

## السكتة القلبية

### أو ما يعرف بالجلطة أو النوبة القلبية

وهو عدم وصول الدم إلى القلب بشكل كبير أو انقطاع الدم عنه فيحرم القلب حينئذ من الأكسجين الذي يحتاجه، وإذا لم يعد الدم إلى السريان الطبيعي خلال دقائق، تبدأ أجزاء من عضلة القلب في الموت، وموت عضلة القلب يسمى سكتة أو نوبة قلبية، وتعرف عادة هذه العملية باحتشاء عضلة القلب Myocardial infarction ولأن هذا يحدث عندما لا تستطيع الشرايين التاجية أن تزود القلب بالقدر الكافي من الأكسجين، فإن الأطباء يشيرون عادة إلى النوبة القلبية على أنها نوبة تاجية Coronary والعرض الرئيس للسكتة القلبية هو حدوث ألم عميق وشديد ومستمر، ويكون شديداً في معظم الحالات في الصدر، ويمكن أن يمتد إلى الذراع اليسرى أو الرقبة أو الفك أو المنطقة التي تقع بين عظمتي اللوح، وقد يستمر الألم مدة ١٢ ساعة أو أكثر. ويصف من أصيبوا بالسكتة الألم بأنه ضغط كبير خلف عظمة القص يجعل الأمر يبدو وكأن الصدر يتم اعتصاره، وتشتمل الأعراض ضيقاً في التنفس وغثياناً وعرقاً وقيئاً ونبضاً سريعاً وضعيفاً واضطراباً في إيقاع ضربات القلب يسمى عادة بعدم اتساق النبض Arrhythmias الذي يتسبب في الموت المفاجئ لأكثر من ٥٠٠٠٠٠ شخص في الولايات المتحدة سنوياً. وبالرغم من التقدم الكبير في أساليب الإسعافات القلبية إلا أن هذا المعدل يتزايد عاماً بعد عام.

### كيفية حدوث السكتة أو النوبة القلبية :

هناك ثلاثة أشياء تؤدي إلى النوبة القلبية وهي:

١- انسداد جزئي أو كلي لأحد الشرايين التي تزود القلب بالأكسجين، ويحدث ذلك في معظم الأحيان بواسطة جلطة دموية تسمى Blood clot عادة تكون الشرايين قد ضاقت بسبب سنين من المرض الذي تكونت خلاله لويحة أو صفيحة Plaque تتكون من التراكمات الدهنية الغنية بالكوليسترول والبروتينات والكالسيوم والمزيد من الخلايا العضية التي تتراكم على جدران الشرايين، فيزداد سمك الجدار الشرياني ويمنع سريان الدم إلى عضلة القلب. ولا تؤدي خشونة جدران الشرايين نتيجة لتكون اللويحات إلى ضيق الشرايين فقط بل تسهل أيضاً تكون الجلطات الدموية على الأسطح الداخلية للشرايين، وعندما يتزايد حجم الجلطة، أو تنفصل عن مكان تكونها وتنتقل عبر الأوعية الدموية فإنها قد تسبب انسداداً كاملاً لأحد الشرايين التاجية مما يؤدي إلى حدوث نوبة قلبية.

٢- عدم اتساق ضربات القلب arrhythmia إلى الحد الذي لا يستطيع القلب ضخ ما يكفي من الدم لتغذية نفسه.

٣- قد تنفجر نقطة ضعيفة ممتدة في جدار وعاء دموي تعرف عادة باسم الانورسما Aneurysma مؤدية إلى حدوث نزيف داخلي واضطراب في السريان الطبيعي للدم.

إن الأزمات النفسية أو الوجبات الدسمة أو زيادة الجهد في أثناء التدريب أو رفع الأثقال قد تكون باعثاً لحدوث نوبة قلبية، ولو أن هذه العوامل ليست السبب الأصلي في حدوث النوبة.

إن مخاطر الإصابة بالنوبة القلبية عن معدلاتها الطبيعية تتزايد بالنسبة لمن لديهم تاريخ عائلي لأمراض القلب والمدخنين ومدمني المخدرات والمصابين بداء السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية ومن يقضون معظم حياتهم في الجلوس ومن يعانون الضغوط العصبية.

تحدث ثلث نوبات القلب دون إنذار مسبق، أما باقي نوبات الذبحة الصدرية

وهو ألم في الصدر يزداد سوءاً بصورة نموذجية مع الضغط العصبي أو الإجهاد البدني ويذهب مع الراحة، وهو مثل النوبة القلبية نتيجة لنقص الأكسجين في عضلة القلب وإن كان ليس بالقدر الكافي لإحداث أضرار فعلية بنسيج القلب. ويشكو كثير من الناس من ذبحة متقطعة وضيق التنفس وإجهاد غير طبيعي في الأيام أو الأسابيع السابقة لحدوث النوبة القلبية. ويمكن أن يكون الشعور بحرقة الفؤاد الذي يدوم لأيام ولا يزول بتناول مضادات الحموضة، علامة على نوبة قلبية وشيكة.

الأعشاب الطبية والمكملات الغذائية الصحية المستخدمة للحد من حدوث السكتة أو النوبة القلبية وهي:

**البرسيم الحجازي Red Clover:** هو عشب معمر، سيقانه قائمة كثيرة الفروع، الورقة مركبة مكونة من ثلاث وريقات. الأزهار حمراء أو أرجوانية وتشكل الأزهار مصدراً مهماً لرحيق النحل، الموطن الأصلي للنبات أوروبا. الجزء المستخدم من النبات الأزهار. يعرف النبات علمياً باسم *Trifolium Pratense* تحتوي الأزهار على فلافونيات وأحماض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار وأهم مكوناته ساليسيلات المثل وكحول البنزول، كما يحتوي على سيتوستيرون ونشاء وأحماض دهنية، والفلافونيات الموجودة في الأزهار مولدة للأستروجين، يستعمل البرسيم الحجازي طارداً للبلغم ومضاداً للتقلص وتنظيم ضربات القلب والتهاب الشعب الهوائية والبعثة ورشوحات الصدر واضطرابات المعدة.

**بذور لسان الثور Borage:** هو نبات حولي يحمل ساقه كثيراً من الفروع وأوراقه بسيطة متناوبة غير معنقة. الأزهار زرقاء اللون وتشبه في شكلها النجوم ومجمعة في عناقيد، وللاوراق رائحة وطعم الخيار الطازج، الموطن الأصلي لهذا النبات منطقة البحر الأبيض المتوسط ومنها انتشرت إلى أوروبا. الأجزاء المستخدمة من النبات الأغصان المزهرة والبذور وأحياناً الأوراق لوحدها أو

الأزهار لوحدها. يعرف النبات علمياً بالإسم *Borago officinalis*. تحتوي الأزهار والأوراق على مواد هلامية وحموض العفص وقلويدات البيرو ليزيديين السامة للكبد عندما تكون مفصولة.



يستخدم لسان الثور كشراب لإراحة القلب، وقد امتدح العشاب المشهور جون جيرارد الذي كتب سنة ١٥٩٧م فضائل النبات قائلاً: "الشراب المصنوع من الأزهار يريح القلب ويبعد السوداوية ويهدئ المجنون والمهتاج".

تستخدم بذور لسان الثور كمدررة للبول والعرق ومطرية للجلد والالتهابات والتقرحات الجلدية، مع ملاحظة عدم استخدام زيت بذور لسان الثور داخلياً على الاطلاق نظراً لسميتها.

**ذنب الخيل Horsetail:** نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٣٥ سم له ساق مفصصة يحمل أوراقاً إبرية على هيئة حزم دائرية. الموطن الأصلي للنبات أوروبا وشمال إفريقيا وشمال آسيا والأمريكيتين، الجزء المستعمل جميع أجزائه الهوائية يعرف النبات علمياً باسم *Equisetum arvense*.

يحتوي النبات على كميات كبيرة من حمض السيليسيليك والسيليسات وفلافونيات وأحماض الفينوليك وقلويدات من أهمها النيكوتين ويحتوي النبات كذلك على ستيروولات وسيليكات. يستخدم نبات ذنب الخيل كلائم للجروح ويوقف الرعاف ويخفض لفظ الدم بالسعال، وله فاعلية عظيمة عند حدوث نزف في الجهاز البولي، وفي حالات التهاب المثانة والإحليل ومرض البروستاتا. كما يقوم على تنظيم وتنسيق ضربات القلب.

**البوتونيا الطبية Betony:** نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، أوراقه إهليجية، تحمل الأغصان سنابل زهرية قرنفلية اللون، الموطن الأصلي للنبات دول

أوروبا وفي آسيا وصولاً إلى القوقاز. يستعمل من النبات الأجزاء الهوائية، يعرف علمياً باسم *Stachys betonica*. يحتوي النبات على قلويدات رباعية وأهمها ستكادرين وبيتونيسين وتونسين وترايجونيلين وزيت طيار وحمض العفص.

