الطب التكميلي والبديل

Complementary and Alternative Medicine

الطبعة الأولى 2017

حقوق النشر والطبع والتوزيع محفوظة

© المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية– ACMLS

ردمك : ISBN 978-99966-34-99-4

www.acmls.org

ص. ب. 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

تليفون : 965-25338610/1/2 + فاكس :965-25338618/9 +

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية (أكملز)

الطب التكميلي والبديل

تأليف
د. محمد جابر صدقي

مراجعة وتحرير
المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

سلسلة المناهج الطبية العربية (168)

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية (أكملز)
دولة الكويت

الطب التكميلي والبديل

تأليف
د. محمد جابر صدقي

مراجعة وتحرير

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

سلسلة المناهج الطبية العربية

الطبعة العربية الأولى 2017

ردمك: 978-99966-34-99-4

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

(هذا الكتاب يعبّر عن وجهة نظر المؤلف، ولا يتحمل المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية أية مسؤولية أو تبعات عن مضمون الكتاب)

ص.ب 5225 الصفاة ـ رمز بريدي 13053 ـ دولة الكويت

هاتف: 25338610/1/2 (965)+ فاكس: 9 /25338618 (965)+

البريد الإلكتروني: acmls@acmls.org

بسم الله الرحمن الرحيم

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية (أكملز)

منظمة عربية تتبع مجلس وزراء الصحة العرب، ومقرها الدائم دولة الكويت وتهدف إلى:

- توفير الوسائل العلمية والعملية لتعليم الطب في الوطن العربي.
- تبادل الثقافة والمعلومات في الحضارة العربية وغيرها من الحضارات في المجالات الصحية والطبية.
- دعم وتشجيع حركة التأليف والترجمة باللغة العربية في مجالات العلوم الصحية.
- إصدار الدوريات والمطبوعات والأدوات الأساسية لبنية المعلومات الطبية العربية في الوطن العربي.
- تجميع الإنتاج الفكري الطبي العربي وحصره وتنظيمه وإنشاء قاعدة معلومات متطورة لهذا الإنتاج.
- ترجمة البحوث الطبية إلى اللغة العربية.
- إعداد المناهج الطبية باللغة العربية للاستفادة منها في كليات ومعاهد العلوم الطبية والصحية.

ويتكون المركز من مجلس أمناء حيث تشرف عليه أمانة عامة، وقطاعات إدارية وفنية تقوم بشؤون الترجمة والتأليف والنشر والمعلومات، كما يقوم المركز بوضع الخطط المتكاملة والمرنة للتأليف والترجمة في المجالات الطبية شاملة المصطلحات والمطبوعات الأساسية والقواميس، والموسوعات والأدلة والمسوحات الضرورية لبنية المعلومات الطبية العربية، فضلاً عن إعداد المناهج الطبية وتقديم خدمات المعلومات الأساسية للإنتاج الفكري الطبي العربي.

المحتويات

المقدمة : ..... ج

التمهيد : ..... هـ

المؤلف في سطور : ..... ز

مقدمة الكتاب : ..... ط

الفصل الأول : نظرة عامة على الطب التكميلي والبديل 1

الفصل الثاني : الحجامة 25

الفصل الثالث : السمنة والطب التكميلي والبديل 37

الفصل الرابع : دور الطب التكميلي والبديل في معالجة الأمراض المختلفة 57

المقدمة

تُعرف المعالجة طبياً بمحاولة السيطرة على المرض والقضاء عليه، وهي المرحلة التي تلي تشخيص المرض. والهدف الرئيسي للمعالجة هو التغلب على جميع أعراض ومسببات المرض والوصول لحالة من الاتزان والاستقرار الوظيفي. وهناك عدة طرق للمعالجة، فمنها ما يكون موجه لسبب المرض، وتهدف المعالجة في هذه الحالة إلى القضاء عليه، أو تكون المعالجة موجهة لطريقة الإمراض، حيث تتداخل المعالجة مع الآلية الإمراضية. وهناك نوع من المعالجة وهي المعالجة التلطيفية التي تهدف إلى السيطرة على أعراض المرض قدر الإمكان، وذلك عند تعذر السيطرة على الأسباب. وتقسم المعالجة حسب الطريقة المستخدمة إلى معالجة دوائية أو طبيعية أو شعاعية أو نفسية.

ومن الطرق المتعارف عليها بين أغلب البيئات والثقافات هي المعالجة بالأعشاب، ومن الأشياء التي تدعو للدهشة في الأعشاب الطبية هو التشابه بين الخصائص العلاجية للنبتة وشكلها الخارجي وطبيعتها، وهذا التشابه لا يلاحظه سوى المتخصصين في هذا المجال. وأتاح التقدم العلمي في علوم الكيمياء الفرص لتخليق كثير من العقاقير والمواد الكيميائية التي تدخل في صناعة الأدوية، إلا أن العلماء والأطباء يفضلون العقاقير والمستخلصات النباتية الطبيعية، لأن المواد المصنعة معملياً لا تعطي – في كثير من الأحيان – نفس التأثير الفيزيولوجي الذي تعطيه المواد الطبيعية، وقد تكون لهذه المواد آثار جانبية لا تظهر إلا على المدى البعيد. وهناك بعض المركبات الطبيعية لم يتمكن العلم من تركيب مادة مشابهة لها. والحجامة أيضاً من الطرق العلاجية التقليدية التي عرفت بأن لها قدرة شفائية للعديد من الأمراض، مثل آلام المفاصل، وآلام الظهر وتعمل على تنشيط خلايا الكبد والبنكرياس وتحسين وظائفها. وتندرج المعالجة بالأعشاب والحجامة تحت مسمى "الطب التكميلي والبديل" وهو مضمون الكتاب الذي بين أيدينا.

نأمل أن يكون هذا الكتاب مفيداً ومعيناً للمختصين المهتمين في هذا المجال، وأن يكون إضافة يُضم إلى المكتبة العربية.

والله ولي التوفيق،،،

الدكتور/ عبد الرحمن عبد الله العوضي

الأمين العام

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

التمهيد

إن الطب التكميلي والبديل هو مجموعة الطرق العلاجية التي تتعامل مع المريض ككل وليس مع الأعراض المرضية فقط، ولا يعتمد على اللجوء إلى العقاقير الكيميائية والأدوية التي تستخدم في الطب التقليدي، ولكن يعتمد على الأعشاب الطبيعية والتمارين الرياضية المساعدة. ويندرج تحت مسمى الطب التكميلي والبديل عدد من الممارسات مثل المعالجة بالأعشاب الطبيعية، وتجتاح العالم في الآونة الأخيرة موجة تطالب بالعودة إلى الطبيعة سواء في الغذاء أو الدواء، حيث إن القدرة الشفائية للأعشاب معروفة منذ آلاف السنين، مثل استخدام النعناع لمعالجة الإسهال، والبصل وبذور عباد الشمس لمعالجة الصداع، زهر البابونج لمعالجة الغثيان. ولبعض الأعشاب أضرار ومساوئ بالرغم من كونها طبيعية مثل تناول الثوم والزنجبيل معاً قد يسبب ميوعة بالدم ويمنعان تجلطه إلا أنهما قد يفيدان في معالجة الصداع. لهذا يمكننا القول إن الأعشاب عبارة عن عقاقير طبية من أصل نباتي تحتوي على مواد فعالة، ربما تتداخل مع علاجات أخرى أو مع بعض الأمراض مثل داء السكري وفرط ضغط الدم.

وهناك نوع آخر من الطب التكميلي والبديل والمعروف "بالطب الصيني" الذي يشمل عدة ممارسات منها "اليوجا" التي يعتقد أنها تعيد للجسم توازنه وتجعله يحتفظ بصحته وحيويته. وتعتبر اليوجا نوعاً من التمارين الرياضية لتقوية الجسم والعضلات وتساعد في التخفيف من آلام الظهر والقلق والتوتر. وهناك نوع آخر وهو "الوخز بالإبر" وكان منشؤه في الصين أيضاً، حيث كانت تستخدم الحجارة الحادة لتحدث تأثيراً ثم استخدمت المعادن كالبرونز والحديد وحالياً يستخدم الفولاذ الذي لا يصدأ، وتستخدم الإبر الصينية للتخفيف من آلام الظهر والصداع والتهاب المفاصل الروماتويدي.

ينقسم هذا الكتاب إلى أربعة فصول، حيث يتناول الفصل الأول نظرة عامة على الطب التكميلي والبديل، ويناقش الفصل الثاني الحجامة، ثم يتحدث الفصل الثالث عن السمنة والطب التكميلي والبديل، ويختتم الكتاب بالفصل الرابع بالحديث عن دور الطب التكميلي والبديل في معالجة الأمراض المختلفة. نأمل أن يستفيد القارئ من كل ما قدمناه من المعلومات التي احتوت عليها فصول هذا الكتاب وأن يكون الكتاب إضافة لسلسلة المناهج الطبية العربية.

والله ولي التوفيق،،،

الدكتور/ يعقوب أحمد الشراح
الأمين العام المساعد
المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

المؤلف في سطور

د. محمد جابر لطفي أحمد صدقي.

- مصري الجنسية.
- حاصل على بكالوريوس الطب والجراحة – كلية طب القصر العيني – جامعة القاهرة – 1989م.
- حاصل على درجة الماجستير في الباثولوجيا الإكلينيكية والكيميائية – كلية طب القصر العيني – جامعة القاهرة – 1995م.
- حاصل على ليسانس الآداب – قسم التاريخ – جامعة القاهرة – 2000م.
- يعمل اختصاصي أمراض الدم – وحدة فصل الدم العلاجي – بنك الدم المركزي – دولة الكويت.

مقدمة الكتاب

الطب التكميلي والبديل هو ممارسة أنواع من وسائل العلاج تقوم على أساس تاريخي أو تقاليد ثقافية قديمة، ولا تقع ضمن نطاق الطب التقليدي ومسمى الطب التكميلي والبديل ينظر إليه البعض على أنه ملطف وخادع ويهدف إلى إعطاء انطباع للعامة بأنه ممارسة طبية معترف بها ويقول د. كلينتون ريتشارد دوكينز وهو عالم بيولوجيا تطورية بريطاني وكاتب أدبيات علمية «لا يوجد أي دواء بديل، ولكن يوجد دواء يعمل ودواء لا يعمل» وعادة ما تكون الادعاءات المقدمة لتقييم الأدلة القائمة على سلامة وفعالية ممارسات الطب المكمل والبديل غير مقبولة من قبل المجتمع الطبي نظراً لقلة الدراسات الكبيرة والمنهجية والمحكومة أو لكون تلك الادعاءات ليس لها دلالة إكلينيكية إحصائية، ويقول ممارسو الطب التكميلي والبديل إن منهج تلك الممارسات يختلف اختلافاً بيناً عن مثيله فى الطب التقليدي، حيث يركز الطب التكميلي والبديل على العلاج الكامل للشخص، وتعزيز الرعاية الذاتية والشفاء الذاتي، والاعتراف بالطابع الروحي لكل فرد.

يعطينا الكتاب نظرة بانورامية شاملة لمفهوم الطب التكميلي والبديل وأنواعه المختلفة، وكيف أن هناك العديد من وسائل الطب التكميلي والبديل التي تمارس في مختلف الثقافات والشعوب التي تطورت منذ القدم بشكل منفصل عن الطب التقليدي، منها الطب الصيني الذي يضم الوخز بالإبر واستخدام الأعشاب المختلفة منذ القدم في علاج العديد من العلل ويضم أيضاً الأيورفيدا، واليوجا وهما من ممارسات الطب الهندي القديم، والطب المثلي، وكذلك العلاج الطبيعي بأنواعه المختلفة، وفي ممارسة أخرى من الطب التكميلي والبديل تستخدم المكملات الغذائية التي تشمل الفيتامينات والمعادن والنباتات والمواد الغذائية الأخرى، كعسل النحل بهدف تحسين الصحة والشفاء من الأمراض.

ويتحدث الكتاب أيضاً عن موضوع طبي يشغل الكثير من الناس ألا وهو «السمنة» التي يمكن أن نعرفها بأنها حالة تكثر فيها الدهون والشحوم وتتراكم في طبقات ما تحت الجلد، وأماكن أخرى إلى درجةٍ قد تتسبب في نهاية الأمر إلى زيادة الوزن واختلال في وظائف أعضاء الجسد، ثم يبين مفهوم السمنة وأسباب حدوثها وأنواعها وكذلك طرق الوقاية والعلاج بأنواعه المختلفة، ثم يعرج الكاتب إلى ذكر دور الطب التكميلي والبديل في علاج هذه الحالة المرضية.

أما الحجامة فهي نوع قديم من أنواع الطب التكميلي والبديل والذي استعمله الجنس البشري منذ القدم، وكان الدافع الأساسي الذي حفز الإنسان لاستخدامه هو محاولة منه للتقليل من الألم، أو ربما القضاء عليه بصورة كلية ويسرد الكتاب تاريخ الحجامة وتعريفها اللغوي، وكذلك أنواعها المختلفة والفرق بينها وبين فصد الدم، وعملية التبرع بالدم، ثم يذكر القدرة العلاجية للحجامة في العديد من الأمراض من خلال مفهوم الطب النبوي، وكذلك الدراسات الحديثة التي أجريت على تلك الممارسة.

كما يلقي الضوء على دور الطب التكميلي والبديل في علاج الأمراض المختلفة لأعضاء الجسم البشري، كالجهاز العصبي والتنفسي والبولي وأمراض النساء والولادة وغيرها، والجدير بالذكر أن الكتاب يقدم الأدلة على نجاح أو فشل ممارسات الطب التكميلي والبديل في علاج تلك الأمراض من واقع نتائج الدراسات المنهجية المحكومة التي نشرت في مجلات ودوريات علمية معترف بها.

يجدر بنا أن نذكر أن الطب التقليدي هو عبارة عن مجموعة الممارسات الطبية الذي تمارسه حملة الشهادات الطبية أو الحاصلون على شهادات تؤهلهم للعمل في مختلف التخصصات الطبية، بالإضافة إلى المتخصصين في العلاج الطبيعي، وعِلْم النَّفْس وكذلك الممرضات المسجلات، لكن الطب المكمل والبديل على الرغم من اعتراف الكَثير من الهيئات الطبية حول العالم بقدرته العلاجية وسلامة الكثير من ممارساته مازال مجالاً خصباً لأدعياء الطب والدجالين الذين يسعون إلى خداع البسطاء من الناس.

والله ولي التوفيق،،،

د. محمد جابر لطفي أحمد صدقي

الفصل الأول

نظرة عامة على الطب التكميلي والبديل

الطب التكميلي والبديل هو مجموعة من الأنظمة الطبية والرعاية الصحية المتنوعة، والممارسات، والمنتجات التي لا تعتبر من المنتجات الدوائية التقليدية وهو يلعب دوراً رئيسياً في الرعاية الصحية للكثير من المرضى في جميع أنحاء العالم، فعلى سبيل المثال يذكر المركز الوطني للطب التكميلي والبديل في الولايات المتحدة في تقريره المنشور في ديسمبر (2008) أن حوالي (38%) من البالغين فوق (18) عاماً وحوالي (12%) من الأطفال قد استخدموا شكلاً من أشكال الطب التكميلي والبديل للمعالجة، مثل التنفس العميق، والمكملات الغذائية، والتدليك، والتأمل، أو اليوجا إما بصورة منفردة أو بالاشتراك مع الطب التقليدي، ونتيجة لذلك غالباً ما يستخدم الطب التكميلي والبديل لعلاج مجموعة متنوعة ومتزايدة من الأمراض والحالات المرضية، مثل التهاب المفاصل، والقلق، وآلام الظهر، والسرطان، وداء السكري، والربو، والحساسية والخرف، والألم الليفي العضلي والصداع، وأمراض القلب، والتهاب الكبد، واضطرابات النوم وأحياناً مشكلات الصحة العقلية، بما في ذلك القلق والإدمان.

وفي البداية يجدر بنا أن نذكر أن الطب التقليدي هو عبارة عن مجموعة الممارسات الطبية التي يمارسها حملة الشهادات الطبية، أو الحاصلون على شهادات تؤهلهم للعمل في مختلف التخصصات الطبية، بالإضافة إلى مجموعة كبيرة من المهنيين الصحيين، مثل المتخصصين في العلاج الطبيعي، وعِلْمِ النَّفْس، وكذلك الممرضات المسجلات.

هناك العديد من وسائل الطب التكميلي والبديل التي تُمارس بين مختلف الثقافات والشعوب حول العالم، وتطورت منذ القدم بشكل منفصل عن الطب التقليدي وتشمل الأيورفيدا، وهي منظومة تعليم الطب التقليدي التي بدأت في الهند وانتشرت إلى المناطق المجاورة، والطب الصيني، والوخز بالإبر، والعلاج الطبيعي بأنواعه المختلفة وفي ممارسة أخرى من الطب التكميلي والبديل تستخدم المكملات الغذائية التي تشمل الفيتامينات، والمعادن، والأعشاب، والنباتات، والمواد الغذائية الأخرى لتحسين الصحة ودعم صحة العظام، والأسنان، والمفاصل بل وتُحَّسِن أداء الجهاز المناعي، وتعمل على فقدان الوزن، كما يسعى بعض المعالجين والممارسين إلى تعزيز التقنيات المستندة على

أسس بيولوجية وذلك باستخدام المواد الموجودة في الطبيعة بما في ذلك المعالجة بلسع النحل، والمعالجات بالعطور والزيوت، وكذلك النظام الغذائي القائم على الوجبات الغذائية المزيلة للسموم، والصوم، والماكروبيوتيك (نظام يرتكز على الموازنة بين الموجب والسالب من أجل موازنة الطاقة الحيوية بالجسم)، وأسلوب التغذية النباتي.

وقد تمت الاستفادة من العلاقة ما بين العقل، والجسم في ابتكار العديد من التقنيات التي تركز على استخدام العقل لتحسين الصحة، أو حتى للتقليل من حدة الأعراض المرضية، وتشمل عدة وسائل منها الارتجاع البيولوجي، والتنفس العميق، والإيحاء الموجه، والتنويم المغناطيسي، والتأمل، والصلاة الروحانية، والاسترخاء، وأسلوب تاي تشي (إحدى الرياضات الروحية)، واليوجا وتشارك الممارسات التي تركز على التعبير الإبداعي في الفن، والموسيقى، والرقص في التعجيل بالشفاء من العديد من الأمراض.

ومن جهة أخرى توجد طرق تستند على المعالجة اليدوية كالتدليك، وتقويم العمود الفقري، والعظام، والعلاج المائي واللياقة البدنية التي تنطوي على تحريك جزء واحد، أو أكثر من أجزاء الجسم وأخيراً هناك العلاج باستخدام الطاقة التي تسهم في الشفاء من خلال المعالجة باستخدام مجالات الطاقة مثل الريكي (تقنية تسمى الشفاء بالكف)، الشياتسو (تقنية تعتمد على الضغط بالأصابع)، والتأثير على مجالات الطاقة داخل وحول جسم الشخص كالطب الكوانتي المعروف بطب الطاقة والمعالجة بالمغناطيس، وهذه الوسيلة تمكن الممارسين من التأثير على المجالات الكهرومغناطيسية التي تهدف إلى زيادة الطاقة والحيوية لدى المريض.

عند الحديث عن الطب التكميلي والبديل تقفز إلى الأذهان العديد من الأسئلة منها كيفية اختيار المعالج المختص بالطب التكميلي، والبديل، وكذلك تكاليف المعالجة وكذلك الإحصاءات التي ترصد مدى استخدام هذه العلاجات، والبديل في الأعمار المختلفة وخاصة في الفئات المعرضة للمضاعفات مثل الأطفال وكبار السن، وهل تلك المعالجات آمنة؟ وهل تحدث تأثيراً يحقق الأغراض التي تستخدم فيها؟ وهل يمكن أن يشارك الطب التكميلي في معالجة المرضى مع الطب التقليدي؟ كاستخدام المعالجة بالروائح التى قد تساعد في تخفيف عدم الراحة والإحساس بالضيق للمريض بعد الجراحة، وما النصائح التي يجب أن يعرفها الأفراد العاديون عن طرق الغش المستخدمة في هذا المجال، وكذلك اكتشاف الحيل والوصفات العلاجية الزائفة التي يمكن أن تُرسل إليهم عن طريق الإعلانات والإنترنت. وأخيراً يجب أن نذكر أن هناك ما يُسمى بالطب التكاملي الذي يتكون من مجموعة الممارسات الطبية تجمع بين المعالجة بوسائل كلٍ من الطب التقليدي والطب التكميلي والبديل التي ثبتت سلامتها وفعاليتها ويسمى أيضاً الطب المتكامل.

الأنواع الرئيسية من الطب التكميلي والبديل

إن مهمة المركز الوطني للطب التكميلي والبديل بالولايات المتحدة الأمريكية – وهو وكالة حكومية رائدة في مجال البحث العلمي على الطب التكميلي والبديل – هي استكشاف الممارسات العلاجية التكميلية والبديلة في سياق علمي دقيق، وتدريب الباحثين في مجال الطب التكميلي والبديل، ونشر المعلومات الموثوقة للجمهور والمهنيين، وقد قام بتقسيم الممارسات والتقنيات إلى أربعة مجالات كُبرى، ويُلاحظ أحياناً حدوث نوع من التداخل فيما بينها وهي على التوالي:

1 - طب العقل والجسم: الذي يستخدم مجموعة مختلفة من التقنيات صُممت لتعزز من تأثير العقل على الجسد، وبالتالي على وظائف الأعضاء المختلفة ومن ثَّم على الأعراض المصاحبة للمرض الجسدي، وقد استفاد الطب التقليدي باستخدام بعض التقنيات التي تؤثر على العقل، والجسم مثل مجموعات دعم المرضى، وأنواع العلاج المعرفي السلوكي التي كانت تعتبر في الماضي من وسائل الطب التكميلي والبديل، بينما ظلت وسائل أُخرى تتبع الطب البديل مثل التأمل، والصلاة، والإيحاء، واليوجا، وتاي تشي، والعلاجات التي تستخدم وسائل إبداعية مثل الفن، والموسيقى التي تعطى ثمارها من خلال الطب التكميلي والبديل.

(الشكل 1): التكامل بين الطب التقليدي والبديل.

2 - الممارسات البيولوجية: وهي تقنيات تستفيد من القدرة العلاجية لبعض المواد الموجودة في الطبيعة، مثل الأعشاب، وأنواع الغذاء المختلفة بما تحتوي على أملاح

معدنية وفيتامينات مختلفة، وتشمل تلك الممارسات تناول المكملات الغذائية، ومنتجات دوائية استخرجت من الأعشاب، ويستخدم البعض منتجات طبيعية ولم يُثبت لها أي تأثير علمي مثل تناول غضروف سمك القرش لعلاج بعض حالات السرطان.

3 - الممارسات القائمة على الاستخدام اليدوي في المعالجة: وتشمل بعض الأمثلة، كالعلاج اليدوي المستخدم لتقويم العمود الفقري أو العظام، والتدليك، والرفلكسولوجي المعروف بعلم المنعكسات.

4 - طب الطاقة: وهو عدة تقنيات تشمل المعالجة باستخدام حقول الطاقة وهو نوعان: علاج عن طريق المجال الحيوي الذي يؤثر على الطاقة التي يعتقد أنها تحيط وتخترق جسم الإنسان، ويتم التعامل مع هذا المجال الحيوي إما باستعمال الضغط، أو عن طريق وضع الأيدي خلال هذه الحقول وتشمل تشي جونج، الريكي، واللمس العلاجي، وهناك نوع آخر من المعالجات القائمة على المجال الحيوي وهي استخدام الحقول الكهرومغناطيسية، مثل حقول الطاقة النابضة ، والمجالات المغناطيسية، أو مجالات (حقول) الطاقة التي تنشأ عن التيار الكهربي المستمر، والمتناوب، ويستعمل هذا النوع الطب الكوانتي والمعالجة بالمغناطيس.

وأخيراً هناك مفهوم في الطب التكميلي والبديل يدعى "الأنظمة الطبية الكلية أو المجمعة" وتقوم تلك الممارسات العلاجية على منظومة متكاملة تحتوي على كل من النظرية والتطبيقات وفي كثير من الأحيان يحدث تداخل بين الأنواع الأربعة من الممارسات سالفة الذكر، وتلك الأنظمة الكلية قد ظهرت وتطورت عبر الزمن حتى أصبحت موازية للطب التقليدي المستخدم حالياً، ونجد بعض الأمثلة على ذلك في الثقافة الغربية، كالطب المثلي، وكذلك الطب الطبيعي وإذا توجهنا خارج القارة الأوروبية نجد في الشرق الطب الصيني بأنواعه المتعددة وعلاجات الأيورفيدا وكذلك الممارسات العلاجية لسكان أمريكا الأصليين.

الأنظمة الطبية الكلية

- **الطب الصيني**

الطب الصيني هو نظام كامل للشفاء تطور عبر آلاف السنين، ويتكون من مجموعة من الممارسات مصممة لتناسب الأنماط المختلفة من عدم التوازن الداخلي في كل مريض، ويعتمد كذلك على التشخيص الفردي وله عدة أدوات لتشخيص العلل تختلف عن الطب التقليدي وللطب الصيني ثلاث طرائق علاجية رئيسية:

1 - الوخز بالإبر

ربما تعود تلك الممارسة إلى العصر الحجري فقد عثر علماء الآثار في منغوليا الداخلية على إبر حجرية حادة تعود إلى حوالي 3000 عام قبل الميلاد، وكان منشأ تلك الممارسات الطبية في بلاد الصين التي كانت تستعمل قديماً الحجارة الحادة التي تغرس في الجسم لتحدث تأثيراً ثم استبدلت بعظام الحيوانات و كذلك أعواد من خشب الخيزران، ثم استخدمت المعادن كالبرونز والحديد ثم النحاس فالفضة والذهب وفي الحاضر استعمل الفولاذ الذي لا يصدأ.

(الشكل 2): الوخز بالإبر.

تشدد النظرية الأساسية في الطب الصيني على أن الجسد في حالة من التوازن الدقيق بين قوتين متعارضتين هما الين، واليانغ. تمثل الأولى كل من البرودة، والبطء، والطاقة السلبية، في حين تمثل الثانية السخونة، والنشاط. وافترض الطب الصيني أن الحفاظ على صحة الجسد يتحقق من خلال الحفاظ على الجسم في «حالة متوازنة»، وأن المرض ترجع أسبابه إلى اختلال التوازن الداخلي بين كلتا القوتين، وهذا الخلل يؤدي بالتبعية إلى حدوث خلل في تدفق الطاقة الحيوية التي تسري على طول الممرات المعروفة باسم خطوط الطول، أو ما يسمى خلل في مسارات الطاقة الحيوية، ويستخدم ممارسو الطب الصيني الأعشاب، أو الوخز بالإبر، أو التدليك لمساعدة تدفق الطاقة الحيوية في المرضى محاولة لجعل الجسم يعمل مرة أخرى في تناغم وعافية، وتذكُر بعض الأساطير الصينية أن الوخز بالإبر بدأ بعد إصابة بعض الجنود بسهام أثناء المعارك، ثم شعروا بعدها بتخفيف الألم في أجزاء أخرى من أجسادهم، مما شجع بعض المعالجين على تجربة استخدام السهام، ثم الإبر بعد ذلك وفي العصور الوسطى قام بعض المبشرين البرتغاليين بتعريف الغرب بفن الوخز، وفي عصرنا هذا نُشر مقال في مجلة نيويورك تايمز عام 1970 عن استخدام للإبر الصينية كعلاج للآلام الناشئة بعد جراحة استئصال الزائدة الدودية التي أجريت في الصين، وبعد ذلك بعامين أُنشئت الرابطة الوطنية للعلاج بالإبر، وتُعتبر أول جمعية وطنية للوخز بالإبر في الولايات المتحدة وقد قامت بافتتاح عيادة لعلاج الآلام بالوخز بالإبر في جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس.

2 - الدستور الصيني للمواد الطبية

هو كتاب مرجعي يحتوي على قوائم كبيرة من المنتجات الطبيعية والأعشاب التي تستخدم في علاج الأمراض المختلفة، وتلك الأعشاب أو النباتات عادة ما تحتوي على العشرات من المركبات ويعتمد التأثير الناتج من استخدامها على العديد من العوامل منها الموقع الجغرافي للنبات، وكذلك موسم الحصاد، وحتى طرق التخزين بعد الحصاد، علاوة على ذلك، فإن الأعشاب المتعددة المذكورة في الصيغ المكتوبة لعلاج الأمراض في الطب الصيني تجعل وضع مقاييس معتمدة لتلك المستحضرات العشبية في غاية الصعوبة، ويؤدي هذا إلى تعقيد الأبحاث على الأعشاب في الطب الصيني ويزيد الأمر تعقيداً أن الكمية من الأعشاب عادة ما توصف وفقاً لتشخيصات فردية.

3 - تدليك بعض أعضاء الجسم

على الرغم من أن الطب الصيني يذكر أن المنتجات الطبيعية المذكورة في الدستور الصيني للمواد الطبية، وكذلك الوخز بالإبر يمكن أن تُستخدم بصورة منفردة لمعالجة أي نوع من الأمراض لكن من الملحوظ في كثير من الأحيان أن يتم استخدام أكثر من طريقة للمعالجة في نفس الوقت على سبيل المثال التدليك، والكي، والحمية الغذائية، أو حتى ممارسة الرياضة.

• الطب الهندي (الأيورفيدا)

الأيورفيدا، أو علم الحياة هي مزيج من كلمتي «أيور» وتعني: حياة، و«فيدا» وتعني: علم أو معرفة، وهو نظام طبي طبيعي تم تطويره في الهند للشفاء من الأمراض وانتشر إلى مناطق أخرى من العالم كشكل من أشكال الطب البديل. ونظراً لأن كل فرد يتكون من جسد، وعقل، وروح، فقد قسم الهنود القدماء الذين وضعوا أسس"علم الحياة" تعاليمهم على ثلاثة أجزاء وهي الأيورفيدا، وتتعامل بصفة أساسية مع الجسد المادي وتركز على التناغم بينه وبين العقل والروح، واليوجا التي تتحكم في الجسد والعقل وتمكنهما من التناغم مع الروح، والتانترا، وتتعامل بشكل أساسي مع العقل وكيفية استخدامه لتحقيق التناغم بين متطلبات كلٍ من الجسد، والروح، وقد استخدم ممارسو الأيورفيدا عدداً من المستحضرات الدوائية والعمليات الجراحية في معالجة العديد من العلل.

تشمل ممارسات الأيورفيدا النظام الغذائي، وممارسة التأمل، والأعشاب، والتدليك، والتعرض لأشعة الشمس، والسيطرة على التنفس وفي الهند تم استخدام الأيورفيدا لمعالجة

مختلف الأمراض مثل البول السكري، وكذلك أمراض القلب، والأوعية الدموية، وحتى الاضطرابات العصبية، ويعتبر الهدف الرئيسي من ممارسات الأيورفيدا هو تطهير الجسم من المواد التي يمكن أن تسبب المرض ومن ثَّم الأعراض.

لا يزال الطب الهندي القديم أو الأيورفيدا يمارس في الهند، حيث يستخدمه حوالي 80% من السكان، إما بصورة منفردة أو جنباً إلى جنب مع الطب الغربي وفي معظم المدن الكبرى في الهند توجد كلية وكذلك مستشفى تُدَّرس فيها مفاهيم الأيورفيدا، وقد بدأت الحكومة الهندية بإجراء بحوث منهجية على ممارسات الأيورفيدا في عام 1969 وحتى الوقت الحاضر.

• الممارسات العلاجية عند القبائل الأمريكية الأصلية

هي مجموعة من أصناف العلاج والممارسات التي تجمع بين الطقوس الدينية الرمزية الدينية الروحانية، والأدوية العشبية لعلاج الأمراض التي كانت موجودة لدى القبائل الأمريكية الأصلية التي كانت تسكن قارة أمريكا الشمالية قبل وصول الأوروبيين، والمعالجون في تلك الثقافات لديهم اعتقاد شائع بوجود ترابط ما بين الأشخاص، والمجتمع والبيئة المحيطة وحتى العالم الروحي ويشددون على حدوث الانسجام في ما بين تلك العوامل المختلفة من أجل الحفاظ على الصحة الجيدة، وهم يعتقدون أيضاً أن المرض وأعراضه ينبعان نتيجة الاختلالات الروحية داخل الفرد والمجتمع كذلك، وهؤلاء المعالجون من كلا الجنسين يطلق عليهم المعالجين الروحين، وتعتمد القبائل الأمريكية الأصلية بأن هؤلاء المعالجين قادرون على الاتصال بالعالم الروحي، واستخدام تلك العلاقة للشفاء من المرض وتعتمد المعالجات في تلك الثقافات على عدة عناصر منها القيام بطقوس رمزية للتواصل مع عالم الأرواح وحثها على المساعدة في الشفاء عن طريق المعالجين الذين يقومون بأداء صلاة لاسترضاء الأرواح حتى تساعد في علاج المرض واستعادة الصحة وهناك عنصر علاجي آخر وهو تنقية الجسم وتخليصه من الشوائب في محاولة لاستعادة الحالة النقية للروح، ومنهم من يستخدم الأعشاب كدواء معالج وفي تلك الممارسات العلاجية يتم الاعتماد الواضح على التواصل الروحي، وكذلك قوة التأمل التي قد تقلل من أعراض التوتر، والقلق، بل وتجلب راحة البال عند المرضى.

