

الباب العاشر

الأمراض الشائعة

التي تصيب الإنسان

OBELIKAN.COM

الباب العاشر

الأمراض الشائعة

التي تصيب الإنسان وعلاجها

أولاً: أمراض البرد :

الإصابة بالبرد عادة يكون بسبب تغيير الجو ، كالخروج من مكان دافئ إلى مكان بارد دفعة واحدة ، أو أثناء الخريف والربيع وفي الشتاء ، أو بعد أكل طعام ثقيل الهضم أو كمية كبيرة من الطعام ، أو التعرض للعدوى، وبالنسبة للأسنان يكون سبب شرب سائل بارد بعد ساخن أو يكون الوجه ساخن فيقابل هواء بارد، فكل هذه الأسباب تضعف مقاومة الجسم فيصاب بأمراض البرد مثل :

الصداع ، الزكام ، السعال ، آلام الأسنان ، إلتهاب المفاصل ، آلام البطن أو الإسهال ، آلام الجنب والظهر ، برد الكلى والمثانة الذي يؤدي إلى كثرة التبول ، الإحساس بالإجهاد والتعب .

والبرد يصيب المكان الذي تعرض للبرد أو المكان الضعيف الذي تعود الإنسان أن يصاب فيه ولم يسرع في علاجه كما يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات .

وأما العلاج فيكون من الخارج ومن الداخل ، أما الخارجي فيكون بدهان العضو المصاب بزيت الكافور الحقيقي وليس المغشوش أو أبو فاس الأصلي إن وجد عدة مرات مع تدفئة الجسم حتى يعرق فيشفى بإذن الله تعالى .

أما الداخلي فيكون بشرب سوائل تساعد على الهضم وطرده الرياح ، مثال العائلة الخيمية مع ملعقة عسل مضافاً إليها « ذرة ملح ، وذرة كمون ، سعترا » ثلاث مرات حتى يتم الشفاء بإذن الله تعالى . « مجرب » .

ثانياً : أمراض الجهاز الهضمي :

(١) التهابات الفم واللثة :

وهي تظهر على شكل بقع بيضاء في الغشاء المخاطي وغالباً يكون عارض من أعراض البرد أو نتيجة شرب مشروب بارد بعد الساخن مباشرة أو الخروج من مكان دافئ إلى مكان بارد دفعة واحدة ، وهذا أيضاً يؤدي إلى آلام الأسنان أو ظهور فقايع حول الفم ، وأما « البيوريا » فهي التهاب مزمن في اللثة ينتج عنه جيوب صديدية حول جذور الأسنان تجعلها متحركة وتسبب ألم عند المضغ عليها ، والعلاج يكون بالمضمضة بما يأتي :

- (١) ماء ساخن لدرجة يتحملها الجسم ، ويترك في الفم (٢-٣ دقيقة) عدة مرات ، ويكرر كل ساعتين « مجرب » .
- (٢) مستحلب زهر البايونج « مجرب » .
- (٣) مستحلب سعتر ، كمن « مجرب » .
- (٤) مغلي قشر رمان .
- (٥) مغلي خبيزة وأيضاً كغرغرة .
- (٦) مغلي الزعفران لعلاج نزيف اللثة .
- (٧) مغلي كبابة صيني .
- (٨) مستحلب مردقوس لعلاج « البيوريا » مجرب .
- (٩) عصير الثوم بذلك به اللثة لعلاج « البيوريا » وكذلك عصير الليمون ومغلي القرنفل أو مضغ القرنفل يقوي اللثة ويمنع النزيف ويعالج آلام الأسنان « مجرب » .
- (١٠) أما الفقايع التي تظهر حول الفم علاجها أن تمس بالكحول حتى تجف « مجرب » .

[٢] التهاب اللوزتين والحلق :

وذلك بالفرغرة بما يأتي :

- (١) ملعقة صغيرة خل تفاح على كوب دافئ كل ساعة .
- (٢) مستحلب كمون وسعتر + ملعقة صغيرة خل .
- (٣) مغلي الكرفس .
- (٤) مغلي الجلبة وذلك بمغلي ٢ ملعقة في كوب ماء لمدة دقيقة ويستعمل كشراب أيضاً « مجرب » .
- (٥) مغلي الخبيزة وكشراب أيضاً .
- (٦) مغلي البابونج .
- (٧) يضع نقط عصير ليمون على كوب دافئ .

ملاحظة :

في حالة المضمضة والفرغرة لابد أن يكون السائل ساخن لدرجة يتحملها الجسم مع ترك المحلول في الفم مدة ٢-٣ دقيقة على الأقل حتى يأتي العلاج بنتيجة وتكون كل ساعتين على الأقل .

[٣] بحة الصوت :

- (١) مغلي قرفة ، جنزبيل ، عرق سوس ، كرفس ، خبيزة ، شمر يانسون .
- (٢) أكل القرنبيط بالعسل .
- (٣) السمسم يصلح الصوت ويزيل الخشونة .
- (٤) التمر لخشونة الحلق والصوت .
- (٥) مربى الجزر « انظر علاج عسر الهضم » .

[٤] آلام الأسنان :

آلام الأسنان ترجع إما إلى التهاب اللثة وهذا يصاحبه ورم واحمرار في اللثة

« البيوريا » أو ألم في الأسنان أو الضرس نتيجة السوس ، وإذا وصل إلى العصب كان الألم مبرح وعلاجه المسكنات مع زيت القرنفل أو القرنفل لأن زيت القرنفل يغطي العصب ، أو يكون الألم تحت الضرس ولا يستطيع المضغ عليه نتيجة لوجود خُرَّاج تحته ، وعلاجه المضمضة بمغلي كمون وسعتر ساخن ، ويترك على المكان من (١-٣) دقائق عدة مرات حتى يفتح الخراج أو يُشفى « مجرب » والمضمضة تكون أيضاً بما يأتي :

- (١) مستحلب النعناع .
- (٢) إذخر يقوي الأسنان ويسكن آلامها .
- (٣) مغلي خشب الصنوبر .
- (٤) مغلي حبة البركة مع الخل .
- (٥) مغلي الثوم .
- (٦) نقيع الحمص لوجع الضرس .
- (٧) مضغ لبان الذكر يسكن آلام الأسنان ويقوي اللثة .

ولحماية الأسنان من التسوس :

- (١) التقليل من النشويات والسكريات واستبدالها بالفاكهة والخضروات الطازجة .
- (٢) العناية بغسل الأسنان بعد الأكل واستخدام السواك والمضمضة بماء ساخن ، يمنع « الحفر » والسوس .
- (٣) يستخدم زيت اليانسون وزيت القرنفل كدهان للحفاظ على الأسنان ومنع تأكلها .
- (٤) أكل التفاح قبل النوم يحفظ الأسنان حتى الشيخوخة .
- (٥) عدم الإكثار من الشاي لأنه يسبب اصفرارها .

- (٦) مسحوق ملح مضافاً إليه الفحم ويدلك به الأسنان لتبييضها وتقوية اللثة .
- (٧) غسل النحل يساعد على تقوية الأسنان ونموها عند الأطفال .
- (٨) يستخدم مغلي بذور الحلبة لتنظيف الأسنان .
- (٩) مصطكي تقوي اللثة وتحفظ بياضها وتزيل الرواسب والجيوب بمضغها مع اللبان الذكر .
- (١٠) الفراولة لبياض الأسنان وإزالة الرواسب .
- (١١) القهوة تمنع تسوس الأسنان .

[٥] عسر الهضم :

- وهو بقاء الطعام في المعدة مدة طويلة وقد يصاحبه ألم ، ومن أسبابه :
- (١) إجهاد المعدة بملئها بالطعام الذي لا تقدر على هضمه .
- (٢) عدم انتظام مواعيد الطعام أو الأكل بين الوجبات .
- (٣) قد يكون الإمساك سبباً في ذلك وعلاجه الإكثار من الخضروات وأخذ المليينات من الأعشاب .
- (٤) الإفراط في شرب الشاي والقهوة لاحتوائهما على التانين الذي يسبب اضطراب الهضم وكذلك الإفراط في استخدام الدهون .
- (٥) القلق والتوتر النفسي .
- (٦) قد يكون عسر الهضم عرضاً لمرض آخر مثل قرحة المعدة أو أمراض الكبد والمرارة أو السكر والقلب ، وعلاج هذه الأمراض بالأعشاب يساعد على علاج عسر الهضم .
- (٧) إذا كان عسر الهضم وقتي وليس دائم يكون غالباً نتيجة فساد الطعام في المعدة .

ولعلاج عسر الهضم :

من أحسن العلاجات هو الصيام لفترات متقطعة ، كما علمنا ﷺ في صيام التطوع وهو صيام الخميس والاثنين وصيام ثلاثة أيام من الشهر العربي .

(١) مغلي أوراق أم ألف ورقة ، وذلك بإضافة ملعقة كبيرة لكل فنجان ماء مغلي يشرب منه ٢ فنجان يومياً .

(٢) مستحلب بابونج لعلاج المغص المعدي والمعوي (نصف ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء مغلي) ، يشرب منه ٢ فنجان يومياً مع الامتناع عن شرب الشاي والقهوة .

(٣) منقوع قشر البرتقال لعلاج المغص وآلام المعدة وكذلك منقوع الأوراق قبل الأكل يقوي المعدة ويساعد على الهضم .

(٤) البصل مع الخل يقوي الجهاز الهضمي فيساعد على الهضم ويفتح الشهية ولا يزيد عن بصلة متوسطة يومياً .

(٥) البلح يقوي المعدة ويحفظها من الإلتهابات .

(٦) مغلي تفاحتين في لتر ماء مدة ١ / ٤ ساعة يشرب منه ٤ أكواب يومياً .

(٧) لعلاج كسل الأمعاء يقطع عدد من ثمار التين الجاف تُنقع في زيت زيتون مع شرائح من الليمون طول الليل ثم تؤكل شرائح التين على الريق وأيضاً لعلاج الإمساك .

(٨) الجرجير يساعد على الهضم مع عدم الإفراط فيه حتى لا يحدث اضطراب الهضم وحرقان في البول .

(٩) مربى الجزر بالعسل وذلك بسلق نصف كجم من الجزر ثم يضاف إليه

العسل حتى ينعقد ثم يضاف إليه ٥ جم من كل من « عود هندي - قرنفل

- دار صيني - جنزبيل - حبهان - ذرة جوزة الطيب » هذه المربى تعالج سوء

الهضم والاستسقاء وتنقي الصوت والقصبة الهوائية وتمنع النوازل والسعال

- وضعف المعدة والكبد وضعف الباه هذا ما قاله داوود الأنطاكي .
- (١٠) مغلي حصا لبان يقوي المعدة وذلك بغلي ملعقة صغيرة في فنجان ماء يؤخذ منه كوب يومياً على مرتين .
- (١١) منقوع بذر الخلة لتنشيط الهضم .
- (١٢) خيار يسكن المغص .
- (١٣) السكنجبين « مخلوط العسل والخل » .
- (١٤) رمان على أن يؤكل بشحمه .
- (١٥) جنزبيل يقوي المعدة .
- (١٦) ملعقة سحلب تضاف إلى كوب لبن مغلي .
- (١٧) الشبت يقوي المعدة ويمنع الزغطة المزمنة ومع الشمر يعطي مفعول أقوى .
- (١٨) القرفة والقرنفل تقوي المعدة وتساعد على الهضم ، وكذلك الفجل .
- (١٩) عرق سوس لعلاج التهاب وقرحة المعدة وعسر الهضم الناتج عنها .
- (٢٠) فراولة تنشط إفراز المعدة وتساعد على الهضم والإخراج ، وكذلك الليمون خاصة مع الكمون والسعتر .
- (٢١) مصطكي تقوي المعدة ، وكذلك البلح .
- (٢٢) الريحان أحسن ما يوصف لتمدد المعدة وارتخائها تؤكل الأوراق أو المستحلب .

[٦] الانتفاخ :

نتيجة فساد الطعام في المعدة لبقائها مدة طويلة دون هضم ، وقد يحدث بسبب التهاب الأغشية المخاطية في الأمعاء وعلاجه يكون بالأعشاب الطاردة للغازات ، وإذا كانت الغازات لها رائحة كريهة تكون مقدمة لإسهال ، فيكون العلاج بمغلي الكمون والزعتر والكزبرة مع عصير الليمون ، وإذا كان يسبب

كلها فاتحة للشهية .

- (٣) مغلي الحلبة أو مطحونها « ١ / ٤ ملعقة صغيرة قبل الأكل » .
- (٤) مغلي أوراق الخرشوف الجافة أو أكله نيئا .
- (٥) المخللات بغير إسراف .
- (٦) مستحلب السعتر أو يضاف إلى الجبن فيساعد على السمونة للنحيفات .
- (٧) مغلي القرفة ١ / ٤ ملعقة صغيرة لكل فنجان .
- (٨) مستحلب المردقوش .
- (٩) كبابة صيني مقوية للمعدة محرصة لسيلان اللعاب .
- (١٠) مشمش ، تفاح .
- (١١) يستعمل السواك لفتح الشهية .
- (١٢) ليمون يقوي المعدة وخاصة مع الملح والكمون .
- (١٣) شطة حمراء بكميات قليلة حتى لا تسبب قرحة المعدة .
- (١٤) عسل النحل يعالج أمراض الجهاز خاصة تقرحات المعدة والأمعاء وأمراض الكبد فيفتح الشهية .

[٨] الثقيء والغيثان :

وعلاجه يكون فيما يأتي :

- (١) إذخر يسكن الغيثان ويعقل البطن .
- (٢) منقوع قشر البرتقال .
- (٣) مستحلب أزهار البنفسج وذلك بإضافة لتر ماء ساخن فوق ٥٠ جم من الأزهار تترك لـ ١٢ ساعة ، ثم يشرب على دفعات .
- (٤) منقوع تمر هندي .

- (٥) أكل أوراق الرجلة .
- (٦) خل التفاح وذلك بإضافة ملعقة صغيرة لكوب ماء يؤخذ منه ملعقة كل خمس دقائق في أول يوم ، ثم ملعقة كل وجبة لمدة ثلاثة أيام .
- (٧) رمان ، تفاح .
- (٨) قشر النارج ، منقوع بذر الخلة .
- (٩) مسحوق قرنفل مع السكر .
- (١٠) ليمون يشد المعدة ويمنع القيء .
- (١١) مستحلب نعناع يمنع الغثان وأوجاع المعدة والزغطة .
- (١٢) جنزبيل بقي من الدوار والغثان والقيء عند ركوب الطائرة أو السيارة ويضاف إليه اللبن والعسل لتلطيف مذاقه الحريف .
- (١٣) مربى الجزر (انظر علاج عسر الهضم) .

[٩] حموضة المعدة :

وتكون نتيجة لزيادة إفراز المعدة الذي يندفع إلى المريء فيسبب حرقان وألماً عند مقدمة القفص الصدري، ومن أسبابه التوتر النفسي أو أكل طعام مسبك أو دسم، أو أكل المخللات أو عصير الليمون أو شرب شراب ساخن أو بارد جداً أو الإفراط في شرب الشاي والقهوة أو الأسبرين .