لقد اعتبرت البتونيا دواءً شاملاً منذ الأزمنة الكلاسيكية، ويقال إنها تشفي ٤٧ مرضاً، ولطالما حظيت العشبة بتقدير كبير لعلاج الصداع، وتستخدم العشبة على نطاق واسع لتفريج الكرب العصبي والتوتر، ويقول العشابون الإنجليز: إن العشبة تحسن الوظائف العصبية وتؤخذ لعلاج الأعصاب التالفة وشكاوى ما قبل الحيض وضعف الذاكرة والتوتر، كما تعمل على إيقاف نزيف الأنف، أما فيما يتعلق بالقلب فتقوم على تنسيق ضربات القلب وتخفف ضغط الدم.

**الثوم Garlic:** تحدثنا في موضع آخر عن الثوم، وأهم تأثيراته أنه يخفف الكوليسترول وضغط الدم ومضاد جيد للميكروبات والفطريات والفيروسات: وتوجد مستحضرات كثيرة منه للكوليسترول والضغط المرتفع.

**بذر الكتان Linseed:** تحدثنا أيضاً في موضع آخر عن بذور الكتان، وهي تستخدم على نطاق واسع لكثير من المشكلات المعوية والصدرية، فهي تلطف الجهاز الهضمي وتمتص السوائل وتعمل كملين، كما تستعمل بذور الكتان لتخفيف الكوليسترول وضغط الدم.

**الزعرور الشائك Hawthorn:** نبات الزعرور عبارة عن شجرة شائكة ذات أوراق صغيرة وأزهار بيضاء وثمار حمراء اللون على شكل عنبات. الجزء المستخدم الأزهار والثمار، يعرف النبات علمياً باسم *Crataegus oxyacantha* تحتوي الأزهار والثمار على فلافونيات ومن أهمها مركبا الروتين والكويريستيون وتربينات ثلاثية وجلوكوزيدات مولدة للسيانوجين، وكذلك أمينات وكومارنيات وحمض العفص. أهم استخدامات الزعرور مقو للقلب موسع للأوعية الدموية ومرخ ومزيل للسموم ومخفض لضغط الدم ولعلاج الذبحة الصدرية ومرض الشريان التاجي وضد قصور القلب الاحتقاني المعتدل وضربات القلب غير

المنتظمة. كما أن الزعرور يرفع ضغط الدم المنخفض. ويقوم على تقوية الذاكرة ويعمل على تحسين دوران الدم ويزيد الأكسجين فيه.

### المكملات الغذائية المستعملة ضد النوبة القلبية:

**الكولين:** يستعمل ما مقداره ١٠٠٠ ملجم يومياً، حيث يساعد في إزالة الدهون من الكبد والدم.

**الأنزيم المساعد Q10:** يؤخذ ما مقداره ١٠٠ ملجم يومياً، وهو يحسن من وصول الأكسجين إلى عضلة القلب ويقي من حدوث نوبة قلبية ثانية.

**فيتامين هـ:** يبدأ الشخص بـ ٢٠٠ وحدة دولية يومياً تزداد ببطء إلى ٨٠٠ وحدة دولية يومياً، في حالة تناول مضاد للتجلط يجب ألا تتعدى ٤٠٠ وحدة دولية إلا بعد استشارة الطبيب المعالج، ويقوم فيتامين هـ كمضاد للأكسدة ويحسن الدورة الدموية ويزيد من سيولة الدم مما يقلل من حدوث التجلط.

**السلينيوم:** يؤخذ بمعدل ٣٠٠ ميكرو جرام يومياً وهو عادة مرتبط بأمراض القلب.

**الكروم:** يؤخذ بمعدل ١٠٠ ميكرو جرام يومياً، وهو يساعد على زيادة تركيز البروتينات الدهنية عالية الكثافة (الكوليسترول المفيد).

**الكالسيوم:** بمعدل ٦٥٠٠ ملجم يومياً، وهو يحافظ على انتظام ضربات القلب الطبيعي وضغط الدم.

**فيتامين ب١:** بمعدل ٥٠٠ ملجم ٣ مرات يومياً مع الوجبات؛ لأن نقصه يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب.

**فيتامين ج:** بمعدل ٣٠٠٠ إلى ٦٠٠٠ ملجم يومياً حيث يساعد على سيولة الدم ويقي من جلطاته وأضرار الشقوق الحرة.

## توصيات:

- عدم تناول اللحوم الحمراء أو الأطعمة المتبلة أو الملح والسكريات والدقيق الأبيض والأطعمة المقلية والقهوة والشاي الأسود والمياه الغازية والمنبهات والتدخين وكذلك تجنب دخان الآخرين.

- اشرب ماء الشعير بكثرة طوال اليوم.

- صم ثلاثة أيام من كل شهر لتطهير الجسم وإزالة السموم.

- قلل من تناول فيتامين (د) ولا تحصل عليه من طريق اللبن كامل الدسم.



## السكتة المخية

هي مرض مخي، يحدث فجأة ومن أعراضه الظاهرة عجز في حركة الجسم الإرادية، وضياع في الإحساس قد يبلغ فقدان الوعي.

ويعرف هذا المرض عند العرب بالسكتة، وهو السكوت الذي يحدث بعد الضجة، أما الأوربيون فيسمونه بالخبطة (Stroke) كما تخبط رجلاً بعضاً على رأسه فتفقده الوعي. أما الاسم الطبي لهذا المرض فهو Apoplexia وهذا الاسم أعطاه الطبيب الإغريقي الأول أبقراط، ويعني الضربة أو الخبطة.

### - ما هي أسباب السكتة المخية؟

في مرضى القلب قد يحدث لديهم تخثر في أحد خزانات القلب أو فوق أي صمام من صماماته، ثم يحمل الدم هذه الخثرة أو الجلطة (Clot) حتى إذا وصلت المخ استقرت في أحد أوعيته الدموية فتسده، وينتج عن ذلك انسداد يمنع الدم عن الجريان فلا يصل إلى أجزاء المخ الذي كان يزوده هذا الوعاء الدموي بالغذاء وبالأكسجين، وحينئذ يتعطل عمل هذا الجزء من المخ، وتتعطل بالتالي كل الوظائف في الجسم الذي كان هذا الجزء من المخ مصدرها، وانسداد هذا الوعاء (Embolism) يقع بغتة، وعلى الفور تظهر كل أعراض السكتة المخية.

وتقع السكتة بسبب آخر وبالأخص يقع ذلك في المسنين نظراً لضعف الدورة الدموية، وذلك بسبب تخثر في الدم يقع في المخ نفسه فيفسد به الوعاء

(Thrombosis) وهذه الحالات من المرض أهون وأكثر أملاً، والشفاء من تلك السكتة التي تحدث بسبب نزيف في المخ تنشأ عن تمزق وعاء دموي فيه، إن أخطر صور للسكتة المخية وأكثرها شيوعاً هي تلك التي تحدث بسبب تمزق وعاء دموي في المخ.

إن الأوعية الدموية بالمخ يجري عليها ما يجري على الأوعية الدموية بسائر الجسم، وعليه يصيبها تغيرات تقسدها بعد منتصف العمر. وهذه التغيرات تصيب الأوعية الدموية الصغيرة، كما تصيب الأوعية الدموية الكبيرة، وتجعلها سهلة الكسر، وتقل مقدرتها بتغذية المخ، وهذا يعني أن مادة المخ المجاورة لهذه الأوعية يصيبها الفساد وتصبح لينة، وهذا الحال يترد إلى الأوعية نفسها إذ تفقد صلابتها التي كانت تغمرها من حولها فتنتثري هنا وهناك إلى التوسع والتمدد والتورم، وحينئذ يخرج الدم من الوعاء وينساب في المخ، وقد يكون هذا النزف قليلاً وقد يكون في موضع من المخ لا يسبب اضطراباً كبيراً. ولكن إذا كان النزف بسبب انفجار وعاء دموي كبير، وبالأخص إذا ارتشح الدم النازف إلى التراكم المهمة الموجودة في قاعدة المخ، تحدث عند ذلك السكتة المخية، وقد يعقبها الموت بعد مدة قصيرة، ولكن أيضاً قد يحدث أن الدم الراشح قد يمتصه المخ وعندئذ لا تزداد الحالة سوءاً ويمكن للمريض أن يتماثل إلى الشفاء ولكن يبقى غالباً بعض الشلل الذي حدث نتيجة للسكتة، ويمكن لمرضى السن المتقدم أن يحدث لديهم أي شيء يميل لضغط الدم في المخ إلى الارتفاع، ومن الأمثلة على ذلك الغلوف في الطعام والشراب، والجهد الزائد الذي يبذله الجسم أو يبذله العقل، والانفعالات العنيفة وحتى الانحناء وكذلك غرفة النوم الذي يزداد دفتها والتعرض لحرارة الشمس، كل هذه قد تسبب الانفجار والسكتة المخية.

