

مركز تعريب العلوم الصحية

ACMLS – دولة الكويت



الطب البديل

«في علاج بعض الأمراض»



تأليف : د. علاء الدين حسني

مراجعة : مركز تعريب العلوم الصحية

سلسلة الثقافة الصحية

المحتويات

ج	تقديم الأمين العام
هـ	تقديم الأمين العام المساعد
ز	المؤلف في سطور
ط	مقدمة المؤلف
1	الفصل الأول : نبذة تاريخية عن الطب الأصلي «البديل»
5	الفصل الثاني : أهمية الطب البديل في علاج أمراض الجهاز الهضمي
27	الفصل الثالث : أهمية الطب البديل في علاج أمراض الكلى
33	الفصل الرابع : أهمية الطب البديل في علاج السمثة
43	الفصل الخامس : الطب البديل والطب التقليدي
49	المراجع :

تقديم الأمين العام

ازدادت اهتمامات الوسط الطبي والمهتمين بالصحة بأساليب التداوي بالأعشاب والعودة إلى الطبيعة لمعالجة الكثير من الأمراض، فالأدوية الحالية تم إنتاجها في عصرنا الحالي فقط بينما تعامل أجدادنا على مدى عصور كثيرة مع النباتات كمصدر طبيعى لعلاج الأمراض وذلك لخلوها من التأثيرات الجانبية على جسم الإنسان.

يعتبر التداوي بالأعشاب من الظواهر العريقة في شبه الجزيرة العربية منذ قديم الزمان، وكان الأطباء العرب القدماء يؤمنون بأنه لا يوجد مرض لا يمكن علاجه بالنباتات، وقد تدرجت معرفة هذا النوع من التداوي من سلالة إلى أخرى حتى كونت ما يسمى بالطب الشعبي في العالم العربي. ولقد اشتهر العرب في تطوير التداوي بالأعشاب خلال العصور الوسطى، وانتشرت أبحاث ومخطوطات مبنية على قواعد قوية إبان العصر الذهبي للطب الإسلامي، حيث انتشرت شهرة الأطباء العرب عبر العالم مع انتشار الإسلام، ويشهد على ذلك ما دونه العرب في مذكراتهم وموسوعاتهم عن النباتات الطبية، وكذلك ما تحويه أسواق العطارين من الأعشاب والثمار والبذور التي يستخدمها العامة في علاج أمراضهم، وما يزال تجار العطارة يستخدمون موسوعة ابن سينا، وتذكرة داود ومؤلفات الرازي وابن البيطار، وغيرها من كتب العلماء العرب لعلاج المرضى. وهذه مقدمة بسيطة عن أهمية التداوي بالأعشاب والنباتات والتوجه إلى العلاج بالطب الأصلي وهو ما عرف الآن بالطب التكميلي. أرجو أن يشغل هذا الكتاب ركنًا في المكتبة العربية، وأن يحقق الهدف المطلوب، وأن يدعم مسيرة التعريب.

والله ولي التوفيق،،

الدكتور عبدالرحمن عبدالله العوضي

الأمين العام

لمركز تعريب العلوم الصحية

تقديم الأمين العام المساعد

تقوم عملية تعليم اللغة العربية في المدارس على أساس قوامها الطالب والمعلم والمنهج والكتاب والوسائل التعليمية. فالمعلم هو أكثر هذه القواعد أهمية وتأثيراً في العملية التعليمية والتربوية، فهو الذي يجذب الطالب إلى تعلم الدروس أو تنفيره منها أيضاً، وكذلك الارتقاء بالمنهج أو تدميره لها.

هناك فتور عام عند المعلمين في عالمنا العربي وهبوط في دافعتهم للتدريس. فالنتائج تشير إلى ضعف الحماس وكثرة الشكوى، وعدم الرضا عن النفس والوضع العام والمكانة في المجتمع لدرجة أن هيبة المعلم ذهبت في المجتمع، وأصبحنا نقرأ في الإعلام عن ضرب المعلم من قبل الطالب أو ولي أمره، وتدني مكانة المعلم في المجتمع، مما يعني أن النظام التعليمي أصبح اليوم يواجه وضعاً خطيراً له تداعيات على التعليم والتربية. نتمنى أن تعالج مشكلات المعلم مثلما نتمنى تذليل كل العقبات أمام النظام التعليمي، فليس هناك شيء أهم من تعليم هادف يعد أبنائنا لتحديات المستقبل، ويضع المجتمع على خط التنمية المستدامة.

والله ولي التوفيق،،

الدكتور يعقوب أحمد الشراح

الأمين العام المساعد

لمركز تعريب العلوم الصحية

المؤلف في سطور

- علاء الدين حسني

* مصري الجنسية.

* حاصل على بكالوريوس الطب والجراحة العامة، وشهادة تخصص في الطب البديل من المركز الثقافي الدولي لطب الأعشاب.

* مدرس طب الأعشاب - المركز العالمي لطب الأعشاب.

* يعمل حالياً استشاري الطب البديل - مركز نور الإسلام للعلاج بالأعشاب.



مقدمة المؤلف

الطب البديل هو ليس ببديل بل هو الطب الأصلي سامحوني إذا قلت هو الطب الأصلي فمعنى ذلك أنني لا أُسيء إلى الطب الكيميائي بل هو نفسه الطب الكيميائي لأن أصله من النباتات والأعشاب مع إضافة مواد كيميائية.

إن التدواي بالأعشاب والنباتات من عصر الحضارات القديمة وعصر القدماء المصريين وقدماء الهنود يليهم العلماء العرب مثل ابن سينا والرازي والبيطار وداود الأنطاكي ولايفوتنا الطبيب الأول للإنسان والحيوان وصاحب الطب الوقائي والطب النبوي وهو سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم رسول الأمة وأشرف طبيب للجسد والنفس والأخلاق وهو أشرف خلق الله (ص).

وإذا أردنا أن نكون أصحاء فيجب أن نتمتع بحالة ذهنية إيجابية لنحقق تناغم الجسد، فالجسد هو نمط الحياة، والروح هي الرغبة، والعقل هو الإيمان، فيجب أن يتلاقوا جميعاً ومِعاً ويعملوا سوياً، فبذلك نحقق الصحة الكاملة ونكون أصحاء والصحة تاج على رؤوسنا.

والله ولي التوفيق،

الدكتور/ علاء الدين حسني

الفصل الأول

نبذة تاريخية عن الطب الأصلي

(الطب البديل)

يزداد الاهتمام بطب الأعشاب في جميع أنحاء العالم ففي الغرب يذكر الناس أن خطر التأثيرات الجانبية للأدوية التقليدية القوية هو السبب الذي دفعهم للجوء إلى الأدوية النباتية اللطيفة، وفي البلدان النامية يحدث عدم توفر العملات الصعبة لدفع ثمن المستحضرات الصيدلانية المستوردة مما يدفع إلى العودة إلى الأدوية الشعبية التقليدية. وفي الحضارات القديمة تم اكتشاف الأعشاب المدونة في البرديات ومن أهم الاكتشافات عشبة العرعر والبصل والثوم، حيث ظلت تُستخدم هذه الأعشاب لعلاجات كثيرة للجسم فترة طويلة، وبعدها اكتشفوا أيضاً الخشخاش والزنجبيل. وفي القرن الثاني للميلاد وضع العالم الصيني شن نونغ (Shen Nong) منهجاً للمواد الطبية يسمى (Classic of Materia Medica) مكوناً من أكثر من 400 دواء علاجياً من النباتات والأعشاب الطبية. وذكر أيضاً الطبيب الإغريقي ديسقوريدس في كتابه أكثر من 450 عشبة من الأعشاب المختلفة والنباتات.

أما الآن فقد أصبحت قائمة الأعشاب والنباتات والتي تتمتع بخصائص طبية معروفة أكبر بكثير أي حوالي أكثر من ستة آلاف نبتة في قائمة المواد الطبية (Materia Medica) المدون في الصين والهند. تأتي عبارة (Ayrveda) ومعناها المعرفة والحياة ويقولون عليها الطب الأيورفيدي أي معرفة كيفية الحياة أو معرفة كيفية العيش، وينظرون إلى المرض على أنه اختلال للتوازن فتستعمل الأعشاب وأنظمة الحمية لإعادة التوازن، وتعود أقدم النصوص الأيورفيدية إلى حوالي 2500 ق.م ودونوا أكثر من ألفي عشبة ونبتة في كتبهم للتداوي بها وتصنيع العلاجات

منها وفي ألمانيا أي البلد الوحيد الذي بدأ في أبحاثه ودراساته والذي أصدر أبحاثاً رسمية حول الأعشاب قبل باقي الدول مثل كندا والولايات المتحدة والذين دونوا الآن الأعشاب والنباتات. ولولجست أدون الأعشاب وأعدادها وفوائدها لايفينا مجلدات لذلك، وفي عصر الترجمة نقل التراجمة أهم الكتب (كتاب الحشائش) لديسقوريدس والذي ترجمه أولاً اصطفن بن باسيل في زمن الخليفة (المتوكل) العباسي، ومن بعده أصلحه حنين بن إسحاق الذي عُرف بوضوح ودقه ترجمته. وأيضاً ترجم اصطفن بن باسيل كتاب (أوريا سيوس) المعروف بكتاب الأدوية المستعملة.

أهم وأبرز التراجمين

ومن أبرزهم في كتب النباتات والأدوية العشبية هو سابور سهيل ومن أهم أعماله اختصار كتاب جالينوس الطبي (كتاب النباتات) المنسوب لأرسطو، وكتاب الحشائش (كتاب الأدوية المفردة) وكان هذا الكتاب من أهم الكتب للعرب للنباتات والأدوية فترجموه من اليونانية إلى العربية أكثر من مرة، ويُعد هذا الكتاب من أهم المراجع الكبيرة في النباتات والحشائش والعقاقير المفردة. كل من درس أو تعلم أو اكتشف معلومة عن النباتات والحشائش والعقاقير أرجع ذلك إلى بدانيوس ديسقوريدس.

إن التاريخ حافل بالعديد من الذين اهتموا بدراسة النباتات والأعشاب والزيوت العطرية والطبية ومن أبرزهم:

* **الأصمعي** عام 216هـ فهو صاحب تصانيف كثيرة منها كتاب (النبات والشجر) والذي يتحدث عنه الدكتور أحمد عيسى بك في كتابه (تاريخ النباتات عند العرب) وله مقدمة بسيطة في الكلام على النبات عامة في حالة نموه وقوامه وازدهاره وإدراكه... إلخ.

* **أبو حنيفة الدينوري** عام 282هـ فهو صاحب كتاب (النبات) الذي لم يترك فيه شاردة ولا واردة إلا ودونها في كتابه هذا، حتى فاق هذا الكتاب كل الكتب وأصبح عمدة اللغويين الذين أتوا بعد أبي حنيفة وعمدة الأطباء والعشابين.

* **الغافقي** وهو من أشهر النباتيين في الأندلس في العام السادس الهجري فقد كان طبيباً معروفاً بكفائته وخبرته العلمية وممارسته الطبية العالمية، ويقال عنه إنه أعرق أهل زمانه بقوى الأدوية المفردة ومنافعها وخواصها ومعرفة أسمائها. وله ثلاثة كتب قيمة لأمثل لها:

- 1 - كتاب الأدوية المفردة.
- 2 - رسالة في الحميات والأورام.
- 3 - رسالة في دفع المضار الكلية للأبدان الإنسانية.



