاب الجيوب الأنفية يكون الصداع في مقدمة الرأس ويكون غالباً في
الصباح .

- ورم المخ يكون الصداع في مقدمة الرأس وغالباً بعد اجهاد البصر .

- ارتفاع ضغط الدم يكون الصداع عادة في مؤخرة الرأس .

- الصداع العصبي ويكون عادة نصفياً (الشقيقة) وهو يكون في الصباح
ومصحوباً بقيء .

هذا وقد ظهر في بحث أعده (د. براداليه) من جامعة باريس أن أكل المعلبات
بكثرة يؤدي للإصابة بالصداع ويعود ذلك إلى المواد الحافظة التي تدخل في
تركيب الطعام المحفوظ والتي تؤدي تخمرها إلى إفراز مادة (السيرونيين) في الدم
مما يعمل على تمدد الأوعية الدموية في الدماغ ويؤدي ذلك بدوره إلى الإصابة
بنوبة صداع وإليك هذه الوصفات الخاصة بالصداع والتي تكلم عنها الدكتور
الأستاذ الشهير سامي محمود .

- يستخدم قشر الخيار لتسكين الصداع والشفاء منه وذلك بوضع الوجه
الداخلي لقشر الخيار فوق الجبهة والصدغين وتثبيتهما فوقها برباط .

- يستخدم مستحلب أوراق البنفسج البارد لمعالجة الصداع وذلك بغسل
مؤخرة الرأس بهذا المستحلب الذي يعمل بصب نصف لتر من الماء الساخن فوق

٥٠ جرام من أزهار البنفسج وأوراقه ثم يترك لمدة ١٢ ساعة ليبرد ويستعمل بعد ذلك - إذا استنشق مسحوق الينسون فإنه يشفي من الصداع .

- إذا سحق بذر الكتان وعجن بالماء المغلي ثم وضعت على الرأس فإنها تشفي من الصداع .

- إذا عجن دقيق الشعير بالخل وطلبي به الجبهة والصدغين فإن يشفي من الصداع .

- إذا خلط بذر حب الرشاد بعد سحقه مع زيت الزيتون ووضع على الجبهة والرأس فإنه نافع جداً في تخفيف آلام الصداع .

- إذا مزج المسك مع الزعفران وأخذ المريض سعوطاً (استنشاقاً) أبرأ الصداع .

أما الكيفية التي كان الرسول ﷺ يعالج بها الصداع فهو ما رواه ابن ماجة في سننه (أن النبي ﷺ كان إذا صدع غلف رأسه بالخناء ويقول عليه الصلاة والسلام أنه نافع بإذن الله من الصداع) وقد ذكر أبو نعيم في كتابه الطب النبوي أن الصداع النصفي كان النوع من الصداع الذي كان يصاب به النبي ﷺ فيمكث اليوم واليومين لا يخرج وعن ابن عباس قال (خطبنا رسول الله صلوات الله وسلامه عليه وقد عصب رأسه بعصابة) والمعروف طيباً أن الخناء (الحنا) مفيدة جداً في بعض أنواع الصداع أما إذا دق الخناء وخلط بالخل ثم وضع على الجبهة فإنه يشفي سريعاً من الصداع .

تسحق حبة البركة ناعماً وتخلط بزيت الزيتون ثم تعصر في خرقة ويقطر الزيت في أنف المصاب بالصداع فإنه يشفيه، أما إذا دقت حبة البركة ولطخت بها الرأس فإنها تفيد للغرض نفسه .

إذا أخذت أوراق النعناع ثم سخنت ووضعت بعد ذلك على الجبهة فإنها

تسكن الصداع .

إذا خلط الزعفران ولبان الذكر بأجزاء متساوية ثم تم سحقهم جيداً وعجن الخليط بالخل وطلبي بالمزيج الصدغين فإنه نافع في شفاء الصداع .

يشرب المصدوع ماء القرع ويغسل به الرأس فإنه يشفي سريعاً .

تستخدم حمامات قدمية ساخنة بمستحلب زهر البابونج لمعالجة الصداع ويكون ذلك بوضع ملء ٤ حفنات من أزهار شيح البابونج في الكمية اللازمة من الماء للحمام (لتر أو لتر ونصف) ويستعمل ساخناً قبل النوم في المساء ثم تجفف بعده القدمين جيداً أو تلفان بالصوف لإثارة العرق فيهما.

إذا خلط الكافور مع ماء الخس فإنه نافع جداً إذا شربه المصاب بالصداع وأوجاع الرأس كما أن هذا الخليط له تأثير فعال في جلب النوم .

لعلاج الصداع النصفي (الشقيقة)

إذا تناول المريض ملعقتين صغيرتين من عسل النحل مع كل وجبة من وجبات الطعام فإن له تأثيراً جيداً في إبعاد نوبات الصداع النصفي والحيلولة دون ظهورها كما أن أخذ ملعقة كبيرة من عسل النحل عند ظهور نوبة الصداع النصفي والشعور بالآلامها يكون نافعاً في الشفاء منها بعد مرور نصف ساعة على الأكثر .

إذا وضع مزيج متناصف من خل التفاح والماء في وعاء على النار إلى أن يغلي وينتشر بخاره في الهواء ثم يكب المريض بوجهه فوق الوعاء ويستنشق البخار المتصاعد منه لزمان كاف فإن الآلام تختفي حداثها بالتدريج حتى تزول كلية ويشعر المريض بالارتياح وإذا ما عادت النوبة مرة أخرى فإنها تأتي خفيفة .

تلقيح الطفل

يلقح الطفل الرضيع ضد السل وبعد (١٢ يوماً) يجري الطبيب مراقبة نتيجة التلقيح للتأكد من تكون المضادات الواقية والأطفال الملقحون مبكراً ضد السل لا يصابون بعدواه في مستقبل حياتهم .

منذ الشهر الثالث من عمر الرضيع

- يلقح الرضيع ضد الحصبة، والكثيرون يعتبرون الإصابة بالحصبة عديمة الخطر ولكنهم يتجاهلون في هذا الصدد مضاعفاتها المحتملة كالالتهاب الرئوي والتهاب الأذن الوسطى وسحايا الدماغ وما يمكن أن ينتج عن ذلك من شلل في الجسم وضعف في العقل وموت في بعض الحالات .

- يلقح الرضيع ضد السعال الديكي - الشاهوق : تعتبر الإصابة بالشاهوق في السنة الأولى من عمر الطفل محفوفة بأشد الأخطار كما أن الشاهوق يمكن أن يمهّد السبيل للإصابة بالسل .

اللقاحات المختلطة :

في الطب عدة لقاحات متجمعة يمكن أن تقي من خمسة أمراض سنارية في آن واحد والتلقيح يمثل هذه اللقاحات المركبة يجب أن يكرر عدة مرات في فواصل من (٤ - ٦) أسابيع .

(١) اللقاح المثلث : للوقاية من (الشاهوق) السعال الديكي والحنانق (دفتريا) والكزاز (تيتانوس)

(٢) اللقاح المربع : للوقاية من الحصبة والشاهوق والدفتريا والكزاز وحمى شلل الأطفال .

(٣) اللقاح الخمس : للوقاية من الحصبة والشاهوق والدفتريا والكزاز وشلل الأطفال .

وفي سن الدّب أو الزحف أي الشهر السابع من سنة الرضاعة - يمكن أن يصاب الطفل نفسه بجرح يتلوث بالكزاز لذلك يجب تلقيحه ضد الكزاز في الأشهر الأولى من حياته ولقاحه موجود في كل من المجموعات الثلاث أعلاه ويفرض القانون تلقيح الطفل ضد الجدري في الشهر السادس من عمره ويعاد هذا التلقيح مرة أخرى في سن (١٢) سنة ونود أن نعود إلى الحديث مرة أخرى عن التلقيح ضد شلل الأطفال هناك لقاح ضد هذا المرض يؤخذ بالنقط من الفم في الشهر الأخير من سنة الرضاعة وهذا المرض الخفيف لا يمكن التخلص منه إلا بالإكثار من التلقيح بالحقن ضد شلل الأطفال الأشد فاعلية ثم تعقبه أدوار من التلقيح عن طريق الفم كعامل مساعد في تقوية المناعة والوقاية واللقاح بطريق الحقن يحوي سموم (suriv) ميت وهو يعطي للطفل الملقح وقاية محدودة الأمد لذلك يجب إعادته بعد كل سنتين أو ثلاث سنوات للإحتفاظ بمفعوله الواقى وإشراك التلقيح بالفم مع التلقيح بالحقن ضد شلل الأطفال بطريق الفم لجميع أفراد العائلة وعلى الأخص الأم للحلولة دون إمكانية انتقال عدوى الإصابة إليها .

العلاج بالفواكه

ما خلق الله شيئاً أفضل لصحة الإنسان من الفواكه وإليك الشرح :

١ - البرتقال والليمون

البرتقال والليمون (الحمضيات) : إنها غنية بالفيتامين س C وحمض الليمون فيها أهمية كبرى أيضاً فبالإضافة إلى حليب الرضيع يقيه من الإصابة بمرض الكساح كما يزيد من امتصاص الكلس من الأمعاء وهو بذلك إلى جانب الفيتامين (د D) عامل هام في الوقاية من الكساح وشفائه وقد شوهد أن جراثيم الخناق (دفتيريا) تنعدم من الأنف والحلق بمسحها يوميا بعصير الليمون الحامض الطازج . فالبرتقال والليمون الحامض يزيدان في مقاومة الجسم للجراثيم بما يزودان به الجسم من الفيتامين (سC) كما يرفعان طاقته وقوة مقاومته .

٢ - المشمش

يقوي العظام والأنسجة لوفرة ما يحتويه من الأملاح المعدنية المختلفة الأنواع ويحتوي المشمش على الفيتامينات (أA) و(بB1) و(بB2) و(سC) ويعطى للأطفال الآخذين في النمو إلى المصابين بفقر الدم والضعف العام .

٣ - الدراق

يحتوي الفيتامينات (سC، بB، بB2، بB PP) بكميات عالية وهو يحافظ على القلوية في الدم ويحرض الجهاز الهضمي ويزيل القبض ويدبر البول لذلك يستعمل في معالجة أمراض الكلى والحصى البولية وتبول الدم ويفضل عدم استعماله عند المصابين بقرحات معدية والتهابات الأمعاء ويستعمل إما نيئاً أو

مطهيا (كومبوستو) وهو الأفضل للمصابين بالتهاب اللوزتين والحلق.

٤ - الكمثرى

يفيد في طرد السرائل من الجسم عند اضطراب الدورة الدموية وفي التهابات الكلى، والكمثرى النيء يزيد العبء على الجهاز الهضمي عند إصابته بأمراض وبعكس ذلك الكمثرى المطهي (المطبوخ) فهو سهل الهضم ولا يسبب انتفاخا لذلك يستعمل بنتائج حسنة في معالجة اضطراب الدورة الدموية والالتهابات في المعدة والأمعاء والأفضل تجربة الكمثرى نيئا ومطبوخا في كل حالة من الحالات المعروفة الأفضل للحالة على أن يعطي الكمثرى دائما نيئا للأطفال، يطرح ملح الطعام والماء من الجسم كما يصلح للإستعمال مع أنواع أخرى من العصير في ممارسة الصوم .

علاج الأسنان واللثة وأسباب تسوس الأسنان

الحزن له صلة بتسوس الأسنان وقد نصح الأطباء بالمحافظة على الأسنان، وأيضا سبب أمراض الأسنان الإقبال على السكريات والحلويات والمثلجات والكحول والنشويات، وأصحاب الأسنان المدومة لا يستطيعون الابتسامة حتى لا تظهر الأسنان المخربة واعلم أن الفرشاة إذا استعملت بطريقة خاطئة فإنها تكشط وتبري المينا تعطب اللثة وتسبب الحساسية للحرارة والبرودة مثلاً عند شرب الشاي أو المثلجات وحتى أنها تعرض اللثة للمرض وأن ألم الأسنان المريضة من أقصى أنواع الآلام ويجب المحافظة على الأسنان، ولا شك أن الأسنان مرآة لصحة الإنسان وإهمال نظافة الأسنان تؤدي إلى تكوين الجيوب المتقيحة فيها والتي تتحول إلى بؤر فاسدة وتسبب العدوى وتصيب اللوزتين والبلعوم والأذن وتسهل العدوى إلى الجهاز الهضمي نفسه إضافة إلى أن هذه البؤر العفنة تسبب التهابات في الجلد

وزيادة الإصابة بحب الشباب .

علاج أول

تأخذ قشور شجرة الصفصاف وتجعله في ماء مدة نصف ساعة ثم تقوم بعد ذلك بغليه وبعد الغلي تتركه يبرد وتتغرغر في كل يوم ثلاث مرات بمقدار فنجان

علاج آخر

تغلي البلوط وقشور البلوط وتغرغر به .

علاج لنزيف اللثة

تمزج ملح الطعام مع الخل وتمضمض به فإنه نافع ومجرب .

علاج آخر

تأخذ القرنفل وتغليه في الماء وتمضمض به فإنه نافع وجيد .

- إن أكل الشيكولاتة قد تكون هي السبب في تسوس الأسنان كما أشار الأطباء بنصائحهم قد يكون السبب تجمع بقايا الطعام في الحفر والتجاويف بين الأسنان ويوجد في الفم بصورة عادية ملايين الميكروبات وهي ما تكاد تجد بقايا فضلات الطعام خاصة النشوية والسكرية حتى تعمل فيه تحليلا لتنتج في النهاية حامضا مركزا هذا الحامض المركز القوي يمكنه أن يذيب الجزء الملاصق له من ميناء الضرس وبالتدريج يفقد ميناء الأسنان المواد التي كانت تعطي له في البدء صلابة ومتانة كمادة الكالسيوم مثلاً ولا يسبب تسوس الأسنان ألماً إلا عندما يصل السوس إلى عصب الضرس ويلوئه وعند هذا الحد لا يتوقف السوس بل يستمر في الزحف حتى يؤدي هذا الالتهاب إلى تكوّن خراج في مؤخرة جذور الضرس هذا الخراج يسبب ألماً شديداً للمريض ويحدث وربما في الفك حول المنطقة المحيطة بالضرس المصاب وإن الحماية من تسوس الأسنان تكون في النصائح الآتية : -

١ - تقليل النشويات والسكريات في الطعام والاكثار في نفس الوقت من الفواكه والخضروات .

٢ - يفضل أن يتناول الشخص في نهاية كل وجبة فاكهة أو خضار فإن الألياف الموجودة في الفواكه والخضروات تنظف الأسنان دائما مما علق بها من فضلات المواد النشوية والسكرية وينصح عادة بتناول قطعة من الخبز الجاف لكي تؤدي الغرض نفسه .

٣ - غسل الأسنان جيداً بالفرشاة والمعجون عقب كل وجبة من وجبات الطعام خاصة عقب وجبتي الإفطار والعشاء .

٤ - يستحسن عدم أكل أي شيء أبداً بين وجبات الطعام خاصة المواد النشوية والسكرية .

٥ - بالنسبة للطفل الصغير فينبغي أن يعطى لقمة جافة يمضغ فيها متى بلغ عمره ستة شهور وذلك لمدة عشر دقائق قبل ارضاعه ليتعود طريقة المضغ وليكثر ورود الدم إلى اللثة وبعد ستين يعطى له طعام أحياناً بالإقتصار على السوائل ضار بالأسنان وعادة ما يضطر الناس لخلع أسنانهم إذا ما أصيبوا بالسوس هذا السوس إذا وصل إلى عصب الضرس، وتخلع الأسنان عند إصابتها بالبيوريا التي تؤدي إلى تآكل الأسنان مسببة آلام شديدة، أخيراً يتم خلع الضرس إذا ما تحول إلى بؤرة عفنة تنقل العدوى إلى باقي أجزاء الجسم .

وأنصح المريض دائماً بعد الطعام أن يمضغ فمه بالماء الدافئ عدة مرات وإذا كان هناك فضلات من الطعام لعلها تنزل ويتأكد من نظافة أسنانه ولدينا علاجات كثيرة ووصفات شعبية يعالج بها الوجع في الأسنان وتسكينها .

تأخذ فصوص ثوم تهرسها وتخلط الثوم بعد هرسها بملح طعام وعسل وتجعلها

في خالص وتضعها على الضرس الموضع فإنه يسكن .

علاج

تقوم بغلي أوراق النعناع ويتمضمض به المصاب بألم الأسنان فإن الألم يسكن .

علاج

إذا خلط الحنظل بعد دقه مع الخل ووضع في الفم عدة دقائق فإن ألم الأسنان يسكن .

علاج

تدليك الضرس المزعج بالزنجبيل يسكن ألم الضرس .

علاج

تدليك الأسنان بملح الطعام فإنه نافع وجيد .

الإصابة بالقلب وتصلب الشرايين وعلاجها

يوصى بعدم الإجهاد الجسماني والعقلي (الذهني) والكدر والهموم والخوف والقلق والإفراط في شرب القهوة والشاي وتعاطي المكسرات والتدخين وإثارة الإنفعالات النفسية هذه العوامل هامة للإصابة بأمراض القلب والشرايين والإفراط في أكل الزبدة والسمن البلدي ومن واجب الأشخاص المصابين بتصلب الشرايين أن يقللوا أو يمتنعوا تماماً عن تناول الأطعمة التي تدخل فيها الشحوم الحيوانية فمراقبة الغذاء في هذا المرض مسألة في غاية الأهمية وإذا استمر المصاب على الأطعمة الدسمة فإنه يصاب بارتفاع ضغط الدم وتكوين الجلطات الدموية ومن سوء حظ المريض لو أصاب هذا المرض الشرايين التاجية التي تغذي القلب

فإنه يعاني في هذه الحالة من الذبحة الصدرية ويصبح عنده ألم في الصدر والذراع الأيسر وعدم القدرة على الصعود إلى مكان مرتفع ولدينا علاجات شعبية لتصلب الشرايين عثرنا عليها من الكتب المعتمدة .

١ - يساعد أكل الثوم في معالجة تصلب الشرايين وما يصاحبه من ارتفاع في ضغط الدم ويمكن التخلص من رائحة الثوم أو طعمه بأكل تفاحة أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة .

٢ - يفيد أكل التفاح ناضجا أو عصيرا في مقاومة تصلب الشرايين والوقاية منه . وقال الدكتور أمين رويحة في كتابه أمراض الأوعية الدموية في القلب :

فالقلب يضخ الدم إلى داخل الشرايين (٧٠) مرة في كل دقيقة واحدة بشدة تجعل الدم دائم الجريان في جميع الشرايين وتفرعاتها الصغيرة والأصغر ليحمل الغذاء والأكسجين إلى كل خلية من خلايا الجسم ولا شك أن قوة الدفع هذه في الشرايين توسع الشرايين وتقلصها ٧٠ مرة في الدقيقة وباستمرار لمدة (٧٠ - ٨٠) سنة والشرايين مزودة من الخالق سبحانه بألياف كثيرة وقوية تتمدد وتتقلص بإثارات من فروع أعصاب منتشرة فيها (الجهاز العصبي النباتي) لتحمل ضغط ضخات القلب إلى داخلها ولتساعد بإنكماشها في دفع الدم إلى فروعها وذلك لكي يظل دورانه مستمرا فلا يتوقف حين عودة القلب إلى الإنبساط بعد تقلصه وضخه ما في بطنه من دم إلى الشرايين ولتجاه هذا المجهود العظيم الذي تتعرض إليه الأنسجة المطاطية في الشرايين على مر السنين لا يستغرب من تأكلها في السنين المتقدمة من الحياة فالتآكل يعتبر إذن أمرا طبيعيا وفيزيولوجيا ولكن هناك أعداء أخرى للشرايين تضعف متانتها وتزيد في تعرضها إلى التآكل وهذه الأعداء بعضها ميكانيكي وبعضها الآخر كيميائي في تأثيرها على الشرايين فمن المؤثرات الميكانيكية التي تضعف متانة الشرايين : - الإجهاد الذي تتعرض له من التبدل

المتكرر والإرتفاع في ضغط الدم أما المؤثرات الكيماوية التي تضعف متانة الشرايين فتأتي من وجود سموم في الدم ومن رواسب الاستقلاب الغذائي أو سموم تصل إلى الدم من الخارج كالكحول والكافيين في القهوة والنيكوتين في التدخين وسموم الجراثيم في الجسم فكل هذه العوامل الميكانيكية والكيميائية إذا ما انضمت منفردة أو مجتمعة إلى عامل الزمن الطبيعي أسرع في إتلاف جدار الشريان وتآكله قبل الأوان الطبيعي كما تزيد في تفاقمه أيضا فعلى أن نفرق إذن بين تصلب الشرياني الطبيعي الفيزيولوجي وبين التصلب المكتسب الذي ينضم إليه ويزيده تفاكما فتظهر أعراضه مبكرا في سن (٤٠ - ٥٠) وظهور أعراض تصلب الشرايين في هذا الأوان المبكر تدعو دائما للتحري عن العوامل المسببة لإزالتها وتوقيت التفاقم الذي نتج عنها .

الغضب وما يلحق به من أمراض

الطرق العلاجية للتخلص من الغضب

للغضب تأثير مباشر على جسم الإنسان وأمراض تحصل لصحة الإنسان من وراء الغضب والطريقة للخلاص بسيطة إن شاء الله تعالى :

أكدت الأبحاث الطبية أن الأمراض التي تلحق بجسم الإنسان هي ما يلي :

- ١ - ضغط الدم .
- ٢ - الآلام الصدرية .
- ٣ - الإحساس بسرعة دقات القلب .
- ٤ - عند نومه يشعر بنبض في رأسه حتى يخاف من انفجار شرايين المخ .

- ٥ - نوبات الربو والغضب الشديد له دور أساسي في حدوث هذه النوبات .
- ٦ - الحياة الجنسية تتأثر بالغضب والإنفعال الشديد له تأثير مباشر على الدورة الدموية في الأعضاء التناسلية .
- ٧ - الأمراض الجلدية .

٨ - القولون العصبي وهو في كل صباح تشاهد الإنسان في ضيق وسوء هضم ولا يستريح إلا أن يتقيأ وهو قرحة المعدة أو قرحة الاثني عشر وأمراض كثيرة لا مجال لذكرها تضر بصحة الإنسان بواسطة الغضب وأما طرق التخلص منه :

١ - الإيمان بالله بمعنى عند غضبه يذكر الله ويستغفره ويصلي على النبي ﷺ ويقرأ القرآن ويحمد الله ويشكره .

٢ - التسامح وهو عند غضبه يضحك ويسامح من أغضبه .

٣ - الرياضة : يقوم بألعاب رياضية .

والواجب على الإنسان العاقل أن يتعد بقدر ما يستطيع عن الغضب لأن الغضب يقصر العمر ويولد الأمراض التي ذكرتها لك أعلاه ويقع الإنسان في أخطاء كثيرة عندما يأخذ المادة كوسيلة لإرضاء ذاته لأن الأطماع المادية ليست لها بداية فالذي يمتلك داراً مثلاً يود أن يمتلك عمارة والذي يمتلك عمارة يود أن يمتلك عمارة ثانية وطريق المادة لا يوصل الإنسان إلى الهدف الصحيح وقد قال رسول الله ﷺ (إن الدينار والدرهم قد أهلكا من قبلكم وهما مهلكاكم) .

والحيوانات الشدية تعيش ثمان مرات فترة البلوغ فبلوغ الإنسان في الخامس عشر من عمره مثلاً نقول $8 \times 15 = 120$ سنة كاملة فهذا عمر الإنسان الصحيح لولا الغضب فالغضب هو السبب بنقص عمر الإنسان وجاء في الحديث

أن الغضب مفتاح كل شر وجاء أيضا الحمقية تذهب العمل ومن المؤسف بعض الناس عند غضبه يذهب إلى شراب الكحول أو المخدرات أو يعمل أعمال مخالفة للعقل أو يذهب به الأمر لطلاق زوجته وهدم كيان أسرته وهذا الإنسان الذي يهدم صحته وكيان أسرته بدلا من أن يغضب بسرعة ويعمل أعمالا لا ترضي الله وخلقه يجب عليه أن يفكر ويرجع إلى واقعه .

ويجب على الإنسان أن يفكر في الشيء قبل وقوعه ومن لم يفكر يقع في أخطاء ومهاوي كثيرة تدلي به إلى الندم الكبير الواسع واعلم أيها القارئ الكريم أنه لا ينفع الندم بعد فعل الخطأ والإعتراف بالخطأ فضيلة .

البواسير وعلاجها

تقسم البواسير إلى قسمين بواسير خارجية وبواسير داخلية

١ - القسم الأول البواسير الخارجية وهي شديدة الألم في الشرج ويستمر الألم لعدة أيام ويشعر المريض بالحاجة إلى التبرز .