### ما هي أعراض السكتة المخية؟

إن الأعراض تختلف باختلاف شدة المرض والسبب ومقداره، وكذلك في أعقابه، ولكن يمكن القول إن نصف أعراض الإصابة ظاهرة محددة المعالم

فنقول إن الإصابة تأتي المريض في العادة فجأة أو نحو ذلك، فيفقد المريض على الفور وعيه وكل حركة إرادية، ويرقد وكأنما هو نائم نوماً عميقاً، وتظهر على وجهه حمرة، وتكون ضربات قلبه بطيئة وتنفسه يصحبه شخير، وحدقتا عينيه لا يؤثر فيها الضوء وقد ضاقتا، والشلل يشمل عادة أحد الجانبين، ودليله رفع الذراع مثلاً، والمريض فاقد الوعي، فهي عندئذ تسقط إذا تركها ماسكها كما يسقط الحجر.

وفي خلال فقدان الحس هذا قد يحدث الموت بعد ساعات قليلة، أو قد يعود المريض بالتدرج إلى وعيه، وفي هذه الحالة يبقى الجانب المشلول على شلله (Hrmiplegia) وأحياناً يلاحظ أن بعض القوى العقلية قد تلفت. ولكن الإصابة قد تحدث ولا يفقد المريض وعيه.

وأحياناً عندما يقع النزيف في المخ متدرجاً تظهر الأعراض متدرجة كذلك حتى لتستغرق عدة ساعات.

إن أخطر وقت للسكتة المخية هو اليومان أو الثلاثة أيام التي تعقب الإصابة، وأخطر ما في هذه الساعات الأربع والعشرون الأولى. ففي هذه المدة قد يزيد النزيف، وقد يعود بعد أن كان قد انقطع وذلك بسبب تحرك المريض أو إزعاجه إزعاجاً ترفضه الحكمة، أو بسبب نقله مسافة بعيدة. وعلى أي حال فالخطر يظل باقياً مدة ثلاثة أسابيع أو نحو ذلك.

### ما هو علاج مريض السكتة المخية؟

لا يوجد علاج ما دام المريض فاقداً للوعي ويجب العناية بالمريض، والسكون التام والجسم راقد والرأس مرفوع على وسادة غير مرتفعة، والدفء ضروري لسطح الجسم والبرودة للرأس نافعة، ويجب استدعاء الشخص الذي يمكنه التصرف في نوع العلاج فوراً.

## هل هناك أدوية عشبية تمنع حدوث السكتة المخية؟

نعم هناك العديد من الأدوية العشبية التي تحد من حدوث السكتة المخية وأهمها ما يلي:

**الثوم Garlic:** لقد تحدثنا عن الثوم مرات عديدة، ولعلاج عدة أمراض ولكن الثوم كما قال الدكتور دوك يعد أفضل مادة ضد الجلطة، فالثوم يحتوي على مركبات مضادة لتخثر الدم أكثر من أي عشب آخر. وهو من أعظم الأعشاب منعاً للإصابة بجلطة القلب نظراً لعمله على تخفيف لزوجة الدم الذي يساعد في تنظيم عملية الضغط، ونفس التأثير لمنع السكتة المخية. ويجب الإكثار من أكل الثوم مع المطبوخات، كما يوجد مستحضر مقنن من الثوم يمكن استعماله بأمان، ويوجد على هيئة كبسولات يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية التكميلية.



**الجنكة Ginkgo:** تستعمل أوراق وبيذور الجنكة على نطاق واسع في أوروبا لعلاج مشاكل السكتة وكذلك فقدان الذاكرة وحفظ التوازن، وقد أوضحت بعض الدراسات أن هذا النبات يزيد من تدفق الدم

إلى المخ، وقد أدخل البروفيسور تيلر عميد كلية الصيدلة سابقاً في جامعة بورديو في ولاية إنديانا مدينة لافيات قد أدخل الجنكة رسمياً في أحد علاجات السكتة المخية، وقد ذكر ذلك في كتابه بعنوان (Herbs of choice) كما أكد أن الجنكة تساعد في تخفيض هشاشة الشعيرات الدموية الدقيقة في المخ وبالتالي تمنع تكون السكتة، وفي أوروبا يستعمل المسنون نبات الجنكة بشكل منتظم، وقد بدأت تنتشر بكثرة بين المسنين في الولايات المتحدة الأمريكية أيضاً. ويوجد من الجنكة مستحضرات كثيرة تباع في محلات الأغذية الصحية التكميلية وربما في بعض الصيدليات، ويمكن للشخص أن يستعمل الجرعات ما بين ٦٠ إلى ٢٤٠ ملجم في اليوم الواحد، ولكن يجب عدم زيادة الجرعة عن هذا الحد. حيث إن الجرعات الكبيرة تسبب الإسهال وعدم الاستقرار.



### القطفيفة Pigweed: القطفيفة نبات

عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى متر واحد، أوراقها خضراء إلى أرجوانية كبيرة، وللنبات حزم من الأزهار الصغيرة قرمزية اللون وتوجد على هيئة سنابل كثة في قمة النبات.

تستعمل الأجزاء الهوائية من النبات فقط. وموطن النبات الأصلي هو الهند، وهي تزرع في الحدائق للزينة نظراً لجمال منظرها.

تحتوي القطفيفة على حمض العفص ومادة صباغية حمراء اللون تستخدم في تلوين الدواء والطعام، كما تحتوي على كمية كبيرة من معدن الكالسيوم. تستخدم القطفيفة لخفض ضغط الدم وضد الإسهال، ويؤخذ مغلي القطفيفة كعلاج في حالات النزيف الحيضي الشديد، كما تستخدم كغرغرة لتلطيف التهابات الحنجرة وتسريع شفاء قروح الفم، ويرجع استخدامها في منع السكتة المخية إلى احتوائها على كمية كبيرة من الكالسيوم.

**الصفصاف Willow:** تعد قشور الصفصاف الأسبرين الطبيعي ومن المعروف أن مستحضر الأسبرين يستعمل كجرعات صغيرة لوقف أو منع السكتة المخية، حيث يعمل على إسالة الدم اللزج، وقشور الصفصاف تحتوي على مادة الأسبرين، وكثير من الناس يفضلون قشور الصفصاف على الأسبرين الصناعي حيث يؤخذ ملء ملعقة من قشور الصفصاف وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، هذه الوصفة تمنع حدوث السكتة المخية.



**الجزر Carrot:** كلنا نعرف الجزر، لكن قد يخفى على كثير من الناس أهمية الجزر في صحة الإنسان، ففي دراسة عملت في هارفرد على ٧٨٢٤٥ ممرضة استعملن الجزر في تلك الإصابة مع قليل من السبانخ اتضح انخفاض خطر الإصابة بالسكتة المخية. وقد وجد أن النساء اللاتي يتناولن الجزر خمس مرات في الأسبوع كانت نسبة السكتة المخية أقل بنسبة ٦٨ ٪ من النساء اللاتي يأكلن الجزر بمعدل مرتين في الشهر فقط.

وحيث إن الجزر غني جداً بمادة البيتاكاروتين ومواد كاروتينية أخرى وكل هذه تنتمي إلى مجموعة فيتامين (أ) فإن هذا هو السبب في فائدة الجزر ضد السكتة المخية، وفي دراسة أخرى على الجزر اتضح أن الناس يمكن أن يقللوا من خطر إصابتهم بالسكتة المخية لو تناولوا ٥٤ ٪ من وجباتهم بالفواكه والخضر ويقع الجزر في مقدمتها وكذلك الخضر أو الفواكه التي تحتوي فيتامين ج، هـ.

**الفاصوليا الإنجليزية English pea:** الفصوليا الانجليزية والمعروفة علمياً باسم Pisum. Soticum وهي من فصيلة البقوليات التي من ضمنها اللوبيا والفاصوليا العادية والفرنسية وفول الصويا واتضح أن الفاصوليا الانجليزية تحتوي على مركب الجنزتين (Genistein) الذي يعمل على منع حدوث السكتة المخية، كما بينت الدراسات أن هذا المركب الذي يوجد ليس فقط



في الفاصوليا الانجليزية وإنما في جميع أنواع الفاصوليا وفول الصويا يمنع أيضاً حدوث السرطان، وقد عملت دراسة على عدة سيدات بعضهن تتناولن الفاصوليا الإنجليزية بشكل مستمر والأخريات لا يأكلن الفاصوليا إلا في أوقات متباعدة فأتضح أن النساء اللاتي يأكلن الفاصوليا مع الطعام اليومي لم يصب أي منهن بسرطان الثدي فيما أصيب عدد كبير من الأخريات اللاتي يتناولن الفاصوليا في أوقات متباعدة بذلك المرض، كما وجد أن تناول هذا النوع من الفاصوليا يمنع أيضاً الإصابة بجلطات القلب.