وعلاجه يكون فيما يأتي :

- (١) شرب كوب لبن دافئ لأن اللبن يعادل حموضة المعدة وينتج عنه حمض اللبنيك الذي يفيد في علاج التهاب المعدة والأمعاء « مجرب » .
- (٢) الإكثار من الخضروات الطازجة والمسلوقة والابتعاد عن المسبكات « مجرب » .
- (٣) عسل النحل يعادل الحموضة لاحتوائه على أملاح قلوية ، كما أنه يعالج الالتهاب ، وذلك بشرب ملعقة كبيرة قبل الأكل بساعة ونصف أو بعد

الأكل بساعتين .

(٤) مستحلب أزهار البنفسج .

(٥) منقوع الخروب ولا يستعمل مرضى السكر لاحتوائه على نسبة عالية من السكر .

(٦) منقوع كركدية «مجرب» .

(٧) تمر هندي .

(٨) مغلي الحلبة «مجرب» .

(٩) مغلي ثمار البلوط المجففة .

ونحذر من استعمال الأدوية المضادة للحموضة لأنها تعطي تأثير وقتي لتخفيف الألم ولا تعالج ، أما اللبن والأعشاب السابق ذكرها فهي تعالج الحالة .

[١٠] قرحة المعدة والأمعاء :

وأسبابها هي نفس أسباب زيادة الحموضة والإهمال في علاج الحموضة يؤدي إلى حدوث تقرحات في المعدة والأمعاء ، ومن أعراضها فقدان الشهية وألم سطحي تحت الضلوع اليمنى أو في الظهر بعد تناول الطعام ومع تقدم الحالة يصاحبه قيء دموي بلون القهوة ويظهر سواد في البراز ، أما قرحة الأمعاء فيكون الألم عند الشعور بالجوع والأكل يخفف الألم .

والعلاج يكون :

(١) شرب اللبن دافئ مع تجنب المخللات والمسبكات .

(٢) غسل النحل كما سبق .

(٣) مغلي نخالة القمح مع قليل من العسل .

(٤) مغلي عرق السوس أو يسف ملعقة صغيرة من المسحوق ثلاث مرات يومياً

وهو علاج فعال ولكنه لا يستخدم لمرضى السكر .

(٦) مغلي قشور الصفصاف وذلك بنقع (١٠ جم في كوب ماء) عدة ساعات ثم يغلي ويشرب فنجان في الصباح وآخر في السماء .

[١١] المغص والإسهال :

والمغص إما يكون معدي أو معوي أو مراري أو كلوي وسنذكر هنا أعراض وعلاج المعدي والمعوي ، أما المراري والكلوي سنذكره مع أمراض الكبد والكلية ، فالمغص المعدي والمعوي غالباً يكون نتيجة برد أو بسبب بكتريا انتقلت إلى المعدة عن طريق طعام ملوث أو بسبب كثرة الطعام فيتعفن في المعدة ويسبب التهاب للغشاء المخاطي مما يسبب المغص وغالباً يكون مصحوب بقيء إذا كان معدي وإسهال وإن كان معوي وهو ما يسمى بالنزلة المعوية وقد يحدث القيء والإسهال معاً مع ارتفاع في درجة الحرارة وإذا كان في البراز مخاط ودم يكون نتيجة الإصابة بالدوسنتاريا وقد يكون الإسهال صفراوي وقد يكون غير مصحوب بمغص ، والحامض المعدي يطهر المعدة من الجراثيم فإذا استعملنا ما ينشط إفراز المعدة قضت على البكتريا ويتم الشفاء وكثير مما سوف نذكره له هذه الخاصية .

لعلاج هذه الحالات يكون :

- (١) عسل نحل يعالج التهابات والإسهال .
- (٢) مستحلب بابونج لعلاج المغص المعدي والمعوي والصفراوي ويستخدم فاتراً مخففاً لعلاج الأطفال الرضع المصابين بإسهال أخضر فيه قطع بيضاء .
- (٣) مغلي (٤/١) ملعقة كمون ، ٢/١ ملعقة ستر و ٤/١ ملعقة كسبرة جافة في كوب ماء يضاف إليها ذرة ملح وعصير ليمون أو ملعقة خل كبيرة يشرب على جرعات طول اليوم مع نظام غذائي يعتمد على شوربة أرز مع الليمون أو بطاطس مع جزر مسلوقة تفاح مسلوقة وجيلي والماظية ليمون . وهذا العلاج مجرب يأتي بعده الشفاء بإذن الله ، كما يفيد مرضى السكر والضغط، لأن الكسبرة تخفض السكر والضغط وتنفع من تصلب الشرايين .

- (٤) مغلي الثوم ، مضاد حيوي يطهر الأمعاء من الجراثيم ويعالج الانتفاخ .
- (٥) مطحون قشر ثمار البلوط المجففة يؤخذ منها ملعقة صغيرة على فنجان ماء مغلي .
- (٦) تفاح مقشر ومسلوق بدون سكر أو سكر خفيف للأطفال الذي يعانون من الإسهال المزمن فيكون غذاء الطفل تفاح فقط لمدة ثلاثة أيام ثم ينتقل تدريجياً إلى غذاؤه المعتاد .
- (٧) مغلي أوراق الخبيزة لعلاج النزلات المعوية .
- (٨) مستحلب جذور الجاوي لعلاج الإسهال المزمن والتسمم الغذائي « ملعقة صغيرة إلى كوب ماء مغلي » .
- (٩) مستحلب سعتر لعلاج الدوسنطاريا والنزلات المزمنة .
- (١٠) ملعقة صغيرة خل تفاح تضاف إلى كوب ماء يؤخذ منه ملعقة صغيرة كل (٥ دقائق) وإذا كان الإسهال مصحوب بقيء وتكرر مع كوب آخر إذا استمر الإسهال حتى يتم الشفاء بإذن الله .
- (١١) الرجللة تقطع الإسهال وتمنع القيء .
- (١٢) قشر الرمان لاحتوائه على التانين أو مغلي القشر المجفف .
- (١٣) بذر الريحان حابس للإسهال الصفراوي .
- (١٤) مشروب السحلب للإسهال المزمن والنزلات المعوية أو كحقنة شرجية .
- (١٥) شراب الشعير يطهر البطن من العفونة .
- (١٦) مشروب « قرفة - قرنفل - شاي - قهوة » لاحتوائهم على التانين القابض .
- (١٧) مغلي نخالة القمح يعالج إلتهاب الأمعاء ينفع في حالة الإسهال المزمن .
- (١٨) كبابة صيني حابس للبطن .
- (١٩) مستحلب نعناع يخفف المغص المعوي .
- (٢٠) ومع كل ما سبق تدهن البطن بزيت الكافور مع تدفئتها .

[١٢] الإمساك :

- (١) أحسن علاج هو الإكثار من الخضروات الطازجة خاصة الخس والطماطم .
- (٢) حقنة شرجية من مستحلب البابونج المخفف عند درجة حرارة ٣٧م .
- (٣) تمر باللوز والشمرو أو تمر باللبن .
- (٤) التفاح ينفع من الإمساك المزمن .
- (٥) « العسل - واللبن - ومغلي الثوم » يعالج الإلتهابات التي تسبب الإمساك .
- (٦) « منقوع ثمار التين الجاف في كوب ماء أو لبن مع الزبيب » يؤكل في الصباح على الريق .
- (٧) جوز هند منظم وملين .
- (٨) ماء الخبيزة ، سبانخ ، شمام ، بطيخ .
- (٩) فراولة ، عنب ، زبيب .
- (١٠) شربة زيت خروع .
- (١١) مغلي أوراق الخرشوف ، كما أنها تزيل رائحة العرق .
- (١٢) خيار مع السكر واللبن .
- (١٣) حب الرمان مع العسل .
- (١٤) جنزبيل مع السنامكي وعرق السوس .
- (١٥) ملعقة زيت زيتون على الريق .
- (١٦) ملعقة كبيرة زيت سمسم « ملين » أو أكثر من ذلك يكون مسهل .
- (١٧) عدس بجبة ، شوفان .
- (١٨) مغلي عرق سوس مع السنامكي أو عرق سوس فقط أو (٤٠ جم عرق سوس مضافاً إليه كل من ٤٠ جم كبريت ، ٤٠ جم شمر ، ٦٠ جم سنامكي ، ٢٠٠ جم سكر بنات مسحوق) ويُسف منها ملعقة في الصباح وأخرى

المؤثرات النفسية والأطعمة التي تُثير القولون والتي تحتوي على ألياف مع ممارسة الرياضة، الممنوعات : « حليب البقر - فلفل حار - شاي - قهوة - مكسرات - الطعام الساخن والبارد جداً » .

أما العلاج بالأعشاب يكون :

- (١) حلبة مع الشيع علاج فعّال - إن شاء الله - .
- (٢) لوز .
- (٣) حلبة مع الراوند .

(٤) الحبوب فهي تعمل على تنظيم حركة القولون ووظائفه خاصة الشعير إذا كانت بكميات قليلة حتى يتعود عليها القولون وأخذ الأغذية التي تهدئ الأعصاب مثل « اللوز والشعير والحمص والشمر والشبث واليانسون ، شوفان ، تيلو » .

[١٤] البواسير :

وهي عبارة عن تقرحات تحدث لفتحة الشرج عقب حدوث جرح نتيجة لمرو فضلات صلبة خاصة في حالة الإمساك الشديد ، لذا لا بد من تجنب الإمساك لمن يصاب بهذه الحالة ، وقد يحدث معه ورم ونزيف وأحياناً يكون عقب الولادة والعلاج يكون :

- (١) أحسن وأسهل علاج يكون باستعمال دش ماء ساخن لدرجة يتحملها الإنسان لفتحة الشرج أو الجلوس فيه عدة مرات يومياً « مجرب » .
- (٢) لعلاج النزيف مستحلب أم ألف ورقة « ملعقة كبيرة إلى كوب ماء مغلي ، يشرب منه ٢ فنجان » .

(٣) مغلي قشر البلوط « ملعقة كبيرة في كوب ماء مدة ١٠ دقائق » لعلاج النزيف .

- (٤) مغلي بصلة متوسطة في لتر ماء مدة ثلاث دقائق ويحقن في الشرج وهو فاتر .
- (٥) البلح يقطع دم البواسير .
- (٦) مغلي أوراق البنفسج لعلاج سقوط الشرج .
- (٧) يدهن المكان بزيت جوز الهند أو مزيج من زيت اللوز والبيض لتخفيف الألم .
- (٨) ماء الرجل لعلاج النزيف .
- (٩) مغلي الشبث والجلوس فيه .
- (١٠) شمام ويقطين كملين .
- (١١) مغلي أوراق وأزهار الريحان (٢٠ جم في لتر ماء) يؤخذ منه ملعقة في كوب ماء ثلاث مرات يومياً .
- (١٢) شراب السحلب « ملعقة صغيرة في كوب لبن أو ماء يعلي ٥ دقائق » .
- (١٣) مغلي السلق « (٢٥ جم في لتر ماء) كشراب وكمادات لتخفيف الألم .
- (١٤) مغلي الشوفان (٢٠ جم في لتر ماء) يؤخذ منه كوب ثلاث مرات يومياً ملين ويسكن الألم .
- (١٥) مغلي العرق سوس والجنزبيل وأكل العنب والزبيب والتين كملينات .

[١٥] الاستسقاء :

ولعلاجه :

- (١) مربى الجزر بالجنزبيل « انظر علاج عسر الهضم » .
- (٢) مغلي اليانسون ٣ مرات يومياً .
- (٣) شمام ، عدس ، جرير .
- (٤) فجل يخفف المرض كثيراً .

أمراض الكبد

وهذه الأمراض إما أن تكون نتيجة الإصابة بفيروسات تصيب الكبد عن طريق الفم أو الدم، وهي ما يُسمّى بفيروس (B) الذي يسبب مرض الصفراء أو فيروس (C) الذي يسبب التهاب الكبد الوبائي، أو تكون ناتجة عن انسداد القناة المرارية بحصوات فيها وفي كل الحالات يكون الكبد عاجزاً عن إفراز الصفراء التي تهضم المواد الدهنية، وأحياناً يكون كسل في وظائف الكبد بسبب تعاطي الأدوية وخاصة الأسبرين، فقد ثبت أنه يسبب الصفراء؛ لأن الأدوية عناصر غريبة وسموم يتخلص منها الجسم عن طريق الكبد، ومن أعراض الصفراء أنها لا تستجيب لمخفضات الحرارة من الأدوية، وإذا انخفضت عادت للارتفاع مرة أخرى، وبعد أن تنخفض الحرارة يظهر اصفرار في بياض العين وميل للقيء وآلام في الجانب الأيمن مع فقدان الشهية وتحول لون البول إلى لون الشاي، ولذا نحذر من استعمال مخفضات الحرارة في حالة الحمى، ولكن استخدام كمادات الثلج وشرب السوائل، وعلاج الصفراء يكون بالراحة التامة ويُمنع الدهون مدة ٤٠ يوماً وتعاطي بعض الأعشاب التي تنشط الكبد مع العسل والإكثار من الخضروات المسلوقة والطازجة، أما حصوة المرارة سببها غالباً التهاب في القناة المرارية وهي لا تسبب ألماً إلا إذا انحسرت فيها أثناء مرورها من القناة المرارية إلى الأمعاء وعلاج هذه الحالة يكون بالراحة أيضاً مع وضع كمادات ساخنة على الجانب الأيمن.

أما التهاب الكبد الوبائي فيحتاج إلى تشخيص وعلاج طبي.

ولعلاج أمراض الكبد وتنشيطه:

- (١) أحسن علاج هو عسل النحل، يُنشط الكبد ويعالج أمراض وتسمم الكبد والكبد الدهني.
- (٢) كذلك لبن النوق، ثبت فاعليته في علاج أمراض الكبد.

- (٣) مغلي بذر الكتان (ملعقة كبيرة إلى كوب ماء مدة ٣ دقائق) أو شرب ٤ ملاعق زيت كتان على جرعات يومية، وذلك لعلاج حصوة المرارة وإنزالها.
- (٤) مُستحلب النعناع والدمسيسة لتسكين آلام المرارة واضطراب الكبد، كما يمكن عمل كمادات من الدمسيسة فوق الجانب الأيمن.
- (٥) إذخر يحلل الأورام في الكبد شراباً.
- (٦) مستحلب بابونج (نصف ملعقة صغيرة إلى كوب ماء مغلي، يقوي الكبد ويُفتت الحصى).
- (٧) بصل ينفع من اليرقان ويُفتت الحصى.
- (٨) تمر هندي يقوي الكبد.
- (٩) مستحلب البنفسج (٥٠ جم من الأوراق والأزهار على لتر ماء مغلي يترك ١٢ ساعة) يُؤخذ على جرعات.
- (١٠) تفاح يقوي الكبد ويُفتت الحصى.
- (١١) توت أبيض يصلح الكبد.
- (١٢) جرجير يساعد على إدرار الصفراء.
- (١٣) جوز هند وحب العزيز يقوي الكبد.
- (١٤) مُستحلب حصا لبان (ملعقة صغيرة إلى كوب ماء مغلي) يُشرب ٢ كوب يومياً منشط للكبد والمرارة.
- (١٥) مغلي أوراق الخرشوف الجافة يُعالج التهاب الكبد وينشطه ويمنع عن المصابين بالروماتيزم والتهاب المفاصل.
- (١٦) خيار لعلاج ورم الكبد.
- (١٧) رمان وقشره يطفى حرارة الكبد وينشطه.
- (١٨) العنب والزبيب ينشط الكبد.
- (١٩) جنزبيل نافع من سدود الكبد، والكبد الدهني، وكسل الكبد، وذلك

مرض السكر

هذا المرض سوف نتناوله بالتفصيل - إن شاء الله - لأهمية العلم بكل ما يتصل به من معلومات، حيث أنه زاد عدد المصابين به في الآونة الأخيرة بدرجة ملحوظة في جميع أنحاء العالم، وذلك لكي يتجنب الأصحاء الإصابة به، وناخذ بيد المرضى إلى طريق الشفاء - إن شاء الله - بالإضافة إلى أن الإنسان قد يكون مريضاً ولكن لا يشعر به إلا بعد أن تظهر مُضعفاته وهنا تكون الخطورة.

