

GBS

Gheras Bookstore  
غراس للكتاب والتوزيع

سلسلة  
لمسة شفاء

1

*The Green Medicine*

# الطب الأفضل

التقنين العلمي بالأعشاب و الطب البديل

البروفيسور

عبد الباسط محمد السيد

رئيس جمعية الإعجاز العلمي للقرآن و السنة

رفع

عبد الرحمن النجدي  
المسكنة البيئية والنزوح  
www.moswarat.com

رَفَعُ

عبد الرحمن النجدي

أسكنه الله الفردوس

[www.moswarat.com](http://www.moswarat.com)

رَفَعُ  
عبد الرحمن النجدي  
أسكنه الله الفردوس  
[www.moswarat.com](http://www.moswarat.com)

الطَبَّ الأَخْضَرُ



© جميع حقوق الملكية

الأدبية والفنية محفوظة لشركة

**GBS**

Gheras Bookstore  
توزيع النشر والتوزيع

وإحذر طبع أو تصوير أو  
ترجمة أو إعادة تنقيح  
للكتاب كاملاً أو  
مجزءاً- أو تسجيله على  
أشرطة كاسيت أو  
إدخاله على الكمبيوتر أو  
برمجته على أسطوانات  
ضوئية إلا بموافقة  
الناشر الخطية موثقاً.

الطبعة الأولى

١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م

رقم الإيداع: ١٨٤٧٩/٢٠٠٥م

مركز السلام للتجهيز الفني  
عبد الحميد عمر

٠١٠٦٦٦٦٦٤٧

**GBS**  
Gheras Bookstore  
توزيع النشر والتوزيع

٢٦٠ ش الأهرام - الهرم - الجيزة

تليفاكس: ٢٥٨٢-٢٦٨ موبيل: ٠١٠٧٦٤٧٧٤٢ - ٠١٢٧٧٢٧٢٠٦

Gheras\_eg@hotmail.com



توزيع: شركة ألفا للنشر والإنتاج الفني

٤٤٦ ش الملك فيصل - برج النصر الدور الخامس - الهرم - الجيزة - مصر

تليفاكس: ٢٧٧٢-٢٧٨-٠٠٢ موبيل: ٠٠٢٠١٠٦٣٠٠٢٦

# الطب الأخضر

التقنين العلمي للعلاج بالأعشاب والطب البديل

تأليف البروفيسور

أ.د. عبد الباسط محمد السيد

رئيس هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة

رفع

عبد الرحمن المحمدي  
أسكنه الله الفردوس  
www.moswarat.com

أمراض الرأس

- 1- الشعر ..... 13
- قشر الشعر ..... 13
- القمل ..... 16
- سقوط الشعر ..... 17
- الصلع ..... 19
- شيب الشعر ..... 21
- أكرجما الشعر ..... 22
- عدوى الشعر الفطرية ..... 23
- 2- العين ..... 26
- تأكل الماقولة ..... 26
- الرمذ الحبيبي ..... 28
- شحاذ العين ..... 29
- التهاب الملتحمة ..... 31
- المياه البيضاء ..... 32
- المياه الزرقاء ..... 35
- 3- الأنف ..... 36
- التهاب الجيوب الأنفية ..... 36
- نزلات البرد ..... 40
- نزيف الأنف ..... 46
- الشخير ..... 48
- 4- الأذن ..... 50
- آلام الأذن ..... 50
- طنين الأذن ..... 52
- 5- الفم والأسنان ..... 55
- جفاف الفم ..... 55

- 56 ..... اجتقان الزور
- 57 - الأنفاس الكريهة
- 59 ..... التهاب اللثة
- 63 ..... ألم الأسنان
- 64 ..... تسوس الأسنان
- 67 - التهاب الفك
- 68 ..... متلازمة المفصل الفكي
- 71 ..... 6- أمراض المخ
- 71 - السكتة الدماغية
- 73 ..... - الصداع النصفي
- 74 ..... - الصداع
- 75 ..... - الشلل الرعاش
- 76 ..... - الدوار
- 78 ..... - الإغماء
- 81 ..... 7- الأمراض النفسية والعصبية
- 81 - الأرق
- 83 ..... - القلق
- 84 ..... - الضغوط والتوتر
- 86 ..... - الاكتئاب
- 88 ..... - اضطرابات الخوف
- 90 ..... - متلازمة الإرهاق المزمن
- أمراض الصدر
- 95 ..... 1- الجهاز التنفسي
- 95 ..... - التهاب الحنجرة
- 97 ..... - التهاب الشعب الهوائية
- 100 ..... - الربو
- 106 ..... - الالتهاب الرئوي
- 107 ..... السعال

109	- السعال الديكي .....
110	ضيق التنفس .....
111	انتفاخ الرئة
113	السل .....
115	2- القلب والأوعية الدموية .....
115	.. الذئبة الصدرية .....
116	مرض القلب .....
119	- عدم اتساق النبض .....
121	- مشاكل الصمامات .....
122	احتشاء عضلة القلب .....
124	ارتفاع ضغط الدم .....
128	ارتفاع الكوليسترول .....
131	الأوديميا .....

### أمراض البطن

137	1- الجهاز الهضمي .....
137	- المريء .....
138	الفواق .....
139	- الارتجاع المريئي .....
141	3- المعدة .....
141	- حموضة المعدة
144	أوجاع المعدة .....
145	قرحة المعدة .....
148	الغثيان .....
149	غثيان الحمل .....
151	القيء
153	قرحة الاثنا عشر .....
157	الانتفاخ
159	- عسر الهضم .....

161	تنظيف المعدة
162	تقوية المعدة
163	- التهاب المعدة
163	- نزف المعدة
164	- المعدة المضطربة
165	4- الأمعاء
165	- الإسهال
170	- الدومستاريا
171	- الإمساك
175	- الديدان
178	- الطفيليات المعوية
180	- القولون العصبي
182	- التهاب الأمعاء
185	- التهاب القولون
186	- القولون المتقرح
188	- النزلة المعوية
189	- درن الأمعاء
190	- البواسير
191	5- الكبد
191	- الالتهاب الكبدي
196	- تليف الكبد
198	حصى المرارة
200	- الصفراء
202	6- البنكرياس
202	- داء السكر
207	7- الكلى
207	- حصى الكلى

## أمراض الحوض

- 1- الأمراض الجنسية ..... 215
- السيلان ..... 215
- الزهري ..... 216
- الخلا ..... 218
- الإيدز ..... 222
- 2- أمراض الذكورة ..... 228
- تضخم البروستاتا ..... 228
- التهاب الدوستاريا ..... 230
- سرعة القذف ..... 232
- العجز الجنسي ..... 234
- 3- أمراض النساء ..... 239
- متلازمة ما قبل الطمث ..... 239
- آلام الطمث ..... 241
- متاعب الحمل ..... 244
- متاعب الولادة ..... 246
- مشاكل الرضاعة ..... 248
- 4- وصفات عشبية ..... 250
- النفاس ..... 250
- التزيف ..... 251
- انقطاع الطمث ..... 251
- سن اليأس ..... 253
- وصفات عشبية ..... 255
- تنظيف الرحم ..... 255
- أورام الثدي ..... 256
- الأورام الليفية بالرحم ..... 256
- البطان الرحمي ..... 258
- البرود الجنسي ..... 262

## الأمراض الجلدية

267	الثآليل
271	الخراج
275	- الدامل
277	الكالو
278	- التدوب
279	الحروق
282	- الصدفية
287	الفطريات الخميرية
290	تينيا القدم

## أمراض العظام

295	التهاب المفاصل
300	آلام الظهر
302	- التهاب الفقرات
303	- هشاشة العظام
306	- آلام المفاصل
309	Index الأعشاب الطبية (من الألف إلى الياء)
391	بدائل طبية

# أمراض الرأس

- 1- الشعر
- 2- العين
- 3- الأنف
- 4- الأذن
- 5- الضم والأسنان
- 6- أمراض المخ
- 7- الأمراض النفسية والعصبية

رَفَعُ  
عبد الرحمن النجدي  
أسكنه الله الفردوس  
[www.moswarat.com](http://www.moswarat.com)

## قشر الشعر «Dandruff»

### تعريف:

إحدى إصابات الرأس الشائعة التي تؤدي إلى ظهور رقائق بيضاء قبيحة الشكل وغير مستحبة المنظر في الشعر وفروة الرأس، وهذه الرقائق البيضاء هي جلد فروة الرأس الميت، وغالبًا ما ينتج قشر الشعر من الالتهاب الدهني لفروة الرأس. وقشر الرأس عبارة عن جزئيات قشرية صغيرة بيضاء اللون، وهذه الجزئيات تسبب حكة مع شعور بالحرقان.

### معلومة لك:

الحالة الصحية الطبيعية تقتضي بأن يكون الرأس باردًا والقدمان دافئتين، فإذا كان الرأس ساخنًا والقدمان باردتين دل ذلك على دورة دموية غير سليمة. وأصحاب الرؤوس الساخنة هم أكثر الناس تعرضًا لقشر الشعر، والسبب الرئيسي للدورة الدموية غير السليمة والتي تجعل الرأس ساخنًا هو تناول الكثير من الأطعمة المحتوية على الدهون والزيوت، مثل اللحوم، ومنتجات الألبان، والبقول.

### مقارحات مفيدة:

تناول الخضروات والفواكه الطازجة مع الإقلال من الأطعمة الدهنية.

### الوقاية:

- 1- تعرض الشعر للشمس.
- 2- تجنب الشامبوهات التي تحتوي على الكيماويات.
- 3- المحافظة على غسل الرأس بالماء.
- 4- استخدام الشامبوهات التي تحتوي على الزنك أو الكبريت أو حمض الساليسليك.

## العلاج الصيدلي:

دهان الكورتيزون أو لوسيون (غسول) مضاد للفطريات يعتبر البيوتين (Biotin) هو واحد من أهم المغذيات التي تشبه الفيتامينات الهامة ضد القشرة والتهابات فروة الرأس الدهنية، وهناك أيضًا بعض المواد الفعالة التي تعمل كمضادات لقشرة الرأس مثل السيلينيوم والليثين والكبريت والزنك وحمض الستريك.

## العلاج بالطب الأخضر:

المواد الغنية بالبيوتين

أشهرها فول الصويا (Soybeor). والثوم والجنسج والشوفان والشعير والسهم والذرة والباقلأ.

وهناك أيضًا بذور القطن والفصصة والبلسان.

الأرقطيون (Burdock):

تدليك فروة الرأس بزيت جذور الأرقطيون يمنع الالتهاب الدهني لفروة الرأس.

بقلة الخطاطيف (Celandine):

يتم تخمير بقلة الخطاطيف لتصبح غسولا عشبيا للرأس.

تحضير الغسول: ضع ملعقة صغيرة من كلوريد البوتاسيوم على 6 أكواب من الماء، وسخن المحلول مع التقليب حتى يذوب كلوريد البوتاسيوم، ثم أفرم 4 أونصات من بقلة الخطاطيف الطازجة وأضفها إلى المحلول (يمكن استخدام نصف كوب من العشب الجاف إذا لم تتوفر البقلة الطازجة)، وبترك المحلول لمدة ساعتين، ثم قم بغلي هذا المحلول ببطء لمدة 20 دقيقة وتصفية الأجزاء النباتية، ثم قم بغلي المحلول ببطء حتى يتناقص المحلول إلى حوالي كوب ونصف ثم أضف 8 أونصات من الجلوسرين، واستمر في التسخين حتى يتناقص المحلول إلى حوالي كوبين ثم صف الناتج وضعه في

زجاجة وضعه في مكان بارد ويستخدم مرتين يوميًا كغسول للشعر.

**السنفيتون (Comfrey):**

يحتوي على مادة الألتوين (Allantoin) الكيمائية والتي تتميز بأن لها خواص مضادة للقشرة، تضاف نقطتان من محلول السنفيتون إلى شامبو الأعشاب أو شامبو الشعر المفضل.

**خليط الزنجبيل (Ginger) والسهمس (Sesame):**

اخلط ملعقة كبيرة من عصير الزنجبيل (يتم الحصول على عصير الزنجبيل ببشر جذور النبات مع 3 ملاعق كبيرة من زيت السهمس مع نصف ملعقة من عصير الليمون) ويتم ذلك فروة الرأس بهذا الخليط 3 مرات في الأسبوع.

**عرق السوس (Licorice):**

يحتوي عرق السوس على مادة الجليسريزين (Glycerrhizin) التي يمكنها تقليل الإفرازات الزيتية من فروة الرأس والحفاظ على نسبة الإفرازات الدهنية منخفضة؛ وهو ما يؤدي إلى السيطرة على قشرة الرأس، يضاف الخل إلى العشب الجاف ويستخدم كغسول للشعر.

**شامبو سيربورو:**

(خليط إكليل الجبل والمرمية والزعر والبقدونس)

ضع أونصة واحدة من نبات المرمية الجاف مع أونصة من نبات إكليل الجبل مع كوبين من الماء لمدة 24 ساعة، ثم يضاف الزعر إلى المنقوع كمطهر قوي، والبقدونس كعشب له خصائص علاجية معروفة، يوضع هذا الشامبو كغسول يومي للشعر.

**الخل مع عصير التفاح:**

قم بتدفئة الخل منفصلاً ثم دفع عصير التفاح، وضع السائلين مباشرة على فروة الرأس الواحد تلو الآخر ثم ضع عليها بلسما أو شامبو تجاري.

## لسان إيجمل (Plantain):

يحتوي لسان الحمل على الألتونين المادة المضادة للقشرة، ويمكن صنع نوع قوي من الشاي منه واستخدامه كغسول للشعر.

## البلقاء المتعاقبة (Teatree):

يحتوي زيت البلقاء المتعاقبة العطري على مادة تسمى (تيرينيس) (Terpenes) والتي تحترق الطبقات العليا من فروة الرأس وتحمل نشاطها المؤثر على الطبقات العميقة من فروة الرأس فتقوم بتطهيرها يتم خلط قطرات من هذا النبات مع ملعقتين كبيرتين من الشامبو التجاري الجيد وتوضع على الرأس.

## شاي البابونج (Camamile):

يحتوي البابونج على الفلامونويدات (Flavanoids) وهي مادة تحترق جلد فروة الرأس لتعطيها الحيوية والصحة، كما أنها قاتلة للفطريات كما يحتوي البابونج البيسبولول (Bisabolel)، وهي مادة تعالج الطبقة الدهنية يجعلها منيعة ضد الالتهابات المختلفة مما يجعلها مضادة لتكوين القشور، يضع من البابونج شراب عشبي أو ينقع ويستخدم كغسول للشعر.

### القمل (Lice)

القمل حشرة تعيش على أجسام الحيوان والإنسان على السواء وهي من الحشرات المعدية ويتشرب في الأطفال.

## العلاج بالطب الأخضر:

خليط النيم (Neam) والكرم (Turmeric)

النيم: شجرة ضخمة تشبه السندبان، وتحتوي أوراقه وزيت بدوره على مواد مضادة للحشرات.

والكرم: له تاريخ طويل في التراث العشبي كمبيد حشري وهو مكافح للجرب الطفيلي.

يتم تحضير معجون من الليم والكرم بنسبة 4: 1 ويدهن الجسم كله ويترك لييجف.

قصب الطيب (Sweet Flog):

يتم سحق الجذور وتصنع لصقة من المسحوق على المكان المصاب أو تفرك المناطق المصابة بالقمل بهذا المسحوق.

الصبار (Aloe):

يحتوي الصبار على مادة البراويكسينيز (Brady Kinase) الذي يساعد في تخفيف الحكمة الناتجة عن الصئبان والقمل في الرأس.

الأخدديّة (Evening Primase):

زيت الأخدديّة زيت مفيد جداً في القضاء على الجرب والقمل والحشرات التي تغزو الجسم، يتم وضع طبقة خفيفة من الزيت على فروة الرأس مع التدليك وتركها طوال الليل وتغسل صباحاً.

البصل (Anion):

يمكن استخراج عصير البصل الأبيض ووضعه على الرأس فهو قاتل للقمل ومرطب لجلد فروة الرأس.

### سقوط الشعر (Hair loss)

سقوط الشعر معناه فقدان غير الطبيعي للشعر، سواء من الوجه أو فروة الرأس، وتشمل الأعراض أن يصبح الشعر خفيفاً ووقوعه بكميات كبيرة من فروة الرأس أو اللحية أو الحواجب، تلعب الوراثة دوراً كبيراً في سقوط الشعر وهناك الضغوط العصبية والتوتر، كما أن هناك الإصابات التي تصيب الشعر كالشد والمنزق

أو اللف بطريقة مؤذية للفرقة، هناك بعض أمراض سوء التغذية أو العدوى الميكروبية . الأمراض العضوية الباطنية أو بعض التغيرات الهرمونية مثل الحمل وسن اليأس الشبخوخة وأيضا هناك بعض الأدوية مثل أدوية علاج السرطان.

### الوقاية:

استعمال مشط ذا فجوات وساعة بين الأسنان، مع تجنب منتجات الشعر ذات الهلام (مثل الخجيل) أو الإسبراي والبخاخات والصبغات.

### العلاج الصبلي:

هناك منتجات المينوكسيديل (Minoxidil) أو البروسكار (Proscar) أو التونيك (Tonics).

### العلاج بالطب الأخضر:

الجنتيانا (Gentian):

للاجنتيانا تأثير ملحوظ في منع تساقط الشعر، يزيد من الدورة الدموية لفرقة الرأس وموسع الشرايين (الصغيرة الموصلة للشعر مما يغذي أصول الشعر، كما أن له تأثير يؤدي إلى انتصاب بصيلات الشعر مما يؤدي إلى تماسكها وعدم تساقطها، ويغذي الشعر ويكسبه متانة وقوة حتى لا يصير خفيفا أو رفيعا أو سهل التساقط.

البصل (anion):

يحتوي البصل على مركب الكيرستين وهو مركب له قدرة كبيرة في تندية الجلد وتوصل الدورة الدموية إليه، وفرقة الرأس إذ يصيبها توارد الدم تعمل على تغذية بصيلات الشعر بالفيتامينات والأملاح المعدنية والمعادن اللازمة لنموه ومنع تساقطه.

الرشاد (Cress):

تستخدم زيوت حبوب الرشاد أو المستخلص النباتي من أعشابه الجافة موضعيا

في حالات تساقط الشعر، يحتوي على مادة تسمى أيزوثيوسياناتات (Sothiocyantate) تغذي الشعر.

الكزبرة (Coriander):

الكزبرة تحتوي على مواد قاتلة لبكتريا وطفيليات الشعر والتي تعد من أكبر أسباب سقوط الشعر وضعف بصيالاته، يمكن استعمال زيت الكزبرة موضعياً أو استعمال غسول من أوراقها الجافة.

الخبيزة (Connntiy nallan):

تحتوي الخبازة على سائل ينز من أوراقها يسمى (ميوسيلاج) (Mucilage) هذا السائل يستخدم موضعياً على فروة الرأس لعلاجها.

أعشاب مفيدة للشعر:

بالإضافة إلى الأعشاب السابقة هناك بعض الأعشاب التي تستعمل بنجاح كبير في علاج تساقط الشعر وعلى رأسها الصبار (يمكن استخدام الجلل الناتج عن أوراقه لطازجة) أو زيتة أو العشب المجفف، وهناك أيضاً الجرجير والحبة السوداء والقرنفل والحنا والكافور والشبث.

### الصلع (Baldness)

تلعب الوراثة دوراً رئيسياً في صلع الرجال حيث يؤدي نقص الهرمونات أو أي مشكلة في تحويلها إلى الصلع.

### العلاج بالطب الأخضر:

البلميط المتشاري (Saw Palmetto):

يقتل التستوستيرون المهدرج بصلات الشعر، والبلميط يمنع تحول التستوستيرون (هرمون الذكورة) إلى تستوستيرون مهدرج (DHT) (Dihydrotestosterone) (هرمون الذكورة).

وبالتالي يمنع تكون DHT ويحول دون الصلع.

إكليل الجبل (Rosemary):

إكليل الجبل أو (حصى البان) إذ مزج بزيت الزيتون ودلكت به فروة الرأس فإنه يحفز إنتاج الشعر ويقوي بصيلاته.

عرق السوس (licorice):

يحتوي عرق السوس على مركبات تؤثر في هرمونات الذكورة داخل الجسم بحيث تمنع هدرجة التستوستيرون مثل البلميط السابق ذكره يتفع جذور عرق السوس في الماء الدافئ، ويستخدم القشور الناتج كشامبو للشعر يدلك به صباحًا ومساءً.

المريمية (Sage):

تستخدم مستخرجات هذا العشب في تنشيط إنتاج الشعر عند الرجال الصلع، تضاف هذه المستخلصات بعد مزجها بأخذ الزيوت كالزيتون أو السمسم وتضاف على الرأس وتظل أطول فترة (توضع حتى الصباح).

ذنب الخيل (Horse Tail):

يحتوي ذنب الخيل على كمية وافرة من السيكنون والسيلينيوم وهي المعادن التي تنشط الدورة الدموية لفروة الرأس؛ وبالتالي تقوم بتغذية أصول الشعر، يمكن شرب المشروب العشبي من هذا العشب بإضافة ملعقتين من العشب الجاف على كوب من الماء المغلي وشربه ثلاث مرات، أو عمل منقوع بإضافة 5 ملاعق من العشب الجاف إلى كوب ماء دافئ طوال الليل واستخدام كغسول.

العصفر (sufflower):

يعد العصفر في الطب العربي والصيني موسعا للشرايين خاصة الشعيرات الدموية الصغيرة والظرفية وهي التي توجد في فروة الرأس، وبذلك يغذي بصيالات

الشعر ويعمل على تقويتها. تدلك فروة الرأس بالعصفر (الزيت) أو تطحن البذور، ويعمل من مسحوقها كريم (بإضافة الشمع العسلي) أو تضاف على الرأس كشامبو.

القراص الشائك (Stinging nettle):

القراص الشائك يقي من الصلع أو يوقف تقدمه، ولكنه لا يعالجه بعد حدوثه، يستخدم للحماية خاصة في ذوي الشعر الخفيف والرفيع، كان الاعتقاد القديم أن شكل النبات يفصح عن قيمته الطيبة، وشكل القراص نبات مشعر؛ ولذا استخدم في الطب العشبي كعلاج للصلع.

الزيوت (oils):

من أشهرها لعلاج الصلع زيت البصل وزيت الزيتون وزيت السمسم وزيت القرنفل وزيت الخردل، تدلك فروة الرأس بهذه الزيوت لتنشيط دورتها الدموية وتغذية بصيلات الشعر.

### مشيب الشعر

يتم مشيب الشعر أيضاً بتغيرات الهرمونات نتيجة التقدم في السن، وفي هذه الحالة يصبح جذر الشعر متقبضاً ويشتل فيه الشيب.

العلاج بالطب الأخضر

الترنجبيل (Ginger):

الترنجبيل يستعمل بصورة، كجذور مجففة في عمل مشروب عشبي مغذي للشعر ومانع للمشيب، أو تقطع جذوره الطازجة ويصنع منها لبخة أو كمادة توضع على مكان الشيب.

الحناء (Henna):

في الموروث العشبي تعتبر الحنة من أكثر الأعشاب التي توضع على الرأس،

وتستخدم صبغاتها المتعددة الألوان في علاج وتفادي مشيب الشعر، ويصنع منها فسول مركز يوضع على الرأس من المساء حتى الصباح.

### زيت الزيتون وزيت السمسم:

هذه الزيوت من أكبر الزيوت المغذية للشعر، واستخدمت في الفولكلور الشعبي لتنعيم الشعر وتطويله وحمايته من التقصف والتساقط وغيرها من أمراض الشعر التي تمنع نموه أو تؤذي.

### مستحضرات عشبية:

- الزيوت النباتية للقرنفل والسمسم في مزيج من الخل.
- خليط الثوم المفروم مع الجرجير وزيت الخردل.
- تحرق الحبة السوداء وتعجن بزيت النخيل.
- تغلى أوراق الكافور ويضاف إليها زيت الياسمين أو الزيتون.

## أكزيما الشعر (Hair eczema)

حالة جلدية مزمنة تظهر عادة على فروة الرأس، ويكون شبيها نوعاً من الحساسية ومن أعراضها التهاب جلد فروة الرأس المصحوبة بفقايع صغيرة وقشور جلدية، وقد يصيب الإنسان بحكة، وتتحول للون الأحمر وقد ينزف منها الدم.

### الوقاية:

تجنب العرق بغسل الشعر بالماء وتجنب تشقق الجلد نتيجة جفاف الشعر أو المستحضرات كالتسيونات والجل واستبعاد الأطعمة المسببة للحساسية مثل اللبن والشيكولاتة والبيض والطماطم والتوابل.

### العلاج الصيدلي:

هناك المرطبات الجلدية مثل الفازلين، والعقاقير المضادة للهستامين ومراهم الكورتيزون.

## العلاج بالطب الأخضر:

الصبار (Aloe):

يستخدم (جل الصبار) الناتج عن شق أعواده وأوراقه واستخراجه في علاج الأكتزيما حين يحتوي على مواد فعالة في هذا المجال مثل الإسيمنان والانتراكينونات، كما أنه به الماغنسيوم وهو من مغذيات الشعر.

الياسمين (Jasmine):

يحتوي زيت الياسمين على مادة البرومو كريتين (Bromocriptine) وهي مادة مؤثرة موضعيا ضد إكتزيما الشعر.

البصل (anion):

يستعمل عصير البصل الناتج من عصير البصل الطازج موضعيا على فروة الرأس كما يستعمل زيت بذور البصل أيضا.

### عدوى الشعر الفطرية

(Fungal infection of the hair)



هناك بعض الأمراض الفطرية التي تصيب فروة الرأس وتسبب أكثر المشاكل التي ترتبط بالشعر، كتقصفه وتساقطه ووجود المواد الدهنية به، والقشور التي تصيبه.

## العلاج بالطب الأخضر:

الثوم (Qanlic):

الثوم من أفضل مطهرات فروة الرأس من الفطريات أيا كان نوعها ومصدرها، حيث يحتوي على عدة مركبات كيميائية تسمى أجون ذات فعالية ضد الفطريات، يمكن فرم الثوم واستخدام قطعة من القماش لتصفيتها وتضعها على فروة الرأس.

## عرق السوس (Licorice):

يحتوي عرق السوس على عدة مركبات مضادة للفطريات قد تصل إلى أكثر من عشرين مركباً، لتكوين مستخلص من عرق السوس يمكن سحق جذور العرق سوس واستخدام عشرة ملاعق لكل كوب ماء، ويغلي قدر نصف الساعة ثم يصفى ويوضع على فروة الرأس.

## البابونج (Camorinle)

البابونج عشب قاتل للفطريات، كما أنه مضاد للعدوى البكتيرية التي تتكون فوق العدوى الفطرية، وتكون من مضاعفاتها، يستخدم البابونج داخلياً وخارجياً، يشرب المشروب العشبي الدافئ من البابونج المحلي بعسل النحل أو عرق السوس، ويصنع من أوراقه الجافة غسول يغلي 5 ملاعق مع فنجان من الماء وغسل الشعر به صباحاً ومساءً.

### وصفات عشبية للشعر

## 1- تطويل الشعر:

- يطحن الترمس وينقع في ماء من الصباح حتى المساء ثم يغسل به مساءً، ولا يجفف الشعر حتى الصباح ثم يغسل بماء دافئ.
- يجفف ورق اليوكالتبوس، ثم يطحن وينقع في الماء الساخن ويغسل به الشعر.

ملحوظة: اليوكالتبوس هو الكافور.

- يمزج زيت القرنفل وعصير شوشة البذرة الشامس ويمزج بخل مخفف ويدهن به صباحاً ومساءً فروة الرأس، مع استخدام زيت السمسم وزيت الزيتون.

- يؤخذ زيت النخيل مع زيت الخردل بمقادير متساوية، ويوضع عليها ملعقة من القرفة وملعقة من لبان الذكر (لكل لتر من الزيتين)، ثم يضاف إليهم بعد المزج الجيد زيت الكهرمان، ويوضع في الشمس لمدة يوم كامل، ويستعمل للدهان الشعر فهو يطيله وينعمه أيضا.
- يضرب الجرجير بالخلاط مع فصوص الثوم، ويدهن به مساء، يغسل في الصباح وتلك الرأس بزيت السمسم وتترك طول النهار لمدة أسبوع.

## 2- تنعيم الشعر:

- يتقع المردقوس (النبات طيب الرائحة) في خل مخفف، ويدهن به الرأس فهو يجعل الشعر كالحرير.
- تؤخذ فنجان حنة وفنجان من زيت الزيتون، ويعجن الجميع مع زيت جوز الهند ويدهن به الرأس.
- يؤخذ نبات (قرة العين)، ويعصر ويمزج بمخل ويدهن به الرأس يوميا.

