

# بدون دواء:

## علاج أمراض الجهاز الهضمي

150 نصيحة هامة لمرضى القولون وقرحة المعدة والسكر

- أعشاب ونباتات طبية يتحدث عنها العالم لعلاج فيروسات الكبد بى وسى.
- الصيام العلاجي ... لتطهير كبدك وغسل قولونك وتخفيف توترك.
- عصير الفواكه والخضراوات أحدث دواء لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي.
- حقنة الليمون والقهوة الشرجية.. للتخلص من سموم وفضلات الجسم.
- 2 | نوعاً من التوابل بديل طبيعي هام لعلاج أمراض الجهاز الهضمي.
- العلاج بالألوان.. وسيلة طبيعية لعلاج القولون العصبي ومشاكل الهضم.
- الردة .. دواء مدهش لأمراض الجهاز الهضمي يتحدث عنه العالم.
- أسرار وخفايا المشروبات الشعبية فى علاج المشاكل الهضمية المستعصية.

دكتور  
حسن فكرى منصور





## للطبوع والنشر والتوزيع

٧٦ شارع محمد فريد - التزهة -  
مصر الجديدة - القاهرة  
٦٣٨٠٤٨٣ ف. ٦٣٨٩٣٧٢ - ٦٣٧٩٨١٣

اسم الكتاب

## علاج لمرض الجهاز الهضمي

اسم المؤلف

د/ حسن فكرى منصور

تصميم الغلاف

سمير محمد

رقم الايداع

٢٠٠٥/١٨٧١٩

977 - 271 - 782 - 4

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس  
أى جزء من الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة ميكانيكية  
أو إلكترونية بدون إذن كتابي سابق من الناشر.

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

م. ب. ١٤٩ - الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٧٥٣٣٨٠ - ٤٧٥١٩٦٦ فاكس: ٤٧٥٥٩٤٥

جدة - تليفون وفاكس: ٦٩٤٣٦٧

طبع بمطابع العبور الحديثة بالقاهرة ت: ٦٦٥١٠١٢ فاكس: ٦٦٥١٥٩٩

Web site : [www.ibnsina-eg.com](http://www.ibnsina-eg.com) E-mail : [info@ibnsina-eg.com](mailto:info@ibnsina-eg.com)



لقد وقف الطب التقليدى عاجزا على أن يقضى أو يقدم الشفاء الكامل لكثير من الأمراض التى تهدد أجسامنا ليلا ونهارا، فلم نسمع ولم نر أن الطب التقليدى استطاع أن يقضى نهائيا على مرض مثل السكر أو ارتفاع الضغط أو القولون العصبى أو تليف الكبد أو الأورام المتعددة ٠٠ ولم يقف الأمر عند هذا الحد من العجز. بل إن الأدوية الكيميائية التى تستخدم فى الطب التقليدى أفسدت ودمرت العديد من خلايا وأنسجة الجسم الأخرى وأوجدت أمراضا بجانب الأمراض الأخرى ليخرج المريض من "نقرة" ليقع فى بئر عميقة.

ولهذا كان التفكير فى طب بديل يقدم الوقاية دون أن يفسد، ويمنح العلاج دون أن يدمر.. وقد تتعجب إذا علمت أن هناك العشرات بل المئات من الطرق العلاجية غير الطب البديل، مثل العلاج بالأعشاب والنباتات والعلاج بالإبر الصينية وكاسات الهواء و الكي والحجامة وكذلك العلاج بالصيام والألوان والماء والبخار واللبخات والحقن الشرجية ... و... و..

والآن نجد أمريكا تخصص ميزانية ضخمة للبحث عن العلاج البديل للكيمائويات والأدوية التى أثقلت كاهل أجسامنا وأضعفت قوانا وشلت حركتنا.

واليوم نتناول استخدامات بعض طرق الطب البديل فى علاج أكثر المشاكل الصحية التى تواجهنا وهى (أمراض الجهاز الهضمى).. فمرضى القولون والقرحة والسكر.. تمتلئ بهم العيادات، ينتقلون من طبيب مشهور إلى طبيب اشهر يحملون فى يدهم كيسا مملوءاً بالأدوية وباليد الأخرى كيسا مملوءاً بالأشعاعات والتحاليل.

وفى كتابنا اليوم نقدم الوسائل الطبيعية للوقاية والعلاج من هذه المشاكل الهضمية التى طال وجودها فى أجسامنا.

فى هذا الكتاب تناولنا أمراض الجهاز الهضمى مرضا مرضا وقدمنا لكل مرض الأعشاب والنباتات الطبية التى تساعد فى الوقاية والعلاج منه ثم عرضنا لوصايا هامة للتخلص من هذا المرض بالوسائل الطبيعية ودون تدخل دوائى إلا فى أضيق الحدود.

وبعد عرضنا للأمراض تناولنا النباتات من فواكه وخضراوات وبقوليات وحبوب وأعشاب التى تقدم خدمات جليلة لمن يشكون مشاكل بالجهاز الهضمى.

وفى نهاية الكتاب ذكرت أهم الوسائل الطبيعية الفعالة فى علاج مشاكل الجهاز الهضمى، مثل العلاج بالعصائر والحقن الشرجية والحجامة وغير ذلك.

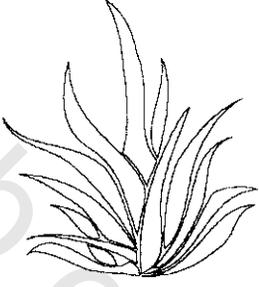
أتمنى أن يكون هذا الكتاب خطوة واسعة إلى الأمام على طريق التخلص من الأدوية الكيماوية والعودة إلى الطبيعة والوسائل الطبيعية.

مع تمنياتى لكم بالشفاء الدائم ووافر الصحة

دكتور

حسن فكرى منصور

مدير مركز ابن سينا للتغذية



١٠٠ نوع

من الأعشاب والنباتات

في خدمة مرضى الجهاز الهضمي



# أسرار المشروبات الشعبية في علاج أمراض الجهاز الهضمي

## العرقسوس Licorice :

صديق مرضى الكبد والقرحة

الأجزاء المستخدمة: الجذور:

المكونات الكيميائية والغذائية: اسباراجين، بيوتين، كولين، دهن، حمض فوليك، جليسيريزين، صمغ، اينوستيول، ليسيثين، منجنيز، حمض بانتوثنيك، حمض بارا - امينوبنزويك، تريبنات خماسية الحلقات، فوسفور، بروتين، سكر، صبغة صفراء، فيتامينات ب ١، ٢، ٣، ٦، هـ.

### ماذا يقدم العرقسوس لمرضى الجهاز الهضمي؟!

- ينظف القولون.
- ينبه إفراز مادة الانترفيرون (مضاد للفيروسات).
- له مفعول مضاد للالتهابات ١٠٠ ويغيد في حالات التهابات المعدة والقرحة.
- يغيد في الاكتئاب والحمى وانخفاض سكر الدم.
- يغيد في علاج علل الأمعاء الملتهبة.
- والعرقسوس الخالي من الجليسيريزين ينبه آليات الدفاع الطبيعية التي تمنع تكون القرحة ويطيل عمر الخلايا المعوية.
- ينشط الدورة الدموية في البطانة الداخلية للمعدة والأمعاء.
- يحضر الآن على هيئة كبسولات وأمبولات لداواة بعض حالات سرطان المعدة.
- ينصح بتناوله لحالات الالتهاب الكبدى الحاد.
- أنصحك بتناول كوب أو اثنين من العرقسوس لزيادة مناعتك ولسلامة كبدك ولعلاج قرحة المعدة.

الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع بالضغط عليهم عدم الإفراط فى تناول العرقسوس لأن كثرته تساعد على ارتفاع الضغط .

### الشاي الأخضر Green tea :

لمواجهة الشوارد الحرة الضارة

الأجزاء المستخدمة : الأوراق .

ما فوائد الشاي الأخضر لمرضى الجهاز الهضمي ؟!

- يقلل الإصابة بسرطانات المرئ والمعدة والقولون .
- يساعد فى تقليل السمنة وإنقاص الوزن .
- مضاد لعوامل الأكسدة الضارة .

لا تنس يوميا تناول كوب أو أكثر من الشاي الأخضر الصحى .. واحم نفسك من شرور الشوارد الحرة التى تدمر الخلايا وتسبب بالأمراض .

### القرفة Cinnamon :

فاتح للشهية ومنشط للجهاز الهضمي

الأجزاء المستخدمة : اللحاء .

ما الدور الذى يلعبه مشروب القرفة فى أمراض الجهاز الهضمي ؟!

- تخفف الإسهال والغثيان . وتفيد فى علاج مشكلات الهضم .
- منبه للمعدة والأمعاء .
- تنشط الدورة الدموية الطرفية : مدفئة للجسم .
- تنشط الهضم والتمثيل الغذائي للدهون .
- تنبه أعصاب التذوق وتفتح الشهية .
- تفيد فى مرض السكر ونقص الوزن .
- طاردة للغازات .
- تقلل حدوث التسمم الغذائى ببيكتيريا إى كولاى .

عزيزى مريض الجهاز الهضمي : حان الوقت أن تنقل مشروب القرفة إلى صيدلية المنزل لتستفيد من فوائدها الصحية .

## النعناع ( النعنع ) Peppermint

دواء لالتهابات المعدة والمغص :

الأجزاء المستخدمة: القمم المزهرة والأوراق .

الفوائد الصحية :

- مهدئ لهياج الأعصاب ومفيد في الزغطة .
  - ينشط الهضم وطارد للغازات .
  - يخدر الأغشية المخاطية والقناة الهضمية بشكل طفيف .
  - يفيد في علاج المغص بأنواعه وعسر الهضم والإسهال .
  - يزيد الشهية للطعام ويقلل القشعريرة .
  - يقوى عمل الكبد والبنكرياس .
  - الفرغرة بمغلى النعناع تفيد اللثة والأسنان وتطيب رائحة الفم .
- أتمنى أن يعود مشروب النعناع إلى منازلنا ليحل محل المشروبات الغازية والمشروبات عديمة القيمة الغذائية والتي تضر أكثر مما تفيد .

## الينسون ( الأنيسون ) Anise

لطرذ الغازات وعلاج المغص

الأجزاء المستخدمة : البذور .

ما الفوائد الطبية للينسون ؟!

- طارد للغازات ويقلل الانتفاخات .
  - يساعد على الهضم ، مفيد في علاج عسر الهضم .
  - يسكن المغص المعوى .
- ليتنا نعيد اكتشاف هذا المشروب ونعود أبناءنا على تناوله .

## الكراويا : Carum carvi

### للانتفاخات والمغص

الأجزاء المستخدمة: الثمار الجافة المنشقة.

المكونات: زيت عطري وزيت ثابت وبروتينات، وأهم مواد الزيت العطري مادة الكارفون وتوجد بنسبة ٦٠ ٪ ومادة الليمونين بنسبة ٤٠ ٪.

### ما فوائد الكراويا لمن يشكون أمراضاً بالجهاز الهضمي؟!

- تطرد الرياح وتساعد على هضم الطعام.
  - زيت الكراويا مطهر جيد ومهدئ للأطفال.
  - تساعد في إزالة احتقانات الجهاز الهضمي وطرده الغازات المعوية.
  - يفيد المستحلب لمعالجة انتفاخ البطن، كما تعطى للنساء في الأيام الأولى للنقاس لإدرار اللبن.
  - تستعمل الكراويا من الظاهر لعلاج المغص لدى الأطفال بأن يُملاً كيس صغير من القماش بالثمار ويسخن ويوضع فوق البطن.
  - ويدلك جدار البطن بزيت الثمار لتسكين المغص المعوي ولطرده الغازات ولتسكين آلام أسفل البطن.
- (ويحضر المستحلب بإضافة ملعقة صغيرة من الثمار لكل فنجان من الماء الساخن، ويشرب منه ساخناً مقدار فنجان أو فنجانين في اليوم).

## السحلب : Orchis mascula

### للإسهال وقرح الجهاز الهضمي

الأجزاء المستخدمة: الجذور الجافة .

المكونات : تحتوى جذور نبات السحلب على مواد سكرية غروية بنسبة ٤٥ ٪ ومواد نشوية ودكسترين، كما تحتوى أيضا على بروتين وزيت طيار وأملاح معدنية.

### ما الفوائد الطبية للسحلب؟!

- يستخدم كمشروب قابض لعلاج الإسهال.

- مفيد لوقف النزيف من قرحة المعدة والأمعاء ، ولعلاج نزيف الدوسنتاريا والبيواسير.
- مفيد للمصابين بالذخافة مع إضافة اللبن كامل الدسم والمكسرات .
- ( يعطى السحلب مغليا مع اللبن أو الماء ومحلى بالسكر كغذاء، ويحضر المستحلب بإضافة ١ - ٢ ملعقة صغيرة من السحلب لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان).

## الخروب : *Ceratonia siliqua*

### صديق الأمعاء والمعدة

- الأجزاء المستخدمة: الثمار الجافة لشجرة الخروب .
- المكونات : تحتوي الثمار على المواد الكربوهيدراتية مثل النان والجالاكتان ، وأنزيمات ، وبعض السكريات الخماسية ، وبروتينات وسليولوز.
- ما فوائد الخروب لمرضى الجهاز الهضمي؟

- مفيد لعلاج الإسهال وطرد الديدان المعوية.
- مفيد للمعدة ولأوجاع الأسنان والتهابات اللثة والغم .
- يحتوى الخروب على نوع من الصمغ مفيد طبيا في معادلة الحموضة أو القلوية الموجودة في الأمعاء.
- يمتص بعض السموم والإفرازات الضارة الموجودة بالأمعاء.
- يهدئ من الحركة الزائدة لعضلات الأمعاء، ومفيد في علاج إسهال الأطفال.
- وجد حديثا أن الخروب يفيد في علاج حالات البول السكري بتناول فنجانيين يوميا من مشروب الخروب قبل الأكل لمدة أسبوع.

### وما طريقة استعمال الخروب؟

- يؤكل كالحلوى، ويشرب منقوع الثمار فيسبب الإنعاش .
- مع ملاحظة أن: المداومة على تناول الخروب تسبب إمساكا للكبار . ولذلك فهو يفيد في حالات الإسهال.

## الحلبة Fenugreek :

للمغص والإمساك

الأجزاء المستخدمة: البذور

المكونات الكيميائية والغذائية: بيوتين، كولين، زيوت أساسية، حمض فوليك إينوسيتول، حديد، ليسيثين، مادة مخاطية، حمض بانتوثنيك، حمض بارا-امينوبنزويك، فوسفات، بروتين، تريجونولين، ترايميثيل امين، فيتامينات أ، ب، ١، ٢، ٣، ٦، ١٢، د.

### ماذا تقدم الحلبة لمرضى الجهاز الهضمي؟

- تعمل كملين، ومزلق للأعضاء، وتقلل المغص.
  - تعالج النحافة وتفتح الشهية وتفيد في علاج فقر الدم " الأنيميا ".
  - تعالج الإمساك المزمن إذا أعطت مع العسل.
  - يفيد مغلى الحلبة كغرغرة لعلاج التهابات الحلق واللوزتين ( يغلى مسحوق الحلبة في مقدار فنجان واحد من الماء وتغرغر به عدة مرات ).
- هذا المشروب المتوافر للجميع، والذي لا يلتفت إليه فى كثير من الأحيان.. حان الوقت أن يصبح من المشروبات الهامة فى حياتنا لنستفيد من فوائده العظيمة.

## الزنجبيل Ginger :

لتنظيف القولون وطرده الغازات.

الأجزاء المستخدمة: الریزومات والجذور.

المكونات الكيميائية والغذائية: راتنج حريف، بيزابولين، بورنيل، كامفين، كولين، سينيول، سيترال، زيوت أساسية، حمض فوليك، جينرول، اينوسيتول، حمض بانتوثنيك، حمض بارا-امينوبنزويك، مننيز، سيليكون، فيتامين ب٣.

## ما فوائد الزنجبيل؟!

يقول الله تعالى ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾ سورة الإنسان (١٧).

وعن أبي سعيد أن ملك الروم أهدى النبي صلى الله عليه وسلم جرة فيها زنجبيل فأطعم كل إنسان من أصحابه قطعة.

- ينظف القولون. ويخفف التقلصات وطارد للريح.
- يفيد في حالات عسر الهضم والعدوى المعدية والمعوية.
- ينبه الدورة الدموية.
- مضاد قوى للأكسدة ومضاد فعال للميكروبات والالتهابات.
- يفيد في علاج علل الأمعاء والدورة الدموية.
- يفيد في الغثيان في الصباح ودوار الحركة والميل للقيء.
- يضاف إلى الأطعمة كنوع من التوابل المشهية.
- مشروب قرآني هام ٠٠ يستحق أن يطلق عليه دواء هام جدا.

## التمر هندي: *Tamarindus indica*

للحموضة والقيء والغثيان

الأجزاء المستخدمة: الثمار.

المكونات: يحتوي لب التمر هندي على أحماض عضوية مثل الستريك والماليك والطرطريك . وهذه الأحماض هي المسئولة عن الطعم اللاذع ، كما يحتوي على مواد سكرية تصل إلى ٤٠ ٪ .

## ما الفوائد الصحية للتمر هندي لمرضى المعدة؟!

- مفيد في حالات القيء والغثيان والصداع.
- يزيل الحموضة وملين ومرطب.
- كما أنه يدر إفراز الصفراء من الكبد.

## وما طريقة استعمال التمر هندي؟!

يستخدم منقوع التمر هندي كملين ومرطب ومزيل للحموضة الزائدة في الجسم، ويتم تحضير المنقوع إما في الماء أو يضاف إليه الحليب بنسبة ١ : ٤ .

# عزيرى مريض الجهاز الهضمى: فنتش عن دوائك فى هذه الخضراوات...!!

## الكرنب Brassica Oleracea

دواء مفيد في قرحة المعدة

ما أهمية الكرنب لمرضى القرحة والجهاز الهضمى؟!

يحتوى الكرنب على أملاح الكبريت والصوديوم والكالسيوم والبوتاسيوم والفسفور والمغنسيوم والحديد بالإضافة إلى فيتامين "سى" و"ب المركب" وغيرها من العناصر والعوامل الهامة.

■ مفيد لمرضى التهابات المعدة وقرحة المعدة. فهو يحتوى على نسبة عالية من الأملاح القلوية كالبوتاسيوم، ويحتوى كذلك على عامل مضاد للقرح المعدية "الفلوتامين" وتشير الدراسات الحديثة إلى أن عصير الكرنب يعتبر علاجاً ناجحاً لقرحة المعدة، حيث تختفي الآلام خلال ٢ - ٣ أسابيع منذ بدء العلاج بعصير الكرنب ويتم ذلك بأخذ كرنبة صغيرة طازجة وتنزع أوراقها الجافة الخارجية ثم تعصر بواسطة معصرة حتى نحصل على ملء كوب من العصير، ويؤخذ من هذا العصير بعد كل وجبة طعام مباشرة وكوب آخر قبل ميعاد النوم.

■ تحتوى عصارة الكرنب على نسبة عالية من الكبريت وبذلك تعمل على خفض نسبة السكر بالدم مما يجعله غذاءً مفيداً لمرضى البول السكرى.

■ الفائدة الكبيرة للكرنب والتي تتحدث عنها الأبحاث الآن هي احتواؤه على مواد مضادة للسرطان وتحمى هذه المواد بصفة خاصة الإصابة بسرطان القولون والشرح.

■ الكرنب غنى بالألياف ولذلك فهو مفيد للمصابين بالإمساك.

■ تناول عصير الكرنب يفيد في علاج الأنيميا الناجمة عن نقص في الحديد أو الفيتامينات أو العناصر المعدنية النادرة.

■ يوصف في حالات الضعف والشيخوخة المبكرة كما أنه يزيد من تقوية دفاعات الجسم الطبيعية ويساعده على التصدي للعدوى.

## الثوم Garlic:

دواء هام لمرضى الجهاز الهضمي

ما فوائد الثوم في مرضى الجهاز الهضمي؟!

يحتوى الثوم على اليسىين (ثومين)، أليل دايسلفيد، كالسيوم، نحاس، زيوت أساسية. جرمانيوم. حديد. ماغنسيوم، منجنيز، فوسفور، فيتونسيديات. بوتاسيوم، سيلينيوم، كبريت، الدهيدات غير مشبعة، زنك، فيتامينات أ، ب ١، ب ٢، ج.

ومن فوائده:

تؤكد بعض الأبحاث أن الثوم يحتوى على ما يقرب من ٤٠٠ مادة كيميائية تساعد في شفاء العديد من الأمراض "ويفضل تناول الثوم نيئاً".

- يفيد في علاج اضطرابات الهضم وأمراض الكبد.
- يقلل من الالتهابات الفطرية (الكانديدا).
- يحسن المزاج ويهدئ النفس.
- يقلل من نمو الخلايا السرطانية.
- له مفعول مضاد لعوامل الأكسدة الضارة.
- يساعد في خفض مستوى السكر، لذا فهو مفيد لمرضى السكر.
- ويؤكل الثوم نيئاً لتحسين عملية الهضم وطرده الغازات ولعلاج الإمساك وقتل الديدان وعلاج الدوسنتاريا.
- مغلى فصوص الثوم المقشر والبشور لمدة ٢٠ دقيقة، عند تناوله بارداً على الريق يخلص من الدودة الوحيدة ( تكرر ثلاثة أيام ).
- إعطاء الطفل كوبا من اللبن المغلى فيه بضعة فصوص من الثوم يميث الديدان لدى الطفل وخاصة الإسكارس ويمكن كذلك تقديم الثوم مع الزبادى.

■ مهروس الثوم المخلوط بزيت الزيتون يفيد كعلاج موضعي للألم وخاصة ألم الأسنان.

”تناول عروق البقدونس تخفف من رائحة الثوم غير المقبولة“.

### ▲ الرجلة أو البقلة الحمقاء Portulaca oleracea :

لمن يشكون الإسهال والسمنة.

ما فوائد الرجلة لمرضى الجهاز الهضمي؟!

روى عن النبي صلى الله عليه وسلم ” كان في رجله بثرة فمرثها بالماء وعصر عليها رجلة فبرئ فقال ” بارك الله فيك أنبتى حيث شئت “

- عند أكلها طازجة تقلل الإسهال وتقلل الغثيان.
- بذور الرجلة تقلل امتصاص الدهون ومفيدة لعلاج السمنة ( ملعقة صغيرة مع كوب ماء قبل الوجبة الرئيسية ).
- بذور الرجلة مفيدة لمرضى السكر.
- خلط البذور بالخل يقلل الإحساس بالعطش.
- النبات يحتوى على العديد من المواد المضادة للأكسدة.
- غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للجسم.

### ▲ الكرفس Celery :

للهمضم الجيد ورائحة النفس الكريهة

الأجزاء المستخدمة: العصير. والجذور والبذور.

ما الفوائد الطبية والصحية للكرفس؟!

- يحسن الشهية.
- يعمل كمضاد للأكسدة.
- منقوع بذور الكرفس مفيد لمرضى السكر وفقير الدم.
- وصفة من الكرفس تستخدم كغرغرة في علاج حالات التهاب الحلق واللوزتين، وتقرحات الفم، ويتم ذلك بغلي حوالى ربع كيلو من الكرفس (عروق الأوراق) في لتر ماء لمدة ساعة ثم تترك لتبرد ويستخدم كغرغرة.

- عصير الكرفس مهضم طبيعي.
- مفيد في علاج السمنة و حالات مرض السكري.

### المقدونس أو البقدونس Parsley:

لطرديدان والغازات والروائح الكريهة  
الأجزاء المستخدمة: الثمار والجذور والسيقان.