ومعروف أن سبب حدوث هذا المرض هو نقص أو عدم إفراز الأنسولين من البنكرياس اللازم لحرق الجلوكوز في خلايا الجسم لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لنشاطه، فإذا حدث ذلك لا يتم الاستفادة من الجلوكوز ويتراكم في الدم، فإذا وصل إلى حد معين يخرج عن طريق البول حتى يتخلص الجسم منه وتحدث الإصابة بالمرض، وهو نوعان:

- (١) الأول يُسمى سكر الأطفال وهذا يحدث في سن مبكرة قبل الأربعين، وفي هذه الحالة لا يفرز البنكرياس الأنسولين بالمرة، وعلاجه يعتمد على أخذ الأنسولين من الخارج وسبب الإصابة به إما وراثياً أو نتيجة لإصابة فيروسية.
- (٢) أما النوع الثاني: وهو سكر الكبار يُصيب الإنسان بعد الأربعين، وفي هذه الحالة يفرز البنكرياس الأنسولين، ولكن بكمية قليلة وببطء، لا تكفي لحرق الجلوكوز الموجود بالدم، أو يكون بكمية كبيرة، ولكن ضعيف المفعول؛ لأن الأنسولين يُفرز من البنكرياس على شكل شريطين متوازيين يربط بينهما عنصر الكبريت، فإذا فقد هذا العنصر أصبح مفعوله ضعيف، وغالباً ما يكون سبب حدوث المرض، في هذه الحالة نتيجة لزيادة الوزن أو التوتر النفسي وقلة الحركة حيث أن الحضارة الحديثة ساعدت على ذلك؛ لاستخدام الآلات، والتهام كميات كبيرة من الحلوى بالإضافة إلى التوتر

النَّفسي الذي أصبح من سيمات العصر الحديث واستعمال الأدوية المصنَّعة.

وهذا النوع لا يشترط علاجه بالأنسولين الخارجي، بل يستجيب للعلاج بالحبوب (عدس - فول - ترمس - حلبة) لاحتوائها على عنصر الكبريت الذي يجعل الأنسولين فعالاً، كما أنها تحتاج لوقت في هضمها، وقد تُستعمل الحبوب في علاج النوع الأول - أيضاً - هذا ما توصل إليه العلم حديثاً. والعلاج عموماً يعتمد على التجربة والخطأ؛ لأن ما يُعالج مريضاً قد لا ينفع مع آخر.

أعراض المرض:

يظهر سكر الأطفال بشكل فجائي، وتكون أعراضه واضحة وشديدة، أما سُكر الكبار فيظهر تدريجياً، وقد لا يُكتشف إلا بالصدفة من خلال تحليل الدم أو البول، ويتم التشخيص من المضاعفات وليس الأعراض وهي:

- (١) كثرة التبول .
- (٢) كثرة شرب الماء .
- (٣) كثرة الأكل .
- (٤) فقدان الوزن .
- (٥) نقص في الطاقة والحيوية .

وإذا كانت الحالة متقدمة يحدث:

- (١) اضطراب في الرؤية .
- (٢) تنميل الأطراف خاصة القدمين .
- (٣) التهابات متكررة في المثانة والمهبل عند النساء .
- (٤) الضعف الجنسي .
- (٥) التهاب الأسنان .

وتتأكد الإصابة بتحليل الدم والبول، وإذا لم يحافظ المريض على التعليمات

ومستوى جيد للجلوكوز في الدم فإنه قد يتعرض إلى ما هو أخطر مثل:

(١) ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم ، حيث أن هذا المرض يصحبه اضطراب في تمثيل المواد الدهنية مما يؤدي إلى ترسيب المواد الدهنية على جدار الأوعية الدموية فيحدث تصلب في الشرايين وارتفاع لضغط الدم لضيق ممر الدم نتيجة ترسيب الدهون على الجدران .

(٢) نتيجة لما سبق قد يحدث ذبحة صدرية لعدم وصول كمية كافية من الدم إلى الشريان التاجي المغذي لعضلة القلب .

(٣) تصلب الشرايين قد يؤدي إلى حدوث جلطة، فإذا حدثت في الشريان التاجي أدت إلى جلطة في القلب، وإذا كانت بأحد شرايين المخ أدت إلى جلطة بالمخ .

(٤) إذا حدث قصور في وصول الدم إلى أحد شرايين المخ يؤدي إلى النسيان وضعف الذاكرة .

(٥) غيبوبة السكر إما نتيجة لنقص الجلوكوز في الدم أو ارتفاعه .

(٦) نتيجة لعدم حرق الجلوكوز في الخلايا تترسب السموم بها؛ لذا يجب الإكثار من مصرفات السموم .

هذا ما يقوله العلم، وفوق كل ذي علم عليم قادر على الشفاء، شفانا الله وإياكم من كل مرض، وحفظنا من كل سوء .

علاج المرض:

بعدما عرفنا أسباب المرض، وكيفية حدوثه ومضاعفاته أصبح من السهل التعامل معه للوصول إلى الشفاء - بإذن الله -، أو اتقاء الإصابة به للأصحاء خاصة من عندهم عوامل وراثية، والعلاج يقوم على أربعة أسس:

- (١) علاج بالدواء .
- (٢) علاج طبيعي .
- (٣) علاج نفسي .
- (٤) علاج غذائي .

وأيضاً الرياضة تُساعد على ذلك، والخروج إلى أماكن تُريح الأعصاب كذلك استعمال ما سوف نذكره من أعشاب وأغذية تُساعد على هدوء الأعصاب، مثل: اللوز وعصير الليمون والمردقوش، ونُحذّر تحذيراً شديداً من استعمال الأدوية المُهدئة لخطورتها بالإضافة إلى كونها مُخدرات حرّمها الله ورسوله ﷺ .

(٤) العلاج بالغذاء وتنظيمه:

إرشادات عامة:

(١) تنظيم مواعيد الوجبات يُساعد على تنشيط البنكرياس، وتنظيم إفرازاته .
 (٢) تكون عدد الوجبات أكثر من ثلاثة وكل وجبة تحتوي على سعرات قليلة، فلا يزيد في الوجبة الواحدة عن نصف رغيف أسمر أو سن، أو ثلاث ملاعق أرز بالزيت .

(٣) إنقاص الوزن لمن يعاني من السمنة يُساعد على الشفاء .

(٤) الامتناع عن استعمال الدهون الحيوانية واستبدالها بالدهون النباتية، مثل زيت الزيتون .

(٥) ننصح بأن يقتني المريض جهازاً لقياس معدل السكر في الدم حتى يتدارك أي ارتفاع في الجلوكوز قبل أن يصل إلى حدّ الخطر؛ لأنّ بعض الأطعمة ترفع الجلوكوز ثمّ ينخفض بنسبة ملحوظة في اليوم التالي .

أطعمة تعالج المرض:

(١) وأهمّها الحبوب، فقد ثبت أنّ الحبوب خاصة الحلبة، تُعالج المرض، ففي حالة سكر الأطفال استطاع المرضى أن يقللوا جرعة الانسولين بعد التزامهم بنظام غذائي يحتوي على الحبوب، ومنهم من شُفي تماماً، وفي حالة سكر الكبار شُفي عدد كبير منهم بعد التزامهم بنفس النظام، وأعرف مرضى شُفيوا فعلاً، واستغنوا عن الدواء بعد اتباع هذا النظام .

الفوائد العلاجية للحبوب:

وتشمل الحبوب (العدس - الفول - الحمص - لوبيا - ترمس - ذرة - شعير - حلبة) أما فوائدها:

(١) ينخفض مستوى الجلوكوز في الدم لبطئ هضمها؛ لاحتوائها على الألياف، فتقل جرعة الإنسولين في حالة سكر الأطفال، وتزيد مفعول الإنسولين الذي يفرزه البنكرياس في حالة سكر الكبار؛ لأنها تحتوي على الكبريت - كما سبق شرحه - .

(٢) تخفف ضغط الدم؛ لأنها تساعد على إخراج الصوديوم، وهو من عوامل زيادة الضَّغَط .

(٣) تخفف مستوى الكوليسترول في الدم خاصة الحلبة .

(٤) تعمل على انتظام حركة القولون ووظائفه مما يساعد على الإخراج، فلا يحدث إمساك .

(٥) تحتوي على مواد تقاوم الإصابة بالسرطان .

أما الحلبة فقد أجريت أبحاث في ألمانيا والهند على المرضى، وتم شفاء نسبة كبيرة منهم، وتُسمى بشبيه الإنسولين، وكذلك الشعير يُخفف السكر والكوليسترول .

أما الحمص فهو يزيد من الانتفاع بالجلوكوز للمرضى والاصحاء، كما يحتوي على فيتامين (هـ) الذي يزيد من القدرة الجنسية ويقاوم الشيخوخة .

أما الدرّة فمن فوائده:

(١) يستخدم كعلاج في بعض البلاد؛ لأنه يخفف الكوليسترول .

(٢) يُعالج الدوسنطاريا .

(٣) مدر للبول ومنشط .

(٤) يحتوي على مواد تقاوم السرطان .

(٥) يقلل من فرصة الإصابة بأمراض القلب .

أما الترمس المنقوع فهو يخفض الجلوكوز ويقوي الاعصاب .

(٦) من الاغذية التي تُعالج المرض أيضاً لبن النوق، كوب يومياً قبل الإفطار .

أطعمة تفيد مرضى السكر:

(١) البصل:

(١) يحتوي على مادة الجلوكتين، تُشبه الأنسولين في مفعوله .

(٢) يخفّض نسبة الكوليسترول ويذيب الجلطات، فيُحافظ على القلب والشرايين .

(٣) ينقي جدار الأوعية الدموية من الدهون التي تترسّب عليها وخاصة مع الثوم، فينخفض الضّغط، ويمنع تصلّب الشرايين .

(٤) أكل بصلة متوسطة يومياً ولا يزيد عليها لمدة شهرين، يعطي هذا المفعول .

(٢) الثوم:

(١) مُضاد حيويّ قاتل للبكتريا فيحفظ المرضى من العدوى .

(٢) يُقاوم حدوث الجلطات ويخفض ضغط الدم .

(٣) يقوي جهاز المناعة ويقاوم الإصابة بالسرطان، وفصّ ثوم نيء صغير يومياً يعطي هذا المفعول . ولا يشترط أن يكون على الريق .

(٣) الخضروات والفاكهة:

(١) الخضروات الطازجة تحتوي على الالياف فتساعد على بقاء الهضم الذي

يتناسب مع الإفراز البطيء للانسولين، كما أنها تملء المعدة وتُعطي إحساساً

بالشبع، فتقل كمية الطعام في الوجبة ، كما تحتوي على الفيتامينات التي

تقوي جهاز المناعة مثل فيتامين (أ) و (ج) .

الطَّماطم: تُساعد على إحراق الجلوكوز وإنقاص الوزن، وتعمل على ضبط الجلوكوز في الدَّم.

والخيار: يُنقي الدَّم من السَّموم، ويحتوي على نسبة كبيرة من الكبريت ويُساعد على إنقاص الوزن ويُذيب الحامض البولي.

أما الخس: يحتوي على ألياف وفيتامين (أ) ويُساعد على تهيئة الأعصاب، ويُعالج الأرق.

والخرشوف: يخفِّض الجلوكوز ويُساعد على إنقاص الوزن، ويُنشِّط إفراز الكبد، كما يحتوي على فيتامين (ب) اللازم لتهيئة الأعصاب، ويمكن استخدام مغلي الأوراق المجففة.

والفاصوليا الخضراء: تُنشِّط البنكرياس وتخفض نسبة الجلوكوز في الدَّم.

فول أخضر: يخفض الجلوكوز بنسبة كبيرة (مجرب).

فول نابت، حلبة منبّة: تخفض الجلوكوز وتقوي المناعة.

كراث: مجدد للخلايا، ومُليّن.

الفجل: مُليّن ومدر للبول ويخفض نسبة الجلوكوز.

والكرنب: يقوي المناعة ويُساعد على سرعة التئام الجروح ويُعالج الأنيميا ويُخفِّض نسبة الجلوكوز والكوليسترول في الدَّم؛ لأنه يُيسِّر عملية التمثيل الغذائي للمواد السُّكرية.

والقرنبيط: يخفِّض الجلوكوز.

(٢) بعض الفاكهة مثل: البرتقال والجريب فروت والليمون، تُساعد على حرق

الجلوكوز والدهون ومقاومة العدوى وتجديد الخلايا.

والثُّفَّاح لضبط مستوى الجلوكوز في الدَّم، يُعالج التهاب الأعصاب.

الكمثرى غنية بالسُّكر سهل الهضم، فلا يضر مرضى السُّكر، والجوافة غنية

بالكبريت، تُفيد أيضاً المرضى .

(٣) مغلي أوراق المانجو لضبط مستوى الجلوكوز .

(٤) مغلي أوراق التوت المجففة (ملعقة كبيرة على كوب ماء) يُؤخذ منه ملعقة كبيرة قبل الأكل ٣ مرات يومياً، يُخفّض مستوى الجلوكوز وينظّم ويُعالج التهاب الأعصاب، طارد للغازات، ويُجدد الخلايا، ويُنشّط البنكرياس (مجرّب) .

(٥) مغلي القرفة، تحتوي على مادة (نشالكون) وهي تزيد من استجابة خلايا الجسم لهرمون الأنسولين مما يزيد قوّة التمثيل الغذائي للجلوكوز، داخل الجسم ٢٠ مرّة فتتحقق فائدة عظيمة .

(٦) خميرة بيرة: تحتوي على مادة الكروميوم التي تُقاوم الإصابة بمرض السُكّر، كما أنّها تُنشّط البنكرياس لإفراز الإنسولين وتحتوي على مجموعة فيتامين (ب) وحامض يُجدد الخلايا ويُقاوم الشيخوخة . * يمكن استخدام خميرة بيرة طازجة أو مجففة التي تستخدم في صناعة الخبز * (١ / ٤) ملعقة صغيرة في حالة المجففة) .

(٧) شاي خفيف (كشرى) لخفض الجلوكوز وعلاج التهاب الأعصاب (مجرّب) .

(٨) مسحوق جذور الجنسنج لضبط مستوى الجلوكوز ومقاومة الشيخوخة وزيادة القدرة الجنسية وقوّة المناعة .

(٩) غذاء الملكات مع عسل النحل بنسبة صغيرة جداً قبل الإفطار، يُعالج سكر الكبار .

(١٠) كزبرة جافّة (مغلي أو منقوع، نصف ملعقة صغيرة في كوب ماء) لخفض مستوى الجلوكوز وضبطه، كما أنّها تقوي القلب وتمنع الدوخة والخفقان (مجرّب) .