## 3- تقصف الشعر:

- زيت الخروع يمزج بالمخل ويدهن به الرأس.
- المواظبة على الزيوت المرطبة للشعر والمغذية له مثل زيت السمسم، وزيت النخيل أو زيت جوز الهند أو زيت الزيتون أو زيت القرنفل.

## 4- حماية الشعر:

- عصير البصل مع خلاصة الثوم، يخلطان في مسحوق الحلبة الناعم ويوضع كالمرهم على فروة الرأس.
- تغلي الخبيزة غليا جيدا (ويبرد الماء الناتج ثم يستخدم كغسول صباحا ومساء).

## العين

### تآكل ماقولة العين

(Macular degeneration)



#### تعريف:

**الماقولة:** هي النقطة الأكثر حساسية في مركز الشبكية وهي المنطقة الغنية بالأعصاب في مؤخرة العين والضرورية للإبصار، وتبدأ هذه الماقولة في التآكل بعد سن الستين لأسباب غير معروفة غالباً، وتبعاً لتآكل الماقولة تنهار وظائف الرؤية المركزية والتقاط تفاصيل الصورة الدقيقة، ويزيد احتمال الإصابة به في المدخنين، وتشير إحدى نظريات أسباب المرض إلى جزيئات الأكسجين المتفاعلة (الشوارد الحرة)، وتقوم مضادات التأكسد من منع الضرر في مثل هذه الحالات.

وتعتبر الفواكه والخضروات الطازجة هي أفضل مضادات التأكسد.

#### العلاج بالطب الأخضر:

أوراق الكرنب (Collard) والسبانخ (Spinach)

تحتوي أوراق الكرنب والخضراء وأوراق السبانخ على مادتي الليوتين والزيانثين اللتين تعملان كمضادات للتأكسد لتوفر فيتامين ج، هـ بهما ومن الخضراوات أيضاً اللفت والفجل والخردل.

العنب الأحمراج (Bilberry):

وعائلته من الكريز والبرقوق، أثبت البحث العلمي والدراسات العشبية أن هذه الفواكه تحتوي على مركبات الأنثوسيانينات (Anthocyanidins) وهي مضاد قوي للتأكسد، ومركبات البيتا كاروتين B-Carotene الشهيرة المضادة للتأكسد، وتؤدي أيضاً إلى تحسن الإبصار الليلي وتوسيع مجال الإبصار.

وقد تم صنع مسحوق من عنب الأخرج والزنجبيل والكانثلا وفرشاة الجزار لمنع  
تآكل الماقولة ولعلاجها وتقوية الشعيرات الدموية الموجودة بالشبكية.

الطريقة: ضع أعشاب عنب الأخرج في ماء مغلي لمدة 15 دقيقة، ويمكنك شرب  
كوب من هذا المنقوع كل 6 ساعات بمعدل أربع مرات يوميًا.

#### الفول السوداني (Peanut):

تعمل مادة الجينيستين (Genistein) على منع تحلل الشبكية وبالتالي إلى منع تآكل  
الماقولة، وتحتوي كثير من البقوليات على نسبة كبيرة من هذه المادة خاصة الفول  
السوداني وفول الصويا، كما أن الفول السوداني غني بمادة البروساينير المضادة  
للتأكسد.

يمكنك وضع بضع حبات من السوداني يوميًا كوقاية لتآكل ماقولة العين.

#### الجنكة (Ginkgo):

تساعد خلاصة الجنكة على المحافظة على تدفق الدم للشبكية وتحتوي أوراق  
الجنكة على المواد النشطة المضادة للتأكسد وأفضل طريقة للحصول على فائدة الجنكة  
هو استخدام الخلاصة المنقحة المحضرة بنسبة 50:1 (أي أن 50 رطل من الأوراق  
تمت معالجتها كيميائياً لصنع رطل واحد من الخلاصة).

يمكنك إضافة الأوراق لبعض الفواكه وتناولها، بحيث لا تزيد الجرعة على 300  
مجم يوميًا من الخلاصة.

\* ملحوظة: إذ تسببت الجنكة في حدوث إسهال أو توتر فعليك بتقليل الجرعة.

#### القرنفل (Clove):

يعتبر زيت القرنفل مضادًا قويًا للتأكسد، وأثبتت الأبحاث أنه يمنع تكسير حمض  
الدوكوساهيكسانويك (Docosahexaencis) في الشبكية وهذا مما يحفظ الإبصار في  
السن المتأخرة.

يضاف نقطة من الزيت لمسحوق العشب المضاد للتأكسد ويشرب منه 4 أكواب يوميا.

عنب الذئب (Wolf berry):

يحتوي عنب الذئب على الكثير من مواد التأكسد وعلى الصبغة النباتية المفيدة المعروفة بالكاروتينويات (Carotenoids) وهو علاج..... تقليدي مغال في علاج مشاكل الإبصار وعدم وضوح الرؤية.

الجزر (Carrot):

يعتبر الجزر شعبيا مقو للنظر، وليس هذا مجرد تراث شعبي إذ إنه حقيقة علمية أيضا، الجزر يحتوي على الكاروتينويات (Carotenoides) وهي مواد تقى من أمراض العين جميعها حيث تحمي العين وتزيد من الدورة الدموية المفيدة للشبكية.

إكليل الجبل (Rosevmary):

إكليل الجبل أو حمصى البان واحد من أنواع النعناع وهو واحد من أكثر الأعشاب احتواء على مضادات الأكسدة (Anti oxidants) وهي المواد التي تحمي الخلايا من أضرار الشقوق الحرة التي تسبب التدمير وتآكل الماقلولة يحتاج إلى مضادات الأكسدة لعلاجه، كما أن مضادات الأكسدة توفر حماية ووقاية وقوة لخلايا الماقلولة.

### الرمال الحبيبي (Tracama)

التراكوما مرض التهاب مزمن يصيب العين سببه ميكروب من فصيلة البكتريا المسماة (كلاميديا)، وأعراضه عبارة عن تورم على الجفون مع زيادة سمك الأغشية البطنية للجفون والمغطية لمقلة العين وزيادة خشونتها، وتصبح العينان مصابتين ببقع حمراء دموية، كما يشعر المصاب بشيء مثل الأجسام الغريبة أو الرمال داخل عينه، ومن مضاعفات هذا المرض، تقرح القرنية وارتشاحها، وتكوين نسيج ندبي دائم على السطح الداخلي للجفون أو انقلاب جزء من العين للداخل.

## الوقاية:

العناية بالعين، استعمال القطرات (المحاليل الفسيولوجية المنظمة) أو التي تشابه دموع العين من حيث التركيب والوظيفة.

### العلاج بالطب الأخضر

البابونج (Comanite):

يطحن البابونج ويطبخ في ماء على نار هادئة حتى يتضج ثم يوضع في شاشة كضمادة على العين من الخارج.

الشاي (Tea):

يؤخذ ثقل الشاي المر ويوضع في كيس من الشاش أو منديل من الورق ويوضع لمدة خمس دقائق عدة مرات يومياً.

البصل (Anion):

يوضع عصير البصل بعد مزجه بعسل النحل الأبيض البقي (استخدم النوع الجيد) ملعقة من عصير البصل ونصف ملعقة عسل ويقطر بها قبل النوم.

## شحاذ العين

### (البثور الصديديّة) (Sties)

شحاذ العين هي عدوى بكتيرية تسببها البكتريا العقودية لحويصلات أهداب العين، وتسبب هذه العدوى ظهور نتوء مليء بالصديد داخل جفن العين أو خارجه، ينمو هذا النتوء لمدة أسبوع ثم يتوقف نموه، وقد يتفجر ويوصي أطباء العيون بعدم عصر الشحاذ مثل البثرات الأخرى؛ لأنه يتسبب في انتشار العدوى، كما يوصون باستعمال كمادات دافئة لإسراع عملية التصريف، مع وصفهم للمضادات الحيوية التي تحم من عمل البكتريا أو توقفه.

## العلاج بالطب الأخضر:

البابونج (Camomile):

البابونج له زهور لها شكل العين، لفت العشابين لها وأشاروا إلى استعمال البابونج في حمامات العين لعلاج بثور العين، يستعمل البابونج، بغلي أوراقه أو نقعها في ماء دافئ ثم وضعها ككمادات دافئة على العين.

الردبكية (Echinacea):

تستخدم هذه الأعشاب كمضاد حيوي وكمنشط للمناعة، وهي تستخدم على نطاق واسع لعلاج العدوى، ويحتوي عشب الزهرة المخروطية على مادة إيكيناكوسيرات (Echinacosides) الشبيهة بالبنسلين، ويمكن استخدام الردبكية عن طريق الفم كمسحوق أو منقوع كما يمكن استخدامها ككمادات على العين.

\* ملحوظة: يمكن كمثوق الردبكية أن يسبب تميلا مؤقتا في اللسان، ولكن ذلك لا يمثل أية خطورة.

الختم الذهبي (Goldenseal):

يحتوي على مادة البريرين (Berberine) التي تعمل كمادة الكلورامفينيكول (Chloronphenicol) المضاد الحيوي الواسع المجال والذي له تأثير فعال على البكتريا السبحية النوع الذي يسبب شحاذ العين.

ويوجد البريرين أيضاً في البزباريس وعنب أوريجون ونبات الجذر الأصفر.

ويستخدم الختم الذهبي كمسحوق أو منقوع أو كمادات.

الزعترا (Thyme):

يحتوي الزعترا على كمية كبيرة من مادة الثيمول (Thymol) وهي مطهر فعال بالإضافة إلى العديد من المركبات المطهرة الأخرى.

ويوضع منقوع الزعتر المركز على مكان شحاذ العين أو عن طريق قطعة قطن مبللة بالمنقوع المركز.

الثوم (Ganfic):

الثوم يعمل كمضاد حيوي وهو مفيد في هذه العدوى البكتيرية لشحاذ العين.

الفواكه والخضروات الطازجة:

إن غني الفواكه الطازجة والخضروات الموسمية بالفيتامينات ومضادات الأكسدة والمكملات الغذائية يجعلها مصدراً للمناعة ومقاومة أي عدوى بكتيرية.

البطاطس (Potato):

يمكنك أن تقوم بتقطيع شرائح البطاطس (الشرائح الداخلية) ثم وضعها في قطعة من الشاش أو القماش النظيف، ووضعها مكان البثور الصديديّة، واستبدال بالشرائح القديمة شرائح جديدة مرتين أو ثلاث.

### التهاب الملتحمة (Conjunctivitis)



#### تعريف:

هو مرض احمرار العين وهو التهاب يصيب باطن جفن العين وبياض العين، ويتسبب فيها عدوى بكتيرية أو فيروسية أو تفاعل من تفاعلات الحساسية تجاه جبوب اللقاح التي يحملها الجو أو الغبار أو جراثيم النظريات أو شعر الحيوانات أو الانسداد الجزئي للقناة الدمعية ومن أعراض إفرازات تشبه الصديد وألم بالعين وتورم الجفون وإحساس بوجود رمل داخل العين مع حكة شديدة وشعور بالرغبة بالهرش داخل العينين.

#### الوقاية:

النظافة الشخصية للعين، غسل العين بمحلول فسيولوجي منظم مثل قطرة البريزولين (Prisoline) مع الكمادات المائية.

## العلاج بالطب الأخضر:

البصل (anion): ضع ملعقة من عصير البصل مع ملعقة من غسل النحل الطبيعي وتقطر بها العين.

الشمر (Femmel): يغلى لتر من الماء مع ملعقة من الشمر، ويصفى ويقطر بها العين.

ملحوظة: لبن المرضعات له أثر فعال في علاج التهاب الملتحمة.

## المياه البيضاء (Cataract)

الكاتاركت: هو عتامة أجزاء من عدسة العين الشفافة، وهو مرض كبار السن، وتزايد معدلات الإصابة به في مرض السكر والمدخنين والمعتادين على التداوي بالكورتيزون لفترات طويلة.

وسبب عتامة العين هي عملية الأكسدة والتي تنتج من تغير الأوكسجين عالي الفعالية داخل الخلايا، إذن فالوقاية من عتامة العين يتم عن طريق مضادات الأكسدة وهي المواد الكيميائية التي تمنع الأكسدة المدمرة عن طريق تحييد الشوارد الحرة لجزيئات الأوكسجين المرتدة المدمرة للجسم، ومن أفضل مضادات الأكسدة فيتامينات أ، ج هـ.

ومواد البيتا كاروتين والفلافونويدات ومعدن السليسيوم، وبالإضافة إلى مضادات الأكسدة توجد معادن أخرى تلعب دوراً هاماً في الوقاية والعلاج من هذا المرض مثل الماغنسيوم والمنجنيز.

## العلاج بالطب الأخضر:

عنب الأخرج (Bilberry):

المحتوى على مركبات الأنثوسيانوزيرات التي تساعد على حدة الإبصار، وهناك أيضاً بعض النباتات الشبيهة بفاعليتها كعنب الأخرج مثل التوت الأزرق والعنبيبة

والأولية، والتوت الشوكي والعنب والبرقوق والكريز.

التنعاع البري (Catrip):

تناول كوب صباحًا ومساءً من مشروب التنعاع البري المهدئ يقلل من احتمال الإصابة بالكتاركت أو ضبابية العين، وهي يشرب ساخناً في الشتاء ومثلجاً في الصيف.

إكليل الجبل (Rosemary):

يحتوي على أكثر من دسنة من مضادات الأكسدة، ويحتوي على أربعة مواد فعالة في مكافحة المياه البيضاء.

الجزر (Carrot):

إن مقولة أن الجزر مفو للنظر ليست مجرد تراث شعبي بل أثبتت الدراسات العلمية الحديثة والموثقة ذلك، حيث إن الجزر به وفرة من مادة الكاروتينويات (Carotenoids) التي تفيد النظر كما أنها تقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب.

الجوز البرازيلي (Brazil nut):

يحتوي هذا الجوز على فيتامين هـ وعلى معدن السالينيوم ومعدن السلينيوم هذا يوجد في العدسات الطبيعية، ويقل كثيرا في العدسات المصابة بالمياه البيضاء، وياكل ثمرة متوسطة الحجم من هذا الجوز يومياً يساعد على الوقاية من الكتاركت.

البصل (onion):

يعتبر البصل مصدرا جيدا للكيرستين (Quercetin) وهو مركب أظهرت الدراسات أنه يقي من المياه البيضاء خاصة في مرضى السكر، ويفضل سلق البصل بقشرة ثم نزع القشرة وتزكّل البصلة، والبصل يعمل في جميع حالات المياه البيضاء أيا كان سببها.

الزنجبيل (Ginger) والكركم (Turmeric) كمصدر مهم من مصادر مضادات الأكسدة.

#### الرجلة (Purslane):

الرجلة غنية بفيتامينات (ج)، (هـ) والكاروتينويدات والجلوتاثيون، ويتناولك نصف كوب من الرجلة تستطيع الحصول على النسبة المطلوبة منه. ضعه على السلطة أو اطبخه كحساء واشرب.

#### منقوع الكتاركت:

يوصى بغلي جالون من الماء ثم أضف إليه النعناع البري وإكليل الجبل وملعقة صغيرة من الزنجبيل والكركم، انقع لمدة 20 دقيقة، ثم اشربه دافئا بعصير الليمون على العسل.

#### الكركم (Turmeric):

يحتوي الكركم على مضادات أكسدة بالإضافة إلى فيتامينات (أ)، (ج)، (هـ) والكاروتينويدات، وهو يحمي العين من الشوارد والشقوق الحرة التي تؤدي إلى الكتاركت يمكن استخدام الكركم كتابل من التوابل وفي الوجبات المختلفة.

#### الكسبر (Capers):

يحتوي الكسبر على مواد واقية من «السر» أو الكتاركت تسمى مشبطات مخفضات الألدوز، يوضع الكسبر في الأطعمة.

#### البابونج (Camamile):

تغلي أوراق البابونج الجافة (ملعقة لكل كوب ماء مغلي)، وتشرب فهي من منشطات الجسم والدورة الدموية لإنتاج مضادات الأكسدة الطبيعية، كما أنه مشروب مهدئ ومفيد في حالات الشبخوخة التي تحدث لديها المياه البيضاء غالباً.

## المياه الزرقاء (Glucama)

تعد المياه الزرقاء من أمراض العين التي تتضمن زيادة في ضغط سائل العين (الضغط الداخلي للعين) الذي يتكون عند فساد نظام صرف سائل العين، هذه الزيادة في الضغط تسبب فساد العصب البصري، وتكون نقاط عمى في مجال الرؤية، وبالإضافة إلى نقاط العمى فهناك أعراض أخرى للمياه الزرقاء منها ضبابية العين وفقد الرؤية الطرفية وهالات حول الضوء وآلام في العين واحمرار بها، وتعد المياه الزرقاء مرضًا خطيرًا؛ لأنه صعب الاكتشاف في التشخيص، فعند تشخيص المرض فإنه يمكن التحكم في المياه الزرقاء بسهولة، ولكن عندما يكون المرض غير مشخص وغير معالج فهو يؤدي إلى العمى.

فعلى كل شخص لديه تاريخ مرضي في عائلته بهذا الداء أن يخضع للكشف الدوري على ضغط العين الداخلي وأن يكون تحت رعاية الطبيب.

والإنجاء السائد في علاج المياه الزرقاء هو خفض ضغط العين الداخلي عن طريق الأدوية، أو عن طريق الجراحة؛ وذلك بواسطة فتحة لفتح أنابيب الصرف بالعين.

### العلاج بالطب الأخضر:

عطر النعناع (Oregano):

يحتوي عطر النعناع على مضادات أكسدة مفيدة ومؤثرة في حالة الجلوكوما وتمنع حدوثها، إذ تعالج الشقوق الحرة والشوارد ذات النشاط المدمر العالي المؤدي لهذا المرض، تستخدم ملعقتين من النبات المجفف المسحوق في صنع كوب من المشروب العشبي أو تضاف بضع قطرات من مستخلصة على كوب من العصير أو المشروب المفضل لديك.

الفواكه والخضروات المحتوية على فيتامين (ج):

من أكثر المصادر النباتية لفيتامين (ج) الموالج عامة مثل الليمون والبرتقال

واليوسفي والجريب فروت، وهناك من الفواكه أيضًا الكمثري والفراولة والجوافة، ومن الخضروات الكرنب والجرجير والفلفل الروحي واللفت.

#### عنب الأخراج (Bilberry):

يستخدم هذا العشب بنطاق واسع في علاج علال وأمراض العين محتوي على مركبات الأنثوسيانوسيدات (Anthocyanosides) التي تعوق تكسير فيتامين (ج) وتعمل على تأدية لوظائفه في حماية العين، يستخدم عنب الأخراج لوقاية وعلاج.

#### الأويصة (Cranberry):

غالبًا ما تستخدم الأويصة مع عنب الأخراج لمحتواها من الساليسلات بجانب الأنثوسيانوسيدات تقوم بنفس الدور السابق.

#### التوت الأزرق (Blue berry):

تحتوي على الروسيانيرينات (opcs) وهي المادة التي لها دور في علاج المياه الزرقاء؛ كما أنها تحمي أعصاب العين وألياف الشبكية.

#### الجابوراندي (Jaberandi):

يحتوي هذا العشب على البيلوكاربين (Pilocarpine) وهو علاج المياه الزرقاء في الطب الكيميائي، حيث إنه يختص الضغط داخل العين، تصنع قطرة من مستخلصه النباتي، والنقطة الواحدة تخفض ضغط العين في زمن قياسي أقل من عشرة دقائق، ويستمر حتى يوم كامل (ينمو هذا العشب في أمريكا الجنوبية).

\*\*\*

## الأنف

### التهاب الجيوب الأنفية (Sinusitis)



#### تعريف:

الجيوب الأنفية تجاوب لها فتحات تكرر إفرازاتها إلى التجويف الأنفي، وقد تصيبها عدوى فيؤدي ذلك إلى التهاب وعدوى الجيوب الأنفية قد تؤدي إلى ضعف تصريف إفرازاتها مما يؤدي إلى احتقانها وتكوين زوائد مخاطية أو اعوجاج بالحاجز الأنفي وحساسية أو التهاب أنفي مزمن أو حتى اضطرابات بالأسنان.

والتهاب الجيوب الأنفية غالبا ما يتم في الفراغات العظمية المملوءة بالهواء التي تحيط بالمجاري الأنفية، ويعاني الأشخاص منها عامة بعد الإصابة بالبرد أو حمى القش.

ومن أعراض عدوى الجيوب الأنفية والتهابها احتقان الأنف مع إفرازات صفراء أو مخضرة اللون قد تحوي أحيانا قدرًا من الدماء، ويصاحب هذا الالتهاب ألم عبر الأنف والخدود وحول العينين، وصداع يزداد سوءًا في الصباح مع شعور بزيادة الضغط داخل الرأس وفقدان حاسة الشم مع انسداد في فتحات الجيب الأنفي، وفي بعض الأحيان تكون الحالة مصحوبة بحمى وصعوبة في النوم وسعال جاف وتورم الوجه، وفي بعض الحالات يكون إفراز الأنف غليظ القوام يكون محتويًا على الصديد والبكتريا.

#### الأسباب:

هناك سببان رئيسان لعدوى الجيوب الأنفية، أولهما الإفراط في الأغذية الدهنية والثاني هو عدوى تصيب التجويف الأنفي وهي إما عدوى مباشرة، أو عدوى من جزء قريب مصاب بالتهاب كالأسنان أو الأذن أو الجهاز التنفسي العلوي.

تكون الوقاية عن طريق معالجة العدوى مبكرًا، وتجنب مهيجات الأنف والحفاظة على تدفق المخاط باستعمال المحلول الملحي.

## العلاج الصيدلي:

العلاج التقليدي هو المضادات الحيوية ومضادات احتقان الأنف التي تفتح الأغشية المخاطية، وتساعد في تصريف إفرازات الجيوب، ومضادات الحساسية والمواد الطاردة للبلغم ومشتقات الكورتيزون لتخفيف تورم الأغشية.

## مفردات مفيدة:

يمكن تنقيط محلول الملح في كل أنف بمعدل نقطتين صباحًا ومساءً أو صنع نصف ملعقة صغيرة من الملح مع فنجان واحد من شاء البانثا الدافئ وضع نقطة في كل أنف صباحًا ومساءً.

اصنع من جذور اللونس الطازجة عصيرًا، بلل بها قطعة قطنية واركها على مدخل طاقة الأنف دون إحكام حتى تسمح بالتنفس من الأنف واركها طوال الليل. اغمر معلقتين من الزعتر لمدة ربع ساعة في الماء المغلي ويؤخذ بالغم يخفف احتقان الجيوب الأنفية واحتقان الزور.

## العلاج بالطب الأخضر:

الثوم (Garlic) والبصل (onion):

يعمل هذان العشبان كمضادات للبكتريا واسعة المجال، يمكن استخدام الثوم كتناوله بالغم أو عمل شربة الخضار مع الإكثار من الثوم المقطع فيها مع شرائح البصل، ويمكن إضافة الزنجبيل إلى هذا النوع من الشربة.

الحتم الذهبي (Goldenseal):

مضاد حيوي ويزيد من المناعة ويحتوي على مكونين نشطين هما البريرتين Berberine والهيدروستين Hydrastine، ويعتبر عشب الحتم الذهبي هو أقوى علاج نباتي لحالات الالتهابات البكتريا الحادة وخاصة التهاب الجيوب الأنفية المزمن.

## الردبكية (Echinacea):

لها نشاط منه للمناعة مما يسرع من عملية شفاء العدوى الفطرية والبكتيرية والفيروسية وهي تستخدم في كل أنواع العدوى والالتهابات.

## الجنكة (Ginkgo):

ينصح به في جميع حالات التهابات الجهاز التنفسي؛ لأنه يساعد على تدفق الدم وبالتالي يساعد من فرصة مقاومة الجسم للمرض والمادة النشطة هي مادة الجينكجوليدز (Ginkgolides) والتي تباع كخلاصة للعشب.

## الزيوت العطرية

## ❖ عطر النعناع (Oregano)

يحتوي عطر النعناع على وفرة من العناصر المضادة للتقيح، يصلح لعمل شاي ساخن ويستنشق أثناء تناوله، ويمكن استخدامه كغسول للأنف، كما يمكن إضافة قطرات من إلى أي غسول أو إلى الطعام ومع تناوله يقوم بتأثيره.

## ❖ شجرة الحمى (Eucalyptus):

يتم دكك الجبهة وجانبي الرأس بزيتها الطيار، ويمكن وضع قطرات منها على الماء واستعماله كحمام، ولا تستخدم بالفم، ويمكن عصر أوراق نبات شجرة الحمى وعمل كمادات منها توضع في فتحة الأنف ظاهرياً مع عدم إدخالها إلى الأنف.

## ❖ زيت بنورالسيسون وبنورالشممر

يتم استنشاق التركيزات العالية منها أكثر من مرة خلال ساعات النهار وقبل النوم.

## الأغذية المساعدة:

- تجنب الشراهة في الطعام مع الإقلال قدر الإمكان من الأغذية الدهنية

- زيادة تناول الفواكه والخضراوات الطازجة.
- الإكثار من تناول الثوم والبصل والأرطيشون والكرات.
- الفجل الحار ينظف الجيوب الأنفية.
- عصير الأناناس.
- مسحوق الحلبة الجاف على الريق.
- غسل النحل يستخدم كطعام أو يعمل محلول مائي يخفف منه واستنشاق عن طريق الأنف.
- استنشاق زهور البابونج والنعناع والزعر.

### انسداد الأنف

تأتي حالات انسداد الأنف مواكبة لأمراض البرد والتهاب الأنف المزمن واللحمية واعوجاج الحاجز الأنفي.

### مفاتيح مفيدة:

- استخدام حمام أنفي بمحلول الملح وغسل النحل.
- استعمال مستشق من عطر النعناع أو زيت بذر الينسون.
- استنشاق بخار زهر البابونج.
- ينقع الحبق والنعناع والينسون والبردقوش والزيزفون بمقادير متساوية، ويتم غليها ويستشق بخارها المتصاعد.

### نزلات البرد والأنفلونزا

(Common Cold & Flu)

نزلة البرد أو الأنفلونزا عبارة عن عدوى ميكروبية قابلة للانتشار تصيب الجزء

العلوي من الجهاز التنفسي، وتسبب فيها عدوى من الفيروسات يصل إلى مائتي نوع، وتظهر أعراض البرد مثل تهيج الزور أو رشح الأنف والعطس والإحساس بضيق التنفس، وقد تصاحب أعراض البرد والأنفلونزا بالصداع وآلم بالعظام وسعال وحمى خفيفة مع فقدان الشهية والشعور بالإعياء وانسداد الأنف مع وجود إفراز شفاف في البداية يعقبه إفراز غليظ القوام إذ حدثت عدوى مصاحبة.

وسبب نزلات البرد هي الفيروسات إلا أن هناك عوامل تساعد من الإصابة مثل التدخين والإجهاد وقلة النوم والضغط العصبي والعادات الغذائية السيئة.. والبرد ينتقل من شخص لآخر عن طريق الكحة والعطس والتلامس.

### الوقاية:

تجنب الإرهاق العصبي لأن ذلك يضعف جهاز المناعة مما يعجل بالإصابة، ابتعد عن المصابين بالبرد مع غسل يديك باستمرار.

### العلاج بالطب الأخضر:

#### الردبكية (Echinacea) «الإخناسيا»:

تعرف بالزهرة المخروطية، هذه العشبة تشط الجهاز المناعي، وتعمل كفضاد حيوي ضد البكتريا والفطريات والفيروسات المختلفة، وتقي الجسم عامة ضد مختلف الجراثيم، والردبكية تزيد من كمية البروبردين (Properdine) في الجسم وهي المادة المنشطة للجهاز المناعي، تسبب الردبكية حذا باللسان وهذا أثر جانبي مؤقت ولا ضرر منه.

#### الثوم (Garlic):

بالثوم عدد من المركبات الكيميائية المقيدة ومنها (Allicin) والذي يعتبر مضاداً حيوياً واسع المجال.

والثوم بمادته النفاذة يصل إلى الجهاز التنفسي (كما هو معروف من أنفاس من يتغذى بالثوم) ومن ثم فهو يعمل بتأثيره إلى الجهاز التنفسي وأغشيته مما يزيد من فاعليته.