(الشكل 1): مخطوطة تراثية عن الأعشاب الطبية

* **ابن البيطار** والمتوفى سنة 646هـ وكان ابن البيطار شيخ العشابين في وقته وحينه، وهو واحد من العلماء البارزين في علم النباتات والأعشاب الطبية فهو واحد زمانه وعلامة وقته في معرفة النبات وتحقيقه واختياره ومواضع نباته وتنوعها. وكان ابن البيطار كثير الأسفار وهذا مما ساعده على معرفة نباتات الأماكن التي كان يزورها وكان من أعرف العلماء بكتب ديسقوريدس إتقاناً بالغاً

بحيث لا يوجد من يجاربه فيما هو فيه. وكان يملك من الذكاء والفتنة والدراية بالنباتات ما لم يملكه أحد في عصره.

* **داود الأنطاكي** يعتبر من أواخر العلماء في علم النبات ولايضاهي علمه أحد في عصره وكان في القرن العاشر الهجري والسادس عشر الميلادي، ولم يوجد عالم ولا مؤلف في المفردات الطبية مثلما ألف داود الأنطاكي. ومن مؤلفاته (كتاب تذكرة أولي الألباب) وقد اعتمد داود الأنطاكي في كتابه التذكرة على كتاب ديسقوريدس (الحشائش والنباتات).



(الشكل 2): العالم داود الأنطاكي وكتابه



الفصل الثاني

أهمية الطب البديل في علاج أمراض الجهاز

الهضمي

إذا تحدثنا عن الطب الأصلي (البديل) - بالفعل هو الطب الأصلي ونعتذر عن الطب البديل لأنه لا يضاهيه شيء - نتحدث عن كنوز علم تمت دراستها واكتشافها واستفدنا منه كثيراً، حيث استفاد من قبلنا القدماء والحضارات القديمة الذين رسموها على برديات وعلى خرائط معابدهم ومقابرهم ونحوها في كل مكان وعلى تماثيلهم وقواريرهم.

يُقى استخدام الطب البديل دخول أي كيمياوي أو مادة كيميائية أجسادنا فبالتالي لايتضرر الكبد أو الكلى وتأييداً لذلك فإن الولايات المتحدة الأمريكية رائدة وزعيمة العلاج الغربي أي الكيميائي قالت: إن الأدوية الكيميائية تعالج العرض ولا تعالج المرض فتحوّلت الأمراض إلى أمراض مستعصية فاتجهت حالياً إلى صناعة الأدوية بالأعشاب والنباتات الطبية. وفي ألمانيا اعترف العلماء والأطباء والباحثون أن الأدوية الكيميائية تعالج الأعراض فقط 70٪ وتضر جسم الإنسان والمناعة 30٪ أي أنه لا يقضي على الأمراض تماماً. فمن ذلك بدأ العلماء والباحثون ومنذ سنوات في تصنيع وإعادة تركيب الأدوية بالأعشاب والنباتات الطبية وفي طريقهم للاستغناء عن المواد الكيميائية.

تعالوا سوياً نبدأ بمعالجة أمراض الجهاز الهضمي والتي تعتبر من الأمراض الشائعة والتي تهاجمنا بكثرة هذه الأيام وذلك بسبب الهواء الملوث والمأكولات الجاهزة التي تحتوي على الألوان الصناعية والدهون المشبعة والزيوت المهدرجة والمواد الحافظة وغيرها من مضررات للصحة والبدن.

أمراض القولون

وهو من أهم الأمراض الشائعة هذه الأيام وقبل أن نبدأ بالعلاج نبدأ أولاً بنظافته على مدار ثلاثة أيام بالطريقة التالية:

1 - عند الاستيقاظ من النوم يؤخذ كوب من ماء دافئ ونضيف عليه ملعقة عسل نحل كبيرة ويفضل عسل جبلي وهذه من سلوكيات سنة النبي صلى الله عليه وسلم.

2 - تؤخذ بعدها بربع ساعة ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الخام.

3 - ثم تؤخذ ملعقة أعشاب مكونة من نعناع وبذر شبت وبذر شمر وسنامكي ومريمية وتغلى في كوب ماء وتحلى بعسل نحل وتشرب قبل الإفطار بنصف ساعة.

4 - تناول الإفطار الطبيعي ويجب أن يحتوي على زيت الزيتون.

5 - بين وجبتي الإفطار والغداء يجب شرب عدد 2 كوب ماء كبير في وقت مختلف.

6 - نتناول الغداء المعتاد مع ضرورة إضافة بصل وزيت زيتون على طبق سلطة خضراء مكونة من طماطم وخس وجزر وجرجير وشبت وبقدونس وخيار.

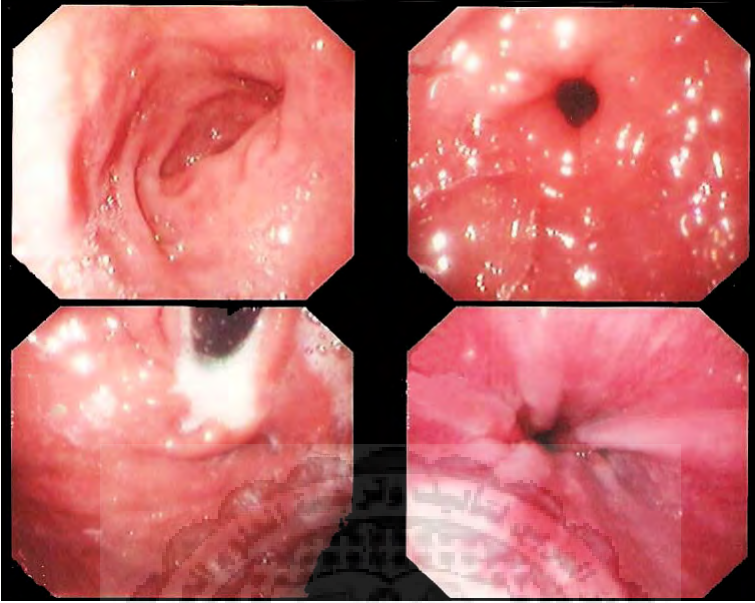
7 - بين وجبتي الغداء والعشاء يجب شرب 2 كوب ماء كبير أيضاً في أوقات مختلفة.

8 - قبل العشاء أي والمعدة خالية، تؤخذ ملعقة زيت زيتون.

9 - يتم عمل كوب الأعشاب السابق ذكرها وتؤخذ قبل العشاء بربع ساعة.

10 - يتم تناول العشاء وتكون وجبة خفيفة مثل علبة روب (زبادي)، أو عدد واحد تفاحة، أو حبة موز، أو توست صغير مع قطعة جبنة صغيرة مع 2 ملعقة سلطة خضراء ثم عدد 2 خيار أخضر ناضج.

11 - بين وجبة العشاء والنوم يجب شرب كوب حليب صغير مضاف عليه ملعقة صغيرة نعناع ويمكن أن تُغلى مع الحليب.



(الشكل 3): يوضح الشكل القولون الملتهب

الآثار الجانبية لهذه الطريقة هي:

- 1 - سيحدث إسهال فلا داعي للقلق فهذا أمر طبيعي.
- 2 - سيلاحظ انخفاض في الوزن بعد ثلاثة أيام، وهذا أيضاً أمر طبيعي وراحة للجسم فلا داعي للقلق أيضاً.

علاج أمراض الجهاز الهضمي والقولون:

تستخدم عدة تركيبات مختلفة لعلاج أمراض الجهاز الهضمي والقولون، ومن هذه التركيبات:

1 - التركيبة الأولى:

* 50 جرام أمبروزية (Ambrosia).

* 20 جرام مريمية (Sage).

* 20 جرام كمون (Cumin).

* 150 جرام سنامكي (Senna).

* 20 جرام نعناع (Mint).

* 10 جرام حبة بركة (Nigella Sativa).

وتُطحن تلك المواد جميعاً وتؤخذ منها ملعقة كبيرة وتوضع في كوب ماء حار ويتم نقعها لمدة 10 عشر دقائق وتحلى بعسل نحل طبيعي وتشرب 3 مرات يومياً قبل كل وجبة بربع ساعة. وهذه الطريقة تحتوي على مواد تهيج السبيل الهضمي مما يزيد من حركة القولون.

2 - التركيبة الثانية:

* 30 جرام عشبة الفصفصة (Alfalfa).

* 10 جرام شوك اللبن (Milk Thistle).

* 20 جرام صبار عسارة (Aloe Vera).

* 20 جرام نعناع (Peppermint).

* 30 جرام ناردين (Valerian).

* 10 جرام بابونج (Chamomile).

* 10 جرام زنجبيل (Ginger).

* 20 جرام جولدنسيل (Golden Seal).

* 10 جرام سنامكي (Senna).

ولماذا عشبة الفصفصة؟

لأنها تجعل الجسم قلوياً وتزيل سمومه ومدة للبول وتخفف نسبة الكوليستيرول وتنشط الغدة النخامية وهي مفيدة جداً لأمراض القولون والجهاز الهضمي عامة.

ولماذا شوك اللبن؟

لأنها تحمي الكلى وتفيد في علاج أمراض الغدد الكظرية وأمراض الأمعاء والقولون ومفيدة لضغط المناعة.

ولماذا عشبة الصبار؟

لأنه يحتوي على جلوكونات ولكتات المغنيسيوم ومواد متعددة التسكر وتلك المواد تعمل على تنشيط وتجديد الخلايا، ولها خصائص قابضة ومرطبة ومضادة للفطريات والجراثيم والفيروسات وتلطف المعدة وهي مواد ملينة ومفيدة لأمراض الجهاز الهضمي.

ولماذا النعناع؟

لأنه ينشط الهضم بزيادة حموضة المعدة ويخدر الأغشية المخاطية والقناة الهضمية ويفيد في علاج المغص وعسر الهضم والإسهال والتقلصات.

ولماذا الناردين؟

لأنه يحتوي على زيوت أساسية وحمض الفوليك والمنجنيز والفسفور والصوديوم والكبريت وفيتامين B_2 ، B_3 ، B_6 ، B_{12} ، ولأنه يساعد في عملية الهضم، كما أنه يخفف التوتر وينبه الشهية ويفيد في علاج القلق وإذا كنت من أصحاب القولون العصبي فهو من المهدئات الطبيعية ويساعد على النوم.

ولماذا عشبة البابونج؟

لأنها تحتوي على زيوت أساسية وحديد ومغنيسيوم ومنجنيز وبوتاسيوم وفيتامين A ، ولأنها مضادة للالتهابات وفاتحة للشهية ومنشطة جداً للهضم ومدة للبول وتساعد في علاج التهاب القولون وهي أيضاً تعالج التوتر والقلق والأرق وعسر الهضم.

ولماذا الزنجبيل؟

لأنه يحتوي راتنج حريف وحمض الفوليك وإينوزيتول وحمض بانتوتنيك ومنجنيز وسيليكون وفيتامين B_3 ، كما أنه ينظف القولون ويخفف التقلصات ومنبه جيد للدورة الدموية وذو فائدة كبيرة في علاج أمراض المعى وأعراض الغثيان ومنشط للهضم.