- (١٩) مغلي أو مستحلب شيع، استخدمه العرب لعلاج المرض .
- (٢٠) عسل نحل كمية قليلة قبل الإفطار، يُعالج سُكَّر الكبار في بدايته، وكذلك عسل (مرحنون) يوجد في ليبيا، ويحتوي على مادة مرة مع الكبريت، يُساعد على الشفاء بإذن الله .
- (٢١) قشر الرُّمَّان يُقلِّل كمية البول، وعدد المرات، ويُنقي الدَّم، ويُنشِط عمل الكبد، ويُنظِّم عمل الأمعاء، وحبّ الرشاد يخفِّض الجلوكوز في الدَّم. وهناك وصفة مجرّبة لعلاج وضبط مستوى الجلوكوز، تم بعدها الاستغناء عن الأدوية تماماً، واستقر مستوى الجلوكوز عند (١٣٠ - ١٢٠) .
- مسحوق كل من (قشر رمان مجفف، حبّ الرشاد، مرّ، حبة البركة) كميات متساوية، تُخلط ويُؤخذ منها ملعقة صغيرة على الرّيق مع أخذ ملعقة صغيرة زيت حبة البركة .
- (٢٢) زيت فول الصّويا يخفِّض الجلوكوز .
- (٢٣) مستحلب ثمار العرعر، لتقوية المناعة ضد الأمراض .
- (٢٤) بردقوش يُنشِط الكلى ويخفِّض الجلوكوز، ويُنقي الدَّم من السّموم، ويُهدئ الأعصاب، ويُعالج الأرق كما يُساعد على نقص الوزن، كما يُخفِّض ضغط الدَّم، ويُعالج الصّداع النّاتج عنه .
- (٢٥) حرنكش يُخفِّض الجلوكوز .
- (٢٦) مسحوق الحلبة (نصف ملعقة صغيرة قبل الإفطار) يُخفِّض الجلوكوز والكوليسترول .
- (٢٧) مغلي الشّمروالروزماري (حصا لبان) لتقوية الذاكرة .

أطعمة تضر مريض السكر:

- (١) سكر القصب وعصيره - سكر الجلوكوز، والفواكه التي تحتوي على نسبة

هناك بدائل تعطي نفس السُّعرات:

ربع رغيف = ٢ ملعقة أرز أو مكرونة = نصف كوب جيلاتي = ثمرة فاكهة =
 كوب حليب = ملعقة صغيرة عسل أو مربى = ٢ ملعقة بسلة أو قلقاس أو
 بطاطس = حفنة من العنب = ٢ ثمرة بلح أو تمر أو تين أو ثمرة مانجو صغيرة.
 وإذا أحس المريض أنه أسرف في الطعام فليبادر لعمل مجهود عضلي أو رياضة
 لحرق الزائد من السُّعرات والأفضل ألا يأكل حتى يجوع وإذا أكل لا يشبع، مع
 تنظيم الوجبات في مواعيد محددة .

ونضيف بعض هذه النقاط:

(١) عدم الإسراف في استعمال نوع واحد من مخفضات السُّكر من الأعشاب
 والأطعمة، ولكن لا بد من التنوع حتى لا يتعود الجسم عليه فيفقد
 فاعليته .

(٢) لأن جلد المريض ضعيف ومعرض للإصابة بالفطريات ننصح بإضافة ملعقة
 صغيرة من الخل لكل لتر ماء للتشطيف به بعد الحمام وكذلك تدليك
 القدمين بمحلول الجلوسرين والخل، وليس شراب قبل النوم حتى لا يصاب
 بالجفاف أو تينيا القدمين، وبالنسبة للنساء استخدام دش مهبلي من
 (نصف ملعقة خل لكل لتر ماء) للوقاية من الفطر الذي يصيب المهبل
 (مونيليا المهبل).

(٣) عدم استعمال الأدوية المصنعة إلا لضرورة قصوى حيث أنها سُموم تخرج
 عن طريق الكبد والكلية فتضعفهما .

(٤) كثرة التبول هو برد يصيب الكلية والجهاز البولي نتيجة ارتخاء العضلات
 لوجود السُّكر في البول وعلاجه يكون بالأعشاب التي تعالج البرد مثل
 الليمون والكافور (دهان أبو فاس) واللبن الذكر والتفاح .

- (٥) استعمال الأطعمة التي تزيد من قوة المناعة لمقاومة الأمراض.
- (٦) من الخطأ أكل الأطعمة التي تزيد نسبة الجلوكوز في الدم اعتقاداً بأنّ الدّواء سوف يعالج هذا الارتفاع؛ لأنّ الدّواء يُنشّط البنكرياس لإفراز كمية محدّدة من الإنسولين، فإذا أسرف المريض كان على حساب البنكرياس فينكه ويضعفه.
- (٧) عند بدء صيام شهر رمضان يرتفع الجلوكوز في الدم نتيجة لتغيير مواعيد الطّعام، وبعد تعود الجسم على الصيام يعود مرة أخرى للمعدّل الذي كان عليه.
- (٨) عند ترك الدّواء أو أي نوع من مخفضات الجلوكوز يرتفع الجلوكوز ثمّ يعود إلى المعدّل الطّبيعي يحدث ذلك في حالة الانتقال للعلاج بالحبوب واقتناء جهاز خاص يساعد على معرفة ذلك.



أمراض الطحال

ولعلاجه:

- (١) مغلي اليانسون.
- (٢) البصل.
- (٣) مغلي أوراق البنفسج (٥٠ جم في لتر ماء) يؤخذ على ثلاث جرعات.
- (٤) توت أبيض يصلحه.
- (٥) بذور الخيار لورم الطحال.
- (٦) مستحلب ستمر مع الخل.
- (٧) سلق إذا أكل مع الخردل يذهب الطحال.
- (٨) عرق السوس ، عنب ، وزبيب ، قرنبيط .
- (٩) فنطريون (المسحوق أو المنقوع)، والمنقوع يحضر (ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مدة (٦ : ٨ ساعات)، والمنقوع مُر المذاق لذا يُفضّل استعمال المسحوق (٢ جم مع قليل من العسل).
- (١٠) مغلي بذور الكتان (ملعقة كبيرة في كوب ماء مدة ٣ دقائق) فنجان يومياً.
- (١١) كبابة صيني تقوي الطحال (٢ جم ثلاث مرّات يومياً).
- (١٢) محلب لأوجاع الطحال.
- (١٣) شيكوريا ، شبت ، مستحلب مردقوش.

دقيقة) ثم يصفى ويُشرب، وهذا الشراب معرق ومدبر للبول وقاطع للعطس، ملين خافض للحرارة « مجرب » .

(٢) مستحلب بابونج « كاموميل » (نصف ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي) ،
٢ فنجان يومياً فقط (مجرب) .

(٣) مستحلب (بقدونس كزبرة أو يانسون - كراوية) معرق مدر للبول
ومخفض للحرارة .

(٤) مستحلب أوراق البنفسج في حالة الحصبة عند الاطفال للإسراع في ظهور
الطفح، أو غسل النحل .

(٥) (جنزبيل، قرفة، قرنفل) كلها طاردة للحمي ومعركة .

(٦) مستحلب تيليو (ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي) معرق خافض
للحرارة .

(٧) مستحلب سعتر معرق .

(٨) شيح بلدي .

(٩) مغلي نخالة القمح (قبضة في لتر ماء) .

(١٠) مغلي عرق سوس .

(١١) مغلي كرفس خافض للحرارة .

(١٢) خيار يُسكّن العطش .

(١٣) حصا لبان معرق .

ويمنع النّعناع عن المحمومين، ولا بد من استمرار العلاج ليلاً بإعطاء السوائل، واستخدام الكمادات الثلجية، حتى تنخفض الحرارة، وعادة تنخفض الحرارة في صباح اليوم التالي، وعندما تبدأ الحرارة في الانخفاض تبدأ من الأطراف، وعندئذ يشعر المريض بالجوع فيعطى طعام خفيف (شوربة خضار، شوربة أرز بالشّعير -

الصداع

هو ألم في الرأس قد يكون في الجبهة أو في أسفل الرأس من الخلف، أو نصفي، وسببه إما نتيجة لبرد أو الإصابة بضربة شمس، قد يصاحبه ارتفاع في درجة الحرارة أو نتيجة لسوء الهضم أو الإمساك، أو قد يكون عرض لمرض آخر مثل ارتفاع ضغط الدم أو غيره.

ولعلاجه:

- (١) زيت كافور يدهن به الجبهة عدة مرّات (أبو فاس) «مجرب» .
- (٢) الجنزبيل، ينفع من الصداع خاصة النصفي (الشقيقة)، وذلك بعمل عجينة تفرد على الجبهة (ملعقة صغيرة جنزبيل) مع شرب مغلي جنزبيل بالنعناع.
- (٣) لصقة قشر برتقال وذلك بوضع الجزء الظاهر من القشرة على الجبهة وربطها مدة ربع ساعة .
- (٤) غسل مؤخرة الرأس بمستحلب أوراق البنفسج وهو بارد أو شربه (يصب لتر ماء مغلي على ٥٠ جم من الأزهار والأوراق ويترك ١٢ ساعة، يُصفى ثم يؤخذ منه ٣ جرعات يومياً.
- (٥) شراب تمر هندي، مستحلب مردقوش لعلاج الصداع الناتج عن زيادة ضغط الدم .
- (٦) دهن الجبهة بزيت حبة البركة.
- (٧) عجينة حناء بالخلّ توضع على الجبهة وتُربط.
- (٨) كمّادات من خلّ التفّاح مع الماء بنسبة (١ - ٢) لعلاج الصداع وفي حالة الشقيقة استنشاق بخار ماء بالخل (٧٥ مرة) يُخفف شدة الألم تدريجياً ثم يزول، وإذا عاد يكون الألم خفيفاً.

أمراض الجهاز البولي

(١) التهاب الكلى والمثانة: من علامات التهاب الكلى المزمن أن يكون البول قلوياً متقيحاً له رائحة الأمونيا، أو قد يتغير إلى اللون الأحمر الغامق، مع صداع وألم في الظهر، ومن أعراض التهاب المثانة ألم أسفل البطن، وفي المثانة عقب التبول مع تعكر البول لوجود الخلايا الصديديّة، وللوقاية من ذلك لابد من شرب المياه بكثرة خاصة في الصيف، لا يقل عن ٦ أكواب يومياً، واستعمال الأطعمة والأعشاب التي تُدرّ البول.

أما العلاج: يكون بإعطاء المريض السوائل واللبن وعصير الفاكهة خاصة التي تنشط الكلى وتدرّ البول حتى يصبح أصفر فاتح، مثل:

- (١) مغلي (اليانسون - شمر - كراوية - كراث - كرفس - ليمون - فراولة) .
- (٢) مغلي أوراق البنفسج والأزهار وذلك « لتر ماء مغلي على ٥٠ جم تترك ١٢ ساعة ويؤخذ منها على ثلاث جرعات يومياً » .
- (٣) عصير التوت على الريق بدون سكر عدة مرات أثناء الموسم لتكوين شحم الكلى الساقطة وكذلك السمسم .
- (٤) جوز هند يقوي الكلى وحب العزيز يصلح هزالها والقلقاس يمنع هزالها .
- (٥) مستحلب أوراق لسان الحمل لعلاج التهاب المثانة .
- (٦) تمر يغسل الكلى .
- (٧) بصل لآلام الكلى والمثانة ويدر البول .
- (٨) مستحلب زهرة الخبيزة علاج قروح الكلى والمثانة شرباً وضماداً .
- (٩) منقوع بذور الخلة لتخفيف آلام الكلى وتفتيت الحصى .
- (١٠) رجلة لعلاج قروح المثانة وحصا لبان لمغص الكلى .

(٢) طبيخ الحمص الأسود ، مغلي خشب الصنوبر .

(٣) محلب - خيار - شمام - شمر - عنب .

(٤) قرنيط يحلل حمض البوليك ويفتت الحصى .

(٥) وإخراج الحصى « شبت - حلف بر السوداني - مغلي صمغ شجر العنب » .

(٦) مغلي شوفان يسكن نوبات الحصاة البولية « قبضة من الشوفان في لتر ماء » ، مع قليل من زيت اللوز .

(٧) مغلي بذر الكتان « ملعقة كبيرة في كوب ماء مدة ثلاث دقائق » يشرب منه كوب يومياً بجرعات صغيرة .

(٨) شرب ثلاث ملاعق كبيرة من زيت اللوز بين الوجبات لإنزال الرمال البولية ويفتح مجاري البول ويقويها .

(٩) تفاح يفتت الحصى في الكللى والحالب والمثانة ويزيل حمض البوليك .

[٣] عسر البول :

وهو صعوبة التخلص من البول مع امتلاء المثانة به ، ومن أسبابها تضخم البروستاتا عند الرجال ويحدث أحياناً بعد الولادة عند النساء ، وقد يكون سببه انسداد مجرى البول لوجود حصاة أو لضيق مجرى البول نتيجة للإلتهاب فإذا كانت الحالة شديدة فلا بد من تدخل جراحي .

ولعلاج الحالات البسيطة بالإضافة إلى ما سبق :

أولاً : لإدرار البول « رمان - لفت - ليمون - نعناع - إذخر - سلق ، عدس بجبه - ذره - مغلي شواش الذرة - فراولة - مغلي مصطكي - نعناع - فجل - كراث - ريحان - ترمس - تفاح - خبيزة - شيكوريا - كرفس - كرنب - بقدونس ، وباقي العائلة الخيمية ، بردقوش - عنب - زبيب - ورق عنب - قرفة - محلب - سمسم وكسب السمسم وزيته - سعت - جزر - مغلي أوراق الخرشوف .

ثانياً : لعلاج الإلتهابات وحرقة البول : « بابونج - يقطين - خيار - شمام - مغلي جذور النجيلية الجافة - عرق سوس - حب العزيز » ، لسان الحمل « ملعقة صغيرة على كوب ماء محلى بالعسل » .

ثالثاً : لعلاج الرمل البولي : « فاصوليا - خضراء - فراولة - مغلي أوراق البندق - زيت اللوز .

رابعاً : لعلاج الزلال في البول : « دقيق موز - فاصوليا خضراء - بردقوش - حلفابر - عسل نحل » .

[٤] التبول اللاإرادي وسلس البول :

سلس البول هو خروج البول دون إرادة الشخص أو نزول قطرات منه ويحدث عند الكبار نتيجة لضعف عضلات المثانة وعند النساء في الأشهر الأخيرة من الحمل لوجود ضغط على المثانة أو في حالة تضخم البروستاتا عند الرجال أو في حالة البول السكري .

أما التبول الليلي في الفراش بعد ثلاث سنوات يحدث عند الأطفال العصبيين أو نتيجة لسوء معاملة الأهل وخاصة الأم أو فقدها ، فهو مرض نفسي بالدرجة الأولى ، مما يؤدي إلى خلل في وظائف الجهاز البولي ، وللأسف نجد بعض العامة يضربون أطفالهم ويظنون أن الضرب هو العلاج ، ولكن العلاج يبدأ بتغيير المعاملة وعدم إشعارهم بالذنب عند حدوث ذلك بالإضافة إلى العلاج ببعض ما سوف نذكره :

(١) مغلي أوراق وقشر البلوط « ملعقة كبيرة في كوب ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق » يشرب منه نصف كوب محلى بالعسل قبل النوم .

