



الأكاديمية العربية الدولية المقررات الجامعية

النسخة الالكترونية خاصه ببابتيقة
saaid.net

أسرار الصلاح والبِرَأَل للمرأة

إعداد
محمد حامد محمد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

I g

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شَرِّ وَرِّ أَنفُسِنَا،
وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهِدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلٌّ لَهُ، وَمَنْ يُضْلِلُ فَلَا هَادِيَ لَهُ.
وَأَشْهُدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهُدُ أَنَّ مُحَمَّداً عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.

ثم أما بعد...

فقدِيماً قال الطبيب اليوناني (أبِقراط): «ليكن غذاؤك دواءك، وعالجوها كل مريض بنبات أرضه؛ ف فهي أجلب لشفائه». وهذا ما يسمى الآن العلاج بـ «لا دواء»، ومن الجميل أن يرجع الناس في هذا العصر - عصر التقدم والتكنولوجيا - إلى روافد الطب الشعبي، أو ما يسمى بـ «الطب البديل».

ولعل القارئ الكريم يجد بغيته في هذه السلسلة النافعة بإذن الله تعالى.
والله من وراء القصد؛



التغذية المثالية للمرأة في مراحل حياتها المختلفة

﴿أولاً: تغذية الحامل﴾

إن تغذية الحامل لها أهمية ومواصفات خاصة، فلم يعد طعامها له ١١٠ وحدتها، وإنما صار يشاركها فيه جنينها بين أحشائهما، فسواء رضيت أو لم ترض أصبح لزاماً عليها أن تمد طفلاً بكل ما يحتاج إليه من عناصر غذائية ضرورية لنموه من خلال ما تأكله من طعام ولو كان على حساب جسمها.

إن الطعام الذي تتناوله الحامل يمتص في مجرى الدم، ويصبح مهيناً لأن تنتقى منه أنسجة جسمها أو جسم الجنين العناصر الغذائية الالازمة لبناء الجسم، فإذا كان هذا الطعام غنياً بهذه العناصر فإن الجنين يتمكن من الحصول على كل ما يلزمه حتى ينمو نمواً طبيعياً. إذا افتقر الطعام إلى هذه العناصر الضرورية من جسمها فتصير عرضة للضعف والمرض، كما يتعرض طفلاً للضعف ونقص النمو. ومن الملاحظ كذلك أن الأمهات اللاتي يتناولن غذاء مناسباً أثناء الحمل تكون ولادتهن أكثر سهولة كما يقلّ تعرضهن لاحتمال حدوث ولادة مبكرة عن غيرهن من الحوامل اللائي لا يلتقطن جيداً لطعامهن.

ليس من المهم أن تتناول الحامل قدرًا كبيراً من الطعام، ولكن الأهم هو أن يحتوى الطعام على العناصر الغذائية الالازمة لحاجة جسمها وجنينها أثناء فترة الحمل، والتي أهمها: البروتينات والفيتامينات بأنواعها والحديد والكالسيوم.

فالبروتينات هي التي تبني أنسجة الجسم، والكالسيوم يبني العظام، والحديد ضروري لتكوين الدم، أما الفيتامينات فتحتاجها خلايا الجسم لتمكن من القيام بأنشطتها الطبيعية أما باقي العناصر الغذائية التي تتناولها في طعامنا اليومي مثل

النشويات والسكريات والدهون، فلا تحتاجها الحامل إلا ل تستكمم كمية السعرات الحرارية (الطاقة) التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه المختلفة، غير أنها ليست ضرورية بالنسبة للجنين، ومن الأفضل الإقلال منها حتى لا تعرّض الحامل لمزيد من الوزن الزائد.

يجب أن تحرص الحامل على تناول بعض الأطعمة بصفة يومية لتمد جسمها بالعناصر الغذائية الضرورية السابقة.

(١) اللبن:

يأتي اللبن في مقدمة الأغذية الضرورية للحامل بفضل احتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم اللازم لضمان سلامة أسنان الجنين وعظامه، كما أنه مصدر هام للبروتينات الالازمة لبناء أنسجته.

يؤخذ يومياً كوبان على الأقل، ويراعى إزالة قشته، ويمكن تناول المزيد منه من خلال متجاجات الألبان كالزبادي والجبن. ويعتبر اللبن من أفضل الوسائل لإمداد الجسم بما يحتاجه من الكالسيوم.. أي أنه من الخطأ والحمامة أن تعتمد الحامل على تناول أقراص الكالسيوم المصنعة، وتنصرف عن تناول اللبن. وفي حالة عدم تقبل طعم اللبن يمكن التغلب على ذلك بإضافة قليل من الكاكاو أو الشاي إليه فهذا لا يؤثر على قيمته الغذائية.

(٢) الخضروات والفاكهة:

كلاهما من المصادر الغنية بالفيتامينات والحديد والكالسيوم ولذلك ينبغي أن يدخلان ضمن الغذاء اليومي للحامل، مع مراعاة تخصيص جزء للخضروات الطازجة غير المطبوخة وأن يكون بعضها ذات أوراق خضراء وهذا ما يمكن تناوله من خلال طبق سلطة الخضار كالجرجير والخس والخيار والطماطم.. وللحامل حرية الاختيار في باقي الأنواع من الخضروات والفاكهة.. ويفضل من الفاكهة المولح كالبرتقال.

٣) اللحوم:

وهي من المصادر الغنية بالبروتينات، ويفضل منها اللحوم البيضاء عن اللحوم الحمراء أي لحم الأسماك والطيور مثل الدجاج. ويفضل أن تكون خالية من الدهن.. أي ينبغي نزع طبقة الجلد الخارجية عنها، ولبعض أنواع اللحوم بصفة خاصة قيمة غذائية كبيرة على أن تؤكل طازجة مثل الكبد والكليل والقلب والمخ، كما ثبت أن لحم الأسماك من أفضل أنواع اللحوم، بل يمكن أن تحل كل أنواع الأسماك والحيوانات البحرية محل اللحم عامة.. وذلك لاحتوائه على قدر كبير من البروتينات والمعادن الضرورية للجسم، فضلاً على أن زيوتها تساعد على خفض نسبة الكوليسترول بالدم، وضبط ضغط الدم، علاوة على سهولة هضمها.

٤) البقول والخبز:

من المفید للحامل تناول قدر من البقول مثل الفول مع تناول الخبز (القمح) فهذا الحبوب تمد الجسم بالطاقة الالازمة لأداء الأنشطة المختلفة علاوة على ما تحتويه من عناصر غذائية مفيدة بوجه عام.

ويفضل من أنواع الخبز: الخبز الأسمري (البلدي) فقد ثبت أن له فائدة كبيرة للجسم، ويساعد على منع حدوث الإمساك حيث يزيد من كتلة النفايات، وبذلك يكون فيه فائدة كبيرة للحامل خاصة التي كثيراً ما تتعرض للإمساك أثناء الحمل.

٥) البيض:

تؤكل بعضة واحدة يومياً على الأقل، فالبيض غذاء مفید جداً للحامل لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الحديد اللازم لتكوين دم الحامل ودم جنينها.

٦) فيتامين «د» واليود:

ترداد حاجة الحامل إلى فيتامين «د» خاصة في الشتاء حيث يقل تعرضاً لها للشمس.. فمن المعروف أن أشعة الشمس تساعد على تكوين هذا الفيتامين

الضروري في الجسم.

ويعتبر زيت كبد الحوت من أغنى المصادر بهذا الفيتامين.. ويمكن تناوله مركزاً من خلال بعض المستحضرات الطبية.. ويجب استشارة الطبيب الخاص لتحديد الجرعة المناسبة. كما تزداد حاجة الجسم إلى اليود في بعض المناطق التي تفتقر فيها المياه إليه، وفي هذه الحالة ينبغي على الحامل تناول قدر إضافي من اليود سواء من خلال بعض الأطعمة وأهمها الأسماك والحيوانات البحرية بصفة عامة، أو من خلال أحد المستحضرات الطبية، ويكون ذلك باستشارة الطبيب الخاص.

ملح الطعام:

يجب على الحامل أن تقلل من تناول الملح في الطعام على قدر المستطاع، وكذلك الأطعمة المملحة عموماً كالفسيخ والرنجة.. وذلك لأن التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على جسم الحامل تساعد على احتجاز الملح به، فلا داعي لاحتجاز المزيد لأن ذلك قد يؤدي لارتفاع ضغط الدم، وتورم القدمين، وظهور الزلال في البول، وهذه الحالة يطلق عليها اسم «تسنم الحمل».

السوائل:

الاهتمام بتناول السوائل شيء مفيد للحامل وغير الحامل لتختر منها الحامل ما تشاء مثل الحساء وعصائر الفاكهة، لكنه لا ينبغي إهمال شرب قدر مناسب من الماء.. ويكون ذلك بمعدل ستة أكواب يومياً.. فالماء يطهر الدم من السموم والفضلات، ويساعد على تنظيم وظائف الجسم المختلفة، ويخلص الكليتين ومجري البول مما يعكرها من فضلات ورواسب.

نوعيات خاصة من الغذاء للحامل:

جذور البنجر:

يحتوي البنجر على نسبة مرتفعة من الحديد اللازم لتكوين الدم دون إحداث

إمساك كما هو الحال مع معظم مستحضرات الحديد ولذلك نصح الحامل بأن تقبل على تناول البنجر سواء في صورته الطبيعية أو تناوله على هيئة عصير بعد القيام بعصير الجذور.. كما يمكنها الاعتماد على كبسولات البنجر وهي مستحضر دوائي يحتوى على خلاصة البنجر في صورة بودرة.. لكنه لا شك أنه من الأفضل الاعتماد على البنجر في صورته الطبيعية.

مشروع الحلبة:

فائدة الحلبة بالنسبة للحمل والولادة أنها تساعد على مرونة عضلات الرحم، وتزيد من قوة انقباضاتها، ولذلك فهي تؤخذ في صورة شراب من البذور المطحونة، أو كبسولات من بودرة هذه الحبوب خلال الأسابيع الأربع أو الستة الأخيرة من الحمل.

المقدونس:

وفائدته للحامل أنه مصدر غنى بالحديد والبوتاسيوم والفسفور.. كما أن له مفعولاً مدرّاً للبول.. وبذلك يساعد على تخلص جسم الحامل من الماء المتراكم به.

التوت الأحمر:

ويعتبر وسيلة فعالة لمنع الغثيان والقيء المصاحب لمراحل الحمل الأولى. ولهذا الغرض تجفف أوراق التوت الأحمر ويضاف ملء ملعقة كبيرة إلى فنجان ماء مغلي، وتنقع الأوراق لمدة ١٠ دقائق، ويشرب مثل هذا الفنجان صباحاً يومياً.

ثانياً: تغذية المرضع:

لكى تقوم الأم بعد الولادة بمهمة الرضاعة بكفاءة، دون شكوى من ضعف إدرار اللبن عليها أن تهتم بغذيتها خلال هذه الفترة.. وذلك من حيث الكم والنوع.. فينبغي عليها الانتظام في تناول وجبات الطعام دون تقصير وأن تهتم بوجه خاص بتناول الأغذية الغنية بالبروتينات (اللحم والبيض واللبن) والفيتامينات (الفاكهة

والخضروات الطازجة) والكالسيوم (اللبن ومنتجاته) والحديد (الكبدة والبيض والخضروات واللحوم).

كما ينبغي عليها خلال هذه الفترة تجنب تناول الأدوية (إلا باستشارة الطبيب) لأن بعضها يفرز مع اللبن وقد يصيب الطفل بأضرار.. وكذلك تجنب التدخين والأغذية الملوثة بمبيدات حشرية ومعادن ثقيلة.

كما يجب الاهتمام بتناول قسط وافر من السوائل يومياً لأنها تساعد على إدرار اللبن.. وكذلك تجنب الإجهاد الجسمنى أو الانفعالات النفسية ولا ننصح السيدة خلال هذه الفترة بتناول حبوب منع الحمل، إلا بعد انتهاء الشهور الأولى بعد الولادة، لأنها تقلل لبن الثدي.

ولعل أهم نصيحة للمرضى لزيادة إدرار اللبن هي الاستمرار في إرضاع الوليد.. بمعنى عدم التكاسل عن القيام بالرضاعة أو التأخير في وضع الوليد على الثدي أو الملل من الرضاعة نفسها أو اليأس من خروج لبن كاف لإرضاع الوليد.. ذلك لأن عملية الإفراغ والامتصاص المتكرر للثدي هي خير ما يساعد على إدرار اللبن، فهي تنشط الغدد المنتجة للبن فتزيد كفاءتها. كما ننصح الحامل التي تشكو من ضعف إدرار اللبن بالاعتماد على هذه التوقيعات التالية من المشروبات الغذائية، فهي فعالة للغاية في زيادة إدرار اللبن.

شوربة العدس:

وهي من الأغذية المفيدة للمرضى لارتفاع قيمتها الغذائية حيث تحتوي على نسب عالية من الكالسيوم والعناصر الغذائية الضرورية للأم.. بالإضافة لفاعليتها في زيادة إدرار اللبن.

مشروب الحلبة والنعناع:

تميز الحلبة بالعديد من الفوائد الصحية خاصة للنساء.. نذكر منها في هذا المجال أنها من أفضل الأغذية المساعدة على زيادة إدرار اللبن. يؤخذ يومياً عدد

٢- كوب من مغلي الحلبة، ويفضل تناول البنور مع الشراب كما ينصح بتناول مشروب النعناع بمعدل ٣-٢ كوب يومياً.

مشروب الشمر:

يساعد تناول الشمر على إدرار لبن الثدي ونزول الحيض لأنه يتميز بمحض مشابه لهرمون الأستروجين. ولهذا الغرض يضاف عدد ٢-١ ملعقة من البنور بعد طحنهما بخفة إلى فنجان ماء مغلي، وتنقع به لمدة ١٥ دقيقة. ويشرب يومياً مثل هذا الفنجان بمعدل ٣-٢ مرات.

ثالثاً: تغذية الحائض:

خاص بالفتيات المتألمات من الدورة الشهرية:

تنشر الشكوى من ألم الحيض (مغص الدورة) بين الفتيات قبل الزواج، ويزول الألم تدريجياً بعد الزواج إلى أن يختفي غالباً بعد الولادة.

وتشير الدراسات حول هذا الموضوع إلى أن بعض أنواع الأغذية تجعل الفتاة أكثر عرضة لألم الحيض.. وهذه تشمل: الأغذية المحفوظة أو المجهزة أو المحتوية على كيماويات كالسجق والهامبورجر والكورنديف واللانشون.. وكذلك الشيكولاتة والكولا والسكر الأبيض.. وكذلك اللحوم والدهون بصفة عامة. بينما تقل فرصة حدوث هذا الألم المرتبط بالحديد مع الأغذية النباتية الطبيعية غير المجهزة كالخضروات والفاكهة والحبوب عامة.

ولذلك فإننا ننصح الفتاة بأن تكون «نباتية» وهناك وصفات غذائية مختلفة يمكنها تخفيف هذا الألم.. و هذه مثل:

مشروب السمسم:

تطحن حبوب السمسم وتضاف نصف ملعقة صغيرة من البويرة الناتجة في كوب ماء ساخن، يشرب مثل هذا الكوب مرتين يومياً. وهذه الوصفة فعالة للغاية في

تحفييف مغص الدورة عند الفتيات.. لزيادة مفعولها ينصح بعمل حمام مقعدي من لماء الدافئ لمنطقة العانة على أن يضاف الماء الحمام كمية من حبوب السمسم بعد جرشها أو طحنه بخفة.

الموز مع الجبن لألم الدورة:

هذه من النصائح الغذائية المفيدة حيث ينصح بأكل الموز المطبوخ مع الجبن لتخفييف ألم الحيض وللتغلب على مشكلة غزاره دم الحيض.. حيث يساعد الموز على زيادة هرمون البروجستيرون مما يخفض من كمية التزيف.

مخلى الحلبة والمقدونس والنعناع:

وهذه من المشروبات المعروفة لتخفييف ألم الحيض.

الفول السوداني لغزاره دم الحيض:

نجح مجموعة من الباحثين في إنجلترا في استخدام الفول السوداني في علاج مرض «الهيماوفيليا» وهو مرض وراثي يتميز بتكرار التزيف الدموي. ويذكر الباحثون نجاح نفس العلاج لحالات نزيف الأنف ونزيف الدورة الشهرية. أنا أقول لكل امرأة تعانى من غزاره دم الحيض عليك بأكل الفول السوداني.

الخضروات المدرة للبول لمتابعة ما قبل الحيض:

من الشائع بين النساء الشكوى من متابعة خلال الأيام القليلة السابقة لنزول الحيض، وذلك في صورة الشكوى من صداع وعصبية شديدة، وتورم القدمين والإحساس بألم وانتفاخ الثديين.

وهذه المتابعة ترجع لاحتياز كمية من الماء والملح بالجسم بفعل هرمون الإستروجين وللتغلب على هذه المتابعة يجب أن تتجنب المرأة تناول ملح الطعام خلال الأسبوع السابق لميعاد الحيض.

كما ينصح بتناول الخضروات التي تتميز بمفعول مدر للبول مثل: الكرنب

والخس والمقدونس والكرفس.. فالإقبال على تناول هذه الخضروات بكميات كبيرة خلال نفس الأسبوع السابق للحيض يعمل على تصريف الماء المحتجز عن طريق زيادة كمية البول، وبالتالي يقل تورم الأنسجة وتخف درجة المتابعة.

٤ رابعاً: تغذية المرأة في سن اليأس:

سن اليأس هو سن الذي ينقطع فيه الحيض (من ٤٥ - ٥٥ سنة تقريباً)، وذلك لتوقف المبيض تقريراً عن إنتاج هرمونات الأنوثة (الاستروجين) وتبعاً لذلك تشكو المرأة من بعض المتابعة النفسية والجسمانية ومن أبرزها حدوث نوبات من السخونة (أو الصهد - كما تصفها أغلب السيدات) أو ما تسمى: فورات التورد (Hot Flashes)، وكذلك حدوث ضمور أو جفاف بأنسجة المهبل، وضعف نشاط المرأة الجنسي (وقد يزيد أحياناً).

وتتعرض المرأة لنفس هذه المتابعة تقريراً إذا ما استؤصل الرحم والمبيضات جراحياً لأسباب مرضية. وقد وجد الباحثون أن بعض الأغذية النباتية والأعشاب تحتوي على مواد لها مفعول مشابه لمفعول هرمون «الاستروجين» الذي يتسبب نقصه في حدوث هذه المتابعة السابقة، وبالتالي فإن إقبال المرأة في سن اليأس على تناول هذه الأنواع (أو الأغذية الهرمونية) بكميات كبيرة يمكن أن يعوضها عن نقص الاستروجين إلى حد ما، وبالتالي تخف متابعتها.. ومن هذه الأنواع ما يلي:

الحبوب مثل: فول الصويا والحمص:

يعتبر فول الصويا وبعض أنواع الحبوب كالحمص والبسلة من أغنى الأغذية بمركبات الاستروجين الطبيعية، ولذلك تعتبر من الأغذية المثالية لتعويض نقص الاستروجين في سن اليأس.

بل يمكن الاعتماد على فول الصويا كوسيلة طبيعية لمنع الحمل لاحتوائه على نسبة مرتفعة من مركبات الاستروجين (تحتوي حبوب منع الحمل على هرمون الاستروجين) وبناء على ذلك أقول لكل امرأة تعانى من متابعة ما بعد انقطاع

الحيض: عليك بتناول قدر وفير من الحبوب يومياً خاصة فول الصويا والحمص والبسلة والفول السوداني.

المشروبات:

وهذه مثل:

* عرق السوس.

* الينسون.

* الشمر.

* الحلبة.

* وينصح بتناول أحد هذه الأنواع أو بعضها بصفة منتظمة مثل ٢-٣ كوب من عرق السوس يومياً.

نباتات أخرى (هرمونية):

* البرسيم الأحمر (أبو ثلات ورقات) **Red Clover**

* نبات جذر الثعبان **Black cohosh - snake root** ويستخدم هذان النوعان في صورة منقوع (أى شاي).

فيتامين «هـ»

أهم فيتامين تحتاجه المرأة بعد انقطاع الحيض:

وجد أن تناول فيتامين «هـ» بصفة منتظمة يخفف إلى حد كبير من نوبات السخونة (فورات التورد) والتي تنتشر الشكوى منها بين النساء في سن اليأس. ويرجع هذا المفعول إلى تنشيط إنتاج الهرمونات الجنسية (الأستروجين) من المبيض.

وهذا الفيتامين يتوفّر في أغلب أنواع الحبوب غير منزوعة القشرة خاصة القمح.. كما يوجد بوفرة في الزيوت النباتية مثل زيت الذرّة وزيت عباد الشمس كما يوجد في أغلب الخضروات الورقية. ولا مانع من تناوله كمستحضر دوائي باستشارة الطبيب.

الفداء الجيد علاج لمشاكل البشرة والشعر والأظافر

انتبهي يا فتاتي! ويا سيدتي!

- * الجلد مرآة لحالتك الصحية والغذائية.
- * الشعر يتغذى من الداخل وليس من الخارج.
- * الأظافر تحتاج للغذاء الجيد لتبقى سليمة وقوية.

الغذاء وصحة الجلد:

إن جلد الإنسان ليس ثابتاً لا يتغير، كما يعتقد البعض، فالجلد يجدد نفسه من وقت لآخر، أو بمعدل كل ثلاثة أسابيع بالتقريب، حيث تتكون بالأدمة خلايا جديدة تأخذ طريقها للسطح لتحل محل الخلايا المتدهلة والمتساقطة.

والجلد يحتاج للغذاء لأجل هذا النمو والتتجدد، كما يحتاج إليه الشعر والأظافر، وهذا يعني أنه كلما زاد الاهتمام بتناول غذاء صحي يمد الجلد بما يحتاجه من عناصر غذائية اكتسب الجلد صحة وحيوية ونضاره.

أما إذا ساءت أو نقصت التغذية فإن آثار ذلك تظهر واضحة على الجلد في صور مختلفة كالخشونة أو التشقق أو التجعد أو زيادة الدهون بالبشرة لللون باهت بفقد للنضاره والحيوية. وفي مقدمة ما تحتاجه البشرة من عناصر الغذاء.. هذه الأنواع التالية من الفيتامينات:

فيتامين «أ»:

يعتبر هذا الفيتامين هو الغذاء الصحي الأول للجلد، فهو يمده بالحيوية ويكسبه النعومة، بينما يؤدى نقصه لجفاف الجلد وتشققه.. وكذلك جفاف قرنية العين والإصابة بالعشى الليلي.. ويعتبر الجزر من أعنى مصادر هذا الفيتامين.. ويقال إن

تناول جزرة واحدة في اليوم يمد الجسم بما يحتاجه من فيتامين «أ». كما يتوفّر فيتامين «أ» في الزيوت (خاصة زيت كبد الحوت) وفي المسمّش والسبانخ والخضروات الورقية.

فيتامين «ب٢»:

ويسمى كذلك «ريبوفلافين» وقد ثبت أن نقصه يجعل البشرة دهنية.. لذلك ينصح بتناول هذا الفيتامين.. أو مجموعة فيتامين «ب» المركب كعلاج لهذه الحالة.. والتي تجلّى بوضوح مع التغييرات الهرمونية التي تحدث في مرحلة البلوغ والمرأة وتساعد على ظهور حب الشباب.

كما يؤدي نقص هذا الفيتامين بالتحديد إلى ظهور تشققات بالجلد عند زاويتي الفم. مما يشوه جمال المرأة. ويتوافر فيتامين «ب٢» في اللبن واللحوم والبيض والخميرة.. كما تعتبر الحبوب غير منزوعة القشرة (كالقمح) من أغنى مصادره.

فيتامين «ب٦»:

ويساعد نقص هذا الفيتامين كذلك على زيادة إفراز الدهون بالبشرة والإصابة بالبثور الحمراء والرءوس السوداء. كما أن الجسم يحتاجه بصفة عامة للاستفادة من الدهون والبروتينات من خلال عملية الأيض.

ويتوافر في الموز والحبوب غير منزوعة القشرة، خاصة القمح، والدجاج والبقول والبيض والكبدة والبندق والخميرة.. وأغلب الخضروات ذات الأوراق القائمة.

النياسين وحمض الباتوتينيك:

وكلاهما من مشتقات فيتامين «ب» المركب، ونقصهما يؤدي لجفاف الجلد، ويساعد على ظهور التجاعيد والشيخوخة المبكرة للجلد. يتوفّر النياسين في الحبوب غير منزوعة القشرة وفي الكبدة واللحوم والردة والخميرة. ويتوفّر حمض الباتوتينيك في الكبدة والبيض والحبوب.

فيتامين «هـ»:

وهذا الفيتامين له أثر مقاوم لشيخوخة خلايا الجسم بما في ذلك خلايا الجلد، ولذلك فهو يقاوم ظهور التجاعيد.. كما أنه يساعد على عملية تجديد الخلايا. وهو يتوفّر في الحبوب غير منزوعة القشرة وفي البندق واللوز وزيت الخضروات والماجرين. ونظراً لفائدة فيتامين «هـ» وفيتامين «أ» للبشرة تستخدم محتويات الكبسولات منهما في عمل الكريمات والأقنعة المغذية للبشرة.

هل تعانين من مشاكل في أظافرك؟

إن الأظافر الهشة.. الضعيفة.. سهلة الكسر والالتواء.. ذات التشققات أو التمزقات ب نهايتها.. هي غالباً نتيجة لسوء التغذية أو الإصابة بالأنيميا أي فقر الدم. ولذلك فإن علاج هذه الحالات يكمن أساساً في تحسين نوعية الغذاء بحيث يشتمل على قدر مناسب من الحديد خاصة.. وكذلك فيتامين «بـ» المركب والبروتينات ويتوفر الحديد في الكبدة واللحوم والخضروات الطازجة. ولا مانع من تناول مجموعة فيتامينات إذا كان الغذاء فاقداً عن مد حاجة الجسم بما يحتاجه من الحديد والفيتامينات الالزامية.

ولصحة وجمال الأظافر يجب كذلك الإقلال من تعرّضها للماء والصابون لأن ذلك يضعف من صلابتها.. ويمكن الاستعانة بقفاز من المطاط أثناء الغسيل.

سقوط الشعر أو تقصّف أطرافه.. مشكلة يعالجها الغذاء المناسب:

قد تندesh بعض الفتيات من سقوط شعرهن أو تقصّف أطرافه دون سبب ملحوظ.. بينما يكون هناك عادة سبب قوي لذلك لكنه لا يسترعي انتباھهن.. هذا السبب هو ضعف عام بالجسم وسببه الغالب وجود أنيميا نقص الحديد بسبب فقد كمية من الدم شهرياً بسبب الحيض، خاصة إذا كان غزيراً، أو كانت الفتاة لا تهتم بتعويض ما يفقد من دم بالتغذية الجيدة والفيتامينات الالزامية.. بالإضافة لاعتياد كثير

من الفتيات على إهمال تناول الأغذية الصحية المفيدة حيث يملن لتناول المأكولات السريعة الخفيفة مثل الهاamburger والشيشي والسبحق وغيرها.. وكلها مأكولات لا تنفع ..

وكم من الفتيات يعتقدن خطأ أن الشعر مجرد غطاء خارجي للرأس يتغذى بالزيوت والكريمات وخلافه.. ويغفلن أنه جزء من الجسم يتغذى، وينمو من خلال ما يستقبله من غذاء وأوكسجين يحمله تيار الدم كسائر أعضاء الجسم.

ونصيحتي لكل فتاة أن تهتم بتغذية شعرها من «الدخل» أي خلايا الجسم، ويكون ذلك بالتعرف على الجيدة التي ينعكس أثرها على الشعر.. ولا تصدقني يا عزيزي.. الفتاة أن هناك شامبو أو كريماً يمكن أن يعطي الشعر ما يحتاجه من فيتامينات وعناصر غذائية.

وأهم ما يجب تناوله لتغذية الشعر هو «الحديد» وهو يتوفر في الكبدة واللحوم والخضروات الطازجة.. وكذلك فيتامين «أ» ويتتوفر في اللبن والجزر وزيت كبد الحوت.. وكذلك فيتامين «هـ» ويتتوفر في زيت الخضروات والبن دق واللوز والحبوب غير منزوعة القشور مثل القمح.. وكذلك فيتامين «بـ» المركب وتتوفر أنواعه في العديد من الأطعمة.

ونصيحتي الأخرى لكل فتاة تشكو من سقوط أو تقصف شعرها هو أن تتجنب الإساءة للشعر وهذه تشمل نواحي عديدة: مثل السشووار، أو استعمال الصبغات أو تمشيط الشعر بعنف.. فمثل هذه الأمور تساعد على جفاف الشعر وتقصفه وسهولة تساقطه.

أغذية التخسيس:

أسباب السمنة:

إن اكتساب بعض الناس لأجسام بدنية قد يرجع لأسباب وراثية أو تكوينية.. بدليل أننا نلاحظ انتشار السمنة بين أفراد بعض العائلات بعينها.. والمقصود بهذه

العوامل الوراثية أو التكوينية أن كل إنسان يولد وبداخله نظام معين من الجينات يحدد تكوينه الجسمي مثل مقدار ما سيكون عليه طول الجسم، ومقدار الدهون التي ست تكون بداخل الجسم، وأماكن توزيعها.. وبناء على ذلك أيضاً يمكن أن نجد تفسيراً تميز أفراد بعض العائلات بالنحافة.

وقد تفسر السمنة كذلك بناء على الأسباب التكوينية بميل بعض الأجسام لاختزان الطعام أكثر من استهلاكه أي أن عمليات الأيض بجسامهم تسير ب معدل منخفض.. وهذه العمليات هي التي يتم فيها تحويل الطعام الذي نأكله إلى مركبات بسيطة لتمكن خلايا الجسم من حرقها والاستفادة منها.. وبناء على ذلك أيضاً يمكن أن نفسر أسباب النحافة في بعض الحالات حيث تميز بعض الأجسام النحيفه بزيادة سرعة عمليات الأيض، وبالتالي يستهلك الطعام بسرعة دون فرصة لاختزانه وبناء على هذا التفسير كذلك يمكن تعليل حدوث السمنة بين بعض الأشخاص رغم تميزهم بالاعتدال في تناول الطعام.

لكتنا في الحقيقة نجد أن هناك نسبة كبيرة من حالات السمنة ترجع ببساطة إلى الإفراط في تناول الطعام أو بمعنى علمي نتيجة لاكتساب كمية كبيرة من الطاقة من خلال الطعام تفوق حاجة الجسم، وبالتالي تخزن به على هيئة شحوم. وهذا الإفراط في تناول الطعام يرجع لأسباب مختلفة مثل النواحي الاجتماعية حيث تميز بعض المجتمعات بكثرة الأكل عن غيرها.. وقد يرجع كذلك لأسباب نفسية. بمعنى أن الشخص المكتسب أو المهموم أحياناً يفرط في تناول الطعام كأنه يجد في ذلك متنفساً لأحزانه وهمومه.

وفي عدد بسيط من الحالات يرجع سبب السمنة لأسباب مرضية وهذه تمثل في وجود خلل هرموني بالجسم.. أي بإحدى الغدد الصماء.. وفي هذه الحالات يصاحب السمنة أعراض مرضية أخرى مميزة لنوع هذا الخلل. ويكون علاج السمنة في هذه الحالات بعلاج هذا الخلل الهرموني سواء بالجراحة أو بالأدوية.

❖ نصائح غذائية لإنقاص الوزن:

حتى تنقص وزنك يجب أن تأكل قليلاً أو تتحرك كثيراً.. والأفضل بالطبع هو أن تجمع بين الأمرين باعتدال.. أي تقلل من طعامك وتزيد من نشاطك وحركتك بممارسة نوع من الرياضة.. فبذلك تكون الطاقة «الداخلية» إلى الجسم أقل من الطاقة «الخارجية» منه فيبدأ حدوث اختزال في وزن الجسم.

وإذا كنت ترى أنه يمكن الالتزام بنظام غذائي محدد السعرات الحرارية (الطاقة) فلتفعل.. وإن لم يكن فإنه يجب أن تراعي أمرين في غذائك اليومي وهما، أن تقلل من كمية الطعام بوجه عام فمثلاً كل نصف رغيف خبز بدلاً من رغيف كامل.. وكل نصف طبق أرز بدلاً من طبق كامل وهي الدهون والسكريات والنشويات.. مثل الأرز والمعكرونة والخبز والسمن البلدي والمسبيك والمحمص وغيرها من الأطعمة الدسمة.

ذلك إلى جانب زيادة النشاط والحركة لزيادة استهلاك الطاقة، وهو ما يمكن عمله لممارسة نوع من الرياضة، ولو رياضة المشي «الجاد» لمدة نصف ساعة يومياً.

❖ أنواع «الرجيم» المختلفة

هذا النظام السابق سيظل هو الطريقة المثلثي والصحية لإنقاص الوزن مهما تعددت مبتكرات التخسيس. فمن المفترض أن تتم عملية التخسيس تدريجياً (بمعدل حوالي ٢ كيلو جرام أسبوعياً) ودون حرمان الجسم من بعض العناصر الغذائية. وبناء على ذلك فإننا نرفض الالتزام بنوعية واحدة من المأكولات على سبيل التخسيس مثل أنواع الأغذية المختلفة لعمل الرجيم، كرجيم الموز ورجيم الجريب فروت ورجيم البيض وغير ذلك..

فمثل هذه الأطعمة الغذائية تنجح في إنقاص الوزن بسرعة لكنها تحرم الجسم من بعض العناصر الغذائية الضرورية مما يؤدى إلى حالة من الضعف والخلل بوظائف الجسم الطبيعية.. ذلك علاوة على ما تبعه هذه الأنظمة القاسية في النفس

من ملل الالتزام لفترة طويلة بنوع واحد من الطعام.

وحتى تساعد نفسك على سرعة إنقاص الوزن متبعا هذا النظام السابق الذي أوضحته.. إليك هذه الإرشادات والنصائح الغذائية الهامة:

كل ولا تأكل:

الجريب فروت: جهز إناء مملوءا بعصير الجريب فروت وضعه في الثلاجة وتناول منه كوبا عدة مرات طوال اليوم. يساعد الجريب فروت على تخلص الجسم من الدهون الزائدة وعلى زيادة حرق السكريات والنشويات.. ولذلك فهو يعد من أفضل الأغذية لإنقاص الوزن، وكذلك لضبط مستوى السكر بالدم بالنسبة لمرضى السكر. ذلك بالإضافة لفائدة العظيمة كأغنى مصدر غذائي على الإطلاق بفيتامين (ج) اللازم لحيوية الجسم.

الألياف: هذه هي الأجزاء التي لا تهضم من الأطعمة النباتية.. وهي تتوفر في الخضروات مثل الكرنب والخس والجرجير واللفلف الأخضر.. وفي الفاكهة مثل التفاح والخوخ والبرتقال.. وفي الحبوب عامة. وفائدها بالنسبة لإنقاص الوزن أنها تملأ المعدة وتقلل الشهية لتناول المزيد من الطعام، علاوة على أنها لا تحتوى على سعرات حرارية مرتفعة. وبناء على ذلك أنصحك بالإكثار من تناول الخضروات والفاكهة الغنية بالألياف. ويفضل أن يكون ذلك قبل موعد وجبة الطعام بحوالي عشرين دقيقة.. كأن تأكل تفاحة كاملة دون تقشير (أفضل الفواكه لهذا الغرض) أو بضعة أعواد من الخس أو طق سلطة الخضار.

اشرب ماء: ولنفس الغرض السابق، أنصحك بتناول كوب أو كوبين من الماء قرب وجبة الطعام فذلك يقلل الشهية ويحد من إفراطك في الطعام.

احذر المثلثيات: التسلية بالأكل مثل اللب والفول السوداني والبندق والشيكولاتة والشسيسي من أسوأ العادات الغذائية التي تؤدي للسمنة رغم أنها في ظاهرها قد تبدو أشياء بسيطة.. وتحول كذلك دون إنقاص الوزن متى أكثر البدين من

هذه المسليات كما يحدث أثناء مشاهدة التليفزيون.. فكما هو واضح تحتوي أغلب المسليات على سعرات حرارية مرتفعة تعوض الجسم بدرجة كبيرة عما يفقده من خلال النظام الغذائي للتخلص. كما يجب الإقلال من شرب المياه الغازية إذ تحتوي على سكريات ذات سعرات حرارية مرتفعة.

التخلص بالأعشاب: هناك أنواع من الأعشاب يمكن الاعتماد عليها لإنقاص الوزن.. وهي تعمل عادة على زيادة معدل الأيض، أي زيادة حرق الطعام واستهلاكه وهذه الأعشاب تدخل في مستحضرات دوائية مختلفة تباع بالأسواق، لكنه لا يكفي الاعتماد عليها كوسيلة أساسية لإنقاص الوزن إذ لا بد من مداومة الالتزام بتناول الطعام بوجه عام والنوعيات منه ذات السعرات الحرارية المرتفعة.. ومن أمثلة هذه الأعشاب:

- بذور الخردل.
- أوراق شجر الصفصاف.
- عنب القطا.
- خلاصة لحاء الشجر.
- سنطريس.
- خلاصة أشجار الكولا.
- العرعر.
- الكابلي.
- البردقوش.

٦) رجيم عيش الغراب (Fطر) (Mushroom):

عيش الغراب من الأغذية النباتية الشائعة في دول الغرب والتي بدأت تنتشر

حديثا في البلاد العربية. يتميز عيش الغراب بصفة خاصة بأنه غذاء مرتفع القيمة الغذائية - منخفض السعرات الحرارية - مما يجعله غذاء مناسبا لإنقاص الوزن.

فيحتوى عيش الغراب على نسبة وفيرة من البروتينات، وبعض الفيتامينات، وأهمها: فيتامين «ب» المركب وفيتامين «ج».. وبعض العناصر المعدنية كالحديد والبوتاسيوم والكالسيوم والفسفور.. كما يحتوى على نسبة من الكربوهيدرات والألياف والدهون.. وتميز الدهون الموجودة في عيش الغراب بأنها توجد في صورة «سيترولات» وليس في صورة «كوليسترون» وقد وجد أن السيترولات النباتية تعوق امتصاص الكوليسترون وذلك له فائدة خاصة للحماية من تصلب الشرايين.

وقد استخدم عيش الغراب بنجاح في مجال التخسيس من خلال أنظمة غذائية مختلفة. وأقدم لك الآن نموذجا غذائيا لإنقاص الوزن يعتمد على عيش الغراب بالإضافة لمأكولات أخرى.. وهذا النظام يعطي حوالي ٨٥٠ سعرًا حراريًا يومياً.

الوجبة	الأصناف	المقدار	النسبة المئوية			
الوجبة	الأصناف	المقدار	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات	سعرات
الإفطار	عيش الغراب محمّر بالزبد والليمون	١٧٠ ٢٠٠	٦.١ -	٤.٨ -	١٢ -	٨٠
	قهوة أو شاي باللبن	٣ ٣	٣.٦ -	٠.٧ -	٠.٩ -	٢٢
	بقسماط	٥٠				١١٧
الوجبة	الأصناف	المقدار	النسبة المئوية			
الوجبة	الأصناف	المقدار	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات	سعرات

٥١	١٢	-	٠.٢٣	جم ١٠٠	عصير برتقال أو ليمون، جريب فروت	الضحنى
٩٠	٢٠	١.٥	١٣	جم ٥٠٠	عيش غراب مشوى بالبصل	الغذاء
٥٨	١٠	-	٤.٣	جم ٢٠٠	خضار مسلوق	
٤١	٦.٩	١.٣	٤.٥	جم ٨٠	فاكهه	
١٢٠	٢٤.٥			جم ٥٠	خبز بلدي	
١٣	٠.٩	٠.٧	٠.٦	سم ١٧٠	قهوة باللبن	الصر
١٢٧	-	٢.٠	٢٦.٤	جم ١٠٠	لحم أحمر مشوى	العشاء
٢٩	٢٩.٢	-	٢	جم ٢٠	خضار مسلوق	
٤٦	١٠	١	١.٢	جم ٢٠	بقسماط	
			-	سم ٢٠٠	شائ سادة	
٥١	١٢	-	٠.٣٦	جم ١٠٠	فاكهه	قبل النوم
٨٤٦	١٦	١١	٦٥		الإجمالي	



نموذج لنظام غذائي يناسب حالات السمنة

يعطي حوالي ١٢٠٠ سعرة حرارية يومياً

الإفطار:

- * لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام) ٦٧ سعرة.
 - * شاي أو قهوة بدون سكر صفر.
 - * خبز ربع رغيف (٣٠ جراماً) ٧١ سعرة.
 - * بيضة مسلوقة (٥٠ جراماً) ٨١ سعرة.
-

٢١٩ سعرة

(يمكن استبدال البيض بـ جبن قريش (١٠٠ جرام) ٧٨ سعرة أو فول مدمس نصف فنجان ٨٠ سعرة «بدون زيت»).

الغذاء:

- * لحم أحمر بدون دهن (مسلوق أو مشوي). قطعة ١٠٠ جرام: ٣٠٠ سعرة.
 - * طبق سلطة (طماطم - خيار - جرجير - جزر - بصل). نصف كيلو جرام ١٠٥ سعرات.
 - * ربع رغيف خبز (٣٠ جراماً) ٧٠ سعرة.
 - * فاكهة مثل برتقالة متوسطة (٢٠٠ جرام) ٧٦ سعرة.
-

٥٥١ سعرة

(يمكن استبدال اللحم بربع دجاجة أو ربع أرنب أو سمك مشوى ٢٠٠ جرام).

* الشاي: في (الخامسة بعد الظهر).

* لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام) ٦٧ سعرة.

* شاي أو قهوة بدون سكر صفر.

* بسكويت قطعتين ٥٠ سعرة.

١١٧ سعرة

﴿العشاء (الثامنة أو التاسعة مساء):

* ربع رغيف ٧١ سعرة.

* علبة زبادي متوسطة (١٠٠ جرام) ٥٠ سعرة.

* سلطة ربع كيلو جرام ٥٠ سعرة.

١١٧ سعرة

﴿قبل النوم:

* لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام) ٦٧ سعرة.

المجموع الإجمالي لليوم كله: ١٢٥ سعرة

* يمكن لإضافة ٤ ملاعق سكر للمشروبات طوال اليوم.

* كل ملعقة = ٢٠ سعرة.

* $20 \times 4 = 80$ سعرة.

* حوالي ١٢٥ سعرة حرارية يومياً.



علاجات لمشاكل الإناث الجنسية والصحية بالأعشاب

أدوية تسرع في بلوغ الفتاه وتحسين عودها

تلك الأدوية هي .. سنبل هندي، سرخس، السرطان النهري، الايرسا، السورنجان، بسفائح يابس، شهدانج بري .. يؤخذ من أيهم ٢ و ٤ جرام ويعجن بدهن البان وتطلية الفتاه داخل عنق رحمها كل يوم ٦ مرات بمقدار ٢ و ٣ جرام في كل مره. (دواء يسرع إدراك الفتاه وينميها في مده يسيره).

أدوية تزيد من المرأة وتقوي ظهرها وتعزز منيها:

تلك الأدوية هي ... بذر الكرنب، بذر الحندقوقا، بذر الهليون، الحمص الأسود، المرقشيات الفضية، الحمض، الحرف، الحرمل، الحبة الخضراء حيث يؤخذ من أيهم ٢ و ٤ جرام ويدق على الريق (دواء يزيد من مني المرأة)

أدوية تزيد من هيجان المرأة الجنسي

تلك الأدوية هي .. بصل العنصل، البلاذر، الشب، بذر النمام، صامر يوما، صدأ الحديد الفولاذ، ظلف معز محرق، سرخس، سوسن اسمانجوني، بذر جزر بري حيث يؤخذ من أيهم ٢ و ٣ جرام ويسحق (إن لم يكن محرقا) ويعجن بالماء المعتصر من الورد وتحمل به المرأة بصوفه. (صفة دواء يزيد من هيجان المرأة لمده ٦ شهور ويكرر)

أدوية أخرى مهيجية: طاليسفرم، عود النبي، عكر الزيت العتيق، أبو زيدان، بذر الجرجير البستاني، بقم، ثيل، بذر الفجل، بذر السلجم، نانخواه حيث يؤخذ من ايهم جزء وتسحق وتنخل ثم تعجن بماء بصل العنصل وترقش وتجفف في الظل ثم تدق وتسحق وتعجن بالماء المعتصر من الورد ثم يقرص بحيث يكون وزن كل قرص ٢ و ٣ جرام، وعند الحاجة يذاب قرصا في ٣٦ جرام ماء بارد يومياً ويكرر لمدة ثلاث

أيام وقت جريان الحيض. (صفة دواء يهيج شهوة المرأة للجماع).

يؤخذ بلا ذر، عود قرح، وج، بذر كرنب، عقرب محرقة، زهر شبت، بذر فجل، سعتر محرق من كل ٦١ جرام ثم يخلط بماء وتغتسل به المرأة (صفة يهيج شهوة المرأة جنسياً).

يؤخذ كندس وفلفل ويسحقا ثم يذابا بماء ليمون أخضر ثم يقطر منه في فرج المرأة (إذا حدثت قروح منه تستعمل حي العالم مع دهن بنفسج دهانا). (صفة دواء كالسابق).

يؤخذ خوخ بزغبه وينخل بماء بارد ثم تغتسل به المرأة (صفة دواء كالسابق).

علاج برودة المرأة الجنسية:

يخلط ٣ جم زنجر مع ٥ جم نشادر ويداب في ماء وتغتسل به المرأة مهبلياً.

يخلط جزء من أقحوان ومثله اشنان ويستحق ويعجن بدهن البان وتلبسه المرأة مهبلياً.

علاج انقطاع الطمث:

يخلط نشادر فرييون وزنجر وشب وسعد ويسحق الجميع ويخلط مع ماء وتشطف به المرأة يومياً (ويفضل خلطه مع ماء السواك).

يخلط أجزاء متساوية من لوبان ومصطكي وخزا مي وقرفة ويسحق ويخلط مع ماء السواك وتشطف به المرأة.

يخلط زنجر مع عسل و يؤكل.

يسحق حرمل ويخلط بماء وتشطف به المرأة، كما يخلط جزء منه بعسل و يؤكل على الريق لمدة ٣ أيام.

يخلط نشادر مصري وسواك خلالي وزنجبوز أحمر وحب الفجل وحب الحرمل ونوار الدلفي ونوار الأمام (سواك الرعيان) وتتبخر به المرأة.

يخلط لوبان وفربيون بعد هرسها ثم يخلط مع ماء وتشطف به المرأة عند المغرب ثم تجامع.

يخلط فوه مع حلبة مغلية وتشرب لمدة ٣ أيام

تنقع فوه بقشرها في ماء حتى الصباح ثم تشرب على الريق.

يخلط أجزاء متساوية من جاوشير ووسق وقنطريون ويسحق ويعجن بمرارة بقر ثم يصنع منها أقراص في حجم التواية ويلبس.

يغلي الحرمل ويشرب ماوه ويلبس مهبلياً.

يغلي الحبه السوداء أو يسحق وتسف مع التبخر بها مهبلياً.

يغلي الفجل ويشرب.

يخلط جير مع صابون (مقدار فوله من كل) ويلبس مهبلياً (فيحدث نزيفاً).

تسحق سبع علقات جافة وتوضع داخل الفرج فتحدث نزيفاً.

﴿ علاج نزيف الرحم ﴾

يخلط عقد متاع القصب مع ماء ورد ويشرب على الريق.

يخلط عرق نياز ازرق مع زيت وتبخر المرأة فوقه.

يخلط دقيق قمح مع عفص غير مثقوب ويسحق ثم يغلي مع شراب ويوضع على السرة.

يخلط كحل اثمد ورماد وعفص مسحوق مع أطراف الآس الرطب ويهرس ثم يصفى ماوه ويلبس به صوفه وتلبس مهبليا مرتين يوميا وعند النوم

يخلط قشر رمان وعفص ويستحب ويعجن بعصاره الريحان ويوضع في صوفه وتلبس.

يسحق ٧٢ جم من ثمار الطرفاء ويخلط مع عصير ورق العوسج ويشرب.

يخلط ٣٦ جم من كرفنس وبقدونس ويصب عليهم ماء في قدره ويغلي حتى يذوب ثم يصفى ويشرب ما وفه ساخنا على الريق لمدة ٣ أيام.

شرب المرأة لبن حماره.

يسحق ٧٢ جم نبات دم الأنخوة ويخلط مع عظم دجاجة ويغلي ثم يشرب على الريق لمدة ٣ أيام مع أكل خبز جاف وقليل من الماء.

ييخرب بكبريت تحت المهبل.

يغلي ٦٠ جم صمغ عربي مدقوق مع مثله سمن بقرى على نار لينه وتأكله المرأة فيقف النزيف.

يغلي قشر رمان ويعطي كحنة مهبلية.

تبخر المرأة بالأس المحروق.

شرب مسحوق لب التمر هندي يمنع الطمث الزائد ونزيف الدم.

﴿ علاج زيادة إفرازات المهبل والبارد والواسع: ﴾

يخلط عفص وزاج وشب ونوار الريحان المتفتح وقشور الرمان الحامض ويُسحق ثم تلبسه المرأة في فرجها في صوفه لمدة ٣ أيام فيجففه أو يخلط الجميع بمرارة بقر.

تلبس المرأة صوفه بها وسخ صوف الغنم في مهبلها فيجففه.

يخلط سنبل مع ماء ورد ثم تغمر فيه صوفه وتلبسها المرأة في فرجها (يزيل الرائحة الكريهة بالفرج).

يذاب شب في ماء ثم تتطهّف به المرأة في فرجها.

يغلي خروب منزوع النوة مع قشور الرمان ثم تجلس فيه المرأة والخليل ساخناً.

يخلط ٤ أجزاء من قشر شجر الصنوبر مع جزء من ريحان مدقوق ومثله من سعد مدقوق ثم يصب عليهم ماء عفص طيب الرائحة ومغلي ثم ييل من محلول

قطعة كتان وتلبسها المرأة في فرجها.

يخلط أجزاء متساوية من شب واثمد ويسحق ويلبس في الفرج ذرورا.

يخلط كندر مع ماء البلسان وتحمله الشيب فترتد بكرأ.

يسحق عفص ويخلط بماء ثم تغمس فيه قطعة قماش وتحملها المرأة في فرجها
كما تدهن به خارجه.

تغمس صوفه في مرارة ثور وتحملها الشيب.

تهرس قشور الرمان وتحلط مع طرطرا أحمر ثم تغمس فيه صوفه وتحملها
المرأة.

يخلط شب وعفص وحرقوص ويسحق ويعجن فيه صوفه وتحملها المرأة.

يخلط أجزاء متساوية من عفص وحب البلوط ويسحق ويعجن بماء ساخن
وتغسل به المرأة الشيب.

يخلط منفحة الأرنب مع الفلف وتحمله المرأة.

يخلط زنجان وشب وعفص ويسحق ويعجن بماء وتغسل به في فرجها.

تحمل المرأة بعروق الدرياس في فرجها لمدة ٣ أيام فيضيق.

علاج إفرازات الرحم والتهاباته

يسحق الخزامي وتعجن بالعسل ويلبس بصوفه في الرحم.

لبوسا بالدار فلفل او بالسعد.

الجلوس في مطبوخ الشبت.

يخلط ٥ و ١ جزء شبت مع جزء عسل و يؤكل.

﴿ علاج التهاب الرحم: ﴾

يخلط خله وحب العزيز مع زيت ويحقن مهبليا ويتبعه حقنه مهبلية أخرى بها

قنب.

﴿ علاج سيلان المهلل: ﴾

يخلط ميعه وصمع نشادي وكندر وعصي سنت وتلبسه الأنثى مهبلياً.

﴿ علاج مرض السيلان: ﴾

يخلط حنظل وبراده النحاس وكبريتيد الانتيمون مع زيت اهليج ويدهن به.

﴿ علاج آلام الرحم: ﴾

يخلط ٣ جم صمع عربى مع ٣٦ جم سمن بقري ويشرب يومياً.

يسحق زاج وقشر رمان حامض ويوضع في صوفه في مع عسل ويلبس مهبلياً.

يخلط بذر قطونا مع سمن بقري ويلبس مهبلياً في صوفه.

﴿ أدوية تمنع ميلان عنق الرحم إلى أحد الجانبين وتبته وتصلبه: ﴾

تلك الأدوية هي .. الاشن، الفلنجه، الاسقولوفندريون، الانيسون، الاهل،
الحمام، الاسطوخودس، أكيل الملك اليابس، رماد الانيسون، الدوافس، الانجره
حيث يؤخذ من أيه ٢ و٤ جرام ويعجن بدهن زنبقي خالص وتحمل به المرأة بصوفه
مقدار ٢٥، ٠ جرام علي ثلاث دفعات ولا تتناول العشاء في الدفعه الأخيرة ليلا وتنام
إلي آخر الليل ولا تشرب الماء (لمنع إدرار البول) ثم تخرج الصوفه في الصباح
وتكرر ذلك (صفة دواء تمنع ميلان عنق الرحم وتبته وتصلبه).

﴿ علاج سقوط الرحم: ﴾

يخلط نشاره صنوبر وحثاله نبيذ ويوضع في قماش وتلبسه الأنثى مهبلياً.

يخلط كندر وكرفس ويلبس مهبلياً.

﴿ أدوية تقوي اشفار عنق الرحم: ﴾

تلك الأدوية هي .. عقرب محرق، أنباب السرطان النهري، حجر المغناطيس،

مراوه السلحفاء النهرية، أصل الدلفي الحرق، أصل شجرة الجاوشير، عظام الهدهد محروقة، خثي الحمار، بعر الدب، أصل السرمق اليابس.. يؤخذ من أيهم ٢ و ٣ جرام (إن لم يكن محرقا) ويعجن بدهن زنبقي خالص ١٨ جرام ثم تدخل المرأة الحمام لتستحم ثم تخرج وتأخذ من ذلك الدواء ٥ جرام تتحمله بصوفه لمدة ثلاثة ساعات ولا تقرب الجماع وتجلس ولا تشرب ماء ولا شراباً (صفة دواء مقوي لأنشوار عنق الرحم).

أدوية تضيق فرج المرأة ويسخنها وتجفف رطوبتها:

يؤخذ ابن آوي محرق، أظلاف الماعز محرق، حافر حمار، جوز مائل محرق، بسفائح محرق، سعتر بري من كل ٢ و ٤ جرام. يسحق الجميع ناعماً ويعجن بدهن البان ويرفع، ثم تتحمل به بوزن ٥ و ٧ جرام كل عشرة أيام وقت عدم حدوث الطمث. (دواء يضيق الفرج).

يؤخذ من الاسفتيين، حماما، صمغ البطم، جلنار، قيصوم، دار شيشعان من كل ٤ و ٦ جرام. تدق وتعجن بدهن البان وتحمل به المرأة بصوفه كل سبعة أيام. (دواء مثل السابق).

يؤخذ بسد، بسباسه، مرزنجوش، سعتر بري، قشور الكندر، ادخر، خيري، ورد أحمر، قشور الرمان، ترمس من ٢ و ٤ جرام. يسحق الجميع ويعجن ويدهن البان وتحمل به المرأة في صوفه بالنهار وترجحه ليلاً عند النوم. (دواء يضيق فرج المرأة ويقوي أشفار عنق الرحم ويطيب رائحة الفرج ويكثر من نزول مني المرأة).

يؤخذ مسك، زعفران ويضاف اليهما شراب ريحاني ويغلي غلياً جيداً ويتشرب في قطعة قماش كتان وترفع لوقت الحاجة. فإذا أرادت المرأة إستعماله قطعت قطعة من القماش وتحملت به قبل الجماع بيوم وليلة (دواء يضيق الفرج ويطيب رائحته). يؤخذ رمك، أقاقيا، سنبل، سعد ويدق الجميع وينخل ثم يعجن بشراب وتحمس فيه صوفه وتحمل به المرأة (دواء كالسابق).

يؤخذ كحل، مرد اسنج، زجاج زعفراني ويُسحق الجميع ويُعجن بشراب وتحمل به المرأة في صوفه (دواء يضيق الفرج ويُسخنه جداً).

يؤخذ مربatarخي ١٢ جرام، قلب نوي مشمش مثله، حصا لبان مثله، حنظله كاملة. تدق الحنظله بالقشر دقا ناعما ثم يلقي عليها الأدوية المذكورة ويضاف اليها عسل نحل وتوضع على النار حتى تختلط ثم تنزل من على النار بعد أن يضاف إليها زيت طيب، وتغمس فيها صوفه وتلبسها المرأة (دواء يزيل الرطوبات الزائدة من الرحم وألم الوسط).

يؤخذ شب، عفص، غير مثقوب، قلقنده من كل جزء. يدق الجميع ويُعجن بشراب ويُجعل مثل النوي وتحمل به المرأة (دواء كالسابق).

يؤخذ شب، عفص، سعد، فakah الأذخر، ورق السوسن، من كل جزء يدق ويُعجن بماء الورد وتحمل به المرأة (دواء كالسابق).

يؤخذ سك / مسك، قرنفل، اثمد، عفص، عظام محروقة من كل جزء ويدق الجميع ناعماً ويُعجن بماء ويُعجن بماء الآس ويُشرب منه قطعة قماش كتان وتحمل به المرأة (دواء كالسابق).

يؤخذ كلخ ايض ويُسحق وتحمل به المرأة في صوفه. (دواء للمرأة التي تفرز كثيراً عند الجماع).

يؤخذ ورق المرسين الأخضر ويدق ويُخلط بماء الورد ويُعصر ما فيه ويُصفى ثم يوضع في ذلك الماء جميع أنواع الطيب (ما عدا السنبل) بحيث تكون مدققة ومنخولة مع قليل من طين القمح، ثم ينقع في المحلول قطعة قماش حتى يتشربها ثم تبخر المرأة تلك القماش وهي مبلولة بالعود والعطر وتقطعها قطعاً صغيرة وتلف كل منها وتوضع في علبه وترفع. وعند الحاجة تتحمل المرأة قبل الجماع بقطعة منها ثم ترميها بعدها. (دواء يضيق الفرج ويُطهيه).

يؤخذ عفص اخضر، عظام محرقه، بادنجان يابس، جفت البلوط اليابس، اقacia اجزاء متساوية وتسحق فرادي وتجمع ثم تغمس قطعة قطن في ماء ثم يغمس في مسحوق الأدويه وتحمل بها ثلاثة أيام متوايله. (دواء يضيق الفرج).

يؤخذ شونيز، عفصه، اصل السوسن، يسحق ويوضع في زيت ثم تغمس فيه قطعة قماش كتان وتحمل بها المرأة لمدة 7 أيام متوايله (دواء يضيق الفرج).

يؤخذ أصول القصب الفارسي ويحرق، ثم يؤخذ العفص الأخضر، سنبل رومي ويدق الجميع ويخلط برماد القصب ويلت بشراب الرمان الحلو ويعمل في صوفه وتحمل بها المرأة (دواء يضيق الفرج).

يؤخذ ملح اندراني، شب ويسحقا بماء طبخ فيه عفص وبلوط وجلنار ثم تغمس فيه صوفه وتحملها المرأة (دواء يضيق الفرج وتقلل إفرازاته أي رطوباته).

يؤخذ قرد مانا، فلفل، سعد، ويدق الجميع ويخلط بشراب وتحمل به المرأة صوفه ناعما. (دواء يجفف الفرج)

يؤخذ شب منقي ويسخن ويعجن بعسل نحل وشيء من زعفران ثم يصنع بنادق منه، ثم عند الحاجة تبخر بواحده من تلك البنادق عند الجماع (دواء يضيق الفرج ويمنع من زيادة افرازاته).

يؤخذ مر، قسط، زعفران أجزاء متساوية وتدق وتعجن بعسل نحل. ثم يأخذ تين يابس ويشق ويذبح بذرها ويدق ناعما ثم يخلط مع العسل والأدويه السابقة ويصنع منه فرزجه وتحمل بها المرأة (دواء يجفف إفرازات أي رطوبات المرأة).

﴿ أدوية تمنع إنبات شعر العانة للإناث قبل البلوغ ﴾

تلك الأدوية هي: المغنيسيا، ورق التين الاسود اليابس، المُر، المازيون، الدخن، الدوسر، الدلفي، رند، ذراریح، رماد راسن يابس حيث تجمع وتسحق ويؤخذ من كل ٥٠ جرام وتعجن بلبن الإناث حتى تصير مثل العسل المعتدل القوام،

ثم يشرط موضع العانة شرطات خفيف ويطلبي عليها من ذلك الدواء والدم يخرج منها حتى ينقطع ويثبت عليه ثم يطلبي علي ذلك من الدواء والدم يخرج منها حتى ينقطع ويثبت عليه ثم يطلبي علي ذلك الموضع عدة مرات ذلك النهار (دواء يمنع إنبات شعر العانة عند الإناث قبل البلوغ)

أدوية تمنع إنبات شعر العانة عند الإناث البالغات:

تلك الأدوية: الكبريت الاصار، الذراريم، رماد قشور حطب الكرم، راسن محرق، زنجر قلقطار، دباغ الخوخ حيث يؤخذ من كل جزء ويدق ويُسحق ويخلط الجميع ويُطبخ بماء ٨٦٠ جرام حتى يصبح وزنه ٤٣٠ جرام ثم يطرح فوقه ١٠٧ جرام زنبق خالص ثم يوقد تحته نار لينه حتى يذهب الماء ويفقي الدهن، ثم تمرس فيه تلك الأدوية وتصفي ثم تتحفظ بالماء في إناء زجاجي. ثم يشرط موضع شعر العانة شرطاً خفيفاً ويطلبي عليه من ذلك الدواء والدم يخرج، ومتى جف يستمر في طلاء المكان مرتين أو ثلاثة في ذلك اليوم ويبيت عليه الدهن ويكرر ذلك مراراً لعدة أيام (دواء يمنع إنبات شعر العانة عند الإناث البالغات)

أدوية تعين على الحمل ومعرفة العاشر وطرد الجنين الميت:

يؤخذ ورق الغبيراء المجفف ويُسحق ناعماً ثم يعجن بمراره ويطلبي به الذكر ويُجامِع (دواء يعين على الحمل).

يؤخذ زبل الغنم ويداف بدهن الورد ويطلبي به الذكر ويُجامِع (دواء يزيد من الباه ويعين على الحمل).

يؤخذ زبل الفيل وتسقي منه المرأة ويُجامِعها الرجل فإنها تحبل من ساعتها.

تجلس المرأة على كرسي مثقوب وهي على الريق وتغطي بمنديل ثم يجعل تحتها مجمره فيها نار كندرأو سندروس أو لادن أو قسط او بعض الطيب القوي مثل المسك أو العود، وتضم فمهما ومنخاريها قبل ان يطرح البخور في النار، فإذا خرج

بخار تلك الأدخنة من منخرتها ومن فمه فهي ليست عاقد، وإن لم يخرج ريح ذلك من فمه فهي عاقد (المعرفة المرأة هل هي عاقد أو لا)

إذا خرج الدم من الحامل فيدعى لها بحجامه وتومر بتعليق الممحجم على حلمة الثدي وتمصه بدون تشيريط فإنه ينقطع.

إذا مات الجنين في بطن أمه فتسقي جنبدايستر ١ و ٢ جرام مع شراب ٤٨ و ٧٥ جرام فيخرج الجنين.

يؤخذ من مراره البقر جزء ومن الشحم الماعز مثله ويخلط ويعمل صوفه وتوضع في فم الرحم فيخوّج المشيمة.

لمعرفة إذا كانت المرأة يمكن أن تحبل أم لا فتؤخذ ثومه واحدة وتقشر وتلف في صوفه وتحتملها المرأة في فرجها عند النوم وفي الصباح تشم فإذا شم رائحة الثوم من فيها فيرجي لها الحيل وإن لم يخرج رائحة الثوم فإنها لا تحبل.

لمعرفة إذا كانت المرأة عاقد أو الرجل عقيم فيصب ماء الرجل وماء المرأة كل على حده على أصلين من أصول الخس وقت ظهور الشمس، وفي الغد ينظر إلى الأصلين فإذا فسد أحدهما فيكون صاحب ذلك الأصل عاقد أو عقيم. أو تؤخذ سبع حبات حنطة وسبع حبات شعير وسبع حبات باقلاء وتوضع في إناء خزفي وتبول المرأة عليها ويترك لمدة سبع أيام وينظر فيه فإذا كان قد نبت فيدل على أن صاحب البول ليس بعقيم أو يؤخذ نطفه الرجل والمرأة ويلقيان في ماء فإن طفت النطفة دل على أن صاحبها عقيم لكن إن رسخت فليس بعقيم.

يؤخذ بهمن احمر، كثيرة، سقنقور، مراره ثور، زرباد، ميوزنج من كل ٨ و ٥ جرام، وبسد، خولنجان من كل ٢ و ٤ جرام، ولؤلؤ غير مثقوب، فلفل، خردل ابيض من كل ١ و ٢ جرام وتجمع مسحوقه ومنخلولة ثم تعجن بعسل متزوع الرغوة ويشرب بمقدار ٢ و ٣ إلى ٤ و ٥ جرام يوميا ولمده ثلاثة أيام (دواء لتساعد المرأة على الحمل إذا إستعملته).

يؤخذ ليطافلن، شيخ ارماني من ٤ و ٦ جرام ومر، أفيون من كل ٢ و ٣ جرام، فلفل أسود و ٠ جرام يسحق الجميع ويعجن بقطران ثم يوضع في صوفه وتحمله المرأة قبل الجماع (دواء إذا استعملته المرأة لم تزلق فيها النطفة وتعلق سريعاً).

يؤخذ غبار الطلع وتحمل به المرأة فإنها تحبل.

يؤخذ منح عصفور دوري عتيق ويخلط مع حبة مسك وتحمل به المرأة فإنها تحمل.

يؤخذ حب الأَس، جوزبوا ويخلط مع زبيب أسود و ٨ جرام ويغلي في نيد ٧ و ٤٢٧ جرام، ثم يضاف اليه ٢ و ٠ جرام سنبل ويستعمل لمدة ثلاثة أيام متواالية فإنها تحبل.

﴿ علاج العقم عند النساء ﴾

يغلي عروق او ضمبي مع عروق خرامي مع لحم ثم تتبخر به المرأة العاشر مع أكل اللحم والمرق.

يجفف عروق السالوس (الكلخ) وتسحق مخلوطه مع دشيشه الشعير وثوم وزيت ثم تؤكل لمدة يوم.

يغلي الحلبه مع ماء حتى يعقد ثم يدهن به داخل المهبل وعلى ظهر المرأة ٣ أيام.

يغلي عروق كرات في سمن ويشرب ساخناً كما تدهن بها بطنها وظهرها لمدة ٣ أيام ثم تجامع.

يسحق مراره بقره سوداء وكمون كرمانى ومصطفى ويخلط مع شحم حنظل ودهن بلسان ودهن سوسن وتحمل به المرأة في صوفه لمدة ٥ أيام.

يسحق كحل مارس مع مراره بقره سوداء ويخلط مع سمن وتحمل به المرأة في صوفه لمدة ٣ أيام.

يخلط شحم ماعز مع لبن بقر ويدهن به الفرج. يخلط مراة بقرة مع برز قطونا وتحمل به المرأة في صوفه.

يخلط مراة بقرة مع برز قطونا وتحمل به المرأة في صوفه.

يخلط زنجر وفلفل وحب رشاد وكمامين ومنحة اربن ذكر ونشادر ويتحلث ثم يخلط مع عسل زعترى ويدهن به المهل المرأة بعد إنتهاء الحيض.

يشرب ماء جلجلان على الريق بعد غليه مع هدهد.

يخلط زنجبيل وفلفل وجوزة الشرك وقليل من فرييون ثم يتحلث ويذر على لحم بقري مشوي ويؤكل عند إنتهاء الحيض.

يخلط الكسبر البري (تفاح الجن) مع لحم ويؤكل.

تغلي عروق تفرفره وهي في منديل بالماء مع عصير ثوم ثم يخلط مع عسل ويدهن به.

يخلط محلب وقرنفل ورماد الكبار مع عسل ويدهن به أو يلبس في صوفه.

يخلط مراة السنور ودهن البلسان ودهن ناردين ودهن بان ويوضع في صوفه ويلبس.

ينقع حب الخروع لمدة يوم في ماء ويوضع في صوفه ويلبس.

تلبس منفحة أربن أو تخلط مع عسل ويلبس في صوفه لمدة ٣ أيام مع شرب نشاره العاج.

يسحق ٦ جرام من كل من زعفران وميعه ومصطكي ٣ جم من سادوس هندي ويذاب ٩ جم شمع ودهن ناردين او دهن ورد ويخلط مع مسحوق المواد السابقة ويلبس في صوفه.

يسحق دار شيشعان ووبر اربن وسداب جاف ثم يعجن بشمع ويصنع منه اقراص وتتبخر به المرأة بعد الطهارة من الحيض.

يسحق عروق درياس وتحلّط مع قمح وماء وترك حتى تنتفخ ثم تجفف
ويطحن ويصنع منه دشيشة وتوكل لمدة ٣ أيام على الريق.

تحلّط منفحة أربن ذكر مع الكرشة وتشرب بعد الطهارة.

يسحق عرق الجوز وتحلّط مع البسيسه ويصنع منه ٩ أقراص وتوكل على ٣ أيام.
يلبس نعناع بستاني مهليبا قبل الجماع.

تغلي عروق المثنان الرخيص مع ماوئه ويشرب على الريق بعد غسل الفرج وتجامع.
يسحق وتحلّط أجزاء متاوية من زرنين أحمر وجوزة الشرك مع شمع ثم تتبخر
به بعد الغسل لمدة ٣ أيام.

يخلّط أجزاء متساوية من زاج قبرصي وعسلوج الحرمل وزنجر عراقي ولوبان
ذكر وسكر مع قطران الأرض ثم يغمس فيها صوفه يوميا وتحتمل بها المرأة عند النوم
وفي الصباح لمدة أسبوع.

تحتمل المرأة في رحمها بمرارة غزال ثم تجامع.

يحرق ذكر قنفذ ثم يخلّط معه حلبه وقمح مقلبي ويطحن وتحلّط بعسل وتوكل
بعد العشاء لمدة ٣ أيام.

يغلي حرمل مع ماء في قدره ثم يخلّط معه الكسكس ويغلي حتى ينضج ثم
يضاف اليه بصل وزيت زيتون وتنظر به المرأة لمدة سبعة أيام مع الجماع كل ليلة.
ينقع حب الخروع في ماء يوما بليله ثم تتحتمل به المرأة في صوفه بفرجها بعد
ظهورها (أي بعد إنتهاء الطمث) فتحتمل. يخلّط بول الإبل مع عسل نحل ونبيذ
ويغمس فيه صوفه وتحتمل بيه المرأة في فرجها فتحتمل.

﴿ طريقة لعرفة المرأة الحامل: ﴾

ينخس ثومه مقشره بإبره وتلبس في الهبل ليلا وفي الصباح تجامع فإذا كان في
فمه رائحة ثوم فهيا غير حامل وإذا لم توجد رائحة فهيا حامل.

يسحق راوند مدرج ويعجن بمرارة بقرة وتلبسها المرأة بعد انتهاء الطمث لمدة ليلة ثم يشم فمها صباحاً فإذا كان به رائحة ثوم فهي تحمل.

﴿ طريقة لعرفة إذا كانت المرأة حاملاً في ذكر أو أنثى: ﴾

ينظر كعب الحامل فإذا كان أملساً فهي حامل بذكر وإذا كان الكعب أخضر اللون فهي حامل بأنثى.

إذا كانت الحامل تميل بثقلها ناحية اليمين أو تحس بثقل فيه فهي حامل بذكر وإذا كان الثقل في الجانب الأيسر فهي حامل في أنثى.

﴿ طريقة لكي تحمل المرأة بذكر: ﴾

تشرب المرأة منفحة الأربن الذكر مخلوطة بخصيته مع شراب فتحمل بذكر (وإذا كانت المنفحة لأربن أنثى فتحمل بأنثى).

﴿ طريقة لعرفة البكر من الشيب: ﴾

تنحس ثومه مقصرة بإبرة في عدة مناطق بها ثم تلبس في الفرج ليلاً ثم يشم رائحة الفرج في الصباح فإذا كانت في فرجها رائحة الثوم فهي ثيب وإذا لم توجد فهي بكر.