• الطب الطبيعي

الطب الطبيعي هو شكل من أشكال الطب التكميلي البديل نشأ كنظام علاجي في أوروبا، ويعمل على توظيف مجموعة واسعة من المعالجات الطبيعية مثل الأدوية العُشبية، وتعديل النظام الغذائي، ونمط الحياة، وكذلك ممارسة التمارين الرياضية البسيطة، والتعرض

لأشعة الشمس، والهواء. وهو فكر قائم على تجنب استخدام الجراحة والعقاقير، ويعتمد على الشفاء الذاتي ويأخذ في الاعتبار الظروف الجسدية، والوراثية، والبيئية، والاجتماعية للشخص عند تقييم العلاج له، وينصب التركيز في هذا النوع من الطب على دعم الصحة بدلاً من محاربة المرض، وربما لا تتوافق الطرق العلاجية لتلك الممارسات مع الطب التقليدي القائم على الأدلة، لذا فإن الطب الطبيعي قد يحتوي على بعض العلاجات الزائفة أو غير الفعالة.

(الشكل 3): الأعشاب الطبية نوع من الطب الطبيعي.

- **المعالجة المثلية**

المعالجة المثلية ويطلق عليها أيضاً الطب التجانسي أو الطب المتجانس، وهو صنف علاجي من أصناف الطب التكميلي والبديل، وهذا النوع من العلاج يقوم على قانون أبقراط في الطب الذي يقول بأن «المثل يعالج المثل»، ويُعتقد أن التخفيف المتدرج للمادة المستخدمة بالماء أو الكحول يمكن أن يزيل تأثير بعض المواد السامة ويحتفظ المخفف سواء أكان ماءً أو سُكراً أو حتى كحولاً بالصفات الأساسية له وقد نشأت تلك المعالجات أولاً في أوروبا ثم مورست بالولايات المتحدة بعد ذلك منذ أوائل القرن 19م، وكان هدفها هو مساعدة الجسم على شفاء نفسه باستخدام جرعات صغيرة من المواد المخففة للغاية والتي إن تناولها الشخص بجرعات أكبر من شأنها أن تسبب المرض أو أعراضاً مشابهة لأعراض مرض الشخص المصاب.

إن هدف المعالجة المثلية هو ليس علاج الأعراض، وإنما تقوية المناعة الطبيعية للإنسان وتستمد معظم تلك المعالجات من المواد الطبيعية التي تأتي من مصادر نباتية، أو معدنية، أو حيوانية ويقيّم ممارس العلاجات المثلية حالة المريض، وأعراض المرض وحالته النفسية، ونمط الحياة والتغذية له، وجوانب أخرى متعددة، والجدير بالذكر أن المرضى الذين لديهم نفس الأعراض قد يتلقون أصنافاً مختلفة من العلاجات المثلية، **وفيما يلي تفصيل للأنواع الرئيسية من الطب التكميلي والبديل:**

1- طب العقل والجسم

يركز طب العقل والجسم على العلاقة ما بين كل من العقل، والجسم، والسلوك، والعاطفة، ومن المعروف أن العوامل النفسية، والاجتماعية، والروحية يمكن أن تحدث تأثيراً بشكل مباشر وفعَّال على الحالة الصحية البدنية للإنسان، وطب العقل والجسم يعتبران نهجاً أساسياً يحترم ويعزز قدرة كل شخص على معرفة ذاته، كما كتب أبقراط ملخصاً عن علاقة الجسم بالعقل يقول: "إن قوة الشفاء الطبيعية داخل كل فرد منا هي أعظم قوة للحصول على الصحة المثلى" وطب العقل والجسم يركز على أنواع من الاستراتيجيات التي يعتقد أنها تسهم في تعزيز الصحة، مثل الاسترخاء، والتنويم المغناطيسي، والتأمل، واليوجا، تاي تشي، العلاجات المعرفية السلوكية، والمجموعة الداعمة، وتمارين التحفيز الذاتي، والممارسات الروحية كالصلاة وغيرها من الممارسات.

تاريخ ممارسة طب العقل والجسم

كما هو معروف أن معظم الممارسات العلاجية القديمة، كالطب الصيني، والأيورفيدا، تعمل على توكيد الروابط بين العقل والجسم، بينما كانت وجهات نظر الطب الغربي تؤكد أن كلاً من العقل والجسم كيانان منفصلان.

في عام 1964، لاحظ الأطباء النفسيون أن المرضى بالتهاب المفاصل الروماتويدي تزداد حالاتهم المرضية سوءاً عند إصابتهم بالاكتئاب، وبدأ الباحثون في التحقق من أثر الحالة النفسية على الالتهابات، وكذلك الجهاز المناعي بشكل عام، وقد قام أحد العلماء باستنتاج العلاقة ما بين الإجهاد والاستجابة الناشئة عن الاسترخاء، ودرس كيفية التأمل في التأثير على ضغط الدم، وأسس معهد طب العقل والجسم في بوسطن بالولايات المتحدة، وفي الوقت الحاضر يستخدم طب العقل والجسم في علاج العديد من الأمراض؛ كالسرطان وفرط ضغط الدم، والربو، والسمنة، وداء السكري، والأرق، وكذلك بعض أعراض سن الإياس عند النساء.

تقنيات طب العقل والجسم

الارتجاع البيولوجي

تقنية يتم فيها تدريب الأفراد للسيطرة على العمليات الجسدية التي تحدث بصورة لا إرادية، مثل ضربات القلب، أو ضغط الدم. هذه العمليات يمكن قياسها وعرضها على شاشة عرض، ومن ثم يمكن استخدام هذه الشاشة لإحداث التحكم على هذه العمليات اللاإرادية، وتقنية الارتجاع البيولوجي غالباً ما تستخدم لعلاج الصداع الناتج عن التوتر والصداع النصفي والألم المزمن.

العلاج السلوكي المعرفي

تستخدم هذه التقنية لمساعدة الأشخاص على الاعتراف وتغيير الأفكار التي تضر بهم فمثلاً بعض المرضى الذين يعانون من الاكتئاب يمكن أن يتعلموا كيفية مواجهة الأفكار والمشاعر السلبية بأخرى إيجابية، كذلك الأشخاص الذين يعانون من بعض أنواع الرهاب قد يعرضون أنفسهم عمداً للأشياء أو المواقف التي يرهبونها، وذلك تحت إشراف وتوجيه من الطبيب المعالج المتمرس.

الاسترخاء

هناك ثلاثة أنواع رئيسية من تقنيات الاسترخاء:

1. *التحفيز الذاتي:* هذه التقنية تستخدم الوعي بالجسم، وكذلك الصور المرئية لإحداث حالة عميقة من الاسترخاء فمثلاً يبدأ التخيل بوجود مكان آمن وهادئ، ثم يتم التركيز على الأحاسيس الجسدية المختلفة التي تبدأ من القدمين إلى الرأس، كالشعور بأن الذراعين والساقين ثقيلة ودافئة، ثم محاولة التحكم في معدل التنفس لجعلها تهدأ.
2. *استرخاء العضلات التدريجي:* تتضمن هذه التقنية شد العضلات ببطء، ثم الاسترخاء وتكرار ذلك في المجموعات العضلية بالجسم، بدءاً من أصابع القدمين والانتهاء بالرأس.
3. *التأمل:* هي ممارسة يقوم فيها الفرد بتدريب العقل، وذلك لتحفيز الوعي الداخلي، ويحصل في المقابل على فوائد معنوية، وذهنية، وذلك للمساعدة على اتخاذ قرار بعد تفكير دقيق ومن ثَّم يكون التفكير بشكل أنضج وعلى نحو إبداعي، وهو نوعان أولاً: التأمل التجاوزي وهو تقنية بسيطة تأخذ العقل الواعي إلى مستويات عميقة

في داخل الفرد، وتجعله في حالة من الوعي الصافي، وذلك يكسب الجسم راحة عميقة ربما أعمق من راحة النوم العميق، ونتيجة لذلك يبدأ الشخص المتأمل في التخلص من الضغوط والإجهاد وتتم عادة بتكرار «المانترا» وهي عبارة عن كلمة أو جملة تساعد في خلق تحول نفسي، وهناك النوع الثاني من التأمل وهو التأمل الذهني الذي يتم من خلاله التركيز لحظة بلحظة على الأفكار والأحاسيس.

التنويم المغناطيسي (الإيحائي)

وهو حالة ذهنية من الاسترخاء يكون الذهن فيها قابلاً للإيحاء كالاستغراق في قراءة كتاب أو مشاهدة فيلم وينصب تركيز الذهن على موضوع معين وقد لعب التنويم المغناطيسي دوراً كبيراً قروناً عديدة في مجالي الشفاء، والتداوي. والعديد من العاملين في مجال الصحة العقلية يستخدمون التنويم المغناطيسي لمعالجة مرضى الإدمان، والألم المزمن، واضطرابات القلق، والرهاب.

الممارسات الروحانية

لاحظ الناس منذ زمن قديم كيف أن الممارسات الروحية تؤثر بقوة على الحالة الصحية للفرد، وتشير الأبحاث أن تلك الممارسات مثل الإيمان، والصلاة وكذلك الدَّعم المجتمعي لها تأثير كبير لإحداث الشفاء، ففي دراسة حديثة على الأشخاص الذين يعانون من فيروس العوز المناعي البشري وجد أن الأشخاص الذين لديهم قدر كبير من الممارسات الإيمانية والتعاطف تجاه الأشخاص الآخرين، وكذلك الشعور بالسلام الداخلي كانت لديهم فرصة فضلى للبقاء فترة طويلة مع ذلك المرض أكثر من أولئك الذين لم يكن لديهم مثل تلك الممارسات وفي عام 1989، على سبيل المثال، أظهرت دراسة إكلينيكية في كلية الطب بجامعة ستانفورد قوة العقل على إحداث الشفاء في حالات بسرطان الثدي لنساء في مراحله المتأخرة، وُجد أن النساء اللائي شاركن في مجموعة الدعم الاجتماعي لهن فرصة عيش أطول مرتين من النساء اللاتي لم يفعلن ذلك.

(الشكل 4): اليوجا.

اليوجا

عبارة عن مجموعة من الطقوس الروحية القديمة ترجع أصولها إلى الهند لأكثر من 5000 عام، وعرفها العالم الغربى في القرن التاسع عشر،

تحمل كلمة «يوجا» عدة معان «التحكم أو «الوحدة والترابط أو المزاج، السلوك، الوسيلة». وقد أعلنت الأمم المتحدة، أن 21 يونيو من كل عام سوف يصبح يوماً عالمياً لرياضة اليوجا لتعتمد بذلك اقتراحاً تقدم به رئيس الوزراء الهندي الذي قال إن اليوجا تسمح للناس "باكتشاف الشعور بالذات والعالم والطبيعة".

ورياضة اليوجا لها شقان: فكري وعملي ويشدد الجزء الفكري على أن التحرر الروحي يحدث حين تتخلص النفس من أي ارتباط مادي وتتكون من عدة تقنيات منها التفكير والمناقشة والتحليل والنقد ثم التطوير المستمر، أما الجزء العملي فهو يتمثل في ممارسة التمارين البدنية وتمارين أخرى تسعى للتحكم بالتنفس والجانب العملي متدرج حسب إمكانية الشخص في الوصول إلى الكمال من خلال مدرب متمرس، خاصة أن هناك العديد من الأوضاع من الصعب إتقانها بدون توجيه، وإذا لم يوجد ذلك المدرب يمكن للفرد الوصول لتلك المرحلة عن طريق القراءة أو مشاهدة الصور التعليمية أو الأفلام المتخصصة.

إن لرياضة اليوجا العديد من الفوائد الجسمية والعقلية، فبالنسبة للأولى فإن رياضة اليوجا تؤدي إلى مرونة الجسم وتزيد من قوة وليونة العضلات والمفاصل والأربطة والأوتار ويؤدي شد المجموعات العضلية ثم استرخائها إلى شد الجسم، ومنع الترهل والعمل على زيادة تدفق الدم في تلك العضلات، وبالتالي تساعد على طرد السموم وزيادة النشاط ومن ثم تقل آلام العضلات الناتجة عن الشد العضلي ويعتقد ممارسو اليوجا أنها قد تقلل من ضغط الدم، وتقلل من عدد نبضات القلب وتزيد من كفاءة عملية التنفس وتؤخر الشيخوخة وتطيل العمر الافتراضي لمارس هذه الرياضة، ولليوجا فوائد عقلية متعددة منها على سبيل المثال لا الحصر تقليل التوتر والإحساس بالكآبة وزيادة التركيز وتحسين قوة الذاكرة وتقبل الذات وتساعد على النوم بصورة فضلى خلال فترة الليل.

تاي تشي

أو التأمل المتحرك هو إحدى الممارسات الروحية التي تهدف إلى السيطرة على كلٍّ من الجسم والعقل ربما تكون قد نشأت عن بعض الفنون القتالية القديمة في الصين التي تعود إلى ما يزيد عن 2000 عام، وقد كان يستعمل لمحاربة الأعداء وعلى امتداد قرون عديدة، ظل تاي تشي ميراثاً خفياً بين الناس وكان كل جيل يعلمه للجيل الذي يليه، ثم تطور إلى ممارسة شعبية وهو يؤدي إلى تقوية عضلات الجسم وزيادة ليونة المفاصل، وكذلك تخفيف الضغط العصبي، وقد تزايدت شعبية تلك الممارسة خلال القرن العشرين، وموورست في دول متعددة وتعتمد على القيام بحركات إنسيابية تتكون من عدة حركات دائرية لطيفة يرافقها تنفس عميق منتظم من البطن الذي يساعد في الحفاظ على أداء الرئتين بشكل أفضل وتمارس تلك التقنية

بأدوات متعددة كالعصا، والسيف ولها ثلاثة عشر وضعاً أساسياً والفكرة الرئيسية التي يقوم عليها تاي تشي أن قوة الطبيعة «التشي» تنبع من انسيابية الحركة الكونية التي تدمج العقل والروح و تحسن الصحة و تعزز التوازن وتزيد الاسترخاء والتفكير المتوازن وتساعد على تهدئة الألم المزمن وإزالة الضغط والتوتر وتحسن من معدل نبضات القلب وتزيد من كفاءة الدورة الدموية، وتقوي الوظائف المناعية، والتمرين يركز على التنفس العميق من البطن الذي يمكن أن يساعد في الحفاظ على أداء أفضل للرئتين، وبذلك يكون ملائماً للمتقدمين في السن أو الذين ربما يعانون من أزمات تنفسية.

(الشكل 5): تاي تشي.

التعبير الإبداعي

الجنس البشري لديه القدرة الفطرية على التواصل والتعبير عن الأفكار والمشاعر عن طريق الحركات الجسدية المتزامنة وكذلك الرقص الذي يعتبر صورة من لغة الجسد هو علاج لكثير من حالات التوتر والاكتئاب، وتؤدي حركة الجسم مع إيقاع الموسيقى إلى إفراز الكثير من الهرمونات المضادة للتوتر وتجدد من الطاقة الحيوية للشخص، وقد أثبتت الدراسات التي أجرتها الجمعية الأمريكية للعلاج بالرقص أن الرقص ينطوي على التعبير المباشر عن النفس عن طريق الجسد، وبهذا تم الافتراض بأن الجسد، والعقل، والروح يتم الترابط بينهم عن طريق الرقص، وبذلك يُعد الرقص وسيلة مؤثرة في العلاج ويهدف كذلك إلى تمكين الشخص للتعرف على الحركات البدنية المناسبة والتعبير عن المشاعر المكبوتة وإبلاغها إلى الآخرين، ويستخدم الرقص أيضاً في المساعدة على تخفيف الاضطرابات النفسية، والعاطفية، والمتصلة بالإجهاد والقلق والاكتئاب، وصعوبات التعلم، وحالات الإدمان والمشكلات المتصلة بالعنف الجسدي والجنسي.

العلاج بالموسيقى

مورست الموسيقى في جميع الثقافات عبر العالم في تقضية أوقات الفراغ، أو حتى وسيلة للتعبير وهي تحفز الكثير من مشاعر الحزن والفرح وحتى الاسترخاء وتستخدم كشكل من أشكال العلاج، كالرقص، وتعتبر الموسيقى وسيلة للاتصال والتعبير عن المشاعر العميقة، وبذلك قد تساعد الأفراد الذين يعانون من العديد من الاضطرابات، وتفيد بشكل خاص الأطفال الذين يجدون صعوبات في التعلم، وتقام دورات للعلاج بالموسيقى في المستشفيات والمدارس وحتى البيوت بواسطة الممارسين المتمرسين في هذا النوع من العلاج.

2- الممارسات البيولوجية

طب الأعشاب

النباتات والأعشاب الطبية لها قدرة فائقة على صنع مجموعة ضخمة من المركبات الكيميائية وتستخدمها لتنفيذ العديد من الوظائف الحيوية ولتدفع بها هجمات الحشرات والفطريات وحتى الحيوانات وقد اكتشف الإنسان بمرور القرون التأثير الإيجابي والسلبي لتلك المركبات على صحته عند تناولها، والجدير بالذكر أن الأدوية المستخلصة من النباتات والأعشاب لها تأثير مشابه للأدوية التقليدية فيما يتعلق بدرجة الفعالية وكذلك التأثيرات الجانبية الضارة بالصحة وحتى الآن، تم استخلاص ما لا يقل عن 12 ألف مركب كيميائي من أصل عشبي.

وتعود هذه الممارسة العلاجية إلى أزمنة بعيدة وصاحبت تاريخ الإنسان منذ بداية تواجده على كوكب الأرض وربما أتت معرفة الإنسان القديم بالأعشاب كدواء نتيجة مراقبة دؤوبة لبعض الحيوانات مثل القطط، والكلاب، وكيفية تناولها أعشاب ونباتات بعينها عندما يصيبها مرض ما، وهناك الكثير من الأدوية في الوقت الحاضر لها تاريخ طويل من الاستخدام كعلاجات من أصول عشبية، كالأسبيرين والديجيتاليس والكينين والأفيون وتستخدم الأعشاب كعلاج للأمراض على نطاق واسع بين المجتمعات غير الصناعية، لانخفاض أسعارها بكثير مقارنة بمثيلاتها من الأدوية الحديثة باهظة الثمن، وتقدر منظمة الصحة العالمية أن حوالي 80% من سكان بعض الدول الآسيوية والإفريقية يستخدمون أدوية مستخرجة من الأعشاب، بينما يقل تناولها نسبياً في الولايات المتحدة والدول الأوروبية ولكن في السنوات الأخيرة بانتشار الدراسات والبحوث التي قدمت الدليل العلمي على فاعلية الأدوية العشبية أدى إلى زيادة مضطردة في استخدامها.

يُعتبر التداوي بالأعشاب الطبية في الآونة الأخيرة والرجوع إلى الممارسات الطبيعية بشكل عام ظاهرة عالمية، لكن لبعض الأعشاب أضراراً ومضاعفات وتؤدي عند تناولها إلى

حدوث تأثيرات ضارة بالجسم، وخاصة عندما يكون الشخص مصاباً ببعض الأمراض الأخرى كداء السكري أو فرط ضغط الدم، لهذا يجب تناولها بحذر بعد استشارة معالج متخصص وتحسب الجرعات عندئذ بدقة، ولبعض النباتات والأعشاب تفاعلات جانبية عند استخدامها مع بعض النباتات الأخرى، أو بعض الأدوية التقليدية فمثلاً عند معالجة آلام الرأس باستخدام الثوم النيىء مع الزنجبيل قد يسببان ميوعة بالدم، وبذلك يعرض المريض للنزف الدموي وتناول الجريب فروت قد يؤثر سلبياً على العديد من العقاقير الطبية وكذلك تناول شاي (شيرال) ـ لتقليل الآلام الذي يعتبر أيضاً مضاداً للأكسدة ـ قد يتسبب في فشل لوظائف الكبد.

(الشكل 6): نبات كافا.

وهناك بعض الأمثلة في استعمال الأعشاب للتداوي والعلاج في بعض الحالات مثل علاج الشعور بالكآبة باستخدام نبات الخردل أو خلاصة بقلة يوحنا أو خلاصة نبات كافا، ويفيد النعناع في علاج الإسهال ويستخدم عشب اليوهمبين لعلاج العجز الجنسي وزهر البابونج والزنجبيل والقرفة والنعناع والينسون والعرقسوس في علاج الغثيان، وتستخدم خلاصة نبات جينكو بيلوبا في كبار السن لتقوية الذاكرة، لأنه يعمل على زيادة تدفق الدم، وخاصة عندما يكون السبب في نقص الذاكرة هو نقص ذلك التدفق وتستخدم نبتة الشوفان البري في التقليل من أعراض ما قبل الطمث والتوتر العصبي، ويستخدم شاي الزعتر في تقوية جهاز المناعة واستخدامه في صورة غرغرة قد يفيد في التهاب الحلق واللوز.

المكملات الغذائية

هي مستحضرات كيميائية تهدف إلى إكمال النظام الغذائي بمواد غذائية مثل الأحماض الدهنية والأحماض الأمينية والفيتامينات بأنواعها المتعددة والمعادن المختلفة وحتى الألياف التي قد تكون غير متواجدة في حمية الشخص، أو ربما لا يقوم بتناولها بكميات تكفي احتياجات جسمه اليومية، وتعتبر المكملات الغذائية أنواعاً من الأطعمة والأشربة في بعض الدول، بينما تذكرها دولاً أخرى على أنها مجموعة من الأدوية أو من المنتجات الطبيعية التي تعزز الصحة، ولا يمكن بيع المكملات الغذائية للجمهور بدون استعمال وصفة طبية إلا إذا أثبتت الأبحاث الطبية والإكلينيكية سلامة تناولها، وتعتبر الفيتامينات والمعادن مواد ضرورية للجسم، لأنه لا يستطيع أن يصنعها ولذلك يجب على الشخص تناولها بصورة يومية وكأية

مادة قد يسبب الإكثار من تناولها حدوث مضاعفات وأضراراً مثل الفيتامينات التي تذوب في الدهون كفيتامين " A " و "D" وغيرها من المكملات.

الماكروبيوتيك

هو نظام غذائي وهي كلمة مأخوذة من مصطلح يوناني معناه الحياة الطويلة أو الكبيرة ويعتمد هذا النظام على تحديد الأغذية التي يعتقد بأنها مفيدة لصحة الشخص والبعد عن تناول الأغذية الأخرى التي يرى أنها ضارة والماكروبيتيك ليس مجرد حمية غذائية، ولكنه يعتبر وسيلة لممارسة الحياة وقد استخدم في علاج الكثير من الأمراض كالسرطان، وأمراض القلب وعوز المناعة المكتسب (الإيدز) وغيرها وكنظام علاجي يدعو للرجوع للطبيعة والبعد عن الأغذية المصنعة، فيجب على الشخص تناول منتجات بيئته التي يعيش فيها وطبقاً للمواسم المتعاقبة وكذلك حالته الصحية وفي نظام الماكروبيتيك الغذائي تشكل كل من الحبوب والحنطة الجزء الرئيسي منه مع إضافة أنواع الخضراوات والفواكه المختلفة والبقول وقليل من المنتجات البحرية، بينما لا يفضل نظام الماكروبيتك تناول اللحوم إلا أحوالاً نادرة والمواد السكرية تعتبر العدو الأول للإنسان في هذا النظام.

الأفكار الرئيسية لنظام الماكروبيوتك

يذكر أن أول من دعا لتطبيق نظام الماكروبيوتيك في الولايات المتحدة كانوا يابانيين وبالطبع كانت وجباتهم تعتمد على مكونات غذائية يابانية. ولكن تطبيق الماكروبيوتيك لا يعني اتباع وسائل الطهو اليابانية وإنما تناول ما تنتجه الأرض التي يعيش عليها الشخص.

ينظر الماكروبيوتك للإنسان على أنه جزء من البيئة المحيطة من شمس وهواء وماء وأرض يؤثر بها وتؤثر به بالتبعية وهو مرتبط بها كونه يتناولها عن طريق الأطعمة والأشربة التي تنتجها تلك البيئة، والماكروبيوتك يحثّ على المحافظة على التوازن والتناغم بين (الموجب) و(السالب) عن طريق الغذاء المتوازن الذي ينعكس على الجسم في صحته وسقمه، وكذلك فإن عدم التوازن الذي يستمر لمدة كبيرة فإنه يؤدي في النهاية إلى إصابة الجسم بالأمراض المزمنة.

ويتميز نظام الماكروبيوتيك بأنه غني بالمعادن والفيتامينات الطبيعية في الخضار والألياف الموجودة في الحبوب الكاملة التي تساعد على طرد السموم من الجسم على عكس المنتجات الحيوانية التي تترك وراءها مخلفات سُمية حامضية، وفي حالة وجود مرض ما فلابد من تعديل نظام المايكروبيتك ليلائم الحالة المرضية، ولابد من اتباع نظام غذائي معين حتى تتحسن الحالة، ويتم الشفاء من المرض وعندئذ يتم تعديل النظام الغذائي مرة أخرى ليشمل أنواعاً متعددة من الأغذية.

العلاج المائي

نوع من أنواع العلاج الطبيعي، ويشمل استخدام السوائل لغرض العلاج، ويعد الماء أفضل أنواع هذه السوائل لسهولة تغييره من صورة لأخرى وهو ينقل الحرارة، والبرودة للجسم بسهولة، وكذلك قدرته على امتصاص الحرارة ويستخدم العلاج المائي في علاج الكثير من الإصابات، حيث يعتمد على التعرض إلى دفقات من الماء البارد والفاتر لتنشيط الدورة الدموية وتقوية الجسم، كما يمكن إضافة بعض المواد، أو الأعشاب لزيادة مفعوله العلاجي، وكذلك يستخدم العلاج المائي في تقليل الإحساس بالألم حيث إن الحرارة الرطبة لها تأثير كبير لتسكين الآلام وفي أثناء العلاج المائي يكون للجسم قدرة على الطفو، ويجعل المريض يشعر بخفة وكذلك يقلل الضغط على المفاصل مما يسهل حركتها وقدرتها على أداء التمارين الخاصة التي قد تُسهم في العلاج.

العلاج بلدغ النحل

(**الشكل 7**): **المعالجة بلدغ النحل**.

هو نوع من الطب التكميلي والبديل يستخدم لدغات النحل أو سم النحل لعلاج بعض المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة، كالتهاب المفاصل الروماتويدي وآلام الظهر والرقبة وأمراض أخرى، ويعتبر العنصر النشط الأكثر وفرة من سم النحلة هو مادة الميليتين التي لديها العديد من الخصائص المفيدة، بما في ذلك التأثيرات المضادة للالتهابات، والأخرى المضادة للجراثيم ومع ذلك، فإن سم النحل هو عبارة عن مزيج معقد من مجموعة متنوعة من الببتيدات والبروتينات، وبعضها يكون لها آثار سمية عصبية ومناعية قوية، وقد يعاني بعض المرضى من حساسية من سم النحل، ويحدث لديهم العديد من ردود الفعل التي يُمكن أن تحدث من لدغة النحل أو من المنتج المستخلص من سم النحل وتكون في صورة رد فعل مَوضَعي كالاحمرار والتورم في مكان اللدغةَ، لكن بعض الأشخاص قد يعانون من ردة فعل أقوى قد تتمثل في صعوبة بالتنفس أو حتى فقدان الوعي، مما يستدعي معونة طبية عاجلة، لذا فمن الضروري سؤال المريض عن أي تاريخ مرضي من الحساسية ضد سم النحل وبالنسبة لعلاج الأمراض السرطانية فإن جمعية السرطان الأمريكية تذكر أنه لا توجد أية دراسات إكلينيكية على البشر تبين أن سم النحل فعال في منع، أو علاج السرطان.

3- الممارسات القائمة على الاستخدام اليدوي في المعالجة

تركز الممارسات القائمة على الاستخدام اليدوي بشكل رئيسي على هيكل وأنظمة الجسم، بما في ذلك العظام والمفاصل، والأنسجة الرخوة، والدورة الدموية واللمفاوية وبعض تلك الممارسات ترجع أصولها إلى النظم القديمة للطب المستخدمة في الصين والهند، في حين أن هناك ممارسات أخرى، مثل تقويم العمود الفقري، وقد وضعت في غضون السنوات الـ 150 الماضية، وهناك أمثلة متعددة لتلك الممارسات منها تقويم العمود الفقري أو "الكيروبراكتيك"، والتدليك بأنواعه المختلفة والريفلكسولوجي أو علم المنعكسات.

المعالجة اليدوية (المُيادة)

نوع من الطب البديل يعتمد على افتراض بأن الجسم كائن حي نشط قادر على شفاء نفسه بنفسه، وتعتمد هذه المعالجة على دراسة العلاقات الميكانيكية بين عظام الجسم والعمود الفقري، وكذلك بينها وبين الأعصاب والعضلات والأوعية الدموية، وتهدف لإحداث تنشيط آلية الحركات الفيزيولوچية بأفضل ما يكون للجسم، وذلك عن طريق إصلاح أي عطب بين أجزاء الجسم المختلفة، مما يجعل الجسم يؤدي وظائفه بسهولة ويسر وتعتبر طريقة من طرق العلاج بدون استخدام أدوية أو مركبات كيميائية، ولهذا النوع من الممارسات تاريخ طويل فأول من استخدم اليدين لتقليل آلام الجسم هم المصريون القدماء ثم تلاهم الصينيون ثم اليونانون القدماء فقد استعمل أبو قراط الطبيب اليوناني عدة أساليب أدخل فيها ضبط وتقويم العمود الفقري منذ ما يزيد عن ألفي سنة.

في الوقت الحالي يقوم المعالجون بهذه الطريقة لعلاج الفقرات بدلاً من علاج الأعراض كآلام أسفل الظهر، ويعتقد الممارسون أن تلك الفقرات قد حدث لها تغيير بمواضعها وأدى هذا التغيير إلى تشوه في حركاتها نتيجة للإصابات المباشرة أو الإجهاد أو حتى لوجود أسباب أخرى، وفي تلك الممارسة يقوم المعالج بعملية ضبط وضع العظام أو استخدام الضغط في اتجاه محسوب بدقة على مفصل لا يتحرك بصورة سليمة، وهذا يساعد على إعادة العظام إلى الأوضاع أو الحركات الأكثر قرباً من الأوضاع والحركات الطبيعية لها، مما يساعد على تقليل الألم، وبالتالي الشفاء ويقوم طب تقويم العمود الفقري بعلاج آلام الظهر والعنق مثل تشنج الرقبة الحاد، والآلام المصاحبة لأمراض الغضروف العنقي وآلام الصداع المزمنة وآلام أسفل الظهر الحادة والمزمنة، وآلام العصب الوركي (عرق النسا)، وكذلك الآلام الناجمة عن الإصابات الحادثة بالجهاز الحركي أو العضلات أو العظام.

التدليك

التدليك أو التمسيد هو نوع من التعامل اليَدوي يقوم بها اختصاصي مُحترف للعديد من الأنسجة الرخوة في الجسد منها الجلد والعضلات والنسيج الضام الذي يشمل الأوتار والأربطة والأنسجة الأُخرى التي تربط وتفصل بين مختلف أعضاء الجسم وأجزائه وهناك العديد من طرق التدليك قد تصل إلى أكثر من مائتي طريقة أشهرها التدليك السويدي، ويهدف ذلك النوع من الطب البديل إلى تحقيق استرخاء كامل للجسم، وكذلك لتعزيز قدرة الجسم على شفاء نفسه بنفسه، وكما هو معروف فإن العضلات تشكل حوالي أكثر من نصف وزن الجسم (حوالي 55% من غير الرياضيين و65% من وزن الرياضيين)، والدور الرئيسيّ لها هو تحريك الأجزاء المختلفة من الجسم، وتساعد على حماية الأعضاء الداخلية في البطن والصدر وهي تُعطي الجسم شكلَه المميز أيضاً وترتبط المجموعات العضلية بالعظام عن طريق الأوتار وعندما يُرسل الدماغ إلى العضلات إشارة كهربية عن طريق الأعصاب تتقلَّص وتسحب الأوتار وبالتبعية تجعل العظم يتحرَّك أيضاً.

هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى تيبس العضلات والنسيج الضام مما يؤدي إلى الإحساس بالألم أثناء الحركات المتكرِّرة منها عدم ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية بانتظام، وكذلك الوضعيَّات السيِّئة والإصابات أو الإجهاد العضلي الزائد أو العمليات الجراحية ويقوم التدليك والتعامل اليدوي لتلك العضلات وكذلك الأنسجة الضامَّة بإحداث ضغط على أماكن الألم، والجدير بالذكر أن تلك المُمارسة اليدوية بالتدليك تعتبر بوجه عام طريقةً آمنة للعلاج، ولكنَّها قد تسبب مضاعفات خطيرة في بعض المرضى الذين قد يكون لديهم حالات طبية معينة، مثل بعض أمراض الأوعية الدمويَّة كتورم الأوعية الدمويَّة أو وجود جلطات دموية أو أمراض في القلب وكذلك وجود حروق في مكان التدليك أو الإصابة ببعض الأمراض الفيروسية كالحزام الناري أو وجود كدمات، أو حتى جروح مفتوحة وكذلك يجب على المعالج أن ينصح المريض الذي يعاني من آلام شديدة أسفل الظهر باستشارة الطبيب المختص قبل إجراء التدليك، أما في حالة الحمل يجب عدم تدليك البطن والساقين بشكل عام خلال الأشهر الثلاثة الأولى، لأن خطر الإجهاض سيكون حينئذ مرتفعاً وكذلك يجب الابتعاد عن تدليك منطقة بها كسر إذا كان العظم لم يلتئم بعد.

هناك تفسيرات عديدة للنتائج الشافية للتدليك منها التفسير الفيزيائي، لأن الضغط على الجلد يؤدي إلى أن ترتخي العضلات والنسيج الضام وتساهم الحرارة الناتجة إلى تليين العضلات ويمكن لحمَّام البخار، أو الاستحمام بالماء الساخن أو استخدام الساونا، أن يساعد الجسم على الاسترخاء وتليين العضلات، ممَّا يجعل التدليك أكثر فاعلية وهناك أسباب فيزيولوجية ترجع إلى إفراز مواد كيميائية معيَنة تعمل على تنشيط الدورة الدموية

والتخلُّص من المواد السامة التي تتجمع في العضلات عند الإجهاد، وأخيراً هناك التأثير النفسي الذي يكسب الكثير من الأفراد إحساساً بالاسترخاء والارتياح بعد عملية التدليك، ربما بسبب لمسات المعالج والتواصل معه ويطلب المعالج من المريض أن يتناول كثيراً من الماء بعد انتهاء جلسة التدليك، والماء عامة يفيد الجسم دائماً، لكنه يكتسب أهمية إضافية بعد التدليك لأنه قد يساعد على التخلُّص من سُموم الجسم.

التوينا

وهو شكل من أشكال التدليك الذي تطور عبر آلاف السنين ويعتبر أحد الفروع الرئيسية للطب الصيني، بالإضافة للوخز بالإبر، وطب الأعشاب، وغيرها ويتم التدليك للمريض فوق الثياب، وهكذا يحافظ على خصوصيته ويتم عن طريق تقنيات متعددة منها الرفع، والشد، والتمسيد، والدفع لأجزاء الجسم المختلفة، ويقول المعالجون بتلك الطريقة أن تلك الحركات تؤدي إلى الشعور بالارتياح وتنشيط الدورة الدموية عند المريض وتعالج تقنية التوينا الحالات العضلية والحركية، وكذلك الصداع، والشقيقة، والقلق، ومشكلات الهضم، والدورة الدموية، والإجهاد وهو يستخدم كذلك الحفاظ على الصحة العامة، وتخفيض التوتر.

الريفلكسولوجي أو علم المنعكسات

مصطلح «ريفلكسولوجي» يتكون من مقطعين رئيسيين: ريفلكس أي فعل انعكاسي، أو رد الفعل، والمقطع الثاني بمعنى علم، أي علم رد الفعل الانعكاسي هو تقنية علاجية من تقنيات الطب التكميلي والبديل يهدف إلى استعادة التوازن الطبيعي للجسم عن طريق خلق ظروف إيجابية تساعده على معالجة نفسه بنفسه، وتلك الممارسة تحفز نقاط عديدة في باطن القدم أو راحة اليد، بالإضافة إلى أعلى القدمين واليدين وجوانبها عن طريق ممارسة الضغط الخفيف (التدليك)، وذلك لإحداث حالة من الاسترخاء العميق واستثارة عمليات الشفاء الحيوية داخل الجسم، ووفقاً لممارسي هذا النوع من العلاج، فإنه يعتبر آمناً وله الكثير من النتائج الإيجابية لكل الأعمار، وهو كذلك يعمل على تعزيز طاقة الجسد ويؤدي إلى دعم الجهاز المناعي ويجعل الجسم أكثر قوة، وبالتالي يعمل على تحسين الصحة العامة للفرد ويستخدم الريفلكسولوجي في معالجة الإصابات، وكذلك لتقليل الضغوط النفسية، وتخفيف الآلام، وتحسين الدورة الدموية.

تقوم نظرية عمل الريفلكسولوجي على أن أعضاء الجسم والأعصاب والغدد وغيرها من أعضاء الجسد مرتبطة بالعديد من نقاط انعكاس ممثلة على القدمين واليدين وعند استثارة تلك المناطق باستخدام أسلوب الضغط الخفيف ونوع من التدليك بأصابع الإبهام والأصابع الأخرى، يمكن أن ينتج استجابة مباشرة في مناطق أخرى بعيدة من الجسد، لكنها تتعلق

بالمنطقة التي تدلكها والضغط على نقاط معينة يساعد على إرسال شحنات من الطاقة الشفائية وفي البداية يشعر المريض بألم خفيف، ثم يخف هذا الإحساس بعد ذلك والريفلكسولوجي يعالج العديد من الأمراض منها الصداع النصفي والصداع المزمن وآلام الظهر وأوجاع العنق وأمراض المعدة والمشكلات المتعلقة بالهضم وكذلك آلام العمود الفقري.

4- طب الطاقة

وهو عدة ممارسات للطب التكميلي والبديل ويشمل المعالجة باستخدام حقول الطاقة للطاقة أشكال كثيرة منها ما هو محسوس كالحرارة والضوء والصوت، فمثلاً تستخدم الحرارة لبعث الدفء والارتخاء في عضلات الرقبة وتخفف الآلام الناتجة عن الإجهاد والتوتر، ففي بعض حالات الأمراض الجلدية كالصدفية يستخدم المعالجون الأشعة فوق البنفسجية للعمل على تحسين أحوال الجلد والشفاء من ذلك المرض، وهناك صور أخرى من الطاقة مثل الأشعة السينية والتصوير بالرنين المغناطيسي التي تستخدم في تشخيص بعض الأمراض، ويستخدم العلاج بالإشعاع على نطاق واسع لعلاج العديد من الأورام، وهناك طرق أخرى للعلاج باستخدام الطاقة تسهم في الشفاء من خلال استخدام مجالات الطاقة، وهذه الوسيلة تمكن الممارسين من التأثير على المجالات الكهرومغناطيسية، ويهدف ذلك في نهاية الأمر إلى زيادة الطاقة والحيوية لدى المريض.

الريكي

هي طريقة علاج قديمة ترجع إلى آلاف السنين وقد طوّرت وبرزت من جديد في نهاية القرن التاسع عشر، وتسمى تلك الطريقة في بعض الدول العربية "بطريقة اللمس" والمعنى العام لها هو طاقة الحياة الكونية والريكي من ممارسات الطب التكميلي والبديل وبالرغم من بساطته لكنه في رأي المعالجين ذو قدرة عالية جداً للتواصل مع جسم المريض، وذلك لتصحيح وعلاج أي مرض بصورة عامة، وفي تلك الممارسة يرسل المعالج طاقة إيجابية ويقوم بتوجيهها لجسم المريض وفي نفس الوقت يستقبل المعالج الطاقة السلبية النابعة من المريض، وبهذه الطريقة تتكون عملية دوران للطاقة بين كل من المعالج، والمريض والتي قد تؤدي في نهاية الممارسة إلى إحداث نوع من توازن الطاقة الداخلية للمريض، ومن ثم التوازن الجسدي النفسي والروحاني له.

تبدأ تقنية الريكي بتمرير المعالج يديه فوق جسد المريض، ولكن بدون تلامس والتوقف فوق بعض النقاط المعينة وتؤدي تلك الحركات إلى تأثيرات كبيرة على مراكز الطاقة وفي النهاية على الجسد كله وتبدأ الممارسة بموازنة مراكز الطاقة ثم يتم إدخال الطاقة لجسم

المريض من خلال مواقع معينة في الجسم ويقول معالجو الريكى إن الطاقة تخترق الجسم ثم تبدأ في إحداث العلاج عن طريق تنشيط الأوعية الدموية والخلايا بأنواعها المختلفة وتحفيزها للقيام بوظائفها الاعتيادية، ومن ثم تقوية المناعة الصحية والنفسية (تقوية جهاز المناعة) وتسريع تجدد الخلايا ومعالجة الأمراض ويعمل الريكي على إحداث نوع من أنواع التكيف والتوافق بين الجسم والروح، واكتشاف القدرات الفطرية وتقوية الحواس وتساعد على التخلص من الطاقة السلبية وكذلك السيطرة على الغضب، وهناك فوائد كثيرة للريكي في علاج العديد من الأمراض مثل الشقيقة، وأوجاع الرأس المختلفة، والربو، وآلام الظهر والعمود الفقري، المشكلات والأمراض النفسية، والالتهابات المختلفة وحتى أعراض الإدمان وهي الخوف، والقلق، وتقليل حدة آلام العادة الشهرية.

شياتسو

وهو نوع من التدليك ذو أصول يابانية ويقوم المعالج على عكس الطرق الغربية بتدليك المريض وهو في وضعية رقود على الأرض، وهو يرتدي ملابس فضفاضة وتدليك شياتسو يستخدم حركات الإطالة والضغط وفيها يقوم المعالج باستخدام الراحتين والإبهامين والأصابع والمرفقين للضغط على مواضع معينة للتحكم في قنوات الطاقة، ويعتقد المعالجون بتلك التقنية أن اختلال توازن قنوات الطاقة أو انسدادها يؤدي إلى ظهور أعراض مرضية، وتدليك الشياتسو يقوم بفك تلك الانسدادات، وبالتالي إلى إعادة الاتزان إلى القنوات ويعتبر العلاج بهذه الطريقة في نظر معالجي الشياتسو مؤثراً فعالاً في معالجة الكثير من الحالات منها على سبيل المثال المشكلات التنفسية، والهضمية، والصداع وغيرها، وهناك نوع متخصص من الشياتسو يقوم فيه المعالج بتدليك المريض في كرسي التدليك الخاص، ولكنه في هذه الحالة يركز أكثر على المناطق المؤلة في الظهر والكتفين والرأس والرقبة.

الطب الكوانتي

بدأت ممارسة هذا النوع من الطب التكميلي والبديل في الأكاديمية الطبية بروسيا وأخذ في الانتشار بكل دول العالم تقريباً، ويستخدم هذا النوع من الطب في التشخيص والوقاية والعلاج.

يعتمد طب الكوانتي أو طب الطاقة في عمله على وجود الموجات الكهرومغناطيسية وحقولها، وطرق تواصلها مع الطاقة الموجودة بجسم الإنسان ويدرس التأثير المتبادل بين الكائن الحي والإشعاعات الكهرومغناطيسية المحيطة به بالبيئة، ويعمل هذا النوع من العلاجات

على رفع مستوى تبادل الطاقة في الخلايا والأنسجة وتحسين تبادل مادة السيروتونين ورفع مستوى تركيب الإنزيمات وإعادة ترميم الخلايا المتآكلة والمتضررة من الجلد عن طريق تنشيط تركيب البروتينات وكذلك كمضاد للالتهابات ومضاد للأكسدة.

وهناك العديد من الأجهزة المستخدمة في العلاج بالطب الكوانتي منها «الفيزيو سكان» الذي يقيس الإدراكية الحيوية للجسم، وبالتالي حالة الأعضاء الداخلية عن طريق قياس الوحدات الكهربائية ونقاط الضعف بالجسم ومدى قابلية العضو للإصابة بالأمراض والجهاز لديه القدرة، كما يقول معالجو طب الكوانتي على إعطاء جرعة علاجية من نوع معين من الأشعة الكهرومغناطيسية لإعادة بناء وتنظيم المجال الكهرومغناطيسي الإدراكي وإكساب الجسم مناعة ضد الأمراض.

الأسباب التي قد تدفع الأشخاص العاديين إلى الأخذ بطرق العلاج البديل

يقوم الطب التكميلي والبديل على منظور متكامل لحالة المريض الصحية وليس الجزء المصاب منه وهذه هي نقطة اختلاف جوهرية بينه وبين الطب الغربي التقليدي، لذا يعتقد معالجو الطب التكميلي والبديل أن الشفاء من المرض لن يحدث إلا عند التعامل مع المريض ككل لا يتجزأ، لذا فإن طرق العلاج التكميلي والبديل تتطلب معرفة قوية ومحيطة ليس بالحالة الصحية للمريض فقط، بل وبيئته وتاريخه المرضي ووضعه النفسي، وكذلك وظيفته. كل هذا الاهتمام يجعله ملماً بحالة المريض، ويُنشيء جسوراً من الثقة المتبادلة مما يسمح للمريض بالتعبير عن بعض المكبوتات التي قد تساهم في تحسين حالته المرضية، وهذا يتماشى مع جوهر العلاج التكميلي والبديل الذي يسعى بقوة لإعادة التوازن الطبيعي للجسم بمساعدة قدرة الجسم الذاتية لمقاومة الأمراض، لذا فإن إحساس المريض باهتمام الطبيب أو المعالج يدفعه إلى اختيار هذا النوع من العلاج، وثاني الأسباب هي الكلفة القليلة للعلاج التكميلي والبديل مقارنة بتكلفة الطب المتداول كتكلفة بعض العمليات الجراحية التي ربما تصل إلى حد لا يستطيع المريض العادي الوفاء بالتزاماتها المادية، وأخيراً فإن رغبة المريض في تحاشي المضاعفات الجانبية للأدوية التي يستخدمها الطب الغربي المتداول، وخاصة بالأدوية المستخدمة في علاج حالات السرطان تدفعه إلى البحث عن نوع من أنواع الطب التكميلي والبديل.

أولاً: المراجع العربية

- أبو العلا، عبد الفتاح وحسانين، محمد صبحي: موسوعة الطب البديل في علاج الرياضيين وغير الرياضيين – مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة – مصر، 2000.
- الحسيني، أيمن: موسوعة الطب الشعبي والطب البديل – دار الطلائع – الطبعة الأولى – القاهرة – مصر، 2005.
- العتيبي، زين: موسوعة الطب البديل، مطبعة جرين لاند – الطبعة الأولى – الكويت، 2010.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Apitherapy: American Cancer Society. November 2008. Retrieved – 21 September 2013.
- "Clinical trials of meditation practices in health care: characteristics and quality". Ospina MB، Bond K، Karkhaneh M, et al. J Altern Complement Med **14** (10): 1199 – 1213. 2008
- Complementary and alternative medicine use among adults and children. "Barnes, P.M.; Bloom, B.; Nahin, R.L.: United States, 2007". *National Health Statistics Reports* (12): 1–23. 2008
- Complementary And Alternative Medicine Sourcebook: Amy L. Sutton, Omnigraphics, Inc, MI Fourth Edition, Detroit, 2010
- Mosby's Complementary and alternative medicine: A research based approach. L.W. Freeman, & G.F. Lawlis. St. Louis, MO: Mosby.2001

الفصل الثاني

الحجامة

مفهوم الحجامة

الحجامة هي نوع فريد وقديم من أنواع الطب البديل الذي استعمله الجنس البشري ونكاد نراها في العديد من ثقافات وحضارات الشعوب في أنحاء المعمورة وكان الألم وصنوف أوجاع الجسد هو الدافع الأساسي الذي حفز الإنسان للبحث عن وسيلة ناجعة للتقليل من ذلك الألم أو ربما القضاء عليه بصورة كلية.

كما ذكرنا فإن الحجامة هي تقنية طبية قديمة مارستها الشعوب المختلفة لإخراج الدم من الجسم بعد تشريطه، وقد تركت تلك الشعوب العديد من الصور والمنحوتات التي تصورها، وهم يستخدمونها لعلاج أمراض عديدة ومتنوعة، وقد بدأ استخدام كؤوس من معادن مختلفة وقرون الحيوانات وحتى أشجار البامبو تم تفريغها من الهواء عن طريق المص، ثم تطورت تلك الوسيلة إلى ابتكار كؤوس من مادة الزجاج ثم يقومون بحرق قطعة صغيرة من الصوف أو القطن بهدف تفريغ الهواء داخلها.

(الشكل 8): المعالجة بالحجامة.

تاريخ الحجامة

الحجامة تعتبر من أقدم الممارسات الطبية البشرية التي مارسها أهل الشرق والغرب وكانت بلا شك تنتقل من جيل إلى آخر، حيث كانت أحد أهم الوسائل العلاجية لكثير من الأمراض، ونستطيع أن نذكر أن تاريخ الحجامة قد يمتد إلى أكثر من خمسة آلاف عام، فقد عرفها ووصف تأثيرها الشافي كل من قدماء المصريين والصينيين والهنود، وأهل بابل والإغريق والرومان وحتى العرب قبل الإسلام، ويعتبر المصريون القدماء

هم أول من استعمل التداوي بالحجامة، وكان المصريون القدماء يسحبون الدم من الجسم عن طريق استخدام كؤوس معدنية، لها ثقب عند طرفها المدبب. ومن خلاله يُسحب الدم إلى خارج الجسم، ثم تطور ذلك الاستخدام إلى استعمال الكؤوس الزجاجية التي كان يتم إفراغ الهواء منها عن طريق حرق قطعة من القطن أو الصوف داخل تلك الكؤوس.

وفي أواخر القرن العشرين دخلت تطورات مهمة على تقنية الحجامة إذ ظهرت نوعيات من الكؤوس مجهزة بمضخات يدوية عوضاً عن استعمال النار لتفريغ الهواء حيث، يوجد لها مدك وصمام يتم غلقه أثناء سحب المدكّ ثم يعاد فتحه بعد الانتهاء من عمل الحجامة فيتسلل الهواء إلى داخل الكأس، ويمكن بذلك رفعه بسهولة ثم ظهرت بعد ذلك محاجم مزودة بمضخات كهربائية لتفريغ الهواء.

أنواع الحجامة

يمكن تقسيم الحجامة إلى ثلاثة أنواع رئيسية أولاً، الحجامة بنوعيها الجافة والرطبة، والتحجيم باستخدام دودة العلقة أو الهيلينا، وأخيراً الفصد أو استخراج الدم سواء من الوريد أو الشريان غير أن أكثر الأنواع شيوعاً وأكثرها أمناً هي النوع الأول الذي يتم فيه استخراج الدم عبر الجلد الذي يعد أكبر أعضاء الجسم من حيث المساحة.

الحجامة بنوعيها الجافة والرطبة

الحجامة نوعان: حجامة بلا تشريط وتسمى بالحجامة الجافة ويسميها العوام كؤوس الهواء وفيها يستعمل الحجام المص أو تفريغ كأس الحجامة من الهواء عن طريق حرق قطعة من الورق أو القطن داخله الذي يستهلك غاز الأكسجين في الاحتراق، ويحدث تفريغاً فتبرز منطقة الجلد وتظهر وهي محتقنة بالدماء، وتعتبر الحجامة الشائعة في العديد من البلدان منها الصين واليابان وبعض الدول الأوروبية، والولايات المتحدة وربما تكون فائدتها هي نقل الدم من مواضع الألم إلى سطح الجلد وتساهم بتلك الطريقة في تقليل الأوجاع، أما إذا استخدم الحجام المشرط لتشريط المنطقة المحتقنة من الجلد فتسمى الحجامة بالتشريط، أو الحجامة الدامية أو الرطبة، وفيها يقوم الحجام بفصد الدم بجروح سطحية لا تتجاوز في الطول (3 سنتي متر) وبعمق يتراوح من نصف إلى واحد ونصف ملي متر.

الحجامة عن طريق فصد الدم

فصد أو بزل الدم هي ممارسة قديمة كانت تمارس للتخلص من الدم الزائد. وحديثاً حل التبرع بالدم من خلال الوريد محل الفصد القديم وقد أثبتت الدراسات أن فقد الدم المنتظم قد يؤدي إلى حماية الجسم من التعرض للنوبات القلبية، وذلك لأن التبرع يقلل من كمية عنصر الحديد الزائد الذي ربطت تلك الدراسات بين زيادته في الجسم وازدياد معدلات الإصابة بالنوبات القلبية، وذلك في الرجال حيث إن النساء في فترة الحيض يفقدن شهرياً كمية من الدم تحوي عنصر الحديد، لذا فهن أقل تعرضاً لخطر النوبات القلبية.

التحجيم باستخدام دودة العلقة

دودة العلق هي دويدة حمراء تعيش في الماء تعلَّق بالبدن لتمص الدم المحتقن في أماكن الورم، استخدمها القدماء ومنهم الرومان في مص الدم ويقول ابن القف الكركي وهو عالم عربي وطبيب (630 – 685 هـ): «إن العلق جذبه للمواد الدموية أبلغ من جذب الحجامة ولو أنه أقل من الفصد»، وفي الوقت الحاضر تربى العلقات في مزارع خاصة معقمة لضمان سلامتها وخلوها من الأمراض ومفعول الحجامة بالعلق أفضل منه بالكاسات وأسرع تأثيراً لأن جذبها للمواد الدموية أبلغ ولها مقدرة طبيعية على تحسس مواضع الاحتقان وبالتالي مص الدم المحتقن ولكن تستخدم الآن على المناطق الصغيرة مثل الأنف والأذن أو حيث يتعذر وضع كأس الحجامة.

وحديثاً تم تقسيم الحجامة إلى أحد عشر نوعاً مختلفاً وهي على التوالي:

1. حجامة خفيفة عبارة عن شفط خفيف بكؤوس الحجامة.
2. حجامة متوسطة عبارة عن شفط متوسط بكؤوس الحجامة.
3. حجامة شديدة عبارة عن شفط شديد بكؤوس الحجامة.
4. حجامة متزحلقة وفيها يتم تحريك كأس الحجامة بعد الشفط مع وجود زيت الزيتون لتقليل الاحتكاك.
5. حجامة الإبر الصينية وفيها يوضع كأس الحجامة فوق مكان الوخز بالإبر.
6. حجامة الموكسا ويتم حرق العشب الصيني المعروف بـ (الموكسا) ووضع كأس فوقه وهو مشتعل.
7. حجامة متقطعة ويتم فيها شفط متقطع لكأس الحجامة وهي حجامة جافة.
8. حجامة دموية ويتم عمل شفط كأس الحجامة بعد التشريط.
9. حجامة الأعشاب وفيها تغلى بعض الأعشاب ثم عمل الحجامة بالطريقة العادية.
10. الحجامة المائية يستعمل فيها بخار الماء في تفريغ الكأس من الهواء.
11. الحجامة المغناطيسية ويتم وضع مغناطيس داخل كأس الحجامة.

آلية عمل الحجامة

تتعدد التفسيرات عن آلية عمل الحجامة، فالبعض يرجعها إلى التأثير الذي تحدثه على نقاط عمل الإبر الصينية التي تعرف بـ «نقاط الدلالة» وهي مجموعة من النقاط موزعة على الجسد البشري بدرجات متفاوتة من العمق، ومرتبطة كذلك بمسارات للطاقة، وهي تصبح مؤلمة أكثر وتشتد ألماً إذا مرض العضو الذي تقع تلك النقطة على مساره. وقد أمكن تحديد مواقع تلك النقاط ووجد أنها ذات كهربية منخفضة، إذا ما قورنت بما حولها من سطح الجسم والحجامة تعمل على نفس خطوط الطاقة التي تستخدمها الإبر الصينية، لكن عمل الحجامة أقوى عدة مرات، وربما يرجع ذلك إلى أن الإبرة تعمل على نقطة صغيرة، أما الحجامة فتعمل على دائرة قطرها خمسة سنتيمترات تقريباً، كما تم تعريف بعض نقاط الدلالة باسم «النقاط ذات المفعول المسكن» وهي نقاط عند التعامل معها تحفز الدماغ لإنتاج مادة الإندورفن المخدرة التي تعتبر مادة طبيعية يفرزها الجسم، وهي مادة كيميائية ذات تأثير يشبه مادة المورفين المخدر الذي يعمل كمادة مسكنة عن طريق زيادة المقدرة على تحمل الألم.

وتذكر بعض النظريات أن الحجامة تعمل على إخراج المواد المسببة للآلام مثل حامض اللاكتيك الذي يعتبر مسؤولاً عن حدوث الآلام والإجهاد العضلي، وكذلك مادتا الهيستامين والبراديكينين وهما من المواد المصاحبة للالتهاب والتخلص منها يؤدي إلى تقليل الالتهاب وربما الألم المصاحب له، ونتيجة للتشريط المصاحب للحجامة يزداد مستوى مادة أكسيد النتريك، وهي مادة مسؤولة عن التحسن الحادث لأعراض المريض بعد إجراء الحجامة، إذ أنها مادة موسعة للأوعية الدموية وتزيد من تدفق الأكسجين والغذاء للخلايا وتقلل كذلك الورم المصاحب للالتهاب.

تقول المصادر الصينية إن (214) نقطة فقط تكفي للعلاج عند استخدامها ونظرية نقاط ومسارات الطاقة تقوم على وجود 12 قناة أساسية (وفي بعض المراجع يُقال 14 خطاً) تنقسم إلى (6) مسارات ذكرية تسمى «اليانغ» وستة مسارات أخرى أنثوية تسمى «الين» وترتبط هذه المسارات بأعضاء محددة ووظائف جسمانية معينة، وهذه المسارات يتدفق فيها شكل من أشكال الطاقة في سلاسة ويسر دون أي عوائق، لذا فإن الجسد يبقى سليماً، لكن عند حدوث أي عائق في مسار الطاقة تبدأ الأعراض المرضية في الظهور، وربما يؤدي شفط الدم في مناطق الحجامة إلى إعادة التوازن بين الطاقة السلبية والإيجابية في تلك الأماكن، وجدير بالذكر أن نقاط الحجامة في الطب الصيني يتم من خلالها نقل الطاقة الحيوية من الأعضاء الداخلية إلى الجلد وبالعكس، وتذكر مصادر الطب الصيني أن القدرة العلاجية للحجامة تعتمد على المقدار الكمي لها في إثارة نقاط الدلالة في حالة المرض المزمن يجب على المعالج إثارة النقاط بطريقة لطيفة وعلى امتداد فترة زمنية طويلة، بينما يجب عليه إثارة نقاط بعنف في حالة المرض الحاد غير المزمن، وربما تختفي الأعراض المصاحبة لذلك الالتهاب الحاد كالألم وارتفاع درجة الحرارة.

بينما تفسر نظرية الطب البديل أن الشفاء بالحجامة ناتج من أن الدم الفاسد يخرج من الجسم، وهو الدم الذي يحمل كريات الدم الحمراء الفاسدة، وكذلك الشوائب الدموية التي تصل للدم بطريقة أو بأخرى من جرّاء استعمال الأدوية المختلفة والكيماويات، وهذا الدم الفاسد في اعتقاد المعالجين بالحجامة يتراكم ويركد ويتجمع في مناطق معينة أثناء دورته بالجسم، فبالتخلص من ذلك الدم الراكد يتم تسهيل وتنشيط تدفق الدم النقي الجديد وإنتاج كريات دم حمراء جديدة وهكذا يستعيد الجسم توازنه الطبيعي من جديد وتنشط عملياته وقدراته المناعية. وهناك من يذكر تأثير الحجامة على الغدد اللمفاوية التي تقوم بزيادة فعاليتها وتنشيط دورها لتقوية الجهاز المناعي.

يقسم الحجامون عملية الحجامة إلى قسمين تبعاً لدورها العلاجي أولهما الحجامة الوقائية وتدعى أيضاً بحجامة السنة، وهي نوع الحجامة التي أقرها الرسول الكريم ويفضل القيام بها كل عام، ويفضل عملها في منطقة خلف الأذنين أو الأخدعين وأيضاً على الكاهل وتستخدم للوقاية من حدوث الجلطة. أما القسم الآخر فهو علاجي يهدف إلى علاج العلل والأمراض منها الصداع المزمن وآلام في منطقة الكتف والركبتين وعرق النسا والشلل وغيرها الكثير، ونتيجة لتنوع الأمراض التي تعالجها فإن الأماكن التي تؤدى فيها الحجامة العلاجية كثيرة وموزعة على مواقع معينة على الجسد البشري.

أماكن إجراء الحجامة

يمكن للحجام أن يجري الحجامة على أماكن كثيرة على طول الجسم، ويرجع هذا كما يرجعه الطب البديل إلى كثرة الوظائف العلاجية للحجامة وتنوع تأثيرها في علاج الأمراض ولعملية الحجامة حوالي (89) موضعاً (34) موضعاً على الوجه ومنطقة البطن، و(55) على منطقة الظهر، لكن خبراء الحجامة يقولون إن هناك نقطة وحيدة توجد في آخر الدماغ لا تجرى فيها الحجامة ويعرفونها بـ «نقرة القفا» أو القمحدوة لأنها كما يذكرون أن تكرار الحجامة فيها قد يورث النسيان، ويعتبر موضع الكاهل الذي يقع عند الفقرة السابعة العنقية أهم موضع للحجامة وهو الذي يبدأ به الحجامون فعند تقدم السن تضعف عضلات الرقبة، مما يؤدي إلى انحنائها وبروزه مكان الفقرة السابعة ويذكر أن تلك النقطة حسب مفهوم الطب الصيني تتجمع فيها مسارات الطاقة الأربعة عشرة وتعتبر في رأي من يقوم بالحجامة أركد نقطة في الجسد، مما يؤدي إلى قلة سرعة تيار الدم وتتجمع فيها الشوائب وتستخدم هذه النقطة في علاج أكثر من (73) مرضاً كما يقول الحجامون منها الصداع وفرط الدم وغيرها من الأمراض.

القدرة العلاجية للحجامة

يقول الحجامون إن الحجامة قد تؤدي إلى الشفاء من العديد من الأمراض كأمراض الشريان التاجي في القلب، وفرط ضغط الدم، وخفقان القلب، وارتفاع الدهنيات في الدم، والتهاب المعدة وقرحة المعدة والاثنى عشر، والإسهال المزمن، والتهاب الكبد المزمن، وحصوات المرارة، والتهاب البروستاتة، والعجز الجنسي، والشلل النصفي للوجه، والصداع والشقيقة، وتصلُّب الرقبة وآلامها وعِرْق النَّسا، وآلام أسفل الظهر، والانزلاق الغضروفي وآلام فقرات الظهر، ومرض الروماتويد، وآلام القدم، ودوار البحر والسيارات، والاضطرابات العقلية عند المسنين، وإسهال الرضَّع، وآلام الأسنان، وضعف السمع، والتهابات الخصية المصحوبة بتجمع مائي، والربو، والتهاب الشعب الهوائية، وحتى نزلات البرد. وأهم الأمراض التي يمكن أن تفيد في علاجها الحجامة الرطبة الآلام الروماتيزمية المزمنة، الصداع المزمن نتيجة لفرط ضغط الدم، والشقيقة، فرط ضغط الدم، البواسير، الإكزيما الحادة والمزمنة وبعض الأمراض الجلدية، هبوط القلب المصحوب بارتشاح في الرئتين، أمراض الصدر والقصبة الهوائية وآلام المرارة والأمعاء، وانقطاع الطمث الأوَّلي والثانوي. كما تساعد الحجامة الجافة والرطبة في تسكين الآلام، وتخفيف الاحتقان بصفة عامة في كثير من الأماكن بالجسم.