ولماذا عشبة الجولدنسيل أو الحوزان المر؟

لأنه يحتوي على فيتامين B المركب والكالسيوم والحديد والمنجنيز والفسفور والبوتاسيوم والراتينج والنشا وسكر وفيتامين A، C، E ويعمل كمضاد حيوي وينظف الجسم ومضاد للالتهاب ومضاد للجراثيم ويقوي جهاز المناعة وينشط القولون وينظف الأغشية المخاطية ويقاوم العدوى ويحسن من وظيفة الهضم ويخفض ضغط الدم وينبه الجهاز العصبي المركزي.

ولماذا السنامكي؟

لأنه ملطف للمعدة وملين جيد ويساعد على هضم الطعام وينظف الأمعاء ويحسن وظائف القولون.

فوائد هذه التركيبة:

تعمل على المحافظة على الخملات المعوية وهي الأسطح الامتصاصية لبطانة الأمعاء وتساعد على عدم التوتر العضلي في القناة الهضمية ومفيدة للجهاز العصبي المركزي وتساعد أيضاً في تقليل الالتهابات وتوفير الدعم الغذائي للبطانة المعوية وتساعد على الوقاية من سرطان القولون، ومن أهم فوائدها أنها تدمر الجراثيم الغريبة في القناة الهضمية.

الإمساك

أسباب الإمساك:

- 1 - ينتج عن نقص الألياف والسوائل في الطعام (مثل: كثرة تناول الأطعمة شديدة الملوحة أو كثرة استعمال الأطعمة الحريفة والمخللات).
- 2 - تقدم العمر.
- 3 - الأمراض العصبية والنفسية.
- 4 - ارتفاع معدل الكالسيوم وانخفاض نشاط الغدة الدرقية.
- 5 - المصابون بمرض السكري أو الفشل الكلوي.

6 - إصابات النخاع الشوكي نتيجة لتلف الأعصاب التي تقوم بتنظيم حركة الأمعاء الغليظة، كما أن استعمال المليينات باستمرار ولفترة طويلة يؤدي إلى تلف الخلايا العصبية في جدار القولون مما يؤدي إلى الإمساك.

الوقاية من الإمساك:

- 1 - لا تتناول الأطعمة التي تحتوي على زيوت معدنية حيث إنها تتعارض مع امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون.
- 2 - أن تتجنب تناول بعض الأملاح والتي تسحب أحجاماً من السوائل في الأمعاء وتُخرج المعادن من الجسد.
- 3 - عدم استخدام المليينات بكثافة، أي لفترة طويلة.
- 4 - عدم الاكتراث من أكل المخللات والأطعمة الحريفة بكثرة.
- 5 - أن تتجنب الأطعمة التي تنبه إفرازات الغشاء المخاطي مثل منتجات الألبان والدهون.
- 6 - الإقلال من تناول اللحوم والمشروبات الغازية والدقيق الأبيض والأطعمة المصنعة، والملح والقهوة والكحول والسكر لأن هذه الأغذية صعبة الهضم وتحتوي على القليل من الألياف.

طرق علاج الإمساك بالأعشاب

هناك عدة تركيبات لعلاج الإمساك نذكر منها ما يلي:



(الشكل 4): نبات العرعر

1 - التركيبة الأولى:

- * 50 جرام حبوب شعير (Barley).
- * 50 جرام حبوب العرعر (Juniper).
- * 20 جرام كمون (Cumin).
- * 10 جرام حبة البركة (Nigella).

تخلط هذه المقادير وتطحن جميعاً وتؤخذ منها ملعقة كبيرة وتغلى في كوب ماء وتصفى وتحلى بعسل نحل طبيعي وتشرب مرة قبل كل وجبة فهذه الطريقة مليئة ونافعة لزلق الأمعاء ونافعة إذا كان البراز جافاً.

2 - التركيبة الثانية:

* 30 جرام ثوم جاف (Garlic).

* 20 جرام بابونج (Chamomile).

* 10 جرام شمر (Fennel).

* 10 جرام عرق سوس (Licorice).

* 50 جرام سنامكي (Senna).

* 20 جرام كمون (Cumin).

* 20 جرام زعتر (Thyme).

تخلط هذه المقادير وتطحن جميعاً وتؤخذ بنفس الطريقة السابقة.

ومن فوائدها:

* أنها تعمل على تراخي العضلات الملساء ومفيدة جداً إذا كان الإمساك مرتبطاً بتوتر الأحشاء.

* تعمل على إبقاء الجراثيم الصديقة حية والمرور سريعاً خلال المعدة إلى الأمعاء الدقيقة وبذلك تُبعد السموم.

* تعمل على تحسين امتصاص المغذيات من الطعام.

* تساعد على امتصاص مناسب للدهون والبروتين والكربوهيدرات.

* تساعد على الهضم وتمنع فقر الدم.

* تعمل على انقباض جيد للعضلات وتنظم توتر العضلات أيضاً وتساعد في التئام القولون.

* مصدر للألياف التي تساعد في تصحيح الإمساك.

* تقضي على الجراثيم الضارة في القولون.

وصايا هامة:

- 1 - أن نتناول الفواكه الطازجة والخضراوات ذات الأوراق الخضراء والأرز البني أو الفول والكرنب والزهرة والجوز والثوم والحمص والبطاطس والبطاطا الحلوة والحبوب الكاملة لأن هذه الأغذية غنية جداً بالألياف.
- 2 - بعض الأطعمة غنية ببعض المواد المفيدة جداً للإمساك مثل التفاح والبنجر والفواكه الحمضية والبالزلاء والبابامية.
- 3 - الابتعاد عن الأغذية المقلية.
- 4 - أن تتناول من 8 إلى 10 أكواب متوسطة من المياه سواء كنت عطشاناً أم لا.
- 5 - أن تتناول أي أطعمة تحتوي على زيوت معدنية حيث إن ذلك يتعارض مع امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون.
- 6 - حافظ على الأمعاء نظيفة بطريقة تنظيف القولون السابق ذكرها.
- 7 - أن نقوم بعمل تمرينات رياضية وهذه التمرينات تزيد حركة المخلفات خلال الأمعاء.
- 8 - أن نقوم برياضة المشي أو الهرولة على الأقل ربع ساعة يومياً.
- 9 - أن نقوم بصيام يوم أو يومين بالأسبوع فإنها تريح المعدة وتفيد الإمساك.
- 10 - من الملينات الطبيعية أن يؤخذ التين والقراصيا، والأخيرة مفيدة جداً للإمساك.

الإسهال

أسباب الإسهال:

- 1 - عدم تناول الطعام جيداً أو بشكل تام.
- 2 - العدوى مثل عدوى الجراثيم وعدوى الفيروسات.
- 3 - التسمم الغذائي.
- 4 - التوتر العصبي.

- 5 - تناول ماء ملوث.
- 6 - وجود طفيليات معوية أو ديدان أو عدوى.
- 7 - أمراض التهاب الأمعاء مثل القولون المتقرح.
- 8 - تناول الأطعمة الفاسدة أو تناول الفواكه غير الناضجة أو الأطعمة التي لا يستطيع الجسم تحملها.
- 9 - الحساسية من الطعام عادة تسبب إسهال.
- 10 - قد يسبب الضغط العصبي إسهالاً.

الوقاية من الإسهال:

- 1 - عدم شرب مياه على الريق أو أي سوائل.
- 2 - عدم شرب مغلي الكاموميل (البابونج).
- 3 - أن نشرب كوب مغلي الخروب محلى بعسل النحل.
- 4 - أن نشرب عصير الجزر والمشروبات الخضراء.
- 5 - أن نأكل يومياً الأرز والأطعمة النيئة والزبادي ونخالة الشوفان.
- 6 - أن نتناول الأطعمة الغنية بالألياف لأنها تزيد السوائل بالجسم.
- 7 - أن نشرب 3 أكواب ماء أرز يومياً وطريقة عمله هكذا (أن نغلي 1/2 كوب أرز بني في 3 أكواب ماء لمدة نصف ساعة ثم نصف الأرز ونشرب ماءه ونأكل الأرز لأنه يساعد في تكوين البراز والإمداد بفيتامينات B المطلوبة لذلك).
- 8 - لانتناول أي منتجات ألبان (ماعدا المنتجات الحامضة قليلة الدهون) فهي قد تسبب حساسية بصورة كبيرة بالإضافة إلى أن الإسهال يسبب فقداناً مؤقتاً في الإنزيمات الهاضمة للاكتوز (سكر الحليب).
- 9 - أن نقلل من تناول الدهون والأطعمة المحتوية للجلوتين ونتجنب الكحول والكافيين والأطعمة الحريفة.

طرق علاج الإسهال بالأعشاب:

هناك عدة تركيبات عشبية لعلاج الإمساك:

1 - التركيبة الأولى:

نحضر هذه الأعشاب بالمقادير التالية:

- * 30 جرام سفرجل.
- * 20 جرام ريحان (Butcher's Broom).
- * 10 جرام ورد (Rose).
- * 20 جرام زعتر (Thyme).
- * 10 جرام حبة البركة (Nigella Sativa).

وهذه التركيبة لها طريقتان للاستعمال

الطريقة الأولى:

أن تُطحن جميعاً وتؤخذ (بودرة) عبارة عن ملعقة صغيرة بعد كل وجبة مع كوب ماء.

الطريقة الثانية:

هي أن تُطحن جميعاً وتغلي ملعقة من المخلوط في كوب ماء كبير وتُشرب بعد كل وجبة أي 3 مرات باليوم ويفضل استعمال ملعقة عسل 3 مرات يومياً قبل الأكل أي تؤخذ على جوع.

فوائد هذه التركيبة:

- * تساعد على تكوين البراز وتعوض المعادن التي فقدت في الإسهال وتعوض البوتاسيوم المفقود بكثرة في البراز السائل وتعوض الجراثيم النافعة التي فقدت وتقتل الجراثيم والطفيليات وتحسن الاتزان الهضمي.
- * تحمي الغشاء المخاطي المبطن لجدار القولون وتساعد في إصلاح الأنسجة التالفة بالجهاز الهضمي بالإضافة إلى تحسين الاستجابة المناعية.

2 - التركيبة الثانية:

هذه التركيبة سهلة وسريعة لعلاج الإسهال وهي أن تحضر مغلي قشر الرمان (Pomegranate powder) ويحلى بعسل أسود (أي قصب السكر) أو تشرب بدون عسل وتشرب مرتين باليوم مرة صباحاً بعد الأكل ومرة مساءً بعد العشاء وتفضل أن تشرب باردة.

فوائد هذه التركيبة:

هي قابضة وشفافية لجميع أنواع الالتهابات المرتبطة بالإسهال.