﴿ علاج الجنين داخل الرحم سواء المريض أو الميت: ﴾

يغلي بطوم مع ماء وملح وتشربه الحامل ١٠ أيام فيفيق الجنين.

تهرس ست بيضات ويذر علىها توابل وتغلي حتى تنضج ثم يضاف إليها زيت وتوكل على الريق فيفيق الجنين.

يخلط أجزاء متساوية عن عروق الرجاكى مع خروب الكلاب ويُسحق ثم يخلط مع عسل وتفطر به الحامل لمدة ٣ أيام فيفيق الجنين.

يغلي كمون وشجره مريم وفيجل ويشرب منه ٣ أيام على الريق فيفيق الجنين.

يخلط عروق صفصاف ولوبان وميعه وزبد البحر (حيوان) وزنجرار ويُسحق ثم يغلي في زيت وتفطر به الحامل لمدة ٣ أيام.

يغلي بيض مع ملح وتفطر به لمدة ١٠ أيام.

يخلط حناء مع ذنب أرنب محروق مع خل حادق ويجفف ويذر على لبن وتفطر به لمدة ٧ أيام.

يسحق الارجاقس مع ورق حروب الكلاب ثم يخلط بماء وتفطر به لمدة ٣ أيام.

يسحق عروق رأس الحنش وعروق الزياته مع محروق بلايز البرواق ثم يخلط مع عسل ويؤكل (فيسقط الجنين الميت).

﴿ علاج الإجهاض المتكرر ﴾

يسحق كمون وعرعار وتفطر به لمدة ٣ أيام. يخلط كمون مع عسل ويؤكل.

﴿ علاج عسر الولادة ﴾

يخلط مرارة ثور مع ماء حنظل ثم يلبس مهبليا في صوفه فيسرع بالولادة.

يخلط برشيا وسمان وفودنج ويُسحق ويخلط مع زئبق ثم يؤخذ منه ٦ جم ويخلط مع ٩٠ جم شراب وماء بارد ويشرب.

يهرس عش خطاف مع ماء حار ثم يصفى ويشرب ماًؤه بمقدار ١٢٠ جم.

يشرب منفحة الأرنب (الكرشه).

تبخر المرأة بريش الرخمة. تذاب مرارة التيس وتشرب مع ماء حار.

﴿ الأدوية المانعة للحمل و المجهضة ﴾

يؤخذ سذاب مجفف، نطرون من كل جزء ويُسحقان ويحلان بماء السذاب الطراب ثم يطلي به الذكر ويُجامِع (دواء للحمل ويسقط الجنين).

يؤخذ قنه وتصحن بعصارة السذاب وماء الكسبرة الطرية حتى يترطب ثم يطلي به القصيبي ويُجامِع (دواء يمنع الحبل ويسقط الجنين).

يؤخذ أبهل ٨٥ جم، ورق السذاب المجفف ١ و ٢ جرام ومحموده، نطرون من

كل ٢٤ جم، وتجمع مسحوقه ومنخلولة ثم تحل بماء السذاب الرطب أو بالماء الذي يطفأ فيه الحديد، ويطلي به الذكر ويجامع (دواء شديد القوة في إسقاط الاجنة ومنع الحبل).

يمسح رأس القضيب بقطران ثم يجامع (دواء شديد القوة في إسقاط الاجنة ومنع الحبل).

يمسح رأس القضيب بقطران ثم يجامع (دواء يمنع حبل المرأة ويسقط الجنين). يؤخذ محموده وتسحق بماء السذاب الرطب ثم يطلي به الذكر وقت الجماع (دواء يمنع الحبل ويسقط الاجنة).

يؤخذ عفص مسحوق ويستقي للحبل فيسقط الجنين من وقتها.

يؤخذ عاشر قرحا، زنجيل ويعجن بعسل ويطلي بقليل منه الإحليل (لذكر) ويجامع (دواء لا تحل المرأة منه أبدا كما يزيد شهوتها للجماع ويكبر الإحليل (الذكر) وينفخه).

يدق مرجان ويؤخذ من مدقوقه مقدار ٨٠ جم ويوضع في شراب قابض ويستقي للمرأة (دواء يمنع الحبل لمدة كافية).

يؤخذ سذاب مجفف، نظرون جيد من كل جزء ويسحقان ويحلان بماء السذاب ثم يطلي به الذكر ويجامع (دواء يمنع الحبل ويسقط الجنين).

يؤخذ بذر حندقوقا، خراء الفيل، حب الفلف، خردل أحمر، بذر زعور من كل جزء، ويدق وينخل ويخلط بميه سائلة ثم تتحمله المرأة في صوفه (يمنع الحبل ويسقط الجنين).

تناول الأنثى ٣ جم من الكافور فلا تتحمل.

شرب الأنثى بول كبش مخصبي فلا تتحمل.

تضع الأنثى في مهبلها لبوساً من ورق النعناع قبل الجماع وأيضاً بعده فلا تحمل.
يدق فقاع الصفاصاف وتشربه الأنثى مع ماء بعد إنتهاء الطمث فلا تحمل.
تضع الأنثى زريعة خروع مع عصيده فلا تحمل.
يدق سمسسم أسود ويخلط مع دم الحيض وتلبسه الأنثى في مهبلها فلا تحمل.
يضع الذكر جزء أفون في فتحة القضيب ويجامع فلا تحمل الأنثى.
تضع الأنثى عرق فوه لبوسا في مهبلها إما وهو أخضر أو يجفف ويبل في ماء وتصفعه في فرجها (كما أنه يدر الطمث أيضاً).
تشرب الأنثى الفوه منقوعة في الماء علي الريق فلا تحمل.
تضع الأنثى الشب في فرجها قبل الجماع كما يدهن الذكر قضيبه به قبل الجماع.
تضع الأنثى لبوسا مهبليا من القطران.
يدهن الذكر قضيبه بمرارة دجاجة سوداء.
تضع الأنثى لبوسا مهبليا من ملح اندراني وقت الجماع فلا تحمل.
يخلط منقوع الكرنب وبذره وماء السذاب وتلبسه الأنثى مهبلياً وقت الجماع فلا تحمل.
يسحق ناعماً حب مقرميش أخضر ثم يعصر زيته ويدهن به رأس القضيب قبل الجماع.
تشرب الأنثى ٣٧ جم سندروس.
يخلط ماء السذاب مع ماء نعناع وتشربه الأنثى فلا تحمل.
تشرب الأنثى رغوة فم جمل هائج فلا تحمل.
تلبس الأنثى زرنيخ مهبليا فلا تحمل.
يغمس قطعة قماش من محلول السنط (الاقاقيا) أو الصمغ العربي (استخدمه

قدماء المصريين كمانع للحمل لإحتواء الصمغ العربي علي أحماض تقتل الحيوانات المنوية) وتلبسها المرأة في فرجها فلا تحمل.

تحمل المرأة بعد غنثاء الطمث بعصارة النعناع أو الفودنج أو بذر الكراث.

وصفات لإجهاض الحمل

يحقن مهبليا زيت ساخن مخلوطا بمسحوق طوب فيحدث الإجهاض ونزول الطمث.

تشرب الأنثى نبيذ ساخن مخلوطا بزيت وبلح فتجهض.

تلبس الأنثى في مهبلها قطران صنوبر فتجهض.

يغلي نوار الخيار الأصفر مع ماء ويشرب.

يخلط دار صيني مع مقل أحمر ويشرب أو يوضع في صوفه وتلبس مهبلبا (قاتل للجنين).

يخلط حليب كلبه مع عسل ويشرب.

وضع بذر كرنب في المهبل.

يخلط بذر كرنب وبذر خيار وخردل أبيض ومقل أزرق واجزاء متساوية ويسحق ثم يعجن بقطaran ويلبس مهبليا.

تبخر المرأة ببخار من حافر فرس أو حمار أو بغل.

تشرب المرأة جواشيش او بول إبل.

يخلط أجزاء متساوية من زراوند مدرج وحرف (حب الرشاد) ويسحق ناعماً ويعجن بمرارة بقر ويلبس مهبلياً.

يلبس شحم الحنظل مهبلياً.

يلبس زعفران مهبلياً في صوفه.

تبخر المرأة يحلتية أو لبوسا مهبلياً.

يصحن عش الخطاف ويدهن به سره المرأة.

يشرب ٣٦ جم سندروس.

يخلط زريعة الاسفناريه وفريبيون وغبار السماء ويشرب علي الريق.

علاج الحرارة الزائدة الجنسية للأئمّي

يجفف ذكر الثور الحمر وتأكله.

يسحق شجرة مريم ويخلط بماء النعناع ويضع منه حبوب وتأكل منها.

﴿ مرکب لـ تغذية الأطفال ﴾:

يدهن ثلات ثمرات خشخاش أبيض بقشرة بدهن الإلية ويشوي جيدا علي النار ثم يدق كل من القشر والبذر علي حده وينخل ثم يضاف إليه قليل من بذر الخس الدقيق النخول و٣ حبات من مصطفكي ومثلها من الكندر الأبيض النقي ويعجن بدهن الإلية المذابة الطيرية غير العتيقة الخالية من العفونة حتى يصبح قوام المعجون وسيطاً ثم يحلي بسكر نبات وسكرًا أبيض ثم يوضع لإذانه ويلعق منه الصبي كل ليلة بمقدار من ٢-٣ إصبع.

﴿ علاج لوقف بكاء الأطفال ﴾:

يسقي الطفل شحم الحمل مخلوطاً بلبن والدته فيقل بكاؤه.

﴿ علاج زخير الأطفال ﴾:

يخلط ٣ جم كمون كرمانى مع ٤ جم حب الرشاد ويدق ويعجن بسمن عتيق ويستقي بلبن أمراة (أو والدته) فيبرأ من وقته.

﴿ علاج سعال الأطفال ﴾:

يعجن دهن البنفسج من الشمع الأبيض ويدهن به علي الصدر.

يضمد بالقرع علي الصدر.

استفسارات وAnswers

س: ما سبب الشعور بالآلام شديدة مع كل دوره طمث؟

ج: عادة تكون آلام الدورة بمثابة مظهر من مظاهر إكمال الأنوثة، لكن زيادة تلك الآلام ترجع إلى وجود خلل وظيفي في إفراز الهرمونات المنظمة للدورة أو بسبب أي مرض عضوي مثل فقر الدم (الأنيميا) وغيرها، ويمكن تناول بعض العقاقير المسكنة للألم طوال الدورة.

س: ما سبب إضطراب الدورة الشهرية؟

ج: قد يحدث ذلك بسبب نقص في بعض الهرمونات الأنوثية وتعالج بتناول بعض تلك الهرمونات لعدة شهور، كما قد يكون السبب هو وجود تكيس بالمبايض يؤدي إلى الإنقطاع الثانوي للطمث (مصحوباً بظهور حب الشباب وشعر بالوجه)، وأيضاً قد يصاحب ذلك الإضطراب نزول إفرازات من الثديين ولذلك يجب علاج ذلك أيضاً.

س: ما سبب إنقطاع الدورة الشهرية بعد الزواج لعدة شهور مع نزول قطعة لحم بيضاء وبعدها حدث إضطراب شديد بتلك الدورة مع الشعور بحرقان البول بعد اللقاء الجنسي؟

ج: محدث هو إجهاض كامل للحمل مع حدوث إنقطاع ثانوي للطمث ونزول دم سائل، ويمكن علاج ذلك بأجراء جراحة توسيع وكحت لجدار الرحم، ويرجع سبب نزول إفرازات من المهبل هو وجود قرحة عنق الرحم أو بعض الإلتهابات المهبلية نتيجة لذلك الإجهاض والذي يحدث إضطراباً في الدورة الشهرية أحياناً، إلا أن إنتظاماً سوف يحدث بعد بضعة أشهر. أما حرقان بعد اللقاء الجنسي فقد يكون سببه وجود إلتهابات بالمسالك البولية ولذلك يجب عمل تحليل كامل للبول

ومزرعة لمعرفة نوع الميكروب المسبب للإلتهابات وتحديد نوع المضاد الحيوي القاتل لذلك الميكروب، وبعد تناول ذلك العلاج سوف تزول كل تلك الأعراض.

س: ماسبب نزول الدورة الشهرية بغزارة شديدة؟

ج: يرجع نزول الطمث بغزارة شديدة قبل سن العشرين إلى حدوث إضطراب في هرمونات الأنوثة أو لوجود ورم ليفي بالرحم أو بسبب أنيميا حادة نتيجة الإصابة بأمراض طفيليّة أو مزمنة ولذلك يجب عمل فحوص لمعرفة السبب وعلاجه.

س: ماسبب حدوث آلام بالثدي قبل نزول الدورة الشهرية مع صداع لا يزول إلا بعد نزول الطمث؟

ج: هذه أعراض تلازم حالة ما قبل نزول الطمث وهي شائعة عند ٤٠٪ من الإناث وتشمل مظاهر نفسية وأخرى عضوية، فالجزء النفسي يرجع إلى إصابة الأنثى بالحزن والإكتئاب وسرعة البكاء وزيادة أو نقص في نشاطها العام مع زيادة أو نقص في الرغبة الجنسية، بينما الجزء العضوي يشمل إنتفاخ في الأرجل وأصابع اليدين وإنفاس بالبطن وزيادة في الوزن (السمنة) مع حدوث خمول بدني وزيادة في الشهية مع العطش وزيادة الرغبة في النوم والإمساك وألام في الظهر. أيضاً قد تحدث تلك الآلام في الثدي والصداع بسبب وجود خلل في نسبة هرموني الإستروجين والبروجستيرون الثاني، كما قد يرجع السبب إلى حدوث إضطراب في تمثيل وتوزيع عنصري الصوديوم والماء في الجسم مما يسبب زيادة وإنفاس البطن وزيادة في حجم الثدي وألامه.

س: ماسبب عدم حدوث الحمل خاصة مع عدم إنتظام الدورة الشهرية والتي لا تنتظم إلا بإستعمال الحقن الخاصة بذلك؟

ج: يحدث إضطراب الدورة الشهرية بسبب وجود خلل بالغدة النخامية أو في الغدة الدرقية أو بسبب إحدى الغدد الصماء الأخرى بالإضافة إلى إحتلال في الوظائف المبيضين أو الرحم. ويجب عمل بعض التحاليل لمعرفة السبب في ذلك

وعلاجه. أيضاً قد يكون سبب عدم أنتظام الدورة الشهرية هو عدم قدرة المبيض على إنتاج بويضة ناضجة كل شهر.

س: لماذا تنتاب بعض الإناث حالة حدوث الدورة الشهرية؟

ج: تحدث عادة لبعض الإناث متاعب متعددة قبل حلول الدورة الشهرية مثل الشعور بالكآبة والإنباض والحساسية في الصدر والصداع والغثيان ويمكن ذلك بتناول بعض العقاقير المهدئة وبالعلاج النفسي.

س: ماسبب وجود إلتهاب في الجهاز التناسلي عقب إنتهاء الطمث؟

ج: يحدث ذلك الأمر في كثير من الإناث ويمكن علاجه بتناول بعض المضادات الحيوية بعد تحليل إفرازات المهبل.

س: هل يتمزق غشاء البكارة إذا إصطدم جسم صلب بفتحة المهبل أو بممارسة رياضة الجمباز؟

ج: هذا يعتمد على إذا مدخل هذا الجسم الصلب إلى عمق كبير داخل المهبل ومزق غشاء البكارة ويمكن للطبيب فحص المهبل وتحديد إذا ما كان غشاء البكارة قد تمزق أو لا، أما ممارسة رياضة الجمباز سواء أكانت عنيفة أو عادية فلا تحدث تمزق في ذلك الغشاء.

س: هل يتمزق غشاء البكارة أثناء ممارسة العادة السرية؟

ج: يحدث أحياناً أثناء تدليك الأعضاء الخارجية للتناسلية لفتحة المهبل أثناء ممارسة العادة السرية الإصابة بجروح نتيجة الحك والهرش بالأظافر وقد ينزل منه بعض قطرات من الدم وقد تتوهم النثي أن غشاء البكارة قد تمزق، ويمكن للطبيب معرفة إذا ما حدث تمزق للغشاء أو لا.

س: ماسبب وجود حكة شديدة حول المهبل مع الشعور بحدوث انتفاخ في غشاء البكارة؟

ج: كثيراً ما تسبب كثرة إستعمال المضادات الحيوية لفترة طويلة حدوث إلتهابات فطرية (مونيليا) والتي تسبب نزول إفرازات بيضاء اللون مع حكة شديدة بالشفرين، وتعالج بإستعمال أنواع معنية من مضادات الفطريات ومرادهم خاصة موضعية على الشفرين. أما إنتفاخ غشاء البكارة فقد يكون سببه نزول تلك الإفرازات المهبلية أو نتيجة للإحتقان الناتج عن ممارسة العادة السرية والحك على الشفرين فيحدث بهما إلتهابات، إلا أن ذلك لا يؤدي إلى قطع أو تهتك بغضائ البكارة. وتعالج تلك الحالة بدهانات موضعية مع الكف عن ممارسة العادة السرية فوراً.

س: ما سبب حدوث رغبة في الهرش في الأعضاء التناسلية في الطفولة والذى يجعل الشابه تحس باللذة؟

ج: هذا يعد ممارسة للعادة السرية وليس نوع من الشذوذ الجنسي، وتلك الممارسة تعد طبيعية عند ٨٠٪ من الذكور والإإناث قبل الزواج وقد يستمر لفترة بعد الزواج.

س: ما هي أضرار ممارسة العادة السرية؟ وهل لها علاقة بنقص في الوزن؟

ج: تختلف ممارسة العادة السرية عن الممارسة الجنسية الطبيعية في أن الأولى تؤدي إلى حدوث إحتقان في الجهاز التناسلي داخلياً وخارجياً ولذلك قد لا تتنظم الدورة الشهرية مع وجود آلام شديدة وإلتهابات كما يؤدي الإفراط في ممارسة تلك العادة السيئة إلى الشروق وعدم التركيز ونقص بالوزن نتيجة لعدم الاهتمام بتناول وجبات الطعام وخاصة الإفطار مع عدم الاهتمام بالغذاء الصحي، أيضاً يحدث نقص بالوزن بسبب حدوث بعض الإضطرابات النفسية ومرض البول السكري وزيادة في إفرازات الغدة الدرقية وبعض الأمراض المزمنة مثل الدرن وأمراض نقص المناعة.

س: ما هي صفات البكارة عند الأنثى؟

ج: البكارة عند الأنثى هي عدم مساس ذكر لها من قبل (أي عدم جماعها) وإذا

وَقَعِ الْجَمَاعُ فَإِنِ الْأَنْثَى تَصْبِحُ غَيْرَ بَكْرٍ. وَتَتَمَيَّزُ صَفَاتُ الْأَنْثَى الْبَكْرِ فِي سَلَامَةِ غَشَاءِ الْبَكَارَةِ وَيَكُونُ مَظَهِرُ الْثَّدِينِ عَلَيْ شَكْلِ نَصْفِ كَرْوَى مَعَ شَيْءٍ مِّنِ الْصَّلَابَةِ وَالْمَقَوْمَةِ فِيهِمَا وَتَكُونُ حَلْمَتِيَ الْثَّدِينِ صَغِيرَتَانِ وَمَحَاطَتَانِ بِهَالَةٍ وَرْدَى اللَّوْنِ وَيَكُونُ مَظَهِرُ الشَّفَرَانِ الْكَبِيرَانِ عَلَيْ شَكْلِ مَسْتَدِيرٍ وَفِيهِمَا شَيْءٍ مِّنِ الْصَّلَابَةِ وَالْمَقَوْمَةِ وَيَسْدَانُ مَا يَلِيهِمَا مِنْ أَعْضَاءٍ كَمَا يَكُونُ الشَّفَرَانُ الصَّغِيرَانُ ذَيَ لَوْنٍ وَرَدَى مَعَ حَسَاسِيَّةٍ عَنْدَ لَمْسِهِمَا. لَكِنْ سَلَامَةُ غَشَاءِ الْبَكَارَةِ لَا يَعْنِي أَنِ الْأَنْثَى بَكْرًا فَهُنَّا كَأَنَوْعَ كَثِيرَةٍ لِغَشَاءِ الْبَكَارَةِ مِنْهَا الْهَلَالِيُّ، وَالْحَلْقِيُّ، وَذُو الْفَتْحَتَيْنِ، وَالْغَرْبَالِيُّ، غَيْرَ الْمَتَقْوِبِ. وَيَنْدَرُ حَدُوثُ تَمْزِقِ لِغَشَاءِ الْبَكَارَةِ عَنْدَ الْأَطْفَالِ لَبَعْدَ عَنْ مَقْدِمَةِ الْجَهَازِ التَّنَاسُلِيِّ، لَكِنْ قَدْ يَتَمْزِقُ ذَلِكَ الْغَشَاءَ نَتْيَاجَةً لِلِّإِصَابَةِ بِعَضِ الْأَمْرَاضِ مُثَلِّ التَّقْرَحَاتِ وَالْعَدُوِيِّ وَمَا يَحْدُثُهُ مِنْ تَآكُلٍ فِيهِ، كَمَا يَتَمْزِقُ نَتْيَاجَةً لِسَقْوَطِ الْأَنْثَى عَلَيْ جَسْمِ صَلْبِ أَخْتَرِقِ الْمَهْبَلِ أَوْ بِسَبِبِ إِدْخَالِ الْإِصْبَعِ فِي الْمَهْبَلِ. وَأَحِيَا نَا يَكُونُ غَشَاءُ الْبَكَارَةِ مَطَاطِيَا أَوْ سَمْكِيَا لِدَرْجَهُ أَنْ حَدُوثُ الْلَّقَاءِ الْجَنْسِيِّ عَدَدَ مَرَاتٍ وَلَعْدَةٌ شَهُورٌ وَسَنِينٌ لَا يَمْزِقُ وَلَذِلِكَ يَلْزَمُ إِجْرَاءَ جَرَاحَةَ لِإِزَالَتَهُ. كَمَا أَنَّ هَذَا الْغَشَاءَ قَدْ لَا يَتَمْزِقُ إِلَّا بَعْدَ الْوَلَادَةِ. وَأَغْلَبُ أَنْوَاعِ غَشَاءِ الْبَكَارَةِ تَسْمَحُ بِمَرْوَرِ إِصْبَعِ الْخَنْصَرِ دُونَ تَمْزِقَهِ.

٥: مَاسِبُ نَزُولِ إِفْرَازَاتِ مُسْتَمِرَةٍ مِنِ الْمَهْبَلِ ذَاتِ رَائِحَةٍ كَرِيَّهَةٍ وَهَرْشٍ مُسْتَمِرٍ مِنِ الدَّاخِلِ وَالْخَارِجِ؟

ج: تَحْدُثُ تَلْكَ إِفْرَازَاتِ الْمَهْبَلِيَّةَ نَتْيَاجَةً هَرْشَ الْأَنْثَى لِلْمَنَاطِقِ الدَّاخِلِيَّةِ لِلْمَهْبَلِ فَتَصَابُ بِفَطَرِيَّاتِ أَوْ بِكَتِيرِيَّاتِ أَوْ طَفَلِيَّاتِ. وَتَعَالَجُ بِتَناولِ بَعْضِ الْمُضَادَاتِ الْحَيَوِيَّةِ الْمَنَاسِبَةِ كَمَا يَعَالِجُ الْهَرْشُ بِإِزَالَةِ شَعْرِ الْعَانَةِ وَدَهَانِ مَوْضِعِيِّ الْمَهْبَلِ بِمَضَادَاتِ مَنَاسِبَةٍ (وَيَتَوَقَّفُ نَوْعِيَّةُ الْفَطَرِيَّاتِ «تَرَايِكُومُونَاسُ» أَوْ الطَّفَلِيَّاتِ عَلَيْ لَوْنِ الْإِفْرَازَاتِ لِمَعْرِفَةِ نَوْعِ الْبَكْتِيرِيَّةِ أَوِ الْفَطَرِيَّةِ أَوِ الطَّفَلِيَّةِ الْمُسَبِّبِ لَهَا وَتَكُونُ إِصَابَةُ الْأَنْثَى مَنْقُولَهُ مِنْ ذَكْرٍ مَصَابٍ وَلَذِلِكَ يَجِبُ عَلَاجُ كُلَا مِنِ الْذَّكْرِ وَالْأَنْثَى وَالْإِمْتَنَاعُ عَنِ الْجَمَاعِ خَلَالَ فَتَرَةِ الْعَلاجِ).

س: ماسبب نزول دم علي فترات متكررة من المهبلي خاصة بعد القاء الجنسي؟

ج: سبب ذلك هو وجود ضيق بالرحم أو وجود زوائد لحمية به أو لأسباب أخرى نتيجة حدوث إضطرابات في إفراز الهرمونات الأنوثية من المبيض، ويلزم إجراء فحوص لمعرفة أسباب نزول ذلك الدم وعلاجه.

س: هل يجب فحص الثدي دوريا للتأكد من خلوه من أيه أورام؟

ج: يكفي الفحص الشهري الذاتي الذي تقوم به الأنثى بنفسها بواسطة جس الثدي بالإبهام والسبابة بحثا عن أيه تورمات، فإذا ظهرت بعض تلك التورمات وإنستمرت لمدة أكثر من أسبوعين فيجب إجراء فحص أكلينيكي للتأكد من نوعية تلك التورمات وهل هي حميدة أو خبيثة.

س: ماسبب نزول لبن من الثدي بع توقف عن الرضاعة بعامين؟

ج: سبب ذلك هو زيادة في إفرازات الهرمون اللبناني نتيجة لتناول حبوب منع الحمل أو لبعض الأقراص المهدئه أو الخافضة لضغط الدم العالى أو لوجود ورم بسيط بالغدة النخامية، ويجب عمل فحوص لمعرفة السبب وعلاجه.

س: ماسبب صغر حجم الثديين بالرغم من إنتظام الدورة الشهرية منذ البلوغ؟

ج: هذه شکوي عامة عند كثير من الإناث بالرغم من أنه طبيعي إلا أنهن يرغبن في صدر ضخم بالرغم من أن الثدي الكبير لا يدل علي إكمال الأنوثة أو هو رمز للجمال، إذ قد يصيب الثدي الكبير الترهل بعد الزواج والإنجاب في حين يحتفظ الثدي العادي بنضارته وحيويته.

س: ما سبب نزول لبن به دم أسود عند الضغط علي حلمه الثدي بعد شهر ونصف من الحمل؟

ج: أحياناً يحدث أثناء الحمل زيادة في النشاط الغدد اللبنية في الثدي مع إحتجاز وتخزين مياه في الأنسجة الضامة للثدي بين تلك الغدد نتيجة زيادة في إفرازات

الهرمونات المصاحبة للحمل من الجنين نفسه. وهذا النشاط الزائد للغدد اللبنية وللدوره الدموية داخل الثدي يسبب عادة ألمًا في الثدي يسبب عادة ألمًا في ثدي الحامل والشعور بثقل حجمها وزيادتها وإنفاسهما مع عدم تحمل لمسهما. ولذلك تحاول بعض السيدات الحوامل الضغط على حلمتي الثديين لإخراج تلك الإفرازات الزائدة للتخلص من آلام الثديين إلا أنه مع تكرار الضغط بشدة على الحلمة تحدث إصابة للشعيرات الدموية داخلها فينزل دم مع إفرازات الثديين اللمبية.

س: ماسبب عدم شعور الزوجة بالمتعة الجنسية مع زوجها خاصة أنه قد أجري له وهي صغيرة عملية الختان؟ وهل عدم نزول إفرازات مع الشهوة يمنع الحمل؟

ج: يقلل الختان عاده من الشعور بالتجاوب من الأنثى للقاء الجنسي لكنه لا يمحوه تماما وقد يصاحب ذلك شعور بالقلق النفسي بسبب تزمر النساء والتربية الأسرية المحافظة منذ الصغر وكذلك لنظرة الفتاة إلى الجنس وعدم الإلمام الكافي بالعلاقة الزوجية السليمة وأيضاً لعدم وجود تفهم وتعاطف وود بين الزوجين الجديدين والذي يزيل الخجل والخوف من أعماق الزوجة و يجعلها تتجاوب بطريقة طبيعية عند المعاشرة الجنسية. أما عدم نزول إفرازات من الأنثى عقب الشهوة الجنسية فلا يمنع الحمل.

س: هل الإصابة بدرن في الرحم وتلف في الأنابيب يسبب العقم؟

ج: يؤدي إصابة الأنثى ب الدرن في الصدر أو في جهازها الهضمي إلى إصابة جهازها التناسلي أيضاً بマイكروب الدرن وبعدها يتأثر عمل البوتين والرحم، وأحياناً يصيب عنق الرحم أو المهبـل أو الشفرين، وإصابة البوتين يؤدي إلى ضعف نزول الطمث أو حتى إنقطاع ثانوي له. ويتم العلاج بتناول العقاقير المناسبة للدرن. أما إذا لم يحدث حمل فيجبأخذ عينة من جدار الرحم وفحصه هستولوجيا بالميكروسكوب وزراعة الميكروب وتحديد المضاد الحيوي لقتله. أما إنسداد الأنابيب نتيجة الإصابة ب الدرن فيصعب علاجه بالجراحة الميكروسكوبية ولذلك

يمكن اللجوء إلى عملية التلقيح الصناعي (أطفال الأنابيب).

س: ماسبب خروج هواء من فتحة المهبل خاصة بعد الولادة؟

ج: أغلب الظن أن سبب ذلك هو ضعف في مضلات العجان نتيجة تهتك غير ظاهري به أثناء الولادة ولم يتم علاجه. ويمكن إجراء جراحة بسيطة لإصلاح ذلك التهتك فتتقوى عضلات العجان ويرجع المهبل بعدها إلى حجمه الطبيعي بشرط مرور ستة أشهر على الولادة الأخيرة على الأقل.

س: هل تضر العلاقة الجنسية بالجنبين خلال أشهر الحمل؟

ج: يجب الإمتناع عن العلاقة الجنسية في الثلاثة أشهر الأولى من الحمل خاصة إذا كان هناك تهديد بحدوث إجهاض سابق حيث يخشى من حدوث تقلصات بالرحم، كما يستحب الإمتناع عن القاء الجنسي في الأسابيع الثلاثة الأخيرة من الحمل إذا أن السائل المنوي للرجل يحوي مادة البروستاجلاندين التي تسبب حدوث تقلصات بالرحم مما يخشى من حدوث ولادة مبكرة عن موعدها عند بعض الحوامل ذوي الحساسية الشديدة.

س: هل جلسة القرفصاء أثناء الولادة خطيرة؟

ج: ثبت أن الولادة والصيادة الحامل مستلقية على ظهرها لا يساعد على الحرق اللازم لتسهيل عملية الولادة بعكس وضع القرفصاء حيث يزداد الحرق كما تساعد الجاذبية الأرضية على سرعة وسهولة نزول الجنين (وهو ما مارسه قدماء المصريين من إستعمال كرسي الولادة) وقد أعيد إستخدام كرسي الولادة مع إمكانية تحريكه إلى الأوضاع المناسبة التي يريدها الطبيب بحيث يتحرك إلى الخلف ليصبح كالسرير مع إستلقاء الحامل على ظهرها لفحصها ثم يعوده مرة أخرى إلى وضعه ككرسي لتسهيل عملية الحرق.

س: هل أكل السيدة المقبلة على الولادة للبيض المسلوق يساعدها على زيادة

الطلق وتسهيل الولادة؟

ج: هذا غير صحيح، فالبيض عسر الهضم مما يؤدي إلى حدوث تخمر وغازات وإنفاس ومتاعب بالبطن وهذا لا يساعد على عملية الحرق لتسهيل الولادة. فتلك السيدة يلزمها تناول أكلات سريعة الهضم وخفيفة قبل إقتراب موعد الولادة لكي يستفيد منها جسمها في مرحلة الطلق. وقد يضطر الطبيب المولد إلى إعطاء تلك الحامل بعض العقاقير المخدرة لتخفيض آلام الطلق وحدوث ولادة طبيعية وإلا إضطر إلى استخدام جفت الولادة أو إجراء عملية قيصرية، كما أن تلك السيدة التي تعاني من عسر الهضم وغمتواء معدتها وبطئها بالغازات والطعام تحدث لها مشاكل مع التخدير، ولذلك يجب على السيدة الحامل المقبلة على الولادة تناول سوائل سكرية أو فاكهة طازجة لتفادي حدوث أي مشاكل.

س: هل إذا تمت الولادة الأولى (البكرية) بسهولة فإن الولادات التالية تتم بسهولة أيضاً؟

ج: هذا غير صحيح إذ قد تحدث تعسراً في الولادات المتكررة (رغم سهولة الولادة الأولى وإعطاء ذلك مؤشراً على أن الحوض طبيعي) إذ قد يجيء الجنين في وضع غير طبيعي أو عدم إتساع عنق الرحم بطريقة طبيعية أو قد يحدث خمول أو خمود في إنقباضات الرحم (الطلق) أو يكون حجم الجنين ضخماً فتتعسر الولادة أو قد تصاب الأم بأنيما في الدم أو بمرض البول السكري أو إرتفاع في ضغط الدم وغيرها بالإضافة إلى كبر سن الأم.

س: هل الولادة القيصرية لأول مرة للحامل يتوجب أن تكون كل ولاداتها التالية قيصرية؟

ج: هذا غير صحيح تماماً، فاللجوء للعملية القيصرية يكون بسبب ضيق عظام الحوض ولا يمكن توسيعه بالطبع، أو لمجيء الجنين بطريقة غير طبيعية مثل نزوله بالمقعدة أو وجوده مستعرضاً أو بسبب حدوث نزيف شديد (نتيجة وجود المشيمة

في مكان غير طبيعي) أو لعدم إتساع عنق الرحم طبيعيا.. ومعظم تلك المظاهر قد لاتحدث في الولادات التالية ولذلك قد تتم الولادة بصورة طبيعية. أما الحمل التالي لولادة قيصرية فيجب وضع السيدة الحامل تحت رعاية مركزه من الطبيب طوال فترة الحمل وأن تلد في مستشفى للتحوط من أيه إحتمالين بولادات قيصرية وإحتمال واحد بولادة طبيعية.

س: ماسبب عدم حدوث حمل مع إنجاب أطفال في بداية الزواج وعدم استخدام أيه وسيلة لمنع الحمل؟

ج: يتطلب الحمل سلامة صحة الزوجين وممارسة جنسية سليمة، ولذلك يجب أن يكون الزوج قادر علي إنتاج حيوانات منوية سليمة وبعدد كاف لإخصاب البويضة كما يجب تحديد وقت التبويض لحدوث اللقاء الجنسي وبالتالي الحمل. إما بالنسبة للزوجة فيجب أن تكون ذات ميadian يتجان بويضات سليمة ناضجة مع عدم وجود إنسدادات في قنوات فالوب سواء بالداخل أو بالخارج وأيضا وجود رحم قادر علي استقبال الجنين. فإذا كان هناك شيء مخالف لذلك فقد يتاخر الحمل ويعد هذا العقم ثانويا ويجب تحليل السائل المنوي للزوج فإذا ثبت سلامته فيجب فحص الزوجة وإجراء التحاليل الالزمة لمعرفة سبب تأخير الحمل وعلاجه.

س: ما سبب صغر حجم الثدي؟ وكيف يمكن تضخميه؟

ج: المهم هو وجود غدة لبنية في الثدي الصغير الحجم حيث يمكن أن يزيد من حجم الثدي مع الزواج والإنجاب والرضاعة في حين أن عدم وجود تلك الغدة تعد مشكلة حقيقة إذ لن تحدث زيادة في حجم الثدي، ويجب استشارة أخصائي في الغدد الصماء لعلاج ذلك الخلل أو اللجوء إلي حقن الثدي الصغير بمادة السيليكون وعموما قد يجذب الثدي الصغير أنظار الشباب بينما ينفرهم الكبير.

س: ما سبب الشعور بعدم الراحة عند اللقاء الجنسي بعد الزواج خاصة بعد ممارسة العادة السرية قبل الزواج؟

ج: سبب عدم الراحة هو الإحساس بالبرود الجنسي وهذا ليس له علاقة بممارسة العادة السرية قبل أو بعد الزواج. وتعاني أكثر من ٥٪ من السيدات المتزوجات من البرود الجنسي نتيجة لوجود خلافات بين الزوجين أو الخوف من الحمل أو ضغوط الحياة الطبيعية والضغط الاقتصادي والإجهاض البدني أو طهارة (ختان) الإناث في الصغر ولعلاج ذلك يجب على الأنثى تدريب نفسها جنسياً مع الإثارة الكافية للحصول على النشوة.

س: ما سبب حدوث الألم ليلة الزفاف؟

ج: كثيراً ما تخاف الأنثى ليلة الزفاف من فض غشاء البكارة ولذلك فعلى الزوج طمأنة زوجته وإثارتها بدرجة كافية ثم فض الغشاء بعضه التناصلي وليس بإصبعه إذ أن الطريقة الأخيرة قد تحدث تهتكات ونزيف والتهاب ثانوي بالمهبل.

س: هل عملية الختان فلأنثى تؤدي إلى التصاق وإلتحام في جميع أجزاء الأعضاء التناسلية؟ وهل يؤثر ذلك على العلاقة الزوجية مستقبلاً؟

ج: تجري عملية الختان (الطهارة) فلأنثى عن طريق استئصال جزء من البظر والشفرين الصغارين (وأحياناً لأكثر من ذلك) وبعدها يحدث التئام للجرح وهذا لن يؤثر على العلاقة الجنسية مستقبلاً. لكن إذا حدث التحام بين الشفرتين الصغارتين فتسبب في ضيق فتحة المهبل فيمكن إصلاحه عند الولادة.

س: هل هناك تمارين رياضية تساعد في إنجاب عملية اللقاء الجنسي؟

ج: لا توجد مثل تلك التمارين، فاللقاء الجنسي يحتاج إلى حب الزوجين والتفاهم بينهما والتركيز أثناء العملية الجنسية مع الإثارة الكافية قبل اللقاء.

س: هل الرحم المزدوج وتكييس المبيض يمنع الإنجاب؟

ج: قد يكون الرحم المزدوج أحد العوامل الإجهاض ولذلك يجب توكيل الحرص الشديد والراحة في السرير أثناء الحمل، وأما تكييس المبيض فإنه يؤخر

الإنجاب.

س: ما سبب حدوث الآلام شديدة عند اللقاء الجنسي؟

ج: تحدث بعض الآلام بسبب وجود بعض الالتهابات الموضعية بالحوض أو لأسباب عضوية أخرى أو قد يكون بسبب الخوف من هذا اللقاء مما يلزم إجراء فحص دقيق لمعرفة السبب الحقيقي لتلك الآلام.

س: ما سبب إصابة الرحم بقرحة؟ وهل تؤثر علي الإنجاب؟

ج: تحدث القرحة بالرحم لعدة أسباب منها ما هو خلقي ويوجد في الفتيات العذارى ولا يسبب لهن أي ضرر غير زيادة في الإفرازات المهبليه المخاطية ولا يحتاج إلى علاج عاجل، كما قد تحدث للسيدات التهابات داخلية نتيجة الإصابة من ذكر مصاب ببكتيروبات تناسلية أو قد تحدث بعد الولادة أو الإجهاض أو بعد إجراء عملية توسيع لعنق الرحم. وتلك الالتهابات كثيرة الحدوث وقد تعرق الحمل لكن يعتمد ذلك علي مقدار الالتهاب ونوعه ولذلك يجب علاج القرحة بالكي وغيره لمنع حدوث أية مضاعفات.

س: ما سبب نزول قطرات من البول عند السعال أو الضحك بشدته أو التحرك فجأة؟

ج: هذا يعد نوع من السلس البولي وسببه وجود ضعف خلقي في العضلة القابضة علي عنق المثانة البولية، وقد يزيد هذا الضعف سوءا بالحمل والولادة المتكررة. ويمكن علاج تلك الحالة بإجراء جراحة بسيطة لتقوية هذه العضلة عن طريق المهبل مع الحرص علي أن تكون الولادة التالية بالولادة القيصرية حتى لا يعود الضعف من جديد.

س: هل هناك تضارب بين علاج مرضي الصرع وتناول حبوب منع الحمل؟

ج: تحوي أقراص منع الحمل علي نسبة من هرمون الأستروجين، وفي حالة

الصرع فإن الأدوية التي تعالج الصرع تعمل على زيادة معدل تخلص الجسم من هذا الهرمون ولذلك قد يحدث حمل بسبب قلة كفاءة أقراص منع الحمل ويجب على تلك السيدة تناول أقراص منع الحمل ذات نسبة إستروجين عالية (٥٠ ميكروجرم على الأقل قرص).

س: هل يمنع الصرع الأنثى من الزواج؟

ج: مرضي الصرع لا يورث إلا بنسبة ٥٪ وتزيد النسبة إذا كان أحد الوالدين يعاني من هذا المرض كما تزيد أكثر إذا كان كلا الوالدين يعانون من النوبات الصرعية لذلك لا يكون الصرع حائلاً لعدم زواج الأنثى المصابة وأيضاً في إنجاب أطفال طبيعيين بشرط تناول الزوجة للعلاج بانتظام لمدة من ٢-٣ أعوام.

س: هل يسبب الحمل آيه مشاكل للزوجة التي تعاني من الصرع؟

ج: يحدث الحمل زيادة في معدل حدوث النوبات الصرعية في حوالي ثلث الحالات خاصة في الشهور الأخيرة للحمل وتنخفض في ثلث الحالات ولا تتأثر الثلث الثالث من الحالات، فالحمل يخفض من نسب أدوية الصرع بالدم ولذلك يجب زيادة جرعة تلك الأدوية مع الحمل في الشهور الثلاثة الأخيرة، ثم بعد الولادة تعاد جرعات أدوية الصرع إلى معدلها. وبالنسبة للآثار الجانبية لأدوية الصرع على الجنين فإنها تختلف من دواء لآخر ولذلك يجب اختيار الدواء المناسب قبل حدوث الحمل لتلافي أضراره مع تغذية الأم الحامل جيداً والامتناع عن التدخين والخمور تماماً إذ يزيد ذلك من حدوث الآثار الجانبية على الجنين.

س: هل هناك تضارب بي علاج الصرع والولادة والرضاعة؟

ج: مع تقدم الحمل تزيد احتمالات كثرة حدوث النوبات الصرعية وتصل إلى أقصاها وقت الولادة ولذلك يجب أن تتم الولادة في مستشفى متخصص لتلافي آيه أضرار للجنين، علماً بأن أدوية الصرع تعمل على سرعة التخلص من فيتامين ك k الخاص بالتجليط ومنع التزيف في الجسم، لذا يجب حقن الأم بحقن فيتامين ك k

قبل الولادة مباشرةً كما يعطي للطفل من ذلك الفيتامين بعد الولادة مباشرةً، وبالنسبة للرضاعة فإن أدوية علاج الصرع تفرز في لبن الأم المرضع بنسبة ضئيلة للغاية وبالتالي لا تؤثر على الرضيع، كما لا تؤثر على تكوين لبن من حيث كميته ونوعيته.



❖ في الحب والزواج والجنس ❖

ولا يمكن المقارنة بين الإنسان والحيوان في ذلك، فإذا كان الحيوان أيضاً يمارس الجنس، فإنه بدافع الغريزة فقط يمارسه، وبدافع من الحياة والطبيعة كلها لاستمرار النوع .. ولا يشترط الزواج لذلك.

أما الإنسان فإنه بدافع من الدين والمجتمع والعادات والتقاليد والعقل يتزوج وفي الزواج يصير الجنس شيئاً ثانوياً، مجرد مادة دراسية في مقرر دراسي طويل، لكنها مادة تتعلق عليها نتيجة العام كله، إما الرسوب والفشل وإما النجاح والسعادة.

يقول الفيلسوف «شوينهاور» في كتابه العالم وإدارة وتخيل «مadam الحب خدعة تدبرها الطبيعة، فإن الزواج هو ذوبان الحب، إذ عليه أن يزيل كل الخيالات والأوهام، ولا يمكن إلا للفيلسوف وحده أن يكون سعيداً في الحب، ولكن الفلسفة لا يتزوجون».

وفي هذه العبارة يحدد «شوينهاور» العلاقة بين الحب والزواج والجنس، فيري أن الحب عبارة عن وهم، هذا الوهم يدفعه هدف حفظ النوع الذي يتحقق بالجنس، فالحب هو الطعم الذي تتشكل به الإنسان سنارة الجنس، والإنسان لا يدرك هذه الخدعة، ولا يفطن إلى ذلك الوهم فيمضي في الحب - أو خيالاته وأوهامه - حتى يتحقق للطبيعة غرضها وهو حفظ النوع فيقيق الإنسان من أوهامه ويتبين له أنه مجرد أداة استخدمتها الطبيعة لصالح النوع أو هو كالمنوم مغناطيسياً بإيجاد من الجنس لتنفيذ أغراضه.



العسل علاج للنساء

العسل يعالج رائحة الفم الكريهة عند النساء:

لاشك في أن مشكلة رائحة الفم الكريهة تسبب حرجاً شديداً للمرأة أو الفتاة بالإضافة إلى المشاكل النفسية التي تحدث للمرأة المتزوجة حينما تجد أن زوجها قد ينفر منها بسبب رائحة الفم الكريهة التي تبعث منها وخاصة أثناء الجماع، وكذلك المشاكل الاجتماعية التي تنجم من نفور المحيطين بالمرأة أو الفتاة بسبب رائحة الفم غير المستحبة.

أسباب انتشار رائحة كريهة من الفم:

- التهابات الفم والأنف، وهذا أهم سبب لرائحة الفم الكريهة والمزمنة والسبب قد يكون تسوس الأسنان أو التهابات اللثة أو التهابات اللوزتين أو التهابات الجيوب الأنفية.
- التدخين وأطعمة الثوم والبصل.
- التهابات الجهاز التنفسي المزمنة.
- الإمساك المزمن وعسر الهضم.

العلاج:

يكون العلاج بتجنب السبب ولا بد من غسل الأسنان جيداً بالفرشاة والمعجون بعد وجبة أو على الأقل قبل النوم.

وهناك اتفاق عالمي على أن العسل يقتل الجراثيم والميكروبات الموجودة بالفم، وقد تم تفسير ذلك بعدها طرق منها:

أن مؤسسة أبحاث بيولوجيا الخلية التابعة لوزارة الزراعة الكندية تفسر ذلك

بارتفاع نسبة السكريات في العسل لأنه يحتوي على هذه المادة بنسبة ٨٠٪ من تركيبه. أما الدكتور «جوناثان وايت» فيعتقد أن سبب ذلك هو وجود الماء الأوكسجيني (H₂O₂) في العسل ويرهن على ذلك بأن العسل المسخن يفقد قدرته على نشر الماء الأوكسجيني. وهذا الماء الأوكسجيني يستعمل في مداواة الأسنان المصابة حيث أن له دوراً فعالاً وقاتللاً للجراثيم.

وللعسل خاصية التعقيم بما لديه من قدرة على قتل الجراثيم، وبذلك فإن استخدامه في الفم يؤدي إلى تعقيمه، بعكس استخدام الأنواع الأخرى من الأطعمة التي يحتاج الفم إلى التعقيم بعد تناولها.

والعسل يمنع تسوس الأسنان لاحتوائه على مادة الفلور التي تمنع تسوس الأسنان وبذلك يمنع رائحة الفم الكريهة التي قد تحدث نتيجة لتسوس الأسنان.

﴿ علاج التهاب اللوزتين : ﴿

عند شعورك بالتهاب اللوزتين ننصحك بتناول ملعقة من عسل النحل ثلاث مرات يومياً، مع الغرغرة بماء ممزوج بخل التفاح، ومنقوع قشر الرمان وعسل النحل وشبة.

كما ننصح في مثل هذه الحالة بتناول كوب من منقوع القرفة والنعناع المغلي بعد تصفيته، وذلك قبل النوم.

﴿ العسل أفضل علاج للقولون العصبي لدى النساء : ﴿

ما هو القولون العصبي؟

القولون العصبي مرض يصيب كثيراً من الفتيات والسيدات وسببه توتر الأعصاب الذي يؤثر على عضلات القولون فتنقبض، وتحس الفتاة بآلام في البطن وانتفاخ ونببات من الإمساك أو الإسهال أو الغازات.

ما هو العلاج؟

يفضل أكل الأطعمة المحتوية على ألياف حتى تعمل على تنبية عضلات القولون، وقد وجد أن استخدام عسل النحل مرتين أو ثلاث مرات في اليوم يساعد على تحسين حالة الجهاز الهضمي وزيادة حركة الأمعاء وتجنب الإمساك، كما وجد كذلك أن استخدام العسل يمكنه منع الشعور بالحرقان والآلام التي تحدث في منطقة فم المعدة والمصاحبة لهذا المرض.

بالإضافة إلى أن العسل يساعد على تهدئة الأعصاب والإقلال من التوتر أو الشعور بالإجهاد وهذا من أهم وسائل علاج القولون العصبي لأن السبب في الأصل هو زيادة توتر الأعصاب وزيادة الأرق.

العسل والبرود الجنسي عند المرأة:

للبرود الجنسي عند المرأة أسباب كثيرة، من أهمها وأشهرها هو ختان المرأة عن طريق الجهلة من غير أهل الاختصاص، ويرى بعض المتخصصين في علاج الأمراض الجنسية أن فيتامين (هـ) (الذي يطلق عليه أحياناً فيتامين الحب لارتباطه بنشاط الغدد الجنسية) من أهم عوامل العلاج لمشكلة البرود الجنسي عند النساء أو الارتخاء عند الرجال.

وصفة العسل لعلاج البرود الجنسي عند النساء:

هناك وصفة قديمة جداً يقال إنها وراء تسمية شهر العسل باسم: هاني مون (HoneyMoon) حيث كانت تقبل الزوجة في شهر العسل على تناول شراب العسل بغرض زيادة استجابتها ورغبتها للجنس، ويحضر شراب العسل من العسل ونبات حشيشة الدينار، حيث تضاف كمية مناسبة من نبات حشيشة الدينار إلى كوب من الماء المغلي، ثم يترك ليقعد لمدة 15 دقيقة، بعد ذلك يقلب المنقوع إليه ملعقة واحدة من عسل النحل، ويشرب مثل هذا الشراب قيل كل وجبة طعام.

وفائدته عسل النحل هنا هي زيادة مفعول هذا النبات كمنشط جنسي حيث يحتوي العسل على مواد منشطة جنسياً وهي فيتامين (هـ) وحمض الأسبارتاك

(Aspartic acid) ونسبة قليلة من الهرمونات.

العسل والمرأة الحامل:

إن غاية ما تمناه كل سيدة حامل هو أن تضع حملها بسلام وتحصل على وليد مكتمل النمو والصحة وحال من أية عيوب خلقية ولكي تصل إلى هذه الغاية المنشودة فيجب على السيدة الحامل أن تتجنب الأدوية والعقاقير الطبية إلا للضرورة القصوى وأن نلجأ إلى استخدام المصادر الطبيعية للعلاج التي لا يحدث عنها أية أضرار جانبية أو مضاعفات سواء كانت في الأم أو في الجنين.

إن عسل النحل من أفضل المصادر الطبيعية التي تعالج الأمراض وتقى من حدوث الأمراض، ويحافظ على الصحة في أتم حال وأكمل وجه، ولا ينبع عن استخدامه أية أضرار أو مضاعفات، لأنه شفاء من رب العالمين.

عسل النحل يعالج القيء أثناء الحمل:

يعتبر القيء في أشهر الحمل الأولى أمراً عادياً عند معظم الحوامل، ويحدث هذا غالباً في الصباح، وتعتبر أيام الحمل الأولى من أصعب الأيام بسبب وجود الغثيان والقيء.

وقد تكون هناك بعض المسببات لهذا القيء مثل بعض الروائح أو الطعام، ويصيب الغثيان ٥٠-٦٠٪ من السيدات الحوامل خلال الأشهر الأربع الأولى، بينما نجد ٢٠٪ من السيدات الحوامل قد يصيّبن الغثيان والقيء لفترة أطول من ذلك، ويكون بصورة أشد.

ولا يوجد هناك سبب واضح أو على وجه الدقة لتفسير حدوث هذا الغثيان والقيء، ويعتقد أن للحالة النفسية للسيدة الحامل تأثيراً في شدته، وقد يكون السبب نقص في فيتامين ب٦.

وقد يؤدي القيء والغثيان إلى زيادة توتر الحامل، وقد تؤدي زيادة القيء

واستمراره إلى ضعف الجسم نتيجة حرمانه من امتصاص احتياجاته من المواد الغذائية. وينصح الأطباء السيدة الحامل، عند استيقاظها صباحاً، وقبل مغادرتها السرير، بأن تتناول ثلاث ملاعق من العسل، حيث يمنع ذلك حدوث الغثيان والقيء، وقد أجري بحث علمي تم فيه مقارنة مجموعة من السيدات الحوامل تأخذ العسل بمجموعة أخرى لا تأخذ العسل، فوجد أن المجموعة الأولى مرت عليها فترة الحمل دون حدوث أي تكرار للغثيان والقيء، وذلك على عكس المجموعة الثانية.

◀ كيف يمكن التخفيف من شدة القيء في فترة الحمل؟

أثبتت أبحاث د. هيرمن فيثل بعد أن جرب محلول «الملوكائية العسلية» (محلول العسل بنسبة ٤٠٪ مع النوفاكلين بنسبة ١٪)، كفاءة عسل النحل في معالجة القيء الشديد الناشئ عن تحمل. وهناك طرق أخرى أيضاً:

- يجب تناول وجبات خفيفة أقل من المعتادة، حتى تقلل من الإجهاد على المعدة وتقلل من عصاراتها.
- يجب تناول النشويات مثل البطاطس والخبز والمكرونة لأنها سهلة الهضم، ويفضل البطاطس غير المقشورة، وأن يكون الخبز كامل العناصر بالنخالة حتى يحتوي على الفيتامينات والألياف الطبيعية.
- إن تناول كوب من مشروب ساخن مع قطعة من البسكويت غير المسكر قبل قيام السيدة الحامل من السرير يقلل من الإحساس بالغثيان.
- لابد من الإقلال من الدهون والشاي والقهوة حيث إنها تسبب الغثيان للحامل.
- إذا كان القيء شديداً ومستمراً فيجب استشارة الطبيب.

أما الأطباء في الصين وروسيا فإنهم ينصحون الحوامل بتناول الخبز الناشف المغطى بطبقة من العسل عند الاستيقاظ من النوم كإجراء وقائي وعلاجي ضد القيء

أثناء فترة الحمل، وذلك لاحتواء كل منها على فيتامين ب٦، وكذلك في رومانيا
يمكن استخدام العسل عن طريق الاستنشاق في علاج بعض حالات الغثيان والقيء
أثناء الحمل.

وقد أجريت في الصين تجربة في المستشفى المخصص للعلاج بعسل النحل
حيث تم اختيار ٤٠ مريضة حامل لأول مرة وفي الشهور الثلاثة الأولى، وتم
تقسيمهن إلى مجموعتين، كل مجموعة تشمل عشرين مريضة، وتناولت المجموعة
الأولى عسلًا أثناء هذه الفترة بينما لم تتناول المجموعة الثانية العسل، وتم متابعة
المجموعتين إلى نهاية الحمل، وقد لوحظ أن نسبة الإصابة بتسمم الحمل في
المجموعة الأولى اثنتان فقط من بين عشرين حالة، بينما في المجموعة الثانية أصيب
٨ حالات بمرض تسمم الحمل مع شدة القيء.

عسل النحل يعالج الإمساك أثناء الحمل:

يحدث الإمساك أثناء الحمل بسبب انخفاض سرعة الهضم التي تقل إلى حد
واضح في هذه الفترة.

كيف يمكن تجنب الإمساك أو علاجه أثناء فترة الحمل؟

يمكن تجنب الإمساك باتباع الإرشادات التالية:

- شرب كمية كبيرة من السوائل وخاصة عصير البرتقال أو الحليب الذي يفضل إضافة عسل النحل إليه.
- شرب كوب ماء بارد على الريق عند الاستيقاظ من النوم.
- الإكثار من أكل الفواكه والخضروات الطازجة.
- الموااظبة على المشي المنتظم يوميًّا ما بين ربع إلى نصف ساعة.
- تناول كوب حليب أو كوب زبادي قبل النوم.
- الاهتمام بوجبة الإفطار وعدم إهمالها.

- تجنب تناول المأكولات الدسمة مع تجنب إضافة الأصناف الحارة والمخللات التي تؤدي إلى تهيج واحتقان الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء الغليظة الذي يزيد من الإمساك.

- وجد أن استخدام عسل النحل مرتين أو ثلاث مرات في اليوم يساعد على تحسين حالة الجهاز الهضمي وزيادة حركة الأمعاء وتجنب الإمساك.

وترجع قدرة عسل النحل في تأثيره الكبير في المساعدة على الهضم إلى أنه يحتوي على عنصري المنجنيز والحديد وهما ضروريان لإتمام عملية الهضم والاستفادة من الغذاء، وبذلك أمكن استخدام عسل النحل كعلاج ناجح للإمساك المزمن، وأصبح استعماله عاملاً أساسياً في الوقاية من الإصابة بحالات الإمساك.

عسل النحل يعالج حموضة المعدة الزائدة أثناء الحمل:

تصاب المرأة الحامل بنوع من الحرقان في منطقة فم المعدة وهو ما يسمى «حرقان الصدر» أو «حرقان القلب» وسبب ذلك أنه عند تضخم الرحم فإنه يضغط على المعدة إلى أعلى فتندفع عصاراتها إلى أعلى أيضاً فيتخرج حرقان الصدر أو عسر الهضم.

وقد اتفق كثير من الأطباء المهتمين بدراسة عسل النحل على أن الغذاء المكون من العسل فقط أو ممزوجاً مع بعض الأطعمة الأساسية يقلل من الحموضة لدى المرضى الذين يشكون من زيادة في حموضة المعدة، وعلى ذلك فإنه يمكن وصف العسل كعلاج لاضطرابات المعدة والأمعاء المختلفة المصحوبة بزيادة في الحموضة.

وقد وجد عضو الأكاديمية السوفيتية أ. بي Kovoff الذي درس أثر المنشطات المختلفة على إفراز المعدة أن الحيوان الذي يُجري تجاربه عليه إذاً أعطى عسلاً كان إفراز المعدة قليلاً أو قليلاً الحموضة. وكانت هذه الظاهرة بارزة بشكل جعله يبحث عن سببها، وإذا امتنع عن إعطائه العسل لبضعة أيام عاد الإفراز المعدني إلى حالته الطبيعية، وبذلك وصل بي Kovoff إلى أن العسل منشط عديم الضرار لإفرازات المعدة.

كما أوضحت التجارب التي قام بها الأستاذ ن. موتر والدكتور ز. أرخيوفا في مستشفى أو سترموف في موسكو حيث أعطي العسل لمائة وخمسة وخمسين مريضاً بالقرحة المعدية فدللت الملاحظات على أن العسل ينظم الحموضة وكمية العصارة المعدية و يؤثر تأثيراً طبياً على الأعراض الناتجة من زيادة الحموضة مثل حرقان الجوف والتجشؤ والتي اختفت من ١١١ حالة ١١٣ حالة، ومن بين ١١ حالة منها ١٠١ حالة تخلصت من الألم وثمانى حالات خف فيها الألم واثنتان فقط ظلتا فقط ظلتا بدون تغيير.

وفي مستشفى بسمانيا في موسكو تم علاج سبع وخمسين حالة من قرحة المعدة والاثنتي عشر بالعسل بواسطة الدكتورة ف. سينمبوفا، حيث تناولت تسعة وعشرون مريضاً العسل فقط، أما الثمانية والعشرون الآخرون فقد تناولوا العسل مع العقاقير الأخرى، وكانت النتيجة اختفاء الألم من جميع الحالات وقلت نسبة الحموضة في العصير المعدني، وتوقف التزيف المعموي، وانتظم التبرز، وقد حدثت نتائج مشابهة لذلك في مستشفى حامية موسكو بواسطة د. جروسمان الذي عالج أحد عشر مريضاً مصابين بقرح في المعدة والاثنتي عشر، مستخدماً العسل مع العقاقير الأخرى، حيث اختفي التجشؤ والقيء، وتوقف التزيف المعدني وعادت الحموضة إلى حالتها الطبيعية في العصير المعدني.

وبذلك يتضح أن عسل النحل دواء ناجح وشاف في حالات قرح المعدة والاثنتي عشر، كما دل على ذلك الطب الشعبي والعلاج الإكلينيكي الحديث، وهناك الحكمة الشعبية القديمة التي تقول: «إن العسل أحسن صديق للمعدة».

عسل النحل يعالج الدوخة أثناء العمل:

الشعور بالدوخة أثناء العمل هو أحد التغيرات الطبيعية أو الفسيولوجية التي تظهر على السيدة الحامل، وقد يعزى ذلك إلى حدوث زيادة في مساحة الأوعية الدموية مما يتطلب وجود كمية أكبر من سائل الدم الذي يدور في الدورة الدموية

للأم، والدورة الدموية للجنين مما يؤدي إلى عدم وصول كمية كافية من الدم إلى المراكز المخية في السيدة الحامل فتشعر بالدوخة، وعندما يتقدم الحمل تلاحظ السيدة الحامل زيادة الرغبة في النوم وسرعة الإجهاد وضيق التنفس، وهذا أمر طبيعي.

وللعمل فاعلية في حالة الدوخة أثناء الحمل، لذلك يوصي الأطباء السيدة الحامل بأن تتناول ثلات ملاعق صغيرة من العسل عند الاستيقاظ من النوم وقبل نزولها من السرير.

استخدام عسل النحل في علاج تسمم الحمل:

يقصد بتسمم الحمل حدوث الأعراض الآتية أثناء الحمل:

- ارتفاع في ضغط الدم.
- تورم القدمين (حدوث ارتشاح مائي).
- زيادة نسبة الزلال (البروتين في البول).

ويحدث ذلك بعد الشهر السادس.

وتنعكس خطورة تسمم الحمل مع كل من الأم والجنين، فقد تحدث مضاعفات لكبد الأم أو الكلية أو المخ مما قد يؤدي إلى حدوث تشنجات أو نوبات من الصرع قبل أو أثناء أو بعد الولادة، وهذه المضاعفات قد تهدد حياتها.

أما بالنسبة للجنين فإن تسمم الحمل قد يؤدي إلى وفاة الجنين أو قد يقل نموه عن المعدل الطبيعي.

ويجب على السيدة الحامل إذا لاحظت أي زيادة غير طبيعية في وزنها أو تورم في القدمين أو عند اكتشاف أي زلال عند اكتشاف أي زلال عند تحليل البول أن تستشير طبيها فوراً وأن تقلل من النشويات والدهون والملح حتى ينخفض الوزن ويقل ضغط الدم، مما هو جدير بالذكر أن معدل الزيادة الطبيعية في وزن السيدة الحامل هو

نصف كيلو جرام في الأسبوع.

وعند اكتشاف تسمم الحمل يجب أن يتم العلاج عن طريق طبيب متخصص والذي قد يحتاج إلى أدوية معينة لتخفض ضغط الدم، وقد ينصح بالولادة قبل الميعاد بأسابيعين لإنقاذ الجنين الذي قد يعاني قصوراً شديداً في الدورة الدموية الم sistemية، وقد يحتاج الأمر إلى عملية قيصرية مع وضع الجنين في العناية المركزية إذا كان نموه أقل من الطبيعي منعاً للمضاعفات خلال أول ٢٤ ساعة بعد الولادة.

وفي رومانيا أمكن استخدام عسل النحل عن طريق الاستنشاق لعلاج تسمم الحمل.

وقد ذكرنا سابقاً التجربة التي أجريت في الصين في المستشفى المخصص للعلاج بعسل النحل، حيث لوحظ أن نسبة الإصابة بتسنم الحمل في المجموعة التي لم تتناول عسلاً أثناء الحمل كانت أكبر من نسبة الإصابة في المجموعة التي تناولت العسل أثناء هذه الفترة.

وفي القاهرة قام فريق من العلماء ببحث تأثير عسل النحل على تسمم الحمل، فأعطوا عسل النحل مذاباً في الماء بمقدار ثلات ملاعق صغيرة قبل الإفطار، وبعد باقي الوجبات، مع إجراء التحاليل الالزمة أسبوعياً، وكانت النتائج مبهرة، إذ لاحظ العلماء شفاء ٧٥٪ من المريضات في فترة تتراوح بين ١٥-٧ يوماً.

أما عند استبدال العسل بحبوب اللقاح التي يجمعها النحل، فقد بلغت نسبة الشفاء ١٠٠٪ بعد أسبوع واحد من العلاج.

﴿ العسل يعالج تسوس الأسنان أثناء الحمل: ﴾

هل يؤثر الحمل على أسنان السيدة الحامل؟

لوحظ زيادة حدة تسوس الأسنان في بعض السيدات الحوامل، وقد يعود ذلك إلى إهمال العناية بالأسنان وتراكم فضلات الطعام وتأثير بقايا القيء المتكرر مع تغير

درجة حموضة اللعاب، ولذلك فإن العلماء يصررون على عدم مسؤولية الحمل في تسوس الأسنان.

ولا يوجد أي دليل فسيولوجي أو كيميائي على زيادة التسوس في أسنان الأم الحامل سببها سحب مادة الكالسيوم لتكوين عظام الجنين، وبذلك فإن هجرة الكالسيوم من أسنان الأم إلى الجنين مازالت تفتقر إلى الإثبات العلمي.

ويجب على الأم الحامل أن تعتني ب الغذائيتها وأن يكون عيناً بالكالسيوم والفوسفور والفيتامينات وعليها أن تأكل كمية كبيرة من الفواكه والخضروات الطازجة، وشرب اللبن عامل أساسي ومهم للأم.

وتزداد قابلية اللثة للالتهاب أثناء الحمل للترسيبات الكلسية وإهمال العناية بنظافتها، وقد تتضخم اللثة «الورم الحملي».

وقد أوضحت بردية قدماء المصريين منذ حوالي ٥٠٠٠ عام أنهم استخدموه مزيجاً خاصاً يدخل في تركيبه العسل والجير ونوع من نبات الشيح مع بعض أنواع الأحجار بغرض تقوية الأسنان.

ويقول د. مكليدون من الولايات المتحدة: إن العسل يحتوي على مادة الفلور التي تمنع تسوس الأسنان، وبذلك فهو ينصح بإضافة العسل إلى الشاي الذي يحتوي هو الآخر أيضاً على مادة الفلور، أما شرب الشاي المحلى بالسكر فإنه عديم القيمة في حماية الأسنان من التسوس حيث إن السكر يؤدي إلى تدمير الأسنان نتيجة إلخراج الكالسيوم من الجسم.

وللعسل أيضاً قدرة على تطهير الفم من الميكروبات بما له من خاصية قاتلة لها بعكس السكر الذي يؤدي إلى زيادة البكتيريا التي تتحصص في ضرر الأسنان.

وفي مقال للدكتور «ظافر أحمد العطار» بعنوان «العسل كعلاج في طب الأسنان»:

«يُستعمل العسل موضعياً في معالجة العديد من التهابات الغشاء المبطن للفم كسواغ يحتوي على قسم من البوراكس ونصف قسم من الجلسرين بينما يكون العسل ثمانية أقسام، ففي إسبانيا يستعملون عسلاً مركباً للإصابات الفموية ويباع في الصيدليات تحت اسم «ملروزينا» (melrosina)».

العسل غذاء الحامل:

عسل النحل للأم والجنين أيضًا:

العناية بالطفل لا تبدأ من لحظة ولادته، وإنما تبدأ قبل ذلك بستة أشهر، فالنطفة الصغيرة التي هي الأصل تحتاج إلى بيئة مناسبة، وقبل كل شيء إلى أم سليمة تتغذى بغذاء صحي تمد به جنينها.

وكما يقول د. جارفيس: من أراد أن يحصل على حديقة جميلة فعليه أن يوليه اهتماماً من حيث تهيئة التربة المناسبة، وإمدادها بكل ما تحتاج إليه من أنواع الأسمدة، فكل منها يؤدي وظيفة خاصة، فالأسمدة الأزوتية تبني الأوراق، والفوسفورية تساعد الأزهار، والبوتاسيه تقوى الجذوع والأغصان، وغياب أي من هذه الأنواع يؤدي إلى اعتلال النبات.

وهكذا الأمر بالنسبة للجنين، فلكي يولد وينمو صحيحاً غير معتل، لابد أن تمده الأم من غذائها اليومي بكل ما يحتاج إليه جسمه من عناصر.

وكل أم تتطلع إلى أن يكون طفلها قوياً تام الصحة، كما تمنى لنفسها ولادة سهلة، وفترة نقاهة سريعة، يجب عليها أن توفر لنفسها كافة العناصر الغذائية من مصادر سهلة الهضم، وتبتعد عن المواد صعبة الهضم، فترك الدهون، وتستبدل السكر بعسل النحل، وتعتمد على الفواكه الطازجة بدلاً من العصائر المحفوظة.

وللعسل فوائد الكثيرة إلا أنه بالنسبة للحامل فإن فوائده أكثر وأعظم، لما يحتويه من عناصر تلزم لتكوين الدم بالإضافة إلى أنه يحول دون حدوث التخمر في

الجهاز الهضمي، كما أنه سريع الامتصاص، ويهدى للأعصاب، ولذا نصح الحامل بضرورة تناول ملعقتين من العسل مع كل وجبة طعام بعد مزجها بالماء وعصير الليمون الطازج، فإن ذلك يؤدي إلى حمايتها وتكوين جهاز عصبي سليم.

يتميز عسل النحل بقيمة الغذائية العالية، وقد ذكرت إحصائية معهد باستير في فرنسا أن كيلو جراماً واحداً من العسل يعادل في قيمته الغذائية ٣٥ كيلو جرامات من اللحوم، ١٢ كيلو جراماً من الخضروات.

إن عسل النحل غذاء جاهز وسريع الامتصاص لا يكلف الجسم أي عناء أو وقت في هضمها وتمثيله، إنه شفاء للناس من رب العالمين الرحمن الرحيم.

عسل النحل يمد السيدة الحامل بالأملاح المعدنية أثناء الحمل:

- فالكالسيوم والفوسفور عنصران لازمان لتكوين العظام والأسنان للجنين.
 - والحديد والنحاس لازمان لتكوين مادة الهيموجلوبين التي تدخل في تركيب كريات الدم الحمراء وتحمل الأكسجين إلى جميع خلايا الجسم وأنسجته.
 - وكلوريد الصوديوم ضروري لإنتاج حمض الهيدروكلوريك الذي يشكل جزءاً أساسياً من عصارة المعدة ويساعد على هضم المواد البروتينية.
 - واليود ضروري لتكوين هرمونات الغدة الدرقية، ونقص هذا العنصر يؤدي إلى نقص كمية هذه الهرمونات وبالتالي إصابة الجسم بمجموعة من الأمراض المختلفة ونقص في النمو الجسمي والذهني.
 - والكبريت ضروري لتكوين خلايا الجلد والأظافر والشعر
 - والزنك عنصر مهم لعمليات التمثيل الغذائي في خلايا الجسم.
- والأملاح المعدنية تدخل في تركيب الجسم البشري، وتعمل كعناصر مهمة لبعض الأنسجة والعضلات، وكريات الدم الحمراء والبيضاء، كما أنها تلعب دوراً مهماً في جميع العمليات الحيوية بالجسم مثل التأكسد والتنفس وتوليد الطاقة والنمو

والتناسل ووظائف الأعصاب وتجلط الدم، وبذلك فإنه إذا فقد الجسم جزءاً من معادنه أدى ذلك إلى فقدان النشاط والحيوية والفتور في الحركة والتفكير.

ولابد لجسم الإنسان من أن يحتفظ بهذه العناصر في حدود معلومة بحيث لو زادت أو نقصت نسبتها عن المعدل الطبيعي لها لأدي ذلك إلى احتلال في وظائف الجسم وظهور العلل والأمراض التي تختفي لو عادت نسبة هذه العناصر إلى مقاديرها الطبيعية التي فطر الله الإنسان عليها.

