



## وصفات من الطب الشعبي لمرضى الروماتيزم



هناك وصفات كثيرة من الطب الشعبي لمساعدة الشفاء من الروماتيزم بأنواعه المختلفة أو على الأقل لتخفيف ألم المفاصل . ويمكنك تجربة أكثر من وصفة في وقت واحد ، فلا ضرر من ذلك ، ومع الوقت سيمكنك تحديد أى الأنواع أكثر ملاءمة لك .

### □ منقوع شواشي الذرة :

شواشي الذرة هي الخيوط اللبفية التي تظهر بأعلى « كوز الذرة » ويذكر أن لها تأثير فعال في تلطيف الآلام الروماتيزمية ومساعدة الشفاء من المرض حيث تعمل على خفض درجة الحموضة بالجسم .. ولهذا الغرض تنقع الشواشي في ماء ساخن لمدة ١٠ دقائق ثم يُشرب المنقوع بعد ذلك . ونظرا لهذه الميزة الكبيرة قامت بعض شركات الدواء بإنتاج خلاصة شواشي الذرة (Corn Silk Extract) في صورة سائل يؤخذ منه ١٥ - ٢٠ نقطة في فجان ماء ثلاث مرات يوميا ( يباع بالأسواق الأوروبية والأمريكية ) .

### □ عصير العنب :

يقال أن العنب أو عصيره يعمل على خفض درجة الحموضة وتخليص الجسم من الرواسب وسموم المرض . لهذا الغرض يؤخذ كوب من عصير العنب في الصباح على الريق وكوب آخر في المساء قبل تناول العشاء . ويفضل تناول العنب الأبيض ( البتاق ) عن العنب الأسمر .

### □ وصفة لتخفيف ألم المفاصل :

لتخفيف ألم المفاصل إصنع خليطا مكونا من  $\frac{1}{2}$  ملعقة من زيت الكافور وملعقة واحدة من زيت الزيتون النقي ، وقم بتدليك المفصل الملتهب .

## □ لعلاج النقرس :

هناك وصفة تقليدية يستخدمها الروس لعلاج النقرس وهى مجرد تناول فصين من الثوم يوميا . وأفضل طريقة لتناول الثوم وهو فرمه أو طحنه ثم شربه مع الماء ، ولا ضرورة لأن يُمضغ . كما يُوصى بتناول الكريز أو عصير الكريز .. إن أمكن وإلى جانب ذلك لابد أن يتجنب المريض بالنقرس تناول الأطعمة التى ينتج عنها زيادة حمض البوليك بالدم وأهمها : الكبد والكلوى والسبانخ والفول وغيرها .

## □ نبات الصبار .. لعلاج الروماتيزم !

لعلاج آلام المفاصل استخدم الهنود الحمر قديما منقوع جذور نبات الصبار فى الماء . وقد اتضح فيما بعد أن العصارة الموجودة بنبات الصبار تحتوى على أحد مشتقات الكورتيزون والذى يرجع إليه تأثيره الفعال ضد مرض الروماتيزم . علاوة على أنه لا ينتج عنه أضرار جانبية كما يحدث مع استخدام الكورتيزون الصناعى .

وقد أجريت تجربة بإحدى المستشفيات الأمريكية على مجموعة من مرضى الروماتيزم للعلاج بأقراص مستحضرة من نبات الصبار ، وكانت نتائج التجربة مذهلة للجميع حيث ظهر تحسن واضح لحالة أكثر من ٦٠٪ من مجموع المرضى . وما زال هناك دراسات حول هذا الموضوع .

## □ عسل النحل وخل التفاح :

يذكر دكتور جارفيس فى كتابه : التهاب المفاصل والطب الشعبى (Arthritis and Folk Medicine) فوائد مذهلة لعسل النحل وخل التفاح .. لدرجة أنه يقول إن تناول ملعقتين من العسل وملعقتين من خل التفاح فى كوب من الماء مع كل وجبة طعام فيه شفاء من كل الأمراض .. بما فى ذلك الروماتيزم .

وربما كان هذا الكتاب هو السبب وراء انتشار مشروب خل التفاح إلى درجة كبيرة فى الولايات المتحدة ، فنجده يباع فى أغلب محلات الأغذية ، ويعتبر مادة غذائية شعبية ملازمة لكثير من موائد الطعام .

وإن كان هذا القول يبدو فيه شيء من المبالغة ، لكنه لا شك أن حالة مريض الروماتيزم تنتفع انتفاعا كبيرا بمثل هذا الغذاء .

ففى أغلب مرضى الروماتيزم يكون هناك ضعفا فى الصحة العامة ووظائف الأعضاء عامة خاصة فى عمليتى هضم الطعام وامتصاصه وعملية التمثيل الغذائى مما يترتب عليه عدم استفادة الجسم جيدا من عناصر الطعام الغذائية .