عسر الهضم

أسباب عسر الهضم:

- 1 - شرب المياه في وسط الطعام وذلك لأنه يخفف الإنزيمات التي يحتاجها الهضم والتي تساعد على هضم الطعام مثل إنزيمات البلعوم.
- 2 - تساعد بعض المشروبات والأطعمة المهيجة للجهاز الهضمي على عسر الهضم ومن هذه الأطعمة الخل والكحول والكافيين والأطعمة الدهنية والحريفة والمكررة.
- 3 - ويمكن أيضاً لحالات عدم احتمال الطعام (مثل عدم احتمال اللاكتوز) والحساسية ضد الطعام أن تسبب عسر الهضم.
- 4 - إذا لم يتم مضغ الطعام بصورة جيدة وبطيئة فيمكن أن يتخمر أو يتعفن في الأمعاء مما يؤدي إلى تكوين كبريتيد الهيدروجين والنشادر وثاني أكسيد الكربون ذي الرائحة الكريهة.
- 5 - والأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المعقدة مثل الحبوب والبقول هي الأطعمة الأساسية المسؤولة عن تكوّن الغازات بسبب التخمر (Fermentation) لأنها صعبة الهضم.
- 6 - يؤدي عدم تناول البروتينات في الغذاء إلى حدوث التعفن (Putrefaction) وتكون غازات كريهة الرائحة مثل كبريتيد الهيدروجين والنشادر.
- 7 - تؤدي حالة الضغوط النفسية والعصبية والقلق والتوتر العصبي إلى اضطراب الآلية العصبية التي تتحكم في انقباض عضلات المعدة والأمعاء.

- 8 - يؤدي نقص إنزيمات الهضم إلى متاعب في الأمعاء كثيراً ما يصاحب حرقه القلب وعسر الهضم.
- 9 - يؤدي عدم وجود حمض الهيدروكلوريك الذي تفرزه الغدد في المعدة بكمية كافية إلى عسر الهضم.

الوقاية من عسر الهضم:

- 1 - لا تكثر من تناول الفول السوداني وفول الصويا والعدس لأنها تحتوي على مثبط للإنزيمات.
- 2 - يجب تجنب المخبوزات والكافيين والمشروبات الغازية والفول والعصائر الحمضية.
- 3 - يجب تجنب الأطعمة المقلية والدهنية والمعكرونة والفلفل والأطعمة السريعة (أي الوجبات الجاهزة) والمخللات والمواد الحريفة (الشطة).
- 4 - لا تتناول منتجات الألبان المصنعة والأطعمة سريعة التحضير فهي تؤدي إلى تكوّن المخاط الذي يؤدي إلى عدم هضم البروتينات بشكل كافٍ.
- 5 - يجب عدم شرب السوائل أثناء الطعام.
- 6 - قد تساعد التمرينات الرياضية مثل المشي السريع والهرولة على عملية الهضم.
- 7 - التوافق بين الأطعمة عامل مهم جداً لعملية عسر الهضم مثل عدم تناول الأطعمة التي تحتوي على السكر مثل الفاكهة مع البروتينات والنشويات.

طرق علاج عسر الهضم بالأعشاب:

هناك عدة تركيبات لعلاج عسر الهضم ومنها:

1 - التركيبة الأولى:

- * 30 جرام نعناع بري (Catnip).
- * 10 جرام حبة بركة (Nigella Sativa).
- * 50 جرام البلسان الليموني (Lemon Balm).
- * 20 جرام شمر حبة حلوة (Fennel).

تخلط هذه المقادير وتطحن جميعاً وتؤخذ ملعقة كبيرة من المسحوق وتوضع في كوب ماء مغلي وتحلى بعسل نحل وتشرب مرتين باليوم مرة بعد الإفطار ومرة بعد العشاء.

فوائد هذه التركيبة:

تسيطر على أعمال التعفن الجرثومي في الأمعاء وتساعد على تكوين البراز الطبيعي وتساعد على تكوين البراز الطبيعي، وتساعد على تكسير البروتينات من أجل الامتصاص الجيد، ولمقاومة الغازات والانتفاخات وتساعد على الهضم الطبيعي وتساعد في القضاء على الجراثيم غير المرغوبة في الأمعاء.

2 - التركيبة الثانية:

- * 50 جرام عشبة الفنطريون.
- * 20 جرام حشيشة الملاك (Dong quai).
- * 10 جرام بابونج (Chamomile).
- * 10 جرام مردقوش.
- * 10 جرام زعتر (Thyme).
- * 20 جرام ينسون (Anise).
- * 20 جرام صبار (Aloe Vera).
- * 30 جرام الدردار الزلق الغبيراء (Slippery Elm).

تخلط هذه المقادير وتطحن وتنقع جميعاً في ماء حار ويؤخذ كوب صغير منها محلى بعسل النحل ويشرب بعد كل وجبة (أي 3 مرات باليوم).

فوائد هذه الطريقة هي:

- 1 - تعمل على إدرار الصفراء وطاردة للرياح ولها عمل نافع للمعدة ومضادة للالتهابات ونافعة للغثيان ونافع جداً للمعدة العصبية.
- 2 - نافعة للهضم السليم وتحمل الدهون إلى داخل الخلايا لتحويلها إلى طاقة.

- 3 - تعمل على استحلاب الدهون مما يساعد على تكسيدها.
- 4 - مزيل قوي للسموم وتحسن طريقة الهضم.

وصايا هامة:

- 1 - يجب مضغ الطعام جيداً وببطء.
- 2 - عدم تناول الطعام وأنت في حالة غضب أو توتر أو شدة تعب.
- 3 - لا تشرب أثناء الطعام فهذا يخفف العصارات المعدية.
- 4 - يجب أن تصوم يوم كل أسبوع لإراحة الجهاز الهضمي.
- 5 - تناول صباحاً وعلى الريق ملعقة كبيرة من عسل النحل على كوب ماء دافئ.
- 6 - الاهتمام بشرب عصير ليمون طبيعي لأنه يفيد المعدة وينقي الدم.

قرحة المعدة

أسباب القرحة:

تنتج عن تناول موضعي في جدار نسيج المعدة والإثنا عشري، وتسبب التهابات بالأنسجة وتزداد قرح المعدة نتيجة الإفراط في تناول المواد التي تهيج جدار المعدة والأغذية المخاطية التي تحمي جدار المعدة.

الوقاية من القرحة:

- 1 - عدم تناول الأطعمة ذات المواد الحريفة (الحارة) وخصوصاً لأصحاب المعدة الحساسة.
- 2 - الامتناع عن التدخين وعدم شرب القهوة على معدة خالية.
- 3 - الامتناع عن شرب المواد المهيجة مثل المياه الغازية والكحوليات.
- 4 - عدم تناول المواد صعبة الهضم التي تؤذي جدار المعدة.
- 5 - عدم تناول الأطعمة المقلية والوجبات الجاهزة.

- 6 - الابتعاد عن القلق النفسي والتوتر العصبي.
- 7 - الاهتمام جيداً بنظافة الخضراوات والفواكه وعدم تناول أغذية ملوثة.
- 8 - عدم الإجهاد بكثرة تناول المنبهات أو كثرة السهر والتعرض للملوثات البيئية وتناول الأطعمة المكشوفة بالشارع.

ملاحظة هامة:

عند تناولك لأي أقراص فوارة فعليك أن تنتظر حتى تذوب داخل الكأس لأن من المسببات لقرحة المعدة أنك تشربها ولا تنتظر ذوبانها فيكتمل فورانها داخل المعدة فتؤذي جدار المعدة وتحدث القرحة.

طرق علاج قرحة المعدة والإثنا عشري بالأعشاب:

تستخدم عدة تركيبات لعلاج قرحة المعدة والإثنا عشري ومنها:

1 - التركيبة الأولى:

- * 40 جرام بابونج (Chammommil).
- * 30 جرام ريحان (Basil).
- * 30 جرام شمر (Fennel).
- * 20 جرام بذر الكتان (Linseed).
- * 20 جرام عرق سوس (Liquorice).
- * 40 جرام نعناع (Peppermint).
- * 100 جرام قشر الرمان + الجزء الأبيض الداخلي (Pomegranate Powder).

تُخلط هذه المقادير وتُطحن حتى تصير بودرة (Powder) وتؤخذ ملعقة كبيرة مع ملعقة عسل نحل ويفضل عسل نحل جبلي وتؤخذ قبل الإفطار وقبل العشاء يومياً حتى تزول القرحة، كما يمكن أيضاً أن توضع ملعقة من البودر على كوب ماء مغلي وتحلى بعسل وتشرب 3 مرات قبل الأكل.

فوائد هذه التركيبة:

- 1 - هذا العلاج ينتج عنه مادة مخاطية لزجة فهي تغطي جدار المعدة وتحميها وأيضاً تحد من إنتاج إفرازات المعدة الحمضية.
- 2 - تسكن وتلطف الأغشية المخاطية المهيجة ومغذية للحالات الموهنة وشفافية لغلاف المعدة الداخلي.

2 - التركيبة الثانية:

* 100 جرام راوند (Rhubarb).

* 500 جرام عسل جبلي سدر (Honey Bee).



(الشكل 5): عشبة الراوند

تخلط هذه المقادير بعد طحن عشبة الراوند جيداً، وتقلب جيداً وتتؤخذ ملعقة كبيرة على جوع أي قبل كل وجبة 3 مرات باليوم، وبعد تناول الجرعة يحدث إسهال شديد فلا داعي للقلق لأن هذا أمر طبيعي ولأن هذه الطريقة تعمل على إنتاج مخاط لزج يغطي جدار المعدة ويحميه من إنتاج الحمض.

وصايا هامة:

- 1 - المداومة على شرب كوب حليب محلى بعسل النحل.
- 2 - المداومة على أكل كوب روب (زبادي) بعد كل وجبة.
- 3 - عدم شرب الشاي والقهوة بعد الطعام مباشرة.
- 4 - الابتعاد عن المواد الحريفة مثل الشطة والفلفل والمخللات.

الغازات وانتفاخ المعدة

أسباب انتفاخ المعدة والغازات:

- 1 - عدم مضغ الطعام جيداً.
- 2 - تناول أطعمة تحتوي على نسبة كبيرة من المركبات الكبريتية مثل الفاصوليا لأنها تساعد على الاضطرابات الهضمية.

الوقاية من انتفاخ المعدة والغازات:

- 1 - عدم شرب سوائل باردة أثناء الطعام لوكانت عالية الحرارة.
- 2 - أن تتناول الأكل ببطء وتمضغه جيداً.
- 3 - عدم تناول الثوم والبصل مع وجبة الإفطار فهذه العادة من المسببات لانتفاخ المعدة وشدة الغازات.

طرق علاج الغازات وانتفاخ المعدة بالأعشاب:

هناك عدة تركيبات تستخدم لعلاج الانتفاخ والتخلص من الغازات:

1 - التركيبة الأولى:

* 10 جرام ورق زيزفون (Linden).

* 20 جرام مردقوش.

* 40 جرام نعناع بري (Piper Mint).

* 20 جرام ينسون (Anise).

* 10 جرام بذر شبت (Dill).

* 10 جرام قرفة (Cinnamomi).

* 30 جرام مريمية.

تطحن جميعاً وتترك فترة في ماء مغلي ويُشرب من منقوع هذه الخلطة كوب يومياً بعد كل وجبة أي (3 مرات يومياً).

فوائد هذه الطريقة:

تعمل على منع الاضطرابات الهضمية وتعمل على طرد الرياح والغازات فتزيل الانتفاخ.

2 - التركيبة الثانية:

* 50 جرام بابونج.

* 30 جرام ريحان.

* 20 جرام شمر.

* 30 جرام عرق سوس.

* 20 جرام لبان دكر.