#### مادورالبقدونس في أمراض الجهاز الهضمي؟

- له فائدة كبيرة في إزالة رائحة الفم الكريهة أو رائحة البصل والثوم بعد الأكل. وينعش النفس. يمزج بضعة أعواد من الكرفس ٠٠ وهناك من ينصح أن تنقع أعواد الكرفس في خل ثم تمضغ ببطء.
- يحوى مادة تمنع تكاثر خلايا الأورام.
- يحتوى على فيتامين " A " و " C " وكلاهما مضاد قوى للأكسدة ويقاوم الإصابة بالسرطان.

■ شاي البقدونس مفيد لطرديدان والغازات، وينبه الجهاز الهضمي.

■ يفتح الشهية ويسهل الهضم.

■ مفيد للمصابين بعسر الهضم والبدانة.

### الشبث:

#### للهمضم الجيد والانتفاخات

المكونات: يحتوى الشبث على زيوت طيارة ( ٢ - ٤ ٪ ) تحوي ليمونين وكارفون وبروتينات.

#### ما فوائد الشبث لمن يشكون أمراضا بالجهاز الهضمي؟؟

- مهضم وفتح للشهية.
- ويستخدم مع العسل لتقليل الغثيان والقيء.
- يفيد المصابين "بالزغطة".
- طارد للرياح، ويفيد في حالة انتفاخ البطن.

- مهدئ ويساعد على النوم.
- مسكن للأعصاب.
- مفيد في علاج التهابات اللثة.
- يستخدم الزيت المستخلص من الشبت لعلاج سوء الهضم وانتفاخ البطن لدى الأطفال.

### الكوسة ( القرع الكوسى ) :

لمن يشكون صعوبة بالهضم.

ما أهمية الكوسة لمرضى الجهاز الهضمي؟!

- تحتوى الكوسة على فيتامين " A " و " C " وأملاح معدنية مثل الحديد والكالسيوم.
- سهلة الهضم مما يجعلها مناسبة للمرضى الذين يعانون من الانتفاخ وعسر الهضم.
- تحتوى الكوسة على البوتاسيوم بنسبة عالية ، وبذلك فهي تفيد في حالات الحموضة الزائدة بالمعدة .
- الكوسة ملينة للأمعاء.
- بذور الكوسة تخفض الضغط وتساعد على طرد الديدان.

### الجرجير *Eruca sativa* :

يدر الصفراء ويساعد على الهضم.

الجرجير .. ماذا يقدم لمن يشكون مشاكل بالجهاز الهضمي؟!

- أكل الجرجير يفيد في حالات البول السكرى.
- ينقى الدم وينظف المعدة والأمعاء.
- يساعد على الهضم وإدرار الصفراء.
- شرب نقيع الجرجير ( يصب نصف لتر من الماء المغلى على عشرين جراما من أوراق الجرجير ) يفيد في الاستسقاء وأمراض الكبد.

فوائد بذور حب الرشاد :

- يخفض السكر بالدم.
- يفيد فى علاج حالات الدوسنتاريا الحادة والمزمنة.
- (يكفى ملعقة صغيرة من العشب صباحا ومساء ) .

### الجزر *Daucus Carota* :

مضاد للأكسدة ومقاوم للإمساك.

ما فوائد الجزر لمرضى الجهاز الهضمي ؟!

هناك أكثر من نوع من الجزر : الأصفر والأحمر والأبيض . وبصفة عامة يحتوى الجزر على نسبة عالية من الكاروتين وهى المادة الأصلية لفيتامين " أ " بالإضافة إلى فيتامين ب ٢ وسى وسكاكر وحديد وكالسيوم..

ومن الفوائد الطبية له :

- شورية الجزر مفيدة في حالات الإسهال لدى الأطفال (جزر مطبوخ مع ٢٪ من بودرة الخروب).
- الجزر غنى بالألياف ، لذا فهو يقاوم الإصابة بالإمساك.. ولقد وجد أن الجمع بين الجزر والكرنب النيئ علاج جيد لعلاج الإمساك.
- الجزر يفيد في علاج حالات الأنيميا.
- وأكدت بعض الدراسات أن الجزر يحتوى على مواد تعمل كمضادات للسرطان بالإضافة إلى فيتامين " أ " الذى يزيد من كفاءة جهاز المناعة والقدرة على مقاومة النمو السرطانى.

### البطاطس.. لمن يشكو الحموضة:

ما دور البطاطس في علاج الحموضة ؟!

البطاطس غنية بالنشويات وبها نسبة جيدة من عنصر البوتاسيوم بالإضافة إلى الكالسيوم والحديد وفيتامين سى وب المركب ١٠٠ وتحتل البطاطس مكانا جيدا على موائد الشرقيين والغربيين.

- تحتوي على نسبة عالية من المواد الكربوهيدراتية والسكريات، لذلك فهي تستخدم أساسا لعلاج النحافة حيث تعمل على زيادة الوزن.
- البطاطس غنية بعنصر البوتاسيوم الهام لانقباض العضلات الإرادية واللاإرادية لذلك يسبب نقص هذا العنصر ارتخاء في عضلات القولون وانتفاخا، وهي مفيدة لمن يشكون الحموضة بالمعدة لغناها بعنصر البوتاسيوم ذى الخاصية القلبية التي تعادل الحموضة.

## السبانخ

للإمساك ومقاومة السرطان.

### ما الدور الذى تلعبه السبانخ مع مرضى الجهاز الهضمي؟!

- تعتبر السبانخ من الخضراوات الغنية بالحديد إلى جانب الكبريت والفوسفور والكالسيوم وفيتامين أ . ب . د بالإضافة إلى مادة الأوكسالات...
- أكدت الدراسات أن السبانخ من الخضراوات التى تقوى الجسم من الإصابة بالسرطان وقد يرجع السبب إلى فيتامين " أ " والحامض الأميني "هستيدين".
- تقاوم حدوث فقر الدم نظرا لاحتوائها على نسبة عالية من الحديد.
- تحتوي السبانخ على ألياف سهلة الهضم لذلك فهي غذاء وعلاج ومفيد في حالة الإمساك حيث تعمل هذه الألياف على طرد مخلفات الطعام فى الأمعاء.
- عصير السبانخ مفيد لمرضى السكر لغناه بعنصر المنجنيز المهم لهؤلاء المرضى.
- ( ينصح بعدم الإفراط في تناول السبانخ لأنها تقلل من امتصاص الكالسيوم لاحتوائها على نسبة عالية من " الأوكسالات " )

## الخرشوف Artichoke

دواء هام لمرضى الكبد.

### ما الدور الذى يقدمه الخرشوف لمرضى الجهاز الهضمي؟!

- يحتوى الخرشوف على نسبة جيدة من فيتامين " أ " و " ب " وأملاح الفسفور والمنجنيز بالإضافة إلى مادة " الإينولين " ومادة " سينارين " وتعتبر الأوراق والسيقان هي أفيد أجزاء الخرشوف.

ومن فوائده لمرضى الكبد والجهاز الهضمي :

- يحتوى على مادة " سينارين " وهى مدرة للصفراء ومفيدة للكبد.
- منقوع الأوراق فاتح للشهية وملين للأمعاء.

يمكن تناول الخرشوف في السلطة أو مطبوخا أو مسلوقا..

وصفة من الخرشوف غنية بمكوناته الفعالة :

يقطع الخرشوف إلى أجزاء صغيرة بما في ذلك الأوراق والسيقان ويغلى في كمية مناسبة من الماء لمدة ساعتين مع تجديد كمية الماء أثناء الغلى ثم يصفى وتهرس الأوراق لاستخراج عصارتها.. ويتم تناول ٣-٤ ملاعق كبيرة من هذا المغلى المركز ثلاث مرات في اليوم.

### الخس :Lettuce

للحموضة والإمساك.

ما فوائد الخس؟!

يحتوى الخس على فيتامين " أ " و " هـ " و " ب " ١٠٠ وأملاح الكالسيوم والفسفور والحديد بالإضافة إلى مادة " السترين "، والخس من الخضراوات المحببة للعديد من الناس وله عدة فوائد طبية :

- يقلل حموضة المعدة عند تناول أوراقه الطازجة ( عصير أوراق الخس المتلج عند تناوله ببطء شديد يخفف حرقان وحموضة المعدة ).
- ملين للأمعاء ومفيد في حالات الإمساك.

### الفجل :Radish

للإمساك وحصوات المرارة

ما فوائد الفجل..؟!

يحتوى الفجل على فيتامين أ، سي ، ب المركب وبعض المواد المضادة للجراثيم وهو غنى بالألياف النباتية ويستعمل من الفجل الأوراق والجذور والبذور.

- يستعمل الفجل كمادة مشهية ويساعد على الهضم.

- يحتوي على نسبة كبيرة من الألياف التي تلين الأمعاء وتطرد الفضلات وبذلك ينصح باستخدامه في حالات الإمساك.
- عصير الفجل يفيد في علاج أمراض حصوات المرارة ( تبشر الجذور ثم تعصر )

### البصل [ Onion ] :

لمرضى السكر والكوليسترول

#### مرضى الجهاز الهضمي كيف يستفيدون من البصل ؟!

ينتمي الثوم والبصل لعائلة واحدة ( Allium ) ويحتوى البصل على نسبة كبيرة من الألياف السيليوزية المشبعة بزيت كبريتي طيار. ويحتوى على سكاكر منها الفركتوز والسكروز والمالتوز وغروية ومقدار من حمض الفوسفوريك وجزء من فيتامين ( ب ) ، ( سى ) .

أما عن فوائده:

- فتناول البصل الغض يساعد في علاج اضطرابات الهضم وطرده الغازات.
- يحتوى على مادة تقلل من مستوى السكر ( الجلوكوز ) المرتفع واسمها: اوراينيز [Orinase] . ويمكن تناول البصل المقروم مع الزبادي لخفض السكر بالدم.
- و تناول البصل بصفة منتظمة يعمل على ضبط مستوى الكوليسترول بما يوفر الوقاية من الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية.
- من أفضل الأغذية لتوفير الوقاية ضد الإصابة بالسرطان، ويفسر الباحثون سبب ذلك باحتواء البصل والثوم على نسبة مرتفعة من المركبات الكبريتية التي تقاوم حدوث تغير بالخلية الطبيعية إلى خلية سرطانية.
- تناول عدة أجزاء نيئة من الثوم والبصل أو تناول زيت الثوم والبصل يساعد في طرد الديدان الطفيلية.

## الشيكوريا أو السريس [ CHICORY ]:

لمرضى الكبد ولفتح الشهية.

ما هو خضار الشيكوريا؟ وما فوائده لمرضى الجهاز الهضمي؟

الشيكوريا من الخضراوات التي تستخدم في كثير من الدول ضمن خضراوات السلطة، وتحتوى جذور وأوراق النبات على ٥٠٪ اينولين بجانب السكروز والبنروز ومادة الانتيبين وكمية كبيرة من فيتامين " ب " .

الفوائد الطبية للشيكوريا :

- يستخدم كخضار مشهى ومنشط للجهاز الهضمي.
- مفيد في حالات فقر الدم.
- مفيد لمرضى الكبد. لقد أثبتت بعض الدراسات وجود تأثير إيجابي لها على الكبد والمرارة.
- تشتهر الشيكوريا في الطب الشعبي بمفعول منظم للجسم من الفضلات والمواد الزائدة المحتجزة به ..

## الكرات : Aium Porrum:

للإمساك وفتح الشهية

ما فوائد الكرات؟

- يحتوى الكرات على مواد كربوهيدراتية ودهون وبروتينات، كما يحتوى على فيتامين ( أ ) و ( ب ) ومادة النياسين ، وأملاح الحديد والكالسيوم والفسفور ، ورائحة عطرية ومواد كبريتية.
- يدخل في العديد من الأكلات الطازجة والسلطات. ولذلك يؤكل أخضر طازجا.
  - يشفى من الإمساك لاحتوائه على ألياف ويساعد على التخلص من حالات السمنة.

## الخبيزة : Malva parviflora

للنزلات المعوية والإسهال

ماذا تقدم الخبيزة للجهاز الهضمي؟

الخبيزة من النباتات العشبية، والجزء المستعمل هو الأوراق.

وتحتوى الخبيزة على مواد لامية ومواد قابضة وكمية عالية من عنصر الحديد وبعض الأملاح المعدنية الهامة.

ومن فوائدها :

- غذية بمضادات الأكسدة التى تحمى الجسم من الشوارد الحرة الضارة.
- تستخدم الخبيزة كعلاج للنزلات المعوية.
- يستعمل مغلى الخبيزة كشراب لعلاج النزلات المعوية والإسهال والتهابات الحلق واللوزتين.
- مفيدة لعلاج فقر الدم لغناها بالحديد.

## الملوخية : Corchorus olitorus

مضاد للأكسدة قوى.

ما القيمة الصحية والغذائية للملوخية لمرضى الجهاز الهضمي؟

الملوخية من النباتات العشبية الحولية و تحتوى بذور الملوخية وأوراقها على جلوكوسيدات قلبية وفيتامينات ( أ ) ، ( ب ) ، ( سى ) وأملاح معدنية أهمها الكالسيوم والحديد والفسفور والبوتاسيوم والمغنسيوم والصوديوم وكذا مواد صمغية.

ومن الفوائد الصحية لها :

- أوراق الملوخية مليئة وتساعد في مكافحة الإمساك.
- سهلة الهضم وخفيفة على المعدة.

- تلتطف الأغشية المعوية وتحميها من الالتهاب لاحتوائها على مواد غرائية لزجة.
- الملوخية من الخضراوات المليئة بمضادات الأكسدة التي تحمي من الشوارد الحرة.

### الطماطم : *Lycopersicon esculentu*

للإمساك والإجهاد.

#### ما القيمة الغذائية للطماطم؟

تحتوى الطماطم على فيتامينات ( أ ) ، ( ب ) ، ( ج ) ، ( د ) بالإضافة إلى بروتينات وكربوهيدرات وأملاح معدنية مثل البوتاسيوم والحديد والكالسيوم.

#### الفوائد الطبية والصحية:

- من الخضراوات الهامة على المائدة وتمد الجسم بثلاث حاجته اليومية من فيتامين ( ج ) .
- تساعد في علاج الإمساك وخروج الفضلات.
- عصير الطماطم مفيد لتقليل الإجهاد والتعب لأنها تحافظ على مستوى السكر بالدم الضروري لإكساب الطاقة.
- وعصير الطماطم مفيد لعلاج نزيف اللثة ولعلاج التعففات المعوية.

#### اليقطين ( القرع العسلي ) *Pumpkin*

للإمساك وطرد الديدان.

#### ما فوائد القرع العسلي؟

- شرب كوب من عصيره على الريق يعالج الإمساك.
- بذور القرع مفيدة لطرد الديدان.

## الزيتون Olive :

قيمة صحية عالية.

### ما هي القيمة الصحية للزيتون؟!

■ ثمرة الزيتون غنية بالكالسيوم والمغنسيوم والبوتاسيوم والكبريت والفسفور والحديد والنحاس بالإضافة إلى ٥٪ من البروتينات وفيتامين "أ" و "د" و "هـ" و "سى" و "ب المركب".

ويعتبر زيت الزيتون من أفضل الزيوت النباتية المفيدة للصحة لاحتوائه على نسبة كبيرة من الأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع.

■ ينبه الكبد وينشطه في إفراز العصارة الصفراوية، وجعلها في حركة دائمة باستمرار.

■ يستعمل في حالات الإمساك والتشنج المعوي. يمكن تناول ملعقتين كبيرتين من الزيت قبل الطعام بنصف ساعة، أو مرة في الصباح ومرة في المساء قبل النوم. ويمكن إضافة عصير الليمون له.

■ يمكن استخدامه أيضا في الحقنة الشرجية كمسهل للأعضاء.

\* للحصول على فوائد زيت الزيتون، يكتفى بوضعه على الطعام أو يمكن تناول ملعقة منه صباحا أو مساء.

# الفواكه.. فى صيدلية مرضى الجهاز الهضمى!!

## العنب:

صديق الكبد والمصابين بالإمساك.

### ما الدور الصحى الذى يقدمه العنب للجهاز الهضمى؟!

العنب غنى بالعناصر الغذائية الهامة فيحتوى على حوالى ٧ ٪ سكر الجلوكوز، سهل الهضم والامتصاص ويحتوى كذلك على الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والفسفور وفيتامين سى وفيتامين ب١ وب٢ وحمض النيكوتينك.. وغيرها.

كما يحتوى العنب على نسبة جيدة من الألياف التى تقاوم الإصابة بالإمساك وتقلل الكوليستيرول بالدم وتحمى الجسم من الإصابة بمرض سرطان الأمعاء.

### أما عن الفوائد الغذائية والصحية للعنب :

- فإنه يستخدم في علاج حالات الإمساك نظرا لتأثيره الملين على الأمعاء، ولاحظتائه على ألياف نباتية تعمل على تنبيه حركة الأمعاء.
- نظرا لما يحتويه العنب من مواد سكرية ( الجلوكوز ) فإنه يساعد على حفظ سلامة الكبد وتنشيط وظائفه . وزيادة إدراره من عصارة الصفراء.
- للعنب القدرة على إيقاف النمو السرطاني . ولقد لاحظ الأطباء والباحثون في مجال العلاج بالنباتات أن مرض السرطان يكاد يكون معدوما في البلاد التي يكثر فيها العنب.
- يحتوي العنب على أحماض عضوية تساعد على تطهير اللثة ومقاومة البكتيريا . لذلك يمكن استخدام العنب لعلاج حالات تقرح اللثة (Pyorrhoea).
- يفيد في علاج حالات الأنيميا .

■ العنب يساعد على التئام قرحة المعدة بشرط أن يتناوله المريض بعد إزالة القشور والبذور عنه.

■ لعصير العنب العديد من الفوائد منها:

- ١- يخلص من الإمساك.
- ٢- يخلص من سموم الجسم.
- ٣- يهدئ الأعصاب ويزيل الأرق ويساعد على النوم الهادئ.

**وماذا عن الزبيب؟**

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " كلوا فنعم الطعام الزبيب، يذهب التعب ويطفئ الغضب ويشد العصب ويطيب النكهة ويذهب البلغم ويصفي اللون "

وعنه أيضا قال " من أكل كل يوم إحدى وعشرين زببنة حمراء لم يجد في جسده ما يكره "

ومن فوائد الزبيب الطبية :

١. له فوائد العنب المختلفة ومنشط ومقو جيد.
٢. بالإضافة للفوائد المذكورة في الأحاديث النبوية السابقة.

**البطيخ Melons:**

للإمساك والحموضة.

**ما فوائد البطيخ؟**

من الفواكه المحببة والغنية بالماء والألياف وفيتامين " أ " وبه نسبة من فيتامين " سي " ، ومن فوائد البطيخ :

• ملين خفيف : لذلك يمكن تناوله في حالات الإمساك .

نظراً لأن لب البطيخ قلوي فإنه ينصح بتناوله للذين يشعرون بحموضة في المعدة أو عسر في الهضم، حيث إن قلوبته تستطيع معادلة الحموضة الزائدة في المعدة. ويعد البطيخ من الأغذية المفضلة لمرضى قرحة المعدة.

## التفاح:

لمرضى الكبد والمصابين بالإمساك.

التفاح من الفواكه ذات القيمة الغذائية العالية.. فهو غنى بفيتامين أ، ب، سى والحديد، والكالسيوم، والبوتاسيوم، والصوديوم بالإضافة إلى مواد سكرية سهلة الهضم والامتصاص وإنزيمات هاضمة ويميز التفاح احتواءه على مادة البكتين التي تتركز في قشرة التفاح.

أما عن الفوائد الطبية للتفاح:

- تناول التفاح يقلل من وقت تفريغ الأمعاء للفضلات دون أن يسبب في حدوث إسهال، ولذا يعتبر غذاء جيداً لحالات الإمساك.
- التفاح مفيد لعلاج أمراض الكبد وزيادة ضغط الدم وذلك لاحتواء التفاح على سكريات سهلة الهضم و البوتاسيوم.
- ولقد وجد أن البكتين الموجود في التفاح يوفر الوقاية ضد الإصابة بسرطان القولون.
- ينشط عملية الهضم ونافع لمرضى تصلب الشرايين والأمراض الجلدية.

## الموز:

للحموضة والإسهال.

ماذا يقدم الموز لمرضى الجهاز الهضمي؟!

يحتوى الموز على نسبة عالية من السكريات والأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والمنجنيز والحديد والكالسيوم والمغنسيوم والفسفور بالإضافة إلى فيتامين أ . ب١ . ب٢ . سى وحمض النيكوتينك وحمض بانتوثينك ..

ومن فوائد الموز الطبية لمرضى الجهاز الهضمي :

- يحتوى الموز على نسبة عالية من الأملاح القلوية، مثل البوتاسيوم التي تعادل حموضة المعدة. ونظرا لسهولة هضم الموز وقدرته على معادلة حموضة المعدة فإنه يمكن استخدامه كغذاء وعلاج لمرضى القرحة.
- يفيد الموز فى علاج مشاكل القولون المستعصية.
- الموز مفيد في حالات الاضطرابات الهضمية والإسهال.
- يحتوي الموز على كميات كبيرة من فيتامين ( أ ) ، ( ب ) المركب. (سى) بالإضافة إلى المواد السكرية، لذلك يمكن استخدامه في علاج أمراض سوء التغذية، ونقص الفيتامينات عند الأطفال.
- يفيد الموز في الوقاية من تسوس الأسنان وعلاج الأنيميا.
- والموز باللين غذاء جيد لزيادة الوزن وزيادة الكتلة العضلية.

## التين

ملين ومنشط للأعضاء الكسلانة.

ما فوائد التين لمن يشكون مشاكل بالجهاز الهضمي ؟!

يحتوى التين على نسبة عالية من السكريات وعلى فيتامين أ. سى . ك. مع الحديد والكالسيوم والفسفور. كما يحتوى التين على نسبة جيدة من الألياف الغذائية.

فوائد التين:

- مفيد لمد الجسم بفيتامين أ ، سى الضروريان لمقاومة الجسم للأمراض وخاصة مرض الإسقربوط.
- مفيد في التخفيف من النزف الدموى لاحتوائه على فيتامين ك.
- كملين : ينقع ( ٣ - ٤ ) ثمار من التين الجاف في كوب من الماء البارد في المساء . وفي الصباح تؤكل هذه الثمار المنقوعة ويشرب ماؤها على الريق.
- لعلاج الإمساك أيضا : تطبخ ثلاث أو أربع ثمار طازجة مقطعة في قدح من الحليب مع ١٢ حبة زبيب ، ويشرب الخليط صباحا على الريق.

- لتنشيط الأمعاء الكسلانة : يقطع ( ٦ - ٧ ) ثمار من التين الجاف إلى شرائح ، وتغمس في زيت الزيتون مع إضافة بضع شرائح من الليمون ، وتترك لمدة ليلة كاملة . وفي الصباح تؤكل هذه الشرائح على الريق .
- يستخدم المستحضر السابق كغرغرة وغسول للفم والتهابات الحلق واللثة.
- منقوع التين المحفوظ ( المجفف ) يساعد على إدرار البول واللبن.

## البُلح والرطب والتمر: للإمساك والأنيميا.

### ما القيمة الصحية والغذائية لهذه الفاكهة !؟

تمر ثمار البلح أثناء نضجها بعدة مراحل، المرحلة الأولى تسمى " بلح " ويكون لونها أصفر أو أحمر والمرحلة الثانية تصبح الثمار لينة وطرية ويطلق عليها " رطب " وإذا تركت الثمرة حتى الجفاف فإنها تصل حينئذ إلى " التمر ". وتحتوى هذه الثمار على نسبة عالية من السكريات والألياف وفيتامين أ، ب١، ب٢. وحمض النيكوتينك وأملاح الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والصوديوم والمنجنيز والكبريت والفسفور وبعض الهرمونات.