ونسبة هذه العناصر في الجسم في تغير مستمر ما قامت الحياة، فإذا نقصت فإن الجسم يعوض النقص من الغذاء الذي يتناوله الإنسان وهو إما أن يكون من أصل حيواني أو نباتي. والحيوان يتغذى على النبات، أي أن مصدر العناصر الموجودة في جسم الإنسان ترجع في النهاية إلى النباتات التي تتغذى من الأرض والماء.

وقد وجد أن النباتات تختلف فيما تحتويه من عناصر كماً ونوعاً، فهناك نباتات تحتوي على نسبة عالية من الحديد ومنها ما يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم، ومنها ما يحتوي على نسبة عالية من الكبريت أو اليود.

والإنسان لا يستطيع أن يأكل من كل هذه النباتات في وقت واحد، فمن حكمة الله ورحمته بالإنسان أن سخر له نحل العسل فأوحى إليها ﴿تُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الْثَّمَرَاتِ فَأَسْلُكِي سُبُّلَ رَيْكِي ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونَهَا شَرَابٌ مُخْلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شَفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَنْفَكِرُونَ﴾ [النحل: ٦٩].

﴿عسل النحل يمد السيدة الحامل بالفيتامينات الازمة أثناء الحمل﴾

تلعب الفيتامينات دوراً مهماً في وظائف الجسم وحيويته، ويستمد الجسم حاجاته من الفيتامينات عن طريق الغذاء، ونقص الفيتامينات في الجسم يؤدي إلى أمراض عديدة وخطيرة لا يمكن الشفاء منها إلا بعد توافرها في الغذاء. ولو أن الفيتامينات الموجودة بالعسل ذات كمية صغيرة إلا أنها ذات أهمية

كبيرة لأنها متحدة مع مواد أخرى من الأحماض العضوية والكربوهيدرات والأملاح المعدنية التي تسهل على الجسم الانتفاع بها.

ويحتوي عسل النحل على مجموعة كبيرة من الفيتامينات التي تحتاج إليها السيدة الحامل مثل فيتامين «أ» وفيتامين «ب» المركب وفيتامين «ج» وفيتامين «هـ» وحمض الفوليك.

❖ عسل النحل يمنع حدوث فقر الدم في السيدة الحامل:

يحتوي عسل النحل على حمض الفوليك «بـ ۱۲» الذي يساعد على تكوين ونضج كرات الدم الحمراء، ونقصه يؤدي إلى الأنيميا الخبيثة.

كما يحتوي العسل أيضاً على فيتامين «ج» الذي يساعد على امتصاص الحديد وتكون كريات الدم الحمراء ونضجها، وقد أجمعوا الأبحاث الطبية على اعتبار عسل النحل من أهم العوامل الفعالة في الوقاية والعلاج من الأنواع المختلفة من فقر الدم، حيث لاحظ الباحثون آثاره الممتازة على زيادة كريات الدم الحمراء وارتفاع نسبة مادة الهيموجلوبين في الدم.

❖ العسل والرضاعة الطبيعية:

ينصح أطباء اليابان السيدات الحوامل بتناولن العسل خلال فترة الحمل والاستمرار في تناوله أيضاً خلال فترة الرضاعة، وقد أوضحت الأبحاث التي أجريت في اليابان على أن العسل يزيد من إدرار الثدي للبن، كما أنه يزيد من محتوياته من العناصر الغذائية والفيتامينات، وذلك عندما تتناول السيدة المرضعة ۶ ملاعق من العسل يومياً، وقد وجد أيضاً أن عسل النحل يزيد من كمية الأجسام المضادة في اللبن، وبذلك يعطي للطفل الرضيع مناعة طبيعية ويزيد من قدرته على مواجهة الأمراض.

وفي جامعة باريس، قام كل من الدكتور أليسون، والدكتور ناربوتون بأبحاث

متقدمة عن فوائد العسل على الأطفال المولودين قبل أو وائهم، واكتشفوا حقائق كبيرة منها قضايا تتعلق بطبع الفم وهي أن هؤلاء الأطفال أصبحوا يملكون قدرة أكبر على المص عند إرضاعهم بسبب إضافة العسل إلى راتبهم الغذائي.

العسل يعالج تقلصات العضلات المصاحبة للحمل:

قد تشتكي السيدة الحامل من ظهور تقلصات في بعض العضلات من عضلات جدار البطن الأمامية أو عضلات القدمين والساقيين «الشد العضلي أثناء الليل». وتحتفي هذه التقلصات العضلية بعد تناول ملعقتين صغيرتين من العسل بعد زوال الأعراض وذلك لمنع عودة التقلصات.

عسل النحل والولادة:

العسل غذاء ذو قيمة عالية:

يتميز عسل النحل عن سائر الأطعمة الأخرى بسرعة هضمه وامتصاصه وكذلك سرعة تمثيله الغذائي والاستفادة منه، وهو بذلك يوفر قدرًا كبيرًا من الطاقة التي تحتاج إليها خلال فترة الولادة والرضاعة، كما أن العسل لا يختلف عنه فضلات كثيرة.

العسل يساعد على انقباض الرحم:

أجرى في المستشفى المخصص للعلاج بعسل النحل في الصين تجربة مثيرة، حيث تم إعطاء العسل بالوريد في محلول بتركيز ٨٠٪ للسيدات الحوامل، وكانت النتيجة مشجعة، وكان تفسير الباحث لهذه الظاهرة أن العسل يحتوي على مادة البروستاجلاندين التي تزيد من قوة انقباضات الرحم التي تساعده على الولادة.

وفي الاتحاد السوفيتي قام العلماء بإجراء تجارب على شمع النحل ووجدوا أنه يساعد على تحضير عنق الرحم للولادة حيث يجعل العنق أكثر ليونة وأقل سمكًا وأكثر اتساعًا، وقد استخدم الباحث الصيني السابق شمع النحل المعقم بوضعه في

المهبل بطريقة خاصة ومعقمة، وفي الوقت المناسب للمساعدة على عملية تحضير عنق الرحم واستعداده للولادة. كما نشر العلماء في الصين واليابان بحوثاً عن إمكانية إعطاء عسل النحل عن طريق الحقن داخل الرحم من البطن عن طريق استخدام قسطرة خاصة، وقد استخدموا هذه الطريقة في الأمهات اللاقي يكون معدل نمو أطفالهن يسير بسرعة بسيطة أو يكون نموهم متأخراً داخل الرحم.



النباتات الطبيعية كفداء ووقاية وعلاج

كان من نتيجة الزيادة الرهيبة في عدد سكان العالم وارتفاع الوعي الطبي والعلجي بين الشعوب، أن ازداد الطلب على العقاقير حتى وصل إلى حد الطفرات الهائلة، وخاصة في السنتين الأخيرتين. وهناك مصدران أساسيان للعقاقير، أولهما المواد الفعالة المستخلصة من النباتات الطبيعية، وهي لأسف قليلة ولا تفي بحاجة الإنسان ومتطلباته، لعدم الاهتمام بالنباتات الطبيعية، ورعايتها والإكثار منها، والمصدر الثاني هو المركبات الكيميائية المصنعة التي انتشرت وتنوعت كنتيجة للتطور العظيم في فروع الكيمياء المختلفة، وكذلك في وسائل استخلاص المواد الفعالة من النباتات الطبيعية.

ولقد كان من المتوقع، بعد انتشار العقاقير المصنعة وتنوعها، أن يتراجع المرض وتزداد السيطرة عليه، ولكن الذي حدث هو العكس تماماً، فقد عرف الإنسان الحديث أمراضًا لم تكن معروفة من قبل، بل دخلنا عصر الأمراض المزمنة. وربما يرجع السبب في ذلك إلى عدة أمور:

منها أن الأدوية العديدة التي يتناولها المريض تعمل في أغلب الأحيان على اختفاء أعراض المرض فقط، بينما يبقى المرض كاملاً ليتحول إلى الحالة المزمنة، بجانب أنها قد تؤثر على مناعته في مقاومة الأمراض الأخرى. لذلك فإن الأدوية المصنعة في المعامل ما زال الكثير منها يفتقر إلى معلومات أوفى، وفي كل يوم تقدم لنا مراكز الأبحاث وكذلك منظمة الصحة العالمية، كشفاً جديداً عن الدور الخفي الذي تلعبه المخلفات الكيميائية التي صنعتها الإنسان، وعن آثار جانبية كثيرة ومعظمها خطيرة. وأصبحت هناك قائمة سوداء للأدوية السامة تزداد تدريجياً، ويضاف إليها أحياناً بعض الأدوية التي أصبح استعمالها مأولاً بين الناس، ومن هذه العقاقير

الكولورمايسين والنوفالجين والفاليم.

ومن الأدوية الخطيرة والعاقاقير الموجودة والشائعة، والتي لها آثار جانبية عند الأطفال الرضع، كنتيجة لتناول الأم كثيراً منها، ونذكر على سبيل المثال المضادات الحيوية والأسبرين وأقراص منع الحمل والأدوية المعالجة لضغط الدم وأدوية علاج الحساسية والأتروبين - الذي يضر بالكلويتين ويسبب حدوث تشنج للررض - والتندريل والبيتازولدين - الذي يؤدي إلى حدوث مشاكل في دم الرضيع - ومدرات البول التي تحدث جفافاً واحتلالاً في الدم كذلك. بل إن الإنسان عندما استخلص الجزء الفعال فقط من النباتات، وتعرف على تركيبه الكيميائي وصنع مثله في المعمل وأعطاه للمربيض في صورة مرّكة على هيئة أقراص أو شراب أو حقن، لاحظ أن لمثل هذا الدواء المصنّع في كثير من الأحيان آثاراً جانبية على جسم الإنسان، بينما أرادت حكمة الخالق عز وجل أن تجعل تركيزات هذه المواد الفعالة في النباتات مخففة سهلة ويمكن للأجسام التفاعل معها برفق في صورتها الطبيعية، بجانب أن النبات الواحد قد يحتوى على العديد من المواد الفعالة التي تتعاون معاً في معالجة المريض.

إن كل نبتة أو عشبة هي في الواقع صيدلية كاملة تحتوى على مواد فعالة تنوّعت بنسب وضعها الله بحكمته وتقديره. فمثلاً بالنسبة للبصل، وهو من الأطعمة الشعبية المحبوبة والمعروفة في العالم أجمع، قد نندهش إذا عرفنا أنه يحتوى على مواد هاضمة وأخرى تنظم احتراق واستهلاك المواد السكرية، كما يفعل الأنسولين تماماً، كما يحتوى على زيت طيار عطري يكسبه رائحته الخاصة، وهذا الزيت مطهّر قوى المفعول يقتل الجراثيم، كما يحتوى البصل كذلك على أملاح تقوّى الأعصاب وأخرى تقوّى الشرايين من التصلب، وهذا إلى جانب مواد تقوّى بصيلات الشعر وتحول دون سقوطه. إن كل هذه الفوائد تخزن في بصلة واحدة، فهل يمكن لعقار واحد مصنّع أن يملك كل هذه الفوائد مجتمعة؟.

نحن لا يمكننا أبداً أن ننتقص من حجم الانتصارات العظيمة التي حققها الطب الحديث، ولكن بجانب ذلك فقد أثبتت البحوث أن لكثير من هذه العقاقير الطبية آثاراً جانبية ضارة، مما جعل المؤتمرات الطبية الصيدلية تنادي بضرورة الحد من تداول هذه الأدوية، والعودة إلى النباتات الطبية والاهتمام بها، بصفتها مصدرًا آمنًا لصناعة العقاقير.

وفي أمريكا والدول الأوربية، بدأت توصيات هذه المؤتمرات تدخل مرحلة التنفيذ الفعلي. وكانت الخطوة الأولى قيام فريق من العلماء بالبحث عن نباتات جديدة قد تكون مصدرًا للدواء، وذلك بدراسة النباتات المذكورة في المرجع المكتوبة والمصورة، وكذلك دراسة النباتات المحفوظة في المعشبات، والتي تحوى الملايين منها، وجمع كل المعلومات عنها، والتي دونها جامعوها بعد أن استقواها من أفواه سكان المناطق التي جمعت منها هذه النباتات. وكان من نتيجة ذلك اكتشاف نباتات جديدة لها فوائد طيبة وأخرى اقتصادية لم تكن معروفة من قبل. وبجانب هذه الدراسات، بدأ الاهتمام بالتعرف على الحكمة في استخدام العقاقير المعروفة لدى قبائل الهنود الحمر، ومعرفة النباتات التي تستخدمها هذه القبائل في مداواة مرضاهن والتتحقق من صلاحيتها. وكما موجود في الولايات المتحدة كذلك توجد نهضة علمية مماثلة في روسيا لدراسة النباتات التي تستخدم في الطب الشعبي والتي يمارسها الفلاحون في قراهم، كل ذلك من أجل اكتشاف نباتات طيبة جديدة تغنينا عن استخدام العقاقير المصنعة. وبالرغم من كثرة النباتات الطبية والعلقانية، البرية والمزروعة في البلاد العربية، ورغم ما لهذه النباتات من دور هام وبارز في إقامة صناعة الدواء والعطور وبعض الصناعات الأخرى، وبالرغم من ذلك فإن تعميتها والاستفادة منها لم تنظم على المستوى القومي حتى الآن، ولا زالت الاستفادة منها تعتمد على الجهود الذاتية لبعض الأفراد الذين يصدرونها للخارج بهدف الكسب المادي فقط. وللأسف لا توجد أي رقابة على جمع هذه النباتات وطرق الاستفادة

منها، على الرغم من أهميتها في الطب الشعبي في البلاد العربية، وما لها من تاريخ قديم. فقد استخدامها المصريون القدماء من قديم الزمان، ويشهد على ذلك ما دوّنه المصريون في بردياتهم، مثل برديات إيزر وإدوبين سمث وهرست، والمصريون هم أول من استخدم الأعشاب من أجل التداوي، فقد استخدموها الخشخاش في علاج التهاب الأمعاء وتسكين الآلام، والنعناع والمر لعلاج القرح والتهابات الجلد والاضطرابات المعاوية، وزيت الخروع لعلاج الإمساك وتقوية الشعر، وقشر الرمان كطارد للديدان، والحنظل لعلاج الإمساك وطرد الديدان وكل هذه النباتات لا زالت تستخدم حتى اليوم وفي نفس الأغراض.

أما العرب فيرجع إليهم الفضل في تأسيس أول مخازن الأدوية (صيدليات عشبية) بدمشق، والتي كانت تمتلئ بأوراق وجذور وأزهار وثمار وبذور النباتات. مثل السنامكي والكافور والجوز المقيء والقرنفل وغير ذلك من النباتات. وهنا لا يمكن أن ننسى فضل علماء العرب، فقد كان لهم باع طويلاً وواسعاً في مجال المعالجة بالنباتات. فابن سينا ألف كتابه المشهور «القانون» الذي قسم فيه الألم إلى ١٥ درجة، وسجل لعلاج الأمراض ما يزيد عن ٧٦٠ دواء. كما أن ابن البيطار هو أول عالم عربي ألم بخواص النباتات، ووضع فيها كتابه «الجامع الكبير»، الذي يحتوى على ألفين من الوصفات، ثم كتاب «المعنى في الأدوية المفردة» وكتاب «الدرة البهية في منافع الأبدان». وكذلك أبو على يحيى بن جزلة الذي ألف كتابه «المنهج»، وجمع فيه أسماء الحشائش والعقاقير والأدوية. والرازي وقد وضع كتاباً عن الأعشاب أسماه «كتاب الأبنية عن حقائق الأدوية»، وقد وصف فيه ما يقرب من ٥٠٠ عشبة. وأخيراً كتاب داود الأنطاكي «تذكرة داود»، هذا الكتاب المشهور الذي يعرفه العامة قبل الخاصة، ويعتبر دستوراً للعلاج والشفاء، وهو مرجع رئيسي لكل من يشتغل بالطب الشعبي.

وقد يعتقد البعض أو يظن أن الرجوع إلى استخدام النباتات الطبية في معالجة

الأمراض إنما هو ضرب من التخلف والردة، وربما كان من الممكן أن يجد هذا الرأي بعض القبول إذا كنا قد استطعنا بالفعل قهر المرض وإعادة الصحة وتحفييف آلام هؤلاء الذين يقايسون ويعانون المرض وويلاته، ولكننا نرى عكس ذلك تماماً. ففي أحيان كثيرة يقف الطب الحديث عاجزاً ولا يملك أن يقدم لهم شيئاً. ومع ذلك، فنحن لا نستطيع بأى حال أن ننقص من حجم الانتصارات التي حققها الطب الحديث، كما ذكرنا سابقاً، إلا إننا نحس حقيقة أننا بحاجة إلى ترشيد المسيرة العلمية في معالجة الأمراض وشفاء الأبدان. فقد ابتعدنا عن الطبيعة وسننها، وبقدر ابتعادنا عنها بقدر شقائنا وألامنا التي باتت تنخر في عظامنا بلا رحمة ولا شفقة، ومن هنا كانت الدعوة المستنيرة للرجوع إلى الطبيعة والنباتات الطبية.

إن مستقبل صناعة الدواء في الوطن العربي يحتم علينا أن نفك في هذا الموضوع بنظرة قومية لا إقليمية، بمعنى أن يكون التفكير على مستوى الوطن العربي كله. وإن مقومات نجاح هذه الصناعة متوافرة في الأقطار العربية، ومنها الموقع الجغرافي المتميز، والمناخ الملائم للبلدان العربية، وتنوع النباتات الطبية في المنطقة العربية، وتتوفر الأيدي العاملة والخبرات العربية في مجال البحوث الدوائية والزراعية والصناعية.

العلاج بالنباتات:

تتألف النباتات من مواد مركبة غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية والمواد الطبيعية والتي يستطيع الجسم امتصاصها بسهولة. وكذلك تحتوى على مواد ضرورية من العناصر الغير معدنية والعناصر شبه المعدنية مثل الأكسجين والكربون واليود والأزوت والزرنيخ والفوسفور والسيلينيوم والكربون علاوة على المعادن الضرورية مثل الكالسيوم والصوديوم والماغنسيوم والحديد والكوبالت وكثير من الأمراض المعروفة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنقص هذه المواد الضرورية فمثلاً وعلى سبيل التمثيل فإن التهاب المفاصل يرجع إلى نقص الماغنسيوم وبعض حالات

الالتهاب سببها نقص النحاس والماغنسيوم، والإرهاق البدني يرجع سببه إلى نقص النحاس أو الفضة بالجسم. كما أن نقص الزنك يؤدى إلى تساقط الشعر ونقصه في مراحل يؤدى إلى قصر القامة، وعدم الاتزان بين عناصر الحديد والنحاس والزنك يؤدى إلى الأنemia.

لذلك فإن تناول النباتات بصورتها الطبيعية يعد الآن الوسيلة المثلثة لتجنب الجسم أي نقص لأنها تحتوى على كل هذه المواد بصورة متزنة علاوة على وجود المواد الملونة التي هي مواد مضادة للأكسدة ومقاومة للسرطان ومنشطة للجهاز المناعي وقاتلة للبكتيريا والفطريات والفيروسات، لذلك فإنها تمثل الحماية المثلثة للأغشية المخاطية.

﴿النباتات تؤثر بواسطة هرموناتها﴾

وجد أن النباتات الطبيعية والزيوت الطيارة بها تأثير مشابه لمفعول الغدد الصماء وهي تمثل عاملاً حافزاً ومنشطاً لوظائف الجسم الحيوية. إذ وجد أن نبات القوسية يحتوى على مادة هرمونية لها وظيفة تشبه تلك التي يقوم بها هرمون المبيض كذلك الحال بالنسبة لكل من نبات الأشليلا والأرطوماسيا وحشيشة الدينار والبردقوش. أما التأثير المشابه لفعل الكورتيزون فيقوم به الزعتر والحلبة وبلح أهلیج.

أما تنشيط الغدة النخامية فيقوم بها اليانسون والنعناع والبردقوش. كما أن بعض النباتات مضادة للبكتيريا والفطريات ومانعة للعفونه مثل الزعتر ومر بطارخ ومنها ما هو مفيد لتنظيم الهرمونات وخاصة الجنسية والجار كلوية مثل البردقوش.

﴿النباتات تزيد من مقاومة الجسم وجهاز المناعة﴾

١- يوصف الجسم بأنه صحيح عندما تتنز جمیع وظائفه الحیویة، وهو الوضع الذي يعمل فيه جميع أعضاء الجسم على النحو الطبيعي، وكذا يعرف الجسم بأنه مريض عندما يتعريه تغییر يخل بهذا التوازن. وعلاج الأمراض دائمًا يكون من خلال العمل على الحفاظ وإعادة هذا التوازن وكذلك مقاومة الآثار والأعراض الجانبية

الناتجة عن المرض ومحاوله ردها إلى الحالة الطبيعية. وعندما يقوم الجسم بمواجهة الأمراض فإنه يفقد بعضا من المواد الأساسية به والتي لابد وأن تعاد إلى محتواها الطبيعي عند العلاج. هذا... ويمكن للنبات أن يقوى الجسم عن طريق تغذيته بمثيل هذه المواد الأساسية أثناء العلاج، وذلك بفضل احتوائه طبيعياً على المواد، ويمكن للنبات أن يقوم بذلك بكيفيات شتى نذكر منها:

٢- قدرة بعض النباتات على تخلص الجسم من السموم الناتجة عن المرض والمسببة للأعراض المرضية لاحتوائها على مركبات مخلبية تطرد السموم عبر الجهاز البولي.

٣- قدرة بعض النباتات على تنشيط الجسم بصفة عامة، وذلك عن طريق زيادة النشاط الهرموني ووظائف الأعضاء والأعصاب.

٤- قدرة البعض الآخر على زيادة مخزون الجسم من الفيتامينات والمواد الأساسية الضرورية لعمليات البناء والهدم المختلفة، وذلك يرجع للمحتوى العالى من الفيتامينات والمواد الأساسية في مثل هذه الشريحة من النباتات.

٥- قدرة بعض النباتات على تقوية المناعة، وذلك من خلال مقاومة مفعول الجراثيم والعفونه، مما يساعد الجسم على التطهر من هذه الجراثيم، وسهولة امتصاص المواد الفعالة الموجودة بمثيل هذه النباتات يسهل من الإسعاف السريع والمقاومة العاجلة ضد الجراثيم.

هذا... ومن خلال التجارب التي تمت على العلاج بالنباتات اتضح أنه يمكن استخدام النباتات للعلاج في أربعة اتجاهات:

أولاً: العلاج المناعي:

نباتات تقاوم عمل السموم وتدعمه بالمواد الأساسية الازمة للقيام بالعمليات الحيوية الطبيعية مما يجعل الجسم يقاوم الأمراض ومفعول الأجسام الغريبة.

ثانياً: علاج شافٍ:

وهي النباتات التي تستطيع إزالة السموم الناتجة عن المرض، وذلك بفضل تركيبها الكيميائي، وثبت في أمراض كثيرة كالسمنة - الربو - التهاب المفاصل - التشنج - الإسهال.

ثالثاً: علاج توازنٍ:

تلك النباتات التي تقوم بتعويض الجسم بالمواد الأساسية التي فقدها خلال مقاومة المرض لاستعادة الوظائف الحيوية نحو التصحيح.

رابعاً: علاج مساعدٍ:

وهي مجموعة النباتات التي تساعد في علاج بعض الأمراض، ويكون لاستخدامها إيجابيات كثيرة بجانب الأدوية التقليدية، حيث إن للنباتات قابلية منع امتصاص المواد التي قد تنتج عن الأدوية العادية.

❖ فاكهة الصيف والشتاء أصل الغذاء والدواء..!

منذ عهد آدم وحتى اليوم لا يختلف الرأي على الغذاء دواء، وأن الاتجاه الطبي السائد حاليًا في العالم هو استبدال أكبر قدر ممكن من العقاقير الطبية الكيميائية بالأعشاب الطبيعية تجنّبًا ل تعرض البشرية للتأثيرات الجانبية الضارة لتلك الأدوية المخلقة كيميائيًا، وقد اتجه خبراء الطب الطبيعي الآن إلى الاستفادة القصوى من التأثيرات الوقائية والعلاجية الساحرة لثمار الفاكهة التي أكدت الدراسات العلمية أهميتها وفعاليتها في الوقاية والعلاج من الأمراض.. لذلك تعتبر ظاهرة كثرة تنوع أشكال ومذاق فاكهة الشتاء والصيف بمثابة ينابيع الصحة والوقاية والطاقة التي وهبها الله تعالى للبشرية نظرًا لاحتوائها على كميات هائلة من المكونات الغذائية المتنوعة والأملاح المختلفة اللازمة لبناء وتجديد جميع أنسجة الجسم، وإكسابها مزيدًا من الحيوية والطاقة، والقدرة الطبيعية على مقاومة الأمراض، ولذلك لا

يستطيع الإنسان الاستغناء عن تناول الفاكهة، وإنما يمكنه الاستغناء عن تناول اللحوم طوال حياته، والدليل على ذلك وجود العديد من فئات البشر النباتيين في معظم أنحاء العالم يعيشون على الفاكهة والخضروات فقط باعتبار أن النبات هو أصل الغذاء، ويعتبرون العصير الطازج للفاكهة بمثابة الخلاصة الدموية للثمار النافعة كغذاء ودواء.

كما اتفقت نتائج الدراسات العلمية على أن نوعية الغذاء لا تؤثر على الجسم البشري فقط، وإنما على الحالة العقلية والنفسية، وبناء على ذلك يمكن عن طريق التقنيين الغذائي علاج الكثير من الأمراض والأوجاع.. لدرجة أن إحدى الدراسات الأكاديمية حول هذا الموضوع أثبتت أن حالات التشاوئ والتفاؤل التي تصيب الإنسان ترجع أسبابها أولاً وأخيراً إلى نوعية الغذاء الذي أكد العلماء أن الاعتماد فيه على تناول المواد البروتينية والكريوهيدراتية مثل اللحوم والخبز والمكرونة والبطاطس والسكريات تؤدي إلى ارتفاع نسبة الحموضة بالدم، كما أثبتت نتائج البحوث المعملية أن الإسراف في تناول مثل هذه المواد المكونة للأحماض يرفع من نسبة الحموضة بالدم عن مستواها الطبيعي فتكون النتيجة إصابته بالأمراض الروماتيزمية، وتعرضه لأوجاع المفاصل ولمزيد من المتابعة الصحية..

بينما اتضح أن أفضل مصادر الغذاء وخاصة المواد الكربوهيدراتية الطبيعية هي الفاكهة والعسل.. بالإضافة إلى أن مختلف أنواع الفاكهة تحتوى على نسبة عالية جدًا من الفيتامينات والأملاح المعدنية التي يستفيد منها الجسم مباشرة دون الحاجة إلى تحويلها إلى مواد أخرى قابلة للهضم كما هو بالنسبة للمواد النشوية والسكرية، وبناءً على أنها أكثر فائدة من جميع أنواع الحلوي الصناعية.. لأن ثمرة فاكهة واحدة ذات قيمة غذائية وقائية رائعة لا يستطيع أي غذاء صناعي آخر منافسته أو مجرد الوصول إلى نفس مستوى هذه القيمة والأهمية.

الصحة بين الحمضية والقلوية:

ربما يعتقد البعض أنه نظراً لاحتواء كثير من الفواكه على نسبة كبيرة من الأحماض قد يؤدى ذلك إلى مزيد من المتابعة الصحية.. لكن نطمئن الجميع بأن مثل هذا الاعتقاد خاطئ تماماً.. لأنه بجانب توافر الأحماض بالفاكهة تحتوى أيضاً على مواد قلوية تحد من التأثيرات الحمضية وتمنع مضارها.. بل وتجعلها أيضاً مواد غذائية وقائية ممتازة، وقد أثبتت التجارب الطبية أن الأملاح العضوية الموجودة بالفاكهة تعمل على مقاومة زيادة درجة الحموضة، وبذلك نجد أن الاعتماد على تناول الفواكه يعمل على تقليل نسبة الحموضة ومحظوظ أنواع التأثيرات الغذائية الضارة والمحافظة على درجة التوازن الكيميائي بالجسم.

إنه كلما تناول الإنسان كميات كافية وبصفة منتظمة من ثمار الفاكهة استطاع التخلص من أكبر نسبة من المواد الضارة بالجسم... بالإضافة إلى أن الفاكهة تعتبر مصدراً هاماً لأنواع كثيرة لا حصر لها من الفيتامينات والسكريات والأملاح المعدنية الازمة لبناء وتجديد حيوية جمجمة الجسم بالإضافة إلى احتوائها على الألياف الضرورية لتخليص المعدة من الفضلات السامة المتراكمة التي تسبب كثرة الغازات والانتفاخات بالجهاز الهضمي... مما جعل خبراء الطب الطبيعي ينصحون الناس بضرورة تناول الفاكهة بمعدل ثلاث مرات يومياً من أجل الحصول على تغذية متوازنة تنخفض فيها نسبة الحموضة بالدم إلى الحد الأدنى لضمان الوقاية من التعرض للمتابعة الصحية، لدرجة أن معظم خبراء الطب ينصحوننا بالاعتماد في الغذاء على الفاكهة طوال يوم واحد على الأقل كل عام..!

الفاكهة تتحدى المضادات الحيوية والفيتامينات الصناعية:

أكده العلماء أن الأحماض العضوية الطبيعية الموجودة بالفاكهة تستطيع بكفاءة عالية قتل جميع الجراثيم الضارة الموجودة بالمعدة والأمعاء مما يؤدى ذلك إلى الوقاية والعلاج لكثير من الأمراض. كما أثبتت عدة دراسات أجريت في العديد من

مراكز البحث العلمي بدول أوربا وأمريكا أن الإصابة بسرطان الصدر والقولون وغدة البروستاتا تنخفض بصورة ملحوظة أو تنعدم بين الذين يكثرون من تناول الفاكهة، وخاصة ثمار العنب والمشمش والبرتقال، وسائل أنواع الحمضيات بوصفها تحتوى على مركبات معدنية وفيتامينات مقاومة للسرطان ومضادة لأورامه الخطيرة... لدرجة أن المجلس الطبى الأمريكى للبحوث السرطانية حذر المرضى من تناول الفيتامينات الصناعية بينما نصحهم بضرورة الإكثار من تناول الفاكهة لأن الفرق شاسعٌ بين كل ما هو طبيعى يتناوب ويتوافق مع طبيعة تكوين الجسم البشري، وما هو صناعى يختلف بالتأكيد مع الطبيعة التي وجد عليها الإنسان والنبات على السواء.

كما أثبتت المشاهدات الطبية البريطانية فائدة التغذى بالفاكهة لعلاج كل أنواع الروماتيزم، وخاصة المصابين بالتهاب المفاصل خلال فترة لا تتجاوز الثلاثة أسابيع، وتقول إحدى السيدات البريطانيات أنها كانت تعانى من أوجاع المفاصل منذ سنوات طويلة ثم قررت اتباع أسلوب العلاج بالفاكهة.. فأصبحت بعد ذلك تستمتع بالحياة دون ألم.

❖ الفاكهة لمكافحة الشيخوخة ..

أكَدَ خبراء الكيمياء الحيوية والتغذية أهمية الغذاء المتوازن في مكافحة وتأخير ظهور أعراض الشيخوخة، ويعتقد معظمهم أن أهم الفيتامينات المساعدة على مقاومة شبه هي فيتامينات أ، ج، هـ ومن الأملاح المعدنية عناصر الزنك والسلينيوم، وقد أثبتت التجارب الطبية الأمريكية أن ثمار الفاكهة تزيد من درجة جهاز المناعة الطبيعية بالجسم، وأن لتناول الجزر الأصفر، وأوراق الخس فاعلية مقاومة الإصابة بالسرطان، كما أسفرت نتائج أحدث الدراسات الطبية التي أجريت بجامعة لوس أنجلوس بولاية كاليفورنيا الأمريكية عن وجود علاقة قوية أكيدة بين تناول الفيتامينات الطبيعية المتوفرة في الفاكهة وبين مقاومة إصابة الجسم بأمراض

القلب التي تؤدي إلى الموت المبكر ولقد شملت عينة الدراسة 11 ألف أمريكي حيث ركزت على الفيتامينات أ، ج، هـ، فأظهرت النتائج أن هذه الفيتامينات تقاوم عمليات الأكسدة التي تتكون في الجسم نتيجة لتفاعلات الأكسجين، وبالتالي تبطل التأثيرات المدمرة لهذه التفاعلات كما اتضح أن لهذه الفيتامينات الثلاثة المضادة للأكسدة القدرة على منع تغيير مادة الكوليسترون في الدم إلى نوع آخر يلتصق بجدار الشرايين ويساهم في تصلبها.

الفاكهة لطول العمر ومقاومة أمراض القلب والسرطان:

أكملت أيضاً هذه الدراسة المثيرة أن عمر الرجال يزيد 6 سنوات عن المتوسط العام إذا أكثروا من تناول هذه الأنواع من الفيتامينات، أما النساء فتبلغ نسبة الزيادة سنتين في المتوسط، وتأكد العلماء من فاعلية هذه الأنواع من الفيتامينات في وقاية الجسم من الإصابة بأمراض القلب والسرطان، وانسداد الشرايين التاجية، وأشارت الدراسة إلى أن فيتامين (ج) يقلل كثيراً من الإصابة بأمراض القلب، وقد أثبتت فاعلية أكثر بين الرجال حيث انخفضت نسبة الإصابة الدورة الدموية لدى الرجال المواطبين على تناول هذا الفيتامين بنسبة ٥٠٪ بينما بلغ معدل الانخفاض عند النساء اللاتي تناولن كميات كبيرة منه إلى ٣٥٪ فقط، ويحذر العلماء من الإفراط في تناول الأغراض الصناعية لفيتامين (أ) لأن ذلك يؤدي إلى مضاعفات خطيرة في الكبد، وبشرة الإنسان كلها.

أما تناول الفاكهة والخضروات بأية كميات فلا ضرر منها، على الإطلاق... لأن الجسم يمكنه أن يستخلص منها المقدار المناسب من الفيتامين الذي يحتاجه فقط، وقد أظهرت إحدى التجارب الطبية أن مرضى الأورام السرطانية ومتاعب القلب والدورة الدموية الذين اقتصر غذاؤهم على التفاح والجوز تحسنت حالاتهم المرضية بشكل ملحوظ بعد مرور ثلاثة شهور. كذلك نجحت عدة دراسات طبية في استعمال ثمار التين لعلاج مرضى السرطان لدرجة أن معظم مراكز الاستشفاء بالطبع

الطبيعي في ألمانيا الغربية تتبع مع المرضي أسلوب العلاج بالفاكهة، وخاصة بعد أن لاحظوا مدى سرعة الشفاء واستعادة الحالة الطبيعية لمرضى التليف الكبدي، والتهابات الكليتين، والسرطان، وذلك بمجرد اتباعهم أسلوب الغذاء اليومي بالفاكهة.

الفاكهة لمقاومة التدخين:

نجحت عدة محاولات لتجنب ومقاومة مضار التدخين وتلوث البيئة حيث قام بعض العلماء بتنقين عدة برامج غذائية تعتمد على تناول ثمار العنب أو عصيره، وكذلك نجحت فكرة تناول ثمار التفاح لمدة أسبوع في التخلص من عادة التدخين.. لدرجة أن استطاع كثير من المدمنين التوقف عن التدخين عن طريق المواطبة على تناول هذه الأنواع من الفواكه بجانب مزاولتهم لبعض أنواع من الرياضات الخفيفة، وليس هذه هي كل الفوائد العلاجية لتلك الأنواع من الفاكهة وإنما يمكننا علاج الكثير من الأمراض عن طريق تحديد تناول أنواع معينة من الفاكهة. باعتبار أن لكل نوع من الفاكهة فوائد وخصائصه العلاجية لأمراض وإصابات معينة.

طاقة الفاكهة بين الطازج والجاف:

تختلف نسبة وجود السكر في الشمار حسب نوع الفاكهة فنجد أن الشمام والبطيخ هما أقل الفواكه احتواء على السكريات، بينما نلاحظ أن العنب والموز والكريز والبلح على العكس من ذلك تماماً. كما تزداد نسبة السكريات في الفواكه المعلبة أو المحفوظة بنسبة الضعف تقريباً، ولذلك ينصح الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً خاصاً (ريجيم) بضرورة الإقلال من تناول الفواكه المسكورة إلى النصف، وعلى سبيل المثال تحتوى كل ١٠٠ مائة جرام من الفواكه المسكورة على نفس القدر من السعرات الحرارية الموجودة في ثمرة تفاحة أو برتقالة أو كمثرى متوسطة أو ١٥ جراماً من العنب نظراً لما تحتوى عليه الفواكه المجففة من سكريات وأملاح معدنية، وخاصة المغنيسيوم والبوتاسيوم فإنها تعتبر أغذية المجهود والطاقة،

وقيمتها الغذائية تعادل ثلاثة أضعاف الموجود منها في الفواكه الطازجة، ربما لأنها لا تكاد تحتوى على ماء، ولكل ١٠٠ مائة جرام منها تحتوى على ٦٠ جراماً من السكر.. لذلك نجد الفواكه توفر قدرًا كبيرًا من الطاقة، وفي الوقت الذي يوفر فيه كل ١٠٠ مائة جرام من الفاكهة الطازجة ما بين ١٠ إلى ١٥ ملجم ماغنسيوم نجد أن كل ١٠٠ مائة جرام من الفواكه المجففة يحتوى على حوالي ٤٠ ملجم من نفس المعدن، ومن الجدير بالذكر أن الفاكهة المجففة مثل ما هو متبع مع الفاكهة الطازجة.

وقد ثبت علمياً وعملياً فائدة تناول الفاكهة المجففة لكل من يعانون من حالات الإرهاق الشديد ويحتاجون إلى قدر كبير من الطاقة.

الفواكه قليلة السعرات:

ينصح الأشخاص الحريصون على قدر أقل من السعرات الحرارية بتناول الفاكهة التي تحتوى على أقل نسبة من المواد السكرية والدهنية مثل البطيخ والشمام أو الجريب فروت... يليها الفراولة والخوخ والمشمش والتفاح والكمثرى ثم الأناناس، وأخيراً الكيوي والموز والتين.

أفضل الأوقات لتناول الفاكهة:

اختلفت الآراء حول هذا الموضوع.. فعندما يتناولها المرء بين الوجبات اليومية الغذائية تسهل عملية الهضم، ولكنها قد تسبب شعوراً بالشبع عند الوجبة التالية. أما إذا كان الفرد يريد الحد من نسبة السعرات الحرارية يفضل تناول الفاكهة مع بداية الوجبة الغذائية أو في نهايتها. كما يفضل الخبراء تناول الجريب فروت قبل تناول الوجبة بينما ينصحوننا بتناول الفراولة والكريز بعد الانتهاء من الوجبة الغذائية، ولمزيد من المعلومات حول ما تحتوى عليه أنواع الفاكهة المتداولة في الأسواق العربية وفوائدها الغذائية وخصائصها العلاجية والحالات المرضية التي يمكن علاجها عن طريق تناول الشمار أو عصير الفاكهة وكيفية الاستعمالات لقشوره ولب

وبذور تلك الفواكه سواء بواسطة تناولها عن طريق الفم أو على شكل دهانات ولبخات خارجية للبشرة أو لبعض أجزاء الجسم الأخرى نبين ذلك على الصفحات القادمة.



٣٣ ثانياً: الفوائد الغذائية والخصائص العلاجية

- ١- أناناس.
- ٢- أفوكادو.
- ٣- برتقال.
- ٤- برقوق.
- ٥- بطيخ.
- ٦- تفاح.
- ٧- تمر.

(١) **أناناس / PINE APPLE**

الاسم العلمي: *Ananas Comosus*

تعتبر المناطق الحارة هي الموطن الأصلي لهذه الشمار المتميزة الشكل والطعم، وأشجاره من النباتات المعمرة دائمة الخضرة، والأزهار زرقاء اللون تعلوها خصلة من الأوراق محمرة اللون لتوسطها البذور، والشمار حب أبيض مصفر عطري الرائحة بينما الشمرة أسطوانية أو بيضاوية.

الفوائد الغذائية:

تحتوي كل مائة جرام من الشمار الطازجة على حوالي من ٨٥-٩٠٪ من وزنها ماء، ١٪ بروتين، ١٣-١٨٪ سكر، ٠.٥٦٪ دهون، ٠.٥٧٪ ألياف، فيتامين أ (٢٠٠ وحدة دولية)، ومركبات فيتامين ب (٠.٠٩ ملجم ثiamin، ٠.٠٢ ملجم ريبوفلافين، ٠.١ ملجم نياسين)، وفيتامين ج (٦٠ ملجم) بالإضافة إلى بعض الأحماض العضوية المفيدة جدًا للجسم من أهمها حامض الستريك، وكميات متنوعة من الأملاح المعدنية

الضرورية لسلامة أجهزة الجسم المختلفة مثل اليود، والمغنيسيوم، والمنجنيز، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والفوسفور، والحديد، والكربونات، وبذلك تشكل ثمار الأناناس أهمية غذائية عظيمة للجسم البشري.

الخصائص العلاجية:

إن تناول ثمار الأناناس ي العمل على وقاية الجسم من الإصابة بكثير من الأمراض، وقد ثبت أنه مقوٌ للمعدة، ويساعد على الهضم ومقاومة الالتهابات الصدرية وحالات التسمم الغذائي، وي العمل على زيادة إدرار البول، وتنمية الحيوية الجنسية.

يوصى لعلاج حالات:

الضعف العام، الأنيميا الحادة، السعال الديكي، عسر البول، عسر الهضم، تصلب الشرايين، التهاب المفاصل، حصوات المسالك البولية، الضعف الجنسي، مرض النقرس - داء الملوك -.

AVOCADO PEAR (٢) أفوكادو/

الاسم العلمي: *Persea Americana*

إن الموطن الأصلي لأشجار الأفوكادو هي مناطق أمريكا الوسطى وخاصة بلاد المكسيك، وللشمار عدة أشكال وأحجام مختلفة لكن معظمها يشبه شكل الكمثرى أو المانجو، قشورها خضراء اللون وعصارتها لبنة حلوة المذاق، يتراوح حجم الثمرة ما بين ٥٠ - ١٥ جرام.

الفوائد الغذائية:

تحتوي الشمار على حوالي ٧٠٪ من وزنها ماءً، ٦٪ بروتين، ٢٠.١٥٪ أحماض دهنية غير مشبعة (Unsaturated Fatty acids) ٦٪ كربوهيدرات، والعصارة اللبنة للشمار سريعة التأكسد، وتُقدر الطاقة التي تعطيها كل مائة جرام للجسم بحوالي ٢٠٠

سعر حراري، وتحتوى هذه الفاكهة على غيرها بأنها تحتوى على فيتامين A (٣ملج كاروتين)، وفيتامين ج (٢٠ملج) مع مجموعة فيتامينات B، B٢، B٣، B٥، B٦، وفيتامين E (٣ملج) بالإضافة إلى مجموعة هائلة من الأملاح المعدنية الضرورية لحيوية الجسم مثل البوتاسيوم، والمغنيسيوم، والصوديوم، والكربونات، والفوسفات، والنحاس، والكلور.

الخصائص العلاجية:

أثبتت المشاهدات الطبية أن ثمار الأفوكادو مخفضة لنسبة الكوليسترول في الدم، ومقاومة لبتصلب الشرايين، كما أنها مضادة لمتاعب القولون، والتهابات المفاصل، ومهدئة للأعصاب، وتزيد من درجة حموضة البول، وقد دخلت ثمار الأفوكادو حالياً في صناعة مستحضرات التجميل الراقية الخاصة بتغذية البشرة وزيادة نعومتها، ومقاومة التجاعيد.

توصيف لعلاج حالات:

التوتر العصبي، التهابات المعدة، والأمعاء، والكبد، والمرارة، والالتهابات المفصلية، وأثناء فترة النقاهة من الأمراض أو عقب إجراء العمليات الجراحية الكبرى.

الاستعمال الداخلي:

يتناول المصاب الشمار الناضجة، بينما يستعمل مغلى أوراق الأفوكادو كمشروب بمعدل كوب صباحاً، وآخر مساءً لمساعدة على تفتيت حصوات الكلى.

الاستعمال الخارجي:

لمقاومة التجاعيد، وزيادة حيوية البشرة. تستعمل شرائح الثمار موضعياً فوق البشرة على قناع، على أن يزال بالماء الفاتر بعد حوالي ٣٠-٢٥ دقيقة.

ORANGE (٣) / برتقال

الاسم العلمي: Citrus Aurantium

يعتقد بأن الكلمة العربية (برتقال) مشتقة أساساً من الكلمة (برتغال) باعتبار أن البرتغاليين هم أول من جلبوا معهم زراعة أشجاره من الهند إلى مناطق جنوب أفريقيا أثناء رحلتهم البحرية المثيرة، بينما يعتقد معظم الخبراء بأن بلاد الصين هي الموطن الأصلي لهذه الفاكهة الغذائية اللذيذة، والذي يرجح هذا الرأي أن إحدى الدراسات الصينية التي يرجع تاريخها إلى حوالي عام ٢٢٠٠ قبل الميلاد تقول إن أهل جنوب الصين تناولوا البرتقال، واليوسفي منذ أقدم العصور، كما أنهما أول من عرف فوائده الغذائية والعلاجية، فقد استعملوا قشوره وأزهاره في علاج عدة أمراض متنوعة، وقد ثبت تاريخياً أن أهل الصين كانوا يصدرون أشجار البرتقال قبل بدء التاريخ الميلادي إلى بلاد الهند واليابان وجزر الملايو وغيرها.. ثم انتقلت زراعته بواسطة البرتغاليين في حوالي القرن الثامن الميلادي إلى صر فلسطين ولبنان وسوريا، ومنها إلى دول جنوب أوروبا في حوالي مطلع القرن الخامس عشر خلال الحروب الصليبية.

الفوائد الغذائية:

إن لب الشمار حل المذاق وعصيره لذيد الطعم مرطب ومغذي وتحتوي كل مائة جرام من البرتقال على حوالي ٨٦٪ ماء، ٦٪ بروتين، ١٪ دهون، ١٪ كربوهيدرات - تعطى الجسم ما يقرب من ٥٥ سعراء حرارياً - وفيتامين أ (١٠٠ وحدة دولية) وفيتامين ب١ (ثيامين) ٧٠٠ ملجم، فيتامين ب٢ (ريبيوفلافين) ٣ ملجم، وفيتامين ب٢ (نياسين) ٢٠٠ ملجم، وفيتامين ج ٤٥ ملجم، وأملاح معدنية أهمها ليمونات البوتاسيوم، ٣٣ ملجم كالسيوم، ٤٠٠ ملجم حديد، ٣٣ ملجم فوسفور، وقد اتضح من إحدى الدراسات أن أشجار البرتقال التي تنمو بمساعدة الأسمدة الكيميائية تقل فيها نسبة وجود فيتامين ج. كما اتضح علمياً أن تناول برتقالة واحدة متوسطة الحجم عقب تناول وجبة الطعام يساعد كثيراً على سهولة وسرعة

الهضم نظراً لفاعلية حمض البرتقال في زيادة تنشيط إفرازات المعدة وخاصة زيادة نسبة خميرة الببسين (Pepsine) بالإضافة طبعاً إلى أن تناول البرتقال يساعد كثيراً على فتح الشهية.

الخصائص العلاجية:

أكدت الملاحظات الطبية أن البرتقال يقاوم البكتيريا الضارة بالجسم ويساعد على سرعة شفاء الالتهابات، واللتام الجروح، وتنظيم درجة سiolة الدم، كما أنه من أهم وسائل علاج مرض الأسقربوط، والإصابة بالتيفويد، ومعظم التهابات الجهاز التنفسي وإصابات البرد. وللبرتقال القدرة على خفض درجة حرارة الحميّات وتقليل حالات التزيف بشكل ملحوظ وكذلك حماية الجسم من ارتفاع نسبة الكوليستيروл في الدم، ومقاومة حالات السمنة.

يوصى لعلاج حالات:

الحميّات، التهابات الجهاز التنفسي، اضطرابات الجهاز الهضمي والكبد والدورة الدموية، التشنجات العصبية، الدوستاريا (الزحار)، السمنة الزائدة، ارتفاع نسبة الدهون في الدم، ضعف حيوية البشرة، الداء السكري.

الاستعمال الداخلي:

- لنزلات البرد الحادة والتهابات التنفسي والزكام. تناول ثمار البرتقال أو عصيرها الطازج مع تحليتها بقليل من عسل النحل إن وجد زيادة في الفاعلية العلاجية.

- لمقاومة حالات السمنة. تناول مغلٍ شرائح برتقالة كبيرة الحجم مع ثلات ليمونات في كوبين ماء لمدة عشر دقائق، ثم يضاف إلى المغلٍ معلقتان من عسل النحل ويغلى المزيج مرة أخرى لمدة خمس دقائق، ويصفى ثم يترك حتى يبرد، والجرعة اليومية المناسبة هي كوب صباحاً وآخر بعد الغداء بنصف ساعة.

حالات تصلب الشرايين وارتفاع نسبة الدهون في الدم. قامت الباحثة المصرية د. نعمت زكريا مدرسة الفارماكولوجى بالمركز القومى للبحوث بالتوصل إلى طريقة للاستمتاع بالطعام مع الاحتفاظ بنسبة الكوليسترون في الدم، وتتلخص الطريقة في تناول ما يعادل ١٢ جرامًا يوميًّا من مسحوق القشرة البيضاء الداخلية للبرتقال حيث تأكّدت من تجاربها المعملية أن هذه القشرة الغنية جدًّا بمادة البوتاسيوم المساعدة على امتصاص المواد الدهنية التي تدخل الجسم، وأنّها تعمل كغلاف لهذه الدهنيات وتطردّها خارج الجسم قبل امتصاصها.

كما استطاعت الباحثة المصرية عمل مشروب جديد يتكون من مسحوق قشر البرتقال مع إضافته إلى مسحوق البرتقال نفسه لإكسابه طعمًا مقبولاً (٥٠٪ الكمية مسحوق قشر البرتقال + ٧٥٪ مسحوق البرتقال) وقد أعطى هذا المشروب نتائج عظيمة في المحافظة على نسبة الكوليسترون في الدم، وأثبتت التجارب أن هذا المشروب قلل نسبة الكوليسترون في الدم إلى حوالي ٥٠٪.

الاستعمالات الخارجية:

نظافة ونضارة البشرة. تمزج ملعقتان من عصير البرتقال + صفار بيضة واحدة + ملعقة صغيرة زيت لوز حلو، ويستعمل الخليط على شكل قناع لبشرة الوجه والرقبة ثم يزال بالماء الفاتر بعد حوالي ٢٠ دقيقة.

صفاء البشرة وزيادة حيويتها. توضع شرائح البرتقال فوق الوجه والعنق مباشرة مع اتخاذ أفضل أوضاع الاسترخاء لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة ثم تزال الشرائح لتذللّ بها البشرة لمدة دقيقتين بحيث لا يغسل الوجه إلا بعد مرور نصف ساعة على الأقل.

مقاومة تجاعيد الوجه. يستعمل عصير البرتقال دهانًا للوجه والعنق ثم تغطى البشرة بحلقات بقايا شرائح البرتقال ما عدا المنطقة حول العينين والأنف ليستمر القناع من ١٥ - ٢٠ دقيقة ثم يزال بالماء البارد.

٤) برقوق / PRUNE

الاسم العلمي: *Prunus Domestica*

يقال إن موطنه الأصلي بلاد الشرق، ويوجد منه عدة أنواع منها الأسود، والأحمر، والأصفر الحلو والمalty الحاف يسمى (قراصيا).

قال ابن سينا:

يسكن أوجاع القلب، ويفتت حصوات المثانة، يدر الطمث، صمغه يقوى البصر كحلاً، ومغلّى الأوراق مضمضة لالتهابات اللوزتين والحلق، ويفضل تناوله على الريق.

الفوائد الغذائية:

يتميز البرقوق بأن عصارته مخاطية سكرية لذينة الطعم مغذية ملطفة وقد اتضح أن كل مائة جزء من الشمار الطازجة للبرقوق تحتوى على حوالي ٨٥٪ ماء، ٧٪ بروتين، ٢٪ دهون، ١٢.٩٪ كربوهيدرات، ٣٥٠ وحدة دولية من فيتامين أ، ١٥ ملجم فيتامين ب (ثiamin)، ٠٣٠ ملجم فيتامين ب (ريبوفلافين)، ٦٠ ملجم فيتامين ب ب (نياسين)، ٥ ملجم فيتامين ج، وأملاح معدنية أهمها الكالسيوم ١٧ ملجم، الفوسفور ٢٠ ملجم، الحديد ٥٠ ملجم، بالإضافة إلى حامض التانين كرستين، تانين أميدالين، وزيت مع مادة راتنجية صمغية، وبذلك يعتبر البرقوق غذاءً مفيداً للأطفال والرياضيين، لأنه منقٍ ومُغذٍ للدم ومضادٍ للعطش.

الخصائص العلاجية:

تحتوي قشرة البرقوق على مادة خاضبة للحرارة، وهي بذلك مفيدة للحميات بينما لب الشمار مقو للأنسجة العصبية، ومنقٍ للدم، مليء طبيعى للمعدة والأمعاء، نافع جداً لحالات إسهال الأطفال، بينما مغلّى الأوراق كمشروب دافئ على الريق صباحاً يساعد في قتل ديدان البطن.

﴿ يوصى بحالات: ﴾

متاعب الجهاز الهضمي، الصفراء، البواسير، التهاب الكليتين، تصلب الشرايين، الروماتيزم، النقرس، الضعف والإرهاق العام.

WATER MELON / بطيخ

الاسم العلمي: *Citrullus Vulgaris*

يسمى باللغة العربية الفرعونية القديمة (بدوكا) وكانت زراعته منتشرة في أعلى الصعيد، وببلاد النوبة والواحات منذآلاف السنين. ومن الجدير بالذكر أن العادة الشعبية لقزقزة اللب المعروفة حالياً قد ورثناها عن الفراعنة الذين كانوا يستخرجون بذور البطيخ ويجففونها في الشمس ثم يتناولونها أثناء أوقات الفراغ بهدف التسلية، وأحياناً للعلاج أيضاً.

قال (بيوناس) في كتابه (العهد القديم) أن زراعة البطيخ انتقلت من أرض مصر الفرعونية إلى الشام - فلسطين - ومنها إلى أرض الجزيرة العربية وتركيا ثم بقية دول البحر المتوسط، ويعرف البطيخ عند أهل الخليج العربي تحت اسم (حبحب) بينما في العراق (البشن أو الرقى) وقد وصف العرب القدامى تناول البطيخ لإزالة الأورام الصلبة وعلاج الإمساك المزمن، وضد حالات العطش وغيرها.

﴿ قال أبو بكر الرازي: ﴾

(بذور البطيخ من جملة الأدوية التي تستعمل في حرقة وعسر البول).

﴿ قال عنه ابن سينا: ﴾

(البطيخ ينقي الدم، ويدر البول، ينفع حصوات الكلى والمثانة، وينقي الجلد، ينفع الكلف والبهاق، قشره يلصق بالجبهة فيمنع التواazel للعين والصداع النصفي).
قال الملك المظفر يوسف بن عمر (المتوفى سنة ٦٩٤هـ): (ينفع من الأمراض الحارة والحميات المحرقة، يسكن العطش، يدر البول، يغسل المثانة).

الفوائد الغذائية:

ثمار البطيخ إما أن تكون مستديرة أو مستطيلة، وتحتوي على حوالي ٩٢٪ من وزنها ماء، من ٥٠.٥ بروتين، ٣٪ دهون، ومن ٨.٥٪ مواد سكرية، وفيتامين أ (٥٩٠ وحدة دولية) ومجموعة فيتامينات ب١ (٢٠.٢ ملجم) وفيتامين ب٢ (٠٢٠ ملجم)، وفيتامين ب٣ (نياسين ٢٠.٢ ملجم) ونسبة عالية من فيتامين ج تصل إلى حوالي ١٠٠ ملجم، وعلى كميات مناسبة جدًا من حمض النيكوتينيك المضاد للإصابة بمرض البلاجرا، وكميات متنوعة من الأملاح المعدنية أهمها الكالسيوم (١٤ ملجم) والحديد (٢٠ ملجم) مع الكبريت والفوسفور (١٢ ملجم) والصوديوم، والبوتاسيوم، وعمومًا تعتبر الثمار لبية مائية ذات عصارة غزيرة مبردة ملطفة مغذية.

أما بذور البطيخ فهي غنية جدًا بالقيمة الغذائية، وعلى عكس ما كان يعتقده الكثير منا، حيث تبلغ نسبة وجود البروتين فيها حوالي ٢٧٪، والمواد السكرية حوالي ١٥.٧٪، بينما ترتفع نسبة المواد الدهنية لتبلغ حوالي ٤٣٪، وعمومًا يعتبر البطيخ من الفواكه الصيفية المنشطة لخلايا الجسم، ولقزقة اللب فوائد أخرى كثيرة.

الخصائص العلاجية:

نظرًا لأن لب البطيخ قلوي فإنه يفيد المصابين بحموضة المعدة، مليء خفيف، عصاراته مبردة ملطفة مقاومة للعطش، ومدرة للبول، ويقال إن تناول البطيخ على الريق يساعد على نزول الحصوات الصغيرة من الكليتين والحالبين، ونتيجة لاحتواء البطيخ على كمية عالية من فيتامين ج وحمض النيوتنيك فهو يعتبر غذاءً مناسباً للوقاية من الإصابة بمرض البلاجرا، ويعتقد حالياً كثير من خبراء التغذية بأن عصير البطيخ لمرض الروماتيزم، كما أوضحت بعض الدراسات الطبية أن زيت بذور البطيخ يفيد مرضى ارتفاع ضغط الدم. وتستعمل بذور البطيخ في الهند كملين للمعدة ومنتظط عام.

يوصى الحالات:

حموضة المعدة، عسر البول، ارتفاع ضغط الدم، التيفود، الروماتيزم، حصوات المسالك البولية، الاستسقاء واليرقان.

الاستعمالات الداخلية:

بالنسبة لجميع الحالات المرضية السابقة يفضل تناول ثمار البطيخ وعصيره طازجاً، وخاصة أثناء فصل الصيف الذي هو الموسم الطبيعي لجني ثماره حيث يمكن تناوله مثلجاً أو غير ذلك.

الاستعمالات الخارجية:

- حالات حمو النيل والالتهابات والبقع الجلدية... يستعمل عصير البطيخ في تدليك البشرة، ويمكن أيضاً عمل عجينة مكونة من عصير البطيخ مع قليل من مسحوق دقيق القمح لاستعمالها على شكل دهان أو لبخة للمناطق المصابة بالبقع والشوائب والالتهابات الجلدية للتقليل من حدتها، والحصول على بشرة نقية صافية.
- للصداع النصفي والتورم والتهاب الجفون... يستعمل قشر البطيخ على شكل ضمادات موضعية فوق الأماكن المصابة.

٦) تفاح / APPLE

الاسم العلمي: *Pyrus Malus*

يعتقد بأن الموطن الأصلي لأشجار التفاح مناطق شرق أوروبا وغرب آسيا، ويقال إن الكلمة تفاح معرية من الكلمة الفارسية القديمة (تونا) وثبت أن أشجار التفاح نقلت إلى مصر وتمّت زراعتها في عهد رمسيس الثاني داخل حدائقه، ومن مصر نقلت إلى اليونان.. ثم مناطق شرق أوروبا والعديد من دول البحر المتوسط، ومن المؤكد أن التفاح كان يزرع منذ أكثر من خمسة آلاف سنة، وقد استعمل أهل زمان مسحوق التفاح الجاف الممزوج بحليب ثدي المرأة لعلاجات الرمد الحبيبي، كما

عالجو حالات النقرس والروماتيزم والصرع بعصير التفاح، بينما استعملوا عفن التفاح لعلاج الجروح المتقيحة.

﴿ قال ابن سينا: ﴾

(شراب التفاح يحلل الغازات، وعصارته تنفع للأورام والحرارة الحادة، والمشوى في العجين نافع لقلة الشهوة، ومن الدود، والدوستاريا، نافع من السموم، وورقه نافع للأورام الحارة. يدمل ويقوى القلب والمعدة، ويمنع القيء).

﴿ قال ابن البيطار: ﴾

(مقو للقلب ويسر النفس، ويعطر المعدة، ويحسن الحلق، ويوجد الهضم، جيد للغذاء، ويزيل الأورام الحارة).

﴿ الفوائد الغذائية: ﴾

تحتوي كل مائة جرام من التفاح الطازج على حوالي ٨٥٪ (ماء)، ١٥٪ (سكريات)، ١٠٪ (بروتين)، ٣٪ (دهون)، ٩٪ (ألياف)، ٤٪ (بكتين)، ٨٪ (أحماض عضوية)، فيتامين أ (٩٠ وحدة دولية)، فيتامين ب١ ٤ ملجم، فيتامين ب٢ ١٠ ملجم، وفيتامين ب٦ ٤ ملجم، فيتامين ج ١٥ ملجم، وفيتامين ئ١، وأملاح معدنية أهمها ١٢٠ ملجم بوتاسيوم، ٥٠ ملجم صوديوم، ٥٠ ملجم كالسيوم، و٢٥ ملجم مغنيسيوم، ٥٠ ملجم كالسيوم، ١٥ ملجم فوسفور، ٣٠ ملجم حديد، ٦ ملجم آلامين مع كميات مناسبة جدًا من الكبريت والمنجنيز والزرنيخ والكوبالت، وقد اتضح عمليًا أن الشمرة الواحدة المتوسطة الحجم من التفاح تكسب حوالي ثلث احتياجاته اليومية من الغذاء بالإضافة إلى أن التفاح مرطب للجسم ومطهر للأمعاء ومساعد جيد على هضم الطعام. ويؤكد بعض خبراء التغذية بأن المواد الفعالة بالتفاحة تساعد في زيادة تنمية خلايا الأنسجة العضلية والعصبية كما يعمل فيتامين ئي / E على المحافظة على درجة المرونة الطبيعية لجدران الأوردة والشرايين.

الخصائص العلاجية:

يعمل حمض التانيك المتوفر بالتفاح على إيقاف نمو البكتيريا بالأمعاء وزيادة تطهيرها، وأثبتت الدراسات الطبية مؤخرًا أن المواظبة على تناول التفاح تعالج حالات الإمساك المزمن، وتقليل درجة حموضة البول، ونزول حصوات الكلى والمرارة، وتحفيض متاعب الحميات، وتنشيط وظائف القلب، ويؤكد بعض العلماء أن التفاح أسرع صديق لإسعاف مرضى الكبد والمعدة والأمعاء، ومن أهم ميزات التفاح أنه مضاد لحالات الذبحة الصدرية، والروماتيزم والتهابات الرئتين والإرهاق البدنى والذهنى.

نظرًا لكثره تنوع وارتفاع نسبة الأحماض العضوية بالتفاح أكدت نتائج إحدى الدراسات الطبية أن ذلك يساعد كثيرًا على سرعة إذابة النيكوتين الموجود بالغشاء المخاطى للأمعاء، ومع استمرار المدخن في تناول التفاح لمدة يومين يلاحظ شعوره بضيق شديد عند محاولة التدخين مرة أخرى. كما أن قشور التفاح تحتوى على نسبة عالية من مادة البكتيريا الذى اتضح أنه مقاوم جيد وعند لحالات التهاب الأمعاء ومرض الدوستاريا حيث لديه القدرة الفائقة على امتصاص الماء الزائد والمواد الضارة من الأمعاء، ونظرًا لأن التفاح يحتوى على نسبة عالية من البكتيريا فإنه يعتبر خافضًا لنسبة الكوليسترول بالدم وهو بذلك يعتبر مقاومًا للإصابة بتصلب الشرايين ومتاعب الدورة الدموية.

يوصف لعلاج حالات:

السمنة، الروماتيزم، النقرس، تصلب الشرايين، عسر البول، متاعب الجهاز الهضمى والكبد والكلى، ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم، قرحة المعدة والأمعاء، أمراض الرئتين.

الاستعمالات الداخلية:

لأمراض الجهاز التنفسى، ونزلات البرد الحارة، وحصوات المرارة والكليتين،

والضعف العام... تناول الشمار الطازجة وعصير التفاح دون غيره لمدة لا تقل عن يومين أو تناول كوب من عصير التفاح صباحاً على الريق والآخر مساءً قبل النوم.

- لقرحة المعدة والأمعاء ومتاعب الكلى والمرارة وأوجاع الروماتيزم... تناول مبشور التفاح أو المغلى شرائح التفاح بقشرها مع تحليته بقليل من شراب العرقسوس.

- حالات عسر البول وحصوات المسالك البولية... يعتقد معظم خبراء العلاج بالفاكهة أن أفضل وسيلة لاستعمال التفاح في علاج هذه الحالات هي تجفيف قشور التفاح ثم سحقها على أن يتناول المريض مقدار ملعقة كبيرة من مغلى المسحوق مع كوب ماء مرة صباحاً وأخرى مساءً.

- لإزالة السمنة وأوجاع الروماتيزم... اتباع نظام غذائي خاص لإنقاص الوزن وخاصة إذا كانت السمنة نتيجة لاختزان كميات زائدة من الماء في أنسجة الجسم حيث يتبع البرنامج التالي:

الإفطار: يتناول كوب دافئ من عصير التفاح الممزوج مع عصير ليمونتين الساعة ١٠ صباحاً.. تناول تفاحتان.

الغداء: تناول كوب مغلى من قشر التفاح مع إضافة ملعقة كبيرة من عسل النحل، وبعد مرور ساعتين.. تناول ثلاثة تفاحات بقشرها.

الساعة الخامسة بعد العصر.. تناول كوب من عصير التفاح الطازج.

العشاء: يكتفي بتناول طبق من مغلى قطع التفاح المحلي بعسل النحل (كومبوت).

ملحوظة: يمكن مزج عصير التفاح مع عصير الخوخ أو الجزر أو العنب بكميات متساوية بغرض التحلية أو اختيار الطعم.

- ينصح الخبراء باتباع هذا النظام الغذائي لمدة أسبوع على الأقل بشأن العلاج،

وابتعاه يوماً واحداً كل شهر بغرض الوقاية من الإصابة.

٧) تمر - بلح - DATE

الاسم العلمي: *Phoenix Dactylifera*

منذ أيام زمان...

إن أشجار البلح تألفت في وادي النيل منذ أيام سحقية، وكانت مدينة طيبة ومناطق الواحات أرضاً مثالياً لنمو أشجار البلح الذي كان يسمى بالهير وغليفية (فونو) أما البلح المعروف حالياً المسمى (أمهات) فكان معروفاً عند قدماء المصريين بالهير وغليفية (أمت) وهو قريب النطق من العربية المصرية الآن، وقد استعمل الفراعنة البلح طازجاً ومخلوطاً بعسل النحل، وصنعوا منه العجوة، واستخلصوا منه نوعاً من العسل - يعرف حالياً عند أهل العراق: دبس - وجاء البلح في برديه هيرست ضمن الوصفات العلاجية لأمراض المثانة وعسر البول والإمساك والتهابات المعدة والأمعاء، بينما استعمل العرب قديماً طلع التخيل مع عسل النحل لعلاج حالات العقم عند النساء والضعف الجنسي للرجال، وشراباً لعلاج النحفاء والضعفاء.

﴿ قال ابن سينا: ﴾

(البلح جيد للثة، ويدر البول، وإذا شرب بخل عفص منع سيلان الرحم، ونرف البواسير).

﴿ البلح أنواع: ﴾

قد تصل أنواع البلح إلى ما يقرب من خمسين نوعاً، وأجودها الرقيق القشر، الكثير للحم، الحلو المذاق، الصغير النوى، ومن المعروف أن البلح يمر بعدة أطوار هي:

الطلع ثم الخلال.. وهما أول ما يظهر من البلح، ويقال إنهم مفیدان للحيوية الجنسية، ثم البلح فالبسر.. وهو أقل فائدة من البلح، وبعد ذلك الرطب، وأخيراً

التمر... عموماً ينقسم البلح الصالح للغذاء إلى ثلاثة أنواع رئيسية كما يلي:

(أ) أنواع لينة رطبة.. وهي تحتوى فيها الشمار على نسبة عالية من الماء، وهذا النوع لا يمكنه البقاء فترة طويلة صالحًا للغذاء لأنه يتخمر بسرعة ومن أمثلة البلح الزغلول - الأحمر - والسماني - السيوبي - والأصفر، والحياني، وبنت عاشة.. إلخ.

(ب) أنواع نصف جافة.. وتحتوى على نسبة متوسطة من الماء، ويمكنها البقاء لمدة طويلة صالحة للاستهلاك، وأهم أنواعها المعروفة هي: الخضراوي، والحلاوي، والدفن، بينما في مصر هي: السيوبي، العلاجوي، العمري، وفي العراق هي: الساير، الخضراوي، أم الدفن، والحلاوي، وفي بلاد تونس هي: دحلة، نور... إلخ.

(ج) أنواع جافة.. تحتوى على نسبة منخفضة من الماء، ويمكن الاحتفاظ بها لفترات طويلة صالحة للاستهلاك دون تلف أو تخمر.. مثل البلح الأبريمي، السكوفي، البركاوي، الجرجورا، الجنديلة البرتمودا.. إلخ.

الفوائد الغذائية:

إن للبلح بمختلف أنواعه وحالاته فوائد غذائية وصحية عالية تفوق العديد من الشمار والمواد الغذائية الأخرى لدرجة أنه يعتبر غذاءً مثالياً كافياً للإنسان، فهو يحتوى على حوالي ٨٠٪ مواد سكرية ونشوية سهلة التمثيل الغذائي، وسرعة الهضم والامتصاص في خلال مدة أقصاها حوالي ساعة واحدة فقط من تناوله، ومن المتفق عليه بين علماء التغذية أن الكيلو جرام من البلح يحتوى على نفس القيمة الحرارية للكيلو جرام واحد من اللحوم، والدليل على ذلك أن كل ١٠٠ جرام من البلح الجاف تحتوى على ما يقرب من ٢٠٪ ماء، ٢٠٪ بروتين، ٦٪ دهون، ٧٥٪ سكريات، ٤٪ ألياف، ١٨٠٪ (وحدة دولية) فيتامين أ، نسبة من فيتامين د، ٠٠٨٪ ملجم فيتامين ب١، ملجم واحد فيتامين ب٢، ٢٠ ملجم فيتامين ب ب، ١ ملجم صوديوم، ٧٩ ملجم بوتاسيوم، ٦٥ ملجم كالسيوم، ٦٥ ملجم ماغنيسيوم، ١٠٥ ملجم منجنزير، ٥

ملجم حديد، ٧٢ ملجم فوسفور، ٦٥ ملجم كبريت، ٢١ ملجم نحاس، ٨٣ ملجم كلور، ومثل هذه المحتويات الغذائية توضح لنا مدى أهمية البلح سواء كان طازجاً أو مجففاً كغذاء يحتوي على العديد من العناصر الغذائية والفيتامينات والأملاح المعدنية الالازمة لنمو وحيوية الجسم، وخاصة إذا أجرينا مقارنة بين ما يحتويه البلح من الأحماض الأمينية الرئيسية - البروتين - وغيره من الفواكه والخضروات الأخرى لوجدنا أن البلح يحتوى على كميات عالية من تلك الأحماض الأمينية وخاصة تربتوفين، أيسوليسين، فالين وغيرها من الأحماض الالازمة للجسم.

الخصائص العلاجية:

نتيجة لاحتواء البلح على العديد من العناصر الغذائية المختلفة مع مجموعة من الفيتامينات والأملاح المعدنية الكثيرة نجد له وقاية هائلة من التعرض للإصابة بالأمراض، وفي مقدمتها الجهاز الهضمي وحالات فقر الدم - الأنيميا - والمساعدة في علاج أمراض الجهاز التنفسى والبولي، وقد اتضح مؤخراً أن لتناول البلح تأثير منشط لوظائف الكليتين، وأن البلح الغير كامل النضج يقوى المعدة ويقطع الإسهال المزمن، وكثرة الإفرازات الرحمية لدى النساء، وتقليل حالات التزف من البواسير، وترهل اللثة، والعديد من الفوائد العلاجية الأخرى.