الطب النبوي والحجامة

وضع النبي الكريم مجموعة من القواعد العلاجية تعتبر من أصول العلاج يدعمه قول الله عز وجل: (وَمَا يَنطِقُ عَنِ الْهَوَى إِنْ هُوَ إِلا وَحْىٌ يُوحَى عَلَّمَهُ شَدِيدُ الْقُوَى) سورة النجم، آية (4,3)، ومن تلك القواعد أن لكل داء دواء، وأنه لا يوجد دواء واحد يصلح أن يكون علاجاً لكل الأمراض، وهو ما رواه مسلم والحاكم بلفظ «لكل داء دواء فإذا أصيب دواء الداء برأ بإذن الله عز وجل»، وكذلك أمر بالتداوي والحث عليه عندما قال صلى الله عليه وسلم: «تداووا عباد الله فإن الله ـ سبحانه ـ لم يضع داء إلا وضع معه شفاء إلا الهرم»، رواه ابن ماجه، وأن الطبيب لابد وأن يكون ضامناً كما روي عن النبي صلى الله عليه وسلم «أيما طبيب تطبب على قوم لا يعرف له تطبب قبل ذلك فأعنت فهو ضامن» (سنن أبي داوود) – تحقيق الألباني – حديث حسن، أي إن حدث خطأ طبي ممن يتصدّى لعلاج الناس ولم يعرف عنه دراسة للعلوم الطبية أو ممارسة ذلك العلاج الطبي فهو ضامن لذلك الخطأ، وفي نفس الوقت منع النبي صلى الله عليه وسلم كل الممارسات العلاجية المبنية على الاعتقادات الخاطئة أن الأمراض تسببها الأرواح الشريرة والشياطين والنجوم، فنهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن التطير والتمائم والسحر، كما أن الرقى والتمائم والتُّوَلَة شرك، وكذلك في الحديث عن أبي هريرة والحسن عن النبي صلى الله عليه وسلم قال «من أتى كاهناً أو عرافاً فصدقه بما يقول فقد كفر بما أنزل على محمد صلى الله عليه وسلم (مسند أحمد)» وقد اختار النبي صلى الله عليه وسلم وسيلة العلاج بالحجامة من بين الوسائل العلاجية المنتشرة في بيئته وأمر بها بل وطبقها على نفسه.

أحاديث الحجامة الواردة عن الرسول الكريم والمثبتة كثيرة تربو على ستين حديثاً وتبين مختلف النواحي الشاملة لعملية الحجامة تقريباً، لكن يكفينا ذكر أهم هذه الأحاديث وإسنادها وما جاء في فضلها: أخرج البخاري ومسلم عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: «سمعت النبي ﷺ يقول: إنْ كان في شيءٍ من أدويتكم خيرٌ، ففي شَرطةِ محجم، أو شربةٍ من عسل، أو لذعةٍ بنار، وما أحب أنْ أكتوي»، وثبت في المسند، وسنن أبي داوود، وابن ماجةَ، ومستدرك الحاكم عنً أبي هريرة رضي الله عنه أنَّ رسولَ الله صلى الله عليه وسلم قال: «إنْ كان في شيءٍ مما تداويتم به خيرٌ فالحجامة» رواه أبو داوود وابن ماجه (حديث حسن صحيح)، وأخرج البخاري في الصحيح، وابن ماجة في السنن، وأحمد في المسند عن ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «الشفاءُ في ثلاثة: شربةِ عسلٍ، وشَرْطةِ محجمٍ، وكيَّةِ نارٍ، وأنهى أمتي عن الكيِّ»، وفي الصحيحين من طريقٍ حميد الطويل عن أنس رضي الله عنه: أنه سُئلَ عن أُجرةِ الحجَّام، فقال: «احتجم رسول الله، حجمه أبو طيبة، وأعطاه صاعين من طعام، وكلم مواليه فخففوا عنه، وقال: إنَّ أمْثَلَ ما تداويتم به الحجامة، والقسط البحري»، وأخرج أحمد في المسند والترمذي وابن ماجة في السنن والحاكم في المستدرك عن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: قال رسول الله: «ما مررتُ بملأ من الملائكة ليلةَ أسري بي إلاّ كلهم يقول لي: عليك يا محمد بالحجامة» وفي مسند أحمد عَنْ أَيُّوبَ بْنِ حَسَنِ ابْنِ عَلِيِّ بْنِ أَبِي رَافِعٍ عَنْ جَدَّتِه سَلْمَى خَادِمِ رَسُولِ اللَّهِ قَالَتْ: «مَا سَمِعْتُ أَحَدًا قَطُّ يَشْكُو إِلَى رَسُولِ اللَّهِ وَجَعًا فِي رَأْسِهِ إِلا قَالَ احْتَجِمْ وَلا وَجَعًا فِي رِجْلَيْهِ إِلا قَالَ أخضبهما بِالْحِنَّاءِ».

المواضع التي ورد عن النبي الاحتجام بها

– *الحجامة في الأخدعين والكاحل.*

– *الحجامة وسط الرأس،* وقد روى البخاري عن ابن عباس – رضي الله عنه – «احتجم النبي في رأسه وهو محرم، من وجع كان به، بماء يقال له: لحى جَمَلٍ موضع بطريق مكة»، وفي رواية عنه – رضي الله عنه –: أنَّ رسول الله احتجم وهو محرمٌ في رأسه، من شقيقة كانت به – أخرجه البخاري. وعن أبي هريرة –رضي الله عنه –: «أنَّ أبا هند حجم النبي صلى الله عليه وسلم في اليافوخ فقال النبي صلى الله عليه وسلم (يا معشر الأنصار أنكحوا أبا هند وانكحوا إليه) فقال: إن كان في شيء مما تداوون به (خير) فالحجامة».

– *الحجامةُ على الورك،* فعن جابر مختصراً أن النبي صلى الله عليه وسلم احتجم على وركه من وثء كان به (رواه النسائي). والوثء هو وهن، أو وجع يصيب اللحم ولا يبلغ العظم، أو وجع يصيب العظم من غير كسر.

– *الحجامة على ظهر القدم،* في مسند الإمام أحمد، يذكر أن رسول الله احتجم وهو محرم، على ظهر القدم من وجع كان به.

الأوقات التي ينصح بها للحجامة

ورد في العديد من كتب السنة كسنن ابن ماجة والكتب الطبية القديمة أن وقتها هو السابع عشر والتاسع عشر والحادي والعشرون أو في الربع الثالث من كل شهر عربي، يقول ابن القيم في زاد المعاد: لأن الدم في أول الشهر لم يكن بعد قد هاج ... وفي آخره يكون قد سكن، وأما في وسطه وبعيده فيكون في نهاية التزيد، أما كتاب القانون لابن سينا فقد جاء قوله: «ويؤمر باستعمال الحجامة لا في أول الشهر، لأن الأخلاط لا تكون قد تحركت وهاجت، ولا في آخره، لأنها تكون قد نقصت وقلّت، والأخلاط في وسط الشهر تكون هائجة بالغة في تزايدها لتزايد النور في جرم القمر».

يذكر محمد أمين شيخو في كتابه الدواء العجيب أن بعد سن العشرين من العمر يتوقف الاستهلاك الكبير لكريات الدم الحمراء، ويصبح الفائض منها كبيراً يجب التخلُّص منه بتوجب تطبيق عملية الحجامة على كل شخص ذكر تجاوز العشرين من العمر في كل عام. وأما بالنسبة للمرأة فإنها لا تحتجم حتى تتخطى سن اليأس أو انقطاع الطمث، ذلك لأن النساء في فترة المحيض يفقدن كمية من الدم الذي يحوي عنصر الحديد، بالإضافة إلى ذلك فإن الكبد والطحال يلتهمان جزءاً لا بأس به من الكريات الحمراء ليقوما بتفكيكها والاستفادة من مكوناتها عند الحاجة.

وبخروج دم المحيض يحُرّض الجسم نقي العظام لتصنيع خلايا دموية جديدة، ويساهم الطحال في إطلاق كمية الدم التي يخزِّنها عند الحاجة، لذلك نجد أن متطلَّبات النساء من الحديد قبل دخولهن مرحلة انقطاع المحيض تبلغ ضعفي ما يتطلَّبه الرجال والنساء اللائي دخلن هذه المرحلة من العمر وبالتالي فإجراء عملية الحجامة للنساء في تلك الفترة العمرية فيه بالغ الضرر. أما عندما تبلغ المرأة سن اليأس يتوقف المحيض وتصبح خاضعة لنفس الظروف التي يخضع لها الرجل الذي تخطّى سن العشرين، وتكون بذلك قد دخلت مرحلة فيزيولوجية بَيولوجية جديدة تقود إلى تغيرات نفسية وجسدية تمهِّد لنشوء أمراض عديدة: فمن ارتفاع ضغط الدم إلى نقص التروية الدموية إلى الجلطات إلى أمراض السكري، والشقيقة والقصور الكلوي والروماتزم وضخامة الطحال والارتشاحات الرئوية وضعف الرؤية وآلام الرأس وغيرها كثير، كلها تبدأ بالظهور عقب انقطاع المحيض بفترة بسيطة من الزمن.

ما ذكره القدماء عن الحجامة

أورد ابن القيم قولاً أن الحجامة على بطن فارغة أفضل من بطن ممتلئة فهي على الريق دواء، وعلى الشبع داء. وتكون الحجامة في الصباح والظهر أفضل من الليل. وهي مستحبة في أيام الاثنين والثلاثاء والخميس، ومنهيّ عن أيام السبت والأربعاء، ومكروهة في الجمعة. ينقل ابن القيم في زاد المعاد عن ابن سينا قوله: أوقاتها في النهار الساعة الثانية أو الثالثة، فيجب على الشخص أن يستحم ثم يستجم ساعة ثم يحتجم، يقول ابن القيم: واختيار هذه الأوقات للحجامة فيما إذا كانت على سبيل الاحتياط والتحرز من الأذى وحفظًا للصحة، وأما مداواة الأمراض فحيثما وجد الاحتياج إليها وجب استعمالها. وفي فصل الصيف الحجامة أفضل من فصل الشتاء وفي البلاد الحارة أفضل من البلاد البادرة، يقول ابن القيم في زاد المعاد: والتحقيق في أمرها (أي الحجامة) وأمر الفصد أنهما يختلفان باختلاف الزمن والعمر والأمزجة، حيث لا يمكن عمل الحجامة لشخص خائف، فلابد من أن يطمئن أولاً ولا يمكن أيضًا احتجام شخص يشعر بالبرد الشديد.

السن المناسب للحجامة

يتطلَّب جسم الإنسان في مرحلة الطفولة والبلوغ كميات كبيرة من الحديد لأن الجسم بهذه المرحلة يكون في طور النمو وهذه الكميات لا يؤمِّنها الغذاء كاملةً لهذا الجسم النامي، إنما يجري سدُّ النقص عن طريق هضم الكريات الحمراء التالفة في الكبد والطحال، لذا فإن فترات النمو تستدعي دعماً متزايداً بالحديد والجسم يستفيد من هذه الكريات وذلك بعد أن يتم تحويلها التحويلات المناسبة ليستفيد منها في نموه وبنائه، لذا فإن الحجامة غير مناسبة في تلك الفترة.

مخاطر الحجامة

كثر في السنوات الأخيرة بعض من يدعون قدرتهم على العلاج بالحجامة، يزاولونها في منازلهم أو أماكن خاصة وبرغم أن هذه الأماكن تمارس الحجامة بطرق عشوائية من قبل أشخاص لا يملكون ترخيصاً من أية جهة رسمية، وليس لهم في الوقت ذاته أية شهادة معتمدة لكن الناس لا يتورعون عن التوافد إليها، لأسباب منها: الرغبة في العلاج، أو تخلصاً من الدم الفاسد، وعملاً بها كسنة نبوية.

وفي ختام القول يجب أن نذكر أن الحجامة إذا أجريت في ظروف غير معقمة، وغير مجهزة لهذه الخدمة الطبية، قد تتسبب في مضاعفات خطيرة منها انتقال بعض الأمراض

الفيروسية الخطيرة، كفيروس الكبد «B» و «C». وقد يصاب الأفراد الذين أجريت لهم الحجامة بجروح عميقة، أو نزف شديد لا يتوقف نتيجة عمل حجامة على أيدي أشخاص غير مؤهلين وغير متخصصين، مما قد يصيبهم بمضاعفات صحية بليغة ويجب على الحجامين أيضاً مراعاة أصحاب الحالات الخاصة كمرضى السكري، والضغط المنخفض والحوامل وغيرهم.

لذا فإن التأكد من نظافة آلات الحجامة واستخدام المشارط الجديدة المعقمة والكؤوس الجديدة من قبل حجامين ذوي خبرة ومؤهلين، ولديهم علم وبصيرة بصنعة الحجامة وقادرين على تطبيقها وأدائها على الوجه المطلوب يمنع من انتشار الأمراض التي يمكن أن تنتقل إلى المحتجمين، وخاصة فيروسات الكبد الخطيرة وغيرها ويجب أن يكون لكل مريض كؤوس ومشارط خاصة به وحده.

المراجع العربية

- الحسيني، أيمن: معجزة الشفاء بالحجامة – الطبعة الأولى – مكتبة القرآن – القاهرة – مصر – 2003.
- الدقر، محمد نزار: روائع الطب الإسلامي – الجزء الأول – الطبعة الأولى – دار المعاجم – دمشق – بيروت – 1998.
- الدقر، محمد نزار: عن الحجامة والقسط البحري، مقال في مجلة العربي – العدد 434 – الكويت – 1995.
- الزكي، جمال محمد، الموسوعة العلمية في الحجامة، "العلاج بالحجامة والإبر الصينية من منظور العلم الحديث": الطبعة الأولى – ألفا للنشر والتوزيع – الجيزة – مصر – 2010.
- الغزاوي، هاني: الحجامة – المؤتمر العالمي السابع للإعجاز العلمي في القرآن والسنة – دبي – 2005.
- جعفر، غسان: الحجامة – العلاج بكاسات الهواء – الطبعة الأولى – دار الكتاب الحديث للطباعة والنشر والتوزيع – القاهرة – مصر – 2005.
- شيخو، محمد أمين: معجزة القرن العشرين، الدواء العجيب، الحجامة علم طبي في منظوره الجديد، ترجمة وتحقيق عبد القادر الشهير بالديراني – الطبعة الأولى – دار نور البشير للطباعة والنشر – دمشق – سوريا – 1999.
- صالح، أحمد حلمي، الجامع في علم العلاج بالحجامة – الطبعة الأولى – مكتبة مدبولي القاهرة – مصر – 2000.
- عبد الله، هيلينا: الحجامة الحديثة علم حديث يهدف – ترجمة وتحقيق محمد فكري أنور – الطبعة الأولى – مكتبة مدبولي – القاهرة – مصر – 2002.
- كنعان، أحمد محمد – الموسوعة الطبية الفقهية – الطبعة الأولى – تقديم د. محمد هيثم الخياط – دار النفائس – بيروت – لبنان – 2000.

الفصل الثالث

السمنة والطب التكميلي والبديل

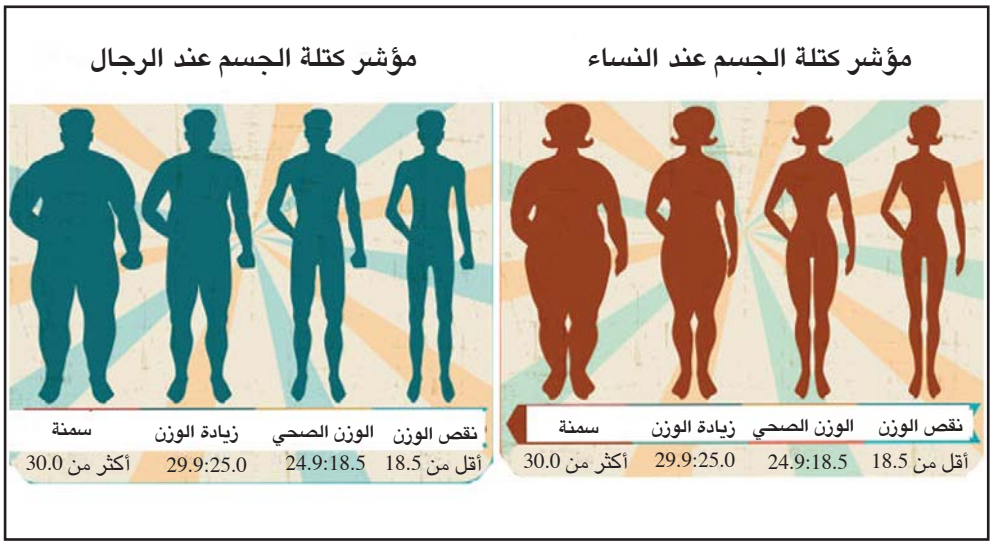
السمنة هي حالة طبية شائعة بين البشر، وهي حالة تكثر فيها الدهنيات وتتراكم بمخازنها في الطبقات ما تحت الجلد وأماكن أخرى متعددة ذلك نتيجة لحدوث خلل أو اضطراب في مسار هذه المواد داخل الجسم إلى درجة قد تتسبب في نهاية الأمر إلى زيادة الوزن واختلال في وظائف أعضاء الجسد وربما يؤدي ذلك إلى حدوث آثار سلبية على الصحة العامة ومشكلات صحية متزايدة قد تظهر في صورة أمراض تصيب أجهزة الجسم المختلفة. ويجدر بنا القول بأن السمنة إما أن تكون مرضاً مستقلاً قائماً بذاته أو تكون مجرد عرض من عوارض الأمراض الأخرى، ومنها على سبيل المثال لا الحصر بعض الأمراض النفسية وأمراض الغدد الصماء، وبعض الأورام مثل أورام في منطقة ما تحت المهاد البصري، وكذلك قد تكون مصاحبة لبعض المتلازمات الوراثية، مثل متلازمة برادر فيلي، وأحياناً تظهر عند تناول بعض العقاقير، مثل أدوية علاج داء السكري كالأنسولين، والسلفونيل يوريا، وكذلك مضادات الذهان غير النمطية، ومضادات الاكتئاب، بل وبعض وسائل منع الحمل الهرمونية وحالياً يُنظر إلى السمنة على أنها مرض يتطلب العلاج، بينما كانت في عصور أخرى قديمة رمزاً على الثروة والخصوبة، ومن الغريب أن تلك النظرة المحبذة للسمنة نجدها لا تزال سائدة في بعض مناطق العالم، وخاصة في الكثير من أجزاء القارة الإفريقية، حيث أصبح هذا الأمر شائعاً على وجه الخصوص منذ بدء انتشار وباء فيروس العوز المناعي البشري المكتسب (الإيدز) وارتباط النحافة بهذا المرض العضال.

معدل انتشار السمنة بين البشر

في عام 2014، وجد أن أكثر من 1.9 مليار من البالغين الأكبر سناً من 18 عاماً يعانون من زيادة الوزن، منهم أكثر من 600 مليون يعانون من السمنة المفرطة، فإن 39% من البالغين يعانون من زيادة الوزن (38% من الرجال و40% من النساء)، و13% منهم يعانون من السمنة المفرطة، وفي عام 2013 كان هناك 42 مليون طفل تحت سن الخامسة من عمرهم في دول العالم المختلفة يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، حيث إن معدل الزيادة بالسمنة وزيادة الوزن في مرحلة الطفولة بالبلدان النامية يرتفع أكثر من 30% عند مقارنتها بمثيلاتها من البلدان المتقدمة.

تعريف السمنة

ظل تعريف السمنة غير متفق عليه لدى الأطباء والمختصين لفترة طويلة إلى أن اتفقوا على استخدام مؤشر كتلة الجسم، وهو عبارة عن علاقة بين وزن الشخص وطوله وتعتبر التعريفات التي حددتها منظمة الصحة العالمية عام 1997 ونشرتها عام 2000 هي الأكثر انتشاراً وشيوعاً، وقد تم تحديد الأفراد الذين يعانون من مجرد زيادة الوزن أية مرحلة ما قبل السمنة بأنهم الأشخاص الذين يكون مؤشر كتلة جسمهم 25 كيلو جرام/ متر^2، وبينما الأفراد الذين يعانون من مشكلة السمنة يكون لديهم مؤشر كتلة الجسم أكثر من 30 كيلو جرام/ متر^2، وهؤلاء الأفراد انقسموا بالتالي إلى ثلاث درجات متتالية من السمنة: بسيطة يكون مؤشر كتلة الجسم 30: 34.9 كيلو جرام/ متر^2، ومتوسطة يكون مؤشر كتلة الجسم 35: 39.9 كيلو جرام/ متر^2، وشديدة يكون فيها مؤشر كتلة الجسم أكثر من 40 كيلو جرام/ متر^2، وجدير بالذكر أن بعض الدول قد عدلت تعريف مرض السمنة، حيث تعاني الشعوب الآسيوية من تَبِعاتٍ صحيةٍ سلبيةٍ عند مؤشر كتلة الجسم أقل مقارنة بمؤشر كتلة الجسم عند الجنس القوقازي.



(الشكل 9): مؤشر كتلة الجسم.

وترتبط أماكن تراكم الدهنيات بازدياد معدلات الخطر، فنجد أن ازدياد الدهنيات عند منطقة الخصر أو ما يطلق عليه سمنة التفاحة هي توجد بصورة كبرى عند الرجال، وترتبط بمعدلات للخطر أكبر من تلك المعدلات المصاحبة لتراكم الدهنيات في الأرداف أو سمنة الكمثرى التي نجدها منتشرة بين النساء، وعندما يتم قسمة محيط الخصر على محيط الحوض يرتبط معدل الخطورة بزيادة النسبة على 1.0 عند الرجال و 0.8 عند النساء.

أسباب الإفراط في تناول الطعام

من منا لم يجرب حمية معينة لإنقاص وزنه أو مارس نوعاً أو عدة أنواع من التمارين الرياضية أملاً في الحفاظ على جسم رشيق أو سعى لمعالج لمساعدته في التخفيف من وزنه الزائد؟ اعتقد أن كثيرين سيردون بالإيجاب، لكن هذه المحاولات غالباً ما تصطدم بصخرة الإفراط في تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، وهذا ما يدعو إلى التساؤل بقوة لماذا تسيطر علينا شهية مفرطة ولم نشعر بصعوبة بالغة في مقاومة هذه الرغبة عند تناول تلك الأطعمة وهل هناك وسائل نكبح بها تلك الرغبة؟

فمثلاً الرغبة الجامحة في تناول الشيكولاتة التي تحتوي على سعرات حرارية عالية تدل على خلل في توازن عنصري الكالسيوم والمغنيزيوم، لذا فعند تناول المقدار الكافي منه والذي يوجد بالمكسرات والبقول، مثل الفول الذي قد يساعد في تقليل الرغبة المفرطة لتناول الشيكولاتة، وكذلك الإحساس بتناول السكريات قد يكون بسبب انخفاض مستوى السكر بالدم، وعند تناول السكريات أو النشويات يتم رفع مستوى السكر في الدم، مما يستدعي زيادة مستوى هورمون الأنسولين الذي يخفض مستوى السكر من جديد ويثير لدينا الشعور بالجوع، وهكذا ولكبح تلك الدائرة يجب تناول البروتينات في كل وجبة وكذلك وهو الأهم تناول وجبات صغيرة كل أربع أو خمس ساعات للحفاظ على مستوى السكر بالدم والقضاء على الشعور بالجوع.

عندما نشعر بالجوع وينخفض مستوى السكر في الدم تكون هذه رسالة داخلية أن الجسم يحتاج إلى إمداده بالطاقة لذا فعند تناول الطعام يبدأ مستوى السكر في الارتفاع ويتضاءل الإحساس بالجوع، لكن معظمنا لا يتوقف عن الطعام عند انتهاء هذا الإحساس بل يستمر في تناول الطعام إلى مرحلة الإحساس بالشبع، ويتم بذلك اكتساب الكثير من السعرات الحرارية الزائدة التي يتم بالنهاية تخزينها في صورة شحوم تزيد من الوزن، لذا فيجب عند الإحساس بالجوع أن نتناول الطعام حتى يتوقف ذلك الشعور، كما ذكرنا من قبل تقليل حجم الوجبات وزيادة عددها.

كما أن الأحماض الدهنية نوعان أساسية وغير أساسية والمجموعة الأولى لا يستطيع الجسم، أن يصنعها بنفسه وتحتاج إليها كل خلايا الجسم وخاصة الخلايا العصبية وهي تتوافر في الأسماك الدهنية وزيت بذر الكتان والصويا والجوز، لذا فإن الذين لديهم اختلال في تناولهم من الدهنيات الأساسية نجدهم يأكلون أطعمة بها الكثير من الدهنيات الحيوانية وزيوت الطبخ، ولا يحصلون على قدر كاف من الأحماض الدهنية الأساسية فإذا تم الإقلال من تناول الدهون الحيوانية وأخذ ما يكفي من الأحماض الدهنية الأساسية فإن ذلك يؤدي إلى نقص الوزن، وكذلك فإن تناول أنواع معينة من الأحماض الدهنية الأساسية يسهم في المحافظة على صحة القلب كمادة أوميجا – 3 التي توجد في زيت السمك وزيت بذر الكتان والجوز والقرع العسلي.

يؤدي الضغط النفسي إلى زيادة عمل الغدة فوق الكظرية التي تفرز بدورها هرمون الكورتيزون الذي يعمل على احتباس الماء بالجسم، لذا فإن الإقلال من الأطعمة المالحة التي بدورها ترفع من ضغط الدم وتزيد احتباس الماء بالجسم قد يقلل من وزن الجسم، ولتخفيف الضغط العصبي نكثر من شرب الماء والتأمل بضع دقائق يومياً مع الترويح عن النفس.

يفرز الدماغ الكثير من النواقل العصبية الكيمائية التي تؤثر على المزاج وإذا اختلت مستويات تلك النواقل قد يؤدي ذلك إلى الرغبة في تناول أطعمة معينة فممارسة التمرينات الرياضية والتأمل واليوجا والتي تعمل على تخفيف الضغط النفسي وتؤدي إلى زيادة اندروفينات الدماغ وتقليل مستوى الدوبامين الزائد، ويساعد كذلك تناول المغنيزيوم وفيتامين B6 على إفراز السيروتونين الذي يقاوم الإحساس بالكآبة والذي تصاحبه رغبة في تناول الطعام.

أنواع السمنة

للسمنة نوعان أولاهما الذي يبدأ في سن الطفولة ويؤدي إلى زيادة في عدد الخلايا الدهنية بالجسم، لذا فإن علاجه شاق، لأن الحد من تناول السعرات الحرارية لا يمكن أن يقلل من عدد تلك الخلايا التي تختزن الدهنيات والنوع الثاني يظهر تقريباً في منتصف العمر نتيجة لزيادة حجم الخلايا التي تختزن الدهنيات، وليس في عددها الكلي ومن الملاحظ أن هذا النوع يكثر في النساء، لكن التغذية السليمة والمتوازنة يمكن أن تعالج هذا النوع من زيادة الوزن.

أسباب السمنة

تنقسم أسباب السمنة إلى أسباب داخل الجسم وتتعلق باختلال واضطرابات في عملية أيض أو استقلاب المواد الدهنية نتيجة عوامل وراثية أو أمراض الجهاز العصبي والغدد

الصماء، منها قصور الغدة الدرقية، فرط نشاط قشرة الغدة الكظرية (الغدة الجار كلوية) والتي يُطلق عليها أيضاً «متلازمة كوشنج»، وكذلك نقص هرمون النمو، واضطرابات الأكل مثل النهام العصبي، ومتلازمة الأكل الليلي وأسباب خارجية متعلقة بنوعية الطعام ومحتواه من السعرات الحرارية وتعتبر كل من النشويات والدهنيات التي تتميز بوجود محتوى سعري عال سبباً هاماً في السمنة وزيادة الوزن، وكذلك فإن قلة النشاط والمجهود البدني نتيجة لنمط الحياة الحديثة أو نمط الحياة السكوني الذي يشهد انتشاراً كبيراً في العالم أجمع والذي يتجه إلى الأعمال التي تتطلب مجهوداً بدنياً أقل والاستخدام المتزايد لوسائل النقل الآلية وشيوع استخدام التقنيات الموفرة للمجهود بصورة كبرى داخل المنازل وكذلك سهولة الحصول على الوجبات السريعة المليئة بالدهنيات.

أما بالنسبة للأطفال، فهناك انخفاض في معدلات المجهود البدني نتيجة قلة المشي وممارسة الألعاب الإلكترونية بدلاً من التربية البدنية والتمرينات الرياضية، كما يلعب التدخين دوراً هاماً في التأثير على وزن الفرد، فهؤلاء الذين يتوقفون عن التدخين من الرجال يكتسبون في المتوسط 4.4 كيلوجرام، أما النساء فيكتسبن 5.00 كيلوجرام على مدار عشر سنوات، ومن الجدير بالذكر أن هناك من الدلائل ما يشير على أن الأشخاص الذين يعانون من مرض السمنة قد يتناولون الطعام قليلاً لكنهم يزيدون في الوزن بسبب بطء عمليات الأيض في أجسامهم.

وقد ظهرت بعض الآليات الفيزيولوچية المرضية التي تسهم في تطور واستمرار السمنة عندما تم اكتشاف هرمون اللبتين عام 1994 الذي يقوم النسيج الدهني بإفرازه كمؤشر لمخزون الدهنيات داخل الجسم، وهو يتحكم في الشهية على المدى البعيد، أي أن الشهية لتناول الطعام تزداد حين يكون مخزون الدهنيات قليلاً، ويتم الأكل بصورة أقل عندما يكون مخزون الدهنيات كبيراً، ومن المعتقد أن معظم المصابين بالسمنة لديهم مقاومة لهرمون اللبتين، حيث وجد أن لديهم مستوياتٍ عالية منه ويعمل اللبتين أيضاً على زيادة استهلاك الطاقة.

وقد تم التعرف على الكثير من الآليات الهرمونية الأخرى مثل الجريلين وغيره التي تسهم في تنظيم الشهية وتناول الطعام، وفي أنماط تخزين النسيج الدهني، وكذلك ظهور المقاومة ضد الأنسولين و تفرز المعدة هرمون الجريلين الذي يعمل على تنظيم الشهية على المدى القصير بمعنى أن تزداد الشهية لتناول الطعام عندما تكون المعدة خالية، لكن في حالة تمدد المعدة وامتلائها بالطعام يتم إيقاف إفرازه.

يلعب كلٌ من اللبتين والجريلين دوراً مهماً في التحكم بالشهية من خلال تأثيرهما على الجهاز العصبي المركزي، فهما وهورمونات أخرى مرتبطة بالشهية، تؤثر على منطقة الوطاء، وهي منطقة في الدماغ لديها دور أساسي لتنظيم تناول الطعام واستهلاك الطاقة.

معالجة السمنة

معالجة السمنة التقليدية

تعتبر الحمية الغذائية وممارسة التمارين الرياضية العلاج الأمثل للسمنة، وكذلك قد ينصح المعالجون بتعاطي أدوية لتقليل الشهية أو لمنع امتصاص الدهنيات وأحياناً لدعم الحمية والتمارين الرياضية وأحياناً بعد فشل كل منهما في تقليل الوزن بصورة مرضية، أما بعض حالات السمنة المتقدمة يتم وضع بالون داخل المعدة للتقليل من حجمها أو يتم إجراء جراحة تعمل على تقليل طول الأمعاء أو تحويل مسار الغذاء، مما قد يؤدي إلى شبع مبكر وتقليل امتصاص المواد الغذائية من الطعام الذي يحتوي على السعرات الحرارية لكن ذلك الإجراء قد يصاحبه قلة امتصاص للفيتامينات والأملاح المعدنية.

الحمية الغذائية

تهدف الحمية الغذائية إلى إنقاص الوزن بصورة سريعة ويمكن أن نضعها في أربع فئات رئيسة وهي حمية منخفضة السعرات الحرارية، وحمية أخرى تنخفض فيها النشويات وحمية ثالثة منخفضة المواد الدهنية، وأخيراً حمية منخفضة السعرات الحرارية بصورة كبيرة عندما يتم تناول أقل من 800 سعر حراري في اليوم أو ربما أقل، والجدير بالذكر أن الأنواع الثلاثة الأولى قد تحدث نقصاً متشابهاً في الوزن، بغض النظر عن ماهية مكونات كل حمية. وفي الجانب الآخر قد تؤدي الحمية الغذائية المنخفضة بصورة كبيرة في السعرات إلى خسارة كبرى في الوزن، لكن من جهة أخرى نجدها تعرض الجسم لحالة من الجوع الشديد وربما تؤدي إلى ظهور أعراض جانبية خطيرة ، مثل نقص في كتلة العضلات، وكذلك زيادة مخاطر الإصابة بالنقرس وكذلك الإمساك ونقص المعادن ونادراً ما تؤدي إلى زيادة تَسَرُّعُ القَلْبِ البُطَينِيّ، لذا فإن متابعة هؤلاء الأشخاص من قبل طبيب مختص ضرورية لحمايتهم من ظهور تلك المضاعفات.