## البصل (onion):

يعتبر البصل أيضاً مضاداً حيوياً وهو مظهر قوي المفعول ضد الجراثيم، وهو يستعمل إما في الطعام أو بتقطيع شرائحه وتركها في العسل 10 ساعات (طوال الليل) ثم أخذ المزيج على فترات منتظمة خلال ساعات النهار..

## الزنجبيل (Ginger):

هذا العشب يحتوي على دسة من المركبات المضادة للفيروسات، واستخلصت منه مركبات كيميائية لها فعالية ضد عائلة الفيروسات الرئيسية المسببة للبرد والأنفلونزا، كما أن بالزنجبيل مواد الجنجيرون والشرجون (Gingerols and shogols) القادرة على تسكين آلام العضلات والمفاصل كما أنها تساعد على خفض الحرارة وتهدئة السعال.

وتستعمل جذوره كمسحوق تضاف معلقتان إلى كوب ماء مغلي ويشرب ساخناً وهو حلو المذاق طيب الرائحة.

## الينسون (Anise):

في الجرعات الكبيرة يصير الينسون ذا تأثير مضاد للفيروسات وهو يساعد في تخفيف أعراض البرد والشفاء منها، يصنع منه مشروب ينقع معلقة من الينسون المطحون إلى كوب ماء وغليه لمدة ربع ساعة ثم تصفيته وشربه.

## اليلسان (Elderberry):

يحتوي هذا العشب على مركبين مقاومين لفيروسات الأنفلونزا، وهو يمنع الفيروس من غزو خلايا الجهاز التنفسي وهو من الأعشاب المنشطة للجهاز المناعي؛ ويمكن صنع مشروب دافئ من اللسان وشربه صباحاً ومساءً.

## الكريز الأسود (Black cherry):

يحتوي الكريز الأسود على فيتامين (ج) المعروف بدوره في مقاومة علاج

أعراض البرد كما يحتوي على البترالرهين، ويمكن تناول ثمار الكريز الأسود أو استخدام مطحونها في عمل مشروب يضاف إليه عصير الليمون.

#### الموالمح:

مثل البرتقال واليوسفي والليمون والكاتالوب والآناس كلها مصدر جيد لقيتامين (ج) صاحب الدور الفعال في الوقاية من أمراض البرد.

#### الإيفيدرا (Ephedra):

الإيفيدرا عشب مزبل للاحتقان ومضاد للإلتهاب ومسكن للآلام، يحتوي العشب على مادة الإيفيدرسن Ephedrine التي تفتح الشعب الهوائية، وتعتبر كمنبه قوي للجهاز العصبي ويشرب منها مشروب خفيف وغير مركز.

#### الختم الذهبي (Goldenseal):

مطهر ومنشط للجهاز المناعي ومضاد حيوي فعال ضد الفيروسات، ويزيد تدفق الدم للطحال المعروف دوره في عملية المناعة، كما أن العشب ينشط خلايا الدم البيضاء التي تدمر البكتريا والفيروسات.

#### عرق السوس (Licorice):

يساعد عرق السوس على إفراز الإنترفيرون (Interferon) المضاد الفيروسي الطبيعي في الجسم، ويستخدم عرق السوس كمشروب حلو المنانق زكي الرائحة.

#### آذان الدب (Mullein):

مشروب زهور آذان الدب يلفظ الالتهاب الحلق، كما أن مادته المخاطية لها القدرة على طرد البلغم، واستخدمت أوراق آذان الدب بنجاح كبير في الأنفلونزا كمركب قاتل للفيروسات.

## الغبيراء (Slippery elm):

نبات يستخدم لحاؤه كملطف للجهاز التنفسي باحتوائه على مادة لزجة تزيد احتقان القنوات التنفسية بأمان تام.

## قرة العين (Water cress):

تستخدم ثلاث ملاعق من مسحوق العشب الجاف في صنع كوب من مشروب مضاد للشرح والازكام والسعال وهو يستخدم بخاصة في أعراض أنفلونزا الصيف مع إضافته إلى الزنجبيل.

## الثعبان العجوز (Seneca snake):

إذا صاحب البرد والأنفلونزا سعال مخاطي به لغم فإن عشب الثعبان العجوز علاج مثالي وفعال ضد هذا النوع من الأنفلونزا تضاف ملعقة من العشب إلى كوب ماء مغلي.

## الفورسيثيا (Forsythia):

مشروب تقليدي لنزلات البرد والأنفلونزا أو أعراض التهاب الجهاز التنفسي كالسعال والبلغم والكحة والعطس.

## الخطمي (Marsh mallon):

عشب خبازي عرف منذ آلاف السنين كعلاج ووقاية وملطف للالتهابات الحلق والسعال ونزلات البرد ومشاكل الجهاز التنفسي، يحتوي جذور الخطمي على مادة أسفنجية تسمى (المخاطية) تحتوي على العديد من المواد المخطرة والمضادة للالتهاب فتلطف الأغشية المخاطية.

## الصفصاف (Willom):

الصفصاف يحتوي على مادة الساليسين Solicin المسكنة للألم والمضادة للالتهاب والخافضة لدرجة الحرارة.

تضاف نصف ملعقة من العشب الجاف على كوب ماء، ويكرر شربه وينصح بعدم استعماله للأطفال.

#### البابونج (Camomile):

يغلى البابونج جيدا ويصفى، ثم يحلى بعسل نحل، ويشرب منه كوب صباحًا ومساءً.

#### نبات الضريع:

هو عشب بحري (نبات أخضر يرى على شواطئ البحار) يخفف يسم يحرق ويستشق بخاره.

#### الحبة السوداء:

تعرف الحبة السوداء بمفعولها القوي للمناعة واحتوائها على العديد من المواد الكيميائية المفيدة وفي حالة الأنفلونزا يؤخذ ملعقة من مسحوقها محلاة بعسل النحل قبل النوم أو تحرق حبوبها، ويستشق ذلك البخار مما يساعد على إزالة الاحتقان وتفتيح الشعب الهوائية بالجهاز التنفسي.

#### خلطة الزكام:

- يؤخذ زنجبيل وقرنفل وقرفة وفلفل وخولنجان بمقادير متساوية ويقلى ويشرب.
- يؤخذ نصف لتر حليب ويحلى بملعقة من عسل النحل، ويضاف إليه ملعقة مطحونة من الحبة السوداء وملعقة صغيرة من الفلفل المطحون.
- تؤخذ مقدار ملعقة من الرديكية (الإمخيناسيا) لمقاومة البرد عن طريق زيادة المناعة) وملعقة من آذان الدب (لتخفيف أعراض الأنفلونزا) والزنجبيل (كمادة مسكنة) والينسون (مادة مضادة للفيروسات)، ويضاف إليها ملعقة صغيرة من عسل النحل وتبلع صباحًا ومساءً.

## مكملات غذائية:

الموالح بصفة عامة كالبرتقال والليمون واليوسفي والثوم والبصل والكرات  
والجريب فروت والأناناس.

## الزوائد المخاطية الأنفية:

هي نمو غير حيث في الأغشية المخاطية، ومعها تزيد إفرازات الأنف والصداع  
وحساسية الأنف المزمنة.

## مقارحان مفيدة:

تناول الأغذية الغنية بالألياف وتناول الخضروات الجذرية وزيادة تناول المواد  
الغنية بالكالسيوم كصغار البيض والزيادي الزنجبيل وزيت السمسم.

تدليك خارج الأنف بالزنجبيل ثم بزيت السمسم

استعمال محلول يبلحي مطهر للأنف.

## نزيف الأنف (Epistaxis)

الدم الأحمر القاني في نزيف الأنف معناه أن النزيف من أعماق الأنف، أما اللون  
الأحمر الفاتح فمعناه أن النزيف قريب من فتحة الأنف وأسباب نزيف الأنف تتعدد  
وتشمل إصابة الأنف حتى وإن كانت إصابة ضعيفة كإدخال الإصبع في الأنف أو  
دخول جسم غريب أو جفاف الأغشية المخاطية أو وجود زوائد مخاطية، وهناك  
عقابر تسبب نزيف الأنف كالاستعمال غير المنضبط للأسبرين والتعرض  
للكيماويات مهيجة، ومن أشهر أسباب نزيف الأنف في كبار السن ارتفاع ضغط الدم  
 وأمراض الكبد والفشل الكلوي ونزيف المخ.

## نصائح مفيدة:

إذا كان النزيف أحمر فاتحاً فعليك بوقف النزيف حالا، أما إذا كان النزيف أحمر

قانيا (غامقا) فلست في حاجة لإيقافه لأنه دم فاسد خرج من الدورة الدموية.

للوقاية:

- تجنب المجهود الشاق والسير في جو حار لمدة يومين على الأقل وتجنب التمشط من الأنف قدر الاستطاعة.
- استلق على ظهرك واسترح تماما.

### العلاج بالطب الأخضر:

البصل (onion):

يؤخذ قلب بصلة قدر ما يدخل في فتحة الأنف التي تنزف وتترك لحظات لوقف النزيف.

الليمون البنزهرير

توضع قطعة شاش مبللة بعصير الليمون البنزهرير داخل الأنف.

### وصفات للتزيف:

الكمون مع الخل:

يطحن الكمون ويؤخذ قدر معلقة صغيرة على فنجان ماء ويضاف عليه نصف معلقة صغيرة من الخل ويستنشق به.

قشر البيض:

ينظف قشر البيض جيدا ثم يحمص على النار ويطحن كالين ويستنشق منه صباحًا ومساءً.

الكرات:

يعصر الكرات بعد فرمه في قطعة قماش، ويقطر مازه قدر ثلاث نقاط في فتحة الأنف التي تنزف.

## الشخير (Snoring)

### تعريف:

الشخير أم الغطيط هو صوت عال ومستمر يصدر من الزور أثناء النوم وسببه تغيرات في أعلى الجهاز التنفس في المنطقة ما بين مؤخرة الأنف وقاعدة اللسان فالعضلات التي تدعم فتحة الممر التنفسي العلوي ترتخي أثناء النوم مع وجود نسيج زائد الحلق واللهاة يهتز مع كل نفس يصبح ممر الهواء سهل الانغلاق ومن عوامل الخط المسبب للغطيط الرقاد على الظهر والوزن الزائد والتدخين والتهاب الجيوب الأنفية والرقبة السميكية وضيق الممرات الهوائية نتيجة انسداد الأنف واعوجاج الحاجز الأنفي والزوائد الأنفية.

لا يعتبر الغطيط عامل إزعاج للنوم فقط وإنما بالإضافة إلى النوم المتقطع وغير المريح هناك بعض الأحوال التي يرتبط بها الغطيط والتي تعتبر مؤشرات خطيرة.

منها ارتفاع ضغط الدم واضطرابات ضربات القلب ومرض القلب والسكتة الدماغية والجلطة بل وتلف المخ مع وجود عجز جنسي وصداع وتغيرات في الشخصية وتيهج عصبي وخلل هرمون والعرق أثناء الليل والتوتر العصبي وحرمة المعدة والإنهاك في القوى والتهاب الزور والاكنتاب والإرهاق المزمن والأرق وعدم التركيز، وهناك بعض المؤشرات الموضوعية منها التهاب الشعب الهوائية والتهاب الجيوب الأنفية أو الربو أو أمراض الرئة المختلفة، تخلص من الشخير بمعرفة أسبابه حتى لا تضطر للبحث عن علاج لمضاعفاته.

### للوقاية:

الإقلاع عن الخمر والتدخين والعقاقير المنومة، وضع الرأس على وسادة أثناء النوم تجنب النوم على البطن أو الظهر المحافظة على عدم انسداد ممرات الأنف بعلاج نزلات البرد والأنفلونزا بسرعة قدر الإمكان حتى لا تسبب في مضاعفات.

## العلاج التقليدي الصيدلي:

هناك تركيبات الهيريت الاستعاضية (Herbst prothesis) وتستعمل لجذب الفك السفلي للأمام حتى يتسع فراغ عمر الهواء عند قاعدة اللسان، كما أن هناك موسعات الأنف لفتح الممرات الداخلية، مع استعمال مضادات الاحتقان لفتح الممرات التنفسية المختلفة، وهناك أيضاً (CPAP) وهو قناع أنفي يصنع حسب مقياس كل شخص ويتم ارتداؤه أثناء النوم، هناك عقاقير تعمل على تحسين كفاءة وقوة عضلات الأنف ومنها الهيدروكس بروجسترون Medroxy progterane وهناك أيضاً بروترينيلين (protriptyline).

## العلاج بالطب الأخضر:

### الثوم (Garlic):

تؤخذ فصوص الثوم قبل النوم حتى تخفيف من مشاكل القنوات التنفسية عن طريق تنشيط انعكاسات العصب الحائر (vagus) ويعالج الثوم حساسية الأنف واحتقان الحلق ويوصل مادته ذات الرائحة المعروفة للجهاز التنفسي بفرز فعاليته.

### آذان الدب (Mullein):

عشب يحتوي زهوره على مواد ومكونات تساعد في تخفيف أعراض التهابات الجهاز التنفسي، وتعمل على إذابة البلغم اللزج وطرده من ممرات التنفس فيعالج مشاكل التنفس ويجعله سهلاً، كما يحتوي على السابونينات (Saponins) وهي مواد ملطفة للحلق والزور.

### الفراسيون (Horehavnd):

استخدم هذا العشب من القدم في حل مشاكل السعال، والسعال هو أحد الأمراض التي تزيد من خطورة الشخير بل وتصل في بعض الأحيان إلى أن تؤدي إلى الخناق أثناء النوم.

الإيفيدرا (Ephedra):

مزيل لاحتقان الأنف ومضاد لالتهابات الأغشية المخاطية له ويستخدم في حساسية الأنف وعلاج نزلات البرد والأنفلونزا.

عرق السوس (Licorice):

يعالج عرق السوس على نطاق واسع أمراض الجهاز التنفسي من احتقان الزور وحتى الربو والالتهاب الرئوي وبه مادة الجليسريزين اللطيفة للأغشية في الأنف والحلق والقصبه الهوائية وحتى الشعب الهوائية.

\*\*\*

## الأذن

آلام الأذن (Earache)

الآلم الذي يصيب الأذن الداخلية أو الوسطى أو الخارجية قد يكون سببه تجمع سائل داخل الأذن نتيجة احتقان الجيوب الأنفية أو الأنف أو اللوزتين، ومن أعراضه وجود ألم حاد وثاقب مع ألم نابض بالأذن، ومن أسباب آلام الأذن لدى الأطفال وكبار السن، عدوى الأذن والتهاباتها وزيادة شمع الأذن وثقب طبلة الأذن، وأسباب ليس مصدرها الأذن كالتهابات الرقبة والرأس والتي تصل إلى الأذن.

للموقاية:

تجنب عدوى الأذن، وعلاج الآلم الطفيف بالأذن قبل أن يستعمل ومعالجة انسداد الأذن أو شمع الأذن، وفي حالة الإصابة بأحد أعراض البرد، أو الأنفلونزا أو حتى بعد القيام بالسباحة عليك أن تتناول مضادات الإحتقان حتى تقلل من تجمع السائل.

## العلاج الصبديلي:

المضادات الحيوية واسعة المجال مع الأدوية المضادة للحساسية والاحتقان والمسكنات لألم الأذن.

## العلاج بالطب الأخضر:

### الردبكية (Echinacea):

مضاد حيوي قوي ومنشط لجهاز المناعة يستخدم في حالة وجود عدوى بالأذن، أو عدوى بأحد الأجزاء التي تتصل بالأذن كالأنف والحلق، ملعقة صغيرة من العشب الجاف على كوب ماء دافئ يحلج بعرق السوس أو عسل النحل، يمكن إضافة نقطة من الصبغة على مشروب دافئ.

### الثوم (Garlic):

مضاد حيوي واسع المجال متعدد الفائدة محفز للمناعة الذاتية، يؤكل الثوم أو تقطر قطرات من زيت مباشرة داخل قناة الأذن ليعالج الفطريات والعدوى البكتيرية ويخفف من الألم بمجرد وضعه في الأذن.

### العود الذهبي (Goldenseal):

هذا العشب أيضاً من منشطات جهاز المناعة، ويعمل كمضاد حيوي وخاصة حين يفرز في الأذن الوسطى (التهابات الأذن الوسطى) توضع ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مغلي ويشرب ثلاث مرات يومياً.

### آذان الدب (Mullein):

لها نشاط مماثل للمضادات الحيوية، تعالج الارتشاح الناتج من الأغشية المخاطية (من خصائصها طرد البلغم)، وبذلك تمكن السوائل أو تجميعها في الأذن الوسطى كما أن زهورها لها خواص مسكنة للألم.

### النعنان الفلفلي (Peppermint):

يحتوي على المنثول (Menthol) وهو من المطهرات وفي نفس الوقت له تأثير مسكن للألم فيعمل على تطهير الأذن من العدوى وتخفيف الألم المصاحب يؤخذ كمشروب.....

### البلقاء المتعاقبة (Tea Tree):

زيت البلقاء المتعاقبة مطهر قوي وفعال، ولكنه مركز جداً يمكن تخفيفه بأحد الزيوت النباتية لعمل قطرة زيتية للأذن، ولا يستخدم إذا كان هناك تقب في الأذن أو التهاب بطبلة الأذن نفسها تقطر الأذن التي تسبب الألم بقطرة من زيت البلقاء المخففة بقطرتين من زيت نباتي.

### طنين الأذن (Tinnitus)

#### تعريف:

هي حالة من الأزيز أو المهممة أو الرنين تسمع في الأذن على شكل ضوضاء ومن أسبابها التقدم في السن والاستماع طويلاً إلى الأصوات العالية وضعف السمع وارتفاع ضغط الدم وضعف كفاءة الغدة الدرقية ومشاكل القلب والجهاز اللوري وإصابات الرأس والتهابات الأذن وشمع الأذن.

#### للوقاية:

تجنب الضوضاء وتقليل الضغوط العصبية والإقلاع عن التدخين علاج أمراض الأذن في بدايتها تضيق ضغط الدم المرتفع.

### العلاج بالطب الأخضر:

#### الجنكة (Ginkgo):

مستخلصات الجنكة تستخدم في علاج أعراض الشيخوخة أساساً كاللوار

وفقدان الذاكرة ونقص الدورة الدموية إلا أنها جاءت بنتائج باهرة في كل حالات طنين الأذن، مادة الجفكوليدات (Ginkgolides) الفعالة في الجفكولة تعالج طنين الأذن، يمكن شرب المشروب العشبي الناتج من على ملعقة صغيرة من العشب في كوب من الماء ثلاث مرات يومياً.

السمسم (Sesame):

تطحن بذور السمسم وتسف أو تؤكل الحلوة الطحينية الناتجة منها، ذات تأثير زائغ على الهدوء وعلاج الطنين بالأذن، كما أنها تعالج زغللة العين والدوخة المرتبطة غالباً بطنين الأذن، يمكن طحن السمسم على المخبوزات والمعجنات.

الكوهوش الأسود (Black Cohosh):

يؤخذ في حالات الطنين لدى من يتعرضون للأصوات العالية لفترات طويلة (العاملون في المطارات والمصانع الصاخبة والموسيقيون).

السبانخ (Spinach):

نقص الزنك يسبب الطنين والسبانخ غنية بالزنك، فهي تعالج الطنين الناتج عن نقص الزنك أو الفيتامينات أو سوء التغذية.

الخزامي (Lavender):

زيت اللافندر (الخزامي) تقطر نقطة صغيرة مع مثلها من أي زيت نباتي في الأذن موضعياً لزوال الطنين.

**وصفان عشبية لبعض حالات الأذن:**

♦ تثقل السمع

تضاف ملعقة ملح على فنجان صغير من العسل، ويسخن المزيج في فنجان ماء يقطر منه في الأذن فإنه يذهب ثقل السمع.

## ❖ الصمم:

يؤخذ فنجان من زيت الزيتون على نار هادئة ويضاف إليه الشراب وهو مفروم ويقلب على النار حتى يسود الشراب، ثم يصفى ويقطر به في الأذنين صباحًا ومساءً.

## ❖ تقيح الأذن:

تضاف قطرات من زيت الزيتون إلى عصير البصل الطازج وتقطر في الأذن المتقيحة، ويمكن استبدال عصير البصل بالنوم.

\*\*\*

## الفم والأسنان

### جفاف الفم (Xerostama)

#### تعريف:

جفاف الفم هو نقصان إنتاج اللعاب وهو عرض لعدة أمراض منها العدوى البكتيرية للفم والأسنان واللثة، ومنها أن يكون من ضمن جفاف عام كجفاف العين، وهناك بعض أنواع الجفاف يأتي بسبب فسيولوجية، كالتحدث والخطابة ومع التدخين والمشروبات الحارة وهناك أدوية تؤدي إلى جفاف الفم مثل أدوية ارتفاع ضغط الدم ومضادات الاكتئاب أو متلازمة (جوجرين).

#### العلاج بالطب الأخضر:

##### الجابوراندي (Japorandi):

يحتوي على مادة (البابلو كارين) Pitocarpine وهي مادة تعمل على زيادة إنتاج اللعاب مائة ضعف مما يؤدي إلى علاج جفاف الفم تمامًا.

##### الردبكية (Echinacea):

بالردبكية مادة الأكينيسين (Echinacein) وهي محفز لإنتاج اللعاب، يمكن وضع جذور الردبكية أو إضافة نقطة من المستخلص على العصير أو الشراب المناسب.

##### اللفل الأحمر (Red pepper):

مادة الكابسيسين في الفلفل (Capsicin) مادة تزيد من الإفرازات كلها (اللعاب - العرق - الدموع - المخاط) يمكن غلي مسحوق الفلفل الأحمر أو أكل ثماره الطازجة.

##### الأخددية (Evening Primrose):

غني بمصدر حمض الجام لينولينيك (GLA) المنشط لجهاز المناعة فإذا كان جفاف الفم بسبب متلازمة جوجرين فإنه مفيد جدًا.

## احتقان الزور (Sorethroat)

## والتهاب اللوزتين (Tonsillitis)

هو عبارة عن تهيج واكلان في مؤخرة الحلق قد يسببه فيروس البرد أو عدوى بكتيرية مثل البكتريا المكورة السبحية (Streptococcus) وإفرازات الجيوب الأنفية، أما التهاب اللوزتين فمن أعراض الإرهاق، ومن أعراضه أيضاً احمرار الغشاء المبطن للحلق ألم مصاحب للبلغم وتضخم في مؤخرة الحلق وتورم باللوزتين، وقد تظهر بقع صديديّة بيضاء فوق اللوزتين.

### للقاية:

تناول دواء الحساسية حتى لا تعمل إفرازات الجيوب الأنفية المرتدة إلى الحلق على إصابته بالالتهاب مع تجنب إرهاق الصوت.

### العلاج التقليدي:

مضادات الهستامين ومضادات الاحتقان والمضادات الحيوية واسعة أعمال ويفضل المضاد الحيوي المناسب تبعاً لنتيجة المزرعة.

## العلاج بالطب الأخضر:

### عرق السوس (Licorice):

تستخدم جذور عرق السوس الطازجة أو مسحوقها الجاف في نطاق واسع لعلاج التهابات الحلق واللوز والزور وارتشاحاتها واحتقانها.

### آذان الدب (Mullein):

عشب مفيد له القدرة على إذابة البلغم اللزج وطرده من الجهاز التنفسي مما يحد من أعراض التهاب الحلق واللوزتين المصاحب ببلغم أو سعال، ويستخدم في أعراض التهابات الجهاز التنفسي وارتشاحاتها، يحتوي العشب على مادة السابونينات

(Saponine) وهي مواد تلتطف الحلق المحتقن تستخدم أوراق وزهوره في عمل مغلي عشبه.

### الأنفاس الكريهة (Bad Breath)

قد يكون سبب النفس كريه الرائحة عدوى بالثة أو الأسنان المشوسمة أو بقايا مواد متحللة من جزئيات الطعام أو بكتريا ميته، ومع قلة سريان اللعاب أثناء النوم يصبح النفس في الصباح سيئا.

#### الوقاية:

تنظيف الأسنان بالفرشاة وضبط الأسنان خاصة قبل النوم مع المحافظة على الأسنان من التسوس أو تحلل الطعام والبكتريا بها.

#### العلاج بالطب الأخضر:

البقدونس (Parsley):

يحتوي البقدونس على نسبة عالية من الكلورفيل (البيخضور النشط) ولذلك فهو يعالج رائحة الفم السيئة كما أنه منعمش للفم مطهر للأسنان.

الريحان (Basil):

عشب عطري يحتوي على العددي من المركبات التي تساعد على طرد الرائحة الكريهة، تجفف زهور وأوراق الريحان ويصنع منها مركب عشبي.

الحبهان (Cardamon):

الحبهان مطهر قوي ويزيل رائحة النفس الكريهة من الفم ويستخدم لتطهير الأسنان والثة والأنسجة الفمية كلها.

## الينسون (Anise):

الينسون يستخدم كمنكه في العديد من الأطعمة لرائحته الطيبة؛ يشرب الينسون أو تنقع أوراقه وتستخدم كغرغرة وغسول للفم.

## النعناع (Peppermint):

اشتهر النعناع في الفولكلور الشعبي برائحته الزكية، ثمضغ أوراق وأعواد النعناع أو يشرب مشروبه المركز لإزالة الرائحة غير المرغوبة.

## الردبكية (Echinacea):

الأعشاب التي تنشط المناعة تفيد في كل أنواع العدوى، وهي تساعد على التهام البكتريا والفيروسات بواسطة أنواع معينة من خلايا الدم البيضاء، كما أنها من المضادات الحيوية الطبيعية بجانب تحفيزها للمناعة، ملعقة صغيرة من العشب الجاف تضاف إلى كوب ماء مغلي ويشرب من ثلاث مرات يوميًا.

## الثوم (Garlic):

يفيد الثوم في علاج أي نوع من أنواع عدوى الحلق واللوز، يمكن عمل شراب يحتوي على الثوم والبصل (حساء شربة)، ويكثر فيه من الثوم، ويمكن أكل الثوم المقروم مع الجزر مع ابتلاع عدد من أعواد البقدونس أو أوراق النعناع لذهاب الرائحة.

## صريمة الجدي (Honey suckle):

تستعمل زهورها في علاج اللوزتين المذبتين ونزلات البرد والأنفلونزا أو التللات الشعبية والتهاب الزور، تحتوي أزهارها على دسنة من المركبات المطهرة تستخدم كمسحوق يوضع في مؤخرة الحلق، أو غرغرة أو شراب عشبي مكن من ملعقتين من مسحوق العشب الجاف على كوب ماء مغلي.

الجريمية (Sage):

تحتوي على مادة التانين (Tannin) القابضة وهي مواد لها تأثير مهدئ وقابض  
وقاتل للبكتريا كما أن بها بعض المواد المطهرة للحلق.

الطرخشقون (Dandelion):

تغلي جذوره في الماء حتى يتبقى نصف كمية الماء المخضوبة فيه ثم يصفى ويؤخذ  
عن طريق الفم ثلاث مرات يوميًا.

### التهاب اللثة (Gingivitis)

تعريف:

التهاب اللثة عبارة عن التهاب أو عدوى تصيب اللثة بسبب وجود طبقة البلاك  
أو بسبب تعرض ما أو سوء التغذية أو إهمال العناية بالأسنان واللثة، ومن أعراضها  
تورم اللثة وأحمرارها بحيث تصبح مؤلمة عند لمسها، كما أن أقل لمسة لها تسبب نزيفًا،  
ويكون التهاب اللثة مصاحبًا برائحة أنفاس كريهة وحمى، ومن مضاعفات التهاب  
اللثة إذا لم تعالج جيدًا، التهاب النسيج المحيط بالأسنان (الرباط المحيط بالأسنان وعظم  
ما بين الأسنان) مما يؤدي إلى تآكل العظام وخلخلة الأسنان وقد الأسنان،  
وقد يصاحب التهاب اللثة المزمن بعض ألم شديد أو احتقان اللحمية مع تكون  
جيوب عميقة باللثة، وسبب تراكم البلاك في التهابات اللثة سوء التغذية ونقص  
الفيتامينات وعدم العناية بالأسنان وبعض الحساسية لأدوية معينة وأي نوع  
من أمراض الدم.

الوقاية:

الحد من الأطعمة السكرية والنشويات، والمحافظة على تنظيف الأسنان بالمعجون  
والفرشاة والخيط (Dental Floss).

## العلاج الصيدلي:

مركبات الفلوريد والمضغضة الجيدة بفرغرة طيبة والمضادات الحيوية لعلاج العدوى البكتيرية، وقد يتطلب الأمر عمل مزرعة بكتيرية لمعرفة نوع البكتريا والمضاد الحيوي الفعال، كما أن هناك جراحة لاستئصال نسيج اللثة المتورم.