ومن فوائده لمرضى الجهاز الهضمي :

- يساعد في علاج حالات الإمساك، ويرجع السبب في ذلك إلى احتواء البلح على الألياف النباتية التي تعمل على تنبيه حركة الأمعاء.
- نظرا لاحتواء التمر على نسبة عالية من الحديد فإنه يمكن استخدامه في علاج حالات فقر الدم وخاصة عند الأطفال والتي يكون سببها نقص عنصر الحديد. وقد وجد أن منقوع التليوم مع غسل البلح مفيد في علاج حالات الأنيميا.
- منقوع البلح مدر للبول وملين للأمعاء، وترجع هذه الخاصية إلى قدرة البلح على تنبيه عضلات المسالك البولية والأمعاء.
- التمر مضاد جيد للحموضة لأنه غني بالأملاح المعدنية القلوية كالكالسيوم والبوتاسيوم، فهو يعمل على معادلة الحموضة الموجودة بالمعدة.
- تناول التمر باللبن يزيد الوزن ويعالج النحافة.

لمرضى الكبد وطررد الديدان.

### ما الدور الذي يقدمه الرمان لمرضى الكبد ؟

بذور الرمان تحتوى على فيتامين أ ، ب ، سى ، ونسبة عالية من الحديد و مواد سكرية وأحماض عضوية ، ويحتوى قشر الرمان على حامض التينك القابض.

ومن فوائد الرمان الطبية :

- مفيد في حالات فقر الدم " الأنيميا " . لاحتوائه على نسبة كبيرة من عنصر الحديد الضرورى لتكوين كرات الدم الحمراء .
- أكل البذور الغضة يساعد على تقوية الكبد وتقليل ركود الصفراء ويساعد في طرد الديدان المعوية.
- تستخدم القشور في علاج الإسهال والبواسير لاحتوائها على حمض التينك وهى مادة قابضة.
- مغلى زهر الرمان يفيد في علاج اللثة.
- بذور الرمان المجففة مفيدة لعلاج الديدان، تجفف مجموعة من البذور ( ٧ ثمار ) في الشمس ثم تطحن وتضاف ملعقة كبيرة من الطحين إلى فنجان من عصير الأناناس ويتناول من ٣-٤ مرات يوميا على معدة خاوية.
- كما أن غلي قشور جذور الرمان ( بنسبة ٦٠ جراما في لتر ماء لمدة ربع ساعة) وإذا شرب منه كوب في كل صباح أسقط الدودة الوحيدة الشريطية (Tinea Saginata).
- شرب كوب واحد من منقوع قشور الرمان المجففة والمحلى بالعسل يقلل من أعراض القرحة.

## الجوافة Guava:

علاج جيد للإسهال.

### ما القيمة الصحية والغذائية للجوافة مع مرضى الجهاز الهضمي؟

الجوافة من الفواكه الغنية بفيتامين "سى" و "أ" بالإضافة إلى بعض الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والحديد والزيوت العطرية ٠٠ ومن فوائد الجوافة الطبية:

- مفيدة لمن يعانون من الإسهال لاحتوائها على مادة قابضة.
  - مفيدة للمحافظة على القوى الجسمانية ومقاومة الأمراض.
- ويراعى تجنب تناول الجوافة غير الناضجة لاحتوائها على مادة "سولاندين" الضارة بالجسم بالإضافة إلى نسبة عالية من حمض التنيك.

## التوت:

لمرضى الكبد وفقر الدم.

### ما فوائد التوت؟

- يحتوى التوت على كثير من الأملاح المعدنية الضرورية للجسم وعلى فيتامين "أ" و"سى" وثمر التوت أنواع منه الأبيض والأسود والأحمر.
- التوت الناضج جدا مفيد ضد حالات الإمساك، بينما يستعمل عصير التوت في حالات الإسهال.
  - التوت الأسود مفيد لمرضى فقر الدم والكبد.
  - كما يفيد المنقوع أيضا في علاج لمرض البول السكري: يؤخذ من المستحضر السابق حوالى ( ٣٠ - ٥٠ ) نقطة قبل تناول الوجبات، حيث يساعد ذلك على خفض نسبة السكر بالدم.

## الشمام Casaba :

لمقاومة الإمساك والحموضة.

### ما قيمة الشمام الصحية لمرضى الجهاز الهضمي؟!

يحتوى الشمام على نسبة عالية من الماء والألياف وكذلك يحتوى على أملاح الحديد والنحاس والكبريت والبوتاسيوم والكالسيوم والفسفور وفيتامين " سى " .

- ملين ويقاوم الإمساك والإصابة بالبواسير.
- احتواء الشمام على البوتاسيوم القلوى يساعد على التلطيف وتخفيف حموضة المعدة الزائدة.
- أكدت الدراسات أن الشمام والكنتالوب لهما تأثير مقاوم للإصابة بالجلطات الدموية ومنع التصاق الصفائح الدموية.
- أوضحت دراسات حديثة أن الشمام وعائلته تحتوى على مركبات تحمى من الإصابة بالسرطان.

## السفرجل cyclamen :

للإسهال ومشاكل المعدة.

### ما فوائد السفرجل لمرضى الجهاز الهضمي؟!

عن أنس رضى الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم، قال: " كلوا السفرجل على الريق " .

ومن فوائده الطبية:

- يضاف مسحوق السفرجل إلى الأرز لوقف الإسهال وعلاج النحافة واضطرابات المعدة ( يغلى مقدار من الأرز فى ربع لتر ماء ثم تضاف له ملعقة من مسحوق السفرجل حتى يتم النضج التام ) .
- منقوع السفرجل مفيد لأمراض الأمعاء والمعدة النازفة.
- مغلي السفرجل يستخدم ضد الإسهال والقيء وأمراض الفم والكبد.

## البابايا ( الببان ) papya :

لتسهيل الهضم وفتح الشهية.

ماذا تقدمه فاكهة الببان لمرضى الجهاز الهضمي؟!

المكونات الكيميائية والغذائية: انزيم محلل للنشويات. كاريسين،  
ميروسين. ببتيداز. فتيامينات ج ، هـ.

ومن الفوائد :

- ينبه الشهية ويساعد على الهضم .
- يفيد فى علاج حرقة فم المعدة وعسر الهضم وعلل الأمعاء.

## الليمون Lemon :

لطرده الرياح وعلاج الإسهال.

ما أهمية الليمون لمرضى الجهاز الهضمي؟!

الليمون غنى بفيتامين " سى " و " ب " بالإضافة إلى أملاح الكالسيوم  
والبوتاسيوم والحديد ٠٠ وكان يطلق على الليمون بنزهير أى المضاد للسموم.  
الفوائد الصحية والطبية :

- زيت ليمون الأضاليا ( Citus limonoum ) طارد للرياح.
- ويستخدم عصير الليمون طارد للديدان: تهرس ليمونة كاملة بجميع محتوياتها، وتنقع في الماء لمدة ساعتين، ثم تعصر الليمونة بعد ذلك في المنقوع ويصفي، ويضاف إليه العسل ويشرب قبل النوم، وتكرر العملية إذا لزم الأمر.
- الليمون منشط للكبد: والوصفة التالية تستخدم لعلاج احتقان الكبد: تقطع ثلاث ليمونات وتغمر في الماء المغلي مساء ثم يشرب هذا الماء صباحا على الريق ..
- مفيد لمن يشكون الإسهال فله تأثير قابض.

## البرتقال:

للهضم الجيد.

### ما الفوائد الصحية والطبية للبرتقال الخاصة بمرضى الجهاز الهضمي؟!

البرتقال من الفواكه المحببة والغنية بفيتامين "سى" وبه نسبة جيدة من الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والحديد، وللبرتقال وعصيره فوائد غذائية عديدة.

■ البرتقال يساعد على هضم الدهون لذا ينصح بتقديمه عقب الوجبات الغنية بالدهون.

■ يقلل من أثر الدهون الضارة والكوليسترول ومن خطر الإصابة بتصلب الشرايين.

■ عند تناول البرتقال أو عصيره بدون إفراط يعادل الحموضة في المعدة، نظرا لاحتوائه على عنصر البوتاسيوم و يعد علاجا ناجحا لحموضة الجسم التي قد تنشأ من تراكم المواد الحمضية التالفة داخل الأنسجة نتيجة لعمليات الأكسدة والتمثيل وهضم الأغذية الدهنية والبروتينية، وهذا عكس ما يعتقد البعض.

■ يساعد على الإقلاع عن التدخين: فأفضل وسيلة للإقلاع عن التدخين هي أن يتناول المدخن برتقالة عندما يشعر برغبة ملحة في التدخين، وعموما فإن تناول عصير الموالح والبرتقال بصفة خاصة يعمل على مقاومة الرغبة في التدخين.

## المانجو *Mangifera indica*:

مفيدة لاضطرابات المعدة والإمساك.

### ما فوائد المانجو الطبية والصحية؟!

تحتوى ثمرة المانجو على نسبة عالية من الكربوهيدرات بالإضافة إلى فيتامين أ، ب، سى وحمض الستريك، وهناك العديد من أنواع وأشكال المانجو.

■ تساعد على هضم النشويات واللحوم ومفيدة في حالات اضطرابات المعدة.

■ مليئة للأمعاء وتقلل من الإمساك.

- تستخدم الثمار غير الناضجة والمجففة لمرضى الإسقربوط.
- تستخدم الأوراق في تنظيف الأسنان وتقوية اللثة.
- عند حرق الأوراق يتصاعد منها دخان يستخدم لعلاج أمراض الحلق .
- مغلى أوراق المانجو مفيد لخفض السكر المرتفع عند مرضى السكر وكذلك تقلل من مضاعفات السكر على الأوعية الدموية.. يجهز المغلى بأن تجفف أوراق المانجو في الشمس ثم توضع في مقدار مناسب من الماء المغلى وتترك لمدة ساعة ثم يشرب من هذا المنقوع ( فنجان واحد يوميا ) .

### **الكُمثرى:**

لكافحة الإمساك وإدرار الصفراء.

#### **ماذا تفعل الكُمثرى لمرضى الجهاز الهضمي ؟!**

الكمثرى مختلفة الأحجام والأشكال وتبلغ أنواعها ٣٨ نوعا وهى غنية بالأملاح المعدنية وخاصة المنجنيز. وكذلك تحتوى على فيتامين أ . ب . سى وبها نسبة كبيرة من الألياف النباتية .

ومن الفوائد الصحية لها :

- توصف للأطفال والناقهين وضعيفى التغذية والمصابين بفقير الدم.
- مدرة للعصارة الصفراوية.
- لها خواص ملينة ومسهلة ، لذلك فهي تكافح الإمساك.

### **الخوخ Peach:**

لكافحة الإمساك.

#### **مادور الخوخ في علاج الإمساك ؟!**

- يحتوي الخوخ على مواد سكرية سهلة الهضم ونسبة عالية من أملاح البوتاسيوم وفيتامين ( سى ) .
- منقوع الخوخ في الماء يقاوم الإصابة بالإمساك ( تقطع ثمرتان من الخوخ إلى قطع كبيرة وتنقع في كمية مناسبة من الماء ويترك في الثلاجة وفى الصباح على الريق يتم تناول هذا الخوخ بالماء المنقوع).
  - مغلى ورق الخوخ مفيد في حالات الإمساك أيضا.
  - وعصير أزهاره ملين خفيف للإمساك.

# علاج أمراض الجهاز الهضمي بالنخالة والحبوب

## الردة أو النخالة Bran:

دواء مدهش لأمراض الجهاز الهضمي.

نخالة القمح تمثل القشرة الخارجية للقمح و التي عادة لا نلقى لها أى اهتمام ولا عناية تمثل قيمة صحية عالية ولها دور فعال في علاج بعض الأمراض.

والردة غنية بالألياف الطبيعية التي لا تهضم بواسطة إنزيمات الهضم بالجسم ولديها القدرة على امتصاص كمية كبيرة من الماء. ومن هنا تأتي فوائدها المختلفة:

ومن فوائد الردة الصحية والطبية :

- مفيدة للإمساك: ألياف السيليولوز المتوافرة بالنخالة تعمل كقطعة الأسفنج. حيث تمتص الماء من الأمعاء ويزيد حجمها ( تنفش ) ٠٠ فتزيد من كتلة الفضلات، وتمنحها الطراوة الكافية للانزلاق خلال القولون ومغادرة الجسم. ولذا فإن توافر النخالة في الغذاء اليومي يقاوم مشكلة الإمساك ويعالجها.
- مفيدة في تنظيم حركة القولون والحد من أعراض ومشاكل القولون العصبي ولذا ينصح من يشتكون القولون بتناول الردة على الزبادي أو السلطات.
- مفيدة لمرضى البواسير. فهي تسهل عملية الإخراج وتقلل فرصة "الحدق" .. وكذلك تساعد على تطرية البراز مما يقلل من قسوته على الغشاء المبطن للشرج.
- الألياف في الردة تقوم بعملية تنظيف للقولون من المخلفات والرواسب الضارة والمواد السرطانية المعروفة والمجهولة. حيث تقوم الألياف بجمعها وطردها خارج الجسم.

- تقلل فرصة تكون حصيات المرارة.
- تناول النخالة يحول دون ارتفاع السكر بالدم بشكل عال وسريع.

### حبوب الصويا:

تتميز حبوب الصويا بغناها بالبروتينات التي تحتوى على الأحماض الأمينية الضرورية للجسم ، وفي نفس الوقت لا تحتوى على الدهون الضارة للجسم.

ولحبوب الصويا فوائد علاجية عديدة نتناول بعضها معا :

- أثبتت بعض الدراسات أن فول الصويا يقلل من احتمالات الإصابة بحصوات المرارة بل يساعد في إذابتها.
  - يفيد فول الصويا القولون لأنه ينظم حركته ويزيد كتلة الفضلات مما يسهل تحريكها ودفعها للخارج.
  - الصويا دواء جيد للإمساك ويقلل الإصابة بسرطان المعدة.
  - يفيد للوقاية من حالة الجيوب القولونية.
  - أثبتت الأبحاث أن نسبة حدوث سرطان القولون تقل بدرجة ملحوظة مع آكل فول الصويا ومنتجاته.
  - يقلل من مستوى السكر المرتفع عند مرضى السكر.
- ويمكن تناول فول الصويا أو منتجاته المختلفة مثل : دقيق الصويا - لبن الصويا - لبن الصويا المخمر ( التوفو ) - حساء الصويا ( الميسو ) .

### الشعير:

- يتميز الشعير بقيمة غذائية عالية وفوائد علاجية كثيرة :
- أكدت الدراسات أن الشعير يحتوى على مواد مضادة للسرطان.
- الشعير يساعد في ضبط حركة الأمعاء ومقاومة الإصابة بالإمساك.

- مفيد لحالات الإجهاد والضعف الجسمي والجنسي لغناه بالبروتينات والفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم وغيرها.
- تناول الشعير يقلل من الاكتئاب ويحسن الحالة المزاجية.
- يقلل من مستوى السكر بالدم لاحتوائه على مادة الكروميوم التي تنظم مستوى السكر.

### الشوفان:

الشوفان من الحبوب قريبة الصلة بالشعير ويمكن اعتباره الشعير الأوربي ، ويكثر زراعته في شمال أوروبا ، وللشوفان قيمة غذائية عالية كسائر الحبوب والغلل.

#### الفوائد الصحية للشوفان :

- الشوفان مفيد للمصابين بالإمساك ، وأليافه تنظم حركة الأمعاء والقولون.
- يفيد في مقاومة التهابات الجيوب القولونية وتخفيف الإصابة بالبواسير.
- أقنعة للوجه من طحين الشوفان تجمل البشرة وتقلل الالتهابات.
- يحتوي على مركبات تقاوم تأثير المواد المسرطنة التي تدخل الأمعاء وخاصة سرطان القولون.
- تناول الشوفان يساعد على تهدئة الأعصاب المتوترة.



## ١٢ نوعاً من التوابل : على درجة دواء هام جداً !!



التوابل غالباً ما تكون نباتات أو أجزاء من نبات استخدمها الإنسان قديماً كفاتح للشهية وهامي الآن تكشف عن فوائد طبية علاجية هامة. ولقد أثبتت الأبحاث العالمية أن التوابل تحتوى على العديد من المكونات الغذائية الفعالة علاجياً. ومن هذه المكونات مادة: فثاليد وبولى اسيتيلين ومركبات فينولية وفلافونويد وكومارين وكابسياسين واستيرول و٠٠٠ و٠٠٠ و٠٠٠

ويمكننا استخدام التوابل بإضافتها للطعام فتكسبه النكهة وتقوى الشهية وتساعد على الهضم أو من خلال استنشاق أبخرة المكونات الفعالة للزيوت العطرية المتوفرة بها فتأتى بآثار صحية إيجابية .

ومن الممكن تناول التوابل بعد خلطها بالماء الدافئ أو إضافتها لأى مشروب ، وبذلك استحكمت التوابل أن تنقل من رفوف المطبخ إلى صيدلية المنزل.

### الكُمون :

ثمار الكمون تحتوي على زيت طيار له رائحة عطرية نفاذة ومميزة ، ويتكون الزيت من مادة تسمى أدهيد الكمون بالإضافة إلى البينين والفيلاندرين .

ومن الفوائد الصحية للكمون :

- يستخدم كتوابل هامة فاتحة للشهية.
- يستخدم في علاج عسر الهضم والمغص المعوى وكطارد للغازات.
- أكدت الدراسات الحديثة أن الكمون له تأثير مضاد لبعض الأورام.
- مشروب الكمون يقلل من حدة التوتر والإجهاد.

## الحبهاج : Elettaria cardamomum

تحتوي البذور على زيت طيار بنسبة تتراوح بين ٣ - ٦ ٪ وزيت ثابت ١٠ ٪. ونشا ومركبات الكالسيوم ، وزيت الحبهان مادة دستورية ويحتوي على البورينول . وتربينات منها الليمونين واللاينتين والتريبين .

### الفوائد :

- تدخل بذور الحبهان في المركبات المقوية للمعدة ومسكنات المغص المعوي.
- تفيد في تنشيط الهضم وضد التشنج والتخمة.
- مفيدة في حالات الغثيان والقيء.

## الفلفل الأسود : Piper nigrum

تحتوي ثمار الفلفل الأسود على زيت طيار بنسبة تتراوح بين ١ و ٢ ٪. ويحتوي الزيت على الدابنتين والفيلاندرين والبيريدين ، وهي مركبات قلويدية سائلة عديمة اللون ، كما تحتوي ثمار الفلفل على مواد راتنجية لاذعة ونشا وتانين .

### ومن فوائده الصحية :

- يفتح الشهية.
- ينقي المعدة ويساعد على الهضم.

## الخرذل ( المسطردة ) Mustard

### ومن فوائد الخردل للجهاز الهضمي :

- يحسن الهضم وينشط إفرازات العصارات الهاضمة.
- يساعد على التمثيل الغذائي الجيد للدهون.
- فاتح للشهية وطارد للغازات.

## الشمر Fennel :

ثمار وجذور وسيقان الشمر تحتوى على : انيثول ، كالسيوم كاين ، سيمين ، كلورين ، دايبنتين ، زيوت أساسية ، فنكون ، ليمونين ، حمض أوليبك ، بينينو . ٧- هيروكسى كومارين . ستيجما ، كبريت ، فيتامينات أ، ج .

ومن الفوائد الصحية للشمر :

- فاتح للشهية ، ومفيد لأمراض المعدة والأمعاء .
- يخفف آلام البطن واضطرابات القولون والغازات وتقلصات القناة المعوية المعوية .
- يفيد فى علاج حموضة المعدة .
- يفيد بعد العلاج الكيميائي والعلاج بالإشعاع للسرطان .
- يقلل الوزن .

## الفلفل الحريف ( الفلفل الأحمر ) Cayenne :

تحتوى الثمار على : زيت طيار يتميز بالطعم الحريف لوجود مادة الكابسياسين .

الفوائد :

- يساعد على الهضم ، يحسن الدورة الدموية .
- يوقف النزيف من القرحة .

## القرنفل Clove :

من الفوائد الصحية للقرنفل :

- مطهر وطارد للريح ومسكن .
- مضاد للميكروبات ومضاد للطفيليات .

- يساعد على الهضم ويمنع القيء.
- يوضع الزيت الأساسي موضعيا لتخفيف الألم بالفم (اللثة والأسنان).

### الكركم Turmeric

وأهم فوائده :

- يحمى الكبد من سموم كثيرة.
- ينشط إفرازات المرارة ويخفف ألم المعدة.
- له خصائص مضادة للميكروبات ومضادة للسرطان.
- مضاد قوى للأكسدة.

### الكسبرة Coriandrum Sativum

وأهم الفوائد للكسبرة :

- تحتوي على زيوت طيارة طاردة للرياح ولها القدرة على تخفيف آلام المغص.
- كما تستخدم زيوت الكسبرة الطيارة في العطور.
- الأوراق الخضراء تزيل رائحة الفم الكريهة ورائحة البصل والثوم.

### إكليل الجبل (حصي اللباج) Rose mary

يحضر المستحلب من العشب بإضافة ملعقة صغيرة إلى فنجان ماء مغلى لمدة خمس دقائق.. ويشرب منه فنجان واحد مرتين يوميا.

فإنحصل على الفوائد الآتية :

- يفتح الشهية و يساعد على الهضم وطارد للغازات.
- يساعد على منع تسمم الكبد و منشط للكبد والمرارة.
- له خصائص مضادة فى حالات السرطان والأورام.

- أوضحت البحوث الحديثة أن حصى اللبان له تأثير مضاد لأكثر من ٢٠ ميكروبا مثل: إى كولاى والسالمونيلا والبكتيرية العنقودية والكروية والواوية.
- مفيد في علاج السمنة وإنقاص الوزن.

### الزعتر (الصعتر) Thyme:

توابل لمرضى الكبد والانتفاخات.

الأجزاء المستخدمة: الثمار والأزهار والأوراق.

- المكونات الكيميائية والغذائية: فيتامين ب المركب، بورنيول، كافكاكروول، كروم، زيوت أساسية، فلور، صمغ، حديد، سيليكون، تانين، ثيامين، زيت الزعتر، ثيمول، أحماض ترايتربينك، فيتامينات ج، د.

الفوائد الصحية:

مغلى الأوراق والقمم الزهرية يفيد في:

- يخلص من الغازات والانتفاخات.
  - يتمتع بخصائص مطهرة قوية.
  - يفيد فى الديدان المعوية والضعف العام.
  - يفيد فى علاج أمراض الكبد.
- وتستخدم الأوراق كتوابل منزلية هامة.

### الجرعر Juniper:

- ويحتوى على: كحول، كادينين، كامفين، زيوت أساسية، فلافون، راتنج، سابينال سكر، كبريت تانين، تيربينات.

ومن الفوائد الصحية له:

- يساعد على تنظيم مستوى السكر فى الدم.
- مفيد لعلاج رائحة الفم الكريهة.

## أعشاب ونباتات متنوعة لررضى الجهاز الهضمى

حقائق ونصائح ٠٠ قبل استخدام الأعشاب :

- ١ - الأثر العلاجي للأعشاب والنباتات الطبية لا يحدث بصورة فورية وقد يستلزم العلاج بها فترة طويلة للحصول على التأثير الفعال المرجو منها .
- ٢ - استشارة الطبيب والمتخصصين على جانب كبير من الأهمية . وليس كل وصفة شعبية شافية . ومن الخطأ القول أو الاعتقاد أن العشب الذى لا ينفع لا يضر بل من الممكن أن يكون له مشاكل وأعراض جانبية شديدة .
- ٣ - أن بعض الأمراض يمكن شفاؤها بعشب واحد . فى حين أن البعض الآخر يستلزم عددا كبيرا من الأعشاب والنباتات الطبية .
- ٤ - أن مفعول مزيج الأعشاب يتوقف على مهارة من يقوم بإعداده وعلى حالة المريض .
- ٥ - تحديد الجرعة العلاجية من الأعشاب هام للغاية ، ويجب عدم تجاوزها تفاديا لحدوث آثار عكسية . وغالبا ما تختلف الجرعة باختلاف حالة المريض وعمره والظروف التى يمر بها .
- ٦ - طريقة إعداد العشب للعلاج ذات أهمية كبيرة للحصول على أكبر فائدة منها .

