

## علاج الجهاز الهضمي

المعدة بيت الداء، وسبب المرض، يمكن للإنسان أن يصاب بتلبك معوي، أو مغص يعقبه إسهال، أو امسك، وذلك نتيجة لأكلة ملوثة، أو لسهر طويل، أو نتيجة للتعرض الطويل للمروحة، وجهاز التكييف.

هذا المغص، وهذه الحموضة سرعان ما تزول إذا ابتعدنا عن السبب، وتناولنا مشروبات ساخنة خفيفة مثل الينسون، والكرامية، والنعناع، والحلبة، والشمر، والكرديّة وغيرها.

وهذا ما نفعله مع الأطفال الرضع إذا كانوا يعانون من مغص، أو انتفاخات.. ومعروف أن الغشاء المخاطي المبطن للقناة الهضمية كلها - من أول الشفاه، واللثة، واللسان مرورًا بالمريء، والمعدة، والاثني عشر، وبقية الأمعاء الرفيعة، والقولون- يجدد نفسه باستمرار بطريقة سريعة جدًا، ومعنى هذا أن القرحة إذا تكونت، وبعدها عن الأسباب فإنها سرعان ما تلتئم.

لكن المشكلة في زماننا أننا لا نبتعد عن أسباب تقرحات المعدة، والقولون، فالتدخين أهم أسباب القرحة لا يمكن لصاحبه أن يقلع عنه إلا بمعجزة، وتناول اللحوم الحمراء، والدهون، واللحوم المصنعة، والمخللات من أسباب القرحة، والحموضة، وقد أكثر الناس منها.

وطريقة طهي الطعام (المسبك) تجعله معقدًا، ومسببًا للأمراض، وهذا (المسبك) موجود حتى في المستشفيات فضلًا عن البيوت؛ وكذلك القهوة، والكولا، والشيكولاتة، والحلويات، والمخبوزات، والماء المثلج، والأدوية ( وخاصة المسكنات، والمضادات الحيوية) كلها تسبب قرحة للمعدة، والأمعاء؛ والعجيب أنني رأيت العديد من الحالات في

الرعاية المركزة تعاني من نزيف في المعدة، وتتقيأ دماً بسبب الأدوية، والمسكنات، لأن المعدة

عندهم انثقت من كثرة الأدوية PERFORATED PEPTIC ulcer

ولم تعد المشكلة عند المرضى وحدهم بل المشكلة أصبحت في الأطباء -أيضاً- فالمرضى يشتكي قرحة في أمعائه، وحموضة، والطبيب يكتب المسكنات، والمضادات الحيوية، ويتكلم فيكتب مضادات للحموضة، ويظن بذلك أن القرحة سوف تلتئم.

من هنا لم نجد قرحة معدة قد التأم، وبالعكس يطول الزمن في العلاج، ومن المرضى من يعالج القرحة منذ عشر سنوات! ومنهم أكثر، وبدأ الناس يكرهون الدواء من طول استعماله، وغلاء ثمنه، وعدم فائدته؛ فهل قرح المعدة، والقولون تلتئم فعلاً في حدود شهر واحد؟ نعم هذا هو الجديد الذي قدمناه ... وتوفيق الله تعالى.

أوقفنا جميع الأدوية والأطعمة، وما كان ضرورياً من الدواء حولناه إلى أية صورة أخرى غير الفم (حقن أو لصق جلدي أو لبوس).

وأكرمنا الله -سبحانه وتعالى- بالتئام القرحة المزمنة في المعدة والقولون في حدود شهر واحد فقط (بعد معاناة مع الأدوية عمرها عدة سنوات).

- وقدما النظام الغذائي الآتي:
- أولاً: نصف كوب ماء ساخن قبل الأكل، أو مشروب الحلبة، أو الينسون، أو الكراوية، أو الشمر، أو الشعير (أي نصف كوب ساخن يمهد للطعام).
- ثانياً: لابد من مضغ الطعام جيداً.. وإعادة المضغ، لأن أكثر المرضى يسرع في الطعام، ويبلغ بسرعة دون مضغ، وتكون النتيجة عسر الهضم، وبقاء الطعام فترة طويلة في الأمعاء دون هضم، أو امتصاص، فالبداية مضغ جيد، وبتأنٍ.
- ثالثاً: ممنوع الشبع (نصف أكلة).. فلا بد أن نقوم من الطعام، ونحن نشتهي، فكلما امتلأت المعدة تعسرت في الهضم، وزادت الحموضة، واتسعت الفقرة.