تخلط جميعاً وتطحن وتتؤخذ ملعقة كبيرة وتغلى في كوب ماء وتصفى وتحلى بعسل نحل وتشرب مرتين مرة صباحاً قبل الإفطار ومرة قبل العشاء لمدة 10 أيام متواصلة فتطرد الرياح والغازات.

الطفيليات والديدان المعوية

أسباب وجود الطفيليات والديدان المعوية:

- 1 - أكل الخضراوات والفاكهة بدون غسيل ونظافة.
- 2 - عدم غسل الأيدي قبل الأكل وخاصة لدى الأطفال.
- 3 - أكل السكريات والنشويات مع أكل الأملاح والمخللات وبذلك يُحدث عفونة في المعدة ينتج عنها الطفيليات والديدان.

الوقاية من الطفيليات والديدان المعوية:

- 1 - المواظبة على غسل اليدين وقص الأظافر.
- 2 - غسل ونظافة الفاكهة والخضراوات قبل أن تتناولها ويتم هذا بالطريقة السليمة للنظافة وهي أن نغسلها بالخل والماء لقتل المكروبات التي بها.
- 3 - عدم اختلاف الأطعمة مثل السكريات والأملاح في وقت واحد.

طرق علاج الطفيليات والديدان بالأعشاب:

هناك عدة تركيبات تستخدم لعلاج الديدان والطفيليات:

1 - التركيبة الأولى:

- * 50 جرام قشر الرمان (Pomegranate).
 - * 10 جرام قرفة (Cinnamomi).
 - * 30 جرام كسبرة (Coriander).
 - * 50 جرام مر بطارخ.
- تُخلط هذه المقادير جميعاً وتُطحن وتؤخذ ملعقة كبيرة على ملعقة عسل نحل وتؤخذ في كوب ماء قبل الوجبات الثلاث.

فوائد هذه الطريقة:

تعمل هذه الطريقة على طرد الديدان وقتل الطفيليات بالمعدة والتخلص منها في البراز ونظافة المعدة تماماً.

2 - التركيبة الثانية:

- * 30 جرام شيح بلدي.
- * 20 جرام شيح بابونج.
- * 10 جرام زعتر.
- * 20 جرام أقحوان.

تُطحن المقادير كلها وتؤخذ ملعقة كبيرة وتغلى جيداً في كوب ماء وتُشرب بدون تحلية وتشرب 3 مرات قبل الطعام، سيحدث إسهال فلا داعي للقلق فهذا من الطبيعي لخروج الفضلات المسببة للديدان والفطريات ونظافة الأمعاء.

3 - التركيبة الثالثة:

* 30 جرام صبر.

* 30 جرام مر بطارخ.



(الشكل 6): أعشاب مستخدمة في علاج الطفيليات والديدان

توضع في إناء معدني ويوضع عليها 4/1 كوب ماء ويترك حتى يذوب ثم يترك ليبرد حتى تصير مثل العجين وتؤخذ ملعقة كبيرة وتوضع على قطعة شاش ثم توضع على منطقة البطن أي فوق المعدة مباشرة وتترك فترة كافية (في المساء). وفي الصباح مع دخولك الحمام تلاحظ نزول الديدان ويتم بعدها أو في نفس اليوم تناول مشروبات ساخنة مثل مغلي البابونج أو مغلي القرفة مع الزنجبيل.



الفصل الثالث

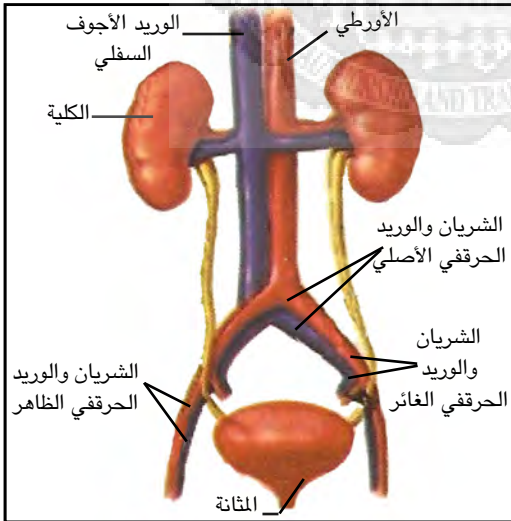
أهمية الطب البديل في علاج

أمراض الكلى

التهاب الكلية (Nephritis)

الأسباب:

- 1 - التعرض لتيار بارد شديد في الوقت الذي يكون فيه الجسم دافئاً.
- 2 - تناول سوائل يوجد بها جراثيم أو رواسب (شوائب).
- 3 - تناول عقاقير طبية كيميائية بكثرة وبدون استشارة الطبيب
- 4 - استنشاق مبيدات حشرية بطريقة خطأ.



علاج التهاب الكلية بالأعشاب

نحضر هذه المقادير من الأعشاب:

- * 20 جرام عرعر.
- * 20 جرام زعتر.
- * 30 جرام بذر بقدونس.
- * 20 جرام مريمية.
- * 20 جرام نعناع.
- * 20 جرام توت بري.
- * 20 جرام زيزفون.

(الشكل 7): الموضع التشريحي للكلى

* 50 جرام حلف بر.

* 30 جرام بذر كرفس.

تُطحن جميعاً وتؤخذ ملعقة كبيرة وتغلى في كوب ماء وتصفى وتحلى بعسل نحل وتشرب مرتين باليوم قبل الأكل.

فوائد هذه التركيبة:

- 1 - تعمل على الإقلال من تراكم السوائل وتطهير مجرى البول مما يؤدي إلى منع تراكم الأملاح المعدنية، كما تعزز المناعة وتساعد على الشفاء.
- 2 - تعمل كمحفز للكلى وتزيل الالتهاب.
- 3 - تعمل على التئام بطانة المسالك البولية.
- 4 - تعمل أيضاً على تدمير التراكبات الجرثومية وتعزز التئام المثانة.
- 5 - تعمل على أنها مواد مُدرة للبول مما يؤدي إلى إخراج النفايات من الكلى.

وصايا لمرضى الكلى

- 1 - أن تقوم بتناول كوب ماء مقطر نظيف كل ساعة على الأقل وأنت في حالة الاستيقاظ لأن الماء النظيف ضروري جداً لعمل الجهاز البولي.
- 2 - أن تقوم بصيام على الأقل يومين في الأسبوع وعند الإفطار تقوم بشرب كوب ماء دافئ محلى بعسل النحل وتنتظر ربع ساعة للإفطار.
- 3 - الإقلال من تناول البروتينات الحيوانية والأفضل الامتناع عنها فالغذاء الغني بالبروتينات الحيوانية يلقي بعبء كبير على الكليتين.
- 4 - أن تتجنب جميع منتجات الألبان عدا المنتجات الرائبية مثل الروب (الزبادي) قليل الدسم والجبن خالي الدسم والأملاح (القريش).
- 5 - تناول البقول والبذور وفول الصويا لأنها تحتوي على أحماض أمينية أرجينية.
- 6 - تناول الخضراوات الطازجة بعد غسلها جيداً وأهمها البقدونس والكرفس.
- 7 - يفضل في جميع وجباتك أن تكون مسلوقة لامطبوخة مثل (المسبكات).

8 - من الأغذية المفيدة أيضاً البطاطس والثوم والهيلون والخيار مهم جداً والموز والقرع العسلي.

9 - الإقلال من تناول البوتاسيوم والفسفات ولاتستخدم الملح وأن تتجنب تناول الشيكولاته والكاكا والبيض والسّمك واللحم والسبانخ.

حصوات الكلى

أسباب تكون الحصوات:

- 1 - نقص السوائل في الجو الحار.
- 2 - مرض النقرس والإلتهابات.
- 3 - تراكم أملاح الفسفات وأملاح البوليك.
- 4 - يؤدي ارتفاع مستوى الكالسيوم إلى زيادة الامتصاص في الأمعاء ثم يؤدي ذلك إلى زيادة إخراج الكالسيوم في البول، وأن هذه الزيادة تؤدي في النهاية إلى تكوين حصوات.
- 5 - يعتبر الجفاف أيضاً (المزمن المتكرر) عاملاً في تكوين حصى الكلى فهو يؤدي إلى تركيز البول مما يزيد من احتمال تكوّن الحصى.
- 6 - المصابون بمتلازمة القولون العصبي أو الذين يتناولون غذاءً غنياً بحمض الأوكساليك معرضون أيضاً لحصى الكلى.

الوقاية من حصوات الكلى:

- 1 - يجب أن تتناول الكثير من الماء المقطر النقي حوالي كوب كبير كل ساعتين على الأقل فهو يخفف البول ويساعد على منع زيادة تركيز المعادن والأملاح التي قد تكوّن حصوات.
- 2 - تناول عصير التوت البري بدون تحلية للمساعدة على تحميض البول (إلا إذا كنت عرضة لتكوّن حصى حمض اليوريك).
- 3 - تناول عصير ليمون مع كوب من الماء الدافئ على الريق قبل الإفطار فهذا يساعد على الوقاية من تكوّن حصوات.

4 - الإكثار من تناول المشمش والشمام والجزر والقرع العسلي والبطاطا والكوسا لأن هذه الأغذية غنية جداً بـفيتامين A، المفيد جداً للمسالك البولية حيث يساعد على الإقلال من تكوّن الحصوات.

5 - الإقلال من استهلاك البروتين الحيواني لأنه يؤدي إلى إخراج الجسم للكالسيوم مما يسبب وجود كميات كبيرة من الكالسيوم والفسفور وحمض اليوريك في الكلى.

6 - تجنب أكل السكريات المكررة والمنتجات التي تحتويها لأنها تحفز البنكرياس لإفراز الأنسولين والذي بدوره يتسبب في إخراج كميات إضافية من الكالسيوم في البول.

علاج حصوات الكلى بالأعشاب

هناك عدة تركيبات عشبية مستخدمة في علاج حصى الكلى منها:

1 - التركيبة الأولى:

* 50 جرام كرفس (celery).

* 30 جرام بقدونس (Parsley).

* 30 جرام حرجل (Argel).

* 10 جرام عرق سوس (Liquorice).

* 30 جرام حبة البركة (Nigella Sativa).

* 30 جرام خله بلدي.

* 60 جرام حلف بر.

تطحن هذه المقادير وتقلب جيداً ويؤخذ منها ملعقة كبيرة وتغلى في كوب ماء وتصفى وتحلى بعسل نحل ويشرب أربع مرات يومياً وتشرب على جوع ويشرب بعدها كوب كبير من الماء النقي المقطر ويفضل شرب من 8 إلى 10 أكواب مياه يومياً في أوقات مختلفة.

2 - التركيبة الثانية:

* 50 جرام بقدونس.

* 30 جرام رعي الحمام.

* 50 جرام حلف بر.

* 30 جرام ينسون.

* 20 جرام مريمية.

* 20 جرام زيزفون.

تطحن جميعاً ويؤخذ كوب مغلي منها وبها ملعقة عسل نحل ويشرب قبل الأكل 3 مرات في اليوم وتستعمل هذه الطريقة لمدة عشرة أيام وبعدها مرة كل أسبوع لمدة 3 أسابيع.