٢ - والقسم الثاني البواسير الداخلية وهي لا تعطي أعراضاً ظاهرة والبواسير الداخلية هي أوردة متمددة داخل الغشاء المخاطي وألمها أشد من ألم البواسير الخارجية وعند البراز يخشى المصابون من نزول الدم في برازهم وفي بعض الأحيان ينزل الدم نفسه أسود اللون إذا امتزج بدم ينزف من البواسير الداخلية وهذا يخيف المصاب بشكل خاص بحيث يزعم أنه مصاب بالقرحة المعدية أو المعوية لأنه يسمع من الناس يقولون أن القروح قد تنزف أحيانا مع العلم العلامة التي تجعل المصاب يعرف أن الدم النازف دم قروح أو دم بواسير هو :

١ - دم البواسير فاتح اللون .

٢ - ينتشر فوق البراز من الخارج : عكس القرحة المعدية أو المعوية يمتزج الدم مع البراز ويكون البراز بكامله أسود. والمريض بالبواسير عند التهابها يصاب بالكآبة وينفرد من الناس ويصاب بمرض القلب وبعجز جنسي تتحسن حالته بتحسين البواسير .

وتحدث حكة شديدة في مقعد المصاب بالبواسير حتى يتصور المصاب أنها من البواسير وفي بعض الحالات سبب الحكة هو أنثى الدود الشعري في الأمعاء تخرج أثناء الليل من الأمعاء لتضع بويضاتها في ثنايا الدبر من الداخل مما يثير في الدبر الحكة الشديدة أو الإصابة بمرض البول السكري وتسبب إثارة الحكة في الدبر ولا يمكن تسكينه إلا بمعالجة العلة أي البول السكري نفسه . أو تحدث الحكة بإهمال نظافة دبر المصاب بالبواسير وتفقد المصاب بها لذة الحياة .

إذا التهمت البواسير لا ينفع لها أي مسكن ولو عالجها «بالمورفين» وهذا أعظم مسكن لدى الأطباء وقد نصح الطب الشعبي بعلاج التهاب البواسير الشديد بأخذ وصفات طبية شعبية وإليك ما يلي :

العلاج

تأخذ بابونج ويغلى مدة ربع ساعة مع لتر ماء على نار شديدة الحرارة ويضع المغلى في صطل ويجلس عليه المصاب فإن البخار يقوم بتسكين الألم .

علاج آخر

تأخذ بذور الحلبة وتغليه مع نصف لتر ماء لمدة ثلاث دقائق ثم تصفي المغلى وتشرب منه كل ساعة ملعقة طعام لمدة خمسة عشر يوم .

علاج آخر

تأخذ على بركة الله تعالى قشور البلوط وتغليها مع ماء عشرة دقائق ثم يصفى

وتشرب منه مقدار فنجان دافىء لمدة خمسة أيام .

علاج أيضا

تأخذ مقدار من حبة البركة وتدقها دقا ناعما وتخلطها مع كمية متساوية من السكر وتأخذ في كل يوم ملعقة طعام ناشفة وتشرب بعدها جرعات من الماء لمدة شهر .

علاج آخر للبواسير الخارجية

تأخذ قشور الجوز الأخضر وتطبخه مع زيت الزيتون حتى تنضج القشرة ثم تهرس القشر بيدك أي تمرده مع الزيت جيدا وتطلي به البواسير بصورة دقيقة لمدة خمسة عشر يوما فإنه نافع .

علاج مجرب قاتل للبواسير

تأخذ نصف رأس بصل متوسط الحجم وتغليه في لتر ماء لمدة خمس دقائق ويصفى ثم تعمله حقنة في الشرج وهو دافىء .

جروح الجلد ومعالجتها

الجلد ذلك الغشاء الرقيق الذي يغطي جسمنا كله وهو بمثابة خط الدفاع الأول ضد كل الجراثيم والميكروبات وسواها من وسائل العدوى وقد ذكر الأطباء أن البصل يرفع مناعة الجسم وبالأخص أكل البصل الأخضر في الربيع والبصل مقوي للדם وللجسم عامة ويطهره من الأمراض ويبعد إليه القدرة على القيام بوظائفه الطبيعية بشكل سليم وفي الجسم عدة منافذ منها الفم والأنف والأذن وفتحتي الشرج والتبول، والجلد يتكون من طبقات كثيرة الواحدة فوق الأخرى في نظام غريب وتداخل يدعو إلى الدهشة بحيث أنه أي شيء لا يمكن بأي حال أن ينفذ

من خلال الجلد دون أن يكون الجلد قد تمزق أو شق بجرح، والجلد غشاء مرن يتحمل الضغوط اليومية ويعوض ما يستهلك منه باستمرار وهو في حالة نمو دائم وتجدد مستمر، وفي أعماق الجلد نجد غدد صغيرة منتشرة ينغرز داخل كل منها جراب أو قناة بكل منها شعرة تظهر على سطح الجلد ونجد أيضا الغدد العرقية تلتف حول نفسها وتمتد منها قنوات على سطح الجلد في مسامات يخرج من خلالها العرق وهو إفراز يتكون أساسا من الماء والأملاح ويعمل ذلك على ترطيب وخفض درجة حرارة الجسم كما تنتشر بين هذه الغدد العرقية أوعية دموية صغيرة وخلايا دهنية وأنسجة ليفية مما يعطي الجلد تماسكه وشكله وتمتد الخلايا الدهنية حتى تشمل ما تحت الجلد أيضا وهذه الخلايا هي مخازن كما أنها تعمل على خفض درجة حرارة الجسم. وإن في الجلد نهايات الألياف العصبية وفيه من المستقبلات العصبية التي تنقل الأحاسيس المختلفة من الضغط والحرارة والبرودة والألم إلى المخ وتنقل هذه الرسائل باستمرار دون كلل أو تعب. والجلد هو مرآة فيما يحدث في أعماقنا فهذا جرح الجسم يورث مضاعفات خطيرة مثل التلوث بالجراثيم مما يؤدي في النهاية إلى ظهور التقيحات والتسمم ما إذا كان الجرح ينزف فيجب منع النزيف بالضغط على الجرح بقطعة شاش معقم وكما يفيد وضع قطعة من الثلج على الجرح وذلك كفيل بتقليل الإحساس بالألم وانكماش الورم كما يبطئ من امتصاص الجسم بالسموم التي تفرزها الميكروبات وإذا ظهر خدش بسيط في الجلد سيء التغذية يكون الجلد ضعيف المقاومة ويهيئ للجراثيم التي تهجع في مسامات كل الجلد موضعا للعيش في التكاثر والنمو فتجتمع في الخدش وتحوله إلى قرحة لأن المناعة في الجلد سيئة التغذية ولا يمكنها التغلب على الجراثيم وإليك الوصفات الشعبية الطبية للجروح :

علاج للجروح البسيطة

تأخذ زهرة البابونج وتغليها وتغسل بها الجرح البسيط .

علاج آخر

تقوم بتدليك الجرح البسيط بزيت الخروع فإنه نافع .

علاج آخر

تأخذ زيت الزيتون وتخلطه مع شمع عسل النحل يذوب الشمع مع الزيت ويوضع على الجرح. ونصح الأطباء بالوصفات الشعبية الطبية للجروح الصعبة التي قد تلوث بالجراثيم ولها في العادة رائحة كريهة فضلا عن تكوين افرازات .

العلاج

يستخدم مغلي نبات الصفصاف لعمله كمكدمات توضع على الجروح المتقيحة وهو أن تأخذ ١٠ جرامات من نبات الصفصاف وينتقع بماء لمدة ليلة واحدة ثم تقوم بالغلي بعد ذلك ويصفى ويستخدم كمكدمات على الجروح .

علاج آخر

تأخذ تين مجفف وتغليه مع الحليب العادي ثم يشق بضع الثمار بحيث يفتح داخلها تماما وتوضع على الجرح ويكون سطح ثمرة التين الداخلي (المبرغل) فوق الجرح مباشرة وتثبت فوقه بقطعة من القطن والشاش وتجدد الضماد ثلاث مرات في اليوم حتى يزول التقيح تماما بعد أربعة أيام .

علاج آخر

تأخذ الثوم وتعصره وتجعل منه على الجرح .

فوائد البصل

العلاجات المتعلقة بفوائد البصل

البصل ينشط الشهية في الطعام وعمل الأمعاء ويفضل أكل البصل النيء ولكن ضعاف المعدة والذين لا يوافقهم البصل النيء نوصيهم بأكل البصل المطبوخ فهو نافع للشهية وإن كان مفعوله أقل من مفعول البصل النيء والبصل علاج مطهر للمعدة والأمعاء ويسقي المعدة ويقضي على الجراثيم «البكتيريا الضارة في الأمعاء» ويقضي على المواد المتخمرة والمتعفنة فيها ويزيل آلام المعدة والأمعاء والريح وينشط الهضم ويقوم الجراثيم والمهيجات في المعدة والأمعاء وينشط أعمال الكبد والبنكرياس والمرارة وأن البصل ينقي الدم ويخفف كمية الكوليسترول فيه وهو ضد ارتفاع ضغط الدم ويمنع من تصلب الشرايين وفي أمريكا ينصح الأطباء للمبتدئين بالدم بأكل البصل حيث أنهم اكتشفوا بأن البصل يساعد على بناء الدم بسرعة وذلك يعود لاحتواء البصل على المواد المعدنية ويسبب تنظيمه لعملية الهضم وبالتالي يكون له مفعول جيد وأكد الأطباء أن البصل خافض لنسبة السكر وإليك العلاجات النافعة في البصل :

علاج لمساعدة الهضم

تأخذ بصلة كبيرة وتقوم بتقسيرها وتفرمها ناعما وتجعل معها كوبين من الماء وتغلي على النار حتى يتبخر نصف المغلي ثم تشرب نصف الماء قبل الإفطار والثاني في الليل قبل النوم ويمكن تحلية المغلي بالعسل .

علاج لدفع عدوى المريض

يوضع في الغرفة التي يجلس فيها المريض بصل مفروم في زاويتها وتغير البصل

كل ثمان ساعات وتجعل مكانه بصل طازج جديد فإن مرافق المريض الذي يخاف من العدوى لا يبالي ويسلم من العدوى بشرط أن يأخذ في كل وجبة طعام بصل طازج ويأكله فإنه نافع ويستحسن عند لمس المرض ذلك الأيدي بقليل من البصل أو عصيره .

علاج لمن يرغب التبرع بالدم

يأخذ يومياً ثلاث بصلات متوسطة الحجم وذلك قبل التبرع بأسبوع وبعد التبرع بالدم يستمر بأكل بصلة صغيرة (٣) مرات باليوم لمدة ستة أسابيع ثم يترك البصل ويأكل مقويات من الفواكه والأدوية المقبولة للدم لمدة أسبوعين ثم يعيد العلاج الأول وقد نصح الأطباء وكذلك الدكتور (رالف أريك فريس) أن التجارب الطبية التي أجريت على البصل تطيل العمر وتعطي الجسم مناعة ظهور عوارض الشيخوخة وله مفعول جيد على القلب والدورة الدموية ولضغط الدم المرتفع .

علاج لضغط الدم المرتفع

تأخذ على بركة الله تعالى بصل وتفرمه وتفرم معه بقدونس وتأكله فإنه نافع لضغط الدم المرتفع .

علاج آخر لضغط الدم

تأخذ بصلة كبيرة وتقشرها ثم تفرمها ناعماً وتجعل معها ماء مقدار كوين وتوضع على النار وترك تغلي حتى يتبخر نصف الماء ويشرب المصاب في كل وقت ملعقتين ثلاث مرات في اليوم .

علاج لتصلب الشرايين

تأخذ على بركة الله تعالى بصلة كبيرة في المساء وتفرمها فرماً ناعماً ويغمر

البصل المفروم بكوب من الماء المغلى ويترك إلى الصباح حيث يصفى ويشرب منه على معدة خالية قبل الفطور، وتستعمل هذه الوصفة لمدة طويلة وإذا نسي المريض يوماً استعمال هذه الوصفة ننصحه بأكل بصلة كبيرة خلال يومه في النهار.

ويقول الدكتور البروفيسور خاار شنكور من معهد شار كال الطبي الذي أجرى أبحاثاً طويلة على البصل دامت أكثر من عشر سنين: أن البصل يحتوي على مواد لها مفعول ضد تصلب الشرايين.

علاج للصدید فی الأذن:

إذا قطر ماء البصل في الأذن فإنه يشفيها من ثقل السمع والطين أو الدوي الذي ينتج عن التهاب.

علاج الأنف والأذن والحنجرة

الأذن

تقسم الأذن في الطب إلى ثلاثة أقسام.

١- الأذن الخارجية.

٢- الأذن الوسطى.

٣- الأذن الداخلية.

والأذن جهاز فريد لا مثيل له، عند إحداث الأصوات في الفراغ لموجات الإهتزاز تقوم الأذن الخارجية بالتقاط هذه الاهتزازات ونقلها إلى الأذن الداخلية وهناك غشاء رقيق يغطي الجرى الذي يبدأ من صيوان الأذن وحتى بداية الأذن الوسطى ويسمى هذا الغشاء (طبلة الأذن) التي تصلها موجات

الأصوات وتنتقل إلى الأذن الداخلية بواسطة ثلاث عظمات صغيرة تلتحم مع بعضها وتسمى :

١ - المطرقة .

٢ - السندانة .

٣ - الركاب .

وتعمل هذه العظيمات على تكبير الصوت ويصاب الطفل الرضيع بالتهاب الأذن الوسطى ومن شدة الألم يعبر عن شعوره بصراخ شديد مقلق وامتناع عن الرضاعة علما بأن حرارته غير مرتفعة وتشاهد الرضيع عند التهاب أذنه الوسطى يمر بيده نحوها كأنه يشير إليها وتحديد وجود الالتهاب في الأذن الوسطى علاجه بسيط جدا ويشترط أن يوضع الطفل في مهده أيام الشتاء بغرفة دافئة يكفي في أغلب الحالات لزوال الالتهاب ولا يحتاج الطفل المعالجة إلا إذا كانت درجة الحرارة عنده مرتفعة منذ البداية. ويتم وصول الصوت عن طريق خيوط دقيقة مشدودة كأوتار الكمان ولكل وتر فيها طوله يجعله يهتز تبعا لطول موجة معينة وبالتالي يمكن للمرء أن يتعرف على نوعية الأصوات المختلفة من نغمات سواء كانت صادرة عن كمان قناة تسمى (قناة استاكيوس) والتي يبلغ طولها ٤ سنتيمترات وهي تصل بين الأذن الوسطى والفم لتعمل على تحقيق التوازن في الضغط على غشاء الطبلة خارجيا وداخليا .

الأنف

الأنف عضو مسؤول عن الشم يوصل الروائح المختلفة إلى داخل المخ ليم ترجمتها والتعرف عليها :

في الأنف جيوب مفرغة تسمى الجيوب الأنفية ونصح والد الرضيع بالمحافظة

على طفلها عند طفولته وقد جاء في المثل (يلعب الطفل بنفسه كما يلعب العدو بعده) ويمنع الأطباء الطفل المصاب بالرشح وضع القطرات التي تحتوي على النعناع لأنها تسبب الغيوبة للطفل ويستحسن أن توضع القطرة كل أربع ساعات مرة واحدة وكذلك يستحسن المراهم والزيوت لدهن الطفل المصاب ولا بأس الأبخرة اللطيفة ولا ضرر لمراجعة الطبيب إذا كان الطفل المصاب بالزكام قد تجاوز سن الرضاعة وستتي الطفولة الأولى على أن لا تطول مدة الرشح أكثر من أسبوع واحد وأن لا يتجاوز ارتفاع الحرارة عنده (٣٧,٥) درجة في الصباح ولا بد دائما من تدخل الطبيب إذا كان الطفل يتنفس باستمرار من فمه حتى ولو كانت أعراض الزكام عنده غير ظاهرة وواضحة، والتنفس المستمر من الفم مضر بالصحة لأن هواء التنفس لا يدفأ فيه ولا يصفى أو يرطب مما يمكن أن يسبب أضرارا للقصبة الهوائية وتفرعاتها ويعزى التنفس المستمر من الأنف غالبا إلى وجود اعوجاج في الحجاب الأنفي أو تضخم في لوزة الحلق وحرارة الغرفة التي يمكث فيها الطفل المصاب بالزكام والأعراض الأخرى لإصابات البرد يجب أن تتراوح (١٨ - ٢٠) درجة ليلا ونهارا مع إغلاق النوافذ فيها وتهوى الغرفة جيدا. قبيل النوم في المساء ليتوفر فيها وجود الأكسجين في الهواء ولحفظ الرطوبة في هواء الغرفة المدفأ في الشتاء يوضع فيها فوق المدفأة إناء مملوء بالماء مع بضع نقط من زيت (الاولو كالبتوس Eukaiypts).

الخنجرة

الخنجرة الجزء الأمامي للقصبة الهوائية وتحتوي على وترين هما وترى الصوت وهما حبلان من منسوج أصفر مرن وبينهما فتحة تسمى المزمار تتسع أثناء الشهيق العميق بابتعاد الحبلين أحدهما عن الآخر وتضيق قليلا عند التنفس

الهاديء وأثناء الكلام وارتفاع الصوت والغناء يقرب أحد اللوزتين من الآخر كثيرا جدا ويحدث الصوت نتيجة لتموج وتري الصوت بمساعدة الفم والشفيتين يتحول الصوت إلى كلام مفهوم .

العلاجات:

والأذن تلتهب دائما وبالأخص آذان الأطفال ويكون الألم غالبا نتيجة التهاب الأذن الوسطى لأنها تأتيتها الجراثيم من خلال (استاكيوس) ويكون الألم في الأذن مصحوب بدوي أو طنين وصداع شديد وبعض الأحيان يصاحبه ارتفاع بدرجة الحرارة وتقيح الأذن إذا ما كان الالتهاب شديدا وهنا فإن الصديد المتجمع يعمل ثقب في غشاء الطبلة ثم يسيل الصديد من الأذن وإذا أهملت هذه الحالة تؤدي إلى عواقب وخيمة في نهايتها تصل إلى المخ نفسه أو إلى العينين أو الحلق وتهدد حالة المصاب أيضا وإليك عدة وصفات شعبية وعلاجات طبية لهذا المرض :

علاج لثقل السمع في الأذن والطنين والقيح:

ذكر ابن سينا: يقطر البصل في الأذن فإنه نافع لذلك .

علاج لثقل السمع والدوي العارض للأذن:

ذكر ابن البيطار: يقطر ماء البصل في الأذن فإنه جيد ونافع .

علاج لحل الأوساخ وضد الطنين في الأذن :

يقول العالم الطبي ابن القف: إذا قطر ماء البصل في الأذن فإنه نافع .

وأيد العلماء عدة أطباء حاذقين ومن جملتهم الدكتور (فالنیه) كذلك الدكتور (فاسنت لاد) .

علاج لآلام الأذن

تأخذ على بركة الله تعالى رأس بصل كبير وتعصره جيدا بعد دقه وتخرج

ملعقة من عصير البصل وتخلط مع نصف ملعقة من عسل النحل وينقط خمس نقاط في الأذن المتألمة .

علاج للأذن التي يسيل منها الصديد

تأخذ عصير عنب وتضع في الأذن نقطتين منه مرتين في اليوم فإنه يشفيها بشرط أن لا يدخل الأذن ماء على الإطلاق .

علاج لالتهاب الأذن

تخلط ماء البصل مع زيت اللوز ثم يسخن الخليط ويقطر منه في الأذن فإنه شفاء عاجل للأذن .

علاج للصديد في الأذن

يأخذ المصاب عسل النحل ويوضع على نار هادئة ويجعل مع فلفل (عنزروت يوجد عند العطار) وذلك بعد دقها ويقطر منه في الأذن بقطنة ثم تبدل فيه وتُدس القطنة في الأذن وتترك يوما وليلة وتكرر العملية عدة مرات .

علاج للأذن المتألمة

تأخذ فصوص ثوم وتطبخها مع زيت الزيتون وتنقط في الأذن بعض نقط دافئة من زيت الزيتون .

الأنف

يصاب الإنسان بالجيوب الأنفية وهي أجزاء من المسالك التنفسية ولها علاقة ترتبط بالصوت والتهابها يؤثر بدوره على صوت المصاب ويصاب عادة بالزكام ويمتد الإلتهاب إلى اللوزتين أو الأذن فعند ذلك يصاب بصداع وألم فوق مكان الجيوب الأنفية وفي بعض الأحيان يكون الإلتهاب مصحوبا بارتفاع درجة الحرارة .

علاج التهاب الجيوب الأنفية

تأخذ بابونج مقدار ثلاث ملاعق وتجعل معها لتر ماء ويغلي جيدا وبعد تبريده يغسل به داخل الأنف عدة مرات في اليوم .

الزكام

فإن الراحة والتدفئة وتناول المشروبات الساخنة ووضع القدمين في ماء دافئ مقدار نصف ساعة وتناول عصير الليمون الدافئ كلها تفيد ودون شك في معالجة الزكام .

علاج لإزالة الزكام

تأخذ بذور الحلبة وتطبخها وتجعل معها مقدار من عسل النحل وتشربه فإنه نافع لمعالجة الزكام .

علاج لإزالة الزكام

تأخذ النعناع اليابس وترشه على نار هادئة في الغرفة فإن انتشار الرائحة تفيد فائدة تامة للزكام .

علاج آخر لإزالة الزكام

تأخذ حبة البركة وتدقها دقا ناعما ثم تنقع بزيت الزيتون وتنقط منها في الأنف ثلاث مرات أو أربعة في اليوم .

علاج الزكام

إذا استنشق الشخص المصاب بالزكام بخار الكافور بعد وضعه في الماء المغلي فإنه نافع في مقاومة الزكام .

علاج لإيقاف النزيف من الأنف

يأخذ المريض ماء الورد والخل وينقط منها في الأنف ينقطع النزيف لوقته .

علاج لقطع النزيف من الأنف

يأخذ المصاب قلب بصلة صغيرة ويضعها داخل الأنف مدة دقيقة أو دقيقتين عند إصابته بالنزيف فإنه ينقطع .

الحنجرة

تجد المصاب يعاني في بعض الأحيان بحة في صوته وألم بسيط عند الكلام أو البلع وكذلك في بعض الأحيان يكون عند المصاب بالتهاب الحنجرة ارتفاع بسيط في درجة الحرارة وسعال ضعيف فإذا أصيب يجعل لبخه ساخنة حول رقبتة فإنها نافعة في شفاؤه .

علاج لشفاء التهاب الحنجرة

يأخذ المصاب تفاحة ويجعل في داخلها ربع ملعقة صغيرة (زعفران) ويشويها في النار ويأكلها فإنه جيد .

علاج التهاب الحنجرة

يفيد استنشاق بخار مغلي شيح البابونج .

علاج

تأخذ رؤوس الثوم وتفرمها فرما ناعما وتعملها لبخة وتلفها حول الرقبة وفوق الحنجرة ويشترط عند وضعه حول الرقبة أن تقوم بتغيير اللبخة كل ١٢ ساعة .

يفيد أكل الثوم في بحة الصوت والتهاب الحنجرة ويستحسن أن يأخذ المصاب لإزالة رائحة الثوم ملعقة عسل النحل أو أكل تفاحة .

الحصى الكلوي

حصى المرارة تختلف عن حصى الكلية ويصاب الرجال بحصى الكلية أكثر من النساء خمسة مرضى بحصى أربعة منهم رجال وعند إصابتهم تتراوح أعمارهم بين الثلاثين والخمسين سنة والطعام الغني (بالكالسيوم) يزيد من الخطر وكذلك أكل السبانخ والشكولاتة ومضادات الحموضة الحاوية الكالسيوم والإكثار من الملح يساعد على الإصابة بالحصى الكلوية وتقسم أمراض الكلى إلى قسمين .

١ - حاد .

٢ - مزمن .

الحالة الحادة أسبابها التعرض للبرد أو الزكام أو قد تكون مضاعفات مرض آخر شبه الحمى القرمزية أو التهاب اللوزتين وتقرح الحلق .

الالتهاب المزمن يعقب الالتهاب الحاد وأعراض المرض احمرار البول وانتفاخ خفيف حول العينين وفي بعض الأحيان يتقيأ المريض ويصاب بالدوار وارتفاع درجة الحرارة والصداع وجفاف الجلد وتكون طبقة قذرة تغطي الأسنان ويحدث ألم في ظهر المصاب والمنطقة القطنية في جانب البطن ويعاني المريض من قلة كمية البول وتعكره لوجود الدم والصديد به ولاحتوائه على نسبة عالية من الزلال ونصح المصاب تدفئته بصورة جيدة عند البرد ويلزم الفراش ويأكل السوائل مثل عصير البرتقال واللبن والفواكه الأخرى وامتناعه عن الملح في حالة وجود (أو ديمًا) أو انتفاخ تحت العينين أو في الجسم كنتيجة لتجمع السوائل .