**الأناناس Pireapple:** الأناناس من الفواكه اللذيذة، وقد وجد أنه يحتوي على مادة تسمى (بروميلين bromelin) وقد أكد أن هذا المركب هو أفضل مركب لتحطيم البروتين، كما أن هذا المركب مضاد لحدوث السكتة المخية، وعليه فإن تناول الأناناس باستمرار يحمي الإصابة بالسكتة المخية وكذلك جلطة القلب. وينصح الأطباء الناس الإكثار من أكل الأناناس.



**الحومان ليفي الورق BU GU ahi:** ويعرف علمياً باسم Posoralea corylifolia من فصيلة البقوليات وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٩٠ سم له أوراق بيضوية وأزهار صفراء تشبه أزهار البرسيم وثمار قرنية تحمل بذوراً سوداء، والموطن الأصلي للنبات جنوب وشرق آسيا ويزرع في الصين.

الأجزاء المستعملة من النبات البذور. وتحتوي البذور على مركب الجنستين Genistein والبذور تحتوي على كمية أكبر من هذا المركب من فول الصويا، كما تحتوي على البسورالين والايروبسورالين والبافاتشين، وتستعمل بذور النبات كمادة مقوية في الصين، ويستعمل لعلاج العنة (الضعف الجنسي) والقذف السريع ورفع الحيوية وكذلك لآلام أسفل الظهر والتبول المتكرر وسلس البول، كما تستخدم كمانع لحدوث السكتة المخية.

الأويسة (عنب الأحرار) Bilberry: عشبة صغيرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٤٠ سم متعددة الأغصان ذات أزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية وعنبات كروية تكون أرجوانية إلى سوداء عند النضج، موطن النبات أوروبا وأمريكا الشمالية. الأجزاء المستعملة من النبات الثمار والأوراق، يحتوي النبات على الانثوسيانورديدات وفيتامينات ب١، ج وأ وحمض العفص.

الاستعمالات: لقد أثبتت دراسة إنجليزية جيدة على أن مركبات الانثوسيانورديدات تمنع السكتة المخية. كما أكدت أن هذه المركبات تعمل على صيانة الشعيرات الدموية من أن تصيبها الهشاشة، الأمر الذي يعرضها للانفجار. ويقول الدكتور هنيرمان مؤلف موسوعة هنيرمان للفواكه والخضار والأعشاب: إن شرب كأس واحد بمعدل مرتين في اليوم من عصير هذا النبات يمنع حدوث السكتة المخية.





### الأخدرية المحولة Evening

**primrose**: سبق الحديث عن الأخدرية المحولة في مواضع سابقة، ولكن حديثنا اليوم عن تأثيرها كمانعة لحدوث السكتة المخية، الجزء المستعمل من هذا النبات الأوراق وقشور الساق والأزهار والبذور وزيت البذور، ويعد زيت بذور الأخدرية المحولة غني جداً بالأحماض الدهنية الأساسية لا سيما حمض اللينولينيك، وحمض الغامالينولينيك ويعود مفعول

النبات على الحمض الأخير هو أساس البروستاجلاندين وغالباً ما يمزج الزيت مع الفيتامين للحيلولة دون الأكسدة. ويعد المركب غامالينولينيك أسد ذا تأثير قوي مضاد لتكون الجلطات ومخفض لضغط الدم. وتعد الأخدرية المحولة من الأعشاب المفيدة جداً لمنع حدوث السكتة المخية وكذلك لأمراض القلب.

### الزنجبيل Ginger:

والزنجبيل معروف لدى كل البشر ومن أشهر الأعشاب استعمالاً، وفي دراسة عملت في الهند أخذ حوالي ملعقتين صغيرتين من مسحوق الزنجبيل يومياً ولمدة أسبوع، ووجد أن هذه الجرعة تعمل على إيقاف ١٠٠ جرام من الزبدة التي يمكن أن تعمل السكتة.

ويجب الإكثار من الزنجبيل مع المأكولات وخاصة الطعام المطبوخ، ويمكن شرب الزنجبيل يومياً مستعملاً ملعقة صغيرة إلى ملعقتين على ملء كوب ماء مغلي ويشرب مرة واحدة كل يوم.

### السبانخ Spinach:

السبانخ التي يعرف علمياً باسم *Spinacia oleracia* وقد عملت دراسة على السبانخ في جامعة توفتس ببوسطن وجامعة ألاباما حيث اتضح أن حمض الفوليك (فولات) الذي يحتويه السبانخ وكذلك بعض النباتات



الأخرى من نفس الفصيلة أعطت نتائج جيدة ضد تكون الجلطة القلبية أو السكتة المخية، ويؤيدون أكل الخضار التي تحوي حمض الفوليك مثل السبانخ والقنبيط والملفوف والهليون والكرفس واليامية والقطفية.

**الكرم Turmeric:** لقد أثبتت كل الدراسات التي أجريت على الكرم أن المركب الرئيس في الكرم المعروف باسم كوركومين يساعد بشكل كبير للحد من تكوين الجلطة.

ويمكن استعمال كبسولات الكرم الموجودة في محلات الأغذية الصحية التكميلية إذا عمل مسحوق من الكرم وأخذت منه ملعقة صغيرة يومياً. كما يمكن استعماله مع الرز المطبوخ أو مع أي مأكولات أخرى، فهو يعد من التوابل المشهورة.

### نصائح:

يقول تقرير نشر في مجلة Journal of the American medical Association إن خطر الإصابة بالسكتة المخية ينخفض بنسبة ٢٢٪ بمجرد أكل الشخص الخضار والفاكهة على الأقل مع ثلاث وجبات كل يوم. كما أن معهد السرطان الوطني نصح الناس بأكل الخضار والفواكه خمس مرات في اليوم من أجل تقادي حدوث السرطان، وتقول دراسة بريطانية: إن نصف برتقالة يومياً -والتي تحتوي على فيتامين ج- تقلل الإصابة بالسكتة المخية.



## السمنة

السمنة تشكل جهداً كبيراً على جسم الإنسان، وتؤدي إلى قصر عمره مع أن الاعمار بيد الله سبحانه وتعالى. والسمنة ربما تعرض صاحبها إلى مضاعفات كثيرة هو في غنى عنها مثل إرهاق القلب وضيق التنفس والتعرض لتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والتبول السكري وأوجاع الظهر والمفاصل والأربطة التي تربط العظام والفقرات مع بعضها، بالإضافة إلى كثرة الأمراض المعديّة وعلى القدرة على ممارسة الألعاب الرياضية أو حتى المشي الذي هو من أوجب وأبسط أنواع الرياضات.

### أسباب السمنة أو البدانة:

من أهم أسباب السمنة الإفراط في تناول الطعام، حيث يزيد الوزن، أو ينقص نتيجة لزيادة قلة الأكل عما يحتاجه الجسم من السعرات الحرارية، ويمكن تعريف السعر الحراري بأنه كمية الطاقة الناتجة عن كمية معينة من الطعام، فكلما حصل الشخص على كمية أكبر من السعرات الحرارية عما يحتاجه فإن هذه السعرات الزائدة تتحول إلى دهون، وتخزن على هيئة شحوم في الجسم. أما إذا أكل الشخص كمية من الغذاء تحتوي على سعرات أقل مما يحتاجها الجسم فإن الجسم يحول جزءاً من دهنه إلى طاقة.

وتحتاج النساء الحوامل والأطفال إلى كمية زائدة من السعرات الحرارية لعملية النمو، ولكن الزيادة في تناول الطعام عن حده المطلوب يزيد دون شك من الدهون في الجسم. وتؤدي كمية الطعام دوراً أساسياً في زيادة الوزن مقارنة

بنوعية الطعام. وقد يتناول الأشخاص البدناء أو ذوو الوزن الطبيعي والنحفاء كمية متساوية من الطعام، لكن الاختلاف الناتج في الوزن يكون سبب اختلاف العلاقة بين كمية الطعام المتناولة وكمية الطاقة المستخدمة في الحال.

ويوجد في الدماغ مراكز مسؤولة عن الشهية والجوع والشبع، تعطي هذه المراكز الشعور بهذه الأحاسيس وتجعلك توقف الطعام عندما تجد القدر الكافي منه. وتجعل هذه المراكز الشخص يأكل كمية كافية لإمداد الجسم بطاقة تكفي لاحتياجه. وعلى حين أن مراكز التغذية تجعل الشخص يقدم على الطعام فإن مراكز الشبع تعمل على كبح أو إيقاف مراكز التغذية؛ مما يجعل الشخص راغباً في التوقف عن الأكل. وآلية عمل مراكز التغذية والشبع معقدة جداً. وهناك عدة أسباب تساعد في إرباك عمل هذه المراكز مثل الضغوط النفسية والخواص الوراثية. ومن الأمثلة على ذلك إصابة الشخص بخيبة أمل كبيرة تؤدي إلى إيقاف جميع النشاطات البدنية. وفي مثل هذه الحالة يأكل الشخص كمية أكبر مما اعتاد عليه مما يسهم في زيادة الوزن، بينما نجد أشخاصاً آخرين تزداد الحركة لديهم في حالة الخيبة والأمل مما يساعد في نقص الوزن.