## العلاج بالطب الأخضر:

الجدور الدموية (Blood root):

يحتوي هذا العشب على مركب السانجويرين وهو المركب الموجود في معظم معاجين الأسنان، فهو مطهر وهو مضاد حيوي لعدد من البكتريا، ويعتبر مركب (Sanguinarine) العلاج الفاعل في تقليل الرواسب؛ لأنه يتفاعل كيميائياً مع الرواسب الموجودة ويمنع التصاقها بالأسنان واللثة.

البابونج (Camomile):

يحتوي البابونج على عدة مركبات مضادة للالتهاب ومطهرة، ويمكن استخدام البابونج كغسول وفرغرة للفم كعلاج فعال في حالة التهاب اللثة، كما أن البابونج يساعد على منع تكون التهابات اللثة، يمكن صنع مشروب مركز من البابونج باستخدام ثلاث ملاعق صغيرة لكل كوب ماء مغلي، ويستخدم كغسول للفم، يمكن نقع ملعقتين في نصف كوب ماء مغلي وشربه ثلاث مرات يومياً، وبالإضافة لفوائده السابقة فهو عشب عطري يمنح الفم رائحة جميلة تضيق معها رائحة الالتهاب الكريهة.

الردبكية (Echinacea):

العشب مضاد حيوي بكتيري فطري فيروس طفيلي؛ وبذلك فهو مضاد للالتهاب في اللثة كما أن محفز للجهاز المناعي.

ضع قطرات من مستخلص الردبكية على أي مشروب واشربه أو استعمل مغلي

أوراق هذا العشب نفسها في عمل مشروب أو منقوع يستعمل كغسول للفم والأسنان واللثة.

**ملحوظة:** (قد يسبب تنميلاً في اللسان أو نخرًا في الأسنان هذا التأثير مؤقت وغير مضر).

#### عرق السوس (Licorice):

برغم أن عرق السوس يستخدم للتخلية إلا أنه لا يسبب تجويقات أو التهابًا باللثة مثل السكر الذي يعمل على التسوس وآلام الأسنان واللثة، كما يحتوي عرق السوس على نسب عالية من المغنسيوم ومركبات الجليسريزين Glycyrrhizin الذي يساعد على التحكم في التهاب اللثة، ويمنع تكوين المسطحات مع الاستعمال الرشيد للعرق السوس بحيث لا يزيد عن ثلاثة أكواب في اليوم.

#### الشاي (Tea):

الشاي قابض وهو بهذه الخاصية يعمل على طرد البكتريا المسببة عن التهاب اللثة وتسوس الأسنان، ويحتوي الشاي على عدة مركبات مضادة للبكتريا خاصة التي تعيش بالفم.

#### الأذريون (Calemdula):

مشتقات الأذريون محفزة للجهاز المناعي ومضادة للبكتريا، وهي بذلك مفيدة في علاج التهاب اللثة، يمكن عمل مشروب عشبي من العشب الجاف.

#### الرجلة (Purslane):

الرجلة من الأطعمة الغنية بالمغنسيوم الذي يساعد على تفعيل الكالسيوم في الأسنان؛ وبذلك يساعد على عدم تأكلها وهو بذلك يحمي اللثة وهناك مع الرجلة بعض النباتات الغنية بالمغنسيوم أيضًا وتقوم بنفس الدور مثل أوراق الخس والطرخشقون وحبوب اللربيا وحبوب الخشخاش وهناك أوراق السبانخ والكزبرة.

## المريمية (Sage):

لأوراق المريمية ملمس رملي تدلك على اللثة لتنظيفها وبها عدة مركبات مضادة للبكتريا وهي مطهرة بخاصية المواد العطرية المانعة للتلوث، شاي المريمية أو المشروب العشبي لأوراق المريمية يكن له تأثير معجون الأسنان المحتوي على الساججورين، يستخدم ثلاثة ملاعق صغيرة في عمل كوب عشبي مغلي يشرب مرتين يوميا.

## قرة العين (Water Cress):

تمضغ حبوب قرة العين. لعلاج قرح اللثة، وهي ذات تأثير سريع عند بعض الناس، ويعتقد أن فيها عدد من المركبات المضادة للبكتريا.

## البلقاء المتعاقبة (Tea Tree):

لزيت عشب البلقاء المتعاقبة خاصية مطهرة ملموسة، وبعد اختياراً موقفاً كمطهر خارجي للجراثيم ويستعمل موضعياً ويرجى التأكد من عدم ابتلاعه؛ لأنه سام تضاف قطراته من زيت البلقاء إلى كوب ماء ويغمض به ثم يغسل الفم جيداً حتى لا يبلع جزء من الزيت مطلقاً.

## النعناع الفلفلي (Peppermint):

يحارب النعناع البكتريا المسببة للتسوس يمكن عمل شاي عشبي باستخدام ملعقتين صغيرتين من أوراق النعناع المهروس على كوب ماء مغلي ويجلس بعرق السوس يمكن أن يستخدم كخسول أو يشرب.

## الرطن (Rhatamy):

يستخدم لحاء الرطن لعلاج التهابات اللثة لأنه به مادة قابضة ويستعمل اللحاء لعمل مشروب عشبي مثل الشاي.

## ألم الأسنان (Toothache)

### تعريف:

ألم الأسنان الحاد أو النابض قد يكون سببه عدوى ميكروبية، أو سن مكسورة أو نخر فيها السوس أو حشو مكسور أو سن جديدة بدأت تفرغ في الفم من أعراضه الحساسية للطعام والشراب الساخن أو البارد والألم والتورم والتهاب الغشاء المخاطي المحيط بالأسنان، وقد يصاحب ألم الأسنان صداع أو ألم بالفك أو مفصل الفك، وقد يحدث تورم الغدة الليمفاوية نتيجة العدوى.

### الوقاية:

المحافظة على الأسنان وتنظيفها والعناية بها، وزيارة طبيب الأسنان عند حدوث أي مشكلة.

### العلاج الصيدلي:

مضادات حيوية لعلاج العدوى وضع حشو جديد في إحدى الأسنان أو عمل تاج يحمي الضرب من الألم عند شرب الأشياء الساخنة أو الباردة وعمل علاج جذور. إذا كان الألم بسبب أن التسوس وصل إلى جذر السن، وهناك أدوية خاصة بعلاج ألم الأسنان مثل Advil أو tylenal.

### العلاج بالطب الأخضر:

#### القرنفل (Clove):

يحتوي القرنفل على كمية كبيرة من مادة اليوجينول (Eugenol) وهي مادة كيميائية مخدرة ومطهرة وهي آمن جدًا وفعال في علاج الأسنان يمكن مضغ زهور القرنفل الجافة مع الاحتفاظ بها قدر الإمكان داخل الفم، كما يمكن وضع زيت القرنفل على الأسنان ولكن دون البلع.

## الزنجبيل (Ginger):

تصنع كمادة من (الزنجبيل وتوضع على الأسنان لتسكين آلامها لعمل المادة بمخلط الزنجبيل مع القرنفل أو الفلفل الأحمر في كمية قليلة من الماء لعمل عجينة لزجة ثم اغمس قطعة قطن فيها. وضع القطعة مباشرة على الأسنان بدون السماح لها بلمس اللثة.

ملحوظة: تنتج هذه المادة حرارة فإذا لم تتحمل الحرارة اغسل الفم جيدًا.

## الصفصاف (Willow):

يحتوي الصفصاف على الساليسين (Salicin) وهو مادة كيميائية مثل الأسبرين (Aspirin) لها القدرة الكبيرة على تسكين الألم يمكن أن تمضغ لحاء الصفصاف مع شرب منقوع من الأوراق الجافة بإضافتها إلى الماء المغلي.

## السمسم (Sea same):

يجوي السمسم عدة مركبات مسكنة للألم يؤخذ كمية من حبوب السمسم، ويضاف إليها ضعف الكمية من الماء ويغلي جيدًا إلى أن يتبقى نصف السائل ثم يوضع الناتج مباشرة على الأسنان.

## الرواند (Rhubarb):

تستعمل جذور الرواند لعلاج ألم الأسنان، تحمص الجذور ثم تنقع في الكحول وتطحن ويؤخذ المسحوق ويوضع على قطعة قطن توضع مكان الألم.

### تسوس الأسنان (Tooth decay)

يحدث تسوس الأسنان بسبب نشاط مناعة الجسم ضد البكتريا المسببة للتسوس، ونوع البكتريا غالباً ما يكون من السبقيات ونخر الأسنان معناه ذوبان طبقة مينا الأسنان مما يسمح بإصابة الطبقات التالية لها ويعد من أكثر الأمراض انتشاراً ومن

أعراضه حساسية الأسنان للأطعمة الباردة والساخنة والشعور بمذاق غير مستحب في اللّحم وتكون الأسنان بلون داكن وألم الأسنان الشديد بعد الأطعمة السكرية، وفي النهاية يصل التسوس إلى لب السن وهو الجزء المحتوي على الأعصاب والأوعية الدموية المغذية للسن فيتج ألم مستمر بالسن، والسبب الرئيسي للتسوس وجود فجوات تتكون بفعل البكتريا التي تكون حمض يعمل على تآكل السن.

### للوقاية:

نظافة الأسنان بالمعجون بفرشاة مع العناية باستخدام الخيط (Dental floss) لإزالة الأطعمة بين الأسنان وتناول الأغذية الختوية على الكالسيوم والمغنسيوم للمحافظة على تجديد بناء الأسنان.

### العلاج التقليدي:

حشو الأسنان في أغلب الأحيان بعد إزالة طبقات التسوس في الفجوات، أو علاج جذور عند وصول التسوس إلى اللب العصبي أو خلع الضّرب إذا كان التسوس قد وصل حدا لا يتفق معه الحشو وتركيب ضرب آخر مكانه من خلال فترة وجيزة.

### الشاي (Tea):

يحتوي الشاي، خاصة الأوراق الخضراء منه على كمية كبيرة من الفلوريد الذي يحافظ على الأسنان من التسوس كما يحتوي على عدد من المركبات التي تعمل جميعها على منع تسوس الأسنان، يغلي الشاي مع كمية صغيرة من جذور عرق السوس.

### البرغموت البري (Wild bergamot):

يحتوي على كمية كبيرة من الثيمول (Thymol) وهو مطهر فعال يدخل كمادة مؤثرة في غسول الفم المعروف ليسترين كما يحتوي على مركب الجيرانينول (Geranial) المانع للتسوس.

الفضول السوداني (Peanut):

يحافظ الفول السوداني على الأسنان ويقاوم التسوس.

عرق السوس (Licorice):

يحتوي عرق السوس على الإندول وهو مركب فعال مضاد للتسوس كما يحتوي

على الجليسريزين، Glycirhizin وهو محلي غير سكري يحافظ على الأسنان.

الستييفيا (Stevia):

تحلى به المشروبات بدلا من السكر وهو محلي لذيد غير سكري؛ وهو بذلك

يحافظ على الأسنان من آثار السكر الضارة.

الحبة السوداء:

تحرق الحبة السوداء ثم تعجن في زيت الزيتون وتوضع على الضرب المسوس

يوميًا لمدة ربع ساعة لمدة أسبوع.

بعض الوصفات العشبية:

1- اصفرار الأسنان:

• يؤخذ الفحم النباتي والملح بمقادير متساوية ويعجن في عسل ويدلك به في الصباح.

• يؤخذ نبات زيد البحر (لسان البحر) مع الملح بمقادير متساوية وتدلك به الأسنان مع المعجون.

2- نبض الأسنان:

• يعجن دقيق القمح مع فص ثوم مفروم، ويوضع على الفك من الخارج ناحية الضرب المؤلم (تأثير عصبي).

- يضمض الفم بمغلي الدارصيني (نوع من القرفة).
- يوضع القرنفل (الأزهار الطازجة أو الجافة).

### 3- تثبيت الأسنان:

- يؤخذ كركم وورد بلدي وعفص بمقادير متساوية ويطحن الجميع ويعجن في خل مركز وتذلك به اللثة حول الأسنان المهترئة.
- يؤخذ فص ثوم ويفرم مع ملعقة صغيرة من القرنفل ونصف ملعقة كافور وحبهان يطحن الجميع ويستخدم كضمادة على الأسنان المهترئة.

### التهاب الكيس المفصلي بالفك (Bursitis)

#### تعريف:

عبارة عن كيس ليفي أو فراغ داخل الأنسجة مبطن بنسيج الفصل ويحوي مقداراً ضئيلاً من السائل المفصلي ويوجد بين الأوتار والعظام، أو بين الجلد والعضلات والعظام، ويعمل الكيس المفصلي في الفك على معاونة المفصل على الحركة بواسطة السائل داخله، والتهابه يسبب ألم حاد وصعوبة تحريك العضلة أو الوتر الذي يحيط بالمفصل تنتج عن صعوبة في المضغ.

#### للوقاية:

تجنب الضغط المستمر على العضلات والمفاصل تجنب المكوث في وضع واحدة مدة طويلة، ممارسة الرياضة.

#### مقارحات مفيدة:

- كمادات المياه الدافئة.
- مضادات الالتهاب غير الإستروين NSAIDS.

- مسكنات الألم.

- حقنة كورتيزون موضعية (Local Corticosteroids)

## العلاج بالطب الأخضر:

اللبخات:

تستخدم اللبخات موضعيا مثل لبخة الزنجبيل مع زيت الزيتون، أو لبخة الثوم - مع عسل النحل؛ أو البقدونس مع زيت اللوز.

سلطة الفواكه:

الأناناس والتين والجريب فروت لتقليل الالتهاب وإخانة الكيس المفصلي على الحركة وتكوين السائل المفصل.

### متلازمة المفصل الفكي الصدغي

(Tempromandibular joint syndrome)

عبارة عن ألم والتهاب يصيب مفصل الفك وهو المفصل الذي يربط الفك السفلي بالجمجمة وهو المسؤول عن فتح وإغلاق الفم عند الطعام وبه ترتبط عضلات الفك، وسبب حدوثه إصابة أو عدم انتظام الأسنان العلوية مع السفلية أو التهاب وهناك بعض العادات كفتح الفك وإغلاقه بسرعة ومضغ الطعام الصلب والجز على الأسنان عند الغضب أو التوتر العصبي أو أثناء النوم وبعض أنواع التهاب المفاصل الروماتيزمي تسبب هذه المشكلة.

ومن أعراض ألم مستمر وموجع على أحد جانبي الفك (أسفل الأذن وأمامها) ينتشر إلى الصدع ومؤخرة الرأس وعبر حافة الفك مع ألم في عضلات المضغ مصاحب لحركة الفك مع أصوات طرقعة وطقطقة تصدر من الفك عند المفصل لحظة فتح الفم وعدم القدرة على فتح الفك بالكامل وصداع وآلام بالأسنان.

## مقارحات مفيدة:

استرخاء عضلات الفك وعدم الجز بالأسنان والراحة من التوتر العصبي وتمرنات الفك.

## العلاج الصيدلي:

المضادات الحيوية لعلاج العدوى والالتهاب مضادات الروماتيزم بالمسكنات السيطرة على عدم انتظام الفك بتقويم الأسنان، وهناك جيرة من البلاستيك تثبت داخل الفم تسمى (Night Prosthesis) تعمل على منع العض بطريقة غير صحيحة.

### العلاج بالطب الأخضر

التاردين (Valerian):

يساعد التاردين على الهدوء والراحة مما يعطي شعورًا محييًا كما أنه له أثر باسط للعضلات، ويساعد على سهولة الحركة مع عدم الإحساس بالألم المضغ الجيد.

الخزامي (Lavender):

يستخدم شرابه العشبي في تخفيف الآلام المصاحبة، كما يعالج التهابات المفصل إن كان الألم بسبب التهاب، ويعالج الصداع المصاحب لهذه المتلازمة كما أنه له دور في سهولة مضغ الطعام.

الصفصاف (Willow):

الصفصاف غني بمادة الساليسيلات (Salicylates) وهي المادة الفعالة في الأسبرين له فائدة ملحوظة في علاج آلام المفاصل والعظام والأسنان، وهنا يعمل على سهولة تحريك الفم بزوال الألم.

مخلب القط (Cat's claw):

يحتوي على عدد كبير من المركبات المضادة للالتهاب والباسطة للعضلات

والمساعدة على ارتخائها مثل الجليكوزيرات (Glycosides) وكذلك حمض الكيومنيك (Gcrinavic acid) يساعد عشب مخلب القط على سهولة الحركة في المفصل وعدم الإحساس بالتيبس.

الأناناس (Pineapple):

تساعد مادة الروملين (Bromelain) التي تتوفر في هذه الفاكهة اللذيذة في الوقاية من التهاب مفصل الفك كما يعطي الأناناس إحساسا براحة عضلات الفكين والفم أثناء المضغ والابتلاع.

\*\*\*

## المخ

### السكتة الدماغية (Stroke)

#### تعريف:

إحدى أمراض الجلطات، حيث تسد الجلطة الدموية أحد شرايين المخ فتقطع إمدادات الأكسجين والغذاء إلى جزء من المخ؛ وعندها تتلف أو تموت الخلايا؛ وبالتالي لا يستطيع المخ السيطرة على هذا العضو الذي تتحكم فيه هذه المنطقة فلا يؤدي وظيفته، وقد تسبب السكتات الدماغية الوفاة أو الإعاقة الشديدة، مثل فقد القدرة على الكلام أو شلل جزء من الجسم، السكتات الدماغية الأسكيمية (بسبب الإكيميا أو نقص الأكسجين) عادة ما يسبقها سكتات صغيرة تسمى النوبات الإسكيمية العابرة (TIAS) وتستمر من بضع دقائق لعدة ساعات وتختفي من تلقاء نفسها، وعادة ما يشفى المصاب شفاء تاماً، ولكنها تمثل خط الإصابة المستقبلية.

#### للوقاية:

الإقلاع عن المسببات كالتدخين والكحول وعلاج ضغط الم المرتفع وارتفاع الكوليسترول وتنظيم مستوى السكر.

#### العلاج الصيدلي:

مضادات التجلط مثل الأسبرين وعلاج الأسباب.

#### العلاج بالطب الأخضر:

الثوم (Garlic):

الثوم من أفضل الأعشاب المضادة للتجلط ويحتري على عدة مركبات من مضادات التجلط وهي يقوم من نوبات السكتة الدماغية بسبب تأثيره المانع، من الممكن إضافة الثوم إلى الأطعمة والإكثار من ابتلاع فصوصه.

## الجنكة (Ginkgo):

الجنكة عشب ذو شقين في علاج السكتة فهي تستعمل لاضطرابات المخ مثل الذاكرة، التوازن والدوار، كما أنها تزيد من تدفق الدم في المخ، كما تقوي الشعيرات الدموية في الجسم مما يساعد على الوقاية من السكتة الدماغية الزمنية والإسكيمية، تستخدم مستخلصات الجنكة حيث إن المواد الفعالة فيها بنسبة ضئيلة.

## رجل الأوز (Pigweed):

يحتوي هذا العشب على كمية كبيرة من الكالسيوم؛ وبالتالي يقي من الإصابة بنوبات التجلط سواء على الدماغ أو القلب، يمكن استعمال الأوراق الطازجة أو تبخير الأوراق أو استعمال العشب الجاف.

## الجزر (Carrot):

تناول الجزء يقي ويعالج السكتة الدماغية، ويقلل من أخطارها بصورة كبيرة، الجزر غني بالبيتا كاروتين (Beta Caroten)؛ ولذلك يعمل كمضاد للأكسدة، وكذلك هو غني بالكاروتينويدات وفيتامين (أ)، (ج) وكلها مساعداً في الحماية من السكتة الدماغية.

## الصفصاف (Willow):

لحاء الصفصاف عبارة عن أسبرين عشبي والأسبرين يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، حيث يعمل كمانع للتجلط ومحفز لسيولة الجلطات، يغلي لحاء الصفصاف ويصفي ويشرب قدر ثلاث أكواب يومياً.

## الأخدبية (Evening Primrose):

زيت الأخدبية غني بمض الجاما لينولينيك (GLA) تأثيره المضاد للتجلط والخافض للضغط فهو نافع جداً في الوقاية من نوبات السكتات

## الصداع النصفي (Migrain)

### تعريف:

الصداع النصفي (الشقيقة) عبارة عن صداع شديد يكون مصحوبًا بأعراض أخرى (كزغلة العين وطنين الأذن) وغثيان وقيء، ومعه يصبح المصاب عاجزًا عن أداء أي عمل، سببه عادة توسع في الشرايين داخل الرأس، وقد يستمر الألم بضع ساعات أو عدة أيام، ويكون الصداع قابضًا والألم مستمرًا ويكون غالبًا في أحد جانبي الرأس، وفي الصداع النصفي التقليدي قد يرى المصاب بقعًا مظلمة أو أضواء مبهرة، أو غيرها من التغيرات البصرية قبل بدء نوبة الصداع.

### مقارحات مفيدة:

الراحة والنوم الكافي والابتعاد عن التوتر والقلق.

### العلاج الصيدلي:

الأسبرين والمسكنات غير الكورتيكوستيرويدية (NSAIDs)

### العلاج بالطب الأخضر:

الأقحوان (Feverfew):

الأقحوان مهدئ ومسكن، وأثبت فطرة كبيرة في علاج الصداع النصفي خاصة أنواع الصداع الأخرى، لا تعرف الطريقة التي يعمل بها، ولكن يمكن مضغ الأوراق الطازجة أو عمل مشروب عشبي من الأوراق الجافة.

الفاد (Bay):

يحتوي على مواد كيميائية تسمى باثنوليدات (Pathemalides) وهي التي تمنع إخراج السيروتونين (Serotonin) من الصفائح الدموية إلى الخلايا العصبية وبذلك تعطي الإحساس بالراحة، وتسكن ألم الصداع.

## الصداع (Headache)

### تعريف:

الصداع عرض وليس مرضًا محددًا، ولكن يفرق عن الصداع النصفي بأنه قد يكون أحيانًا أو نبضًا أو فيما يشبه الطرق على الرأس وغير محدد المكان، ولكنه عادة ما يكون متوسط الألم بحيث يستطيع المصاب به ممارسة حياته نوعًا.

### العلاج بالطب الأخضر

#### الصفصاف (Willow):

الصفصاف هو الأسبرين العشبي، ويحتوي لحاء الصفصاف على الساليسين (Salicin) هو بقوة الأسبرين في تسكين الألم ولكن ليس له تأثير مهيج على المعدة.

#### الأحددية (Evening Primrose):

هي من أفضل المصادر المركبات الفينيل ألانينية (Pherylalamine) لتسكين الألم، وهي مفيدة وفعالة في حالات الصداع المزمن..

#### اللفل الأحمر (Red Pepper):

اللفل الساخن أو الفلفل الأحمر يحتوي على الكابسايسين وهي مادة مسكنة للألم بدرجة رائعة، يلعب الكابسايسين دوراً عن طريق تداخله مع المادة (P) التي تؤدي دوراً في الألم عن طريق نقل الألم عبر الأنسجة إلى الأعصاب.

#### الثوم (Garlic):

تجلط الصفائح الدموية (Platelets) يعمل على إثارة الصداع الثوم (والبصل أيضاً)، يقلل من نشاط الصفائح مما يؤدي إلى قطع السلسلة التي توصل في النهاية للألم.

## الشلل الرعاش (Pankinsan's)

### تعريف:

الشلل الرعاش هو مجموعة من الاضطرابات العصبية تتميز بالرعشة والاهتزاز وبطء الحركة وعدم القدرة على التحكم في العضلات مع التصلب وهو مرض خطير يحتاج لرعاية لصيقة.

### العلاج بالطب الأخضر:

#### الباقلاء (Favabean):

واحد من أفضل المصادر العشبية الطبيعية لمادة (إل-دوبا) (Il Dopa) وهي المادة التي يتكون عنها الدوبامين (Dopamine) في المخ، حيث إنه في حالة الشلل الرعاش يحدث خلل في التوازن بين الدوبامين والإستيل كولين (Acetylcholine) نتيجة تلف الخلايا التي تنتج الدوبامين، إن قل إنتاج الدوبامين، فمادة (إل-دوبا) هي الحل، فهي علاج أساسي للشلل الرعاش.

تحتوي الباقلاء أيضاً على الكولين (Choline) والليسيثين (Lecithin) بالإضافة إلى (إل-دوبا) بعض الدراسات تشير إلى فعالية هذه المركبات في القضاء على بعض أعراض هذا المرض، ومن أشهر الأعراض التي تعالجها الباقلاء في الباركنسون هي الإمساك، حيث إن الباقلاء غنية بالألياف النباتية التي تعالج الإمساك.

#### الأحددية (Evening Primrole):

يحتوي زيت الأحددية على الترتوفان (حمض أميني) وهو مركب يعمل على تقليل الرعشة معلقة صغيرة يومياً من زيت الأحددية كافية لهذا الغرض.

#### الفضول المخملي (Velvet beam):

يحتوي على مادة (HP-O) وهي مادة كيميائية تحتوي على مركب (إل-دوبا)

وتقوم بنفس الدور الذي تقوم به الباقلاء.

الجبجبة (Ginkgo):

من الأعشاب التي تحسن سريان الدم في الدورة الدموية المخية مما يساعد على حسن أداء المخ كما أنها تستطيع عبور الحاجز الدموي المخي (BBB) لإعطاء أثرها الفعال، كما تحتوي على الفلافونويدات وهي مواد تستخدم في علاج الجلطات ومرض الزهايمر.

زهرة الآلام (Passion flower):

تحتوي زهرة الآلام على مركبين مفيدتين في حالة الشلل الرعاش (Harmine) والهارمالين (Harmaline) كما تحتوي أيضاً على الفلافونويدات.

عشبة القديس يوحنا (st. John's wort):

تقوم هذه العشبة بعلاج الشلل الرعاش عن طريق تثبيط إنتاج المونو أمينو أوكسيديز (MAO) وبالتالي تزيد من الدوبامين، كما أنها تزيد من إنتاج النيكوتين الذي يزيد بدوره من إفراز الدوبامين أيضاً، تحتوي عشبة القديس يوحنا أيضاً على هيبيريئين (Hypericin) كما أنها تزيد من كفاءة أداء المخ عن طريق تحسين دورته الدموية وتوسيع الشرايين الصغيرة التي تصل بالدم (محملاً بالأكسجين والغذاء إلى الدماغ).

الدوار (Dizziness)

تعريف:

الدوار يعني عدم الثبات أو الإحساس الزائف بالحركة، وقد يؤدي الدوار إلى فقدان الاتجاه والإحساس بأن العالم كله يلف من حول المصاب، الدوار قد يكون عرضاً من أعراض التهاب الأذوية الوسطى أو عدم انتظام دقات القلب أو ارتفاع

ضغط الدم، ويصاحب الدوار عادة غثيان أو قيء مع فقدان الشهية وانعدام التوازن وصداع، وسبب هذا الدوار غالباً ما يكون مركز القيء بالمنخ.

## العلاج بالطب الأخضر:

### الزنجبيل (Ginger):

استدم البحارة جذور الزنجبيل منذ القدم لعلاج دوار البحر وأثبت العلم الحديث فائدة هذا العشب في علاج الدوار، حيث أثبتت الدراسات أن الزنجبيل يقوم بذور عقار الدرمامين (Dramamine) في علاج الدوخة والدوار، يمكن شرب الزنجبيل كمشروب عشبي (تضاف ملعقة من المسوق الجاف إلى كوب ماء مغلي، ويحلى بعرق السوس أو عسل النحل، أو سكراليسات)، أو استخدام شرائح الزنجبيل الطازجة بالمضغ.

### القرع (Pumpkin):

بذور القرع تخفف من الإحساس بالدوخة والأعراض المصاحبة لها من غثيان وصداع.

### الكرفس (Celery):

أيضاً يستدم بذور الكرفس في علاج الدوار.

### الجنكة (Ginkgo):

ستخلص الجنكة يساعد في التخفيف من آلام الدوار إذا أخذ بعد حدوث النوبة، وهو أيضاً يقي من حدوثها إذا شرب المستخلص قبل الحركة بساعة.

### توت العليق (Raspberry):

مغلي أوراق توت العليق مشهور لعلاج دوار الحركة للتصحب بالغثيان أو القيء.

### النعناع الفلفلي (Peppermint):

يحتوي النعناع الفلفلي على المنثول (Menthol) وهو مهدئ ومسكن، يستخدم كمشروب ويمكن أن تحرق أوراق ويستنشق بخارها.

### الفراسيون الأسود (Black Horehound):

يستخدم في علاج نوبات الدوار التي تتبع عن الانفعال أو التوتر والعصبية الزائدة.