ويصيب الحامل في النصف الثاني من الحمل ويكون مصحوبا (بالأوديميا)

وارتفاع ضغط الدم والمغص عند التبول ولذلك من الضروري ملاحظة النساء الحوامل بشكل منتظم أي عارض يظهر عند الحوامل يجب مبادرة كل حامل إلى تحليل دمها قبل الحمل وبعده .

علاج الالتهاب الكلوي

تأخذ قشور الفاصولية وتقوم بتقطيعها جيدا ثم تأخذ من القشور المقطعة مقدار أربع ملاعق طعام كبيرة وينقع في ماء بارد بمقدار لتر ونصف ماء حتى الصباح ثم يغلى حتى يتبخر نصف الماء ويصفى بعد ذلك ويشرب منه المصاب ثلاث مرات في كل وقت فنجان واحد بعد الطعام في اليوم .

علاج الالتهاب الكلوي

يأخذ ملعقتين من عرق السوس ويغلى مع ماء ثم يصفى المغلي ويشرب فنجان صباحا مساء .

علاج لتسكين آلام الكلى

تأخذ ملعقة كبيرة من بذور الكتان ويجعل معها كوب ماء ثم تغليها لمدة ثلاث دقائق ويترك بعد الغلي عشر دقائق قبل الإستعمال ويشرب منه فنجان بعد الفطور صباحا وفنجان مساء .

علاج لتسكين آلام الكلى

تخلط الفجل مع عسل النحل ويأكل منه المصاب فإنه نافع

علاج لتسكين آلام الكلى

تأخذ تين يابس وتدقه دقا ناعما ثم تأخذ كمون وتدقه أيضا ثم تخلطها وتعجنها بماء دافئ وتجعل في شاش ويربط على مكان الآلام من الخارج .

ويقول الدكتور سامي محمود عن حصاة الكلى تتكون الحصوات عادة من

تراكم الأملاح الموجودة في البول على نواة من الدم أو المخاط أو الخلايا وتتكون الأملاح عادة من حامض البولييك أو أكسالات الجير أو الفوسفات ويساعد على تراكم هذه الأملاح عدم النشاط وكثرة تناول اللحوم وتركز البول نتيجة لعدم كفاية الماء والسوائل التي يتناولها المرء في اليوم كذلك الاقتصار على نوع واحد من ألوان الطعام في تكون نوع معين من الحصوات فالإقتصار على تناول اللحوم يؤدي إلى حصاة رواسب الحامض البولي وهي حمراء الشكل وملساء صلبة كما يؤدي تناول النباتات والإقتصار عليها إلى تكوّن حصوات الفوسفات وهي حصوات قابلة للتفتت غير خشنة ذات لون أبيض أو رمادي .

وتظهر أعراض المرض في صورة آلام شديدة (مغص) في مكان الكلى بالجانبين ثم تنتشر الآلام إلى أسفل البطن وحتى الأعضاء التناسلية ويكون هذا المغص الكلوي مصحوبا بالقيء أو ارتفاع في درجة الحرارة ويعاني المريض من اختلال في التبول وقد يظهر البول بكثرة مخلوطا بالدم وبصفة عامة فإن وضع زجاجات الماء الساخن على منطقة الآلام وشرب السوائل بكثرة مثل ماء الشعير وعصير القصب يفيد كثيرا في مقاومة نوبات الآلام، وهناك صفات تستخدم في التخلص من حصوات الكلى هي :

يأخذ المريض بيضة ويزيل بياضها ثم يضع نصف جرام من النشادر على صفارها ويضعها على نار هادئة ثم يضع على الخليط عسل نحل ويشرب منه المريض على الريق لمدة ثلاثة أيام كل يوم من هذه الأيام الثلاثة صفار بيضة مصنوع بالطريقة السابقة والمداومة على هذه الوصفة يساعد كثيرا على تفتيت الحصوة .

إذا مزجت حبة البركة بعسل النحل ثم شرب المزيج لتفتيت الحصوة والتخلص منها إذا دق أو سحق بذر الكتان ثم يتناول منه المريض لعدة أيام فإنه يفتت الحصاة وإذا شرب المريض من فنجان إلى فنجانين من مغلي الكتان فإنه يسكن المغص

الكلوي الناتج من تكون الحصوة ويعد المغلي بغلي ملعقة كبيرة من بذر الكتان في كوب ماء يغلي لمدة ٣ دقائق ثم يترك عشر دقائق قبل أن يستعمل .

الحجامة

إن الحجامة فيها فائدة صحية ونافعة وقد قال الرسول ﷺ إن جبرائيل أخبرني أن الحجامة أنفع ما تداوى به الناس رواه الحاكم وقال صحيح الإسناد وقال جعفر بن محمد رضي الله عنه الدواء في أربعة الحجامة والحقنة والطلاي الحمام والحجامة مأخوذة من الحجم أي المص، حجم الصبي ثدي أمه أي مصه والحجامة هي إخراج الدم بعد الشرط بالحجم من أي مكان على البدن والحجامة شفاء للأمراض عامة وتخفيف آلام الروماتيزم وأمراض الصدر حيث تنشط الدورة الدموية وبعض حالات عسر البول الناتجة عن التهاب الكلية على الخاصرة وتشفى سطح البدن . من يرغب الشفاء بالحجامة يستعين بعارف وعالم بطرق الحجامة ومن أهل الإيمان والثقة وله معرفة بالطب وقد تداوى الرسول الأعظم محمد بن عبد الله ﷺ بالحجامة كثيرا وفي أماكن متعددة من أعضاء جسده الشريف لاستطبابات وأحوال شتى وهذا الأمر جعل من التداوي بالحجامة سنة يقتدي المسلمون بفعل رسول الله ﷺ وقال الله تعالى ﴿ما آتاكم الرسول فخذوه وما نهاكم عنه فانتهوا﴾ (صدق الله العظيم) .

فوائد النباتات والأعشاب والفواكه

البرتقال

البرتقال فيه فائدة عظيمة، فاكهة الشتاء المحببة لجميع الناس ذكورا وإناثا وفوائده في أكله وعصيره وقشره وبذوره وأوراق شجرته وأزهاره وقد أكد الأطباء فوائده الطبية وأكد العالم الطبي عاشور عبد اللطيف فيقول عصير البرتقال له قيمة غذائية عالية فهو غني بالمواد الكربوهيدراتية التي توجد بنسبة ١١,٢٪ مواد سكرية أهمها (الفركتوز) والجلوكوز والسكروز وهذه الأنواع السكرية من أسهل العناصر الغذائية هضما وامتصاصا وتمثيلا في الجسم وهي مصدر للطاقة الحرارية المطلوبة وعصير البرتقال من أغنى الأغذية بالأملاح المعدنية وبخاصة : الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والصدوديوم كما يحتوي على نسب عالية من الأحماض النباتية مثل حمض الليمونيك الذي يكسبه الخواص الحمضية ويظن الكثيرون أن عصير الموالح مثل البرتقال واليوسفي والليمون يزيد من حموضة الجسم وهذا غير صحيح بل يعد هذا العصير علاجا ناجحا لحموضة الجسم التي قد تنشأ من تراكم المواد الحمضية التالفة داخل الأنسجة نتيجة لعمليات الأكسدة والتمثيل وهضم الأغذية الدهنية والبروتينية ذلك لأن حمض الستريك الموجود في عصير الموالح يتأكسد بالجسم ثم يطرد منه وتبقى الأملاح المعدنية القلوية فتتعادل مع المادة الحمضية التالفة، بذلك تحافظ على المعدل القلوي بالجسم وعصير البرتقال غني بالفيتامينات وأهمها فيتامين (ج) الواقى من الأمراض وخاصة نزيف اللثة، وعصير برتقالة واحدة كاف لإمداد الجسم بحاجته اليومية من هذا الفيتامين ويعد عصير البرتقال من أحسن الأغذية . ويعد بالنسبة للأطفال ابتداء من الأسبوع الثالث لما

تفتقر إليه غالبية الألبان من فيتامين (ج) وبعض العناصر المعدنية ويعطى العصير للأطفال مخففا بالماء ملعقة صغيرة يوميا وقد يحلى بالسكر ثم تزداد الكمية بعد ذلك إلى أن تصل إلى ست ملاعق عند الشهر السادس يعطى الطفل نصف الكمية صباحا ونصفها مساء ويساعد هذا على ظهور الأسنان وعند بلوغ الطفل عامه الأول يمكن إعطاؤه عصير برتقالة كل يوم كما أن البرتقال يساعد على الهضم لأنه يزيد العصارة المعدية فينشط البسین ويحذر الأطباء من الإفراط في تناول البرتقال لما قد يؤدي إلى قرحة المعدة فقد لاحظ بعض العلماء في كندا أن أكبر عدد من المصابين بقرحة المعدة في العالم يتركز في منطقتين :

الأولى : كاليفورنيا، والثانية : الشرق الأوسط وبشكل خاص في المناطق التي يزرع فيها البرتقال بكثرة وأجرى العلماء فحوصا دقيقة أدت إلى التأكيد من أن الجسم البشري لا يحتاج إلى أكثر من برتقالة في اليوم أثناء موسم البرتقال وأن كل برتقالة إضافية تؤدي إلى الاضرار بالجسم وخلق المبررات اللازمة للإصابة في المعدة.

بذر البرتقال

إن بذر البرتقال فيه فائدة كبيرة في علاج ضعف المعدة ومقوى ومنشط وفاتح للشهية وذلك بنقعه بعد طحنه في لتر ماء وذكر الدكتور (س . جارفيس) عن فوائد هامة يقول الدكتور أن عصير نصف برتقالة وعصير نصف ليمونة ومزجهما بصفار بيضة وملعقة من عسل النحل أحسن علاج واق لكثير من الأمراض ويؤخذ هذا المزيج قبل الإفطار بنصف ساعة .

قشر البرتقال

أي القشرة الظاهرة ذات اللون الأصفر وهي تحتوي على عدد مملوء بالزيوت الطيارة شديدة العطرية تجفف هذه القشور لتوضع في العطريات أو المشروبات المقوية للمعدة ويؤكد أطباء العرب الأوائل أن شرب منقوع قشور البرتقال الجافة

مفيد في علاج المغص والآلام المعدية والغثيان وإيقاف القيء والنزيف كما يستخدم في علاج الحمى إلى جانب أن القشور تحتوي على مادة الجزرين ومواد فعالة شديدة المراحة تفيد في تنشيط الجهاز الهضمي . وتعتبر الزيوت المستخرجة من القشور أكثر نقاء من الزيوت المستخرجة من الأزهار . تفيد لصقة قشر البرتقال في علاج الصداع وآلام الرأس وبعض الحالات العصبية ويمكن استخدامها بوضع الجزء الظاهر من القشرة (الوجه الخارجي) على الجبهة ثم ربطها جيدا وتركها لمدة ربع ساعة .

معجون قشر البرتقال ويمكن تحضيره بأخذ جزء (وزني) من قشر البرتقال الطري المقطع وإضافته إلى ثلاثة أجزاء من الماء، يسخن الخليط ويؤخذ على جرعات قبل الطعام وهذا المزيج يستخدم مقويا للمعدة ومعرقا ومضادا للتشنج .

أزهار البرتقال

أزهار البرتقال ذات الطعم الطيب والرائحة العطرية والأفضل أن تستعمل طازجة وهي تفيد في علاج كثير من حالات الصرع ويستخرج منها بالتقطير ماء زهر البرتقال الذي يؤثر في الأعضاء الحية تأثيرا منبها كما يستعمل كمضاد للتشنج ويدخل في المستحضرات الطبية المستخدمة في ذلك لتأثيره الواضح في الجهاز العصبي وقد ذكر أطباء العرب القدامى أن هذه الأزهار تقوي الرأس وتطرد الغازات وتفيد في علاج الزكام الخفيف وكذلك في لسعة العقرب وشرب منقوع أزهار البرتقال يؤدي إلى تيسير عملية الولادة ويكون منقوع الأزهار المقوي والمضاد للتشنج والمفيد في حالات ضعف المعدة من (٢ - ٥) جرام من الأزهار في لتر واحد من الماء .

أوراق البرتقال

أوراق البرتقال طعمها حار ومر وتجمع الأوراق الخضراء وتجفف بعيدة عن

بعضتها ولها تأثير منه قوي يرجع إلى وجود الزيت الطيار فيها، تستعمل الأوراق في علاج بعض الأمراض العصبية فتزيل ثقل الرأس الذي يصاحب ضعف القوى العقلية والكسل كما تفيد حالات ضعف المعدة وبطء الهضم وعدم انتظامه ويستعمل لذلك منقوع الورق الذي يؤخذ قبل الأكل فيقوي المعدة وينبه الهضم هذا ويحضر أوراق البرتقال عند الأشخاص ذوي الحساسية العالية في المراكز العصبية لما تحدثه من آثار عكسية كالإصابة بصداع الرأس والإضطرابات العصبية وتعرض الفرد لحالة من الثمول أما في الحالات العادية فتفيد في علاج الخفقانات القلبية والهبوط العصبي وآلام المعدة، كما يستخدم في علاج حالات الصرع الذي قد ينتج عن التهاب المخ أو ورم إحدى عظام الجمجمة أو الأغشية المخية أو قد تكون حالات الصرع ناتجة عن تضخم في البطين الأيسر للقلب أو اتساع فتحة الأورطى .

البصل

في البصل فوائد كثيرة وكان الفراعنة في مصر يقدسون البصل ويخلدون اسمه ويكتبونه على جدران المعابد وكانوا يجعلونه في توايت موتاهم مع الجثث المخططة ويعتقدون أن البصل يساعد الميت على التنفس عندما تعود إليه الحياة وكانوا يحرمون تناوله في الأعياد خوفا أن تسيل الدموع من عيونهم فالأعياد للفرح وليست للبكاء وعن أقوال أطباء الفراعنة يعتقدون بأن البصل مقوي وأفضل الأغذية المقوية التي كانت توزع على عمالهم الذين اشتغلوا في بناء الأهرامات وكما وصفوه بأنه مغذ مشه ومدر للبول، وأجمع كبار علماء العصر الحديث على أن البصل له مفعول كبير جدا لتقوية الإنسان بشكل عام جسميا وعقليا فيقول البروفيسور فيرتانين من جامعة هلسنكي في محاضراته التي ألقاها في مؤتمر حملة

جائزة نوبل (ينبغي أكل البصل بكثرة وذلك لأن له مفعول يشبه مفعول البنسلين ومن خلال أكل البصل ترتفع قوة مناعة الجسم بصورة هائلة ! أما الدكتور جون فالنيه فينصح للضعف الجسمي والذهني بالإكثار من تناول البصل بشكل عام وخاصة أكل البصل الأخضر في الربيع ويقول الطبيب الطبيعي مسيجي البصل يقوي الدم والجسم بشكل عام ويطهره من الأمراض ويعيد إليه القدرة على القيام بوظائفه الطبيعية بشكل سليم .

وتقول الكاتبة بريجيتي بورجر : (البصل يعيد توازن جميع وظائف الجسم إلى حالتها الطبيعية) وتضيف الكاتبة جابي وير على ذلك وتقول : (البصل يجعل الجسم قويا منيعا وطويل الحياة والمواظبة على تناول البصل لمدة ستة أسابيع وذلك بأكل ٢ - ٣ بصلات نيئة يوميا يعطي نتائج مذهلة) .

وعرف العالم فعالية البصل ضد العدوى منذ زمن بعيد وعن ذلك تقول الكاتبة ميلي أولدرت : (الذي يأكل البصل يبقى سليما بينما غيره يقع فريسة العدوى) وذلك يعود لاحتواء البصل على الكبريت الذي يقتل الجراثيم والبكتيريا الضارة الناقلة للمرض .

ولذلك تضرب السيدة أولدرت المثل التالي : (إن المساجين في معسكرات الإعتقال خلال الحرب العالمية الثانية والذين كانوا يقدرون على الحصول على البصل كانوا أقل إصابة بالعدوى من زملائهم الذين لم يأكلوه) .

ويقول الكاتب هوجر هيرتويج : (رائحة البصل تقي من العدوى) .

ويقول البروفيسور خارشنكو : (عصير البصل الطازج يقتل جراثيم الدفتيريا والسل) .

تقول الكاتبتان ليسلي وسوزانة كينتون : (أن الأغذية المطبوخة تؤدي إلى

حصول طبقة من المخاط على جدار الأمعاء الغليظة وبعد مدة من الزمن يزداد هذا المخاط سمكا ويصبح قاسيا، هذه السماكة والقسوة تحول دون قيام الأغشية الموجودة في الأمعاء بامتصاص المادة المغذية والتي لم تمتص من خلال الجهاز الهضمي قبل وصولها إلى الأمعاء الغليظة والمخاط المتراكم على جدار الأمعاء الغليظة الذي يلتقط المواد السامة ويمنع من خروجها مع البراز يزيد من كمية السموم في الجسم وذلك يؤدي إلى الخمول والشعور بالكسل والتوعك) وتنصح الكاتبتان لذلك بتناول الغذاء النيء بكميات كبيرة (٥٧٪ نيء، ٢٥٪ مطبوخ) وذلك لأن الألياف الموجودة في الغذاء النيء تؤدي إلى تخليص الجسم من المواد السامة الموجودة في الأمعاء .

إن البصل من أفضل الأغذية التي تؤدي لهذا الغرض ولذلك ننصح بتناوله بكثرة ونوافق الكاتب نيكول جيلينشر الرأي إذ يقول (أكل البصل لمدة ٣٠ - ٤٠ يوما على التوالي وذلك في الصباح على معدة خالية مع الخبز الأسمر أو خبز حنطة الجاودار أو خبز الذرة الأفرنجية يساعد على القضاء على التعب والكسل وسيشعر الإنسان بعد ذلك وكأنه قد ولد من جديد) ومن لم يستطع تناول البصل كما ذكر جيلينشر فننصحه بتناوله مع السلطات بجانب الأكل مع الوجبات اليومية وبكميات كبيرة بالإضافة إلى الأغذية المحتوية على الألياف مثل : الخبز المصنوع من طحين الحبوب غير المقشورة، الخضار والفواكه .

الفجل

جاء في الطب الحديث أن الفجل مضاد للرشح مطهر عام يقوي العظام ويدر البول عصيره على الريق يفيد ضد الأحماض الصفراوية ونوبات الكبد . وبعد الطعام يعين الهضم ، ينفع ضد السعال الديكي وتخمرات الأمعاء .

ونظراً لاحتوائه على فيتامين (أ)، (ج) وأملاح : الكالسيوم، والحديد، واليود، والكبريت، والمنجنيز فإنه مفيد للجلد وحالات فقر الدم إلا أنه ثقيل على المعدة الضعيفة لاحتوائه على زيت طيار حريف في قشرته ولذلك فهو يمنع عن المصابين في جهازهم الهضمي وكذا مرضى الكبد .

وقال ابن سينا في القانون : (إذا ضمد به مع العسل قلع القروح الخبيثة والقروح اللينة وبذره مع الخل ينفع من القوباء، والمطبوخ منه صالح للسعال العتيق المزمن والكيμος الغليظ المتولد في الصدر وإن طبخ بسكنجبين ثم تغرغر به نفع من الخناق وفيه مع ذلك مضرة بالخلق وهو يزيد في اللبن) .

وذكر صاحب كتاب أولى الأبواب عن الفجل يقول (الفجل ينقي الأخلاط اللزجة بالماء والعسل وينقي الصدر والمعدة وفوق الطعام يهضم ويخرج الرياح مع تليين لطيف ومأؤه يفتح السدد وعصارة أغصانه تفتت الحصى بالسكنجبين (شراب من الخل والعسل) وكذا أصله - جذوره - إذا حشيت الواحدة أربعة دراهم بذر سلجم (لفت) وشوى في العجين وأكل بالعسل وسف بذره ينعظ ويزيد في الباه ويصلح برد الكبد وفساد الإستمراء شرباً ويزيل البهق طلاءً وأكله يحسن الألوان وينبت الشعر المتناثر وكذا طلاؤه في داء الثعلب وإن قور وطبخ في دهن الورد أزال الصمم وكذا دهن بذره ويحال أوجاع المفاصل وعرق النساء والنقرس ودخله في تخفيف الاستسقاء عظيم) .

البابونج

البابونج نبات أصله في بلاد الشام وطول شجرته ما بين ١٥ إلى ٥٠ سم، وأزهاره صفراء اللون ويسمى البابونج (البيسون) وأزهاره تترد الغازات المعوية والبابونج نافع لإزالة الصداع والحميات ويقوي الباه والكبد ويفتت الحصى وينقي

الصدر من أمراض الربو ومفيد لعرق النسا ويزيل الشقوق ووجع الظهر والمفاصل والقرس والجرب .. ويعتبر البابونج من المسهلات الممتازة للأمعاء وهناك وصفات شعبية طبية كثيرة في البابونج وإليك جملة منها ..

علاج للبواسير

تقلى كمية من شيح البابونج بفنجانين من زيت الزيتون حتى يصبح البابونج مثل الفحم ثم يصفى وتغسل فتحة الشرج أولاً بماء ساخن ثم ينشف فيدهن بهذا الزيت فتحة الشرج ولا سيما من الداخل مرتين في اليوم .

علاج للرمد الصديدي

يستخدم مستحلب زهور البابونج كغسيل للعين المصابة بالرمد خاصة الصديدي منه ويعد المستحلب بغلي ثلاثة ملاعق كبيرة من مسحوق الزهور إلى كل لتر من الماء الساخن .

علاج التهاب الغدد الدهنية في جفن العين

يتعرض الجفن المصاب لأبخرة مغلي شيح زهور البابونج ويجب أن يكون التعرض لأبخرة شيح البابونج عدة مرات ويحتوي البابونج على زيوت طيارة تعرف (بالأزولين) .

علاج للزكام

مسحوق شيح البابونج إذا استخدم للشم فإنه مفيد لمعالجة الزكام .

علاج للجيوب الأنفية

يستخدم مسحوق زهور البابونج بوضعه فوق موضع الجيب المصاب وكذلك باستخدام مستحلب الزهور للغسيل داخل الأنف وفي نفس الوقت ويجهز المستحلب بغلي ثلاثة ملاعق من البابونج مع لتر ماء ساخن .

علاج لالتهاب الحنجرة

يفيد استنشاق بخار مغلي شيح البابونج في علاج التهاب الحنجرة .

علاج لالتهاب اللوزتين

يستخدم مستحلب أزهار شيح البابونج للغرغرة ويحضر بغلي ملعقة كبيرة من الأزهار لكل لتر من الماء الساخن ثم يصفى بعد خمس دقائق ويستعمل .

علاج لالتهاب الفم وتقرحه

إذا استعمل مسحوق أزهار شيح البابونج ببذرة فوق قروح الفم والتهاباته فإنه يشفيه من هذه الالتهابات .

علاج للصداع

تستخدم حمامات قدميه ساخنة بمستحلب زهر البابونج لمعالجة الصداع ويكون ذلك بوضع ملء ٤ حفنات من أزهار شيح البابونج في الكمية اللازمة من الماء للحمام (لتر أو لتر ونصف) ويستعمل ساخنا قبل النوم في المساء ثم تجفف بعده القدمين جيدا أو تلفان بالصوف لإثارة العرق فيهما .

علاج تقيح العظام

يستخدم مسحوق أزهار البابونج بشرها (بذرها) فوق موضع التقيح في العظام وتغطيها فهو يزيل الصديد منها ويساعد على شفاؤها .

علاج الأكزيما

يذر مسحوق زهور البابونج فوق المنطقة المصابة بالأكزيما من الجلد يشفيها .

علاج للروماتيزم

تستعمل الوسائد الصغيرة المملوءة بأزهار البابونج بعد تسخينها فوق الموقد

لعسكين آلام الروماتيزم وذلك بوضع هذه الوسائد فوق موضع الألم .

علاج لالتهاب المثانة

يستعمل شراب مستحلب أزهار البابونج المحلى بالسكر لمعالجة حرقان البول الناتج من التهابات المثانة ويعد المستحلب بغلي نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥ دقائق) ثم تصفيته وشربه ساخنا ويشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين في اليوم فقط ويلاحظ أن زيادة كمية الأزهار أو الكمية المشروبة منه بأكثر مما ذكرنا تسبب القىء .

علاج لالتهاب الغدة النكفية

يستخدم مسحوق زهور شيح البابونج بوضعها داخل وسائد (أكياس) صغيرة وتسخينها فوق الموقد ثم وضعها موضع الألم وسرعة الشفاء واختفاء الورم .

علاج الدمامل والخراج

وضع مسحوق أزهار البابونج فوق الدمامل يعمل على شفائها .