تبين للعلماء أن البلح يحتوي على هرمون يسمى (بيتوسين) له خاصية تنظيم الطلق عند السيدات الحوامل استعداداً للولادة.. فهو منظم ومنبه لانقباضات عضلات الرحم، فيستطيع هذا الهرمون إحماء الطلق البارد، وفي نفس الوقت تقليل حدة الطلق الحامى - الشديد - أي أنه ينظم درجة انقباضات الرحم أثناء الطلق حسب حاجة الحامل، والعمل على تهدئة الحالة العصبية لمساعدتها على الولادة بسهولة دون ألم. وهكذا نجد أن الله تعالى فضل أن يكون البلح هو الغذاء المناسب لسيدنا مريم العذراء  عندما جاءها المخاض، ولعل إيمان الله **لمريم**  أن تهز إليها بجذع النخلة لتساقط عليها رطباً جنباً هو مساعدتها على الولادة بسهولة

ويسر.

كذلك من الطريف أيضًا أن الفوائد الغذائية والصحية والعلجية لا تتوقف على تناول ثمار البلح فقط وإنما تبين من الدراسات والأبحاث العلمية أن نوى البلح بجانب الاستفادة منه كوقود بدلاً من الفحم، يمكن استعمال رماده في تنظيف الأسنان وتسكين أوجاعها، وقد قام بعض الأساتذة بكلية الصيدلة بجامعة القاهرة بعدة أبحاث لمحاولة استخلاص مادة جديدة من نوى البلح تصلح كمادة طبيعية لمنع الحمل، وقد نجحوا في ذلك ويجري حالياً تجربة هذه المادة الجديدة أكلينيكياً للتأكد من صلاحيتها قبل إنتاج المستحضر الطبي على نطاق الاستهلاك المحلي لتغطية الصيدليات العامة، وفي نفس الوقت تقوم عدة شركات دوائية بتحميس نوى البلح ثم سحقه والاستفادة منه في التركيبات الطبية لصناعة مساحيق تنظيف الأسنان.

يوصى بـ علاج حالات:

ضعف النمو، الأنيميا، السل، الأمراض الصدرية، اضطرابات الجهاز الهضمي، مقاوم لحالات السرطان والشيخوخة، يفيد الحامل ويساعدها على الولادة السهلة، أثناء فترة النقاوة من الأمراض وبعد العمليات.

الاستعمالات الداخلية:

- حالات الإمساك والأنيميا وعسر البول... تناول البلح الطازج بكافة أنواعه وأشكاله، أو تناول منقوع البلح الجاف - خشاف - بمعدل كوب صباحاً على الريق والآخر مساء قبل النوم.

- للنساء والناهدين من الأمراض وبعد العمليات الجراحية... تناول منقوع التمر في الحليب الدافئ من ١-٣ أكواب يومياً.

- حالات الإسهال الشديد... تناول ثمار البلح الغير تام النضج ثلاث مرات يومياً.

– لالتهاب الجهاز التنفسي... تناول البلح الطازج أو التمر ويمكن أيضًا تناول مشروب منقوع البلح الجاف – خشاف – على الريق صباحًا.



٣٣٣ ثالثاً: الفوائد الغذائية والخصائص العلاجية

٨- تين برشومي.

٩- تين شوكبي.

١٠- توت.

١١- جزر.

١٢- جوافة.

١٣- جميز.

١٤- خوخ.

١٥- رمان.

٨) تين برشومي / FIG

الاسم العلمي: *Ficus Carica*

منذ أيام زمان...

عرف الفراعنة ثمار التين وأطلقوا عليها بالهieroغليفية (تون) ونلاحظ أن هذا الاسم قريب الشبه جداً من الاسم العربي الحالي، وما زالت رسومات أشجار وثمار التين منقوشة على جدران الكثير من مقابر بنى حسن وخاصة قبر الملك كينا، وكان القدماء يكثرون من تناوله كغذاء، ودواء لتفتيت الحصوات.

حيث كان للتين أهمية خاصة ومقدسة عند الفراعنة الذين استعملوه في الغذاء والدواء، فقد ذكر التين في برديه إيزيرز الطبية ضمن بعض الوصفات العلاجية لأمراض الجهاز الهضمي ولطرد الديدان من البطن والأمعاء، وعلاج بعض الأمراض الصدرية والقلب، بينما جاء في برديه هيرست الطبية لعلاج الرئة والكبد

والمثانة والبلهارسيا.

﴿ قال عنه أبو بكر الرazi: ﴾

(التين يقلل الحوماض في الجسم ويدفع أثراها السيئ، ويساعد على ظهور طفح الجدرى ومنع الخفقان والحرارة، ويعالج ورم الكلى بالتين والمسلوق وماء العسل ضماداً).

﴿ قال عنه ابن سينا: ﴾

(التين مفید جداً للحوامل والرضع، وهو أكثر غذاء من جميع الفواكه يضمد به الأورام الصلبة، ويفيد حالات الإسهال والدوستاريا، ورقه ينفع القوباء، البثور المزمنة، وإن استعمل التين مع قشور الرمان شفي الداحس).

﴿ قال عنه ابن البيطار: ﴾

(شراب التين لطيف مسمن، وينفع طبخه لأورام الحلق، ولبنه مع عسل النحل المتزوج الرغوة من غشاوة العين تقظيرًا، وشراب منقوعه ينفع السعال المزمن وأوجاع الصدر، وهو يقطع العطش وينفع الكلى والمثانة مقاوم للسموم والسل والضعف الجنسي).

﴿ الفوائد الغذائية: ﴾

التين البرشومى أنواع منه الأبيض الفرنسي، والأصفر الدسم والبنفسجى العربى الغذائى资料 الطبى الرائع فهو مرطب سهل الهضم يؤدى إلى الإحساس بالشبع بالإضافة إلى ارتفاع قيمته الغذائية العالية لأن كل مائة جرام من التين البرشومى الطازج تحتوى على نسبة عالية من السكريات تصل إلى أكثر من حوالى ٢٠٪ من وزنه، وتعطى ٨٠ سعراً حرارياً، بينما ترتفع هذه النسبة في التين الجاف لتبلغ حوالى ٣٧٠ سعراً حرارياً، بالإضافة إلى احتواه على أكثر من جرام بروتين، أما بالنسبة للثمار الطازجة فتحتوى على ما يقرب من ٤٠ جرام دهنيات، ١٩.٦ جرام نشويات، ٥٤ ملجم كالسيوم، ٦ ملجم حديد، ٣٢ ملجم فوسفور، آثار للنحاس، وعلى مجموعة

فيتامينات أهمها فيتامين أ تبلغ قيمتها ٨٠ وحدة دولية، ٠٠٥ ملجم فيتامين ب المركب، ٢ ملجم فيتامين ج، ونلاحظ أن كل هذه المكونات الغذائية ضرورية لبناء جميع أنسجة الجسم والمحافظة على سلامتها ووقايتها لكثير من الأمراض، كما اتضح أن لمكونات التين تأثيرات رائعة لإنتاج هيموجلوبين الدم، وهو بذلك يعتبر وقاية حقيقية من الإصابة بالأنيميا - فقر الدم - ويكسب الجسم طاقة حرارية عالية، ويضمن له حياة صحية سليمة.

الخصائص العلاجية:

من أهم مميزات التين قدرته الفائقة على معالجة حالات الإمساك وارتفاع ضغط الدم، والنزلات الصدرية والتهابات المسالك البولية، وتعتبر المادة اللبنية التي تسيل عند قطع سيقان أوراقه مفيدة جدًا لعلاج الأمراض الجلدية وخاصة الصدفية والبهاق. كما اتضح أن منقوع التين في الماء (خشاف) أو اللبن مفید جدًا لمرضى الجدرى والحصبة والتهابات الجهاز التنفسي، وتجرى الدراسات الأكاديمية حالياً لمعرفة مدى الفوائد العلاجية لثمار التين لحالات اضطرابات الجهاز الهضمي وإمكانية خفض نسبة السكر في الدم.

وقد استطاع العلماء مؤخرًا الاستفادة من العصارة اللبنية البيضاء اللون التي تستخرج من ساق التين البرشومي الغير ناضج في عمل عقار طبى له تأثيرات قابضة لعلاج بعض أمراض الجهاز التنفسي والأمراض الجلدية وخاصة القوباء والصدفية والجرب، وكذلك عمل مستحضرات طبية على شكل كريم لاستعاده مرونة ونعومة الجلد الخشن.

يوصى بعلاج حالات:

الأنيميا والإمساك، عسر الهضم، قروح الجهاز الهضمي، التهابات الجهاز التنفسي أثناء فترات الحمل والرضاعة، الإرهاق البدنى والعصبي، الأمراض الجلدية.

الاستعمالات الداخلية:

- لعلاج حالات الإمساك المزمن... توجد وصفة علاجية قديمة ناجحة..

تتكون من (٥ خمس) حبات من ثمار التين الطازج بحيث تقطع كل منها إلى شرائح صغيرة لتوضع في إناء مصنوع من الزجاج أو من الخزف ثم تضاف إليها (٤ أربع) ملاعق كبيرة من زيت الزيتون مع عصير ليمونتين ويترك الإناء مغطى ليلة كاملة - حوالي ١٢ ساعة - ثم يصفى المزيج من الزيت صباحاً ليتناوله المصاب على الريق.

- حالات ضغط الدم المنخفض والتهابات الجهاز التنفسي...

يستعمل مشروب منقوع التين والجرعة المناسبة (٣ أكواب) يومياً بحيث يتناولها المريض قبل الوجبات الثلاثة. كما يستعمل منقوع التين الجاف كغرغرة لإزالة التهابات الحنجرة والقصبات الهوائية ب معدل ثلاث مرات يومياً، وتناول التين طازجاً أو جافاً يعمل على إزالة درجة الحموضة الزائدة بالمعدة والدورة الدموية.

- حالات سوء الهضم والإمساك وقرحة المعدة والأمعاء...

تستعمل ثمار التين الطازجة ب معدل (٣ حبات) يومياً على الريق صباحاً وبعد تناول العشاء مساء، كما يستعمل أيضاً منقوع الثمار الجافة على شكل (خشاف) والجرعة المناسبة كوب صباحاً وآخر مساءً، كما نستطيع الاستفادة كثيراً من تناول التين الشوكى في هذا المجال.

- للحوامل والمرضعات والأطفال والناهدين وفقر الدم...

يعتبر تناول التين بكافة أشكاله مفيداً جداً لتلك الحالات من الناحية الغذائية، والقدرة على زيادة إدرار اللبن، وتقليل أثر الحوامض بالجسم، وإزالة حالات الضعف البدني والإرهاق العصبي واضطرابات عسر الهضم والامتصاص.

الاستعمالات الخارجية:

- لتقرحات اللثة وخروج الفم...

تقشر ثمرة التين وتهرس مع وضعها في كوب ماء دافئ وتترك لمدة ساعتين ثم يستعمل المزيج على شكل مضمضة، كما يمكن

أيضاً استعمال شرائح التين لوضعها كلبخات موضوعية فوق القرorch والخراريج الموجودة باللثة والفم وغيرها.

- للأمراض الجلدية وخاصة الصدفية والقوباء... يستعمل عصير سيقان التamar النيةة - السائل اللبناني - كدهان موضعى من ٣-٢ مرات يومياً لحين الوصول إلى الشفاء التام.

- للحرق البسيطة والالتهابات الجلدية... تستعمل ثمار التين الطازجة بعد تقطيعها إلى شرائح مناسبة لوضعها فوق أماكن الإصابة على شكل ضمادات مع تثبيتها برباط شاش، ثم تستبدل بغيرها صباح اليوم التالي، وفي حالة عدم توافر التين الطازج يمكن استعمال التين المجفف عن طريق هرسه جيداً ثم استعماله بنفس الطريقة.

- للجرح والقرorch العفنة... تضمد بمغلى ثمار التين الجاف مع اللبن الحليب على أن تثبت فوق منطقة الإصابة مباشرة بواسطة رباط من الشاش، ويجدد الغيار بنفس الأسلوب من ٣-٢ يومياً، وحتى زوال العفونة والتأكد من الشفاء التام.

٩) **تين شوكى / INDIAN FIG**

الاسم العلمي: Cactus Opuntia

عندما نزلت الآية الكريمة التي أقسم فيها المولى عز وجل بالتين والزيتون نلاحظ أن كلمة التين جاءت مطلقة بحيث يمكن أن تعنى كل من التين البرشومى والشوكى معًا، والله أعلم فإذا تأملنا وتدبرنا ثمار التين الشوكى نجدها إعجازاً ربانياً يدل على وحدانية وحكمة الخالق عز وجل الذي جعل انتشارها يكثر في البلاد والمناطق الحارة والمعتدلة على السواء، وخاصة الصحراوية والجبيلية منها لتنبت وتنمو لوحدها بفضل الله، وليس لآدمى فضل في زراعتها ورعايتها أو ريها، فهي تكتفى بما يتيسر لها من حبات المطر، و قطرات الندى لتنتصب وتتعسل من لهيب الشمس المحرقة، وهي تختلف أنواعها وألوانها وأحجامها حسب طبيعة البيئة التي

نشأت فيها.

منذ أيام زمان...

تعرف ثمار التين الشوكي في كثير من المناطق بعدة أسماء مختلفة حيث تسمى بالتين الهندي، والتين المغربي بينما تعرف عند أهل الشام بالصبار أو صبارية، وقد جاء هذا النوع من التين ضمن وصفة علاجية لعملاق الطب العربي الإسلامي أبي بكر الرازي عندما قال: مما يعين على ظهور الجدرى تناول مشروب مكون من خمس تيام صفر (شوكي) مع 7 دراهم عدس مقشور + 3 دراهم لبان ذكر + 3 دراهم كثيرة + 5 دراهم بذر الرازيانج ويغلق الجميع مع رطل ونصف ماء، وكان العرب يصفون التين الشوكي لمقاومة حالات الإسهال والدستاريا.

الفوائد الغذائية:

إن هذه الثمرة الغذائية اللذيذة الطعم السكرية المذاق المرطب للجسم جعلها الله تعالى مثلاً رائعاً على التحدى والصبر بفضل خالقها الذي تبارك، وجعلها غذاءً للثائرين والهائمين في الصحراء، وكذلك لكثير من الحيوانات الأليفة مثل الماعز وغيرها. فإذا تأملنا هذه الثمرة نجدها في حجم الكمثرى تقريباً، لها قشرة سميكة تحتوى على مسام كثيرة تنبت في كل منها أكثر من شوكة دقيقة ناعمة حادة، وهي من نوع الشوك الذي ينفذ إلى داخل اليد بمجرد تلمسها، لذلك فإن عملية تقطيرها تحتاج إلى حذر شديد وخبرة خاصة، أما الثمرة نفسها فإنها ممتنعة بذوراً وطعمها عسلياً لذيداً له خصوصيته بحيث لا يمكن أن يشبه طعم أى من الثمار الأخرى، وتشكل بذورها السمراء الداخلية حوالي ثلث وزنها، وهي لا يمكن فصلها عن الثمرة.

ومن أهم الفوائد الغذائية للتين الشوكي احتواه على مواد سكرية تصل نسبتها لحوالي أكثر من 14٪ من وزنها، 1.5٪ بروتينات، وكمية كافية جدًّا من فيتامين A، ج، وكذلك مقادير كبيرة من الأملاح المعدنية وخاصة الفوسفور والكالسيوم.

﴿الخصائص العلاجية﴾

من الناحية الوقائية نجد أنه مع كل قصمة من ثمار التين الشوكي تحمل معها إلى اللثة مزيداً من الصحة والقوة والصلابة، وإلى الأسنان بريقاً ناصعاً، بينما البذور الداخلية السمراء لها تأثيرات مليئة فائقة الجودة بحيث لا يمكن مقارنتها بأعظم العقاقير الطبية المليئة في العالم، بل إن هذه الفاكهة هي الوحيدة الفعالة لمساعدتنا في عملية الهضم عقب تناول وجبات الطعام الدسمة.. فقد اتضح علمياً أن لتناول التين الشوكي تأثيراً منشطاً لجدران المعدة والأمعاء، وتنظيفها من أي طعام دهني يكون ملتصقاً بهما، وبذلك نجد هذه الفاكهة العظيمة أفضل دواء لعلاج حالات الإمساك وعسر الهضم، فهي بمثابة ملين طبيعي ممتاز للمعدة والأمعاء، ولهذا ينصح دائمًا عند الرغبة في تنظيف محتويات الجهاز الهضمي من كثرة الفضلات الضارة المتجمعة بتناول التين الشوكي صباحاً على الريق وكذلك من أجل إزالة حالة الإمساك، والقضاء على رائحة الفم الغير مستحبة وعلاج الأضطرابات الهضمية.

(١٠) توت (فرصاد) / **MULBERRY**

الاسم العلمي: *Marus Nigraluba*

يسمى باللغة الفرعونية (تحوت) ونلاحظ أن اللفظ قريب الشبه جداً باللفظ الحالى (توت) بينما أطلق عليه العرب قديماً (فرصاد) ومنه النوع الأسود المعروف بالشامى ويسمى علمياً (*Morus Nigra*) والتوت الأحمر المعروف بالرومى، والتوت الأبيض المعروف بالحلبى ويسمى علمياً (*Morus Ulba*), الذي يعتبر موطنها الأصلى مصر الفرعونية نظراً لعثور علماء الآثار على كميات منه مع التوت الأسود في العديد من المقابر الفرعونية بمنطقة هوارة حيث كان التوت يستعمل قديماً كغذاء ودواء، وجاء عصير التوت في البرديات الطبية الفرعونية كوصفة لعلاج حالات البلهارسيا وحرقان المعدة والكحة والسعال الديكى.

قال ابن سينا:

(الفرصاد الحلو حار رطب والحامض الشامي بارد رطب يحبس أورام الحلق والفم، وفي جميع أصناف التوت إدرار من البول، والتوت الشامي وإن أسرع من المعدة فهو بطيء من الأمعاء، ولكن عصاراته قابضة خصوصاً إذا طبخت، ويمنع سيلان المواد إلى الأعضاء، وإذا طبخ ورقة مع ورق العنبر وورق التين الأسود بماء المطر سود الشعر، ينفع من القرorch الخبيثة ليخففها، وعصاراته تنفع أيضاً بثور الفم).

قال ابن البيطار:

(التوت الأبيض يبرد ويرطب وينفع الحلق، والأجود أكله على الريق لا بعد الطعام، والشامي ينفع من أورام الحلق واللثة والجدرى والحسبة والسعال خصوصاً الشراب، يبرئ القرorch والحرق طلاء. إذا أضيف الخل وورق الخوخ إلى التوت أخرج الدود حياً عن تجربة).

قال الملك المظفر يوسف بن عمر (المتوفي سنة ٦٩٤):

(يحبس أورام الفم والحلق، ورقه يمنع الذبحة والتهاب اللوزتين مليئ ومقو للمعدة والأمعاء، عصاراته نافعة من أورام الحلق واللهاة، مدر للبول).

الفوائد الغذائية:

تحتوي كل مائة جرام من التوت على حوالي ١٠.١٪ من وزنها بروتين، ٤٪ دهون، ٤٠.٥٪ كربوهيدرات، ٤.٥٪ ألياف، ونسبة مرتفعة من فيتامينات أ، ب، ج، ٤٩ ملجم كالسيوم، ١٠٠ ملجم حديد، ٥٢ ملجم فوسفور، ومقادير متفاوتة من البوتاسيوم والصوديوم، والكبريت والنحاس والمانزيريا بالإضافة إلى التانين القابض المقوي، وبعض المواد الصمغية، وما يقرب من ٢٠٪ حمض الليمون، ونظرًا للوجود تلك المقادير المتنوعة من المواد الضرورية للجسم فهو يعتبر غذاءً مفيداً لجميع الأعمار، وفاتحًا للشهية ومقاوِماً لحالات العطش.

﴿ الخصائص العلاجية: ﴾

أكدت إحدى الدراسات المعملية حديثاً أن لتناول عصير التوت تأثيراً هرمونياً ذكرياً يساعد في تقوية وتنشيط المصابين بحالات الضعف الجنسي، بينما المشاهدات العلمية أن تناول ثمار التوت يساعد في خفض نسبة السكر في الدم والبول، كما تبين فاعليته العظيمة كملين للمعدة والأمعاء ومقاومة بعض أمراض الكبد والسعال والحصبة.

﴿ يوصف لعلاج حالات: ﴾

الأنيميا، الجدرى، الحصبة، التهابات الحلق والجهاز البولى، والإمساك، والداء السكري، وعسر البول وأوجاع الأسنان واللهة.

﴿ الاستعمالات الداخلية: ﴾

- **حالات الأنemia والجدرى والحميات، والتهابات الجهاز التنفسى...** تؤكل ثمار التوت أو عصيرها بمعدل ٣-٢ أكواب يومياً.

- **لإزالة التهابات الحلق وأورام اللهة وأوجاع الأسنان...** يستعمل عصير التوت غرغرة، ومضمضة ثلاث مرات يومياً.

- **لإيقاف الإسهال وطرد الديدان المعوية...** يشرب مغلى جذور التوت بمعدل كوب واحد يومياً صباحاً على الريق.

CARROT / (١١) جزر أصفر

الاسم العلمي: *Daugus Carota Sativa*

رغم أن هذه الشمار تعتبر من الخضروات إلا أنه نظراً لحلوتها ورخص ثمنها يمكن اعتبارها فاكهة شعبية غالبة الفائدة، فقد اتضح أن الجزر الأصفر الطازج يحتوى على الجلوكوز والسكروز والبروتين والعديد من الفيتامينات مع نسبة عالية جداً من الفيتامينات، وتكون المادة الفعالة في الجزر تحت القشرة مباشرة، ولذلك

يجب عدم تقشير الجزر عند تناوله حتى لا تقل فائدته الطبيعية بحوالى نسبة ١٣٪ - ١٥٪.

الفوائد الغذائية:

يحتوى الجزر الطازج على ٨٨٪ من وزنه ماء، ٣٪ دهن، وكل مائة جرام من الجزر تحتوى على ٩ جرامات سكر (ديسكتروز، ديكستورز)، ٩ ملجم بروفيتامين أ (كاروتين)، ٦ ملجم فيتامين ب١، ٧ ملجم فيتامين ب٢، ٥ ملجم فيتامين ج مع كميات مناسبة من فيتامين ب ب، وحمض الأسكوربيك، وفيتامين د، هـ مع بكتين وأسبارجين وروكاربين، ونسبة عالية من الأملاح المعدنية المتنوعة تصل نسبتها إلى ٢٠٠ ملجم بوتاسيوم، ٣٨ ملجم مغنيسيوم، ٥١ ملجم كالسيوم، ٥٥ ملجم فوسفور، ٤١ ملجم حديد، ٢١ ملجم أملاح نيترات، وكميات مناسبة من الكلور والصوديوم والزرنيق والكربونات والنحاس، والكوبالت والبروم والأيودين، وقد أكد علماء الكيمياء الحيوية والتغذية فائدة تناول الجزر كغذاء يساعد في اتزان عملية النمو وتتجدد خلايا الجسم والمحافظة على سلامة النظر ليلاً، والأغشية المخاطية وبشرة الجلد ويقررون بأنه يمكننا تكوين وجبة غذائية متكاملة عن طريق استغلال الأطباق المتنوعة من الجزر مثل الحساء والمخللات والسلطة والعصير والمربي والكيك وغيرها من أطباق الحلوي.

أما بذور الجزر الأصفر فتحتوى على العديد من المواد الغذائية الوقائية المفيدة مثل بوتوريك، آزaron، كاروكول، دوكول، ويستخرج من البذور زيت الجزر الذي تصل نسبته إلى حوالى ١٠.٥٪ من وزن البذور ويحتوى الزيت على البيتين والليمونين، وحمض أزو بوتيريك.

الخصائص العلاجية:

اتضح أن الزيت المستخرج من بذور الجزر يحتوى على العديد من المواد الشافية التي في مقدمتها الدوکارين (Doukarin) التي تعمل في المساعدة على توسيع

جدران الأوعية الدموية وتهذئة التشنجات العضلية ومقاومتها. أما بقية المواد التي يحتوى عليها الجزر فتعمل على تنقيتها وتدعم محتويات الدم وتنشط وظائف الكبد، والكليتين، والصفراء، وتجديد خلايا الجلد والمساهمة في سرعة التئام الجروح وزيادة إدرار حليب المرضعات وتنظيم وظائف الأمعاء، ولتناول الجزر خاصة مكافحة الإمساك، وفي نفس الوقت قطع حالات الإسهال، ونظرًا لأن كل مائة جرام من الجزر تحتوى على ٢٣ سعر حراري فإنه يفيد علاج المصابين بالسمنة لأنه يساعد على الإحساس بامتلاء المعدة دون اختزان محتوياته بالجسم.

الجزر لقاومة السرخان..

قرر خبراء الطب بأن الجزر يجب أن يدخل في أول قائمة الخضروات في نظام تغذية مرضى السرطان بعد أن أكدت التجارب الطبية أن تناول عصير الجزر يوميًّا يساعد بصفة خاصة على شفاء حالات سرطان الجلد.

يوصى لعلاج حالات:

أمراض القلب، الأنفيا، ضعف النظر، حصوات المسالك البولية، الأمراض الصدرية، قرحة المعدة والأمعاء، الديдан المغوية، عسر البول، الأكزيما، القرح والجروح واضطرابات البشرة، سرطان الجلد الإسهال.

الاستعمالات الداخلية:

بالنسبة لجميع الحالات السابقة يمكن تناول الجزر كما هو أو عصيره بمعدل من ١-٢ كوب يوميًّا بالإضافة إلى استغلال الجزر في عمل أطباق السلطات والحساء وبعض أصناف الحلوي.

- لطرد الديدان المغوية والدودة الشريطية والإمساك... تناول عصير الجزر بمعدل كوب صباحًا على الريق، وأخر قبل الغداء والثالث بعد العصر لمدة لا تقل عن أسبوع حتى يتم الشفاء.

– لالتهابات الأغشية المخاطية بالفم والجهاز التنفسى ومتاعب القلب...

يمكن تناول الجزر الطازج في شتى صوره وأطباقه المتنوعة بالإضافة إلى تناول مغلى مسحوق البذور بمعدل ملعقة صغيرة على نصف كوب ماء مغلى صباحاً على الريق.

– للتخلص من السمنة الزائد...

نظراً لانخفاض القيمة الحرارية للجزر واحتوائه على كمية عالية من الألياف الطبيعية يمكن استعماله في النظم الغذائية الخاصة بعمليات إنقاص الوزن لأنه يساعد على الإحساس بالشبع دون تراكم محتوياته الغذائية بالجسم.

– للتخلص من حصوات الكلى والمسالك البولية...

تناول مسحوق بذور الجزر بمعدل ملعقة صغيرة على كوب ماء مغلى مرة صباحاً على الريق وأخرى بعد العصر.

– حالات عسر البول والطمت وقلة حليب المرضعات...

تناول ملعقة صغيرة من مسحوق البذور مع كوب ماء مغلى من ٣-٢ أكواب يومياً.

– للاضطرابات العصبية والغدة الدرقية وضعف الرؤية ليلاً ولمرض الداء السكري...

تناول عصير الجزر الطازج بمعدل من ٢ - ٤ أكواب يومياً.

– لمتاعب الكبد والصفراء واليرقان...

تناول مبشور الجزر مع تحليته بقليل من السكر النبات أو بدونه بمعدل طبق صغير أو طبق كبير يومياً.

– لمقاومة إسهال الأطفال...

يضاف مغلى مبشور الجزر إلى حليب الأطفال لحين انقطاع حالة الإسهال.

الاستعمالات الخارجية:

للجروح والحرق والأكزيما، ورضوض العظام والعضلات... يستعمل معجون مسحوق بذور الجزر مع عسل النحل على شكل دهان موضعى مرة صباحاً وأخرى قبل النوم.

جوافة / GUAVA (١٢)

الاسم العلمي: **Psidium Pomiferum**

يقال إن أمريكا هي الموطن الأصلي لأشجار الجوافة التي انتقلت إلى عدة مناطق عربية وأفريقية وآسيوية منها مصر والسودان والجزائر والعراق وغيرها.. ورغم أنها فاكهة شعبية نظرًا لرخص ثمنها إلا أنها تعتبر من الفواكه الحمضية الغنية جدًا بالعناصر الغذائية والفوائد العلاجية.

الفوائد الغذائية:

تبلغ نسبة وجود البذور بالثمرة إلى مجموع وزنها حوالي ١٥٪ وتحتوي الثمار على ما يقرب من ١٧٪ سكريات، ٤٪ دهنيات، ١٪ بروتين، وكلها مواد سهلة التمثيل بالجسم بالإضافة إلى كميات كبيرة من فيتامينات A (٢٠٠ وحدة دولية) وفيتامين B (١٠٥ ملجم) وفيتامين B٢ (٤٠٠ ملجم) ونسبة عالية من فيتامين ج مع كميات متنوعة من الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم، والفوسفور، والحديد، ومن الجدير باللحظة أن القشرة الخارجية والطبقة الأولى من لب الثمار هي أغنى أجزاء الثمرة بالفيتامينات والأملاح المعدنية من داخلها، وقد أثبتت التجارب العلمية أن تناول كمية قليلة من ثمار الجوافة اللذيذة الطعم العطرية الرائحة يعتبر كافياً لحصول الجسم على متطلباته من الفيتامينات والأملاح المعدنية ويكتسبه مناعة ضد الإصابة بمرض الأقربوط لمدة ثلاثة شهور.

الخصائص العلاجية:

نظرًا لاحتواء الجوافة على نسبة عالية من حمض التانيك القابض فهي تساعد في تقوية الأغشية الداخلية المبطنة للجهاز الهضمي، وللثمار تأثيرات ملطفة مبردة، وتبين للخبراء أن الأوراق الطازجة للجوافة تحتوي على نسبة عالية من الزيوت العطرية التي لها تأثيرات خافضة للحرارة، وكذلك على بعض أنواع من المضادات الحيوية الطبيعية التي لها القدرة على إبادة الجراثيم دون حدوث أية أضرار جانبية للجسم.

📘 توصيف لعلاج حالات:

الأسقربوط، التهابات الجهاز التنفسي، الحميات المتقطعة، الإسهال.

📘 الاستعمالات الداخلية..

بالنسبة لجميع الحالات المرضية السابقة يمكن استعمال ثمار الجوافة كما هي طازجة أو تناول مسحوق الثمار الجافة بمعدل ملعقة صباحاً وأخرى مساءً على نصف كوب لبن دافئ أو عصير فاكهة أو ماء محلٍ بعسل النحل أو السكر.

أما لحالات التهاب الجهاز التنفسي وخاصة السعال والنزلات الصدرية والحميات فيستعمل منقوع مغلي الأوراق الطازجة بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً حتى الشفاء.

SYCOMOR FIG (جميز)

الاسم العلمي: *Ficus Sycamorus*

إن الجميز من الأشجار المقدسة عند الفراعنة كما جاءت أيضاً في كثير من الكتب المقدسة، ويطلق على الجميز بالهieroغليفية (نوهي) وكثيراً ما نشاهد على جدران مقابر قدماء المصريين نقوشاً لهذه الشجرة وقد خرجن من داخلها المعبودات (نوت، حاتحور، نايت) باعتبارهن آلهة للرحمة والحنان ورعاية وحماية الموتى كما وجد علماء الآثار العديد من المقابر الفرعونية التي بداخلها سلال خاصة مملوئة بثمار الجميز الجافة مع بعض أوراق أشجار الجميز داخل توابيت بعض الموتى.

ومن الجدير بالذكر أن العديد من رسومات ونقوش أشجار الجميز نجدها على جدران الكثير من مقابر بنى حسن، وخاصة التي يرجع عهدها إلى الأسرة الثانية عشر (حوالى ١٧٣٠ ق.م) ومن روائع هذه الرسومات تلك اللوحة المنقوشة على جدران مقبرة الأميرة (تيتي) وهي واقفة تؤدي الصلاة أمام شجرة جميز الحياة، والدليل على

أهمية وفائدة الجميز أن الملك أوزوريس دُفن داخل تابوت مصنوع من أخشاب أشجار الجميز.

لقد عرف الفراعنة الخواص العلاجية للمادة اللبنية التي تسيل طبيعياً أو بفعل شقوق في نهاية ثمار الجميز واستعملوها دهانًا لعلاج الأمراض الجلدية وخاصة الصدفية، ولسعات وعضات الثعابين، بينما جاءت ثمار الجميز ضمن الوصفات الفرعونية لعلاج حالات التهابات اللثة والإمساك وجاء عصير الجميز في إحدى أوراق البردي لعلاج أمراض الكبد والنزلات المعدية والأسقربوط.

﴿ قال ابن سينا: ﴾

(الجميز في لبنة قوة مليئة محللة للدم جدًا.. قيل إن لبنة هذه الشجرة ملزقة ملحمة للجراحات العسرا، وكذلك يحلل الأورام العسرا، نافع من الأقشعرار، وكذلك نافع للسع الحشرات شرابةً وطلاءً).

﴿ قال ابن البطار: ﴾

(الجميز يغذى وينفع المعدة الباردة).

﴿ قال السلطان الأشرف يوسف التركمانى: ﴾

(الجميز نافع من الأورام العسرا، يلتصق الجراحات، عصارة ورقه تقلع آثار الوشم، وتنضج الدمامل).

﴿ الفوائد الغذائية: ﴾

من أصنافه: الرومي (التركي الفلكي) وهو الصنف الرئيسي في جمهورية مصر، والنوع الآخر هو الكلابي (البلدي العربي) وثماره أصغر من النوع الرومي، وللأسف الشديد رغم التقدم العلمي ووفرة الأبحاث المتنوعة سواء في العديد من كليات الزراعة أو الصيدلة لم يتعرض العلماء العرب لمزيد من البحث والمعرفة حول أهمية ثمار الجميز من الناحية الغذائية، واكتفوا بالمرور العابر على هذه الثمار بأنها تحتوى

بصفة عامة على المواد الكربوهيدراتية والدهنية وبعض الأملاح المعدنية وغيرها، ونطالب في هذا الكتاب من جميع طلاب وطالبات الدراسات العليا بكليات الزراعة والصيدلة والاقتصاد المنزلي ومعاهد التغذية بضرورة إلقاء مزيد من الضوء على الأهمية الغذائية للجميز وإجراء الأبحاث المعملية الالزمة للوقوف على أهم المكونات الغذائية والمواد الفعالة.

الخصائص العلاجية:

أكدت إحدى الدراسات الطبية التي نشرت نتائجها في المؤتمر الدولي للأمراض الجلدية الذي عقد عام ١٩٨٠ في باريس أن العصارة اللبنية السائلة من ثمار الجميز الناضج لها فاعلية علاجية عظيمة لكثير من الأمراض الجلدية وعلى رأسها مرض الصدفية والقوباء، والجرب وذلك عن طريق استعمالها دهانًا موضعياً، وعند تحليل هذه العصارة اللبنية اتضح للعلماء احتوائها على نوع طبيعي قوي من المضادات الحيوية القادرة على إبادة الجراثيم بشكل مؤكد مع وجود مواد أخرى لها فاعلية كبيرة وواضحة في المساعدة على سرعة التئام الجروح وأثار القرح والحرق البسيطة. بينما تناول ثمار الجميز عن طريق الفم تساعده كثيراً في علاج أمراض الكبد، وتطهير المعدة والأمعاء وسرعة التخلص من النزلات المعدوية وحالات الإمساك والتهابات الفم والجهاز الهضمي.

يوصف لعلاج حالات:

متاعب الجهاز الهضمي والكبد، التهابات الفم وترهبات اللثة والجرب، القوباء، الصدفية، الجروح والبثور.

الاستعمالات الداخلية:

- لالتهابات الجهاز الهضمي والكبد. تناول عصير ثمار الجميز بمعدل كوب واحد يومياً على الريق أو تناول ما يعادل خمس حبات طازجة.

– للنزلات المعوية والإمساك وانتفاخات البطن.. تناول ثمار الجميز الناضجة بعد غسلها جيداً.

– لالتهابات الفم وترهلات اللثة.. تمضغ ثمار الجميز لأطول فترة ممكنة، ويمكن الاستفادة من عصير الجميز في استعماله كمضمضة للفم من ٢ إلى ٣ مرات يومياً.

﴿ للاستعمالات الخارجية: ﴾

– لجميع الأمراض الجلدية والجرح السطحية.. تستعمل شرائح الجميز الناضج موضعياً على شكل ضمادات مساءً قبل النوم مع تثبيتها جيداً برباط شاش.

– لأمراض الحرب والقوباء والصدفية والقرح.. تستعمل العصارة البنية السائلة من الجميز على شكل دهان موضعى من ٢-٣ مرات يومياً.

﴿ (٤) خوخ / PEACH ﴾

الاسم العلمي: Prunus Persica:

عشر خبراء الآثار على كميات من ثمار ونوئ الخوخ في العديد من مقابر هوارة وكوم أوشيم وسقارة، وتأكد البرديات القديمة أن الفراعنة عرّفوا أهمية هذه الثمار كفاكهة وعلاج، بينما تحدّث كبار أطباء العرب القدامى عن الفوائد الصحية والعلاجية لثمار الخوخ بإفاضة تامة.

﴿ قال أبو بكر الرازي: ﴾

(إذا كانت المعدة ملتهبة التهاباً شديداً يتناول الخوخ).

﴿ قال ابن سينا: ﴾

إذا شرب عصارته وورقه الطازج يلين البطن، يقطر ماء ورقه في الأذن، يضمد بورقه السرة فيقتل ديدان البطن، وقال بعضهم إنه يزيد في الباه، والقدرة الجنسية، ودهنه نافع للشققية (الصداع) ولأوجاع الأذن.

﴿ قال الملك المظفر: ﴾

(جيد للمعدة الحارة والعطش الملتهب.. ملين يزيد في الباه وينفع الحميات المحرقة).

﴿ قال ابن البيطار: ﴾

(زيت نوى الخوخ هو أقوى دهان للأذن والطّرش).

قال ابن النفيس (المتوفى سنة ٦٨٧ هـ):

(ملين، فيه قبض، مأوه وماء ورقه يقتل الديدان من البطن والأذن ضماداً ومشروباً، نافع للصراء).

﴿ الفوائد الغذائية: ﴾

الثمار منها الأحمر والأبيض والأصفر اللون وهي لحمية لذيدة الطعم حامضة قليلاً تحتوى على نواة كبيرة نسبياً. يصل وزنها إلى حوالي ١٨٪ من وزنها، بداخلها لوزة غنية بالزيت وحامض السياندريك، وتحتوى الثمرة المتوسطة الحجم على حوالي ٠.٨٢٪ من وزنها ماءً، ٠.٥٪ بروتين، ٠.١٪ دهون، ١٨٪ سكريات، ٠.٨٪ نشويات، ٦٪ ألياف، وفيتامينات أ (٨٨٠ وحدة دولية) فيتامين ب (ثiamin) ٠٠٢ ملجم، فيتامين ب (ريبوفلافين) ٥٠٠ ملجم، فيتامين ب (نياسن) ٩٠٠ ملجم، ونسبة عالية من فيتامين تراوح ما بين ١٠-٥٠ ملجم حسب نوع الثمار، بالإضافة إلى كميات هائلة من الأملاح المعدنية والعضوية في مقدمتها ٢٥ ملجم بوتاسيوم، ٢٢ ملجم فوسفور، ١٤ ملجم كالسيوم، ٩ ملجم نحاس، ٦ ملجم كبريت، ٢ ملجم صوديوم، ٤٠٠ ملجم حديد مع كميات مناسبة من الماغنيسيوم والمنجنيز، وبذلك يعتبر الخوخ غذاءً جيداً للجسم ومنقى للدم ومضاد لحالات الإرهاق البدني.

﴿ لخصائص العلاجية: ﴾

نظراً لاحتواء الخوخ على كميات عالية متنوعة من الأملاح المعدنية

والأحماض فإنه يعتبر مدرًا للبول، ومضادًا لحالات التسمم الغذائي وتصلب الشرايين، واحتقانات الكبد، بالإضافة إلى ملين معتدل للمعدة والأمعاء، كما أثبتت التجارب أن عصير أزهار الخوخ ملين خفيف للمعدة عند الأطفال، بينما مغلي الأوراق يعتبر مقاومًا جيدًا لحالات الإسهال والقيء، ومضادًا لديدان الأمعاء.

يوصف لعلاج حالات:

الأنيميا، الإرهاق، الروماتيزم، عسر البول، تصلب الشرايين، الالتهاب الكبدي، النقرس، الإمساك.

الاستعمالات الداخلية:

بالنسبة لجميع الحالات السابقة يمكن تناول ثمار الخوخ طازجة أو على شكل (كومبوت) بينما يستعمل مغلي الأوراق كمشروب على الريق بمعدل كوب يومياً لمدة ثلاثة أيام بغرض مقاومة حالات الإسهال وطرد ديدان الأمعاء.

الاستعمالات الخارجية:

- **لإزالة شوائب البشرة...** يستعمل مهروس الشمار الطازجة على شكل قناع فوق جميع أجزاء الوجه والرقبة ليزال القناع بالماء الفاتر بعد مرور حوالي 25 دقيقة.

- **للحفاظ على نضارة وحيوية البشرة...** تستعمل كميات متساوية من مسحوق بذور الخوخ والمسمى مع عسل النحل لعمل عجينة متجانسة تفرد فوق البشرة على شكل قناع ليزال بعد مرور نصف ساعة بالماء الفاتر.

POMEGRANATE (15) رمان

الاسم العلمي: *Punica Granatum*

منذ أيام زمان...

يسمى الرمان باللغة الهيروغليفية (أرهمان) وتوجد أقدم رسومات أشجار الرمان على العديد من جدران المعابد والمقابر الفرعونية وخاصة بمدينة طيبة

ومنطقة تل العمارنة - عهد أختناتون - ومن الاسم الفرعوني اشتق الاسم العبرى للشمار (رمون) ثم الاسم القبطى (رمون) بينما أطلق أهل فارس على الرمان اسم (جلنار) ومعناه بالفارسية الثمرة الحمراء ذات البذور الحلوة حيث يقال إن الموطن الأصلى للرمان كان بلاد فارس، ولكن من الثابت تاريخياً أن شجرة الرمان ترعرعت في منطقة الشرق الأوسط وخاصة أراضى مصر وجبال لبنان وفلسطين وبغداد.

لكن يعتبر الفراعنة أول من عرفوا أن الجوهر الفعال في ثمار الرمان أكثر ذوبانًا في الكحول من الماء، وجاءت في برديه إبراز الطيبة وصفة علاجية استعملت فيها قشور، وجدور الرمان لعمل مستحلب يشرب لطرد الديدان المعاوية، ووصفة أخرى لقتل الدودة الوحيدة - ثعبان البطن - حيث تنفع قشور الرمان في الماء حتى الصباح ليتناول المريض هذا المشروب مرة واحدة صباحاً على الريق. كما استعمل الفراعنة قشر الرمان بالزنجبيل على شكل مشروب لمنع حالات القيء.

وقد استطاع الفراعنة الاستفادة من الرمان في علاج الكثير من الأمراض والإصابات وخاصة حالات الالتباس والقرح والجروح حيث جاءت وصفة علاجية في برديه زوتها الفرعونية تقول:

(عندك قشر رمان فكسره واسحقه مع عصير العنب - نبيذ -، وادهن به آثار التجرب في الجلد فإنه يزيله).

قال أبو بكر الرازي:

(يستخدم ماء الرمان في حالات الحمى وقرح الرئة).

قال ابن سينا:

(حب الرمان مع العسل طلاء للقرح الخبيثة، وأقماعه للجرحات وخاصة المحروقة، والرمان يساعد على سرعة التئام الجراحات، وإن طبخت الرمانة الحلوة بالشراب ودقت كما هي ضممت قروح المعدة.. وشرب الرمان يقوى الصدر وينقى

الدم، وهو مدر للبول، وحب الرمان بالعسل ينفع من وجع الأذن، وهو طلاءً لباطن الأنف، وينفع حبه مسحوقاً مخلوطاً بالعسل من القلاع طلاءً، وإن طبخت الرمانة الحلوة بالشراب ثم دقت كما هي ويضمد به الأذن نفع من ورها).

﴿ قال ابن البيطار : ﴾

(الرمان يقوى الباه والكبد وينفع السعال والصراء وخشونة الصوت، حب الرمان ممزوجاً مع العسل طلاءً ينفع الداحس وألام الأذن وشرابه من التهاب المعدة والحميات، وإذا حرق قشر الرمان وخلط بالعسل وطلئ به آثار الجدرى وغيرها أياماً متواالية أذهب أثراها).

﴿ قال داود الأنطاكى : ﴾

(طبخ قشرة الرمان مع العفص حتى ينعقد نافع لقطع الإسهال المزمن.. وطلاءه يسرع في التئام القروح والجروح، شرابه طارد للديدان).

﴿ سر الرمان والرجل الغامض : ﴾

يحكى في قديم الزمان أن هناك رجلاً يقطن أحد أحياe بغداد القديمة، كان شديد الولع بشتى أنواع الرمان، واعتاد أن يتحدى أبناء منطقته، وفي أحد الأيام بينما هم جالسون في مقهي الحى تحداهم وتراهن معهم على قدرته في تناول كيلو جرام واحد من الشحم دفعة واحدة دون أن تتأثر صحته. وفعلاً تم الاتفاق وأخذ يلتهم كمية الشحم كلها ثم عاد إليهم في اليوم التالى صحيح الجسم نشيط الذهن معافي تماماً، وتكرر الرهان عدة مرات مما جعل الأصدقاء يتضادون من كثرة خسارتهم المستمرة أمام هذا الرجل الأعجوبة.. فقرروا أن يكتشفوا سره..؟!

بعد محاولات عديدة، ومراقبة مستمرة تمكن الأصدقاء من تبع خطوات هذا الرجل بعد ما أكل الشحم، فدهشوا عندما توقف صاحبهم عند محل لبيع الفاكهة ليشتري منه سلة مملوقة بثمار الرمان، وسرعان ما جلس الرجل على الأرض وأخذ

يلتهم الشمار واحدة تلو الأخرى حتى قضى على كل ما في السلة. فقرر الأصدقاء شراء جميع ثمار الرمان من كل محلات المدينة في يوم الرهان المسبق، وتكرر الرهان ليعود صاحبهم إلى باع الرمان، إلا أنه وجد السلال خاوية، فبات الرجل ليته والشحم على فوائده، ولما جاء الصباح تسمرت عيون الأصدقاء في المقهى على واجهة الطريق لمراقبة حضور صاحبهم إلا أن الوقت فات ولم يحضر، وعند المساء جاءهم الخبر اليقين بأن صاحبهم قد مات عند مطلع الفجر..! وسواء كانت هذه الحكاية حقيقة أم خيالية.. فإن الطبع الحديث أثبت أن الرمان أفضل علاج لحالات عسر الهضم، ومن أعظم الفاكهة الهاضمة على الإطلاق للطعام وخاصة شديد الدسم.

الفوائد الغذائية:

تقدر نسبة القشر والحواجز في ثمرة الرمان المتوسطة الحجم بحوالي ربع وزن الشمار، بينما تصل نسبة العصير لحوالي ٦٦٪ من وزن الثمرة، وتحتوي البذور على ما بين ٨٠-٨٥٪ ماءً، ٤٪ بروتين، ٣٪ مواد دهنية، من ١٠-١٦٪ مواد سكرية مختزلة، ونسبة مرتفعة من فيتامينات أ، ب - ريبوفلافين -، ونسبة عالية من فيتامين ج، والأحماض العضوية المفيدة في مقدمتها حمض الليمونيك، والماليك، والستريك، وجلوتаниك، وكميات متنوعة من الأملاح المعدنية مثل: الكبريت، والفوسفور، بوتاسيوم، كالسيوم، مانجنيز، ونسبة عالية من الحديد.

بينما أهم المواد الفعالة في قشور الرمان هي بلليرين (Pelletierine)، ومشتقات البريدين، وأيزوبيلليرين، وحامض بيروجاليك، وحامض جرانا توتانيك، وأكسالات الكالسيوم، وراتنج، ومادة ملونة أمكن الاستفادة منها مع المادة العصبية الأخرى القابضة في زيادة تثبيت الألوان سواء في صناعة دباغة الجلد والقماش أو صبغات الشعر بالحناء، وتصل نسبة مجموعة القلوينات التي في مقدمتها قلواني البلليرين إلى حوالي ٦٪ خاصة في قشور الشمار.

﴿ الخصائص العلاجية: ﴾

استطاع العلماء فصل بعض القلويدات السائلة الطيارة من بذور وقشور الرمان مثل تلويد البليترين الذي يتكون من أربع كلوريدات لاستعمالها بنجاح في قتل وطرد الديدان المعاوية ومقاومة حالات الدوستاريا الأمبية وتحضير العديد من المركبات العلاجية.

من أهم خصائص عصير الرمان احتواه على نسبة عالية من الأحماض العضوية التي ينتج عند احتراقها بالجسم انخفاض درجة الحموضة في الدم والبول مما يؤدي ذلك إلى مقاومة تكوين الحصوات بالكليتين والإصابة بمرض النقرس... بل ويعتبر عصير الرمان أفضل منقٌ مُقوٌ للدم. كما أنه مسكن للألام، ومُدر للبول، مقاوم للعطش أثناء الطقس شديد الحرارة، يفيد النساء، يمنع القيء، منشط للقلب والصفراء، ومجدد للحيوية، وقد استطاع أطباء روسيا الاستفادة كثيراً من مسحوق قشور الرمان كدواء مطهر وقابض للمساعدة في سرعة التئام الجروح ومقاومة حالات التزيف وخاصة الداخلي مثل الأغشية المخاطية والبواسيير وتقرحات اللثة.. إلخ. وقد ثبت علمياً أن لتناول الرمان فاعلية هائلة في سرعة هضم المواد الغذائية الدسمة وخاصة الدهنية والشحومات الحيوانية أو النباتية.

﴿ يوصف لعلاج حالات: ﴾

الأنيميا، أمراض الجهاز التنفسي، الديدان المعاوية والشريطية، الدوستاريا، القروح الجلدية والجروح السطحية والتزيف الداخلي، الحميات، عسر الهضم، الإسهال الشديد، أمراض الروماتيزم والنقرس، ارتفاع نسبة حموضة الدم.

﴿ الاستعمالات الداخلية: ﴾

- لأمراض الروماتيزم والنقرس والأنيميا وعسر الهضم والحميات... تناول الرمان أو عصيرها بمعدل ٣-٢ ثمرات أو عصير كوبين يومياً.

- **حالات الدوستاريا والإسهال الشديد...** يغلى قشر الرمان في الماء بنسبة ١٠٢٠ ثم يصفى، والجرعة المناسبة ملعقة صغيرة من ٣-٤ مرات يومياً قبل الأكل.
 - **لقتل وطرد الديدان المعوية والشريطية...** يغلى قشور الرمان في لتر ماء حتى يصل المزيج إلى نصف لتر، والجرعة المناسبة من ٣-٢ أكواب يومياً قبل تناول الطعام لحين التأكد من خروج الدودة الوحيدة.
 - **لإيقاف الإسهال الشديد ونف البواسير...** يستعمل منقوع قشر الرمان في الماء لمدة لا تقل عن ٦ ساعات ثم يُغلى على نار هادئة ليصبح مزيجاً مركزاً، والجرعة اليومية من ٣-٢ أكواب.
 - **للإرهاق البدني والعصبي والتهابات الجهاز التنفسي...** يستعمل مشروب عصير ثمار الرمان الممزوج بعسل النحل والجرعة من ٤-٢ أكواب يومياً.
 - **لالتهابات الأنف والعين والرمد الحبيبي والريعي...** يستعمل عصير حبوب الرمان مخلوطاً بقليل من عسل النحل على شكل قطرة سواء للأنف أو العينين بمعدل نقطتين لكل منهما يومياً، مرة صباحاً وأخرى مساءً، أو ثلاث مرات حسب الحالة.
 - **لالتهابات وتقرحات اللثة والفم...** يستعمل مغلى أزهار وقشور، أو عصير الرمان على شكل مضمضة من ٣-٤ مرات يومياً بشرط تنظيف الفم جيداً قبل المضمضة والامتناع عن تناول الطعام لمدة لا تقل عن نصف ساعة.
-  **الاستعمالات الخارجية:**
- **للجرح والقرح الجلدية والأصبع الداحس...** تستعمل عجينة مكونة من مهروس حب الرمان مع عسل النحل وقليل من مسحوق القشور الجافة للثمار على شكل دهان موضعى ثلاث مرات يومياً.
 - **لإزالة الروائح الكريهة تحت الإبطين والقدمين...** يستعمل مسحوق قشور

الرمان الجافة على شكل بودرة ترش على الأماكن المراد تقليل العرق فيها وإزالة روائحها الكريهة مع تطهيرها ومقاومة تكاثر الفطريات الضارة.

- **لزيادة تثبيت اللون النحاسي لشعر الرأس...** يضاف مغلق قشور الرمان إلى مسحوق الحناء للحصول على عجينة رخوة تفرد فوق فروة الرأس وبين خصلات الشعر لضمان ازدھار اللون وزيادة تثبيته لأطول فترة ممكنة بالشعر.



٤٠ رابعاً: الفوائد الغذائية والخصائص العلاجية

١٦- سفرجل.

١٧- شمام.

١٨- طلع التحليل.

١٩- عنب.

٢٠- فراولة.

٢١- قرع عسلی.

٢٢- PYRUS / سفرجل

الاسم العلمي: *Cydonia Vulgaris*

إن الموطن الأصلي لهذه الشمار أراضي فلسطين وسوريا التي كانت أشجارها تجمل تلك المناطق التي تغنى بجمال وفوائد السفرجل العديد من شعراء الجاهلية، ووصفها للعلاج الكثير من أطباء العرب القدامى.

٤١- قال ابن البيطار:

(يزيل الخشونة والسعال اليابس من الصدر).

٤٢- قال ابن النفيس:

(زهره قابض، وهو مقوٌّ، مدر، يقوى الشهوة، ويسكن العطش، يمنع القيء، ينفع السعال، ملين نافع لنقصان الشهوة وضعف الكبد والمعدة ومتاعب القولون وال بواسير، وبذور السفرجل منعمة للشعر).

٤٣- الفوائد الغذائية:

الشمار ليبة سكرية لاذعة الطعم لها رائحة عطرية ذكية عند تمام نضجها،

وتحتوي الثمرة المتوسطة الحجم على حوالي ٦٧٪ من وزنها ماء، ٩٪ سكر، ٥٪ بروتين، ٤٪ دهن، ١٢٪ ألياف، وكميات كافية من فيتامين أ، ب، ج، ومواد عفصية قابضة أهمها الثانيين مع حمض التفاح والبيسين اللازمين لنجاح عملية الهضم وتنشيط الجسم مع احتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم (١٤٪) والبوتاسيوم (١٣٪) والفوسفور (١٩٪) وكبريت (٥٪) وصوديوم (٣٪) وكميات متنوعة من الحديد والنحاس والمعنسيوم، ونسبة ما يحتويه السفرجل من حمض التفاح تزيد عن الموجود منها من ثمار التفاح نفسه (تبلغ حوالي ١٠ جرام / لتر) مع وجود مواد عفصية قابضة ومقوية أهمها الثانيين، وبذلك يتميز السفرجل بقيمتة الغذائية الوقائية العالية بين معظم فواكه الصيف.

الخصائص العلاجية:

نظرًا لاحتواء الثمار على نسبة عالية من الأملاح المعدنية وخاصة الكالسيوم وحمض التفاح والمواد القابضة والبكتين فإنه يساعد كثيرًا في علاج حالات السل الرئوي ومتاعب الجهاز الهضمي، فقد تبين من التجارب الطبية أن تناول السفرجل منظف جيد للمعدة والأمعاء ومكافحة كثرة الغازات، كما أن مغلى السفرجل يفيد حالات عسر التنفس، وقد استطاعت بعض الشركات الفرنسية لصناعة مستحضرات التجميل استخراج مادة غروية فعالية من بذور السفرجل لاستعمالها كدهان مقو ومثبت للشعر، ولعلاج بعض مشاكل البشرة والتشققات الجلدية، واتضح أن بذور السفرجل تحتوى على مادة فعالة لمساعدة على سرعة شفاء الحروق، والقروح، والالتهابات الجلدية.

يوصى لعلاج حالات:

الإمساك، متاعب الجهاز الهضمي والكبد، السل الرئوي، عسر البول، عسر التنفس، الدوستاريا، العرق الزائد، الحروق والتسلخات الجلدية، التهابات المناطق الحساسة ضعف البشرة.

﴿ الاستعمالات الداخلية ﴾:

- لتنشيط القلب والكبد والمعدة.. تناول السفرجل قبل الطعام.
- للإمساك والتوتر العصبي وكثرة العرق والدوسنتاريا.. تناول السفرجل بعد الطعام.
- للسعال والبلغم وتحفيض نوبات الربو ومقاومة السل الرئوي.. تناول الشمار بقشرتها مثل مغلى شرائح السفرجل مع تحليته بعسل النحل أو مربى السفرجل.

﴿ الاستعمالات الخارجية ﴾:

- للجروح والقرح الجلدية وال بواسير، قشرة الرأس وخشونته... يستعمل مغلى مسحوق بذور السفرجل كغسول بمعدل ٢-٣ مرات يومياً.

١٧) شمام / SWEAT MELON

الاسم العلمي: *Cucmis Dudain*

عرف الفراعنة القيمة الغذائية والعلاجية لهذه الفاكهة، وأطلقوا عليها بالهieroغليفية (شوى) ورسم المصريون القدماء العديد من أشكال ثمار الشمام على كثير من جدران مقابرهم وخاصة بمنطقة سقارة، ويرجع بعض خبراء الآثار بأن الشمام كان ينمو برياً في بلاد النوبة وجنوب الوادى وخاصة شرق السودان.

﴿ الفوائد الغذائية ﴾:

يقدر خبراء التغذية الشمام بأنه يحتوى على حوالي ٩٢٪ من وزنه ماء، ٧٪ بروتين، ٤٪ دهون، ٣.٧٢٪ مواد ذاتية، ٥٧٪ ألياف، ٥٠٪ ماء، ٦.٩٪ سكريات، وكميات مناسبة من فيتامين أ ب ٢، ونسبة عالية من فيتامين ج، وأيضاً كميات مرتفعة جداً من الأملاح المعدنية المفيدة للجسم وخاصة الكبريت والفوسفور والكلور والصوديوم مع البوتاسيوم والكالسيوم، والمانزينا والحديد والنحاس وكلها مواد ضرورية ولازمة لصحة وسلامة الجسم مع ترطبيه و مقاومته

للعطش، كما أنه فاتح للشهية.

الخصائص العلاجية:

اتضح لعلماء الكيمياء الحيوية أن اللب الداخلي للشمام يحتوى على مضادات حيوية طبيعية لديها القدرة على تطهير الجروح والحرق السطحية وعلاج التهابات البشرة، يصنع من لب الشمام لصقات تفيد علاج الحروق السطحية، وقد اتضح أن غسل الجسم بماء الشمام يعمل على زيادة لمعة ونعومة البشرة.. بينما تناول ثمار الشمام يساعد كثيراً على سرعة بناء وتجديد أنسجة الجسم وتحسين درجة كفاءة وظائف المعدة والأمعاء والكلى وإدرار البول، ووصف الأطباء القدامى شرائح الشمام لعلاج مرضي البهاق والكلف غذاء وعلاجًا موضعياً على شكل لبخات، وأثبتت إحدى الدراسات الطبية الأمريكية أن وضع شرائح الشمام على أماكن الأورام تساعد على سرعة إزالتها.

يوصف لحالات:

الأنيميا، عسر البول، الإمساك، حصوات الكلى، الروماتيزم، السل الرئوي، التشدقات الشرجية، ال بواسير، الحروق والبثور والالتهابات الجلدية وزيادة درجة حساسية البشرة.

الاستعمالات الداخلية:

بالنسبة لجميع الحالات السابقة يفضل تناول ثمار الشمام أو عصيرها صباحاً على الريق بمعدل كوب يومياً.

الاستعمالات الخارجية:

لالتهابات البشرة والبثور الجلدية والبقع وتأخير ظهور التجاعيد، ويستعمل عصير الشمام كغسول موضعى مرة صباحاً وأخرى مساءً. يمكن أيضاً استعمال لب الثمار على شكل شرائح أو مهروس كلبخة موضعية

لمدة لا تقل عن ساعتين بمعدل ٣-٢ مرات أسبوعياً. لذلك نضمن الحصول على بشرة نقية ناعمة الملمس.

١٨) خلع النخيل، جمار، دنكار

الاسم العلمي: *Palmpolien Grain*

عبارة عن قلب النخيل من أعلى قممه، وهو مليء بحبوب اللقاح الموجودة في أشجار النخيل الذي يعتبر من أغنى المصادر بالمواد البروتينية والفيتامينات والأملاح المعدنية، وقد ثبت في الصحيحين عن عبد الله بن عمر قال: بينما نحن عند رسول الله جلوس، إذا أتي بجمار نخلة فقال النبي : «أن من الشجر شجرة مثل الرجل المسلم لا يسقط ورقها».

منذ أيام زمان:

إن أطباء العرب القدماء نصحوا بتناول طلع النخيل مخلوطاً بعسل التحل كمشروب مقوى للناحية الجنسية عند الرجل، واستعملوه لبوساً لعلاج حالات العقم عند النساء.

﴿ قال عنه ابن البيطار: ﴾

(ينفع من خشونة الحلق، وينعن الإسهال ونزف الدم، وينفع من الحرارة والصرفاء، ويزيد من فائدة مربى الزنجبيل).

﴿ بعض الفوائد الغذائية والصحية: ﴾

أثبتت التحاليل المعملية أن طلع النخيل يحتوى على نسبة عالية من البروتينات والسكريات وفيتامينات أ، ب ٢ المانع للإصابة بمرض البلاجرا، وعلى كميات مناسبة جداً من الأملاح المعدنية وخاصة الحديد، والكالسيوم والفوسفور، وبذلك يصبح تناول الدنكار أو الجمار أو طلع النخيل غذاء مساعداً لتقوية الجسم وإكسابه مناعة ضد كثير من الأمراض.

الخصائص العلاجية:

أثبتت التجارب العلمية صحة آراء الأطباء القدامى والوصفات الشعبية لأهالى الواحات، وبدو الصحراء من تناول طلع النخيل كعلاج لحالات الضعف الجنسي والعقم. فقد تأكّدت العلماء حالياً من احتواء طلع النخيل على بعض أنواع الهرمونات الجنسية وخاصة هرمون جونادوتروبين (Gonadotropin) المنشط للغدد الجنسية، وكذلك هرمون إسترون (Estrone) المنشط أيضاً للغدد الجنسية عند المرأة.. وهذا يفسر لنا مدى حكمة أطباء العرب القدامى في استعمال طلع النخيل ممزوجاً بعسل النحل كعلاج مقوٍ للناحية الجنسية عند الرجال، ولبوساً لعلاج حالات العقم عند النساء.

عنب / GRAAPES (١٩)

الاسم العلمي: *Vitis Vinifera*

منذ أيام زمان:

كان العنب يسمى باللغة الهيروغليفية (متن) ويرجح أن العنب الأحمر القائم كان منتشرًا في العصور الفرعونية القديمة لأن معظم الشمار التي عثر عليها خبراء الآثار بيضاوية الشكل من نفس اللون، وهي تشبه الصنف الذي يزرعاليوم في صعيد مصر، كما وجدت في بعض المقابر الفرعونية عدة حزم من أوراق العنب يعتقد بأنها كانت تستعمل في حشو اللحم أو الفريك كما هي العادة المتبعة في المطبخ المصرية حالياً. وقد استغل الفراعنة ثمار العنب بنجاح، ضمن كثير من الوصفات الطبية كغذاء أو علاج لبعض أمراض النساء وإنعاش الصدر، بينما وصف الزبيب لالتهابات الفم وفتحة الشرج ومتاعب الجهاز الهضمي بصفة عامة، واستعمل العنب موضعياً على شكل لبخات لعلاج القرح، وكذلك ورق العنب لنفس الغرض وبعد ذلك وصف العنب في العصر الجاهلي وعقب ظهور الإسلام لعلاج أوجاع الأذن باستعمال عصيره على شكل قطرة بمعدل نقطتين مرة صباحاً وأخرى مساءً... وغير ذلك.

 **قال عنه أبو بكر الرazi:**

(عصير العنب نافع لأورام المعدة والمريء).

 **قال عنه ابن سينا:**

(العنب مقوى للبدن، وغذائي شبيه بالتين مع قلة الرداءة وكثرة الغذاء، عصيره أسرع نفوذاً وانحداراً، نافع لأوجاع الكلية والمثانة، مقاوم لحموضة المعدة والاستسقاء، يزيل الكلف والتمش، وهو جيد للجرب والقوباء، الزبيب ينفع الكلية والمثانة والبواسير، أوراقه نافعة للدوستاريا وضيماً للصداع وأورام العين).

 **قال عنه ابن البيطار:**

(الأبيض أحمد من الأسود، قشر العنب على الإطلاق بطيء الهضم لأن قشرته بصلية، والمقطوف منه في الحال وفي الوقت منفخ، والمعلق في الشجرة حتى يضمّر قشره جيد الغذاء مقوٍ للبدن، وغذاء العنب بحاله أثثر غذاء، لكن عصيره أسرع نفوذاً وأنفع يسهل ويسمن، وينفع الصدر والرئة والمزاج البارد).

 **الفوائد الغذائية:**

العنب أنواعه كثيرة منها الأبيض والأحمر والأسود، وأفضلها النوع الأول إذا تساويا في الحلاوة، والشمار المتروكة عدة أيام بعد قطفها أفضل من المقطوفة في نفس اليوم، ويحتوى العنب على حوالي ٨٢٪ من وزنه ماء، ١٪ بروتين، ٤٪ دهن، ٢٠٪ مواد كربوهيدراتية معظمها سكر مت حول تصل نسبته إلى ١٦٪ سكر الفاكهة وسكر العنب (فركتوز، جلوكوز) تصل نسبته إلى ١٥ مع نسبة قليلة من الأحماض العضوية والمواد القابضة - تانين - ومجموعة فيتامينات A (٨٠ وحدة دولية)، B ٣ (٣٠ ملجم، ج، ونسبة مرتفعة من الأملاح المعدنية عبارة عن ٦٢٪ وهو غنى جدًا بالبوتاسيوم (٧٨ ملجم) مع كالسيوم، ماغنيسيوم، صوديوم، منجنيز، نحاس، كبريت، كلور، ومجموعة أحماض أهمها حمض الطرطريك، الحديد بنسبة حوالي

٢٠١٨٢٪، وحمض الفوسفور بنسبة ١٧٪، ومثل هذه الأحماض تتحول إلى كربونات قلوية تحافظ على درجة قلوية الدم نظراً لأن العنب يتميز باحتوائه على نوعين من السكريات هما الجلوكوز المعروف بسكر العنب، واللوفولوز المسمى بسكر الفاكهة، وهما من أهم وأسهل الأغذية هضماً وامتصاصاً - بالإضافة إلى ارتفاع نسبة تركيز الغذاء فيهما - فإن العنب يعتبر من أغنى الفواكه بالمواد الازمة لاحتياجات طاقة الجسم، وسرعة امتصاصها في الدم مباشرة دون أن يبذل الجهاز الهضمي أي مجهود، وبالإضافة إلى ذلك فإن للعنب فاعلية كبيرة جداً في تقوية وترميم أنسجة الجسم المختلفة، وهو يوازن اللبن الحليب في قيمته الغذائية والوقائية. بينما يرى بعض خبراء التغذية أن فوائد العنب ربما تفوق اللبن الحليب الطازج، والبعض الآخر يطلق على عصير العنب (الحليب النباتي) نظراً لتشابه تركيبه مع حليب المرأة، ويكتفي للحصول على عصير العنب الطازج إدخال حباته كاملة بقشرها ولبنها وبذورها بعد الغسل جيداً في العصارة الكهربائية.

الخصائص العلاجية:

إن رغم احتواء العنب على كثير من الأحماض العضوية إلا أنها قادرة على إبطاء مفعول الأحماض الضارة بواسطة معادلتها وتحويلها إلى قلويات أثناء عملية التمثيل الغذائي للعنب، وهو بذلك يعتبر وقاية من الإصابة بأوجاع المفاصل والروماتيزم ومرض القرص، ونظراً لما يحتويه العنب من مواد غذائية متنوعة فهو غذاءً نموذجياً للرياضيين، والذين يبذلون مجهودات بدنية كبيرة في أعمالهم حيث يمكنهم عن طريق تناول العنب سرعة تعويض الطاقة المفقودة من أجسامهم وترميم جميع أنسجة الجسم لاستعادة حاليته الطبيعية، وسرعة تنقية الدم من السموم ومكافحة الآلام، وتؤكد الدكتورة النمساوية (برانت) أن لتناول العنب فاعلية عظيمة في توقف نمو سرطان المعدة والخلص من الألم.

كذلك لاحظ (برنارد مكفادن) رائد الطب الطبيعي الأمريكي أن الإصابة

بحالات مرض السرطان تكاد تكون معروفة في المناطق التي يكثر فيها إنتاج العنبر، وهذه الظاهرة تدل على المواظبة في تناول العنبر تمنع الإصابة بهذا المرض للعين. كما ثبت علمياً أن للعنبر تأثيرات رطبة وملائمة للمعدة والأمعاء، ومساعدة في سرعة الهضم وعلاج حالات الأنémia، ومفيدة عقب إجراء العمليات الجراحية الكبرى في سرعة الالتسام التام للجروح.

أثبتت الدراسات العلمية أن للعنبر فوائد منشطة لوظائف الكبد والحركة الدودية للأمعاء مما يجعل تناوله علاجاً فعالاً لحالات الإمساك، كما أنه يعمل على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم وتكون حصوات الجهاز البولي، ويعالج حالات التسمم الناتج عن التعرض للزئبق أو الرصاص، ويحافظ على درجة قلوية الدم ويساعد في زيادة إدرار البول وبذلك يعتبر العنبر علاجاً عظيماً لحالات عسر البول.

الزبيب صحة وعلاج:

العنبر الجاف هو الزبيب ومنه الحلو الحار، والحامض القابض البارد، والأبيض الأشد قبضاً من غيره، والذي يحتوى على البذور، ويتوقف ذلك على نوع العنبر نفسه، وعموماً تحتوى كل مائة جرام زبيب على حوالي ٢٠.٤٪ ماء، ٢٠.٣٪ بروتين، ٥٪ دهن، ٧١.٢٪ كربوهيدرات، فيتامين أ، ٥٠٪ وحدة دولية، ١٥٪ ملح ثiamين، ريبوفلافين ٠.٠٠٨٪ ملجم، نياسين ٥٪ ملجم، ويعتبر الزبيب غنىً جدًّا بعنصر البوتاسيوم والعناصر الأساسية الأخرى الموجودة في العنبر مع العلم بأن الزبيب لا يحتوى على الأحماض العضوية، ولكنه غنىً جدًّا بعنصر البوتاسيوم وكل مائة جرام من الزبيب تعطى الجسم ٢٦٨ كيلو سعر حراري من الطاقة. ومن أهم التأثيرات العلاجية للزبيب قدرته على خفض درجة حموضة الدم، مقاوم للإرهاق البدني والعصبي، وهو منشط للكبد والطحال، مسكن لأوجاع الكلم والمثانة، مساعد على الهضم، ويستعمل منقوع الزبيب كغرغرة لعلاج التهابات الزور، ونزلات البرد الخفيفة.

البدور لمقاومة الشيخوخة:

أكدت إحدى الدراسات العلمية أن المواد التي تحتوى عليها بذور العنبر لها تأثيرات فعالة في مقاومة ظهور تجاعيد الوجه نظراً لاحتواء بذور العنبر على أكثر من خمسين ضعفًا من الموجود بفيتامين (E)، كما أثبتت الدراسات التي أجريت بالمركز القومى للبحوث أن بذور العنبر لها فوائد صحية وطبية متنوعة نظراً لاحتواء البدور على زيوت غذائية تحتوى على الأحماض الدهنية الأساسية في عمليات بناء الجسم البشري وتنمية أنسجة عضلاته وخلاياه.