صور إعداد الأعشاب المختلفة :

يمكن أن يجهز العشب فى عدة صور . وتختلف الأعشاب فى طرق تحضيرها وإعدادها . واليك بطرق إعداد الأعشاب المختلفة :

مسحوق الأعشاب والنباتات الطبية :

ويجهز هذا المسحوق من الأعشاب والنباتات الجافة بطحنها فى أوانى الدق (الهاون) إلى أن تنعم تماما . ويتم استخدامها بعد مزجها مع كمية من العسل أو الحليب أو عصير الفواكه أو الماء .

شاي الأعشاب والنباتات الطبية :

ويجهز هذا الشاي بعدة طرق . منها :

(أ) طريقة الغلي : وتستعمل للجذور والقشور النباتية ، وفيها يوضع النبات في الماء البارد بكميات مناسبة ثم يسخن الماء لدرجة الغليان لمدة طويلة أو قصيرة حسب نوع العشب ، وبعد عملية الغلي ، يترك المغلى لمدة عشر دقائق حتى يتم استخراج المواد المطلوبة من أملاح معدنية ومواد قابضة ، وأغلب هذه المواد لا ينحل إلا بالماء المغلى وببطء .

( ب ) طريقة النقع : وفيها يوضع النبات الجاف في كمية من الماء البارد لمدة من ٥ - ٧ ساعات ثم يصفى الماء بعد أن يكون قد تم استخراج المواد المطلوبة .

( ج ) طريقة المستحلب : وفيها يوضع النبات أو العشب في إناء ، وتضاف إليه الكمية اللازمة من الماء المسخن لدرجة الغليان ، ثم يغطى الإناء ويترك لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة يصفى بعدها ، وهذه الطريقة تناسب الأزهار والأوراق الزيتية .  
والتي تتبخر زيوتها إذا غليت مع الماء .

#### عصير الأعشاب والنباتات الطبية :

ولتحضيره يجب أن تكون الأعشاب طازجة وغير جافة حيث يتم فرمها وعصرها في المعاصر العادية . ويوضع العصير في أوان زجاجية معتمة تغطي بغطاء محكم لا يسمح بنفاد الهواء ثم يحفظ بالثلاجة ، مع ملاحظة أن مثل هذا العصير سريع الفساد ولذلك يفضل استخدام العشب طازجا .

#### مرهم الأعشاب والنباتات الطبية :

ويجهز بغلى العصير السابق في كمية من اللانولين ( دهن الصوف )  
ويستخدم كدهان موضعي .

#### زيوت الأعشاب والنباتات الطبية :

وتجهز بإحضار كمية من الأعشاب والنباتات الغضة أو المجففة على السواء ويتم عصرها جيدا لاستخراج السائل الزيتي منها ، ويتم إضافة زيت الزيتون إليها . وهذه الزيوت يمكن الاحتفاظ بصلاحياتها لمدة أقصاها سنة واحدة فقط  
تفسد بعدها .

#### عسل الأعشاب والنباتات الطبية :

ويحضر بغلى العصير مع ضعف كميته من عسل النحل لبضع دقائق ،  
ويوضع في زجاجات بعد ذلك ويمكن استعماله لعدة أسابيع .



## اعشاب فى خدمة مشاكلك الهضمية



**البردقوش أو المرقدقوش ( Origanum marjorana ) :**

للقولون العصبى وطرده الغازات.

ما الفوائد التى يقدمها البردقوش لمرضى الجهاز الهضمى ؟!

الأجزاء المستخدمة: الأوراق والأزهار والسيقان.

فوائد البردقوش :

- مفيد فى حالات ضعف الشهية للطعام.
- طرد الغازات و علاج القولون العصبي.
- الاضطرابات المعديه والمعوية وحالات الإمساك.
- منشط عام.
- يخلص الجسم من الماء الزائد المحتبس.
- المستخلص المائى المحتفظ بالزيوت الطيارة يساعد فى خفض مستوى السكر بالدم.
- يزيد إفراز العرق ويخلص الجسم من السموم.
- أكدت الأبحاث أن تناول البردقوش والزعتر له تأثير مضاد لأكثر من ١٨ فطرا ممرضا للإنسان.

### كيف يتم تناول البردقوش ؟

يحضر مستحلب الأزهار والأغصان المجففة بأن يغلى ٢ جرام من العشب فى فنجان من الماء ٠٠ ويشرب فنجانان يوميا للحصول على فوائد البردقوش.

## الحبة السوداء *Nigella Sativa*

لتنشيط إفراز الصفراء والقولون العصبي.

ماذا تقدم حبة البركة لمرضى الجهاز الهضمي؟!

روى عن أبى هريرة رضى الله عنه عن الرسول صلى الله عليه وسلم قال :  
"عليكم بالحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام أى الموت "

ومن فوائدها في هذا المجال :

- زيت حبة البركة ينبه الهضم ويطرد الريح والانتفاخات.
- تنشط المرارة وتزيد من إفرازات الصفراء.
- مفيدة لحالات القولون العصبي ( ٣ نقاط من زيت حبة البركة على كوب الشاي يوميا).

ويوجد مستحضرات عديدة بالصيدليات تحتوى على زيت حبة البركة.

## الخل.. للتخلص من الدهون ولتطهير الأمعاء !!

قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " نعم الإدام الخل " .. وهناك أحاديث أخرى عديدة عن الخل.

وهناك أنواع عديدة للخل تصنع من العنب والبرتقال والتفاح وقصب السكر وعسل النحل والقمح والشعير والذرة .. ومن أفضلها خل التفاح الذى يستخرج من ثمار التفاح بطريقة خاصة ..

ما هي الفوائد العلاجية لخل التفاح لمرضى الجهاز الهضمي؟!

- يقلل دهون الدم الضارة ويقاوم حدوث تصلب الشرايين.
- مطهر للأمعاء من الجراثيم.
- مفيد في علاج السمنة وزيادة الوزن ( ٢ ملعقة صغيرة على كوب ماء قبل الوجبات الثلاث الرئيسية).
- تدليك الجسم بخل التفاح المخفف بالماء ( بنسبة ملعقة صغيرة في نصف كوب ماء ساخن ) يزيل الخمول والكسل عن الجسم.

- يستعمل الخل المخفف بالماء كغرغرة للحلق واللوزتين.
- والجرعة المعتادة ملعقة صغيرة من الخل ٦٪ على كوب ماء قبل تناول الطعام.

### الريحا *Ocimum basilicum*

للإسهال وطرود الديدان

الأجزاء المستخدمة: الأوراق والأزهار والبذور.

ماذا يقدم هذا العشب لمن يشكون أمراضاً بالجهاز الهضمي؟

قال الرسول صلى الله عليه وسلم: " إذا أعطى أحدكم الريحان فلا يرده فإنه من الجنة "

ومن فوائده الصحية :

- مشروب العشب يقطع الإسهال ( ملعقة من مسحوق العشب توضع في ماء مغلى ويترك لمدة ١٠ دقائق ).
- مقو للأعصاب وطارد للأرق.
- المستخلص المائي للعشب يقوى المناعة ويساعد في طرد الطفيليات.

كيف يحضر العشب؟؟

يحضر المستحلب من الأزهار والأوراق بوضع ٢٠ جم منها مع لتر ماء ساخن لدرجة الغليان.

### "السنا" السنامكي *cassia*

لتليين الأمعاء وعلاج الإمساك.

ما دور هذا العشب في علاج الإمساك؟

تحتوى أوراق السنامكي والثمار على نوعين من الجلوكوسيدات هما سينوسيد " أ " وسينوسيد ، " ب " بنسبة ٢ - ٣ ٪ . كما تحتوى الأوراق على مادة الكيمفيرول الصفراء ومواد استيرولية وهلامية وإكسلات الكالسيوم إلى

جانب مواد رائحة . ٠٠ قد روى الترمذى وابن ماجة من حديث أسماء بنت عميس قالت : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " بماذا كنت تستمشين؟ " قالت : بالشبرم ، قال " حار جار " ، قالت : ثم استمشيت بالسنا ، فقال

" لو كان شئ يشفي من الموت لكان السنا " .

وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : " عليكم بالسنا والسنوات فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السام ، قيل : يا رسول الله وما السام؟ قال : " الموت " . والسنوات هو الكمون .

■ يستعمل السنامكى كملين في حالات الإمساك المزمن حيث إنه يؤثر على عضلات القولون فيزيد من حركته وينشطه فيساعد على عملية الإخراج ، والجرعة المستخدمة لعلاج الإمساك تقدر بجرامين من مسحوق الأوراق .

### الصبّار Aloe Vera

لقرح الجهاز الهضمي.

ما فوائد نبات الصبار لمرضى الجهاز الهضمي؟؟

يستخدم لب الأوراق الداخلية الغنية بالعصرة للحصول على الفوائد الآتية:

- يُلطف تهيج المعدة.
- يساعد على التئام القرح الهضمية.
- عصير الصبار ملين طبيعي ويساعد على إفراز الصفراء.
- عصير الصبار طارد للديدان المعوية ( نصف ملعقة صباحا ) .
- يساعد في علاج الإيدز والعلل الهضمية.

## الإفستينير (الشيخ) الجاميسية worm wood

لطرذ الديقان والغازات.

الأجزاء المستخدمة : الأوراق والقلم.

المكونات الكيمياءية والغذاءية : ابسنثول، اسيتلين ، كيتون أرثميسى ، زيوت أساسية ، فلافونويدات ، ليجنينو مركبات فينولية ، بينين ، ثيوجون.

الفوائد :

المستحلب ( ملعقة كبيرة من أوراق وأزهار العشب لكل فنجان ماء مغلى).

■ يعمل كمهدىء لطيف.

■ طارد للديقان ( الإسكارس ) كما يعالج حالات الطفيليات المعوية.

■ طارد للغازات ويفيد اضطرابات الجهاز الهضمى.

■ يخفف آلام المعدة ويحسن الهضم.

## الإلفيةة ( أم الإله ورقة، الحزنبل) Yarrow

لالتهابات المعدة والقولون.

الأجزاء المستخدمة: الثمار والأوراق.

المكونات الكيمياءية والغذاءية: حمض الاشيليك، اشيلين ، كاليديفين ، زيوت أساسية بوتاسيوم ، ثانين ، فيتامين ج.

يحضر مستحلب العشب بوضع ملعقة كبيرة من مسحوقه إلى فنجان من الماء المغلى ويشرب منه فنجانان يوميا.

■ يساعد فى علاج الأغشية المخاطية، ويقلل الالتهاب.

■ مفيد للمعدة والأمعاء وحصاة المرارة.

■ يقوى الشهية للطعام.

■ يفيد فى علاج الحمى والعلل الالتهابية، والتهاب القولون وحالات العدوى الفيروسية.

■ يفيد مغلى الأوراق فى تخفيف المغص وعسر الهضم.

### البابونج ( الكاموميل ) زهرة الذهب Chamomile:

لتنشيط الهضم وفتح الشهية.

الأجزاء المستخدمة: الأجزاء المختلفة.

الفوائد الصحية :

- مضاد للالتهاب و يساعد فى علاج التهاب القولون ،
- شاي البابونج ( يضاف البابونج للماء بعد غليه ) مفيد فى حالات الإسهال والمغص.
- يزيد الشهية للطعام ، و منشط للهضم.
- يستعمل المستحلب الساخن (٣٧ درجة مئوية ) كحقنة شرجية فى علاج الإمساك.

### البوتشو(البوكو) أو البارسة البتولية Buchu:

للاضطرابات الهضمية والتهابات القولون

الأجزاء المستخدمة: الأوراق .

المكونات الكيميائية والغذائية: باروسما كافور ، دايسمين ، زيوت أساسية، ل-انثون، هسبيريدين ، هلام نباتى ، راتنج ،

الفوائد :

- يخفف التهابات القولون واللثة والأغشية المخاطية.
- مفيد لمرضى السكر والاضطرابات الهضمية ويساعد فى التخلص من غازات البطن.
- يقلل احتجاز السوائل ومدر للبول.

## التوت الأفرنجي Red raspberry (توت الأرض الأحمر أو توت العليق الأحمر):

للإسهال وفتح الشهية.

يحتوى اللحاء والأوراق والجذور على : كالسيوم ، حمض ستريك ، زيوت أساسية . حديد ، ماغنسيوم . حمض ماليك ، منجنيز ، بكتن ، فوسفور ، بوتاسيوم ، سيلينيوم ، سيليكون كبريت ، حمض تانيك ، فيتامينات ب١٢ ، ب٣ ، ج ، د ، هـ .

وهو مفيد في :

- يفيد في علاج الإسهال.
- فعال مع النعناع في علاج غثيان الصباح.
- وتفيد ثمار التوت الناضج في علاج فقر الدم وضعف الكبد.
- يخفف الحرارة ويفتح الشهية.
- ويستعمل مغلى أوراق التوت في علاج مرض البول السكرى.

## الجنطيانا Gentiana:

للهضم الجيد وفتح الشهية

الأجزاء المستخدمة: الأوراق والجذور.

المكونات الكيميائية والغذائية: جنتيامارين ، جنتيين ، جنتيسين ، ميزوجنتوجنين . سكر . صبغ الزائثين .

الفوائد :

- يساعد على الهضم ويزيد إفرازات المعدة.
- يقتل البلازموديا (الكائنات المسببة للملاريا) والديدان.
- ينبه الشهية لتناول الطعام.
- يفيد في علاج اضطرابات الدورة والتهاب البنكرياس.

## الجوز الأسود Black Walnut :

الأجزاء المستخدمة: القشور، اللحاء الداخلي، الأوراق، والثمار (المكسرات).

المكونات الكيميائية والغذائية: حمض الاجيك ، جوجلون ، ميسوسين (مخاطين).

الفوائد:

- يساعد على الهضم.
- ينشط التئام قرح الفم والحلق.
- يخلص الجسم من بعض أنواع الطفيليات ، والعدوى الفطرية.

## الجولدنسيل (الجوزة المر) Goldenseal :

الأجزاء المستخدمة: الريزومات والجذور.

المكونات الكيميائية والغذائية: ألبومين ، فيتامين ب المركب بريرين ، بيوتين ، كالسيوم، كاندين، كلور ، كالين ، حمض كولوجنيك، زيوت أساسية، دهون، هيدراستين، اينوسيتول، حديد ليجنين، منجنيز، حمض بارا-امينوبنزويك، فسفور، بوتاسيوم ، راتنج، نشا، سكر، فيتامينات أ، ج، هـ.

الفوائد :

- يعمل كمضاد حيوى، له تأثير مضاد للالتهاب ومضاد للبكتيريا.
- يزيد فاعلية الأنسولين ويقوى جهاز المناعة.
- ينشط القولون والكبد والبنكرياس والطحال ويحسن الهضم.
- ينظف الأغشية المخاطية ويقاوم العدوى.
- يفيد فى علاج الالتهاب والقرح والأمراض المعدية.

## الدردار الزلق ( البوقيصا أو الغبيراء ) Slippery elm :

الأجزاء المستخدمة: اللحاء الداخلى.

المكونات الكيميائية والغذائية: بيوفلافونويدات ، كالسيوم ، مادة مخاطية ، فسفور ، مواد عديدة التكسر ، نشا ، ثانين ، فيتامين ك .

الفوائد :

- يلفظ الأغشية المخاطية الملتهبة فى المعدة والأمعاء والمسالك البولية .
- يفيد فى علاج الإسهال والقرح.

## الراوند Rhubarb :

الأجزاء المستخدمة : الجذور والسيقان.

المكونات الكيميائية والغذائية: فلافون ، حمض جاليك ، بالميدين ، بكتين ، فيتوسيتروول ، روتين ، نشا ، ثانين .

الفوائد :

- يخلص من الديدان.
  - ينشط وظائف الحوصلة الصفراوية.
  - له خصائص مضادة حيوية ( مغلى الجذور ) ويفيد فى العدوى الطفيلية .
  - ينفع فى علاج اضطرابات القولون والطحال والكبد.
  - ينشط التئام قرح الإثنا عشرى .
  - يفيد فى علاج الإمساك وسوء الامتصاص .
- (ملعقة صغيرة لكل كوب من الماء الساخن ويشرب مرة واحدة فى الصباح ) .

## الطرخشقون (الهندباء البرية أو أنياب الأسد) Dandelion :

الأجزاء المستخدمة: الأوراق والجذور والقمم.

المكونات الكيميائية والغذائية: بيوفلافونويدات ، بيوتين ، كالسيوم ، كولين ، دهون ، حمض فوليك ، جلوتين ، صمغ ، اينوسيتول ، انيولين ، حديد ، لاكتوبيكارين ، حمض لينولنيك ، ماغنسيوم ، نياسين ، حمض بانتوثنيك ، حمض بارا-امينوبنزويك ، فوسفور ، بوتاس ، بروتينات ، راتنج ، كبريت ، زنك ، فيتامينات أ ، ب ، ١ ، ٢ ، ٦ ، ب ، ١٢ ، ج ، هـ .

### الفوائد:

- ينظف مجرى الدم والكبد ، ويزيد إنتاج الصفراء.
- يحسن وظائف البنكرياس والطحال والمعدة.
- يفيد في التهاب الكبد وتليف الكبد واليرقان.

## العنبية (عنب الورد أو قمام أسى) Bilberry :

الأجزاء المستخدمة: النبات بأكمله.

### الفوائد:

- يساعد على تنظيم مستويات الأنسولين.
- يقوى الأنسجة الضامة.
- يفيد في علاج انخفاض السكر في الدم والالتهابات.
- يفيد في حالات التوتر والقلق.

## الكتاؤ Flax :

الأجزاء المستخدمة : البذور ، والزيت من البذور.

### الفوائد:

- يفيد في علاج القولون.
- يقلل مucus حصى المرارة، ويقلل قرح الأمعاء.

(تغلى البذور فى الماء لمدة ٣ دقائق ثم تترك لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب ١-٢ فنجان ٠٠ ويمكن أيضا تناول ملعقة صغيرة من البذور غير المطحونة فى الفم ثم بلعها مع الماء فى الصباح والمساء ) فتفيد فى تسكين آلام القرحة المعدية والمعوية ونوبات المغص.

### الكسكارا Cascara Sagrada :

الأجزاء المستخدمة: اللحاء.

- تعمل كمنظف للقولون وملين.
- تفيد فى علاج عسل القولون والإمساك والطفيليات.

### الكحيب "السليمارين" (شوك اللبن أو شومري أو الخرشف البرى)

Mik Thistle

الأجزاء المستخدمة: الثمار والأوراق والبذور.

الفوائد:

- يحتوى على مواد من أكثر المواد الواقية للكبد.
- يمنع الآثار التدميرية للشقوق الحرة عن طريق عمله كمضاد للأكسدة ويحمى الكبد من الالتهابات.
- كما أنه ينبه إنتاج خلايا كبدية جديدة ويمنع تكون ليوكوترينات جديدة.
- يحمى الكلى ويفيد فى علاج عسل الغدد الكظرية وعسل الأمعاء الملتهبة.
- يقوى جهاز المناعة.

### الماتى (شاي باراجوتى) Yerba mate :

جميع الأجزاء.

- ينظف الدم.
- يتحكم فى الشهية.
- ينبه إنتاج الكورتيزون ويعتقد أنه يعضد القوى المعالجة لأعشاب أخرى.
- يفيد فى علاج الحساسية والإمساك والأمعاء الملتهبة.

## ■ مخلب القط *Cats claw* :

الأجزاء المستخدمة : اللحاء الداخلي . والجذور .

الفوائد :

- ينظف القناة المعوية ، ويعمل كمضاد للأكسدة .
- يزيد نشاط خلايا الدم البيضاء ، ومضاد للالتهاب .
- يفيد في علاج الاضطرابات المعوية والعدوى الفيروسية .

## ■ المر *Myrrh* :

الأجزاء المستخدمة : الراتنج من السيقان .

- المر لا يذوب في الماء ، لذا يتم تناوله كمسحوق أو صبغة وليس كنفيع ، ويفضل استخدامه في العلاجات الخارجية لأنه لا يهضم .
- له خصائص مطهرة ومزيلة للرائحة .
  - يساعد على مكافحة البكتيريا الضارة في الفم ويفيد في حالات رائحة الفم الكريهة ، وأمراض اللثة ( يتم تناول الصبغة المخففة كغسول للفم وكغرغرة ٠٠ ملعقة صغيرة من الصبغة تخفف بمائة مل من الماء ) .
  - منبه وطارد للغازات .

## ■ الجعدة : *Teucrium polium* :

المحتويات : أثبتت الدراسات الحديثة احتواء النبات على جلوكوسيدات الأريثرويد والفلافونيدات إلى جانب الزيوت العطرية والتربينات .

الاستخدام : يستعمل النبات في الطب الشعبي لبدو سيئ في علاج الاضطرابات المعدية والمعوية لما له من تأثير طارد للديدان ، وهو مفيد في حالات مرض البول السكري ، ويستخدم على هيئة منقوع بمقدار ملعقة في حجم كوب من الماء المغلى ، ويستخدم منقوع النبات في علاج الجدرى والحكة الجلدية ظاهريا .



# الطب البديل لعلاج أمراض الجهاز الهضمي



الصيام العلاجي للتخلص من مشاكل الجهاز الهضمي :

كنتيجة للملوثات الهوائية الذى نتنفسه والمواد الكيميائية التى تلوث الطعام الذى نأكله والماء الذى نشربه بالإضافة إلى الوسائل الأخرى تتراكم السموم فى الجسم بمرور الوقت.

ومن وقت لآخر يحاول الجسم أن يبحث عن وسيلة ليخلص نفسه من تلك السموم وينتزعها من أنسجته ، وعند حدوث ذلك تنطلق تلك السموم إلى تيار الدم متسببة فى أن يشعر المرء أن حالته الصحية والمزاجية قد انحدرت إلى الأسفل.

وأثناء هذه الدورة ربما يشعر الشخص بالصداع أو يصاب بالإسهال أو يعتره الاكتئاب.

ويعتبر الصوم هو الوسيلة الفعالة والآمنة لمساعدة الجسم على أن ينتزع السموم من نفسه ويجتاز هذه الدورة بأعراض أقل ودون انحدار فى الصحة .

فى الواقع إن الصيام مطلوب لكل الأمراض لأنه يعطى الجسم الراحة التى يحتاجها لكى يبرأ مما ألم به . إن الأمراض الحادة، واضطرابات القولون الحساسة وأمراض المعدة تستجيب بأحسن ما يكون للصيام .

إن الصوم من خلال إراحة الجسم من العبء المبدول فى هضم الطعام يسمح للأجهزة بأن تخلص نفسها من السموم، بينما يقوم الجسم بتسهيل عملية الشفاء .

## أثناء الصيام:

● العملية الطبيعية لإفراز السموم تستمر و يقل دخول كميات جديدة من السموم، ويترتب على ذلك انخفاض السمية العامة للجسم.

● الطاقة التى عادة يستخدمها الجسم لإتمام عملية الهضم يعاد توجيهها إلى الجهاز المناعى ونمو الخلايا وعملية إزالة السموم.

- ينخفض العبء الملقى على جهاز المناعة بدرجة كبيرة ويرتاح الجهاز الهضمي من أي التهاب نتيجة نشأة الحساسية للطعام.
- تنخفض دهنيات الدم فيصبح الدم أخف من ذي قبل ويزيد حجم الأكسجين الوارد إلى الأنسجة وتتحرك كرات الدم البيضاء بكفاءة أكبر.
- تنطلق المواد الكيميائية المخزنة في الدهون داخل الجسم مثل مبيدات الحشرات والأدوية.
- يصبح وعى الإنسان بجسده وتذوقه للطعام وإحساسه بالجو المحيط أكثر إدراكا.