(٢) ملعقة عسل متوسطة أو كبيرة قبل النوم لمدة شهر وإذا لم يتم الشفاء يكرر العلاج بملعقة صغيرة لمدة شهر آخر ، وهذا العلاج أيضاً لكبار السن لمنع التبول أثناء الليل .

- (٣) مستحلب أوراق لسان الحمل (٢ ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة تضاف إلى كوب ماء مغلي) يؤخذ منه كوب في الصباح وآخر قبل النوم محلى بالعسل .
- (٤) قرنفل لعلاج سلس البول وتقطيره .
- (٥) مغلي قشر الرمان يقوي عضلات المثانة ويعالج التبول اللاإرادي وكذلك كثرة التبول في حالة البول السكري .
- (٦) لبان دكر مع العسل .

الأمراض وخاصة أمراض البرد ، لذا فهي تُستعمل قبل وأثناء فصل الشتاء فتعطي طاقة حرارية تدفء الجسم وتعطي للجسم تناسق وجمال وصحة للبشرة والشعر وهي تباع عند العطار ولكن غالباً لا تحتوي على كثير من الأعشاب المفيدة ، بل تصنع من العسل الأسود والحلبة والدقيق حتى تقل تكلفتها .

أما المُنْتَقَمَةُ الحَقِيقَةُ مقاديرها :

٤ كوب زيت ، ٢ كجم عسل أسود ، ١/٤ كجم أعشاب « شمر ، كراوية ، يانسون ، قرفة ، قرنفل ، حصالبان ، فستق بان » ١/٨ كجم حبة سوداء ، ١٥ جم حبة خضراء ، ١/٤ كجم مغات مطحون - ١/٨ كجم كركم ، مطحون ، ١/٤ كجم حلبة مطحونة ، سمس ، جوز هند .

الطريقة:

- (١) تنقع الحبة الخضراء في كوب ماء « مدة ٢٤ ساعة » ثم ترفع على النار حتى الغليان ثم تصفى ويضاف ماؤها إلى العسل .
- (٢) تطحن الأعشاب والحبة السوداء وتضاف إلى الخليط السابق .
- (٣) يضاف كل من الكركم والمغات والحلبة والزيت ثم يرفع الخليط على النار ويقلب حتى يغلط القوام، ثم يضاف السمس وجوز الهند بعد تحميصها هذه الكمية تصل إلى حوالي ٤ كجم ومن الممكن استخدام خليط من الزيوت يحتوي على زيت الزيتون حتى تتنوع الفائدة ، يؤخذ منها ملعقة كبيرة يومياً ويجب عدم الإفراط في استعمالها .

فقر الدم :

وهو نقص في هيموجلوبين الدم وأعراضه الشعور بالتعب عند بذل أقل مجهود مع شحوب بالوجه والجسم عامة وخفقان القلب والإحساس بالتوتر والقلق مع صعوبة التركيز ، ولعلاجه بالإضافة إلى ما سبق .

- (١) أناناس يعالج فقر الدم وبطء النمو .
- (٢) تمر مع اللوز ، جزر .
- (٣) تفاح وكل الفواكة التي تحتوي على الحديد .
- (٤) مستحلب حصا لبان « ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي » فنجان يومياً على مرتين .
- (٥) زيت زيتون ملعقة كبيرة يومياً .
- (٦) لحم مفروم مع السلق مرتين في الأسبوع .
- (٧) الشعير والشوفان، عدس بجبة مقوي عام .
- (٨) عرق سوس علاج مرض إديسون « نوع من أمراض فقر الدم » .
- (٩) فجل ، فستق ، فاصوليا خضراء ، كلنا تجدد كريات الدم الحمراء .
- (١٠) مغلي قسط شامي « ٣٠ جم في كوب ماء » يشرب على دفعات يومياً .
- (١١) نخالة الدقيق لاحتوائها على مجموعة فيتامين (ب) .
- (١٢) منقوع قنطريون (ملعقة صغيرة في فنجان ماء بارد مدة ٨ ساعات) ، أو (٢ جم مسحوق مع العسل) يؤخذ على جرعات متعددة في اليوم .
- (١٣) كرنب لعلاج الأنيميا الناجمة عن اضطراب الجهاز الدوري وأمراض الجهاز البولي والتقرحات المعوية والطفيليات ومرض السل .

الإجهاد والتعب والترهل والشيخوخة المبكرة

الشعور بالتعب والإجهاد إما أن يكون بسبب بذل مجهود عضلي شاق وهذه الحالة علاجها الراحة حتى يتجدد نشاط الخلايا أو يكون بسبب الإصابة بالبرد أو غيره ، في هذه الحالة تعجز الخلايا عن إخراج السموم عن طريق العرق أو البول ، فيحدث الشعور بالتعب وعلاجه يكون بتعاطي الأغذية والأعشاب التي تدر البول والعرق ، أما الترهل والشيخوخة المبكرة يكون نتيجة لعجز الخلايا عن التجديد ، وعلاجه تعاطي الأغذية والأعشاب التي تساعد على تجديد الخلايا .

ومن ذلك ما يأتي :

- (١) مستحلب بابونج لعلاج الإجهاد ويدر الفضلات .
- (٢) تمر منشط للجسم ويعالج الدوخة وزوغان البصر والشيخوخة .
- (٣) « ليمون ، برتقال ، جريب فروت » لتجديد الخلايا ويعالج الترهل والشعور بالتعب .
- (٤) مغلي أوراق البنفسج والكزبرة لعلاج الخفقان .
- (٥) تفاح لعلاج الخفقان المزمن وعسر التنفس وينقي الجسم من السموم .
- (٦) لإزالة التعب من القدمين تدلك بزيت خروع ليلاً حتى الصباح مرتين في الاسبوع .
- (٧) شعير ، يجدد القوى ويدر الفضلات .
- (٨) « عنب ، فراولة ، زبيب » يجدد الخلايا ويدر البول .
- (٩) جنزبيل لعلاج الخمول والوهن .
- (١٠) كرفس ينشط الجسم ويجدد الخلايا .

آلام الظهر والورك وعرق النسا

عرق النسا قد يحدث عقب القيام بمجهود شاق لرفع ثقل وأعراضه الشعور بالألم من أعلى الإلية حتى الكعب ، وعلاجه يكون بالراحة مع تدفئة الساق ودهن المكان بزيت الكافور « أبو فاس » .

بالإضافة إلى :

- (١) فجل يحلل أوجاع المفاصل وعرق النسا ويقوي العظام .
- (٢) دهان المكان بمزيج مكون من « مسحوق قسط شامي ، عسل أبيض ، دهن » .
- (٣) وضع لبخة الحنظل على المكان وذلك بشي الثمرة على النار ووضعها وهي ساخنة .

وآلام الظهر تحدث أيضاً من نفس السبب وعلاجه :

- (١) دهن الظهر بالكافور « أبو فاس » والنوم على مكان صلب لفرد الظهر .
- (٢) دهن الظهر بمسحلب البابونج مع زيت جوز الهند لاوجاع الظهر والركبتين .
- (٣) شبح بلدي شرباً ودهاناً .
- (٤) دهان سنامكي لآلام الظهر والجنب والوركين وذلك بطبخ السنامكي مع أربعة أمثاله زيت .

ملاحظة :

زيت الكافور الحقيقي له رائحة نفاذه ، وعند تدليك المكان تسري فيه الحرارة ثم تمتد إلى باقي الجسم فيعرق ويذهب الألم .

آلام الروماتيزم والنقرس

الروماتيزم هو التهاب العضلات والأربطة عند المفصل فيصبح المفصل متيبساً مؤلم عند تحريكه وتزداد الحالة عند التعرض للرطوبة والبرد وأثناء الليل ، ويحدث الإلتهاب أيضاً نتيجة لوجود بؤر صديدية في اللوز أو الأسنان ، لذا يجب معالجتها ، والعلاج يكون طبيعى بممارسة رياضة المشي وتدفئة مكان الألم ودهان زيت الكافور « أبو فاس » وشرب ماء كثير وإنقاص الوزن بالإضافة إلى ما سوف نذكره .

أما النقرس هو مرض يحدث نتيجة لزيادة حمض البوليك في الدم بسبب الإكثار من تناول الأطعمة الدسمة واللحوم الحمراء والكبد والبقول ، فيترسب الحمض حول المفاصل خاصة إصبع القدم الكبير وحلمة الأذن والعامل الوراثي له أثر أيضاً قد يصاحبه قيء وحمى ، وهو يكثر بين الرجال منه بين النساء ، ولعلاجه يكون الراحة وشرب الماء والسوائل بكميات كبيرة مع رياضة المشي بالإضافة إلى ما يلي :

- (١) مغلي ٣٠ جم من الكرفس في لتر ماء (شراباً ودهاناً) .
- (٢) مستحلب البابونج لعلاج النقرس والروماتيزم (دهاناً) .
- (٣) دقيق الترمس مع الشعير لعلاج النقرس والروماتيزم (ضماداً) .
- (٤) خيار لأنه يذيب حمض البوليك ويذر البول .
- (٥) شراب تفاح ، خالي من الكحول ومستحلب الجاوي لعلاج النقرس والروماتيزم .
- (٦) مستحلب الجرجير لعلاج النقرس (٢٠ جم جرجير في ١ / ٢ لتر ماء مغلي) .
- (٧) لبخة الحنظل « انظر آلام الظهر » لعلاج الروماتيزم .

(٨) يشرب منقوع الجنزبيل قبل الطعام و دهاناً ، لعلاج النقرس والقولنج الروماتيزمي .

(٩) مرهم « ٢٠٠ » جم زيت زيتون مع بشر رأس ثوم يترك لمدة يومين ، يدهن به مكان الألم في حالة الروماتيزم والتهاب الاعصاب والتواء المفاصل .

(١٠) سلق بالعسل طلاء لعلاج النقرس والتهاب المفاصل .

(١١) مغلي الشوفان لعلاج الروماتيزم والنقرس « دهاناً » .

(١٢) طماطم وفرولة وأناناس وليمون لعلاج الروماتيزم .

(١٣) حمام ماء مغلي نخالة الدقيق « كجم نخالة في ٥ لتر ماء مدة ٢ / ١ ساعة » ثم يضاف إلى ماء الحمام لعلاج الروماتيزم .

(١٤) كركدية لعلاج الروماتيزم والنقرس وكذلك الفجل .

(١٥) دهان من طبيح السذاب في الزيت .

(١٦) الخميرة البيرة تمنع هشاشة العظام .

الممنوعات في حالة النقرس : سبانخ ، خرشوف ، توت ، قهوة ، شاي ، والإقلال من اللحوم الحمراء .

التواء المفاصل

وعلاجه :

- (١) دهن المكان بزيت الكافور « أبو فاس » عدة مرات في اليوم ، وتدفعته برباط ضاغط وعدم تحريكه لمدة أسبوع .
- (٢) حمام جزئي للجزء المصاب من مستحلب السعتر .
- (٣) حمام جزئي مكون من ماء ساخن وآخر بارد يضع في إحداهما العضو مدة دقيقة بالتبادل بعد ذلك يدهن بالكافور ويلف بالرباط الضاغط .

الأمراض العصبية

وهذه الأمراض غالباً ما تصيب الإنسان بعد التعرض لأزمات نفسية أو قلق أو ما شابه ذلك فإذا كان إيمان الإنسان قوياً لم يصبه شيئاً ، قال ﷺ : « عجباً لأمر المؤمن فإن أمره كله خير ، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له ، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له » .

فالصبر على ما يغضب الإنسان يمنع حدوث مثل هذه الحالات ، أما إذا حدث ذلك فأهم علاج هو الاستغفار وذكر الله وقراءة القرآن وخاصة سورة البقرة وآل عمران والصلاة حتى تطمئن نفسه ويذهب الله ما به من حزن .

كما يجب البعد عن أسباب القلق والتوتر بالاشتغال بأعمال ذهنية ، كالقراءة والخروج إلى أماكن النزهة والرياضة بالإضافة إلى الأغذية والأعشاب التي تساعد على تهدئة الأعصاب ، نذكر منها :

- (١) أكل ٧ تمرات في الصباح مع اللوز أو اللبن لتهدئة الأعصاب وعلاج الإكتئاب ، والقبض المزمّن ثم شرب الجنزبيل بعده ، قال ﷺ : « من تصبّح بسبع تمرات ، لم يصبه سحر ولا سم » .
- (٢) وضع بضع نقط من زيت حبة البركة على القهوة .
- (٣) مستحلب أزهار الزعفران ، نخالة الدقيق .
- (٤) حمام مغلي قشر البلوط (١ / ٢ كجم من القشرة في ٣ لتر ماء مدة ١ / ٤ ساعة) يضاف إلى الحمام .
- (٥) مستحلب زهور البنفسج (٥ جم من الأوراق والأزهار الجافة في لتر ماء مغلي يترك ١٢ ساعة) ويؤخذ منه على ثلاث جرعات يومياً .
- (٦) مستحلب جذور الجاوي (ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي) .
- (٧) « تفاح ، خس ، شعير ، شمر ، يانسون ، شيح ، عنب ، زبيب ، فراولة ،

مشمش .

- (٨) جزر يهدئ الأعصاب ويفرح ويذهب الكآبة .
- (٩) حصا لبان لعلاج ضعف الأعصاب وتقوية الذاكرة .
- (١٠) ليمون لعلاج التهاب الأعصاب لاحتوائه على فيتامين (ب) .
- (١١) لوز منشط الأعصاب مجدد للخلايا ، ويعالج الأرق .
- (١٢) مصطكي تخفف آلام الأعصاب .
- (١٣) بردقوش من أهم الأعشاب المهدئة للأعصاب .
- (١٤) موز ، يوجد به هرمونات تنظم الجهاز العصبي بالإضافة إلى فيتامين (ب) فيجعل الإنسان مرحاً .

التشنج والصرع : وهو مرض من الأمراض العصبية قد يرجع سببه إلى العامل

الوراثي وعلاجه :

- (١) أناناس لعلاج الصرع .
- (٢) ولعلاج التشنج بمعجون قشر البرتقال (قشر برتقال وسكر بنسبة ١-٣ يغطي بالماء ويسوي على النار ثم يؤخذ منه على جرعات قبل الطعام) .
- (٣) منقوع أوراق البرتقال وماء الزهر ، لعلاج الهبوط العصبي والصرع .
- (٤) لفت مضاد للصرع والضعف العقلي .

الأرق : وسببه إما أن يكون نفسي كالشعور بالحزن أو القلق ، فإذا قام إلى الصلاة وذكر الدعاء الماثور عن النبي ﷺ : « اللهم رب السموات السبع وما أظلن ، ورب الأرضين وما أقلن ، ورب الشياطين وما أضلت ، كن لي جارا من شر خلقك كلهم جميعاً ، أن يفرط عليّ أحد منهم أو أن يطغى ، أذهب الله عنه ما به » (مجرب) .

وقد يكون سبب الأرق عضوي كالإصابة بالبرد أو عسر الهضم أو الجوع والشعور بالبرد أو الحر أو شرب منبهاً كالشاي والقهوة قبل النوم، أو يكون بسبب

كثرة النوم في القيلولة التي يجب ألا تزيد عن نصف ساعة .