علاوة على ذلك فإن كثيرا من الناس فى فترة منتصف العمر وما بعدها ينخفض عندهم إفراز حمض الهيدروكلوريك الذى يفرز فى المعدة ليساعد عملية الهضم ، وبالتالي يودى إلى ضعف هضم الطعام وامتصاصه . علاوة على أن نقص هذا الحامض فى المعدة يمكن أن يؤثر على عملية الأيض بصفة عامة بما فى ذلك تمثيل الكالسيوم .. وهى من أبرز المشاكل الكيميائية التى يتميز بها مرض الروماتويد .

فإذا تناول مريض الروماتيزم العسل وخل التفاح مع وجبات الطعام أدى ذلك إلى تعويض ضعف إفراز حمض الهيدروكلوريك بفضل مادة خل التفاح الحامضية ، وبالتالي تحسن عمليتى الهضم والامتصاص وتحسن كذلك عملية الأيض أو التمثيل الغذائى .

أما بالنسبة لعسل النحل فهو ليس فى حاجة إلى ذكر منافعه العديدة ، ويعتبر مفيدا جدا للمريض الروماتيزم من حيث تأثيره الملطف للمعدة والمنشط لعملية الهضم ، بالإضافة إلى أنه يمنع حدوث الإمساك ، وهو مشكلة تلازم كثيرا من مرضى الروماتيزم .

#### □ طريقة تحضير خل التفاح :

إذا لم يمكنك الحصول على خل التفاح جاهزا للاستعمال ، فيمكنك تحضيره على النحو التالى :-

● بداية نأخذ من استخدام أية أوانى معدنية فى إعداد خل التفاح ، إذ أن الخل يتفاعل معها .. وإنما ننصح باستخدام أوانى فخارية ، أو زجاجية ، أو بلاستيكية .

● تغسل ثمار التفاح جيدا ثم تجفف .

● تقطع هذه الثمار ، دون تقشيرها أو نزع بزرها ، إلى قطع متوسطة متماثلة الحجم .. وتوضع فى إناء كما أشرنا إليه .

- يُغطى هذا الإناء جيدا بقطعة نظيفة من القماش المسامى - قماش قطنى أو كتانى .
- يحفظ هذا الإناء فى مكان دافئ فترة من الزمن - بضعة أسابيع - لتتم عملية التفاعل بفعل البكتيريا الموجودة فى الهواء .
- تطول هذه الفترة وتقصر حسب حرارة الجو .. إذ تقصر فى الجو الحار ، بينما تطول فى الجو البارد .
- بعد تمام عملية التفاعل ، يكون عصير التفاح الناتج قد تحوّل إلى خل التفاح .. ويعرف ذلك بالرائحة النفاذة الدالة على ذلك ، وكذا الطعم اللاذع .
- يؤخذ هذا العصير ويصفى جيدا من التفل بقطعة من القماش المسامى ، ويوضع العصير بعد تصفيته فى زجاجات مناسبة . ومحكمة لاستعماله وقت اللزوم .

□ تحذير :

لا يجوز نهائيا استعمال الخل الأبيض بديلاً عن خل التفاح .

□ لعلاج الآلام الروماتيزمية :

قشرة التفاح :

يغلى ٣٠ جراما من قشر التفاح فى حوالى ربع لتر من الماء لمدة ربع ساعة ، ويشرب من هذا المغلى مقدار أربعة أو ستة أقداح يوميا .

□ حبة البركة :

يقلى ١ كيلو جرام من حبة البركة ويطحن جيدا ثم يُعجن فى ١٥٠ جراما من العسل النقى .

يؤخذ من هذا المعجون مرتين فى اليوم ، بعد الإفطار والعشاء بحوالى ساعة ، وذلك لمدة عشرة أيام .

## □ وصفة أخرى :

- ٢٠ جرام حبة البركة .
- ١٠ جرام سلمكى .
- ٥٠ جرام شمار .
- ١٠ جرام قرنفل .
- ٢٠ جرام حصالبان .
- ١٠ جرام ملح الطرط .
- ١٠ جرام زنجبيل .
- ١٠ جرام محلب .
- ١٠ جرام بزر حرمل .
- ١٠ حبات لوز .

تُسحق هذه الكميات جميعها ، وتخلط جيدا ، ويُعجن هذا المسحوق  
بحوالى ٨٠٠ جرام من العسل النقى .  
يؤخذ من هذا المزيج ملء ملعقة مرتين فى اليوم بعد الإفطار والعشاء بحوالى  
ساعة .