حمية أتكنز

هي حمية البروتين التي ابتكرها روبرت أتكنز ودونها في سلسلة من الكتب، بدءاً من «الحمية الثورية» في عام 1972 وكذلك في كتابه الثاني، «ثورة جديدة للحمية الغذائية» في عام 2002، ويعتمد الدكتور أتكنز في رجيم البروتين على تخفيض استهلاك الفرد من النشويات التي يرى أنها السبب الرئيسي وراء السمنة، وزيادة الوزن بشكل رئيسي ويعتمد الدكتور أتكنز في برنامج رجيم البروتين على البروتينات بأشكالها دون استهلاك الدهنيات أو السكريات، وذلك لتحفيز الجسم على استهلاك الدهنيات من الجسم لإنتاج الطاقة، نظراً لقلة مخزون الجسم من السكر، ويعتمد هذا النظام على الحدّ من تناول الكربوهيدرات لتحويل

عملية الأيض من استقلاب الجلوكوز كمصدر طاقة إلى الدهنيات المخزّنة كمصدر طاقة لكن في المقابل قد تؤدي طول فترة اتباع رجيم اتكنز إلى الإصابة بالنقرس الذي يطلق عليه داء الملوك وذلك بسبب زيادة استهلاك اللحوم، وبعتبر أن هذا الرجيم غير صالح لأي شخص يعاني من مشكلات بالكبد أو الكلي أو للحوامل، ويفضل قبل الشروع في تنفيذ الرجيم استشارة الطبيب المختص وكذلك استشاري تغذية لمعرفة مدى مناسبة رجيم البروتين من عدمه.

حمية ديتوكس (مزيل السمية)

هي حمية تهدف كما يقول المعالجون لتخليص الجسم من السموم والفضلات، وذلك باتباع نظام غذائي صحي خال تماماً من المأكولات المصنعة والإضافات الكيميائية الموجودة في بعض الأطعمة التي قد تؤدي إلى الشعور بالكسل وكثرة النوم بسبب تراكم السموم، وبالتالي تقل قدرة الكلى والكبد على الأداء الوظيفي الطبيعي لهم ويعمل النظام كما يقول المعالجون بتلك الحمية على تخلص الجسم من السموم، وهذا ينتج عنه إزالة أعراض التعب والإرهاق والشعور بالكسل والخمول، ويقلل من الانتفاخات والغازات في الجسم وبالتالي يطهر القولون، ويعمل على تحسين المزاج ويزيد من قدرة الفرد على التركيز، ويعمل على تقليل فرصة الإصابة بأمراض القلب وزيادة الكوليستيرول، بالإضافة إلى أنه نظام صحي يساعد على إنقاص الوزن بطريقة صحية لأنه يساعد على التخلص من العادات الغذائية السيئة ويهيئ الجسم للاستفادة من أي نظام غذائي يتم البدء فيه.

هناك بعض الأطعمة التي يجب على كل شخص يتبع هذه الحمية أن يبتعد عنها تماماً لنجاح النظام والوصول إلى النتائج المرجوة من تنظيف الجسم، مثل تناول السكر، والنشويات والمنبهات والمشروبات الغازية، والحلويات والامتناع عن التدخين، والابتعاد عن تناول المشروبات المعلبة والوجبات السريعة، والابتعاد عن جميع أنواع المقليات، بالإضافة إلى الابتعاد عن تناول الكربوهيدرات مثل الأرز والخبز، ويجب الامتناع عن اتباع هذا النظام للمرضى المصابين بالأمراض المزمنة، مثل فقر الدم (الأنيميا)، أو مرضى السكري وفرط الضغط ومرضى الكلى، ومرضى القلب والسرطان وغيرها من الأمراض المزمنة ولا ينصح للأطفال والمراهقين والحوامل والمرضعات باتباع هذه الحمية لحاجتهم إلى تناول كميات كافية وشاملة من مختلف العناصر الغذائية، كالبروتينات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، ولا يمكنهم الاستغناء عن أي عنصر من تلك العناصر.

التمارين الرياضية

تستهلك العضلات بالجسم في انقباضاتها عند القيام بالتمارين الرياضية كمية من السعرات الحرارية تأتي من حرق الدهنيات والجليكوجين وهو الصورة المخزن فيها السكر

الأحادي، أو الجلوكوز، مما يؤدي إلى إنقاص الوزن وتعتبر رياضة المشي والجري وكذلك ركوب الدراجات الهوائية من أكثر التمارين الرياضية تأثيراً في تقليل الدهنيات بالجسم بسبب كبر حجم عضلة الساق المستخدمة في تلك الرياضات، أما أثناء المران المعتدل، وهو ما يعادل المشي السريع، فيتم استخدام الدهنيات كوقود بصورة فضلى لذا فإن جمعية القلب الأمريكية توصي بالمران المعتدل لمدة نصف ساعة كحد أدنى خلال خمسة أيام من الأسبوع وأثبتت العديد من الدراسات أن القيام بالتمارين الرياضية وحدها قد يؤدي إلى إنقاص وزن محدود، ولكن لو صاحبها حمية غذائية معينة، قد ينتج عن ذلك خسارة وزن تزيد بمقدار كيلو جرام واحد مقارنة بخسارة الوزن عندما يعتمد المرء على الحمية الغذائية وحدها.

أدوية معالجة السمنة

هناك العديد من الأدوية لعلاج السمنة وتعمل بعضها على تخْفِيض امتصاص الأمعاء للدهنيات من خلال منع إنزيم الليباز الذي تفرزه غدة البنكرياس، وهناك أيضاً بعض العقاقير التي تؤدي دورها في الدماغ لتقلل من شهية المرء تجاه تناول الطعام، وهي شبيهة ببعض مضادات الاكتئاب، ومن الملاحظ أن إنقاص الوزن باستخدام تلك العقاقير له أثر بسيط بالإضافة أنه لا تتوفر سوى معلوماتٍ قليلةٍ عن التأثير العلاجي لتلك الأدوية على مضاعفات السمنة بعيدة المدى.

وبعض تلك العقاقير «السيبوترامين» الذي يقلل الشهية للطعام لديه أيضاً آثار جانبية إذ أنه يزيد من مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية عند الأفراد الذين يعانون من أمراض قلبية، وقد استعمل هرمون اللبتين البشري المصنع، وثبت أنه فعالٌ في تقليل الوزن في حالات السمنة التي يكون السبب فيها نقص في إفراز ذلك الهرمون، نتيجة لأسباب وراثية لكن تلك الحالات غالباً ما تكون نادرةٌ هذا العلاج ليس فعالاً في إنقاص الوزن عند أغلب الأفراد المصابين بالسمنة الذين لديهم مستويات عادية من هرمون اللبتين وهناك أيضاً مادة «ميتفورمين» التي توصف لمرضى السكري زائدي الوزن، حيث إنها قد تؤدي إلى تقليل الوزن بصورة معتدلة.

جراحات معالجة السمنة

قد يستخدم التدخل الجراحي في علاج مشكلة السمنة، ولا يوصي الأطباء بها إلا للأفراد المصابين بالسمنة الذين لديهم مؤشر كتلة جسم أكثر من 40، ولم تنجح الحمية أو تناول الأدوية في التخلص من هذا الوزن الزائد وهناك العديد من الجراحات المستخدمة في

هذا المجال، منها ما يقلل حجم المعدة عندما يقوم الجراح بوضع «**بالون داخل المعدة**» من خلال استخدام منظار، وقد تؤدي إلى انخفاض الوزن بمقدار 5.7 من وحدات مؤشر كتلة الجسم خلال ستة أشهر أو 14.7 كيلو جراماً، لكن من الملاحظ أنه يتم اكتساب الوزن المفقود بعد التخلص من البالون، بينما لم يستطع 4.2% من الأشخاص تحمل استخدامه.

وهناك عملية جراحية يتم فيها ربط المعدة أو «**حزام المعدة**» القابل للتغيير وهي أحد أنواع جراحات السمنة التي يتم إجراؤها عن طريق المنظار المعدل الذي ينتج عنها إحساس مبكرٍ بالشبع، وهذا النوع من الجراحات يمكن العودة فيها بالمريض لحاله الأول، ولزيادة فرصٍ نجاح العملية فإنه يجب توافر بعض المعايير قبل إجراء العملية منها ألاّ يزيد مؤشر كتلة الجسم لديه عن 40، وكذلك يجب ألا يكون المريض مصاباً بقصور في وظائف الكلية أو الكبد وأن يكون المريض قد استنفذ كافة السبل المؤدية إلى إنقاص الوزن بالطرق الأخرى وفشل مثل الحمية الغذائية والتمارين الرياضة وغيرهما.

وهناك أيضاً «**جراحة تكميم المعدة**» هي عملية جراحية لاستئصال جزء كبير من المعدة للمساعدة في فقدان الوزن لبعض مرضى السمنة يتم فيها تقليل حجم المعدة بنسبة 70% إلى 85% من حجمها الأصلي عن طريق الاستئصال الجراحي لجزء كبير منها، وهذا الإجراء يقلل بشكل دائم حجم المعدة، ويقوم بها الجراح عن طريق الجراحة المفتوحة أو باستخدام المنظار وفي هذه الحالة لا يمكن إرجاع المريض لحاله الأول قبل الجراحة، وقد تم مراجعة نتائج 24 دراسة إكلينيكية مع فترة متابعة امتدت من عام إلى خمسة أعوام، إنه عقب القيام بجراحة التكميم، فإنه تم خسارة ما نسبته 66% في المتوسط من الوزن الزائد وتحسن أكثر من 70% من مرضى السكري من النوع الثاني، ولوحظ تحسن كبير أيضاً في فرط ضغط الدم والدهنيات، وكذلك في توقف التنفس أثناء النوم وآلام المفاصل.

وهناك طريقة جراحية أخرى لعلاج السمنة وهي «**إنقاص طول الأمعاء**» لتقليل الامتصاص بصورةٍ كبيرة، ولا يمكن إرجاع المريض لحاله قبل تلك الجراحات، ويُلاحظ أن طريقة تحويل مجرى الأمعاء تؤدي إلى تقليل الوزن بنحو 30% أكثر من عمليات ربط المعدة ذلك بعد مرور عامٍ من الجراحة.

أما بالنسبة لعملية «**شفط الدهنيات**» فهي عملية جراحية تهدف إلى التخلص من الدهنيات غير المرغوب بها تحت الجلد من أي موضع من الجسم وخاصة في أماكن تجمعها، مثل الأرداف والوركين والفخذين والبطن، ويستخدم الإجراء عادة لتحسين المظهر بدلاً من معالجة الحالات الصحية وتتم إزالة الزائد من الدهنيات الثابتة العميقة التي لا تتغير بمعدلات الغذاء أو الرياضة بواسطة شفطها عن طريق فتحة في أماكن بين ثنايا الجلد.

الطب النبوي والوقاية من السمنة وزيادة الوزن

أمرنا القرآن بأن نتبع نظاماً غذائياً متوازناً فلا نبالغ أو نسرف، يقول تعالى: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) (سورة الأعراف: آية 31) وعَنْ المِقْدَام بْن مَعْدِيكَرِبَ رضي الله عنه قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: (مَا مَلَأَ ابن آدم وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ؛ حَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ ؛ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ طَعَام وَثُلُثٌ شَرَاب وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ) رواه أحمد، حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ. ونجد أن الكثير من الدراسات تشدد على أهمية الالتزام بالتوازن الغذائي وعدم الإسراف في الطعام والشراب.

وقد شاع بين الناس حديث (نحن قوم لانأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع)، حيث إنهم ينسبونه إلى النبي صلى الله عليه وسلم وليس له أصل، قال عنه الشيخ عبد العزيز بن باز – رحمه الله – في مجموع فتاويه: «في سنده ضعف» ولم يذكر – رحمه الله – من رواه. وقال عنه الشيخ عبد العزيز السدحان: «فتشت عنه كثيراً، وسألت عنه كثيراً، فلم أظفر بشيء غير ما ذكره سماحة الشيخ عبد العزيز بن باز» ولا يوجد في أي مصدر من كتب السنن الصحيحة وهذا الحديث ذكره صاحب السيرة الحلبية علي بن برهان الدين الحلبي (1438–1352م) فقال في ج: 3 ص: 299 «وقد قال بعضهم إن المقوقس أرسل مع الهدية طبيباً فقال له النبي صلى الله عليه وسلم ارجع إلى أهلك نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع، ولكن ذلك من غير إسناد كما قال الألباني في السلسة الصحيحة (المجلد السابع القسم الثالث صفحة 1651 و1652) أنه لا أصل له.

من ناحية أخرى قد وجد العلماء أن رياضة المشي تقي من كثير من الأمراض أهمها البدانة وداء السكري ونجد هذا النصح في أمر الرسول بكثرة الخطا إلى المساجد روى مسلم عن الرسول الكريم أنه قال «ألا أدلكم على ما يمحو الله به الخطايا ويرفع به الدرجات» قالوا بلى يا رسول الله، قال: «إسباغ الوضوء على المكاره وكثرة الخطا إلى المساجد وانتظار الصلاة بعد الصلاة فذلكم الرباط فذلكم الرباط».

ثبت علمياً أن «للخل» فوائد عظيمة، «فحامض الخليك» وهو المكون الرئيسي من الخل قد تم اكتشاف قدرته حديثاً على تقليل تراكم الدهنيات في الدم، ويقلل من فرصة تصلب الشرايين، ولذا فإن تناول الخل بصورة يومية قد يكون مفيداً للحد من السمنة، نجد ما يدعم هذا ما رواه جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم سأل أهله الأدم، فقالوا: ما عندنا إلا الخل. فدعا به، فجعل يأكل به ويقول نعم الإدام الخل، نعم الإدام الخل نعم الإدام الخل. قال جابر فمازلت أحب الخل منذ سمعتها من نبي الله صلى

الله عليه وسلم وقال طلحة بن نافع ومازلت أحب الخل منذ سمعتها من جابر، رواه مسلم وروى أبو داوود والترمذي وابن ماجة منه (نعم الإدام الخل). والثابت عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه كان يأكل الخل مع الزيت، وفي عام الرمادة كان سيدنا عمر لا يأكل إلا الزيت والخل، وما أكل لحماً إلا بعد أن أكل فقراء المسلمين.

المكملات الغذائية

تعمل بعض المكملات الغذائية على إنقاص الوزن حيث تساعد على تسريع عمليات الأيض وحرق السعرات الحرارية مثل عنصر الكروم، وهذا المعدن يساعد في ضبط مستوى السكر في الدم وحرق الدهنيات بدلاً من اختزانها بالجسم، والكروم من العناصر التي يحتاجها جسم الإنسان لكن بكميات ضئيلة جداً وتظهر الدراسات إلى أن الكروم قد يكون له دور أساسي في مساعدة مرضى السكري إذ أنه يعمل على مرور هرمون الأنسولين إلى داخل الخلايا حاملاً معه الجلوكوز، وبالتالي الاستفادة منه وعنصر الكروم ضروري لأيض النشويات والدهنيات والبروتين بالجسم وهو موجود في معظم الأغذية مثل الكبد، والبيض، واللحم، والحبوب الكاملة، ونخالة القمح، والبطاطا، والمكسرات، والجبن ويوجد كذلك في الأرز البني، والبقول الجافة، والدجاج، والذرة، وعرق السوس، ولا يتوقع نقصه في الجسم، إلا إذا كان هناك سوء امتصاص لعنصر الكروم بالأمعاء.

هناك مواد تملأ الأمعاء فتقلل من الإحساس بالجوع وتزيد الشبع، مثل مادة البكتين في التفاح ونخالة الشوفان، وكذلك فإن إضافة المزيد من الخضراوات الورقية، كالخس مثلاً التي تحتوي على كميات كبيرة من الألياف تساعد على الإقلال من الوزن الزائد.

يصاحب الاكتئاب عند بعض الأفراد رغبة في تناول الطعام وتدل الأبحاث أن نقص مادة السيروتونين في الدماغ مصاحبة لحالات الاكتئاب، لذا فإن تناول مادة خامس هيدروكسي التريبتوفان كمكمل غذائي يساعد في زيادة تكوين مادة السيروتونين التي تسهم في تحسين الحالة المزاجية ومعالجة بعض حالات زيادة الوزن المصاحبة لحالات الاكتئاب.

البرتقال المر (النارنج)

بشكل عام نشر عدد قليل من الدراسات الإكلينيكية الصغيرة عن استخدام البرتقال المر في تقليل السمنة وإنقاص الوزن، والأدلة غير كافية لدعم استخدام البرتقال المر (النارنج) لأي غرض من الأغراض الصحية، وهناك أدلة محدودة تذكر أن منتجات فقدان الوزن التي تحتوي على البرتقال المر (النارنج) هي مساعدات فعالة لفقدان الوزن، وقد أشارت بعض التقارير إلى حدوث نوبات من الإغماء، والنوبات القلبية، والسكتة الدماغية لدى الأشخاص

الأصحاء بعد تناول مكملات النارنج وحدها أو مجتمعة مع الكافيين، لذا يجب تجنب تناول مكملات النارنج لمن لديهم مرض في القلب أو فرط في ضغط الدم، أو مَن يتناولون أدوية (مثل مثبطات الأكسيداز أحادي الأمين)، والكافيين، أو غيرها من الأعشاب أو المكملات الغذائية التي تسرع من معدل ضربات القلب.

الجريب فروت

ثمار الجريب فروت أو ما يعرف بليمون الجنة أو بالليمون الهندي له ثمرة أكبر من ثمار البرتقال، ويوجد منه أنواع، والنوع ذو اللب الأحمر هو أفضل الأنواع وتحتوي ثمار الجريب فروت على كمية كبيرة من فيتامين (C)، ويعد من أكثر الثمار غنى بهذا الفيتامين كما تحتوي الثمرة على حمض الفوليك ومعادن مهمة لصحة الإنسان، مثل البوتاسيوم والحديد والكالسيوم والمغنيزيوم، وثمار الجريب فروت تحتوي على كميات كبيرة من مادة البكتين التي تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب وفرط ضغط الدم والسكتة الدماغية، كما تحتوي على مركب الليكوبين الذي له دور كبير في علاج السرطان وكمضاد قوي للأكسدة.

يساهم الجريب فروت في علاج السمنة لأنه يحتوي على مادة البكتين، وهو نوع من الألياف القابلة للذوبان التي تساعد على خفض نسبة الكوليستيرول ذلك عن طريق تكوين مادة هلامية في الأمعاء تساعد على منع امتصاص الدهنيات، وبذلك تساعد في خفض الوزن الزائد وتقليل الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين، لكن الجريب فروت يقلل من عمل بعض إنزيمات الكبد التي تدخل في عمليات أيض الكثير من الأدوية في الكبد والتي تصل إلى 85 دواءً مختلفاً، مما يسبب حدوث مضاعفات نتيجة تراكمها في الجسم ومنها أدوية علاج فرط ضغط الدم، سيولة الدم، مدرات البول، مخفضات الكوليستيرول ـ مخفضات الألم مثل البروفين، والبيروكسيكام.

الإفيدرا

وتعرف أيضاً بالإفيدرا الصينية أو عشبة «ماهوانج» وهي شجيرة دائمة الخضرة ترجع أصولها إلى آسيا الوسطى، ومنغوليا وتحتوي على عنصر نشط رئيسي هو مادة «الإيفيدرين»، وهو مركب كيميائي يمكن أن يحفز بقوة الجهاز العصبي والقلب، وقد استخدمت العشبة لأكثر من 5000 سنة في الصين والهند لعلاج أمراض مثل نزلات البرد والحمى والصداع، والربو، واحتقان الأنف وفي الفترة الأخيرة تم استخدام الإفيدرين كعنصر في المكملات الغذائية بغرض فقدان الوزن و زيادة استهلاك الطاقة، بل وتعزيز الأداء الرياضي بصفة عامة.

هناك القليل من الأدلة على فعالية الإفيدرين لفقدان الوزن على المدى القصير. ومع ذلك، ففي عام 2004، حظرت إدارة الغذاء والدواء وهي وكالة تابعة لوزارة الولايات المتحدة لخدمات الصحة وحقوق الإنسان بيع المكملات الغذائية التي تحتوي على الإفيدرين بعد العثور على أدلة على أن هذه المكملات كانت لها مخاطر في الإصابة بمضاعفات بالقلب والأوعية الدموية وقد تؤدي إلى الموت وذكرت الدراسات أن عند استخدام مادة الإفيدرين قد تتفاقم العديد من الحالات المرضية مثل أمراض الكلى، ومرض السكري و كذلك فإن تناول الافيدرين يمكن أن يؤدي أيضاً إلى الإحساس بالقلق، وصعوبة في التبول، بالإضافة إلى وجفاف الفم، و الإحساس بالصداع، وتلف القلب، وفرط ضغط الدم وعدم انتظام ضربات القلب، وتهيج المعدة، وحصى الكلى، والغثيان، والذهان، والأرق، ومشكلات في النوم، لذا يجب على النساء الحوامل أو المرضعات، وكذلك الأطفال تجنب تناول الإفيدرين، وجدير بالذكر أن الجمع بين الإفيدرين والكافيين قد يزيد من خطر الآثار الجانبية الخطيرة المحتملة.

الشاي الأخضر

الشاي الأخضر أو الشاي الياباني هو أوراق نبات الشاي الطازجة التي يتم جمعها في البلاد التي تقوم بزراعته، كالصين والهند وسيلان، وهو نوع من الشاي، قليل الأكسدة على عكس الشاي الأحمر الذي يتم الحصول عليه بعد أن تتأكسد أوراق الشاي بالكامل، بينما يتعرض الشاي الأخضر لبعض التبخير والخفيف قبل أن يترك لكي يجف ويستعمل، وفي خلال العقود القليلة الماضية تعرض الشاي الأخضر لكثير من الدراسات العلمية والطبية لتحديد مدى فوائده الصحية، أثبتت بعضها أن الذين يشربون الشاي الأخضر أقل إصابة بأمراض القلب، وأنواع معينة من السرطان بما في ذلك الثدي والمعدة، و سرطان الجلد، والشاي الأخضر يستخدم تقليدياً كذلك لفقدان الوزن، وخفض مستويات الكوليستيرول، وحماية الجلد من أضرار أشعة الشمس.

لا توجد بيانات دالة بالدرجة الكافية لتحديد ما إذا كان الشاي الأخضر يمكن أن يساعد في فقدان الوزن، لكن هناك 18 تجربة من التجارب العشوائية أظهرت أن نقص الوزن لدى أولئك البالغين الذين تناولوا مستحضر الشاي الأخضر كانت صغيرة جداً، وليست لها دلالة إحصائية، وليس من المرجح أن يكون لها أهمية إكلينيكية، والشاي الأخضر يحتوي على مادة «الكافيين» الذي يمكن أن تسبب الإحساس بالأرق، والقلق، والتهيج، واضطراب في المعدة، وكذلك الغثيان، والإسهال، أو التبول المتكرر في بعض الناس، وكذلك فإن مستخلص الشاي الأخضر يحتوي على كميات صغيرة من فيتامين K التي يمكن أن تحول دون فعالية العقاقير المضادة للتخثر.

وجدير بالذكر أن تناول الشاي الأخضر يعتبر آمناً بالنسبة لمعظم البالغين، وذلك عند استخدامه بكميات معتدلة وذكرت بعض التقارير حدوث مشكلات بالكبد لدى الأشخاص الذين قد يتناولون مستخلصات الشاي الأخضر المركزة.

نبتة هوديا

تستخدم نبتة هوديا تقليدياً من قبل البوشمن من صحراء ناميبيا كمثبط للشهية، وذلك للبقاء على قيد الحياة في الظروف المناخية الصحراوية القاسية خلال رحلات الصيد الطويلة ويتم استخدام المستخلصات المجففة من جذوع نبات الهوديا، وكذلك الجذور لصنع الكبسولات والمساحيق، وأقراص للمضغ ويمكن أيضاً أن يتم استخدامها في صورة مستخلصات سائلة ويذكر المركز الوطني للطب البديل والتكميلي أنه لا يوجد أي دليل علمي موثوق لدعم استخدام هوديا للمساعدة على فقد الوزن، وكذلك لم تنشر أي من الدراسات الإكلينيكية حتى الآن تدعم تلك المزاعم وبالنسبة إلى سلامة استخدام نبتة هوديا فهي غير معروفة، حيث لم يتم دراسة المخاطر المحتملة، والآثار الجانبية لها، وكذلك التفاعلات مع الأدوية والمكملات الغذائية الأخرى.

المعالجة بالوخز بالإبر في الأذن

هو النوع الأكثر استخداماً لعلاج السمنة، ويشمل الوخز بالإبر لمجموعة من النقاط المخصصة لعلاج السمنة منها نقطتي «الجوع» و«المعدة»، وذلك لإحداث الشعور بالشبع والامتلاء ويقوم الافتراض بتأثير الوخز بالإبر الصينية على فقدان الوزن بسبب التداخل مع إشارات الشهية القادمة من الجهاز الهضمي.

وتشير الدراسات أن تحفيز النقاط في الأذن الخارجية بالفئران على مركز الشبع يؤدي إلى فقدان الوزن أو تقليل الزيادة بالوزن في كل من الفئران التي تعاني من السمنة المفرطة أو الفئران غير البدينة، وبالمثل كانت هناك تقارير عن خفض الشهية والرغبة الشديدة في تناول الطعام عند المرضى حال ارتدائهم أدوات الوخز بالإبر في الأذن.

الوخز بالإبر قد يحسن المزاج، وتنظيم تناول الطعام، وهو قد يقمع الشهية التي يسببها الانخفاض في مستوى مادة إندورفين في حالات الإجهاد والاكتئاب، ونظراً للعلاقة بين تغيير مستويات السيروتونين وتحسين المزاج وفقدان الوزن، فإن الوخز بالإبر قد يمارس تأثيره من خلال زيادة مستويات السيروتونين أيضاً، ويعتبر الوخز بالإبر أسلوباً آمناً لعلاج السمنة وزيادة الوزن، لكن يمكن أن يسبب ألماً موضعياً،أو التهاباً، أو حدوث عدوى موضعية في بعض الأحيان، لاسيما إذا ما تركت الإبر في مكانها لمدة طويلة.

مخاطر السمنة

يزيد وجود السمنة من احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض المصاحبة لزيادة الوزن، وخاصةً أمراض القلب الذي صنفته منظمة الصحة العالمية كأكبر سبب للوفيات عام 2012 وكذلك فرط ضغط الدم، وتكون الحصوات المرارية، ومرض البول السكري من النوع الثاني والعقم والنقرس، وصعوبات التنفس أثناء النوم، وأنواع معينة من السرطان مثل سرطان القولون والبطانة الرحمية والثدي، وكذلك الفصال العظمي وهو نوع من الالتهاب في العظام والمفاصل.

الوقاية من السمنة

تعتبر الوقاية من السمنة قبل حدوثها أفضل من علاجها، وكذلك المضاعفات المصاحبة لها، وينصح باتخاذ بعض الخطوات لمنع زيادة الوزن غير الصحي، والمشكلات الصحية ذات الصلة، وليس من المستغرب أن الخطوات لمنع زيادة الوزن هي نفسها الخطوات المطلوبة لإنقاص الوزن، وهي ممارسة رياضة يومية بصفة منتظمة والمرء يحتاج حوالي 300 دقيقة من النشاط البدني المعتدل في الأسبوع، مثل المشي السريع والسباحة لمنع زيادة الوزن، وكذلك اتباع نظام غذائي صحي والتركيز على الوجبات ذات السعرات الحرارية المنخفضة وتناول الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة، والالتزام طويل الأجل لمراقبة نوعية الأطعمة والأشربة المتناولة والتأكد من اختيار الأطعمة التي تعزز الوزن الصحي والصحة الجيدة في نفس الوقت، ويجب أيضاً تجنب الحالات التي قد تؤدي للخروج عن السيطرة في تناول الطعام ووضع استراتيجيات للتعامل مع هذه الحالات، وأخيراً فإن مراقبة الوزن بانتظام تعمل على الحفاظ على الوزن وتقليل الزيادة فيه على المدى الطويل.

السمنة والطب التكميلي والبديل

السمنة والحالات الطبية المصاحبة لها تؤدي إلى ارتفاع تكاليف الرعاية الصحية وزيادة استخدام العلاجات الطبية التقليدية، وتشير التقارير الطبية بأن بعض علاجات الطب التكميلي والبديل قد تساعد على علاج السمنة ومع ذلك، فإن استخدام تلك العلاجات لفقدان الوزن منخفض نسبياً، ويستخدم غالباً مع أنواع أخرى من الطب التقليدي لخسارة الوزن ويقدم الطب التكميلي والبديل بدائل متنوعة لعلاج السمنة وزيادة الوزن منها تناول العديد من أنواع الأعشاب والنباتات وتقنيات الاسترخاء والتأمل، واستخدام تمارين اليوجا واسترخاء العضلات التدريجي، وتمارين التنفس العميق، والتخيل الموجه والعلاج بالتدليك وهناك أيضاً تقويم العمود الفقري لعلاج مضاعفات السمنة وأخيراً استخدام طريقة العلاج بالوخز بالإبر الصينية.

أولاً: المراجع العربية

- القحطاني، جابر سالم: موسوعة جابر لطب الأعشاب – الجزء الرابع – الطبعة الأولى – دار العبيكان للنشر والتوزيع – الرياض – المملكة العربية السعودية – 2009 م.
- بيجر سيلين: كتاب الأطباء عن العلاج بالغذاء الطبعة الأولى: مكتبة جرير: الرياض – المملكة العربية السعودية – 2006م.
- فوكس، نان كاثرين: أهم 456 سر للعلاج الفعال – الطبعة الأولى – دار الفاروق للاستثمارات الثقافية – الجيزة – مصر – 2014.
- مجموعة من المؤلفين – الغذاء داء ودواء – دليل الطعام الصحي السليم من الألف إلى الياء – الطبعة الأولى، ترجمة تهاني الموسى: الدار العربية للعلوم – بيروت – لبنان – 2002 م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- ABC of complementary medicine: acupuncture. Vickers A, Zollman C. BMJ 1999; 319: 973–976.
- “Annual deaths attributable to obesity in the United States”. Allison DB, Fontaine KR, Manson JE, Stevens J, VanItallie TB. JAMA 282. (October 1999).
- Clinical experience in acupuncture treatment of obesity. Li J. J Tradit Chin Med 1999; 19: 48–51.
- Effects of auricular stimulation of feeding-related hypothalamic neuronal activity in normal and obese rats. Shiraishi T, Onoe M, Kojima T, Sameshima Y, Kageyama T. Brain Res Bull 1995; 36: 141–148

- Encyclopedia of Dietary Supplements. Thurn AL. Ephedra (Ma Huang). In: Coates P, Blackman M, Cragg G, et al., eds. New York, NY: Marcel Dekker; 2005: 189–195.
- Exposure-dependent inhibition of intestinal and hepatic CYP3A4 in vivo by grapefruit juice. Veronese ML, Gillen LP, Burke JP, Dorval EP, Hauck WW, Pequignot E, Waldman SA, Greenberg HE. Journal of Clinical Pharmacology. 2003; 43(8): 831–9
- Failure of acupuncture in the treatment of obesity: a pilot study. Mazzoni R, Mannucci E, Rizzello SM, Ricca V, Rotella CM. Eat Weight Disord 1999; 4: 198–202.
- Fighting drug abuse with acupuncture: the treatment that works. Mitchell ER. Pacific View Press: Berkeley, CA; 1995.
- "Grapefruit Is a Culprit in More Drug Reactions". Rabin, Roni Caryn New York Times. (December 17, 2012).
- Grapefruit-drug interactions. Seden K. Dickinson L. Khoo S. Back D. [Review]. 2010;70(18):2373–407.
- Green tea for weight loss and weight maintenance in overweight or obese adults. Jurgens TM, Whelan AM, Killian L, et al. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 12. Art. No.: CD008650.
- "Inactivation of cytochrome P450 3A4 by bergamottin, a component of grapefruit juice". He K, Iyer KR, Hayes RN, Sinz MW, Woolf TF, Hollenberg PF. Chem. Res. Toxicol. 11 (4): (1998).
- "Inter-disciplinary European guidelines on surgery of severe obesity". Fried M, Hainer V, Basdevant A, Buchwald H, Deitel M, Finer N, Greve JW, Horber F, Mathus-Vliegen E, Scopinaro N, Steffen R, Tsigos C, Weiner R, Widhalm K. Int J Obes (Lond) 31 (4): 569–77. (April 2007).