ولعلاج الأرق أيضاً نذكر ما يأتي :

- (١) مستحلب بابونج .
 - (٢) مستحلب أوراق البنفسج .
 - (٣) شرب كوب لبن دافئ محلى بالعسل .
 - (٤) مستحلب حصا لبان (ملعقة صغيرة في كوب ماء) مغلي يشرب على مرتين .
 - (٥) نخالة دقيق .
 - (٦) مغلي الشبت والشمر واليانسون .
 - (٧) مستحلب الريحان (٢٠ جم من الأوراق والأزهار في كوب ماء فعال) .
 - (٨) مستحلب تيليو (ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي) .
 - (٩) مغلي الشعير والشوفان .
 - (١٠) فراولة ، لوز ، بصل ، خس ، كرفس ، كمثرى ، مشمش .
 - (١١) جنزبيل مغلي محلى بالعسل أو ١ / ٤ ملعقة صغيرة في كوب لبن .
 - (١٢) ثلاث ملاعق خل تفاح في فنجان عسل، يؤخذ منه ملعقة صغيرة قبل النوم .
- ونصح بعد استعمال الأدوية المنومة والمهدئة حيث أنها مواد مخدرة قد تؤدي إلى الإدمان، كما أنها تدمر خلايا المخ والخلايا العصبية التي لا يمكن تجديدها، لذا حرمها الإسلام القليل منها والكثير ، وأعرف بعض الأشخاص حدث لهم ذلك .

الأمراض السوداوية :

ويقصد بها الجنون والوسواس وضيق الصدر والأمراض النفسية عموماً وينفع

في علاجها ما يأتي :

- (١) التمر (٧ تمرات صباحاً) .
- (٢) جوز هند ، ينفع من الجنون والوسواس .

أمراض القلب والشرايين

ولعلاج وتقوية القلب والشرايين نذكر منها:

- (١) البصل والثوم يقوي القلب ويخفض الكوليسترول ويبقي من حدوث الجلطة (فص ثوم - بصلة متوسطة يومياً).
- (٢) تفاح يخفض الكوليسترول ويقوي القلب ويذهب الخفقان المزمن ويفيد مرضى تصلب الشرايين.
- (٣) منقوع ورق البرتقال لعلاج الخفقان والهبوط العصبي.
- (٤) جوزهند - بذور عباد الشمس - زيت فول الصويا - زيت الذرة والذرة - حصا لبان الحلبة والحبوب عموماً كل ذلك يخفض الكوليسترول.
- (٥) (خرشوف - أزهار أوراق الريحان مستحلب السعتر - شبت - كزبرة - فاصوليا خضراء) كلها تقوي القلب وتنشطه.
- (٦) حمام جزئي للقدمين من الخردل لعلاج ضعف القلب الشيخوخي مدة ١٠ دقائق وذلك (بعمل عجينة من ملعقتين كبيرتين من مسحوق البذور مع ماء فاتر ثم تذاب في الحمام) وإذا شعر المريض بحرقان يرفع رجله ويفسلها بماء فاتر.
- (٧) منقوع بذر الخلة لتخفيف نوبات القلب وتنشيط ضرباته.
- (٨) جنزبيل يقوي القلب ويخفض الكوليسترول وينشط الدورة الدموية ويبقي من الجلطة.
- (٩) شطة حمراء للوقاية من الازمات القلبية.
- (١٠) (قرفة - قرنفل) تقوي القلب وتنبهه وتنشط الدورة الدموية.
- (١١) حليب اللوز والكزبرة لعلاج خفقان القلب.

(٨) ريحان الأرض ينقع من كل نزيف لطوخاً وضامداً وشراباً.

(٩) مستحلب السحلب لوقف النزيف الداخلي في المعدة والأمعاء والبواسير

ونزيف الرحم ونزيف الجهاز البولي وذلك (ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء

مغلي) يشرب منه (٢-٣) مرات يومياً وفي نزيف المعدة يشرب منه

نصف فنجان كجرعة أولى.

الغدة الدرقية :

(١) تمر ينشط الغدة الدرقية ويبقي من جحوظ العين ويهديء الأعصاب .

(٢) نخالة الدقيق والجزر ينظم إفرازاتها .

(٣) الليمون يقوي ويقتل الجراثيم التي تصيب الغدة .

إلتهاب الغدة النكفية والغدد الليمفاوية

(داء الخنازير)

إلتهاب الغدة النكفية عبارة عن ورم وألم خلف الأذنين من ناحية واحدة أو من الناحيتين مع إرتفاع الحرارة يستمر عشرة أيام وعلاجه وضع لبخة من بذر الكتان (مسحوق البذور مع ماء ساخن حتى تصبح عجينة مرنة) توضع بين طبقتين عن الشاش وتفرد على المكان وتغطى بالصوف للإحتفاظ بالحرارة وتكرر العملية عندما تبرد . أما التهاب الغدد الليمفاوية فيسبب إنتفاخ وألم عند الإبطين أو في نهاية ثنية الفخذ وعلاجها لبخة بذر الكتان كما سبق أو لبخة بذور الحلبة وتعمل بنفس الطريقة كما يفيد تناول التفاح في علاجه .

دوالي الساقين :

وهو تضخم في أوردة الساق أو الساقين ويحدث للأشخاص الذين يقفون كثيراً أو للمرأة أثناء الحمل ، مما يسبب الإحساس بالألم وقد يؤدي إلى إلتهاب جلدي والعلاج يكون بتدليك المكان تدليكاً خفيفاً بالخل مرة في الصباح وأخرى في المساء وبعد شهر يلاحظ ضمور الأوردة وإختفاء الألم ويمكن شرب كوب ماء فيه ملعقة صغيرة من الخل صباحاً وآخر في المساء مع التدليك .

الأمراض الصدرية

(١) الزكام؛ وهو التهاب في الغشاء المخاطي للأنف وزيادة في إفرازاته وقد يصاحبه إرتفاع في درجة الحرارة وصداع وسرعة علاجه تمنع حدوث المضغفات وأسيل وأنجح علاج مجرب هو الإستنشاق وغسل الأنف لإخراج الإفرازات عدة مرات في اليوم وعدم إستخدام المناديل إلا لضرورة وقد يضاف إلى الماء بضع قطرات من الخل حيث أن التخلص من الإفرازات التي تحتوي على الجراثيم يساعد على سرعة الشفاء والخل يطهر الأنف مع الإكثار من شرب السوائل الساخنة وأكل الفاكهة والخضروات مع طعام خفيف . وتناول الآتي :

(١) ملعقة عسل مع ذرة ملح وكمون، وعصير الليمون « مجرب » .

(٢) ملعقة عسل مع حبة البركة « مجرب » .

(٣) مستحلب تيليو (ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي) ٢ كوب يومياً .

(٤) مستحلب (شمر - يانسون - كراوية - شبت) كل على حدة أو جميعاً مع عصير ليمونة .

(٥) (بصل - ثوم) مطهر ومضاد حيوي .

(٦) مستحلب مردقوش إستنشاقاً وشرباً (٢ جم في كوب ماء مغلي) ٢ كوب يومياً .

(٧) دهن الجبهة بالكافور (أبو فاس) وشمه لعلاج الصداع (مجرب) .

(٨) إستنشاق مغلي البصل .

(٩) تمر هندي يفيد الزكام .

(١٠) وضع بضع قطرات من الجلوسرين في الأذن يساعد على سرعة الشفاء لانه

يمتص الماء مع وضع القدمين في ماء ساخن أو الاستحمام قبل النوم،

وكذلك لعلاج التهاب الأذن .

التهاب الجيوب الأنفية:

وهي من مضعفات الزكام ومن أعراضها إفرازات صديدية مدممة مع صداع والعلاج بالاستنشاق بمستحلب البابونج.

(٢) السعال:

هو عرض لعدة أمراض تصيب الجهاز التنفسي كمضعفات للزكام أو نتيجة لعدوي ميكروبية وتختلف الحالة تبعاً للمرض.

النزلة الشعبية: وهو إلتهاب القصبة الهوائية والشعب يصحبه إرتفاع في حرارة الجسم مع دوخة وصداع وألم في عظام الصدر وسعال جاف لمدة يومين ثم تظهر إفرازات مع السعال لونه أبيض.

الإلتهاب الرئوي: يكون غالباً عن طريق عدوى وأعراضه إرتفاع الحرارة مع ألم في جانب الصدر مع سعال قصير يصحبه صعوبة في التنفس ويكون في البداية جافاً ثم يصحبه إفرازات صفراء أو خضراء أو مدممة.

الربو: يحدث نتيجة لإنتباض عضلات الشعب اليوائية ويحدث على شكل نوبات مع صعوبة في التنفس بصوت مسموع ثم يعتبه سعال وإخراج كمية من البلغم بعدها يشعر المريض براحة ثم تنتهي النوبة ومن أسبابها التعرض للرطوبة أو أكل وجبة دسمة في المساء كاللحوم والأسماك أو حساسية يجب أن يعرف المريض سببها حتى يتجنبه أو عامل وراثي.

السعال الديكي: يصيب الاطفال وهو عبارة عن نوبة من السعال الجاف ينتهي بشهيق مثل صياح الديكة ويكون عادة نتيجة لعدوى ميكروبية ولتجنب العدوى بالأمراض الصدرية يجب الإبتعاد عن الأماكن المزدحمة وعدم استخدام أدوات المريض والمبادرة بالعلاج في أول المرض حتى لا يطول ولتقوية المناعة في الشتاء يؤخذ قبل الإفطار بنصف ساعة (عصير برتقالة يضاف إليها عصير ليمونة وصفار بيضة وملعقة عسل).

والعلاج يكون بما يأتي:

- (١) دهن الصدر بزيت الكافور (أبو فاس) عدة مرات يومياً وخاصة قبل النوم مع التدفئة وشراب سوائل لطرد البلغم وخاصة التي تنشط الدورة الدموية مثل الجنزبيل وهو يعالج أيضاً السعال الناتج عن الحساسية.
- (٢) (رمان - لبان دكر) يفيد في علاج الإلتهاب الرئوي وطارد للبلغم.
- (٣) (حصا لبان - شمر - عرق سوس) لمعالجة السعال الجاف والربو.
- (٤) ثوم مفروم مع العسل طارد للبلغم ويعالج السعال المزمن ولأن الثوم مضاد حيوي ممكن أخذ (٤ فصوص) كل (٨ ساعات) كما يفيد في حالة السعال الديكي فيعطى الأطفال (١٠ - ١٢ نقطة عصير ثوم مع العسل والبرتقال) كل ٤ ساعات.
- (٥) مغلي نخالة الدقيق (قبضة من النخالة في لتر ماء) يشرب على دفعات.
- (٦) مربى الجنزبيل (انظر علاج عسر الهضم).
- (٧) مستحلب تيليو (ملعقة صغيرة في فنجان ماء مغلي محلى بسكر نبات) ٢ كوب يومياً.
- (٨) مستحلب بابونج لعلاج السعال والربو.
- (٩) لعلاج النزلة الشعبية (٥٠ جم تمر، ٥٠ جم تين جاف يغلى في لتر ماء) ويشرب على دفعات.
- (١٠) مغلي لبان الدكر مع البقدونس.
- (١١) زيت حبة البركة لعلاج السعال العصبي والبندق لعلاج السعال المزمن.
- (١٢) حبة البركة مع العسل واليانسون.
- (١٣) مستحلب أوراق البنفسج لعلاج النزلات الشعبية والسعال الديكي (٥٠ جم من الاوراق والازهار في لتر ماء مغلي تترك ١٢ ساعة) ، يؤخذ منه

ولعلاج الإلتهاب الرئوي:

- (١) رمان يفيد في علاجه .
- (٢) مغلي ٢ تفاحة في لتر ماء (٣ كوب يومياً) .
- (٣) مستحلب أوراق لسان الثور .
- (٤) قسط شامي كما سبق .
- (٥) عرعر يشفي أمراض الصدر ويُمنع عن مرضى الكلى .
- (٦) منقوع حشيشة السعال .

ولعلاج الربو:

- (١) مستحلب حصابان - كركديه - سعتر .
- (٢) مغلي الشمر أو (مسحوق ٥٠ جم شمر مع ٢٥ جم سكر نبات) تسف قبل النوم لمدة ١٠ أيام .
- (٣) مستحلب بابونج يهديء السعال .
- (٤) لعلاج نوبات الربو يؤخذ ملعقة صغيرة عصير بصل وملعقة عسل كل ٣ ساعات .
- (٥) مستحلب جذور الجاوي (ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة في كوب ماء مغلي) .
- (٦) مغلي حلبة مع التين الجاف والتمر ، تحلى بالسكر لعلاج السعال المزمن والربو وضيق النفس وكذلك مغلي الشيح .
- (٧) قرفة مع العسل .
- (٨) منقوع جذور حشيشة السعال .
- (٩) مغلي كزبرة البئر .

الدودة الوحيدة .

- (٨) لإخراج الديدان الشعرية عند الأطفال يُعطى الطفل مغلي (حليب مع ثوم مفروم) ثم يلي ذلك حقنة شرجية دافئة من مغلي الثوم المفروم .
- (٩) تطلى السرة بمخلوط من (حبة البركة - ماء حنظل - شيح) .
- (١٠) منقوع جذور حشيشة السعال .
- (١١) مغلي قشر جذور الرمان (٥٠ جم في لتر ماء مدة ربع ساعة) يشرب كوب كل صباح لإسقاط الدودة الوحيدة .
- (١٢) زيت السعتر (كمية من العشبة تغطى بزيت الزيتون في زجاجة شفافة وتغلق ثم توضع في الشمس أسبوعين ثم تصفى) يؤخذ منه ثلاث نقط على قطعة من السكر ثلاث مرات يومياً .
- (١٣) مسحوق (٢٥ جم سكر - ٥٠ جم شمر) يؤخذ منه ملعقة عند النوم مدة ١٠ أيام .
- (١٤) مغلي شيح بلدي (١٥ جم في لتر ماء مغلي) ويجب عدم الإسراف في تناوله لأنه يضر العصب ويصلحه الترمس .
- (١٥) زيت الترينتينا - قرنبيط - كمون .
- (١٦) مستحلب لسان أوراق لسان الحمل (ملعقة كبيرة من الأوراق في كوب ماء مغلي) يؤخذ منه (٢-٣) كوب محلى بالعسل يومياً وبدون العسل يضر الرئة .
- (١٧) محلب مع العسل .
- (١٨) نعناع مع العسل والخل .
- (١٩) لإخراج الدودة الوحيدة (مسحوق بذور اليقطين المقشرة يمزج بالحليب) يشرب منه مدة ثلاث أيام ثم يؤخذ بعدها مسهل قوي .

لتطهير الجسم من السموم المعدنية يشرب منه ٢ كوب يومياً مدة (٤ - ٦) أسابيع.