يوصى لعلاج حالات:

الروماتيزم، التهاب المفاصل والكلوي، السل، النقرس، الأنيميا، احتقانات الكبد والطحال، ارتفاع ضغط الدم، عسر البول، البواسير، الأمراض العصبية والجلدية، ارتفاع نسبة حموضة الدم والبول، كثرة إفراز الصفراء، حالات التسمم، حصوات المراة والمسالك البولية، التبول الدموي.

الاستعمالات الداخلية:

للمرضى والناجين والرضع وكبار السن والمصابين بفقر الدم وكسل الكبد والصفراء... تناول العنبر بجرعات كبيرة يومياً على الريق صباحاً، ويساعد على فتح الشهية للطعام وتنشيط إفرازات الصفراء، واستعادة النسبة الطبيعية لوجود الكالسيوم بالجسم، ومنحه الطاقة الحرارية اللازمة للحركة والنشاط ومكافحة الشعور بالتعب.

لحالات الإمساك والنقرس والبواسير والحمصوات البولية والتسمم بالزئبق أو الرصاص وسوء الهضم وارتفاع ضغط الدم، والروماتيزم وبعض أنواع السل والأمراض الجلدية... يتناول الفرد الشمار الطازجة للعنبر أو عصيره بجرعات تتراوح ما بين ٦-٣ أكواب يومياً.

للحمييات وزيادة حموضة الدم والتهابات الجهاز التنفسي... تناول الزبيب، والجرعة اليومية المناسبة حوالي ٥٠ جراماً.

للاسهال الشديد وحالات القيء وكسل إفرازات الصفراء... تناول كميات مناسبة من الحصرم - العنبر الغير ناضج .

بعد إجراء العمليات الجراحية وأثناء فترة النقاهة وبعض الأمراض السرطانية... ينصح الأطباء هؤلاء المرضى بتناول العنبر على شكل ثمار أو عصير بجرعات متوازنة يومياً للاستفادة من ضمان حصول الجسم على المواد السكرية السريعة الهضم والامتصاص، لتكسب أنسجته الحيوية الالزمة ويساعد ذلك على ترميم نفسها بنفسها، لدرجة أن بعض خبراء التغذية يؤكدون أن الفوائد الغذائية والعلاجية للعنبر تفوق تناول اللبن الحليب.

الاستعمالات الخارجية:

للظفر المكسور والمعطوب لمساعدته على سرعة السقوط... تستعمل عجينة من الزبيب على شكل لبخة موضعية مساءً قبل النوم.

للحصول على حيوية ونضارة البشرة... يستعمل عصير العنبر الطازج كغسول لبشرة الوجه والرقبة ثم يزال بالماء بعد ربع ساعة.

للحصول على حيوية ونضارة البشرة... يستعمل عجينة مسحوق بذور العنبر مع قليل من عصيره الطازج على شكل قناع للوجه والرقبة لمدة نصف ساعة ثم يغسل الوجه بالماء العادي.

لتجديد حيوية ونعومة البشرة... يستعمل العصير الطازج في غسل الوجه ووتركه يجف لمدة من ١٠ - ١٥ دقيقة ثم تدليكه بنعومة بواسطة الماء الفاتر، ولزيادة الفائدة يفضل تناول عصير العنبر كمشروب بين الحين والآخر.

٢٠) فراولة / STRAW BERRY

الاسم العلمي: *Fragaria Vesca*

تسمى الثمار عند بعض الدول العربية بعدة أسماء متنوعة منها: شليك، فريز،

توت أرضى، ورغم أن الفراولة من فصيلة الخضروات إلا أن معظم الناس يتناولونها على أنها ضمن أنواع الفاكهة الصيفية المرطبة المغذية.. لدرجة أن أحد المعمرين الفرنسيين يؤكد أن لثمار الفراولة الفضل الأول في تخطيه سن المائة نتيجة لمواطنته على تناولها في مواسمها منذ أن كان صبياً صغيراً وهذا ما جعله ممتنعاً الآن بصحبة وحيوية.

الفوائد الغذائية:

تحتوى الشمار على حوالي ٨٩.٥٪ ماء، ٠.٨٪ بروتين يتركز في حبيباتها الصغيرة، ١٪ دهون، ٠.٨٪ سكر، ٥٪ ألياف، مع فيتامينات (أ) تصل نسبتها في كل مائة جرام حوالي (٩٠ وحدة دولية)، فيتامين ب (٠.٦ ملجم) وفيتامين ئى (٦-٨ ملجم) وفيتامين ك، مع حمض التفاح، وحمض الساليسيلات الطبيعى الهاضم، وأملاح معدنية أهمها الكالسيوم والفوسفور والحديد بنسب كافية، ورغم أن الفراولة تحتوى على كمية كبيرة من السكريات إلا أنها من نوع سكر الفاكهة الذي لا يؤذى المصابين بالداء السكري.. بل إن الفراولة من الشمار المسموح بها لمرضى السكر دون أية تحفظات.

الخصائص العلاجية:

إن تناول الفراولة يساعد في زيادة قلوية الدم وبذلك تقل درجة حموضته مما يساعد في الوقاية والعلاج من الروماتيزم، وينقى الدم، كما تبين حالياً أن الشمار تحتوى على نسبة عالية من عنصر السيليس المفيد لعلاج السرطان، ونظرًا لاحتوائه أيضاً على حمض الساليسيليك فهو يعتبر مفيداً لمرض الكبد والكلى والروماتيزم، ويعتبر الفراولة مدرة للبول ومهدئاً للأعصاب ومساعدة على الهضم.

توصيف لعلاج حالات:

التهابات المفاصل، متاعب الكبد، حصوات الجهاز البولي، تصلب الشرايين، ارتفاع ضغط الدم، السل الرئوي، حصوات المرارة، الضعف العام، عسر البول.

الاستعمالات الداخلية:

بالنسبة للحالات السابقة تستعمل الثمار كما هي أو مشروب عصيرها بعد تحليه بالعسل النحل أو السكر النبات أو بدون حسب الرغبة والجرعة المناسبة من ٣-٢ أكواب يومياً.

الاستعمالات الخارجية:

- لتنظيف البشرة الدهنية... يستعمل مهروس ثمار الفراولة الطازجة على شكل قناع للوجه والرقبة على أن يزال بعد مرور نصف ساعة بالماء العادي ثم بماء الورد.

- لإزالة شوائب البشرة... تستعمل عجينة مكونة من ثلاثة حبات فراولة طازجة مع ملعقة عسل نحل نقى لعمل قناع للبشرة على أن يزال بعد مرور نصف ساعة.

- لمقاومة التجاعيد والمحافظة على نضارة البشرة... يستعمل مهروس الفراولة على شكل قناع للبشرة لمدة لا تقل عن ٢٥ دقيقة ثم يغسل بالماء القلوى المكون من ١٥ جرام مسحوق بيكربونات الصودا مع لتر ماء.

(GOURD) WINTER SQUash (٢١)

الاسم العلمي: *Cucurbita Maxima*

أطلق قدماء المصريين على ثمار القرع العسلى الكلمة الهيروغليفية (داب) التي نلاحظ أنها قريبة الشبه من نطق الاسم العربي الجاهلى (دباء) وقد جاء القرع في برديه هيرست الطيبة ضمن بعض الوصفات العلاجية.. بينما يسمى هذا الشمار حالياً في مصر وبعض دول المشرق العربي (القرع العسلى) وأحياناً (القرع الإستامبولي) وفي لبنان (اللقطين) وال العراق (الشجر) وعند أهل المغرب العربي (السلاوي).

قال أبو بكر الرازى:

(القرع إذا أكل ولد في المعدة بله وقطع العطش، بذوره من جملة الأدوية التي تستعمل في حرقه البول وحرارة المعدة).

قال ابن سينا:

(عصارة القرع تسكن وجع الأذن الحاد، وخصوصاً مع دهن الورد، وينفع الأورام الدماغية والسرسام - مرض الوسوس - نافع لوجع الحلق، سليق القرع نافع من السعال والحميات ووجع الصدر، يسعط بعصاراته لوجع الأسنان، يقطع العطش، وينفع الحميّات، حب القرع يخرج الديدان).

الفوائد الغذائية:

يتفوق القرع العسلى على جميع أنواع ثمار القرعيات الأخرى من ناحية القيمة الغذائية، فتحتوي كل مائة جرام من الشمار على حوالي ٩٠٪ ماء، ١٪ بروتين، ٢٪ دهن، وعدة عناصر بنائية هامة للجسم في مقدمتها كوركوبين، بيبوتوزيد، حامض سترولين، لوسين، ونتيروزين بالإضافة إلى وجود نسبة عالية من المواد الكربوهيدراتية التي تعطى الجسم طاقة حرارية عالية، وكذلك نسبة كبيرة من فيتامين أ وخصاصة الكاروتين الذي تراوح نسبته ما بين (٢٠ إلى ١٠٠ ملجم) في الكيلو جرام الواحد، وبذلك يعتبر القرع العسلى من أهم مصادره الكبرى، بينما ترتفع نسبة وجود فيتامين ب إلى حوالي (١٨٠ ملجم) في الكيلو جرام الواحد من القرع، وكمية مناسبة من فيتامين ج، وعدة نسب مختلفة من الأملاح المعدنية الهامة مثل الكالسيوم، والحديد، والفوسفور.

ومن الجدير بالذكر أن القرع العسلى يتميز بسهولة هضمه، وسرعة التمثيل الغذائي لعناصره المختلفة دون إجهاد الجهاز الهضمي. وبذلك يعتبر غذاءً عظيماً ومفيداً للغاية حيث يمكن تناوله على شكل خضروات مطبوخة مع اللحم أو على شكل حساء أو كأطباق الحلوى مثل الخشاف والبودنج والكيك والفطائر

والمربات.. إلخ حيث يمكن الاستفادة القصوى من القرع لتزويد الجسم باحتياجاته الضرورية للحفاظ على درجة نشاطه وحيويته.

الخصائص العلاجية:

أثبتت عدة دراسات أن تناول القرع العسلى بمختلف أشكاله مفید جداً في المحافظة على سلامة الجهاز الهضمي والقلب، وتنشيط الكليتين، ومقاومة أوجاع الروماتيزم والإمساك المزمن، وتفيد إحدى المشاهدات الطبية إلى أن لبذور القرع العسلى تأثيرات مهدئه، ومحضنة لحرارة الحميّات، وطرد الديدان المعاوية وخاصة الدودة الوحيدة، كما أن لقشور الثمار فاعلية عظيمة في إزالة الالتهابات والبثور الجلدية وتسكين آلام الحروق والرطوض، وقد تأكّد الخبراء من فائدة تناول القرع في زيادة إدرار البول، وهناك العديد من الحالات المرضية التي يفيدها ثمار القرع وبذوره التي يمكن تناولها نيئة أو محمصة دون التعرض لأية آثار جانبية ضارة مهما كانت الجرعات المكثفة.

توصيف لعلاج حالات:

الضعف العام، عسر البول، اضطرابات الجهاز الهضمي، الديدان المعاوية، عسر البول، تضخم غدة البروستاتا، الروماتيزم، أمراض القلب والدورة الدموية، الناقهين من الأمراض وبعد إجراء العمليات الجراحية.

الاستعمالات الداخلية:

- لناقهين من الأمراض وحالات الضعف العام. ينصح بتناول القرع العسلى بمختلف أشكاله سواء مطبوخاً مع اللحوم أو حساءً أو على شكل خشاف محلى بالسكر أو مربى.

- لمتاعب القولون وكسل الكليتين وارتفاع درجة حرارة الجسم والصرع... تناول مغلى البذور النيءة للقرع بعد تقطيعها مع تحلية المشروب بقليل من عسل

النحل أو السكر النبات، والجرعة المناسبة يومياً كوب صباحاً على الريق وآخر مساءً قبل النوم أو ثلث أكواب يومياً.

حالات تضخم غدة البروستاتا وعسر التبول... يستعمل مغلٌ بذور القرع بعد تقطيرها وسحقها جيداً بنسبة (٢٠ جرام مسحوق البذور لكل كوب من الماء المغلٌ) ثم يحلٌ بالسكر أو عسل النحل كما يتناول الشمار.

لقتل ديدان الأمعاء وطرد الدودة الوحيدة بالبطن... إن ديدان الأمعاء الدقيقة صغيرة الحجم بيضاء اللون، إسطوانية الشكل، يتراوح طولها من (٣-١٠ سم) وتبدأ نموها في الأمعاء الدقيقة ثم تخرج منها إلى الأمعاء الغليظة حيث تتجه أثني الدود إلى المنطقة الخارجية من فتحة الشرج لتضع بيضها على حافتها أثناء الليل، ومن المعروف أن الإصابة بهذه الديدان يكون سببها غالباً تناول الأطعمة الملوثة وخاصة بالنسبة لكتير من الأطفال.

يمكن القضاء على هذه الديدان بواسطة تناول مسحوق بذور القرع مع قليل من السكر النبات، بمعدل ملعقة صغيرة صباحاً على الريق يومياً لمدة حوالي أسبوع أو أكثر حتى نضمن قتل وخروج هذا النوع من الطفيليات الضارة، وذلك دون حدوث أية مضاعفات أو تأثيرات جانبية ضارة مهما بلغت كثافة الجرعات.. وهكذا نلاحظ أن بذور اليقطين تتفوق بفاعليتها العظيمة على أعظم أنواع العقاقير والمستحضرات الكيماوية المعاصرة.

وصفة عربية قديمة لطرد الدودة الشريطية:

تتكون من ٥٠ جرام مسحوق بذر القرع المحمص + ٣٠ جرام زيت خروع + ٤٠ جرام عسل نحل ليداب الجميع داخل كوب لبن حليب ليتناول المريض نصفه صباحاً على الريق، والنصف الآخر مساءً قبل النوم.

الاستعمالات الخارجية:

- لإزالة التهابات الأذن وأورام العيون... يستعمل عصير قشر القرع العسلى مخلوطاً مع قليل من زيت الورد على شكل قطرة سواء للأذن أو العين بمعدل نقطتين مكان الإصابة موضعياً مرتين يومياً، بحيث تكون الأولى صباحاً عقب الاستيقاظ من النوم والأخرى مساءً قبل النوم.

- لسرعة شفاء الحروق والرضوض... يستعمل محروق قشور القرع - الرماد - لنشره على أماكن الإصابة ثلاثة مرات يومياً ليساعد على سرعة شفائها أو عمل لبخة دافئة من القشور والبذور.



٥٥٥ خامساً : الفوائد الغذائية والخصائص العلاجية

٢٢- قصب السكر.

٢٣- كاكبي.

٢٤- كریز.

٢٥- كمشري.

٢٦- كيوي.

٢٧- مانجو.

٢٨- مشمش.

٢٩- موز.

٣٠- نبق.

(٢٢) قصب السكر / SUGAR CANE

الاسم العلمي: *Officinarum Saccharum*

إن عصير القصب الذي تشتهر به المحلات المصرية صيفاً يستخرج من ساقان قصب السكر وهو من النباتات المعمرة التي تنتمي إلى الفصيلة النجبلية، وأجود أنواعه المصري المزروع بالصعيد، ثم الهندي الغليظ الغصن، وأخيراً الأميركي الأحمر الغليظ أيضاً ومصدره الحقيقي جامايكا، وعموماً أفضل أنواع نبات قصب السكر هو طويل العقد، الكثير الماء، الحلو العصير، الذي يستخرج منه السكر الذي نستعمله في عمل كافة أنواع الحلوي.

قال ابن النفيس (المتوفي سنة ٦٨٧هـ): (العلاج ضيق النفس والخناق - التهاب اللوزتين - تناول الرمان نبيأً ومشوياً، وقصب السكر، والموز بالسكر الجيد).

قال الملك المظفر يوسف بن عمر (المتوفى سنة ٦٩٤ هـ): (القصب نافع من الخشونة التي تعرض في الصدر والرئة والحلق، ويولد نفخاً، ولا سيما إذا أخذ بعده الطعام، وهو ملين للطبيعة).

الفوائد الغذائية:

يمكن تناول القصب بأية كميات دون حدوث أية أعراض جانبية ضارة ما عدا مرضى السكر الذين يجب الحذر في زيادة تناول كميات تزيد على كوب عصير واحد يوماً بعد آخر... نظراً لأن سيقان قصب السكر تحتوى على عصير سكري تترواح نسبة وجود السكر ور فيه ما بين ٧-٢٠٪، وعند تحليل مائة جرام من عصير القصب نجد أنه يحتوى على حوالي ٨٣٪ ماء، ١٥٪ سكر، ٨٠٪ سكر محول، ٣٨٪ دهن، ٤٠٪ ألياف، ٦٤٪ رماد، ٥٨٪ بروتين، وهو بذلك يعتبر مشروباً غنياً جدًا بالطاقة الحرارية، بالإضافة إلى حوالي ٠٠٣٪ نيوكلينات، ٠١٪ بروميسنوات، ٠٠١٪ أميدات، ١٢٪ حمض إسبارتنيك، ١٠٪ أحماض عضوية أخرى أهمها حامض بانتوثينيك، ٥٪ ملجم حامض فوليك، من ٦٠ إلى ٨٠ ملجم بيروكسين، ٢٥ ملجم بيوتين، ١٪ كلورفيل.

كذلك اتضح أن عصير قصب السكر يحتوى على نسبة عالية من الأملاح المعدنية أهمها الكالسيوم والحديد والفوسفور والمغنيسيوم والكربونات، ومقادير مناسبة جدًا من الفيتامينات ب، ج.. فقد وجد العلماء أنه عند تحليل ٢٥٠ سم من عصير القصب أن نسبة ما بها من فيتامين ب- ريبوفلافين - تترواح ما بين ٦٠٠ - ٨٠٠ ملجم، والنياسين ٢-ملجم، والبانتوثينيك ٤٠٠٠ ملجم، حامض الفوليك ٥٠٠ ملجم، البيروكسين من ٦٠ - ٨٠ ملجم، والبيوتين ٢٥ ملجم، وهو بذلك غذاء عنيًا بالطاقة ومنعشًا ومرطبًا للجسم.

الخصائص العلاجية:

إن تناول عصير القصب يساعد على الهضم ومقاومة حالات الإمساك وينقي الدم

وينشط وظائف الكبد والكلى، والصفراء، ويقاوم اضطرابات القناة الهضمية، والحميات، وزيادة حموضة المعدة، والتهابات الأحشاء الصوتية، ويسكن السعال الحاد والمزمن، ويقوى العظام ويفيد حالات الأنفيا الحادة وخشونة وبحة الصوت وعسر البول.

يوصى لعلاج حالات:

عسر البول، التهابات الجهاز الهضمي، السعال الحاد والمزمن، بحة الصوت، الأنفيا الحادة، النحافة، حموضة المعدة، الإمساك، الحميات.

الاستعمالات الداخلية:

- لجميع الحالات السابقة يمكن مص عيدان القصب أو تناول عصيره بمعدل كوب صباحاً وآخر يومياً لحين الشفاء.
- بالنسبة لحالات عسر البول والصفراء تتراوح الجرعة اليومية من العصير ما بين ٦ - ٣ أكواب.

JAPANESE PERSIMMON (٢٣) كاكى

الاسم العلمي: *Dispyros Kaki*

انتشرت هذه الفاكهة الشبيهة بالطمطمطم الكبيرة في الأسواق المصرية والعربية مؤخراً بعد استيراد شتلاتها من إيطاليا ونجاح زراعتها في كثير من دول البحر الأبيض رغم أن موطنها الأصلي بلاد الشرق الأقصى مثل الصين واليابان حيث أطلقوا عليها هناك (تفاح الشرق) وبذلوا جهوداً مضنية في حظر خروج شتلاتها من الشرق إلى بقية دول العالم، ولكنهم فشلوا في ذلك ونجحت زراعتها في عدة ولايات أمريكية وأوروبية حتى وصلت إلى نيوزيلندا.

الفوائد الغذائية والخصائص العلاجية:

توجد عدة أنواع من أصناف الكاكى تتميز بأنواعها المتعددة الجذابة و الخاصة عند نضجها مثل الأصفر والبرتقالي والأحمر الفاتح حيث يكثر وجودها خلال فصل

الخريف الذي يقل فيه وجود الكثير من أنواع الفاكهة الأخرى، ومعظم أصناف الكاكى المنتشرة تجاريًا تحتاج إلى عمليات للإنضاج الصناعي كما هو متبع مع ثمار الموز حيث لابد من ليونة الثمار حتى تكون صالحة للأكل، وفي نفس الوقت توجد أصناف جديدة من الكاكى عالية الجودة تؤكل وهي صلبة مثل التفاح والكمثرى تماماً لأنه يمكن تقشيرها وقطعها بالسكين، وعموماً تتميز ثمار الكاكى بكبر حجمها وحلوتها طعمها ورائحتها الطيبة، ومن أجمل أصنافها تلك الأنواع المعروفة عالمياً بأسماء (فويو، هانا فويو، والتبيو)، وكلها جذابة الشكل خالية من البدور، وتوكل فجة بدون أى تسوية صناعية، وتحتوى جميع ثمار الكاكى ب مختلف أشكالها وألوانها على قليل من البروتينات ونسبة جيدة من المواد الكربوهيدراتية ونسبة عالية من فيتامين أ، ج والكثير من الأملاح المعدنية، ورغم ذلك تحتاج هذه الفاكهة إلى مزيد من البحوث التحليلية والدراسات الطبية للتعرف على أسرارها الغذائية والعلجية.

CHERRY (كريز)

الاسم العلمي: *Prunus cerasus*

ترجع أهم الفوائد الغذائية لثمار الكريز الطازجة إلى احتوائها على حوالى ٨٤٪ من وزنها ماءً، ١٪ بروتين، ٥٪ دهون، ١٤٪ سكريات، ومجموعة متنوعة من فيتامينات أ، ب، ج، ئي، وكذلك ارتفاع نسبة وجود العديد من الأملاح المعدنية من أهمها الكالسيوم (١٩ ملجم)، الفوسفور (٣١ ملجم)، الحديد (٥٠ ملجم)، ومقادير مناسبة من الصوديوم والبوتاسيوم والمنجنيز والنحاس والزنك والكوبالت والكلور والكبريت، وعدة أحماض عضوية منشطة للهضم إلا أن لهذه الأحماض القدرة على التحول سريعاً إلى أملاح قلوية.

تأكد العلماء من خلال الدراسات المعملية أن الكيلو جرام الواحد من ثمار الكريز يعطى الجسم من المواد القلوية ما يساوى ٩ جرامات من ثانى فحمات

الصودا وهذا التفاعل يشكل قيمةً غذائية عظيمة و الخاصة للتحفاء، وهناك عدة طرق غذائية متنوعة لتناول الكريز منها أكل الثمار الطازجة وهي باردة أو عصيرها المثلج أو عمل كوكتيل فواكه يتكون من ثمار المشمش والخوخ والشمام مع ثمار الكريز الجميلة. بينما يفضل بعض خبراء التغذية إضافة ملعقة صغيرة من القشرة الطازجة مع قليل من مسحوق القرفة عند تناول عصير الكريز الطازج.

الخصائص العلاجية:

تبين للعلماء أن الكريز يحتوى على نوعين من مشتقات الساليسيلات بنسبة مرتفعة جدًّا مما يساعد كثيراً على التخلص من الالتهابات الحادة بالجسم نظراً لأنها مطهر قوي ومضاد للسموم والعفن. كما اتضح أن لتناول الكريز الطازج تأثيرات قوية للأنسجة العصبية والعضلية وتنظيم وظائف الجهاز الهضمي والكبد، ومقاومة التهابات المفاصل وتصلب الشرايين، وزيادة إدرار البول، ومساعدة الناقجين من الأمراض.

يوصف حالات:

عسر البول، حصوات الكلى والمرارة، تصلب الشرايين، التهابات المفاصل، كسل الكبد، التهابات الجهاز البولي، الإمساك، الحميات، التجاعيد، متاعب الشيخوخة، الصداع النصفي.

الاستعمالات الداخلية:

يمكن تناول الثمار كما هي بعد غسلها جيداً أو على شكل عصير أو مع مجموعة فواكه متنوعة (كوكتيل) أو بإحدى الطرق السابق ذكرها مقدماً، وذلك بالنسبة لجميع المتاعب المرضية السالفة الذكر.

الاستعمالات الخارجية:

لعلاج الصداع النصفي ومقاومة تجاعيد الوجه... يستعمل مهروس الثمار على شكل لبخة موضعية فوق منطقة الجبهة مع تثبيتها برباط على أن تزال عقب

الاستيقاظ من النوم صباحاً، بينما يستعمل مهروس الكريز على شكل قناع للوجه والرقبة بغرض مقاومة التجاعيد.

PEAR / كمثرى (٢٥)

الاسم العلمي: *Pyrus Communis*

تعتبر الكمثرى من ثمار الفاكهة الصيفية اللذيدة التي يقبل على تناولها جميع الناس، وقد عرفت الصفات الغذائية والعلاجية لهذه الثمار منذ قديم الزمان وخاصة لدى أطباء العرب القدامى الذين قالوا عنها الكثير.

﴿ قال ابن سينا: ﴾

(تلين الطبيعة، تدمل الجراحات، تقوى المعدة، تقطع العطش، تسكن الصفراء، منقوع الأوراق نافع غرغرة لالتهابات اللوزتين).

﴿ قال ابن البيطار: ﴾

(مغذية، تفع المعدة الضعيفة، والمزاج الحار، وتسكن الغثيان).

﴿ قال ابن النفيس: ﴾

(قابض، يحبس المواد، ويسكن الصفراء والعطش، ويكوى المعدة، منه للشهوة، يسكن الصداع والحميات).

﴿ الفوائد الغذائية: ﴾

تحتوى الكمثرى على حوالي ٨.٥٪ من وزنها ماء، ٣.٢٪ بروتين، ٤٪ دهن، ٥.٥٪ ألياف، من ١٣.٥٪ سكريات، ١٪ نشا، وكميات مناسبة من فيتامينات أ، ب، ب٢ ومقادير كبيرة من فيتامين ج تبلغ حوالي ١٦ ملجم في كل مائة جرام من الأنسجة الداخلية للثمار، و ٧٧ ملجم من القشرة الخارجية مع كميات متنوعة من الأملاح المعدنية مثل الفوسفور (١٦ ملجم)، نحاس (١٣ ملجم)، والحديد (٣٠ ملجم)، والصوديوم والكالسيوم، والمعنسيوم، والكربونات، والبوتاسيوم، والمنجنيز، والزنك،

واليد، والزرنيخ.

الخصائص العلاجية:

نظرًا لاحتواء الكمشري على كمية كبيرة من حمض التаниك فإنه يعمل مع أملأح البوتاسيوم على إذابة الحامض البولي كلما تكون في الجسم، ولهذا تعتبر الكمشري مفيدة جدًا لإراحة العضلات ومساعدتها على الاسترخاء ووقايتها من التقلصات المفاجئة لضغط الدم ومرطبة ومقاومة للعطش، ومن خصائصها الصحية أنها لا تؤذى مرضى السكر مهما كانت كميات تناولها.

توصيف لحالات:

الأنيميا، الإرهاق البدني، ضغط الدم، عسر الهضم والبول، الروماتيزم، التهاب الجهاز التنفسي، النقرس، نقص الإفرازات الهرمونية السل الرئوي.

الاستعمالات الداخلية:

لمعظم الحالات السابقة يمكن تناول الشمار الطازجة بعد غسلها سواء كما هي أو بعد تقشيرها وإزالة البذور بالنسبة للذين يعانون متاعب القولون، أو تناول منقوع مغلق قشور الشمار بالنسبة لحالات الإسهال والسل الرئوي، ونقص الإفرازات الهرمونية وعسر البول والتهابات المفاصل بمعدل ٣-٢ أكواب يومياً بعد تناول الطعام.

الاستعمالات الخارجية:

لإزالة شوائب البشرة... يستعمل مبشر شرائح الكمشري الطازجة فوق الوجه والرقبة لمدة تراوح ما بين ١٥ - ٢٥ دقيقة وبعدها يزال القناع بالماء الفاتر ثم يغسل بالماء البارد فوراً.

(٢٦) كيوi / KIWI

الاسم العلمي: *Actmidia Chinensis*

إن هذه الفاكهة ليست من الفواكه المعروفة كثيراً بين دول الشرق الأوسط

وخاصية الوطن العربي نظرًا لأن موطنها الأصلي بلاد الصين.

بينما ترجع تسميتها الغريبة إلى ملاحظة أهل نيوزيلندا، لذلك الشبه الكبير بين تلك الشمار، وطائر الكيوي الذي عشقوا نتيجة لشكله المتميز، وخاصية البدائين فاتخذوه شعارًا لهم.. أما حالياً فتنتشر زراعة أشجار ثمار الكيوي في العديد من البلدان مثل اليابان، وجنوب فرنسا وإيطاليا واليونان وبعض الولايات الأمريكية.

عند وصفنا لفاكهة الكيوي نجدها تشبه البذلة المغطاة بالزغب الكثيفة الرقيقة جدًا يتراوح طولها ما بين ٢٠ إلى ٨ سم، وزنها حوالي ١٢٠ جرامًا، وعند إزالتها يظهر اللب المضيء مع البذور السوداء الصغيرة جدًا التي تشبه التجمُّع، وللثمرة رائحة جميلة طعمها حمضى لذيد يجذب كل من الصغار والكبار على السواء.

الفوائد الغذائية:

تحتوي ثمرة الكيوي على نسبة عالية من فيتامين ج تترواح ما بين ٢٠٠ إلى ٣٠٠ ملجم لكل مائة جرام (حوالي ثمرتين متوسطي الحجم) بينما لا تحتوي المائة جرام من البرتقالة إلا على ٥ ملجم فقط من هذا الفيتامين، مع وجود كميات مناسبة من أملاح الفوسفور والبوتاسيوم والحديد، ومن الجدير بالذكر أن خبراء التغذية قرروا أن هذه الفاكهة قادرة على تغطية احتياجات الجسم اليومية من فيتامين ج، وأن الثمرة الواحدة تعطى الجسم حوالي ٢٠ سعر حراري، ونظرًا لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف وانخفاض ما تنتجه من السعرات الحرارية فهي مفيدة جدًا للنظم الغذائية الخاصة بعمليات إنقاص الوزن حيث تساعد المعدة على الشعور بالشبع بالإضافة إلى استغلال بعض الناس لهذه الفاكهة في تزيين العديد من الأطباق الحلوة والمalty وعمل سلطات الفاكهة والفطائر والمربي والعصائر.. إلخ بينما يعتقد خبراء الرياضة البدنية أن لهذه الفاكهة مردودًا بدنيًا وعقلياً جيداً.

الخصائص العلاجية:

نظرًا لارتفاع نسبة وجود فيتامين ج بهذه الفاكهة فإن تناولها يساعد على مقاومة

التهابات الأنسجة والتخلص الذاتية على الدفاع البيولوجي الطبيعي ومقاومة اضطرابات الدورة الدموية وتنشيط خلايا الأنسجة العصبية.

توصيف لعلاج حالات:

السمنة، متاعب البرد، التهابات الأنسجة، التقلصات العضلية، الضعف العام، الإرهاق.

(٢٧) مانجو / MANGO

الاسم العلمي: *Mangifera Indica*

من الفواكه الصيفية المتميزة بأشكالها المتنوعة وألوانها المتنوعة وأصنافها الكثيرة وكلها تتمتع برائحة جميلة جذابة وطعم ذي نكهة خاصة، ويعتقد أن موطنها الأصلي بلاد الهند ولكن اشتهرت جمهورية مصر العربية بإنتاجها الجيد المتنوع مما أدى إلى احتلالها مكان الصدارة في الإنتاج العالمي لثمار المانجو.

الخصائص الغذائية:

تحتوي كل مائة جرام من الثمار على حوالي ١٨٪ ماء، ١٪ بروتين، ٢٪ سكريات (منها حوالي ١٢٪ سكروز)، ٥٪ دهون، ١٪ أحماض عضوية، وفيتامين أ (٥٠٠ وحدة دولية) وفيتامين ج (١٠٠ ملجم) وكمية كبيرة من الأملاح المعدنية المتنوعة معظمها يذوب في الماء، ويتميز لب المانجو بطعم حامض عطري سكري لذيد مفید غذائیاً للجسم ويساعده على الهضم، بينما يحتوى لب النواة على مادة التانين القابضة ومع مضاد حيوي طبيعي.

الخصائص العلاجية:

ذكرت الكتب الطبية الهندية القديمة أن هناك راهباً هندياً يدعى (هاريداس) قضى حياته كلها في محرابه بالجبل يتغذى على ثمار المانجو فقط.. بينما استعمل بذورها كدواء لمقاومة أمراض ومتاعب البرد شتاء، وتأكد العلماء حالياً من أن عصير

المانجو مُلِينٌ طبيعى للمعدة والأمعاء، ومفيٰد جدًا للهضم ومضاد للإصابة بضربة الشمس وخاصة إذا شرب عقب غليانه فوق النار.

أما مسحوق البذور المجففة تحت أشعة الشمس لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع قبل سحقها يفيد في مقاومة التهابات الجهاز التنفسى وقتل الديدان المعاوية وإيقاف حالات الإسهال.

يوصى لحالات:

الأسقربوط، الإمساك، الدوستاريا، التهابات الحلق والرئتين، ضربة الشمس، النقاوه.

الاستعمالات الداخلية:

- تناول الثمار بعد غسلها وإزالة قشرتها أو عصيرها الطبيعي.
- تناول ملعقة صغيرة من مسحوق البذور الجافة.

الاستعمالات الخارجية:

لمقاومة التهابات الجهاز التنفسى. يستنشق المصاب بخار مغلق أوراق وقشور الثمار.

ABRIOCOT / مشمش (٢٨)

الاسم العلمي: Armeniaca Vulgaris

عرفت أشجار المشمش منذ قديم الزمان كفاكهه متميزة، وكانت الثمار الطازجة في الماضي البعيد تجتمع في موسم الحصاد للغذاء بينما يجفف الباقي أو الزائد عن الحاجة منها لاستعماله في غير مواسمه وهو ما يسمى حالياً بـ (الممشمية) وقد استغل أطباء العرب القدامى ثمار المشمش سواء الطازجة أو الجافة وأوراقها وبذورها لعلاج العديد من الأمراض.

 **قال أبو بكر الرازي:**

(المشمش نافع جدًا للعطش الشديد والتهابات المعدة).

 **قال ابن سينا:**

(منقوع المشمش يسكن المغص، وزيت نوى المشمش نافع من البواسير، ومنقوع المشمش الجاف نافع للحميات الحارة).

 **قال ابن البيطار:**

(زيت نوى المشمش هو أقوى دهان للبواسير).

 **قال ابن النفيس:**

(ينفع البواسير، نقيعه يسكن العطش، وهو أوفق من الخوخ للمعدة).

 **الفوائد الغذائية:**

تتميز ثمار المشمش عن جميع أنواع الفاكهة برأحتها العطرية والطعم السكري اللاذع طيب المذاق وارتفاع نسبة احتوائها على فيتامين أ (الكاروتين)، وأملاح الحديد والكالسيوم، وبداخل الثمار نواة ملساء غير ملتقبة تحتوى على بذرة عذبة الطعم وهو النوع المعروف تجارياً بالمشمش الحموي، وبدوره طعمها مر في المشمش البلدي، ويقطر من كليهما سائل يسمى (رتافيا) وزيت خواصه تشبه زيت المر، وتأكد خبراء التغذية والكيمياء الحيوية أن كل ١٠٠ جرام من المشمش الطازج تحتوى على حوالي ٨٦٪ من وزنه ماء، ١٢٪ مواد كربوهيدراتية معظمها سكريات، ونسبة ضئيلة من البروتين وقليله جدًا من الدهون، بينما تصل نسبة فيتامين أ لحوالي ٢٩٠ وحدة دولية وفيتامين ب١ (ريبيوفلافين ٢٠٠ ملجم)، وفيتامين ب٢ (نياسين ٢٠ ملجم) وفيتامين ب٢، وفيتامين ج (٢٣ ملجم) مع وجود نسبة عالية ومتعددة من الأملاح المعدنية وخاصة الحديد والكالسيوم والمنغنيز، والفسفور، والبوتاسيوم، والصوديوم، مع كميات مناسبة جدًا من عناصر المanganiz والفلور والبروم، ويفؤكد

خبراء التغذية أَن تناول ما يعادل ١٧٥ جراماً من المسمش الطازج يومياً يعتبر كافياً جدًا لتغطية احتياجات الجسم من فيتامين A، ج اللازمين لحماية وسلامة أنسجة البشرة والأغشية المخاطية، والمحافظة على قوة الإبصار.

قيمة المسمش تساوي الكبد..

كما أثبتت إحدى الدراسات الطبية أن كمية المسمش لها نفس الفوائد الغذائية لنفس الكمية من كبد العجل، وربما بصور أفضل... مع تفوق المسمش عليها بسرعة الهضم وترطيب وانتعاش المعدة والأمعاء والمساعدة على زيادة وتحسين الشهية للطعام، ومن المعروف أن لفائف قمر الدين تحضر من مطبوخ عجينة ثمار المسمش الحموي التي لها نفس الفوائد الغذائية للمسمش تقريباً.

الخصائص العلاجية:

نظرًا لارتفاع نسبة وجود مجموعة فيتامينات B₁، B₂، B₆ بـ فإن ذلك يساعد كثيراً وبصورة فعالة في مقاومة الآلام، ونتيجة لتنوع ووفرة الأملاح المعدنية بثمار المسمش الطازج فإن ذلك يعمل على تقوية الدم ومقاومة الضعف العام والمساهمة الفعالة لتجديد خلايا الجسم والأوعية الدموية ووقايتها من التصلب، كما ثبت معملياً أن بذور المسمش تحتوى على سائل يسمى (رتافيا / رتيان) مع زيت له تأثيرات مفيدة جدًا لتنعيم البشرة ومقاومة إصابتها بالجفاف، وكذلك للتخلص من طنين الأذن، وتمكن علماء معهد الكيمياء العامة التابع لأكاديمية العلوم بجمهورية أوكرانيا الروسية من إنتاج عقار طبى جديد من مسحوق قشور نوى المسمش له فاعلية عظيمة في علاج الكثير من الأمراض الخطيرة بالكبد والكلى وأعراض التسمم الشديدة.

يوصف حالات:

الأنيميا، الضعف البدنى والإجهاد الذهنى، والتتوتر العصبى، ضعف الشهية، الحميات، التهابات المعدة والأمعاء، طنين الأذن، متاعب الشيخوخة، الناقصين من

الأمراض، متاعب الكبد والكلئ.

تحذير.. يجب على المصابين بحالات الدوستاريا والإسهال الشديد عدم تناول المشمش إلا بعد زوال هذه الحالات منعاً للمضاعفات المرضية.

الاستعمالات الداخلية:

- حالات الأنيميا الحادة والتهابات الجهاز الهضمي ومتاعب الشيخوخة والتورّط العصبي... يتناول المريض عصير ثمار المشمش الطازج المضاف إليه اللبن الحليب مع قليل من مبشرور جوز الهند وتحلية العصير بقليل من عسل النحل.. والجرعة المناسبة يومياً من ٣-٢ أكواب.

يمكن الالكتفاء بتناول الثمار الطازجة كما هي دون إضافة أي شيء لها حسب الظروف الاقتصادية أو البيئية للفرد.

- لأوجاع وطنين الأذن... يستعمل زيت نوى المشمش على شكل قطرة في الأذن مرة صباحاً وأخرى مساءً قبل النوم.

الاستعمالات الخارجية:

- لعلاج الالتهابات والتشققات الشرجية والبواسير... يستعمل زيت نوى المشمش دهاناً بمعدل ٤-٢ مرات يومياً.

- لتنظيف ونضاراة البشرة الجافة... تستعمل عجينة مكونة من ملعقة صغيرة مسحوق لب نوى المشمش + ملعقة صغيرة زيت الزيتون وفردها على البشرة ثم إزالتها بعد مرور حوالي نصف ساعة.

- للمحافظة على جمال البشرة الطبيعية... تستعمل كميات متساوية من مسحوق بذور المشمش والخوخ مع عسل النحل على شكل قناع لمدة تتراوح ما بين ٢٠ - ٣٠ دقيقة ثم يزال بالماء.

BANNANA (٢٩) موز

الاسم العلمي: *Musa Sapientium*

يكثُر نمو أشجار الموز في المناطق الحارة والمعتدلة، وكان العرب يطلقون عليه اسم (أم غilan) ثم غيروا اسمه إلى (البنان) تشبّهًا بالإصبع السبابية، وعندما نقلوا زراعته إلى إسبانيا أثناء الفتوحات الإسلامية احتفظ أهل إسبانيا والغرب بالاسم العربي للثمار نطقًا، وكُتبوا بالإفرنجية (Banana) وما زال هذا الاسم مستعملًا حتى اليوم رغم كتابته بالحروف الأجنبية، ومن الجدير بالذكر أنه يروى عن القائد الفرنسي الشهير (نابليون بونابرت) أنه أثناء الحملة الفرنسية على مصر. كان يفضل تناول الموز على أي طعام غيره حتى آخر أيامه وهو مُعتقد بمنفاه بجزيرة القدسية هيلانة!

﴿ قال ابن سينا: ﴾

(ملين منشط للصفراء.. نافع للحلق والصدر).

﴿ قال ابن البيطار: ﴾

(مُغذٍّ وملين، أكله يزيد في الصفراء، ويزيد في المني، ويوافق الكلي ويدر البول).

﴿ قال ابن النفيس: ﴾

(ملين نافع لحرقة الصدر والحلق، وضيق التنفس، يزيد في المني، يواافق الكلي ويدر البول).

﴿ الفوائد الغذائية: ﴾

يحتوى الموز على حوالي ٧٨٪ ماء، ١٧٪ سكر، ١٢٥٪ ألياف، ٨٠٪ بروتين، ٩٨٪ دهن، ٣٤٪ أحماض نسبة عالية من مجموعة فيتامينات ب وخاصة ب١ (ريبوفلافين٪.٢)، ب٢ (ثiamin٪.٢)، ب٦ (نياسين٪.٣)، وفيتامين ج (٢٠ ملجم) مع قليل من فيتامين (ئي / E) وكميات متنوعة ومتناوبة من الأملاح المعدنية مثل المغنيسيوم، والنحاس الذي تعادل نسبته حوالي ثلاثة أضعاف الموجود

منها في اللبن الحليب الطازج، وصوديوم (٤٥٠ ملجم) وبوتاسيوم (٣٦٠ ملجم) وحوالي ٥٠ ملجم حامض نيوتنيك، ١٠ ملجم حامض أسكوربيك، مع زنك ونسبة عالية جدًا من الفوسفور على هيئة (فتين) ذلك العنصر الذي ثبت أهميته لسلامة العمليات الذهنية والقدرة على التركيز والاستيعاب، ولذلك أطلق القدماء على ثمار الموز (غذاء الفلاسفة) وقد اتضح فعلاً لعلماء الكيمياء ووظائف الأعضاء أن عنصر الفوسفور مجدد ومقوٍ للأنسجة ومنتشر لوظائف المخ. وأن الموز سريع الهضم ويحتوى على نفس الفائدة التي لنفس الكمية من اللحم.

الخصائص العلاجية:

كان الأطباء العرب القدامى يصفون تناول الموز كملين طبيعى للمعدة والأمعاء، وتنشيط إفرازات الصفراء وزيادة إدرار البول وتنقية وزيادة السائل المنوى فيما ثبت حالياً أن تناول الموز يحافظ على النسبة الطبيعية لسوائل الجسم ونافع للحميات والاستسقاء، كما أنه مضاد لارتفاع نسبة أملاح الصوديوم في الجسم ويعمل على تنقية الدم وإدرار البول، ومقاومة التهاب المفاصل وتنشيط وظائف المخ والكليتين وبعض الغدد الجنسية، ويخفف عبء العمل على الكليتين ويمنع تصلب الشرايين، وفي البرازيل يستعملون رحيق الموز لعلاج السعال والتهابات القصبات الهوائية. بينما نجح الفرنسيون في صناعة الخبز من الموز لعلاج حالات التبول الزلالي.

يوصف لحالات:

الإجهاد العقلى والبدنى، ضعف والتهاب الأنسجة العضلية والعصبية، الروماتيزم، النقرس، الحميات، التهابات الجهاز التنفسى والبولي، الضعف العام، الاستسقاء.

تحذير... يجب على المصابين بقرحة المعدة أو الأمعاء، ومرضى البول السكري عدم الإفراط في تناول الموز، ويستحسن تجنبه.

الاستعمالات الداخلية:

يمكن في معظم الحالات المرضية السابقة تناول الموز بمعدل ٥ - ١٠ أصابع يومياً، بينما في حالات الضعف العام والهزال الشديد يفضل تناول موزة واحدة مع ملعقتين عسل النحل قبل وجبة الغذاء يومياً بحوالي ١٥ دقيقة لمدة لا تقل عن أسبوعين.

الاستعمالات الخارجية:

- للمحافظة على نضارة وحيوية البشرة. يستعمل مهروس الموز على شكل قناع لبشرة الوجه والرقبة ما عدا فتحتي العينين والأنف لمقاومة مشاكل البشرة الحساسة.. يستعمل مهروس ثمرة موزة واحدة مع ٣ ملاعق عصير فراولة على شكل قناع للوجه لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع الأول، ثم مرتين في الأسبوع الثاني والثالث ثم مرة كل أسبوع.

- لإزالة شوائب البشرة وتنظيفها. تستعمل عجينة مكونة من ملعقة مهروس الموز + ملعقة مهروس الخيار + نصف ملعقة صغيرة عصير ليمون على شكل قناع لجميع أجزاء البشرة لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة.

- قناع لتنظيف البشرة الجافة. يستعمل مهروس ثمرة موزة واحدة + ٣ نقاط زيت لوز حلو ويفرد الخليط بالتساوي فوق البشرة ليزال بالماء الفاتر بعد حوالي ١٥ - ٢٠ دقيقة.

(٣٠) نبق - سدر / LOTE

الاسم العلمي: *iziphus Spina*

يسمى باللغة الفرعونية (نبس) وكانت أشجاره تنمو برياً في بلاد النوبة، وقد يمأها كانت بها منطقة تسمى (بي نبس) أي بلدة النبق نظراً لكثره نموه هناك، وقد عثر العلماء على ثمار النبق بمقبرة كاهون حيث صنع منه الفراعنة نوعاً من الخبز كغذاء،

و جاء عصير النبق في بردية إيزير الطبية كمشروع لعلاج الأمراض الصدرية، ووضعه على شكل لبخات موضعية لعلاج الأمراض الجلدية، ونظرًا لفوائده العلاجية فقد جاء ذكره ١٦ مرة في هذه البردية.

بينما وصف النبق في بردية هيرست الطبية كمسكن موضعى ضد الصرع والتهاب الكبد، ويقول المثل الفرعونى القديم: (إن من تناول نبقة واحدة تظل رائحة فمه ظاهرة لمدة ٤٠ يومًا). كما أنه من الثابت تاريخياً أن الفراعنة استعملوا وصفة علاجية لتنقية الدم تتكون من النبق والخروب مع اللبن الحليب وعسل النحل تسمى شتّاً بحيث تغلق كل هذه المواد معًا ثم تصفى وتشرب على مرات متساوية.

قال ابن سينا:

(يحضر منه مطبوخ قابض، يمنع تساقط الشعر ويقويه، ورقه نافع للربو وأمراض الرئة، مقو للمعدة، عاقل للطبيعة، ينفع من نزف الحيض، ومن قروح الأمعاء والإسهال وضعف المعدة، جيد لقرح العين. يستعمل رماد حريق النوى في صناعة الكحل).

قال ابن البيطار:

(قابض، وصمعه يذهب الحرارة اغتسالاً به، وينقى الرأس، ويجدد الشعر، وحرق ورقه نافع للربو، وأمراض الرئة، يصلح للمعدة والحلق).

قال ابن النفيس:

(يقمع الصفراء، ويمنع السيلان، لإزالة وجع المعدة، لعلاج نقصان الشهوة).

الفوائد الغذائية:

تتميز ثمار النبق برائحتها الطيبة وطعمها الحلو، وتحتوي الثمار على مواد نشوية وسكرية تصلح أن تكون غذاءً مفيداً، وعلى مادتي الأيمودين (Emodin) والفلافون (Falvon) المسهلة، ومادة التаниن المقوية للأغشية المخاطية، ومن عادة

البدو أن يصنعوا من مسحوق ثماره الجافة عصائد مقوية، واستعمال رماد حريق النوى - البذور - في صناعة الكحل.

الخصائص العلاجية:

عرف العرب القدماء وأهل الbadiee حالياً صناعة مطبوخ النبق وتأثيراته القابضة لإيقاف حالات الإسهال، وقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن للنبق القدرة على إبادة الجراثيم من الفم والحلق، وإزالة الرائحة الكريهة من الجهاز الهضمي، وتنمية اللثة، ومقاومة اضطرابات الهضم، كما أوضحت التجارب الطبية مؤخراً أن ثمار النبق لها تأثيرات فعالة لمساعدة في علاج الأورام الحميدة بالثدي، وتنشيط إفرازات الصفراء، وأن صمغ النبق نافع للربو وأمراض الرئة، وتناول ثمار النبق مفید لقرح المعدة والأمعاء، بينما ورق النبق يساعد في إزالة الأورام.

يوصى لعلاج حالات:

ضعف المعدة، قروح الأمعاء، الإسهال، النقرس، عسر البول، ترهل والتهابات اللثة والفم والحلق.

أهمية بعض الأطعمة من الناحية الطبية:

بعض الأطعمة أهمية خاصة من الناحية الطبية، ويمكن الاعتماد عليها وعلى تركيبها الكيميائي في منع وعلاج الأمراض، بل إنه كثيراً ما يمكن الاعتماد عليها كافية وبدون تعاطي الأدوية الكيماوية في علاج بعض الأمراض حيث تستطيع هذه الأطعمة في تركيبها العضوي الطبيعي أن تفعل أكثر مما تفعله المركبات غير العضوية وغير الطبيعية من الأدوية، وبطبيعة الحال فإن قائمة الأغذية التي سنذكرها هنا في هذا المجال ليست كاملة ولكنها تشكل جهداً لخبراء الأغذية الذين قضوا وقتاً طويلاً من أعمارهم في تصنيف ودراسة هذه المواد، وعلى أية حال فإنه يكفي اعتبارها دليلاً نافعاً للعلاج من بعض الأمراض:

*** التفاح:**

لعلاج حالات عسر الهضم، داء النقرس (gout)، كسل الكبد الصفراء،
الإمساك.

*** الخيار:**

لعلاج الإمساك، مخفض للحرارة، مفيض لأمراض المثانة والكلويتين.

*** الزبدة:**

تفيد في حالات التهابات الزائد الدودية المزمنة، الإمساك، والانسداد المعي.

*** الكرنب:**

يفيد في حالات التهابات المثانة البولية والكلويتين ويساعد على تخفيف الوزن.

*** الجزر:**

يفيد في علاج فقر الدم (الأنيميا)، والإجهاد الجسماني والعصبي.

*** البقوليات: (كالفول)**

يفيد في علاج مرض البول السكري، ويساعد على بناء الأنسجة العضلية،
واكتساب الوزن.

*** القنبيط:**

يفيد في حالات التهابات الكلويتين والمثانة البولية.

*** الموز:**

يفيد في علاج حالات الإسهال وبناء الأنسجة العضلية وزيادة الوزن.

*** النخالة (الردة):**

يفيد في علاج حالات الإمساك وتساعد على بناء العضلات والظام.

* **البلح:**

يفيد في علاج الإمساك، ونقص التغذية، ويزيد من القدرة الجنسية.

* **البيض:**

يفيد في بناء العظام والأنسجة العضلية.

* **التين:**

يفيد في حالات الكحة ونزلات البرد وعلاج الإمساك وعسر الهضم.

* **العنبر:**

يفيد في علاج الإمساك، ومخض الحرارة، ويفيد في علاج مرض النقرس والأمراض الروماتيزمية، وثبت أن له فاعلية في المحافظة على منع حدوث التحولات السرطانية خاصة في الجهاز الهضمي.

* **عسل النحل:**

يعمل على زيادة الوزن، ويساعد على تنظيف المعدة والأمعاء وثبت أيضاً أن له فاعلية في المحافظة على منع حدوث التحولات السرطانية خاصة في الجهاز الهضمي.

* **الليمون:**

علاج مفيد ومانع لمرض الإسقربوط (scurvy)، وهو يحدث نتيجة لنقص فيتامين (C) في الجسم، والليمون علاج مفيد أيضاً في حالات نزلات البرد والأنفلونزا والكحة وارتفاع درجة الحرارة واضطرابات المعدة.

* **العدس:**

يساعد على بناء الجسم والعضلات.

* **المعكرونة:**

تساعد على زيادة وزن الجسم.

* **اللبن:**

يساعد اللبن على زيادة وزن الجسم في بعض الحالات، بينما في البعض الآخر يعمل على الإقلال من الوزن، وفي بعض الحالات أيضاً يؤدي إلى إمساك بينما يحدث إسهالاً في البعض الآخر.

* **زيت الزيتون:**

يعمل على زيادة الوزن، وعلاج الإمساك، ومفيد في حالات اضطرابات الكبد والحمضيات المرارية.

* **الشمش:**

يفيد في علاج حالات الإمساك وعلاج السمنة والغثيان.

* **اللوز:**

يفيد في علاج الغثيان ويعمل على زيادة الوزن.

* **الكرات:**

يساعد على تنقية الدم، ويفيد في الإمساك.

* **الجبن القربيش:**

يفيد في علاج أمراض القولون ويساعد على الإقلال من وزن الجسم.

* **التوت:**

يفيد في علاج فقر الدم (الأنيميا)، وانقباض العضلات (cramp) وداء النقرس (gout) والروماتيزم، وحالات عسر الهضم.

* **الزيتون الأسود:**

يفيد في علاج الإمساك ويعمل على زيادة الوزن.

* **الزيتون الأخضر:**

يفيد في علاج الإمساك أيضاً ويعمل على الإقلال من وزن الجسم.

* البرتقال:

يفيد في علاج الإمساك واضطرابات المعدة ويساعد في خفض درجة حرارة الجسم المرتفعة وينقى الدم ويُخفض من وزن الجسم.

* البصل:

يقلل من الزيادة في وزن الجسم ويفيد في علاج حالات ارتفاع درجة الحرارة، ويفيد في علاج حالات الأرق، ومهدي للأعصاب ومفيد كذلك في علاج نزلات البرد والكحة والأنفلونزا وله تأثير قاتل على ميكروب الدرن (السل) والمalaria.

* العسل الأسود:

يفيد في علاج حالات فقر الدم وينقى الدم وعلاج للإمساك.
الكمثرى: تفيد في علاج الإمساك.

* البطاطا أو البطاطس:

تعمل على زيادة الوزن.

* الأرز:

يعمل على زيادة الوزن ويفيد في علاج الإسهال.

* الفروالة:

تعمل على خفض درجة حرارة الجسم وتفيد في علاج اضطرابات الكبد والمثانة والإمساك.

وفيما يلي أمثلة لبعض الأغذية التي تحتوى على العناصر المعدنية والأملاح:

القيمة الطبية لعنصر	الاطعمة التي تحتوى على عنصر	اسم العنصر
هام لبناء أنسجة العظام والمحافظة عليها ويساعد على التئام الجروح ومعادلة الحموضة.	الجزر- القنبيط - الخيار - البصل - السبانخ- اللبن- البيض- التين - الطماطم- نخالة القمح.	الكالسيوم
يقوم بحمل الأكسجين إلى خلايا الدم.	السبانخ- الخس- العدس- التين - البلح- النخالة- الحبوب.	الحديد
عنصر هام جدا في تنظيم عمل الغدد الصماء ويحتاجه الجهاز العصبي والمخ في الطاقة الذهنية.	البطاطا- الجزر- الكرنب- الفول - الطماطم- الخس- الفراولة.	اليود
عنصر مضاد للالتهابات ويحافظ على حيوية الجسم وشبابه.	الكرنب الطازج- السبانخ- البصل - القنبيط- الجبن- البيض- اللبن - الحبوب.	الفلوريد
يساعد على معادلة الحموضة وتحسين مناعة الجسم.	المواх- البيض.	الماغنيسيوم

وقد يكون لبعض الأشخاص حساسية ضد أنواع معينة من الأغذية دون البعض الآخر، وللعوامل الوراثية دخل كبير في هذا المجال، وقد وجد د.ماكارنيس (Mackarness) الطبيب النفسي في مستشفى بارك برويت (Park Prewett) أن للخبز الأبيض تأثيرا سيناً وضاراً على المخ، كما وجد أن للشاي والقهوة تأثيراً خاصاً على الجهاز العصبي لهؤلاء الأشخاص الذين يعانون من حساسية لهذه المواد حيث

يؤدى ذلك إلى الشعور بالصداع والاكتئاب والقلق والشعور بعدم الاستقرار. وقد وجد أن حوالي ثلث المرضى الذين يشكون من مشاكل ذهنية في الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا يعانون من حساسية لبعض أنواع الأطعمة، وأن الذين يعانون من الحالات الشديدة شعروا بالصحة التامة والشفاء بمجرد منع هذه الأطعمة عنهم.

ومن أشهر الأطعمة التي تحدث حساسية: الفرولة، والتوت، والموز، والخبز الأبيض، والبسكويت، والحلوى، والكيك، وقد تأخذ الحساسية مظاهر مختلفة من أشهرها ترشيح الأنف واحمرار الجلد. وينصح خبراء الأغذية الأشخاص الذين يعانون من فترات من الصداع والاكتئاب وألم المعدة والتعرض للترشيح من الأنف، أن يلاحظوا طعامهم باستمرار لمعرفة ما إذا كان هناك نوع من هذه الأطعمة يسبب هذه الأعراض، وبالتالي فإنه يجب تجنب هذا الصنف من الطعام في المرات القادمة، ومن الأمثلة المشهورة لبعض الأطعمة التي تحدث الحساسية: البيض، حيث يسبب لبعض الأشخاص آلاماً في المعدة. وكذلك وجد أن بعض الأشخاص يعانون من أعراض تشبه التهاب الزائدة الدودية الحاد عقب تناول الموز غير الناضج، وخاصة لدى الأطفال.

إرشادات ونصائح

* لا تقشر الفواكه أو الخضار إلا إذا كانت القشرة غير صالحة للأكل كقشرة البرتقال أو القرع مثلاً، ولا تستعمل منها إلا الطازج (ما عدا الفواكه المجففة) ولا تحضر للمائدة إلا قبيل استعمالها، لأنها بعد تقطيعها بعشر دقائق تكون قد فقدت الكثير من فيتاميناتها.

* يجب مضغ اللقمة جيداً بطحنتها ومزجها باللعاب قبل بلعها، وذا يتطلب وجود أسنان طبيعية أو صناعية قادرة على المضغ.

* يُفضل التفاح على غيره من أنواع الفاكهة، بعد أن دلت التجارب على أن التفاح يحتوي على جميع أنواع المعادن التي يحتاجها الجسم، وبنسبة موافقة

لمتطلبات الجسم، كما يحتوي التفاح على مادة البكتين التي تنبه حركة الأمعاء وتسهل عملها. لذلك تؤكل التفاحة دائمًا بكمالها أي مع قشرتها وبدورها على أن تمضغ وتنعم جيدًا قبل بلعها.

* إن استعمال ملح الطعام في فترة ما بعد الصيام محفوف بأخطار جدية، ذلك لأن الصوم يجفف خلايا الجسم إلى حد بعيد، ومن المعروف أن ملح الطعام يجذب الماء، فإذا ما استعمل في أيام التحول جلب الماء بسرعة وبكثرة إلى خلايا الجسم وعرضها إلى أخطار جسيمة. والمصحات في ألمانيا لا تستعمل في مطابخها قطعياً ملح الطعام المكرر (ملح المائدة) بل تستعوض عنه. بماء البحر أو بالملح المستخرج منه دون تكريره لأن فيه إلى جانب ملح الطعام أملاكاً أخرى تعاكسه وتحد من ضرره.

* الأرز المقشور يفقد كثيراً من الفيتامينات الموجودة في قشرته. فقد وُجد أن الشعوب الشرقية التي جعلت الأرز المقشور المادة الأساسية في غذائها تصاب بأعراض مرضية نتيجة نقص هذه الفيتامينات.

❖ **الخبز الأسمر والخبز الأبيض: أيهما أفضل؟**

يصنع الخبز الأسمر من دقيق مطحون طحناً ناعماً، بحيث تتفتت فيه الردة (النخالة) إلى أجزاء صغيرة وتخالط مع باقي الطحين (الدقيق)، أما الخبز الأبيض، فالدقيق الذي صنع منه طحن طحناً خشنًا، وفصلت عنه الردة (النخالة) بواسطة منخل تمر من مساماته الضيقة أجزاء الدقيق الناعمة، بينما يمسك فوقه الردة الخشنة. ففي الطحن الناعم (الخبز الأسمر) تظل جميع أجزاء القمح في الدقيق بما في ذلك محتوياتها من المواد الزلالية والفيتامينات، أما في الطحين الخشن (الخبز الأبيض) فقد بقيت هذه المواد الزلالية والفيتامينات في الردة (النخالة) وفصلت عن الدقيق (الطحين) بالتنحيل.

وقد أجريت تجارب على جماعتين من الفئران، غذيت الأولى بالخبز الأسمر،

والثانية غذيت بالخبز الأبيض، فوجدوا أن التي غذيت بالخبز الأبيض كلها أصبت بأعراض نقص الفيتامين، ولم يمت أحد من الفئه الأولى التي غذيت بالخبز الأسود، كما أنها لم تصب بأعراض نقص الفيتامين. ولكن هذه النتائج لا يصح تطبيقها على البشر الذين يتناولون مع الخبز أنواعاً أخرى من الأغذية لا ينقصها الفيتامينات. وهكذا نرى أن كفة الميزان تميّل لمصلحة الخبز الأسود، لما ثبت له من مميزات لا توجد في الخبز الأبيض. غير أن تجارب أخرى أثبتت أن هذه المميزات في الخبز الأسود تقابلها بعض السيئات إذ أنه يوجد في الخبز الأسود حامض يسمى (الفيتين Phytin) يعوق عملية امتصاص الكالسيوم في الجسم، ويعرضه للإصابة بمرض لين العظام (الكساح). لذلك يفضل في الغذاء العادي أن يكون الخبز من كلا النوعين.

وماذا عن الأطعمة النية (غير المطهوة)؟

إن المواد الغذائية الخام حينما تدخل الجسم، لا بد لها من أن تتحول إلى مواد بسيطة وثمينة تتفوق في فاعليتها وقيمتها على المواد الخام ذاتها. ويتم ذلك التحول بواسطة عمليات كيماوية معقدة ودقيقة، وهذا العمل تقوم به مواد كيماوية متخصصة في الجهاز الهضمي تسمى الأنزيمات.

مصدر الأنزيمات: يستطيع الجسم أن يقوم بتصنيع عدة أنزيمات من الأطعمة التي يتناولها الإنسان، والماء الذي يشربه، وتوجد هذه الأنزيمات أيضاً في الأطعمة الطازجة غير المطهوة مثل الخضروات والفواكه والبقول والحبوب. ولذلك عندما تأكلها طازجة فإنك تمد الجهاز الهضمي بالأنزيمات اللازمة لهضم وامتصاص المواد الغذائية الموجودة بها. وعندما تنتهي الأنزيمات من عملها تكون قد استهلكت ولها السبب يعمل الجسم على تكوين أنزيمات أخرى جديدة.

فهناك نوعان من الأنزيمات: النوع الأول من إنتاج الجسم، والنوع الثاني هو ما يأتى للجسم عن طريق الأطعمة غير المطهورة. ورغم اختلاف مصدر النوعين إلا أن لهما نفس الخصائص، ومن البديهي أن زيادة نسبة الأنزيمات التي نتناولها مع طعامنا

تسهل مهمة الجسم في القيام بوظائف الأخرى. وعندما يمرض الجسم أو يضعف وتقل وبالتالي قدرته على إنتاج الإنزيمات فإن الأطعمة غير المطهوة تنهض لتزويد الجسم بالإنزيمات التي تلزمها.

يمكن الحصول على أكبر قدر ممكن من الأطعمة غير المطهوة ضمن غذائنا، ول يكن يمثل نصف ما نأكله على الأقل تقريباً.

ما الذي يقضى على الإنزيمات؟

توجد الإنزيمات في الأطعمة الطازجة التي لا تجري عليها عمليات الطهو أو التعليب أو البسترة. وإذا زادت درجة الحرارة عن 51 درجة مئوية فإن ذلك يقضى على الإنزيمات الموجودة بالطعام. أى أنه عندما نطهو طعامنا فإننا نقضى على الفيتامينات مما يجعل هضم المواد الدهنية والبروتينية أكثر صعوبة بالنسبة للجهاز الهضمي.

كيف نحصل على الإنزيمات الازمة ل أجسامنا؟

يمكن الحصول على الإنزيمات الازمة ل أجسامنا إذا اتبعنا الطرق الآتية:

- * يجب عدم تخزين الأطعمة وتناولها طازجة بقدر الإمكان.
- * عندما يقل أو يندر وجود الفواكه والخضروات فإنه يمكن الاستعانة بالتجفيف لأنها يحافظ على الإنزيمات.
- * إذا كان لابد من طهور بعض الخضروات فلنحاول طهوها بسرعة والإبقاء عليها متماسكة كما هي.
- * لابد من مضغ الطعام جيداً ولا سيما الخضروات والفواكه والأطعمة النشوية.
- * لا يجب تناول الجبن المحفوظ وإنما تناول الجبن الطبيعي.
- * يجب تناول الأطعمة المتخرمة مثل اليوغرت yogurt واللبن الرائب

(الحليب الخام).

* يجب شرب الكثير من عصير الفواكه والخضروات الغنية بالأنزيمات.

* يجب أن ندخل خميرة البيرة وعسل النحل كثيراً في طعامنا.

❖ فضل عصير الفاكهة والخضر:

على الرغم من أن الشعب الأمريكي يعتبر من أكثر شعوب العالم إقبالاً على عصير الفواكه والخضروات إلا أنه أكثر عرضة للإصابة بالأمراض من الشعوب الأوروبية مثلاً، ويرجع السبب في ذلك إلى حفظ هذه العصائر بطريقة صناعية تدخل فيها الحرارة والمواد الكيماوية والمواد الحافظة التي تعمل على أن تفقد العنصر قيمته الغذائية الموجودة به وخاصة الأنزيمات والفيتامينات وذلك بالإضافة إلى التأثير السام لهذه المواد على الجسم.

فإذا كنا نبحث عن الفائدة ونريد الابتعاد عن الأمراض فيجب أن يكون العصير طبيعياً وطازجاً بل ومن الأفضل أن تؤكل الفواكه والخضروات بحالتها الطبيعية كما هي حسبما أنتجتها المزرعة وذلك لاحتوائهما على السليولوز (Cellulose) الذي يقوم بتنبيه حركة الأمعاء والخلص من الفضلات، وذلك العصير يفتقد وجود هذه المادة ما تم تقطيرها، بالإضافة إلى أن العصير يفقد هذه الفواكه والخضروات بعض العناصر الغذائية التي توجد في اللب التي غالباً ما تزعزع قبل عملية العصير، ولذلك فإنه من الأفضل أن نأكل طعامنا كما هو ولا نحوّله إلى شراب، وأن القليل من العصير الطبيعي لا يضر. أما ما يخسّ منه فهو كميات العصير ولفترات طويلة.

❖ المعادن الموجودة في الفواكه والخضروات:

يوضح الجدول الآتي بعض المعادن الموجودة في بعض الفواكه والخضروات:

اسم الفاكهة أو الخضار	المعدن
يوجد في الليمون واليوسفي واللفت ويحتاج إليه الجسم لتكوين العظام ولمنع الالتهابات.	الكالسيوم (Calcium)
يوجد في العنب واليوسفي والليمون والسبانخ والبطاطس، وهذا العنصر هام بالنسبة لوظائف الأعصاب والعضلات.	البوتاسيوم (Potassium)
يوجد في البنجر والكرز والخوخ.	الصوديوم (Sodium)
يوجد في الليمون والفراولة ويحتاج إليه الجسم للمحافظة على هدوء الأعصاب ومساعدة العضلات في أداء عملها.	الماغسيوم (Magnesium)
يوجد في العنب والفراولة والسبانخ و هو يلعب دوراً حيوياً هاماً في بناء العظام.	الفوسفور (Phosphorus)
يوجد في الفراولة والسبانخ والممشمش وهو ضروري لتكوين هيموجلوبين الدم.	الحديد (Iron)
ضروري لتكوين المادة الحمراء بالدم (الهيموجلوبين) ويوجد في الزيتون والبطاطس وهو يساعد على امتصاص الحديد	النحاس (Copper)
يوجد في الفراولة والممشمش والبرتقال والخس والسبانخ ويدخل ضمن عناصر أخرى في المحافظة على القدرة التناسلية.	المنجنيز (Manganese)
يوجد في التفاح والكمثرى والخس وهو عنصر هام بالنسبة للأعصاب كما يحافظ على وظيفة غدة البروستات.	الزنك (Zink)
ويوجد في التفاح والبصل وهو يساعد في تكوين هيموجلوبين الدم.	الكوبالت (Cobalt)
يوجد في الزيتون والسبانخ وهو ضروري لبناء خلايا الجلد.	الكبريت (Sulpher)

الفيتامينات والأنزيمات في الفواكه والخضروات

الجدول الآتي يوضح بعض الفيتامينات والأنزيمات الموجودة في بعض الفواكه والخضروات:

اسم الفاكهة أو الخضار	الفيتامينات
يوجد في الفواكه والخضروات على شكل مادة الكاروتين (Carotene) التي يحولها الجسم إلى فيتامين (أ) ويوجد الكاروتين في الجزر والفلفل والبرتقال.	فيتامين (أ)
يوجد في الجريب فروت والسبانخ.	فيتامين (ب١)
يوجد في البقدونس والسبانخ.	فيتامين (ب٢)
يوجد في البقدونس والبطاطس.	فيتامين (ب٣)
يوجد في الكرنب والقنبيط.	فيتامين (ب٥)
يوجد في الكمثرى والسبانخ والبطاطس والليمون والجزر	فيتامين (ب٦)
يوجد في السبانخ والبقدونس والبطاطس والبرتقال.	حمض الفوليك (folic acid)
وهو أشهر الفيتامينات المعروفة ويوجد في الزبيب والحمضيات مثل البرتقال واليوسفي والليمون والفلفل والبقدونس.	فيتامين (ج)
يوجد في السبانخ والكرنب.	فيتامين (ك)
يوجد في الزيوت النباتية.	فيتامين (ئ)
توجد في كل الفواكه والخضروات الطازجة غير أنها تفقد فاعليتها إذا ما تم تسخينها إلى ٦٠ درجة مئوية فأكثر.	الأنزيمات (enzymes)

العلاج بعصير الفواكه والخضروات

نظراً لما يحتويه عصير الفواكه والخضروات من عناصر معدنية وفيتامينات وأنزيمات، فإنه يمكن استخدام هذه المحتويات لعلاج بعض الأمراض أو للوقاية منها. ولا شك أن العلاج عن طريق الفواكه والخضروات يختلف تأثيره من شخص لآخر، بل قد يختلف أثره لدى الفرد الواحد حسب مراحل عمره. ولذلك يجب أن نقول إن طرق العلاج هذه ما هي إلا مجرد عوامل مساعدة مع طرق العلاج الأخرى، ويجب استشارة الطبيب لاختيار العلاج المناسب.

الأمراض وطرق معالجتها:

الأمراض المعدية:

إن العصير المكون من الزيتون والليمون والبرتقال والبنجر والجزر والطماطم والثوم (بكمية صغيرة) مفيدة جداً في الشفاء من الأمراض المعدية، كما يفيد أيضاً في علاج التهاب اللوزتين.

أمراض الأمعاء:

ينصح باستخدام عصير الكرنب لعلاج قرحة المعدة. ويمكن التغلب على عسر الهضم والإمساك بتناول عصير الفواكه والخضروات لاحتوائه على كميات كبيرة من الأنزيمات التي تساعد على الهضم والإخراج ويفضل أن يكون هذا العصير من السبانخ والثوم والخيار والجزر والطماطم والبنجر. وللثوم أثر كبير في تنظيف الأمعاء والخلص من الغازات.