### إكليل الجبل (Rosemary):

يحتوي إكليل الجبل على عدة مركبات مضادة للأكسدة تحمي خلايا المخ من التلف أو خلل الوظائف، كما أنه ينشط الدورة الدموية المخية مما يزيد كفاءة المخ.

### الخردل (Mustard):

يستخدم في علاج الدوار مصحوبًا بأحد الأعشاب الأخرى، مثل إكليل الجبل أو الزنجبيل أو الجنكة بحيث يعطي إحساسًا مسكنًا للآلام التي قد تصاحب الدوار.

## الإغماء (Fainting)

### تعريف:

الإغماء هو فقدان مفاجئ ومؤقت للوعي كنتيجة لنقص تدفق الدم الواصل إلى المخ وسبب هذا النقص قد يعود راجعًا إلى الجوع والإنهاك والتوتر العصبي الشديد والآم، والجد الحار الخافق.

### العلاج بالطب الأخضر:

#### الإيفيدرا (Ephedra):

مصدر هام من مصادر الإيفيدرين (ephedrine) وهو منبه للجهاز العصبي لمركزي ويعالج حالات الإغماء وفقدان الوعي أيا كان سببها، يصنع مشروب عشبي

من ملعقة من العشب الجاف يضاف إليها كوب مياء مغلي أو نصف ملعقة من المستخلص السائل لكل كوب ماء.

شجرة الحمى (Eucalyptus):

هذا العشب له رائحة نفاذة وقوية، توضع نقطة واحدة من زيت شجرة الحمى على قطعة قماش وتضعها على أنف فاقد الوعي أو المغشي عليه (لا يتناول زيت شجرة الحمى لأنه سام).

إكليل الجبل (Rosemary):

يحتوي إكليل الجبل (حصي الثبان) على وفرة من مادة السينيول (Cineole) وهي مادة منشطة سواء تم استنشاقها أو تناولها بالضم أو حتى وضعها ظاهريا على الجلد.

يستخدم المشروب العشبي للوقاية من نوبات الإغماء، أما عند حدوث الإغماء نفسه، فتوضع نقطتان من زيت إكليل الجبل على منديل، وتوضع تحت أنف فاقد الوعي، وعند إفاقته، اصنع مشروباً باستخدام ملعقة من الأوراق الجافة المسحوقة على كوب ماء مغلي.

الخزامى (Lavender):

زيت الخزامي (اللافندر) النفاذ يعالج حالات الإغماء لتبنيه للجهاز العصبي الأعصاب يشم في الأنف.

الخبهان (Cardamon):

الخبهان مصدر من مصادر السينيول (Cineole) المنبه للجهاز العصبي، يغلي الخبهان أو تضاف حبوبه إلى الشاي للوقاية من نوبات الإغماء المتكررة.

القهوة (Coffee):

تحتوي القهوة على الكافيين، وهو منه قوي استخدم منذ القدم لعلاج حالات

الإغماء والتخلص من شعور فقدان الوعي.

الخبيزة (Country mallow):

يحتوي هذا العشب على الأيفيدرين (Ephedrine) والبذور بها أعلى محتوى،  
ويسبب تأثيره المنبه فإن كان يستخدم لعلاج مرض النوم التخديري (وهو مرض يجعل  
المصابين به في حالة رغبة دائمة للنوم) خمس ملاعق من العشب تضع كوباً من  
المشروب العشبي المنبه والمثير للاستيقاظ.

المكنسة (Broomweed):

عشب تستخدم أوراق الجافة في المشروبات الساخنة وهو منبه قوي للجهاز  
العصبي.

\*\*\*

## الأمراض النفسية

### الأرق (Insomnia)

#### تعريف:

الأرق عبارة عن اضطراب في النوم يتسم إما بصعوبة النوم أو عدم القدرة على الاستغراق في النوم، أو النوم مع الاستيقاظ مراراً، وقد يكون سببه الاكتئاب والضغط والقلق والتوتر والتغيرات في نمط الحياة أو تغير لروتين اليومي، أو الإدمان للكحوليات أو المخدرات أو الظروف الصحية غير المستقرة، وهناك حالات القلب المرضية والربو والتهاب المفاصل كلها تسبب الأرق لطبيعة المرض نفسه، ومن أعراض الأرق الشعور بالتملح عند الدخول إلى الفراش وعدم الرغبة في النوم والاستيقاظ في ساعة مبكرة جداً من الصباح، وعدم القدرة على العودة للنوم من جديد.

#### للوقاية:

لعلاج الاضطرابات النفسية يجب معرفة التاريخ المرضي لبعض الأقراص والأخذ في الاعتبار الأعراض الجانبية للعقاقير وتنظيم ساعات العمل وأوقات النوم، ويفضل عمل جدول كتابي بذلك.

#### العلاج بالطب الأخضر

#### الناردين (Valerian):

يقوم الناردين بعمل مركبات البترويديازيدرنات مثل الفاليوم (Valium) دون الآثار الجانبية له، الناردين عشب آمن وفعال، يصنع المشروب العشبي منه بوضع ملعقة من المسحوق العشبي إلى كوب ماء مغلي وشربه قبل النوم مباشرة مما يحسن من مستوى النوم، كما أن شربه خلال النهار يؤدي إلى الاسترخاء.

### الترنجان (Lemon balm):

يحتوي على القيرينات (Terpenes) وهي مواد كيميائية مهدئة، تعمل على علاقة عدم المقدرة على الدخول في النوم أو عدم المقدرة على الاستمرار في النوم، يصنع المشروب العشبي من ملعقتين من العشب الجاف تضاف إلى كوب ماء مغلي (يمكن عمل الشراب المركز بضعف الجرعة في ملاعق صغيرة من العشب إلى كوب من الماء ويشرب قبل النوم).

### الخزامي (Lavender):

توجد بزيت اللافندر بعض المكونات التي تؤثر على غشاء الخلايا مما يعوق تفاعل الخلايا مع بعضها، كما أن زيت العشب يطن من انتقال النبضة العصبية مما يساعد على تقليل التوتر والإحلال إلى النوم.

### النعناع البري (Catnip):

يحتوي النعناع البري على النيبيتا لاكتون (Vepetalactone) وهي مواد مشابهة للمكونات المهدئة مثل الفاليوبوترينات (Valepotriates) والبورنيل إسترات (Bornyl esters) يشرب المشروب العشبي قبل النوم كي يساعد على النوم العميق.

### حشيشة الديناس (Hops):

تستخدم لعلاج الأرق لاحتوائها على مادة الميثيل بيوتيتول ذات التأثير المهدئ على الجهاز العصبي المركزي،

### الكزبرة (Coriander):

تطحن الكزبرة ويصنع منها مشروب عشبي مثل الشاي وتشرب عند النوم تمنع الأرق وتعطي نومًا عميقًا.

## القلق (Anxiety)

### تعريف:

القلق هو رد فعل بدني ونفسي تجاه الضغوط المحيطة وسببه مواقف حياتية دائمة الضغط، أو القلق بشأن شيء ما، وغالبا ما يكون الإدمان (كحولييات - مخدرات - تدخين) سببا للقلق، ومن أعراض القلق، الحركة الدائبة والصداع والغثيان والعرق والإرهاق والقلق وارتعاش الأيدي وتسارع ضربات القلب والأنفاس والكوابيس المزعجة وعدم الاستقرار أو الراحة.

### تلوقاية:

التخلص من المشروبات مثل المخدرات مع استغلال الوقت الجيد تجنب الانشغال الزائد وتجنب ضغوط الحياة مع التغلب على التوتر والمشاكل النفسية.

### العلاج الصيدلي:

تناول المهدئات والمسكنات مثل الـ (Xanax) و (Valium).

### العلاج بالطب الأخضر:

قلفل كاوه (Kava Kava):

يعالج هذا العشب القلق ولا يؤدي للإدمان. (وهي ميزة عظيمة ترفعه فوق جميع العلاجات الكيميائية) يحتوي على مادتين مسكتين هما الراهبيدردكافين (Dihydrokavain) ودايهيدروميثيستين (Dihydroxymethyaticin) وهي أيضا منوم ومهدئ.

حشيشة الديدنار (Hops):

لها تأثير مهدئ على الجهاز العصبي المركزي، وتستخدم في علاج الأرق واضطرابات النوم، كما تعالج القلق والتوتر، تحتوي على مادة ميثيل بيوتينور (methyle butenal) وهي مادة ذات تأثير مهدئ.

## البابونج (Camonile):

يستخدم البابونج كشراب مهدئ، ويحتوي على مركب إيدجينيـن Apigenin الذي أثبتت فعاليته كمانع للأرق والقلق وما يصاحبهما من التوتر والإحساس بعدم الراحة.

## الروبيبوز (Robibos):

يستخدم لفتح الشهية وتهدئة الجهاز الهضمي (والمرتبط بالقلق انعدام الشهية واضطرابات الجهاز الهضمي)، يستخدم الروبيبوز لتهدئة الأطفال الرضع مما يعطي مؤشراً على درجة أمانة.

## عرق السوس (Licorice):

شراب عرق السوس ملطف ومهدئ، به عدة مواد مسكنة مع استعادة الهدوء والقدرة على النوم والاستغراق فيه.

## الزنجبيل (Gringer):

الزنجبيل مسكن للألم مضاد للمغص والتقلصات؛ وبالتالي فهو يؤدي إلى الراحة في الجهاز العصبي والجهاز الهضمي مما يقلل الإحساس بالقلق، يستخدم الزنجبيل كشراب للتهدئة وإعادة التوازن وكمسكن لأعراض القلق.

## الينسون (Anise):

الينسون يحتوي على الكربوسول Creosol وهي مادة لها آثار مهدئة.

## الضغوط والتوتر (Stress)

## تعريف:

الضغوط والتوتر هو أي شيء يصيب لصحة الذهنية أو الجسمانية للمرء بالاضطراب وسببه المشاكل اليومية وظروف الحياة ومن أعراضه زيادة ضربات القلب

وارتفاع ضغط الدم وآلام الصدر والأرق والعصبية ومشاعر الخوف ونوبات الذعر وصعوبة التركيز إلى جانب أعراض كثيرة نفسية أخرى.

#### للوقاية:

التخلص من الضغوط قدر الإمكان مع الالتزام بتعاليم الدين والعيش في حياة اجتماعية مستقرة، وضع أولويات للحياة وتنفيذها مع تجنب التورط في ارتباطات مبالغ فيها، والتغير في أسلوب الحياة والإكثار من الأصدقاء والمشاركة في الاجتماعيات.

#### العلاج الصيدلي:

المهدئات مثل (Xanax) والفالسيوم (Valium) وفي بعض الأحيان مضادات الاكتئاب مثل البروزاك (Prozac) والزولفت (Zoloft) والباكسيل (Paxil) وغيرها.

#### العلاج بالطب الأخضر:

##### الناردين (Valerian):

الناردين مهدئ ومنوم وله تأثيرات مفيدة للقلب والجهاز الدوري تقوم جميعها إلى الهدوء والتخلص من التوتر حيث ينسق النبض ويضبط عمل القلب ويزيد من تدفق الدم ويحسن أداء التنفس.

##### فلفل كاوه (Kava Kava):

رغم أنه موصوف كنوم ومضاد للأرق إلا أن قدرته كبيرة في تخفيف التوتر وإزالة القلق كما أنه به مواد تخفف الألم وتسكن من تأثيرات على الجهاز العصبي.

##### عشبة القديس يوحنا (St John's went):

توجد بها مثبطات (المنور أمين أوكسيديز) MAOFS وهي بذلك تعالج الاكتئاب والقلق والضعف والتوتر وتحسن من وظائف الجهاز العصبي عامة.

## البابونج (Comanmile):

يستخدم على نطاق واسع كهدوء ومسكن وملطف، وعمله في سائر أجزاء الجسم من الجهاز الهضمي والدوري والتنفس، مما يضبط وظائف الجسم ويقلل من الضغوط والتوترات (الجسم نفسية).

## حشيشة الالدينار (Hops):

تشتهر هذه العشب بآثارها المهدئ للجهاز العصبي المركزي، وتعالج التوتر والقلق لتوفر مادة الميثيل بيوتينول بها.

## وصفات عشبية:

- يشرب شراب الكروان (لسان الثور) محلي بعسل النحل أو بعرق السوس.
- نقطة من زيت العنبر على شراب النعناع أو الحليب.

## الاكتئاب (Depression)

## تعريف:

الاكتئاب حالة شعورية بالحزن واليأس والغم والمرارة والإحساس بالذنب وكل المشاعر والسلبية الأخر، ويتسبب العديد من العوامل في الاكتئاب مثل الضغوط الخارجية أو فقدان شيء شخصي أو وفاة شخص عزيز أو اضطرابات هرمونية أو الإخفاق على المستوى الشخصي أو العائل المزمته، إذ انخفاض القدرة على الأداء الوظيفي ومن علاماته الشعور بالإعياء المزمن والأرق أو النوم الزائد عن الحد وفقدان الشهية أو الشره للطعام وفقدان الرغبة الجنسية والألم والصداع وفقدان الرغبة بالحياة والانعزال الاجتماعي والعصبية واضطرابات القولون العصبية ومشاعر انعدام القيمة وانعدام الكفاية وصعوبة التركيز واتخاذ القرارات والشعور الحاد بالذنب الذي يصاحبه نوبات متكررة من البكاء الحاد دون مبرر والإحساس بالملل من كل شيء والإحباط.

**للوقاية:**

إعادة الثقة بالنفس وفهم الذات وكسب السيطرة على العوامل التي تؤدي للاكتئاب وتلطيف الضغوط.

**مقارحات مفيدة:**

التمرينات الرياضية والاستشارات النفسية البسيطة، وهناك العقاقير وبعض الحالات المتفاقمة قد تستدعي دخول المصحة.

**الجنكة (Ginkgo):**

تفيد الجنكة في جميع أمراض الدماغ والجهاز العصبي في الأمراض النفسية وتستخدم بكثرة في علاج الاكتئاب وتحسين وظائف الذاكرة، حيث تحسن من كيميائية المواد الداخلة للدخ وتعمل على تحسين الدورة الدموية بالمنخ.

**عشبة القديس يوحنا (St. John's Wort):**

تحتوي على مركبات الهيريسين (Hypericin) وهي مواد تؤدي إلى تحسين في حالات الشعور باليأس وانعدام الأمل المصاحب للاكتئاب وتقوم بنفس دور التفرانيل Tofranil المركب المشهور صيدليا في علاج الاكتئاب.

**وصفات عشبية:**

- شراب الزنجبيل المحلي يعرق السوي له أثر فعال وطيب في علاج كل حالات الاكتئاب.
- يجفف ورق الخس في الظل ثم يطحن وتضاف عليه ملعقة من عسل النحل ممزوجة بملعقة من الحليب.
- شراب عرق السوس مع المستكة أو عصير العنب الأسود الطازج مع المستكة.
- زيت البنفسج تقطر من قطرة على كوب من الحليب وتحلى بالعسل أو سكر النبات.
- ينقع اللبان الذكر مع أوراق النعناع ويشرب.

## اضطرابات الخوف (Panic disorder)

### تعريف:

اضطرابات الخوف أو الذعر عبارة عن نوبات دافعة شديدة من اللقلق تجعل الجهاز العصبي يتجاوب بدنياً مع الموقف الذي نخوضه، ورغم أن العديد من الأمراض لها أعراض شبيهة بنوبات الذعر (مثل مشاكل القلب ومضاعفات الأمراض وسحب المخدرات) إلا أن اضطرابات الذعر عادة ما تنجم عن مغالبة حدث لم تصل فيه إلى حل مما سبب لك ضيقاً عاطفياً شديداً، فالضغوط والإرهاق، وإدمان المخدرات قد تسبب كذلك نوبات الخوف، ومن أعراضه المعدة العصبية وارتعاش الأطراف والتقلصات العضلية والخوف من الموت والإحساس بأنه ثمة شيئاً خطأ وسيحدث سريعاً.

### للوقاية من الاضطرابات:

التمسك بتعاليم الدين، الحياة الاجتماعية المستقرة، الثقة بالنفس التمرينات الرياضية، التغذية الجيدة.

### العلاج الصيدلي:

العلاج النفسي والعقاقير والمهدئات لعلاج التأثير الحاد لنوبة الخوف وهناك مركبات مثل الديازيبام (Diazepam).

### العلاج بالطب الأخضر:

فلفل كاوة (Kava Kava):

يحتوي على المواد المهدئة والمسكنة مما يجعل حالات الخوف مستقرة، يستخدم عن

طريق المضغ أو صنع مشروب عشبي منه والمشروب يزيد من تركيز مادة الدايبهدرو كافيه المسكنة والمبهجة مما يعطي إحساسًا بالأمان وعدم الخوف.

#### الনারدين (Valerian):

يحتوي الناردین على مركبين يسببان التأثير المهدئ مما يقلل الإحساس بالخوف المرضي أو الخوف غير المبرر، هما مركب البورنيل استرات (Bornyl Esters) والفاليوبوتريتات Valepotriates، وهما يؤديان إلى تأثير مهدئ، ومسكن كما أن به مركبين آخرين يعالجان حالة الذعر، وهما الفاليرانون Valeranone والكيسيل استرات (Dessyl Esers) إن التأثير الناتج عن الناردین يأتي من تفاعل مركباته العديدة بشكل متناسق مما يمنع القلق والتوتر، ويؤدي إلى النوم الهادئ، ويمنع اضطرابات الخوف والذعر، ويؤدي إلى الهدوء النفسي.

#### زهرة الألام (Passion Flower):

لها تأثير مهدئ بسيط، ولكن تستخدم بأمان في علاج اضطرابات الخوف لتأثيراتها المهدئة المتعددة فهي مسكن للألام مضاد للتقلصات تعالج التوتر العصبي والقلق والأرق ومعظم الأعراض النفسية التي تؤدي إلى الإحساس بالخوف.

#### البابونج (Camenite):

يحتوي البابونج على مركب إبيجينين Apigenin المهدئ والملطف والمسكن، كما أنه مشروب لذيذ يشعر بالبهجة ويصرف الإحساس بالخوف والقلق.

#### الجنكة (Ginkgo):

الجنكة تنظم دقات القلب وتحسن النبض وتضبط سريان الدم مما يعطي شعورًا عامًا بالراحة وانسباط القلب وعدم انقباضه، تعالج مشاكل الخوف أيضًا عن طريق تحسين النفس وزوال آلام الصدر.

## متلازمة الإرهاق المزمن

(Chronic Fatigue Syndrome)

### تعريف:

متلازمة الإرهاق المزمن عبارة عن شعور بالإرهاق والإنهاك والتعب يستمر لفترات أطول من ستة أشهر حتى بعد الراحة لمدة طويلة في الفراش مع الاسترخاء، وسببه الأساسي غير معلوم، ولكن هناك آراء تشير إلى وجود جهاز مناعي غير نمطي، أو بعض أمراض الحساسية كالحساسية المفرطة لبعض المأكولات أو بعض الأدوية أو المشاكل النفسية أو الإصابة بالفطريات أو فيروس إبستين بار (Epstein Barr).

وأعراضه النعاس والاكئاب والصداع وآلم المفاصل وضعف بالعضلات وحمى وتوعك وضعف بالذاكرة وتشوش وضعف التركيز والعدوى المتكررة (واحتقان الحلق ومتاعب المعدة والقولون وتورم الغدد الليمفاوية) وتغيرات بصرية.

### للوقاية:

المحافظة على التغذية السليمة النظرة المتفائلة للحياة، علاج الأمراض المصاحبة.

### العلاج بالطب الأخضر:

الجنسنج (Ginseng):

يستخدم عشب الجنسج كمشب منشط، يزيد من الطاقة والقدرة على التركيز ويكبح الإحساس بالتعب، كما يستخدم أثناء فترات النقاهة والعلاج من العمليات الجراحية، ويعالج أعراض الأمراض كالاكتئاب والقلق.

الردبكية (Echina cea):

مضاد حيوي طبيعي مضاد لعمل الفيروسات والبكتريا والفطريات والطفيليات وحفز لجهاز المناعة؛ مما يزيد من قوة الجسم وتحمله.

الختم الذهبي (Golden seal):

يحتوي على مركبات نشطة هي البرير والهيدروستين؛ وهو بذلك يعالج الحالات البكتيرية وحالات العدوى ويرفع من مقاومة الجسم.

التريخان (Lemon Balm):

مضاد للفيروسات ومضاد للاكسدة، كما يحتوي على مواد تعالج الأرق والقلق ومنشط جهاز المناعة ويحفز الجسم لإفراز الطاقة.

عشبة القديس يوحنا (St. John's Wort):

تعطي النفس إحساساً بالانتعاش وذلك لأثرها المضاد للاكتئاب وتحسينها لحالات القلق المصاحبة لمرض الإرهاق المزمن.

الزنجبيل (Ginger):

له استخدامات واسعة في طب الأعشاب، ويستخدم متلازمة الإرهاق في تسكين الآلام والتقلصات وعلاج الأرق.

عرق السوس (Licorice):

به عدة مواد تثبط (MAO) وهو التأثير المضاد للاكتئاب الذي يلزم متلازمة الإرهاق المزمن.

الرجلة (Punslame):

المغنسيوم من المعادن الضرورية في تكوين الجسم واستعادته لطاقته الرجلة من أفضل المصادر العشبية لعنصر المغنسيوم الذي يزيد الطاقة.

\*\*\*

رَفْعُ

مَجْمَعَةُ الرَّحْمَةِ الْعَمْرِيَّةِ  
أَسْكَنْتِ الْبَيْتَ الْبُرُوقِيَّةَ

[www.moswarat.com](http://www.moswarat.com)

# أمراض الصدر

1- الجهاز التنفسي

2- القلب والأوعية الدموية



## الجهاز التنفسي

### التهاب الحنجرة (Laryngitis)

الحنجرة هي مدخل القصبة الهوائية المؤدية للريتين ووظائفها الأساسية هي التنفس وإصدار الكلام وحماية القنوات التنفسية أثناء عملية البلع والتهاب الحنجرة يصاحبه جفاف الزور واحتقانه مع احتقان الحلق والبلعوم مع سعال وبحة صوت وصعوبة في البلع وحُمى طفيفة. ويحدث التهاب في الحنجرة مع العدوى الفيروسية أو البكتيرية، أو الاستعمال الخاطيء والمبالغ فيه للصوت أو التدخين والكحوليات أو التعرض لمواد مهيجة أو الطقس شديد البرودة.

### العلاج بالطب الأخضر:

الخبهان (Cardaman):

يحتوي الخبهان على السينيول (Cineole) وهو مركب طارد لإفرازات الجهاز التنفسي وهو مهدئ للسعال ومسهل للبلع، كما أن به بعض المواد المضادة للالتهابات، الخبهان ملطف للقصبة الهوائية وللجهاز التنفسي يساعد الخبهان على عودة الصوت إلى طبيعته ويعالج بحة.

الزنجبيل (Ginger):

الزنجبيل مطهر للحلق مضاد للالتهاب، وخاصة في الأغشية الناعمة في الجهاز التنفسي، يصنع منه شراب عشبي بإضافة ملعقة من مسحوق الجذور إلى كوب ماء مغلي.

الفراسيون (Horehound):

استخدم هذا العشب لفترة طويلة في علاج السعال ومشاكل الجهاز التنفسي ويستخدم في علاج التهاب الحنجرة وما يصاحبها من مشاكل الشعب الهوائية، وهذا

عشب فعال في علاج التهاب الحلق والحنجرة، ضع ملعقة صغيرة على فنجان من الماء المغلي وتحليته بالعرق سوس أو العسل النحل مع إضافة قطرات الليمون أو عرق الخلاوة.

#### آذان الدب (Mullein):

تحتوي زهرة على مكونات مذيبة للإفرازات اللزجة كما تساعد في تخفيف أعراض التهاب الحنجرة، توضع ملعقتان من مسحوق العشب الجاف على كوب من الماء المغلي ويشرب ثلاث مرات يوميًا.

#### التراس (Elecampane):

يعتبر من المطهرات والمنفقات المفيدة في علاج التهاب الحنجرة والتهاب الشعب الهوائية، تنقع أوراق الراسين من الماء إلى الصباح ثم تغلى في إناء مغطى ويشرب منه ثلاث مرات يوميًا.

#### لسان الحمل (Plantain):

استخدم هذا العشب لسنوات طويلة في علاج التهاب الحلق والحنجرة والسعال والتهاب الشعب الهوائية، لسان الحمل له تأثير مضاد للبكتريا وآمن، وهو شراب ملطف وقابض للملح، الجرعة المقترحة ملعقة صغيرة نكل كوب ماء مغلي صباحًا ومساءً.

#### الخبازيات (Mallus):

استخدمت الخبازيات لفترة طويلة في طب الأعشاب لعلاج التهابات الحنجرة ونزلات البرد، تحتوي على ألياف جيلاتينية هي ميوسيلاج (Mucelage) ترطب الأغشية المخاطية وتحميها من الالتهابات والتهيجات وحمايتها أيضًا من البكتريا والميكروبات.

## التهاب الشعب الهوائية (Branchitis)

### تعريف:

مرض تنفس تسببه العدوى الفيروسية أو البكتيرية أو الملوثات البيئية التي تهاجم الأغشية المخاطية للقصبة الهوائية أو الممرات الهوائية داخل الجهاز التنفسي، ومن أعراضه السعال المصحوب ببلغم وهو مخاط سميك أصفر أو أخضر أو مصحوب بالماء مع ضيق لتنفس وأزيزي بالصدر وحى وإرهاق وإنهاك وفقدان للشهية، ومن أهم أسبابه العدوى الفيروسية والتدخين.

### للوقاية:

التوقف عن التدخين تجنب مسببات الحساسية من الملوثات البيئية والملوثات الكيميائية والاحتراز من الطقس البارد أو الرطب ومعالجة التهابات الحلق والزور فوراً حتى لا تصيب الشعب الهوائية.

### العلاج الصيدلي:

موسعات الشعب الهوائية (Mine phylline) أو (Salbutamol) والمضادات الحيوية (التي تقضي على البكتريا وكذلك مضادات السعال (Antitussine) وطارد للبلغم (Expectarant) حسب الأعراض.

### العلاج بالطب الأخضر:

القراص الشائك (stinging nettle):

تغلى ملعقتان صغيرتان من العشب الجاف في كوب ماء ويحلى بالعسل ويؤخذ منه قدر ثلاثة أكواب يومياً.

آذان العذب (Mullein):

لهذا العشب خاصية طرد البلغم وهي القدرة على إخراج البلغم أو المخاط اللزج

المصاحب لالتهاب الشعب الهوائية، بالإضافة لذلك فهي تساعد على التخلص من التقلص العضلي المصاحب للكحة ولها أثر قاتل للبكتريا وتلطف الحنجرة، يمكن شرب المشروب العشبي لأذان الدب مع كمية وافرة من الماء.

#### الثوم (Garlic):

الثوم مضاد حيوي بكتيري وفيروسي وبالتالي فهو يحمي من الإصابة بالنزلات الشعبية يفرز الثوم مواد كيميائية ذات رائحة نفاذة منها مادة الأليسين (Allicin) وهذه المادة هي من أقوى المطهرات النباتية واسعة المجال وهذا المركب العطري يتم إخراجها عن طريق الرقعة (ولذلك فإن رائحة الثوم تخرج مع الأنفاس) أي أنها تصل إلى الرقعة بمفعولها المضاد للبكتريا (للتقليل من أثر رائحة الثوم يمكن وضع أعواد البقدونس أو أوراق التنناع أو وضع الزهور الجافة لنبات القرنفل في فمك مع مضغها وإبقائها أطول فترة ممكنة).

#### شجرة الحمى (Eucalyptus):

شجرة الحمى عشب طارد جيد للبلغم، ويساعد على تطهير الشعب الهوائية، يمكن استنشاق بخار شجرة حمى وذلك بغلي أوراق النبات في إناء واستنشاق البخار الصاعد منه، يصنع مشروب شجرة الحمى بإضافة ملعقة من الشعب الجاف على كوب ماء مغلي وشربه ثلاث مرات يومياً فهو مطهر وملطف للكحة وطارد للبلغم المخاطي اللزج المصحوب بالشعب الهوائية.

#### عرق الحلاوة (Soap wort):

عشب طارد للبلغم لعلاج المشاكل التنفسية مثل الالتهاب الشعبي كما أن به مواد مسكنة للألام يضاف للتهاب تسمى السابونينات (Saponins) لصنع مشروب منه تضاف ملعقة صغيرة من العشب الجاف على كوب ماء مغلي ويبرد ويشرب منه قدر ثلاثة أكواب في اليوم.