### الصيام يساعدك على أن:

- ✓ تبرأ من مرضك بسرعة أكبر.
  - ✓ تغسل كبدك وتطهره وكذلك الكلى والقولون.
  - ✓ تنقى دمك.
  - ✓ يساعدك على أن تفقد الوزن الزائد وتتخلص من الماء المحتجز بالجسم.
  - ✓ تدفع بالسموم خارج الجسم.
  - ✓ تنقى العينين واللسان وتطهر النفس.
- ومن الموصى به أن تصوم على الأقل ثلاثة أيام من كل شهر وتصوم عشرة أيام على الأقل مرتين في السنة.

### وتبعاً لطول فترة الصيام فإنك تنجز أشياء كثيرة متعددة:

- ✓ صيام ثلاثة أيام يساعد الجسم على أن يتخلص من السموم وينقى الدم.
- ✓ صيام خمسة أيام يبدأ، عملية الالتئام وإعادة بناء جهاز المناعة.
- ✓ صيام عشرة أيام يمكن أن يعتنى بمشاكل كثيرة قبل أن تنشأ ويساعد على إخماد الأمراض بما فيها التآكلية (الانحلالية) التى أصبحت شائعة جداً فى بيئتنا بالكيميائيات.

يجب اتخاذ احتياطات معينة أثناء الصيام :

أولاً : لا تصم عن الماء فقط، إن الصيام عن الماء فقط يؤدي إلى انطلاق السموم بسرعة كبيرة فتسبب الصداع . وبدلاً من ذلك اتبع نظام العصير الحيوى المفصل فيما بعد حيث إنه يقوم بإزالة السموم ويحث على الشفاء بواسطة إمداد الجسم بالفيتامينات والمعادن والإنزيمات. ومثل هذا الصيام يمكن أن يؤدي فيما بعد إلى غذاء صحى مستمر عند انتهاء الصيام.

ثانياً : عندما تقوم بصيام أكثر من ثلاثة أيام ، افعل ذلك تحت إشراف مختصر الرعاية الصحية المؤهل. والمصابون بمرض السكر أو نقص السكر فى الدم أو مشكلة أخرى مزمنة يجب عليهم إن قاموا بصيام قصير أن يكون تحت إشراف الطبيب .

طريقة الصيام العلاجى :

لكى تجهز نفسك للصيام تناول فقط الخضراوات والفواكه النيئة لمدة يومين . إن ذلك سوف يجعل الصيام خفيفاً على أجهزة الجسم.

وفى أثناء الصيام . استهلك ٨ أكواب من الماء المقطر عن طريق البخار فى اليوم بالإضافة إلى العصائر النقية بالإضافة إلى كوبين من شاي الأعشاب فى اليوم . قم بتخفيف كل العصائر بالماء وذلك بإضافة جزء واحد من الماء إلى ثلاثة أجزاء من العصير . لا تشرب عصير البرتقال أو عصير الطماطم وتجنب كل العصائر المضاف إليها مواد محلية أو أى إضافات .

إن أفضل عصير يمكنك الحصول عليه أثناء الصيام هو عصير الليمون الطازج . أضف عصير ليمونة إلى كوب من الماء الدافئ .

العصائر الطازجة لكل من التفاح ، البنجر ، الكرنب ، الكرفس ، العنب ، هي عصائر جيدة كما هو الحال أيضاً مع العصائر الخضراء التى تصنع من الخضراوات الورقية الخضراء . هذه المشروبات الخضراء هى مزيلات سموم ممتازة . عصير الكرنب الطازج النيى جيد خاصة للقرح والسرطان وكل مشاكل القولون . كن متأكداً من شرب عصير الكرنب فور صنعه لأنه يفقد محتواه من الفيتامينات إذا ترك فترة .

اتبع نظام الصوم القائم على العصير والماء والشاي العشبي والمسبوق بيومين من الغذاء القائم على الخضراوات والفواكه النيئة.

إن النتائج المرجوة للصيام يمكن تدميرها بواسطة تناول الأطعمة المطبوخة بعدها مباشرة، ولأن كلا من حجم المعدة والكمية المفرزة من العصارات الهاضمة ينقصان أثناء الصيام، فإن الوجبة الأولى بعد الصيام يجب أن تكون صغيرة وعلى فترات.

### أعشاب مفضلة أثناء الصيام:

• الشاي العشبي يمكن أن يستخدم طوال فترة الصيام مرة أو مرتين في اليوم. جرب الأنواع الآتية من الشاي العشبي:

• استخدام الفصفصة ( البرسيم الحجازى ) والأرقطيون والبابونج والهندباء البرية وشوكة اللبن والبرسيم الأحمر لاسترجاع شباب الكبد وتطهير تيار الدم. (كل هذه الأعشاب متوفرة في محلات الأعشاب).

• استخدام شاي النعناع الفلفلى Peppermint لمفعولة القوى والمهدئ للأعصاب وكذلك لعسر الهضم والغثيان والانتفاخ ( الغازات ) .

• استخدام شاي نبات الدردار الزلق لالتهابات القولون. هذا الشاي مفيد أيضا عند استخدامه كحقنة شرجية .

• تناول كبسولتين من الثوم مرتين في اليوم، وإذا كنت تفضل المكمل السائل، فأضف زيت الثوم إلى كوب من الماء، مكملات الثوم يمكن أن تؤخذ كل يوم قبل وأثناء وبعد الصيام لكي تحسن الوضع الصحى بصفة عامة وتساعد فى عملية الالتئام وتخلص القولون من أنواع كثيرة من الطفيليات .

### توصيات هامة أثناء الصيام :

• إذا كانت لديك رغبة فى أن تأكل شيئا أثناء الصيام، فتناول قطعة من البطيخ ! تناول دائما البطيخ وحده غير مصحوب بأطعمة أخرى . يمكنك أيضا أن تجرب صلصة تفاح طازجة غير معلبة مصنوعة فى الخلاط، لاتقشر جلد التفاح ولا تقم بطهييه .

● تناول مكملا من الألياف ( النخالة ) كل يوم قبل وبعد الصيام ، ولكن ليس أثناء الصيام، ولكي تشجع على تطهير القولون قبل وبعد الصيام تأكد أن تجعل المزيد من الألياف جزءا من غذائك اليومي. النخالة وخاصة نخالة الشوفان هي مصدر ممتاز للألياف.

● تجنب مضغ اللبان ( العلك ) أثناء الصيام، إن عملية الهضم تبدأ عندما يحث المضغ الجسم على إفراز الإنزيمات في القناة الهضمية .

● وأثناء الصيام ونتيجة انطلاق السموم من الجسم ، فربما تشعر بالتعب أو تجد رائحة للجسم أو تعاني جلدا خشنا مقشرا أو طفحا جلديا ؛ أو حالات صداع ودوخة أو تهيج وقلق وتشوش ذهني وغثيان وسعال وإسهال وبول غامق اللون وبراز غامق اللون كريه الرائحة وأوجاع بالجسم وأرق وإفراز مخاطي من الجيوب الأنفية والشعبيات الهوائية أو متاعب في الرؤية أو السمع، هذه الأعراض ليست خطيرة وستجتازها بسرعة، ومن أجل تخفيف هذه الأعراض عليك باستعمال حقنة شرجية من عصير الليمون يوميا لتنظيف القولون، وحقنة شرجية من القهوة يوميا لتنقية الكبد من الشوائب.

● أثناء الصيام يفضل أن تأخذ قسطا وافرا من الراحة، وعند الضرورة حاول أن تنام فترة القيلولة، وذلك من أجل إعادة شحن بطارياتك.

● ولعمل عصير ممتاز لعلاج كثير من الأمراض جهز عصيرا مكونا من ٣ جزرات، ٣ ورقات من الكرنب ( كرنب السلطة )، عودين من الكرفس، حبتين من البنجر، حبة لفت، ربع رطل سبانخ، نصف رأس كرنب (ملفوف)، ربع حزمة من المقدونس، ربع بصلة، نصف فص ثوم، إذا لم يكن لديك عصارة فواكه وخضراوات، يمكنك القيام بغلى المكونات المذكورة آنفا في حساء الخضار النقية غليا خفيفا ولا تقم بإضافة التوابل، إن كوبا من ذلك العصير يمكن أن يحل محل أى عصير آخر أثناء الصيام، صف الخضراوات من الحساء لتأكلها بعد الصيام، تذكر أنه يسمح بالأطعمة الجافة أثناء الصيام.

● أثناء الصيام مارس أعمالك اليومية العادية ويشمل ذلك الرياضة المعتدلة. وتجنب أى رياضة عنيفة.



## علاج مشاكل الجهاز الهضمي بالعصائر



تعتبر الفواكه والخضراوات مصادر ممتازة لمجال واسع من الفيتامينات والمعادن والمواد المغذية الأخرى.

وتحتوى أيضا على مجموعة من المركبات الكيميائية النباتية والتي ظهر حديثا أنها تقاوم السرطان.

و العصير يحتوى على كل ما تحتويه الفاكهة أو الخضرا ما عدا الألياف وهى الجزء غير القابل للهضم فى النبات. ولذا فإنها تحتوى فعليا على كل ما فى النبات من مكونات مفيدة للصحة.

ولأن العصير الطازج مصنوع من خضرا وفواكه نيئة، فإن كل المكونات تظل سليمة دون أن تتأثر بالماء أو الهواء أو الحرارة ، فمن المعروف أن فيتامين ج وبقية الفيتامينات الذائبة فى الماء يمكن تدميرها بالتصنيع الزائد أو الطهى وكذلك إنزيمات الفواكه. لذلك فإن العصير الطازج يمد الجسم بكل مكونات النبات الصحية فى شكل كامل القيمة وفى صورة سهلة الهضم والامتصاص.

ودائما ما نوصى أن يتم عمل عصير الفواكه والخضراوات بشكل طازج فى مطبخك وأن يتم استهلاكها فى الحال.

ولاحظ أن كثيرا من العصائر التى تباع تجاريا تمت معالجتها بالحرارة لتطيل من عمر وجودها مما يدمر المواد الغذائية الهامة بها. بالإضافة لذلك، فإن المواد الحافظة التى تضاف لها من الممكن أن تسبب مشاكل صحية عديدة. وعلينا أن نعلم أن العصير الصافى المحضر طازجا يمكن أن يفقد بعضاً من المواد الغذائية إذا ترك لفترة طويلة من الوقت.

### ملاحظات:

• عند إضافة البطاطس للعصير تجنب تلك الحبات التى لها مسحة خضراء وتأكد من إزالة البراعم والعيون. إن المادة الكيميائية ( سولانين ) التى تعطي المسحة الخضراء للبطاطس يمكن أن تسبب الإسهال والقيء وآلام البطن.

« عندما تعصر الفواكه اترك البذور الصغيرة ما عدا بذور التفاح. إن بذور التفاح تحتوي فعلياً على اليانيد، المادة السامة.

« حضر عصير الخضراوات بدون إزالة الساق والأوراق، مع مراعاة نزعهما من الجزر وعشب الروند الأخضر لأنهما يحتويان على مواد سامة.

« عند استخدام الفاكهة الناعمة ( الطرية ) التي تحتوي على قليل من الماء مثل الأفوكادو، والموز . وثمره البابايا. امزج الفواكه في خلط ، أفضل من استخدام العصارة . ثم امزج هذا الحساء المهروس مع العصائر الأخرى.

### **هناك ٣ أنواع من المجموعات تقع تحتها العصائر المختلفة وهي :**

**العصائر الخضراء - عصائر الخضراوات - عصائر الفاكهة**

### **العصائر الخضراء أو " المشروبات الخضراء " :**

إن العصائر الخضراء تنظف الجسم من السموم و الملوثات ولها تأثير مجدد للحوية والشباب، ولأنها صنعت من مختلف الخضراوات الخضراء، فإن العصائر الخضراء غنية بالمادة الخضراء ( الكلوروفيل ) التي تساعد على تنقية الدم . وبناء خلايا الدم الحمراء ، وتزيل التسمم ، وتساعد على التئام الجسم، وتمد الجسم بالطاقة بسرعة .

يمكن صنع العصائر الخضراء من براعم نبات الفالفا، القرنبيط ، الكرنب، الطرخشقون الأخضر ، السبانخ ، .....

لتحلية وتخفيف العصائر الخضراء، يضاف عصير التفاح والجزر الطازج، ويفضل استخدام المياه المقطرة البخار في إعداد العصائر فهي إضافة أخرى جيدة.

وبالرغم من أن العصائر الخضراء لها فوائد صحية عظيمة ، فإنها يجب أن تؤخذ باعتدال . حاول أن تشرب من ٨-١٠ أونصات في اليوم ( الأونصة هي وحدة وزن تساوي ٢٨,٣٥ جم ) .

**إليك نموذج للعصير الأخضر الممتاز:**

**المكونات :**

**٤-٥ جزرات.**

٣ أعواد بقدونس.

ملء اليد سبانخ.

ملء اليد كرنب السلطة.

ثمرة بنجر مشتملة على الرأس.

فص ثوم مقشر.

طرق الإعداد :

١- اغسل كل الخضراوات جيدا وقشر الجزر والبنجر و قطع الخضراوات إلى قطع صغيرة مناسبة للعصارة.

٢- ضع الخضراوات فى العصارة واشربه فى الحال.

### عصائر الخضراوات:

إن عصائر الخضراوات الطازجة مجددة وبانية للخلايا . إنها ترفع من قدرة جهاز المناعة وتزيل البقايا الحمضية وتوازن عملية التمثيل الغذائى . إنها تساعد فى السيطرة على السمنة عن طريق إزالة دهون الجسم الزائدة .

من ضمن أكثر عصائر الخضراوات الصحية واللذيذة يوجد : اللفت والقرنبيط، الجزر ، الخيار ، الكرنب ، الكرفس ، البقدونس ، البنجر ، السبانخ.

عصير الجزر من المحتمل أنه أكثر العصائر انتشارا وهو غنى بالبيتا - كاروتين "أصل فيتامين أ" الذى يساعد فى مهاجمة السرطان . ولأن الجزر هو أكثر الخضراوات حلاوة ، فإن عصيره ليس فقط لذيذا بنفسه ، ولكنه أيضا عظيم فى الخلط بغيره من الخضراوات ليزيد من جاذبيتها .

من ناحية أخرى ، فإن الخضراوات ذات الرائحة النفاذة كالبروكولى والكرفس والبقدونس والبصل واللفت الأصفر واللفت كمثل يجب استخدامها بكميات قليلة فقط .

ويعتبر الثوم إضافة عظيمة إلى شراب الخضراوات . قبل عملية العصر أسقط الثوم فى الخل لمدة دقيقة واحدة لتقتل البكتيريا والفطر من على السطح .

ولتجنب تهيج بطانة الأمعاء استخدم فصا واحدا من الثوم الطازج فى كوبين من العصير .

للحصول على أكبر فوائد صحية، استخدم خضراوات مختلفة ومتعددة عند عمل عصيرك. بهذه الطريقة، فإنك سوف تمد جسمك بمختلف المواد المغذية الهامة.

إليك ببعض النماذج الهامة لعصائر الخضراوات الصحية فحاول تجربتها:

عصير البطاطس النيئة ( غنى بالبوتاسيوم ):

المقادير:

رطل من البطاطس.

جزرة أو ساق من الكرفس ( اختياري ).

٦ - ٨ أونصات من الماء المقطر بالبخار.

الطريقة:

١- اكحت البطاطس جيدا ، واقطع أيا من العيون الخارجية .

٢- قطع كل واحدة من البطاطس من المنتصف .قطع القشر من البطاطس .  
وكن متأكدا أنك تحافظ على نصف بوصة من البطاطس على القشرة ( استخدم بقية البطاطس فى طعام آخر ) .

٣- قطع قشر البطاطس إلى قطع صغيرة مناسبة للعصارة .اغسل الجزر أو الكرفس وقشر الجزر إذا لم يكن نموه عضويا وقطعه إلى قطع صغيرة .

٤- ضع الخضراوات فى العصارة وأضف الماء، واشرب فى الحال .غير مسموح بالانتظار .

عصير القرنبيط للقرح:

المقادير

$\frac{1}{4}$  إلى نصف رأس قرنبيط.

ثمرة تفاح أو جزرتين.

$\frac{1}{4}$  كوب ماء مقطر بالبخار.

## الطريقة :

- ١- اغسل الخضراوات والفاكهة بالماء الجارى • قشر التفاح أو الجزر إذا لم يكن نموها عضويا وقطع الناتج إلى قطع صغيرة مناسبة للعصارة •
- ٢- ضع الخضراوات والفاكهة فى العصارة • أضف الماء ، واشرب العصير الناتج فى الحال بدون انتظار •

## عصائر الفاكهة:

عصائر الفاكهة تساعد فى تنظيف الجسم ، وتغذيته بالمواد الغذائية الهامة متضمنة مضادات الأكسدة المقاومة للسرطان •  
يعتبر البطيخ واحدا من العصائر المنظفة المشجعة • ولعمل هذا العصير المنعش ، ضع قطعة كاملة من البطيخ ( متضمنة القشرة السليمة ) فى العصارة • يمكن عمل عصائر لذيذة أخرى بواسطة ، المشمش ، الموز ، والفراولة والتوت ، والكيوى ، والشمام ، و الكمثرى ، أو أى فاكهة تريد استخدامها •  
يمكنك التمتع بعصير الفاكهة فى أى وقت من اليوم • حوالى ١٠-١٢ أونصة يوميا يوصى بها .

إليك بنموذج من عصير الفاكهة اللذيذة والذي يمكنك عمله فى المنزل .

## الكيوى الممتاز :

### المكونات :

ثمرة كيوى صلبة ( مقشرة ) .

عنقود عنب أحمر صغير .

ثمرة تفاح خضراء .

### الطريقة :

- ١- اغسل الفاكهة جيدا ، قشر إذا لم يكن نموه عضويا • قطع الفاكهة إلى قطع صغيرة مناسبة للعصارة •
- ٢- ضعها فى العصارة ، صب العصير فوق الثلج واشرب فورا •

## نماذج جيدة من عصائر الفواكه والخضراوات لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي

قم بضرب مكونات العصير فى الخلاط أو المعصرة وتناوله طازجا فى الحال.

كوكتيل للمصابين بالإمساك :

المكونات :

برقوق : ثمرتان.

( أو قراصيا منقوعة فى كوب ماء ).

تفاح : ثمرتان.

كمثرى : ثمرة واحدة.

يؤخذ هذا العصير قبل النوم أو صباحاً على الريق.

مشروب مسهل فعال :

كرنب :  $\frac{1}{4}$  رأس كرنبية ( أحمر أو أخضر ).

كرفس : ٣ أعواد.

مشروب منظم ومزيل للمخلفات :

جذر زنجبيل : شريحة صغيرة.

بنجر : واحدة.

تفاح :  $\frac{1}{4}$  ثمرة.

جزر : ٤ جزرات.

مغص البطن :

المكونات :

جذر زنجبيل : شريحة صغيرة ( أو بودرة زنجبيل ).

نعناع بلدى : ملء حفنة يد.

شمر : عود من النبات الطازج أو ملعقة صغيرة من العشب المجفف.

تفاح : ثمرات

يحضر هذا العصير بلف جذر الزنجبيل بأوراق النعناع ثم عصره في الخلاط ثم إضافة باقى المكونات.

عسر الهضم :

المكونات :

جذر زنجبيل شريحة صغيرة ( أو بودرة زنجبيل).

نعناع مجموعة من الأوراق الطازجة ملء حفنة يد.

كيوى ثمرة واحدة ( غير مقشرة).

أناناس  $\frac{1}{4}$  ثمرة ( غير مقشرة ).

متاعب الكبد :

كوكتيل يحسن وظائف الكبد :

المكونات :

جذر سن الأسد جذر واحد ( أو ٤ جذور فجل بلدى ).

بنجر  $\frac{1}{4}$  ثمرة ( النصف التابع لقمة الثمرة ).

جزر جزرتان.

تفاح ثمرة واحدة.

قرحة المعدة :

المكونات :

كرنب أخضر ٢ فنجان من الأوراق المخرطة.

طماطم ثمرتان.

كرفس ٤ أعواد.

## تنظيف الجسم من السموم:

المكونات:

مقدونس  $\frac{1}{4}$  فنجان.

جزر ٤ جزرات.

تفاح ثمرة واحدة.

كرفس عودان.

بنجر نصف ثمرة ( النصف الموجود به قمة النبات).

## الألوان وتأثيرها العلاجي (Color Therapy ( Chromotherapy):

يرى العلماء أنه عندما تدخل طاقة الضوء أجسامنا فإنها تنبه الغدة النخامية والغدة الصنوبرية وهذا بدوره يؤدي إلى إفراز هرمونات معينة تقوم بدورها بإحداث مجموعة من العمليات الفسيولوجية. وهذا يشرح لماذا وجد أن الألوان لها تلك السيطرة المباشرة على أفكارنا وأمزجتنا وسلوكياتنا، ومما يثير الدهشة أنه يبدو أن للألوان تأثيرا حتى على كفيفى البصر والذين يظن أنهم يحسون بالألوان نتيجة لترددات الطاقة التى تتولد داخل أجسامهم. من الواضح أن الألوان التى تختارها للملابسك والمنزلك ومكتبك ولسيارتك وللمحيطات الأخرى يمكن أن يكون لها تأثير عميق عليك.

من المعروف أن الألوان تخفف التوتر وأنها تملأ المرء بالطاقة ، بل إنها تخفف الألم والمشاكل الجسمية الأخرى. ومن الجدير بالملاحظة أن هذه الفكرة ليست جديدة،

عند اختيار لون لإحداث تغيير فى الحالة المزاجية أو للتخفيف من المعاناة، فإنه من الحيوى اختيار اللون المناسب لهدفك المحدد.

○ اللون البرتقالى هو أحسن الألوان لتنبيه الشهية وتخفيف التعب ولذا ينصح باستخدام مفارش مائدة الطعام من اللون البرتقالى و يشجع متذوقى الطعام ويرفع معدل الشهية عند الأشخاص المرضى. وعلى الجانب الآخر يجب على

الأشخاص الذين يرغبون في إنقاص أوزانهم تجنب اللون البرتقالي ، وإذا كنت تشعر بالتعب أو تدهور النشاط ، فحاول ارتداء لبس برتقالي لرفع مستوى طاقتك . اللون البرتقالي أيضا مفيد في حالات الضعف العام والحساسية والإمساك .

○ اللون الأصفر هو أشد الألوان إيقاعا في الذاكرة من كل الألوان . كلما أردت أن تتذكر شيئا ، فاكتبه على ورقة صفراء . هذا اللون أيضا يرفع ضغط الدم ويزيد معدل نبضات القلب ولكن أقل من اللون الأحمر ، وكلون شروق الشمس ، فإن اللون له تأثير مثير للطاقة ويساعد في التخلص من الاكتئاب .  
اللون الأصفر لعلاج تقلص العضلات وانخفاض سكر الدم وزيادة نشاط الغدة الدرقية وحصى الحوصلة المرارية .

○ اللون الأسود هو لون القوة . حاول أن ترتدى الألوان السوداء للإحساس بالقوة والثقة بالنفس ، اللون الأسود يحبط الشهية . إذا أردت إنقاص وزنك ، فافرش طاولة طعامك بغطاء أسود .

○ على سبيل المثال ، اللون الأزرق له تأثير مطمئن ويؤدي إلى الشعور بالاسترخاء ، كما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم ونبض القلب وعدد مرات التنفس ، ولقد لوحظ في إحدى الدراسات أن الأطفال ذوى الميول العدوانية أصبحوا أهدأ عند وضعهم في فصل دراسى أزرق . لوحظ أيضا أن اللون الأزرق يجعل الناس الذين يعيشون في الأجواء الحارة الرطبة يشعرون بالبرودة ، وللمساعدة على تخفيف آلام القرح ومشاكل الظهر والروماتيزم والاضطرابات الالتهابية حاول أن تحيط نفسك باللون الأزرق وركز عقلك على الجزء الذى تعاني منه من جسمك أثناء تأملك في ذلك اللون .