- "Laparoscopic sleeve gastrectomy in 108 obese children and adolescents aged 5 to 21 years". Alqahtani AR, Antonisamy B, Alamri H, Elahmedi M, Zimmerman VA. Annals of Surgery (August 2012). 256 (2): 266–73.
- Mindfulness and Weight Loss: A Systematic Review. Olson KL, Emery CF. Psychosom Med. December 8, 2014
- Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss. Katterman SN, Kleinman BM, Hood MM, et al.: a systematic review. Eat Behav. 2014;15(2):197–204.
- Neurochemical basis of acupuncture analgesia. Hans J–S, Terenius L. Ann Rev Pharmacol Toxicol 1982; 22: 193–220.
- "Obesity in adulthood and its consequences for life expectancy: A life-table analysis". Peeters A, Barendregt JJ, Willekens F, Mackenbach JP, Al Mamun A, Bonneux L. Annals of Internal Medicine 138 (1): 24–32. (January 2003).
- "Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association". Haskell WL; Lee IM; Pate RR et al. Circulation 116 (9): 1081–93 (August 2007).
- Preliminary results of triple therapy for obesity. Huang MH, Yang RC, Hu SH. Int J Obes Relat Metab Disord 1996; 20: 830–836.
- Safety and efficacy of citrus aurantium for weight loss. Bent S, Padula A, Neuhaus J. American Journal of Cardiology. 2004; 94(10): 1359–1361.
- Safety of green tea extracts: a systematic review by the US Pharmacopeia. Sarma DN, Barrett ML, Chavez ML, et al. Drug Safety. 2008;31(6):469–484.

- Systematic review of sleeve gastrectomy as staging and primary bariatric procedure. Brethauer SA, Hammel JP, Schauer PR. Surg Obes Rel Dis. 2009; 5(4): 469–475.
- "The effectiveness and risks of bariatric surgery: an updated systematic review and meta-analysis". Chang SH, Stoll CR, Song J, Varela JE, Eagon CJ, Colditz GA (2014). JAMA Surgery (Meta-analysis, Review), 2003-2012, 149 (3): 275–87.
- "The ketogenic diet: healthy or harmful? a review in light of its renewed popularity". Pittier A, Corrigan F. Trinity Student Medical Journal 2 (5): 39–41 (2001).
- Treatment of the Obese Patient (Contemporary Endocrinology). Kushner, Robert. Totowa, NJ: Humana Press (2007).
- Utilization of 3-month yoga program for adults at high risk for type 2 diabetes: a pilot study. Yang K, Bernardo LM, Sereika SM, et al. Evid Based Complement Alternat Med. 2011;2011:257891.
- Vinegar intake reduces body weight, body fat mass, and serum triglyceride levels in obese Japanese subjects. Kondo T, Kishi M, Fushimi T, Ugajin S, Kaga T.Biosci Biotechnol Biochem. Aug;73(8):1837-43. Epub 2009 Aug 7. 2009
- "Weight loss without dietary restriction: Efficacy of different forms of aerobic exercise". Gwinup G. Am J Sports Med 15 (3): 275–9 (1987).

الفصل الرابع

دور الطب التكميلي والبديل في معالجة الأمراض المختلفة

منذ القدم سعى الناس إلى تحسين صحتهم والحفاظ عليها وأدى تطور الطب والطرق العلاجية إلى المساهمة بصورة كبيرة لتحقيق ذلك الهدف، لكن من الملاحظ أنه في الآونة الأخيرة قد تزايدت شعبية العلاجات التي يقدمها الطب التكميلي والبديل، وتشير الدراسات المختلفة في العديد من دول العالم المختلفة بأن المرضى قد استعملوا إحدى وسائل الطب التكميلي والبديل مرة واحدة على الأقل وتزخر العديد من الكتب التي تتناول تأثير طرق الطب التكميلي والبديل في علاج الأمراض المختلفة بالكثير من الوصفات العشبية، والمكملات الغذائية والتي لا تكون بالضرورة مصاحبة بالدراسات الإكلينيكية والمعملية المحكمة والمنشورة في المجلات والدوريات الطبية المعتمدة، لذا فيجب على المرضى الذين يسعون إلى استخدام إحدى وسائل الطب التكميلي والبديل أن يتوجهوا إلى معالجين ذوي خبرة ومعتمدين من جهات حكومية طبية، نظراً لانتشار أساليب الدجل والشعوذة عند وبعض الأشخاص المجردين من الضمير الذين قد يدعون زوراً وبهتاناً بأنهم خبراء في مجال الطب التكميلي والبديل وحتى المعالجون الذين يتمتعون بأحسن النوايا، قد يفتقرون إلى التدريب أو المعرفة أو كليهما.

معالجة أمراض الجهاز العصبي

يساهم الطب التكميلي والبديل في علاج كثير من أمراض الجهاز العصبي، مثل اضطرابات النوم والقلق والخرف وإدمان المخدرات والصداع بأنواعه المختلفة وكذلك آلام الأعصاب، ومن وسائل الطب التكميلي والبديل المستعملة في علاج تلك الأمراض الوخز بالإبر و تقنيات الاسترخاء والتدليك والعلاج بالروائح، وكذلك تناول المكملات الغذائية المختلفة كالميلاتونين والبابونج ونبات الجنكه بيلوبا وغيرها وتستعمل تقنية الوخز بالإبر في كثير من أمراض الجهاز العصبي كالصداع، والصداع النصفي وآلام الأعصاب والسكتة الدماغية والعلاج المبكر للشلل الجزئي بعد حدوث السكتة الدماغية وكذلك لعلاج بعض حالات اضطرابات الأعصاب الطرفية، على سبيل المثال شلل العصب الوجهي السابع وتشنج عضلات الوجه هو اضطراب آخر في الأعصاب الطرفية قد يتحسن باستخدام الوخز بالإبر.

معالجة اضطرابات النوم

تسبب اضطرابات النوم صعوبة النوم ليلاً، وأكثر أنواع اضطرابات النوم انتشاراً هي الأَرَق وهو صعوبة في دخول حالة النوم أو في البقاء نائماً لفترة مناسبة، وكذلك انقطاع النفس أثناء النوم ومتلازمة تململ الساقين والنوم الانتيابي، وهو عبارة عن هجمات من النوم أثناء فترة النهار وبعض اضطرابات النوم خطيرة بما يكفي لتتداخل مع الوظائف البدنية والعقلية والاجتماعية والعاطفية ويمكن أن تكون اضطرابات النوم نتيجة لأسباب نفسية وعضوية.

قد يكون استعمال مكملات الميلاتونين مفيداً لمشكلات النوم الناجمة عن العمل في نوبات أو اضطراب الرحلات الجوية الطويلة، وقد يكون الميلاتونين أيضاً مفيداً للأشخاص الذين يعانون من الأرق، لكن تأثيره قليل ويمكن أن تستعمل تقنيات أخرى كتمارين الاسترخاء لعلاج للأرق وأفادت بعض الدراسات أن العلاج بالتنويم المغناطيسي والتدليك والوخز بالإبر والعلاج بالروائح والبابونج قد يساعد أيضاً في علاج الأرق، لكن الأدلة على ذلك محدودة.

معالجة الخرف عند كبار السن

الخرف هو حدوث تدهور مستمر في وظائف الدماغ الذي ينتج عنه ظهور اضطراب في القدرات الإدراكية، مثل التذكر والتفكير السليم، والقدرة على اتخاذ القرار السليم والتخطيط والتنظيم والترتيب والتفكير المجرد وكذلك نشوء اضطراب في اللغة كالصمت، والأخطاء اللفظية، قصر العبارات واضطراب القدرة على معرفة الأشياء بأسمائها في عدم وجود مشكلات حسية، مثل الصمم أو العمى، وكنتيجة لذلك يفقد كثير من الذين يعانون من مرض الخرف قدرتهم على الاهتمام بأنفسهم، ويصبحون بحاجة لرعاية تمريضية كاملة، ومن أكثر أسباب الخرف انتشاراً هو مرض ألزهايمر.

(الشكل 10): نبات الجنكة بيلوبا.

ومن ممارسات الطب التكميلي والبديل لعلاج الخرف عند كبار السن تناول المكملات الغذائية، مثل الجنكة بيلوبا والتي أثبتت النتائج أنها غير فعالة في الحد من تطور

الخرف، ومرض ألزهايمر لدى كبار السن، وفقاً لدراسة نشرت في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية وقد أجريت الدراسة في المقام الأول لتحديد ما إذا كان نبات الجنكة من شأنه أن يقلل من حدوث جميع أنواع الخرف، وبشكل أكثر تحديداً، الحد من حدوث مرض ألزهايمر. وقد قيمت الدراسة آثار نبات الجنكة بيلوبا على الانخفاض العام المعرفي والعجز الوظيفي، وأبانت النتائج أنه غير فعال، وكذلك لم تجد الدراسة أي آثار سلبية تحدث عند تناول نبات الجنكة بيلوبا.

معالجة القلق

كشفت دراسة أن أحماض أوميجا – 3 الدهنية من الأنواع الموجودة في زيوت السمك قد تقلل من القلق، ولكن لم تؤثر على أعراض الاكتئاب.

الوخز بالإبر وتسكين الألم

تم استخدام الوخز بالإبر لعلاج الألم المزمن في الرأس والوجه منذ زمن طويل في الصين وغيرها من الدول، واستخدمت أيضاً على نطاق واسع في علاج الصداع الناشئ عن التوتر العصبي، والصداع النصفي، وأنواع أخرى من الصداع، وتشير النتائج إلى أن الوخز بالإبر يمكن أن يلعب دوراً هاماً في علاج هذه الحالات، والوخز بالإبر لا يقلل من الإحساس بالألم فقط، وإنما يقلل تشنجات العضلات، ويؤدي إلى زيادة القدرة على الحركة.

(الشكل 11): أماكن الوخز بالإبر الصينية.

معالجة الإدمان بالوخز بالإبر

استخدم الوخز بالإبر في الصين، وفي أوروبا والولايات المتحدة وبلدان أخرى للسيطرة على إدمان الأفيون وهناك بعض المزايا في استخدام الوخز لإزالة تأثير السموم الأفيونية، ومنها قلة الآثار الجانبية، والسلامة العالية، وكذلك في تثبيط أعراض الانسحاب التي طال أمدها والانتكاس وإعادة تأهيل وظائف الجسم، بما في ذلك تحسين وظائف المناعة، وزيادة الذاكرة العاملة ومنع الاضطراب العصبي، ويمكن الجمع بين هذا الوخز بالإبر مع الأدوية

الموصوفة لعلاج الإدمان بالمخدرات الأفيونية، وتتحسن أعراض الانسحاب مثل الغثيان، والتهيج، والأرق عند الأشخاص المدمنين على تلك المواد الأفيونية.

معالجة الاكتئاب والفصام

يتم استخدام الوخز بالإبر على نحو متزايد في الاضطرابات النفسية، وقد تم دراسة تأثير الوخز بالإبر الإيجابي على حالات الاكتئاب ومقارنة تأثيره مع الأدوية التي تعالج المرض، وكذلك استخدم الوخز بالإبر في علاج الفصام، وأبانت الدراسات أن الوخز بالإبر قد يكون أفضل من حيث التأثير العلاجي وذلك عند مقارنته بمادة الكلوربرومازين المستخدمة في علاج الفصام.

تقليل آلام العمليات الجراحية

هناك العديد من المزايا لاستخدام الوخز بالإبر في تسكين الألم أثناء العمليات الجراحية منها أنه يعتبر إجراءً آمناً مقارنة مع استخدام التخدير كذلك فلم يتم تسجيل حالات وفيات عند استخدام الوخز بالإبر لتسكين الألم في تلك الحالات، وليس هناك أي تأثير سلبي على وظائف الأعضاء المختلفة للجسم في حين أن التخدير الكلي للمريض أثناء العمليات الجراحية في كثير من الأحيان قد يؤثر على التنفس وضغط الدم، وكذلك فإن مضاعفات ما بعد الجراحة التي تشاهد أحياناً بعد التخدير الكلي، مثل الغثيان، واحتباس البول، والإمساك، والتهابات الجهاز التنفسي تحدث بصورة أقل عند استخدام الوخز بالإبر، وهناك فائدة أخرى للوخز بالإبر أثناء الجراحة وهي أن يبقى المريض واعياً قادراً على التحدث مع الفريق الطبي خلال العملية الجراحية.

معالجة أمراض الجهاز الحركي «التهاب المفاصل الروماتويدي»

التهاب المفاصل الروماتويدي هو مرض مزمن من أمراض المناعة الذاتية التي يهاجم فيها الجهاز المناعي المفاصل، مسبباً التهابات شديدة وتدميراً كبيراً وبمرور الوقت يحدث تلف في العظام والغضاريف بالمفاصل وتضعف العضلات والأربطة، والأوتار التي تدعم تلك المفاصل وبخاصة في منطقتي الرسغين والأصابع، وفي بعض الحالات يسبب هذا المرض الإعاقة، مؤدياً إلى فقدان القدرة على الحركة، وربما يصاحب ذلك مشكلات صحية أخرى، مثل فقر الدم وجفاف العين أو الفم، ومشكلات في القلب أو الرئة والإرهاق، والحمى في بعض الأحيان والاكتئاب، والقلق، والشعور بالعجز، وتدني احترام الذات، وهناك عدة طرق

علاجية للمرض، منها ما هو دوائي مثل الأدوية التي تعمل كمسكنات الألم ومضادة للالتهاب في نفس الوقت وهي تسعى لوقف تقدم المرض ومنع تدمير المفاصل وهناك علاج آخر غير دوائي ويشمل العلاج الطبيعي والعلاج المهني والعلاجات الطبية التقليدية هي فعالة في علاج هذا النوع من الالتهابات ومع ذلك، فإن الباحثين يدرسون أيضاً استخدام وسائل الطب التكميلي والبديل في علاج التهاب المفاصل الروماتويدي.

(الشكل 12): التهاب المفاصل الروماتويدي.

هناك أدلة متضاربة بشأن فائدة الوخز بالإبر في علاج التهاب المفاصل الروماتويدي وقد استخدمت وسائل أخرى للطب المكمل والبديل، مثل التأمل الذهني الذي قد يعمل على تحسين قدرة المشاركين على التعامل مع هذا المرض، وكذلك وجد أن التدريب على الاسترخاء قد يؤثر على الأعراض الجسدية والنفسية المرتبطة بذلك المرض وهناك بعض الأدلة على أن هذه التقنيات قد تكون ذات فائدة في علاج هذا المرض وأبانت دراسة أجريت عام 2004 على تأثير ممارسة تمارين تاي تشي على بعض المرضى المصابين بمرض التهاب المفاصل الروماتويدي أن قوة العضلات قد تحسنت وزادت القدرة على التحمل، ولكن في المقابل لم يكن هناك دليل على حدوث انخفاض في نشاط المرض أو درجة الألم.

تتضمن اليوجا عدة تمارين يمكن أن تكون مفيدة لالتهاب المفاصل، بما في ذلك التي قد تساعد على تحسين القوة والمرونة، وقد أبانت النتائج أن تمارين اليوجا قد تحسن الوظيفة البدنية، وتقلل من تورم المفاصل ومع ذلك، فإن عدد الدراسات التي اختبرت تأثير اليوجا على هذا المرض قليلة وغير كافية.

وبالنسبة للمكملات الغذائية مثل زيت السمك، وحمض جاما لينوليك لم تظهر فوائد واضحة لتلك المكملات الغذائية واضحة، وفي دراسة على الحيوانات تمت عام 2010، تم العثور على مواد مضادة لالتهاب المفاصل في مستخلصات من مادة الكركم، لكن هذا لم يتم اختباره عند البشر وأبانت الدراسة أن مستخلصات الكركم يحتمل أن تكون لها دور في منع أو إبطاء مرض ودورها في علاج التهاب المفاصل الروماتويدي، لكن يمكنه أن يحدث

تقلصات في المرارة، لذا فهو لا ينصح به عند المرضى الذين يعانون من التهاب المرارة أو وجود حصوات بها ويعتبر الجلوكوزامين وكبريتات الكوندرويتين من المكملات الغذائية الأكثر شعبية المستخدمة في علاج التهاب المفاصل والجلوكوزامين هو مادة موجودة في السائل حول المفاصل، كما يمكن الحصول عليها من أصداف الجمبري وسرطان البحر والجسم يستخدم مادة الجلوكوزامين لتكوين وإصلاح ما عطب من الغضروف الذي هو نوع من الأنسجة الضامة الكثيفة يعمل على تسهيل حركة المفاصل، وقد يؤدي نقصه إلى آلام ومشكلات في الجهاز الهيكلي، كما يحدث في حالة تآكل الغضروف أما مادة الكوندروتين فهي مادة موجودة في الغضروف حول المفاصل ويتم الحصول عليه من مصادر مثل أسماك القرش والماشية. كل من الجلوكوزامين والكوندرويتين قد أظهرا قدرة على تقليل الالتهاب، وذلك في الدراسات التي أجريت على الحيوانات، أما في البشر فقد تمت دراسة ذلك التأثير في مرض الفُصَالُ العَظمِيّ فقط، وليس في التهاب المفاصل الروماتويدي وتناول الجلوكوزامين آمن بالنسبة لمعظم الناس، ومع ذلك فإنه قد يعمل على تفاقم أعراض الربو من خلال رد الفعل التحسسي، وكذلك قد يتسبب في ارتفاع السكر بالدم ومستويات الأنسولين لبعض المرضى المصابين بالبول السكري، وأولئك المرضى يحتاجون إلى مراقبة لمستوى السكر بالدم أثناء تناولهم تلك المادة والجلوكوزامين يمكن أن يقلل من فعالية بعض الأدوية التي تخفف الألم وتخفض الحرارة مثل مادة أسيتامينوفين، وبعض الأدوية المضادة للسرطان، وبعض العقاقير التي تعالج داء السكري. ويعتبر استعمال مادة الكوندرويتين آمناً بالنسبة لمعظم الناس ومع ذلك، فقد يسبب تفاقم الربو واضطرابات في تخثر الدم، وآلام بالمعدة وغثيان وإسهال، وإمساك، وانتفاخ، واضطرابات في معدل ضربات القلب.

معالجة آلام أسفل الظهر

يعاني ربع البالغين في الولايات المتحدة من نوبات من الألم في منطقة أسفل الظهر ومعظم الناس يمرون بنوبة واحدة من آلام الظهر مرة واحدة على الأقل في حياتهم وآلام الظهر هي واحدة من الشكاوي الصحية الأكثر شيوعاً في العالم، والتي تؤثر على 8 من أصل 10 أشخاص في مرحلة حياتهم وهي حالة مرضية صعبة التشخيص والعلاج كذلك، وآلام أسفل الظهر قد تشفى من تلقاء نفسها بعد بضعة أيام أو أسابيع لكن بالنسبة للآخرين، قد يصبح الألم المزمن معوقاً وقد يستمر لمدة شهور أو سنوات والهدف من العلاج هو تخفيف الألم وتحسين الأداء البدني ويساهم الطب التكميلي والبديل في علاج تلك الحالات مثل التدليك، والعلاج الطبيعي لتخفيف الألم واسترجاع القدرة على الحركة، ويعتبر هذا النوع من العلاج آمناً عندما يؤديها ممارس مدرب ومرخص.

معالجة مشكلات الجهاز التنفسي

الأنفلُوَنزَا

الأنفلُوَنزَا مرض فيروسي معدٍ يؤدي إلى حدوث أعراض مرضية في الأنف والحنجرة والرُّغامي، وقد يصيب الرئتين أحياناً ويأتي في صورة أعراض كالسعال وآلام في العضلات وإرهاق وصداع والتهاب الحلق ويمكن أن يؤدي إلى الالتهاب الرئوي، ويتماثل معظم المصابين للشفاء في غضون أسبوع أو أسبوعين دون الحاجة إلى علاج طبي غير أنّ الأطفال والمسنين وأولئك الذين يعانون حالات مرضية خطيرة أخرى قد يتعرّضون لمضاعفات وخيمة من جرّاء العدوى والالتهاب الرئوي.

ينتقل فيروس الأنفلونزا بالهواء عن طريق السعال والعطس، وبإمكان الفيروس دخول الجسم البشري عن طريق الأغشية المخاطية للأنف والفم أو العين أيضاً والفيروس شديد العدوى وسريع الانتشار، ويسبب عدوى موسمية تؤدي إلى موت آلاف كبار السن والأطفال كل سنة، ويعتبر التطعيم هو أفضل حماية ضد الإصابة بالأنفلونزا.

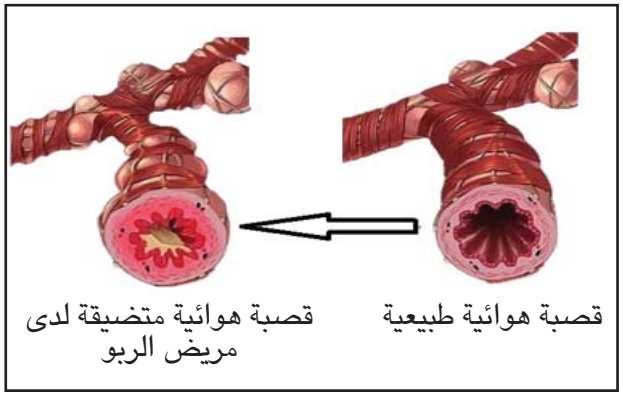
يستخدم الطب التكميلي والبديل لعلاج الأنفلونزا أو الزكام، لكن لا يوجد دليل قاطع على أن أي من وسائله المختلفة مفيدة لعلاج الأنفلونزا، فمثلاً هناك بعض الأدلة القليلة على أن تناول البروبيوتيك قد يساعد على منع نزلات البرد وفي عام 2011 تمت دراسة نتائج 10 من التجارب الإكلينيكية لتناول البروبيتك والتي شملت أكثر من 3000 شخص أشارت إلى أنه قد يساعد على منع التهابات الجهاز التنفسي العلوي، مثل نزلات البرد، لكن الأدلة ضعيفة ومحدودة.

كذلك فإن تناول عنصر الزنك قد يقلل من طول وشدة المرض بالنسبة لمعظم الأشخاص وخلصت مراجعة 15 من التجارب الإكلينيكية عن تناول الزنك عن طريق الفم التي تشمل أكثر من 1300 شخص إلى أن الزنك يساعد على تقليل طول وشدة المرض عندما يؤخذ في غضون 24 ساعة بعد بدء الأعراض، كما يخفض تناول الزنك عدد نزلات البرد عند الأطفال ولكن استخدام منتجات الزنك لنزلات البرد لمدة طويلة يمكن أن يسبب فقدان حاسة الشم، وفي الجرعات العالية يمكن أن يسبب نقص عنصر النحاس، ويمكن كذلك أن يزيد من خطر التعرض لمشكلات المسالك البولية، والحد من وظائف المناعة وعنصر الزنك قد يتفاعل مع بعض الأدوية، بما في ذلك المضادات الحيوية والبنسيلامين (وهو دواء يستخدم لعلاج التهاب المفاصل الروماتويدي).

تبين من استعراض منهجي لنتائج 29 من التجارب الإكلينيكية التي تشمل أكثر من 11000 شخص أن تناول فيتامين (C) بشكل منتظم (0.2 جرام على الأقل يومياً) لم يقلل من احتمال الإصابة بالمرض، ولكن كان مرتبطاً مع انخفاض في طول وشدة الأعراض ويعتبر تناول فيتامين (C) عموماً آمناً ومع ذلك يمكن أن تسبب الجرعات العالية منه حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي مثل الإسهال، والغثيان والمغص.

الربو

الربو هو مرض مزمن في الرئة يصيب الأشخاص في جميع الأعمار بنوبات من السعال، وضيق التنفس، ومعظم الذين يعانون من الربو قادرون على التعامل مع هذا المرض بالأدوية والتغيرات السلوكية، مثل تجنب الأشياء التي يمكن أن تفاقم الأعراض.



(الشكل 13): الربو.

لقد تمت العديد من الدراسات لبحث تأثير الوخز بالإبر في نقاط محددة على الجسم لعلاج الربو، وعلى الرغم من أن بعض الدراسات أظهرت انخفاضاً في استخدام الأدوية وتحسينات في الأعراض ونوعية الحياة مع الوخز، لكن الأدلة المتوفرة من الدراسات تعتبر قليلة لإثبات أن الوخز بالإبر هو علاج فعال لعلاج الربو. وبالنسبة لانتشار استخدام الطب المكمل والبديل في علاج الربو فقد ذكرت دراسة أجريت في عام 2002 أن حوالي 1.1% من المستطلعين استخدموا إحدى وسائله في العلاج، لكن ليس هناك ما يكفي من الأدلة لدعم استخدام أي نهج من الطب التكميلي والبديل للتخفيف من الربو.

حساسية الأنف والتهاب اللوزتين

كثيراً ما يستخدم الوخز بالإبر في علاج اضطرابات الجهاز التنفسي مثل التهاب الأنف التحسسي، وأظهرت الدراسات أن الوخز بالإبر أكثر فعالية من الأدوية المضادة للهيستامين في علاج هذا المرض مع قلة حدوث الآثار الجانبية، وكذلك فإن الوخز بالإبر قد

يقلل الأعراض الحادة المصاحبة لالتهاب اللوزتين، وبالرغم من أن ليس هناك أية معلومات عن حدوث مضاعفات ثانوية لالتهاب اللوزتين مع استخدام الوخز بالإبر، فإن استخدام المضادات الحيوية لا يزال هو العلاج الأمثل لالتهاب اللوزتين الحاد.

معالجة أمراض القلب والشرايين

أمراض القلب والشرايين هي مجموعة من الاضطرابات التي تؤثر في القلب والأوعية الدموية وتُهدد حياة المُصاب بها، ومنها أمراض القلب التاجية، والنوبة القلبية، والسكتة الدماغية، وفرط ضغط الدم، فشل القلب، وغيرها وتعتبر أمراض القلب والأوعية الدموية هي المسبب الأول للوفاة عالمياً، وكما تذكر منظمة الصحة العالمية فإن الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والشرايين قدرت بنحو 17.3 مليون شخص في عام 2008، وأن أكثر من 80% من الوفيات حدثت في البلدان المنخفضة ومتوسطة الدخل، ومن أكثر الأنواع شيوعاً من أمراض القلب والشرايين هو ضيق الشريان التاجي، وهو الوعاء الدموي التي يزود القلب بالدم.

المواد المضادة للأكسدة ودورها في معالجة أمراض القلب والأوعية الدموية

الجذور الحرة هي جزيئات غير مستقرة تتشكل طبيعياً عندما يحول الجسم الطعام إلى طاقة ويمكن للجذور الحرة أن تسبب «الأكسدة»، وهي العملية التي قد تؤدي إلى تلف الخلايا ويعتقد أن الأكسدة تلعب دوراً في مجموعة متنوعة من الأمراض بما فيها السرطان، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وداء السكري، ومرض ألزهايمر ومرض باركنسون، وأمراض العيون مثل الكاتاراكت (الساد) والتنكس البقعي المرتبط بالعمر.

إن مضادات الأكسدة هي مواد طبيعية وكذلك كيميائية من صنع الإنسان قد تمنع أو تؤخر بعض أنواع تلف الخلايا وتعتبر الوجبات الغذائية التي تحتوي على الخضار والفواكة هي مصادر جيدة للمواد المضادة للأكسدة، والتي تشمل فيتامينات (C) و (E)، وكذلك تناول السيلينيوم، والكاروتينات مثل بيتا كاروتين، والليكوبين ولا توجد مخاوف بشأن سلامة المواد المضادة للأكسدة في الغذاء لكن بعض الدراسات ذكرت أن تناول جرعة عالية من المواد المضادة للأكسدة قد يؤدي إلى مخاطر صحية في بعض الحالات، فمثلاً تناول جرعات عالية من «بيتا كاروتين» قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الرئة لدى المدخنين، وكذلك فإن جرعات عالية من فيتامين (E) قد تزيد من مخاطر الإصابة بسرطان البروستاتة وقد تتفاعل مضادات الأكسدة مع بعض الأدوية على سبيل المثال، قد تزيد مكملات فيتامين (E) من خطر النزف في الأشخاص الذين يتناولون العقاقير المضادة للتخثر (سيولة الدم) مثل الوارفرين.

فرط ضغط الدم

فرط ضغط الدم هو حالة مرضية مزمنة يكون فيها ضغط الدم في الشرايين مرتفعاً، وهذا الارتفاع يتطلب من القلب العمل بجهد أكبر من المعتاد ليتمكن من دفع الدم في الأوعية الدموية، ويصنف فرط ضغط الدم إما فرط ضغط الدم الأولي (الأساسي)، ويمثل 90–95 من عدد الحالات وذلك دون وجود حالة طبية واضحة مسببة له أما الحالات الأخرى أو فرط ضغط الدم الثانوي فإنها تشكل نسبة حوالي 5–10% من الحالات ويكون سببها أمراض في الكليتين أو فرط نشاط الغدة الكظرية وغيرها.

بمرور الوقت، يمكن أن يؤدي فرط الضغط إلى تلف القلب والأوعية الدموية والكلى، وأجزاء أخرى من الجسم، ويمكن أن يسبب كذلك مرض القلب التاجي، وفشل القلب والسكتة الدماغية والفشل الكلوي ويتم علاج فرط ضغط الدم بوسائل متعددة منها تغيير نمط الحياة بما في ذلك تناول وجبات صحية وتقليل الملح ومزاولة النشاط البدني، والحفاظ على الوزن المثالي للجسم، وعدم التدخين، وتعلم كيفية التعامل مع التوتر والإجهاد، وأخيراً الأدوية.

يستخدم الطب التكميلي والبديل لعلاج فرط الضغط وتظهر نتائج البحث أن بعض الممارسات مثل التأمل واليوجا، قد تساعد في خفض ضغط الدم لدى الأشخاص المصابين بفرط ضغط الدم، وفي عام 2013 اقترحت جمعية القلب الأمريكية أن الارتجاع البيولوجي والتأمل، بالإضافة إلى الأدوية التقليدية، يمكن أن تساعد الأشخاص على خفض ضغط الدم لديهم.

وتشير العديد من الدراسات أن بعض المكملات الغذائية بما في ذلك الكاكاو، الشوكولاتة الداكنة، والثوم، وزيت السمك (أوميجا – 3) قد تساعد على خفض ضغط الدم لدى الأشخاص المصابين بفرط ضغط الدم.

دور الثوم في خفض ضغط الدم

الثوم نبات من العائلة الزنبقية التي تشمل البصل والهيليون، والثوم تم استخدامه كدواء وكنوع من التوابل منذ آلاف السنين، وتشير النقوش المحفورة على أهرامات الجيزة إلى معرفة المصريين القدماء بفائدة هذا الغذاء، حيث ورد في برديا تهم أن الثوم كان يوزع على العمال الذين بنوا الأهرامات قبل البدء في عملهم من أجل إعطائهم القوة ولحمايتهم من الأمراض، ولكن الاستخدام الأكثر شيوعاً كمكمل غذائي ووسيلة من وسائل الطب التكميلي والبديل هو لعلاج حالات ارتفاع الكوليستيرول في الدم، وكذلك الوقاية من أمراض القلب، وفرط ضغط الدم والوقاية من بعض أنواع السرطان، بما في ذلك المعدة وسرطان القولون.

يمكن أن تؤكل فصوص الثوم نيئة أو مطبوخة. ويمكن أيضاً أن تجفف أو مسحوقة وتقدم في صورة أقراص وكبسولات، وفصوص الثوم الخام يمكن أن تستخدم أيضاً في صنع الزيوت ومستخلصات سائلة، وتشير بعض الأدلة على أن تناول الثوم يمكن أن يخفض مستويات الكوليستيرول بالدم بشكل طفيف. وكذلك في إبطاء تطور تصلب الشرايين (التصلب العصيدي)، وهي حالة يمكن أن تؤدي إلى أمراض القلب أو السكتة الدماغية وتشير بعض الدراسات أن تناول الثوم قد يخفض ضغط الدم قليلاً، وخاصة في الأشخاص الذين يعانون من فرط ضغط الدم، وللثوم بعض الآثار الجانبية مثل وجود رائحة كريهة في النفس ورائحة الجسم إذ يعتبر الثوم من الأطعمة غير المحببة لدى كثير من الناس، نظراً لرائحته النفاذة المنفرة، ويمكن أن يحدث تناوله حرقة، واضطراب في المعدة هذه الآثار الجانبية هي أكثر شيوعاً مع الثوم الخام، والثوم يمكن أيضاً أن يميع الدم (يقلل من قدرة الدم على التخثر)، حيث يعمل الثوم على التقليل من مفعول مادة الثرومبوكسان وهي المادة التي تساعد على تجلط الدم، وفي نفس الوقت لا يؤثر سلباً على مادة بروستاسيكلين التي تحافظ على سيولة الدم.