- رابعًا: بعد الأكل لابد من هاضم (ماء الشعير، أو فاكهة هاضمة) ومن أفضل الفواكه الهاضمة (كف بطيخ - مائة جرام عنب - ثلاث ثمرات تين ناضج - ثمرة تفاح - ثمرة رمان حلو - ثمرة باباظ - ثمرة أناس حقيقي).
- خامسًا: لا نأكل بعد الطعام حلويات مخبوزة، فتلك تسبب التعفن في الأمعاء؛ ولا تكثر من الشراب أثناء الأكل.
- سادسًا: لابد من المشي كل يوم ساعة كاملة حتي يهضم الطعام أسرع، ويتحرك في الأمعاء؛ فالكسل عدو الإنسان في أية مرحلة سنية.
- سابعًا: وجد أن هناك بعض العصائر تسرع بالتئام قرح المعدة، والقولون، وأهمها عصير الرمان الحلو (يقشر الرمان، ويؤخذ القلب + الحب، ويعصر، ويُصفى منه 1/2 كوب محلي قبل الأكل ثلاث مرات) كما ثبت أن سلطة الزبادي (كوب زبادي + فص ثوم مهروس + بقدونس أخضر) من أوهن الأطعمة الهاضمة، وكذلك مغلي الشعير (ملعقة كبيرة تغلى في ٢ كوب ماء لمدة عشر دقائق فقط، كذلك نصف ملعقة صغيرة من الخميرة (أو قرص خميرة كل يوم)).
- ثامنًا: يتعد مريض القرحة تمامًا عن أسباب القرحة، وجميع الأدوية، ويهتم بالمشروبات الساخنة (حتى في الجو الساخن)، ويتعد كذلك عن المثلجات، وهواء المروحة المباشر، والتكييف.
- تاسعًا: كل هذه المشروبات الساخنة تصلح المعدة، وتعالج القرحة بدءًا من الماء الساخن، وكذلك مغلي الكرفس، والكزبرة، والكمون، والبقدونس، ومغلي الحلبة، والشمر، وشراب البردقوش، وزهر الليمون، والبابونج، والينسون، والقرفة، والكرامية، وحب الهبركة، وأشد التحذير من الأدوية، والمسكنات، ومضادات الحموضة، فكلها لها آثار جانبية مدمرة على الجهاز الهضمي.

▪ عاشرًا: إذا كان الأطفال يعانون دائمًا من سوء الهضم المستمر بسبب الرضاعة الطبيعية من الأم؛ فالمفروض علاج الأم المريضة، وليس علاج الرضيع (إلا إذا كان هناك مصدر غذائي خارجي) فبعلاج الأم بالنظام الغذائي الصحيح يتحسن اللبن، وبالتالي يتحسن الرضيع.

▪ حادي عشر: نحذر بقوة من الشاي الثقيل، والقهوة، والكولا، وجميع المياه الغازية (عدا ماء الشعير) كما نحذر من حبة البركة الذي يأخذه الناس بلا حساب، ويسبب قرح الجهاز الهضمي.

▪ ثاني عشر: لا بد لمرضى الجهاز الهضمي من التأكد من التبرز كل يوم، فالإمساك له أضرار كثيرة، ولا بد من الحرص على الأغذية البسيطة سهلة الهضم من الزبادي، وعسل النحل، والفول النابت، والبليلة، والسلطة الخضراء، ومغلي الشعير (مرتين يوميًا)، وشوربة الخضار الصحية (نصف تسوية) وهي لذيذة الطعم.

### **النظام الغذائي لعلاج مشكلات الجهاز الهضمي**

قد يكون مرض السكر، أو مرض الكبد المزمن، أو ضعف عضلة القلب، أو حتى كثرة الأملاح هي السبب في مشكلات الجهاز الهضمي؛ فلا بد من التحاليل السابقة لتحديد السبب أولاً.

▪ أولاً: علاج المغص، والغازات، وعسر الهضم.