أمراض الدم:

يمكن علاج حالات الأنيميا بتناول عصير سبانخ إذ أنه غني بعنصرى الحديد والكلوروفيل بالإضافة إلى تناول عصير العنب والبنجر الذي يساعد على زيادة إنتاج

كرات الدم الحمراء.

ارتفاع ضغط الدم:

إن أفضل شيء لعلاج ضغط الدم المرتفع هو الاعتماد على العصير، لأنه يمد الدم والخلايا بمعدن البوتاسيوم الذي يساعد على التخلص من كلوريد الصوديوم (ملح الطعام) الموجود في الخلايا على أن يستمر هذا العلاج لمدة أربعة أسابيع، وسيظهر مدى الانخفاض الذي يحدث تدريجيا في ضغط الدم. وبعد انتهاء هذه المدة يمكن العودة إلى نظام الأكل العادي على أن يستأنف العلاج بالعصير كل ستة شهور للمحافظة على المعدل الطبيعي لضغط الدم. وتعتبر الحمضيات والعنب من أفضل أنواع العصير لعلاج الضغط المرتفع ويليها الجزر والسبانخ والبقدونس والبصل والثوم.

البدانة:

يمكن التخلص من الوزن الزائد بالاعتماد - بالدرجة الأولى - في التغذية على العصير مع تقليل الوجبات العادمة بقدر الإمكان.

الآلام الروماتزمية:

ثبت بما لا يدع مجالا للشك أن للعصير تأثيرا إيجابيا على الروماتيزم حيث إن العصير القلوئي يستطيع أن يحل الترسيبات المترادفة على المفاصل، وللحصول على فائدة أكبر يمكن تدليك الأجزاء المصابة في الجسم للإسراع في عملية الشفاء. وأفضل أنواع العصير بالنسبة لهذا المرض هو العصير المكون من الجزر والبنجر والكرفس.

حصوات الكلى:

ويفيد فيها العصير المكون من الجزر والكرفس والليمون الذي يعمل على إذابة مادة اليوريا (UREA) التي تسبب تكوين حصوات القناة البولية. ولا بد أن يكون العصير طازجا، وتخزين الزائد في الثلاجة يفقده بعضًا من قيمته الغذائية.

❖ تحذير من البروتين الحيواني!

تعتبر الحقيقة العلمية التي تقول إن معظم أجزاء الجسم مبنية من البروتين المسئول الأول عن إقبال الناس على التهام كميات كبيرة من البروتين الحيواني يومياً، بالإضافة إلى أنهم في معظم بقاع الأرض يتعرضون دائماً لإعلانات الأطعمة التي تركز على اللحوم فقط ومدى فائدتها بالنسبة لهم. ومن الطبيعي أنه عندما تتحالف الحقيقة العلمية مع الدعاية المستمرة تكون النتيجة أن يركز الإنسان في الحصول على أكبر قدر ممكناً من البروتين الحيواني.

والآن نستعرض بعض الحقائق العلمية عن البروتينات.

❖ ما مقدار ما يحتاجه الشخص البالغ من البروتين؟

يحتاج الإنسان إلى مقادير معينة من البروتين الذي يتحول إلى أحماض أمينية (Amino Acid)، وهي بمثابة وحدات البناء أو اللبنات التي تبني خلايا الجسم. وقد توصل علماء التغذية في فنلندا بعد أبحاث طويلة ومكثفة على أن حاجة الجسم من البروتين لا تزيد عن 30 جراماً فقط في اليوم. ويطابق هذا التقدير ما توصل إليه عالم أمريكي إذ يقول: «إن أفضل كمية بالنسبة للإنسان الناضج تتراوح ما بين 30 - 50 جراماً فقط» - ويقول عالم أمريكي آخر: «إذا كان الشخص يتناول اللبن (الحليب) يومياً فإنه لا يحتاج لأكثر من 27 جراماً من اللحوم».

وقد أثبتت الأبحاث التي أجريت في اليابان أن كمية البروتين اللازمة للشخص البالغ تتراوح ما بين 25 - 30 جراماً. وإذا وضعنا في الاعتبار التفاوت في الاحتياجات البروتينية من شخص لآخر نتيجة الجهد الذي يبذله أحدهما عن الآخر أو لمرض يتعرض له فإن كمية البروتين اللازمة له لن تزيد عن 50 - 60 جراماً في اليوم.

أما البروتينات التي تزيد عن هذا القدر فإن الجسم يحرقها كوقود حيث تتحول إلى طاقة، وهذه الطاقة أقل شأناً عن مثيلتها التي تتولد عن المواد الكربوهيدراتية والدهون بالإضافة إلى عملية هضم البروتين الزائد تختلف في الجسم بعض

الفضلات السامة مثل البولينا (Urea) التي تؤدي إلى إصابة الجسم بالأمراض.

❖ معتقدات خاطئة عن البروتينات!

فيما يلى بعض الاعتقادات الخاطئة عن البروتينات والتي رسخت في أذهان الناس لفترة من الزمن.

١- يجب أن تأكل كمية كبيرة من البروتينات يومياً:

والحقيقة أنه يمكن لجسم الإنسان أن يستغنٍ عن البروتين عدة أسابيع، بل إن في ذلك فائدة للجسم، فقد لوحظ أن مستوى البروتين في الدم يبقى ثابتاً على الرغم من تناول الشخص للبروتين، وذلك لقدرة الجسم على إعادة استخدام البروتين الموجود به عدة مرات عند الحاجة له.

٢- اللحوم هي المصدر الوحيد للبروتينات:

والحقيقة أنه لما كان البروتين ذا أهمية حيوية بالنسبة للإنسان فإن حكمة الخالق العظيم قضت بأن يوجد البروتين في كل أنواع الأطعمة التي تشمل البقول والحبوب والخضروات بالإضافة إلى اللبن الحليب والبيض. ومن المعروف علمياً أن اللحوم إذ تمد الجسم بالبروتين إلا أنها فقيرة بالفيتامينات.

٣- البروتين الحيواني هو فقط البروتين الكامل:

وهذا القول ينطوي على مغالطة كبيرة، لأن فول الصويا والسمسم والبطاطس وكثيراً من الخضروات تحتوى على البروتينات الموجودة في اللحوم. ولا غرابة أن تكون نوعية بعض البروتينات الموجودة في الخضروات أفضل من البروتين الحيواني مثل فول الصويا والبطاطس التي يعتقد معظم الناس أنها مصدر للمواد النشوية فقط. وبالإضافة إلى ذلك فإن الأغذية التي تحتوي على بروتينات ناقصة تكمل بعضها إذا تم أكلها معًا في وقت واحد وبالتالي تقوم بدور البروتين الكامل فمثلاً رغيف الخبز المصنوع من دقيق القمح إذا أكل مع الجبن فإنه يكمل بعضه بعضاً. والفول المدمس

إذا أكل معه بعض الخضروات فإن الجسم يحصل على البروتين الكامل.

٤- البروتين الحيواني مصدر للقوة:

لقد ثبت عن طريق التجربة العلمية أن الرياضيين الذين يعتمدون في غذائهم على البروتين النباتي واللبن الحليب أكثر قوة وتحملًا من الرياضيين الذين يعتمدون في غذائهم على البروتين الحيواني.

❖ الأضرار الناتجة عن تناول كميات كبيرة من البروتينات:

لا يقوم الجسم بتخزين الفائض من البروتين وإنما يكون مصيره الحرق لاستخدامه كطاقة أو يتربس في الدم على شكل دهون. ومن المعروف أن البروتين كمولد للطاقة يأتي في المرتبة الثالثة بعد الدهون والكربوهيدرات وعملية هضم البروتين تختلف في الجسم بعض السموم، مثل الاليوريا (Urea) الذي يتربس في القنوات البولية مسببًا وجود حصوات وكذلك في الحويصلة المرارية. كما يتبع عنها حمض البوليك (Uric Acid) الذي يتربس في تجويف المفاصل مسببًا داء النقرس (gout) وما يسببه من آلام مبرحة.

وزيادة نسبة البروتين الحيواني في الطعام تؤدي إلى حدوث عفونة في الأمعاء والإصابة بالإمساك. ولقد ثبت أن العقاقير التي تعطى للحيوانات ومن بينها المضادات الحيوية مثل البنسلين والستربوتومايسين والتتراسيكلين تدخل إلى جسم الإنسان إذا تناول قدرًا كبيرًا من هذه اللحوم.

وإذا قورنت اللحوم بالأطعمة التي يتناولها الإنسان دون فهو مثل الخضروات أو القول، نجد أنها تحتوى على كميات متوازنة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن والخمائر، أما اللحوم فإنها لا تحتوى إلا على البروتين وتکاد تخلو من معظم الفيتامينات كما أنها فقيرة في المعادن، ولقد ثبت أيضًا أن الوجبة التي تحتوى على كمية كبيرة من البروتين الحيواني تخل بتوازن الفيتامينات الموجودة بالجسم، حيث تبين بالتجربة أن تناول البروتين الحيواني

لفترات طويلة ينشأ عنه نقص فيتامين (ب٦)، كما يتسبب في تصلب الشرايين وأمراض القلب وزيادة الكوليسترول بالدم، وقد اكتشف الباحثون أن زيادة البروتين الحيواني في الجسم لها علاقة وثيقة بالتهاب المفاصل.

ومن المعروف أن شعوب دول الكومونولث هي من الشعوب المعمرة ويرجع السبب في ذلك إلى انخفاض كمية البروتين الحيواني في طعامهم بدرجة كبيرة واعتمادهم على الحبوب والخضروات ومنتجات الألبان.

كيف يمكن الإقلال من البروتين الحيواني؟

- ١- تناول اللبن ومنتجاته مثل الجبن والزبادي.
- ٢- تناول الحبوب والبقول لأنها غنية بالبروتين الكامل.
- ٣- تناول الخضروات ولا سيما ذات الأوراق الخضراء.
- ٤- الخميرة مصدر هام وغنى من مصادر البروتينات، بالإضافة على احتوائها على فيتامين (ب). إن ملعقتين صغيرتين منها تحتويان على بروتين يعادل ما هو موجود في ١٠٠ جرام لحم.



﴿ وصفات سريعة ﴾

﴿ علاج الأمراض الشائعة ﴾

* **تقرحات الفم والأسنان:**

تؤخذ ملعقة من زهر البابونج وتطبخ في كوب، ويُمضمض بها المصاب.

* **استرخاء اللسان:**

التغرغر بالخردل عدة مرات يفيد في استرخاء اللسان.

* **خروج اللثة:**

نصف تينة تنقع في الماء المغلي ثم توضع على الخراج.

* **التهاب اللوزتين:**

تخلط بيضة بطحين حتى تصبح كالعجين، وتوضع على العنق وترتبط بقماش، من الليل حتى الصباح، ثم ترفع ويغسل مكانها بالماء الفاتر، فان ذلك يرفع الالتهاب والحرارة عن الحلق، تكرر العملية حتى الشفاء إن شاء الله تعالى.

* **وصفة أخرى:**

توضع على العنق بعض شرائح البصل الساخنة، وتحزم عليه فانها جيدة لالتهاب اللوزتين.

* **وصفة أخرى:**

يطبخ مقدار ملعقة من زهر البابونج في كوب من الماء، ويغرغر به المصاب بالتهاب اللوزتين، فانه بعد تكرار العملية يشفى.

* **بحة الصوت:**

إذا أكل الثوم مشوياً أو مطبوخاً أو نبيتاً، نفع بحة الصوت وخشونته.

*** وصفة أخرى:**

أكل الفجل بالعسل ينفع جيداً من بحة الصوت الحادثة عقب الصياح، وهذا صالح للمغنيين على الخصوص.

*** وصفة أخرى:**

تطبخ اوراق الملفوف جيدا في قليل من الماء، ثم يخلط المغلي بالعسل، ويوضع حتى يبرد، وتشرب سبع ملاعق كبيرة في اليوم، فانه يفيد جدا لخفوت الصوت وبفتحة ولهجهاز التنفس واللوزتين.

*** تصفية الصوت:**

أكل الثوم نبيأ أو مطبوخا يصفي الصوت.

*** التهاب الحنجرة:**

يخلط البصل بالعسل والتفاح، كعصير ويشرب لعدة أيام.

*** تضخم الغدة الدرقية:**

يمعن المصاب بتضخم الغدة الدرقية عن المبردات والمقليلات، يأخذ مغلي الجعدة مقدار نصف كوب، ويوازن على شربها فإنه يشفى بإذن الله تعالى.

*** التهاب المسالك التنفسية:**

يستعمل بخار ازهار البابونج.

*** السل:**

يشرب ماء مغلي الحلبة مقدار ٤ ملاعق في اليوم لتسكين سعال المصابين بالسل.

*** علاج السل:**

يشرب المسلح في كل صباح لبنا ممزوجاً بملعقة عسل، فانه يناسب للشفاء إن شاء الله تعالى.

* السعال المزمن:

تأخذ كمية من التين المجفف، وتنقع في زيت زيتون مدة أسبوع، فيفطر المريض كل صباح ثلث تينات، فإنه يشفى.

* السعال:

تاخذ اوراق البرتقال ٢٠ غراماً وتغليها في لتر من الماء، ويشربة المصايب بالسعال الصدري ثلث مرات في اليوم مدة زومنية أقلها ثلاثة أيام، فإنه فعال.

* سعال الاحفاظ:

يطبخ البصل ويعصر ماءه ويخلط بعسل، ويأخذ الطفل جرعات ٥ مرات يومياً.

* وصفة أخرى:

يشرب عصير الجزر مطبوخاً مع السكر مقدار نصف كوب ثلث مرات في اليوم.

* الربو:

ينقع كمية من الثوم المقشور في لتر حليب، يشرب منه ٣ أكواب في اليوم مدة ٨ أيام، وكل كوب يصفى ثم يشرب.

* وصفة أخرى:

يعصر مقدار كأس من ماء البصل ومثله كأس عسل، ويغلى المزيج على النار، ويستعمله المصايب بنوبة الربو مقدار ملعقتين كبيرتين في الصباح والظهر والمساء، وتكرر العملية فإن المصايب يناسب للشفاء إن شاء الله تعالى.

* وصفة أخرى:

أكل السمسم المقشور بالسكر ينفع المصايب بالربو.

* **البلغم:**

يؤخذ ماء الملفوف ساخنا ويمزج بملعقة عسل ويتناوله صاحب البلغم، فانه يسهل خروجة ويخفف من نهيج الشعب التنفسية.

* **السعال الديكي:**

يغلى ١٠٠ جراماً من الثوم المقشر في ٢٥٠ جراماً من الماء، لمدة ١٥ دقيقة، وبصفي ثم يضاف له ٢٥٠ جراماً من السكر، ويشرب منه مقدار ملعقتين كبيرتين كل يوم صباحاً.

* **وصفة أخرى:**

تأخذ أوراق الخس ١٥٠ جراماً وتطبخ، لمدة ٥ دقائق ويشرب فاتراً بعد تحليتها كل يوم.

* **القلب:**

يتناول المريض بالقلب ما بين ٥٠ الى ١٤٠ جراماً من العسل في اليوم.

* **تقوية القلب:**

يؤكل كل يوم الخرشوف والكرفس والخس والبصل. فإنه مفید جداً لتنمية عضلة القلب باذن الله تعالى.

* **وصفة أخرى:**

تطبخ ملعقتان من الصعتر في كوب من الماء ويشربة ضعيف القلب.

* **تصلب الشرايين:**

تؤخذ ١٠٠ غراماً من قرون اللوبيا وتغلى في لتر ماء جيداً، ثم تصفى وتشرب منه ٤ فناجين كل يوم لمدة ١٥ يوماً.

* **وصفة أخرى:**

تغلّى أوراق الزيتون الجافة مقداراً ٤ غراماً في كل لتر ماء لمدة ١٠ دقائق، ويشرب منه فنجان كل يوم صباحاً.

* وصفة أخرى:

يقتشر مغلي الثوم، ويُسحق ويُغلّى في كوب حليب لمدة ٥ دقائق، ويشرب ويوازن على ذلك يومياً لمدة.

* عسر الهضم:

يشرب الكمون مدقوقاً مع الخل، مقدار ملعقة كبيرة.

* وصفة أخرى:

أكل الزنجبيل أو النعناع بعد الطعام يفيد جيداً في الهضم.

* المغص:

يشرب الكمون المدقوق ممزوجاً مع الخل مقدار ملعقة كبيرة، فإنه يسكن المغص الشديد.

* المغص المعوي لدى الكبار والصغار:

تؤخذ ملعقة كبيرة من اليانسون، وتطبخ في ربع لتر من الماء، وتشرب على ٤ حصص في اليوم، فانها تسكن المغص المعوي، ويمكن استعمالها للاطفال بمقادير ٣ ملاعق صغيرة يومياً.

* الغثيان:

شم البصل الطري يقطع الغثيان ويسكته.

* وصفة أخرى:

إذا خلط النعناع بالخل وشرب قطع القيء.

* وصفة أخرى:

قطعة ليمون حامض تغلّى في لتر ماء ويشرب منها فنجانان عند الشعور بالقيء.

*** إزالة القيء والمعدة:**

شرب كوب منقوع ماء النعناع.

*** تقوية المعدة:**

يمضغ قليل من الكراويا على الريق، فإنه يقوي المعدة إذا واظب المصايب عليه

كل يوم.

*** وصفة أخرى:**

شرب ماء السنبل (الخزامي) يقوي المعدة جيداً.

*** وصفة أخرى:**

أكل النعناع طريراً.

*** وصفة أخرى:**

شرب اليانسون ينقى المعدة.

*** قذف دم المعدة:**

إذا خلط بياض البيض بالسوق قطع نفث دم المعدة.

*** وصفة أخرى:**

المواظبة على أكل النعناع جيداً في قطع نفث دم المعدة.

*** حرقة المعدة:**

توضع اليدى والارجل في الماء البارد جملة، فان ذلك يفيد جداً في تسكين

حرقة المعدة ولهميها.

*** ورم المعدة:**

شرب العسل يفيد جيداً في ورم المعدة، إذا واظب المصايب على ذلك.

* قرحة المعدة:

تؤخذ أجزاء متساوية من الص嗣 والقريص وتطبخ وتشرب على ٣ دفعات في اليوم وقت الصبح والظهر والعشاء، ولا بد من المواطبة على ذلك.

* قرحة المعدة والامعاء:

يلع الثوم دون مضغة، ثم يعقبة شرب كوب من الماء، ويستمر على ذلك مدة.

* حموضة وقرحة المعدة والاثني عشر:

يفطر المريض كل صباح بكأس ماء فاتر قليلاً، وفيه مقدار ملعقة عسل، ولا بد من الاستمرار، فإنه يتحسن بعد ٤ أسابيع إن شاء الله تعالى.

* بحـرـدـ الغـازـاتـ:

المواطبة على أكل السلق يفيد في منع غازات البطن.

* وصفـةـ أـخـرىـ:

يشرب مقدار نصف كأس من الكراويا المطبوخ في الماء، يوازن على ذلك المصاب بغازات الامعاء فيشفى بإذن الله تعالى.

* وصفـةـ أـخـرىـ:

يشرب مقدار كوب من الماء المغلي في الخزامي كل يوم في الصباح.

* التهاب الامعاء:

يغلى التفاح بقشوره مع جزء من العرقسوس، لمدة ١٠ دقائق، فإنه مفيد جداً في التهاب الامعاء تكرر العملية بانتظام حتى الشفاء.

* المـصرـانـ الغـليـظـ:

ملعقة صغيرة في كوب من الماء يتناولها المريض كل يوم من اليانسون، وذلك بطبخ كمية منه في كوبين من الماء، يوازن على ذلك المصاب بالم المصران الغليظ

فإنه يفيدة بإذن الله تعالى.

* دود البطن:

إذا شرب الشيخ مقدار نصف ملعقة كبيرة، مطبوخة في كأس ماء كل يوم في الصباح من به دود البطن ازالة إن شاء الله تعالى.

* وصفة أخرى:

إذا أضيف خل إلى مسحوق الحبة السوداء، وواضب على الافطار بها المصاب بدوود البطن، شفي من ذلك بخروج الدود.

* وصفة أخرى:

إذا أكل المصاب بذور اليقطين (القرع) خرجمت من دود البطن.

* وقف الإسهال:

تأخذ قشور الرمان وتطبخها وتشرب ماءها ثلاثة مرات في اليوم، فإنها توقف الإسهال، وتستمر في هذا الشرب إلى أن يتوقف الإسهال.

* الإسهال المزمن:

المواظبة على أكل النبيق يقطع الإسهال المزمن.

* الزحار الديزانترية:

تقليل أوراق الكرنب وتناولها المريض، فإنه يقضي على الزحار قضاء تاماً.

* وصفة أخرى:

يؤخذ بياض بيضة ويخلط مع عصير ليمونه حامضة ويسرب صباحاً، يكرر العملية مدة ٣ أيام، فقد يرى بعد ذلك خروج صديد، تلك علامات الشفاء.

* الامساك:

تغلق ٤ تينات جافة في ٤٠٠ جراماً من الماء أو الحليب، إلى أن يبقى نصف

الماء أو الحليب، ثم يصفي ويشرب منه.

* وصفة أخرى:

شرب الماء يومياً مابين ٨ الى ١٠ أكواب موزعة على النهار، تساعد في الحد من الإمساك.

* حصى المراة:

تؤخذ جذور الكرفس المائي مقدار ٣٠ جراماً في لتر من الماء ويغلى لمدة ٥ دقائق، ويشرب المصايب كل يوم مقدار فنجانين ويستمر حتى الشفاء إن شاء الله.

* قصور الكبد:

تأخذ ربع ورقات من الخرشوف وتغلى في لتر ماء، وتحلى بالعسل أو السكر، ويشرب منها كل يوم على الريق لمدة ١٢ يوم.

* وجع الكبد:

يشرب قليل من البابونج ويضمد به مكان وجع الكبد، فإنه جيد إذا واظب المصايب عليه.

* ورم الكبد:

قليل من عنب الثعلب والمصطكي والنعناع مع سويق ويشرب.

* تقوية الكبد:

المواظبة على أكل الزبيب الأحمر الممزوج العجم والطري، من غير طبخة يفيد جداً في تقوية الكبد.

* ورم الطحال:

دقيق الحلبة مع الخل، ينفع في حالة ورم الطحال كضماد.

* صلابة الطحال:

شرب طيخ ماء السلق، بخل وقليل من الخردل يلين صلابة الطحال.

*** داء السكري:**

شرب ١٠٠ جراماً من طيخ القرص، يفيد المصابين بالسكري إذا واظب عليه.

*** وصفة أخرى:**

المواظبة على أكل ربع بصلة نيئةكافية لهبوط السكر، وارجاعه إلى طبيعته، كما إن المواظبة على أكل الخيار مفيدة أيضاً لمرضى السكري.

*** وصفة أخرى:**

المواظبة على شرب مغلي أوراق الجرجير، فان مريض السكري يعود كما كان بإذن الله تعالى.

*** جروح مرضى السكري:**

تغلى الحلبة ويؤكل عجينها ويشرب ماؤها، ويدهن به الجرح أيضاً، وتوضع من عجينة لبيخة على الجرح فإنه يتعجل في الشفاء إن شاء الله.

*** البواسير:**

تطلى البواسير بعصارة أو طيخ ماء الريحان.

*** وصفة أخرى:**

يطبخ الثوم ويخلط بالخل، ويفطر عليه المصاب بالبواسير، كما إنه يدهن منه أيضاً فإنه جداً مفيد.

*** البواسير الظاهرة:**

شحم صافي يضاف إليه البصل المقطع ويدهن به مرات.

*** تفتت حصى الكلى:**

عصارة ماء الفجل أو أكله يفتت حصى الكلى إذا واظب عليه المصاب.

* وصفة أخرى:

شرب حبة خردل في كل ليلة، كافية لتفتيت حصى الكلى.

* تفتيت حصى المثانة:

يواطِب المصاب على أكل ٣٨ جراماً من الاجاص كل يوم والأفضل أن يؤكل كاملاً بقشرة ولبة وزريعة.

* رمل وحصى الكلى:

إذا واطِب المصاب على شرب دهن اللوز الحلو، فلت الرمل وال حصى بالكلية.

* التهاب الكلى:

يشرب كاس من مغلي بزر الكتان في الصباح والمساء.

* الروماتيزم:

تغلب عشر جرامات من أوراق الصفصاف في فنجان من الماء ويحلب بالعسل أو السكر، ويشرب المصاب كل يوم كاس في الصباح والمساء، ويواطِب على ذلك فإنه مفيد.

* وصفة أخرى:

يشرب المصاب بالروماتيزم مقدار ثلثة أكواب في اليوم من مسحوق عرق السوس، مقدار ثلاثة ملاعق في ثلاثة أكواب، واحد في الصباح والآخر عند الظهيرة والثالث مساء ويواطِب على ذلك.

* وصفة أخرى:

إذا استمر المصاب بأكل كيلو تفاح يومياً لمدة أربعة اسابيع متتالية فإنه يشفى تماماً بإذن الله.

* وصفة أخرى:

أكل رأسين غضين من الكرفس كل يوم لمدة بضعة أشهر كافية لوضع حد لأنواع الروماتيزم.

*** الم العمود الفقرى:**

يفرك مكان الألم فرگاً جيداً باسنان من الثوم المسحوقة أو الممزوجة بزيت الزيتون الساخن فإنه يسكن الألم.

*** عرق النساء:**

يسف المصاب بالحرمل من غير دق مقدار أربع جرامات ونصف مدة ١٢ ليلة متتالية، يزول عرق النساء.

*** وجع الظهر:**

إذا واظب المصاب بوجع الظهر على أكل التين الجاف فإنه مفيداً جداً.

*** وصفة أخرى:**

دهن الخردل ينفع جيداً في تسكين ألم الظهر.

*** وجع المفاصل:**

الصبر ينفع في علاج ألم المفاصل شرابة وضماماً.

*** وصفة أخرى:**

إذا سحق الكون وخلط مع الخل ودهنت به المفاصل أزال وجعها.

*** وجع الركبة:**

يؤخذ الصابون ويضاف إلى مثلثة حناء مدقوقه ويضمد به الركبة يسكن المها.

*** وصفة أخرى:**

تدق أوراق الدفلة وتضمد بها الركبة ويسكن وجعها.

*** الم الرجلين:**

تؤخذ ثلاث حفنات من زهر البابونج في ثلاث لترات من الماء وتغلق، ثم بعد ذلك يضع المصابب رجلية في الصحن، ويفركهما بالماء، ويتركهما حتى يبرد ويجففهما ويلبس جوربًا أو يلفهما بشيء دافئ وقت النوم، فإن ذلك يعمل على تسكين ألم الرجلين والصداع وانتعاش الجسم.

* دوالي الساق:

يدلك بالخل مكان دوالي الساق من الأسفل إلى الأعلى مرتين في اليوم مدة ٢٠ يومًا أو أكثر، فإنه مفيد وجيد.

* النقرس:

أكل راسين من الكرس كل يوم مدة أشهر كافية للقضاء على داء النقرس نهائياً وتسكين آلامه في الأصابع.

* تثليح الأصابع:

تشوى بصلة شيئاً خفيفاً من غير أن يتغير لونها بعد أن تكون مفرومة الأوراق، ثم توضع على القدمين أو الأصابع مدة عشرين دقيقة، فإن ذلك يفيدها في التثليح.

* مسمار الرجل والأصابع:

يدلك المكن المصابب دلّاكاً قوياً بزيت الخروع ثلاث مرات في اليوم.

* فقر الدم:

يواطّب المصابب بفقر الدم على شرب ماء الكرنب فإنه يشفى.

* نزف الدم:

يدق قشر البيض حتى تبقى كالغبار وتذر على الجرح فإنهما تقطع التزف.

* القرود الجلدية:

بصل مسحوق مقدار ٥٠ جراماً في لتر خل، يغلى مدة ١٥ دقيقة ثم يدهن به.

* تشدق الجلد:

يفيد في تشدق الجلد غسلها بمغلي الحلبة.

* الاكزيما:

تغلب الحلبة وتوضع لبائخ على أماكن الاكزيما أو يدلك بمائتها المطبوخ.

* وصفة أخرى:

خمسين جراماً من أوراق العرعر يغلى في لتر ماء مدة دقيقتين، وتحلى بالعسل أو السكر، ويشرب منها فنجانين في اليوم.

* التأليل:

إذا دق الفجل وخلط بالخل وضمدت به التأليل قلعها.

* وصفة أخرى:

يخلط البصل بالملح ويضمد به الثالثول فيقلعه.

* البرص:

قشور الليمون إذا احرقت وضمد به البرص إزالة بعد تكرار العملية.

* وصفة أخرى:

فرك مكان البرص بماء البصل النيء في الشمس فان ذلك يذهب البرص ولا بد من الاستمرار.

* وصفة أخرى:

إذا طلي البرص بحب النيلي مدة افاده.

* الجذام:

تطبخ أصول العوسج ويشرب المجدوم ماءة، يتوقف انتشاره ويرأ المجدوم إذا واظب.

*** وصفة أخرى:**

شرب نقيع الحناء مفید جداً.

*** الصدفية:**

شرب مستحلب القرص أو مطبوخة ثلاثة مرات في اليوم مقدار نصف كوب في ملعقتين من القرص مدة حتى يزول إن شاء الله.

*** الصرع:**

يطبخ الحرمل مقدار ربع كيلو في لتر ونصف من الماء، ويطبخ جيداً حتى يبقى لتر ماء تقريباً، يفطر به المصاب بالصرع مدة ثلاثين يوماً مقدار ملعقتين كبيرتين في ملعقة، عسل كبيرة، فان الصرع يزول عنده ولو كان مزمناً بإذن الله.

*** وصفة أخرى:**

إذا أكل المصاب كل يوم في الصباح قشرة متوسطة من القرفة زال عنده الصرع بإذن الله.

*** وصفة أخرى:**

إذا شرب المصاب عصير التفاح من غير طبخ ثلاثة مرات في اليوم مقدار كوب لمدة ١٥ يوماً أو أكثر حسب ما يلمسه المصاب، فإن ذلك يساعد على الشفاء أيضاً بإذن الله.

*** ارتفاع ضغط الدم:**

تأخذ الثوم مقدار ٩٠٠ جرام، وتنقع في نقدار ١٥٠ جراماً من الخل لمدة ٣ أسابيع، يأخذ المريض ١٥ نقطة في قليل من الماء، ويزاد القدر تدريجياً إلى ٣٠ نقطة.

*** وصفة أخرى:**

الاقتصر على أكل الاجاص دون سواه أياماً يخفض الضغط.

*** وصفة أخرى:**

يمضغ المصاب فصين صغيرين من الثوم ببطء بين اسنانه، فإنه يزيل ارتفاع الضغط، وللقضاء على رائحة الثوم يمضغ المصاب بضع وريقات خضراء من نبات أخضر.

* **وصفة أخرى:**

غلي اوراق الزيتون مقدار ٤ جراماً في لتر ماء وشربة على ٤ دفعات في اليوم، يؤدي إلى انخفاض الضغط.

* **هبوط الضغط:**

الإكثار من أكل الموالح يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

* **الدوار الدوحة:**

تؤخذ ملعقتان من خل التفاح في كوب من الماء كل صباح حتى تظهر التسخية ويوضع حد للدوار.

* **النسيان:**

المواظبة على أكل القرفة يزيل النسيان.

* **وصفة أخرى:**

يشرب الكمون بالخل كل يوم مقدار نصف كوب في الصباح فإنه يشفي بإذن الله تعالى.

* **الارق عدم القدرة على النوم:**

يواطئ من يصاب بالارق على أخذ جرعات من العسل قبل النوم، فإنه يكون له مسكنًا وباعثًا على النوم العميق إذا تناوله مع كوب دافئ من الماء. و إن الله هو الشافي.



الداء والدواء

٩٦٦٦ سؤال وجواب

بالنسبة للحصوات والجهاز البولي:

س: الحصوات التي تتكون داخل المرارة.. كيف يمكن التخلص منها؟

أولاً: يؤخذ زيت زيتون قدر ربع كيلو، ومن زيت بذر الكتان ربع كيلو زيت حار وتمزج سوياً، ويؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة على الريق قبل النوم، مع الإكثار من أكل الخرشوف - الفجل الأسود - شواشي الذرة الغضة.

س: في أمراض الجهاز البولي وإلتهابات الكلي والمثانة، ما الطريقة المثالية للتخلص من هذه الالتهابات والآلام؟

أولاً: يشرب مغلي الشمر ثلاث مرات بمقدار ملعقة كبيرة علي كوب ماء.

ثانياً: تغلي الفاصوليا الخضراء في الماء، وتصفي وتشرب ثلاث مرات يومياً.

ثالثاً: تعجن أوراق الفجل مع العسل النحل ويشرب منه، مع الإكثار من أكل البقدونس الغض.

س: الحصوات التي تصيب الكلي وتسبب آلاماً شديدة لأصحابها.. ما طريقة علاجها؟

أولاً: يجب على مريض الحصوة الأكثار من شرب الماء بكميات وفيرة.

ثانياً: يشرب مغلي شواشي الذرة مع الشمر وورق نبات الجراو نبات الذرة وهو صغير بعد غليه جيداً صباحاً ومساءً، مع الإكثار من شرب الماء.

ثالثاً: تحضر ثلاثة أجزاء متساوية من حب الهال اليابس المطحون، ومسحوق لب بذور القثاء الجافة، ومسحوق بذور الخيار الجافة، وتمزج مع بعضها ويؤخذ

منها مقدار جرامين صباحاً وجرامين مساءً ويفضل شربهما بماء الرمان الحلو.

رابعاً: يشرب لحاء شجر الغار، وماء الشعير باستمرار، فإنه يفتت الحصوات بإذن الله تعالى.

خامسًا: يشرب مثقال من الغاريقون مع مثله من الرواند، ومثله من الينسون، وتطحن ثم تؤخذ ملعقة علي كوب ماء مغلي ثلاث مرات يومياً.

س: عند الإصابة بورم الكلي .. كيف يمكن العلاج منه؟

أولاً: يشرب ماء الشعير بدهن اللوز.

ثانيًا: يؤخذ بذر كتان وحب قثاء وكثياء، ونشا بمقادير، ويطحن جيداً، ويجعل أقراص، ويؤخذ قرص ثلاث مرات في اليوم.

س: ما العلاج الشافي للمغص الكلوي بالأعشاب الطبيعية؟

أولاً: يؤخذ قرنفل وبابونج وينسون ونعناع بمقادير متساوية وتطحن وتطحن وتطحن ملعقة كبيرة مع كوب ماء ويغلي ويصففي ويشرب منه وقت المغص.

ثانيًا: يؤخذ بابونج وينسون وكراوية وشبت وزعتر وحبة سوداء وتطحن وتطحن وتطحن ملعقة علي كوب ماء ويغلي ويشرب كوب وقت الألم.

ثالثًا: يكثر من أكل الحمص والبطيخ والزبيب مع السكر.

بالنسبة للرشاقة والتخسيس:

س: انتشرت في هذه الآونة الأخيرة العمليات الجراحية التجميلية، التي تسعى إلى تخسيس واكتساب المرأة قواماً رشيقاً.. فكيف يمكن للفتاة أو المرأة اكتساب هذا القوام عن طريق التخسيس الطبيعي دون اللجوء للعمليات الجراحية؟

علي المرأة أو الفتاة التي تسعى للتخسيس بطرق طبيعية عمل الآتي:

أولاً: يؤكل قبل الأكل نعناع أخضر بكثرة، ويشرب بعد ذلك فنجان ماء بارد عليه ملعقة خل تفاح.

ثانيًا: تؤكل ليمونة بتنزهير يوميًا على الريق.

ثالثًا: يطحن بذور المرزنجوش (المردقوش) وتوخذ منه نصف ملعقة صغيرة بقليل من الماء على الريق يوميًا.

رابعًا: يؤخذ بذر كرفس قدر ١٠٠ جرام ويطحن، ويسف منه ربع ملعقة صغيرة قبل الطعام بكوب ماء.

خامسًا: أكل خبز الشعير بدلاً من خبز القمح، وخاصة الخبز الأبيض والنشويات مع السندروس المذاب في سكنجين (ماء وخل وعسل) بنسبة ١:٥٠ حجمًا وذلك قبل الغذاء.

سادسًا: يؤخذ ردة وعرقسوس وسماق وورق سنا مكي وبابونج وهليج كابلي وسندروس بنساب متساوية، وتطحن ويؤخذ ملعقة على الريق وأخرى قبل النوم.

س: ايقاع الحياة السريع والضغوط النفسية والعصبية التي تتعرض لها يوميًا، والطعام غير الصحي وغير المتكامل الذي نتناوله.. كل هذا يصيبنا بالوهن والإعياء والضعف فما علاج تلك الحالة؟

أولاً: يشرب عصير تفاح كوكتيل (مشكل) مع عصير جزر وكرز وعنب ومانجو.

ثانيًا: يدهن الجسم بزيت زيتون مخلوطًا بالخل والملح مع تدليك خفيف.

ثالثًا: يشرب عصير الجزر، ويدهن الجسم بدهن الياسمين.

س: انتشر الآن بالأسواق أدوية تفتح الشهية للباحثين على القوام الممتليء كيف الوصول إلى نفس النتيجة بالأعشاب الطبيعية؟
لفتح الشهية ينصح بالأتي:

أولاً: يشرب فنجان ماء بارد عليه ملعقة خل تفاح قبل الأكل بربع ساعة.

ثانيًا: يشرب عصير برتقال مثلج قبل الأكل مباشرة.

ثالثًا: يمضغ قليل نت اللادن أو اللبن الشحرس (الذكر) قبل الأكل.

س: مثلما يسعى البعض للحصول على قوام رشيق يسعى آخرون لعلاج النحافة، والتي قد تكون في بعض الأحيان مرضًا وتسبب مشاكل نفسية وصحية ل أصحابها لما تسببه من ضعف عام له.. فكيف يمكن علاجها؟

أولاً: تطحن حلبة حصا قدر ربع كيلو مع ١٠ جرامات حمص و٥٠ جرامًا شمر ويعجن في عسل أسود مع قليل من سمسسم ويأكل كالمربى صباحًا ومساءً مع شرب حليب بقري أو جاموسي.

ثانيًا: يؤكل حمص بزبيب يوميًا، مع شرب حليب محلي بعسل بعده ويا حبذا أن يكون إفطارًا يوميًا.

ثالثًا: يؤكل سمسسم أبيض مع سكر أبيض كحلوي.

رابعًا: تطحن ربع كيلو حب الرشا (الثفاء) وتأخذ ملعقة صغيرة كل يوم على الريق بكوب حليب محلي بعسل.

مشاكل المرأة بصفة عامة:

س: تعاني بعض الفتيات في فترة الحيض من آلام شديدة بالبطن نتيجة لاحتباسه فما علاج تلك الحالة؟

في حالة احتباس الحيض:

أولاً: يعمل خليط من الزعتر والينسون والجبهان بنسب متساوية ويخلط مع عسل نحل ويؤخذ ملعقة ثلاثة مرات في اليوم.

ثانيًا: يؤكل السمسسم بمقادير معتدلة قبل موعد الدورة بعده أيام.

ثالثًا: يخلط الكرواية والزعتر والجبهان بنسب متساوية، ويؤخذ ملعقة على كوب ماء مغلي، ثم يصفى ويشرب منه ثلاثة مرات في اليوم.

س: الآلام المذكورة التي تعاني منها الفتيات أثناء الدورة الشهرية أو قبلها وكذلك الأضطرابات الهرمونية المصاحبة لها ما علاجها؟

أولاً: يعمل خليط من الأقحوان والعنان والينسون، وتطحن ويؤخذ ملعقة على كوب ماء، ويترك ليغلي ثم يصفى ويشرب ثلاث مرات في اليوم.

ثانياً: يحضر مقدار من بذور البقدونس وورق التين، وبذور الشبت بمقادير متساوية وتطحن جيداً، ويؤخذ ملعقة على كوب ماء بارد ويصفى ويشرب أربع مرات في اليوم.

ثالثاً: يؤخذ ينسون وعرق السواك وعروق الصباغين وأوراق العنبر الجافة والبابونج وتطحن جيداً ثم يؤخذ ملعقة على كوب ماء ويغلي ويشرب ثلاث مرات في اليوم.

س: تعاني بعض السيدات والفتيات من حدوث نزيف لهن أثناء فترة الحيض وفي بعض الأحيان تكون المسكنات ضررها أكثر من نفعها.. فما العلاج السليم والدائم لهذا النزيف؟

يؤخذ ورق تين جاف ورجل الأسد وكيس الراعي وتطحن جيداً، وتوخذ ملعقة صغيرة مع كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب منه مرتين في اليوم.

س: قد تعاني بعض السيدات من وجود إفرازات بالمهبل وإلتهابات قد تحدث مضاعفات خطيرة، مما تسبب لهن الكثير من القلق وعدم الراحة فكيف يمكن التخلص من تلك المتابع دون ضرر؟

أولاً: للسيلانات المهبلية، يوضع مقدار قبضة يد من لحاء شجر البلوط في لتر ماء ويغلي على النار عدة دقائق، ثم يصفى بواسطة قطعة من الشاش ويستعمل دافئاً كدش مهبلي مرة قبل النوم.

ثانياً: يطحون ٥٠ جراماً من بذور البقدونس ومثله بابونج ويطحن جيداً ويغلي في لتر ماء ويغلي لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويستعمل دافئاً كدش مهبلي في اليوم صباحاً

ومسأءً حتى تزول الأعراض.

س: من المناطق الحساسة التي تصاب النساء بالقلق عند التهابها أو الإحساس بالألم فيها المبيض.. وقد لا تعلم العلاج المناسب لها وقتها مما قد يضاعف من الآلام ويعرضها للخطر فيما العلاج الآمن لالتهابات المبيض وآلامه؟

لعلاج التهابات المبيض يجب أن:

أولاً: يخلط مقدار من البابونج والكراوية والينسون بمقادير وتطحن جيداً ويسف ملعقة مع كوب من النعناع المغلي.

ثانياً: يستعمل مقدار من البابونج ومثله من الحلبة المطحونة بإضافة ٢ ملعقة كبيرة إلى لتر ماء مغلي ويترك حتى يصبح ويصفى ويستعمل كدش مهبلی مرتين في اليوم.

س: التورمات والتسلخات التي قد تحدث نتيجة ل تكون بعض الفطريات وتسبب آلاماً شديدة ومؤدي إلى حدوث جروح ما العلاج الذي يساعد على اختفائها ومنع انتشارها؟

أولاً: تطحن ملعقة من الشمر وتخلط بزيت لوز حلو ويدهن به أماكن التسلخ.

ثانياً: تدهن أماكن التسلخ بخلط من زيت الخروع وزيت اللوز وزيت البنفسج بنساب متساوية.

س: أمراض الرحم وإصاباته من الأمراض التي تشير ذعر السيدات عند تعرضهن لأي إصابة أو ألم.. وفي بعض الأحيان قد تكون للأدوية المعالجة للرحم آثار جانبية غير مضمونة.. فما العلاج المناسب والطبيعي والأمن لأمراض الرحم وإلتهاباته كالقرحة وترهل الرحم وسيلان الرحم التي يمكن علاجها بأعشاب دون اللجوء للعقاقير؟

أولاً: لعلاج التهابات الرحم وقروهه طبيعياً يجب خلط مقدار من العناء

والحلبة المطحونة ويستخدم ك محلول من الماء في الصباح.

ثانيًا: وبالنسبة لسيلان الرحم يعمل خليط من السنبل الهندي ويطحنان وتوخذ ملعقة كبيرة علي لتر ماء ويغلي لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويعمل دش مهبلني مساءً.

ثالثًا: وفي حالات ترهل الثدي يمكن علاجها بالأتي:

١- يدق العفص ناعمًا، وكذلك الشعب اليماني، ويؤخذ قدر ملعقة صغيرة علي كوب ماء مغلي ويستخدم كدش مهبلني بعد أن يبرد.

٢- يؤخذ قشر رمان وعفص بمقادير متساوية وي عمل حمولاً علي أماكن الألم.

س: هناك الكثير من المشاكل التي تواجه الأم أثناء عملية الرضاعة سواء في كمية اللبن التي يتناولها الطفل ومدى إدرار الثدي للبن بالإضافة إلي التشدقات التي تحدث في الثدي والتي قد تكون ناتجة عن الرضاعة.. فما الحل طبيعياً؟

أولاً: بالنسبة للمشاكل التي قد تواجهها المرضع في إدرار اللبن فيجب علي المرضع عمل الآتي:

١- تكثُر من أكل الجرجير والحلواة الطحينية.

٢- تأكل حلبة مطحونة مع المكسرات بالعسل.

٣- تكثُر من أكل السمك وحلويات البحر (كالإستاكوزا والجمبري والكابوريا).

٤- يشرب الينسون كالشاي.

ثانيًا: وللعلاج تشقق حلمة الثدي تقوم بعمل:

١- يعمل كمادات لحلمة الثدي من عصير أغصان نبات الأخلية (ذات الألف ورقة) عدة مرات في اليوم.

٢- يغلي ملعقة زعتر في كوب ماء ويمسح به الثدي (الحلمة) ثم تدهن الحلمة بزيت اللوز الحلو.

س: وبالنسبة للمشاكل التي قد تواجهها المرأة في الثدي كالترهل والأورام

وآلامه.. فما العلاج المناسب في تلك الحالة؟

لعلاج ترهل الثدي:

أولاً: يغسل الثدي بالماء المثلج المذاب فيه الملح.

ثانياً: يسحق التفاح وقشره ويسخن ويعمل لبخة من المساء للصبح.

ثالثاً: يدلك الثدي بإسفنجية مبللة بالماء الحار يعقبها ماء بارد وتكرر عدة مرات

ويعمل ذلك يومياً.

وبالنسبة للأورام التي قد تكتشفها السيدة بالثدي فيمكن علاجها بالأتي:

أولاً: تؤخذ حلبة مطحونة وتعجن في ماء ساخن، وتوضع لبخة علي الثدي من المساء للصبح.

ثانياً: يطحن بذر الكتان ويعجن في عسل نحل، ويوضع لبخة علي الثدي من المساء للصبح.

ثالثاً: يدق ورق الخروع ويضمد به الثدي المتورم من المساء للصبح.

► تششق الشفاه:

س: من المشاكل التي يحملها لنا الشتاء كل عام هي مشكلة تششق الشفاه والتي قد تصل في بعض الأحيان إلي درجة تمنعنا حتى من الكلام أو الأبتسام وقد تششق بدرجة تدفع بالدم إليها والنزول منها بغزاره.. فكيف يمكن علاج تششقفات الشفاه المؤلمة؟

تششق الشفتين يعطي الابتسام شكلاً مختلفاً. حينما تكون شفتاك ملتهبة وحمراء ومتشققة فإن أي ابتسامة يمكن أن تزيد التششقفات سوءاً.

النصائح:

أولاً: جرب زيت التحيل أو البلسم: إن أفضل علاج لتششق الشفاه هو تجنب الطقس البارد والجاف الذي يسبب جفاف الشفتين والتششقفات ولأن اللجوء لعنابر

الطبيعية يعتبر أمراً غير عملي لأنغلب الناس، غطي شفتيك بطبقة من بلسم الشفاه قبل أن تتعرض للهواء الطلق.

ثانيًا: استعمل كريماً واقياً من أشعة الشمس.

ثالثاً: ضعي أحمر شفاه، فإن أحمر الشفاه الذي يحتوي على أي أنواع الكريمات يعمل على تلطيف الشفتين اللتين تعانيان من التشققات.

رابعاً: استعمل المراهم التي تلطيف الشفاه وتعمل على الشامها.

خامساً: احرص على ألا يكون عندك نقص في فيتامين «ب».

سادساً: تناول الكثير من السوائل: إن تناول السوائل بكثرة في فصل الشتاء يرطب شفتيك من داخل جسمك فينصح بتناول كوب من الماء كل بضع ساعات.

سابعاً: امتنع عن لعق شفتيك.

ثامناً: حاول الاستغناء عن معجون الأسنان: إن الحساسية ضد النكبات الموجودة بمعجون الأسنان والحلويات واللبان وغسول الفم يمكن أن تصيب البعض بتشقق الشفتين.

تاسعاً: جرب الزنك بعض الناس معتادون على أن يسليل أثناء النوم مما يسبب جفاف الشفتين أو يزيد التشققات الموجودة من قبل، إذا كنت تعاني من هذه المشكلة يمكنك أن تدهن مرهم أوكسيد الزنك كل ليلة قبل النوم لأنه يعمل كغازل يحمي الشفاه.

مشاكل الشعر:

س: ما العلاج المناسب لتساقط الشعر؟ وهل له علاقة بالأنيميا وخاصة أنيميا نقص الحديد عند البنات والسيدات؟

من المعروف أن الشعر جزء من جسم المرأة والرجل، إذ أنه نسيج، لذلك فإن الضعف العام أو الأنيميا وخاصة أنيميا نقص الحديد عند البنات والسيدات تمثل

أهم المسببات ولذلك علاج الأنيميا يكون عن طريق الخضروات والتي تمثل في طبق السلطة اليومي وهو أساسى بل ضروري لإمداد الجسم بالأملاح المعدنية والفيتامينات وخاصة عند البنات والسيدات اللاتي يتعرضن لفقد دم الدورة الشهرية.

العلاج الموضعي:

أولاً: يؤخذ ٢٠٠ جرام صبار بلدي ويقطع ويغلى في زيت زيتون.

ثانياً: بعد أن يبرد يدهن به يوم بعد يوم جذور الشعر.

ثالثاً: يغسل بعد ساعة بالشامبو الطبيعي.

وهنالك ثلاثة برامج لعلاج تساقط الشعر:

أولاً: يعمل خليط من زيت الخروع وزيت الزيتون وعسل النحل بنسبة ٣:٣:١:٣ ويمزج جيداً ويدهن به فروة الرأس ويترك لمدة ساعة أو أكثر.

ثانياً: يؤخذ ١٠٠ جرام (أملج) مطحون ويؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة ويوضع عليها كوب يغلى ويقلب جيداً ثم يصفى وتدلل به فروة الرأس مرتين في الأسبوع ويترك لمدة ساعة أو أكثر ويعمل بالشامبو الطبيعي.

ثالثاً: دهان الشعر بالحناء وزهر البابونج بحسب متساوية.

س: يوجد بالأأسواق خلطات من زيوت مختلفة فهل تؤثر علي تقصيف الشعر؟

لاشك أن في الأسواق منتجات من زيوت مختلفة بعضها صالح وهو مستخلص الجيد وبعضها ضار وهو المستخلص الذي أصابه الغش، ونحن عندما نتحدث عن خلطات الزيوت نقصد بها الخلطات الجيدة وإليكم طريقتين لعلاج تقصيف الشعر:

أولاً: يجب إزالة الأطراف المقصفة أولاً، يدهن جذور الشعر وأطرافه مساء من أحد الوصفات التالية.

١ - يعمل خليط من زيت الجرجير وزيت لوز حلو، وزيت جوز هند وزيت خروع بحسب متساوية.

- ٢- يعمل خليط من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز بتسابق متساوية توضع بها ١٠ جرامات نرجس و ١٠ جرامات قرع عسلية و ١٠ جرامات أوراق الصبار ويغلي جيداً ثم يصفى ويدهن بها جذور الشعر وأطرافه.

٣: بعض مصنف الشعر يقولون إن الشكوي الأكثر شيوعاً بين العملاء هي قشرة الشعر، ويتفق معهم في ذلك أطباء الأمراض الجلدية وإن اختلفت حدتها وتصل بالبعض إلى خدش الرأس نتيجة الحك بالأظافر فما الحل؟

من المعروف أن فروة الرأس والشعر جزء هام في جسم الإنسان وقد تضررت هذه المنطقة نتيجة استخدام كيماويات مختلفة وقد تكون ضارة لذا ننصح باتباع الخطوات التالية لعلاج فروة الرأس:

أولاً: لا تتجاهل مشكلة قشرة الرأس أو تكتفي بالحك والخدش فإن تجاهلك المشكلة يسمح للقشرة أن تتراءم على فروة رأسك..

ثانياً: أكثر من غسل شعرك بشامبو قطران أغسله كل يوم إذا اقتضي الأمر كي يسهل عليك التحكم في القشرة.

ثالثاً: اقض على القشرة بشامبو القطران للحالات التي يصعب علاجها: اصنع رغوة من شامبو القطران على الشعر واتركها لمدة خمس أو عشر دقائق حتى تعطي فرصة لمفعول القطران أن يسري.

رابعاً: لا تستعمل شامبو القطران إذا كنت أشقر لأنه يمكن أن يسبب بقعه بنيه على شعرك ذي اللون الفاتح.

خامساً: اصنع رغوة بشامبو مضاد للقشرة مرتين على شعرك اصنع الرغوة الأولى بمجرد دخولك تحت الدش حتى يأخذ الشامبو وقتاً كافياً ليسري تأثيره واتركه على شعرك لحين الانتهاء من حمامك، اشطف شعرك جيداً وقم بعمل رغوة سريعة ثانية واسطف شعرك بعدها جيداً وقم بعمل رغوة سريعة ثانية واسطف بعدها

شعرك، فالمرة الثانية ستترك بعضاً من المادة الطبية الموجودة بالشامبو على فروة رأسك لتعمل حتى موعد حمامك القادم.

سادساً: ارتدي طاقية أثناء الحمام، وبعد وضع الشامبو على الشعر وعمل رغوة، ارتدي طاقية فوق شعرك المبتل، واتركها لمدة ساعة، ثم اشطف شعرك بعدها كالعاده.

سابعاً: استخدم بعض الزعتر، فمن المعروف عن الزعتر أنه يتميز بخواص مطهرة تعمل على تخفيف قشرة الشعر استخدامه لغسل شعرك بغلة ٤ ملاعق كبيرة مملوقة من الزعتر المجفف في نصف لتر ماء لمدة ١٠ دقائق واستخرج منقوع الزعتر واتركه حتى يبرد واسكب نصف مقدار الخليط على الشعر المبلل بعد غسله مع الحرص على أن يغطي السائل فروة الرأس وقم بتدليكه برفق ولا تشطف شعرك.

ثامناً: ضع زيتاً على فروة الرأس، بالرغم من أن زيادة كمية الزيت الذي تفرزه فروة الرأس يمكن أن تسبب مشاكل إلا أن استعمال حمام زيت دافنا لفروة الرأس بين الحين والآخر يمكن أن يفكك القشر الرأس وينعمها: قم بتسخين بعض ملاعق من زيت الزيتون حتى يدفأ، قم ببلل شعرك وإلا سيغمر الزيت شعرك بدلاً من أن يصل لفروة الرأس ثم ضع الزيت على فروة الرأس مباشرة باستخدام فرشاة أو قطعة من الصوف والقطن. وأحرص على تقسيم شعرك بحيث تتمكن من الوصول لكل جزء من فروة الرأس. ارتدي طاقية من البلاستيك واتركها لمدة ٣٠ دقيقة، ثم اغسل شعرك بشامبو القشرة.

علاج قشرة الرأس:

أولاً: يؤخذ ٢٥ جراماً من حسي البان و ٢٥ جراماً من عرق الحلاوة وينقع في ٢٥٠ جراماً سبرتو أبيض لمدة أسبوع، ثم يصفى ويدهن به الرأس يومياً.

ثانياً: توضع ملء ملعقة متوسطة من الهل في ماء شطف الشعر.

ثالثاً: يعمل خليط من خل التفاح والماء بنسبة ٢:١ وتدهن به فروة الرأس يومياً.

س: يشكو العديد من الرجال والسيدات من ضعف وجفاف الشعر نتيجة لممارستهم السباحة وكثرة غسل الشعر بالإضافة إلى استخدام الصبغات وتموجات الشعر وتجيئه بأدوات كهربائية فكيف يمكنهم استعادة رونقها من جديد؟

رأس الإنسان العادي بها مائة وخمسون ألف شعرة في المتوسط وجميعها متشابهة فإذا كانت إحداها جافة تكون جميعها جافة فيمكنك وقتها سماع كل المائة والخمسين ألف شعرة تقريرًا من عند نهاية أطرافهم المتقصفة وهم يصرخون «أنقذونا! أنقذونا!» ولإنقاذ الشعر من هذه الحالة يجب اتباع الآتي:

أولاً: استعمل الشامبو بحرص غسل الشعر يوميًا بالشامبو ولكن الشامبو لا يغسل الأتربة فقط، ولكنه أيضًا يزيل الزيوت الطبيعية التي يفرزها شعرك لحمايته فإذا تعرض شعرك للجفاف الشديد بسبب استخدام الكثير من الشامبو فأعطيه قسطًا من الراحة التي يحتاجها وجرب أن تقلل عدد مرات غسله واستعمل شامبو خفيفًا مكتوبًا عليه «للشعر الجاف أو التالف».

ثانيًا: استعمل بلسمًا للشعر حينما يصبح الشعر جافًا، فإن الطبقات الخارجية والتي تسمى القشirات تتقدّر من متتصف الجذع ويقوم بلسم الشعر بلصق القشirات في الجذع ويترك مادة لينة على الشعر ويقي من الكهرباء الإستاتيكية والتي تسبب تجعد الشعر.

ثالثًا: أكثر من المايونيز فهو يعد بلسمًا ممتازاً، وينصح بأن تضع أية مادة لزجة زيتية بيضاء على شعرك لمدة تتراوح من خمس دقائق إلى ساعة قبل كل غسلة.

رابعًا: قص الأطراف المتقصفة: عادة ما يكون أكثر الأجزاء المعرضة للتلف من الشعر هو نهاية قص الأطراف المتقصفة مرة كل ستة أسابيع.

خامسًا: صرف شعرك دون استخدام الحرارة: إن الحرارة هي التي تجعل الصحراء قاحلة، وهي أيضًا، تجعل شعرك جافاً. إن اثنين من أكثر مصادر الحرارة شدة هي مكواة تجعيد الشعر، وأداة تجعيد الشعر الكهربائية.

سادساً: احمي شعرك من عناصر الطبيعة الضارة: قد تسبب الرياح الشديدة تقصف الشعر مثلما تنسق قطعة قماش، كما تضر أشعة الشمس ضررًا بالغاً.

سابعاً: لا تسبح دون غطاء للرأس: إن الكلور يعتبر أكثر الأشياء إتلافاً للشعر لذا احرص على ارتداء كاب من المطاط كجزء من زي السباحة المعتاد. وللمزيد من الحماية أدهن شعرك قبل السباحة بقليل من زيت الزيتون.

ثامناً: ضع البيرة على شعرك: تعد البيرة سائلاً رائعاً يحافظ على الشعر كما يعطيه لمعاناً ومظهراً صحيماً، حتى وإن كان شعرك جافاً والطريقة هي: أن ترش البيرة على شعرك باستخدام زجاجة بها رشاش وذلك بعد غسل الشعر ثم تجفيفه بالمنشفة.

تاسعاً: هناك طريقة أخرى تسمى «الخلط الاستوائي الموضعي» ويستخدمها مصففو شعر نجوم هوليوود، وهي عبارة عن سحق الموز القديم الأسود والمعفن مع الأفوكادو الطري هذه الطريقة بها الكثير من العناصر الغذائية فهي تغذي الشعر وتقويه ويترك هذا الخليط الاستوائي على الشعر لمدة 15 دقيقة ثم يغسل.

س: الشعر المجعد يمثل مشكلة كبيرة تؤرق صاحبه، حيث لا يستطيع تصفييفه بالطريقة التي تمكنه من إبراز جماله.. كيف يمكن التغلب على هذه المشكلة؟

لتغلب على هذه المشكلة تقوم باتباع مايلي:

أولاً: يدهن الشعر يومياً بنسب متساوية بعد خلطها جيداً وهي زيت الخروع وزيت اللوز وزيت جوز الهند.

ثانياً: يخلط زيت الذرة مع زيت السمسم بنسب متساوية ويدهن به الشعر يومياً.

ثالثاً: يؤخذ ٢٥ جراماً أملج مطحون، ويعجن ب ٥٠ سم من زيت السمسم ويدهن به الشعر جيداً ويترك لمدة طويلة حوالي ساعتين ويغسل بالشامبو الطبيعي.

س: الشعلبة.. مرض يصيب فروة رأس الإنسان في جميع مراحل عمره.. وقد يفشل في بعض الأحيان في علاجها.. فما الطريقة الفعالة في علاج هذا المرض؟

أولاً: يجب على المريض شرط مكان الشعلة بإبرة حقنة معقمة ويدهن المكان بزيت الزيتون المهروس به ثوم ويعمل هذا بأخذ ٢ ملعقة زيت زيتون مع ٤ فصوص ثوم ويهرس في الزيت بعد تقطير الثوم مباشرة.

ثانياً: يؤخذ مقادير متساوية من الفلفل الأسود والجنزبيل والحبة السوداء ويطحن جيداً وتعجن في نصف كوب خل أحمر مركز ويدهن به مكان الثعلبة مرتين يومياً.

ثالثاً: دهان مكان الثعلبة بعسل النحل بعد أن تدلّك جيداً بالخردل الأبيض المطحون.

رابعاً: يخلط مسحوق الصبر ويخلط مع الخل ٥ جرامات صبر و ١٠ جرامات خل وتمزج ويدهن به مكان التعلبة.

س: الكثير من الرجال يعانون من مشكلة الصلع التي قد تكون وراثية أو غير وراثية فما الحل في ذلك؟ وهل علاج الصلع الوراثي مختلف عن علاج الصلع غير الوراثي؟

الصلع الوراثي ليس له علاج إلا ما قد يكون في المستقبل من العلاج الجيني أي بتغيير الجينات.

والعلاج في حالة إذا ما كان الصلع غير وراثي هو:

أولاً: تؤخذ الكمة المجففة وتنقع في ١٠٠ جرام ماء ثم تدق وتدهن بها الصلعة.

ثانياً: يؤخذ ٦٠ جراما من الحبوب الغار (حب علي شكل بندق صغير وبياع عند العطار) ويضاف إليها ٨ جرامات قرنفل، وتصوّع في ٢٠٠ جرام كحول أبيض و٢٠٠ جرام زيت زعتر وتترك لمدة أسبوع ويعصر ويصفى ويوضع في زجاجة ويدهن بها الصلعة يومياً.

ثالثًا: يؤخذ ٦٠ جرامًا من ورق الغاز، و٨ جرامات قرنفل في ٢٠٠ جرام كحول

٢٠٠ جرام زيت زعتر مع ١٥ جراماً أثيل كبرتيك (بياع في محلات الكيماويات) ويوضع في زجاجة ويحكم غلقها ويدهن منها على الصلة.

إزالة الشعر:

س: في رأيك ما الطريقة المثالية والمناسبة لإزالة الشعر نهائياً؟

يوجد طريقتين في هذا الشأن:

الطريقة الأولى هي: بعد نزع الشعر يضمد ببذر السيكران مطحوناً.

الطريقة الثانية هي: يطحن نبات السعد وبذر السيكران بمقادير متساوية ويُطبخ في ماء حتى يصبح كالطحينة ويدهن به بعد إزالة الشعر، ويترك من المساء للصبح أو لمدة ست ساعات ويكرر.

الأمراض الجلدية بصفة عامة «ثعلبة - تنيا - كلف...»:

س: تسبب الحكة المستمرة للجلد إلى تشويه مظهر الجلد.. فكيف يمكن التخلص من الحكة؟

أولاً: لعلاج الحكة تضاف مقادير متساوية من الشعير والعرقوس والعناب بمقادير وتحخذ ملعقة من المخلوط ويضاف إليها كوب ماء مغلي وتصفى وتشرب صباحاً ومساءً.

ثانياً: يدهن مكان الحكة بعصير خيار.

ثالثاً: توضع أوراق الكرنب المبشورة على مكان الحكة لمدة نصف ساعة.

رابعاً: يدهن مكان الحكة بزيت اللوز الحلو من ٣-٥ يومياً.

س: يعاني الكثيرون الآن من الإصابة ببكتيريا (التنيا) والتي تسبب آلاماً ومشكلات للمصاب بها.. فكيف يمكن علاجها بطريقة سريعة وآمنة؟

أولاً: يؤخذ ١٠٠ جرام من جذور النجيل وتنظف جيداً وتغلي في ٢٠٠ جرام وتصفى ويُمسح به على أماكن (التنيا) صباحاً ومساءً.

ثانيًا: تغلي أزهار البنفسج في الماء وترى حتى يحدث فيها تخمير وتدهن بها الأماكن المصابة.

ثالثًا: يدهن مكان (التنيا) بزيت حبة البركة صباحًا ومساءً.

س: ظهر بالأسواق الآن العديد من الكريمات التي تدعي إمكانية علاج البهاق.. وقد لا يحدث العلاج، فكيف يمكن علاج البهاق بطريقة طبيعية وآمنة؟

أولاً: أثناء الوجود في حمام البخار (السونا) يدهن مكان البهاق بالحناء والنورة (النورة عبارة عن مخلوط من أملاح الكالسيوم والبورن) مع التدليك المستمر لمدة ربع ساعة.

ثانيًا: تطحن عروق الصباغين (عروق تباع عند العطار) وتغلي في الخل ٢٠ جراماً عروق صباغين في ٥٠ جراماً خل ويدهن يومياً.

ثالثًا: يمكن أن يتعرض مكان البهاق لشمس الصباح أو شمس المغيب ويدهن بعد ذلك بدهان الخل المطبوخ به عروق الصباغين.

رابعًا: يؤخذ مقدار من ١٠٠ جرام خلة بلدي مع ٥٠ جراماً هدال وتخلط ويخذ منها نصف ملعقة صغيرة مع عسل النحل بالماء صباحًا ومساءً.

س: ما الطريقة المثلية لعلاج الإكزيما؟

أولاً: يدهن المكان بزيت الترمس صباحًا ومساءً، مع شرب كوب عرقسوس أو بلح أهليج؟

ثانيًا: يغلي زهر البابونج ملء ملعقة في نصف كوب ماء ويعسل بالمحلول الناتج مكان الإكزيما، ويدهن بعد ذلك المكان بزيت اللوز.

ثالثًا: يدهن مكان الإكزيما بزيت الكتان.

رابعًا: يدهن المكان بمحلول الناتج من غلي الحلبة.

س: كثير من الفتيات يعاني من مشكلة وجود كلف بالوجه نتيجة التعرض

لأشعة الشمس وفي بعض الأحيان لاتحدث الكريمات أي نتيجة.. فكيف يمكن التخلص من تلك المشكلة المؤرقة بطريقة طبيعية؟

أولاً: يتم علاج الكلف عن طريق عجن ٥ جرامات كركم مع خمسين جراماً عسل نحل ويدهن به الوجه صباحاً ومساءً ويترك لمدة نصف ساعة ثم يغسل بالماء الدافئ.

ثانياً: يخلط مقدار متساو من زيت اللوز الحلو وزيت اللوز المر ويدهن به الوجه صباحاً ومساءً.

ثالثاً: يؤخذ مفروم ورق العنبر ويدهن به مع تدليك كل الوجه.

رابعاً: تدق بذور الخروع ويدلك بها مكان الكلف.

س: ظهور النمش بالوجه والجسم، هل هو مشكلة بلا حل.. أم أن العلاج بالأعشاب قد وجد لها حل؟

توجد ثلاث طرق فعالة جداً جداً لعلاج النمش، وهي كالتالي:

الطريقة الأولى: وفيها توضع مقادير متساوية من بذور الكتان واللوز وتطحن وتعجن بالخل ويدهن بها النمش.

الطريقة الثانية: وفيها يؤخذ اللبن من فروع التين وتعجن بدقيق الشعير، ويدهن بها مكان النمش وهو فعال جداً.

الطريقة الثالثة: وفيها يخلط البصل المفروم مع الخل، ويدهن به النمش يومياً.

س: مع تقدم السن يترك الزمن آثاره على الوجه، مما يسبب مشكلة تورق الكثرين وخاصة النساء.. فكيف يمكن الحصول على وجه خال من التجاعيد؟

لعلاج التجاعيد والحصول على وجه نضر توجد أربع طرق طبيعية هي:

أولاً: الدهان بزيت جنين القمح.

ثانياً: الدهان طيلة الليل بزيت الزيتون والمداومة عليه فعالة جداً، لأن رسول الله

يقول: «أتدموا بالزيت وادهنوه به فإنه من شجرة مباركة».

ثالثاً: التدليك بعصير الخيار قبل النوم.

رابعاً: يؤخذ مقدار مطحون بذور القاطونة وتعجن بالماء ويدهن به الوجه ويترك لمدة ربع ساعة ثم يغسل ويجفف.

س: يشتكي بعض الناس من ظهور بقع سوداء في البشرة بعد وضع الكريمات ومواد معطرة على الجلد والتعرض بعدها للشمس مباشرة.. فكيف يمكن التغلب على تلك البقع؟

للقضاء على البقع السوداء في البشرة يمكن استعمال ثلاثة طرق:

أولاً: يدهن مكان السوداد بزيت جنين القمح صباحاً ومساءً.

ثانياً: يؤخذ ٥ جرامات صيني مطحون، ويخلط مع عسل نحل ويعمل منه ماسك (قناع) لمدة نصف ساعة يومياً.

ثالثاً: يدهن المكان بزيت الزيتون المخلوط به زيت اللوز بنسبة ١:٢.

س: التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة قد يؤدي إلى ظهور تجاعيد في الوجه.. ويؤدي في بعض الأحيان إلى ترهله وضعفه.. فكيف يمكن التغلب على هذا؟

في حالة البشرة الجافة توجد طريقتان:

أولاً: تؤخذ ملعقة قشدة لبن زبادي مع ملعقة عسل نحل وي العمل قناع للوجه لمدة ٢٠ دقيقة ثم تغسل بماء دافئ.

ثانياً: دهان الوجه بعصير الخيار ويظل طيلة الليل ويعمل الوجه في الصباح بصابون زيت الزيتون.

أما بالنسبة للبشرة الدهنية فيتم عمل قناع من عسل النحل المضاف إليه عصير الليمون لمدة نصف ساعة.

س: تظاهر تظاهر في مختلف مراحل العمر لدى الجنسين ونتيجة للتغيرات الهرمونية بثور بالوجه وقد ترك مكانها آثاراً وندوباً فكيف يمكن التخلص من تلك البثور دون ترك أي ندوب أو آثار؟

توجد طريقتان لعلاج البثور، هما:

أولاً: يؤخذ ١٠ جرامات لسان الحمل، ويوضع عليه كوب ماء يغلي جيداً وتمسح البثور بالمستخلص المائي، وتوضع على البثور قطنة مبللة بهذا المستخلص لمدة ٢٠ دقيقة.

ثانياً: يؤخذ ٣ فصوص ثوم مع جرامين بوراكس وملعقة كبيرة من عسل النحل وتوضع على البثور مرة صباحاً ومساءً.

س: هل هناك علاقة بين التغذية وصحة الجلد؟

نعم هناك علاقة وثيقة بين التغذية الجيدة وبين صحة الجلد، فالجلد ليس كساء لا يتغير، وهو يقوم بتجديد نفسه كل فترة، لذا يحتاج الجلد إلى غذاء دائم وجيد يكتسب الجلد حيويته ونضارته وفيتامين «أ» يمده بالعناصر المساعدة على التجدد.

س: الحصول على وجه نضرة تتدفق فيه الحيوية هو غاية الجميع.. فكيف يمكن تحقيق تلك التسليمة بطريقة طبيعية؟

لتحقيق ذلك توجد ثلاثة طرق:

أولاً: يؤخذ ٣ جرامات من نبات السعد مع ١٠ جرامات زيت زيتون وتعجن جيداً ويدهن به الوجه صباحاً ومساءً.

ثانياً: يؤخذ ٣ جرامات من الشمر و٣ جرامات من إكليل الجبل ويوضع على الخليط كوب ماء مغلي ويتمسح الوجه بالمستخلص المائي وهو فاتر.

ثالثاً: يستخدم عصير البقدونس مع المستخلص المائي لزهر البابونج ويدهن به الوجه صباحاً ومساءً.