أحد الأماكن الجيدة لممارسة هذا الشيء هو المناطق الريفية حيث زرقة السماء والماء يمكن أن تعطى إحساسا بالتوحد الهادئ مع الكون .

○ اللون الأخضر له تأثير ملطف ومهدئ على الجسم والعقل أيضا. البشر الذين يعانون من الاكتئاب أو القلق يمكن أن يستفيدوا من الأشياء الخضراء التي تحيط بهم.

اللون الأخضر أيضا يريح الاضطرابات العصبية والإنهاك ومشاكل القلب والسرطان. عندما تكون مريضا حاول أن تجلس بجانب أحد الهضاب أو بجانب بقعة خضراء وركز على الجزء من جسمك الذي تتمنى شفاه. اللون الأخضر يمكن أن يكون لونا بيئيا لطيفا لمن يمارسون نظاما غذائيا معيناً.

○ اللون البنفسجي يخلق جوا يبعث على الإحساس بالسلم والأمان. واللون البنفسجي أيضا يحبط الشهية وهو مناسب وجيد لأمراض فروة الرأس ومشاكل الكلى وأنواع الصداع النصفي.

○ اللون الأحمر ينبه الجسم ويثيره ويدفئه. ويزيد اللون الأحمر معدل ضربات القلب والنشاط الموحى للمخ ومعدل التنفس. إن اللون الأحمر هو لون العواطف والطاقة، كما أنه جيد لمرض العجز الجنسي والبرود الجنسي. وكذلك لفقر الدم والتهابات المثانة البولية والمشاكل الجلدية. وعلى الذين يعانون من عيوب في الحركات التناسقية ألا يرتدوا اللون الأحمر. أيضا الذين يعانون من ارتفاع في ضغط الدم عليهم أن يتجنبوا الغرف ذات الديكور الأحمر. حيث إن ذلك من شأنه أن يزيد من ضغط دمهم المرتفع. وعلى العكس من ذلك، فإن اللون الأحمر له تأثير مفيد لأولئك الذين يعانون انخفاضاً في ضغط الدم.

○ اللون الوردى ( البمبي أو القرنفلى أو الفوشيا ) له تأثير ملطف على الجسم حيث يقوم بإرخاء و له تأثير مهدئ على أولئك الذين يتميزون بالعدوانية والميل إلى العنف، ولذا عادة ما يستخدم هذا اللون في السجون والمستشفيات ومراكز الأحداث ( الصبية الصغار ) ومراكز علاج الإدمان.

والذين يعانون من القلق أو التأثيرات السلبية الناتجة عن التوقف المفاجئ عن استعمال المخدرات يمكن أيضا أن يستفيدوا من الألوان الوردية المحيطة

بهم، واللون الوردي هو لون مناسب لغرف النوم حيث إنه يصنع جوا رومانسياً.

## الحقن الشرجية Enemas :

مع الوقت تتجمع الفضلات السامة في القولون والكبد ثم تدور مع تيار الدم في الدورة الدموية، و لصحة جيدة لكل أعضاء وأنسجة الجسم لابد أن نحافظ على نظافة القولون والكبد. وتعتبر الحقن الشرجية وسيلة هامة لتحقيق هذا الهدف

هناك نوعان من الحقن الشرجية :

○ حقنة شرجية احتجازية Retention enema :

○ حقنة شرجية منظفة Cleansing enema :

إن المفعول الأول للحقنة الاحتجازية التي يتم إبقاؤها في الجسم لمدة حوالى ١٥ دقيقة هو مساعدة الكبد على التخلص من الشوائب، أما الحقنة المنظفة التي يتم إبقاؤها فقط لدقائق قليلة تستخدم لغسل القولون ودفن محتوياته إلى الخارج.

وإليك نماذج لبعض الحقن الشرجية المفيدة :

حقنة شاى النعناع البرى:

حقنة شاى النعناع البرى Catnip هي وسيلة جيدة لتخفيض حرارة الجسم العالية والاحتفاظ بها منخفضة، وهذه الحقن تخفف الإمساك والاحتقان والذى من شأنه أن يبقى الحرارة مرتفعة.

عندما ترتفع حرارة الجسم استعمل حقنة شاى النعناع البرى المنظفة. كرر الإجراء كل ٤ - ٦ ساعات واستمر فى عمل الحقن مرتين فى اليوم طالما استمرت الحرارة.

## الطريقة :

ضع ٨ ملاعق كبيرة من أوراق النعناع البرى الجافة والطازجة فى كوب زجاجى أو وعاء مطلى بالمينا ، وفى إناء آخر منفصل قم بغلى ربع جالون من الماء المقطر بالبخار ، أبعء الماء من فوق النار وصبه فوق الأعشاب ، غط الإناء ودع الشاى يتكون لمدة ٥ - ١٠ دقائق ، رشح الشاى واتركه ليبرد إلى درجة حرارة معقولة .

ضع كل المحلول داخل كيس الحقنة ، لا تستعمل الفازلين لتزييت طرف كيس الحقنة ، بدلا من ذلك استعمل زيت فيتامين هـ عن طريق ثقب كبسولة من فيتامين هـ وعصرها فوق طرف كيس الحقنة ، حيث إن هذا السائل سيسمح بسهولة إدخال طرف الحقنة ، وله تأثير التئامى على الشرح وبطانة القولون . إذا كان هناك التهاب فى تلك المناطق يمكن استخدام الصبار لذلك الغرض أيضا .

إن أحسن وضع لتلقى الحقنة هو " الرأس لأسفل والمؤخرة لأعلى" ، لو شعرت بأى ألم أثناء دفع سائل الحقنة ظل فى نفس وضعك وخذ نفسا عميقا عدة مرات إلى أن يختفى الألم ثم استمر فى حقن السائل .

إذا خرج منك السائل غصبا قبل إتمام الحقنة عاود العملية مرة أخرى ، إذا كان الألم مستمرا ، فلا تستمر فى الإجراء وتوقف .

بعد حقن المحلول استلق على ظهرك ثم استدر واستلق على جانبك الأيسر ، وأثناء ذلك قم بتدليك منطقة القولون لكى تساعد على تفكيك أى كتل برازية ، ابدأ بجانبك الأيمن وحرك يدك بالتدرج إلى أعلى ناحية أسفل القفص ثم عبر البطن إلى الناحية اليسرى السفلى ، أبق المحلول داخل جسمك لمدة ٣ - ٤ دقائق قبل القيام بطرده .

## حقنة عصير الليمون المنظفة :

حقنة عصير الليمون هى وسيلة ممتازة لغسيل القولون من المحتويات البرازية والشوائب الأخرى وإزالة السموم من الأجهزة ، هذه الحقنة تقوم أيضا

بموازنة درجة حامضية القولون ومفيدة عند الحاجة لغسيل القولون والتخلص من بعض مشاكل القولون مثل الإمساك.

### الطريقة :

لعمل الحقنة الشرجية بمحلول الليمون أضف عصير ٣ ليمونات إلى نصف جالون من الماء الدافئ ( تأكد من عدم استعمال الماء البارد جدا أو الدافئ جدا) وإذا رغبت. فأضف ملء قطارتين من عشب البحر السائل لكى تدعم محتوى المحلول من المعادن.

ضع كل المحلول فى كيس الحقنة الشرجية.لاستخدم الفازلين لتزييت طرف الحقنة. استعمل زيت فيتامين هـ عن طريق ثقب كبسولة فيتامين هـ وعصر محتواها على طرف الحقنة. هذا السائل من شأنه أن يسهل إدخال طرف الحقنة فى الشرج وله تأثير التنامى على الشرج وبطانة القولون. إذا كانت هذه المناطق بها التهاب يمكن استخدام سائل نبات الصبار لتزييت طرف الحقنة أيضا. إن أحسن وضع لتلقى الحقنة هو " الرأس لأسفل والمؤخرة لأعلى " وبعد حقن محتويات الحقنة استلق على ظهرك ثم استلق على جانبك الأيسر. وأثناء استلقائك قم بتدليك منطقة القولون من البطن للمساعدة على تفكيك المادة البرازية؛ ابدأ بجانبك الأيمن وحرك أصابعك بالتدرج إلى أعلى ناحية أسفل القفص الصدرى ثم اعبر بطنك بالعرض ثم إلى الجانب الأيسر السفلى.

لاحظ أن نصف جالون من الماء يعتبر كمية كبيرة من الماء. فى حالة إحساسك بالألم أثناء عملية الحقن أوقف تدفق الحقنة، وابق فى نفس وضعك ثم خذ نفسا عميقا عدة مرات حتى يختفى الألم ثم استمر فى حقن السائل. لو حدث أن طردت المحتويات قبل إكمال عملية الحقن، ابدأ العملية مرة أخرى وإذا استمر الألم أوقف الإجراء مرة واحدة. أبق السائل داخل جسمك لمدة ٣-٤ دقائق قبل السماح لنفسك بطرد المحتويات. بعد عمل هذا الإجراء مرتين أو ثلاثة ستجد أنه من السهل إدخال الحقنة الشرجية وإبقاء السائل لفترة داخل جسمك.

## توصيات:

إذا كانت لديك مشكلة الإمساك، فاستخدم حقنة عصير الليمون مرة كل أسبوع وحقنة القهوة الاحتجاجية كل أسبوع، الأمعاء ستستعيد قدرتها على الحركة الذاتية بعد فترة قصيرة وسيصبح القولون نظيفا، ولن تكون هناك رائحة كريهة للبراز.

إذا كنت تعاني من التهاب فى القولون، فاستخدم حقنة شرجية بعصير الليمون وفى أى وقت تشعر بالألم نتيجة لالتهاب القولون، فإن هذه الحقنة ستقوم بتخفيف الألم بمنتهى السرعة.

إذا كنت مصابا بالحساسية للليمون، فجهز محلول حقنة شرجية مكونا من ١-٢ أونصة من عصير الثوم بدلا من عصير الليمون. أو ملء مستودع الحقنة الشرجية بماء مقطر بالبخار.

## حقنة القهوة الاحتجاجية:

عند استخدام حقنة القهوة الشرجية الاحتجاجية التى تبقى فى الجسم لمدة معينة من الوقت، فإن القهوة لا تخترق الجهاز الهضمى ولا تؤثر على الجسم كما تفعل مشروبات القهوة، ولكن بدلا من ذلك يقوم محلول القهوة بتنبيه الكبد والحوصلة المرارية للتخلص من السموم التى يمكن حينئذ غسلها إلى خارج الجسم.

إن حقنة القهوة الاحتجاجية تعد على درجة من الفائدة فى حالة الأمراض الخطيرة وبعد دخول المستشفى وبعد التعرض للمواد الكيميائية السامة. وحقنة القهوة يمكن أيضا استعمالها أثناء فترات الصيام لتخفيف الصداع الذى يشعر به المرء أثناء الصيام نتيجة لانطلاق السموم من تأثير الصيام.

## الطريقة :

لعمل محلول الحقنة الشرجية بالقهوة ضع نصف جالون من الماء المقطر بالبخار في وعاء، وأضف ٦ ملاعق كبيرة وملبئة بالقهوة المطحونة ( لا تستعمل القهوة السريعة " نسكافية" أو القهوة منزوعة الكافيين ) وقم بغلي الخليط لمدة ١٥ دقيقة ثم دعه يبرد إلى درجة حرارة معقولة. استعمل فقط ثمن جالون من محلول القهوة في المرة الواحدة وقم بحفظ الباقي في إناء مغلق في الثلاجة .

ضع ثمن جالون من المحلول في كيس الحقنة ، و لا تستعمل الفازلين لتزييت طرف كيس الحقنة. وبدلاً من ذلك استخدم زيت فيتامين هـ ( اشتر فيتامين هـ على هيئة زيت أو اثقب نهاية كبسولة فيتامين هـ واعصر الزيت على طرف الحقنة ) إن ذلك سيساعد على سهولة إدخال الحقنة وسيكون له تأثير التئامى على فتحة الشرج والغشاء المبطن للقولون، لو أن هذه المناطق بها أى التهاب استخدم نبات الصبار، فيمكن أيضاً أن يفيد في هذا المجال .

إن أفضل وضع لأخذ الحقنة " الرأس لأسفل والمؤخرة لأعلى " وبعد إفراغ المحلول تدحرج على جانبك الأيمن وأبق السائل داخل جسمك لمدة ١٥ دقيقة، قبل السماح لنفسك بطرد السائل (لا تتدحرج من جانب إلى جانب آخر).

ولا يصيبك القلق إذا ما تباطأ السائل فى الخروج أكثر من ١٥ دقيقة ، بكل بساطة قم بالوقوف وتجول بالمكان كالعادة حتى يصير عندك إحساس بالحاجة إلى طرد السائل للخارج .

## توصيات:

● للوصول إلى أقصى فائدة لهذه الحقنة أو أى حقنة احتجازية أخرى استخدم حقنة منطفة أولاً .

● لا تسيء استعمال حقن القهوة وذلك بكثرة استعمالها أكثر من اللازم . استخدمها فقط مرة واحدة في اليوم عند اتباع برنامج لمرض معين .

تذكر أيضاً أن الاستخدام المفرط لحقن القهوة لمدة ٦ أشهر أو أكثر يمكن أن يصفي مخازن الجسم من الحديد بالإضافة إلى المعادن والفيتامينات ، فينتج عن ذلك فقر الدم، ولا تستعمل حقن القهوة لأكثر من ٥-٦ أسابيع فى كل مرة.

# الحجامة لتقوية المناعة ومرضى الكبد والسكر

## AL hijama (Cupping Therapy)

نقصد بالحجامة العلاج بالكاسات بدون أو مع عمل خدوش أو وخز وتسريب أو مص كمية من الدم.

### والحجامة نوعان أساسيان:

**حجامة جافة :** وفيها يكتفى بوضع كاسات الهواء على مكان معين بالجسم لتنشيط تدفق الدم ( أو الطاقة على حسب رأى الصينيين ).

**حجامة رطبة:** وهنا يستخدم التشريط للجلد بعد وضع كاسات الهواء بغرض سحب كمية من الدم الفاسد من الموضع المحدد.

### طريقة وفكرة الحجامة:

تستخدم كاسات خاصة يتم خلخله الهواء من داخلها ثم توضع على الجلد في مكان محدد ( سوف نتحدث على الأماكن فيما بعد ) ، فيقوم الكاس بشفط الجلد ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يرفع الكاس فنلاحظ حلقة دائرية حمراء بمكان فوهة الكاس وهي تدل على اندفاع الدم بالموضع المحدد ( أو تسليك قنوات الطاقة المسدودة على حسب رأى الصينيين ).

وبواسطة مشروط معقم يجرى التشريط بحركة سريعة مائلة بعمق ٢ مل تقريبا ليتم خروج الدم الفاسد المحمل بالسموم والشوائب والأخلاط.

عندما يتخلص الجسم من الدم الفاسد الراكد فإنه يتخلص من المخلفات الضارة بجسمه والتي تزعجه وتجهد أجهزته، ويزيد تدفق الدم النقي المحمل بكرات الدم الحمراء الشابة إلى أعضاء الجسم فينعشها ويغذيها ويستعيد الجسم حيويته ونشاطه.

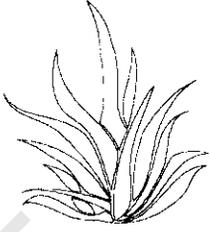
وأفضل أوقات لعمل الحجامة يوم ١٧-١٩-٢١ من الشهر العربي كما جاء في أحاديث الرسول عليه الصلاة والسلام.

### فوائد الحجامة:

بصفة عامة الحجامة مفيدة للعديد من الأمراض التي نشكو منها سواء فى الجهاز الهضمي أو غيره:

○ و نذكر من الفوائد :

- ١- تزيد من كفاءة عمل جهاز المناعة.
  - ٢- تزيد من إفراز مادة الانتيرفرون المضادة للفيروسات الخطيرة ( مثل فيروس الكبد B&C ).
  - ٣- تقلل من فرصة حدوث جلطات القلب والأزمات القلبية.
  - ٤- تقلل من فرصة الإصابة ببعض السرطانات مثل سرطان الكبد.
  - ٥- تحسن من مستوى السكر بالدم عند مرضى السكر.
  - ٦- تنشط الكبد لأداء وظائفه في التخلص من السموم وفى التمثيل الغذائى الجيد للسكر والدهون.
  - ٧- تحسن حالات ضعف الإبصار.
  - ٨- تقلل من فرصة حدوث الحوادث المخية مثل جلطة المخ ونزيف المخ.
  - ٩- تنشط عمل الكليتين وتقلل الفرصة لحدوث حالات الفشل الكلوى.
  - ١٠- تفيد في حالات آلام الرقبة والكتفين والظهر والركبتين.
  - ١١- تقلل من ارتفاع الضغط والصداع والصداع النصفى.
  - ١٢- مفيدة في حالات صعوبة التنفس والربو ومتاعب العي والأنف . . . . .
- وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حيث قال : " إن أمثل ما تداويتم به الحجاماة والفصد " حديث صحيح رواه البخارى ومسلم.
- مواضع إجراء الحجاماة:
- « المنطقة أسفل القفا ( منطقة الفقرة العنقية السابعة ) .
- « المنطقة الواقعة على جانبي القفا .
- وهاتان المنطقتان كان يحتجم الرسول عليه السلام فيهما .
- وهناك مواضع أخرى كثيرة على حسب كل مرض حددها الطب الصينى ،
- مثل :
- ♦ أمراض المعدة والقولون والكبد . . . . . منطقة البطن والظهر .



الوصفات الطبية والأعشاب النباتية  
لعلاج جميع مشاكل الجهاز الهضمي  
١٥٠ نصيحة هامة للوقاية والعلاج  
من أمراض المعدة والقولون والكبد والسكر



## رائحة الفم الكريهة

مشكلة مزعجة ومحرجة أن تنبعث روائح غير مستحبة ومنفرة من الفم، وتزداد هذه المشكلة تعقيدا وإزعاجا إذا كانت تهدد النساء والفتيات. وبالتفتيش وراء هذه المشكلة نجد هناك العديد من الأسباب من الممكن أن تسبب هذه الروائح الكريهة غير المستحبة للغم وقد يكون هناك سبب أو أكثر يساهم في حدوث هذه المشكلة، ومن أهم هذه الأسباب:

○ سوء العناية بنظافة الأسنان وأمراض اللثة وتسوس الأسنان.

○ التهابات الحلق واللوزتين وعدوى الأنف.

○ الغذاء غير السليم.

○ الإمساك والتدخين.

○ مرض السكر.

○ وجود بكتيريا غريبة بالفم وعسر الهضم أو الهضم غير الكافي للبروتينات.

○ اضطرابات الكبد أو التنقيط من مؤخرة الأنف.

○ تكاثر البكتيريا غير النافعة في القولون.

○ الضغوط النفسية والتوتر...

أعشاب ونباتات للنفس الكريه:

● البرسيم الحجازي من الأعشاب الغنية بمادة الكلوروفيل الذى يطهر الدم، والقولون ويزيل رائحة الفم الكريهة، ويمكن تناوله على شكل أقراص أو ملعقة كبيرة من السائل مع العصير أو الماء ٣ مرات يوميا.

● اغسل أسنانك بعشب المر ثم اشطف فمك.

● عليك بالنعناع وإكليل الجبل والمريمية لتطهير النفس الكريه.

● مضغ عدة أعواد من البقدونس وخاصة بعد الأكل علاج جيد لرائحة الفم الكريهة.

## ❁ (١٤) نصيحة هامة للتخلص من رائحة الفم الكريهة

- ١- تناول الطعام غير المطهى لمدة خمسة أيام متواصلة ٠٠ وتناول ٥٠ ٪ من طعامك على الأقل من دون طهى يوميا.
- ٢- تجنب الأطعمة المتبلبة التى قد تعلق رائحتها بالفم لساعات.
- ٣- الأنشوجا والجبن الأزرق وجبن الر克福ورد والبسطرمة والبصل والثوم والتونا ٠٠ تترك زيوتا بالفم يمكن أن تصدر روائح لمدة قد تصل إلى يوم كامل.
- ٤- عليك بالصيام العلاجى لتنظيف جوفك مع استخدام عصير الليمون الطازج والماء لإزالة السموم من الجسم.
- ٥- اغسل أسنانك ولسانك بعد كل وجبة.
- ٦- استبدل فرشاة الأسنان الخاصة بك كل شهر وذلك لمنع تكاثر البكتيريا بها.. واحرص على وضعها فى ماء الأكسجين أو مستخلص بذور الجريب فروت لتقتل الميكروبات.
- ٧- استخدم غسول الفم الغنى بالكلوروفيل يوميا.
- ٨- احرص على استخدام خيط الأسنان لتنظيفها عقب كل وجبة.
- ٩- يمكنك استخدام السواك وخلة الأسنان بعد كل وجبة لتطهير الفم والوقاية من أمراض اللثة.
- ١٠- تخلص من الإمساك والديدان الطفيليات ، فقد تكون السبب فى رائحة فمك الكريهة.
- ١١- تناول كوبا أو كوبين من الماء النقى على الريق يوميا.
- ١٢- واظب على مضغ الخضراوات الخضراء الطازجة الغنية بالكلوروفيل.
- ١٣- يمكن تناول عقار المترونيدازول ( الفلاجيل ) من آن لآخر لقتل الطفيليات والبكتيريا الضارة التى تغير رائحة الفم.
- ١٤- تجنب الإصابة بعسر الهضم:
  - تجنب الأطعمة المقلية واللحوم الدسمة صعبة الهضم.
  - امضغ الطعام جيدا ولا تتناول طعاما على طعام حتى تفرغ معدتك تماما.
  - تجنب النوم بعد تناول الطعام مباشرة.
  - تجنب القيام بمجهود كبير بعد تناول الطعام.

## عسر الهضم



من منا لم يشعر بعدم ارتياح بعد تناول الطعام وخاصة بعد تناول الأطعمة المقلية والمحمرة والسمينة وكذلك الأطعمة المتبلة والحريفة ٠٠ وقد نشكو معها أيضا بانتفاخ وحموضة ٠٠ هذه الحالة هي عسر الهضم.

ومما لاشك فيه أن هناك قائمة من النباتات العشبية تساهم وبفعالية في تخفيف هذه الأعراض وتحسن عملية الهضم.

### الأعشاب المفيدة لعلاج عسر الهضم:

• عشب الشمر، والينسون:

يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة من بذور الشمر أو الينسون و٧٥٠ مل من الماء ويشرب من هذا النقيع قبل النوم.

• أعشاب البابونج:

يصنع نقيع في وعاء مغلق من هذا العشب، ويشرب نحو ٥ أكواب يوميا.

• مشروب الزنجبيل منشط للهضم:

توضع ملعقة صغيرة من جذر الزنجبيل مع نصف ملعقة صغيرة من الشمر على ٢٥٠ مل ماء نقي وتطبخ على النار ٠٠ ثم ترفع من على النار ويضاف إليها نصف ملعقة صغيرة من النعناع المجفف مع تغطية الإناء وتركه يبرد لمدة ١٠ دقائق ٠٠ ثم يصفى المنقوع ويحلى بالعسل ويتم تناوله دافئا.

• عصارة الصبار مفيدة لمشاكل الهضم ٠٠ ويمكن تناول كوب منها على معدة خاوية في الصباح وفي المساء عند النوم.

• مضغ بذور الينسون يريح المعدة المضطربة.

• الحلبة والباباز والنعناع كلها مفيدة لعسر الهضم.

• بضعة أعواد من البقدونس الطازج أو ربع ملعقة من البقدونس المجفف تزيل عسر الهضم.