ويقول بعض العلماء: إن إعطاء الأطفال الرضع كمية كبيرة من الأكل فوق ما يحتاجونه يسهم في زيادة عدد الخلايا الدهنية لديهم، وهذه الخلايا لها القدرة على تخزين الدهون بسهولة، مما يجعل هؤلاء الأطفال عرضة للإصابة بالبدانة طوال حياتهم.

أما السبب الثاني من أسباب البدانة فهو خمول الجسم، فعندما يكون الجسم خاملاً فإن ذلك يسهم في زيادة الوزن في جميع الأعمار، وهذا يظهر خاصة لدى الأطفال والمراهقين، ويتناول البدناء اليافعون كمية لا تزيد عما يأكله الأشخاص الطبيعيون، فقد يأكلون أقل من غيرهم ولكنهم في الحقيقة خاملون، وبالتالي عند تناولهم الأكل فإنهم يلتهمون كمية تفوق حركتهم البدنية، وهذا يتحول إلى دهون مما يزيد في الوزن.

والسبب الثالث هو الوراثة، فقد استطاع العلماء التعرف على الكثير من العلاقة بين البدانة والوراثة لدى الحيوانات وبالخاص الفئران. وتعتمد هذه

العلاقة على المورثات (الجينات)، فالمورثات تمثل وحدة الخلية التي تحدد الخصائص الوراثية. وقد اكتشف العلماء آلية مراكز الشبع في الدماغ، بينما تؤدي هذه المورثات إلى جعل أجسام هذه الفئران تفرز كمية كبيرة من مواد كيميائية تسمى الهرمونات. وهذه الهرمونات تساعد على زيادة الوزن في الفئران بسهولة، الأمر الذي يجعل استهلاك هذه الدهون صعباً. كما أن هناك مورثات تجعل بعض الفئران أكثر بدانة من الأخرى عندما تعطى كمية من الطعام تحتوي على نسبة عالية من الدهون مع قلة الحركة.

أما في الإنسان فإن دور المورثات لم يكن معروفاً تماماً كما هو الحال في الحيوانات، ولكن الباحثين وجدوا أن هناك دلائل على أن بعض الأشخاص لديهم الاستعداد للبدانة دون غيرهم بسبب المورثات. ففي دراسة أجريت على طلاب في المراحل الثانوية وجد أن ٨٪ فقط من الطلاب البدناء ينتمون لأباء نحفاء. وبين العوائل التي يكون فيها أحد الوالدين بديناً وجد أن ٧٠٪ من الأطفال بدناء. وبين العوائل التي تضم والدين بدينين، كانت نسبة ٨٠٪ من الأطفال بدناء. كما أوضحت هذه الدراسة أن الطفل الناشئ داخل عائلة بالتبني لا تظهر فيه هذه الحالات الوراثية.

والسبب الرابع في البدانة هو الأمراض والأسباب الأخرى، فقد تحدث البدانة نتيجة لوجود أمراض معينة فإصابة بعض الغدد الدرقية قد يجعل هذه الغدة تفرز كمية كبيرة من الهرمونات إلى الدورة الدموية، وهذه الهرمونات بدورها تؤثر على مراكز الشبع والتغذية الموجودة في الدماغ. وإضافة إلى ما سبق فإن البدانة قد تحدث نتيجة إصابة مراكز الدماغ الخاصة بالتغذية والشبع، وذلك إما بواسطة الإصابة في حوادث أو بالعدوى بالأمراض أو بواسطة الورم السرطاني.

### تأثير الأدوية الكيميائية والعشبية في انقاص الوزن؛

تؤثر الأدوية الكيميائية والعشبية في انقاص الوزن، إلا أن هناك تأثيرات سلبية للأدوية الكيميائية، فقد استخدم العقار Dinitrophenol لإنقاص الوزن إلا أن هناك أعراضاً جانبية صاحبت استعماله مثل ظهور طفح جلدي وحمى والعمى وأحياناً الموت، وقد أوقف استعمال هذا العقار.

وفي الستينيات ظهر استعمال عقار الامفيتامين (Amphetamines) ولكن اتضح أن لهذا النوع من العقاقير تأثيرات نفسية جانبية، إحدى هذه التأثيرات ظهور أعراض الإدمان؛ ولهذا حذر الأطباء من استعمال هذا النوع من الأدوية لإنقاص الوزن، وفي عام ١٩٩٦ م رخصت منظمة الأغذية والدواء الأمريكي (FDA) بعقار (REDNX) والمعروف علمياً بإسم DEXFENFLURAMINE ويعتد هذا العقار نوعاً من عقار آخر خاص بالتخسيس هو Fenfluramin المعروف تجارياً باسم Pondimin والذي كان موجوداً في الأسواق العالمية منذ السبعينيات، واستعمل هذا العقار مع عقار آخر هو Phenteramine المعروف باسم (lonamin.Fastin.Adipex- P) ويعرف شعبياً باسم Fen - Phen وهو مشابه في تأثيره للإمفيتامين، وقد ارتفع استعمال عقار Redux وعقار Fen - Phen - في عام ١٩٩٧ م حيث استعمل أكثر من مليوني أمريكي العقار الأول بينما استعمل العقار الثاني حوالي ستة ملايين شخص، وفي أواخر عام ١٩٩٧ م سحبت هذه العقاقير من على أرفف الصيدليات بعد أن قامت منظمة الغذاء والدواء الأمريكي باختبار قلوب ٢٩١ مستعملاً، حيث اتضح خراب صمامات قلوبهم، وقد حصل هذا الخراب بعد استعمال تلك الأدوية. وما زال يستعمل حالياً عقار مركب من Phenylpropanolamine أحد مشتقات الأفرين مع الكافئين، وهذا المستحضر أخف من عقار الامفيتامين، ولكن له الصيغة الكيميائية نفسها والتأثير على الجسم ذاته، ولكن اتضح أنه مع الاستعمال الطويل أو مع زيادة الجرعة يسبب الإدمان.

أما الأدوية العشبية المستعملة لإنقاص الوزن فقد ثبت فعاليتها وقلة أعراضها الجانبية، ومن الأدوية العشبية المستخدمة لإنقاص الوزن ما يأتي:

**بنور لسان الحمل Plantain:** توجد عدة أنواع من لسان الحمل مثل: لسان الحمل البيضوي المعروف علمياً باسم Plantago ovata ولسان عشبة البراغيث Plantago psylum ولسان الحمل الهندي Plantago Indica وهذه الأنواع الثلاثة تستخدم منذ آلاف السنين. يزرع لسان الحمل على نطاق واسع من أجل



قشور ثمره وبذوره التي تستخدم لعلاج المشاكل المعوية. يحتوي لسان الحمل على مواد هلامية وزيتاً ثابتاً ومواد نشوية. وفي دراسة إيطالية قام الباحث بإعطاء جرعات من بذور لسان الحمل بمقدار ٣ جرامات تذاب في كوب من الماء وتشرب قبل الأكل بثلاثين دقيقة لعدد من النساء البدينات وقورنت بنساء أخريات بالبداية نفسها يتبعن حمية خاصة فوجد أن النساء اللاتي أعطين بذور لسان الحمل نقص وزنهن بمعدل ٦٠٪ أكثر من الأخريات.

وفي دراسة أجراها علماء روس وجدوا أن التأثير المخفض للوزن كان نتيجة للمواد الهلامية الموجودة في بذور النبات. ويوجد حالياً مستحضر من لسان الحمل تحت اسم Psyllium، حيث تؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة من المستحضر وتخلط مع ملء كوب عصير أو ماء ويشربه قبل الوجبة. مع ملاحظة أنه إذا حصلت لديك حساسية لهذا العقار فأوقفه مباشرة ولا تستعمله مرة أخرى.

**الفلفل الأحمر (النشطة) Red Pepper:** وتوجد أنواع من الفلفل الأحمر إما الطويل أو المدور. وقد أجرى الباحث دراسة على الفلفل الأحمر في معهد التقنية بأكسفورد في بريطانيا، حيث قاسوا نسبة عملية الأيض عند الأشخاص البدناء الذين يستعملون غذاء متوازناً، حيث أضافوا لغذائهم ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل لكل وجبة فأبدت الدراسة أن الأشخاص الذين أضيف إلى غذائهم الفلفل الأحمر والخردل ارتفع معدل أو نسبة الأيض لديهم بنسبة ٢٥٪، وعليه فقد قالوا إذا كنت تريد إنقاص وزنك فعليك بإضافة الفلفل الأحمر والخردل إلى وجبات طعامك اليومي.