فوائد التركيبات:

- 1 - الإقلال من حدوث حصى بالكلى عن طريق القضاء على الشقوق الجرة المصاحبة لتكوين حصى.
- 2 - الإقلال من امتصاص الكالسيوم.
- 3 - تثبيط تكون بلورات في حالة اضطراب الكلى.
- 4 - تعزيز التئام بطانة المسالك البولية التي تصيبها الحصى بالضرر غالباً.

طريقة نظافة الكلى:

ولك أخي القارئ طريقة سهلة لنظافة الكلى (نظام يومي):

- 1 - عند الاستيقاظ من النوم أي قبل الإفطار نحضر كوب ماء دافئ ويضاف عليه ملعقة عسل نحل جبلي سدر ويشرب قبل الإفطار بربع ساعة.
- 2 - تناول الإفطار العادي مضاف إليه طبق سلطة خضراء مكونة من خس وجزر + خيار + عصفر + بقدونس + شبت + كرفس + طماطم، وهذه السلطة تؤكل مع كل وجبة + كوب ماء نقي مقطر بعد الإفطار.

- 3 - بعد تناول الإفطار نشرب كوب من مغلي البقدونس الأخضر + شعير محلى بعسل النحل أو العسل الأسود (قصب السكر).
- 4 - يجب شرب كوب الأعشاب السالف ذكرها أو نعناع + مريمية محلى بعسل، بين الإفطار والغداء.
- 5 - قبل تناول وجبة الغداء نشرب كوب ماء كبير نقي (مقطر).
- 6 - تناول وجبة الغداء وهي عبارة عن مشويات إما سمك أو لحم أو دجاج مشوي مع طبق السلطة السابق ذكره (جميع الأسماك والدجاج يكون منزوع الجلد).
- 7 - تناول كوب الأعشاب السابق ذكره بعد وجبة الغداء (بدلاً من الشاي أو القهوة).
- 8 - تناول تمر أو تين بين وجبتي الغداء والعشاء لأنهما مفيدان للكلى.
- 9 - بعد تناول الفاكهة تناول كوب الأعشاب السالف ذكره.
- 10 - يُفضل تناول وجبة خفيفة مثل علبة روب (زبادي) مع 2 ملعقة سلطة خضراء أو الاكتفاء بالفاكهة مع الروب في وجبة العشاء.
- 11 - تناول مشروب ساخن قبل النوم مكون من ملعقة صغيرة من حلف البر + بذر خله محلى بعسل أو ملعقة صغيرة من مريمية + روزماري محلى بعسل أو ملعقة صغيرة من المردقوش + شمر + حلية محلى بعسل.



الفصل الرابع

أهمية الطب البديل في علاج السمنة

تعالوا سوياً نتطلع إلى أخطر الأمراض والتي انتشرت بسرعة وبشكل خطير على أجسادنا وهو مرض العصر أي مرض السمنة فقد ينظر الكثير منا على أنه أمر بسيط وقد يُنظر إليها على أنها منظر غير مقبول للجسم أو تشويه لجمال أجسادنا. وقد يفتن القليل إلى خطورتها ومع ذلك يقفوا مكتوفي الأيدي غير قادرين على إيقافها. وحقاً إنه مرض خطير من الأمراض الشائعة في عصرنا الحديث.

تعريف السمنة:

هي زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن زيادة الطاقة التي يحصل عليها الجسم من الطعام عن الطاقة التي يستهلكها الجسم في ممارسة الأنشطة اليومية وذلك يؤدي في النهاية إلى تراكم هذه الطاقة في الجسم على شكل دهون. فهي ببساطة عبارة عن زيادة الدهون في الجسم ويعتبر الشخص سميناً إذا كانت هناك زيادة 20٪ فوق الوزن الطبيعي بالنسبة للعمر وتكوينه الجسماني، فإن وزن الشخص يعتبر طبيعياً إذا كان في المتوسط المعتدل بالنسبة لطوله وسنه. وإذا كانت طريقة توزيع الدهون في الجسم لاتضعه في خطر الإصابة بأمراض معينة، أو إذا كان الشخص لايعاني من أية مشكلة مرضية تجعل الطبيب ينصحه بضرورة تقليل الوزن فوزن الجسم لا يكون المشكلة ككل بل ربما يكون توزيع الدهون بالجسم بالنسبة للعمر أهم بكثير من وزن الجسم.

بالنسبة للسيدات تختلف بكثير عن الرجال في نسبة الدهون فالسيدات الأصحاء تكون نسبة الدهون حوالي 25٪ من وزن الجسم أما الرجال الأصحاء فتكون نسبة الدهون من 15٪ إلى 17٪ فقط وذلك لأن جسم السيدات مهيء لحمل

كمية كبيرة من الأنسجة الدهنية لإمداد الجسم بالوقود الكافي وبالأخص أثناء الحمل والرضاعة.

كيف نعرف أننا مصابون بالسمنة أم لا؟

فلك أخي القارئ معادلة بسيطة التي بها تعرف هل عندك سمنة أم لا وهي معادلة منسب كتلة الجسم (Body Mass Index) وهذا يعتمد على وزن الجسم وطوله ويحسب كالتالي:

$$\text{الوزن بالكيلو جرام} \div \text{الطول بالمتر المربع} = \text{منسب كتلة الجسم}$$

أسباب السمنة:

- 1 - العادات الغذائية غير الصحيحة.
- 2 - النوم بعد تناول الطعام مباشرة من ضمن الأسباب الرئيسية للسمنة.
- 3 - الوجبات قليلة القيمة الغذائية.
- 4 - عدم ممارسة التمرينات الرياضية.
- 5 - شرب المياه الغازية وكثرة المياه في وسط الطعام فذلك يخفف نسبة الإنزيمات الخاصة بالهضم فيصعب هضم الطعام وبالتالي تتراكم الدهون.
- 6 - الإكثار من أكل الحلويات مثل الشيكولاته والكيك والكعك والسكر الأبيض والسكر البني والصودا وأيضاً الإكثار من تناول الأطعمة مثل الفطائر والمعجنات والمواد النشوية.
- 7 - التوتر النفسي والصحي والذي يؤدي إلى تناول الطعام بكثرة.

مضاعفات ومخاطر السمنة:

تعالوا إخواني القراء نتعرف على مخاطر ومضاعفات السمنة فهي تُعتبر إحدى المشكلات الصحية التي يواجهها الشخص السليم لأنها تؤدي بعد فترة إلى العديد من الأمراض منها: مرض السكري (Diabetes)، والتهاب المفاصل

(Polyarthritis)، وتصلب الشرايين (Arteriosclerosis)، والعقم (Infertility)، وارتفاع نسبة الكوليستيرول، وسرطان الثدي (Breast cancer) وسرطان البروستاتة (Cancer prostate) ، والاكتئاب وأيضاً مضاعفات الحمل وتليف الكبد.

الوقاية من السممة بالغذاء:

- 1 - تغيير العادات الغذائية السيئة ومنها: عدم تناول الطعام أمام مشاهدة التلفاز.
- 2 - الإقلال من تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية عن طريق عمل حمية أو نظام غذائي.
- 3 - تناول جميع الأسماك والدجاج واللحوم مشوية أفضل بكثير ويُفضل أن تكون منزوعة الجلد.
- 4 - تناول السكريات المعقدة والتي تمد الجسم بالبروتين.
- 5 - لابد من أن تكون إحدى وجباتك اليومية مدعمة بالخضراوات مثل طبق السلطة المكون من الخضراوات الطازجة مثل الخس والجزر والجرجير والبقدونس والخيار والطماطم والشبت مع الفاكهة الطازجة.
- 6 - تناول الخضراوات قليلة السعرات مثل البروكلي والكرنب والجزر والزهرة والكرفس والخيار والفاصوليا الخضراء واللفت والخس والبصل والفجل والسبانخ.
- 7 - تناول الفواكه قليلة السعرات والسكريات مثل التفاح والشمام والجريب فروت والفاولة والبطيخ (الرقى).
- 8 - الإقلال من الأطعمة التي تحتوي على سعرات عالية والتي يجب تناولها باعتدال ويفضل أن تؤخذ بكمية قليلة وهي: التين والعنب والموز والكريز والكمثرى والأناناس والبطاطا الحلوة والبازلاء الخضراء والذرة والأرز الأبيض.
- 9 - الإقلال من الأطعمة المقلية أو الدهنية.
- 10 - يجب شرب من 6 إلى 8 أكواب مياه نقية مقطرة يومياً.
- 11 - يجب الإقلال من أكل الدهون الحيوانية مثل الزبدة والقشطة والآيس كريم والمايونيز واللحوم ومرقة اللحوم وكل الألبان.

12 - الإقلال من تناول منتجات الدقيق الأبيض وتجنب الملح والأرز الأبيض والأطعمة المعالجة أي الجاهزة.

13 - بدلاً من استخدام السكر في التحلية يجب أن تستخدم مسحوق الشعير وهو موجود في محلات التغذية الصحية وهو عالي التركيز ولكنه لا يشكل أي خطر إذ أنه يحتوي على 3 سعرات لكل جرام (أي حوالي ملعقتين صغيرتين) ويفيد أيضاً لمرضى السكر وهبوط السكر.

الوقاية من السمنة بالرياضة:

1 - الرياضة مثل رياضة المشي أو الهرولة ويفضل صباحاً وقت سطوع الشمس أي بالنهار.

2 - ركوب الدراجة أو ممارسة التمارين الرياضية المتنوعة لأنها تزيد من معدل التمثيل الغذائي.

3 - المواظبة على التمارين مثل تمارين القوة والمرونة مثل اليوجا وتمارين الشد لأنها تُعد أفضل من الوجبات الصارمة في المحافظة على صحتك والسيطرة على وزنك فهي أحسن طريقة لتخليص الجسم من الدهون والمحافظة على الانسجام العضلي.

4 - إذا كنت من ذوي الأوزان المفرطة أو الذين يجدون صعوبة في الجري أو المشي فعليك ممارسة السباحة لأنها تحقق الانسجام للجسم وتحرق نسبة دهون عالية وتعمل على مرونة العضلات وتقوي القلب وعضلته دون التحمل على المفاصل.

نصائح عامة للمحافظة على الصحة والبدن عموماً ليس لإنقاص الوزن فقط

- 1 - تناول وجبة الإفطار فهي تقفز بسرعة بمعدل التمثيل الغذائي عند بداية اليوم.
- 2 - تناول الوجبات الخفيفة والمغذية كل أربع ساعات خلال اليوم للحفاظ على معدل التمثيل ثابتاً وللاحساس بالامتلاء.
- 3 - تحديد وقت للوجبات وعدم التخطي عنها لأنها تتغلب على الجوع والرغبة الملحة للطعام.