- (٢) مستحلب أم ألف ورقة (ملعقة كبيرة في كوب ماء مغلي) ٢ كوب يومياً.
- (٣) مغلي (بقدونس)، شيكوريا، تمر هندي، تفاح.
- (٤) (جرجير - خس - رمان - فراولة - كرفس - كرنب) كلينا تنقي الدم.
- (٥) خيار يستخدم في حالات التسمم ويفيد مرضى السكر.
- (٦) مستحلب سعتر.
- (٧) غنب زبيب قرنيبيط يقلل نسبة حمض البوليك في الدم.
- (٨) مستحلب أوراق وأزهار لسان الثور ينقي الدم.
- (٩) عصير ليمون خاصة مع القشر، وذلك بضربه في الخلاط مدة دقيقة لإخراج الزيت الطيار من القشر ثم تصفيته.
- (١٠) مستحلب مردقوش ويفيد مرضى السكر.
- (١١) مشمش ينفع من أمراض الدم.
- (١٢) مغلي شبت يمنع تأثير السموم القتالة مع العسل كما يمنع فساد الأطعمة.
- (١٣) مستحلب دمسيسة (ملعقة كبيرة من الأوراق والأزهار في كوب ماء مغلي) يترك مدة (٥ دقائق) ينقي الجسم من السموم الرصاصية والزرنيقية التي تستعمل في علاج مرض الزهري.

أمراض النساء والولادة

آلام الحيض:

كانت الفتاة في الماضي لا تشعر بآلام تذكر قبل وأثناء الحيض أما الآن فقد زاد نسبة الفتيات اللاتي يأتي لهن الحيض كزائر ثقيل يشعرن أثناءه بآلام مبرحة أسفل البطن وقد يصاحبها قيء وغثيان وإسهال حاد وأعتقد أن السبب هو في عدم استخدام الأعشاب والنباتات الطبية في العلاج بالإضافة إلى تأخر سن الزواج والتوتر النفسي الذي يصيب الفتاة نتيجة للاختلاط وتنصح الأم بإعطاء البنت قبل البلوغ وبعده ما يساعد على إدرار الطمث وتنظيمه مثل:

- (١) مغلي الحلبة - حصابان - ترمس (والمفتقة تحتوي على كثير من هذه العناصر)، وتنظم الحيض .
- (٢) مستحلب بابونج يخفف آلام الحيض والنفاث .
- (٣) بصل يدر الطمث .
- (٤) مغلي يانسون (يسقط الأجنة) .
- (٥) مغلي بقودونس (٥٠ جم في لتر ماء مدة ربع ساعة) يؤخذ كوبين يومياً .
- (٦) جرجير - سمسم - حبة البركة - أبو كبير - قرفة (تدر الحيض ولكن تسقط الأجنة) .
- (٧) خس لعلاج الآلام وكذلك مستحلب مردقوش .
- (٨) لإدرار الحيض المحتقن « حمام جزئي من الخردل » (ملعقتين من الخردل في ماء لعمل عجينة ثم تُذاب في ماء ساخن توضع فيه القدمين مدة ١٠ دقائق) .
- (٩) مستحلب حبق (ريحان) (٢٠ جم من الأوراق والأزهار في لتر ماء مغلي) يؤخذ منه ملعقة في كوب ماء ٣ مرات يومياً .

- (١٠) مستحلب (سعر - شبت - شمر - عرق سوس) كلها تدر الطمث .
- (١١) تدليك أسفل البطن بزيت الكراوية (غلي الكراوية مع زيت الزيتون) مع التدفئة .
- (١٢) بذور الكرفس وكذلك مغلي أوراق العنب تساعد على نزول الطمث بعد غيابه .
- (١٣) عرعر لتنظيم الدورة .
- (١٤) (جنزبيل - نعناع) لتخفيف الآلام .
- (١٥) مغلي قشر البلوط (ملعقة صغيرة من مفروم القشر في كوب ماء يغلي ١٠ دقائق) .
- (١٦) طلع النخل يحتوي على هرمون الإستروجين الذي ينشط المبيض وينظم الطمث ، والسحلب لعلاج النزيف .
- ويجب ملاحظة عدم استعمال ما يسقط الاجنة أثناء الحمل كما أن كثرة استعمال الثوم أيضاً تؤدي إلى الإجهاض .
- الإفرازات المهبليّة وأمراض الرحم :**
- وهو إلتهاب يصيب المهبل إما ميكروبي أو فطري ويظهر على شكل إفرازات بيضاء أو صديدية ولعلاجه :
- (١) دش مهبلي دافي من محلول ماء مع بضع نقط من الخل لرفع الحموضة .
- (٢) دش من مستحلب أزهار البابونج (ملعقة كبيرة في لتر ماء مغلي) لعلاج الحالات المزمنة ويستخدم دافئ .
- (٣) مغلي بقدونس (١٠٠ جم من البذور في لتر ماء مغلي) يستخدم دافئ لعلاج السيلان .
- (٤) أكل البلح وحبّة البركة يوقف سيلان الرحم .

- (٥) دش مهبلي من مغلي قشر البلوط خاصة في حالة إصابة الرحم بالسرطان .
- (٦) دش مهبلي من مغلي أوراق الجوز .
- (٧) مغلي (أوراق حصالبان مع قشر البلوط) لعلاج الإفرازات البيضاء .
- (٨) مغلي أوراق الخبيزة لعلاج التهاب الرحم .
- (٩) مغلي خشب الأنبياء لعلاج الزهري .
- (١٠) دش من جذور الخطمي (غلي مقدار قبضة من الجذور في لتر ماء مدة نصف ساعة) .
- (١١) ماء الرجل يمنع السيلانات المزمنة .
- (١٢) مستحلب سذاب (ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي) يشرب منه كوب يومياً فقط .
- (١٣) الجلوس في طبيخ الشبت يشفي أمراض الرحم جميعها (مجرب) .
- (١٤) مستحلب مردقوش ينشط الرحم ويشفي من أمراضه .
- (١٥) مغلي الشوفان كدش مهبلي لعلاج الإفرازات .
- (١٦) دش مهبلي من مغلي قصعين (قبضة ونصف في لتر ماء مغلي) لعلاج السيلان الأبيض .
- (١٧) كمون يقطع السيلانات المزمنة .
- (١٨) إذا صاحب الإلتهاب رائحة كريهة ، يكون العلاج بالقلويات لمعادلة الحموضة الزائدة ، وذلك بالتشطيف بمحلول بيكربونات صوديوم (٢/١) ملعقة صغيرة على ٢/١ لتر ماء أو بالصابون) .
- علاج اضطرابات الحمل**
- مثل سوء الهضم والحموضة والدوخة والقيء :

(١) مغلي شمر .

(٢) مغلي الحلبة مع الشمر والكرامية .

(٣) ٤/١ ملعقة حلبة مطحونة قبل الإفطار «مغرب» .

لتسهيل الولادة:

- (١) شربة زيت خروع أو حقنة شرجية مسيلة .
- (٢) مستحلب دمسيسة كشراب في بداية الولادة يقوي الطلق وبعد الولادة ينظف الرحم .
- (٣) منقوع زهر البرتقال (٢ جم في لتر ماء) .
- (٤) بلح (تمر- رطب) يؤكل قبلها وبعدها يمنع حدوث النزيف ويبقي من أخطار إرتفاع ضغط الدم وذلك لتأثيره علي الغدة الدرقية .
- (٥) إذا تعسرت الولادة تشرب الحامل (٥ جم زعفران مع العسل وزيت الورد) .
- (٦) لعلاج النزيف (ملعقة كبيرة من السحلب في كوب ماء يغلي ٥ دقائق) ٢ كوب يومياً .
- (٧) مضغ أوراق الصفصاف يسكن آلام الوضع .
- (٨) مغلي اليانسون يقوي الطلق ويدر اللبن .

تسمم الحمل:

ومن علامته إرتفاع ضغط الدم يليه ظهور زلال في البول ثم تورم في الجسم والعلاج يكون بالامتناع عن الأطعمة الدسمة والملحة والنشويات والإقتصار على اللحوم والخضر والفاكهة وأخذ ما يدر البول والعلاج أيضاً يكون:

- (١) الموز يعالج زلال البول .
- (٢) تناول ٣ ملاعق من غسل النحل في كوب ماء دافئ قبل الإفطار بساعة وبعد كل من الغذاء والعشاء أو تناول ملعقة من حبوب اللقاح بعد كل وجبة .
- (٣) نبات حنفا بر، فاصوليا خضراء، مردقوش .

إلتهاب الثدي والحلمة:

إلتهاب الحلمة وتشققها يحدث إما نتيجة لإلتهاب في فم الطفل أو عدم تنظيف الحلمة بعد الإرضاع وعلاجه:

(١) غسل الحلمة عدة مرات بمستحلب السعتر.

(٢) دهن الحلمة وتدليكها بزيت الخروع وهذا يساعد أيضاً على إدرار اللبن.

(٣) تنظيف الحلمة بقطنة مبللة بمحلول جلسرين بوراكس بعد الإرضاع.

(٤) دهن الحلمة بزبدة الكاكاو وبعد الإرضاع.

وإذا أهمل علاج الحلمة قد يتسرب الميكروب إلى الثدي فيسبب إتهابه والعلاج يكون:

(١) استخدام كمادات من الماء الساخن.

(٢) لبخة الحلبة وذلك يفرد عجينة من مسحوق الحلبة وهي ساخنة فوق المكان

وتجدد عدة مرات حتي يزول الألم.

(٣) كمادات من مغلي الكمون.

(٤) لبخة من الخبز مع ورق النعناع والخل.

(٥) كمادات من أوراق البقدونس المهروسة.

وإذا صاحب الإلتهاب حمى يؤخذ العسل الأبيض مع مخفضات الحرارة التي

ذُكرت في علاج الحمى.

لإدرار اللبن:

(١) مغلي الحلبة أو زيت الحلبة ، أو ١ / ٤ ملعقة من المسحوق .

(٢) مغلي شمر - كراوية أو مغلي الحلبة مع الشمر والكراوية والشبث واللبن .

(٣) ١ جم كمون مع قليل من العسل .

(٤) اللوز يقوي أعصاب المرضع .

(٥) السمسم والطحينة البيضاء .

(٦) الفجل .

وعند الغطام لإيقاف إدرار اللبن حتى لا يسبب احتقان الثدي . مستحلب أوراق المرمرية الجافة (ملعقة صغيرة في كوب ماء يترك ربع ساعة) يؤخذ ثلاث مرات يومياً .

العقم وأمراض الرحم:

إذا لم يكن هناك مانع عضوي يستخدم ما يأتي لتنشيط جهاز التناسل:

(١) خس يحتوي على فيتامين (هـ) وهو مضاد للعقم .

(٢) القرنفل يسخن الإرحام إذا استعملت المرأة (٢٠ جم) عند الطهر من الحيض .

(٣) كراث يعالج إختناق الرحم .

(٤) سذاب يشفي أمراض الرحم كلها . وذلك بأخذ (٢ جم مع ملعقتين من العسل يومياً) .

(٥) مردقوش إذا أحتمل أعان على الحمل .

(٦) الجلوس في مغلي بذور وأوراق الشبث ينقي الأرحام من كل مرض وهو من المخصوصين بآلات التناسل .

(٧) دقيق طلع النخل (ملعقة صغيرة مع ملعقة غسل كبيرة) إذا استخدم

موضعياً بالحقن في المهبل قبل الجماع مباشرة (مجرب) .

حيث أن طلع النخل ينشط المبيض ويساعد على التبويض .

أمراض الأطفال

أولاً : ننصح الأم بالعناية بنظافة الطفل بالاستحمام يومياً في الصيف وكل يومين في الشتاء ومعاملة الطفل برفق وحنان وخاصة عند تقديم الطعام وعدم إكراهه على طعام معين ولكن تقديمه بطريقة شهية مع التنوع فهذه المعاملة تقوي جهاز المناعة عند الطفل حيث أن هناك علاقة وثيقة بين الأمراض النفسية والعضوية كما سبق شرحه وخاصة مرض التبول اللاإرادي وكذلك الحرص على إرضاعه رضاعة طبيعية لاحتواء لبن الأم علي ما يقوي المناعة ضد الأمراض كما نحذر الأم من المسارعة إلى إعطاء الطفل عند إصابته بالحمى مخفضات الحرارة مثل الأسبرين أو المضادات الحيوية لأنها تؤخر ظهور الطفح في حالة الحصبة والجديري وتظل الحرارة ترتفع وتنخفض والأسبرين يضر الكبد في حالة ما إذا كان مرض الصفراء هو سبب إرتفاع الحرارة ولكن إتباع ما ذكرناه في علاج الحمى وهناك بعض الأعشاب لعلاج أمراض الأطفال .

(١) للإسراع وظهور طفح الحصبة يلف جسم الطفل بقطعة مبللة بماء ساخن تضاف إليه ٢ ملعقة صغيرة خردل مدة ١٠ دقائق فقط ، مع أخذ ملعقة غسل .

(٢) شراب التوت لعلاج الحصبة والجديري والثوم يقي من شلل الأطفال .

(٣) الجزر لعلاج :

(أ) السعال (طبيخ الجزر مع العسل) .

(ب) للوقاية من لين العظام يعطي الطفل من الشهر الرابع ٣ ملعقة يومياً من عصير الجزر .

(ج) لعلاج الإسهال يعطي الطفل حساء الجزر بدلاً من الحليب ولتطهير الأمعاء من الجراثيم والديدان .

- (٤) الجوز يقاوم لين العظام وفقر الدم .
- (٥) زيت الخروع لعلاج صرة المولود إذا تأخر إلتئامها .
- (٦) ريحان لعلاج الأرق والدوار والمغص والسعال كما أنه يهدئ الأعصاب ، كذلك اليانسون .
- (٧) يستعمل حمام السعتر لعلاج لين العظام والتواء المفاصل وضعف البنية والأعصاب وذلك بغلي نصف كجم من العشب الغضة في ٥ لتر ماء ربع ساعة) ثم يضاف إلى ماء الحمام .
- (٨) مشمش يساعد على النمو وكذلك الموز بالإضافة إلى احتوائه على فيتامين (أ، ب) والكالسيوم والفلور الذي يحافظ على الأسنان من التسوس خاصة مع الحليب .
- (٩) الشعير والفراولة لعلاج بطء النمو وعدم الاستقرار النفسي .
- (١٠) لعلاج السعال الديكي (انظر علاج الأمراض الصدرية) .
- (١١) العائلة الخيمية من أحسن الأعشاب لعلاج اضطرابات الهضم عند الأطفال، وفتح الشهية وطردهم الغازات .
- (١٢) « الحمونيل » وهو حببيبات حمراء تظهر في الجلد في فصل الصيف بسبب العرق ، علاجها دهن المكان بالكحول عدة مرات مع النظافة .
- (١٣) لعلاج إسهال الطفل الرضيع ، محللول معالجة الجفاف .

أمراض العيون

الرمد الحبيبي:

وهو التهاب في الجفون يظهر في شكل حبيبات صغيرة يسبب احمرار العين وإفرازات عند منبت الأهداب قد يؤدي إلى الإصابة بالشعرة.

الرمد الصديدي:

وهو شديد الخطورة قد يؤدي إلى العمى إذا لم يعالج بسرعة وهو عبارة عن ورم وإحمرار بالعين مع إفراز صديدي وألم وصداق قد يصاحبها حمى .
المياه البيضاء: وهو فقدان شفافية عدسة العين وهو غالباً ما يصيب الشيوخ.