**حشيشة القزاز Chickweed:** ويشتهر هذا النبات بشعبيته كمادة مخفضة للوزن، ويعرف علمياً باسم (Stellaria Media). ويؤكل هذا النبات نيئاً مع السلطات وبعضهم يغليه أو يسلقه ويأكله بعد السلق مثله مثل أي خضار. وموطن هذه العشبة أوروبا وآسيا، وتوجد اليوم في معظم مناطق العالم. وتحتوي حشيشة القزاز على مواد صابونية ثلاثية التربين وكومارينات وفلافونيدات وأحماض كربوكسولين وفيتامين (ج).

**الأخدرية المحولة Evening Primrose:** ونبات الأخدرية عشب ثنائي الحول لا يزيد ارتفاعه على ٢٠ سم، وموطن هذا النبات أمريكا الشمالية. الجزء المستخدم من النبات الأوراق وزيت البذور وتحتوي البذور، على زيت ثابت غني بالأحماض الدهنية الأساسية. تستعمل أوراق هذا النبات أو زيت البذور لإنقاص الوزن، وتستعمل البذور المطحونة بمقدار نصف ملعقة صغيرة من الزيت ثلاث مرات في اليوم.

**الأناناس pineapple:** تعد ثمار الأناناس من أفضل المواد التي تخفض الوزن ولا سيما إذا عرفنا أن الأناناس يحتوي على أنزيم يدعى Bromelain الذي يساعد على هضم البروتينات وإحراق الدهون، ولكي تخفض وزنك يجب أن تأكل حبة أناناس كاملة يومياً دفعة واحدة.

**الجوز العادي Walnut:** بالرغم من أن الجوز غني بالدهون والمفروض أن لا يأكله الشخص البدين إلا أن دراسة أجريت على ٢٥ ألف شخص كانوا يأكلون يومياً حفنة اليد من الجوز وجد أن وزنهم انخفض بشكل ملحوظ، وكان السبب وراء ذلك أن الجوز يحتوي على مادة السيروتونين (Cerotonin) التي تساعد على جعل الشخص يشعر بالشبع، وعليه فإن أكل حفنة يد يومياً من الجوز يجعلك تشعر بالشبع أو التخمة فلا تأكل أكلاً كثيراً.

**الشمر Fennel:** يعد الشمر من مخفضات الوزن ولا سيما الأوراق والسيقان والجذور، والطريقة أن يؤخذ ٣٥ جراماً من مسحوق جميع أجزاء النبات عدا

الثمار وتغمر في حوالي نصف لتر ماء بارد وتغطى، ثم توضع على نار هادئة وتغلى مدة ١٥ دقيقة، ثم يشرب من هذا المغلي كوب بعد وجبة الغداء وكوب آخر بعد وجبة العشاء.

**إكليل بوقيسي Meadowsweet:** ويسمى أيضاً عراوة ملكة المروج ويعرف علمياً باسم ( *Fillpendula ulmaria* ) ويحتوي هذا النبات على جلوكوزيدات فلافونية وفينولية وزيت طيار وحمض العفص. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة كبيرة وتغمر في كوب من الماء المغلي وتغطى وتترك طوال الليل، وفي الصباح تصفى وتشرب على معدة فارغة تماماً قبل الإفطار؛ وذلك بمعدل كوب واحد يومياً قبل الإفطار حتى تصل إلى الوزن المطلوب.

**ورق العنب:** يؤخذ ٥٠ جراماً من مسحوق ورق العنب الجاف ويغمر في لتر ماء بارد ثم يوضع على نار هادئة ويترك حتى الغليان، وبعد بدء الغليان يترك نصف دقيقة على النار ثم يبعد عنها ويترك جانباً مدة ربع ساعة، ثم يصفى ويؤخذ منه ثلاثة فناجين بعد الطعام فإنه يقلل الوزن.

كما توجد وصفة أخرى لورق العنب، وهي أن يؤخذ ٣٥ جراماً من ورق العنب الجاف المسحوق ويضاف لها ١٠ جرامات من قشرة نبات النبأ (منتشرة في الأرياف المصرية) ويغمر الجميع في لتر ماء بارد يوضع على النار لدرجة الغليان ثم يواصل الغليان على نار خفيفة جداً مدة ٥ دقائق، ثم يصفى ويشرب من هذا المغلي كوبان في اليوم بين وجبات الطعام.

**خل التفاح:** تؤخذ ملء ملعقة أكل من خل التفاح النقي وتضاف إلى ملء كوب ماء بارد، ويمزج فيه جيداً ويتناول بعد كل وجبه يومياً. ويمكنك تحضير خل التفاح بنفسك دون اللجوء إلى الخل الموجود في الأسواق لأنك لا تعرف مدى نقاوته ولا نوعيته، ولعمل خل التفاح يؤخذ حوالي ٥ كيلوجرامات تفاح أي نوع ثم يغمر في وعاء به كمية من الماء كافية لتغطيته وهذا الماء سبق أن عومل بمادة برمنجات البوتاسيوم (تشتري من الصيدليات وهي عبارة عن بلورات قرمزية) ويضاف إلى الماء في الوعاء بعض البلورات حتى يصبح لون الماء وردياً ثم يغمر

فيه التفاح ويترك مدة ربع ساعة، ثم يرفع التفاح من هذا الماء ويغسل عدة مرات بماء جديد، ثم يجفف تجفيفاً جيداً بالمنشفة، ثم تقطع كل تفاحة دون أن تقشر ودون أن يزال منها البذور، وتكون القطع متوسطة الحجم 2 X 2 سم تقريباً. يحضر إناء من الفخار أو برطمان زجاجي مناسب بسعة التفاح ثم يعبأ هذا الإناء حتى يمتلئ تماماً ولا يضاف له أي شيء آخر مع ملاحظة أن يكون الوعاء منشفاً تماماً قبل تعبئته بالتفاح. يغطى الوعاء بقطعة قماش بحيث تربط فوق الفوهة لوقايته من الحشرات أو التلوث بالغبار، وقطعة القماش يجب أن لا تكون سميكة يجب أن تكون خفيفة كالشاش مثلاً لكي يسمح بدخول وخروج البكتيريا الموجودة في الهواء إلى داخل الوعاء المحتوي على التفاح المقطع. تترك الأنية أو الوعاء في مكان دافئ حيث تتم عملية التخمر فيها حتى يتحول عصير التفاح إلى خل بوساطة الجراثيم والبكتيريا الخاصة به والموجودة في الهواء والتي تباشر عملها دون تأخير. يتم التحول إلى خل خلال بضعة أسابيع تطول أو تقصر تبعاً لحرارة الجو. ويستدل على التحول برائحة الخل الفواحة ومن مذاق السائل بداخله، عندما يتم ذلك يصفى الخل بوساطة كيس أو قطعة كبيرة من القماش النظيف ثم يحتفظ الخل بعد تصفيته داخل إناء زجاجي نظيف محكم الغلق تماماً بحيث لا يدخله الهواء ولا يفتح الوعاء إلا عند الاستعمال فقط، ويلاحظ أن الخل لا يكون صافياً بل ممزوجاً بشيء من الثقل ولكن سرعان ما يذوب مع الوقت إلى قاع الوعاء ولا يضر وجود هذا الثقل.

**البصل Onion:** يشرب يومياً ملء ملعقة عصير بصل ويمكن مزجها مع عصير فواكه وليس مع عصير المعلبات.

**عشبة رجل الأسد Lady,s Mantle:** وهو عشب معمر لا يزيد ارتفاعه على 30 سم، وموطن هذا النبات بريطانيا وأوربا. الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات. يحتوي النبات على حمض العفص وحمض الساليسيليك. تعرف رجل الأسد باسم آخر هو لوف السباع وتوجد لدى أغلب العطارين، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة وتوضع في وعاء ويضاف إليه ملء كوب ماء بارد ويترك الوعاء على النار حتى الغليان ثم يبرد ويشرب الماء والأجزاء



النباتية الموجودة فيه كاملة، بحيث يشرب كوب بعد الفطور مباشرة وآخر بعد وجبة العشاء مباشرة يومياً.

**جذمور الراوند وبلح الكابلي الهندي:** تؤخذ كميات متساوية من جذمور

الراوند ويفضل الصيني وثمار بلح الكابلي الهندي، وتسحق سحقاً خشناً ثم



توضع في برطمان،

ويؤخذ منه ملء ملعقة

صغيرة، ويمزج مع

ملء كوب ماء مغلي

ويحرك جيداً ويشرب

كاملاً دون تصفية،

ويؤخذ كوب بعد طعام

الإفطار مباشرة وآخر

بعد العشاء.