علاج قرحة المعدة والاثنى عشر

يستخدم مستحلب زهور البابونج لمعالجة قرحة المعدة والاثنى عشر ولكن يجب الامتناع عن شرب القهوة والشاي والتدخين وقت العلاج ويحضر المستحلب بغلي ملعقة من أزهار البابونج لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥ دقائق) ثم تصفيته ويترك ليبرد ثم يشرب بجرعات باردة طيلة اليوم ومع استخدام هذه الطريقة في العلاج يلزم الاعتماد على السوائل في الغذاء وتناول اللبن بكثرة وتهئية الراحة النفسية بقدر الإمكان ..

علاج المغص عند الأطفال

يستعمل مستحلب أزهار البابونج المحلى بالسكر لمعالجة المغص المعدي والمعوي

والصفراوي ويعمل المستحلب بغلي نصف ملعقة من أزهار شيح البابونج لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥ دقائق) ثم تصفيته وشربه ساخنا ويلاحظ عدم شرب كمية كبيرة تزيد عن فنجانين لأنه يسبب القيء .

علاج آلام المبيض

يستعمل شرب مستحلب أزهار شيح البابونج المحلى بالسكر لمعالجة المبيض ويعمل المستحلب بغلي نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥ دقائق) ثم تصفيته وشربه ساخنا بعد تحليته بالسكر ويشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين في اليوم فقط ويلاحظ عدم الزيادة في كمية الأزهار المستخدمة أو الكمية المشروبة حتى لا يسبب القيء .

علاج الإفرازات المهبلية

يستخدم مستحلب أزهار شيح البابونج لعمل غسول (دش) مهبطي ويعمل المستحلب بغلي ملعقة كبيرة لكل لتر من الماء الساخن (ويستحسن ألا تصل حرارته إلى درجة الغليان) ثم تصفيته بعد خمس دقائق للإستعمال .

علاج آلام الحيض

يستعمل شرب مستحلب أزهار شيح البابونج المحلى بالسكر لمعالجة آلام الحيض ويعمل المستحلب بغلي ملعقة من أزهار البابونج لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥ دقائق) ثم تصفيته وشربه ساخنا ويشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين في اليوم فقط ويمكن تحلية المستحلب بالسكر كما ذكرنا ولكن يلاحظ أن زيادة كمية الأزهار أو الكمية المشروبة منه بأكثر مما ذكرنا يسبب القيء .

علاج لدغة الحشرات

يستخدم مستحلب شيح البابونج لعمل كمادات فوق مكان اللدغة ويعمل

المستحلب من غلي ثلاثة ملاعق كبيرة من زهور البابونج لكل لتر من الماء الساخن
ثم يصفى بعد خمس دقائق ليستخدم .

يستعمل مستحلب الأزهار كغرغرة في علاج التهاب اللوزتين وتقرحات الفم
وغسل العيون المصابة بالرمد .. وكذلك يستعمل لغسل داخل الأنف المصاب
بتقرح الجيوب الأنفية ..

التفاح

جاء في الحديث النبوي الشريف ليس شيء أسرع منفعة من أكل التفاح
يطفىء الحرارة ويبرد الجوف ويذهب الحمى والتفاح فاكهة مرطبة وسهلة للأمعاء
ومفيدة في الأمراض الالتهابية الحادة يخفف من آلام الحمى ومفيد للكبد
وللكليتين والمثانة إذ يسهل عملها ويهدئ السعال ويسهل إفراز البلغم وهو من
أغنى الفواكه بالفيتامينات وقد أكد الأطباء ونصحوا المرضى بأكل التفاح وفي
التفاح عدة صفات طبية يعالج بها المرضى ..

علاج الأمراض بواسطة التفاح .

١ - الروماتيزم

تأخذ على بركة الله ثلاث تفاحات وتقوم بتقطيعها قطع صغيرة بدون تقشير
التفاحات ثم تغلى في لتر من الماء ربع ساعة وبعد ذلك تشرب من المغلي بين
فترات الطعام أو معه لمدة شهر واحد فإنك تجد الشفاء بإذن الله تعالى .. مجرب ..

٢ - عسر البول للأطفال .

تأخذ على بركة الله أربع تفاحات وتطبخها مع الماء محلى بالسكر ويعطى
الأطفال دون أن يعطى لهم أى طعام آخر

٣ - آلام العيون والرمد

يجلب مسحوق التفاح ويمزج بحليب المرضع ويعمل كمادات ويضعها على العين المصابة بالرمد .

٤ - حموضة المعدة

من أصيب بمرض حموضة المعدة يأكل في كل يوم ثلاث تفاحات مع وجبات الطعام فإنه يشفى وتزول الحموضة .

٥ - الأرق

يغسل التفاح جيدا بالماء ثم يقطع إلى قطع متوسطة الحجم ويوضع في آنية من الفخار وتغطي الآنية بقطعة من القماش وتحفظ في مكان دافئ لمدة خمسة وأربعين يوما حيث يختمر وبعد تخميره يعصر ويوضع في قناني من الزجاج ويختم ثم يأخذ منه المريض مقدار ثلاث ملاعق ويضاف إليه مقدار فنجان قهوة من العسل المصفى الخالص ويأخذ منه كل يوم ملعقتين صغيرتين عند النوم .. مجرب وجيد ..

وقال الأطباء في التفاح أن التفاح مقو للقلب والدماغ والكبد أكلا وشما ومفيد للخفقان والربو ومنبه لشهوة الطعام ومطبوخه يصلح للسعال وهو مخفف لأمراض الجلد وجالب للنعاس وقال الحكيم جعفر بن محمد كل التفاح فإنه يطفىء الحرارة ويبرد الجوف ويذهب الحمى ولو علم الناس ما في التفاح ما داووا مرضاهم إلا به ..

وقال الحكيم جعفر بن محمد اطعموا محمولكم التفاح فما شيء أنفع من التفاح وجاء في كتاب مكارم الأخلاق (ص ١٩٧) عن أحمد بن يزيد قال كان إذا لسع أحد من أهل الدار حية أو عقرب قال : اسقوه سوق التفاح وعن ابن

بكير قال رعت فسل أبو عبد الله في ذلك قال اسقوه سوق التفاح فانقطع
الرعاف وقال الدكتور صبري القباني وأيده نخبة من الأطباء أن التفاح هو
موصوف لتعب الأوعية الدموية ومفيد جدا لمساعدة الإنسان على الإحتفاظ
الطويل للساقين ويزود الجسم بما يحتاج من حريرات تسهم في حرق المواد
الدهنية .

وقال الدكتور أمين رويحة أن في التفاح فوائد جمة في معالجة بعض الأمراض
حتى يكاد يكون صيدلية كاملة قائمة بنفسها .. ففي الجهاز الهضمي يشفي من
الإسهال الحاد والمزمن وعلى الأخص إسهال الأطفال والرضع أثناء الصيف والذي
كثيرا ما يذهب الطفل ضحية له .

معالجة الطفل المصاب بالإسهال ..

تمتع الطفل المصاب بالإسهال كل نوع من الغذاء ثم تأخذ سبع أو تسع
تفاحات بعد تقشيرها وتقوم برفع البذور الداخلية من التفاح وتغذي منها الطفل
إلى درجة الإشباع ثلاث مرات باليوم وبعد يومين أو ثلاثة أيام تقلل كمية التفاح
وتحوله تدريجيا إلى الغذاء الطبيعي واعلم أن ماء القراح يفسد المعالجة .

معالجة الروماتيزم :

المصاب بالروماتيزم يستمر على أكل كليو واحد من التفاح كل يوم أربعة
أسابيع متتالية .

معالجة المصاب بالسعال :

السعال الناتج عن التهاب الحنجرة والبلع للشفاب والمسنين يأكل المصاب مع
كل وجبة طعام تفاحة مشوية وداخل كل تفاحة ربع ملعقة صغيرة من الزعفران
الخالص ..

لحفظ الأسنان :

من أراد أن يحتفظ بأسنانه حتى سن الشيخوخة المتأخرة فليأكل تفاحة واحدة مساء كل يوم قبل النوم .. ويفضل أن يعطى للطفل تلميذ المدرسة تفاحة يأخذها معه ويأكلها في المدرسة تقيه إلى حد بعيد من عدوى الأمراض السارية .. وعصير التفاح ليس مشروباً مرطباً فحسب بل هو مهدىء وشفاف في جميع التهابات في الجهاز العصبي وإزالة القبض أيضاً ويعطى منه لهذا الغرض نصف كوب قبل الأكل ثلاث مرات يومياً .. وقد أكد الأطباء أن في التفاح فوائد جمة مهمة وطعمه ثلاث .. (حلو .. مر .. وحامض) ومن فوائده تقوية الدماغ والقلب ويذهب عسر النفس .. وخفقان القلب المزمن .. ويقوي الكبد .. والحلو منه، يصلح الدم، وهو والحامض يتقيان الجسم من السموم ويحميان القلب ..

وذكر الأطباء أيضاً أن حب التفاح يقتل الدود والمشوي منه يصلح المعدة ويدفع ضرر الأدوية السامة .. وجاء في المثل الإنجليزي .. خذ تفاحة واحدة في اليوم تبعد الطبيب عن البيت .. حيث أن التفاح أكله يفتت الحصى في الكلى، والمثانة، ويزيل حمض البول، ونقيع التفاح يخفف آلام الحمى، والعطش، وينشط الكبد ويهدىء السعال، ويخلص الجسم من الأحماض والدهون، ويسهل إفرازات غدد اللعاب، والأمعاء والكبد ويقوي القلب، ويخفف آلام التهاب الأعصاب ..

وإليك وصفات طبية شعبية مفيدة ونافعة إن شاء الله تعالى ..

علاج للأسنان

أكل تفاحة كل يوم في المساء وقبل النوم كفيلاً بالحفاظ على الأسنان في صحة جيدة وحتى سن الشيخوخة ..

علاج ضغط الدم

يجمع قشر التفاح ويجفف في الهواء الطلق وعندما يجف تماما يسحق ويصنع منه شرابا بمعدل (٥٠ جرام) لكل لتر، من الماء المغلي تترك على النار لتغلي لمدة عشر دقائق ثم تصفى ويتناول المريض منها من ٤ - ٥ أكواب في اليوم بعد الوجبات ..

علاج للإمساك

يستخدم التفاح على النار في معالجة الإمساك والشفاء منه ..

علاج إدرار البول

يغلي ٣٠ جراما من قشر التفاح في حوالي ربع لتر من الماء لمدة ربع ساعة ويشرب من هذا المغلي مقدار أربعة أو ستة أقداح يوميا ..

علاج آلام الأذن

تشوي التفاحة وتوضع لبخة على الأذن المريضة كما تفيد هذه اللبخة في علاج الجروح أو تعمل اللبخة من خليط متساو من عصير التفاح وزيت الزيتون .

عمل خل التفاح

تقوم بتقطيع ثمار التفاح دون نزع البذور ثم توضع في إناء وتترك عدة أيام حتى يتم التخمر ثم تصفى ويستخدم الخل بعد ذلك في المعالجة ؟

وأكد الأطباء أن خل التفاح ينفع في معالجة الحروق وتسكين الآلام الناتجة من الحروق ولانقاص الوزن وذلك بشرب ملعقتين من الخل في كوب ماء مع كل وجبة طعام أما إذا تعذر مزيج الخل مع كل وجبة طعام لأي سبب يتعلق بالعمل اليومي فيمكن شرب كوبين من المزيج يوميا الأول في الصباح بعد النهوض من الفراش والثاني مساء قبل الذهاب إلى النوم .. فالخل هنا يحرق الزائد عن الجسم ويمنع تراكمه

الجرجير

ذكر أطباء العرب بأن الجرجير فيه فوائد مهمة بذرة مقوي جنسيا ومضاد لحفر الأسنان ولإدرار البول .. يهضم الطعام، ملين للبطن، وماءه يزيل النمش والبهق أي يطلى به، وإذا نقع الجرجير وشرب منه فإنه يفيد لتنقية الدم، وتنظيف المعدة، ونافع لعلل الكبد .. وأمراض الكلى، والحصى والنقرس وإليك الوصفات الطبية الشعبية:

- ١ - استعمال عصير الجرجير لمن يصاب بأعراض التسمم بالنيكوتين .
- ٢ - يفيد الجرجير الجهاز الهضمي إذا استعمل بكميات معتدلة كعصارة أو في السلطة على الهضم وإدرار الصفراء .
- ٣ - ويدر الجرجير البول والطمث وبذلك ننصح المرأة الحامل بالتقليل من تناول الجرجير قدر الإمكان كما ننصح المصابين بتضخم الغدة الدرقية بامتناعهم عن تناول الجرجير .

وصفة لنزيف اللثة

يستخدم عصير الجرجير في معالجة نزيف اللثة الناتج عن نقص فيتامين (ج) الإسقربوط) ويعمل العصير بهرس الجرجير وعصره ثم يؤخذ منه ملعقة كبيرة من ١ - ٣ مرات في اليوم ويمكن أخذه مع الماء أو الحليب ..

وصفة لداء الخنازير

إذا شرب المريض عصير الجرجير بمعدل ١ - ٣ ملاعق في اليوم فإنه يعمل على الشفاء من داء الخنازير .. ويمكن شرب العصير مع الماء أو الحليب ..

وصفة للبول الرمل

يستعمل عصير الجرجير في معالجة المرض .. ويشرب المريض من ١ - ٣ ملعقة

كبيرة في اليوم من العصير .

وصفه للإلتهاب الرئوي

يستخدم عصير الجرجير لمعالجة الإلتهاب الرئوي .. ويعمل العصير بهرس النبتة ثم عصرها ويؤخذ منها ملعقة كبيرة ١ - ٣ مرات في اليوم مع الماء أو الحليب .. وصفه تستخدم لمعالجة سقوط الشعر

يستخدم عصير الجرجير لآلانات الشعر الذي سقط .. ولهذا يمزج عصير الجرجير الطازج بمقدار .. معادل من الكحول الأبيض (السبيرتو) ويضاف إلى المزيج شيء من أوراق زهر الورد أو زيت الورد لتحسين رائحة المزيج ثم يدلك الرأس بهذا المزيج .

الثوم

قال الله تعالى في القرآن الكريم

بسم الله الرحمن الرحيم ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعَ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسُهَا﴾ «صدق الله العظيم» سورة البقرة .

أكد الأطباء أن الثوم دواء ساحر لكثير من الأمراض حتى الأمراض الخبيثة واسم الثوم في اللغة العربية الفصحى فوم، إشارة للآية أعلاه، وفي الثوم منافع كثيرة منها : نافع لإزالة السعال المزمن ويسكن وجع الأسنان وأوجاع الصدر، وإن تاريخ الثوم قديم منذ (٣٠٠٠) سنة قبل الميلاد واستعمله البابليون غذاء ودواء وكذلك الاغريق، وقدماء المصريين، وكان اليونانيون يسمون الثوم مضاد السموم، وفي إنجلترا والإتحاد السوفيتي أعظم دواء هو الثوم، والثوم نافع لعلاج الدودة

الوحيدة، وللسعال الديكي عند الأطفال، والديدان المعوية الشعرية يظهر الأمعاء منها.. وقد أثبت العلم الحديث أن العامل الفعال في الثوم هو مادة تسمى (اليسن) التي تنظف الجسم من الجراثيم الضارة، وذلك بخنق الجراثيم بعد تلف الأكسجين، وتسمى هذه المادة عند الروس بالبنسيلين الروسي، ولذلك فقد أصبح الثوم مستخدماً بكثرة في المستشفيات الروسية، وخاصة على شكل مواد طيارة يتم استعمالها عن طريق الإستنشاق، فتقضي بذلك على عديد من الأمراض .

وقد قام البروفيسور الألماني (هان رويتر) بإدخال زبدة تحتوي على كميات من زيت الثوم إلى طعام جماعة من المتطوعين، فوجد أن نسبة الدهون في دمهم .. الكولسترول .. انخفضت إلى درجة ملحوظة عن نسبة الكولسترول في دم أفراد جماعة آخرين ممن تناولوا زبدة عادية .. وقد كان انخفاض الكولسترول في الدم ملحوظاً لدى الأشخاص الذين تناولوها يوماً بعد يوم ولمدة أربعة أسابيع، واحتوت الزبدة على ثلاثة كيلو جرامات من الثوم الطازج ويقول البروفيسور (رويتير) .. أن الثوم لا يطهر الدم من عناصر دهنية فقط، بل يقتل الميكروبات، ومن بينها تلك التي تسبب الدفترية والسل .. كما أنه أكثر نفعا من البنسيلين والمضادات الحيوية المألوفة ..

وهناك استخدامات طبية كثيرة للثوم أثبتت الأبحاث الحديثة مدى صحتها :

علاج الجرب

يستخدم الثوم المهروس والشحم الحيواني (الدهن) في ذلك الجسم كله مرة واحدة في اليوم ويكرر ذلك لمدة ثلاثة أيام يعقب كل منها حمام ساخن مع ضرورة غلي الملابس أيضاً ..

علاج آلام الأسنان

يستخدم فصوص الثوم بعد هرسها على مكان السن المصاب فإنه يشفى بإذن الله تعالى ..

علاج لإسقاط السن المتآكل

تأخذ ثوم وملح وتدقهما دقا جيدا وتعجنهما مع خل وعسل ثم تجعل منه على الضرس المتآكل فإنه يسقط ..

علاج قروح الرأس

تأخذ ثوم وتدقه ثم تعجنه مع بورق وعسل وتجعل منه على القروح فإنها تبرا بإذن الله تعالى ..

علاج لآلام الروماتيزم الموضعي

تأخذ فصوص الثوم وتهرسها وتضع منها على العضو المصاب بالروماتيزم فإنه يبرأ ..

وقال الدكتور سامي محمود في كتابه (الصحة والعلاج) .. يفيد أكل الثوم تخفيف أعراض البول السكري .. والوقاية من مضاعفات المرض، كضعف الذاكرة، والتنميل، وإصابة الأوعية الدموية، وتصلب الشرايين وما يصاحبه في ارتفاع ضغط الدم .. ويقتل الثوم الديدان المعوية ويطهر الأمعاء منها خاصة عند الأطفال .. ولهذا الغرض يعطى للطفل في الصباح فنجان من الحليب غلي فيه بضعة فصوص من الثوم، ويلي ذلك حقنة شرجية دافئة بمغلي الثوم في الماء أو الحليب ويحضر بغلي ثلاثة فصوص فقط من الثوم - زيادة الكمية غير مطلوبة- في ثلاث أرباع اللتر من الماء أو الحليب (الحليب أفضل من الماء لوقاية جدار الأمعاء المخاطي من تأثير الثوم) ثم .. تصفيته وحقنه ببطء ساخنا لدرجة (٣٥

درجة مثوية) في الشرج .. هذه الطريقة تميم الديدان المعوية وتخرجها مع البراز
كما أن أخذ الثوم مع العسل نافع لقتل الديدان المعوية وإخراجها .

يستعمل لتسكين آلام الأذن، وذلك بتنقيط بضع نقط دافئة من زيت الزيتون
مطبوخ فيه بضعة فصوص من الثوم .. تعالج القروح والجروح النتنة بتضميدها
بمزيج مكون من : ١٠ جرام عصير ثوم، ٩٠ جرام ماء، ٢ جرام كحول، يعالج
الجرب بذلك الجسم كله بمزيج من الثوم والشحم مرة واحدة في اليوم لمدة ثلاثة
أيام يعقبها حمام ساخن مع غلي الملابس الداخلية ..

أكل الثوم يقي الجسم من كثير من الأوبئة ، كما أنه يعوق نمو خلايا السرطان،
ويقي إلي حد كبير من الإصابة بشلل الأطفال ..

لعلاج السعال الديكي عند الأطفال : يعطى الطفل (١٠ - ١٢) نقطة من
عصير الثوم مع عصير البرتقال أو مع العسل كل أربعة ساعات ..

يستخدم عصير الثوم في معالجة الدامل البسيطة ويتم تحضير العصير بمزج
(١٠ جرامات) من عصير الثوم و (٩٠ جرام) من الماء وجرامين من الكحول
(السيرتو) ثم تضمد الدامل بهذا المزيج ..

يستخدم عصير الثوم في غسيل الجروح العفنة (الملوثة) والتغيير عليها ..
ويحضر عصير الثوم بمزج (١٠ جرامات من العصير الناتج من هرس الثوم مع
(٩٠ جرام) من الماء وجرامين من الكحول (السيرتو) .

الكمون

يفيد الكمون لتسكين وجع الأسنان ويسمى في بعض البلدان (سنوت) وهو
طارد للريح ومدر للبول وقد ذكر بعض أطباء العرب بقولهم إذا طبخ الأسنوت

بالزيت ومعه دقيق الشعير عند طبخه وعمل حقنة فإنه يزيل المغص والنفخ في البطن وأنه يقطع نزيف الرعاف وصالح للكبد ويقتل الديدان ونافع لتقطير البول وعسره ويثير الشهية .. ويكافح التشنج ويساعد على الهضم وفيه مزايا الأنسولين ويفضل أن لا يكثر من تناوله المصاب لأنه يهيج الأغشية المخاطية .

علاج للتشنج وطرده الغازات

تضع ملعقة كمون كبيرة في لتر ماء ويغلى على النار ويؤخذ منه نصف فنجان قبل الطعام بنصف ساعة ثلاث مرات يوميا ولمدة خمسة عشر يوم .

علاج لإدرار الحليب عند المرأة

تأخذ كمون وتخلطه مع غسل النحل ومقدار الكمون جرام واحد وتعطيه إلى المرأة فإنه نافع إن شاء الله تعالى .

الخيار

الخيار يزيد في الذكاء ويهدئ حرارة العطش وأفضل ما يؤكل من الخيار لبه لأنه أسرع انهضاما وأكثر انحذاراً وهو يوافق الكبد والمعدة الملتهبتين وإذا أكل اليسير منه طيب النفس . بذره نافع لورم الكبد والطحال وأوجاع الرئة وقرحها ويدر البول ادرارا كثيرا ويفتت الحصى وينفع من اليرقان منقعة ظاهرة وشرب ماءه مع السكر يسهل المعدة وفوائد الخيار ينفع للجرب والحكة الشديدة واحتقان الوجه وفي الخيار فيتامين (أ) والفيتامين أكثره في قشره وينصح الأطباء تناول الخيار بقشره حيث أنه يحتوي على الأملاح المعدنية الهامة اللازمة لبناء الجسم .. مثل .. الصوديوم، الكالسيوم، الفوسفور، والمغنيسيوم، إلا أن الخيار بطيء الهضم، فقد يمكث في المعدة نحو ثمان ساعات .

ويرى الطب الحديث أن الخيار يدر البول، وينقي الدم، ويذيب الحامض

البولي، ويسكن الصداع الحاد، ويفيد في حالات التسمم، والمغص، وتهيج الأمعاء، والقرص، وداء المفاصل .. يستخدم من بذر الخيار مشروبات تفيد في السعال، وحرقة البول، وأمراض الصدر، والالتهابات .. والخيار المفروم مع الحليب أو اللبن يسكن العطش في الحميات، ويخفف الإضطرابات العصبية .. ويوصى مرضى البول السكري بالإكثار من أكل الخيار الغض لتنقية الجسم من السموم .

البقدونس

ويسمى (المعدونس) وكذلك يسمى (مقدونس) وفوائده يدر البول وينفع لالتهاب المعدة ويزيل المغص ويلين البطن، ونافع لأورام الثدي، ومفيد لأمراض الكبد والطحال، وهو غني بفيتامين (ب) وفيتامين (أ)، والكالسيوم والبوتاسيوم، وانه مجدد للخلايا، وقاتح الشهية، ومخفف للحرارة، ومنظم للطمث، ودافع السموم عن الجسم وأكد الأطباء أنه مفيد للأمراض الجلدية واليرقان، والكبد، وحصى البول، وأنه نبات مفيد لاضطرابات الدورة الدموية، وعصيره مهدئ لآلام الكليتين والمثانة والمجاري البولية، ويشفي المرأة المصابة بمرض السيلان وفيه فوائد كثيرة .

واليك الوصفات الطبية الشعبية :

علاج النمش في الوجه

يستخدم أوراق وجذور البقدونس تأخذ منها مقدار (١٠ جرامات) وتغليه في الماء وتغسل بها وجه المصاب ويشترط أن تغلي كل (١٠ جرامات) من البقدونس بفنجان ماء وتغسل به بعد غليه ..

علاج للرمل البولي واضطراب الحيض والملاريا

تأخذ (١٥٠ جرام) من البقدونس من بذوره، أو جذوره، أو أوراقه .. ويغلى

في لتر من الماء لمدة خمس دقائق ويشرب من المغلي كويين قبل الطعام ..

علاج لطرد الديدان

تأخذ قبضة من المعدونس وقبضة من الاكرفس وقبضة من البنفسج وتخلط الجميع ويغلى ويشرب على الريق لمدة خمسة أيام ..