بذور الكتان وزيت بذور الكتان

يعتبر الاستخدام التقليدي لبذور الكتان هو بمثابة ملين لأنها تحتوي على ألياف قابلة للذوبان، مثل تلك الموجودة في نخالة الشوفان، كما أنها تستخدم في علاج آلام الثدي والتهاب المفاصل، وقد استخدمت كل من بذور الكتان وزيت بذور الكتان في تخفيض مستويات الكوليستيرول العالية، وتبين من استعراض العديد من البحوث الإكلينيكية التي أجريت في عام 2009 أن آثار خفض الكوليستيرول كانت أكثر وضوحاً في النساء بعد سن الإياس والأشخاص الذين لديهم ارتفاع في مستويات الكوليستيرول، ورغم أن بعض الدراسات تشير إلى أن بذور الكتان قد تقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، فإنه ليس هناك ما يكفي من الأبحاث لدعم التوصيات لهذا الاستخدام.

أمراض الجهاز الهضمي

متلازمة القولون المتهيج

هو اضطراب مزمن يتعارض مع الوظائف الطبيعية للقولون وتتميز متلازمة القولون المتهيج بظهور أعراض مثل آلام في البطن والتقلصات، والانتفاخ، وحدوث نوبات من الإمساك، والإسهال وتظهر الدراسات أن واحداً من كل خمسة تظهر لديهم أعراض متلازمة القولون المتهيج وغالباً ما تبدأ في الظهور بين سن 20 و 30 عاماً، ويمكن للأطفال أيضاً أن

يعانوا من أعراض هذه المتلازمة وهو أكثر شيوعاً بين النساء ويمكن أن تؤثر بدنياً ونفسياً واجتماعياً واقتصادياً على الشخص المصاب بذلك المرض وقد تسبب بعض أنواع الأدوية، وبعض الأطعمة، وكذلك بعض الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب والإجهاد في ظهور أعراض متلازمة القولون المتهيج.

يشمل علاج متلازمة القولون المتهيج التغييرات الغذائية مثل تناول وجبات صغيرة، وتجنب الأطعمة التي تسبب تفاقم الأعراض، كالثوم والبصل والأطعمة الدهنية، وكذلك ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وتغيير نمط الحياة، والنوم الكافي.

وقد اتجه كثير من الأشخاص إلى بعض ممارسات الطب التكميلي والبديل للمساعدة في تخفيف أعراض متلازمة القولون المتهيج، وقد أظهرت العديد من الدراسات العلاج بالتنويم المغناطيسي تحسن كبير على المدى الطويل من الأعراض المعدية المعوية، وكذلك القلق، والاكتئاب، لكن استخدام المكملات الغذائية كعلاج لمتلازمة القولون المتهيج يمكن أن تسبب مشكلات صحية إذا لم تتم بشكل صحيح، وبعض تلك المكملات قد تتفاعل مع بعض الأدوية أو المكملات الغذائية الأخرى، وعند استعراض العديد من الدراسات الإكلينيكية وجد أن عدداً قليلاً من هذه العلاجات العشبية، مثل الخرشوف قد تساعد على تحسين الأعراض بما في ذلك آلام في البطن، والإمساك، والإسهال وكثيراً ما يستخدم زيت النعناع لمعالجة القولون المتهيج، وقد أشارت بعض الدراسات أن الوخز بالإبر لديه بعض التأثير الإيجابي على طريقة معيشة الفرد أو النمط الحياتي في المصابين بمتلازمة القولون المتهيج، ومع ذلك فقد خلصت المراجعات المنهجية للدراسات المختلفة أنه لا توجد أدلة مقنعة لدعم استخدام الوخز بالإبر لعلاج أعراض القولون المتهيج.

البروبيوتيك وأمراض الجهاز الهضمي

هي نوع من المكملات الغذائية تحتوي على جراثيم حية أو خمائر يعتقد أنها صحية للكائن المضيف، وذلك عند تناولها بكميات مناسبة، وتشمل البروبيوتك مجموعة من الجراثيم من أهمها «الشَّفَّاء» و «المُلَبَّنَة الحمضية» والتي تساهم بشكل فاعل في تطور مناعة الجهاز الهضمي. ويوصي بعض الأطباء واختصاصيو التغذية بهذه المكملات بعد تناول دورة من العلاج بالمضادات الحيوية، أو كجزء من معالجة الأمعاء بعد الإصابة بداء المُبيَضَّات، وفي هذه الحالات قد يقل عدد الجراثيم التي تعمل بتلاؤم مع أجسامنا، وهذه حالة قد تسمح للجراثيم الضارة بالتزايد وبالتالي يمكن أن تسبب أذى للصحة.

وتشمل آليات عمل البروبيوتك الحد من الكائنات الحية الضارة في الأمعاء، وإنتاج المركبات المضادة للمكروبات (المواد التي تدمر أو تقمع نمو الكائنات الدقيقة)، وكذلك تحفيز الاستجابة المناعية في الجسم.

يستخدم البروبيوتك في معالجة مجموعة متنوعة من اضطرابات الجهاز الهضمي مثل الإسهال، والقولون المتهيج، ومرض التهاب الأمعاء، والتهاب القولون التقرحي، كما يجرى استخدام البروبيوتيك لمنع تسوس الأسنان والتهاب اللثة. وتشير الدراسات أيضاً إلى أن البروبيوتيك قد يقلل من الآثار الجانبية المرتبطة بمعالجة عدوى الملوية البوابية التي تعتبر سبب معظم حالات قرحة المعدة.

الوخز بالإبر واضطرابات الجهاز الهضمي

يستخدم الوخز بالإبر لعلاج الألم الشرسوفي الذي يعتبر من أكثر الأعراض شيوعاً في أمراض المعدة، والقرحة الهضمية، التهاب المعدة الحاد والمزمن، وتشنج المعدة و قد أثبت فاعلية كذلك في علاج الغثيان والقيء وغثيان الصباح، والغثيان بعد العمليات الجراحية والغثيان والقيء أثناء تناول العلاج الكيميائي.

داء السكري والمكملات الغذائية

في إحصاء لعام 2014 قد وجد أن 29 مليون أمريكي الذين يمثلون حوالي 9.3% من مجموع السكان هم مرضى بداء السكري الذي يعتبر السبب الرئيسي لمرض الكلى المزمن والفشل الكلوي بالولايات المتحدة.

تسعى العلاجات الطبية التقليدية واتباع نمط الحياة الصحي، بما في ذلك مراقبة الوزن لمنع أو تقليل العديد من مضاعفات داء السكري، وهناك العديد من الباحثين يقومون بدارسة عدة طرق للطب التكميلي والبديل، بما في ذلك المكملات الغذائية مثل الكركم والقرفة والجينسنج، والصبار، والحلبة والثوم وحتى البطاطا الحلوة لمعرفة مدى قدرة تلك المواد في مد يد العون لمرضى داء السكري من النوع الثاني وعموماً، ليس هناك أدلة علمية كافية لإظهار أن أي المكملات الغذائية يمكن أن تسهم في ذلك الغرض.

يوجد عنصر المغنيزيوم في العديد من الأطعمة، بما في ذلك الحبوب الكاملة والمكسرات، والخضر الورقية، ويعتبر ضرورياً للجسم في تعامله مع الجلوكوز ونقص المغنيزيوم قد يزيد من خطر الإصابة بداء السكري كما جاء في استعراض لنتائج مجموعة من الأبحاث في عام 2011، ومع ذلك ليس هناك أي دليل من التجارب الإكلينيكية أن المغنيزيوم يساعد على التحكم في داء السكري.

عنصر الفاناديوم وهو عنصر نادر موجود بكميات ضئيلة بالنباتات والحيوانات، ووُجد في بعض الدراسات التي أُجريت على الحيوانات أن الفاناديوم يساعد على تعديل سكر

الدم في النوع الأول وكذلك النوع الثاني وجدت بعض الدراسات الحديثة التي أُجريت على الأشخاص المصابين بداء السكري، أن هناك تحسناً طفيفاً لاستجابة الخلايا للأنسيولين عند تناول الفانااديوم الأمر الذي أدى إلى الإقلال من جرعة الأنسولين المُعطاة.

وبالنسبة للآثار الجانبية لاستخدام المكملات الغذائية فهناك تقارير متعددة تربط بين تناول المكملات الغذائية بجرعات كبيرة، كالكروم وأمراض الكلى، والمغنيزيوم والإسهال، وحدوث تقلصات في البطن.

معالجة آلام المرارة

يمكن للوخز بالإبر أن يستخدم ليس بمثابة مسكن فقط، ولكن أيضاً كمضاد للتقلصات ويتميز التأثير المسكن للوخز بأنه قوي ويحدث بعد مدة زمنية قصيرة دون آثار جانبية.

التهاب الكبد من نوع (C) والمكملات الغذائية

التهاب الكبد من نوع (C) مرض معدٍ يؤثر بشكل رئيسي على الكبد نتيجة الإصابة بفيروس الالتهاب الكبدي، وتحدث العدوى بشكل أساسي عن طريق انتقال الدم الملوث، نتيجة استخدام الحقن غير المعقمة والمستعملة لأكثر من فرد، وكذلك نقل الدم الملوث بالفيروس ويقدر عدد المصابين بفيروس (C) في العالم بحوالي 130–150 مليون نسمة.

وكثيراً لا يصاحب الالتهاب الكبدي (C) أي أعراض، لكن العدوى المزمنة قد تؤدي إلى حدوث تليف في الكبد قد يؤدي في النهاية إلى الفشل الكبدي أو حتى سرطان الكبد وكذلك دوالي المريء التي قد تؤدي إلى نزف شديد يهدد حياة المريض.

من المكملات الغذائية التي يدعي البعض فاعليتها في حالات التهاب الكبد من نوع (C) هو عشبة شوك الحليب التي استعملتَ لقرونٍ لمُعَالَجَة اليرقانِ واضطراباتِ الكبدِ الأخرى، وفي وقتنا الحاضر أَكّدَتْ دِراساتَ علميةَ بأنّها قَدْ تساعد في شفاء وإعادة بناء الكبد، لأن مادة «سيليمارين» الموجودة بها قد تؤدي إلى تَحفيز إنتاجِ الإنزيماتِ المضادةِ للتأكسد التي تُساعدُ الكبدَ على التعامل مع السمومَ، وكذلك لزيَادَة إنتاجَ خلايا الكبدِ الجديدةِ وقَدْ تُحسن التليف الكبدي، لكن تلك المنافع لَمْ تُثبَتْ في المرضى المصابين بالتهاب الكبد من نوع (C) وبالرغم من أن عشبة شوكِ الحَليبِ قَدْ تساعدُ الخلايا الكبدَية لكنها لَنْ تعالجَ التهابَ الكبد من نوع (C).

معالجة أمراض الجهاز البولي

تشير الدراسات المختلفة إلى تزايد شعبية العلاجات التكميلية والبديلة لعلاج أمراض الجهاز البولي، ففي عام 2002 استخدم ما يقدر بـ 218,000، شخص منتجات طبيعية عشبية لعلاج مشكلات في المسالك البولية وأن ما بين 30% و 90% من الرجال في الولايات المتحدة الذين قاموا بالكشف عند أطباء المسالك البولية قد تناولوا بعض المكملات للتخفيض من حجم البروستاتة.

استخدم التوت البري لأكثر من قرن من الزمان كعلاج منزلي لمنع وعلاج التهاب المسالك البولية، وعلى الرغم من أنه كان يعتقد سابقاً أن التوت البري يعمل من خلال جعل البول أكثر حامضية، تشير الأبحاث أن هناك مادة في التوت البري تمنع الجراثيم من الالتصاق بجدران المسالك البولية، وهذا يُمكن تدفق البول من أن يطرد الجراثيم، أظهر التوت البري فعالية بشكل خاص لدى النساء لتقليل عدوى المسالك البولية المتكررة.

وبالنسبة لارتفاع حمض البوليك بالدم فقد تم مقارنة تأثير الوخز بالإبر واستخدام الأدوية التقليدية مثل «الوبيورينول» لتخفيض مستوى حمض البوليك، وقد أظهرت مجموعة الوخز بالإبر تحسناً أكبر في الحالات التي تستخدم عقار «الوبيورينول»، وبالإضافة إلى ذلك فقد حدث انخفاض في مستوى حمض البوليك بالدم والبول في كلتا المجموعتين.

يستخدم الوخز بالإبر في حالات احتباس البول بسبب وجود اضطرابات وظيفية، وليس في حالات الانسداد العضوي، وكذلك في حالات احتباس البول بعد الولادة أو بعد إجراء الجراحات البولية فعادة ما يحدث التبول مباشرة بعد إجراء جلسة الوخز بالإبر، وكذلك فإن الوخز لا يستخدم فقط لتخفيف المغص الكلوي، وإنما لطرد الحصيات البولية (خاصة إذا لم تكن ذات حجم كبير)، لأنه يعمل على توسيع الحالب ومن الأفضل أن يتم استخدامه كإجراء مكمل بالتزامن مع العقاقير أو عند استخدام جهاز تفتيت الحصوات.

الطب التكميلي والبديل وأمراض النساء

للوخز بالإبر تأثير مسكن مفيد ويعمل على تخفيف الألم في عملية الولادة، ويمكن أن يحدث تخفيض كبير في مدة الولادة وفي حالة ضعف تقلصات الرحم، فإن الوخز بالإبر يزيد من نشاط الرحم، ويمكن أيضاً استخدام الوخز بالإبر لتسكين الألم أثناء الخياطة الجراحية بعد الولادة وبالإضافة إلى ذلك، فإن تجنب استخدام التخدير أثناء الإجراءات الجراحية يشكل فائدة للمولود الجديد.

في مجال أمراض النساء يستخدم الوخز بالإبر لتخفيف الإحساس بالألم في حالات عسر الطمث الأولي، وهو ألم يحدث أسفل البطن وبدايته من وقت ابتداء الدورة الطمثية أو قبلها مباشرةً وينتهي بعد توقف الطمث، وقد أبانت العديد من الدراسات أن الوخز يقلل من مستوى الألم وينظم حركة الرحم أيضاً، وذلك يؤدي إلى تسهيل تصريف الحيض ويستخدم الوخز بالإبر أيضاً في علاج متلازمة ما قبل الحيض، وهي مجموعة من الأعراض الجسدية والنفسية والعاطفية المرتبطة بحدوث الحيض لدى النساء، وبالرغم من أن 80% من النساء في عمر الإنجاب يعانين من بعض أعراض هذه المتلازمة لكن أحياناً يحدث أن تبلغ درجة الأعراض من الشدة بحيث تمنع المصابة من ممارسة أنشطة حياتها بشكل طبيعي حتى يتم تشخيص الحالة.

استخدام الطب التكميلي والبديل في علم التوليد

تاريخياً كانت النساء هن المستعملات الرئيسيات للطرق العلاجية المكملة وبالطبع يشمل استخدام تلك الطرق أثناء فترة الحمل ومع أنه من الصعب أن نحدد بدقة عدد النساء اللاتي يستخدمن الطب التكميلي والبديل في الوقت الحالي.

جدير بالذكر أن أكثر من 70% من أطباء النساء والتوليد يعتبرون التدليك والوخز بالإبر والتأمل، واستخدام الفيتامينات واليوجا والتأمل والعلاج بالتنويم أساليب آمنة ومفيدة للاستعمال أثناء فترة الحمل، والإحصاءات عبر العالم تشير بصفة مستمرة إلى شعبية استعمال العلاج بالأعشاب بالنسبة للنساء الحوامل، وغالباً عبر التوصيات من قبل العائلة والأصدقاء أكثر من أن يتم تحت إرشاد مهني، وبالرغم من نقص حجم المعلومات خاصة المتعلقة باستخدام الطب التكميلي والبديل بالنسبة للنساء اللائي خضن تجربة فقد الحمل فإن الإحصاءات قد وجدت معدلات أكثر للاستخدام بين المريضات اللاتي يعانين من العقم أكثر من النساء اللاتي لديهن القدرة على الإنجاب.

الطب التكميلي والبديل ومعالجة السرطان

يتميز السرطان بوجود خلايا قادرة على النمو والانقسام بلا حدود، وكذلك فإن تلك الخلايا المنقسمة لها القدرة على غزو أنسجة مجاورة وتدميرها، أو الانتقال إلى أنسجة بعيدة، والسرطان نوعان: حميد وخبيث ويمكن أن يتطور الورم الحميد في بعض الحالات إلى خبيث ويصيب السرطان كل المراحل العمرية عند الإنسان، ولكن مخاطر الإصابة به تزيد كلما تقدم الفرد في العمر، وكما تذكر منظمة الصحة العالمية، فإن السرطان من بين الأسباب الرئيسية للوفيات في جميع أنحاء العالم، وقد تم رصد ما يقرب من 14 مليون إصابة جديدة و 8.2 مليون حالة وفاة ذات صلة بالسرطان في عام 2012.

وتعتبر الأنواع الأكثر شيوعاً من السرطان في عام 2012 بين الرجال هو سرطان الرئة والبروستاتة والقولون والمستقيم والمعدة والكبد، أما بين النساء فكان سرطان الثدي والقولون والمستقيم والرئة وعنق الرحم، والمعدة، وتذكر الدراسات أن أكثر من 30% من وفيات السرطان يمكن الوقاية منها عن طريق تجنب عوامل الخطر بما في ذلك التبغ، وزيادة الوزن أو السمنة، وتناول الكحول، والأمراض المنقولة جنسياً، وكذلك تلوث الهواء.

يساهم الطب التكميلي والبديل في علاج بعض مضاعفات مرض السرطان وكذلك الآثار الجانبية للمواد الكيميائية المستخدمة في العلاج، فمثلاً قد تستخدم طريقة الوخز بالإبر للتخفيف من آلام العنق والكتف، والألم بعد الجراحة، وكذلك يمكن أن يستخدم الزنجبيل كعلاج للغثيان والقيء الذي يسببه العلاج الكيميائي، ويمكن أيضاً استخدام التدليك لعلاج الآلام المصاحبة لمرض السرطان، وهناك أيضاً العلاج بالموسيقى الذي قد يخفف الأعراض المرتبطة بالسرطان من خلال تقليل اضطرابات المزاج، وفي العموم لا يتم اعتماد الكثير من وسائل الطب التكميلي والبديل في علاج حالات السرطان، إما لأنه لم يتم إجراء دراسات محكمة عليه بشكل وافٍ، أو لأن الدراسات لم تثبت فعالية ذات دلالة إحصائية، وبالإضافة إلى ذلك فقد أوضحت بعض الدراسات وجود مخاوف بشأن سلامة بعض منها على صحة المرضى.

استعمال الطب التكميلي والبديل بين مرضى السرطان

أجريت العديد من الدراسات الصغيرة عن استخدام الطب التكميلي والبديل من قبل مرضى السرطان ووجدت دراسة نشرت في عدد يوليو 2000 من مجلة علم الأورام الإكلينيكية أن ثلثي المرضى المصابين بالسرطان قد استخدموا إحدى وسائل الطب التكميلي والبديل على الأقل كجزء من علاج السرطان وأفادت دراسة أخرى نشرت في عدد ديسمبر 2004 أن 88% من 102 شخص مصاب بمرض السرطان قد استخدموا أيضاً إحدى وسائل الطب التكميلي والبديل على الأقل ومن بين هؤلاء، كان 93% قد استخدموا المكملات الغذائية، كالفيتامينات والمعادن و 5% استخدموا الصلاة أو الممارسات الروحية، وكان ما يقرب من 47% قد استخدم كلتا الطريقتين.

وذكرت المجلة الطبية الجنوبية في عددها الصادر في مارس عام 2005 أن مرضى السرطان يتناولون المكملات الغذائية للحد من الآثار الجانبية للمرض، و لحماية وتحفيز جهاز المناعة، وكذلك لمنع المزيد من ظهور أنواع أخرى من السرطانات أو عودتها بعد الشفاء منها والمرضى في كثير من الأحيان يرون أن استخدام المكملات الغذائية يعتبر وسيلة فعالة لتعزيز صحتهم وتحسين نمط حياتهم.

الأمراض الجلدية

معالجة حب الشباب

حب الشباب هو مرض ينشأ في الجلد ويتميز بظهور الرؤوس السوداء، البثور وربما الندوب فيما بعد، وقد يؤدي حب الشباب إلى القلق، والتوتر، و في الحالات القصوى قد يؤدي إلى الاكتئاب أو حتى الأفكار الانتحارية ويقدر الخبراء أن عامل الوراثة يتسبب في 80% من الحالات ولا يبدو أن عامل النظافة الشخصية أو حتى ضوء الشمس يشارك في حدوثه، لكن تدخين السجائر يزيد من خطر تطور حب الشباب وتفاقم حدته. يصيب حب الشباب الجلد في مناطق كثيرة منها الوجه، والجزء العلوي من الصدر، والظهر ويزداد خلال فترة البلوغ عند كلا الجنسين، وغالباً تكون هناك زيادة في مستوى الهرمونات مثل التستوستيرون.

وتتم معالجة حب الشباب عن تغيير نمط الحياة، مثل تناول كميات أقل من الكربوهيدرات، وهناك أدوية عديدة تساعد على الشفاء مثل «بنزويل بيروكسيد» الموضعي، «حمض الساليسيليك» وتستعمل المضادات الحيوية موضعياً وعن طريق الفم لمعالجة حب الشباب. وقد ساهم الطب التكميلي والبديل في معالجة حب الشباب عن طريق استخدام زيت شجرة الشاي الذي يأتي من أوراق شجرة الشاي التي استخدمت في المجال الطبي لقرون من قبل السكان الأصليين في أستراليا، وفي الوقت الراهن يستخدم زيت شجرة الشاي كعلاج شعبي لعدد من الحالات من بينها حب الشباب، والقدم الرياضي، والجروح، والالتهابات، وقشرة الرأس، والآفات الجلدية عند فحص واستعراض إحدى الدراسات التي تمت في عام 2004 بتمويل من المركز الوطني للصحة التكميلية لفحص قدرة زيت شجرة الشاي على قتل الجراثيم، وجدت بعض الأدلة على إمكانية استخدامه كعلاج إضافي لمعالجة الجروح التي يصعب علاجها وخاصة في حالات الالتهابات الجرثومية، مثل العنقودية الذهبية المقاومة للميثيلين لكن في نفس الوقت لا توجد تجارب إكلينيكية كبيرة تؤيد تلك الأدلة.

الآثار الجانبية لزيت شجرة الشاي

يعتبر الاستخدام الموضعي المخفف لزيت شجرة الشاي آمناً بالنسبة لمعظم البالغين ويحتوي زيت شجرة الشاي على كميات متفاوتة من مادة السينول، وكميات عالية من هذا المركب قد تسبب تهيج الجلد أو الأرجية، وكذلك فإن ابتلاع زيت شجرة الشاي قد يسبب النعاس، والطفح الجلدي وحتى حالات التسمم، وخاصة في الأطفال.

العسل والأمراض الجلدية

يستعمل بعض الأشخاص العسل مباشرة على الجلد لعلاج الجروح، والحروق، حروق الشمس، وقرحة القدم السكري. الاستعمال الموضعي للعسل له تاريخ طويل في الواقع، يعتبر واحداً من أقدم طرق تضميد الجروح المعروفة. وذكرت خصائص الشفاء للعسل في الكتاب المقدس والقرآن الكريم، وقد وجدت دراسة عام 1992 أن العسل يعمل على تسريع التئام الجرح الناتج عن إجراء العملية القيصرية، ووجدت دراسة أخرى أن العسل عمل على شفاء الجروح المستعصية في 59 مريضاً، وأفادت التقارير أن العسل له تأثير مثبط لحوالي 60 نوعاً من الجراثيم الهوائية واللاهوائية، وكذلك الجراثيم إيجابية وسلبية الجرام وقد لوحظ أيضاً وجود أثر مضاد لبعض أنواع الخمائر والفطريات.

الطب البديل ومعالجة الأسنان

يستخدم الوخز بالإبر على نطاق واسع في مجال طب الأسنان، وتذكر دراسات التأثير المسكن للألم باستخدام الوخز بالإبر بعد إجراء العملية الجراحية لحالات متعددة في مجال طب الأسنان، بما في ذلك قلع الأسنان وإِمَاتةُ اللُّبّ السني، وحالات الالْتِهابُ الحَادّ لدَوَاعِمِ السِّن.

أولاً: المراجع العربية

- اتش، جوديث و كون، ماك: 1001 نصيحة للعيش بصحة جيدة – مكتبة جرير – الطبعة الثانية الرياض – السعودية – 2009.
- الحسيني، أيمن: موسوعة الطب الشعبي والطب البديل، دار الطلائع – القاهرة – مصر – 2005.
- العتيبي، زين: موسوعة الطب البديل – الطبعة الأولى – مطبعة جرين لاند – الكويت – 2010.
- بنسيولا، جانيتا: فقد الحمل – الدليل إلى ما يمكن أن يوفره الطب التكميلي والبديل – ترجمة د. محمد جابر صدقي – مركز تعريب العلوم الصحية – الطبعة الأولى – دولة الكويت – 2014.
- فوكس، نان كاثرين: أهم 456 سر للعلاج الفعال – الطبعة الأولى – دار الفاروق – الجيزة – مصر – 2014.
- ميشيو كوشى: أسلوب المايكروبيوتيك – الطبعة الأولى – مكتبة جرير – الرياض – السعودية – 2002.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- [Acupuncture analgesia and analgesic transcutaneous electroneurostimulation in the early postoperative period.] Tsibuliak VN et al. Anesteziologiia i Reanimatologiia, 1995, (2): 93–97
- [Acupuncture at SP 6 in the treatment of primary dysmenorrhoea.]. Shi XL et al. Chinese Acupuncture and Moxibustion, 1994, 14(5): 241–242

- [Clinical observation of electro-acupuncture on 133 patients with depression in comparison with tricyclic amytriptyline.] Luo HC et al. Chinese Journal of Integrated Tdraditional and Western Medicine, 1988, 8(2): 77–80
- A randomized factorial trial of vitamins C and E and beta carotene in the secondary prevention of cardiovascular events in women: results from the Women's Antioxidant Cardiovascular Study. Cook NR, Albert CM, Gaziano JM, et al. Archives of Internal Medicine. 2007; 167(15): 1610–1618
- A systematic review of alternative therapies in the irritable bowel syndrome. Spanier JA, Howden CW, Jones MP. Archives of Internal Medicine. 2003; 163(3): 265–274.
- Acupuncture for chronic pain: individual patient data meta-analysis. Vickers AJ, Cronin AM, Maschino AC, et al. Archives of Internal Medicine. September 10, 2012
- Acupuncture for insomnia. Cheuk DKL, Yeung WF, Chung KF, et al. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2012; (9)
- Agency for Healthcare Research and Quality. Garlic: Effects on Cardiovascular Risks and Disease, Protective Effects Against Cancer, and Clinical Adverse Effects. Evidence Report/Technology Assessment no. 20. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality; 2000.
- Arthritis Research UK Working Group on Complementary Alternative Medicines "Evidence for the efficacy of complementary and alternative medicines in the management of rheumatoid arthritis: a systematic review". Rheumatology. Macfarlane GJ, El-Metwally A, De Silva V, Ernst E, Dowds GL, Moots RJ; El-Metwally; De Silva; Ernst; Dowds; Moots; (Oxford) 2011, **50** (9): 1672–83.

- Brain Behavior Immun.. Omega-3 supplementation lowers inflammation and anxiety in medical students: a randomized controlled trial. Kiecolt-Glaser JK1, Belury MA, Andridge R, Malarkey WB, Glaser R. 2011 Nov; 25(8): 1725-34
- Clinical inquiries. Are any alternative therapies effective in treating asthma? Hayes M, Buckley D, Judkins DZ, et al. Journal of Family Practice. 2007; 56(5): 385–387.
- Complementary and alternative medicine for sleep disturbances in older adults. Gooneratne NS. Clinics in Geriatric Medicine. 2008; 24(1): 121–138.
- Complementary And Alternative Medicine Sourcebook, Amy L. Sutton: Fourth Edition, Omnigraphics, Inc, Detroit, MI 2010.
- Complementary and alternative medicine use among adults: Barnes PM, Powell-Griner E, McFann K, Nahin RL. United States, 2002.
- Complementary and alternative medicine use by patients enrolled onto phase I clinical trials. Dy GK, Bekele L, Hanson LJ, et al. Journal of Clinical Oncology. 2004; 22(23): 4810–4815.
- Complementary and Alternative Therapies for Urinary Symptoms. Courtney B. Jackson, Simone P. Taubenberger, Elizabeth Botelho, Journel Joseph, Sharon L. Tennsted :Urol Nurs. 2012; 32(3): 149–157.
- Diagnosis, management, and treatment of hepatitis C: an update. Ghany MG, Strader DB, Thomas DL, et al. Hepatology. 2009; 49(4): 1335–1374
- Discussing complementary therapies with cancer patients: what should we be talking about? Burstein HJ. J Clin Oncol. 2000 Jul; 18(13):2501–4.