الوصايا العشر للتخلص من عسر الهضم:

١- امضغ الطعام جيدا وبيبطة ودون استعجال ولا تأكل وأنت قلق ومضطرب.

٢- عليك بالوجبات المتوازنة الغنية بالألياف، مثل الفاكهة والخضراوات الطازجة والحبوب الكاملة.

٣- الأناناس الطازج والباباز الطازج مصدران جيذان لإنزيمات الهضم المفيدة.

٤- لا تكثر من تناول العدس والفاصوليا السودانية وبقول الصويا فهي تحتوي على مثبطات للإنزيمات.

٥- تجنب المقلبات والأطعمة الحريفة ووجبات التيك أواي.

٦- تجنب تناول المياه الغازية وخاصة بعد الطعام فهي تزيد من عملية عسر الهضم ولا تساعد على الهضم كما يعتقد البعض.

٧- لا تفرط في تناول الماء والسوائل أثناء الأكل.

٨- أى طعام تجد صعوبة في هضمه وعدم ارتياح أنصحك بتجنبه.

٩- ممارسة الرياضة والمشي تعزز عملية الهضم.

١٠- احذر الإفراط في تناول الأدوية المضادة للحموضة فهي تقلل حامض المعدة وتعرضك لعسر الهضم ٠٠ فلا تتناولها إلا في الضرورة وبعد استشارة الطبيب.

## ✱ حرقان فم المعدة (الحموضة)

هي حالة يشعر فيها الشخص بحرقان شديد خلف الصدر ويعبر عنه المريض قائلا: هناك نار في فم المعدة أو في صدري ٠٠ وعادة تعقب الوجبات الثقيلة من المقلبات والمحمرات والأطعمة الحريفة والقهوة ٠٠ وقد يرجع السبب إلى ضعف في صمام المرئ مما يسبب إلى ارتجاع حامض وعصارة المعدة إلى المرئ فيشعر الشخص بالحرقان والنار.

أعشاب هامة تقلل من حرقان فم المعدة:

- عصير البطاطس النيئة بغير تقشير ( مخفف بنفس المقدار من الماء) ٠٠ عند تناول هذا المشروب ثلاث مرات يوميا يقل الحرقان.
- إضافة بذور الكسبرة أو الكمون إلى الطعام يساعد في تقليل الحرقان.
- تساعد عصارة الصبار في تقليل الأعراض.

• يساعد النعناع البرى والشمر والزنجبيل وشاى الببايا على خفض الحموضة وحرقان المعدة.

### (١٠) توصيات للتخلص من حرقان فم المعدة:

- ١- تناول كوبًا كبيرًا من الماء مع أول شعور بالحرقان.
- ٢- امضغ الطعام جيدا وبيبطة ٠٠ وأكثر من الخضراوات الطازجة.
- ٣- ارتشف ملعقة من خل التفاح فى كوب من الماء أثناء تناول الطعام ، ولا تشرب أى سائل آخر أثناء الأكل.
- ٤- لا تأكل قبل النوم بثلاث أو أربع ساعات وانتظر ثلاث ساعات على الأقل بعد الأكل قبل الذهاب إلى النوم.
- ٥- احذر المياه الغازية ، والمقلبات والسمن والأطعمة الحريفة والمتبلة والمصنعة.
- ٦- تجنب التوتر والقلق.
- ٧- تجنب الأسبرين والأدوية المضادة للروماتيزم ، فمن الممكن أن تزيد من أعراض المرض.
- ٨- نم على الجانب الأيسر لتخفيف أعراض المرض مع رفع رأس السرير.
- ٩- لا تنس ممارسة الرياضة وخاصة رياضة المشي السريع.
- ١٠- لتخفيف الحموضة الشديدة يتم تناول العقاقير المحتوية على مضادات للحموضة.

## الغثيان، والقيء

الغثيان أو القيء هو عرض لمرض آخر وليس مرضا فى حد ذاته ، ومن الممكن أن يكون نتيجة لعدة أسباب بما فيها تسمم الغذاء أو الحمى أو الصداع النصفى أو القلق والتوتر أو المشكلات العاطفية ، بالإضافة إلى دوار البحر. وهناك كثير من الأعشاب للغثيان والقيء ، وهذه الأعشاب مفيدة أيضا لدوار البحر.

## أعشاب ونباتات مفيدة للغثيان والقيء:

- الزنجبيل ، بوجه خاص، يعتبر من أهم الأعشاب لمقاومة الغثيان والقيء، ويوصف للحوامل والمسافرين لتجنب القيء.
- الكركم، والخولنجان من الأعشاب التي تقلل القيء أيضا.
- منقوع النعناع الطازج أو المجفف يقاوم الغثيان.
- الليمون الحامض مفيد كدواء مهدئ للغثيان.

### غثيان مع صداع :

- أعشاب النعناع، النعناع البري.
- يصنع نقيع من ملعقة من أحد الأعشاب لكل كوب من الماء يشرب نحو ٢-٤ أكواب يوميا.

## الزغطة

عندما يحدث تقلص بعضلة الحجاب الحاجز يصاب الشخص بما يعرف باسم "الزغطة" .. وهى من الشكاوى التي تسبب الضيق والحرغ أحيانا. والطب الطبيعي يوجد به أكثر من وصفة لتقليل تقلص الحجاب الحاجز، وللقضاء على الزغطة عند حدوثها:

### نصائح للتخلص من الزغطة:

- ١- تناول كوباً من الماء المحلى بالسكر.
- ٢- اشرب كوباً من بذور الشبث المغلى لمدة ١٠ دقائق.
- ٣- يؤكل الشبث نيئاً لتنشج الحجاب الحاجز.
- ٤- تناول كوباً من شاي الشبث.
- ٥- ادعك منتصف منطقة الذراع التي تبعد عن كف اليد بخمسة سنتيمترات تقريبا لمدة خمس دقائق.
- ٦- ارتكز على رأسك بدلا من القدمين لعدة دقائق.

## قرحة المعدة والإثنا عشرى

القرحة هي تآكل في بطانة المعدة أو الأمعاء مما يسبب ألماً شديداً بالمعدة مع حرقان ٠٠ وفي حال قرحة المعدة يبدأ الألم بعد ساعة تقريبا من تناول الطعام أو بالليل ويختفي الألم بتناول الأكل.

وقد أكدت الأبحاث أن بكتيريا تسمى هيليكوباكثير بيلورى من الأسباب الرئيسية فى حدوث القرحة. هذا بالإضافة إلى التوتر والقلق والضغوط النفسية والعادات الغذائية الخاطئة.

### أعشاب مهمة لعلاج القرحة:

- يؤخذ العرقسوس للمساعدة على التئام القرحة ( ثلاث مرات يوميا لمدة ٨-١٦ يوماً ) .
- يؤخذ لب الجزر المجروش . أو عصير الجزر . أو عصير البطاطس يوميا .
- يؤخذ العسل مع الماء أو الحليب يوميا لمدة شهرين كما يلي : ٣٠ جم صباحا . ٤٠ جم ظهرا ، ٣٠ جم مساء .
- يؤخذ مغلى ٥ جم من زهر البابونج فى ١٠٠ جم ماء .
- يمزج ٥٠ جم بذر كتان و ٥٠ جم بابونج و ٥٠ جم عرقسوس و ٥٠ جم زعتر بري و ٥٠ جم قصعين و ٥٠ جم كزبرة . يؤخذ قبضة من المزيج . وتغلى فى كوب ونصف ماء عدة دقائق ويشرب على ثلاث دفعات فى اليوم بعد الأكل بساعة ، ويكرر لمدة ١٥ يوما .
- يؤخذ عصير اللوز أو زيت اللوز صباحا ومساء حتى الشفاء .
- يساعد الصبار على تخفيف الألم والإسراع فى التئام القرحة .. تناول ١٠٠ جم من عصير الصبار .
- النعناع البرى والبابونج والجولدنسيل وحشيشة الدينار والمر وزهرة الآلم والمريمية والnardين ٠٠ ( انظر الأعشاب فى أول الكتاب ) كل هذه الأعشاب مفيدة فى حالة القرحة ويمكن تناولها فى صورة شاي .

## (١٠) توصيات هامة لمرضى القرحة:

- ١- تناول كمية كبيرة من الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة فهي تحتوى على فيتامين ك الضرورى لالتئام القرحة.
- ٢- ممنوع تناول القهوة والمشروبات الكحولية.
- ٣- عصير الكرنب الطازج يوميا مفيد للقرحة.
- ٤- تناول وجبات صغيرة متكررة وتجنب الوجبات الثقيلة الكبيرة.
- ٥- تناول الشعير والقمح وعصير الصفصفا فهي تحتوى على الكلوروفيل المفيد فى علاج القرحة.
- ٦- لتخفيف ألم القرحة اشرب كوب ماء بسرعة، فهذا يخفف أحماض المعدة.
- ٧- تجنب الأطعمة المقلية والمحمرة والحريفة والمشروبات الغازية.
- ٨- لا تتناول الأشربة شديدة السخونة.
- ٩- تجنب التدخين تماما واحذر الأدوية المسكنة.
- ١٠- تجنب الضغوط وتعلم طرق الوقاية والعلاج منها.

## الإمساك



يحدث الإمساك عندما تتحرك فضلات الطعام ببطء خلال الأمعاء، مما يؤدي إلى صعوبة التخلص من هذه الفضلات. و غالبا ما ينتج الإمساك عن نقص الألياف والسوائل فى الطعام والتي تكين موجودة فى الفاكهة والخضر والحبوب الكاملة بشكل كاف بالإضافة إلى أسباب أخرى متعددة.

أعشاب ونباتات يوصى بها للمصابين بالإمساك:

- يمكن تجنب الإمساك بتناول القمح المسال، الخميرة، والعسل الأسود واللبن بشكل دائم.
- شاي السنامكى من الأعشاب المميزة فى علاج الإمساك.
- نبات الصبار مطهر ويساعد على تليين البراز فاشرب نصف كوب من عصيره فى الصباح والمساء.

- يؤخذ العسل لمقاومة الإمساك .
- تطبخ الحلبة ، وتؤكل الحبات ، ويشرب ماء الطبخ كالحشاي .
- يؤكل التين الجاف أو الأخضر على الريق ، أو تنقع ٦ حبات من التين الجاف مساءً وتؤخذ مع ماء النقع صباحاً .
- يؤكل التمر لتكافح أليافه الإمساك .
- يمكن عمل حقنة شرجية من ماء البابونج ، أو ماء فيه زيت زيتون لتنظيف الأمعاء .
- يسلق ٣٥ جم من السلق في لتر ماء ، ويشرب على دفعات ، أو نقيع ١٥ جم .
- تؤكل قبضة أو أكثر من البقدونس للإمساك الشديد .
- تؤخذ ملعقة زيت سمسم لإحداث تليين وملعقتين لإحداث إسهال .
- تؤكل السبانخ ، أو البطيخ الأصفر لمكافحة الإمساك .
- يؤخذ كوب من عصير اليقطين أو عصير الكوسة على الريق .
- تؤخذ ملعقة أو ملعقتين من زيت الزيتون صباحاً ومساءً لتليين ومكافحة الإمساك .
- تؤكل الهندباء البرية نيئة ، أو يغلى ٤ جم في لتر ماء عشر دقائق ، وتشرب الكمية خلال وجبات الطعام .
- تشرب المتة على الريق لإحداث تليين .
- يؤخذ مغلي العصفر لإحداث إسهال .
- تغلي ملعقة نخالة قمح بكوب ماء ، ويحلى بالعسل ويشرب .
- يؤخذ اللبن الرائب بشكل شبه دائم لمحاربة الإمساك .
- تؤخذ تفاحة ليلاً أو برتقالة على الريق للتليين ، وتؤخذ تفاحة على الريق للتسهيل .
- يشرب حليب الغنم على الريق لمكافحة الإمساك .
- يوكل اللوز بنوعيه لمقاومة الإمساك .
- أعشاب الطرخشقون . والوس المخزني ، والحماض المفتول ، مفيدة للإمساك .

تنبيه: لا يؤخذ الحماض المفتول أو الوس المخزني أثناء الحمل.

(١٢) وصية هامة للتخلص من الإمساك:

- ١- الفاكهة تعمل كملين معتدل داخل الأمعاء الغليظة أكثر من تناول الفاكهة الغضة يوميا.
- ٢- أكثر من تناول التين والقراصيا فهي من أفضل المليينات الطبيعية.
- ٣- عليك بتناول الأرز البني والبقول وبراعم الكرنب والجزر والثوم والحمص والبطاطا والحبوب الكاملة.
- ٤- تناول كمية كبيرة من الماء سواء كنت تشعر بالعطش أم لا (٩ أكواب على الأقل).
- ٥- لا تغفل عن كوب من عصير الخضراوات الطازجة الغنية بالألياف من آن لآخر.
- ٦- ابدأ يومك بكوب من عصير الفواكه الطازجة ( انظر العلاج بالعصائر في آخر الكتاب ).
- ٧- عليك بالأغذية الغنية بالبكتين مثل التفاح والبنجر والموز والكرنب والبسلة والبابامية.
- ٨- تجنب الأطعمة المقلية والغنية بالدهون.
- ٩- احرص على المشي عشرين دقيقة يوميا، فذلك يقلل من الإمساك.
- ١٠- اذهب إلى الحمام في موعد ثابت كل يوم حتى إذا لم يكن لك رغبة في التفرغ.
- ١١- لا تكتم الرغبة في التبرز وابدأ مهما كانت الظروف.
- ١٢- من المفيد للإمساك الصيام من آن لآخر.

# الإسهال



الإسهال عبارة عن براز لين سائل وبشكل متكرر، وقد يصاحبه قيء ومغص بالبطن وعطش. وأحيانا ترتفع حرارة الجسم مع الإسهال.

وقد يوجد الإسهال وحده أو كعرض لمرض آخر، وللإسهال أسباب متعددة مثل : عدم هضم الطعام بشكل جيد . التوتر والقلق ، العدوى الفيروسية أو البكتيرية . التسمم الغذائي .

- أعشاب الغاوث Agrimony ، المريمية ( القصعين ) Sage .

يصنع مغلى باستخدام ملعقة صغيرة من إحدى الأعشاب إلى ١.٥ كوب من الماء ويغلى على النار ببطء لمدة ١٥-٢٠ دقيقة . تؤخذ ٣ أكواب يوميا لمدة ٣ أيام .

تنبيهه : لا تؤخذ المريمية أثناء الحمل . ولا يعطى النعناع للأطفال دون الخامسة .

- يشرب نقيع النمر الهندى بدون سكر أو محلى بالعسل لمقاومة الإسهال .
- يغلى الشعير . ويشرب منه لكل أمراض الأمعاء .
- يغلى ورق العنب أو المريمية ، ويشرب من المغلى حسب اللزوم ، أو مغلى قشور الرمان .
- يشرب عصير الصبار بعد رمى بذره . أو تؤكل الكمثرى .
- يغلى ٣٠ - ٤٠ جم ورق قريص فى لتر ماء ، ويشرب خلال يومين أو ثلاثة .
- يؤكل حب الآس ، أو يطبخ الورق ، ويشرب ماء الطبخ ، أو يؤكل التوت الشامى فجا .
- ينقع القشر الطري للفسق الحلبي الأخضر . ويشرب ماء النقع .
- يؤكل الحمص الشامى .

## توصيات هامة فى الإسهال :

- ١- اشرب كمية كبيرة من الماء النقى لتعويض الفاقد .
- ٢- اشرب كمية كبيرة من السوائل مثل الخروب الدافئ ، وعصير الجزر .

٣- اشرب ٣ أكواب من ماء الأرز يوميا ( قم بغلى نصف كوب من الأرز البنى فى ٣ أكواب ماء لمدة ٤٥ دقيقة ٠٠ قم بتصفية الأرز واشرب الماء ).  
٤- لا تتناول الألبان.

٥- تناول الموز المهروس المضاف إليه بودرة الخروب أو القرفة.

### لإسهال الأطفال:

- يعطى الأرز المسلوق، أو ماء الأرز المسلوق. أو دبس الخروب .
- يعطى اللبن الرائب مضافا اليه الثوم المهروس .
- يمزج صفار بيضة مسلوقة مع موزة ناضجة . ويعطى للأطفال.
- يطبخ كجم جزر فى لتر ونصف ماء على نار هادئة مدة ساعتين . يضاف إلى الطبخ ٣ جم ملح . ويعطى للطفل خلال النهار بدل الحليب .
- يهرس التفاح . ويعطى قدر ٥٠٠-١٠٠ جم موزعة على خمس مرات فى اليوم لمدة يومين.

## الغازات والانتفاخات

غازات البطن عادة ناشئة من عادات وسلوكيات خاطئة تسبب بلع كمية كبيرة من الهواء إلى الجهاز الهضمى . ومن هذه العادات :

- السرعة فى تناول الطعام .

- التدخين .

- مضغ اللبان .

٠٠ كما أن هناك بعض الأغذية تولد كمية كبيرة من الغازات عند تناولها مثل البقوليات والكرنب والقنبيط ..

أعشاب للتخلص من الانتفاخات والغازات:

• النعناع والبابونج من الأعشاب التى تقلل الانتفاخ والغازات فاحرص على تناول كوب أو اثنين منها يوميا ..

• مغلى جذور الزنجبيل مفيد لطرد الغازات .

• بذور الحلبة والينسون والكرابويا والشمر مضادة للانتفاخ .

## توصيات هامة:

- ١- احتفظ بنوتة صغيرة ودون فيها الأطعمة التي تسبب لك الانتفاخ وتجنبها.
- ٢- تناول الطعام ببطء ودون تسرع مع المضغ الجيد.
- ٣- تجنب المقلبات والمحمرات والدهون و المياه الغازية.
- ٤- البقوليات وبعض الحبوب الأخرى والكرنب والقرنبيط ٠٠ تساعد في تكوين الغازات في بطنك فقلل من تناولها قدر الإمكان.
- ٥- توقف عن التدخين.
- ٦- واضب على رياضة المشى ، فالحركة مهمة لتقليل الغازات.
- ٧- يمكن تناول أقراص من الفحم عند شعورك بالامتلاء وهي متوافرة بالصيدليات ٠٠ فتناول منها ٤ أقراص بمجرد شعورك بالانتفاخ، ولا تستمر لفترات طويلة عليها.

## بقوليات بدون غازات:



من المعروف أن البقوليات مثل اللوبيا والفاصوليا الجافة من أكثر الأغذية المرتبطة بتكون الغازات بالبطن، ولتجنب هذه المشكلة أنصح ربات البيوت بالآتى:

- « نقع البقوليات فى الماء لمدة يوم أو يومين حتى تلين.
- « عند الطهى أضيفى البقوليات إلى ٥ أكواب من الماء واتركيها حتى تغلى (يكفى دقيقة واحدة للغليان) ثم تخلصى من الماء وأضيفى ماء جديداً واتركيها لتغلى مرة أخرى ٠٠ ثم أكملى خطوات الطهى العادية.
- « يمكن وضع شرائح من البطاطس الطازجة أثناء طهى البقوليات ٠٠ فتساعد فى استخلاص الغازات من البقوليات.
- « وحتى لا تسبب لك الخضراوات هذه الغازات أنصحك بعدم غليها لفترة طويلة ويفضل بالطبع حلة البخار.

# القولون العصبي

لقد أطلقت على هذا المرض في كتاب سابق مرض العصر، فهو من أكثر أمراض الجهاز الهضمي انتشارا وشيوعا في عصرنا، هذا والإحصائيات بين يدي تؤكد أن أكثر من ٢٠ مليون شخص من الشعب الأمريكي يشكون القولون العصبي.

وما يحدث في هذا المرض أن الحركة المنتظمة لعضلات القولون وباقي أجزاء القناة الهضمية تتحول إلى حركة غير منتظمة وغير متوافقة، مما يؤثر على الحركة الطبيعية للطعام والفضلات. وتكون النتيجة تراكم المخاط والفضلات والسموم في الأمعاء مما يحجز الغازات والبراز في القولون. ومن ثم تحدث الآلام والانتفاخات والإمساك ونزول مخاط مع البراز وفقدان الشهية للطعام والصداع.

## أعشاب ونباتات للقولون العصبي:

- النعناع يساعد على الالتئام والهضم ويقلل الغازات والشعور بالامتلاء، وهناك كبسولات تحتوى على خلاصة النعناع يمكن البحث عنها وتناولها.
- جذور عشب الإسقوتارية والনারدين تفيد الأعصاب التي تتحكم في حركة الأمعاء ( انظر الأعشاب في أول الكتاب ).
- البابونج والشمر وحشيشة الدينار من الأعشاب المفيدة والجيدة للقولون العصبي فتقلل الغازات والتقلصات ٠٠ فأكثر من تناولها.
- الزنجبيل والجولدنسيل من الأعشاب المفيدة في القولون العصبي.. فتش عليها.
- تناول الحلبة يريح القولون ويقلل الأعراض.
- البلسان واللوبيليا والخطمي وثمر الورد البري من الأعشاب النافعة في حالات القولون.
- الأعشاب التي سبق ذكرها في حالات الانتفاخ والإمساك مفيدة لمرضى القولون العصبي.

## توصيات هامة:

- ١- تناول الزبادي واللبن الرائب ليمد جسمك بالبكتيريا النافعة للقولون مما يقلل الانتفاخ والعفونة وأعراض القولون.
- ٢- عشب الفصفصة يحتوى على فيتامين ك المطلوب لوجود البكتيريا الصديقة للقولون والتي تنظف القولون من العفونة ٠٠ كما تحتوى على الكلوروفيل اللازم للالتئام وتطهير الدم.
- ٣- على مرضى القولون البدء فى علاج أى مشاكل فى الكبد ويمكنهم استخدام السليمارين ( خلاصة شوك اللبن ) والعرقسوس، فهذا يساعد فى علاج حالات القولون العصبى.
- ٤- يمكن تناول الردة وبذور الكتان المطحونة يوميا للتقليل من مشاكل القولون ٠٠ يمكن استخدام الردة الطبيعية بوضعها على الزبادى أو السلطات ويمكن استخدامها على هيئة أقراص.
- ٥- مرضى القولون عليهم الحذر من المقلبات والدهون الحيوانية والمشروبات الغازية.
- ٦- لا للإفراط فى تناول القهوة والشاى ٠٠ ولا للأطعمة الجاهزة السريعة (تيك أوإى).
- ٧- اكتب الأطعمة التى تهيج القولون وحاول أن تتجنبها.
- ٨- تناول الكثير من الماء النقى فهو مفيد جدا للقولون حتى إن لم تكن عطشان.
- ٩- الألبان وبعض منتجات الألبان قد تهيج القولون وتسبب ظهور أعراضه، فقلل من تناولها.
- ١٠- من المهم لمرضى القولون المتابعة الدورية مع طبيب متخصص.
- ١١- هناك بعض الأدوية قد تزيد من حدة ومشاكل المرض مثل: بعض المضادات الحيوية و مركبات الكورتيزون والكوليستيرامين وسلفا سالازين ٠٠
- ١٢- ارجع إلى التوصيات الهامة التى سبق ذكرها مع حالات الإمساك والانتفاخ والغازات ٠٠ فهى مفيدة لمرضى القولون أيضا وينبغى الالتزام بها.

## الالتهاب الكبدى

الكبد من الأعضاء الهامة بالجسم، ومن الممكن أن يصاب بالالتهابات نتيجة التعرض لبعض الفيروسات أو الكيماويات السامة للكبد، وللأسف الشديد أن أمراض الكبد تنتشر في مصر بشكل كبير بسبب كثرة الابتلاءات التي أصيب بها الكبد بداية من البلهارسيا والدودة الكبدية والفيروسات والكيماويات والمبيدات التي توجد في الخضراوات والفواكه.. والطب الشعبى غنى بالأعشاب والنباتات المفيدة للكبد.