**الكرفس Celery:** والكرفس الطازج يحتوي على فيتامينات وبالأخص

فيتامينات (أ، ب، ج) ومعادن مثل الحديد واليود والمغنسيوم والكالسيوم

والبوتاسيوم والنحاس والفوسفور. يؤكل الكرفس نيئاً أو مفروماً، ويمكن عمل



عصير من الكرفس ويعد من الأعشاب الجيدة لإنقاص الوزن، ولكن يجب على أصحاب الأمعاء الضعيفة والمصابين بعسر الهضم عدم استعماله.

**الكمثرى (الأجاص) Pear Pyrus:** تعد ثمار الكمثرى الطازجة والناضجة من أغنى الفواكه بالبوتاسيوم الذي يساعد على طرح كميات كبيرة من الماء من الجسم وفي الوقت نفسه لا يحوي عنصر الصوديوم الذي يساعد على تجمع الماء في الجسم، وفقير جداً بالبروتين مع غناه ببعض الفيتامينات والمعادن، وعليه فإنه يعد من المواد المفيدة في إنقاص الوزن، ويستعمل الناضج منه كوجبة كاملة دون أن يؤكل معه شيء، بالإضافة إلى اتباع الحمية الخاصة.



**بذور الكمون والليمون:** تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويحرك جيداً ثم تقطع ليمونه كما هي مع قشرها وبذورها وتوضع في الكأس الذي يحتوي على الكمون ويغطى ويترك مدة ١٢ ساعة ثم يشرب الماء فقط على الريق يومياً.

**الكوسة Courgette Marrow:** تعد الكوسة من الخضراوات الضعيفة القيمة الغذائية، وعليه فإنها تعد طعاماً جيداً في أنظمة النحافة. حيث يستطيع البدين أكل كميات كبيرة منها دون الحصول على غذاء أكثر.

وتوجد وصفة للدكتور دوك وهي عبارة عن فطيرة تكون كوجبة يومية دون استعمال أي شيء آخر، وتتكون الفطيرة من المواد التالية: ثلثي كوب من رقائق النخالة أو النخالة.

ربع كوب من الجوز أو من بذور دوار الشمس أو الاثنتين معاً. ربع كوب من العنب الأحمر المجفف أو من الكرز المجفف. ملعقتين كبيرتين من بذور الأخرية المحولة مطحونة، كوب واحد دقيق القمح، ثلثي كوب من الشوفان الموجود على هيئة قطع مثل البسكويت وهو يباع في الأسواق المركزية. نصف كوب من دقيق الذرة. نصف كوب سكر، ملعقة صغيرة إلى ملعقة ونصف من مسحوق القرفة. ملعقتين صغيرتين بيكنج بودر. ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة بيكنج صودا. نصف



ملعقة صغيرة ملح انكاس (بحري). حبة واحدة كمثرى. كوب حليب واحد منزوع الدهن. بيضة واحدة. ثلاث ملاعق صغيرة زيت سمسم.

طريقة العمل: أن يسخن الفرن عند درجة ٤٧٥ ويوضع الشبك الذي ستوضع عليه الفطيرة في وسط الفرن، يجهز وعاء للفطيرة يتسع لحوالي ١٢ كوباً ثم يغلف بالتصدير وبيديك كسر رقائق النخالة إلى قطع صغيرة جداً وذلك في وعاء آخر ثم اخلط معه الجوز المجروش أو بذور دوار الشمس أو الزبيب أو الكرز وكذلك بذور الأخرية المحولة واتركها جانباً.

في وعاء آخر كبير اخلط الدقيق والشوفان ودقيق الذرة والسكر والبيكنج بودر والبيكنج صودا والقرفة والملح ثم أضف خليط النخالة السابق إليها وحركها جيداً.

ضع الكمثرى والحليب منزوع الدسم والبيض وزيت السمسم في الخلاطة الكهربائية وامزجها حتى تكون على هيئة خليط متجانس ثم صبها على الخليط السابق واخلطها جيداً حتى الامتزاج. املاً وعاء الفطيرة المحضر سابقاً بهذا الخليط ثم ذر فوقه كمية من بذور السمسم وضعه في الفرن (في وسط الفرن) ثم اخفض درجة الحرارة إلى ٣٧٥ اتركه مدة ما بين ١٠-٢٥ دقيقة أو اتركه حتى تكون الفطيرة ذات لون بني فاتح، أخرجها من الفرن ودعها تبرد ويمكن تقديمها خلال ٢٤ ساعة، أو يمكن تخزينها ملفوفة بورق السولفان ووضعها في الفريزر لحين الحاجة.

### نصائح يجب اتباعها لإنقاص الوزن:

- ١- يجب أن تتناول طعاماً متوازناً وبمعدل ٤٠٪ فقط مما تحتاج إليه.
- ٢- عمل تمارين رياضية يومية ومن أهمها المشي ما لا يقل عن نصف ساعة في اليوم والسباحة وركوب الدراجة إن أمكن.
- ٣- يجب على البدين أن يتعلم حساب السعرات الحرارية التي يحتاجها يومياً وأن يتناول أقل من نصف حاجته منها، ويمكن للشخص مراجعة مختص أغذية لإرشاده في هذا الخصوص.

٤- تسجيل ما تأكله يومياً أو تشربه مهما كان تافهاً لإجراء المقارنة ولحساب السرعات الحرارية.

٥- ينصح بشرب عصير الجزر يومياً نظراً لقلّة المواد الغذائية فيه.

٦- ينصح بأكل اللفت نيئاً أو مطبوخاً حيث يقلل الوزن ويدر البول مما يساعد على تخفيف الوزن.

٧- يعد الأرز والخبز الأبيض والمكرونه والتمر من المأكولات الغنية بالمواد الغذائية لذلك يفضل عدم أكلها نهائياً.

٨- المشروبات الغازية والمكسرات تضيف سرعات حرارية فيجب تجنبها.

٩- يجب القراءة بكثرة مع محاولة تلخيص ما قرأت مع ضرورة تناول عشاء خفيف مكون من كوب زبادي وبعض الفاكهة فقط.

#### ملحوظة مهمة:

توجد جداول تبين عدد السرعات الحرارية اللازمة للشخص البدين وتحدد له قوائم الأكل الذي يجب أكله والمواد الأخرى التي يجب عدم أكلها، وللحصول على هذه المعلومات يجب مراجعة استشاري أو مختص أغذية لتوجيه الشخص البدين بالغذاء المناسب لحالته.



## السيلان الأبيض

هو سائل أبيض أو أصفر يفرزه المهبل، وهو إشارة لمرض بالمسالك التناسلية أو ربما بمكان آخر من الجسم، وقد يكون بسيطاً أو خطيراً يجب سرعة المبادرة بعلاجه.

تفرز غدد المهبل عادة قدرًا معيناً من مادة مخاطية من أجل ترطيب غشاء المهبل، ويزيد هذا الإفراز عند وقت الإباضة ووقت الحيض وعند التهيج الجنسي، ولكن غزارة الإفراز عن الحد الطبيعي قد تدل على حالة مرضية تستدعي استشارة الطبيب المختص، والإفراز الأبيض أو حتى الأصفر الكثيف الذي يشبه القشدة يحتوي على صديد، كما أنه يدل قطعياً على وجود عدوى، أما الإفراز الرائق فيدل على مرض خفيف مزمن، وفي الحالة الأولى يكون الإفراز ذا رائحة كريهة وتصحب ذلك حكة أو تهيج.

### أسباب السيلان الأبيض:

إن أكثر أسباب السيلان الأبيض هو التهاب مهبلي تسببه عادة جرثومة التريكوموناس (Trichomonas) ويكون فيه نوع من الإفراز أصفر اللون برائحة كريهة ومصحوباً بحكة مزعجة. وتعيش جراثيم هذا المرض عادة في المستقيم دون أن تسبب أي ضرر للمستقيم، ولكنها قد تنتقل إلى المهبل عند تنظيف الشرج من الخلف إلى الأمام بعد عملية التبرز، ولا تكفي جراثيم التريكوموناس لإحداث السيلان الأبيض ولكن لا بد أن يصحب ذلك ضعف في حموضة المهبل، كما يحدث في أثناء عملية الحيض وبعد، وقد تنتقل جراثيم

المرض عند الاتصال الجنسي من الرجل إلى المرأة أو العكس؛ ولذلك يجب علاج الزوج مع الزوجة لمنع إصابتها بالعدوى مرة أخرى.

إن من أسباب السيلان الأبيض أيضاً التهاب عنق الرحم بعد الولادة، حيث يسبب ذلك هيجان غدد العنق وزيادة إفراز السائل، ومن أسباب السيلان الأبيض أيضاً الأمراض الزهريّة وبالأخص مرض السيلان ويكون الإفراز حينئذ أصفر اللون غليظ القوام غزير الكمية مصحوباً بحرقّة شديدة في التبول، كما يسبب السيلان الأبيض أنواعاً أخرى من البكتريا والفطريات، كما قد تسبب العدوى من الأجهزة التي يدخلها النساء في المهبل وتترك هناك فترة طويلة مثل لولب منع الحمل.