س: ظهر بالأسواق حاليًّا العديد من كريمات تفتح البشرة إلا أن بعضها قد يكون له أثار جانبية.. فهل توجد طرق للحصول على بشرة فاتحة دون قلق أو خوف من الإصابة بأي أمراض؟

للحصول على بشرة فاتحة يمكن أخذ ٤ جرامات ترمس مطحون و ٤ جرامات فول مطحون وجرامين عدس مطحون وتعمل منها عجينة بالماء ويعمل منها قناع للوجه لمدة ساعة ثم يغسل بالماء. أو الدهان بزيت جنين القمح مع زيت اللوز بنسبة متساوية.

س: في فترة الشباب ونتيجة للهرمونات يعاني الشباب من الجنسين من ظهور حب الشباب والذي يمثل مشكلة تؤرقهم وتأثير على جمال الوجه وصفائه.. فكيف يمكن القضاء على حب الشباب؟

يمكن القضاء على حب الشباب بالأتي:

أولاً: يؤخذ مقدار ٥٠ جراماً خميرة بيرة مع ٥٠ جراماً زعتر و ٥٠ جراماً حبة البركة وتطحن وتضاف إليها نصف كيلو عسل نحل، ومنه تأخذ ملعقة صغيرة بعد الإفطار والعشاء مع تدليك الوجه بمبشرة الخيار قبل النوم.

ثانياً: يأخذ عصير الرمان ملء ملعقة مع ملء ملعقة خل وتخلط جيداً ويمسح على الحبوب المتقرحة صباحاً ومساءً.

س: مع دخول فصل الشتاء وبرودة الجو وجفاف البشرة تشقد الشفاة في بعض الأحيان فكيف يمكن ترطيب البشرة وعلاجهما؟

لترطيب الشفاة وعلاجهما يمكن دهان الشفاة بثلاث طرق هي:

أولاً: تحل المستكبي في دهن الورد بنسبة ١:٥ على نار هادئة ويدهن منه بعد الأكل مع ترك الشفاة بلا مسح ولا غسل.

ثانياً: يدهن بزيت اللوز الحلو.

ثالثاً: يؤخذ من زيت بنسج ٥ جرامات و ٧ جرامات زيت لوز و ٣ جرامات زيت ورد وتمزج جيداً ويدهن منه.

رابعاً: تدهن الشفاة بزيت اللوز حلو عدة مرات في اليوم، مع الأكثار من الأطعمة الغنية بفيتامين ॥ كالبرتقال والجزر والليمون.

خامساً: تغلي الحلبة وتغسل الشفاة بهذا المغلي عدة مرات في اليوم، ثم تدهن بعدها بأي دهان من الدهانات السابقة.

س: نتيجة للعديد من العوامل مثل الحساسية أو تناول أطعمة تسبب التورم والحساسية يصاب الوجه بالتورم أو فوران الرأس فما علاج تلك الحالة لدى طب الأعشاب؟

علاج فوران الرأس وتورم الوجه:

أولاً: تؤخذ همبباء وتعصر قدر فنجان ويحلل بعسل ويشرب صباحاً ومساءً لمدة خمسة أيام.

ثانياً: يضمد على الرأس والوجه بمبشرة الخيار المثلج صباحاً ومساءً ويترك لمدة ساعة ويمكن أن يبدل.

س: ظهور الدمامل بأي جزء من جسد الإنسان يسبب له العديد من المتابع والقلق. ما هو الدمل في الأساس وكيف يصاب به الإنسان؟ ولماذا دائماً تنتاب عنه العديد من المشاكل الخطيرة والأمراض وكيف للإنسان أن يتتجنبها؟

إن حقيقة الدمل هي البكتيريا العنقودية تقوم بالغزو عن طريق خدش في الجلد وإصابة الغدد الدهنية المسدودة أو بصيلات الشعر ويقوم جهاز المناعة بإرسال كرات الدم البيضاء لمحاربة الغزارة ويتبع عن ذلك وجود صديد.

أما المشاكل والأمراض التي تحدث نتيجة الإصابة بالدمامل فتحدث من تسرب البكتيريا من الدمامل إلى مجرى الدم فتصببه بالتسوس لذا فمن الخطورة أن

تقوم بعصر دمل موجود حول الشفاة أو الأنف لأن العدوى قد تنتقل إلى المخ وتعد مناطق الإبط وأعلى الفخذ والصدر مناطق خطورة أخرى لدى المرأة المريضة.

ولتجنب حدوث ذلك، والخلص من الدمل وعلاجه يمكن استخدام ضمادة ساخنة لعلاج الدمل، فسوف تجعله يظهر على سطح الجلد ويجف ويشفي في وقت سريع. عند ظهور أول علامة على وجود دمل عليك بوضع ضمادة يمكن أن تكون مجرد قطعة من القماش الدافئة المبللة على الدمل بمنطقة من ٣٠-٢٠ دقيقة ثلاث أو أربع مرات يومياً، وقد يستغرق الأمر من خمسة إلى سبعة أيام إلى أن يشفى الدمل.

وهناك طريقة أخرى شعبية من المطبخ في علاج الدمل، وهي أن نضع على الدمل شريحة طماطم ساخنة - شريحة بصل طازجة - ثوم - الورق الخارجي من الملفوف - بعض الشاي الهندي.

س: في كثير من الأحيان قد يصاب جلوتنا بالتشققات نتيجة للاحتكاك سواء من الملابس أو من احتكاك أعضائنا.. فكيف يمكن تجنب هذا الاحتكاك الذي قد يسبب تشقاً للجلد؟

حينما يحتك شيء ما بجسمك ويترك أثراً فهناك العديد من الخطوات التي يمكن اتباعها:

أولاً: احرص على ارتداء الملابس المصنوعة من الألياف الطبيعية.

ثانياً: اغسل الملابس قبل الاستعمال.

ثالثاً: قم بتغطية الأماكن الأكثر عرضة للإصابة بالاحتكاك.

رابعاً: احرص على ارتداء ملابس رياضية ضيقة.

خامساً: ارتد الملابس القطنية أولاً قبل أي ملابس مصنوعة من مادة أخرى لكي تتجنب تأثيرها عن جلدك.

سادساً: تخلص من الملابس الخشنة.

سابعاً: ذلك جسمك بمادة دهنية، أي تدلك المنطقة التي بين فخديك، وحول أصابعك قدميك وأسفل ذراعيك، أو أي مكان يتعرض للتشقق بسبب الاحتكاك بهلام نطفي، لأنه سيجعل الجلد ينزلق عند الاحتكاك ببعضه.

ثامناً: استخدام البوترة فهي علاج قديم لتشقق الجلد الناتج عن الاحتكاك.

تاسعاً: اربط المكان المصاب بالتشقق بمضادة فقط عليك ربط مكان الاحتكاك بمضادة لاصقة.

عاشرًا: غير نوع الرياضة التي تمارسها: إن ممارسي الرياضة أصحاب الوزن الزائد قد يعانون من مشكلة تشقق الجلد الناتج عن الاحتكاك بشكل مستمر إلى أن يقللوا وزنهم ولذلك عليك بتغيير نوع الرياضة التي يمارسها يلائم جلدك.

س: الكثير من العادات السيئة والخاطئة والاستعمال المتكرر للمنظفات وعرض اليد للشمس وللمياه لفترات طويلة يؤثر على نضارتها ونوعيتها فما الطرق السليمة لاستعادة الأيدي الناعمة وعودتها لسابق عهدها.. وما طرق الوقاية بتجنب تشويه اليد؟

أولاً: الخطوة الأساسية لعلاج تشقق الأيدي هي تجنب المياه مهما كانت الأسباب.

ثانياً: اغسل باطن اليد: إذا اضطررت لغسيل يديك كثيراً حاول غسل راحة اليد فقط.

ثالثاً: استعمل السائل المنظف للبشرة بدلاً من استخدام الصابون اغسل يديك بمنظف خاص للبشرة خال من الزيوت.

رابعاً: استكمالاً للعلاج الخالي من الصابون ينصح بغسل الأيدي بزيت الاستحمام.

خامساً: ضع بعض الكريمات أو المراهم الموضعية: استعمل أي نوع من أنواع الكريمات المرطبة الموضعية في كل مرة تغسل فيها يديك وقبل النوم.

الاكتئاب

س: الاكتئاب هو مرض العصر، ومع كل ما يصيب الإنسان من متاعب وضغوط نفسية وعصبية تحيط به تأتي لحظة ما يعجز فيها عن المقاومة.. ويصيير جهازه النفسي والعصبي عاجزاً عن عودة الروح إليه.. في هذه اللحظة يحتاج إلى من يأخذ بيده يتعاون معه في إنقاذ جهازه النفسي والعصبي من الإنحراف إلى قاع الهاوية.. فما النصائح التي توجهها لمواجهة الاكتئاب والتغلب عليه؟

يمكن أن يجرب الشخص المصاب بالاكتئاب إحدى الوسائل الآتية لدفع معنوياته:

أولاً: مارس أي عمل يتطلب نشاطاً: من المعروف أن المكوث بالمنزل والإحساس بالتكلدر يزيدان من شعورك بالاكتئاب لذا فالعلاج المنزلي لهذه الحالة هو الهروب من المنزل. اذهب للتمشية أو اركب الدراجة أو قم بزيارة صديق لك أو أفرِ كتاباً.

ثانياً: فتش في ذاكرتك عن أعمال ترفيهية يمكنك القيام بها ز أفضل طريقة لاختيار نشاط تقوم به هي أن تسجل قائمة بالأعمال التي تستمتع بها.

ثالثاً: تحدث عن همومك، فمن المفيد أن تشارك الغير مشاعرك. ابحث عن أصدقاء يهتمون لأمرك وأخبرهم عما يجول بخاطرك و يؤرقك.

رابعاً: لا مانع من البكاء إذا كان الحديث عن مشاكلك يفضي بك إلى الدموع، فالبكاء وسيلة رائعة لتفریغ ما بداخلك وخصوصاً إذا كنت تعرف سبب بكائك.

خامساً: اجلس مع نفسك وحلل الموقف في كثير من الأحيان، إذا تمكنت من تحديد مصدر شعورك بالإحباط فسوف تشعر بتحسن كبير.

سادساً: حاول ثم أعد المحاولة، ثم امتنع عن المحاولة قد تعرّينا أفكار عما قد تجلبه لنا الحياة، وأحياناً تتمسك بهذه الأحلام رغم اقتناعنا بأنها ليست حقيقة،

فمطاردة أهداف لا يمكن تحقيقها قد تؤدي للاكتئاب. عندما تصل هذه النقطة فقد أن لك أن تقول: «لقد حاولت أن أبدل كل ما في وسعي» ثم تكف عن المحاولة.

سابعاً: مارس الرياضة، توضح دراسات عديدة أن ممارسة الرياضة قد تساعد على التغلب على الهموم.

ثامناً: ابحث عن شيء مماثل تقوم به: ربما يكون ما تحتاج إليه لكي تخرج من همومك هو القيام بأي عمل يصرف انتباحك عن أحزانك.

تاسعاً: أبطي من معدل سرعة حياتك: الحياة في القرن العشرين يمكن أن تصبح شديدة الاضطراب في بعض الأحيان.

عاشرًا: تجنب اتخاذ قرارت هامة: لا يمكنك أن تثق في قرارك حينما تكون مكتئباً.

حادي عشر: عامل الآخرين باحترام: إن الإحساس بالإحباط يجعل الإنسان يميل إلى العنف والغضب في معاملاته مع الناس.

ثاني عشر: امتنع عن الذهاب للمحال التجارية تماماً: مثلاً ما يرتد أثر المعاملة الناس بعنف إليك ويضر حالة الاكتئاب لديك فإن الإفراط في التسوق يترك نفس الآثر.

ثالث عشر: أغلق الثلاجة ن فإن الإفراط في الطعام يمكن أن يرتد ضرره عليك وبالرغم من الإفراط في الأكل قد يشعرك بالراحة لحظة الأكل.

س: وكيف نساعد الآخرين المصابين بالاكتئاب؟

حينما يبدأ صديقك بالحديث عن حالة الاكتئاب التي يعاني منها حاول أن تفعل كل ما في وسعك لخلق بيئة آمنة. فلا تحاول أن تجعل الموقف تافهاً بأن تقول مثلاً: «آه! كف عن هذه، فليس هناك سبب وجيه وراء شعورك بالاكتئاب».

وهناك أيضاً بعض النصائح التي يمكنك بها مساعدة الآخرين للخروج من

الاكتئاب.

أولاً: لا تقدم حلولاً سهلة دع صديقك يبحث عن حلول لنفسه مستخدماً إياك كمستمع لأفكاره.

ثانياً: حاول أن تشرك الشخص المصاب بالاكتئاب في أية أنشطة بدنية مثل التمارين الرياضية.

ثالثاً: حاول الحفاظ علي تحريض صديقك علي إيجاد الحلول وتذكر أن الاكتئاب يمكن تعريفه بأنه فقدان الاهتمام بكل شيء.

س: هل تؤثر بعض الوجبات أو الأكلات أو الأطعمة الغذائية علي الحالة المزاجية للإنسان وتساعده للتغلب علي الاكتئاب؟

نعم وأهم المواد الغذائية التي تساعد علي ذلك هي فيتامين «ب» وبعض الأحماض الأمينية وإليك التركيبة:

تناول من ١٠٠ إلى ٣٠٠٠ مليجرام من الحمض الأميني ل. تيروسين في أول الصباح علي معدة خالية، ثم اتبعها بمكمل غذائي لفيتامين «ب» المركب مع الإفطار بعد مرور ٣٠ دقيقة علي تناول الحمض الأميني.

يتحول ل. تيروسين في المخ إلي أدرينالين، وهي مادة كيميائية تحفز الحالات المزاجية الإيجابية، وتعطي دافعاً وحافزاً في حين يسمح فيتامين «ب» المركب خصوصاً فيتامين «ب٦» للجسم بالقيام بعمليات الأيض الغذائي علي الأحماض الأمينية.



الشعر

قبل الحديث عن سقوط شعر الرأس وقشرة الرأس سأعطي القارئ الكريم نبذة عن الشعر، فالشعر نوع من النسيج المتتطور المتجدد يخرج من الجلد. وتتكون كل شعرة من خلايا جلدية غير حية مماثلة بنوع من البروتين المتجمد يعرف باسم الكيراتين، أي المادة القرنية. يختلف ملمس الشعر بين جزء واخر من أجزاء الجسم، كما يختلف أيضاً فيما بين الجنسين وما بين فرد وآخر وما بين جنس وآخر من الأجناس البشرية. وإذا كان الشعر مجعداً فإن كل شعرة منه تكون بيضاوية الشكل في المقطع المستعرض، أما إذا كان ناعماً ومتسططاً فإنه يتخد شكلاً اسطوانيًا بشكل عام.

يتوقف لون الشعر على ما يحتويه من صبغة (خضاب) داكن يسمى ميلانين من حيث كميته وتوزيعه وكذلك ما تحتويه كل شعرة في لبها المركزي من مقدار الهواء، وكلما قل الميلانين خف لون الشعر. وكل شعر سواء كان أسود أم أشقر أم أحمر يحتوي على بعض الميلانين، ولكن الشعر الأحمر يحتوي بالإضافة إليه على نوع متميز من الخضاب المركب من الحديد.

تنبت كل شعرة في جيب رقيق غائر في الجلد يسمى الجعيبة والجزء من الشعر الذي يكون دفيناً تحت سطح الجلد هو الجذر، أما الجزء الذي يعلو سطح الجلد فهو القصبة، وتتصل بجعيبات الشعر عدد جلدية تسمى بالغدد الزهمية وهي تتکفل بإمداد الشعر بمادة زيتية هي الزهم أو الدسم تكسب الشعر لمعنته المعروفة. وبالإضافة إلى ذلك تحتوي كل جعيبة شعرية على مجموعة من العضلات الدقيقة، وفيما تقبض هذه العضلات في بقعة تحتوي على عدة جعيبات فإن ذلك يضفي على سطح الجلد في تلك البقعة ذات المظهر المسنن المألف والذى يعرف بالحببات الأوزية نظراً إلى أنها متشابهة التتواءات الدقيقة التي تبدو على جلد الأوز. وينمو

الشعر من جذوره. فإنه بإضافة خلايا جديدة إلى الجذر تدفع القصبة تدريجياً خارج الجلد، وعملية النمو هذه عملية مستمرة بدرجات متفاوتة من حيث النقص أو الزيادة، ولكن جعييات الشعر لا تعمل جميعها في وقت واحد. حيث إن جعيية بذاتها قد تستجم بضعة أسابيع بعد أن يتم انماء شرة جديدة.

قشرة الرأس: Dandruff

تعتبر هذه المشكلة شائعة وهي تصيب فروة الرأس وهي تميّز بوجود قشور بيضاء أو صفراء من الجلد الميت، ويعرف المرض طبياً باسم (التهاب الجلد الذهني) والقشرة تكسب المرء مظهراً غير محمود لما يسقط منه من قشور على ملابسه، ولما يحدّثه من حكة مستمرة، فإذا هرّش الشخص فروة الرأس هرشاً شديداً أدى ذلك إلى خدش الجلد مما يسهل عدواه بالفطريات والبكتيريا التي لا تفارقه وقد تنتشر العلة وفي أحوال نادرة قد تمتد إلى الحاجب والرموش والأذنين والأنف والرقبة محدثة احمراراً بالجلد في هذه الموضع. وفروة الرأس كغيرها من سطوح الجلد الأخرى تتخلص دائماً من الخلايا الميتة مستبدلة بها غيرها من الخلايا الجديدة. وفي هذه الحالة يبقى الجلد محتفظاً بمظهره السوي، على حين تطرح الجزيئات الميتة دون أن يلاحظ ذلك. وعندما تسرع هذه العملية على صورة شاذة يظهر قشر الرأس. والغدد الذهنية، وهي تلك المئات من الغدد الدهنية الدقيقة المتصلة بجذور الشعر والتي تزليق فروة الرأس، تعد مسؤولة عن هذه الحالة، وفي معظم حالات تقرّب الشعر تصبح هذه الغدد مفرطة النشاط، وبذلك يصبح الشعر وفروة الرأس مفرطين في الدهنية، وتعرف هذه الحالة (بقشرة الشعر الذهني) وتميل القشور حينئذ أن تكون مصفرة شحمية ويحدث هذا النوع من التهاب الجلد الذهني عادة في الأطفال الرضع. وهناك نوع آخر من قشر الرأس، حيث تفسد فتحات الغدد الذهنية فيصبح الشعر جافاً هشاً، وفي هذا النوع تظهر القشور صلبة جافة ذات لون رمادي أبيض.

قشرة الرأس حالة شائعة جدًا حتى إن البعض قد لا يعتبرونها حالة مرضية، وكثيرون هم الذين يعانون قشرة الرأس ولكن الأمر لا يصل بهم إلى حد الشكوى إلا إذا ظهرت القشرة بشكل واضح على الشعر والثياب أو أحدثت الحكة.

وحتى الماضي القريب كان يظن إن القشرة ببساطة هي نتيجة تسارع في نمو خلايا بشرة جلد الرأس دون أن يعرف سبب هذا التسارع. أما اليوم فقد ثبت بالدليل العلمي إن سبب قشرة الرأس هو تكاثر نوع من الخمائر Yeasts يدعى *Pityrosporum Ovale* على فروة الرأس.

❁ علاج تساقط الشعر وقشور الرأس بالأعشاب الطبية :

لإعطاء شعر الرأس مظهراً ناعماً ممتازاً وإطالة بقاء الشعر في فروة الرأس إلى أكبر فترة ممكنة تستخدم مجموعة من الزيوت المعروفة باسم الزيت الثلاثي، ويجب تحضيرها طازجة بنفسك حيث تؤخذ أجزاء متساوية من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز المر وتمزج جيداً وتوضع داخل زجاجة عنبرية اللون. وطريقة الاستعمال أن تؤخذ عدة قطرات من الزيت الثلاثي وتوضع على الشعر ثم يدلك الشعر وفروة الرأس برفوس الأصابع دون عنف ولمدة عشر دقائق دلگاً متواصلاً على أن يكون هذا الإجراء قبل النوم ليلاً مباشرة ثم يمشط الشعر بمشط متسع الأسنان وبهدوء وينفع الرأس بمنديل أو بأي غطاء مناسب حتى الصباح. ثم يغسل الشعر في الصباح باستخدام رغوة الصابون فقط والماء الجاري، وإن ترك الشعر بدون غسل فلا ضرر من ذلك والتدليك لمدة عشر دقائق يعطي فرصة لتحسين الدورة الدموية في فروة الرأس وتمتص جذور الشعر الزيت الثلاثي وهذا هو السر في صيانة الشعر واستمراريته ومنع قشور فروة الرأس وازالتها تماماً. ويستمر الشخص يومياً ولمدة شهر. أما في الشهر الثاني فيكون الدهان والتدليك يوماً بعد يوم، وأما في الشهر الثالث فيكون التدليك والدهان مرة في الأسبوع ويستمر الشخص فيما بعد على هذا المنوال مرة واحدة في الأسبوع.

علاج قشرة الرأس:

إن استعمال الشامبو بشكل دوري ومتكرر هو الحل الأفضل لقشرة الرأس، والشامبو العادي قد يسيطر على حالات القشرة البسيطة لكن معظم الحالات تتطلب استعمال الشامبو الطبي. وأن معظم أنواع الشامبو الطبي تحتوي على مواد تعمل على التقليل من تسارع نمو خلايا البشرة من مثل السيلينيوم Selenium وحامض السليسيك Salicylic Acid والسلفر Sulfur والقطران Coal والزنك بيريثيون Pyrithione Zinc، أما مادة الكتيوكونازول Ketoconazole الموجودة في شامبو Nizoral فتعتبر المادة الأمثل في علاج قشرة الرأس وذلك لقدرتها على مكافحة الخمائر المسببة للقشرة. ولأفضل النتائج ينصح بإبقاء الشامبو على الشعر وفروة الرأس مدة خمس دقائق قبل غسله.

◀ الشعر الدهني:

سبب الشعر الدهني هو زيادة نشاط الغدد الدهنية المتصلة بأكياس الشعر في باطن الجلد. وحتى يومنا هذا لا يوجد أي علاجات خارجية تقلل من نشاط هذه الغدد، ومع الأسف فإننا نجد بعض المستحضرات تدعي القدرة على القضاء على دهنية الشعر ولكن الحقيقة هي أن كل ما تفعله هو إزالة الزيت عن الشعر وسطح الجلد بشكل مؤقت. وأن الطريقة العلمية الوحيدة للتجميف من دهنية الشعر هو استعمال الشامبو بأكياس دوري ويومي إذا لزم الأمر، فتكرار الشامبو غير مؤذ على الإطلاق ولا يؤدي إلى تساقط الشعر.

استعملني شامبو خاصاً بالشعر الدهني واتركي رغوة الشامبو على الشعر حوالي خمس دقائق قبل شطفه.

إذا رغبت في استعمال ملطف او بلسم للشعر بعد الشامبو فتأكد من كونه خالياً من الزيوت Free Oil.

تذكري أن الشعر القصير يجعل عملية الشامبو سهلة، بالإضافة إلى أن الشعر

الحامل للدهون تكون كميته أقل.

في بعض الحالات النادرة قد يكون سبب الشعر الدهني بعض أمراض الغدد التي تسبب زيادة إنتاج الهرمون الذكري. أن تشخيص هذه الحالات وعلاجها يكون عن طريق الطبيب المختص.

٦٣ علاج تساقط الشعر

أما بالنسبة لتساقط الشعر وخاصة في مقدمة الرأس ووسطه، فإذا كان عمر الإنسان في الثلاثينات فقد يكون وراثة، أما إذا كان خلاف ذلك فلربما يوجد نقص في فيتامين أ، ب. ومن الوصفات العشبية الجيدة في علاج تساقط الشعر قشرة فروة الرأس ما يلي:

الزعتر Thyme: نبات الزعتر عشب يحتوي على زيت طيار وهو المكون الرئيسي في هذا النبات. وطريقة الاستعمال أن يسحق نبات الزعتر سحقاً ناعماً جداً ثم يؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة ويوضع في ملء كوب ماء بارد عادي ويغطى ويترك لينقع مدة ٢٤ ساعة كاملة ثم بعد ذلك يصفى الماء من الشفل ويستخدم لتدليك فروة الرأس بلطف وذلك عند النوم مباشرة وتكرر العملية كل ٢٤ ساعة عند النوم.

السفرجل: السفرجل فاكهة مشهورة وسبق أن كتبنا عنها في «عيادة الرياض» موضوعاً كاملاً إلا أننا لم نركز على استخدامات بذورها في علاج تساقط الشعر. أو قشرة الرأس وهذه الوصفة بالذات تخص قشرة فروة الرأس، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق بذور ثمار السفرجل وتوضع في كوب ماء بارد ويغطى لمدة ٤ ساعات. يؤخذ الماء بعد تصفيته ويفرك به فروة الرأس لمدة نصف ساعة يومياً عند الذهاب إلى النوم وتكرر العملية كل ٢٤ ساعة مع ملاحظة أن يكون المنتوج طازجاً يومياً أو لا بأول، ويستمر الشخص على هذا المتناول لمدة شهر على الأقل ويمكن تكرار ذلك لمدة شهر آخر إذا دعت الحاجة.

الفجل: يجب الإكثار من أكل الفجل البلدي أو حتى الفجل المستورد وهذه

الوصفة جيدة جدًا لإنبات الشعر المتساقط، كما يمكن استخدام عصير الفجل مع زيت الخروع كدهان لفروة الرأس حيث يفرم الفجل ثم يؤخذ عصيره ويمزج معه كمية قليلة من زيت الخروع ويدهن بهذا المزيج فروة الرأس ويستمر الشخص على هذا الاستعمال لمدة شهر وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم في أي وقت.

فول الصويا Soybean: وقد سبق الحديث عن فول الصويا وتعتبر من الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من البيوتين (Biotin) وهو أحد المغذيات الهامة التي تشبه الفيتامينات. ومن المواد الطبيعية التي تحتوي على البيوتين الثوم والجنسنج الأمريكي والشوفان والشعير والأفوكادو وبذور القطن والذرة والسمسم ولكن فول الصويا هو أغنی هذه المواد بمادة البيوتين. ولاستعمال فول الصويا يؤخذ أربع ملاعق أكل وتوكل يومياً أو يمكن شراء مستحضر البيوتين الذي يوجد جاهزاً في محلات الأغذية التكميلية والجرعة منه 6 ملجم يومياً.

الزنجبيل والسمسم Ginger and Sesame: يؤخذ زنجبيل طازج ويقشر ثم يعصر ثم يؤخذ ملعقة إلى ملعقتين من عصيره واخلطها مع ثلاثة ملاعق كبيرة من زيت السمسم مع نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون وامزجها جيداً ثم أدلل فروة الرأس بهذا المزيج بمعدل ثلاثة مرات في الأسبوع.

بذور القدونس Seeds Barsley: تستخدم بذور القدونس لعلاج ضعف الشعر حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق بذر القدونس وتخلط بحوالي كوب من الماء ويترك لمدة 12 ساعة ثم يدلل به فروة الرأس يومياً عند النوم ولمدة أسبوع ثم بعد ذلك ثلاثة مرات في الأسبوع الثاني ثم مرتين بعد ذلك أسبوعياً.

زيت الزيتون مع صبغة قشرة جوزة الطيب: يؤخذ حوالي نصف فنجان قهوة من زيت الزيتون ويمزج مع ربع فنجان من صبغة قشرة ثمرة جوزة الطيب ويدلك بهذا المزيج فروة الرأس وبمعدل مرة واحدة في اليوم ولمدة شهر. هذه الوصفة لقوية الشعر.

زيت الورد + زيت الاس + زيت الحنظل + حنا + كثيراء + زيت خروع:

تستخدم هذه الوصفة على أن تعمل طازجة بالمنزل حيث تؤخذ كميات متساوية من المواد المذكورة أعلاه حيث تستحق المواد الصلبة مثل الحناء والكثيراء ثم تخلط بالزيوت المرافقة وتستخدم كدهان بمعدل مرتين في الأسبوع وهذه الوصفة تمنع سقوط الشعر.

القراص Stinging Nettle: يستخدم القراص بالنسبة للشعر كمقو ويستخدم

القراص على هيئة خل والطريقة أن يؤخذ حوالي خمس ملاعق كبيرة من مسحوق نبات القراص ويوضع في إناء يحتوي على لتر من الماء + نصف لتر من الخل العادي ثم يوضع فوق النار ويترك يغلي لمدة نصف ساعة ثم بعد ذلك يحفظ في زجاجة مغلقة ويستعمل منه ما يكفي لدلك فروة الرأس وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

الكزبرة + أوراق الرمان Coriander: يوجد من الكزبرة نوعان؛ الكزبرة

العادية المعروفة وكزبرة البشر حيث تؤخذ أجزاء متساوية من الكزبرة العادية وكزبرة البشر وأوراق الرمان الجافة ثم تمزج سوياً مسحوقه وتغلى مع لتر من الماء ثم تصفى ويعسل بها الشعر فقط وذلك كإجراء اضافي مع إحدى الوصفات السابقة حيث إن هذه الوصفة تثبت الشعر في فروة الرأس كما تعطيه ملمساً ناعماً ولواناً جذاباً.

السنامكي Senna: من المعروف أن أوراق وثمار السنامكي من المسهلات

الجيدة ولكن في هذا الموضوع تستخدم أوراق السنامكي ضد حكة الرأس وضد سقوط الشعر ويزيد من طوله ويسوده نوعاً ما، والطريقة أن تؤخذ ملعقة كبيرة من أوراق السنامكي وتوضع في ملء كوب من الخل العادي ويوضع على النار ويترك لمدة نصف ساعة ثم يصفى ويعسل به الشعر ويدلك به فروة الرأس مرة واحدة في اليوم.

خيار + جزر + جرجير: نظراً لأن تساقط الشعر أساسه نقص في المواد الغذائية

وبالاخص فيتامين «أ» والذي يتواجد بكثرة في كل من الخيار والجزر والجرجير وعليه

فإنه يجب أكل الخيار بواقع نصف كيلو يومياً ويجب أن يؤكل بقشورة وأيضاً جبين من الجزر دون أن يقشر، أما فيما يتعلق بالجرجير فيؤخذ حزمة وتوزع على مرتين في اليوم وإذا كانت الحزمة كبيرة فتوزع على ثلاثة مرات في اليوم. ويستمر تناول هذه النباتات الثلاثة لمدة شهر ويفضل أن تستعمل هذه الوصفة قبل استعمال وصفة الزيت الثلاثي بشهر، حيث إنها تزيد من تأثيره.

عرقسوس Licorice: تحدثنا عن عرقسوس بشكل مفصل في الأعداد الماضية لعيادة الرياض. وعرقسوس يحتوي مادة الجليسرين المعروفة بتقليلها للافرازات الزيتية من فروة الرأس حيث إن المحافظة على نسبة الافرازات الدهنية منخفضة تؤدي إلى السيطرة على قشرة الرأس، والطريقة أن يؤخذ مقدار حفنة من مسحوق عرقسوس ووضعها في مقدار لتر من خل التفاح في زجاجة مغطاة وتستخدم كغسول للشعر بمعدل مرة واحدة في اليوم. نقلًا عن جريدة الرياض الاثنين ١٠ صفر ١٤٢٥ العدد ١٣٠٥٨ السنة ٣٩.

▣ الأمراض الجلدية التي تصيب فروة الرأس:

١- الاكزيما الدهنية (القشرة): وسببها غير معروف وتنقسم إلى قسمين أولها الاكزيما الدهنية لدى الرضع والثانية الاكزيما الدهنية لدى الكبار، وتميز بوجود قشور دهنية صفراء على الفروة (جلد الرأس) ويكون هناك احمرار على شكل بقع متたشرة وقد يكون ذلك عاماً لجميع فروة الرأس إذا كانت شديدة. ومن الممكن ان تصيب الحاجبين والخددين وجانبي الأنف وأعلى الصدر، ويتراوح علاجها بين العلاجات الموضعية المضادة للبكتيريا والفطريات على شكل شامبوهات وبين الأدوية الموضعية المحتوية على الستيرويد، وغالباً ما تعاود هذه الحالة مرة أخرى.

٢- الصدفية PSORIASIS: وهو مرض التهابي تقربي يصيب الجلد، ويظهر على شكل بقع ولطخات حمراء مكسوة بقشور بيضاء كثيفة، وغالباً ما تكون على حدود خطوط الشعر في مقدمة ومؤخرة الرأس، وغالباً لا يصاحبها حكة وقد يكون

الاصابة في الاظافر أيضًا.

٣- الحساسية التلامسية: وتكون بسبب تلامس فروة الرأس مع مواد مشيرة للحساسية وخاصة بعض الشامبوهات، محاليل تشقير وتلوين الشعر، دهانات وكريمات البيرم وتمليس الشعر (فرد الشعر)، واكثر تلك المواد هو صبغة الشعر لاحتوائها على مواد مهيجية ومثيرة للحساسية مثل PPD ونصيحتي المسارعة في حالة حدوث حساسية إلى مراجعة أقرب اخصائي للامراض الجلدية.

٤- الحزاز الجلدي LICHEN PLANU: هو مرض جلدي التهابي يصيب الجلد ويسبب تساقط الشعر والصلع الدائم (الصلع الندي) على فروة الرأس، واسباب الحزاز غير معروفة وغالبًا ما يبدأ على شكل بقع حمراء أو وردية اللون تبدأ في التوسع يصاحبها تساقط للشعر وحكة شديدة، وقد يصيب القشاء المخاطي والاظافر أيضًا، وفي حالة اصابة فروة الرأس يجب المسارعة في العلاج لتجنب حدوث وتكون الصلع الندي في فروة الرأس.

٥- الذئبة الحمراء القرصية (DLE): وهو احد الامراض المناعية الذي يصيب الجلد، ولكنه عندما يصيب فروة الرأس يسبب أيضًا تساقطًا للشعر والصلع الندي، وهو يبدأ على شكل لطخات حمراء ذات قشرة ملتصقة على فروة الرأس، كما يصيب الوجه والمناطق المكشوفة وقد يصاحبها ضمور في البشرة مع ظهور شعيرات دموية سطحية، ويكون المريض حساساً لأشعة الشمس.

٦- الشعلة (ALOPECIA): يعتبر أحد الامراض المناعية وهو مرض شائع والمعروف يصيب الكبار والأطفال، يصيب فروة الرأس على شكل بقع ذات احجام مختلفة لا ينمو فيها الشعر (يتساقط الشعر فجأة وبدون سابق انذار أو علامات تدل على ذلك)، وأسبابه غير معروفة لكنه من الامراض تلقائية الشفاء، وفي بعض الحالات الشديدة قد يصل إلى ان كامل شعر الرأس أو الجسم يبدأ بالتساقط.

ويتراوح العلاج بين الكورتيزون الموضعي أو عن الحقن الموضعية، العلاج

المناعي الكيميائي وغيره، لكن أحب أن أوضح انه لابد ان يكون العلاج تحت اشراف طبي كامل.

٧- الأمراض المعدية البكتيرية والفتيرية: غالباً تصاب فروة الرأس بالالتهابات المعدية مثل سعفة الرأس (مرض فطري) أو كما يطلق البعض عليها اسم التينيا، وتصيب غالباً الأطفال، وقد يخطئ البعض بتشخيصها تحت اسم التعلبة، ولكنها تختلف كثيراً ويجب المسارعة في علاجها.

أما الالتهابات البكتيرية فتكون على شكل التهابات الجرثيمات الشعرية (بصيلات الشعر) أو تكون على شكل الدمامل المتناثرة والتي قد تؤدي إلى ندب سطحية إذا لم يتم معالجتها، ويتراوح العلاج بين النظافة اليومية، العلاج الموضعي والفملي بالمضادات الحيوية المناسبة والتي قد يحتاج البعض للقضاء عليها لكورس علاجي لفترة طويلة حتى يتم الشفاء.

لتساقط الشعر:

يعجن طحين الحبة السوداء في عصير الجرجير مع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون، ويدلك الرأس بذلك يومياً مساء مع غسلها يومياً بماء دافئ وصابون. ولنمو شعر الرأس وال حاجبين والاهداب: الدهن بزيت الخروع ثلاث مرات في الأسبوع، من غير ان يصل الزيت الى داخل العين.

وصفه للتعلبة:

استخدام الثوم حيث تؤخذ افرازات الثوم وتقطع إلى جزأين ثم تدهن التعلبة بالماء الذي يخرج من افرازات الثوم وذلك مرتين في اليوم مع ملاحظة عدم ترك أي شيء من أنسجة الثوم على التعلبة فقط ماء الثوم وبإذن الله يشفى المريض.

علاج القشرة:

أما المواد الطبيعية التي تخفف القشرة فهي خليط متجانس من ماء فنجان قهوة

من زيت الزيتون ونصف فنجان زيت خروع وعشر نقاط من عصارة الصبر. تدهن فروة الرأس بهذا المزيج مرة كل مساء عند النوم ولمدة أسبوع.

الصبر «الصبار نافع للقشره»:

استخدام عصارة الصبر للشعر او ضد القشرة فالاستعمال صحيح ولكن بطريقة اخرى وهي أن يجهز خليطا مكونا من منتجات زيت زيتون مع نصف فنجان من زيت الخروع مع ٢٠ - ١٠ قطرة من عصارة اوراق الصبر (تقطف الورقة ثم تقسم الى جزءين حيث يخرج منها سائل لزج يؤخذ القطرات من هذا السائل) يمزج الجميع ثم يدهن به فروة الرأس مرة او مرتين في الاسبوع ولا توجد له اضرار جانبية حتى لو شممت رائحته في البول.أ.ه

تطويل الشعر:

دهن الآس ينبت الشعر، ويطيله. حتى كاد أطباء الأعشاب القدماء يجمعون على نفعه للشعر. والدهن يمكن توفيره لدى العطارين الذين يعرفون طريقة تركيبة الدهن دهن الآس.

يصف الطب الشعبي عدة وصفات للعناية بكل أنواع الشعر والتخلص من المشاكل والعيوب التي قد يتعرض لها وتأثير بشكل مباشر في جمالك منها:

* الزيوت الطبيعية لنعومة الشعر:

ينصح خبراء التجميل بإستخدام زيت جوز الهند أو زيت الزيتون أو زيت الخروع سواء كانت هذه الزيوت مختلطة وممزوجة أو منفردة ويتم الإستخدام عن طريق تدليك فروة الشعر ثم تغطية الرأس بمنشفة دافئة رطبة لمدة نصف ساعة ثم وضع قبعة الدش فوق المنشفة لإبقاء الدفء داخل فروة الرأس ثم غسل الشعر بعد ذلك بشامبو الأعشاب وبماء دافئ ثم شطف الشعر بالخل أو عصير الليمون للتخلص من قشور الشعر.

* شامبو القراص للتخلص من تقصف الشعر:

يستخدم شامبو القراص في تنشيط الدورة الدموية لفروة الرأس وتنظيف الشعر، وذلك بتحضير ثلاثة ملاعق طعام من أعشاب القراص وغليها في أقل من لتر ماء لمدة ربع ساعة أو نحوها ثم يصفى ويستخدم كوب من صافي «مغلي» القراص مع ملعقتين من زيت جوز الهند المصبن «المستحلب» وملعقة من الجلسرين «نفس الجلسرين الذي يستخدم للبشرة» ومزجهما جمیعاً في قنية، يرج قبل الإستخدام... ثبتت فاعليته في علاج تقصف الشعر. منقول بتصرف.

* شعرك ناعم كالحرير مع شامبو البقدونس:

يستخدم شامبو البقدونس لعلاج فروة الرأس وتنشيط نمو الشعر كما يعمل على الحفاظ على توازن إفرازات الغدد الدهنية وذلك بإستخدام ملعقتين من أوراق البقدونس الطازجة والمقطعة وغليها في الماء لمدة ٥ دقائق والتصفية وترك التقطيع حتى يبرد ثم نضيف ملعقتين من زيت وز الهند المصبن وملعقة الجلسرين إلى التقطيع مع الرج جيداً والإستخدام ويفيد هذا الشامبو في جعل الشعر ناعماً كالحرير.

* شامبو زهرة البلسان لزيادة لمعان الشعر:

يستخدم كمنشط للشعر ومطهر وشافي لفروة الرأس ويتم تحضير الشامبو بإستخدام نقيع خفيف من زهر البلسان في كوب ماء مع إضافة زيت وز الهند المصبن والجلسرين والرج جيداً ويفيد هذا الشامبو في زيادة لمعان الشعر.

* الخطمي الوردي لتنعيم الشعر الجاف:

يستخدم شامبو عشبة الخطمي الوردي اللزجة لتنعيم الشعر الجاف وتغذيته وذلك عن طريق على نصف ملعقة من جذور الأعشاب المجففة والمقطعة مع كوب من الماء لمدة نصف ساعة والتصفية وترك التقطيع حتى يبرد ثم إضافة زيت جوز الهند والجلسرين مع الرج.

* السفرجل للعناية بالشعر الجاف:

كذلك يستخدم السفرجل كمغذٍ جيد للشعر الجاف عن طريق عمل شامبو مكون من قشور السفرجل الطازج والذي يتم إعداده بغلٍ قشور نصف سفرجلة في كوب من الماء لمدة ربع ساعة والتصفية والتبريد ثم إضافة زيت جوز الهند والجلسرين بمعدل ملعقة لكل منهما لنقية السفرجل والرج الشديد والإستخدام كشامبو.



مشاكل الدورة والحمل والولادة

الأعشاب الطبية.. موانع حمل خبيعة:

لفهم منع الحمل لا بد من معرفة بعض المعلومات حول التكاثر البشري. تنطلق بيضة واحدة من أحد المبيضين عند المرأة كل أربعة أسابيع، وتمر البيضة من خلال قناة فالوب. وإذا لم تخصب أو تلقيح في قناة فالوب، فإنها تذهب إلى الرحم حيث تموت وتحلل ثم تخرج إلى خارج جسم المرأة ضمن التزيف الشهري الدوري الذي يدعى الحيض. ما الذي ينضج البوبيضة؟ ينضج البوبيضة مركب كيميائي يصنعه الجسم، من تلك المركبات التي تسمى بالهرمونات، والغدد هي التي تصنع الهرمونات، والغدة التي تصنع هذا الهرمون لا توجد في المبيض كما قد يتباادر إلى الأذهان. إنها غدة تقع بعيدة جدًا عن المبيض، إنها الغدة النخامية الصغيرة التي توجد بالرأس تحت الدماغ، وتفرز هذه الغدة هذا الهرمون فيجري في الدم، فإذا وصل إلى المبيض أنضج البوبيضة المطلوبة كل شهر، واسم هذا الهرمون «فوليكويولين» Folliculin ويعرف بالهرمون المنضج للبوبيضة. تنطلق ملايين النطاف (الحيوانات المنوية) من الرجل إلى مهبل المرأة خلال عملية الجماع، وتذهب بعض النطاف من خلال الرحم إلى قناة فالوب، فإن اتحدت بيضة مع إحدى النطاف في إحدى القناتين تحدث عملية الإخصاب (تخصيب البيضة) وحين تلتتصق البيضة بجدار الرحم، حتى تكف الغدة النخامية عن فرز هذا الهرمون، إن عمله قد انتهي. ويظهر في الدم هرمون آخر واسمه «البروجسترون» Progesterone وهذا الهرمون يوقف انتصاج البوبيضات في المبيض، ما دام قد حصل إخصاب. ومادام قد حصل التلقيح فما فائدة بوبيضة أخرى تلتحق بالأولى ويسمى هذا الهرمون واقف انتصاج البوبيضة ويسعى الباحث دومًا إلى الدراسة والتقصي لإيجاد مادة تمنع الحمل من أجل

تنظيم النسل وعندما اكتشفوا أن هرمون البروجسترون هو الذي يوقف انتصاف البوبيضات في المبيض قاموا بتشييد مركبات كيمائية تشبه البروجسترون في تأثيرها على إيقاف انتصاف البوبيضات، وتحقق مبتغاهم وكان الدكتور جريجوري بنسس (Dr. Gregory Pincus) بمدينة ورسستر بالولايات المتحدة الأمريكية والدكتور جون روك (John Rock) بمدينة بوسطن بالولايات المتحدة الأمريكية أيضاً هما اللذان شيدا هذه المركبات وصنعت على هيئة أقراص تؤخذ عن طريق الفم، وقد جربت في ٨٥٠ امرأة في كل من بورتوريكو (Porto-Rico) وهaiti (Haiti) ولم يحدث أن حملت إحداهن مع استخدام تلك الأقراص، ولما توافقن عن تعاطي الأقراص عاد الحمل إلى ما كان عليه. وتقوم أقراص منع الحمل بمنع الإفراز الدوري للبيضة مرة كل شهر كما تمنع التصاق البيضة بالرحم.

كما توجد كبسولات تحتوي على هرمونات توضع جراحياً تحت الجلد، حيث تطلق هذه الكبسولات ببطء أدوية هرمونية إلى داخل الجسم ويجب أن توضع هذه الحقن بمعرفة طبيب متخصص ويمكن إزالتها عند الرغبة في الإنجاب. ومن موانع الحمل أيضاً ما يسمى بالتعقيم الجراحي وهو أكثر وسائل منع الحمل تأثيراً، إذ يمكن أن تجري العملية للرجل أو المرأة على حد سواء. تجعل هذه العملية عملية الحمل مستحيلاً بسد قنوات النطاف في الرجال أو قناة فالوب في النساء. ويطلق على هذه العملية في الذكور اسم استئصال الحبل المنوي (قطع القناة الدافقة). ويطلق عليها في الإناث اسم التعقيم بالتنظير الجوفي أو ربط القناة، وتعتمد التسمية على الطريقة المستعملة. ويصعب إبطال مفعول هذه العمليات فيما بعد إذا رغب الزوجان في إنجاب الأطفال.

ومن الموانع ما يعرف بموانع الحمل الرحمية، وهذه الوسيلة مؤثرة جداً في منع الحمل وتعرف باسم اللولب وهو قطعة معدنية أو بلاستيكية تدخل في الرحم وعندما ترغب المرأة في الحمل تزيلها. هناك وسائل أخرى متعددة لمنع الحمل مثل الرفال

الطبي (العازل الطبي) والحجاب والغطاء العنقى من النباتات التي تولج في المهبـل ويجب أن توضع مادة قاتلة المنـي على الحـجاب أو الغـطاء العـنقـي قـرب فـتحـة المـهـبـل. وفي نـيـطـة قـاتـلـة المـنـي، يـسـتـخـدـم اـسـفـنـجـ المـهـبـلـيـ الذي يـعـمـل بـمـبـدـأ مـشـابـه لـلـحـجـابـ ولـلـغـطـاءـ العـنقـيـ، وـتـكـوـنـ قـاتـلـةـ المـنـيـ المـهـبـلـيـ عـلـىـ شـكـلـ مـادـةـ هـلـامـيـةـ أوـ تـحـامـيـلـ.

الأعشاب الطبية ومن مواد الحمل الطبيعية الأعشاب الطبية التي استخدمـتـ منـمـائـةـ السـنـينـ وـلـهـذـهـ الأعـشـابـ اـيجـابـيـاتـهاـ وـسـلـبـيـاتـهاـ وهـيـ كـثـيرـةـ وـمـنـ أـهـمـهـاـ ماـيـلـيـ: **النـيـمـ** : ماـهـوـ النـيـمـ؟ النـيـمـ شـجـرـةـ يـصـلـ اـرـفـاعـهـاـ إـلـىـ ثـلـاثـيـنـ مـتـرـاـ ذاتـ قـشـرـةـ بـنـيـةـ مـتـشـقـقـةـ، تـتـجـمـعـ الـأـوـرـاقـ عـنـدـ نـهـاـيـاتـ الـأـغـصـانـ، يـصـلـ طـولـ الـوـرـقـةـ إـلـىـ ثـلـاثـيـنـ سـتـمـتـرـاـ. أـوـرـاقـهـاـ مـرـكـبـةـ مـنـ عـدـدـ مـنـ الـوـرـيقـاتـ الـمـتـقـابـلـةـ يـصـلـ إـلـىـ سـبـعـ عـشـرـةـ وـرـيقـةـ. الـنـورـةـ جـانـبـيـةـ عـدـيـدـ الـأـزـهـارـ يـصـلـ طـولـهـاـ إـلـىـ عـشـرـيـنـ سـتـمـيـتـرـاـ، وـالـزـهـرـةـ بـيـضـاءـ، عـطـرـيـةـ، أـمـاـ الـثـمـرـةـ مـتـطاـوـلـةـ يـصـلـ طـولـهـاـ إـلـىـ سـنـتـمـيـتـرـ وـاحـدـ وهـيـ خـضـرـاءـ تـتـحـولـ إـلـىـ الـلـوـنـ الـأـصـفـرـ عـنـدـ نـضـجـهـاـ، ذاتـ بـذـرـةـ وـاحـدـةـ وـلـبـ حـلـوـ يـؤـكـلـ. يـعـرـفـ الـنـيـمـ عـلـمـيـاـ بـاسـمـ *Azadirachta indica* منـ الـفـصـيـلـةـ *Meliaceae*. المـوـطـنـ الـأـصـلـيـ لـلـنـيـمـ: منـاطـقـ الـغـابـاتـ وـالـأـخـشـابـ فيـ الـهـنـدـ وـسـيـرـلـانـكـاـ وـتـنـمـوـ بـنـجـاحـ فيـ الـمـنـاطـقـ الـحـارـةـ وـتـتـشـرـزـ زـرـاعـتـهـ فيـ شـمـالـ السـوـدـانـ وـوـسـطـهـ وـقـدـ نـجـحـتـ زـرـاعـتـهـ فيـ جـنـوبـ الـحـجـازـ وـأـدـخـلـ إـلـىـ مـنـطـقـةـ مـكـةـ الـمـكـرـمـةـ وـنـجـحـتـ زـرـاعـتـهـ فيـ جـبـلـ الـرـحـمـةـ وـمـنـطـقـةـ عـرـفـاتـ وـفـيـ مـنـطـقـةـ جـازـانـ.

ماـهـيـ الـأـجـزـاءـ الـمـسـتـعـمـلـةـ مـنـ نـبـاتـ النـيـمـ؟ الـأـجـزـاءـ الـمـسـتـخـدـمـةـ مـنـ نـبـاتـ النـيـمـ هيـ القـشـورـ وـالـأـوـرـاقـ وـالـأـغـصـانـ الصـغـيرـةـ وـالـبـذـورـ وـالـعـصـارـةـ. ماـهـيـ الـمـحـتـوـيـاتـ الـكـيـمـيـائـيـةـ الـمـوـجـوـدـةـ فـيـ الـأـجـزـاءـ الـمـسـتـعـمـلـةـ؟ تـحـتـوـيـ بـذـورـ النـيـمـ عـلـىـ زـيـتـ طـيـارـ وـيـحـتـوـيـ عـلـىـ تـرـبـيـنـاتـ ثـلـاثـيـةـ وـمـنـ أـهـمـهـاـ *nimbolin*، *Nimbin*، *A Gedunin*، *B Meliacins* تـرـبـيـنـاتـ مـرـةـ ثـلـاثـيـةـ وـفـلـافـونـيـدـاتـ. الـاـسـتـعـمـالـاتـ الدـوـائـيـةـ تـسـتـعـمـلـ قـشـرـةـ سـيـقـانـ نـبـاتـ النـيـمـ كـمـادـةـ

مرة مقوية ومقبضة وخافضة للحرارة وتخفض العطش وضد الدوخة والقيء، وخارجياً تستعمل لعلاج الأكزيما والآفات الجلدية، أما الصمغ الذي تفرزه القشور فيستعمل كمهدئ. أما الأوراق والبذور ولب البذور فتستعمل بشكل عام في الأمراض الجلدية، والثمار مسهلة وملطفة وجيدة ضد الديدان المعاوية ومشاكل الجهاز البولي. وتستعمل نخاع الخشب الداخلي لتخفيض هجمات الربو ومقيدة ومسهلة أيضاً. وتستعمل قشور جذر النبات كطاردة للديدان، أما الزيت فيستعمل خارجياً ضد التشنج وألم الأعصاب، كما يستخدم مقو للشعر وتستخدم الأوراق ضد مرض السكري وضد الحمى وقرحة الثانية عشر. كما يستخدم النيم كمضاد للحشرات وبالأخص البعوض، وقد عملت دراسات على خلاصة نبات النيم على الأسنان وأثبتت الدراسات استعمال النيم كمنظف جيد للأسنان، وهذا يدعم الاستعمال الشعبي في استعمال النيم كمسواك لتنظيف الأسنان وكخليل في الهند والباكستان، كما ثبت استعماله لعلاج الجرب.

وفيما يتعلق باستخدام النيم كمادة مانعة للحمل فقد أجريت دراسات على زيت البذور والذي يحتوي على مركب الكبريت حيث جرب هذا الزيت على الحيوانات ثم جرب على النساء فوجد أن هذا الزيت يقتل الحيوانات المنوية خلال ٣٠ ثانية وعليه فإن هذا الزيت لا يعطي فرصة للحيوانات المنوية من الوصول إلى قناة فالوب. كيف يستعمل زيت النيم كمانع للحمل؟ يدخل الزيت إلى المهبل قبل الجماع وقد جربت هذه الطريقة على عشرة أزواج ولمدة أربعة أشهر (٤ دورات شهرية) دون افساد الاباضة. ويستعمل زيت البذور حقناً مباشرة في المهبل.

هل هناك أضرار جانبية لمشتقات النيم وبالأخص زيت النيم الذي يستعمل كمانع للحمل؟ إذا اتبعت التعليمات المحددة للجرعات فإن الأضرار الجانبية غير موجودة ولكن زيادة الجرعات تسبب مشاكل في التنفس فقط علماً بأن الدراسات أثبتت أمان زيت بذور النيم وأنه لا يوجد تأثير ضار على الكلية والكبد ولا يسبب

مشاكل للجلد السذاب Rue: السذاب نبات عشبي معمر يتراوح طوله بين ٥٠ - ١٠٠ سم له ساق متخشب وأفرع تحمل أوراقاً كثة ذات لون أخضر يميل إلى الأزرق والأوراق مركبة وتحمل الأفرع في نهاياتها مجاميع من الأزهار ذات اللون الأصفر والثمرة كبسولة. يعرف السذاب علمياً باسم Rute graveolens وموطنه الأصلي البلغان وایطاليا وجنوب فرنسا واسبانيا وجنوب الألب وتزرع حالياً في أغلب بلاد العالم. المحتويات الكيميائية للسذاب: تحتوي أوراق السذاب وهي الجزء المستخدم من النبات على زيت طيار ذا لون أصفر إلى مخضر وفلافونيدات ومن أهمها المركب روتين وبيرجابتين واكسانثوتوكسين وحمض الأموديك. كما تحتوي الأوراق على قلويات من أهمها سكوميانيين، جاما فجاريين ودكتامين وكولوساجنين وأربورين وجرافيلينين. كما تحتوي على هيدروكسي كومارينيتز وفوروكومارين والجنانز.

الاستعمالات: تستعمل أوراق السذاب لعلاج اضطرابات الحيض وتعتبر الأوراق وصفة ذات تأثير جيد على الرحم وكمادة مجهضة، كما تستعمل الأوراق في علاج التهابات وخاصة التهابات الجلد وفي أوجاع البلعوم وألم الأذن وألم الأسنان وفي أمراض الحمى. كما تستخدم ضد الاسهال وضد فقد الشهية. وتستعمل أوراق السذاب على نطاق واسع في دول شرق آسيا كمانعة للحمل حيث يؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق الجافة ووضعها في كوب ثم يضاف له ربع لتر ماء سبق غليه ثم يغطى الكوب ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب مرتين في اليوم.

ويجب عدم استعمال السذاب خلال الحمل حيث إنه يسبب الاجهاض بالإضافة إلى كونه مانعاً للحمل. هل هناك أضرار جانبية لنبات السذاب؟ نعم هناك أضرار خطيرة إذا أسيء استخدام النبات عن طريق زيادة الجرعة حيث إن زيادة الجرعة تسبب القيء وتلف الكبد والكبد واضطراب النوم، ودوار وهذيان واغماء.

يجب عدم استخدام السذاب من قبل المرأة الحامل والأطفال تحت سن الثانية عشرة. ويجب عدم استخدامه أثناء فترة الرضاعة، كما يجب عدم استخدامه لأكثر من أسبوعين.

مخلب القط cat.s ciaw: عبارة عن عريشة معمرة يصل ارتفاعها إلى ١٠٠ قدم لها سيقان متسلقة وقشورها متوجدة ذات لون أصفر إلى أصفر مخضر، أوراقها بسيطة. تعرف علمياً باسم Uncaria Tomentosa الجزء المستخدم من النبات قشور الجذور. المحتويات الكيميائية للقشور: تحتوي قشور الجذور على قلويات وتربيبات ثلاثية وأحماض عضوية وستيرولات وجلوكونيزيدات. الاستعمالات: يستعمل النبات على نطاق واسع ومن أهم الاستعمالات مضاد للالتهابات ومنبه لجهاز المناعة ومضاد للفيروسات ومضاد للروماتزم ومضاد للإسهال ولعلاج الجروح ومضاد للربو ولاضطرابات العادمة الشهرية.

ومن أهم استعمالات نبات مخلب القط هو لمنع الحمل، وفي بيرو استعمل نبات مخلب القط كمانع للحمل على مدى أربع سنوات لعدة نساء ولكن الكمية المستعملة منه كانت عالية نوعاً ما، والكمية المستعملة هي ما بين ١١ - ١٣ رطلاً من جذور النبات الجافة ويغلى مع ثلاثة لترات من الماء ويترك على النار حتى يتركز إلى ملء كوب ثم يؤخذ عند وقت العادة، وهذه الجرعة تمنع الحمل لمدة أربع سنوات. أما بالنسبة للاستعمالات الأخرى فيؤخذ ٣ جرامات من مسحوق الجذور ويضاف لها ٨٠٠ ملي من الماء ويغلى على النار لمدة ٤٥ دقيقة وحتى تتركز إلى ٥٠٠ ملي ثم يترك حتى يبرد ويصفى ويوضع في الثلاجة ويؤخذ منه ٦٠ ملي مرة واحدة في اليوم على الريق. يجب عدم استعمال نبات مخلب القط من قبل المرأة الحامل حيث أنه يسبب الإجهاض. كما يجب حفظ نبات مخلب القط بعيداً عن الرطوبة والحرارة والضوء. هل هناك أضرار لنبات مخلب القط؟ في تقرير يفيد أن أضراراً قد حدثت في المجاري البولية نتيجة للاستعمال الطويل للنبات (٨ أسابيع

متواصلة) ولكن عند التوقف عن استعماله عادت الأمور إلى مجاريها الطبيعية.

الدریدار الأبيض Burning bush: وهو نبات معمر له رائحة عطرية قوية

يصل ارتفاع النبات إلى ٨٠ سم وله أوراق مركبة وأزهار على هيئة سنابل بألوان بيضاء إلى ارجوانية يعرف النبات علمياً باسم *Dictamnus albus*. الموطن الأصلي لهذا النبات: يوجد في جنوب أوروبا ووسطها وفي شمال آسيا. الجزء المستخدم من النبات الأزهار والجذور فقط. المحتويات الكيميائية: يحتوي النبات على زيت طيار وأهم مركبات الزيت الطيار الشيمول ميثايل إيشر، وبيتاباينين وبريجيجرين كما يحتوي النبات على قلويات وكذلك ليمونيليدات بالإضافة إلى فورو كومارينات وفلافونيدات. الاستعمالاتيستخدم النبات في الطب الصيني لعلاج الصفار والالتهابات الجلدية وأمراض الروماتزم والحمى، وكما دة مهدئة للأطفال المتخصصين. كما يستعمله الصينيون لعلاج الأكزيما والجرب. وفي الطب الهندي يستخدم النبات لتنظيم العادة الشهرية، وفي اليونان يستخدم كمقوٍ ومنبه. أما في الغرب فيستخدم لعلاج اضطرابات المعدة ولتنظيم العادة الشهرية. ويعتبر نبات الدریدار الأبيض من موائع الحمل حيث يستخدم مغلياً مكوناً من ٣٠ جم من الجذور مع ملء كوب ماء مغلي مرة واحدة في اليوم. ويجب على المرأة الحامل عدم استخدامه حيث أنه من أقوى المنبهات لعضلات الرحم حيث يسبب الاجهاض، كما يجب عدم استخدام هذا النبات إلا تحت ارشاد متخصص لأن هذا النبات سام.

عين الديك أو عصبة السوس Jequirity : نبات متسلق معمر يصل ارتفاعه

إلى ٤ أمتار أوراقه مركبة وله عناقيد زهرية قرنفلية الشكل قرمذية اللون، الثمار قرنية وكل ثمرة تحتوي على عدد من البذور ذات لون مميز بلونين أسود وأحمر، وعلى هذا سميت البذور بعين الديك. يعرف النبات علمياً باسم *Abrus Precatorius* والموطن الأصلي لهذا النبات الهند والمناطق المدارية بشكل عام، ويعرف النبات في جنوب المملكة العربية السعودية باسم شجلم، الأجزاء المستخدمة من النبات:

الجذر، والأوراق والبذور. المحتويات الكيميائية: تحتوي البذور على مركب الأبرين السام وقلويدات اندوليه وانثيوسيانينات وتحتوي الجذور على الجلسرين وعلى كمية قليلة من مركب الأبرين السام. الاستعمالات: يستعمل جذر نبات عين الديك في الطب الهندي في علاج الكحة والالتهابات وفي التهابات الجهاز التنفسى بما في ذلك الرئة، وفي الطب الصيني يستخدم الجذور لعلاج الصفار والتهاب الشعب المزمن. وكانت بذور النبات تستخدم في الماضي كمانع للحمل وكمجهض ولكن نظراً لسمية البذور والجذور فلم يعد يستعمل لهذا الغرض لا سيما عندما وجدت البذائل. وقد لاحظت أن هذه البذور تباع لدى العطارين وأنصح بعدم شرائها وعدم استعمالها نظراً لسميتها القاتلة.

القطن الحشيشي Levant Cotton: نبات ثنائي الحول أو معمر يصل طوله إلى ٢٥ متر له أوراق كبيرة مفصصة وأزهار كبيرة بيضاء بلون أبيض إلى قرنفلية. يُعرف النبات علمياً باسم *Gossypium herbaceum*. الموطن الأصلي لهذا النبات الهند والجزيرة العربية ويزدهر في المناخات المعتدلة الدافئة والمدارية ويزرع على نطاق واسع من أجل أليافه وزيته. الجزء المستعمل من النبات طبياً لحاء الجذور وزيت البذور. المحتويات الكيميائية: تحتوي قشور الجذور (اللحاء) على سيسكوترين ومواد راتنجية أمازيت البذور فيحتوي على جوز يبول وفلافونويد والمركب جوزيبول هو المسؤول عن العقم كما تحتوي البذور على زيت طيار. الاستعمالات: تستعمل قشور الجذور كمطمر ومحجّل للولادة ولذلك تستخدم عند تعسر المرأة الحامل في الولادة كما يقوم على قطع التزيف، كما يستخدم زيت البذور للرجال كمانع للحمل حيث يقوم على تنكس وتقليل الخلايا المنتجة للمني إلى جانب خفض النطف. وقد جاء هذا التأثير عندما كان مجموعة من الرجال الصينيين قد تغذوا على طعام مغلي في زيت البذور حيث أصيروا جميعهم بالعقم المؤقت وعليه اكتشف أن زيت بذر هذا النبات وكذلك قشوره يسبب العقم

وببدأ الرجال يأخذونه كموانع للحمل وننجح نجاحاً عظيماً. كما أن زيت البدور يدر الحليب إدراًراً جيداً وكذلك يقطع النزف الحيضي الشديد لدى النساء. ويجب عدم استخدام أي من قشور جذور وزيت نبات القطن الحشيشي إلا بعد استشارة المختص كما يجب عدم استخدامهما أثناء الحمل حيث إنها مجاهضان

قطع شهوة الوجه:

يؤخذ الكمون وينقع مع قليل من الخل مدة يوم وليلة، ثم يجفف ويحمص ويؤكل كل يوم، فإنه يقطع شهوة الوجه.

قطع الغثيان:

يقول الدكتور عبدالله صادق يعاني حوالي ٨٠٪ تقريباً من الحوامل من الغثيان أو القيء ما بين الأسبوع ٤-١٢ من الحمل. وعادة ما يكون هذا الغثيان أو القيء عادياً أو مزعجاً، إلا أن ١٪ من الحوامل قد يعاني من القيء الشديد المتكرر الذي يحتاج إلى تدخل طبي عاجل في المستشفى؛ خوفاً مما قد يسببه من نقص السوائل واضطراب الشوارد الكهربائية، وهي الأملاح والمعادن مثل الصوديوم والبوتاسيوم.

وبالرغم من أنَّ كثيراً من الطبيبات يصنفون نوعاً من مضادات الھستامين مع فيتامين ب٦، للتغلب على الغثيان والقيء، فقد ظهر أنَّ فاعلية الزنجبيل أفضل من الأدوية المستخدمة في علاج الغثيان والقيء.

قبل النهوض من الفراش يمكن تناول مشروب الزنجبيل الدافئ محلّى بقليل من العسل مع البسكويت الجاف (بسكويت الشاي)، ثم الانتظار دقائق كافية حتى تبدأ فاعلية الزنجبيل قبل النهوض من الفراش صباحاً. ويمكن تناول الزنجبيل الأخضر مع الوجبات. أو تناول بودرة الزنجبيل بما يعادل ملعقة صغيرة يومياً، ويمكن تقسيمها على ثلاث مرات في اليوم. وبالرغم من أن بعض التعليمات قد لا تفيد، ولكن قد تفيدك الأخرى، فحاولي ما تستطيعين اتباع ما يلي:

* تجنب الأماكن الحارة فقد يزداد شعورك بالغثيان.

- * خذى غفوة أو غفوات أثناء النهار لكن ليس بعد الأكل.
- * لا تعرضي نفسك للتعب؛ لأنّه يزيد من الغثيان.
- * نامي نوماً مريحاً عميقاً كافياً أثناء الليل.
- * تناولي وجبات قليلة متكررة (كل ساعتين) حتى لا تجوعي أو تُتخمي.
- * تناولي شيئاً مالحاً كالبسكويت الممليح قبل الجلوس إلى المائدة.
- * تجنبِي الأطعمة الغنية بالدهون.
- * تجنبِي إضافة البهارات أو التوابل.
- * تجنبِي المأكولات ذات الرائحة المنفرة التي لا تودينها.
- * لا تتناولي السوائل مع الأكل مثل الماء أو المشروبات الغازية.
- * تناولي كميات قليلة منتظمة من السوائل بين الوجبات لتجنب الجفاف.
- * تناولي النشويات البسيطة مثل البطاطا أو الرز، أو الجيلاتين والمعكرونة، ويمكن إضافة الزنجبيل لغذائك.
- * تناولي النشويات مع العشاء قبل النوم؛ حتى لا يقل مستوى سكر الدم، مما قد يؤدي إلى الغثيان.

الضغط على الرسغ: وللتقليل من الغثيان يمكن الضغط على باطن الرسغ على موضع النقطة في الرسم، أي على مسافة عرض ٣ أصابع من نهاية كف اليد. مارسي الضغط على الرسغين معاً قبل النهوض من الفراش بخمس دقائق. ويوجد سوار مطاطي يستعمل من قبل مسافري البحر للتغلب على غثيان السفر، ويمكن شراؤه من المحلات التي تتعامل مع الأدوات البحرية.

الموز

يعتبر الموز غني جداً بفيتامين ب٦ والبوتاسيوم وأكل حبة موز واحدة يومياً يقي من القيء والدوخة.

خل التفاح :

في بريطانيا الجديدة تستعمل الحوامل ضد قيء الصباح ملء ملعقة من الخل مع ملء كوب ماء ويمزج جيداً ثم يشرب.

غذاء الحامل :

أفضل غذاء هو الإكثار من الخضروات والفواكه والأسماك والبقوليات بأنواعها والحليب والتقليل من النشويات والسكريات. كما يفضل أكل بعض ثمرات من التمر يومياً وفي الأشهر الأولى من الحمل يجب تناول حديد مع حمض الفوليك وفيتامين ج ويمكن استشارة الطبيب في استعمال بعض من مستحضرات الكالسيوم وقبل الشهر التاسع يفضل الإكثار من أكل التمر للحامل التي لا تعاني من مرض السكر.

العسل وفوائده للحامل :

يحتوي عسل النحل على مجموعة كبيرة من الفيتامينات التي تحتاج إليها الحامل ونقص الفيتامينات بالجسم يؤدي إلى أمراض خطيرة ويحتوي أيضاً على حمض الفوليك (ب٢) الذي يساعد على تكوين ونضج كرات الدم الحمراء ونقصه يؤدي إلى الأنemia الخبيثة. وعسل النحل يفيد الحامل في كثير من الحالات:

- ١- عسل النحل يمد الحامل بالأملاح المعدنية أثناء الحمل.
- ٢- يساعد على تخفيف القيء عند الحامل.
- ٣- يمنع حدوث الشعور بالحرقان والآلام التي تحدث في منطقة فم المعدة أثناء فترة الحمل.
- ٤- عسل النحل يعالج مشكلة الإمساك عند الحامل.
- ٥- عسل النحل يمنع تسمم الحمل.
- ٦- عسل النحل مفید جداً في فترة النفاس لاحتوائه على مواد كثيرة قاتلة

للبكتيريا.

٧- عسل النحل يعالج تقلصات العضلات المصاحبة للحمل.

٨- يساعد على انقباض الرحم في تسهيل عملية الولادة وذلك لأنّه يحتوي مادة البروستاجلاندين (التي تزيد من قوة انقباضات الرحم التي تساعد على الولادة).

الاعشاب التي تفيد الام اثناء الحمل:

من الاعشاب الهامة والجيدة للحامل هو الثوم والبصل فقد اوصت الكاتبة الانجليزية شيلا كتسنجر والمسئولة عن مكتب المواليد بأكل الثوم والبصل ابتداء من الشهر الثالث من الحمل نظراً لما لهذين العشبين من مميزات وبالاخص لازلة السمية ولقتل انواع البكتيريا.

كما أن حمض اللينوليك والذي يساعد في انتاج مادة البروستاجلانرين التي بدورها تزيد حجم المشيمة وتعطي الولادة سهلاً. وتحتاج الحامل إلى معدن الزنك وعليها إذاً أكل الأغذية الغنية بالزنك مثل البيض واللحم والكبد ويمكن الحصول على معدن الزنك من محلات الأغذية التكميلية بجرعة ما بين ٣٠ - ٦٠ ملجم يومياً ولحمل سهل وولادة سهلة فإنه ينبغي على المرأة الحامل استعمال شاي من اوراق توت العليق حيث ان هذه الأوراق محمّلة بفيتامينات A, B, E وكالسيوم وفوسفور ومن المفضل استخدام هذا الشاي في الاشهر الثلاثة الاخيرة من الحمل حيث انها تعمل على تهيئه الرحم للولادة وترخي العضلات.

بعد الولادة تعاني بعض الامهات من التعب والضعف والذي قد يطول لمرة سنتين ويمكن يعانون من نقص في الوزن وكل هذه المشاكل تعاني منها الغدة الدرقية والتي تنظم عملية الايض في الجسم وبالتالي يحتاج كمية كبيرة من الايودين ولتعويض ذلك فإن على المرأة أكل اعشاب بحرية مثل الفوقص الغني باليودين والمعادن الأخرى كما أن عشب الفوقص يعيد الرحم إلى حجمه الطبيعي.

محاذير للأم الحامل:

يجب على الحامل عدم استخدام أي من الاعشاب التالية أثناء الحمل وهي: حشيشة الملاك، الأخيلية أم الف ورقة، قاتل البق، عشبة النساء الزوفاء، النعناع البري، الأفدراء السمفوطن المخزني، حشيشة الدود، شجرة مريم، الجنسنج، عرقسوس، خاتم الذهب نظراً لأن هذه الاعشاب تقوم على تنشيط الرحم وبالتالي حدوث الاجهاض المبكر.