- أظهرت الدراسات تأثير العرقسوس في علاج الالتهاب الكبدى الفيروسي.
- الأرقطيون والطرخشقون ( الهندباء البرية ) هامان لتطهير الكبد.
- تحتوى خلاصة شوك اللبىن على " السليمارين" الذى يساعد على تقليل التهابات الخلايا الكبدية ويساعد فى تجديدها.
- الفجل الأسود والجولدنسيل والشاى الأخضر والنفل البنفسجى والحماض الأصفر والكرم كلها أعشاب مفيدة لمرض الكبد ( انظر الأعشاب أول الكتاب ).
- يؤخذ نقيع الجرجير لأمراض الكبد.
- يؤخذ عصير الجزر لتنقية الكبد . وتلطيفه .
- يؤكل الملفوف ( الكرنب ) ، ويشرب عصيره . وينوب عنه الخرشوف (الأرضي شوكى ) . لتليف الكبد.
- يؤكل العنب ويشرب عصيره . ويؤخذ اللبن الرائب لمعالجة الالتهاب .
- يؤخذ عصير البقدونس ، الخس . الهندباء ويفيد لتنشيط إفراز المرارة .
- يؤكل حب الرمان ، أو يشرب عصيره لالتهاب الكبد .
- يؤكل ما يلى ، ويشرب عصيره لأمراض الكبد :
- (عنب . هليون . فاصوليا خضراء ، بقدونس ، كرفس ، كرز ، فريز، برتقال ، تفاح . درافن . سفرجل).
- يؤخذ مغلى الشعير . أو البطيخ الأصفر- أكلاً - لضعف إفراز المرارة .

## لقصور وظائف الكبد:

- يطبخ ٤ ورقات خرشوف، ويشرب ماء الطبخ محلي بالسكر إذا لم يكن هناك ضرر من السكر. يكرر بورق جديد لاثني عشر يوماً .
- ينقع ١٥ جم ورق سلق في لتر ماء ، ويشرب .
- يؤخذ شراب عرق السوس بكثرة في حالات التهابات الكبد (اليرقان الحادة)، وبعض حالات سرطانات المعدة .
- تغلى ورقتان من الغار مع قشر البرتقال في ٢٠٠ جم ماء ربع ساعة في وعاء مغطى.. يشرب ويكرر لعدة أيام .
- يؤخذ دبس الخروب لتنشيط إفراز المرارة، أو يؤخذ زيت الزيتون صباحاً ومساءً.
- يؤكل التمر لتنظيف الكبد .
- يؤخذ مغلى أو نقيع الشعير لضعف الكبد ، وضعف إفراز الصفراء .
- يؤخذ شراب توت العليق لأمراض الكبد والمرارة.
- يؤخذ ١٠٠ جم عصير جزر يومياً لتلطيف الكبد ، وتنقيته ، وإذا أخذ الجزر والخرشوف ( أرض شوكي ) بشكل دائم أحسن ما يؤخذ للكبد والمرارة والمجاري الصفراوية .
- يؤكل البصل لمقاومة تليف الكبد .
- يؤخذ النعناع ، لتنشيط الكبد وعمل المرارة .
- تبين في تجارب على الحيوانات أن الحلبة تكبت سرطان الكبد .

## وقفه مع أعشاب المركز القومي للبحوث ...

تبنى مجموعة من الأساتذة وعلى رأسهم الدكتور عبد الباسط محمد مجموعة من الأعشاب. وأجروا عليها بعض الأبحاث وأكدوا أنها تفيد مرضى الالتهاب الكبدى الفيروسي ( b, c ) وتنقسم هذه الأعشاب إلى مجموعتين:

**المجموعة الأولى:** عبارة عن أعشاب على هيئة نقط بالأنف . وهذه الأعشاب مستخلص من نباتين بريين من القرعيات، ويتم وضع نقطتين من هذه

الأعشاب فى كل فتحة أنف صباحا ومساء لمدة تتراوح من شهر إلى أربعة أشهر على حسب الحالة.

المجموعة الثانية: عبارة عن مخلوط من عدة أعشاب معروف عنها فى كتب الأعشاب أنها تحافظ على خلايا الكبد وتستخدم لمدة ٣-٦ شهور بمعدل ٥ جرعات ثلاث مرات يوميا.

ويؤكد الدكتور عبد الباسط فى كتابه الطب النبوى أن نتائج هذه الأعشاب قد فاقت بكثير العلاج بالانترفيرون المضاد للفيروسات والتي بلغت نتائجه فى القضاء على فيروس سي ٤٠٪ تقريبا.

### توصيات هامة لمرضى الكبد:

- ١- لا داعى للإجهاد الجسمانى والذهنى واحصل من آن لآخر على راحة تامة واستجمام.
- ٢- تناول غذاء من الخضراوات والفواكه الطازجة غير المطهية لمدة ٢-٤ أسابيع عقب برنامج للصيام العلاجى ( انظر تعليمات الصيام العلاجى فى آخر الكتاب).
- ٣- أضع الخرشوف الى الغذاء فهو يحمى الكبد.
- ٤- تناول المشروبات الخضراء وعصير الجزر والبنجر.
- ٥- احرص على تناول الماء النقى المقطر بكثرة.
- ٦- تجنب الأطعمة المصنعة والمقليات والمتبلات.
- ٧- استخدم حقنة شرجية بالكوروفيل لتنقية القولون وتقليل السمية.
- ٨- لا تتناول أى دواء لم يصفه الطبيب لك.

## النهابات وحصوات المرارة

المرارة أو الحويصلة المرارية هي كيس صغير يقع أسفل الكبد فى الجزء الأيمن للبطن. وتعمل المرارة كمستودع للسائل المرارى ( الصفراء ) الذى يستخدمه الجسم فى هضم الدهون.

وتحتوى الصفراء على الكوليسترول والأملاح الصفراوية والليسيثين ومواد أخرى ..

وعندما يحدث التهاب بالمرارة تسبب ألما شديدا فى الجزء العلوى الأيمن للبطن وقد ينعكس الألم إلى الكتف اليمنى وقد يصاحب الألم غثيان وارتفاع فى الحرارة.

فى بعض المرضى قد يتبلور الكوليسترول ويتحد مع العصارة الصفراوية مكونا حصوات المرارة التى من الممكن أن تسبب التهابات بالمرارة أو انسداداً فى القناة المرارية مع ارتفاع فى نسبة الصفراء بالدم ٠٠. وهنا يشكو المريض من ألم ومغص شديد فى الجنب الأيمن العلوى للبطن مع غثيان وقىء وكل هذا مرتبط عادة بتناول الأطعمة الدسمة.

### أعشاب ونباتات لالتهابات المرارة وحصياتها:

- يتم تناول مشروب النعناع وتستخدم كبسولات زيت النعناع لتطهير الحوصلة المرارية.
- الطرخشقون والشمر وجذور الزنجبيل وذنوب الخيل والبقدونس كلها أعشاب مفيدة لمرضى المرارة.
- تناول ٣ ملاعق من زيت الزيتون مع عصير الليمون قبل النوم يساعد فى التخلص من حصى المرارة.
- عصير الجريب فروت والليمون مفيد لمرضى حصاة المرارة.
- كمادات زيت الخروع الساخن على منطقة الحويصلة المرارية يخفف آلامها (يتم تسخين زيت الخروع دون غليان ثم تغمس قطعة قماش قطنية بيضاء فى الزيت حتى تنتشبع ثم توضع على منطقة الحويصلة وتغطى بقطعة من البلاستيك).

- لتطهير الكبد والمرارة اشرب عصير التفاح الخالص لمدة ٥ أيام، ويمكن إضافة عصير الكمثرى من حين لآخر.
- الكريز الأسود يساعد في إذابة حصيات المرارة.
- الفجل الأحمر ينشط عمل المرارة.
- الدهان الموضعي لمنطقة المرارة بزيت الحصابان يخفف الألم.
- عشب البابونج مفيد لتنشيط المرارة وتنظيفها من الرواسب ١٠ ويجهز البابونج بنقع ملعقة صغيرة من زهرة البابونج المجفف في مقدار كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق.
- يمكن اتباع نظام صوم علاجي وحقن شرجية للتنظيف.

### توصيات هامة:

- ١- أكثر من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة، فيها نسبة عالية من الألياف التي تقلل من الكوليسترول ومن ثم تحد من تكوين الحصيات بالمرارة.
- ٢- احذر الإفراط في الدهون وخاصة المشبعة فهي تزيد الكوليسترول وتحفز على تكوين الحصوات، ومن جانب آخر تعمل على انقباض الحويصلة المرارية مما يزيد الفرصة لحدوث الألم والمغص المرارى.
- ٣- عليك بزيت الزيتون فهو يقلل من ارتفاع الكوليسترول و يقاوم تكوين الحصوات المرارية.
- ٤- لا تمتنع تماما عن تناول الدهون: فمقدار قليل منها يساعد على انقباض الحويصلة المرارية. ومن ثم تفرغ محتوياتها من العصارة المرارية والكوليسترول والرواسب التي بداخلها ( يكفى ٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون فى اليوم ).
- ٥- احذر تناول السكريات والحلويات فقد أثبتت الدراسات أن هناك علاقة بين تناولها وحدوث حصيات المرارة، وأرجعت ذلك أنها تزيد من ارتفاع الكوليسترول وتركيزه فى الحويصلة المرارية.
- ٦- العلاقة بين حصيات المرارة والسمنة وطيدة؛ لذا أنصحك بأن تنقص وزنك وتتخلص من سمنتك.

٧- لا تكثر من تناول القهوة فهي تحفز على انقباض المرارة وتسبب الألم والمغص المرارى.

٨- لا تتناول الطعام الصلب لعدة أيام عند التهاب المرارة الحاد وتناول بكثرة الماء النقى والعصائر مثل عصير الكمثرى والجزر والبنجر والتفاح لمدة ٣ أيام ٠٠ ثم انتقل بعد ذلك لتناول زيت الزيتون وعصير الليمون الطازج و صلصة التفاح غير المطهية.

٩- احترس من الرجيم القاسى وإنزال الوزن بشكل سريع لأن ذلك يهينى الفرصة للإصابة بالتهابات المرارة والحصى.

## مرض السكر

مرض السكر هو مرض يحدث نتيجة لخلل فى هرمون الأنسولين الذى يفرزه البنكرياس بالجسم.. مما يسبب عجز الجسم عن حرق السكر الموجود بالدم والذى يستخدم كمصدر للطاقة، والنتيجة النهائية ارتفاع السكر بالدم بشكل ملحوظ وما يعقبه من مشاكل مرضية عديدة.

**وهناك نوعان رئيسيان لمرض السكر:**

السكر الشبابى أو النوع الأول من السكر وهو غالبا يصيب الأطفال والشباب تحت سن الثلاثين، وفيه يعجز البنكرياس عن إفراز هرمون الأنسولين. هذا النوع لا يمكن علاجه إلا بالأنسولين.

النوع الثانى من السكر وهو يصيب غالبا كبار السن ما فوق الثلاثين عاما، وفيه يفرز البنكرياس الأنسولين ولكن بكمية غير كافية أوغير فعالة.

وللمزيد حول مرض السكر يرجع إلى كتبنا المتخصصة فى هذا المرض.

**الأعشاب والنباتات فى مرض السكر:**

لا يوجد مرض من الأمراض جرب فى علاجه الأعشاب والنباتات كما حدث مع مرض السكر ٠٠ ولكن فى البداية وقبل أن أتناول أعشاب مرض السكر لابد أن أطرح بعض النقاط الهامة:

▪ لا يمكن الاعتماد على الأعشاب بمفردها فى علاج مرض السكر .

■ لا يمكن مطلقاً استخدام الأعشاب الطبية وحدها في حالة الارتفاع الملحوظ لسكر الدم أو حالات الطوارئ الجراحية أو الطبية.

■ لا يجب استخدام أي عشب إلا بعد استشارة الطبيب.

■ ويرجع مفعول هذه الأعشاب إلى قدرتها على تقليل امتصاص الجلوكوز من الأمعاء وبعضها يقلل الشهية للطعام والبعض الآخر يقلل السكر بالدم بدون معرفة للأسباب.

ولقد تمكنت الأبحاث من الكشف على أن بعض الأعشاب والأطعمة تحتوي على مواد مفعولها قريب من مادة الأنسولين .. وما زالت الأبحاث مستمرة لاكتشاف فوائد هذه الأعشاب في مرضى السكر .

● وجد أن مطحون ١٠٠ جرام من الكسبرة المحمص مع ١٠٠ جرام من الحلبة مع ١٠ جرام من الترمس الجاف ، عندما يؤخذ من هذا الخليط ملعقة صغيرة يومياً يخفض السكر بالدم.

● كما وجد أن استخدام نبات الدميسة والريحان والزعتر والشيح والمر وأوراق التوت ورؤوس الكرنب ، وجد أنها أيضاً تقلل من مستوى الجلوكوز بالدم ، وكذلك الملوخية والترمس .

● شاي الجنسنج له تأثير مخفض للسكر بالدم ( مرضى الضغط المرتفع يتجنبون هذا العشب ) .

● توت هاكل من الأعشاب التي تساعد في تحسين إنتاج الأنسولين .

● من الأعشاب المفيدة لمرض السكر الهندياء البرية والجولدنسيل .

● نبات الحصرم ( العنب قبل النضج ) من الأعشاب المفيدة لتقليل السكر المرتفع وخفض الكوليسترول والدهون الضارة .

● شاي أوراق التوت تساعد في خفض السكر وهذا ما دفع بعض الشركات لإعداد هذه الأوراق في صورة مستحضر طبي .

● الكركم والقرنفل والريحان من الأعشاب المفيدة لمرض السكر، لذا أنصحك بتناول كوب منها من آن لآخر أو إضافتها إلى كوب الشاي ، أو استخدامها كتوابل منزلية .

● شوربة الخضراوات بالأعشاب من المأكولات المفيدة لمريض السكر، وتجهز كالآتي :

- بصلة غير مقشرة.

- ٤ فصوص ثوم.

- ثمرة جزر مقطعة.

- نصف فنجان من بذور الحلبة.

- نصف فنجان من اللوبيا المنقوعة.

+ورقتان من عشب الريحان وقليل من الكركم والقرفة والقرنفل.

+ ٢كوب ماء.

تغلى هذه المكونات لمدة نصف ساعة ثم استخراج البصلة وقشرها ثم اهرسها وأعددها لإناء الطبخ مرة ثانية ٠٠ واستخرج الريحان.

أنصحك بتناول هذه الشوربة بانتظام ففيها العديد من المكونات التى تقلل امتصاص السكر وتحد من ارتفاع السكر فى الدم وتقلل مشاكل مرض السكر.

**توصيات هامة:**

١- أول خطوة فى علاج مرض السكر: اخفض وزنك فالعلاقة وطيدة بين زيادة الوزن وحدوث مرض السكر. وكلما زادت خلاياك الدهنية قل تأثير الأنسولين الخافض للسكر.

٢- تجنب الإفراط فى تناول السكريات ذات معامل التسكر المرتفع ( أى التى ترفع السكر بشكل عال وسريع ).

٣- يعتبر الخبز الأسمر ذو معامل تسكر منخفض إذا ما قورن بالخبز الأبيض. ولذا ينصح مريض السكر باستبدال الخبز الأسمر بدل الأبيض.

٤- كل من الأرز والمكرونه ذوا معامل تسكر متقارب ومرتفع ولذا ينبغى التقليل من تناولهما، ويفضل الأرز الغامق عن الأبيض، وكذا يفضل مكرونة الرجيم الغامقة والمسلوقة جيدا.

٥- البطاطس والبطاطا المسلوقة ذات معامل للتسكر عال.. ويلاحظ أن قلى البطاطس ( الشيبس ) يقلل معامل تسكرها، لإضافة الزيوت لها.

٦- الخضراوات بصفة عامة ذات معامل تسكر منخفض ولذا ينصح بالإكثار من تناولها وخاصة الخضراء الطازجة.

٧- البلح والتمر من الفاكهة ذات معامل التسكر العالية جدا، ولذا ينبغي الحد من تناولها.

٨- بعض أنواع الشمام والأناناس الحلو ذات معامل تسكر عالٍ، ولذا يقلل من تناولها.

٩- سكر الطعام ذو معامل تسكر عالٍ. يستبدل سكر الطعام بسكر الفركتوز أو ببدائل السكر المتوافرة بالصيدليات.

١٠- عليك بالأغذية الغنية بالألياف وخاصة الحبوب الكاملة والبقوليات فهي غداؤك المثالي.. الألياف تقلل امتصاص السكر وتخفف الكوليسترول الضار وتحد من الإمساك. وتعتبر البقوليات والحبوب الكاملة ( الفول، اللوبيا، العدس أوجبة، الحمص، الحلبة، الفاصوليا الجافة) أفضل النشويات لمريض السكر وذات معامل تسكر منخفض.

١١- لا تنس الإكثار من الخضراوات الطازجة الغنية بالألياف والأملاح المعدنية والفيتامينات الضرورية لمرضى السكر.

١٢- تحتوي الخميرة البيرة على كمية وافرة من الفيتامينات وخاصة فيتامين ب المركب الذي يحتاجه مريض السكر في التمثيل الغذائي، وكذلك يحتاجه في حالات التهاب أنسجة الأعصاب التي يتعرض لها باستمرار، كما أن الخميرة غنية بعنصر ( الكروميوم ) الذي يزيد من فعالية الأنسولين في خفض السكر بالدم. وعلى هذا ينصح مريض السكر بتناول الخميرة البيرة إما على هيئة أقراص أو بودرة أو طازجة.

١٣- احذر الدهون المشبعة ( القشطة والدهون الحيوانية واللبن كامل الدسم ومنتجاته والسمن الاصطناعي ) واستبدلها بالدهون أحادية اللاتشبع، مثل زيت الزيتون وزيت الفول السوداني بالإضافة إلى الزيوت غير المشبعة مثل زيت الذرة ودوار الشمس وبذر القطن.

١٤- مزاوله الرياضة وخاصة رياضة المشى هامة لمريض السكر. فهي تحرق السكر الزائد وتقلل الوزن وتزيد العضلات وتحسن من كفاءة الأنسولين.

## أعشاب ونباتات للوقاية من أورام الجهاز الهضمي

لقد أثبتت الأبحاث والدراسات العديدة أن العوامل البيئية المحيطة بنا من غذاء وهواء وماء ٠٠ متهممة بحدوث السرطان أما العوامل الوراثية فلا تشكل أكثر من ١٠ ٪ من أسباب السرطان.

وهذا معناه أنه بإمكاننا تجنب هذا المرض اللعين من خلال تجنب العوامل البيئية المسببة له. لن أطيل في المقدمة عن هذا القاتل ودعنا نتحدث مباشرة عن كيفية الوقاية منه.

### أعشاب ونباتات مفيدة:

- نبات الهندباء البرية والايكيناسيا والشاي الأخضر والبوداركو والبرسيم الأحمر والسوما أعشاب مهمة للوقاية والعلاج من السرطان.
- مخلب القط يحسن عمل المناعة وله خواص مضادة للسرطان.
- تناول البصل والثوم مفيد للوقاية من السرطانات.
- عصير ورق وجذور البنجر مفيد للوقاية.
- عصير الجزر والكرنب والهليون والعنب والكرز الأسمر كلها عصائر مفيدة ٠٠ فواظب على تناول كوب في الصباح وآخر في المساء.

### توصيات هامة للوقاية والعلاج من السرطان:

- ١- عليك بكل ما هو طبيعي طازج وتجنب قدر الإمكان كل ما هو صناعي أو معالج حراريا أو كيميائيا أو محفوظ.
- ٢- تناول الطعام الغني بالحبوب الكاملة والمكسرات والبذور.
- ٣- تناول العديد من الخضراوات الصليبية، مثل القرنبيط والكرنب واللفت والفجل.
- ٤- تناول الخضراوات والفواكه الصفراء والبرتقالية الداكنة الغنية بفيتامين "أ" مثل الجزر واليقطين والقرع واليام والمشمش والكنترولوب.

- ٥- الكرز والعنب والبقوليات والتمر والبرقوق كلها تساعد في محاربة السرطان.
- ٦- تناول عشر لوزات نيئة كل يوم فله خواص مضادة للسرطان.
- ٧- أكثر من الأطعمة الخشنة الغنية بالألياف وتجدها في الحبوب والخضراوات والفواكه.
- ٨- قلل قدر الإمكان من الدهون وخاصة الدهون المشبعة ( القشطة والدهون الحيوانية والسمن الاصطناعي ٠٠٠ )
- ٩- أكثر من تناول الفيتامينات المضادة للأكسدة مثل : فيتامين "أ" وسى وه فهى تساعد فى التقليل من الإصابة بالسرطانات ( متوافرة بكثرة فى الفواكه والخضراوات الطازجة والحبوب الكاملة والزيوت النباتية.
- ١٠- تجنب كل مصادر التلوث الهوائى والغذائى والمائى ٠٠٠
- ١١- يفضل تناول الماء المقطر بدل ماء الصنبور.
- ١٢- لا تكثر من تناول سكر الطعام والملح.
- ١٣- تجنب التدخين تماما.
- ١٤- واظب على ممارسة الرياضة وخاصة رياضة المشى.

obeikandi.com



## المراجع العربية:

- ✓ الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية..... د/جيمس ف. بالش وآخرون.
- ✓ النباتات والأعشاب الطبية كيف تستخدمها؟ د/فايزة محمد حمودة.
- ✓ الطعام الجيد طريقك للصحة المثالية د/ أندرو وايل.
- ✓ النباتات صحة وغذاء ومنافع وعلاج... بالقاسم الناصري.
- ✓ لكل داء غذاء د/ حسن فكرى منصور.
- ✓ معجزات الشفاء بالأعشاب والغذاء د / أيمن الحسيني
- ✓ علاج بلا دواء د / عز الدين الدنشارى
- ✓ العديد من الأبحاث والنشرات والمجلات الطبية.

## المراجع الأجنبية:

Jean Carper : Miracel Cures .2002

James f .Balch ,M.D. :Prescription for nutritional healing.2000

Bakhru. H.K : Nature Cure.

obeikandi.com

# الفهرس



٣	مقدمة
٦	أسرار المشروبات الشعبية فى علاج أمراض الجهاز الهضمى
١٢	عزيزى مريض الجهاز الهضمى - فتش عن دوائك فى هذه الخضراوات
٢٦	الفواكه : فى صيدلية مرضى الجهاز الهضمى
٢٧	علاج أمراض الجهاز الهضمى بالنخالة والحبوب
٤٠	١٢ نوعا من التوابل على درجة دواء هام جدا
٤٥	أعشاب ونباتات متنوعة لمرضى الجهاز الهضمى
٤٧	أعشاب فى خدمة مشاكلك الهضمية
٥٩	الطب البديل لعلاج أمراض الجهاز الهضمى
٦٤	علاج مشاكل الجهاز الهضمى بالعصائر
٦٩	نماذج جيدة من عصائر الفواكه والخضراوات لعلاج مشاكل الجهاز الهضمى
٧٩	الحجامة لتقوية المناعة ولمرضى الكبد والسكر
٨٢	رائحة الفم الكريهة
٨٣	١٤ نصيحة هامة للتخلص من رائحة الفم الكريهة
٨٤	عسر الهضم
٨٥	حرقان فم المعدة (الحموضة)
٨٦	الغثيان والقئ
٨٧	الزغطة
٨٨	قرحة المعدة والأثنى عشرى
٨٩	الإمساك
٩٢	الإسهال
٩٣	الغازات والانتفاخات
٩٤	بقوليات بدون غازات
٩٥	القولون العصبى
٩٧	الالتهاب الكبدى
١٠٠	التهابات وحصوات المرارة
١٠٢	مرضى السكر
١٠٦	أعشاب ونباتات للوقاية من أمراض الجهاز الهضمى
١٠٩	المراجع