- 4 - أن تكون الوجبة الأساسية وجبة الغداء وليس وجبة العشاء حتى لاتنام بعدها.
- 5 - عند تناول الطعام يجب تحديد الكمية وتوضع بالطبق قدر طعامك فقط لا أكثر.
- 6 - يجب مضغ الطعام ببطء جداً وجيداً حتى يسهل هضمه.
- 7 - عدم تناول الطعام إلا عند الإحساس بالجوع، ولا يجب ملء المعدة تماماً، بل يجب التوقف عن تناول الطعام عند الإحساس بذهاب الجوع، وذلك تأييداً لحديث الرسول صلى الله عليه وسلم (نحن قوم لا نأكل إلا إذا جعنا وإذا أكلنا لانشبع) وحديث آخر (إن كان لامحالة فثلاً لطعامك وثلاً لشرابك وثلاً لنفسك) صدق رسول الله (ص).
- 8 - تعلم أن تتحكم في رغباتك الملحة للطعام فهي ترتفع وتنخفض مثل أمواج البحر فعندما تستبدك الرغبة للأكل قل لنفسك إنك يمكنك أن تُشبع هذه الرغبة إذا أردت حقاً ذلك وهذا يؤكد تناولك للطعام عمل اختياري وليس جبرياً.
- 9 - خذ في اعتبارك أن معظم الرغبات الملحة للطعام تستمر فقط لبضع دقائق فحاول فعل أي شيء لتصرف انتباهك ونذكر أيضاً أن إدمان الطعام يشبه أي نوع آخر من الإدمان فاللحمة الأولى تجعلك فقط تطلب المزيد.
- 10 - وأخيراً إذا قررت أنك حقاً تريد هذا الطعام فعليك أن تقرر الكمية المناسبة منه وتتناولها ثم تمضغ الطعام ببطء وجيداً.
- 11 - تعرّف على الأسباب التي تجعلك تنوق للطعام فإذا فاجأك رغبة شديدة لتأكل وجبة خفيفة وأنت تشاهد التلفاز فحاول أن تقرأ كتاباً أو تشرب كوباً كبيراً من السوائل وتتمشى بدلاً من ذلك وإذا عاودتك الرغبة وأنت في مكان فتحرك وإذا كنت في المطبخ فاخرج منه لتهدأ الرغبة في الأكل أو قم بالتمشية أو بالعمل الخاص بحديقة منزلك وإذا كنت في منتزه فتجنب إغراء الطعام.
- 12 - أن تقوم بإجراء اختبارات الحساسية للطعام حيث إن كثيراً من الناس الذين تخلصوا من الأطعمة المسببة للحساسية في غذائهم قد حافظوا على استقرار أوزانهم بسرعة.

العادات الخاطئة التي تحسسك دائماً بالجوع فابتعد عنها:

- 1 - الابتعاد عن تناول اللبان (العلكة)، حيث إنها تزيد من تدفق العصارات الهاضمة وتجعلك تشعر بالجوع.

2 - لا تتسوق ومعدتك خاوية فقد يغريك شراء الأطعمة وسوف تشتري غالباً طعاماً غير صحي.

3 - أوصيك أخي القارئ كل الوصايا أن تتجنب الوجبات السريعة فالوجبة الغنية بالسعرات تبطئ عملية التمثيل الغذائي وتؤدي إلى حرق لسعرات أصغر ولكن بدلاً من ذلك ارفع من مستوى نشاطك فهذا سوف يرفع معدل التمثيل وحرق الدهون ويمنع من فقد الأنسجة الخالية من الدهون.

4 - إن تناول الوجبات قليلة الدهون والغنية بالسكريات المعقدة لا يعني تناول الأغذية عديمة الطعم غير الحريفة فهناك العديد من الأطعمة اللذيذة والصحية المتاحة، ويمكن أن تؤكل على أن الهدف هو خفض الدهون الكلية والدهون المشبعة والكوليستيرول في الوجبات، كما أن الأطعمة الغنية بالسكريات المعقدة ليست هي السبب في السمنة كما يعتقد بعض الناس ولكنها قد تستخدم في العلاج ويستثنى من هذه القاعدة الأشخاص الذين يتناولون السكريات لدرجة الإدمان فهم يستجيبون للسكريات كما يستجيب مدمنو الكحول للكحول وعند استهلاكهم للسكريات فإن ذلك يؤدي إلى إفراز الأنسولين بكمية زائدة عن الحد والذي بدوره يؤدي إلى عدم الشعور بالإشباع. بالتالي تزداد رغبتهم في الأكل مرة ثانية وبسبب ذلك فإن مدمني السكريات ينهون محاولتهم للقضاء على الجوع عن طريق تناول كمية أكبر من السكريات.

5 - يجب علي المدمنين للسكريات أن يحدوا من تناولهم للأطعمة الغنية بالسكريات المعقدة. وأن يتجنبوا أكل السكريات وأن يدخروا كل طعامهم الغني بالسكريات إلى وجبة ثالثة كمكافأة.

إن الشخص الذي يحتوي جسمه على نسبة عالية من العضلات إلى الدهون يكون معدل التمثيل الغذائي عنده أسرع من الشخص الذي يملك نسبة أقل من العضلات إلى الدهون والذي له نفس الوزن وبالتالي سوف يحتاج إلى سعرات أكثر وذلك لأنه يأخذ سعرات للحفاظ على الأنسجة العصبية أكثر من اللازم للحفاظ على الأنسجة الدهنية وعلى العكس من ذلك فإن الأشخاص السمان تكون معدلات التمثيل الغذائي عندهم أقل من المعدل الطبيعي وتكون النتيجة لسوء الحظ هي زيادة الوزن الذي يشكل صعوبة أكثر وإحباطاً. إن السعرات المشتقة من الدهون تترسب بسهولة في صورة ترهلات أكثر من السعرات المشتقة من السكريات المعقدة (الفواكه - الخضراوات والحبوب الكاملة) في عملية الهضم.

أهمية علاج السممنة بالأعشاب:

يجب قبل العلاج أن تقوم بإفراغ محتويات المعدة يومياً فالقولون النظيف مهم في المحافظة على وزنك. ولنظافة القولون راجع مذكرته سلفاً لك عزيزي القارئ، وهناك العديد من أنواع الأعشاب التي تستخدم لإنقاص الوزن وسنسرده بعضاً منها في السطور التالية وأهمية كل عشبة:

* الحلبة (Fenugreek).

* الأسطراجالس (Astragalus).

* الآس البري.

* الزنجبيل (Ginger).

* عصير الصبار (Aloe Vera).

* العرعر (Savin).

* العرق سوس (Liquorice).

* لسان الثور (Borage).

* ينسون (Anise).

* النعناع (Mint).

- عشبة الحلبة:

فهي مفيدة لإذابة الدهون وبالأخص على الكبد وتعمل كملين حجمي ومزلق للأمعاء.

- عشبة الأسطراجالس:

فهي تزيد إنتاج الطاقة وتحسن امتصاص الغذاء وتعمل كمقوي لجهاز المناعة وتسبب الإفراز التلقائي للعرق.

- عشبة الآس البري:

فهي تولّد الحرارة وتحسن الهضم وتساعد على تمثيل الدهون.

- الزنجبيل:

يعمل على نظافة القولون ويخفف التقلصات وينبه الدورة الدموية ومضاد قوي للأكسدة ويساعد على تمثيل الدهون.

- الصبار:

فإنه ينشط تجديد الخلايا ويلطف تهيج المعدة وملين شديد ويحسن الهضم ويظهر القناة الهضمية.

- العرعر:

إنها عشبة مفيدة جداً لإدرار البول وتساعد على تنظيم السكر في الدم ومفيدة لاحتباس البول بالجسم وللسمنة ممتازة جداً.

- عشبة العرق سوس:

فهو ينظف القولون ويقلل التقلصات العضلية وينشط وظائف الغدد وينشط الدورة الدموية الدقيقة في البطانة الداخلية للمعدة والأمعاء.

- عشبة لسان الثور:

يحتوي على مادة فعالة تساعد على السيطرة على تمثيل الدهون، فهو يحقق التوازن للنشاط الغدي ويحتوي على معادن وأحماض دهنية أساسية مهمة لوظائف القلب والأوعية الدموية.

- عشبة الينسون:

يساعد على الهضم ومفيد في علاج عسر الهضم.

- أعشاب النعناع:

تنشط الهضم بزيادة حموضة المعدة فهي تخدر الأغشية المخاطية والقناة الهضمية بشكل طفيف ومفيدة لعلاج عسر الهضم والمغص والإسهال والصداع وضعف الشهية والتقلصات، لأنها تولّد الحرارة وتحسن الهضم وهي مثبط طبيعي للشهية.

طرق أخرى بسيطة لعلاج السمنة والوقاية منها:

- 1 - الإكثار من أكل البصل والزبيب لأنه يسرع من حرق السعرات وذلك لأنهما يحتويان على كمية كبيرة من عنصر البور (Boron) فقد أوضحت دراسة أجراها قسم الزراعة بالولايات المتحدة عام 1994 أن البور هو عنصر فلزي أثري يسرع في حرق السعرات.
- 2 - في مراكز أبحاث وجبات إنقاص الوزن في إنجلترا أُجريت تجارب لاستعمال معيار واحد من الزيت النباتي مع معيارين من خل التفاح في عمل تدليك للتخلص من الدهون في الجسم.
- 3 - توضع ملعقة كبيرة من خل التفاح الطبيعي في كوب مليء بعصير التوت البري وتشرب كل صباح بعد الإفطار.
- 4 - تنقيع الخيار له نتائج جيدة أيضاً ويساعد على تنشيط الطاقة.
- 5 - توضع ملعقة كبيرة من خل التفاح على 2/1 كوب ماء دافئ ويضاف عليهم 2/1 ملعقة راوند وتقلب جيداً ويؤخذ بعد كل وجبة دسمة فهي تعمل على تنشيط الخلايا الهضمية وتعمل على إذابة الدهون سريعاً.

طريقة أخرى لتخسيس أجزاء الجسم

- * 50 جرام زيت نعناع بري.
- * 20 جرام زيت زيتون.
- * 50 جرام زيت زنجبيل.
- * 20 جرام زيت حار.
- * 10 جرام زيت.
- * حبة بركة.

تخلط جميع المقادير وتغلى وتترك حتى تبرد وتلك بها الأماكن التي بها دهون زائدة يوم بعد يوم لتعطي نتيجة مفيدة جداً وسريعة.

الفصل الخامس

الطب البديل والطب التقليدي

الطب التقليدي:

أي الذي يعالج بالأدوية الكيميائية للأسف الشديد وآثاره الجانبية كثيرة جداً.

أما الطب الأصلي (البديل):

أي طب الأعشاب والنباتات الطبيعية إن لم تنفك فإنها لاتضرک فإن الدواء أي العلاج مكون من مجموعة أعشاب مثلاً علاج التخصيس فمن مكوناته نعناع ومريمية فهما مفيدان جداً للمعدة ولنظافتها فإن لم تجد مثلاً نتيجة للتخصيس فإنك قد قُمت بنظافة المعدة إلخ. وليس معنى ذلك أن المريض يأخذ أي أعشاب من أي أحد ويقول ليس له ضرر لا أنصح بذلك فلا بد أن تأخذ استشارة الطبيب المختص لذلك.

من الأسباب الهامة التي يتفوق بها الطب البديل على الطب التقليدي:

- 1 - أن الطب الأصلي (البديل) أي طب الأعشاب يتعامل مع المريض ككل وليس مع الأعراض المرضية فقط.
- 2 - يعالج الطب البديل المرض من جذوره أي يعالج المرض لايعالج العرض فقط.
- 3 - أن الطب الأصلي (البديل) يعالج الإنسان بنباتات طبيعية وزيت عطرية مستخلصة من بعض الزهور فيرى الإنسان أن ذلك يُحدث له راحة نفسية وهذا من أهم الأشياء في العلاج وهي راحة المريض من الناحية النفسية.