كما أنه من الممكن أن يكون السيلان الأبيض علامة مبكرة لسرطان عنق الرحم أو من البوليب الذي ينمو على هيئة أورام صغيرة على الغشاء المخاطي للمهبل وهو حميد إلا أنه قد يتحول إلى ورم خبيث، أو ربما يتسبب السيلان الأبيض نتيجة الأورام الليفية أو ربما يكون دليل احتقان المهبل بسبب آخر كمرض القلب مثلاً أو سوء التغذية أو التهاب قناتي فالوب أو تدرنهما، أو يتسبب في المسنات نتيجة الهزال الشديد.

كما يجب ألا ننسى أن بعض النساء يخرجن إفرازاً غير التهابي؛ وذلك نتيجة للاضطرابات النفسية ويزول بزوال السبب، وقد يحتاج الأمر إلى غسل مهبلي إذا دام طويلاً.

كما أن السيلان الأبيض قد يحدث لدى الأطفال وصغار الفتيات، ويكون سببه إفراز من الفرج فقط وليس من المهبل، وسببه العدوى وضعف المقاومة أو قد يتسبب من دودة الأكسيورس الموجودة داخل المستقيم وفي الزائدة الدودية، بجوار المهبل بطبيعة الحال؛ وذلك عند غسل الشرج بعد قضاء الحاجة.

### علاج السيلان الأبيض بالأعشاب والزيوت العطرية؛

في العلاج يجب أن يستشار الطبيب لمعرفة الأسباب ومن ثم القيام بعلاجه

وعادة يعالج السيلان الأبيض بالغسيل المهبلي وبالأدوية معاً، كما يعالج عنق الرحم بالكي بواسطة الطبيب أو الجراح المتخصص في مثل هذا النوع من العلاجات.

### أما العلاج بالأعشاب فتتلخص طرق العلاج حسب التالي:

**الزعتر Thyme:** لقد تحدثنا كثيراً عن الزعتر في عدة مواضع وطريقة استعمال الزعتر البري هو أخذ ملء ملعقة كبيرة من الزعتر البري ووضعه في كوب ثم يضاف له الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب ثم يحرك جيداً ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب الماء فقط؛ وذلك بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم بعد وجبات الطعام، ويفضل أن تكون الأخيرة عند النوم.

كما يمكن عمل مقعده ساخنة ودش مهبلي من الزعتر؛ وذلك بغلي مقدار ٥٠ جراماً من الزعتر الطازج في حوالي ٥ لترات من الماء لمدة خمس عشرة دقيقة ثم يصفى هذا المغلي ويوضع في مقعدة ساخنة ثم تجلس فيها المرأة لمدة نصف ساعة قبل العشاء يومياً ولعدة شهرين على الأقل حتى ولو تم الشفاء، ويمكن للنساء المتزوجات عمل الدش المهبلي بمعدل ثلاث مرات في اليوم مع ضرورة الغسل اليدوي المستمر داخل وخارج المهبل حتى يمكن الحصول على نتيجة جيدة، ويجب عدم استخدام الدش المهبلي من قبل الفتيات اللائي لم يتزوجن.

ملاحظة يباع الدش المهبلي في الصيدليات.

**البردقوش Marjoram:** البردقوش أو ما يعرف بالمردقوش أو المرزكوش أو الدوش (عند أهل الحجاز) أو الوزاب (عند أهل الجنوب) تحدثنا عنه

وعن مكوناته واستخداماته ومن أهمها، استخدامه كدش مهبلي حيث يؤخذ ما مقداره ملء ملعقتين كبيرتين من نبات البردقوش وتوضعان في مقدار



لترين من الماء ويترك على النار ليغلي مدة نصف ساعة ثم يصفى جيداً، ثم يستعمل هذا المغلي المصفى كدش مهبلي للسيدات اللاتي سبق وأن تزوجن، كما تغسل به يدياً المنطقة المحيطة بالمهبل والفرج من الخارج والداخل، ويجب الاستمرار في هذا العلاج يومياً لمدة لا تقل عن ثلاثين يوماً.

### إكليل الجبل Rosemary والشمر Fennel: إكليل

لجبل يعرف أيضاً باسم حصا البان، وهو نبات عشبي معمر عطري الرائحة يحتوي على زيت طيار، وهو يستخدم كتابل وكعلاج على نطاق واسع، وقد تحدثنا عنه في عدة مواضع كما تحدثنا كثيراً عن بذور الشمر، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق نبات إكليل الجبل وتخلط مع ملء ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الشمر ويوضع المزيج في كوب، ثم يضاف إليه الماء المغلي حتى الامتلاء، ويترك لينقع بعد التقليب لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم الواحد بعد الوجبات مباشرة، ويستمر استخدام هذا العلاج لمدة ثلاثين يوماً على الأقل.



### الورد Rose: تستعمل بتلات الورد أو الوردة قبل تفتحها على نطاق واسع

في العلاج الطبي وفي إنتاج أغلى أنواع الزيوت العطرية، يؤخذ ملعقة صغيرة من بتلات الورد وتوضع في كوب ثم يضاف لها الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب ثم تحرك جيداً ويترك لمدة ١٥ دقيقة لينقع ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بمعدل كوبين إلى ثلاثة أكواب في اليوم الواحد بعد الوجبات الغذائية مباشرة، ويستمر الاستعمال لمدة لا تقل عن ثلاثين يوماً.

**البابونج Chamomile:** أزهار البابونج تستخدم على نطاق واسع لعسر الهضم وكطاردة للآرياح والغازات وفتاحة للشهية، ولها استعمالات خارجية كثيرة، وتحتوي على زيت طيار يختلف عن جميع الزيوت الطيارة بلونه الأزرق المميز. لقد تحدثنا عنه كثيراً في مواضع سابقة ولكن نتحدث عنه في هذا الموضوع كدش مهبلي وكمقعدة ساخنة لعلاج السيلان الأبيض، تؤخذ أربع ملاعق كبيرة من أزهار البابونج دون سحق وتوضع في وعاء ثم يضاف إليها لتران من الماء ويوضع الوعاء على النار حتى درجة الغليان ويستمر في الغليان لمدة لا تقل عن خمس عشرة دقيقة، ثم يصفى هذا المغلي ويضاف إلى المقعدة الساخنة حيث تجلس فيها المرأة أو الفتاة مدة نصف ساعة، ويكون ميعاد هذه الجلسة قبل العشاء ليلاً، وتكرر هذه الجلسة لمدة شهرين متتاليين دون انقطاع، كما يؤخذ من المغلي المصفى ما يكفي لعمل دش مهبلي ويستخدم حسب ماذكرنا مسبقاً في الزعتر وذلك للنساء اللاتي سبق أن تزوجن ولا يستعمل الدش المهبلي للفتيات اللاتي لم يتزوجن.

**الخل:** يمكن استعمال الخل المخفف كدش مهبلي لعلاج السيلان الأبيض؛ وذلك بأخذ ملء ثلاث ملاعق أكل ومزجها بلتر واحد من الماء الذي سبق غليه وتبريده، ثم يستعمل دشاً مهبلياً مرة واحدة في اليوم ولمدة ثلاثين يوماً، ولا يستخدم من قبل الفتيات اللاتي لم يسبق لهن الزواج.

**بذور البقدونس:** تستعمل بذور البقدونس لعلاج السيلان المهبلي؛ وذلك بأخذ ١١٠ جرامات من البذور وتضاف إلى لتر واحد من الماء ويغلي لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويستعمل فاتراً كدش مهبلي وذلك بمعدل مرة واحدة إلى مرتين في اليوم والاستمرار حتى الشفاء التام.

**ورق الجوز:** يستعمل ورق الجوز لعلاج السيلانات المهبلية البيضاء؛ وذلك بأخذ ثلاث ملاعق كبيرة من ورق الجوز الجاف ويمكن استعمال الأوراق الخضراء إذا لم توجد أوراق يابسة وتضاف إلى لتر من الماء وتوضع على النار وتترك تغلي لمدة ثلاث دقائق فقط، ثم يزاح من على النار ويترك لينقع لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل كدش مهبلي مرة واحدة في اليوم ويكرر ذلك لمدة ثلاثين يوماً.

**أوراق اليوكالبتوس:** تجمع من نبات شجرة اليوكالبتوس المعروف لدينا في السعودية باسم شجرة الكينا وهو اسم خاطئ أو شجرة الكافور وهو كذلك هذا اسم خاطئ، حيث تؤخذ الأوراق المحتوية على الزيت الطيار بمقدار قبضة اليد ثم تضاف إلى لتر من الماء ويوضع على النار ليغلي لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويستعمل فاتراً كدش مهبلي، وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم، ويكرر الاستعمال حتى الشفاء بإذن الله.