- Estimation of antioxidant intakes from diet and supplements in U.S. adults. Chun OK, Floegel A, Chung SJ, et al. Journal of Nutrition. 2010; 140(2): 317–324.
- Ginkgo biloba for Prevention of Dementia. DeKosky ST, Williamson JD, Fitzpatrick AL, et al. Journal of the American Medical Association. 2008 300(19): 2253–2262.
- Irritable bowel syndrome: current approach to symptoms, evaluation, and treatment. Videlock EJ, Chang L. Gastroenterology Clinics of North America. 2007; 36(3): 665–685
- Natural products and chronic hepatitis C virus. Azzam HS, Goertz C, Fritts M, et al. Liver International. 2007; 27(1): 17–25.
- Probiotic bacteria reduced duration and severity but not the incidence of common cold episodes in a double blind, randomized, controlled trial Vaccine. De Vrese M, Winkler P, Rautenberg P, Harder T, Noah C, Laue C, et al. 2006 Nov 10; 24(44-46): 6670–4
- Probiotic Microbes: The Scientific Basis. American Academy of Microbiology. Report from a colloquium held in Baltimore, MD, November 5–7, 2005. Washington, DC: American Academy of Microbiology; 2006.
- Staphylococcus aureus and wounds: a review of tea tree oil as a promising antimicrobial. Halcón L, Milkus K. Am J Infect Control. 2004 Nov;32(7): 402–8. Review.
- The antibacterial activity of honey.The nature of the antibacterial activity. Molan PC. Bee World 1992; **73**(1): 5–28
- The role of complementary and alternative therapies in managing rheumatoid arthritis. Taibi DM, Bourguignon C. Family and Community Health. 2003; 26(1): 41–52

- "Topical Application of Honey in Treatment of Abdominal Wound Disruption". Winit Phuapradit MD, Nopadol Saropala, Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology, Volume 32, Issue 4, pages 381–384, November 1992
- Vanadium and diabetes. Poucheret P1, Verma S, Grynpas MD, Mc-Neill JH. Mol Cell Biochem. 1998 Nov; 188(1-2): 73-80.
- Vitamin C for preventing and treating the common cold. Douglas RM, Chalker EB, Treacy B. Cochrane Database Syst Rev. 2000; (2)

إصدارات المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية
الكتب الأساسية والمعاجم والقواميس والأطالس

1	ـ دليل الأطباء العرب (1)	إعداد: المركز
2	ـ التنمية الصحية (2)	تأليف: د. رمسيس عبد العليم جمعة
3	ـ نظم وخدمات المعلومات الطبية (3)	تأليف: د. شوقي سالم وآخرين
4	ـ السرطان المهني (4)	تأليف: د. جاسم كاظم العجزان
5	ـ القانون وعلاج الأشخاص المعولين على المخدرات والمسكرات (دراسة مقارنة للقوانين السارية) (5)	تأليف: د.ك. بورتر وآخرين ترجمة: المركز
6	ـ الدور العربي في منظمة الصحة العالمية (6)	إعداد: الأمانة الفنية لمجلس وزراء الصحة لعرب
7	ـ دليل قرارات المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة العرب (7)	إعداد: الأمانة الفنية لمجلس وزراء الصحة لعرب
8	ـ الموجز الإرشادي عن الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي (8)	تأليف: د. نيكول ثين ترجمة: د. إبراهيم القشلان
9	ـ السرطان: أنواعه ـ أسبابه ـ تشخيصه طرق العلاج والوقاية منه (9)	تأليف: د. عبدالفتاح عطا الله
10	ـ دليل المستشفيات والمراكز العلاجية في الوطن العربي (10)	إعداد: المركز
11	ـ زرع الأعضاء بين الحاضر والمستقبل (11)	تأليف: د. عبدالفتاح عطا الله
12	ـ الموجز الإرشادي عن الممارسة الطبية العامة (12)	تأليف: كونراد. م. هاريس ترجمة: د.عدنان تكريتي
13	ـ الموجز الإرشادي عن الطب المهني (13)	تأليف: د. هـ.أ. والدرون ترجمة: د. محمد حازم غالب
14	ـ الموجز الإرشادي عن التاريخ المرضي والفحص السريري (15)	تأليف: روبرت تيرنر ترجمة: د. إبراهيم الصياد
15	ـ الموجز الإرشادي عن التخدير (16)	تأليف: د. ج.ن. لون ترجمة: د. سامي حسين
16	ـ الموجز الإرشادي عن أمراض العظام والكسور (17)	تأليف: ت. دكوورث ترجمة: د. محمد سالم

17 ـ الموجز الإرشادي عن الغدد الصماء (18)	تأليف: د. ر.ف.فلتشر ترجمة: د.نصر الدين محمود
18 ـ دليل طريقة التصوير الشعاعي (19)	تأليف: د. ت. هولم وآخرين ترجمة: المركز ومنظمة الصحة العالمية
19 ـ دليل الممارس العام لقراءة الصور الشعاعية (20)	تحرير: د. ب.م.س بالمر وآخرين ترجمة: المركز ومنظمة الصحة العالمية
20 ـ التسمية الدولية للأمراض (مجلس المنظمات الدولية للعلوم الطبية) المجلد 2 الجزء 3 الأمراض المعدية (22)	ترجمة: المركز ومنظمة الصحة العالمية
21 ـ الداء السكري لدى الطفل (23)	تأليف: د. مصطفى خياطي ترجمة: د. مروان القنواتي
22 ـ الأدوية النفسانية التأثير: تحسين ممارسات الوصف (24)	تحرير: د. عبدالحميد قدس ود. عنايت خان
23 ـ التعليم الصحي المستمر للعاملين في الحقل الصحي : دليل ورشة العمل (25)	تحرير: د. ف.ر.أ بات ود. أ. ميخيا ترجمة: المركز ومنظمة الصحة العالمية
24 ـ التخدير في مستشفى المنطقة (26)	تأليف: د. مايكل ب. دوبسون ترجمة: د. برهان العابد مراجعة: د. هيثم الخياط
25 ـ الموجز الإرشادي عن الطب الشرعي (27)	تأليف: د.ج.جي ترجمة: د. عاطف بدوي
26 ـ الطب التقليدي والرعاية الصحية (28)	تأليف: د. روبرت هـ. باترمان وآخرين ترجمة: د.نزيه الحكيم مراجعة: أ. عدنان يازجي
27 ـ أدوية الأطفال (29)	تأليف: د.ن.د بارنز وآخرين ترجمة: د. لبيبة الخردجي مراجعة: د. هيثم الخياط
28 ـ الموجز الإرشادي عن أمراض العين (30)	تأليف: د. ب.د. تريفر ـ روبر ترجمة: د. عبدالرزاق السامرائي
29 ـ التشخيص الجراحي (31)	تأليف د. محمد عبداللطيف إبراهيم
30 ـ تقنية المعلومات الصحية (واقع واستخدامات تقنية واتصالات المعلومات البعدية في المجالات الصحية)(32)	ترجمة: د. شوقي سالم

31 ـ الموجز الإرشادي عن طب التوليد (33)	تأليف: د. جفري شامبر لين ترجمة: د. حافظ والي
32 ـ تدريس الإحصاء الصحي (عشرون مخططاً تمهيدياً لدروس وحلقات دراسية) (34)	تحرير: س.ك. لوانجا وتشو ـ يوك تي ترجمة: د. عصمت إبراهيم حمود مراجعة: د. عبدالمنعم محمد علي
33 ـ الموجز الإرشادي عن أمراض الأنف والأذن والحنجرة (35)	تأليف: د. ب.د. بول ترجمة: د. زهير عبدالوهاب
34 ـ علم الأجنة السريري (37)	تأليف: د. ريتشارد سنل ترجمة: د. طليع بشور
35 ـ التشريح السريري (38)	تأليف: د. ريتشارد سنل ترجمة: د. محمد أحمد سليمان
36 ـ طب الاسنان الجنائي (39)	تأليف: د. صاحب القطان
37 ـ أطلس أمراض العين في الدول العربية سلسلة الأطالس الطبية (40)	تأليف: د.أحمد الجمل ود. عبداللطيف صيام
38 ـ الموجز الإرشادي عن أمراض النساء (41)	تأليف: جوزفين بارنز ترجمة: د. حافظ والي
39 ـ التسمية التشريحية (قاموس تشريح) (42)	ترجمة: د. حافظ والي
40 ـ الموجز الإرشادي عن توازن السوائل والكهارل (43)	تأليف: د. شيلا ويللاتس ترجمة: د. حسن العوضي
41 ـ الموجز الإرشادي عن المسالك البولية (44)	تأليف: د. جون بلاندي ترجمة: د. محيي الدين صدقي
42 ـ الموجز الإرشادي عن الأمراض النفسية (45)	تأليف: د. جيمس و د. يليس و ج.م. ماركس ترجمة: د.محمد عماد فضلي
43 ـ دليل الطالب في أمراض العظام والكسور سلسلة المناهج الطبية (46)	تأليف: د. فرانك ألويسيو وآخرين ترجمة: د. أحمد ذياب وآخرين
44 ـ دليل المؤسسات التعليمية والبحثية الصحية في الوطن العربي ـ 3 أجزاء (47)	إعداد: المركز
45 ـ التدرن السريري (48)	تأليف: البروفيسور سير جون كروفتن وآخرين ترجمة: د. محمد علي شعبان
46 ـ مدخل إلى الآنثروبولوجيا البيولوجية (49)	تأليف: د. علي عبدالعزيز النفيلي
47 ـ الموجز الإرشادي عن التشريح (50)	تأليف: د. دي.بي. موفات ترجمة: د. محمد توفيق الرخاوي

48 ـ الموجز الإرشادي عن الطب السريري (51)	تأليف: د. ديڤيد روبنشتين و د. ديڤيد وين
	ترجمة: د. بيومي السباعي
49 ـ الموجز الإرشادي عن	تأليف: د. باري هانكوك و د.ج ديڤيد برادشو
علم الأورام السريري (52)	ترجمة: د. خالد أحمد الصالح
50 ـ معجم الاختصارات الطبية (53)	إعداد: المركز
51 ـ الموجز الإرشادي عن طب القلب	تأليف: د. ج. فليمنج وآخرين
سلسلة المناهج الطبية (55)	ترجمة: د. عاطف أحمد بدوي
52 ـ الهستولوجيا الوظيفية	تأليف: د. م. بوريسنكو و د. ت. بورينجر
سلسلة المناهج الطبية (56)	ترجمة: أ. عدنان اليازجي
53 ـ المفاهيم الأساسية في علم الأدوية	تأليف: د. جانيت سترينجر
سلسلة المناهج الطبية (57)	ترجمة: د. عادل نوفل
54 ـ المرجع في الأمراض الجلدية	تأليف: د. صالح داود و د. عبدالرحمن قادري
سلسلة المناهج الطبية (58)	
55 ـ أطلس الأمراض الجلدية	تأليف: د. جيفري كالين وآخرين
سلسلة الأطالس الطبية (59)	ترجمة: د. حجاب العجمي
56 ـ معجم مصطلحات الطب النفسي	إعداد: د. لطفي الشربيني
سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (60)	مراجعة: د. عادل صادق
57 ـ أساسيات طب الأعصاب	تأليف: د. إ.م.س. ولكنسون
سلسلة المناهج الطبية (61)	ترجمة: د. لطفي الشربيني، و د. هشام الحناوي
58 ـ معجم مصطلحات علم الأشعة والأورام	إعداد: د. ضياء الدين الجماس وآخرين
سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (62)	مراجعة وتحرير: مركز تعريب العلوم الصحية
59 ـ علم الطفيليات الطبية	تأليف: د. و. بيك، ود. ج. ديڤيز
سلسلة المناهج الطبية (63)	ترجمة: د. محمد خير الحلبي
60 ـ الموجز الإرشادي عن فيزيولوجيا الإنسان	تحرير: د. جون براي وآخرين
سلسلة المناهج الطبية (64)	ترجمة: د. سامح السباعي
61 ـ أساسيات علم الوراثيات الطبية	تأليف: د. مايكل كونور
سلسلة المناهج الطبية (65)	ترجمة: د. سيد الحديدي
62 ـ معجم مصطلحات أمراض النساء والتوليد	إعداد: د. محمد حجازي وآخرين
سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (66)	تحرير: مركز تعريب العلوم الصحية
63 ـ أساسيات علم المناعة الطبية	تأليف: د.هيلين شابل وآخرين
سلسلة المناهج الطبية (67)	ترجمة: د. نائل بازركان
64 ـ معجم مصطلحات الباثولوجيا والمختبرات	إعداد: د. سيد الحديدي وآخرين
سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (68)	تحرير: مركز تعريب العلوم الصحية

65 ـ أطلس الهستولوجيا سلسلة الأطالس الطبية (69)	تأليف: د. شو ـ زين زانج ترجمة: د. عبد المنعم الباز وآخرين مراجعة: مركز تعريب العلوم الصحية
66 ـ أمراض جهاز التنفس سلسلة المناهج الطبية (70)	تأليف: د. محمود باكير، د. محمد المسالمة د. محمد المميز، د. هيام الريس
67 ـ أساسيات طب الجهاز الهضمي (جزءان) سلسلة المناهج الطبية (71)	تأليف: د.ت. يامادا وآخرين ترجمة: د. حسين عبدالحميد وآخرين
68 ـ الميكروبيولوجيا الطبية (جزءان) سلسلة المناهج الطبية (72)	تأليف: د. جيو بروكس وآخرين ترجمة: د. عبد الحميد عطية وآخرين
69 ـ طب الأطفال وصحة الطفل سلسلة المناهج الطبية (73)	تأليف: د. ماري رودلف، د. مالكوم ليڤين ترجمة: د. حاتم موسى أبو ضيف وآخرين
70 ـ الموجز الإرشادي عن الباثولوجيا (جزءان) سلسلة المناهج الطبية (74)	تأليف: د.أ.د. تومسون، د.ر.إ. كوتون ترجمة: د. حافظ والي
71 ـ طب العائلة سلسلة المناهج الطبية (75)	تأليف: د. ناصر بوكلي حسن
72 ـ الطبيب، أخلاق ومسؤولية سلسلة الكتب الطبية (76)	تأليف: د. محمد خالد المشعان
73 ـ هاربرز في الكيمياء الحيوية (3 أجزاء) سلسلة المناهج الطبية (77)	تأليف: د. روبرت موراي وآخرين ترجمة: د. عماد أبو عسلي ود. يوسف بركات
74 ـ أطلس أمراض الفم سلسلة الأطالس الطبية (78)	تأليف: د. كريسبيان سكولي وآخـرين ترجمة: د. صاحـب القطـان
75 ـ الموجز الإرشادي عن علم الاجتماع الطبي سلسلة المناهج الطبية (79)	تأليف: د. ديڤيد هاناي ترجمة: د. حسن العوضي
76 ـ دليل المراجعة في أمراض النساء والتوليد سلسلة المناهج الطبية (80)	تأليف: د. إيرول نورويتز ترجمة: د. فرحان كوجان
77 ـ دليل المراجعة في أمراض الكلى سلسلة المناهج الطبية (81)	تأليف: د. كريس كالاهان و د. باري برونر ترجمة: د. أحمد أبو اليسر
78 ـ دليل المراجعة في الكيمياء الحيوية سلسلة المناهج الطبية (82)	تأليف: د.بن جرينشتاين و د.آدم جرينشتاين ترجمة: د. يوسف بركات
79 ـ أساسيات علم الدمويات سلسلة المناهج الطبية (83)	تأليف: د.ڤ. هوفبراند وآخـرين ترجمة: د. سعد الدين جاويش وآخـرين
80 ـ الموجز الإرشادي عن طب العيون سلسلة المناهج الطبية (84)	تأليف: د. بروس جيمس ترجمة: د. سرى سبع العيش

81 ـ مبادئ نقص الخصوبة	تأليف: د. بيتر برود و د. أليسون تايلور
سلسلة المناهج الطبية (85)	ترجمة: د. وائل صبح و د. إسلام أحمد حسن
82 ـ دليل المراجعة في الجهاز الهضمي	تأليف: د. سانيش كاشاف
سلسلة المناهج الطبية (86)	ترجمة: د. يوسف بركات
83 ـ الجراحة الإكلينيكية	تأليف: د. ألفريد كوشيري وآخرين
سلسلة المناهج الطبية (87)	ترجمة: د. بشير الجراح وآخرين
84 ـ دليل المراجعة في الجهاز القلبي الوعائي	تأليف: د. فيليب آرونسون
سلسلة المناهج الطبية (88)	ترجمة: د. محمد حجازي
85 ـ دليل المراجعة في المكروبيولوجيا	تأليف: د. ستيفن جليسبي و د. كاترين بامفورد
سلسلة المناهج الطبية (89)	ترجمة: د. وائل محمد صبح
86 ـ مبادئ طب الروماتزم	تأليف: د. ميشيل سناث
سلسلة المناهج الطبية (90)	ترجمة: د. محمود الناقة
87 ـ علم الغدد الصماء الأساسي والإكلينيكي	تأليف: فرنسيس جرينسبان و ديڤيد جاردنر
سلسلة المناهج الطبية (91)	ترجمة: د. أكرم حنفي وآخرين
88 ـ أطلس الوراثيات	تأليف: د. إبرهارد باسرج وآخرين
سلسلة الأطالس الطبية (92)	ترجمة: د. وائل صبح وآخرين
89 ـ دليل المراجعة في العلوم العصبية	تأليف: د. روجر باركر وآخرين
سلسلة المناهج الطبية (93)	ترجمة: د. لطفي الشربيني
90 ـ معجم مصطلحات أمراض الفم والأسنان	إعداد: د. فتحي عبدالمجيد وفا
سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (94)	مراجعة: د. محمد فؤاد الذاكري وآخرين
91 ـ الإحصاء الطبي	تأليف: د. جينيفير بيت وآخرين
سلسلة المناهج الطبية (95)	ترجمة: د. نائل عبدالقادر وآخرين
92 ـ إعاقات التعلم لدى الأطفال	تأليف: د. بيتر بيرك و د. كاتي سيجنو
سلسلة المناهج الطبية (96)	ترجمة: د. عبدالمنعم الباز و أ. سميرة مرجان
93 ـ السرطانات النسائية	تأليف: د. أحمد راغب
سلسلة المناهج الطبية (97)	تحرير: مركز تعريب العلوم الصحية
94 ـ معجم مصطلحات جراحة العظام والتأهيل	إعداد: د. عبدالرزاق سري السباعي وآخرين
سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (98)	مراجعة: د. أحمد ذياب وآخرين
95 ـ التفاعلات الضائرة للغذاء	إعداد: د. جودث بيترس
سلسلة المناهج الطبية (99)	ترجمة: د. طه قمصاني و د. خالد مدني
96 ـ دليل المراجعة في الجراحة	تأليف: د. بيرس جراس و د. نيل بورلي
سلسلة المناهج الطبية (100)	ترجمة: د. طالب الحلبي

97 ـ الطب النفسي عند الأطفال سلسلة المناهج الطبية (101)	تأليف: د. روبرت جودمان و د. ستيفن سّكوت ترجمة: د. لطفي الشربيني و د. حنان طقش
98 ـ مبادئ نقص الخصوبة (ثنائي اللغة) سلسلة المناهج الطبية (102)	تأليف: د. بيتر برود ترجمة: د. وائل صبح وآخرين
99 ـ المعجم المفسر للطب والعلوم الصحية (الإصـدار الأول حرف A) سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (103)	إعداد: د. يعقوب أحمد الشراح إشراف: د. عبدالرحمن عبدالله العوضي
100 ـ دليل المراجعة في التاريخ المرضي والفحص الإكلينيكي سلسلة المناهج الطبية (104)	تأليف: د. جونثـان جليـادل ترجمة: د. محمود الناقة و د. عبدالرزاق السباعي
101 ـ الأساسيات العامة ـ طب الأطفال سلسلة المناهج الطبية (105)	تأليف: د. جوديث سوندهايمر ترجمة: د. أحمد فرج الحسانين وآخـرين
102 ـ دليـل الاختبـارات المعمليـة والفحوصات التشخيصية سلسلة المناهج الطبية (106)	تأليف: د.دنيس ويلسون ترجمة: د. سيد الحديدي وآخرين
103 ـ التغيـرات العالمية والصحة سلسلة المناهج الطبية (107)	تحـرير: د. كيلي لي و چيف كولين ترجمة: د. محمد براء الجندي
104 ـ التعرض الأولي الطب الباطني: طب المستشفيات سلسلة المناهج الطبية (108)	تأليف: د. تشارلز جريفيث وآخرين ترجمة: د. عبدالناصر كعدان وآخرين
105 ـ مكافحة الأمراض السارية سلسلة المناهج الطبية (109)	تحـرير: د. نورمان نوح ترجمة: د. عبدالرحمن لطفي عبدالرحمن
106 ـ المعجم المفسر للطب والعلوم الصحية (الإصـدار الأول حرف B) سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (B)	إعداد: د. يعقوب أحمد الشراح إشراف: د. عبدالرحمن عبدالله العوضي
107 ـ علم النفس للممرضات ومهنيي الرعاية الصحية سلسلة المناهج الطبية (110)	تأليف: د. جين ولكر وآخرين ترجمة: د. سميرة ياقوت وآخرين
108 ـ التشريح العصبي (نص وأطلس) سلسلة الأطالس الطبية العربية (111)	تأليف: د. چون هـ ـ مارتن ترجمة: د.حافظ والي وآخرين

109 ـ المعجم المفسر للطب والعلوم الصحية	إعداد: د. يعقوب أحمد الشراح
(الإصـدار الأول حرف C)	إشراف: د. عبدالرحمن عبدالله العوضي
سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (C)	
110 ـ السرطان والتدبير العلاجي	تأليف: روبرت سوهامي ـ جيڤري توبياس
سلسلة المناهج الطبية (112)	ترجمة: د. حسام خلف وآخرين
111 ـ التشخيص والمعالجة الحالية:	تحرير: د. جيفري د.كلوسنر وآخرين
الأمراض المنقولة جنسياً	ترجمة: د. حسام خلف وآخرين
سلسلة المناهج الطبية (113)	
112 ـ الأمراض العدوائية .. قسم الطوارئ ـ	تحرير: د. إلين م.سلاڤين وآخرين
التشخيص والتدبير العلاجي	ترجمة: د. ضياء الدين الجماس وآخرين
سلسلة المناهج الطبية (114)	
113 ـ أسس الرعاية الطارئة	تحرير: د. كليف ايڤانز وآخرين
سلسلة المناهج الطبية (115)	ترجمة: د. جمال جودة وآخرين
114 ـ الصحة العامة للقرن الحادي والعشرين	تحرير: د. جودي أورم وآخرين
آفاق جديدة للسياسة والمشاركة والممارسة	ترجمة:د. حسناء حمدي وآخرين
سلسلة المناهج الطبية (116)	
115 ـ الدقيقة الأخيرة ـ طب الطوارئ	تحرير: د. ماري جو واجنر وآخرين
سلسلة المناهج الطبية (117)	ترجمة: د. ناصر بوكلي حسن وآخرين
116 ـ فهم الصحة العالمية	تحرير: د. وليام هـ . ماركال وآخرين
سلسلة المناهج الطبية (118)	ترجمة: د. جاكلين ولسن وآخرين
117 ـ التدبير العلاجي لألم السرطان	تأليف: د. مايكل فيسك و د. ألين برتون
سلسلة المناهج الطبية (119)	ترجمة: د.أحمد راغب و د. هشام الوكيل
118 ـ التشخيص والمعالجة الحالية ـ طب الروماتزم ـ	تأليف: د. جون إمبودن وآخرين
سلسلة المناهج الطبية (120)	ترجمة: د. محمود الناقة وآخرين

119 ـ التشخيص والمعالجة الحالية ـ الطب الرياضي	تحرير: د. باتريك ماكموهون
سلسلة المناهج الطبية (121)	ترجمة: د. طالب الحلبي و د. نائل بازركان
120 ـ السياسة الاجتماعية للممرضات والمهن المساعدة	تأليف: د. ستيفن بيكهام و د.ليز ميرابياو
سلسلة المناهج الطبية (122)	ترجمة: د. لطفي عبد العزيز الشربيني وآخرين
121 ـ التسمم وجرعة الدواء المفرطة	تحرير: د. كينت أولسون وآخرين
سلسلة المناهج الطبية (123)	ترجمة: د. عادل نوفل وآخرين
122 ـ الأرجية والربو	تحرير: د. مسعود محمدي
«التشخيص العملي والتدبير العلاجي»	ترجمة: د. محمود باكير وآخرين
سلسلة المناهج الطبية (124)	
123 ـ دليل أمراض الكبد	تحرير: د. لورانس فريدمان و د. أميت كييفي
سلسلة المناهج الطبية (125)	ترجمة: د. عبد الرزاق السباعي وآخرين
124 ـ الفيزيولوجيا التنفسية	تأليف: د. ميشيل م. كلوتير
سلسلة المناهج الطبية (126)	ترجمة: د. محمود باكير وآخرين
125 ـ البيولوجيا الخلوية الطبية	تأليف: روبرت نورمان و ديڤيد لودويك
سلسلة المناهج الطبية (127)	ترجمة: د. عماد أبوعسلي و د. رانيا توما
126 ـ الفيزيولوجيا الخلوية	تأليف: د. موردیكاي بلوشتاين وآخرين
سلسلة المناهج الطبية (128)	ترجمة: د. نائل بازركان
127 ـ تطبيقات علم الاجتماع الطبي	تحرير: د. جراهام سكامبلر
سلسلة المناهج الطبية (129)	ترجمة: د. أحمد ديب دشاش
128 ـ طب نقل الدم	تأليف: د. جيفري ماكولف
سلسلة المناهج الطبية (130)	ترجمة: د. سيد الحديدي وآخرين
129 ـ الفيزيولوجيا الكلوية	تأليف: د.بروس كوبن وآخرين
سلسلة المناهج الطبية (131)	ترجمة: د. محمد بركات

130 ـ الرعاية الشاملة للحروق	تأليف: د. ديڤيد هيرنادون
سلسلة المناهج الطبية (132)	ترجمة: د. حسام الدين خلف وآخرين
131 ـ سلامة المريض ـ بحوث الممارسة	تحرير: د. كيرين ولش و د. روث بودن
سلسلة المناهج الطبية (133)	ترجمة: د. تيسير العاصي
132 ـ المعجم المفسر للطب والعلوم الصحية	إعداد: د. يعقوب أحمد الشراح
(الإصدار الأول حرف D)	إشراف: د. عبدالرحمن عبدالله العوضي
سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (D)	
133 ـ طب السفر	تحرير: د. جاي كايستون وآخرين
سلسلة المناهج الطبية (134)	ترجمة: د.عادل نوفل وآخرين
134 ـ زرع الأعضاء	تحرير: د. جون فورسيث
دليل للممارسة الجراحية التخصصية	ترجمة:د. عبد الرزاق السباعي
سلسلة المناهج الطبية (135)	د. أحمد طالب الحلبي
135 ـ إصابات الأسلحة النارية في الطب الشرعي	تأليف: د. محمد عصام الشيخ
سلسلة المناهج الطبية (136)	
136 ـ «ليڤين وأونيل» القدم السكري	تأليف: د. جون بوكر و مايكل فايڤر
سلسلة المناهج الطبية (137)	ترجمة:د. أشرف رمسيس وآخرين
137 ـ المعجم المفسر للطب والعلوم الصحية	إعداد: د. يعقوب أحمد الشراح
(الإصدار الأول حرف E)	إشراف: د. عبدالرحمن عبد الله العوضي
سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (E)	
138 ـ معجم تصحيح البصر وعلوم الإبصار	تأليف: د. ميشيل ميلودوت
سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (138)	ترجمة: د. سُرى سبع العيش
	و د. جمال إبراهيم المرجان

139 ـ معجم «بيلير» للممرضين والممرضات والعاملين في مجال الرعايـة الصحيـة سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (139)	تأليف: د. باربرا ـ ف. ويللر ترجمة: د. طالب الحلبي وآخرين
140 ـ علم أعصاب النوم سلسلة المناهج الطبية (140)	تأليف: د. روبرت ستيكجولد و ماثوي والكر ترجمة: د. عبير محمد عدس و د. نيرمين سمير شنودة
141 ـ كيف يعمل الدواء «علم الأدوية الأساسي لمهنيي الرعاية الصحية» سلسلة المناهج الطبية (141)	تأليف: د. هيو مكجافوك ترجمة: د. دينا محمد صبري
142 ـ مشكلات التغذية لدى الأطفال «دليل عملي» سلسلة المناهج الطبية (142)	تحرير: أنجيلا ساوثال وكلاريسا مارتن ترجمة: د. خالد المدني وآخرين
143 ـ المعجم المفسر للطب والعلوم الصحية (الإصدار الأول حرف F) سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (F)	إعداد: د. يعقوب أحمد الشراح إشراف: د. عبدالرحمن عبدالله العوضي
144 ـ المرض العقلي الخطيـر ـ الأساليب المتمركزة على الشخص سلسلة المناهج الطبية (143)	تحرير: إبراهام رودنيك وديفيد روي ترجمة: د. محمد صبري سليط
145 ـ المنهج الطبي المتكامل سلسلة المناهج الطبية (144)	تأليف: راجا باندارانا ياكي ترجمة: د. جاكلين ولسن تأليف: جانيتا بنسيولا ترجمة: د. محمد جابر صدقي
146 ـ فقد الحمل «الدليل إلـى ما يمكـن أن يوفـره كل من الطب المكمل والبديل» سلسلة المناهج الطبية (145)	
147 ـ الألم والمعاناة والمداواة «الاستبصار والفهم» سلسلة المناهج الطبية (146)	تحرير: بيتر ويميس جورمان ترجمة: د. هشام الوكيل

148 ـ الممارسة الإدارية والقيادة للأطباء سلسلة المناهج الطبية (147)	تأليف: جون واتيس و ستيفن كوران ترجمة: د. طارق حمزه عبد الرؤوف
149 ـ الأمراض الجلدية لدى المسنين سلسلة الأطالس الطبية العربية (148)	تأليف: كولبي كريغ إيفانز و ويتني هاي ترجمة: د. تيسير كايد العاصي
150 ـ طبيعة ووظائف الأحلام سلسلة المناهج الطبية (149)	تأليف: د. أرنست هارتمان ترجمة: د. تيسير كايد العاصي
151 ـ تاريخ الطب العربي سلسلة المناهج الطبية (150)	تأليف: د. محمد جابر صدقي
152 ـ عوائد المعرفة والصحة العامة سلسلة المناهج الطبية (151)	تأليف: د. يعقوب أحمد الشراح
153 ـ الإنسان واستدامة البيئة سلسلة المناهج الطبية (152)	تأليف: د. يعقوب أحمد الشراح
154 ـ كيف تؤثر الجينات على السلوك سلسلة المناهج الطبية (153)	تأليف: جوناثان فلنت و رالف غرينسبان و كينيث كندلر ترجمة: د. علي عبد العزيز النفيلي و د. إسراء عبد السلام بشر
155 ـ التمريض للصحة العامة التعزيز والمبادئ والممارسة سلسلة المناهج الطبية (154)	تحرير: بول لينسلي و روزلين كين وسارة أوين ترجمة: د. أشرف إبراهيم سليم
156 ـ مدخل إلى الاقتصاد الصحي سلسلة المناهج الطبية (155)	تحرير: لورنا جينيس و فيرجينيا وايزمان ترجمة: د. سارة سيد الحارتي وآخرين
157 ـ تمريض كبار السن سلسلة المناهج الطبية (156)	تحرير: جان ريد وشارلوت كلارك وآن ماكفارلين ترجمة: د. تيسير كايد عاصي و د. محمود علي الزغبي
158 ـ تمريض الحالات الحادة للبالغين كتاب حالات مرضية سلسلة المناهج الطبية (157)	تحرير: كارين باج و أيدين مكيني ترجمة: د. عبد المنعم محمد عطوه و د. عماد حسان الصادق

159 ـ النظم الصحية والصحة والثروة والرفاهية الاجتماعية «تقييم الحالة للاستثمار في النظم الصحية» سلسلة المناهج الطبية (158)	تحرير: جوسيب فيجويراس و مارتن ماكي ترجمة: د. تيسير كايد عاصي وآخرين
160 ـ الدليل العملي لرعاية مريض الخرف سلسلة المناهج الطبية (159)	تأليف: غاري موريس و جاك موريس ترجمة: د. عبير محمد عدس
161 ـ تعرّف على ما تأكل كيف تتناول الطعام دون قلق؟ سلسلة المناهج الطبية (160)	تأليف: جوليا بوكروويد ترجمة: د. إيهاب عبد الغني عبد الله
162 ـ العلة والصحة النفسية في علم الاجتماع سلسلة المناهج الطبية (161)	تأليف: آن روجرز و ديڤيد پلجريم ترجمة: د. تيسير عاصي و د. محمد صدقي د. سعد شبير
163 ـ تعايش صغار السن مع السرطان مقتضيات للسياسة والممارسة سلسلة المناهج الطبية (162)	تأليف: آن جرينيار ترجمة: د. تيسير كايد عاصي
164 ـ مقالات في قضايا الصحة والبيئة سلسلة المناهج الطبية (163)	إعداد: مجموعة من الأطباء والمختصين
165 ـ الخدمة الاجتماعية وتعاطي المخدرات سلسلة المناهج الطبية (164)	تأليف: إيان بايلور و فيونا مشعام و هيوج أشير ترجمة: د. دينا محمد صبري
166 ـ أسس الممارسة الطبية المساندة رؤية نظرية سلسلة المناهج الطبية (165)	تحرير: آمندا بلابر ترجمة: د. صالح أحمد ليري و د. أشرف إبراهيم سليم
167 ـ الصحة البيئية سلسلة المناهج الطبية (166)	تأليف: ديد موللر ترجمة: د. حسام عبد الفتاح صديق
168 ـ الطب النووي سلسلة المناهج الطبية (167)	تأليف: د. إيمان مطر الشمري د. جيهان مطر الشمري
169 ـ الطب التكميلي والبديل سلسلة المناهج الطبية (168)	تأليف: د. محمد جابر صدقي

ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE (ACMLS)

The Arab Center for Authorship and Translation of Health Science (ACMLS) is an Arab regional organization established in 1980 and derived from the Council of Arab Ministers of Public Health, the Arab League and its permanent headquarters is in Kuwait.

ACMLS has the following objectives:

- Provision of scientific & practical methods for teaching the medical sciences in the Arab World.
- Exchange of knowledge, sciences, information and researches between Arab and other cultures in all medical health fields.
- Promotion & encouragement of authorship and translation in Arabic language in the fields of health sciences.
- The issuing of periodicals, medical literature and the main tools for building the Arabic medical information infrastructure.
- Surveying, collecting, organizing of Arabic medical literature to build a current bibliographic data base.
- Translation of medical researches into Arabic Language.
- Building of Arabic medical curricula to serve medical and science Institutions and Colleges.

ACMLS consists of a board of trustees supervising ACMLS general secretariate and its four main departments. ACMLS is concerned with preparing integrated plans for Arab authorship & translation in medical fields, such as directories, encyclopeadias, dictionaries, essential surveys, aimed at building the Arab medical information infrastructure.

ACMLS is responsible for disseminating the main information services for the Arab medical literature.

© COPYRIGHT - 2017
ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE
ISBN: 978-99966-34-99-4

All Rights Reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form, or by any means, electronic, mechanical, photocopying, or otherwise, without the prior written permission of the publisher:

ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE
(ACMLS - KUWAIT)

P.O. Box 5225, Safat 13053, Kuwait

Tel. : + (965) 25338610/25338611
Fax. : + (965) 25338618

E-Mail: acmls@acmls.org
http:// www.acmls.org

Printed and Bound in the State of Kuwait.

ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND
TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE (ACMLS)

KUWAIT

Complementary and Alternative Medicine

By

Dr. Mohammad J. sedky

Revised & Edited by

Arab Center for Authorship and Translation of Health Science

ARABIC MEDICAL CURRICULA SERIES