### زهرة الربيع (Primrose):

يستخدم لعلاج النزلات الشعبية والبرد والسعال، وكطارد للبلغم تضاف نصف ملعقة صغيرة من العشب الجاف إلى كوب ماء ويشرب منه من ثلاثة إلى خمسة أكواب يوميًا.

### الخطمة (Knotgrass):

ليستخدم الخطمي على نطاق واسع في علاج مشكلات الجهاز التنفسي والتهاب الحلق والالتهاب الشعبي، له أثر ملطف للحلق وأثر مضاد للالتهاب في الأغشية المبطنة للجهاز التنفسي.

### اللبلاب (Ivy):

مفيد في علاج النزلات الشعبية والبرد والسعال، ومهدئ للقنوات التنفسية، تضاف ملعقتين من العشب الجاف إلى كوب ماء مغلي ويحلى ويشرب صباحًا ومساءً.

### الفراسيون (Horehound):

أثبتت الدراسات أن عشب الفراسيون يرشح ليكون أحد الأعشاب الفعالة في علاج الأزمات الشعبية الحادة، يضع مشروب الفراسيون عن ملعقتين صغيرتين على كوب ماء مغلي يحلى بالعرق سوس، أو عسل النجيل.

### لسان الحمل (Plantain):

لسان الحمل مهدئ للسعال، آمن وفعال، كما أنه مضاد للبكتيريا، يشرب المشروب باردًا بعد إضافة ملعقة صغيرة إلى كوب ماء مغلي ويغطى ويترك ليبرد، أضف قطرات من الليمون عليه ليعطيه النكهة الطيبة والأثر الطبي للليمون.

### النجيل (Couchgrass):

يستخدم عشب النجيل منذ زمن في علاج التهابات الجهاز التنفسي والسعال الجاف والمصحوب بلغم.

### تركيبات عشبية:

يمكن استخدام الأعشاب السابقة منفردة، ولكن الأفضل أن تستخدم في صنع مزيج له القدرة على إحداث تأثير مباشر وفعال.

- تستخدم آذان الدب مع الفراسيون ولسان الحمل وتطحن جميعًا وتؤخذ ملعقة على كوب ماء مغلي يحلى بعرق السوس أو بشراب الليمونادة أو بعصير الكريز.
- يخلط مزيج من مخلب القط والرديكية والإستراجالوس، ويطحن ويصف قدر ملعقة صغيرة تبعها بكوب من الليمونادة أو عصير البرتقال الطازج.
- يؤخذ اليلبيط المنشاري مع أوراق الثوت وحاء الغبيراء وأوراق آذان الدب ويطحن الجميع ويصنع من الجميع مسحوق يمكن تناوله جافًا أو عمل مشروب عشبي مغلي منه ملعقة على نصف كوب ماء ويحلى بالعسل.

### الربو (Asthma)

#### تعريف:

الربو مرض التهابي مزمن يصيب القنوات التنفسية، ويسبب تضيق في الممرات الهوائية التي تصاب بالالتهاب عند التقائها بمثيرات معينة مثل مولدات الحساسية (Allergens) أو هواء بارد وتقلصات عضلات الشعب الهوائية بجانب تورم الأغشية المخاطية المبطنة للشعب أو وجود كميات زائدة من المخاط كل هذا يسهم في تضيق ممرات الهواء، وبالتالي تزداد مقاومة الهواء ويزداد عبء التنفس مما يسبب أزيز الصدر وضيق التنفس، مع المعاناة مع السعال وزيادة إفراز المخاط.

ويمكن تقسيم الربو إلى فئتين رئيسيتين: الأولى هي فئة الربو خارجي المصدر والذي يعتقد أن سبب عوامل بيئية كحبوب اللقاح وريش الطيور والغبار والمبيدات الحشرية وفطر العفن وبعض الأدوية كالأسبرين والفئة الثانية تسمى داخلية المصدر

وسببها عدوى في الجهاز التنفسي، ومشكلة الربو الأساسية هي الزفير نظراً لمقاومة الهواء كما أن هناك اللهاث وأزيز الصدر وفي الحالات المتفاقمة تتصلب أوردة الرقبة وتنفخ ويتصبب العرق ويتوهج وجه المريض بالاحمرار، وحدث تشنجات وغالباً ما تأتي النوبات في الصباح الباكر، وهذه الأعراض نتيجة تقلص الشعب الهوائية (Brancho spasm) وهي ضيق في الشعب التي توصل الهواء إلى الرئة وسببه غالباً الحساسية وإفادة المسئولية عنها هي الهستامين (Histamine) والذي يستثيرها التدخين أو المواد الكيميائية أو الملوثات أو فضلات الحيوانات الأليفة وقد تلعب الأطعمة دوراً في الحساسية لدى بعض المرضى.

### للوقاية:

تجنب المثيرات التي تسبب التهاب القنوات التنفسية وتقلص الشعب الهوائية كالغبار وحبوب اللقاح والفطريات وشعر الحيوانات وبعض الأكلات التي تختلف من شخص لآخر والتغيرات المناخية والضغط العصبي وبعض الكيمياءات كمادة التلغيت (Sul fites) والإسبرين (Aspirin).

### العلاج الصيدلي:

موسعات الشعب الهوائية كالثيوفيلين (Theophylline) والساليوتامول (Sāibutamal) سواء الأقراص أو الشراب أو بخاخات الاستنشاق، وهناك الكورتيزون (Cortisone) سواء المستنشق أو عن طريق القم والعقاقير الطاردة للمخاط (Expectarand) مثل البيسلفون (Bisolvan) وهناك مضادات الحساسية ومثبطات الهستامين مثل الهستازين (Histazine) وغيرها.

### العلاج بالطب الأخضر:

الإيفيدرا (Ephedra):

يحتوي هذا العشب على مادة الإيفيدرين (Ephedrine) والسود وإيفيدرين

(Pseudoephedine) وهو المادتان اللتان لهما أثر فعال جداً كموسعات للشعب الهوائية ومزيلات لاحتقان الأغشية المخاطية التنفسية بما لهما من الأثر في تنبيه وتنشيط الجهاز العصبي المركزي، يفضل وضع ملعقة صغيرة جداً من العشب الجاف إلى كوب ماء مغلي وشرب المشروب مرتين يومياً.

ملحوظة: (هذا العشب خواص منشطة، كما أن له بعض الأعراض الجانبية مثل الأرق والتوتر والقلق) فحاول استخدامه بحرص، فإن أدى إلى بعض الأعراض غير المرغوبة توقف عن استخدامه.

#### القراص الشائك (Stinging nettle):

مشروب القراص الشائك المخضر من جذوره أو أوراقه دواء آمن وفعال يفتح المجاري التنفسية وهو علاج جيد للربو، بالقراص الشائك مواد مضادة للهستامين (Antihistaminics) تعالج الربو الناشئ عن حساسية بعض المواد تضاف ملعقة عسل نحل إلى ملعقة من العشب الجاف (الجذور أو الأوراق)، ثم يصيب عليها كوب به الماء المغلي ويشرب منه قدر ثلاثة أكواب يومياً.

#### الطماطم (Tomato):

يساعد ثمار وأوراق الطماطم في الوقاية من أزمات الربو بأنها تقوم بمنع تقلص الشعب الهوائية (السبب الرئيسي في الإحساس بأعراض الربو) تقوم بهذا الدور لمغناها بفيتامين (ج) الذي يثبط إفراز الهستامين كما أنها تحتوي على أفلافونويدات (Flavonoids) وهي مواد تطف من أعراض الحساسية التي يتشأ بسببها الربو وهي تعتبر مواد مضادة للهستامين أيضاً، تساعد الطماطم على منع عدوى الجهاز التنفسي وتخفف من احتقان الأنف، تضرب ثمار الطماطم بالخلط لإنتاج عصير الطماطم، يضاف القليل من عصير الليمون وتشرب قبل الوجبات.

#### الضراوة (Strawbemy):

تقوم الفراولة بنفس الدور التي تقوم به الطماطم لاحتوائها على فيتامين (ج)

والقلافونويرات أيضاً يصنع من هذه الفاكهة اللذيذة عصيراً يحلّي بالعسل ويشرب مثلجاً.

### الجنكة (Ginko):

تستخدم خلاصة أوراق الجنكة في علاج الربو والتهاب الشعب الهوائية والكحة والسعال المختلفة بالبلغم وحساسية الصدر، الجنكة تعمل على زيادة تدفق الدم في الشعيرات الدموية الدقيقة، وبذلك تقوم بتوصيل المواد الفعالة إلى الدم، كما أنها تعمل على تشييط العالم المنشط للصفائح الدموية وهو بروتين بالدم يلعب دوراً في عملية التقلص في الشعب الهوائية مما يسبب أزمات الربو تركيز مادة الجنكوليدات (Ginkgalios) فتخفف للغاية ولذلك يمكن صنع مشروب من حوالي خمسين ورقة من العشب على ثلاثة أكواب يشرب كوب صباحاً وظهراً ومساءً، أو يمكن استخدام خلاصة العشب.

### عرق السوس (Licrice):

شُراب العرق سوس يلفظ الحلق ويوصى به لعلاج الكحة والربو والتهابات الحلق والتهابات الجهاز التنفسي العلوية، تستخدم خلاصة (DGLE) المنزوعة من أعواد وجذور وأوراق العرق سوس؛ وذلك لأن العرق سوس كعشب كامل قد يسبب الكسل والخمول وفي الكميات الكبيرة يتسبب في احتباس البول وارتفاع ضغط الدم.

### اليونسون (Anise):

يحتوي اليونسون على مواد كيميائية نافعة في علاج الربو وغيره من أمراض الجهاز التنفسي مثل الكريوسول (Creosal) والألف بينين (Alpha Pinene) وهي مركبات تساعد في إذابة إفرازات الشعب الهوائية، وتخفيف لزوجتها، وبالتالي تمنع إنهاك الشعيرات المنبطة لجدران الشعب الهوائية تمنع الحساسية لمحتواها، كما أنها تحافظ على بطانة الشعب الهوائية.

الشمار (Fennel):

يحتوي أيضاً على الكريوسول واللينين مثل الينسون ويقوم بأداء نفس الوظيفة.

وصفات عشبية للربو:

- تطحن المستكى التركي ثم تعجن في زيت الزيتون وتوضع على نار هادئة ثم توضع على ورق كتابة وتوضع على الصدر والظهر قبل النوم.
- يؤخذ من عشب السندروس ملعقة صغيرة تغلي في قدر كوب من الماء غلياً جيداً وتغلى بقليل من عسل النحل ويشرب يومياً بعد الإفطار.
- يؤخذ نوى الزيتون ويوضع على حجر ويستشق منه صباحاً ومساءً وعند حدوث الأزمات.
- يؤخذ مقادير متساوية من عرق الخلاوة والخبثة السوداء والمستكة ويطحن الجميع ويغلى قدر ملعقة صغيرة في كوب من الماء ويغلى بالعسل أو العرق سوس.
- يؤخذ كيلو زبيب مع نصف كيلو حلبة مع نصف لتر ماء ويطبخان معاً حتى يصير الخليط غليظ القوام كالمرى، وتؤخذ منه ملعقة على الريق يومياً يتبعها بشرب مغلي الشمر.
- تؤخذ أوراق السبانخ وتضرب بالخلاط ويصفى عصيرها ويشرب منه كوب يومياً على الريق لمدة شهر.
- يطحن ورق الغار أو حبويه ويسف قدر ملعقة منه صباحاً يتبعها بكوب ليمونادة عليه ملعقة عسل نحل.

أعشاب متنوعة للربو:

◆ هناك بعض الأعشاب المفيدة في علاج الربو نذكر منها:

البقدونس: تؤكل أوراقه وأعواده الخضراء مع الوجبات.

الكزبرة: تطحن وتضاف على الطعام كتابل مفيد ولذيذ.

العرعر: تطحن أوراقه الجافة ويعمل منها مشروب عشبي.

الخبهان: يستخدم الخبهان كتابل على الأطعمة والحساء.

اليلسان: تغلى أوراقه وتحلى بالعسل وعصير الليمون.

الزنجبيل: تستخدم جذوره في عمل مشروب عشبي يشرب صباحًا ومساءً.

حشيشة الملائكة: ملعقة صغيرة من العشب الجاف على كوب ماء مغلي.

الشبت: تؤكل أوراقه الخضراء أو تغلى أوراقه المخففة وتحلى بالعسل.

♦ كما ان هناك بعض الخضراوات المفيدة ايضا:

السبانخ: تضرب أوراق السبانخ بالخلاط وتصفى وتشرب.

الطماطم: يؤخذ عصير الطماطم قبل الوجبات.

الكرنب: تقطع أوراق الكرنب وتعصر لاستخراج ماء الكرنب وتشرب.

الجزر: يضرب الجزء في الخلاط ويصفى ويشرب منه كحليب يوميًا.

الباذنجان: يستخدم كخضار مطهي بعد السلق ويضاف إليه الليمون.

♦ وهناك بعض الفاكهة:

الجريب فروت: تؤكل طازجة أو يؤخذ عصيرها المحلى.

الفراولة: عصير الفراولة يصفى ويحلى بعسل النحل.

البرتقال: عصير البرتقال أو مطحون قشر البرتقال الجاف.

الليمون البنزهر: عصير الليمون البنزهر يوسع الشعب ويقضي على البلغم.

الجوافة: تغلى أوراق الجوافة وتشرب فإن لها اثر ملطف.

## الالتهاب الرئوي (Pneumonia)

### تعريف:

كما يدل اسمه هو التهاب يحدث في الرئة إما بسبب فيروس أو بكتريا أو فطريات أو حتى الأسباب لا تتعلق بعدوى ميكروبية، ومن أعراض الالتهاب الرئوي السعال (قد يكون جافاً أو مصحوباً بالبلغم) والبلغم قد يكون أصفر أو أخضر أو دمياً، مع ضيق بالنفس وتسارع محاولة الشهيق والزفير وحى ألم حاد بالصدر. وقد يبدأ الالتهاب الرئوي على شكل نزلة برد، وتستمر العدوى حتى تصل إلى الرئة وتنتج أعراضها.

### العلاج بالطب الأخضر:

الاسترجالس (Astragalus):

عشب مقو للمناعة ومحفز للمناعة الذاتية، يعالج الالتهاب الرئوي ومختلف أنواع الالتهابات الأخرى.

الثوم (Garlic):

الثوم مضاد حيوي واسع المجال مضاد لمختلف أنواع الميكروبات، ويعالج الالتهابات أيا كان مصدرها فيروسياً أو بكترياً يؤخذ الثوم مفروماً مع مفروم الجزر أو تصنع منه حساء الثوم المقصع.

الختم الذهبي (Golden seal):

يستخدم لمختلف أنواع العدوى والالتهابات به مادتان مضادتان لميكروبات الالتهاب الرئوي هما الهيدراستيه (Hydrastine) والبريرين (Berberine).

البصل (onion):

بالإضافة إلى أنه مطهر ومنفث ومضاد حيوي يحتوي على مركبات الكبريت

وهما مركبات لها دورها في الوقاية من الالتهاب الرئوي يعالج البصل الالتهاب الرئوي وجميع التهابات الرئة.

صريمة الجدي (Honey suckle):

تستخدم خلاصة زهرة هذا العشب ضد الالتهاب الرئوي وهي فعالة ضد الكثير من أنواع البكتريا والفيروسات التي تغزو الرئة لتقوم بالتهاب الرئوي يشرب مشروب صريمة الجدي بارداً في الصيف ساخناً في الشتاء تضاف ملعقة على كوب مغلي من الماء ويشرب منه صباحاً ومساءً أثناء فترة المرض.

عشب الندى (Sumdew):

يحتوي على مادة بلومباجين (Plumbagin) وهي مادة مقاومة لبكتريا الالتهاب الرئوي، كما تحتوي على مواد مضادة للكحة، وبالنسبة لجرعته في علاج الالتهاب الرئوي تضاف ملعقتان إلى كوب ماء ساخن ويشرب قدر ثلاث أكواب يومياً.

الرديكية (Echinacea):

مضاد حيوي عشبي قوي، تستخدم في علاج الالتهاب الرئوي البكتيري كما أنها تقوي جهاز المناعة، تستخدم كمشروب عشبي أو تستخدم خلاصتها على أي مشروب مفصل.

الطرخشقون (Damdelion):

أثبتت الدراسات فعالية هذا العشب ضد الالتهاب في الجهاز التنفسي من التهابات الحنجرة مروراً بالتهاب الشعب الهوائية وحتى الالتهاب الرئوي.

### السعال (Cough)

غالباً ما يكون السعال ناتجاً عن التهاب بالجهاز التنفسي سواء العلوي متمثلاً في الجيوب الأنفية أو القصبة الهوائية، أو الجهاز التنفسي السفلي متمثلاً في الشعب

الهوائية والرئة، وهناك نزلات البرد، وهناك نوعان من السعال، السعال الجاف ( Dry Cough) والسعال المفرز بيلغم (Productive caught).

## العلاج بالطب الأخضر:

البلسان (Elder berry):

تستخدم خلاصات البلسان في عمل أدوية السعال وأشهرها السامبوكول (Sambucol) وهذا الدواء فعال تجاه الأنفلونزا ونزلات البرد المصحوبة بالسعال أو الكحة والحمى، تؤخذ ملعقة صغيرة من العشب على كوب ماء مغلي أو تنقع أوراقها الجافة لفترة عشر ساعات من المساء حتى الصباح أو تشرب.

الزنجبيل (Ginger):

المواد المسماة الزنجيبيلات ثبت فعاليتها بالدراسة والأبحاث، في علاج السعال حيث تعمل مهدئة للسعال مسكنة للألام المصحوبة بها، كما أنها تستخدم ملطف للحلق ولها أثر خافض للحرارة مضاد للالتهاب.

الغبيرة (Slippary elm):

الغبيرة عشب آمن وفعال كمهدئ للسعال، كما يحتوي لحاؤها على المادة المخاطية الميوسلاج (Mucilage) المهدئة للسعال والملطفة للالتهابات الحلق يمكن استحلاب العشب الأخضر أو مضغته أو عمل مشروب عشبي من الأوراق الجافة يجلى بالערق سوس أو غسل النخل.

الينسون (Anise):

مشروب ملطف ومهدئ ومسكن ومنفث للجهاز التنفسي يستخدم في حالة السعال الجاف والمصحوب بيلغم، تضاف ملعقة من بذور الينسون المطحونة في كوب ويغلى لفترة ثم يصفى.

الليمون (Lemon):

تنقع ملعقة من قشر الليمون الجاف في كوب ماء من المساء حتى الصباح ثم تغلى وتشرب يمكن شرب الليمونادة الطازجة بعض ليمونة متوسطة الحجم على كوب ماء ويحلى بالعسل أو سكر النبات.

آذان الدب (Mullien):

يحتوي مشروب آذان الدب على المواد الملطفة اليوسلاح والسابونينات (Saponines) وهي مواد مهدئة للسعال طاردة للبلغم آمنة وفعالة.

الخطمي (Marsh mallow):

مستخلصات الخطمي وجذوره مفيدة في علاج السعال والتهابات الجهاز التنفسي العلوي والخطمي فعال أكثر في علاج الكحة الجافة، يستخدم مشروبه العشبي من الأوراق الجافة.

عشب البندى (Surdew):

يستخدم بصورة آمنة حتى في الأطفال في علاج الكحة والسعال الجاف.

### السعال الديكي (Whooping Cough)



#### تعريف:

السعال الديكي عدوى بكتيرية قابلة للانتقال تصيب الشعب الهوائية والرتين، وهي أساساً تصيب الأطفال عادة إلا أنها قد تصيب مختلف الأعمار، وأعراضه الرشح المستمر والحمى والسعال الجاف المستمر والذي ينتج في النهاية مخاطاً سميكاً، ثم يعقب هذا السعال سعال شديد بحيث إن الشخص حينما يستنشق الهواء يصدر صوتاً يشب، صياح الديك، وتصبح هذه العدوى خطيرة إذا أزرق جلد المريض لحظة حدوث النوبة؛ لأن ذلك يعد مؤشراً على عدم وصول الأكسجين إلى الخلايا.

للوقاية:

تجنب الأشخاص أصحاب العدوى، إجراء التطعيمات اللازمة ضد السعال الديكي.

## العلاج بالطب الأخضر:

القراص الشائك (Stinging nettle):

تغلى أوراق القراص الشائك، ثم تصفى ويشرب منها قدر كوب ثلاث مرات يومياً، مفيد جداً في علاج السعال الديكي.

اللبلاب (Ivy):

من أشهر الأعشاب التي تستخدم لعلاج السعال الديكي وهو علاج تقليدي قديم، له أثر طارد للإفرازات، ومهدئ للحلق، وملطف للتهيجات التي تتم بفعل السعال الديكي.

## ضيق التنفس

لضيق التنفس عدة أمراض تسميه، فهو ليس ذاته مرضاً، ولكنه عرض لعدة أمراض منها السعال والكحة المصحوبة ببلغم والتهابات الجهاز التنفسي (كالتهاب الحنجرة - أو التهاب الشعب الهوائية والربو والالتهاب الرئوي).

وصفات عشبية لضيق التنفس:

- ملعقة صغيرة من زيت السمسم تضاف إلى كوب ماء، وتغلى جيداً، ويشرب منها مساءً.
- يدق الكرات حتى يصير كالعجين في العسل، ويؤكل صباحاً على الريق فهو يطهر الجهاز التنفسي، ويعالج ضيق النفس.

- تنقع أوراق الجوافة من المساء حتى الصبح، ثم تغلي في نفس الماء، وتشرب على الريق.
- تطحن أوراق الجوافة قدر فنجان مع الزعتر، ويعجنان في العسل، ويؤكل منه صباحاً ومساءً.
- يجفف ورق اللبلاب في الظل، ثم يفرك ويشرب كالشنتلي.
- يشرب عصير الجزر الممزوج بالبصل أو الثوم ثلاث مرات يومياً فإنه يهدئ النفس.

### انتفاخ الرئة (Emphysema)

#### تعريف:

انتفاخ فصوص الرئة، هذا انتفاخ حويصلات الرئة الدقيقة التي تتحلل بسبب هذا الانتفاخ وتفقد قدرتها على نقل الأكسجين إلى الدم وثاني أكسيد الكربون إلى الخارج وبالتالي تقل كفاءة الرئة مما يؤدي إلى الاختناق البطيء وأهم أعراض انتفاخ الرئة صعوبة التنفس التي تزداد مع تفاقم المرض، وينتج هذا المرض عن التهيج التنفسي المزمن والملوثات والغبار الكيميائي ويلعب التدخين دوراً كبيراً في هذا المرض، والتدخين يقوم بدورين: انتفاخ فصوص الرئة والالتهاب الشعبي المزمن؛ مما يؤدي أيضاً إلى أن الشعيرات الدموية تفقد القدرة على طرد المخاط فيتراكم المخاط، ويصبح ثقيلاً لزجاً فيعمل على تهيج الرئة، وبالتالي فإن التدخين يعمل انسداداً رئوياً وانتفاخاً لفصوص الرئة وفي الحالات المتقدمة يصبح شكل الصدر كالبرميل.

#### للوقاية:

الامتناع عن التدخين والابتعاد عن المهيجات التنفسية كالبخار الكيميائي ومعالجة الالتهابات البسيطة في الجهاز التنفسي بسرعة.

## العلاج التقليدي:

إمداد الجسم بالأكسجين مع المحافظة على استمرار الأكسجين دون انقطاع ومذبات البلغم مثل اليسلفون (Bisolvon). أو الأمبروكسول (Ambroxol).

## العلاج بالطب الأخضر:

آذان الدب (Mullein):

نبات آذان الدب غني بالهلام النباتي اللطيف ولذلك يعالج نزلات البرد والرشح والتهاب الشعب الهوائية، ومشروب آذان الدب مقدرة كبيرة على علاج أمراض الرئة ومنها الانتفاخ وتضاف ملعقة من العشب المسحوق (من الزهور أو الأوراق، لكل كوب ماء مغلي ويصنّى ويشرب ثلاثة مرات يمكن تحليته بالعرق سوس).

اللفل الأحمر (Red Pepper):

اللفل الأحمر مصدر غني بمضادات الأكسدة التي تحمي أنسجة الرئة من التدمير عند مستوى الخلايا كما أنه يساعد المخاط الرقيق على الطرد من الجهاز التنفسي للخارج، يمكن عرض انتفاخ حويصلات الرئة أن يأكلوا وجبة ساخنة متبلّة باللفل الأحمر أو كوب ماء مضاف إليه نقاط من صلصلة اللفل الأحمر.

الحبهان (Cardamon):

هذا العشب غني بمادة السينيول (Cineale) وهي مادة تطرد البلغم وتساعد على استفادة الجسم بالأكسجين.

الليمون (Lemon):

تستخدم قشور الليمون أو أوراقه (الطازجة أو الجافة) في عمل مشروب يهدئ الرئتين ويخفف من آثار انتفاخ فصوصها.

## الشاي (Tea):

الشاي يحتوي على مركب الثيوفيلين (Theophylline) وهو مركب موسع للشعب ويساعد في تحريك المخاط الراكد في أعماق الرئة مما يعالج هذا المرض ويقضي على أعراضه.

## السل (الدرن) (T.B)

## تعريف:

الدرن أو السل معناه عدوى بكتيرية حادة أو مزمنة قلبية للانتقال من شخص إلى آخر، تصيب الرئتين أساساً (أو أي جزء من أجزاء الجسم ولكن بدرجة أقل) ويتصف الدرن بتكوين عقيدات (درنات) مستديرة صغيرة الحجم مع موت موضعي للأنسجة، وتشمل المرحلة الأولى أعراض، مثل أعراض الأنفلونزا كالحمى وفقدان الشهية والصداع والغثيان وإرهاق، وفي المرحلة الثانية تزيد الحمى مع الإعياء المزمن وفقدان الوزن وعرق غزيراً أثناء الليل، وفي المرحلة الأخيرة يعاني المريض من شحوب وآلام بالصدر وضيق في التنفس وسعال مصحوب بمخاط دموي مع آلام بالصدر واحمرار بالبول.

والميكروب المسبب للدرن هو ميكروب السلون الفطري البكتيري (*Mycobacterium tuberculosis*) هذا الميكروب يتنقل في الهواء أو في منتجات الألبان.

## العلاج بالطب الأخضر:

## صريمة الجدي (Honey suckle):

مستخلص زهور صريمة الجدي فعال جداً ضد العديد من البكتيريا، ومنها تلك التي تسبب السل، مظلة صريمة الجدي تستعمل في الصين لعدة قرون لعلاج متاعب الجهاز لتنفس منها السل يستخدم منقوع العشب في عمل شراب مغلي يشرب منه قدر ثلاث مرات يومياً (يمكن تحلية الشراب بالعسل أو العرق سوس).

## الردبكية (Echinacea):

تنشط الردبكية المناعة لإنتاج الخلايا البيضاء التي تلتهم بكتريا السل، كما أنها تعمل كمضاد حيوي يوقف نمو بكتريا الدرن ويحد من نشاطها وانتشارها، يمكن أخذ الردبكية في حبوب 500 جم ثلاث مرات يوميًا.

## الفرسيثيا (Forsythia):

المقووعات المركزة فعالة جدا ضد بكتريا الدرن، وقد استعملها الصينيون والهنود قديما في علاج السل، كما استعمل هذا النبات إكلينيكيًا لعلاج السل لمقاومة آثاره والوقاية منه، يمكن استعمال الفرسيثيا مع الردبكية وصرمة الجدي.

## الثوم (Garlic):

يحتوي الثوم على مادة الأليسين (Allicin) وهي مركب مضاد للبكتريا يضاد كافة البكتريا ويعمل على تنشيط المضادات الحيوية الأخرى التي تؤثر على ميكروب الدرن مثل الكرامفينكول وكلورومستين والستربتوميسين.

## البصل (Onion):

له تأثير يشابه كثيرًا لتأثير الثوم يمكن تناول البصل بعد سلقه سلقًا جيدًا وطهيه تمامًا، أو استخدام عصير البصل في عمل خليط مع غسل النحل أو الحبة السوداء لتنشيط جهاز المناعة الذاتي.

## عرق السوس (Licorice):

يحتوي على عدد من المركبات المضادة للبكتريا، وليس غريبًا أن يعالج السل في آهيا بمشروب عرق السوس، فهو أيضًا يقي من عدة أمراض معدية مصاحبة للسل بالإضافة إلى أنه مظهر.