- ١- اذا زاد افراز الحليب فإن بذور وجذور البقدونس تقلل من افراز الحليب.
- ٢- تعتبر المرامية مدرة للحليب وليس لها فوائد على المبايض.
- ٣- اضرار المرامية على الحامل في الثلاثة الاشهر الاولى ربما تكون خطيرة ويجب عدم التمادي في استخدام الادوية العشبية خلال فترة الحمل وخلال فترة الرضاعة.
- ٤- لا يوجد في المراجع العلمية ما يفيد أن لليانسون والشمر تأثيراً على تقوية الحمل الضعيف.
- ٥- يجب عدم استخدام المرة أثناء الحمل لأنها منشطة للرحم ويمكن أحداث الاجهاض.
- ٦- الحلبة منبهة ومنشطة للرحم لذلك يجب تفاديتها أثناء الحمل ويمكن استعمال اوراق الحلبة أثناء الوضع.

تسهيل وتحفيض الألم الولادي:

* **مستحلب اليانسون:**

تستخدم هذه الوصفة في تقوية الطلق أثناء الولادة وتعمل على تسهيلها. كما تفيد في تهدئة اعصاب المرأة وازالة القلق عنها. وطريقة تحضير مستحلب اليانسون هي بوضع ملعقتين كبيرتين من مسحوق اليانسون في كوب ثم يصب عليه الماء

المغلي ويقلب جيداً ويغطى بعد تحليته بملعقتين سكر صغيرتين لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب. هذه الوصفة تستعمل بمجرد حدوث الطلق.

وصفة أخرى: خليط ثمار اليانسون والشمر والكراوية والاهليج والبلح الكابلي الهندي: يطحن مزيج بكميات متساوية من المواد المذكورة ويحفظ في برطمان محكم الغلق. يؤخذ منه ملعقة كبيرة على كوب ماء مغلي ويحلى بالسكر وذلك قبل موعد الولادة المتظر بثلاثة أيام ويكرر يومياً حتى تبدأ الولادة حيث ان هذا المشروب يسهل خروج المولود بأقل معاناة للأم.

* اوراق المرمية:

تستعمل اوراق المرمية لتنقية الرحم وتحفيض آلام الوضع حيث تؤخذ ملعقة كبيرة من مسحوق اوراق المرمية وتغمر في وعاء به ماء كوب ماء وتوضع على النار حتى درجة الغليان وتقلب جيداً ثم تغطى وترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمجرد الشعور ببودر الطلق التي تعرفها المرأة بغيريتها.

* زيت بذر الكتان:

تأخذ المرأة المقدمة على الوضع ملعقتين من زيت بذر الكتان الحار حيث انه يسهل عملية الولادة وهذه الطريقة مجنبة ومضمونة.

* نبات كف مريم:

لقد قام الصيدلي طه خليفة بعمل رسالة دكتوراه في نبات كف مريم السعودي واثبت ان نبات كف مريم يسهل ويعجل الولادة ويمكن استخدامه لهذا الغرض بأمان. الأخت أم أنس تسأل عن رأيي في عشبة كف مريم للتحريض على الولادة كما ترجو الافادة عن بعض الأعشاب الأخرى التي تساعد على الولادة؟

- الأخت أم أنس لقد كتبت مقالاً كاملاً عن كف مريم في عيادة «الرياض» وذكرت انها من النباتات الوطنية التي تساعد على الولادة وهي مأمونة جداً، أما

الأعشاب الأخرى التي تساعد على الولادة فهي توت العليق وعنبر الحجال.
«جريدة الرياض».

* العسل والحلبة:

لو شربت المرأة عند بدء الطلاق فنجان عسل فإنها ستلد بإذن الله تعالى بيسير وسهولة، ولتكثر من أكل العسل بخبز القمح البلدي بعد الولادة، والإدرار الطمث، وللقضاء على آلامه تشرب كوبًا من الحلبة المغلية جيدًا وتحليها بعسل وذلك في الصباح والمساء.

والدش المهبلي بالعسل والماء الدافئ مريح للمرأة، وبدل الكشط المهبلي وغسيل الرحم المؤلم والضبار.

عمومًا العسل للمرأة يجعلها تحيا حياة كلها عسل في عسل بتقوى الله .

▣ تشقق وتورم حلمات الثدي: **Sore Nipples.Chapped**

تشقق وتورم حلمات الثديين عند المرضعات ويمكن أن تكون هناك شقوق كبيرة ودماء ويمكن أن تتجزح أيضًا ولكن بعض الأعشاب تعالج هذه المشكلة مثل:

* الصبر: **Aloe**

تقوم النساء في بعض البلدان التي يكثر فيها نبات الصبر بدهن الحلمات المريضة بالسائل الذي يخرج من أوراق الصبر عند كسرها وتعتبر هذه الوصفة من انجح الوصفات لتشقق وتورم حلمات الثدي.

ملاحظة: نظرًا لأن الصبر مر جدًا وملين لذلك ينصح عدم ارضاع الطفل من الثدي الذي دهن بالصبر.

▣ مدرارات الحليب:

* الشمر: **Fennel**

يعتبر الشمر من مدرارات الحليب المشهورة لدى الهنود حيث يخمر مقدار ملعقة

شاي من ثمار الشمر بعد غليه في ماء الشعير ثم يشرب حيث يدر الحليب.

* **Fenugreek**

تعتبر الحلبة أشهر وصفة لإدرار الحليب في اليونان والنساء المرضعات يعتمدن عليها كثيراً لإدرار الحليب حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة وتنقع في ملء كوب ماء حتى تكون طرية ثم تحرك جيداً وتشرب وتعتبر الحلبة من الأعشاب التي تحتوي على فيتامين أ، ب، ج وكذلك الكالسيوم وتعمل على إدرار الحليب.

إن أفضل المدرات للحليب من أصل طبيعي هي الحلبة فهي مدرة للحليب وغير مضرة بصحة المرأة ويمكن استخدامها سفراً على هيئة مسحوق بمتوسط ملء ملعقة متوسطة ثلاثة مرات في اليوم ويُشرب بعدها كوب حليب أو ماء، أو يمكن إضافة المسحوق إلى ملء كوب ماء أو حليب وتحريكه جيداً وشربه أو يمكن إضافة الحلبة إلى ملء كوب ماء وتركها مغطاة لمدة اثني عشرة ساعة ثم تحريرها وشربها. والمشكلة في الحلبة رائحتها التي تظهر مع العرق وخاصة في الصيف عندما يشتد الحر ويظهر العرق.

ملاحظة: الحلبة منشطة للرحم ولذلك يجب عدم استعمالها في الثلاثة الأشهر الأولى من الحمل.

* **ثمار الجوز واللوز الجبلي وبذور دوار الشمس والسمسم وبذور القرع:**

تستخدم هذه الوصفة في اغلب بلدان العالم كوصفة لإدرار الحليب وفي نفس الوقت مغذية وسمينة.

* **صفات أخرى:**

لقد اقتنع الجميع، بعد أن أثبتت علمياً، بأن حليب الأم شيء مهم جداً لصحة الطفل، فأخذت الكثيرات من الأمهات الصغيرات، ولحسن الحظ، يرضعن أولادهن، وعن قناعة.

عند الحاجة هناك الكثير من الوصفات الشعبية القديمة التي أثبتت جدارتها حتى وقتنا هذا، والتي ينصح باستعمالها لإدرار الحليب.

* حشيشة الملّاك:

يؤخذ ٢٠ غراماً من جذور حشيشة الملّاك الناشفة والمفرومة، ثم تغمر بنصف لیتر من الماء البارد.

- توضع على النار لغاية الغليان، ثم تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.
- يصفى ويشرب كوب بعد وجبات الطعام.

* كراويا:

- تؤخذ ملعقتان كبيرة من بذر الكراويا وتغمر بنصف لیتر ماء بارد.
- توضع على النار لغاية الغليان.
- يصفى ويشرب كوب بعد كل وجبة طعام.

* بذر الشمر:

- تؤخذ ملعقة شاي من بذر الشمر المطحون وتغمر بكوب من الماء البارد.
- توضع على النار لغاية الغليان ثم تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.
- يشرب كوب بعد طعام الغداء وآخر بعد العشاء.

* جزر وعدس:

أكل الجزر الطازج يومياً والمصنوع على شكل سلطة مع قليل من الزيت، أو عصير الجزر مع ملعقة من القشطة مذابة فيه، وكذلك طبيخ العدس يساعد على إدرار الحليب

التهاب المهبل:

قبل الحديث عن التهابات المهبل نود ان نعرف ما هو المهبل؟

المهبل هو الممر الموصل بين الفرج والرحم، وهو عضو الاتصال الجنسي وطوله يتراوح ما بين ٨ - ١٠ سنتيمترات ويتمتد من فتحة الفرج إلى عنق الرحم متوجهاً إلى أعلى وإلى الخلف بين المثانة من أمامه والمستقيم من خلفه. ومن المهبل يخرج دم الحيض في كل شهر، ومنه أيضاً يخرج الوليد إلى نور الحياة. والمهبل مبطن بغشاء مخاطي ويكون جداره من النسيج العضلي والنسيج الليفي، ويتغير المهبل تغييراً كبيراً أثناء الحمل لكي يتسع وقت الولادة ليخرج منه الجنين. وفي الفتاة العذراء يسد غشاء البكارة فتحة الفرج سداً غير تام في العادة. حيث أنه توجد في غشاء البكارة فتحة صغيرة حتى يتسع لدم الحيض الخروج منها في وقت الحيض. ويتميز هذا الغشاء في أول اتصال جنسي، وقد يحدث ذلك أيضاً في أول تمرين رياضي عنيف. وفي بعض حالات نادرة يكون غشاء البكارة كاملاً (ليس به الفتحة الصغيرة السابق ذكرها) فيمنع نزول الحيض ويحتاج الأمر عندئذ إلى فتحه بمعرفة الجراح المختص ليخرج منها دم الحيض.

والتهاب المهبل مرض يصيب المهبل ويميزه حدوث حكة وانتفاخ بالإضافة إلى الإفراز غير العادي للمهبل. ويمكن أن يؤثر التهاب المهبل على الفرج. ويحدث التهاب المهبل في أغلب الأحيان خلال فترة الحمل. وتنشأ معظم حالات المهبل من التلوث الناتج عن البكتيريا والفطريات والأوليات. وتتتج هذه الكائنات كميات هائلة من الفضلات التي تسبب بدورها في تهيج المهبل، ويترتب عنها الانتفاخ والحكمة.

وأكثر أنواع البكتيريا التي تسبب التهاب المهبل هي «المستدمية المهبلية»، وتتسبب هذه البكتيريا في جعل السائل الأبيض الرقيق الموجود في المهبل سائلاً غليظاً مائلاً إلى اللون الرمادي أو الأصفر. ولهنالك فطر يسمى «الميبيضة» يجعل أيضاً سائل المهبل غليظاً أبيض اللون، ويسبب الكائن الأولي المسمى «المشعرة» في تحويل السائل إلى اللون الأصفر المائل للخضرة أو إلى اللون الرمادي وكذلك جعله رقيناً ورغوياً.

يمكن للفطريات أو البكتيريا أو الكائنات الاولية، المسيبة للالتهاب أن تكون موجودة في المهبل دون أن تسبب في التهابه. وعادة ما تكون كمياتها متوازنة لكي لا تسبب الكميات الزائدة في أي أذى للمرأة.. ويحدث التهاب المهبل عندما يختل هذا التوازن بتكاثر واحد او اكثر من الكائنات باعداد كبيرة. وهناك عدة عوامل يتبع عنها اختلال هذا التوازن، وتشمل الحمل وضعف الصحة وسوء التغذية والارق واستعمال ادوية معينة، كما ان الجروح والحساسية ضد انواع معينة من المنظفات او المطهرات المستخدمة في الغسيل والصابون المعطر ومسحوق التلقي، يمكن ان تزيد بدورها من احتمال الاصابة بالتهاب المهبل.

وتتم معالجة المهبل بعد اجراء الاختبارات على السائل المهبل لتحديد نوع الكائن الحي المسبب في الالتهاب، وهناك مضادات حيوية معينة وغيرها من الادوية المستخدمة لعلاج التهاب المهبل.

هل هناك أعشاب طبية لعلاج التهاب المهبل؟

نعم يوجد عدد من الأعشاب الطبية التي يمكن استخدامها لعلاج التهابات المهبل وهي:

* الثوم **Garlic**

يعتبر الثوم من النباتات التي تحوي مئات المركبات صنعتها قدرة الخالق بدقة متناهية لا تستطيع مصانع ولا تقنية الإنسان عمل ولو جزء يسير من تلك المركبات. والثوم من النباتات التي تحوي مركبات قاتلة للفطريات والبكتيريا. ومن أهم المركبات مركب الاليسين القاتل لفطر *Candida albican* الذي يسبب التهاب المهبل. وللقضاء على التهاب المهبل تؤخذ ملعقة صغيرة من عصير الثوم وتضاف إلى حوالي أربع ملاعق من اليوغرت ثم يستعمل كدش للمهبل مرتين يومياً ويستمر في الاستعمال حتى يزول الالتهاب.

* الهيل :Cardamon

نبات عشبي معمر. الجزء المستخدم منه بذوره ويعرف علميا باسم *Elettaria Cardmommum* وبذور الهيل تتحوي مرتين ما تحتويه زيت نبات البلقا المتعاقبة الاسترالية من مركب «٤ - ١٠ Terpinen» ويمكن استخدام زيت بذور الهيل كبديل ممتاز لنبات البلقا الاسترالية.

* حوذان مر :Goldenseal

والحوذان المر عشبة طبية تقليدية لدى سكان امريكا الاصليين. وقد استخدمتها قبيلة الشيروكي لمعالجة عسر الهضم والالتهابات الموضعية ولفتح الشهية. وتعرف علميا باسم *Hydrastis Canadensi*. لقد ادخلت هذه العشبة الى اوروبا في عام ١٧٦٠ وأصبحت في القرن التاسع عشر من النباتات المفضلة لدى المعالجين التابعين لمدرسة الطب الطبيعي (الطومسونيين) والمدرسة الانتقائية وقد بقىت مدرجة في دستور الادوية الامريكي حتى عام ١٩٢٦م. ويعتبر نبات الحوذان المر من النباتات المضادة للبكتيريا والفطور حيث تحتوي على قلويديات من أهمها بيربرين (Berberine) وهيدراستين (Hydrastine) وقد اثبتت الدراسات إن هذين المركبين قاتلين لنوع من الأميبا تسبب التهاب المهبل. كما أثبتت الدراسات إن نبات الحوذان له تأثيرات على المناعة. والجزء المستعمل من نبات الحوذان هو الجذور حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء سبق غليه ويشرب بمعدل مرتين في اليوم حتى يزول الالتهاب أو يمكن استخدام كبسولات تباع في الاسواق المحلية.

* اللاوندة او الضرم :Lavander

اللاوندة نبات عشبي معمر عطري ذو ازهار بنفسجية سنبالية الشكل ويعتبر من أجمل النباتات وموطن هذا النبات فرنسا ودول حوض البحر الابيض المتوسط وينمو بشكل طبيعي في المناطق الباردة من المملكة. الجزء المستخدم من اللاوندة الازهار والزيت الطيارة ويعرف في بعض الدول العربية بالخزامي مع أن الخزامي في

السعودية يختلف عن هذا النبات تماماً.

يعرف النبات علمياً باسم **Lavandula officinalis** ويعتبر هذا النبات اكثراً من الأعشاب الطبية رواجاً منذ اقدم العصور.

تحتوي اللاوندة على زيت طيار وأحماض عفصية وكومارينيات وفلافونيدات وتربيبات ثلاثة.

تستخدم ازهار وزيت اللاوندة مضادة للتشنج ومنشطة للدورة الدموية ومضادة للجراثيم وتستخدم قطرات من الزيت مع ملعقتي يوغurt وتعغمس فيه قطعة قطن حتى تتشبع ثم تدخل في المهبل أو يستعمل على هيئة دوش مهبلية أو على هيئة كريم دهان أو غسول. مع ملاحظة عدم الاستمرار في استعمال الدوش المهبلية إلا في حالة العلاج فقط لأن استعمال الدوش المهبلية بكثرة يؤثر على المهبل.

* **الحماض : Yellwdock**

نبات عشبي معمر والجزء المستخدم منه جذوره ويعرف علمياً باسم **Rumex Crispus** ويستعمل ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور مع ملء كوب ماء سبق غليه مرة واحدة في اليوم شرباً ولمدة أسبوع حيث يعمل منظفاً ومطهراً.

* **خل التفاح : Apple Cider**

ينصح كثير من الاطباء وخاصة في اوروبا باستخدام خل التفاح حيث تؤخذ ثلاثة اكواب من خل التفاح وتضاف الى المغطس المائي بالماء الدافئ ثم تجلس فيه المرأة المصابة بالتهاب المهبل وتحاول ان يتغلغل الماء داخل المهبل وتجلس في المغطس لمدة 15 دقيقة.

* **الخبيز : Marshmallow**

وهو نبات عشبي يعرف علمياً باسم **Althaea officinalis**. يحتوي الخبيز على مواد هلامية وفلافونيدات وكومارينيات وحمض السالسيليك وأحماض فينولية.

أما الجذر فيحتوي على نشا ومواد عديدة السكارر واسباراجين وحمض العفص. تستعمل اوراق الخبز مطهرة وقاتلة لبعض البكتيريا والفطور وللاستعمال تؤخذ الاوراق وتفرم او تقطع ثم تغمر في كمية مناسبة من الماء وتوضع على النار حتى تغلق ثم تبرد وتصفي بحيث يزال كل المواد العالقة ويكون الماء صافيا ثم يستعمل على هيئة دش مهبلية او غسول عادي ويستعمل مرتين الى ثلاثة مرات يوميا كما يمكن تناول المغلي شربا بمعدل كوب الى كوبين يوميا بعد الوجبات الغذائية.

* الزوفا: **Hyssop**

الزوفا نبات عشبي معمر ذو ازهار بنفسجية جميلة الشكل ويعرف علميا باسم *Hyssopus officinalis* وقد وصف ابقراط الزوفا لمعالجة ذات الجنب واوصى به دسقوريدس مع السذاب الزراعي لحالات الربو والنزلة. الجزء المستعمل من النبات هي الاجزاء الهوائية، تحتوي الزوفا على زيت طيار وفلافونيدات واحمراض عفصية ومواد مرنة. يستعمل مجروش نبات الزوفا غسولا ودشا مهبليا ومشروبا. والطريقة ان تفرم جميع اجزاء النبات بما في ذلك الجذور ثم تمزج مع كمية من الماء وتغلق ثم تبرد وتصفي جيدا بحيث يكون ماؤها صافيا ثم يعمل منه دشا مهبليا او يجلس فيه لمدة ١٥ دقيقة. ويمكن عمل مغلي للشرب من الزوفا حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع في ملء كوب ماء سبق غليه ثم يترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب الى كوبين في اليوم بعد .

* مرض السيلان الأبيض:

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

تفرز غدد المهبل عادة قدرًا معيناً من مادة مخاطية من أجل ترطيب غشاء المهبل، ويزيد هذا الافراز عند وقت الاباضة ووقت الحيض وعند التهيج الجنسي،

ولكن غزارة الإفراز عن الحد الطبيعي قد تدل على حالة مرضية تستدعي استشارة الطبيب المختص، والافراز الأبيض أو حتى الأصفر الكثيف الذي يشبه القشدة يحتوي على صديد، كما أنه يدل قطعيا على وجود عدوى، أما الإفراز الرائق فيدل على مرض خفيف مزمن، وفي الحالة الأولى يكون الإفراز ذا رائحة كريهة وتصبح ذلك حكة أو تهيج.

* ما هي أسباب السيلان الأبيض؟

إن أكثر أسباب السيلان الأبيض هو التهاب مهبلي تسببه عادة جرثومة التريكوموناس (Trichomonas) ويكون فيه نوع من الإفراز أصفر اللون براحة كريهة ومصحوباً بحكة مزعجة. وتعيش جراثيم هذا المرض عادة في المستقيم دون أن تسبب أي ضرر للمستقيم، ولكنها قد تنتقل إلى المهبلي عند تنظيف الشرج من الخلف إلى الأمام بعد عملية التبرز، ولا تكفي جراثيم التريكوموناس لإحداث السيلان الأبيض ولكن لابد أن يصاحب ذلك ضعف في حموضة المهبلي، كما يحدث في أثناء عملية الحيض وبعد، وقد تنتقل جراثيم المرض عند الاتصال الجنسي من الرجل إلى المرأة أو العكس ولذلك يجب علاج الزوج مع الزوجة لمنع اصابتهما بالعدوى مرة أخرى.

إن من أسباب السيلان الأبيض أيضا التهاب عنق الرحم بعد الولادة حيث يسبب ذلك هيجان غدد العنق وزيادة افراز السائل، ومن أسباب السيلان الأبيض أيضا الأمراض الزهرية وبالأخص مرض السيلان ويكون الإفراز حينئذ أصفر اللون غليظ القوام غزير الكمية مصحوباً بحرقة شديدة في التبول، كما يسبب السيلان الأبيض أنواعاً أخرى من البكتيريا والفطريات، كما قد تسبب العدوى من الأجهزة التي يدخلنها النساء في المهبلي وتترك هناك فترة طويلة مثل لولب منع الحمل.

كما أنه من الممكن أن يكون السيلان الأبيض علامة مبكرة لسرطان عنق الرحم أو من البوليب الذي ينمو على هيئة اورام صغيرة على الغشاء المخاطي للمهبلي وهو

حميد الا انه قد يتحول الى ورم خبيث، أو ربما يتسبب السيلان الأبيض نتيجة الأورام الليفية أو ربما يكون دليلاً لاحتقان المهبل بسبب آخر كمرض القلب مثلاً أو سوء التغذية أو التهاب قناتي فاللوب أو تدرنها، أو يتسبب في المسنات نتيجة الهزال الشديد.

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

كما أن السيلان الأبيض قد يحدث لدى الأطفال وصفار الفتيات ويكون سببه افراز من الفرج فقط وليس من المهبل، وسببه العدوى وضعف المقاومة أو قد يتسبب من دودة الأكسسسورس التي تتوارد داخل المستقيم وفي الزائدة الدودية، بجوار المهبل بطبيعة الحال وذلك بعد غسل الشرج بعد قضاء الحاجة.

* علاج السيلان الأبيض بالأعشاب والزيوت العطرية:

في العلاج يجب أن يستشار الطبيب لمعرفة الأسباب ومن ثم القيام بعلاجه وعادة يعالج السيلان الأبيض بالغسيل المهبل وبالأدوية معاً، كما يعالج عنق الرحم بالكي بواسطة الطبيب أو الجراح المتخصص في مثل هذا النوع من العلاجات.

أما العلاج بالأعشاب فتتلخص طرق العلاج حسب التالي:

- الزعتر Thyme :

لقد تحدثنا كثيراً عن الزعتر في عدة مواضيع وطريقة استعمال الزعتر البري هو أخذ ملء ملعقة كبيرة من الزعتر البري ووضعه في كوب ثم يضاف له الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب ثم يحرك جيداً ويترك لينقع لمدة 15 دقيقة ثم يصفى ويشرب الماء فقط وذلك بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم بعد وجبات الطعام ويفضل أن تكون الأخيرة عند النوم.

كما يمكن عمل مقعده ساخنة ودش مهبلی من الزعتر وذلك بغلی مقدار ٥٠ جراما من الزعتر الطازج في حوالي ٥ لترات من الماء لمدة خمس عشرة دقيقة ثم يصفى هذا المغلي ويوضع في معقدة ساخنة بها ثم تجلس فيها المرأة لمدة نصف ساعة قبل العشاء يومياً ولمدة شهرين على الأقل حتى ولو تم الشفاء ويمكن للنساء المتزوجات عمل الدش المهبلی بمعدل ثلاث مرات في اليوم مع ضرورة الغسل اليدوي المستمر داخل وخارج المهبل حتى يمكن الحصول على نتيجة جيدة ويجب عدم استخدام الدش المهبلی من قبل الفتيات الالئي لم يتزوجن، ملاحظة بياغ الدش المهبلی في الصيدليات.

– البردقوش Marjoram –

البردقوش أو ما يعرف بالمردقوش أو المرزكوش أو الدوش (عند أهل الحجاز) أو الوزاب (عند أهل الجنوب) تحدثنا عنه وعن مكوناته واستخداماته ومن أهم استخداماته، استخدامه كدش مهبلی حيث يؤخذ ما مقداره ملء ملعقتين كبيرتين من نبات البردقوش ووضعها في مقدار لترتين من الماء ويترك على النار ليغلي مدة نصف ساعة ثم يصفى جيداً ثم يستعمل هذا المغلي المصفى كدش مهبلی للسيدات الالئي سبق وأن تزوجن كما تغسل به يدويا المنطقة المحيطة بالمهبل والفرج من الخارج والداخل ويجب الاستمرار في هذا العلاج يومياً لمدة لا تقل عن ثلاثين يوما.

– إكليل الجبل FENNEL و الشمر ROSEMARY –

واكليل الجبل يعرف ايضاً باسم حصا البان وهو نبات عشبي معمر عطري الرائحة يحتوي على زيت طيار وهو يستخدم كatable و كعلاج على نطاق واسع وقد تحدثنا عنه في عدة مواضيع كما تحدثنا كثيراً عن بذور الشمر والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق نبات اكليل الجبل و تخلط مع ملء معلقة صغيرة من مسحوق بذور الشمر ويوضع المزيج في كوب ثم يضاف اليه الماء المغلي حتى الاملاء ويترك لينقع بعد التقليل لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب الى

كوبين في اليوم الواحد بعد الوجبات مباشرة ويستمر استخدام هذا العلاج لمدة ثلاثة أيام على الأقل.

– الورد : ROSE

تستعمل بتلات الوردة او الوردة قبل تفتحها على نطاق واسع في العلاج الطبي وفي انتاج اغلى انواع الزيوت العطرية يؤخذ ملعقة صغيرة من بتلات الورود وتوضع في كوب ثم يضاف لها الماء المغلي حتى يمتلىء الكوب ثم تحرك جيداً ويترك لمدة 15 دقيقة ليقطر ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بمعدل كوبين الى ثلاثة اكواب في اليوم الواحد بعد الوجبات الغذائية مباشرة ويستمر الاستعمال لمدة لا تقل عن ثلاثة أيام.

– البابونج : CHAMOMILE

ازهار البابونج تستخدم على نطاق واسع لعسر الهضم وكطارة للارياح والغازات وفاتحة للشهية ولها استعمالات خارجية كثيرة وتحتوي على زيت طيار يختلف عن جميع الزيوت الطيارة بلونه الازرق المميز لقد تحدثنا عنه كثيراً في مواضيع سابقة ولكن نتحدث عنه اليوم كدش مهبلني ومقدمة ساخنة لعلاج السيلان الايض يؤخذ اربع ملاعق كبيرة من ازهار البابونج دون سحق وتوضع في وعاء ثم يضاف اليها لترین من الماء ويوضع الوعاء على النار حتى درجة الغليان ويستمر في الغليان لمدة لا تقل عن خمس عشرة دقيقة، ثم يصفى هذا المغلي ويضاف الى المقدمة الساخنة حيث تجلس فيها المرأة او الفتاة مدة نصف ساعة ويكون ميعاد هذه الجلسة قبل العشاء ليلاً وتكرر هذه الجلسة لمدة شهرين متتالين دون انقطاع كما يؤخذ من المغلي المصفى ما يكفي لعمل دش مهبلني ويستخدم حسب ما ذكرنا مسبقاً في الزعتر وذلك للنساء الالاتي سبق ان تزوجن ولا يستعمل الدش المهبلني للفتيات الالاتي لم يتزوجن.

*** الخل :**

يمكن استعمال الخل المخفف كدش مهبلني لعلاج السيلان الايض وذلك

بأخذ ملعقة اكل ومزجها بلتر واحد من الماء الذي سبق غليه وتبريده ثم يستعمل دشا مهلياً مرة واحدة في اليوم ولمدة ثلاثة أيام ولا يستخدم من قبل الفتيات اللاتي لم يسبق لهن الزواج.

بذور القدونس *

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

* ورق الجوز:

يُستعمل ورق الجوز لعلاج السيلانات المهبلية البيضاء وذلك بأخذ ثلاث ملاعق كبيرة من ورق الجوز الجاف ويمكن استعمال الاوراق الخضراء إذا لم يوجد اوراق يابسة وتضاف الى لتر من الماء وتوضع على النار وتترك تغلي لمدة ثلاثة دقائق فقط ثم يزاح من على النار ويترك ينقع لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويُستعمل كدش مهبلٍ مرة واحدة في اليوم ويكرر ذلك لمدة ثلاثة أيام.

* أوراق الـپوكالبتوس:

واوراق اليوکالبتوس تجمع من نبات شجرة اليوکالبتوس المعروف لدينا في السعودية باسم شجرة الكينا وهو اسم خاطئ او شجرة الكافور وهو كذلك اسم خاطئ حيث تؤخذ الاوراق المحتوية على الزيت الطيار بمقدار قبضة اليد ثم تضاف إلى لتر من الماء ويوضع على النار ليغلي لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل فاترًا كدش مهبلٍ وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم ويكرر الاستعمال حتى الشفاء بإذن الله.

❀ حب الشباب:

هناك عدة عوامل تتكامل وتؤدي إلى ظهور حب الشباب أهمها العوامل الهرمونية والميكروبية والوراثية:

* العوامل الهرمونية:

إن وجود عدد دهنية نشطة شرط أساسي لظهور حب الشباب الذي يصيب الغدد الدهنية النشطة فقط وقد ثبت علمياً أن الهرمون الذكري وهو الأندروجين هو الهرمون المنبه للغدد الدهنية في الذكور وفي الإناث أيضاً ومصادره هي الخصيتان في الذكور والبيضان والغدة فوق الكلوية في الإناث.

ومن الملاحظ أن حب الشباب لا يصيب المرضى الذين يعانون من نقص في إفراز هرمون الذكورة بينما يبدأ في الظهور بعد بدء العلاج التعويضي بذلك الهرمون ويلاحظ انتكاس المرض في الفتيات مع كل دورة طمثية.

* العوامل الميكروبية:

تعيش بعض الميكروبات بصفة طبيعية على سطح الجلد وفي فوهات الجريبات الشعرية الدهنية وهي تتعايش مع الإنسان ولا تسبب له متاعب في العادة ويعيش أحد تلك الميكروبات داخل فوهة الغدة الدهنية ويتكاثر مع زيادة الإفرازات الدهنية ويتجز ذلك الميكروب عند تكاثره مواد التهابية تنفذ من الجريبة فتسبب التهابات حولها.

* العوامل الوراثية:

لوحظ في كثير من الحالات أن المصاب بحب الشباب ينحدر من أبوين كان قد أصيب أحدهما أو كلاهما بالمرض كما لوحظ وجود استعداد خاص للإصابة بالمرض لدى بعض الأسر.

* العوامل الغذائية:

لم يثبت وجود علاقة بين الإكثار من تناول المواد الدهنية والمأكولات الدسمة والشيكولاتة وظهور أو زيادة حدة حب الشباب - كما كان يعتقد في الماضي لذلك لا داعي لامتناع مرضى حب الشباب عن تناول تلك الأصناف.

❀ حب الشباب:

يظهر على المناطق المصابة مثل الوجه والجذع والذراعين وهو خليط من أشكال عديدة مثل:

الرأس السوداء وهي الكوميدون وتظهر على هيئة نقطة سوداء فإذا ضغط عليها بربت على شكل دويدة بيضاء يميل لونها للصفرة ذات رأس أسود وهناك أيضا نوع أصغر يسمى الرأس البيضاء.

١- حبيبات حمراء صغيرة

٢- بثرات صدئية صفراء تظهر على رأس الحبيبات

٣- خراج مؤلمة

٤- أكياس عميقة

وفي أغلب الأحيان تتألف الإصابة من أكثر من شكل من الأشكال السابق ذكرها وتزول الإصابات بعد فترة تتراوح بين أيام وأسابيع ليظهر غيرها ويمر بنفس المراحل ويعقب زوال الإصابة البسيطة السطحية مثل الحبوب والبثرات السطحية ظهور بقع حمراء تستمر لعدة أسابيع ثم تختفي دون أثر يذكر. أما في الإصابات الشديدة العميقة فيلاحظ بقاء ندبات محفورة مشوهة لا تختفي إلى الأبد. وبشكل عام يمكن تقسيم الإصابة بحب الشباب إلى نوعين رئيسيين: النوع البسيط والذي يتميز بظهور رؤوس سوداء أو حبيبات وبثرات سطحية ولا يختلف ذلك النوع آثاراً مستديمة عند زواله والنوع الشديد ويتميز بظهور بثرات عميقة وخراريج وأكياس تترك ندبات محفورة مشوهة بعد زوالها.

العلاج من حب الشباب:

* نصائح عامة:

ينصح المريض بغسل الوجه عدة مرات يومياً بالماء الدافئ والصابون للمساعدة على إبقاء مسام الجلد مفتوحة وهي فوهات الجريبات. ولا ينصح المريض بالابتعاد على تناول أي أصناف من الطعام لعدم وجود علاقة بين نوعية الطعام ووجود حب الشباب. ينصح المريض بالإقلام عن عادة الضغط على البثور وعصرها حيث يؤدي ذلك إلى إبقاء لون أحمر غامق مكان الإصابة.

* ماذا تفعل مع حب الشباب؟

تقريباً ثمانية من كل عشر أشخاص يظهر في وجههم حب الشباب في فترة المراهقة وقد يستمر لسنوات بعد فترة المراهقة ويقدر عدد المصابين بحب الشباب في أمريكا وحدها 17 مليون شخص. فعندما تنظر إلى المرأة وتشاهد بشرة كبيرة على وجهك أعرف إن الإصابة فيها شيء معتاد ولحسن الحظ إن هناك بعض الخطوات البسيطة يمكن أن تساعدك لتقليل أثر الإصابة في حب الشباب.

* ما هو حب الشباب ما هي أسبابه؟

حب الشباب مرض جلدي ومن علاماته ظهور حبوب وبشرور على الجلد وربما تتحول هذه الحبوب أو البثور في بعض الأحيان إلى دمامل صغيرة. يظهر هذا المرض عادة على الوجه والصدر والظهر والرقبة من الخلف. وفيما مضى كان ينظر إليه على أنه لعنة تصيب المراهقين الذين يلتهمون الهومبرجر ويتجرعون البيبسي أو الكولا، إلا أن حب الشباب يصيب الكثير من الناس من الكبار أيضاً. ورغم ما يقوله فئة من الناس من أن حب الشباب لا يأتي إلا من عدم النظافة، ولكن ثبت عدم صحة تلك المقوله، بل يقع السبب الأساسي وراء ظهور هذه الحبوب العامل الأساسي وهو فرط إنتاج الزهم *sebum* وهي مادة شمعية دهنية تسد مسام الجلد وتؤدي إلى تكون الرؤوس السوداء والرؤوس البيضاء والبثور. وكما نعلم أنه في سن البلوغ يبدأ جسم

الإنسان بالنمو وتبداً الهرمونات تحفز الغدد الدهنية بأن تصبح شديدة النشاط مما يسبب كثرة الإفرازات وفي بعض ألا حيان يتسبب هذا الإفراز الزائد عن ذلك الانفجار الهرموني الذي يحدث في سن البلوغ. أما في الكبار فقد يتبع عن الوراثة والتوتر والتقلبات الهرمونية الشهرية لدى النساء. ويجب أن يتعامل الشخص المصاب بحب الشباب بحرص بحيث لا يستعمل أنواع الصابون الرديء ولا يحكه بشدة أو يحاول خلع رؤوس البثور بأظافره. أما النساء فيجب أن يجتنبن مستحضرات التجميل الزيتية التي يمكن أن تسد مسام الجلد وتسبب حالات تأجج ظهور حب الشباب والعلاجات التي ستحدث عنها إذا استخدمت جنباً إلى جنب مع النظافة الشخصية اليومية فستمنع الإصابة بحب الشباب.

* ما هي الأمور التي تخفف ظهور حب الشباب؟

تقليل أكل بعض الأطعمة الدهنية مثل البطاطس المقلية أو البيتزا أو الشوكولاتة. كذلك غسل الوجه مرتين في اليوم بالصابون والماء الدافي يساعد على عدم انتشار حب الشباب في الوجه.

* عدم حك البثور بقوة:

وبالنسبة للنساء التأكد إن المكياج الذي يستعملونه خالي من الدهون وغسل الوجه بصورة جيدة لإزالة أثار المكياج.

عندما تستعمل أي بخاخات للشعر تأكد أن تكون بعيدة عن الوجه حين الاستخدام إن هذه البخاخات قد تسبب انسداد المسامات وإذا كان لديك شعر طويل يمس وجهك تأكد أن تغسله بصورة كافية ومتكررة وبعد حضورك من العمل أو المدرسة بادر إلى غسله بالماء والصابون.

هناك الكثير من المرطبات والكريمات الموجودة في الصيدليات التي تساعد على علاج حب الشباب أو تقلل من أسباب ظهوره ولكن يجب عليك اتباع

التعليمات بصورة دقيقة ولا تستعمل اكثر من نوع في وقت واحد مما يسبب جفاف الجلد ويكون منظرة سيئه جداً وتأكد انه لا يسبب. أي حساسية لك وذلك بتجربة جزء بسيط من الكريم أو المرطب قبل استعماله.

إن ظهور حب الشباب مع اخذ جميع الاحتياطات المذكورة شيء طبيعي حتى إن بعض النساء (سبعة من كل عشر نساء) لديهم القابلية بظهور بعض الحبوب على وجوههن قبل أيام من دورتهن الشهرية وذلك بسبب نشاط الهرمونات في هذه الفترة عندما يشاهد الإنسان نفسه في المرأة ويرى بعض البثور أو الحبوب يجد من الأغراء لدية بالتخلص من هذه البثور ولكن قبل أن تفعل ذلك يجب أن تعلم إن إزالة البثور بهذه الطريقة تزيد من الالتهابات وممكن أن تترك ندوب دائمة صغيرة جداً على وجهك.

إن أشعة الشمس القوية لا تساعد على شفاء حب الشباب بل يساعد على ظهور التجاعيد في سن متقدمة لذا يجب الحرص على عدم التعرض. لأشعة الشمس الحادة.

بعض المراهقين الذين **عِنْدُهُمْ حب الشبابُ الحادُّ** يمكن أن يطلبوا المساعدة من طبيب الأمراض الجلدية الذي قد يوصي لهم بعض الكريمات القوية ولكن عليهم التذكر دائماً إن حب الشباب ينتشر بين كثير من أصدقائهم وأقاربهم فعليهم العيش بصورة طبيعية مع حب. الشباب مع الأخذ بالنصائح المذكورة أعلاه.

ما هي الطرق المستعملة لعلاج حب الشباب بالأعشاب؟

* جذر الأرقطيون **BURDOCK**:

وهو نبات ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى حوالي 15 متراً وذو وريقات معكوفة وازهار محمرة وهو أكثر الأعشاب المزيلة للسمية وله أهمية في طب الأعشاب الغربي والصيني على حد سواء.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والثمار والجذور يعرف النبات علمياً باسم ARCTIUM LAPPA وموطن هذا النبات أوروبا وأسيا. يحتوي على جلوكوزيدات مرة وفلافونيدات وحمض العفص وزيت طيار ومواد متفرقة الأسيتيلين وتربيتات أحادية نصفية واينولين. ويستخدم الأرقطيون في علاج عدّة أمراض حيث يستخدم لعلاج الحالات الناتجة عن فرط السموم في الجسم مثل عدوى الحلق وحب الشباب والطفح ومشكلات الجلد المزمنة. يساعد الجذر والثمار في تنظيف الجسم من الفضلات والجذر بالذات مفيد في إزالة المعادن الثقيلة بوجه خاص. يعتبر الأرقطيون مضاداً حيوياً جيداً وقد بينت الدراسات في المانيا واليابان أن متعددات الأسيتيلين لا سيما في الجذر لها مفعول صاد للبكتيريا. والأرقطيون له تأثيرات متميزة لعلاج الأضطرابات الجلدية كما في حب الشباب والخراريج والعدوى الجلدية الموضعية. يؤخذ ٥٠ جراماً من مسحوق جذر الأرقطيون وتغمر في نصف لتر من الماء وتغلق على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة، ويستعمل ككمادات حيث يؤخذ منديل ناعم ونظيف ويوضع في المغلي بعد ان تخفض درجة حرارته نسبياً ثم يوضع المنديل على مكان حب الشباب، وتغير الكمادات عدة مرات وتكون مدة وضع الكمادة على الحبوب ١٠ دقائق.

* ثمار عنب الذئب : BLACKCURRANT

نبات عنب الذئب عمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر له رائحة تشبه رائحة البق أوراقه مسننة بخشونة وازهاره عنقودية صفراء مشربة بخضرة ومن الداخل حمراء. يعرف النبات علمياً باسم RIBES NIGRUM والجزء المستخدم من النبات الشمار «عنبات» والأوراق. تحتوي ثمار عنب الذئب على انثوسيانا نوزيدات وفلافونيدات وبكتين وحمض وفيتامين ج وأملاح البوتاسيوم والفوسفور وصوديوم وكالسيوم و מגنيسيوم. تستخدم ثمار عنب الذئب استخداماً خارجياً فقط ولا تؤخذ داخلياً نظراً لسميتها والطريقة ان تؤخذ حفنة يد واحدة من الثمار وتغمر في نصف لتر

ماء ثم يوضع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق ثم تستعمل على هيئة كمادات وهي ساخنة حيث يغمر منديل ناعم نظيف في هذا المغلي ويوضع على مكان حب الشباب وهو دافئ ويترك حتى يبرد وتكرر هذه العملية عدة مرات زمن كل مرة ١٠ دقائق مع ملاحظة أنه يجب أن يوضع عنب الذئب بعيداً عن متناول الأطفال نظراً لسميته العالية.

* **الخس : COMMON LETTUCE**

ومن من لا يعرف الخس فهو قديم جداً وقد وجدت بذوره في آثار فرعونية ووُجدت له نقوش كثيرة منها نقش صورة إله الخصب والتناسل المشهور في الأقصر وقد تكددست تحت رجلية اكواام من الخس، كما ورد ذكر الخس في بردية ايرس الطبية ضمن مركبات لوجع الجنب وطرد الديدان والنفخة. وقد عرفه الفرس قبل ميلاد المسيح بثلاثمائة سنة وزرع الإغريق ثلاثة أصناف منه، وكان الرومان يكثرون من أكله في ولائهم الضخمة ليساعدهم على الهضم. يُعرف الخس علمياً باسم LACTUCA SATIVA يحتوي الخس على مواد دهنية وبروتينية ومعادن مثل الحديد والفوسفور والكالسيوم والنحاس واليود والكلور والزرنيخ والكوباليت والكاروتين والتوتيا والمعنزيوم والكربيريت وغني بفيتامين أ، ب، ج، هـ.

ويستخدم الخس لعلاج حب الشباب كقناع حيث يعمل هذا القناع بالطريقة التالية:

تؤخذ بعض أوراق الخس الخضراء الطازجة، ويفضل لذلك الخس الرومي أو الأفرنجي، ثم يضاف إليه قليل من الحليب قليل الدسم أو الممزوج القشدة. يغلى ورق الخس مع الحليب على نار هادئة لمدة دقيقة ويقطع ورق الخس إلى أربعة أقسام. تؤخذ أوراق الخس المقطعة من الحليب وتوضع على الوجه أو مكان حب الشباب وهي دافئة ككمادات. يراعى أن يكون المريض مستلقياً على ظهره ووجهه لأعلى وليس مائلاً ثم تثبت الكمادات على الوجه لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة، ثم تزال ثم

يغسل الوجه أو المكان المصاب بماء فاتر دون استخدام الصابون لكي تستفيد بشرة الوجه من زيت الخس الناتج من الغلي وبقايا اللبن الموجودة على الوجه.

* **CABBAGE** :

ويعرف الملفوف باسم كرنب ويوجد منه عدة أنواع منها ما هو أخضر وما هو أبيض وما هو بنفسجي ويعرف الملفوف علمياً باسم **BRASSICA OLERACEA** والملفوف يزرع منذ ٢٥٠٠ سنة قبل الميلاد وقد عرف الاغريق والرومان عدة اصناف منه. وسكان غرب اوروبا من قدماء الالمان والسكسون هم أول من زرعه في شمال اوروبا. ويعتبر الملفوف غنياً بالفيتامينات مثل أ، ب١، ب٢، ج. وطريقة استخدام الملفوف بنفسجي اللون وهو يباع في الأسواق المركزية الكبيرة ويفرم فرماً على مفرمة اللحم ثم توضع ككمادات لمدة نصف ساعة على الأماكن المصابة.

* **HERB ROBERT** :

هو نبات عشبي يصل ارتفاعه إلى حوالي ٥٠ سم ساقه مشرب بحمرة ومحفوظ بشعيرات دقيقة حمراء اللون ورائحتها كريهة. أوراقه مجعدة بشكل الكف المنبسط ومسننة. للنبات ازهار حمراء مخططة بخطوط فاتحة اللون. الجزء المستعمل من النبات الأجزاء الهوائية والجذر ويعرف علمياً باسم **GERANIUM ROBERTIANUM** يحتوي على أحماض عفصية ومادة مرة تدعى جيرانيين وقليل من الزيت الطيار وحمض السيتريك.

وطريقة استخدام النبات لعلاج حب الشباب هي أخذ حفنة يد من اوراق وأزهار الغرنوق العطر ثم تغمر في نصف لتر ماء وتوضع على النار حتى بداية الغليان، ثم يواصل الغلي بعد ذلك على نار هادئة لمدة عشر دقائق وبعد ذلك يصفى المغلي ويستعمل على هيئة كمامات بواسطة منديل ناعم نظيف وذلك بغمده في المغلي وعصره قليلاً ثم يوضع المنديل على الوجه أو الجزء المصاب ويترك على المكان لمدة نصف ساعة.

* الحبة السوداء + قشر الرمان + خل:

سبق الحديث عن الحبة السوداء في عدة مواضيع بالتفصيل أما قشر الرمان فهو قشر ثمار الرمان وليس قشر الجذور كما يعتقد بعض الناس. والخل معروف لدى الجميع. تستعمل خلطة من هذه المواد لعلاج حب الشباب وذلك يأخذ كميات متساوية من الحبة السوداء وقشر الرمان ثم يمزج سوياً في مطحنة لكي يتكون مسحوق من هاتين المادتين ثم يوضعان في كوب ماء ويضاف له ملعقة كبيرة من الخل ويوضع هذا الخليط على النار حتى يسخن وتدهن بهذا المزيج حبوب الشباب دعكاً خفيفاً ثم يغسل بماء بارد بعد ساعة وتكرر العملية يومياً ولمدة شهر حتى تزول الحبوب بإذن الله.

أو يخلط نصف كأس حبة سوداء مطحونة مع نصف كأس زيت زيتون ويدهن به الوجه ليلاً والنتائج مضمونة بإذن الله.

العسل مع الليمون والجلسرين: يستخدم خليط مكون من ٦ ملاعق كبيرة عسل وملعقة كبيرة جليسرين وملعقة عصير ليمون ويدهن الوجه والجلد المصاب بالبقع بهذا المزيج ولمدة ساعة ثم يزال ويعسل بالماء فيتم الشفاء بإذن الله.

* خميرة البيرة YEAST:

تناول ما مقداره ملعقة صغيرة من خميرة البيرة مذابة في كوب ماء بواقع مرة واحدة بعد كل وجبة غذائية وخميرة البيرة تحتوي على مجموعة فيتامين ب والتي لها تأثير جيد في علاج حب الشباب.

* العلاج بالعطور:

يقول مايكل سكولز أخصائي العلاج بالعطور في لوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية والذي يعمل بهيئة ندوات المهنيين وغيرهم على استخدام العلاج بالعطور، إن وضع نقطة واحدة من زيت شجرة الشاي المعروفة علمياً باسم

MELAEUCA ALTERNIFOLIA والتي تحتوي على الزيت الطيار بحسب متفاوتة وهي مشهورة بزيتها العطري تفيد في علاج حب الشباب ويكرر ذلك مرتين في اليوم الواحد.

* العلاج بالطعام:

قد يتبع حب الشباب عند تناول أطعمة غير مناسبة وذلك على حد قول دكتور السون هاس مدير المركز الطبي الوقائي للمارين في سان فايل بكاليفورنيا ومؤلف كتاب Staying With Nutrition وهو ينصح باتباع نظامه الغذائي المزيل للسموم لمدة ثلاثة أسابيع. وهو يقول: «بالنسبة لبعض المرضى قد يظهر حب الشباب بسبب حساسيتهم للسكر والقمح والشيكولاتة، إلخ وهي أطعمة تتبع عنها أحماض مهيجية في الجسم وما يحدث هو أن تلك الأطعمة يمكن أن تسبب تكون المزيد من المخاط والصديد من بصيلات الشعر وسد مسام الجلد، وفي حالات أخرى قد يكون حب الشباب نتيجة للفطريات الخميرية المعاوية «الكانديدا» وحينما تتجنب أنواع الجبن والمخبوزات والسكر وغير ذلك من الأطعمة التي تعزز نمو الخميرة فإن الجلد يتحسن ويشفي بإذن الله».

* العلاج بالعصائر:

تقول الدكتورة إيلين جلاسبي طبيبة المعالجة الطبيعية في بورتلاند بأوريجن بالولايات المتحدة الأمريكية «إن حب الشباب هو علامة على أن أعضاء الإخراج لا تعمل بشكل مثالي»، وهي تناصح بتنشيط الكبد بمزيج مكون من جزء من عصير البنجر وثلاثة أجزاء من عصير الجزر وجزأين من الماء للمساعدة على تنظيف البشرة من الداخل للخارج.

* الآم الدورة:

قبل أن نتحدث عن مشاكل الحيض وعلاجه سنتحدث عن كيف يحدث الحيض الذي يعرف أيضا بالطمث أو العادة الشهرية. الحيض هو فقد الدم والخلايا

الذى يحدث مرة كل شهر تقريبا عند معظم النساء الالاتي في سن الانجاب. ففي خلال كل شهر يتكون الدم والخلايا في بطانة رحم المرأة، وهو عضو اجوف يشبه في شكله الكمرة ينمو فيه الجنين خلال فترة الحمل، ويعد الرحم للحمل عن طريق زيادة سمك بطانته، واذا لم يحدث الحمل تتمزق هذه البطانة، فينزل الدم والخلايا عن طريق المهبل، وهو قناة تصل بين الرحم وخارج الجسم، وتستمر عملية الحيض من ثلاثة الى سبعة ايام وتعرف هذه المدة بفترة الحيض.

* متى يبدأ الحيض عند الفتيات؟

يبدأ الحيض عند معظم الفتيات بين سن الحادية عشرة والستادسة عشرة ويتوقف عندما تبلغ المرأة مرحلة في الحياة تعرف باليأس او ما يسمى عادة سن اليأس، الذي يحدث عند معظم النساء في عمر ٤٥ - ٥٥ سنة.

* كيف تتم دورة الحيض؟

الحيض جزء من دورة الحيض وهذه الدورة هي التي تعد المرأة للحمل، وتتكرر هذه الدورة نفسها كل ٣٢ - ٢٤ يوماً طوال سنوات الانجاب عند معظم النساء وينظم اطوار هذه الدورة هورمونات متعددة، واثناء الحيض، تبدأ البيوض، وهي الخلايا الجنسية الأنثوية في النضج في المبيض، وهمما عضوان موجودان قرب الرحم، واثناء تطور البيوض تفرز الخلايا المحيطة بها هرمون الاستراديول، وهو أحد هورمونات الاستروجين في الدم. وعندما يزداد مستوى الاستروجين يتوقف نزول دم الحيض، ويزداد سمك بطانة الرحم بالتدريج استعدادا لاستقبال البيضة المخصبة، كما تنبه زيادة الاستروجين ايضا الغدة النخامية وتحثها على افراز هرمون يصل الى المبيض فيؤدي الى اطلاق اكثر البيوض نضجا، وتسمى هذه العملية الاباضة وتحدث قبل فترة الحيض التالية بأربعة عشر يوما تقريبا، تصل البيضة الى الرحم عن طريق قناة فالوب، وبعد الاباضة يفرز المبيضان هرمونا آخر هو البروجسترون الذي يعده جدار الرحم لاستقبال البيضة المخصبة والتصاقها به وانغراسها فيه ويحدث

الاخصاب اذا اتحدت البيضة مع الخلية الجنسية الذكرية المسممة «النطفة الذكرية» وهو المعروف بالحيوان المنوي في قناة فالوب، ثم تلتتصق البيضة المخصبة بجدار الرحم وتستمر في تطورها تسعه اشهر حتى تصبح جنينا كاملا. وتقوم المشيمة وهي العضو الذي يمد الجنين بالغذاء والأكسجين بافراز هرمون يمنع حدوث الحيض طوال مدة الحمل. واذا لم تخصب البيضة فلا تكون المشيمة لتفرز الهرمون، ولذا تتمزق بطانة الرحم، وتنزل بعد الاباضة بحوالي أربعة عشر يوماً.

* مشاكل الحيض:

لقد ذكرت دراسة عن مشاكل الحيض ان أكثر من نصف نساء العالم يعاني من بعض أنواع مشاكل الحيض جاعلا ذلك أكثر المشاكل الصحية التي تعاني منها النساء. حيث تشكو بعض النساء من تعب يتراوح بين الخفيف والمتوسط اثناء الحيض او قبله ب ايام قليلة وقد تصاب قلة منهن باعراض شديدة تشمل الاكتئاب والقلق والشعور بالاجهاد والصداع وتورم الجسم والاما في الثديين والظهر والفخذين والبطن وتسمى هذه الحالة التي تتميز بوجود كل او بعض الاعراض السابقة، متلازمة ما قبل الحيض وقد تحدث عندما يكون مستوى البروجسترون اقل من اللازم.

يدل حدوث الحيض على الصحة الجيدة اذا كان متظما غير مصحوب بالآلام زائدة او اجهاد او نزيف شديد. تزول آلام الحيض العادي بالاسبرين اذا زاد وجب استدعاء الطبيب، ومن اسباب عسر الحيض الأورام الليفيه ووزمات بطانة الرحم وأوضاع الرحم الشاذة كالرحم المقلوب مثلا، وكذلك الارق والارهاق، ويتوقف علاج عسر الحيض على معرفة سببه فقد تصلح المهدئات والهرمونات والمسكنات ومضادات التقلص وقد يحتاج الأمر الى اجراء جراحي. ويزول عسر الحيض بعد الحمل والولادة احيانا ويشبه الألم الذي يحدث في منتصف الدورة الشهرية التهاب الزائدة الدودية، وسببه انفجار حويصلة جراف وخروج البيضة من

المبيض. ولغزارة الحيض اسباب كثيرة منها الأورام السرطانية والالتهابات ومنها ايضا الحمى الروماتيزمية واضطراب الغدد الصماء وامراض الأعضاء التناسلية الأخرى، وكذلك حالة المرأة النفسية ويحتاج الأمر دائما الى فحص الاخصائي الذي قد يرى اجراء عملية كحت الرحم لفحص بطانته مجهريا.

كما يجب ملاحظة ان بعض انواع من الخمائير مثل النوع المعروف باسم كانديدا ربما يسبب بعض هذه المشاكل ويكشف ذلك الفحص بصفة مستمرة. كما ان بعض الباحث يعتقدون ان هناك علامة وثيقة بين ازدياد كمية البروستا جلانдин المنتجة في الجسم والتي تنظم مع بعض المواد الأخرى اقتساب العضلات وعمليات الهضم وانتاج الهرمونات الجنسية، وقد وفرت بعض المchanع الغربية ادوية للاقلال من انتاج الجسم للبروستاجلاندين او ايقافه وهذه الادوية هي ايوبروفين ونابروكسين صوديوم ويوجد ايضا مواد كثيرة يمكنها ان تقوم مقام هذين الدوائيين.

* **الاعشاب المفيدة في فترة الحيض:**

هل هناك ادوية عشبية لعلاج مشاكل الحيض؟

نعم هناك اعشاب كثيرة لعلاج مشاكل الحيض وهي:

راسيموزا: Black cohosh: نبات عشبي يتراوح طوله ما بين مترين ونصف له أوراق كثة وجذمور طويل اسود اللون للنبات ازهار بيضاء، والجزء المستعمل من النبات هي جذموره الموجود تحت سطح الأرض. يعرف علميا باسم *cimicifuga racemosa* ويحتوي على تربينات ثلاثية وجلوكوزيدات تربينية وقلويات كورينولوزيدية ومشتقات فينيل بروبان ومركبات استروجينية. يستعمل جذمور هذا النبات لعلاج آلام الحيض نظرا لاحتوائه على مواد استروجينية، وفي دراسة تمت على ١١٠ امرأة يعاني من مشاكل الحيض اعطيت نصفهن خلاصة جذمور النبات بينما اعطيت الآخريات مادة كاذبة لا تحتوي على الخلاصة، وبعد ثمانية اسابيع اختبرت دمائهن فوجد نشاط تميز للأستروجين لدى السيدات اللاتي

تعاطين خلاصة النبات، وفي دراسة أخرى تمت على امرأة كان لديها جفاف في المهبل أعطيت خلاصة الجذمور فعاد مهبلها إلى طبيعته.

خمان الماء (بيلسان الماء) Black haw: وهو عبارة عن نبات عشبي يعرف علميا باسم Viburnum Prunifolium وهذا العشب قد عرف منذ أزمنة طويلة لعلاج مغص الحيض وذلك في معظم كتب علم الأدوية وذلك ابتداء من القرن التاسع عشر. الجزء المستعمل من النبات القشور (اللحاء) وتحتوي على مادة مرة تدعى فيبرينين وحمض الفاليريانيك وحمض العفص ومواد صابونية وعلى كومارنيات. تستعمل قشور النبات كمرخ للعضلات، مرخ للرحم، ومضاد للالتهابات ومضاد للتشنج. كما تستعمل لعدم انتظام الحيض وكذلك لمشاكل انقطاع الحيض ويعتبر من أفضل الأدوية لهذا الغرض، يؤخذ ملعقة كبيرة من القشور بعد السحر وتوضع في كوب ثم يملاً بالماء المغلي ويترك لمدة 15 دقيقة ثم يصفى ويشرب عند النزول.

حشيشة الملائكة Chinese angelica: وهو عبارة عن عشب يعرف علميا باسم angelica sinensis وتعتبر حشيشة الملائكة أحد النباتات الصينية الهامة التي تتمتع بخواص مقوية وتستعمل هذه العشبة في الكثير من الأدوية المرخص بها كمقو ومغذ للدم وأيضاً كمنظم لدورة الحيض، تحتوي حشيشة الملائكة على زيت طيار وايريدويات مرة ومواد راتنجية وكومارينات وحمض الفاليريانيك وحمض العفص وبرغابتين وفيتامينات A.B. تستعمل حشيشة الملائكة طاردة للأرياح ومضادة للتشنج. مضادة موضعية للالتهابات ومدرة للبول منشطة ومنبهة للرحم ومنشطة لدورة الدموية وملينة. يؤخذ ملعقة من مسحوق الجذور وتوضع في كوب ويملأ بالماء المغلي ويترك لمدة 15 دقيقة ثم يصفى ويشرب وذلك لعلاج فقر الدم وعدم انتظام الحيض وأوجاعه وللضعف العام الذي يلي الولادة.

توت العليق Raspberry: عبارة عن شجيرة معمرة الجزء المستعمل منها

الأوراق والثمار. وتعرف علميا باسم *Rubus idaeus* تحتوي الأوراق على بوليبتايذوفلافونيدات ومواد عفصية أما الثمار فتحتوي على بكتين وسكر الفواكه وأحماض الفاكهة وفيتامينات أ. ب. ج. تستعمل اوراق توت العليق لتسهيل عملية الولادة كما تعمل الأوراق على تقوية عضلات الرحم فتزيد من انقباضها فتسهل عملية الولادة، وقد أثبتت الدراسات أن هذا العشب يساعد على استرخاء الرحم. وفي دراسة أخرى أجريت استعمل فيها ٢٠٠ ملليجرام من مسحوق الأوراق ثبت أنها تنهي الام مغضص الحيض، اما الثمار فتستخدم لضعف المعدة كما تستعمل لعلاج التهابات اللثة وكذلك السعال.

أويسه (عنبية جبلية) Bilberry: وهي شجيرة معمرة تعرف علميا باسم *vaccinium myrtillus* كانت الاويسة تعتبر في ما مضى من افع واهم الاعشاب الطبية الذي يشكل مطهرا هاما للجهاز البولي. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والثمار، يحتوي حمض العفص وسكرات وحموضا ثمرية وغلوكونينون وجلوکوزيدات هذا بالنسبة للثمار اما الأوراق فتحتوي على أربوتين وجلوکوزيدات من نوع الانثوسيلانين تستعمل الاويسة لاسترخاء الرحم وكذلك لآلام الحيض والجرعة تتراوح ما بين ٢٠ الى ٤٠ ملليجرام من مسحوق الثمار الجافة تغلق مع كوب ماء لمدة دقيقتين ثم تبرد وتشرب ثلاث مرات في اليوم، اما الأوراق فتستعمل كمغلي لعلاج الاسهال.

نفل المروج (نفل بنفسجي) RED CLOVER: وهو نبات عشبي يعرف علميا باسم *TRIFOLIUM PRATENSE* الجزء المستخدم من النبات الأزهار والأوراق. تحتوي الأزهار على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض السلسليك وزيت طيار وستيتوستيرول ونشا وأحماض دهنية وفلافونيدات صابونية وتعتبر الأوراق ذات تأثير استروجيني. يستعمل نفل المروج بتأثيره الاستروجيني كما تفعل الهرمونات الأنثوية وتقول الدراسات ان المواد الاستروجينية بالنبات تقلص

آلام الحيض بشكل متميز. تستعمل أزهار نفل المروج بأخذ ملعقة من الأزهار وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب حيث يقضي على آلام الحيض.

عنب الهنود الحمر SQUAW VINE: هو نبات عشبي زاحف صغير يصل ارتفاعه إلى ٣٠ سم ويفترش الأرض كالسجاد. له أوراق مدوره لامعة وأزهار بيضاء وثمار عنبية ذات لون أحمر زاهي. الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات يعرف علميا باسم *Mitchella repens* يحتوي النبات على مواد عفصية وجلوكونيزيدات ومواد صابونية ولقد قال دكتور دانيال مورمان أستاذ علم الإنسان (Anthropology) بجامعة ميتشجان الأمريكية ومؤلف أفضل كتب أمريكية عن الهنود الحمر يقول إن امرأة شيروكيه أخذت عنب الهنود لآلام الحيض وكان تأثيره مذهلا كما ان الهنود يستخدمونه على نطاق واسع لتسهيل عملية الولادة ولمعالجة التهاب حلمات الثدي بعد الولادة. يستعمل على هيئة مغلي حيث يؤخذ حوالي ملعقة من النبات ويوضع في كوب ثم يصب عليه ماء مغلي حتى يمتلئ ثم يترك مغطى لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب.

الفراولة Strawberry: نبات عشبي صغير يعطي ثمار الفراولة المعروفة واللذيذة الطعم ويعرف علميا باسم *Fragaria vesca* والجزء المستخدم من النبات الثمار والأوراق. تحتوي أوراق الفراولة على فلافونيدات ومواد عفصية وزيت طيار أما الثمار فتحتوي على أحماض ثمرية وزيت طيار مع سلسلات الميل وبورنيول. تستعمل أوراق الفراولة مقبضة ومدرة ويستعمل عصير الفراولة لتخفييف آلام الحيض ويستعمل على نطاق واسع لهذا الغرض.

أخلية أم الألف ورقة Yarrow: نبات عشبي يصل ارتفاعه أحياناً إلى متر أوراقه ريشية كثة الوريقات وازهاره في مجاميع بلون أبيض أو أصفر أو أحمر ويوجد أنواع كثيرة بألوان مختلفة الجزء المستخدم من النبات الأزهار والأوراق والزيرت

العطري المستخلص من الأزهار. تعرف الأخذية علمياً باسم Achillea millefolium تحتوي على زيت طيار وكيتونات سيسكوس تربينية وفلافونيدات وقلويات وبوليبيتايد وتربينات ثلاثية وحمض السلسليك وكومارينات ومواد عفصية. تستخدم الأخذية كمضادة لمغص الحوض ومقبضة ومعرقه ومحضضة لضغط الدم ومحضضة للحمى ومدرة، توقف التزيف الداخلي تنظم العادة الشهرية ومضادة للالتهابات ويقال ان لهذا النبات فعلاً مضاداً للفيروسات والطفيليات يستعمل ملعقة مملوقة من النبات وتوضع في كوب ويملأ بالماء المغلي ويغطي ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب وهذه الوصفة تستعمل في الصين لعلاج النزف الرحمي الشديد.

البقدونس Parsley: لقد تحدثنا عن البقدونس في حلقات سابقة ولكننا نتحدث عنه اليوم كعلاج لآلام الطمث حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مفروم البقدونس بعد غسله جيداً ثم يوضع في كوب ويملأ بالماء المغلي ويقلب جيداً ويغطى ثم يترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يشرب بمعدل مرة إلى مرتين في اليوم.

السحلب Salep: عشب عمر ينمو بارتفاع ٦٠ سم له أوراق ضيقة غالباً ما تكون ملطخة بلون أسود. للساقي أزهار بنفسجية وله جوزان من الدرنات الأرضية أخذهما أطول من الأخرى ولذلك يسمى السحلب بخصي الشعلب ويعتقد بعض الناس ان السحلب مادة حيوانية وهو ليس كذلك فهو نبات ولكن هذه الدرنات ذات لون مبيض إلىبني متجمدة. يعرف السحلب علمياً باسم orchis mascula الجزء المستعمل من النبات الدرنات التي تشبه الخبيث تحتوي درنات السحلب على حوالي ٤٨٪ مواد هلامية ومواد بروتينية ومرادفونا ودكترين وبتوزينات وسكروز واكزلات كالسيوم وأملاح معدنية وزيت طيار. يعتبر السحلب ذو قيمة غذائية كبيرة في أوروبا فهو مقوٍ ومضاد للإسهال المزمن والمصابين بالدستاريا وفي بريطانيا يستخدم السحلب لمرض السل وللنافقين. كما يوصف لحالات التسمم. كما يستعمل لإيقاف نزف الرحم حيث يستخدم لهذا الغرض بأخذ ملعقة صغيرة من مسحوق

الدرنات ويوضع فوق النار مع مقدار كوب ماء ويقلب جيداً أولاً ويضاف إليه السكر ثم يبرد ويشرب بهدوء فيوقف التزيف.

أزهار البابونج chamomile : لقد تحدثنا عن أزهار البابونج ولكن نتحدث عنه اليوم كموقف لتزيف الرحم. تحتوي أزهار البابونج على زيت طيار وأهم مركب فيه هو بروزولين كما يحتوي على فلافو نيدات وجلوكوزيدات مرة وكومارينات ومواد عفصية. تستعمل أزهار البابونج كمضادة للالتهابات ومضادة للمغص ومرخية لعضلات الجسم وطارد للغازات أو الأرياح ومضاد للحساسية وضد القولون. أما الوصفة التي توقف الحيض المفرط فهي ملء ملعقة كبيرة من أزهار البابونج وتوضع في كوب ويصب عليها الماء المغلي فوراً ثم يترك لينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى جيداً ويشرب ويمكن شرب كوب ثلث مرات في اليوم وذلك بين أو قبل وجبات الطعام ويحذر تناول مغلي البابونج بعد الأكل مباشرة لأنه قد يسبب ألمًا في المعدة أحياناً.

آثار مؤلمة:

ولما كانت لمادة البروستاجلانдин آثار مؤلمة فلكي تتغلبي على هذه الاعراض بما يلي:

* ملعقة صغيرة من السمسم المطحون مع كوب ماء دافئ فإنها وبإذن الله تزيل التقلصات نظراً لأن السمسم يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم والذي كما أسلفنا يفيد في تهدئة التقلصات العضلية ويهدي الألم.

* المشروبات الدافئة مثل مغلي النعناع والياسون والحلبة والبابونج كأعشاب طبيعية لتخفيض الآلام.

* للسيدات اللاتي يعاني من دورة حيضية غزيرة فإنه ينصح بتناول الفول السوداني حيث أثبتت الدراسات التي أجريت في إنجلترا على مجموعة من الأشخاص الذين يعانون من سرع التزف (هيماوفيليا) ان الفول السوداني يعمل على تقليل الدم النازف، ومما هو معروف أيضاً أن هرمون الاستروجين يعمل على تكون

الدم داخل الرحم وان هرمون البروجستيرون هو الذي يؤدي إلى انقباض في الأوعية الدموية مما يؤدي خفض النزف فانه ينصح بتناول الموز لانه يساعد على زيادة هرمون البروجستيرون.

* الحديد: كما ينصح بتناول الاغذية المحتوية على الحديد نتيجة لحدوث نقص في هذا العنصر الهام الذي يحتاجه الجسم وهذا العنصر له اهمية في تكوين الهموغلوبين الذي له علاقة بالانيميا (فقر الدم) ويوجد الحديد في اغذية مثل السبانخ، التين، العدس، الحمص، الكبد، الزيتون وكذلك في فول الصويا.

وأخيراً فهم ما ننصح به:

- ١- الابتعاد عن التوتر والتدخين والمشروبات المنبهة.
 - ٢- ممارسة رياضة المشي الخفيف.
 - ٣- تناول أغذية عالية المحتوى للكالسيوم.
 - ٤- الابتعاد عن المشروبات المحتوية على كافيين لأنها تعيق امتصاص الحديد.
 - ٥- زيادة المتناول من الحديد المتمثل في الأغذية السالفة الذكر.
 - ٦- زيادة المشروبات والأغذية المحتوية على فيتامين ج (C) لأنها تساعد على امتصاص الحديد.
 - ٧- تناول الأغذية الغنية بفيتامين (B٢) مثل الحبوب والبقوليات.
- فيتامين (B٦) - ب ٦ - متوفّر في اللحوم والأسماك - العصير - العسل الأسود واللبن.
- فيتامين ح متوفّر في الليمون - البقولونس - السبانخ - الطماطم - الخس - الجوافة - الموالح.
- فيتامين (B٢) متوفّر في الكبد - الكلاوي - الأسماك.
- الكالسيوم: متوفّر في السمسم - اللبن - الجبن - البيض - الزيتون - السبانخ -

الحسن.

الأعراض المصاحبة للطمث الحيض:

- يزيد لدى المرأة عدم الاستقرار والتوتر.
- آلام في المفاصل والعضلات والظهر.
- حدوث صداع.
- زيادة في احتباس السوائل.
- رغبة في تناول السكريات.
- تضخم في الثديين.



فهرس الكتاب

مقدمة المؤلف	٥
التغذية المثالية للمرأة في مراحل حياتها المختلفة	٤
نوعيات خاصة من الغذاء للحامل	٧
ثانياً: تغذية المرضع	٨
ثالثاً: تغذية الحائض	١٠
رابعاً: تغذية المرأة في سن اليأس	١٢
الغذاء الجيد علاج لمشاكل البشرة والشعر والأظافر	١٤
نموذج لنظام غذائي يناسب حالات السمنة يعطي حوالي ١٢٠٠ سعرة حرارية يومياً	٢٤
علاجات لمشاكل الإناث الجنسية والصحية بالأعشاب	٢٥
أدوية تسرع في بلوغ الفتاة وتحسين عودها	٢٦
استفسارات	٤٦
في الحب والزواج والجنس	٦٠
العسل علاج للنساء	٦١
النباتات الطبيعية كغذاء ووقاية وعلاج	٧٨
ثانياً: الفوائد الغذائية والخصائص العلاجية	٩٣
ثالثاً: الفوائد الغذائية والخصائص العلاجية	١١١
الاسم العلمي	١٢٤
رابعاً: الفوائد الغذائية والخصائص العلاجية	١٣٦
الاسم العلمي	١٤٨

خامسًا: الفوائد الغذائية والخصائص العلاجية	١٥٣
العلاج بعصير الفواكه والخضروات	١٨٣
وصفات سريعة	١٨٩
الداء والدواء (سؤال وجواب)	٢٠٥
تشقق الشفاة	٢١٢
مشاكل الشعر	٢١٣
إزالة الشعر	٢٢٠
الاكتئاب	٢٢٩
الشعر	٢٣٢
مشاكل الدورة والحمل والولادة	٢٤٥
فهرس الكتاب	٢٩٢