ولعلاج الرمد:

- (١) غسل العيون بمستحلب دمسيسة (ملعقة صغيرة في كوب ماء) يترك قليلاً ثم يستعمل خاصة لكبار السن .
 - (٢) غسول مستحلب شاي دافى لإحتوائه على حمض التنيك المشابه لحمض البوريك « مُجرب » .
 - (٣) طبخ عصير الرمان مع مشمش وقليل من العسل كحلاً .
 - (٤) غسول مستحلب البابونج (نصف ملعقة في كوب ماء مغلي) يستعمل دافىء .
 - (٥) مستحلب شيع (قطرة) .
 - (٦) غسول مستحلب أوراق البنفسج (١٠ جم في كوب ماء مغلي) يستعمل دافىء .
 - (٧) غسول مستحلب السعتر .
- ولابد من غسل العين باستمرار في حالة الرمد الصديدي ولا يترك آثار

للسديد حتي الشفاء التام بإذن الله لخطورته على العين.

ولعلاج المياه البيضاء:

(١) عصير البصل مع العسل بأجزاء متساوية كقطرة وهناك أيضاً بعض الوصفات لعلاج العيون مثل:

(١) أبو كبير يجلو بياض العين وكعلاج للرمد كحلا، وكذلك ماء الرجل .
 (٢) مغلي أوراق الخس مع ماء الورد كمادات لعلاج الجفون المتورمة وكذلك البقدونس والخيار.

(٣) سلق لعلاج حمرة العين ويجلو البياض .

(٤) شمر ينفع من إبتداء الماء الأزرق .

(٥) عرق سوس يجلو البياض كحلاً .

(٦) لبن جذور الشيكوريا يجلو بياض العين .

(٧) زيت الخروع لعلاج إحمرار العين .

ولعلاج دمام العين:

خاصة عند بدء الظهور هو وضع العين تحت ماء ساخن يتحمله الجسم من الصنبور لفترة ٥ دقائق ثم تكرر العملية (٥ - ٦) مرات يومياً حتى يزول الألم والإحمرار أو يفتح الدمامل أو عمل كمادات من ماء ساخن أو شاي ساخن حتى يزول الإحمرار والألم « مجرب » .

ولتقوية النظر:

(١) التمر يحفظ رطوبة العين وبريقها ويمنع الجحوظ والغشاوة .

(٢) السعتر مع السكر إذا أخذ صباحاً ومساءً أحد البصر .

(٤) الشمر والكراوية ، والخس والجزر ، والموز ، واللوز يقوي النظر .

- (٥) سواك يجلو البصر.
- (٦) ورق الصفصاف إذا مضع.
- (٧) قرفة والقرنفل يحد البصر ويذهب الغشاوة والسييل كحلاً .
- (١٠) ماء الكمأة يجلو البصر ويشفي الرمذ كحلاً .
- (١١) حجر الأثمد يحد البصر كحلاً .

آلام الأذن

وهو التهاب بالأذن الوسطى يصاحبه إفرازات ولعلاجه يتقطر في الأذن .

- (١) عصير بصل مطهر ويقتل البكتريا .
- (٢) جلسرين دافيء يمتص الماء فيقتل الجراثيم « مجرب » .
- (٣) مزيج من جلسرين مع البوراكس (١ جم بواركس لكل ١٠٠ ملم جلسرين) « مجرب » .
- (٤) مغلي أزهار الزعفران .
- (٥) سلق مع زيت اللوز أو زيت لوز دافيء .
- (٦) مزيج من (زيت زيتون مع ثوم مفروم) .
- (٧) عصير الشبت .
- (٨) مستحلب بابونج .
- (٩) النمر يقوي أعصاب الأذن .

ولعلاج الصمم المؤقت:

- (١) قطرة من طبيخ مسحوق حبة البركة في الزيت خاصة مع دهن الحبة الخضراء .
- (٢) لعلاج الصمم والدوي طبيخ أبو كبير في الزيت أو سذاب في الزيت أو طبيخ الفجل في زيت الورد .
- (٣) قطرة من طبيخ السذاب في الزيت يُذهب الطنين والصمم .
- (٤) مسحوق كمون ذروا في الأذن .
- (٥) قطرة من مستحلب بابونج مع الزيت .

- (١٤) عصير أوراق وأزهار حشيشة السعال لعلاج الأمراض الجلدية.
- (١٥) حمص لعلاج النمش والحكة أكلاً وطلاء.
- (١٦) الحناء لعلاج تينيا القدمين وتشققها ولعلاج الجرب المتقرح المزمن والقراع.
- (١٧) لعلاج الكاليدل بك بزيت الخروع صباحاً ومساءً.
- (١٨) طبخ الفجل مع العسل لعلاج البهاق والشعلة طلاء ، والخلة لعلاج البهاق .
- (١٩) مسحوق برنوف مع الصبر والزفت لعلاج القراع.
- (٢٠) لعلاج البهاق (٣,٥ جم مسحوق خلة شيطاني مع العسل) شراباً ويدهن المكان مع التعرض للشمس ساعتين في اليوم حتى يعرق مع طلاء المكان بمسحوق خلة مذاب في كلورفورم وتكرر العملية.
- (٢١) خيار لعلاج القوباء والجرب والحكة وانتفاخ الاجفان.
- (٢٢) تغسل الرأس بعصير الرجله لعلاج البثور.
- (٢٣) ريحان لعلاج القلاع.
- (٢٤) زبيب مع الصبر لعلاج القراع طلاء.
- (٢٥) سلق مع العسل لعلاج البهاق والبرص والشعلة والثآليل طلاء مع مغلي (٢٥ جم في لتر ماء) كشراب على دفعات.
- (٢٦) منقوع السماق لعلاج الجرب والحكة.
- (٢٧) طبخ السنامكي بالخل لعلاج الحكة والجرب والنمش.
- (٢٨) كمادات من طحين الشعير لعلاج الالتهابات الجلدية ..
- (٢٩) ماء الشيخ مع دهن لعلاج الشعلة والحزاز كما ينبت الشعر طلاء.
- (٣٠) أوراق الصفصاف لعلاج الحكة والجرب طلاء.

- (٩) قناع من عصير الفراولة لإزالة التجاعيد (٥ حبات فراولة مع بياض بيضة و ٥ نقط ماء ورد و ١٠ نقط صبغة جاوة) تفرد على الوجه بواسطة كمادة من القطن مدة ساعة ثم تغسل بمحلول بيكربونات صوديوم .
- (١٠) للتخلص من النمش والكلف تنقع شرائح من الخيار في لبن حليب لم يتم غليه عدة ساعات ثم يغسل به الوجه .
- (١١) القرفة تقلع البثور والكلف .
- (١٢) مغلي نخالة الدقيق (قبضة في لتر ماء مغلي) ينقي من الكلف كغسول .
- (١٣) مغلي قنطريون أو منقوع مدة ٨ ساعات كغسول ينقي البشرة ويرطبها .
- (١٤) غسول من مغلي القصعين (قبضة ونصف من الأوراق والأزهار في لتر ماء مغلي) .
- (١٥) عصارة اللفت يجلو الكلف وأكله يفيد لعلاج حب الشباب والأكزيما .
- (١٦) قناع من عصير الليمون ينظف البشرة ويغذيها خاصة الدهنية كما يشد الأنسجة ويقويها (عصير ليمونة - بياض بيضة) يترك ربع ساعة ثم يغسل .
- (١٧) دهان الوجه بالمحلب يفيد في علاج الكلف .
- (١٨) قناع من عصير المشمش .
- (١٩) قناع من عسل النحل لعلاج التجاعيد .
- (٢٠) عصير خيار مع مستحلب البابونج لعلاج البشرة الدهنية .
- (٢١) قناع من عصير الشمام (ماء مقطر - حليب غير مغلي - عصير شمام) مقادير متساوية .
- (٢٢) زيت السمسم ينعم البشرة ويزيد الشعر طولاً ويزيل آثار الوشم ونهش الافعى أكلاً وضماً .

كوب ماء) ثم يضاف إليها ملعقة زيت زيتون وملعقة زيت خروع تترك على الشعر ٤ ساعات أو طول الليل وتلف «بكييس نايلون» ثم يغسل الرأس «مجرب» .

لعلاج قشر الشعر:

- (١) عصير شمام مع ماء مقطر وحليب بدون غلي ، كميات متساوية .
- (٢) عصير سلق مع الحناء .
- (٣) مغلي سنامكي مع الحناء يسود الشعر ويطوله .
- (٤) مغلي السمسم وزيت السمسم يطول الشعر ويسوده .
- (٥) تدليك الفروة بعصير الليمون .
- (٦) مرهم « ثوم مفروم مع الشحم » يدلك بفروة الرأس .

للتخلص من القمل:

- (١) مغلي أوراق الخرشوف كفسول ، عصير خيار .
- (٢) مستحلب سذاب (ملعقة صغير في كوب ماء مغلي) كفسول .

لإزالة رائحة العرق:

- (١) مغلي أوراق الخرشوف شراباً .
- (٢) طبخ خشب الصنوبر طلاء .
- (٣) دعك المكان بالشبه بعد الاستحمام .

- (٤) لبخة الشيخ (عمل عجينة من الدقيق ومغلي الشيخ على حمام ساخن) .
- (٥) لبخة العدس (عدس مسلوق يوضع كمادات منه على المكان) .
- (٦) لبخة الترمس (دقيق شعير مع دقيق ترمس) يعجن بالماء على النار .
- (٧) لبخة بذر الكتان (يمزج المسحوق بماء ساخن حتى الحصول على عجينة مرنة) .
- (٨) كمادات من مغلي (٢٥ جم من السلق في لتر ماء) وكشراب .
- (٩) كمادات اللفت (تقطع لفتة كبيرة نصفين وتسلق ثم توضع على المكان وهي ساخنة) .
- (١٠) لبخة عسل النحل مع الخبز .
- (١١) كمادات من مغلي الكرفس .
- (١٢) كمادات مهروس أوراق البقدونس .

الإصباح الدامس :

وهي إلتهاب في أحد أطراف الأصابع بسبب دخول ميكروب عن طريق شكة إبره أو شوكة يتسبب عنه ألم بسيط في بادي الأمر ثم يتورم ويحمر ويزداد الألم وإذا عولج في بادئ الأمر لا يحتاج إلا إلى كي بطرف سكين أو شوكة ساخنة مرة أو مرتين أو وضع الإصبع في ماء ساخن ، أما إذا وصل الحال إلى وجود صديد فتستخدم اللبخة حتى يفتح ثم استخدام محلول المانيزيا لإخراج الصديد عدة مرات حتى يخرج الدم في القطنه وهذا يعني أن الصديد قد انتهى وإذا لم يتوفر الملح الإنجليزي ممكن استخدام محلول مشبع من ملح الطعام .

الجروح والجروح إما أن تكون :

- (١) سطحية قليلة النزف سريعة الإلتئام في هذه الحالة تطهر بالكحول ويوضع عليها مباشرة قطعة من البلاستر مدة ثلاث أيام ، ثم ينزع البلاستر .

(٢) جروح قطعية نتيجة قطع بالسكين أو زجاج ، وهذه أيضاً سريعة الإلتئام فيطهر ويربط بالشاش وتغير الضمادة يومياً مع تطهيرها ، بأي مطهر مع عدم تعرضها للماء .

(٣) الجرح الوخزي يحدث بسبب الإصابة بجسم مدبب ، وهذا يؤدي إلى نزيف داخلي مع تلوث من الداخل لذا لا بد من استخدام الكي أو اللبخة بسرعة لقتل الجراثيم ، وإذا أهمل علاج الجرح يتقيح ويُملا بالصديد **وعلاجه :**

(١) استخدام محلول الجلوسرين مانيزيا ، لامتصاص الصديد وتغيير القطنه كل ساعة حتى يخرج مع القطنه دماً بدون صديد فيطهر الجرح ويربط مع تغيير الضمادة يومياً وتطهير الجرح .

(٢) مسحوق الشيح ذروا فوق الجرح مرتين يومياً بعد تطهيره فهو يحتوي على مادة مطهرة .

(٣) بلسم بيرو وبلسم طولوا .

(٤) مغلي الشعير كفسول للجروح .

(٥) مغلي قرنفل لتطهير الجروح وتخفيف آلامها .

(٦) مهروس أوراق البقدونس .

(٧) مسحوق القنطريون ذروا مرتين في اليوم .

(٨) عصير الليمون قابض للأوعية الدموية فيمنع النزف كما يغسل به الجروح المتقيحة .

(٩) مغلي أوراق الكرات مطهر ويساعد على شفاء الجروح ويخفف آلامها .

(١٠) مسحوق أوراق لسان الحمل ذروا مرتين يومياً مطهر ويساعد على الشفاء .

- (١١) محلول مصطكي في الكحول كمطهر للجروح .
- (١٢) عسل النحل لعلاج الجروح المتقيحة لانه يمتص الماء ويقتل الجراثيم .
- (١٣) مسحوق الجنزبيل ذروا مرتين يومياً ، مطهر وقاتل للجراثيم .

لسع الأفعى والعقرب والحشرات السامة:

- (١) مستحلب بابونج كمادات على المكان لعلاج لسع الحشرات كما يستخدم لطرد الهوام « مجرب » .
- (٢) ماء زهر البرتقال لعلاج لسعة الأفعى .
- (٣) لبخة حنظل وذلك بشي الثمرة على النار ثم برشها ووضعها على المكان .
- (٤) لإزالة الآلام بفرك المكان برأس كراث .
- (٥) مستحلب مردقوش مع الخل لعلاج لسعة العقرب .
- (٦) ورق الشيكوريا ينفع من لدغ العقرب ويقاوم السموم وعصير جذورها إذا شُرب نفع من لسع الأفاعي والعقرب والزنبور .
- (٧) إذخر يطرد الهوام والحشرات .
- (٨) فلفل أسود للتخلص من العثة « مجرب » .
- (٩) مغلي ثمار الآس (ريحان الأرض) لعلاج سم الحية .



الْحَمَامَاتُ

لقد استعنت بالله تعالى وبذلت قصارى جهدي لأخرج لك أيها القارئ الكريم هذا الكتاب في أسهل وأيسر صورته وأداء لأمانة الكلمة والعلم ووفاء بالقسم الذي أقسمته عند امتحان هذه المهنة ، فإذا وجدت فيه خيراً وفائدة فهو من الله وفضله ، فاشكر الله عليه ، وأطلب منك الدعاء لي ، وإن وجدت غير ذلك فهو من الشيطان ومني ، وأستغفر الله وأتوب إليه من ذلك ، فكل بني آدم خطاءون ، وخيرهم التوابون ، وأطلب منك الاستغفار لي .

وأختم هذا الكتاب بدعاء خليل الرحمن في سورة الشعراء عليه وعلى نبينا أفضل الصلاة والتسليم .

قال تعالى : ﴿ قَالَ أَفَرَأَيْتُمْ مَا كُنْتُمْ تَعْبُدُونَ (٧٥) أَنْتُمْ وَأَبَاؤُكُمْ الْأَقْدَمُونَ (٧٦) فَإِنَّهُمْ عَدُوٌّ لِي إِلَّا رَبَّ الْعَالَمِينَ (٧٧) الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ (٧٨) وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ (٧٩) وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ (٨٠) وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ (٨١) وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ (٨٢) رَبِّ هَبْ لِي حُكْمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ (٨٣) وَاجْعَلْ لِي لِسَانَ صِدْقٍ فِي الْآخِرِينَ (٨٤) وَاجْعَلْنِي مِنْ وَرَثَةِ جَنَّةِ النَّعِيمِ (٨٥) ﴾ [الشعراء : ٧٥ - ٨٥] .
والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات ، والحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الفقيرة إلى الله

د. سهير العلابي