مضغ ملعقة صغيرة من الشمر، أو الكمون الصحيح، أو الكزبرة ببطء، أو فص حبهان قبل الأكل مباشرة، أو مضغ قرن خروب صغير.

أي مشروب ساخن قليل السكر من الينسون، أو الكمون الصحيح، أو الشمر، أو الحلبة، أو النعناع، أو الشعير، أو الكراوية، ويمكن وضع عشرين، أو ثلاثة معًا (مثل الشاي الكشري) والأهم مغلي ٣ فصوص حبهان في كوب ماء قبل الأكل.

▪ ٢ ملعقة خل أعشاب في 1/2 كوب ماء قبل الأكل.

- ٢ ملعقة كبيرة حلبة نابثة (على قطن مبلى).
- ٢ ملعقة كبيرة بنجر مسلوقة، أو خرشوف (يزيد إفراز الصفراء ٤ مرات).
- ١/٢ ملعقة خميرة بيرة + كوب سلطة زبادي (زبادي + فص ثوم مهروس)، وتترك ١/٢ ساعة قبل الأكل.
- الفواكه الهاضمة: ١٠٠ جم عنب، أو كف بطيخ، أو ثمرة رمان، أو ثمرة كمثرى، أو ثمرة تفاح، أو تين برشومي، أو أناناس حقيقي، أو كرز، أو توت، أو كوب عصير فاكهة مما سبق (طازج)، أو ماء شعير.
- أي مشروب ساخن يضاف إليه نصف ليمونة (بدون عصير)، أو يضاف إليه ١/٢ ملعقة زهر ليمون، أو ١/٤ ملعقة زعتر.
- يشرب نصف أي مشروب مغلي (مما سبق) قبل الأكل، ويمضغ الأكل جيدًا- يعاد المضغ قبل البلع، ولا يشبع (نصف أكلة فقط)، وبعد الأكل لابد من هاضم (مما سبق).
- المشي كل يوم ساعة يحسن الهضم جدًا، وكذلك تدليك البطن نصف ساعة في اتجاه عقارب الساعة مرتين يوميًا.
- يُمنع عن المريض الشبع، والسهر، والمطلوب حزام عريض للبطن للوقاية من صدمات البرد.
- وممنوع أخذ أي دواء غير مكتوب هنا، وممنوع التدخين، أو الجلوس بجوار مدخن.
- وممنوع السكريات، والمخللات، والدهون، واللحوم الحمراء، والفطائر، والكولا، والبيبيسي، والشيكولاتة، والمانجو، والفراولة، والشاي، والقهوة، والبقول، والطعمية، والماء المثلج، وهواء المروحة، والأطعمة المحفوظة، والرنجة، والجبن الرومي.

## ▪ ثانيًا: علاج الحموضة وقرحة المعدة والقولون.

أسرع علاج لقرحة المعدة والحموضة هو الابتعاد عن المدخنين، والامتناع عن تناول الأدوية، والمسكنات، والمضادات الحيوية، فهي من أهم أسباب قرحة المعدة. مطلوب الامتناع تمامًا عن اللحوم الحمراء، والدهون، والمخللات، و(المسبك)، والقهوة، والشاي، والكولا، والشيكولاتة، والمانجو، والأطعمة المحفوظة، والمخبوزات - حتى البقساط-، والماء المثلج، والتكيف، والمروحة، وكل طعام يسبب لك الحموضة. كل هذه الوصفات فعالة جدًا في علاج القرحة فاختر منها ما يناسبك؛ المهم أن تبتعد عن أسباب القرحة، والأدوية:

- مغلي نصف كوب ماء قبل الأكل بانتظام.
- عصير الرمان الحلو (1/2 كوب قبل الأكل وبعده) يعالج القرحة في أسبوعين فقط، مضغ اللبان 1/2 ساعة قبل الأكل 3 مرات مهم جدًا للهضم.
- مغلي، أو منقوع ملعقة صغيرة لبان ذكر في كوب ماء + ملعقة خل أعشاب يعالج قرح المعدة، والأمعاء حتى لو كان هناك نزيف.
- مغلي 1/2 ملعقة بذر كتان في كوب ماء يصب على 1/4 ملعقة راوند مطحون.
- أي مشروب ساخن مثل: (1/2 ينسون + 1/4 قرفة + 1/2 كراوية)، أو (1/2 بردقوش + 1/4 روزماري + 1/2 حلبة + 1/2 شمر).
- الحبوب النابتة مثل: الشعير، والحلبة النابتة، والقمح النابت، وال فول النابت.
- مغلي الشعير + الكرفس، أو البقدونس (ملعقة كبيرة شعير في 2 كوب ماء تغلي خمس دقائق).
- راجع جميع علاجات عسر الهضم، والمغص (عشرة بنود + الممنوعات).