علاج للسيلان المهبلي

يغلى (١٠٠ غرام) من بذور البقدونس في لتر ماء ويستعمل كغسيل للمهبل .

حبة البركة

وتسمى (شونيز) وتسمى أيضا (الحبة السوداء) وهي كثيرة المنافع تقطع البلغم ودخانها يطرد الهوام ويفيد للسعال العصبي والنزلات الصدرية وإليك الوصفات الشعبية :

علاج للجرب المتقيح

تأخذ الحبة السوداء وتقوم بتقطيعها مع الخل من المساء حتى الصباح وتذلك بها الجلد والمكان المصاب فإنه شفاء .

علاج لإزالة الصداع

تأخذ شونيز وتقلبه في زيت الزيتون وتجعله في صرة كتان وتربطها على جبهة المصاب بالصداع فإنه يبرأ ..

علاج آخر للصداع المزمن

تقوم بتقطيع حبة البركة بالخل ليلة واحدة وفي الصباح تهرس الحبة ويستنشق به المصاب فإنه يبرأ بإذن الله تعالى .

وجع الآلام الأسنان

تأخذ حبة البركة وتطبخها مع الخل وتمضمض الخل فإن الألم يسكن ..

علاج للحصاة بالمشاة والكلبي

تأخذ حبة البركة وتجعل معها عسل وتصب عليها ماء حار وتشربها فإن ذلك دواء نافع ..

علاج لمنع الغازات

يحمص (١٠٠ جرام) من حبة البركة وتسحق مع (٧٥ جرام) من سكر النبات ويشرب منها صباحا ومساء نصف ملعقة صغيرة ويؤخذ معها ماء لتسهيل ابتلاعها ..

العنب

فاكهة مفضلة فيها منافع كثيرة وجاء ذكرها في القرآن الكريم ﴿ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات﴾ صدق الله العظيم، ﴿ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سكرا ورزقا حسنا﴾ صدق الله العظيم ..

والعنب يصفى الدم ويشفي أمراض السوداء وأمراض الإلتهاب والأمراض المعدية، والعصبية والطحال والإمساك والرمل، وأنه من الفواكه المفيدة لأمراض الصدر، وأكد الأطباء أن تناول العنب يزيد من ادرار البول، ويقلل حموضته، ويقلل أيضا من الإصابة بالسرطان وذكر الأطباء : أن العنب يساعد الجسم على اختزان المواد الآزوتية والدهنية، فتزيد بذلك مقاومة الجسم للضعف .. وتزيد كذلك مقاومته للأمراض .. يحتوي العنب على أهم العناصر الغذائية : كالمواد السكرية وتبلغ قيمتها ١٥ ٪، منها حوالي ٧ ٪ جلوكوز (سكر أحادي) ونسبته تزداد

كلما نضجت الثمار وهو أبسط المواد السكرية تركيباً، وأسهلها امتصاصاً وتمثيلاً في الجسم كذلك يحتوي العنب على مواد بروتينية (١,٥٪) ومواد دهنية (١,٥٪) وكميات ضئيلة من الأحماض العضوية أهمها: حمض الليمون، وحمض الطرطير... بالإضافة إلى أملاح البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور... وكميات من فيتامينات (أ، ب، ج) كذلك فإن عصير العنب من المواد الغذائية الهامة واللازمة لجميع الأعمار.. وكثير من الأطباء اعتمدوا في علاج حالات كثيرة على العنب، ونصحوا بتناول ٢٠٠ جرام من العصير على الريق صباحاً، ومثلها بعد خمس ساعات كل يوم خلال موسم العنب، فإن ذلك يحفظ من كثير من العلل والآفات

الزيتون

وقد ذكره الله في كتابه الحكيم قال تعالى: بسم الله الرحمن الرحيم ﴿هو الذي أنزل من السماء ماء لكم منه شراب ومنه شجر فيه تسمون، ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخل والأعناب ومن كل الثمرات، إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون﴾ صدق الله العظيم.

والزيتون من شجرة مباركة وفيه منافع كثيرة ضد أمراض الكبد ونافع للقروح والجروح وجاء في الطب الشعبي الحديث وتحتوي ثمار الزيتون على نسبة عالية من الماء تبلغ ٧٥٪، (١٥-٢٥) زيت، ٤٪ بروتين، ١٪ أملاح (فوسفور، حديد، كالسيوم)... كما تحتوي على فيتامين (أ) بكميات كبيرة، وكميات بسيطة من فيتامين (ب) (ثيامين).

المشمش

المشمش فاكهة ذات قيمة غذائية وطبية فوائدها عظيمة.. ومن فوائدها يسكن العطش، ودهن نواة المشمش ينفع البواسير.. وقال ابن البيطار:

هو ثمرة تجانس الخوخ، إلا أنه أفضل من الخوخ، وهو يسهل الصفراء، ويولد خلطاً غليظاً، ويذهب بالبحر من حر المعدة ويردها تبريداً شديداً، وجاء في الطب الشعبي الحديث .. ويحتوي المشمش على حوالي ١٣٪ مواد سكرية، وقليل من المواد البروتينية والدهنية .. وهو غني بالحديد، وبه كميات من أملاح الكالسيوم والفوسفور، والمشمش أغنى الفواكه بفيتامين (أ) حيث يحتوي على (٢٧٩٠) وحدة دولية من هذا الفيتامين، وبه كميات بسيطة من فيتامين (ج) . والمشمش عموماً مغذ، منشط، ملين، سريع الهضم ، عند الأصحاء .. أما المصابون بعسر الهضم فهو يؤذيهم، وهو نافع في أمراض الدم يقوي الأعصاب، مجدد للخلايا، يفتح الشهية، يزيد من القوة الدفاعية في الجسم، يكافح الإسهال، يفيد المصابين بانحطاط قواهم الجسمية والفكرية، يهدئ الأعصاب، يزيد الأرق، ينشط نمو الأطفال، ويؤكل المشمش نيغافاضجاً، ويشرب عصيره، وتصنع منه المربات .. ويعمل من المشمش كمادات توضع على الوجه لتقوية الجلد وتنقيته .. ويوصى كل المصابين بفقر الدم، والرياضيون، وأصحاب الأعمال المرهقة، والناقهون، والنساء الحاملات .. بأكل المشمش بشرط ألا يفرطوا في ذلك حتى لا يتعرضوا لعسر الهضم ..

ونوى المشمش المر يحتوي على حامض (البروسيك) وهو سام قتال، لذا يجب الامتناع عن تناوله ومع ذلك فإن هناك تجارب تشير من بعيد إلى إمكانية استخدام نوى المشمش في استخلاص عقار قد يساعد في علاج مرض السرطان .

الموز

وذكر صاحب كتاب التداوي بالأعشاب والنباتات الأستاذ عبد اللطيف عاشور ..

ثبت أن الموز غني بفيتامينات (أ)، (ب)، (ج) .. وبه نسبة قليلة من فيتامين (هـ)

.. كما أنه يحتوي كثيرا على الأملاح المعدنية كالحديد والمنجنيز، والصوديوم، والفوسفور، والزنك .. بالإضافة إلى الماء والنشا وسكر العنب وسكر القصب . والموز ذو قيمة غذائية عالية إذ أن كل (١٠٠ جرام) من الموز الطازج الناضج تعطي نحو (١٠٠) وحدة حرارية .. لذلك اعتبر طعاما مغذيا ومقويا، ولهذا اتخذته بعض البلاد الآسيوية غذاء أساسيا .. ووجود الأملاح المعدنية فيه بوفرة يؤهله لتزويد الجسم بأكثر حاجته من العناصر الحيوية .. فالكيلو جرام منه يحوي جراما من الكالسيوم .. ويحتاج الجسم يوميا إلى حوالي جرام ونصف من الكالسيوم أي أن حوالي ثلاث موزات في اليوم تكفي لإمداد الجسم بنصف حاجته من الكالسيوم .. والكالسيوم في الموز أسرع هضمًا وتمثيلا من الكالسيوم الموجود في الحليب .. والفلور الموجود في الموز يعمل على حماية الأسنان من التسوس .. وغنى الموز بفيتامين (ج) يجعله مقويا للعضلات .. وفيتامين (ب) يحمي الأعصاب، ويكافح فقر الدم، ويحفظ التوازن العام للصحة .. وفيتامين (أ) يساعد على النمو .. والموز كان فلاسفة الهندوس يعظمونه ويسمونه (موزا) ويسمى فاكهة الحكماء ويسمى أيضا طعام الفلاسفة واسمه العربي طلع «كما جاء في القرآن الكريم» ﴿في سدر مخضود وطلح منضود﴾ . وقال ابن سينا الموز مفيد وملين والإكثار منه يولد السدد ويزيد في الصفراء والبلغم بحسب المزاج، نافع لحرقة الحلق والصدر، ثقيل على المعدة يزيد في المنى، ويوافق الكلى، ويدبر البول ..

التين

ذكر الأطباء أنها تقطع البواسير وتنفع لمرضى النقرس وتفيد البهق والأورام الحارة ويضمده به الأورام الصلبة وينفع للقوباء ويفيد للسعال المزمن وأوجاع الصدر، وينفع لأورام القضيب والرئة، ويحتوي على نسبة عالية من المواد

السكرية، كما يحتوي على أملاح أساسية أهمها : الكالسيوم، والفسفور، والحديد .. والتين غني بفيتامينات (أ) (ب)، وبه كميات بسيطة من فيتامين (ج) . ويحتوي التين على مادة تدخل في عملية تجلط الدم وإيقاف النزيف .. حيث يحتوي على نسبة عالية من فيتامين (ك) وتستخدم الثمار طازجة .. أو مجففة بواسطة الشمس، وهي : مغذية، ملينة، وملطفة، كما أنها تعتبر مسهلا خفيفا .. ويمكن تناولها على هيئة مربى ..

وإليك هذه العلاجات

١ - علاج للجروح العفنة (الملوثة)

تستخدم ثمار التين المجففة والمغلية بالحليب العادي في معالجة الجروح المتقيحة والتنتنة، ويكون ذلك بشق ثمار جافة بحيث يفتح داخلها تماما وتغلى لمدة بضع دقائق بالحليب العادي وبعد أن تبرد قليلا يغطى بها الجرح بحيث يكون سطح ثمرة التين الداخلي (المبرغل) فوق الجرح مباشرة وتثبت فوقه بقطعة من القطن والشاش ويجدد ثلاث مرات في اليوم حتى يزول التقيح تماما بعد أربعة أيام .

٢ - علاج الدمامل المتقيحة

تستخدم ضمادة من ثمار التين المجففة بعد شقها وغليها مع الحليب العادي ثم وضعها فوق الدمامل المتقيحة بحيث يكون سطح الثمرة الداخلي (المبرغل) فوق الدمامل مباشرة وتغير هذه الضمادة ثلاث مرات في اليوم حتى يزول التقيح بعد حوالي أربعة أيام من بدء العلاج ..

٣ - علاج لالتهاب الكلى

يستعمل التين اليابس بعد دقه (سحقه) ثم خلطه مع الكمون المسحوق ثم يضمّد به في الجانبين مكان الكلتيّن فإنه يعالج الأعراض التي تصاحب التهاب الكلى .

٤ - علاج للإمساك

ينقع ٤ من ثمار التين الجاف في كوب من الماء البارد في المساء وفي الصباح تؤكل الثمار المتنوعة ويشرب الماء على الريق .

٥ - علاج آخر للإمساك

تطبخ ثلاث أو أربع ثمار طازجة من التين مقطعة مع ١٢ حبة من الزبيب ويؤكل الثمار ويشرب الماء قبل الفطور على الريق .. صباحا .

٦ - علاج للسعال الديكي

يشرب كوب من منقوع التين قبل وجبات الطعام يوميا لمدة سبعة أيام ..

٧ - علاج كسل الأمعاء

تأخذ ٦ ثمار من التين الجاف وتقوم بتقطيعها شرائح وتغمس في زيت الزيتون، وتضيف إليها شرائح من ثمار الليمون وتترك لمدة ليلة كاملة وفي الصباح تقوم بأكل الشرائح قبل أخذ وجبة الفطور .

٨ - علاج لاضطراب الحيض

يغلى (٢٥) من أوراق التين في لتر ماء ويشرب المغلى عند الصباح، وهذا العلاج نافع للسعال، وإدرار الطمث ويفيد أيضا إذا استخدم غرغرة أو يغسل به التهاب اللثة ..

ويمنع المصاب بالسكري، والسمنة، وعسر الهضم من أكل التين .. وأكد الأطباء إذا داوم من يعاني النحافة على أكل التين كفطور مع الينسون لمدة أربعين يوما فإنه يسمن ويزداد وزنه بصورة كبيرة .

٩ - علاج المحافظة من أشعة الشمس

يستخدم زيت الزيتون بدهن الجسم للمحافظة من أشعة الشمس .

١٠ - علاج للقوباء

تدهن القوباء بزيت الزيتون فإنها تبرأ بإذن الله تعالى .

١١ - علاج تساقط الشعر

يدلك فروة الرأس كل مساء بزيت الزيتون ويخلط ويذوب الشمع بالزيت ويوضع على الجروح البسيطة فإنها تبرأ بإذن الله تعالى .

١٢ - علاج للجروح البسيطة

تأخذ زيت الزيتون وشمع عسل النحل ويخلط ويذوب الشمع بالزيت ويوضع على الجروح البسيطة فإنها تبرأ بإذن الله تعالى ..

١٣ - علاج لآلام الأذن

تنقط في الأذن بضع نقط دافئة من زيت الزيتون الذي طبخت فيه بعض فصوص الثوم ..

١٤ - علاج لقتل الديدان عند الأطفال

ولقتل الديدان عند الأطفال تؤخذ أوقية من عصير الليمون وأوقية من السكر أو العسل وتخلط خلطاً جيداً ويعطى منها للطفل ثلاث ملاعق صغيرة متفرقة أثناء النهار .

١٥ - علاج لفقر الدم

تأخذ موز وتعصره مع الحليب عند وجبات الطعام ويعطى للمصابين بفقر الدم فإنه نافع إن شاء الله تعالى ..

١٦ - علاج لإسهال الأطفال

يستخدم الموز مبروشاً ويطعم إلى المصاب من الأطفال وينصح أن يمنع عنه أي طعام عدا الموز المبروش ..

١٧ - علاج السرطان

تأخذ في كل يوم كيلو ونصف من العنب وتأكله وتمتنع عن الأطعمة الأخرى فإنه نافع إن شاء الله تعالى ..

وقد ذكر الدكتور أمين رويحه

في كتابه : ولدي في حالة الصحة والمرض : يقول قد شاهدت قبائل الزنوج في جنوب افريقيا تعالج أنواع السرطان بالحمية على عصير العنب فقط ..

١٨ - علاج لترطيب الوجه

تأخذ عصير العنب وتغمس به قطعة كبيرة وتمسح بها الوجه وتتركه لمدة عشر دقائق ثم يغسل بماء دافئ فإنه نافع وجيد ..

١٩ - علاج لتشقق الشفتين

إذا مزج المستكي مع زيت الزيتون ودهنت به الشفتين المتشققتين بهذا المزيج فإنه ينفعها ويسرع في شفائها ..

٢٠ - علاج للأذن التي يسيل منها الصديد

إذا قطر نقطتين مرتين من عصير العنب في الأذن التي يسيل منها الصديد فإنه ينفعها جدا بشرط ألا يدخل الأذن ماء على الإطلاق ..

٢١ - علاج الحروق

صفة مزيج يستخدم في علاج الحروق وذلك بتحضير أربعة أوقيات من ماء الجير وأوقية من زيت الزيتون ويخلطان جيدا ثم يستخدم هذا المزيج في علاج الحروق .

٢٢ - علاج للأكزيما

يحرق ورق الموز وتدهن به الآفة الجلدية فإنه مجرب علاج لمن أصيب

بالأكريميا ..

٢٣ - لفقر الدم

تأخذ ثلاث موزات وتمزج مع عسل النحل ويأكلها المصاب فإنها نافعة لفقر الدم شريطة المداومة عليها ..

٢٤ - علاج للثآليل

تأخذ (٦) من ثمار التين وتخلط معها من حليبه وتدهن بها الثآليل فإنها تزول ..

٢٥ - علاج للطمث المقطوع

يغلى ورق التين الجاف مع الحليب وتشرب منه المصابة كل يوم فإنها تبرا ..

٢٦ - علاج الحصية

تقوم بغلي التين مع الزبيب ويشرب منه المصاب في كل وجبة طعام كوب واحد ثلاث مرات كل يوم ..

نصائح طبية

١ - قبل أن تأخذ أي دواء ، اضحك في اليوم أربع مرات لتجلب لك السعادة الدائمة .

٢ - لا تفكر بالمرض الذي يصيبك إن العلاج بيدك أنت بل اطرح فكرة المرض من ذهنك .

٣ - خذ أربع تفاحات في اليوم مع كل تفاحة ملعقة عسل صغيرة بعد وجبة الطعام بنصف ساعة وهذان الصنفان من الأغذية يطردان المرض عنك قطعيا .

٤ - لا تفكر بالماضي أبدا بل بالحاضر وتطلع إلى المستقبل وإلى الجديد حيث

أن الماضي حسرة والحاضر عسى والمستقبل أمل .

٥ - إن للشيخوخة طريقة واحدة هي الملل والضجر والفراغ .

٦ - اتخذ لك هواية مسلية . فهي تكفل لك الشباب الدائم ولا تحتج بالقول إن سنك لا يلائم ذلك .

٧ - مهما أكلت فلا تشبع بل خل عينيك في الأكل كأنك أكلت .

٨ - خذ وجبة صباحية كاملة لتقوم بعملك بنشاط وقوة لأن الإفطار الكامل يزيد في حيويتك وذكائك .

٩ - استعمل الفواكه والخضار بكثرة وقلل من تناول اللحوم لكي يطول عمرك .

١٠ - كل الفواكه بقشورها لأن في القشور إمكانات غذائية وفيتامينات أكثر من لبها وبذورها .

١١ - تناول الفاكهة بدون استخدام السكين لأن عملية القضم تقوي الأسنان وتنظفها .

١٢ - تناول الفاكهة مع وجبة طعام تبعد عنك جميع الأمراض .

١٣ - خذ الماء في قديم وأنت جالس وعلى أربع دفعات لأن الشرب وأنت واقف يسبب مرض الرمل في الكليتين .

١٤ - العلاقة الجنسية يجب أن تكون بعد الأكل بأربع ساعات ادخل الحمام للتيول أو البراز ومن ثم ممارسة العلاقة الجنسية وبعد العلاقة الجنسية إياك والتعرض للهواء أو القيام بأي سهرة حتى لا تتعرض للأمراض والأفضل أن تذهب إلى فراشك حالاً كي يرتاح جسمك وأن الأمراض التي تعيبك في المستقبل إذا أصابتك فسيبها عدم تقيدك بارشادات العلاقة الجنسية .

نصائح وعلاج للمصابين بمرض السكري

- ١ - مرض البول السكري يحتاج إلى تعاون وثيق بين المريض والطبيب -
فاحرص على هذا التعاون - .
- ٢ - مرض البول السكري ليس من الأمراض المعدية ولكن عامل الوراثة في حدوثه .
- ٣ - تناول وجبات الطعام بانتظام وخذ دوائك الموصوف لك بانتظام تسلم من المضاعفات .
- ٤ - لا تهمل نفسك عندما تمرض وتؤجل الذهاب إلى الطبيب فهذا قد يزيد حالتك سوءاً واذكر للطبيب دائماً مع شكواك أنك مصاب بالسكري .
- ٥ - احرص أن تعرف كيف تحلل البول واستفهم عن كيفية الدواء ولا تتردد في السؤال إذا كان عندك شك في ذلك .
- ٦ - لا تخف من إجراء أي عملية سواء أكانت صغيرة أو كبيرة ما دمت منتظماً في أخذ الدواء ومنتظماً في تناول الطعام الموصوف لك .
- ٧ - لا تتناول دواء غيرك لأن حالة كل مريض تختلف عن الآخر وما وصف لغيرك من دواء وغذاء قد لا يوافقك .
- ٨ - مرض البول السكري في بعض الأحيان يكون وراثياً فانصح أعضاء أسرتك بعرض أنفسهم على الطبيب .
- ٩ - راجع الأطباء قبل الزواج لتتلقى النصح والارشادات اللازمة .
- ١٠ - احرص دائماً على مراجعة طبيبك الخاص في الموعد المحدد ولا تخالف

فكل هذه النصائح لمصلحتك.

ملاحظة هامة :-

للمصابين بمرض السكر وخاصة الذين يأخذون إبر الانسولين:-

إذا هبط السكر في الدم عن معدله الطبيعي تظهر على المريض علامات نقص السكر في الدم وهي هبوط عام مفاجيء في الجسم وهي :-

١ - زيادة ضربات القلب (الخفقان).

٢ - شحوب اللون .

٣ - التهيج .

٤ - رعشة ورجفة في اليدين والجسم.

٥ - تنميل في الجسم والاطراف .

٦ - عرق بارد .

٧ - الشعور بالجوع.

٨ - إعتلال المزاج.

٩ - ألم في منطقة المعدة .

١٠ - صداع في الرأس .

١١ - عدم الاتزان في المشي أي دوخة .

١٢ - نعاس وارتباك ذهني .

١٣ - زغللة في العينين واضطراب في الرؤية .

إذا شعر أو أحس بأحد هذه الأعراض يجب عليه أن يتناول بعض السكريات

مثل الحلوى أو عصير البرتقال .

علاج لمرض السكري

تأخذ زيتون أخضر من شجرته وتغسله غسلا جيدا ثم تدقه جيدا تضعه بعد الدق بقطعة قماش خفيفة وتعصره وتخرج ماءه وتشرب من الماء نصف قرح عند النوم ونصف قرح قبل الفطور صباحا لمدة عشرة أيام .

دواء آخر لعلاج السكر

تأخذ أهليلج أسود وتدقه دقا ناعما ثم يغلي مع ماء قراح لمدة نصف ساعة وتشرب منه ثلاث مرات قبل الطعام ولمدة سبعة أيام فإنه لمرضى السكري وملين للبطن ومفيد لتنظيف الأمعاء ووجع المعدة .

علاج لمرض السكري

تأخذ عدد عشر حبات من اللوز الحلو وتدقه دقا ناعما وتمزج مع مسحوق اللوز (١٠٠) غرام من مسحوق الحلب وتأخذ منه ملعقة صغيرة صباحا وملعقة صغيرة مساء بعد الطعام لمدة خمسة عشر يوما .

علاج آخر للسكري

يمزج ملعقة كبيرة من دبس الرمان مع ملعقة صغيرة من السيبرتو الأبيض ويؤخذ صباحا على الريق لمدة شهر .

علاج آخر للسكري

تغلي نصف قشرة برتقال مع نصف ليمونة في كويين من الماء حتى يصبح كوبا واحدا ويؤخذ لمدة عشر أيام كل يوم كوب واحد .