## الذبحة الصدرية (Angina Pectoris)

### تعريف:

الذبحة الصدرية عبارة من ألم وضغط يشعر به المريض في صدره وعادة ما يكون الألم أسفل عظمة العقبى (عظمة الصدر)، وتكون مرتبطة في كثير من الأحوال ببذل مجهود وسببها عدم كفاية الدم الواصل إلى القلب وغالبا ما يكون الباعث على حدوثها ضغوطا عاطفية قوية أو تمارينات رياضية عنيفة أو وجبات ثقيلة يتناولها شخص مريض بالقلب، وألم الذبحة قد يكون على هيئة ثقل أو شد أو حرقة أو ضغط أو شيء يعتصر الصدر خلف عظمة العقبى مع ألم حاد بالصدر كله، يجب معرفة الألم جيدا؛ لأنه يشابه مع آلام كثيرة بالصدر منها آلام القرحة وآلام بعض الحصى المرارية وآلام عسر الهضم أو حتى آلام عضلات وعظام القفص الصدري.

من مسببات الذبحة الصدرية أو من الأسباب التي تزيدها سوءا ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري، وتصلب الشرايين الناتجة التي غالبا ما تكون بأثر ترسيبات الكوليسترول بجدرانها.

### للوقاية:

المحافظة على عدم التوتر والابتعاد من الضغوط الحياتية، مع الإقلاع فوراً عن التدخين وعدم مقاربة الكحوليات وعدم الإفراط في تناول الكافيين (القهوة) مع إنقاص الوزن وتجنب الإفراط في الطعام والمحافظة على ضغط الدم، وتنظيم الطعام والابتعاد عن الأغذية المسببة لزيادة الكوليسترول في الدم.

### العلاج الصيدلي:

أقراص النيتروجلسرين (Nitroglycerin) التي توضع تحت اللسان تخفف الألم مع تناول الأسبرين (Aspirin) يخفف معدل الإصابة بالذبحة غير المستقرة.

## العلاج بالطب الأخضر:

### عنب الأخرج (Bilberry):

يحتوي على مركبات الانثوسيانينات (Anthocyanins) وهي مركبات لها خواص خافضة لمستويات الكوليسترول، كما أنه له خصائص موسعة للأوعية الدموية ومخفضة لضغط الدم وهي تساعد في منع تكون الجلطات الدموية المسببة للأزمات القلبية.

### الثوم (Garlic) والبصل (Onion):

يساعد كلاهما في علاج أمراض القلب من خلال خفض مستوى الكوليسترول وخفض مستويات السكر وخفض ضغط الدم ومنع تكوّن الجلطات الدموية وكلها عوامل مسببة للأزمات القلبية.

### الصفصاف (Willow):

أظهرت الدراسات أن جرعات بسيطة من الأسبرين تساعد في الوقاية من الأزمات القلبية، إذ تمنع تكوّن الجلطات الدموية، ولحاء الصفصاف مصدر عشبي للأسبرين، ملعقة صغيرة من لحاء الصفصاف الجاف تضاف على كوب ماء مغلي تعطيك جرعة واقية ضد الذبحة.

### الكتان (Flax):

تحتوي بذور الكتان على كميات كبيرة من حمض ألفا لينولينيك ( $\alpha$ -Linolenic) وهو مركب له خصائص تحمي القلب من خطر الذبحة الصدرية وتعالجها عند حدوثها.

### مرض القلب (Heart disease)

قد يكون مرض القلب بلا أعراض أرىكون بألام الذبحة الصدرية ألم الصدر الذي يكون مصحوبا بألام في الكتف الأيسر وتميل بالزمن، إلا أنه ألم الصدر الذي

يكون أثناء الراحة يشير إلى وجود مرض بالشرايين (التاجية) وهو تهديد بالإصابة بالنوبة القلبية، والأزمة القلبية قد تحدث نتيجة التدخين وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول وارتفاع نسبة السكر بالدم والبدانة والسن والعوامل الوراثية، وتصلب الشرايين التاجية (وهي التي تغذي القلب بالدم) يأتي بتقدم السن وزيادة الكوليسترول وتراكمه في بطانة الشرايين مما يؤدي إلى ضيقها.

### للوقاية:

السيطرة على عوامل الخطر: التوقف على التدخين، إتقاص الوزن علاج ضغط الدم المرتفع وعلاج نسبة السكر الزائدة، وخفض نسبة الكوليسترول والتغذية السليمة المنتظمة، وممارسة التمرينات الرياضية الخفيفة والحد من الضغوط والتوتر والعصبية.

### العلاج الصيدلي:

أقراص النيتروجلسرين (Nitroglycerine) ومبسطات المستقبلات بيتا (Beto blockers) ومضادات الكالسيوم (Calcium channel blockers) والأسبرين (Aspirin).

وهناك جراحة الشرايين التاجية لمعالجة انسدادها وهي تكون إما جراحة أو عن طريق تركيب قسطرة قلبية أو بالون يمنع انسداد هذه الشرايين.

### العلاج بالطب الأخضر:

الزعور البري (Hawthorn):

هذا النبات له سمعة طيبة ومؤكدة كمقو للقلب، وهو مفيد بشكل خاص في علاج اضطراب القلب وهبوط القلب الاحتقاس، وأيضا يساعد في منع الأزمات القلبية ويحسن الدورة الدموية القلبية وذلك بتوسيع الشرايين التاجية كما يزيد من مقدرة القلب على التعامل مع نقص الأكسجين وهو ما يحدث لدى انسداد أحد الشرايين التاجية مما يقلل من إمداد القلب بالأكسجين.

## الرجلة (Pwslame):

من أفضل المصادر الخضراء للمركبات الهامة (أوميغا-3) من الأحماض الدهنية وهما المركبات التي تساعد على منع تخثر الدم الذي يؤدي إلى الأزمات القلبية، كما أن الرجلة من النباتات الغنية بمضادات الأكسدة والتي تساعد على منع الأزمات القلبية وتحتوي الرجلة على الكالسيوم والمغنسيوم وهما من العناصر المهمة للقلب لزيادة كفاءته.

## إكليل الجبل (Rosemary):

إكليل الجبل أساساً يعمل كمادة حافظة (للحوم والأسماك)؛ وذلك لاحتوائه على مضادات الأكسدة بوفرة، حيث إن تأثيره المضاد للأكسدة يمنع الدهون الموجودة في اللحوم من الترنخ، وهو يقوم بنفس الفعل في القلب، يمكن شرب المشروب العشبي بإضافة ملعقة صغيرة من العشب الجاف إلى كوب ماء مغلي أو إضافة كميات منه في الطهي.

## الصفصاف (Willow):

يحتوي لحاء الصفصاف على الساليسين (Salicin) وهي المصدر العشبي للأسبرين، وهو الذي يمنع تجلط الدم ويمنع بالتالي الأزمات القلبية، تضاف ملعقة صغيرة من مسحوق لحاء الصفصاف ونقعها في الماء من المساء حتى الصباح ثم غلي الماء الناتج وشربه مرة واحدة يومياً.

## رجل الإوز (Pigweed):

تحتوي أوراق رجل الإوز على أفضل مصادر النبات من الكالسيوم وهو المعدن الذي يقلل احتمال التعرض لأزمات القلب كما يحتوي على الألياف التي تعمل على تقليل نسبة الكوليسترول بالدم الحاصل الذي له دور مؤثر في علاج أزمات القلب وحماية القلب ووقايته منها.

## حشيشة الملائكة (Angitia):

نبات حشيشة الملائكة يحتوي على بضعة عشر مركبًا منفصلاً كل منها يعمل على إغلاق عمرات الكالسيوم والأدوية التي تقوم بغلق عمرات الكالسيوم توصف لمنع الأزمات القلبية وتقليل ضغط الدم، يمكن لهذا النبات أن يؤكل طازجًا في السلطات أو تجفف أوراقه وتسحق ويشتع منها مشروب عشبي.

## الزيتون (Olive):

يحمي زيت الزيتون القلب من خطر الإصابة بالمرض الاحتقاني أو احتشاء عضلته أو نوباته إذ إنه مصدر للدهون الأحادية غير المشبعة وهي التي تحافظ على كفاءة القلب وتقلل من المقاومة الوعائية الطرفية مما يجعل الدم يتدفق بسلاسة ويخفف عبء القلب ويساعد على خفض ضغط الدم، يسمى زيت الزيتون زيت صحة القلب.

## عدم اتساق نبضات القلب

(Arrhythmic)

## تعريف:

عدم اتساق نبضات القلب يعني أن ضربات القلب غير منتظمة، فهو إما أسرع من اللازم أو أبطأ من اللازم، وتسمى حالات عدم اتساق القلب وفقاً للجزء المصاب، فعدم الاتساق من الأذنين يؤدي إلى اضطراب قدرة الغرف العليا في القلب على ضخ الدم، مما يؤدي إلى ركود الدم، وبالتالي إلى تكون الجلطات وحدوث الأزمات القلبية، وعدم الاتساق البطني يصيب غرف القلب السفلي؛ مما يؤدي إلى الاختلاج البطني فبدلاً من أن تنقبض بقوة ترتجف فقط مما يؤدي إلى التوات القلبية الخطيرة.

## العلاج بالطب الأخضر:

الزعرور البري (Hawthorn):

استخدم الزعرور البري كمنشط لعضلة القلب منذ القدم والزعرور يقوي عضلة القلب ويحسن الدورة الدموية التاجية الغذائية للقلب، ويقلل من حاجة القلب للاكسجين كما يساعد القلب على ضخ الدم بمجهود أقل.

حشيشة الملائكة (Anglica):

يحتوي هذا العشب على مركبات تساعد على انتظام ضربات القلب ومنع خفقانه، حيث يحتوي على مواد تعلق قنوات الكالسيوم بكفاءة وفعالية، كما أنه غني بالمغنسيوم والبوتاسيوم وهي المواد المساعدة في الوقاية وعلاج عدم انتظام نبضات القلب.

ويحتوي على مواد عاتقة للكالسيوم مثل الإيجينين (Apigenin) والأبين (Apiin) وهي مواد كيميائية تساعد على خفض نسبة الكوليسترول وخفض ضغط الدم المرتفع.

الثوم (Garlic):

الثوم مضاد فعال لعدم الاتساق القلبي، حيث أظهرت الدراسات أن الذين يستخدمون الثوم في طعامهم أقل تعرضاً للإصابة بتسارع القلب واختلاج البطين.

الخلطة (Khella):

الخلطة هي مصدر الأميودارون (Amiodanne) وهو واحد من المركبات الرئيسية المضادة لعدم الاتساق النبضي إن هذا النبات مصدر للمادة الفعالة الخليس (khellin) وهي التي تستخدم كعلاج للذبحة الصدرية أساساً من الممكن تناول العشب نفسه، أو استخدام المشروب العشبي بصب الماء المغلي على ربيع ملعقة من مسحوق ثمار الخلطة وتركه مدة حتى يمتزج جيداً وشربه بعد تصفيته.

الجنكة (Ginkgo):

الجنكة من المقويات المفضلة لعضلة القلب ومن المنشطات للدورة الدموية التاجية التي تغذي القلب، وهي بالتالي تحسن أداء القلب، وتنظم ضرباته عن طريق تقليص احتياجه للأكسجين وتحسين تدفق الدم إليه مما يقلل التنفس ويقلل أيضًا ألم الصدر والإحساس بضربات القلب المرتفعة (الخلجات).

--الفراسيون (Horehaind):

الفراسيون مشهورة في علاج عَدم اتساق النبضات، حيث إن به وفرة من مركبين هما المورين وحمض الموريك وهي المواد التي لها أثر فعال في تنظيم إيقاع القلب، يشرب مشروب الفراسيون العشبي (ملعقتين على كوب مغلي من الماء) صباحًا ومساءً.

### مشاكل الصمامات

(Valves Problems)

صمامات القلب الأربع هي المترالي (ذو الشرفتين) والصمام ثلاثي الشرفات والرئوي والأورط، وإذا كانت حجرات القلب ممتدة (الأذنين والبطينين) بحيث لا تستطيع الصمامات أن تغلق غلقًا تامًا، فإن الدم يتدفق عائدا عندما يكون القلب في جوار الانقباض مما يتسبب في عدم دفع قدر كاف من الدم نحو الجسم، ومن أعراض مشاكل صمامات القلب الإرهاق والهزال والدوار والإغماء وألم الصدر وضيق التنفس، واحتقان الرئة وعدم انتظام ضربات القلب ولغط القلب مما يزيد مضاعفات هذه المشاكل ارتفاع ضغط الدم والتهاب التامور (الغشاء المحيط بالقلب).

العلاج بالطب الأخضر

الكينا (Cinchona):

الكينا هي مصدر الكينين (Guinine) وهو علاج قياسي لعلاج مشاكل صمامات

القلب واضطرابات النبض المرتبطة بها.

المناردين (Valerian):

معروف أن النارددين منوم ومهدئ، ولكن ثبت أن به مركبات تعمل على حماية صمامات القلب كما أنه يقوم ببعض التأثيرات المفيدة للقلب مثل زيادة تدفق الدم إلى القلب وتحسين قدرته على ضخ الدم كما يقوم بعلاج اضطرابات النبض والخفقان.

الوزال (Broom):

يعتبر الوزال مقو لصمامات القلب حيث يحتوي على مركب يسمى سيارتين خاص بهذه الفعالية، وله تأثير واضح ومدروس.

### احتشاء عضلة القلب

(Myo cardiac infarction)

النوبة القلبية الناتجة عن احتشاء عضلة القلب المقصود بها موت خلايا عضلة القلب الناتج عن اعتراض طريق الإمداد الدموي للمنطقة المصابة، وقد يكون أول إنذار المرض القلبي؛ لأنه تلف غير قابل للإصلاح وتكون البداية ألم شديد بالصدر مع الشعور بثقل وضيق التنفس، والغثيان والقيء والتصبب عرقاً وألم حاد ينتشر كالشعاع من الصدر إلى الفك والعتق والذراع اليسرى، وبين لوحى الكتف وأعلى البطن، وتحدث النوبة القلبية غالباً بعد ضغط عصبي أو توتر عاطفي أو وجبة ثقيلة أو أزمة نفسية أو تمرين رياضي عنف أو مجهود بدني قوي أو حتى في الطقس الحار جداً أو البارد جداً ويكون سبب احتشاء عضلة القلب أن الدم الواصل للقلب غير كافٍ لإمداده عن طريق الانسداد الجزئي أو الكلي للشرايين التاجية مما يعترض تدفق الدم وبالتالي يعوق إمداد القلب بالأكسجين.

للوقاية:

الامتناع عن التدخين وضبط ضغط الدم والسكر والكوليسترول بالدم والتغذية

بالخضروات النيئة والفاكهة الطازجة والحبوب الكاملة والامتناع عن الدهون والحد من التوتر والضغط النفسي.

### العلاج الصيدلي:

الأكسجين وأقراص النيتروجلسرين والأسبرين مع مستكن قوي أثناء النوبة أو مهدئ (valium) مع علاج الأمراض المصاحبة كالضغط والسكر.

### العلاج بالطب الأخضر:

الزعور البري (Haw thorn):

الزعور يقي من مشاكل القلب بتقويته لعضلة القلب وتحسينه للدورة الدموية التاجية الخاصة بالقلب، ويحسن كفاءة عضلة القلب وقدرته على ضخ الدم، والأهم أنه يقلل من حاجة القلب للأكسجين ويجعل القلب يستفيد من كل الأكسجين القادم إليه من الرتين بشكل جيد.

ذنب الأسد (Mother wort):

يحل هذا الشعب مشكلة احتشاء القلب عن طريق تهدئته لضربات القلب السريعة، ويحسن من نشاط القلب بشكل عام كما يهدئ الجهاز العصبي فيقلل من التوتر والقلق والضغط العصبي الأعراض التي قد تكون مصاحبة أو مسببة لمشاكل القلب.

الاستراجالس (Astragalus):

الاستراجالس منشط للمناعة منشط للقلب، وقادر على حمايته وعلاجه من اضطراب النبض، يضع مشروب الاستراجالس بنقع ملعقتين من العشب الجاف في كوب من الماء المغلي.

حشيشة الملائكة (Angelica):

يحتوي على مركبات تعمل على غلق قنوات الكالسيوم وبالتالي يؤدي إلى تحسين

النفض وزيادة فعالية ضخ الدم وتغذية القلب كما يعمل على خفض ضغط الدم وخفض نسبة الكوليسترول مما يحمي القلب من مسببات احتشاء عضلته.

البرباريس (Barberry):

يحتوي على البربرين (Berberine) وهي مادة تنسق حركة البطينين وتجعل معدل ضخ الدم وسريانه في تناغم وتناسق.

### ارتفاع ضغط الدم

(Hyper tention)

#### تعريف:

ارتفاع ضغط الدم عبارة عن زيادة في قوة دفع الدم داخل الشرايين أثناء دوران الدم فيها والدم يدفع داخل الشرايين بقوة الدفع لانقباض (Systolic pressure) أي انقباض عضلة القلب وعندما يستريح القلب بين نبضتين يظل الدم محتفظا بما يعرف بالضغط الانبساطي (Diastolic Pressure) وضغط الدم عبارة عن قياس هذين الضغطين، بعد الضغط الطبيعي 80/120 وعادة ما يرتفع ضغط الدم نتيجة الضغوط أو النشاط البدني، ويحدث ارتفاع الضغط نتيجة التدخين والكحوليات والغذاء بالدهون المشبعة والبدانة والوراثة وزيادة الملح بالطعام (الصوديوم) وتسهم العادات الصحية بغير العادية وبعض العقاقير وبعض الأمراض في ارتفاع ضغط الدم، وهناك القلق والتوتر والانفعال والشدة العصبي ومن أعراض ضغط الدم الصداع والهبوط والتنميل في اليدين والقدمين وضيق التنفس وطنين الأذن وزغللة العينين والإرهاق.

ومن مضاعفاته الخطيرة تصلب الشرايين وتشوش الرؤية والتزيف المخي والذمجة الصدرية واحتشاء عضلة القلب (الأزمة القلبية) والقشل الكلوي.

#### للقاية:

الابتعاد عن أسبابه وعن عوامل الخطر التي تسبب الإصابة به وتقليل الملح في

الطعام مع تقليل السمنة وتخلص من الصغوط والتوتر العصبي.  
والحفاظة على أوقات النوم مع محاولة عدم الإجهاد البدني أو الذهني وتجنب الحمامات الساخنة جداً أو الباردة جداً.

### العلاج الصيدلي:

مدرات البول (Lasix) لتقليل كمية السوائل بالجسم والتي تعمل كضغط على القلب، وهناك مثبطات قناة الكالسيوم التي تحول دون انقباض الأوعية الدموية، ومثبطات المستقبلات بيتا بحيث تعوق عمل الأدرينالين، وهناك موسعات الأوعية الدموية التي تجعل العضلات الموجودة بالأوعية تسترخي وبالتالي تتسع الأوعية  
Diuretics, Betablocker, calcium channel blockers, ACE inhibitors

### العلاج بالطب الأخضر:

#### الكرفس (Celery):

الكرفس له تاريخ تقليدي طويل في الطب الصيني والهندي كعلاج لضغط الدم المرتفع، يتناول أعداد الكرفس، ويمكن وضع مستخلص النبات على القليل من الماء صباحاً ومساءً.

#### الثوم (Garlic):

يقوم الثوم بخفض مستويات ضغط الدم وتقليل الكوليسترول، ويعمل الثوم على انخفاض الضغط الانبساطي، وهو المطلوب في حالات خفض الضغط، يمكن بلع ثلاث فصوص من الثوم يومياً على الريق أو وضع الثوم على الحساء أو السلطة.

#### الطماطم (Tomato):

الطماطم غنية بمادة حمض جاما - أمينو النيوتريك (GABA) وهو المركب الفعال في علاج ضغط الدم، كما أنه بالطماطم حوالي 6 مركبات أخرى تعمل على خفض ضغط الدم.

## البصل (onion):

إعطاء ثلاث ملاعق يوميًا من زيت البصل على الريق يؤدي إلى خفض ضغط الدم المرتفع، وزيت البصل هو الفعال في علاج الضغط وليس البصل نفسه فيمكن استعمال الزيت أو تكثيف جرعة البصل.

## الكودزو (Kudzu):

يضبط هذا العشب مستويات الضغط لاحتوائه على المادة الكيميائية بورارين (Puerarin) كما أنه لهذه المادة خصائص مضادة للأكسدة.

## الزعرور البلندي (Hawthorn):

مستخلص الزعرور البلندي يعمل على توسيع الأوعية الدموية أو ما يسمى (Vasodilatation) وخاصة الشرايين التاجية بالإضافة إلى أنه مفيد للقلب يمكن شرب مشروب عشبي منه بوضع ملعقة صغيرة من العشب الجاف على نصف كوب مغلي من الماء وشرب كوب يوميًا (نصف الكوب صباحًا ونصف الكوب مساءً) بواقع ملعقتين عشب.

## الزعفران (saffron):

يحتوي الزعفران على مادة كيميائية مخفضة للضغط تسمى كورسيتين (Crocetin) يمكن استعمال الزعفران في الطهي أو عمل مشروب منه.

## الجزر (Carrot):

يحتوي الجزء على حوالي ثمانية مركبات تعمل على خفض الضغط، ويمكن أكله أو عمل عصير منه وتناوله مع الوجبات.

## البركولي (Broccoli):

يحتوي أيضًا على مركبات خافضة للضغط منها الجلوتاثيون (Glutathione).

### الرجلة (Purslane):

تحتوي الرجلة على كمية وافرة من الماغنسيوم والمعروف أن نقص عنصر الماغنسيوم يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم فهو بالتالي يقي من ارتفاع ضغط الدم ويعالجه أيضاً، يمكن أكل الرجلة أو طبخها كخضروات أو عمل منها سلطة أو عصراً وعمل مستخلص يمكن شربه.

### الناردين (Valerion):

يحتوي الناردين على حمض فاليرنك الذي يحبط الأنزيم المسئول عن تكسير حمض جاما أمينو بيوتريك (GABA)؛ وبالتالي يعمل على تنظيم الضغط كما أن الناردين أيضاً مهدئ ومنوم.

### الشمر:

يحتوي على مركبات توازن ضغط الدم، وتعمل على التهدئة والاسترخاء.

### الدوم:

يؤخذ قلف الدوم يومياً على الريق لمدة شهرين فإنه يشبط هرمون الرينين (Renin) المسئول عن ارتفاع ضغط الدم.

### التفاح (Apple):

يقشر التفاح ويخفف القشر في الظل (بعيدا عن أشعة الشمس) ثم يطحن ويسف أو يشرب كالبين صباحاً ومساءً.

### الحبة السوداء:

يؤخذ طحن الحبة السوداء ويسف على الريق يومياً يتبعها شرب عصير البرتقال مع الحرص على ابتلاع فصوص الثوم يومياً.

## ارتفاع نسبة الكوليسترول

### (Hypercholesterolemia)

مع ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم لا توجد أي علامات تحذيرية إلى أنه يحدث بالفعل انسداد في أحد الشرايين، والكوليسترول هو أحد المكونات الرئيسية للطبقات الرسوبية التي تتراكم داخل جدران الشرايين وبعد ارتفاع نسبته الإجمالية عن المدى الآمن ارتفاعا شديدا وإجمال كوليسترول الدم يتكون من بروتين دهني لبيو بروتين (ipoprotein) فنخفض الكثافة (LDL) (landenstylypo) وبروتين دهني عالي الكثافة (High denstyliipoprotein) (HDL) وبروتين دهني شديد انخفاض الكثافة (VERY Lawdensty lipoprotein) (VLDL) ويعتبر (LDL) هو الكوليسترول الرديء فارتفاعه يعمل على تكوين طبقات رسوبية فوق جدران الشرايين فيعمل على تضيقها وخنق تيار الدم، على عكس (HDL) والذي يعمل على منع تكون هذه الطبقات ومصدره الغذاء الغني بالدهون غير المشبعة خاصة الأحادية منها، ويعتبر مستوى الكوليسترول آمنا حتى 200 مجم / ديسل من الدم فإن المستوى الطبيعي من (170-190)؛ لأن الكوليسترول الأقل 150مجم يعمل على أمراض الكبد والرتة والسكتة الدماغية والأعلى من 200مجم يعمل على خطر الأزمات القلبية.

### للوقاية:

المواظبة على تناول الطعام ذي المحتوى المنخفض من الدهون المشبعة وغني بالفواكه والخضراوات والألياف مع المواظبة على التمرينات وإنقاص الوزن في الامتناع تماما عن شرب الكحوليات والتدخين، وملاحظة العقاقير التي تعد خطيرة في نسبة ارتفاع الكوليسترول مع إضافة بعض الدهون أحادية التشبع كزيت الزيتون مع تناول المزيد من زيت السمك من الألياف الغذائية (الفواكه والخضراوات الطازجة) وتناول اللبن منزوع الدسم أو قليل الدسم.

## العلاج البدلي:

هناك العقاقير الشائعة التي تستعمل لخفض نسبة اللوكسترول الرديء (LDL) ورفع الكوليسترول الجيد (HDL) وهي: سيمفا ستاتين ومن منتجاتها الـ (Zocor) والوفامستاتين ومن منتجاتها (Mevacor) والبراداسناتين ومن إنتاجها (Questran) (الشوفان).

## العلاج بالطب الأخضر:

بذر قطونا (Psyllium):

عشب غني بالألياف والهلالم النباتي وتستخدم بذوره المطحونة ذات المستوى العالي مع الألياف مع شرب الكثير من الماء، وألياف بذر قطونا تدعى المخاطبة وهي تعمل على خفض نسبة الكوليسترول بالدم.

الجزر (Carrot):

الجزر غني بمادة البكتين (pectin) اللينفي والتي تخفض نسبة الكوليسترول بالدم تناول جزرتين أو ثلاث يوميًا يكون مفيدًا جدًا (لا تشرب العصير وتترك الألياف فإنه المقيد هو البكتين الموجود بالألياف) يمكن ضرب الثمار كلها في الخلاط وتناولها كوب من عصير الجزر يوميًا.

الزنجبيل (Ginger):

يعمل الزنجبيل بمادة الزنجبيلات الموجودة به على خفض نسبة اللوكسترول.

الفول (Beans):

الفول غني بالألياف ومنخفض في نسبة الدهون وهذا لوحده كافياً ليكون سبباً في تخفيض نسبة الكوليسترول، كما أنه يحتوي على الليسيثين (Lecithin) وهي المادة التي تساعد في انخفاض مستوى اللوكسترول طبق صغير من الفول يوميًا يساعد على

خفض نسبة الكوليسترول 20%..

الثوم (Garlic):

تناول فصا من الثوم يوميا يخفض مستوى الكوليسترول 10%.

البصل (onion):

ملعقة صغيرة من زيت البصل يوميا تعمل على خفض اللوكيسترول 20%.

الكرفس (Celery):

عصير الكرفس يساعد على خفض مستوى الكوليسترول الكلي وخفض مستوى اللوكيسترول منخفض الكثافة بشكل أكبر.

الحلبة (Fenugreek):

تخفض الحلبة نسبة الكوليسترول عن طريق ألياف الميوسيلاج اللطيفة التي تحتوي عليها.

الأفوكادو (Avocado):

يخفض الأفوكادو نسبة الكوليسترول منخفض الكثافة وتشير الدراسات إلى أن فعالية هذه الفاكهة تزيد عند تناولها مع الزيوت الأحادية غير المشبعة (مثل زيت الزيتون ومع النشويات المعقدة (كالنشا).

السمسم (Sesame):

يحتوي على الفيتو ستيرول وهي مركبات تطرد الكوليسترول من الدم؛ يمكن تناول حبوب السمسم أو قطرات من زيت السمسم.

العصفر (Safflower):

يقلل الكوليسترول الكلي بنسبة 10% ويخفض من الكوليسترول الرديء منخفض الكثافة بنسبة 20% إذا استبدل زيت الطعام بزيت العصفر في الطعام العادي.

### الشيتاك (Shitake):

يحتوي على مركب لبتينان (Lentinan) التي لها تأثير مخفض للكوليسترول بالإضافة إلى تأثيرها كمضاد للأورام ونشاطها كمحفز لجهاز المناعة.

### الفواكه (Fruits):

الفواكه التي تخفض نسبة الكوليسترول مثل الفراولة - المشمش - التين وكلها تحتوي على مادة الفيتوستيرول الخافضة لنسبة الكوليسترول بالدم.

### المكسرات:

يشتهر الجوز والبندق بتأثيرهما على خفض اللوكيسترول يحتوي الجوز على مادة السيروكونين (Serotonin) التي تساعد في الشعور بالشبع والامتلاء وبالتالي تقليل نسبة الأكل وتنظيم وجود الكوليسترول.

### الخرشوف:

يسلق الخرشوف مع حبوب الحبة السوداء ويؤكل فإن له أثراً طيباً.