- ١ / ٢ كوب من عصير ورق الكرنب، أو عصير البطاطس (النية)، أو ملعقة نشا تذاب في ١ / ٢ كوب ماء .
- ملعقة صغيرة عرقسوس تقلب بقوة في ١ / ٤ كوب ماء، وتشرب بسرعة، تخفف آلام المعدة في خمس دقائق، ويمكن إضافة ١ / ٤ ملعقة رواند مطحون.
- البروبليس ( جرام واحد يوميًا) موجود الآن في صورة أقراص يعالج القرحة في أسبوع واحد، بشرط الابتعاد عن الأسباب المؤدية إليها.
- الإكثار من تناول الخيار، والخس الطازج، واللبن الرايب مع مراجعة كل ما سبق.
- ثالثاً : النزلات المعوية، والأسهال (الدوسونتاريا).

١- مركب مضاد طبيعي: كيلو عسل نحل + جرام صمغ نحل + ٥ جرام حبوب لقاح + ٥ جرام حبة البركة + ٥ جرام زنجبيل يقلب جيداً، وتؤخذ ملعقة كبيرة كل ساعتين + قطرات من عصير الليمون.

٢- مركب لترميم الغشاء المخاطي للأمعاء.  
١ كيلو عسل نحل + ملعقة عرقسوس + ملعقة بذر كتان مطحون + ملعقة حلبة مطحونة + ملعقة حب الرشاد مطحون + ملعقة حناء مطحونة + ملعقة كثيرا مطحونة؛ يقلب جيداً، وتؤخذ ملعقة كبيرة كل ٦ ساعات.

٣- مشروب ساخن كل ٣ ساعات محلي بمعلقة عسل نحل.. وتوضع فيه نصف ليمونة بقشرها (دون عصر) راجع علاج المغص، وعسر الهضم.

٤- الثوم المهروس في كوب الزبادي (٣ فصوص فقط) ينقع قبل الأكل بساعة، ويمكن إضافة بصلة مبشورة، أو بصلة نصف تسوية كل ٣ ساعات.

٥- ١ / ٢ ملعقة من قشر الرمان المجفف المطحون.. كل ٦ ساعات حتى يتوقف الإسهال.

٦- من الممكن علاج الإسهال باستخدام فنجان قهوة، أو شاي + ١/٢ ليمونة حتى يتوقف الإسهال.

- رابعا : علاج الإمساك المزمن.
- ملعقة عسل نحل مركب + خل الأعشاب + ١/٢ كوب ماء ساخن قبل الأكل ٣ مرات يوميا.
- ملعقة صغيرة من زيت السمسم، أو زيت الزيتون، أو زيت بذر الكتان قبل الأكل، أو توضع على الأكل + عصير نصف ليمونة.
- ١/٢ بذر قطونا + ١/٢ ملعقة بذر كتان + ١/٢ ملعقة حلبة حصى + ١/٢ ملعقة شمر ( سفوفا أو تغلى خمس دقائق).
- ١/٤ ملعقة راوند + ملعقة سنا مطحون + ١/٢ ملعقة حلبة حصى + ١/٢ شمر) سفوفا أو تغلى خمس دقائق.
- سلطة الخضراوات (٣مرات يوميا) طازجة في الحال (خس، وجزر مبشور، وبصل مبشور، وبقدونس، وجرجير، وكرفس، وخل، وزيت.
- الفواكه المليئة (بلح، وتين، وبطيخ، وتوت، وعنب .....).
- ١/٢ ملعقة خميرة في كوب سلطة زبادي.
- المشي لمدة ساعة يوميا مع تدليك البطن دائريا مع حقنة شرجية يوما بعد يوم.
- العلاج ٤، ٣، ٢، ١ من علاج الإسهال مهم جدا جدا.