قال الدكتور صبري القباني :

يجب على كل سمين ذكرًا كان أو أنثى أن يسارع إلى تحليل بوله ودمه اتقاء شر المرض وتداركاً لأمره قبل استفحاله لأن زيادة السكر في الدم تسبب الضعف الجنسي عند الرجل وعدم الحمل عند الأنثى فإذا الأنثى يلازمها الإجهاض المتكرر وكل شخص يحس بالتعب والعطش وكذلك من أصيب بالحكة التناسلية وكل امرأة مجهض يجب عليهم أن يسارعوا بتحليل دمهم وبولهم أفضل للصحة وأسلم عاقبة وكان الأطباء يعالجون مرضى السكر منذ خمسة وعشرين سنة يعالجون مرض السكر بالحمية الشديدة فيمنعونهم من السكاكر والنشويات كالخبز والبطاطا والحبوب إلى غير ذلك مما يساعد الإخلاء من كمية السكر غير المحروقة والجوالة في الدم ولكن هذه الحمية تضني المريض فيذوي جسمه وهي حمية أقل ما يقال فيها أنها انتحار بطيء وعذاب مرير مستديم يفضل صاحبها حكم الإعدام على هذا الحرمان المضني فلما اكتشف الأنسولين عام ١٩٢٢م هلل الأطباء والمرضى معا والآن هذه المادة الموجودة في الأسواق الطبية بشكل محلول مائع تخفض مقدار السكر الجوال بالدم حالا بعد حقنها بدقائق معدودة وبالتالي فهي تزيل جميع العوارض المرضية الناجمة عن هذه الزيادة ولكنه لوحظ أن تأثير الأنسولين العادي في الدم يزول بعد حقنه بخمس ساعات تقريبا وبعدها يحتاج المريض إلى ثانية وثالثة ودرءا لهذا المحذور وتكرر الحقن في الليل والنهار أخرج الكيميائيون إلى الأسواق الطبية أنواع متعددة من الأنسولين، أنسولين أبروتامين وزنك وأنسولين كلوبولين وهي تراكيب من الأنسولين ممزوجة مع ألبروتومين كي تصبح بطيئة الامتصاص فيدوم تأثيرها طويلا فالأنسولين أبروتامين زنك لا يبدأ عمله إلا بعد حقنه بخمس ساعات ولكنه يقوم بحرق السكر لمدة طويلة بين ١٨ إلى ٧٠ ساعة بالنسبة إلى المقدار المحقون أما الأنسولين أكلوبولين - فهو يبدأ عمله بعد ساعة من حقنه ويدوم تأثيره لمدة ١٥ ساعة فبالإمكان إذا وبمعرفة الطبيب المداوي تأمين امتصاص دواء سريع وآخر بطيء في آن واحد وذلك بعمل كوكتيل

مزيج من الأنسولين تختلف نسبته باختلاف المريض وحالته الصحية وقد أخذت بعض المعامل بهذه النظرية فأخرجت للناس المزيج المسمى دي أنسولين -وهو مزيج يحوي أنسولين سريع الإمتصاص وآخر بطيء مع حماية منتظمة صار بإمكان مرضى السكري أن يحيوا حياة سعيدة كغيرهم من أبناء الإنسانية وصار بإمكان المريض المعالج تناول اللحوم والأدهان والخبز والحبوب مع قليل من السكر أيضا ولكن من الضروري جدا الإمتناع امتناعا تاما عن المشروبات الروحية وخاصة النبيذ والبيرة وداء السكر السبب الثامن المؤدي إلى الموت :

يقرر الباحثون أنه يوجد في الولايات المتحدة اليوم أكثر من أربعة ملايين من الأنفس مصابين بداء السكر وأكثر من نصف هؤلاء لا يعلمون أنهم مصابون بهذا الداء ويرى العلماء أن نحو ٢٢ في المائة من سكان الولايات يحملون في كروموسوماتهم (الجين) الوراثي المتراجع الذي يجهز صاحبه لهذا الداء وعندهم أن داء السكر يمثل ثالث الأسباب التي تؤدي إلى العمى وثامن الأسباب التي تؤدي إلى الموت .

الطب الشعبي وعلاج القيء

إليك الوصفات الطبية الشعبية ..

١ - تأخذ « ١٠ غرامات » نعناع وتقوم بتنقيعة في ماء حار لمدة خمسة عشر دقيقة ثم تشربه فاترا . فإنه نافع للقيء .

٢ - تأخذ رمان حلو وتأكله فإنه يقطع القيء ..

٣ - من أصيب بتكرر القيء يبلع قطعة من الثلج، فإنه نافع إن شاء الله تعالى ..

٤ - من أصيب بالقيء يسارع إلى شراب الليمون الحامض ..

٥ - طبخ الفول بالخل وأكله نافع للقيء ..

٦ - تبلل قطعة قماش بماء بارد وتلفها حول العنق ..

٧ - تأخذ بلوط وتشويه وتأكله فإنه نافع لقطع القيء .

علاج انتفاخ البطن

الانتفاخ هو تجمع غازات في المعدة أو الأمعاء وسبب ذلك أخذ المأكولات غير المناسبة والشاي من أهم أسباب الانتفاخ وإليك الوصفات الطبية لطرد الغازات .

الوصفة

تأخذ نعناع البري وهو الذي ينبت قرب المياه وتجعله في الشاش وتعمله لصقة على المعدة ..

علاج آخر

تغلي اليانسون وتشرب منه مقدار أربعة فناجين في كل يوم ويكون الشراب بعد وجبة الطعام بساعة ..

علاج آخر

تغلي الزنجبيل وتشرب ماءه في كل يوم فإنه نافع إن شاء الله تعالى ..

علاج آخر

بذر الشمر تأخذ ملء ملعقة طعام كبيرة ويغلى وتشرب منه فإنه يطرد الغازات ..

علاج آخر

أكل الثوم النيء يطرد الغازات وزوال رائحة الثوم بأكل تفاحة أو ملعقة من العسل

علاج آخر

تأخذ « ١٠ غرامات » كمون ويغلى على النار وتشرب منه ..

علاج آخر

الحثيث ويسمى (الجايقة) يغلى ويشرب منه فإنه يزيل الغازات ..

علاج آخر

تأخذ حبة البركة (الحبة السوداء) وتقوم بتنقيعها لمدة ساعة بماء حار ثم تصفى ويشرب ماؤها ..

علاج آخر

تأخذ الزعتر ويغلى وتشرب ماءه فإنه يقتل الغازات ..

ويمنع المصاب بالغازات من الأطعمة التالية :

- الحمص .

- البيض .

- اللوبيا .

- الفاصوليا .

- الماء البارد .

الربو والازمة الصدرية

الربو نتيجة لانقباض العضلات المستديرة المحيطة في الشعب الهوائية ويسمى مرض ضيق التنفس أو عسر التنفس، وكان القدماء يقولون على المصاب بهذا المرض : صدره ضيق، والربو مرض عصبي في الواقع ويولد عند الأطفال أي في الطفولة المبكرة ويبدأ أيضا في متوسط العمر وتأتي نوبات المرض مختلفة في الطول وذلك باختلاف الحالة وهي تبدأ بإسراع التنفس بصوت مسموع ويكون المريض عادة في حالة جيدة بين النوبة والنوبة .. وقد يصحو المريض تحت وطأة النوبة في ساعات الصباح الأولى وهو يحس باختناق وصعوبة في التنفس مما يجعله في حالة جهد شديد لكي يستنشق الهواء، ويعقب هذا المجهود سعال ثم إخراج كمية من البلغم الجاف .. وهنا يشعر المريض ببعض الراحة فيسهل تنفسه لمدة وجيزة ثم يتكرر السعال وإخراج البلغم حتى تمر النوبة بسلام .. وهناك مثيرات كثيرة للنوبة .. مثل رطوبة الجو وبعض الأغذية كاللحوم والأسماك أو بعد وجبة ثقيلة، أو غير ذلك من مثيرات الحساسية .. لذلك كان أول واجب لمقاومة الربو أن يعرف المريض السبب الذي يثير النوبة ويتعد عنه ..

قد يحدث عسر التنفس لضيق أو انقباض في حلقات القصبة الهوائية ويكون ذلك عادة بسبب نوبات من السعال أو تراكم البلغم على جدرانها وقبل أن نعطيك الوصفات الشعبية الطبية لهذا المرض نوصيك بأخذ العسل الحقيقي لشفاء هذا المرض لأن العسل أهم وأفضل دواء لكافة الأمراض ويشترط أن يكون عسلا حقيقيا لا عسلا مغشوشا لأن العسل المغشوش لا يفشل في علاج المرض فقط، ولكن يؤدي إلى نتائج وخيمة .. لأن الخواص التي يحملها العسل الحقيقي تكون

غائبة عن ساحة العلاج ومن ثم لا يحقق الشفاء، لأنه لا يوجد علاج .. وإليك هذه العلاجات وأفضلها المعالجات التي يدخل فيها العسل ..

١ - علاج لمقاومة نوبات الربو

يغلى ملعقة صغيرة من بذور الينسون في ماء ساخن بدرجة الغليان ويؤخذ منه فنجان في اليوم أو عند اللزوم ..

٢ - علاج للربو

تدق كمية من البصل ثم يوضع في شاش ويعصر باليد ثم يؤخذ العصير السائل من البصل ويغلى على النار .. ويضاف إليه كمية متساوية من سكر النبات الناعم، ثم ينزل من على النار ويترك حتى يبرد ويملاً به زجاجة محكمة السد توضع في الثلاجة ويؤخذ منها كل ساعة ملعقة صغيرة (يلاحظ تحضير كمية صغيرة تكفي ليومين حتى لا يتغير طعم المزيج) .

٣ - علاج لنوبات الربو

يغلى ورق الصنوبر ويشرب على الريق فإنه يفيد ..

٤ - علاج الربو

تقوم بتقطيع الثوم ويؤكل صباحاً على الريق لمدة خمسة عشر يوماً فإنه مفيد ..

٥ - علاج الربو

تبلع قطعة من الحلتيت ويسمى (جوفيه) فإنه نافع ..

٦ - علاج للربو

تأخذ اللوز الحلو مع قشوره وتدقه دقا ناعما وتأخذ منه ثلاث مرات في اليوم الإكثار من أكل الثوم والبصل المشوي تحت الرماد الحار وكذلك عصير البصل

مع سكر النبات يفيد الربو .. وكذلك عصير الفجل وأخذ ملعقة من العسل كل يوم عند الصباح يفيد لنوبات الربو ..

٧ - علاج للربو

توضع القدمان في الماء المغلي فيه الخردل مضافا إليه ملء فنجان قهوة خلا يفيد للربو

٨ - علاج للربو

تأخذ كمية متساوية من الحلبة وبذر الكتان ويغليان معا ويشرب من المغلى ثلاث فناجين شاي في اليوم فإنه نافع، إن العسل فيه شفاء من أمراض المعدة والجهاز الهضمي وإن في العسل فوائد جمة ومنافع عديدة في الطب الوقائي والطب العلاجي وأنه كما يشفي المرض يحفظ الأصحاء من الإصابة بالمرض فالعسل ليس عقار يداوي مرضا بذاته ولكن يضم طائفة من العقاقير تعالج مختلف الأمراض ويفيد العسل في علاج ضيق التنفس، والسعال الديكي والقروح والجروح والزكام ونزلات البرد ومرض الكبد والسرطان الداء الخبيث ويعالج العسل مرض القلب وهبوط الضغط والتهاب جفون العين ويسكن آلام المفاصل وتقلص العضلات وقد أكد الأطباء أن العسل يضم مواد سكرية بروتينية وأحماض عضوية ومواد معدنية وكلها يحتاج إليها الجسم سواء في الصحة أو المرض سواء في الشباب أو الشيخوخة. خلق الله النحلة وألهمها ماذا تصنع وسخرها لك وأخرج من بطنها هذا الغذاء يقيك ضراوة الجوع ويجدد خلايا جسدك ويحفظ صحتك، إذا مرضت وأخذت من العسل وجدت فيه الشفاء والعافية والقوة والنشاط وأفضل شيء لصحة المريض أخذ العسل قبل الفطور عند الصباح .

الصداع

الصداع من أكثر الأعراض شيوعا ويختلف الصداع في أعراضه ..

١ - صداع بسبب حساسية لدى الشخص المصاب تجاه روائح معينة ..

٢ - صداع ألم خفيف في الرأس .

٣ - دوار دوخة وهو الغالب شعور بعدم الإرتياح يجتاح الشخص ..

٤ - صداع يصاحب المصاب زغللة في العين أو إحساس في التعب وفقدان الشهية ..

٥ - الصداع النصفي .

٦ - الصداع النفسي .

١ - أكد بحث قام به علماء النفس في الولايات المتحدة أن أكثر من ٦٠٪ من كل حالات الصداع سببها .. حساسية لدى الشخص المصاب تجاه روائح معينة طيبة أو كريهة أو تجاه بعض أنواع الأطعمة، وهناك من يتضايق من رائحة الزهور أو الكلونيا مثلاً، وهناك من يتضايق من زهرة يحبها الآخرون، والذين يتضايقون من رائحة معينة لديهم حساسية غريبة لأن أعصاب الشم تلتقط رائحة خفيفة جداً لا يحس بها الآخرون في المكان نفسه. يقول د. مارشال بندال مدير مؤسسة نيوانجلند لأمراض البيئة في ولاية كانتكي الأمريكية أن روائح الطعام ورائحة الأبخرة الكيماوية وربما روائح أنواع من النباتات أو الزهور قد تسبب الصداع علماً بأن ما يسبب الصداع لشخص ما يمكن أن ينعش شخصاً آخر أو يدخل إلى قلبه السرور ويفتح شهيته للطعام والخبراء يحاولون حتى الآن معرفة أسباب هذه

الإستجابة المختلفة بين شخص وآخر، أجرى هذا الطبيب الباحث دراسة تناولت أربعة آلاف شخص واستشهد بعدد من زملائه الأطباء وبتقارير طبية ودراسات سابقة لإثبات نظريته ويستدرك قائلاً أن معالجة هذا الصداع الناجم عن حساسية ماء، لا يزال يعالج بالحبوب والمسكنات كبقية أشكال الصداع لأنهم لم يتوصلوا إلى معرفة كيفية عمل وتطور صداع الحساسية ..

٢ - صداع ألم خفيف في الرأس

قد ذكر الدكتور برادا ليه سبب هذا الصداع من التعب وأكل المخلبات يؤدي للإصابة بالصداع وقد يؤدي تخمرها إلى إفراز مادة (السيرونيين) في الدم مما يعمل على تمديد الأوعية الدموية في الدماغ ويؤدي ذلك بدوره إلى الإصابة بنوبة صداع ولأن الصداع من أكثر الأعراض شيوعاً بين الناس كما قلنا ..

٣ - الدوار والدوخة

إن المريض الذي يصاب بالدوار والدوخة وزغللة في العين وفقدان الشهية ومن أسباب هذا الصداع أمراض المعدة وأمراض الأذن والجيوب الأنفية وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري ..

٤ - الصداع النفسي

قد يتعجب البعض من هذه التسمية .. ولكن عجبهم سيزيد عندما يعرفون أن ٧٥٪ من حالات الصداع تكون من هذا النوع : الصداع النفسي .. وواضح من التسمية أن سبب هذا النوع من الصداع نفسي بحث معنى ذلك أن العلاج لن يتم والشفاء لا يمكن الوصول إليه إلا عن طريق علاج الحالة النفسية أولاً . وهكذا يمكن أن يختفي هذا الصداع النفسي .. ونعود مرة أخرى إلى أسباب الصداع عامة .. إنها قد تكون حالة من هذه الحالات : إمساك .. فقر دم .. متاعب في

الأسنان .. الجيوب الأنفية .. العيون .. أو حالات مرضية متعددة تصيب الجهاز العصبي .. ومرة أخرى أقول أن كل هذه الأسباب تكون وراء الإصابة في ٢٥٪ من حالات الصداع .. أما باقي الحالات فإن سببها يكون : الصداع النفسي .. وإذا نظرنا إلى الطريقة التي يفكر فيها الناس عند إصابتهم بالصداع لوجدنا أن تفكيرهم ينحصر دائما في الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة في ٢٥٪ من الحالات ولا يفكرون في السبب النفسي الذي يختفي وراء ٧٥٪ من حالات الصداع .. وقد يحدث أن تتجه الأسرة بمريضها إلى الطبيب .. هنا يقول المريض : الصداع يعذبني .. ويؤكد الطبيب : جسمك سليم .. والواقع أن المريض صادق .. فهو فعلا يشكو من الصداع .. وفي نفس الوقت لم يخطئ الطبيب فأعضاء الجسم سليمة .. ولكن السبب في هذا الصداع هو : الحالة النفسية .. وقد لا ينتبه الأهل إلى ذلك . وهكذا تنهال الإتهامات على المريض .. أنه يدعي المرض .. أو أنها تحب الدلع .. فهي تشكو من شيء لا يمكن التأكيد من وجوده أو عدم وجوده .. هكذا يعيش المريض بالصداع النفسي في عالم الضيق والعذاب .. وأهله حوله يسخرون .. فتزداد أزمته النفسية .. وتزداد بالتالي حدة الصداع النفسي وعندما نقول الصداع النفسي كأنما نعني هذا النوع من الصداع يلعب في نشأته واستمراره نوعا من أنواع الإضطراب النفسي سواء كان ذلك في صورة قلق .. أو اكتئاب .. أو أي من أنواع الصراعات التي تواجه الإنسان في حياته اليومية وعادة يوضع الصداع النفسي مع هذه المجموعة من الصداع النفسي : وقد يقول البعض : ما علاقة الحالة النفسية بالصداع، ولكن الذي يجب أن نعرفه جيدا هو أن أي اجتهاد نفسي يؤثر على مركز حساسية معينة بالمخ .. هذه المراكز تؤثر بدورها على الجهاز العصبي اللاإرادي .. ومن هنا يصل التأثير إلى عضلات الجبهة وفروة الرأس والعنق .. ثم هناك أيضا الشرايين التي تصل إلى المخ .. إنها أيضا تتأثر وتمدد . وهكذا تصبح صورة الصداع النفسي واضحة .. إنها حالة

تقلص في العضلات السابق ذكرها .. وتمدد في الشرايين الذاهبة إلى المخ .. وهكذا يحدث الألم الذي نسميه : الصداع وعرف العلماء بالتحديد حقيقة الصداع النفسي ولكنهم تفرقوا عند استخدام الأدوية المختلفة في علاج هذه الحالة لقد جمعوا مجموعة من مرضى الصداع النفسي .. وبعد اجراء الاختبارات اللازمة بدأوا باستعمال العديد من العقاقير التي سبق أن قيل عنها أنها مفيدة، واستمر العلاج ثلاثة أشهر .. وجاءت النتائج لتؤكد أن معظم الشخصيات التي تعاني من الصداع تكون لها شخصية طموحة .. يبحث صاحبها عن المثالية .. ويكون دائم الاحتكاك بالمجتمع حتى ينقذه من تدهور القيم .. أو تكون شخصية حرمتها الظروف من بعض الحنان في الطفولة .. وتحاول الكفاح في سبيل الوصول إلى المستوى الذي يعوض هذا الحرمان هذا بجانب الشخصية الهستيرية التي تتميز بالتقلب المستمر الإنفعالي .. ويمكن تشبيهها بالقرص الفوار الذي يثور سريعا ولكنه سرعان ما يخمد، هنا يكون الصداع هروبا من موقف معين أو طريقة لاكتساب الإهتمام وتركيز الإنتباه .. وأقرب مثال لذلك هذا الصداع الذي يصيب طالب الثانوية العامة الذي يخاف الإمتحان وترعبه النتيجة .. أو الصداع الذي يصيبك وأنت في طريقك إلى العمل حيث ينتظرك الرئيس المتعب. كذلك أكد البحث أن جزءا كبيرا من ضحايا الصداع النفسي يعانون كل الأعراض: القلق النفسي أو الاكتئاب أو القلق .. ولكنه لا يرى أمام عينيه إلا الصداع .. إنه يقول : لا يتعبني أي شيء آخر .. غير الصداع .. قد تقول له : هل تنام جيدا : والرد : وهل يمكن أن أنام وأنا بهذا الصداع ؟ إنه هنا ينسى حالة الأرق ويذكر فقط الصداع .. بل ويعتقد أن الصداع يسبب الأرق .. وأن شفاء الصداع معناه نومه سريعا ومن الملاحظ أن الاتجاه بالشفاء يكون له تأثيره على مريض الصداع النفسي .. وقد انتهينا من خلال هذا البحث إلى أن العلاج النفسي يكون بفهم المشكلة الأساسية في حياة المريض وعلاج المرض الرئيسي

مضاد للقلق والإكتئاب .. وقد أثبت البحث تفوق ثلاثة عقاقير موجودة في بلدنا ولكن بشرط استمرار استعمالها بكميات متزايدة لمدة ستة أسابيع ثم يبدأ تخفيض الكمية بالتدريج .. والآن .. إذا كنت تعاني من الصداع .. أو إذا كان طبيبك قد فحصك وأكد عدم وجود مرض عضوي في أي جزء من جسمك .. لا تلجأ إلى استعمال المسكنات لعلاج الصداع النفسي الذي تعاني منه .. بل فكر بعمق في مشاكلك النفسية .. سواء كان ذلك في محيط البيت .. أو الأسرة .. والآن جاء دور الكلام عن الأبحاث التي أقيمت في موضوع هام : العدوان .. والمقصود هنا هذه الحالة التي تجعل الإنسان يقترب الجريمة .. ويعتدي على الآخرين .. ويكون غير مسؤول عن سلوكه .. وقد توصل العلماء إلى أنه توجد بعض المراكز في المخ تنظم وتقلل أو تزيد من الحالة العدوانية للفرد .. وأنه توجد هرمونات معينة في هذه المراكز بنسب خاصة .. وعرف العلماء هذه الأدوية التي يمكن أن تصل إلى المخ لتعادل تأثير هذه الهرمونات فيتم بذلك سلوك علاج حالة العدوان بل واستعمل العلماء الكي الكهربي أو الكيميائي لتحويل سلوك الإنسان من عدواني إلى شخص عادي .. مسالم .. بجانب هذه النظرية الكيميائية لظاهرة العدوان تحدث العالم النفسي المشهور ايريك فروم عن العدوان بطريقة أخرى تماما .. لقد قال أن السبب في هذه الحالة هو الملل : لقد قال بأنه لا يمكن لإنسان سعيد غير ملل أن يعتدي على الآخرين .. بل وأن العدوان ليس شيئا غريزيا .. بل أن طبيعة الحياة التي نعيش فيها اليوم حولتنا إلى أجزاء صغيرة جدا من أجهزة ضخمة .. فأنت مجرد جزء من آلة .. لا يمكن أن تتحرك وحدك .. ولا تستطيع أن تمتلك حرية الحركة .. لأن كل حركتك، تحددها أشياء من خارجك .. ومن هنا ينشأ الملل .. وهكذا يمكن أن يولد العدوان أكثر من ذلك .. إذا دققنا النظر فيما حولنا لوجدنا أن الملل يلعب دوره أيضا في الإستهلاك .. نحن نهرب من الملل باستبدال الملابس .. وبيع السيارة وشراء أخرى أحدث .. بل يصل الأمر في بعض الأحوال

أن يدفع الملل الرجل إلى استبدال الزوجة : ولكن ما هي علاقة الملل بالعدوان ؟
الواقع أن هناك من يفشل في الهروب من الملل .. ولا يمتلك الاسلوب الواعي
الذي يستطيع من خلاله أن يقتل الروتين .. ومن هنا يتحول الملل إلى عدوان ..
وهذه النظرية لها مايساندها علميا فالملل ينسب تعب بعض أجزاء الجهاز العصبي
.. وهكذا يصبح من السهولة إثارة هذا الجهاز العصبي المنهك، وقد تصل الإثارة
إلى حد العدوان .. وعلى هذا الأساس أقول : للهرب من الملل .. ابحث عن
طريقة لقتل الروتين .. وإلا .. قد تصاب بمرض : العدوان، وإن جاء دور الكلام
عن حالات خاصة تحدث لبعض مرضى القلق والاكتئاب .. فبعد أن يبدأ علاج
مثل هذا المريض .. أو بعد أن يتوقف المريض عن استعمال هذه الأدوية يبدأ في
الشكوى من حدوث اضطرابات في النوم .. وأحلام مزعجة .. والإحساس
بالإرهاق عند الاستيقاظ في الصباح، وجاء جهاز المخ الكهربائي ليكشف السر
وراء شكوى المريض في بداية العلاج .. وبعد نهايته وعرف العلماء أننا أثناء النوم
فيه فترة نوع من نوم هادئ .. ثم تعقبه فترة أخرى من نوع آخر تتخلله الأحلام
وحدد العلماء فترة النوم التي تتخللها الأحلام .. أنها تستمر ساعتين خلال الليلة
وعرف العلماء أنها فترة هامة وضرورية للحالة النفسية .. ولكن لوحظ أن زيادة
هذه الفترة تؤدي إلى حدوث الإجهاد والإرهاق .. وعند متابعة حالة مريض
الاكتئاب وجد أن فترة النوم الحالم عندهم تزيد بشكل واضح .. بل ويصحبها
الكابوس .. وأحلام مزعجة مقبضة ومن هنا بدأت الأبحاث لتصل في النهاية إلى
نتيجة : الأقراص التي تعالج الاكتئاب تقلل من فترة هذا النوم الحالم .. حتى تقلل
مدته .. ويعود إلى فترته الطبيعية خلال أسبوعين من العلاج أو قد تمتد هذه الفترة
إلى أربعة أسابيع .. ومن هنا يكون من الضروري الاستمرار في استعمال هذه
الأدوية لفترة أربعة أسابيع حتى تكون هناك فرصة الاستفادة منها .. فالتعجل

بالحكم على .. الأدوية بالفشل يكون حكما خاطئا لأن الدواء لم يأخذ الفرصة الكافية ليتأكد مفعوله .. وهذه الفترة هي أربعة أسابيع، كذلك لوحظ أنه بعد شفاء المريض من الإكتئاب وتوقفه عن أخذ الدواء .. أن يحدث ازدياد مفاجيء في النوم الذي تتخلله الأحلام .. وهنا يفزع المريض والطبيب .. وقد يعتقد أن هناك انتكاسا في الحالة ومن هنا قد يبدأ الطبيب في إعطاء الأقراص مرة أخرى .. كنوع من أنواع استمرار العلاج لأن المريض لم يكتمل شفاؤه .. لكن عند استخدام رسام المخ الكهربائي في الأبحاث التي تدور حول هذه النقطة .. تأكد أنها ظاهرة طبيعية أن تظهر هذه الأحلام بعد توقف العلاج .. والمستحسن عند التوقف عن العلاج أن يتم تخفيض كمية الأقراص تدريجيا على مدى أسابيع .. بدلا من التوقف المفاجيء عن استعمال الدواء عند الإحساس بالشفاء وهكذا .. إذا كنت قد عانيت من الإكتئاب أو القلق .. وبدأ علاجك .. وتحسنت حالتك، لا تتعجب عندما يطلب منك الطبيب عدم التوقف تماما عن استعمال الدواء بالرغم من احساسك بأن حالتك جيدة بل .. استمع إلى نصيحة الطبيب .. وإذا حدث وشعرت بالإنهاك أو أزعجتك بعض الأحلام فلا تعتقد أنها نكسة .. أو أنك قد أصبحت مدمنا لهذا الدواء .. أو أنك محتاجا إليه إلى الأبد .. فقط يجب التوقف عن استعمال الدواء بشكل تدريجي .. فلا تحدث أي متاعب، وسؤال آخر من مريض : ولكن لماذا هذا الإنهاك بعد الاستيقاظ من النوم؟ يكون نتيجة لاستمرار فترات النوم الذي تتخلله الأحلام لفترة أكثر من اللازم .. هنا ينقلب المريض في فراشه لفترة طويلة وهو نائم .. وتزداد فترات نشاطه غير الطبيعي أثناء الأحلام المزعجة .. وهكذا يحدث التعب بعد فترات النوم . والنصيحة التي أكررها .. لا تتعجل بالحكم بفشل العلاج .. فالأدوية المستعملة لا يكتمل مفعولها إلا في فترة قد تصل إلى أربعة أسابيع إذا شعرت بالتحسن فلا تتوقف مرة واحدة عن استعمال الدواء .. فأنت في حاجة إلى الإستمرار في استعماله على أن

تنقص كميته بالتدريج .. ولا تظن أن معنى هذا أنه قد أصبح من المقرر عليك أن تستمر في استعمال الدواء إلى الأبد .. فقط المفروض أن يكون التوقف عن استعمال الدواء غير فجائي .. بالتدريج وحسب ارشاد الطبيب المعالج ..