- 4 - في الطب التقليدي يرى المريض الحبوب ويقول في نفسه هل هذه الحبيبات ستشفييني ويستسلم وهو غير راض نفسياً عن ذلك فيؤثر ذلك في علاجه.
- 5 - في الطب التقليدي تخصصات أي كل طبيب له تخصص معين وتكون له خبرة في بعض التخصصات الأخرى.
- 6 - أما الطب الأصلي لابد أن يكون للطبيب خبرات كثيرة في جميع أجزاء الجسم ويكون لديه خبرة في جميع التداخلات والتأثيرات النفسية على المريض وعلى أجزاء جسمه ومن هنا يعرف أسباب المرض فيبدأ في علاجه بالطريقة السليمة .

العلاج المعجزة

ومن العلاج الجميل والمعجزة الذي ليس له بديل لا على مستوى العصور القديمة ولا الحديثة ولا يوجد في الطب التقليدي وهو عمل الحجامة فسألني عليكم كلمات قصيرة من أهم فوائد الحجامة فهي من أفضل النعم التي أنعمنا الله بها .

أبحاث الغرب عن الحجامة

ففي ألمانيا وكندا والولايات المتحدة الأمريكية بعد دراسات وأبحاث عن الحجامة قالوا:

- 1 - إنها تفتح انسداد الغدد اللمفاوية.
- 2 - تقوي جهاز المناعة لأنها بمثابة جهاز تنبيه للجهاز المناعي للجسم حيث إنه بعد عمل الحجامة تتضاعف كريات الدم البيضاء التي تدافع عن الجسم من الجراثيم والسموم والخلايا الضارة للجسم والفيروسات الضارة وتظهر الخلايا البيضاء القاتلة بالجسم كله للدفاع عنه.
- 3 - تثبت نظرية المجال الكهرومغناطيسي.
- 4 - تثبت نظرية الارتواء الدموي.
- 5 - يتم التخلص من الخلايا الدموية الميتة التي تترسب على جدران الأوعية الدموية.
- 6 - تقوم بتسكين الألم إذا وضعت الحجامة على مكان الألم فتنبه الغدة النخامية خلايا الجسم لزيادة إنتاج مادة (الإندورفين) المخدرة وهي مورفين الجسم أي مادة مسكنة طبيعية تزيد الجسم قوة وتحمل.

7 - تقوم بتنشيط الدورة الدموية وذلك عن طريق زيادة ضخ الدم للأماكن المصابة وذلك بمرور الصفائح الدموية مع زيادة عددها فيتم التخلص من السبب المؤدي للألم.

الأوقات الموصى بها لعمل الحجامة

وصى الرسول الكريم (ص) بالأيام القمرية أي يوم (17- 18 - 19 - 21) من الأشهر العربية وذلك لأن في حركة دوران القمر تكون درجة الحرارة مرتفعة جداً فيحدث نفور في الدم وبالأخص في كريات الدم الحمراء فيؤثر ذلك على سريان الدم بصورته الطبيعية. فعندما يتم عمل الحجامة في تلك الأيام يتخلص الجسم من جميع المسببات لعدم سريان الدم بصورته الطبيعية وتنفّث الغدد اللمفاوية وينشط جهاز المناعة وينشط القلب ويقوم بضخ دم نقي مكان الدم المسحوب ويعود نشاط المخ لصورته الطبيعية. فهل يوجد شيء أو جهاز أو علاج في الطب التقليدي ينتج عنه ما تفعله الحجامة.

ومن كتاب القانون لابن سينا قوله:

«أن تستخدم الحجامة في وسط الشهر لا في أوله لأن الأخلط لا تكون قد تكونت ولا تستخدمها في آخر الشهر لأنها تكون قلت ولكن تستخدم في وسط الشهر أي كما قال الرسول (ص) في يوم 17 - 18 - 19 - 21 من الأشهر القمرية». وورد أيضاً في السنة النبوية أن أفضل الأيام لها الاثنين والخميس ويمكن أن تكون في يومي الأحد والثلاثاء أما يوم السبت والأربعاء فنهي عنهما رسولنا الكريم وأما يوم الجمعة فمكروه عمل الحجامة فيه، ومن السنة أيضاً أن يتم عملها نهائياً في وضوح الشمس ليتسنى للجسم أن يكون حدث له مد وجزر ونفوراً في الدم. ومن السنة أيضاً أن تكون على معدة خالية أفضل بكثير من الممتلئة وذلك لسبب مهم جداً وهو عندما تمتلئ المعدة بالطعام فالجهاز الهضمي يحتاج إلى كم كثير من الدم ليساعده على عملية الهضم فيسحب الدم بكمية كبيرة وينشغل المخ بذلك. أما عندما تكون المعدة خالية فيكون الدم موزعاً في جميع أعضائه بنسب متساوية فتحدث عملية الحجامة فيخرج الدم المحمل بشوائب أي بأخلط من جميع أجزاء الجسم التي بها إصابة أو ألم فيضخ القلب دمًا نقياً مكانه فيحدث الشفاء بإذن الله تعالى بفضل الحجامة.

ومن الأحاديث الخاصة بالحجامة التي وصى بها رسولنا الكريم هي:

- 1 - قال صلى الله عليه وسلم: (عليكم بالحجامة) وقال الإمام علي بن أبي طالب (الحجامة تنفع الدوران وإنه إن أخذ الرجل الدوران فليحتجم)
- 2 - وقال: (خير ما تداويتم به الحجامة)
- 3 - وفي حديث آخر قال: (الشفاء في ثلاثة شربة عسل وشرطة محجم وكية نار وأنهى أمتي عن الكي)
- 4 - وقالت سلمى خادمة الرسول (ص) (ما كان أحد يشتكي إلى رسول الله في رأسه إلا وقال له احتجم) صدق رسول الله (ص) وغيرها من الأحاديث.

نصائح عامة

- 1 - يجب عدم استعمال الأعشاب عشوائياً إلا باستشارة الطبيب المختص أو ذي خبرة علمية كبيرة قبل استخدامها حتى لاتحدث لنا أية مشكلات جهازية وعامة.
- 2 - عدم استخدام النباتات المخلوطة والمتركة بصورة عشوائية في العلاج دون مرجع علمي.
- 3 - ولكي نتجنب استفحال المرض في أجسادنا وصحتنا العامة بالتعرض للآلام وممر المرض فالأفضل أن نستخدم أساليب الوقاية بالالتزام بالنصائح التالية:

* أن نأخذ القسط الكافي من النوم وكل فرد حسب عمره.

* عدم النوم بعد الأكل مباشرة.

* عدم شرب الماء في وسط الطعام.

* عدم شرب المياه الغازية في وسط الطعام.

* عدم أكل أي سكريات في وسط الطعام إلا بعد الطعام بساعتين.

* أن نتجنب الأوضاع غير السليمة في النوم مثلاً أن تكون الوسادة بارتفاع مابين الكتف وشحمة الأذن والأفضل النوم على الجانب الأيمن وهذا من وصايا رسولنا الكريم (ص) والنوم الخاطئ يتعب الفقرات العنقية والعمود الفقري.

- 4 - السعي وراء العلاج العلمي عندما يحدث أي اضطراب بالجسم.
- 5 - عدم الأكل عند الإحساس بالجوع.
- 6 - صيام يوم كل أسبوع أو 3 أيام من كل شهر فهي أفضل وسيلة لوقاية الجسم من الأمراض ولراحة المعدة وكذلك لاتباع سنة النبي (ص).
- 7 - استعمال السواك دائماً قبل الأكل وبعده وعند الصلاة وقاية للأسنان.
- 8 - أن نقوم بمضغ الطعام جيداً ليسهل عملية الهضم.
- 9 - عند الاستيقاظ من النوم يجب الإفطار بملعقة عسل نحل كبيرة على كوب ماء دافئ، أو أكل 7 تمرات فإن من أهم مميزات التمر أنه سهل الهضم ويمد المعدة بالجلوكوز سريع الامتصاص وأيضاً يعتبر غذاء كامل لأنه غني بالمعادن والفيتامينات وأيضاً غني بالفسفور القوي للأعصاب ولترطيب المعدة.
- 10 - عدم تجاوز الجرعات العلاجية المحددة بقصد الشفاء السريع.
- 11 - عدم التعرض لتيار هوائي أثناء النوم.
- 12 - عدم الإفراط في التدفئة والتبريد في غرف النوم وأن نتجنب النوم في غرف رديئة التهوية.
- 13 - عدم حمل الأوزان الثقيلة بطريقة خطأ.
- 14 - عدم النوم قبل غسل الأسنان.
- 15 - يجب التأكد من غسل الخضراوات والفاكهة جيداً بالماء والخل قبل تناولهما.



المراجع

- * ابن القيم - الطب النبوي - دار الهلال - بيروت.
- * الدكتور جارفيس كتاب وصفات من الطب الشعبي - دار الأندلس - بيروت 1961.
- * الدكتور فوزي طه قطب - النباتات الطبية زراعتها - مكوناتها - فوائدها - دار المريخ للنشر.
- * علي هاشم - النباتات والأعشاب - دار الفكر العربي 1988.
- * الحافظ جمال الدين أبي محمد عبد الله بن يوسف الحنفي - نصب الرايهي لأحاديث النهاية - المكتبة الإسلامية - الطبعة الثانية 1993م، 1973هـ.
- * الشيخ محمد بن علي بن محمد الشوكانييل - نبيل الأوتار من أحاديث سيد الأخيار شرح منتقى الأخبار - دار القلم - بيروت.

في هذا الكتاب



يعتبر العرب أول من أسس مذاخر الأدوية أو الصيدليات، وأول من أماط اللثام عن كثير من أسرار الأعشاب الطبية، وأصبحت حقائق في العلوم والتكنولوجيا أنشئ بها ما يسمى الآن بالطب البديل وهو مصطلح يجمع بين الطب التقليدي والطب الأصيل الذي يعرف عنه أنه هو الأساس في مجال الطب البديل. وارتباطاً بهذا الموضوع فإن قسماً كبيراً من الأطباء التقليديين حاربوا كل ما يمت بصلة إلى

الطب البديل واتهموه بنعوت شنيعة؛ لأنهم ظنوا أن هذا العلم يلغي دورهم ويتجاهل علومهم ودراساتهم، كما اعتمدوا في ذلك على ما يشاهدونه ويسمعونه من ممارسات خاطئة لبعض ممتهني الطب البديل غير المتخصصين.

وفي هذا الكتاب توضيح عن أهمية التداوي بالأعشاب والنباتات. حيث إنه يجب توعية الناس بمختلف مستوياتهم الثقافية بضرورة استخدام الأعشاب والتداوي بها. ويستعرض هذا الكتاب مفهوم الطب البديل، ونبذة تاريخية عن الطب البديل، وأهميته في علاج أمراض الجهاز الهضمي، وأمراض الكلى، وكعلاج للسمنة.

تم تجميع معلومات صفحاتنا في هذا الكتاب من العديد من الكتب المهمة بالطب البديل وعلم النباتات، ومصادر معلوماتهم كتب قيمة كتبت على أيدي قدامى العلماء المتخصصين في الطب، وقد حاولنا تبسيطها بقدر الإمكان لتكون مرجع سريع للمتصفحين. ندعو الله أن تعم الفائدة على المجتمع ويشفى مرضاه.