الصداع النصفي (الشقيقة)

وفي هذا النوع : الصداع يصاحب جانب واحد فقط من الرأس .. ومما يقال أن نوبات الصداع النصفي تقل مع السن كما أنه من النادر ظهور هذه النوبات بعد سن الستين .. وسوف نذكر الآن أشهر مسببات الصداع والعلامات المرضية الخاصة المصاحبة لكل حالة ..

- في حالات الحمى فإن الصداع يشمل كل الرأس ..
- التهاب الجيوب الأنفية .. يكون الصداع في مقدمة الرأس ويكون غالبا في الصباح ..
- ورم المخ يكون الصداع داخليا عميقا في الرأس ويكون مستمرا ومتزايدا ..
- ضعف الإبصار يكون الصداع في مقدمة الرأس وغالبا بعد إجهاد البصر ..
- ارتفاع ضغط الدم يكون الصداع عادة في مؤخرة الرأس ..
- الصداع العصبي ويكون عادة نصفيا (الشقيقة) وهو يكون في الصباح ومصحوبا بقيء ..

وأكد الأطباء أن علة الشقيقة هي علة مستعصية تأتي نوبات وتصيب العليل بين ١٥ و ٤٥ من العمر، وتتركز في الجانب الواحد من الرأس والوجه، ويرافقها غالبا قيء أو غثيان مع لسان نظيف، وكثيرا ما يشكو العليل من دوار أو دوي في الرأس، أو شرارات نار تمر على البصر، أو لمعان برق، وقد يتشاءب ويتمطى ويقشعر أولا، ثم يتبدى الألم وقد يعترى المقلبة فتحمر الملتحمة وتفيض بالدموع

وتزول النوبة، أو تزال باليوم ويزداد الألم بالضجيج والنور .. ويحصل نوع آخر من الصداع ناتج عن تلبك المعدة، فيتركز غالبا على الجبهة أو على جانبي مؤخرة الرأس، ونادرا على جانب واحد، وترافقه أوجاع في الأطراف وبين الكتفين، وغثيان، وقلما يحدث معه قيء ما لم تكن المعدة مثقلة بالأكل أما اللسان، فقذر، وحلماته نافرة عند رأسه .. وإليك الوصفات الشعبية الطبية ..

علاج للصداع

تأخذ دقيق شعير وتعجنه بالخل وتطلي به الجبهة فإنه يبرئ الصداع ..

علاج للصداع

تخلط الصبر والخل ودهن الورد ويلطخ به الجبهة والصدغين فإنه يبرأ ..

علاج آخر

يدهن الصدغان بزيت الكافور فإنه نافع ..

علاج لتخفيف آلام الصداع

إذا خلط بذر حب الرشاد بعد سحقه مع زيت الزيتون ووضع على الجبهة والرأس فإن الصداع يسكن بإذن الله تعالى .

علاج آخر

إذا مزج المسك مع الزعفران وأخذ المريض سعوطا (استنشاقا) أبرأ الصداع ..

علاج للصداع

فنجان شاي يضاف إليه عصير ليمونة حامضة ويشرب فإنه نافع ..

علاج آخر

تهرس أوراق النعناع هرسا جيدا وتوضع على الجبين فإنه نافع ..

علاج آخر

تأخذ ملعقة كوب من خل التفاح ومعلقة مثلها عسل النحل في كل يوم ثلاث مرات مع وجبات الطعام فإن الصداع يبرأ بإذن الله تعالى .

علاج آخر

تسحق حبة البركة وتخلط بزيت الزيتون ثم تعصر في خرقة ويقطر في أنف المصاب بالصداع فإنه يشفيه ..

علاج الشقيقة

إذا تناول المريض ملعقتين من عسل النحل مع كل وجبة من وجبات الطعام فإنه له تأثير جيد في إبعاد نوبات الصداع النصفي والحيلولة دون ظهورها كما أن أخذ ملعقة كبيرة من عسل النحل عند ظهور نوبة الصداع النصفي والشعور بالأمها يكون نافعا في الشفاء منها بعد مرور نصف ساعة على الأكثر ..

علاج للصداع

يذر الملح على شرائح البطاطا (البتيطة) ويضمدها بها فإنه نافع ..

علاج للصداع

تأخذ اليقطين وتعمله شرائح وتجعله على الجبهة ..

تجعل شرائح الخيار على الجبهة فإنه نافع ..

علاج للصداع

تعمل عجينة من مسحوق السمسم والخل وتوضع على الصدغين فإنه نافع ..

مضغ المستكي فإنه نافع ..

شراب منقوع التمر الهندي فإنه نافع .

علاج الصداع والشقيقة

تؤخذ بصلة كبيرة وتعصر، ثم يضاف لها مثل عصيرها حليب، وملعقة عسل يخلط الجميع جيدا .. يشرب هذا الخليط عند الشعور باقتراب الشقيقة أو عند ألم الرأس وبعد ذلك يشرب مقدار هذه الكمية كل (٣) ساعات .

علاج آخر

يؤخذ البصل ثم يقشر ويعصر، يدهن الصدغين والجبهة بقليل من هذا العصير وعند الضرورة (أي في الحالات الصعبة) تؤخذ قطعة من الشاش وتغمس بعصير البصل وتثبت على الجبهة والصدغين ..

الضحك أفضل طبيب

فالضحك بمثابة التمرينات الرياضية، لعضلات الوجه والذراعين والساقين والبطن وهو ينشط حركة الحجاب الحاجز والحلق والدورة الدموية والغدد الصماء ويعد الضحك أفضل وسيلة للإسترخاء النفسي والجسماني حيث يبدأ الضحك بفكرة ومشاهدة يعقبها تحول في مجرى الشعور ينتقل بدوره إلى العضلات ويبدأ الأثر في هذه العضلات ويشير الباحث الأمريكي نورمان كوزنز بعد إجراء سلسلة من التجارب إلى أن الشخص العادي يضحك في الظروف الطبيعية حوالي ١٥ مرة يوميا .. وأن معدل الضحك قد يختلف من شخص لآخر سواء كان مرحا أو متحفظ الطباع كما يتأثر معدل الضحك بالظروف الاجتماعية والحالة النفسية التي يمر بها الشخص .. أما الكاتب العبقرى عباس محمود العقاد .. فقد وصف الضحك للإنسان بقوله : إن الضحك كلمة لا غنى ^{عليها} ولا أمان منها كذلك، وتناول فكرة الضحك وتعريفه في كتابه (جحا الضحاك والمضحك) ولكن ما

هي أسباب الضحك ؟ وكيف نحقق معدلا مرتفعا من الضحكات يوميا ؟ يقول العقاد أن للضحك أسبابا وأنواعا كثيرة : (ضحك السرور والرضى ، وهناك السخرية والإزدراء، وهناك ضحك المزاج والطرب، وهناك ضحك التعجب والإعجاب وهناك ضحك العطف والمودة، وهناك ضحك الشماتة، والعداوة وهناك ضحك المفاجأة والدهشة، وهناك ضحك السذاجة وضحك البلاهة، وتؤكد التجارب أن الضحك ملكة تنتصر على البشر فقط فلا يضحك إلا إنسان، ولم توصي التجارب لماذا يكون الضحك .. مصحوبا بحركات جسدية معينة، ولكنها أكدت أن الشخص قادر على رفع معدل الضحكات باتباع النصائح التالية: تخصيص بعض الدقائق يوميا يحاول الشخص خلالها استرجاع كل المواقف الطريفة التي مر بها في مشوار الحياة، أو خلال اليوم الحافل بالعمل والاعياء والتفكير في المواقف التي انتزعت ابتسامة منه .. ويستحسن للشخص أن يختار في كل يوم ساعة على الأقل يجلس مع أصدقاء ويتسلى معهم بالروح المرحية وخفة الدم وقراءة الكتب الفكاهية وكتب النكت والطرائف ويمكنه تسجيل فقرات فكاهية من الراديو من حين لآخر . لسماعها عند الإحساس بالضيق أو التعب فالضحك يخفف من وطأة المرض والتوتر العصبي والضحك أفضل الطرق للتغلب على الإكتئاب .

النوم وفوائده

قال الله تعالى ﴿وجعلنا نومكم سباتا﴾ ذكر المفسرون سباتا راحة لأبدانكم فإن النوم فيه راحة الإنسان والنوم يستعيد الإنسان قواه المفقودة ولا يكفي أن يكون النوم طويلا في مدته بل يجب أن يكون مريحا هادئا . وعلى الإجمال

فالوقت اللازم من النوم يتراوح ما بين (٧، ٩) ساعات للبالغين، أما صغار السن والأطفال فإنهم بحاجة إلى ساعات أطول للنوم، والأفضل أن ينام الإنسان خالي المعدة فالطعام وإن سهل النوم في البدء يزعج النائم أثناء نومه : والمفروض هنا ألا ينام المرء قبل مضي ساعتين بعد الأكلة الأخيرة وعند النوم يحسن بالإنسان أن ينام على الجانب الأيمن لئلا يضغط الكبد على المعدة وليسهل على الأعضاء الباطنية القيام بأعمالها وألا ينام على ظهره فإن ذلك يعوق الدورة الدموية لأن المعدة تضغط الأوعية الدموية التي بينها وبين العمود الفقري .. ويقول المتخصصون أن النوم بعد الظهر يفيد في استعادة النشاط والحيوية ولكن يحدث في بعض الحالات أن يشعر المستيقظ بالعجز والكسل فما هو السبب في هذا الإحساس ؟ يقول د. آرثر سبيلمان مدير مركز النوم واليقظة بنيويورك أن الطريقة التي تنام بها في الليل هي التي تحدد سواء كان النوم في الظهيرة مفيدا ومجددا للنشاط أم لا .. فالرغم من أن .. معظم الناس في وسعهم تحسين نشاطهم اليومي عن طريق النوم لفترة طويلة أثناء الليل فإن الذين يعانون من الأرق يمكن أن يكون عندهم رد فعل سيء بالنسبة لإغفاءة بعد الظهر .. ويرجع السبب في ذلك إلى أن النوم بعد الغداء يتعارض مع نظام النوم غير المنتظم لهم .. ويطالب د. سبيلمان المصابين بالأرق بتركيز جهودهم على النوم في الليل بدلا من سرقة وقت راحتهم أثناء النهار .. ويعلل ذلك بقوله أن الإغفاءة الطويلة بعد الظهر إذا استغلت كبديل للنوم الضائع في الليل فيمكن أن يكون لها رد فعل مضاد لأن النائم يصل أثناء هذه الفترة إلى مرحلة عميقة من الاستغراق في النوم وتكون النتيجة أنه يجد صعوبة في الاستيقاظ كلية في وقت قصير مما يفسر هذا الإحساس بالتعب فيما بعد.

ويقول د. غرنالد دوجلاس بمستشفى ليونكس هيل أن الناس الذي يعملون طول النهار يحتاجون إلى اغلاق أعينهم لمدة ١٠ دقائق وسط النهار أما بالنسبة

للذين يشعرون بالحاجة إلى النوم بعد الظهر بالرغم من عدم إصابتهم بالأرق ومن ثم لا يحتاجون إلى تعويض في النوم فإن هؤلاء يجدون في النوم نوعا من الإشباع النفسي حيث توفر لهم هذه الفترة وسيلة للتكيف مع التوتر والضغط وتؤكد الدراسات المتعلقة بهذا الموضوع أن إيقاع الجسم ينخفض إلى أدنى مستوى له في حوالي الساعة الثانية بعد الظهر وبالتالي فإن هذه هي أفضل فترة للإستغراق في النوم بسهولة كما أثبتت الدراسات أيضا أن النوم بعد تناول الطعام يمكن أن يكون مفيدا لأن تناول الطعام يعقبه عادة فترة من الكسل والخمول ويفسر هذا السبب الذي يجعل معظم المؤتمرات تحاول أن تنظم جداولها بحيث تكون المحاضرات المهمة في ساعة متأخرة من بعد الظهر .. بعد أن تمضي هذه الفترة الحرجة من النهار وينصحك المتخصصون في النهاية بتدريب نفسك على الاستيقاظ بعد ١٠ دقائق من الاستغراق في النوم مستعملاً في ذلك المنبه .. وبعد فترة ستكتشف أنك تستيقظ قبل أن يدق المنبه وتكون بذلك قد استفدت بالفائدتين : الأولى استعادة النشاط والحيوية والثانية عدم تبديد الوقت في النوم بلا ضرورة . وذكر الأطباء أن الشخص الذي ينام منبطحا على بطنه يعاني العقد النفسية ومن عدم الثقة بالذات .. وأنه دائماً يخاف من أشياء يحاول التهرب منها بإخفاء وجهه في الوسادة .. وأيد التاريخ ذلك حيث أن الإمام علي بن أبي طالب (كرم الله وجهه) في الليلة التي قتل فيها دخل مسجد الكوفة وصار يتفقد النائم حتى وصل إلى عبيد الرحمن بن ملجم المرادي فوجده نائماً على وجهه والسيف تحت ثيابه فقال له يا هذا قم من نومتك هذه فإنها نومة الشياطين ونومة أهل النار . فتحرك ابن ملجم كأنه يريد القيام وهو في مكانه لا يبرح . أما الشخص الذي ينام مثل الجنين في بطن أمه .. فهو يعاني الوحدة الاجتماعية ويشعر دائماً بحاجة شديدة إلى الحنان والحماية .. وهو مثل الطفل يحاول دائماً أن يسترعي اهتمام من حوله ..

والشخص الذي ينام على ظهره يتمتع بثقة في نفسه وعلى استعداد دائم لمواجهة المواقف .. وفي أمكنة الدفاع بصفة دائمة عن آرائه ومصالحه حيث أن النبي عليه أفضل الصلاة والسلام كان ينام على ظهره ويقال أن الإمام علي (كرم الله وجهه) قال لعبيد الرحمن بن ملجم يا هذا نم على ظهرك فإنها نومة الأنبياء ونم على يمينك فإنها نومة العلماء ونم على يسارك فإنها نومة الحكماء .

وبالنسبة للشخص الذي يحتضن الوسادة في نومه .. فهذا السلوك يدل على أنه شخص يشعر بالوحدة وهو بحاجة ماسة إلى الحب والعطف ..

أما الشخص الذي يضع رأسه تحت الغطاء فهو شخص متشائم يتوقع دائما حدوث أشياء غير محبوبة وهوفي حالة خوف دائم من المستقبل لأنه يراه بنظارة سوداء..

أما الشخص الذي تعود على النوم على جانبه الأيمن فهو شخص حساس يتمتع غالبا بموهبة فنية، ولديه مقدرة على الإبداع ..

بالنسبة للشخص الذي ينام على جانبه الأيسر فهذا يعني بأنه شخص مستغرق في عمله ولكنه ليس من الذين يصلون إلى المراكز العليا أو المناصب القيادية، أكد فلوشير هرمونا عالم النفس أن النوم يساعد على نمو الجسم حيث يفرز أثناء النوم هرمونا قوي الأثر في الجسم يساعد على النمو، كما أنه يساعد إنتاج خلايا تصل إلى عدة مليارات في اليوم الواحد ..

وشاهدت أطفالا يقومون من نومهم ويسرون ومن يفعل ذلك وهو نائم؟! إنها علامة التعجب التي يدور حولها الحديث .. ويرتفع صوت ليقول : إنها علامة مرض .. والآن .. ما هي حقيقة هذه الحالة .. وما هي أسبابها .. وما هي خطورتها .. وهل لها علاج ؟.. وهذه هي .. إجابة كل هذه التساؤلات وما هي

حقيقة هذه الظاهرة المرضية (المشي أثناء النوم) ؟ إنها ظاهرة .. تظهر في عدد غير قليل من الناس .. وبدرجات متفاوتة لا تثير الإهتمام .. ولكن في بعض الحالات تكون الحالة سببا في إنزعاج الأهل .. والشخص الذي يسير وهو نائم . ولكن ما هي الحالات المرضية التي تسبب هذه الظاهرة ؟ في بعض الحالات تكون الحالة وراثية، وفي حالات أخرى يكون السبب في السير أثناء النوم حالات الهستيريا .. وفي عدد قليل منها يكون السبب نوع خاص من مرض الصرع ؟ ومتى يبدأ ظهور هذه الحالة ؟ في الطفولة المبكرة قد يسير الطفل أثناء نومه .. ولكن بمرور الأيام تختفي الظاهرة .. ولكن .. كيف يحدث ذلك : النائم يسير ؟ يكون الشخص مستغرقا في النوم .. وفجأة يقوم من سريره في الحجرة وقد يعود مرة أخرى إلى سريره . وفي بعض الحالات يقوم من السرير ويمشي .. ويفتح الباب .. يخرج .. ينزل على السلم، أو يخرج إلى (البلكونة) كل هذا وكأنه في كامل وعيه .. ولكن .. هل يمكن أن يصطدم بشيء يقف في طريقه .. أو أن يقع .. أو أنه أثناء السير يستطيع أن يتفادى الأشياء الموجودة في طريقه ؟ لا، إنه قد يصطدم بأي شيء، أو قد يقع في أي حفرة، وليس حقيقة أن الشخص إذا سار وهو نائم يستطيع أن يتحرك حركات دقيقة صعبة دون أن يتعرض للخطر . وأثناء ذلك، هل يمكن أن يعتدي على أحد أو يؤذي نفسه ؟ لا الخطر من الاصطدام أو الوقوع فقط .. وهل هناك علاج لحالة السير أثناء النوم ؟ العلاج .. يكون بمعرفة السبب الذي يجب أن يعالج .. ولكن في أغلب الأحوال تكون الظاهرة بسيطة وتختفي دون علاج أما إذا كانت مصاحبة لحالة هستيريا، فإن العلاج يكون بعلاج حالة الهستيريا، وفي الحالات المصاحبة للصرع .. فإن العلاج يبدأ بحالة الصرع نفسها هل هناك ملاحظات عن حالة السير أثناء النوم المصاحبة لحالة الصرع ؟ أولا يجب أن نفهم حقيقة الصرع، إنها حالة يحدث خلالها اضطراب في النشاط الكهربائي لبعض خلايا المخ .. وعلى حسب موضوع هذه الخلايا تكون أعراض

هذه الاضطرابات أنه قد تبدو في صورة تشنجات .. وفي حالات أخرى تبدو في صورة سرحان لعدد قليل من الثواني أو قد يقوم المريض بأعمال مربكة .. مثلا يقوم بتكسير الأشياء أثناء نوبة الصرع .. أو يقوم بأعمال غير لائقة أمام الناس كأن يبول أمام الجميع .. والغريب أنه لا يدري أي شيء عن هذا الذي يفعله .. وفي بعض حالات الصرع يعاني المريض من السير أثناء النوم .. والعلاج الدوائي يمكن أن يريح المريض من كل هذه المتاعب .. وهل يكون هناك تأثير للظروف الاجتماعية المحيطة بالمريض ؟ نعم .. قد يكون تأثير البيئة واضحا في حالات السير أثناء النوم المصاحبة لمرض الهستيريا .. هنا مع البحث، نجد أن وراء حالة الهستيريا وأعراضها الواضحة ومنها السير أثناء النوم .. ان هناك خطأ في معاملة الطفل وهو في سن مبكرة .. كأن يشعر بإهمال أبويه أو إظهار الإهتمام بالأخ المولود .. أو على العموم .. احساس الطفل بأن الحياة غير مستقرة في البيت، بسبب النزاع بين الوالدين .. مثلا وأخيرا .. هل هناك نصيحة لأهل طفل يسير وهو نائم .. النصيحة الأولى هي الإهتمام بالحالة وعدم الاستخفاف بها .. وهكذا يجب عرض الطفل على الطبيب لتشخيص الحالة ووصف العلاج المناسب .. خلال ذلك .. يجب متابعة الطفل وملاحظته جيدا حتى لا يتعرض للخطر أثناء النوم في إحدى نوبات السير .

ارتفاع ضغط الدم

يقسم مرض ارتفاع ضغط الدم إلى قسمين:

القسم الأول: المريض لا يوجد عنده سبب مرضي لارتفاع ضغط الدم فيوصف ضغط الدم المرتفع عنده بأنه ضغط أولي .

القسم الثاني : حيث يوجد في بعض أعضاء الجسم مرض ينتج عنه ارتفاع في ضغط الدم مثل أمراض الكلية وهنا يوصف هذا النوع بأنه ضغط ثانوي ..

وإذا أردنا أن نشرح الكيفية التي يحدث بها ضغط الدم، فيمكننا القول أن الأوعية الشعرية تقاوم جريان الدم في جميع أنحاء الجسم، وبالتالي فإن كل ضيق في هذه الأوعية الدموية سوف يزيد من مقاومتها لسريان الدم ومن ثم يؤدي لارتفاع ضغط الدم .. وتعمل الإثارة العصبية المستمرة على انقباض هذه الأوعية الشعرية ومن ثم ضيقها مما يؤدي في النهاية إلى رفع ضغط الدم، لذلك فإن الأشخاص الذين يتصفون بالسرعة أو التسرع في انجاز أعمالهم وهؤلاء الذين يتسم سلوكهم بالعصبية .. هم ضحايا دون شك لارتفاع ضغط الدم .. وكان العرب الأقدمون لا يعرفون ارتفاع الضغط وأسماء الأمراض عندهم إنما كانوا إذا شعروا بالصداع الشديد واحمرار الوجه والدوار وجحوظ العينين .. قالوا : (إنه هياج الدم)، وإن الدم يهيج خاصة مع بعث الحياة من جديد في فصل الربيع فيبادر المصاب بهذه الأعراض إلى من يفصده «أي اخراج الدم منه بالتشطيب» فينزف الدم، ويخف الضغط، وتزول العلة . وحسنا ما كانوا يفعلون .. فخرج الدم كان يبعد الدوار والاحمرار والصداع مدة سنة .. والفصد خير من جميع الأدوية المستعملة اليوم لعلاج الضغط ومن عاداتهم الحميدة أيضا الصيام مدة ثلاثة أيام في بدء فصل الربيع ..، والصوم كما نعرف يخفف الضغط أيضا.

أما اليوم، فقد عرف الطب الضغط وأسبابه، فعالجه بأدوية تخففه ولا تزيله .. ولم يقتصر الأمر على أرباب الكيمياء في ايجاد العلاجات له، وإنما باراهم في ذلك النباتيون، فأخذوا يجربون الأعشاب إلى أن اهتموا إلى ما يقوم مقام الأدوية المستحضرة من المواد الكيماوية .. ولكن كليهما لا يشفي الضغط، ولا يقضي عليه وشتان ما بين الفصد والأدوية ..

الوصفات الطبية لارتفاع ضغط الدم ..

١ - علاج لارتفاع ضغط الدم

تأخذ على بركة الله تعالى قبضة من الزيتون الأخضر ويغلي بماء حتى يتبخر ثلثه وتشرب منه ثلاث مرات بين يوم وآخر في الأسبوع .

٢ - علاج أيضا : تأخذ الثوم وتأكله نيئا يهبط الضغط .

٣ - علاج أيضا: عصير التفاح نافع لضغط الدم .

٤ - علاج أيضاً

يجب أن يتناول المصاب بارتفاع ضغط الدم عسل النحل في كل وجبة طعام فإنه له أمر عظيم الأهمية في مقاومة ارتفاع ضغط الدم فالعسل يعمل على تزايد الماء في الدم اضافة إلى أن العسل يزيل توتر الأعصاب والأعراض المصاحبة له ..

٥ - علاج أيضاً

يستخدم الكمثرى لمعالجة ارتفاع ضغط الدم وذلك بتقشير مقدار كيلو ونصف من الكمثرى وأكلها على دفعات أثناء اليوم كله، على أن لا يأخذ المريض في هذا اليوم أي سائل آخر للشرب، وتكرر هذه العملية ٢ - ٣ مرات في الأسبوع .

٦ - علاج آخر

يجمع قشر التفاح ويجفف في الهواء الطلق وعندما يجف تماماً يسحق ويصنع منه شراباً بمعدل ٥٠ جرام لكل لتر واحد من الماء المغلي، تترك على النار لتغلي لمدة عشرة دقائق ثم تصفى ويتناول منها ٤ - ٥ أكواب في اليوم بعد الوجبات .

٧ - علاج آخر

توضع ٣٠ جرام من أوراق الزيتون في نصف لتر ماء يغلي على النار لمدة عشر دقائق ثم تصفى ويشرب منه المريض ٦ أكواب في اليوم .

٨ - علاج آخر

كما يستعمل الثوم في معالجة ضغط الدم الناشئ عن تصلب الشرايين وذلك بتناوله على فترات متعددة ويمكن إزالة طعم الثوم بتناول عسل النحل أو أكل تفاحة

الطفل الذي يصرخ طوال الليل

إن الطفل (الرضيع) ينام ما يقارب العشرين ساعة في اليوم والأربع ساعات الباقية من ساعات اليوم يمضيها في تناول وجبات الرضاعة والحمام وممارسة التمارين والحمامات الهوائية الشمسية منذ ولادته حتى سنة ونصف وينام الطفل قيلولة قبل الظهر وبعد الظهر من ساعة إلى ساعتين من ساعات النهار .. وأسباب عدم نوم الطفل الرضيع وصراخه تكون أسباب متعددة مثل وجود عدم مراعاة الأم لطفلها مثل عدم تهيئة الفراش والمهد أو السرير غير مريح أو شدة جوع الطفل أو عطشه أو تكون ملابسه مبتلة أو مصاب بمرض وإليك تعريف ذلك كما قال الدكتور أمين رويحه في نصائحه :

١ - الرضيع المصاب بالتسنين المؤلم :

يدخل الرضيع قبضته الصغيرة في فمه ..

٢ - وجود مغص في البطن :

يسحب الرضيع رجليه إلى بطنه ويرفس بهما ويكون جدار البطن غالبا قاسيا .

٣ - وجود آلام في الأذن :

يحول الرضيع رأسه من جانب إلى آخر باستمرار ويمرر يديه المهترتين أمام أذنيه المصابتين . وعند الضغط برفق واحتراز وفوق الغضروف أمام الأذن يصرخ

الرضيع بشدة، وهذا دليل أكيد على وجود التهاب في الأذن الوسطى ..

٤ - التهاب الرئوي :

يفتح الرضيع عينيه اللامعتين - من تأثير الحمى (السخونة) - باتساع ويلتوي الفم نحو الأسفل، ويغلق عند البكاء نصف انغلاق، ويظهر تبدل على التنفس: فالزفير يحدث بصدمات متقطعة مسموعة ويتنفخ في الوقت ذاته جانبا الأنف ..

٥ - وجود التهاب في البريتون (البطن) :

يأخذ الوجه طابع المذهول (وتنعدم الحركة فيه) وترهب العينان الضوء وتتحاشاه، وتكون في وسط الجبهة تجعيدة عمودية، وتنظر العينان في الفضاء ويغلق الفم بشدة ويصرخ الطفل من آن إلى آخر صراخا حاد النغمة (مصرصعا) وتكون الأطراف (اليدين والرجلان) عادة غير متحركة ..

٦ - وجود التهاب في حوض الكلى :

حركات غير مستقرة في الجذع في أسفل (الصلب) حركات دائرية غريبة باليدين مع حرارة شديدة (سخونة) في راحتي اليدين .

علاج المغص

يستعمل مغلي الينسون في معالجة المغص المعوي ويعمل المغلي بإضافة ملعقة صغيرة من بذور الينسون إلى فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ثم يشرب بعد أن يبرد قليلا ..

علاج آخر للسعال

تأخذ كمية من الزبيب وكمية مثلها من العناب وتقوم بخلطهما وتغليهما وتشرب منهما ثلاث مرات في اليوم فإنه نافع ..

علاج آخر للسعال

شراب عصير التوت الأحمر (الشامي) تسقي منه الطفل ثلاث مرات في اليوم فإنه نافع

علاج لإسهال الأطفال

تعطي الطفل يوميا في حالة إصابته كمية من الجزر المبروش .

علاج آخر لإسهال الأطفال

تعطي الطفل مستحلب أوراق الفراولة لمقاومة الإسهال ويشرب من المستحلب ثلاث مرات في اليوم ويكون شرابه بماء فاتر ..

علاج الحصبة

تغلي بذور الكتان مقدار ملعقة كبيرة من بذور الكتان لمدة ثلاث دقائق ثم يترك لمدة عشر دقائق ويشرب المصاب مرتين بجرعات صغيرة كل يوم ..

علاج لطرد الدود من أمعاء الطفل

تطعم الطفل ملعقة من زيت البندق لمدة (١٥) يوما صباحا ..

علاج للأطفال المصابين بالسل وداء السكري

تأخذ (٢٠) حبة من البندق وتطحنها في المطحنة وتخلط مع طحين العسل وتطعم الطفل لمدة (١٥ يوم) فإنه نافع ..

علاج للطفل المصاب بفقر الدم والضعف

تأخذ كمية من المشمش وتقوم بعصرها وتسقي الطفل منها في كل يوم مرتين فإنه نافع ..

علاج للأطفال المصابين بالتهاب اللوزتين والحلق

تطعم الطفل الدراق فإنه نافع لتلك الأمراض ويزيل القبض ويدبر البول ..

أمراض العيون وعلاجها

العين هي النافذة التي نطل بها على العالم .. وعن طريقها يتسلل شعاع الضوء إلى المخ حاملا معه .. بهجة الحياة وزخرفها .. والبصر نعمة كبرى يعرف قيمتها جيدا الذين حرّمهم الله منها .. وفي الحقيقة أن جهاز الابصار الذي يتكون من العين بكل أجزائها والعصب البصري وأخيرا المنطقة البصرية في المخ نفسه والتي تقع في مؤخرة الرأس .. أقول أن هذا الجهاز المعقد هو إعجاز ليس بعده إعجاز .. فهو يلتقط آلاف الصور في كل يوم بكل دقائقها وألوانها ويترجمها في لحظات معدودات .. إن هذا الأداء المبدع يفوق بما لا يقارن أي كاميرا اخترعها الإنسان .. بل إن الإنسان حينما اخترع الكاميرا صاغها قياسا على تركيب العين .. إنه خلق الله ولن تجد كمثل خلق الله من شيء .. ونحن هنا بصدد الحديث عن الأمراض التي تصيب العين .. لكننا قبل أن نمضي في هذا السبيل فسوف نحاول أن نلقي الضوء على جهاز الإبصار لدى الإنسان .. فليكن سؤالنا في البداية .. ما هي مكونات العين؟ وكيف يعمل هذا الجهاز الفريد؟

العين عضو حساس جدا وهو يتكون من جزئين .. جزء أمامي ويعمل على تنسيق الأشعة الضوئية .. ولزبد من الإيضاح نقول أن الحاجب والأجفان والأهداب هي أول ما يقابلنا من أجزاء العين وهي تعمل على حماية العين ووقايتها فإذا ما تعمقنا قليلا فسوف نقابل (بالملتحمة) وهي غشاء رقيق شفاف وهو الذي يعطي للعين لمعانها وطبيعتها المخاطية .. وهذا الغشاء يغطي المقدمة من كرة العين كما يبطن الأجفان من الداخل، ثم هناك ما يطلق عليه الصلبة أو بياض العين وهو غشاء ليفي متين مثقوب من الخلف ثقباً ضيقاً يمر فيه العصب البصري وفي الأمام

ثقباً أكبر منه تدخل (القرنية) وهي غشاء شفاف موضوع في الجهة المقدمة من الصلبة وهي تشبه زجاجة الساعة أما (المشيمية) فهي غشاء وعائي أسمر اللون أو أسود موضوع داخل الصلبة (والقزحية) وهي غشاء شفاف موضوع خلف القرنية وفيه فتحة صغيرة تسمى (بالحدقة) ولهذه الحدقة ألوان مختلفة فقد تكون سوداء أو زرقاء أو خضراء أو عسلية اللون مما يعطي للعين لونها ، وبهذه الحدقة عضلات دائرية وطويلة لكي تجعلها تتسع أو تضيق تبعاً لكمية الصورة في وضعها المقلوب حتى تنتقل بواسطة العصب البصري إلى داخل المنطقة البصرية في مؤخرة المخ ليتم عدلها وترجمتها ..

ونجد داخل العين حجرتين أحدهما أمامية بها مادة مائية والأخرى خلفية وبها مادة زجاجية أو بلورية وأخيراً هناك عدسة العين وهي تتصل بعضلات تجعلها تنبسط وتنقبض لكي تعمل على تكيف الأشعة الساقطة على الشبكية .. وتعمل كل هذه الأجزاء في انسجام تام لكي يستطيع الإنسان أن يحقق إبصاراً عادياً وسليماً في الوقت نفسه .. فعلى الشخص أن يرى الأشياء البعيدة رؤيته للأشياء القريبة وهنا تعمل العين على تكيف الضوء الساقط عليها ليتجمع مباشرة فوق الشبكية فيؤدي إلى الرؤية وأي اختلال في هذا الجهاز يكون نتيجة اختلالات الرؤية كقصر النظر وغيرها ..

الرمـد

الرمد من العلل التي كانت منتشرة في الأزمنة السابقة وقلما كان يسلم منها طفل وقد ذكر بعض الأطباء الشعبيين أن أسباب الرمد هي ..

١ - المناخ البارد .

٢ - الرطوبة .

٣ - العدوى .

٤ - الإلتهاب .

وقد قال الدكتور سامي محمود كلمات في موضوع الرمد :

١ - الرمد الحبيبي

يعتبر الرمد الحبيبي من أكثر الأمراض التي تصيب العين شيوعا، حتى ليقال أنه لا ينجو طفل في مصر من الإصابة به .. والرمد يعني ببساطة التهاب في الملتحمة وأعراض المرض كثيرة نلخصها في التهاب داخل الجفون، تحدث عن حبيبات صغيرة تؤدي إلى تهيج بمقلة العين كلما احتك بها الجفن، ويظهر افراز (عمص) لزج يجمد عند منبت الأهداب وكثيرا ما يؤدي هذا المرض إلى الإصابة (بالشعرة) والأخيرة تعتبر لإيثار القروح بعد زوال الحبيبات فإنها تجذب بعض أهداب الرموش إلى الداخل مسببة تهيج في القرنية عند الاحتكاك بها .

٢ - الرمد الصديدي

وهو مرض معد شديد الخطورة يذهب بالعين إن لم يعالج في الوقت المناسب وأعراضه تتلخص في ورم بالجفون واحمرار بياض العين وافراز مادة صديدية شديدة العدوى تتجمع في العين فتضر بالقرنية .. ويصاحب هذا النوع من الرمد ألم في العين وصداع وارتفاع في درجة الحرارة ..

علاج لالتهاب العين

تقوم بهرس تمر هندي بالماء ويقطر في العين وكذلك تغسل به اجفان العين جيدا ويكون الغسل عند المساء وتترك حتى الصباح دون غسيل العين بالماء فإنه نافع .

علاج لالتهاب العين

تهرس تمر هندي بالماء والزعفران وتقطر منه في العين عند الصباح ولمدة أسبوع فإنه نافع ..

علاج لرمد العين

تلبخ العين بماء الورد فإنه نافع ..

علاج لرمد العين

يقطر حليب المرأة في العين فإنه مفيد إن شاء الله تعالى ..

علاج لالتهاب العين والأحمر

يستخرج زيت القرنفل ويقطر منه في العين فإنه يشفيها إن شاء الله تعالى ..

علاج لالتهاب العين والرمد

يستخدم الشمر لغسيل العين وعمل كمادات لها في حالة إصابتها بالرمد ويعمل الغسيل من الشمر بغلي ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الشمر في فنجان من الماء الساخن وبعد عشرة دقائق يستخدم كغسيل .. ومكمادات ..

علاج للرمد

تكمد العين بعسل النحل فإنه يشفيها إن شاء الله تعالى ..

علاج لرمد العين

تكحل العين بالأثمد ويسمى الكحل الحجري فإنه نافع ..

علاج للرمد الحبيبي والصديدي

يستخدم مستحلب زهور البابونج كغسيل للعيون المصابة بالرمد خاصة

الصددي منه ويعد المستحلب بغلي ثلاثة ملاعق كبيرة من مسحوق الزهور إلى كل لتر من الماء الساخن ..

علاج للرمد الصددي

إذا قطر بياض البيض (البيضة بعد نزع الصفار منها) في العين التي بها ورم في الجفون واحمرار نتيجة للرمد يسكن الوجع ويساعد على الشفاء ..

علاج أوجاع العين والرمد

إذا خلط عصير الرمان بشحمة غشائه الداخلي مع عسل النحل حتى يصير كالمرهم ثم اكتحل به في العين فإنه مفيد جدا ..

غسيل للعين المصابة بالرمد

يستخدم مستحلب زهور البنفسج لغسل أجفان العيون المصابة بالرمد ويعد المستحلب بصب نصف لتر من الماء المغلي فوق ٥٠ جرام من أزهار البنفسج ويترك لمدة ١٢ ساعة ثم يستعمل بعد ذلك ..

غسيل لرمد العين الخفيف

يؤخذ من مغلي بذر الكتان أو الخبيزة مقداراً مناسباً وتغسل به العين مراراً في اليوم .. وتستخدم هذه الوصفة في معالجة الرمد الخفيف فإنه نافع ..

القرنفل في الطب الشعبي

ذكر الأطباء أن القرنفل يوصف بأنه طارد للحمى، مطهر، معقم للمعدة، يشفي من القروح وآلام الرأس والصرع، ويحمي من الأوبئة، ويساعد على الهضم، وينفع من السموم، ويسكن آلام الأسنان، ويخفف التهابات الحساسية،

وذلك بأخذ مقدار بسيط من مسحوق السكر .. كما يستعمل مسحوقه أيضا في هبوط المعدة وضعفها .. وفي حالات الإسهال والقيء وهبوط القوى .. ويوصف مغلي القرنفل كمطهر للجروح وتخفيف الآلام .. ويستخدم زيت القرنفل في تسكين آلام الأسنان، وذلك بغمس قطعة من القطن في روح القرنفل، وينقط بها الأسنان الموجوعة، فيزول الألم حالا ..

ثبت أن جوز الهند يحتوي على ٣,٨٨ ٪، ماء ٧,٨١ ٪، بروتين، ٦,٦٦ ٪ مواد دسمة، ١٣,٦٣ ٪، مواد مستخلصة آزوتية ٣,٩١ ٪، ألياف ٢,٣١ ٪، .. وفي لبن جوز الهند حامض شبه حامض اللبن واللعب، وزيتة يحوي أحماضا دسمة ثابتة تتحد مع الجليسرين هذا زيت جوز الهند يشكل مستحلبا لطيفا جدا، يجعل افراز المرارة والبنكرياس هاضما جدا وبالتالي فإنه يقوم بمهام عظيمة في حالة زيادة الكولسترول في الدم، ولذا يوصف جوز الهند بأنه منظم ملين ومغذ .

الدراق يحتوي الفيتامينات (س، ب، ب₂، ب، ب₁₂)، بكميات عالية . وهو يحافظ على القلوية في الدم ويحرض الجهاز الهضمي، ويزيل القبض ويدر البول، لذلك يستعمل في معالجة أمراض الكلى والحمضيات البولية وتبول الدم، ويفضل عدم استعماله عند المصابين بقرحات معدية والتهابات الأمعاء ويستعمل الدراق إما نيفا طازجا أو مطهيا (كومبوستو) وهو الأفضل للمصابين بالتهاب اللوزتين والحلق .

الترمس في الطب الشعبي

وصف الترمس بأنه غني بالبروتين، إذ يحتوي على ٣٠٪ من البروتين وهو ذو قيمة غذائية جيدة. كالحمص، وثبت أن مطبوخ بذوره يدر البول ويهضم الأكلات لثقيلة .. ويطرد بعض أنواع الديدان .. ويحتوي الترمس على مادة (الليستين) وهي مكونة من الكالسيوم والفوسفور ولذا فهو مقو جيد للأعصاب، وهو كذلك مقو منبه للقلب ..

ويحتوي الترمس على مواد فعالة تسمى (القلويدات) وهذه المواد لها تأثيرها السام، إلا أننا قبل أن نأكله نتركه في الماء مدة طويلة فتذهب مرارته، وتذهب سميته .. والجسم يتخلص من هذه المواد السامة أولاً بأول عن طريق الكلى، أي أنها لا تتراكم في الجسم، ولا تسبب أي عوارض تسمم، إلا إذا ابتلع الإنسان أو الحيوان كميات ضخمة من الترمس المر الذي لم يتقع في الماء .. وقد أجريت أخيراً أبحاث طبية تهدف إلى استخراج علاج من الترمس لمرض الصدفية، وقد أعطت هذه الأبحاث نتائج إيجابية للغاية وأصبح الترمس أملاً جديداً لمرضى الصدفية.

الحمص في الطب الشعبي

الحمص غني جداً بالمواد البروتينية .. والحمص الجاف يحتوي على كثير من الأملاح المعدنية الهامة مثل .. الكبريت والفوسفور، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والحديد .. وهو مغذ جداً، ومدر للبول، مسمن منشط للأعصاب والمخ .. ينصح بعدم التماذي والإفراط في تناوله، وبخاصة ذوي المعد والأمعاء الضيقة والحمص الأخضر سهل الهضم، ويمكن عمل شوربة بالحمص للأطفال في سن الرابعة والخامسة .. أما الحمص المقلي الذي نتناوله للتسلية فهو يحتوي على ١٨٪ بروتين، ٥٪ دهون، ١١٪ نشويات ..

علاج العقم عند الرجال

يقول الدكتور سامي طوسون مدرس جراحة المسالك البولية والتناسلية والعقم: يعبر الحيوان المنوي، بعد تكونه في الخصية، عددا من الأنابيب الدقيقة (١٥ - ٢٠) ليصل إلى البربخ حيث تتحد هذه الأنابيب الدقيقة لتكون أنبوبة واحدة حوالي ٦٠ سم في الطول ولكنها شديدة الالتفاف حول نفسها وتكون ما يسمى بالبربخ الذي يقسم إلى : رأس وجسم وذيل .. ويطن البربخ غشاء مخاطي ذو خلايا لها أهداب .. ووظيفة هذه الأهداب هي امتصاص السوائل من داخل البربخ .. وكذلك تساعد الحيوان المنوي في التطور والنمو أثناء مروره بالبربخ .. بحيث يصبح الحيوان المنوي نشطا وقادرا على الحركة .. وعند منطقة ذيل البربخ تتكون بادية الحبل المنوي، وهو مكون من نسيج عضلي، وطوله ٤٥ سم، وينقل الحيوان المنوي عبر القناة الأربية إلى الحوض، حيث يصل إلى قرب المثانة البولية فينفتح هناك، وبالقرب من غدة البروستاتا يتحد الحبل المنوي مع الحويصلة المنوية ليكونا القناة القاذفة وهي قناة دقيقة حوالي ٢,٥ سم طولاً، حيث تعبر غدة البروستاتا وتفتح في قناة مجرى البول، داخل غدة البروستاتا ويتعرض هذا المسار إلى أسباب مختلفة قد تؤدي إلى الإنسداد وعدم تمكن الحيوان المنوي من الوصول إلى قناة مجرى البول وتبعاً للأسباب المختلفة يكون أيضاً مكان الإنسداد مختلفاً .. وعموماً يتم تشخيص مثل هذه الحالات عند عمل عينة من الخصيتين .. حيث يتم فيها أخذ جزء صغير جداً من نسيج كل خصية ثم يحفظ في سائل معين ثم تحليله باثولوجياً، فنجد أن خلايا الخصية سليمة وأنها تحتوي على عدد كبير من الحيوانات المنوية والخلايا المكونة للحيوانات المنوية بينما نجد أن

تحليل السائل المنوي (لعدة مرات) لمرضى مصاب بالعقم يبين عدم وجود أي حيوانات منوية على الإطلاق .. وعلاج مثل هذه الحالات يستلزم إجراء عملية استكشاف لمحتويات الصفن، لتحديد مكان انسداد والتصرف فيه .. هذا ولا بد من إجراء مثل هذه العمليات في غرفة عمليات ذات استعداد جيد من جهة الآلات الدقيقة .. وكذلك من الخيوط الجراحية اللازمة، وعدسات مكبرة خاصة أو ميكروسكوب جراحي مع امكانيات للتصوير بالأشعة السينية أثناء وجود المريض في غرفة العمليات .. كما يجب تحضير ميكروسكوب عادي في غرفة العمليات وذلك لفحص السائل الذي يحصل عليه من الأجزاء المختلفة للأعضاء أثناء العملية لمعرفة وجود حيوانات منوية من عدمه ... هذه الاستعدادات وغيرها يجب تجهيزها قبل البدء في عملية الاستكشاف لتحديد مكان الانسداد، ولعل الحل الجراحي السليم لتخطي هذا الانسداد بعد تحذير المريض وعمل شق جراحي بالصفن يتم الوصول إلى الحبل المنوي بالقرب من البربخ وعن طريق ابرة دقيقة تحقق صبغة ملونة، وتؤخذ صورة بالأشعة السينية التي توضح مسار الصبغة في الحبل المنوي وهل هناك انسداد ومكانه .. وكذلك تعطي فكرة عن الحويصلات المنوية، وهل هناك انسداد في القناة القاذفة أو لا ؟ فإذا وجد انسداد بالحبل المنوي، فإنه يتم تحديد مكانه وعمل توصيل بين الجزء السابق والجزء اللاحق لمكان الانسداد عن طريق منظار قناة مجرى البول الجراحي .. وفي حالة عدم وجود انسداد في الحبل المنوي في هذا الجزء نقوم بفحص البربخ واتصال الحبل المنوي مع ذيل البربخ، يجب فحص البربخ جيدا والتأكد من هل هو أم لا ؟ وهل هناك أنابيب منتفخة أم لا ؟ وفي أي مكان من البربخ ؟ ثم يجري جرح بسيط بالبربخ ويفحص السائل الخارج فوراً تحت الميكروسكوب لتحديد هل هناك حيوانات منوية أم لا ؟ فإذا لم توجد حيوانات منوية فإننا نعيد نفس الخطوات في جزء آخر من البربخ .. وإذا تأكدنا من وجود حيوانات منوية فنقوم بالتوصيل بين البربخ في

هذا المكان مع الحبل المنوي عن طريق استخدام خيوط جراحية دقيقة جدا وفي بعض الحالات يكون البربخ غير منتفخ، ولا يوجد به أي حيوانات منوية ويكون الإنسداد في مثل هذه الحالات في الأنابيب الدقيقة الموصلة بين الخصية والبربخ وهذه الحالات لا يمكن حلها جراحيا حاليا ..

ونسبة نجاح عمليات توصيل البربخ بالحبل المنوي تتراوح بين ٢٠ - ٤٠٪ من الحالات وتكون نسبة الإنجاب في حوالي ٥ - ٦٪ من الحالات، مما يعطي أملا كبيرا للهؤلاء المرضى ..

وإليك علاج نافع

تأخذ بصلة كبيرة وتقوم بتقشيرها ثم تبشر ويخلط معها عسل النحل وتأكل منه أنت وزوجتك .. ملعقة طعام لكل واحد منكما مع وجبات الطعام ولمدة شهر كامل فإنه نافع إن شاء الله تعالى ..

علاج آخر

تأخذ اهليج أسود مع زيت الزيتون وتحمله الزوجة في (المهبل) بعد غسلها من الدورة الشهرية لمدة ثلاثة أيام ولا تقربها إلا في اليوم الثالث وأنت مستمر على العلاج أعلاه .