## الأوديمَا (Oedema)

### تعريف:

الأوديمَا هي الارشاح والمقصود به التجمع الزائد للسوائل في أي منطقة من الجسم وغالبا ما يحدث ذلك في القدمين والكاحلين ومن أعراضه التورم وآلام عضلية وقد تنشأ الأوديمَا المزمنة عن ضعف الكليتين أو الكبد أو القلب أو المثانة وكثيرا ما تسبب الأوديمَا حالات الحساسية احتجازا للسوائل واحتباسها.

### العلاج بالطب الأخضر:

#### الخيار:

يتمتع الخيار بشهرة كبيرة في علاج التورم وكمادة مضادة للارتشاح والأوديمَا

ويحتوي الخيار على مركبين مضادين للأوديميا هما حمض الاسكوربيك ( Ascorpic Acid) وحمض الكافيك (Caffeic Acid) كما يحتوي على مادة تشبه فيتامين (أ) كيميائياً.

#### الزنجبيل (Ginger):

يعتبر مركب الزنجبيل (Zingibian) أكثر المركبات الطبيعية فعالية في هضم البروتينات وهو من أكثر المكونات فعالية في الزنجبيل، ولكن يجب أخذ كميات كبيرة نوعاً من جين الإصابة بالأوديميا حيث ينصح بتناول 50جم من العشب أو ما يوازي من 10: 15 ملعقة صغيرة يومياً، ويمكن إضافة بعضها كتوابل على الطعام.

#### الكرم (Turmeric):

يحتوي الكرم على مادة (Curcumin) التي وجد أن لها تأثيراً مضاداً للإلتهابات ويضاف الكرم والملح بنسبة 2: 1 على المنطقة المصابة بالأوديميا صباحاً ومساءً، يمكن استعمال زيت الكرم على المنطقة المصابة مع تناول كمية من العشب كطعام.

#### الأناناس (Pineapple):

يحتوي الأناناس على الأنزيم الهاضم للبروتين المعروف باسم البروملين (Branelain) ويمكن تناول المادة المستخلصة من الفاكهة مباشرة أو تناول الفاكهة نفسها، يعمل البروملين على منع تكون الكينينات (Kinins) وهي مركبات تتكون نتيجة الالتهاب وتسبب الأوديميا والارتشاح والآم.

#### الذرة (Corn):

تستعمل شواشي الذرة بنجاح في علاج الأوديميا وقد كان الصينيون القدماء يستعملون شوشة الذرة في علاج الأوديميا الناجمة عن أمراض الكلى، من الممكن أكل شواشي الذرة الطازجة الخضراء أو عمل منقوع من الشواشي الجافة فهي تعمل كمدرات بول فتسحب الماء من المناطق المترشحة وتعمل على التخلص من الماء الزائد.

### الطرخشقون (Dandelion):

يعمل الطرخشقون أيضاً كمدر للبول ومخلص للجسم من السوائل الزائدة يمكن أكل الجذور أو الأوراق أو الزهور الطازجة لهذا النبات أو طبخ الأوراق مع الجذور وشرب الماء المتبقي بعد الطبخ هذا الحساء يكون غنيا بمادة الكولين (Choline) ومادة الليسيثين (Lecithin) المفيدتين في زيادة مستويات الأستيل كولين داخل المخ.

### الصبار (Aloe):

يحتوي الصبار على مادة كيميائية هي إنزيم البراديكينيز Brody Kininase الذي يساعد على تخفيف الألم والأديما كما يحتوي على لبنات المغنسيوم المضادة للهستامين وبذلك يعالج العشب الألم ويتخلص من الارتشاح ويعمل على تخفيف الحكمة والمهرش المرضعي المصاحب للأوديميا، ويستعمل الهنود المادة الهلامية داخل الصبار في صنع جل يوضع على مكان الأوديميا كالكدمات كما يستعمل عصير الصبار كمشروب لهذا الغرض.

### مخلب القط (Cat's claw):

يحتوي على مركبات جليكوزيرات حمض الكينوفيك Quinovic Acid Glycosides وهي مركبات لها خواص مضادة للالتهاب وآثاره من الأوديميا.

### زهرة العطاس (Arnica):

يستخرج من هذه الزهرة دهان يسمى (دهان الجبل) وهو دهان عشبي له شهرة كبيرة في علاج الكدمات والإصابات المصحوبة بأوديميا وأشهرها الإصابات الرياضية كما أن الزهور نفسها تستخدم موضعياً في ملخ المفاصل والالتواءات ومتاعب العضلات والمفاصل الروماتيزمية كما يمكن استخدام الغسول الذي يستخرج من نقع ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف في ماء المغلي على قدر كوب وتعمل منه كمادات أو يوضع مباشرة على مكان الإصابة وهي بالإضافة لعلاجها للكدمات

والإصابات يمنع احتباس الماء والارتشاحات تستخدم كمسكن موضعي للآلم وهي مادة مطهرة (تستخدم عن طريق الجلد فقط).

الورد عديد الأوراق (Multi flora rose):

يستخرج من منقوع بغلي 3 ملاعق من العشب الجاف في كوب ماء واستخدامها موضعياً فقط يعمل على صرف السوائل من مكان الإصابة، ويمكن استخدام الزهور الجافة أيضاً كمسكنات للآلم ومانعات للأوديميا.

الإبرة الأسبانية (Spanish needles):

هذا العشب تأثير مسكن للآلم مضاد للالتهاب مضاد للأوديميا كذلك يستخدم منقوعه كغسول وككمادات موضعية.

الأقحوان (Feverfew):

بالإضافة إلى تأثيره الملطف والمسكن هذا أيضاً مهدئ للجلد ومانع للحساسية.

**ملحوظة:**

(في حالة الحوامل لا يستخدم حتى عن طريق الجلد قد يسبب الإجهاض).

\*\*\*

## أمراض البطن

- 1- الجهاز الهضمي
- 2- المريء
- 3- المعدة
- 4- الأمعاء
- 5- الكبد
- 6- البنكرياس
- 7- الكلى



## الجهاز الهضمي

المريء

الاختناق المريئي

**تعريف:**

يقصد بالاختناق المريئي أي ضيق أنبوب المرء، والمرء هو الأنبوب الذي يربط بين الفم والمعدة، وقد يحدث هذا الاختناق في أي مكان بالمرء إلا أن أغلب الاختناقات تقع في الجزء الأسفل منه، وقد تحدث الاختناقات في أعقاب التهاب أو تلف سببه الحموضة المزمنة أو الارتجاع المريئي أو فتاق الحجاب الحاجز أو شرب مواد كيميائية (كالبطاس في الأطفال) أو وجود درن أو سرطان.

ومن أعراض نقص القدرة على البلع والإحساس بالألم في الصدر عقب الأكل والتنفس السريع، وقد يصاحبه ازدياد إفراز اللعاب والقيء.

**مقارحان مفيدة:**

**كمادة الزنجبيل:**

توضع قدر نصف فنجان من الزنجبيل المبشور في قطعة من الشاش وارتبطها جيدا مكونا كيس أو صرة ثم انقعها في ماء مغلي لمدة ربع ساعة ثم أخرجها واعصرها ثم ضع الكمادة فوق الزور أو فوق المنطقة التي يشعر فيها بالألم.

**العلاج بالطب الأخضر**

**البابونج (Comanile):**

يستخدم البابونج على نطاق واسع في علاج أمراض الجهاز الهضمي وهو يعمل على منع الارتجاع المريئي عن طريق تليفيه للغشاء المخاطي المبطن للمعدة وتهدئته.

من حركتها كما أنه شراب مهدئ يمنع التوتر المصاحب غالباً لحالات الارتجاع.

عرق السوس (Licorice):

بعرق السوس مواد ملطفة ومواد مضادة للتقلص، تعمل على عدم تقلص الصمام الواصل بين المعدة والمريء؛ وبالتالي الوقاية والحماية من الارتجاع وبالتالي علاج حالات الاختناق المريئي.

الناردين (Valerian):

مهدئ ومسكن ومضاد للتقلص للعضلات اللاإرادية ملقحة من جذور الناردين الجافة يضاف عليها كوب ماء مغلي ويشرب من قبل النوم، وعند الإحساس بألم الاختناق.

النعناع الفلفلي (Peppermint):

علاج فولكلوري وتراث شعبي لعلاج أعراض وأمراض الجهاز الهضمي، حيث إنه مسكن وملطف ومضاد للتقلصات كما أنه يمنع الإحساس بالحموضة ويمنع الشعور بعدم القدرة على البلع.

الحبهان (Cardamon):

الحبهان تابل ثمين يساعد على الإحساس بالراحة في الجهاز الهضمي خاصة إزالة أعراض الانتفاخات والغازات كما أنه يمنع الشعور بالحاجة إلى القيء يوضع الحبهان على الوجبات كتابل من التوابل كما يمكن صنع مشروب عشبي منه.

الفواق (الزغطة) (hiccup)

تعريف:

الفواق أو الزغطة عبارة عن انقباضات لا إرادية مفاجئة ومتكررة للحجاب الحاجز تظهر على شكل أصوات مميزة يصنعها الانغلاق المفاجئ للأحبال الصوتية،

ويحدث الفواق نتيجة لإخفاق في عملية التزامن والتوافق بين حركة الممرات الهوائية أثناء البلع وحركة الحجاب الحاجز، الفواق المفاجئ أو النوبات القصيرة منه شيء عادي قد يحدث نتيجة التعجل في الطعام أو الشرب أو الابتلاع الخاطيء، أو تناول الأطعمة الحريفة.

### مقارحات مفيدة:

من العلاجات الشائعة لنوبات الفواق المفيدة أيضًا شرب كوب ماء بسرعة وأنت مقلوب أو التنفس في كيس ورقي (وليس من البلاستيك)، وإعادة الأنفاس مرة أخرى داخل الكيس أو التنفس بعمق شديد والإبقاء على الهواء داخل صدرك لأكثر مدة ممكنة ثم إخرجه ببطء.

### العلاج بالطب الأخضر:

الملح:

تناول حفنة من الملح والاحتفاظ بها في الفم لأطول مدة ممكنة ثم بصقها للخارج.

الزنجبيل:

العض على قطعة من الزنجبيل الطازج مع التنفس بعمق وبيبطء.

### الارتجاع المريئي

(*Oesophageal reflux*)

عبارة عن ألم محرق يحدث وسط الصدر نتيجة عدم انغلاق الحاجز العضلي بين المريء والمعدة، ويكون الألم بسبب رجوع أحماض المعدة إلى المريء، ويزداد الإحساس بالألم عند الإفراط في تناول الأكلات الحريفة أو المقبلات الحامضية أو كل ما يحتوي على كافيين كالقهوة وبعض أنواع الشيكولاتة أو الكحوليات أو التدخين أو تناول الأسبرين.

**للوقاية:**

الوقاية من الارتجاع المريئي تكون بالتخلص من ضغوط الحياة وتناول أطعمة خفيفة على فترات متقطعة، وعدم الاستلقاء بعد الأكل مباشرة وعند النوم ترفع الرأس عن مستوى باقي الجسد.

**العلاج الصبلي:**

العلاج التقليدي بمضادات الحموضة، منها مانعات  $H_2$  أو ( $H_2$  blockers) مثل النيسيد والتاجامت والزاتاك (Pepcid, Tagamet, Zantac) وهي شائعة الاستخدام وهناك أيضاً الفوارات التي تباع بطعم الكولا أو الفاكهة وتحتوي على هيدروكسيد الكالسيوم والمغنسيوم والبيكربونات الصوديوم.

**العلاج بالطب الأخضر:****الزنجبيل (Ginger):**

الزنجبيل به عدة مركبات مضادة للتقلصات تريح المعدة والأمعاء والعضلات اللاإرادية في المريء والحاجز العضلي، كما أنه مفيد في حالات الغثيان وزيادة الحموضة.

**النعناع الحامى Peppermint:**

أو النعناع الفلفلي، والنعناع يستخدم على نطاق واسع في جميع حالات الاضطرابات الهضمية، وهو يستخدم من أيام القدماء المصريين في هذه الحالات، تجمع أوراق النعناع ويصنع منها مشروباً عشياً ويشرب عند الإحساس بأعراض الارتجاع (الرغبة في القيء - الألم في منطقة الفؤاد «حرقة الفؤاد» الإحساس بعدم الهضم الجيد.

**حشيشة الملائكة (Angelica):**

يعتبر زيت حشيشة الملائكة مفيداً جداً في حالات الارتجاع المريئي، يمكن صنع عصير

من أوراقها الخضراء أو مشروب عشبي من أوراقها الجافة وشربه بعد تناول الوجبات.

البابونج (Camomile):

يعتبر البابونج مفيداً جداً في جميع حالات تعب المعدة فهو يعتبر ملطف عام لجدار المعدة، ومن ثم تقليل حموضتها التي هي السبب الرئيسي في حالات الارتجاع لدى حدوث أي عيب في الصمام أسفل المريء.

عرق السوس (Licorice):

هناك عرق السوس المتزوع من مادة الجليسريزين وهو يعالج الارتجاع الحمضي المريئي وقرحة المعدة وحموضتها، كما أن عرق السوس مضاد للتقلصات بما يساعد على راحة المعدة وعدم ضخها للأحماض تجاه المريء ويستخدم عرق السوس كشاي عشبي دافئ أو بارد.

### حموضة المعدة (Gastritis)

نتيجة الإفراط الزائد في إنتاج الأحماض لمعدته الهضمية وعلى رأسها حمض الهيدروكلوريك (HCl) تتأثر الطبقات المخاطية للمعدة مما يسبب التهاب جدار المعدة. وتزيد هذه الالتهابات مع الأكل بسرعة أو الأكل أثناء المشي أو لعدم وضع الطعام بصورة جيدة أو تناول الأكلات الحريفة والمقلية أو تناول الأكلات الغنية بالدهون المشبعة والسكريات والتدخين والكحوليات والقهوة، وتعتبر الضغوط النفسية والمشاكل الحياتية من أسباب زيادة حموضة المعدة.

للقاية:

الوقاية منها شبيهة بالوقاية من الارتجاع المريئي، وذلك بالتخلص من أسباب القلق والتوتر وعدم النوم مباشرة بعد الأكل والإقلال من الأكلات الحامية والغنية بالدهنيات والامتناع من الكحوليات والسجائر.

## العلاج بالطب الأخضر:

حشيشة الملائكة (Angelica):

توصف حشيشة الملائكة مع مجموعة من الأعشاب؛ مما يعطي تأثيراً قوياً وهذه الأعشاب (الجزر والكرفس والبقدونس) أحد هذه الأعشاب أو بعضها أو كلها مع حشيشة الملائكة يعطي تأثيراً مطلقاً، كما أنه يعمل على طرد الريح (يعتبر الانتفاخ أحد المشاكل الرئيسية مع حموضة المعدة وهو الذي يسبب الألم في الأمعاء والمغص في الجهاز الهضمي عامة) تستخدم حشيشة الملائكة كمشروب أو حساء يتناول بعد الطعام.

الحبهان (Cardamom):

يساعد الحبهان على التخلص من الغازات والانتفاخات والمغص والشعور بالحاجة إلى القيء مما يزيد من آلام المعدة.

يستخدم مسحوق الحبهان نفسه أو صنع مشروب مغلي منه.

القرفة (Cinnamon):

تساعد في حالات الحموضة وعسر الهضم الجامضي فهي تنظم عملية إفراز الأحماض في المعدة وبذلك تعمل على معادلته إذا ازدادت عملية إفرازه، تسف القرفة كمسحوق، أو يصنع منها مشروب عشبي مخفف.

الشبث (Dill):

تمضغ بذوره مع شرب كمية من الماء معها، ومن الممكن غلي البذور وشربها.

ملحوظة: ضار بالحوامل فلا يستخدم في حالات الحمل.

الشمار (Fennel):

استخدم الشمار كمطّيف لحالات الحموضة منذ فترات بعيدة وأثبت كفاءته عند

بعض المرضى.

### النعناع الفلفلي (Peppermint):

يضاف النعناع إلى الريحان والزعفران مع القليل من عسل النحل، ويشرب لدى الإحساس بالحموضة، تُمضغ أوراق النعناع الخضراء أو تنقع الأوراق الجافة وتُمضغ أو يمكن عمل مغلي من الأوراق الخضراء أو الجافة وشربه بعد الوجبات وبين كل وجبة وأخرى.

### البابونج (Comomile):

البابونج ملطف للمعدة بصفة خاصة، وللجهاز الهضمي بصفة عامة، ويستخدم بنجاح في حالات حرقة المعدة والتهابات جدارها وزيادة حموضتها.

### عرق السوس (Licorice):

يستخدم مشروب عرق السوس للتخفيف من حرقة المعدة وفي عرق السوس مادة مضادة للتقلص وهي بذلك تريح المعدة وتقلل إنتاج حامضها وبالتالي التلطيف من آلام الحموضة.

ملحوظة: في حالات الحموضة يجب استعمال عرق السوس بحرص حيث إن استعماله لأكثر من شهرين قد يسبب صداعاً واحتباساً للماء والصوديوم مما قد يسبب ارتفاعاً بضغط الدم.

### الزنجبيل (Ginger):

الزنجبيل مفيد في مقاومة الغثيان وتحسين الهضم كما أنه منشط لانعكاسات العصب الحائر المثيرة لإفراز المخاط وله مفعول مضاد للالتهابات بإنتاجه لمواد الإنترفيرون (Interferones) تستخدم جذوره الجافة في عمل مشروب عشبي.

### الطرخشقون (الهندباء) Dandelion:

يساعد الطرخشقون في طرد السموم بالجسد، كما أنه ينظف المعدة ويحافظ على مستوى حموضتها، تستخدم أوراقه لصنع عصير أو تستخدم جذوره لعمل مشروب عشبي.

## أوجاع المعدة (Stomachache)

### تعريف:

هي آلام البطن مرتبطة بالمعدة، وقد يكون سببها تسمم جراثيمي أو قرحة أو التهابات بالقولون أو حصى المرارة أو حصى الكلى أو الاضطرابات المعوية المختلفة أو التوتر العصبي أو حتى الإصابة بفيروس، ومن الممكن أن تسبب الوجبات الغنية بالألياف في آلام وإرجاع المعدة.

ومن أسبابه الجراحية، التهاب الزائدة الدودية أو انسداد الأمعاء أو أكياس بالمبايض أو حمل خارج الرحم أو أي تجلد بالأوعية الدموية في الجهاز الهضمي.

ومن أعراضه المغص والانتفاخ والآلام اللاسعة أو المحرقة وغازات بالأمعاء والقيء والحصى ووجود دم أو مخاط بالبراز كما قد تصاحب الأوجاع بعض نوبات الإسهال أو الإمساك وحرقه فم المعدة.

### للوقاية:

الوقاية تلخص في تحسين نظام التغذية، وشرب الكثير من الماء، وتقليل التوتر والضغوط النفسية.

### العلاج بالطب الأخضر:

شاي البابونج (Camomile):

يساعد شاي البابونج المعدة المضطربة في تخفيف تقلصاتهما تهدئة تهيجها، كما أنه يساعد على الاسترخاء مما يساهم في النوم والسكون، يتوفر شاي البابونج في صورة أعشاب جافة يمكن غليها وعمل كشاي منها.

### ملحوظة:

يجوي شاي البابونج حبوب لقاح؛ ولذا فلا يستخدم الأشخاص الذين يعانون من الحساسية.

### حصى البان (Rosemary)

يقلل عسر الهضم وآلام العضلات اللاإرادية للجهاز الهضمي ويتوفر في صورة أعشاب جافة تؤخذ مباشرة أو تغلى أو في شكل زيت توضع قطرات قليلة منها على عسل النحل.

### النعناع اللفلفلي (Peppermint):

مفيد في الهضم وملطف للجدار المبطن للقناة الهضمية ومسكن لآلام احتقان الأغشية المخاطية، ويمكن غلي أوراقه الخضراء أو الجافة أو استخدام العشب المطحون لصنع مشروب عشبي.

### الدرداد (Slippery elm):

يسكن آلام المعدة والأوجاع المرتبطة خاصة بالغصن والإحساس بالانتفاخ في الامتلاء، تطحن جذوره المجففة ويصنع منها مشروبا عشبيا، أو تمص جذوره الطازجة.

### الأديرون (Calendula):

تستخدم أوراق الأديرون وزهوره وجذوره المجففة في التلطيف من المشكلات الهضمية وأوجاع المعدة.

### المر (Myrrh):

منظف للقناة الهضمية خاصة القولون وملطف لالتهابات الجهاز الهضمي ومسكن لآلام المعدة والأمعاء يستخدم مسحوق المر أو زيتة بكميات ضئيلة. ملحوظة: تسبب الكميات الكبيرة منه إسهالا وقيئا وتسارع دقات القلب.

### قرحة المعدة (Peptic ulcer)

#### تعريف:

القرحة عبارة عن منطقة ملتهبة من النسيج الذي انسلخ عن النسيج الطلائي،

وقد تحدث في المعدة أو في الاثني عشر، ومعظم القرح تسببها فصائل من البكتريا اسمها البكتريا الحلزونية البوابية (Hpylori) تلتصق بخلايا بطانة المعدة فتسبب تلفا في النسيج ومن أسبابها الأخرى فرط الحموضة. وأدوية التهاب المفاصل والروماتيزم والعقاقير المضادة للالتهاب، ومن أعراضها الحرقان والتجشؤ وانتفاخ المعدة والغثيان.

### للوقاية:

الوقاية من قرصة المعدة عن طريق تجنب الإفراط في العقاقير المضادة للالتهابات وبالأخص الأسبرين (Aspirin) فهي تسبب التلف لبطانة المعدة وتناول اللبن الثلج.

### العلاج التقليدي:

العلاج التقليدي يشمل مانعات  $H_2$  (H<sub>2</sub> blockers) وأدوية تخفيف الروضة مثل البيسيد Pepsid والزنتاك Zanta والتاجامت Tagamet والأكسيد Acid كما يمكن استخدام البريلوسيك Priosec مع المضادات الحيوية التي تقاوم البكتريا البوابية.

### العسل (Haney):

ثبت طبيًا أن العسل يلغي تأثير الحموضة الزائدة في المعدة وهو بذلك يخفف من الآلام التي يشعر بها الشخص الذي يعاني من الحموضة، ويؤخذ العسل صباحا قبل الأكل بساعة ومساء بعد العشاء بساعتين.

أو يؤخذ كيلو عسل محل وربع كيلو قشر رمان مطحون ويعجن في العسل جيدا ويؤخذ ملعقة صغيرة قبل كل أكل.

أو يؤخذ قشر البلوط ويغلى جيدا ثم يحلى بعسل نحل ويشرب منه قدر فتجان بعد كل أكل.

أو يؤخذ الورد البلدي قبل تفتحته ويغلى جيدا ويصفى ويحلى بعسل ويشرب على الريق يوميا لمدة شهر.

### وصفات ومقترحات عشبية:

- 1- تؤكل الطماطم الحمراء الناضجة بقشرها على الريق (ثلاث حبات يوميًا).
  - 2- يؤخذ سوس عربي مر قدر نصف ملعقة صغيرة ويحلى بالفاكهة أو العسل ويشرب بعدها مغلي الكمون.
  - 3- يقشر القرع ويقطع ويطنخ باللبن المحلى بالسكر أو العسل ويشرب يوميًا على الريق وهو دافئ.
  - 4- يعصر الغافث الأخضر ثم ينقع من المساء إلى الصباح ويؤخذ قدر ملعقة صغيرة على فنجان ماء دافئ صباحًا ومساءً بعد الأكل مع الإكثار من شرب اللبن وأكل العسل.
  - 5- يطحن قدر فنجان من شيح البابونج ويعجن في زيت الحنة السوداء أو زيت بذر الكتان.
- ويؤخذ قدر ملعقة صغيرة صباحًا ومساءً على كوب زبادي أو ملعقة عسل.

### العلاج بالطب الأخضر:

#### الزعتر (Thyme):

يساعد الزعتر (الصعتر) في التخلص من زيادة الحموضة وأيضاً له دور فعال في التخلص من البكتريا (H-pylori) ويستخدم كعشب كامل أو يؤخذ مستخلص الزيت.

#### الخزامي (اللافندر) (Lavender):

ذو خصائص مضادة للالتهابات النسيجين ومطهر ميكروبي، كما أنه مسكن لأم المعدة، يستخدم أيضاً كعشب أو كزيت.

#### حشيشة القطط (Cat's claw):

يحوي مضادات قوية للسموم مقاومة للشقوق الحرة ويفيد في حالات قرحة المعدة.

ومن الأعشاب المهمة في علاج القرحة أيضًا الشمر و عرق السوس والبردقوش والزيزفون ورعي الحمام والشكوريا.

ومن النباتات المفيدة اليقطين، والرمان والطماطم مع الإكثار من تناول عسل النحل وشرب اللبن خاصة اللبن المثلج.

### الغثيان (Nausea)

#### تعريف:

الغثيان عبارة عن شعور غير مستقر بالمعدة، يسبق عادة التقيؤ، وقد تسببه مجموعة من الاضطرابات في القناة الهضمية مثل قرحة المعدة أو النزلة المعدية أو المعوية والضغط العصبي والمشاكل النفسية، هناك أيضًا أمراض القلب والحمل، ومن أعراض الغثيان الدوخة والشعور بما يشبه الإغماء وحرقة الزؤر والتمخض بالمعدة.

#### للوقاية:

ويمكن الوقاية منه بتجنب الروائح والأبخرة النفاذة، وأخذ مضادات للدوار قبل السفر خاصة سفر البحر.

#### العلاج الصيدلي:

العلاج التقليدي للغثيان يشمل مركبات اللومبيريدون والفينرجان والميتوكلوبراميد.

#### العلاج بالطب الأخضر:

الزنجبيل (Ginger):

أظهرت الأبحاث العشبية أن الزنجبيل له نفس فاعلية دواء الميتوكلوبراميد (Metocloprumide) في تخفيف القيء والغثيان الناتجين من العلاج الكيميائي، يصنع مسحوق الزنجبيل كمشروب عشبي بغلي معلقة منه في الماء.

**ملحوظة:** لا يؤخذ الزنجبيل لعلاج الغثيان في حالة وجود خلل بعملية التجلط بالدم.

القرفة (Cinnamon):

تحتوي القرفة على مواد تسمى كاتشينات (Catechines) تخفف من الغثيان.

النعناع الفلفلي (Peppermint):

يساعد مشروب النعناع الفلفلي في إرخاء العضلات اللاإرادية بالجهاز الهضمي مما يوقف تقلصاته التي تؤدي إلى القيء.

ملحوظة: ممنوع الإفراط فيه بالنسبة للحوامل.

الزيوت الأساسية:

التي توجد في الكافور والشمر والخزامي والورد توضع نقطة من الزيت على القليل من الماء الدافئ.

الأعشاب المهدئة:

مثل البابونج والشمر والشبث والنعناع وكلها تستخدم كمشروبات عشبية تخلص من الشعور بالقيء أو الغثيان.

موانع الغثيان:

وهي المواد التي تسمى كاتشينات (Catechines) والتي تزخر بها كثير من الأعشاب مثل الشعير والغافث الأخضر وعب الأخراس، وورد الكلب والسنديان وحشيشة الدينار والزعرور البري والمريمية والصفصاف الأبيض.

كما توجد في بعض الثمار مثل الكمثرى والفراولة والجوز والزيتون.

غثيان الصباح

غثيان الحمل (Morning Sickness)

تعريف:

قيء الحمل الصباحي يضم الغثيان والدوار والشعور بالإجهاد والمرضى الذي

تشعر به الحوامل عند الاستيقاظ صباحاً، وعادة ما يصاب به النساء في الثلث الأول من الحمل وفي بعض النساء يستمر لفترة قد تطول.

## العلاج بالطب الأخضر

الزنجبيل (Ginger):

عرف عن الزنجبيل دوره في دوار الحركة، وهي أفضل بكثير من الدواء الشائع لعلاج الدوار الدائمهدرنات (Dimenhydrinate) الدرمامين (Dramamine) لعلاج الغثيان الناتج عن الحركة.

يفضل ألا تزيد كمية الزنجبيل عن كوبين يومياً.

النعناع الفلفلي (Peppermint):

توجد بالنعناع مادة المنشول (Menthol) وهو مهدئ ومرطب ومسكن لجدار المعدة.

من الممكن أن تمضغ أوراق النعناع أو تشرب متقوع أوراقه في الماء المغلي مع عدم الإكثار منه.

الضراسيون الأسود (Black Horehound):

يضاف هذا العشب إلى قشر الليمون أو إلى البابونج لمضاعفة تأثيره.

الكرنب (Cabbage):

الكرنب النيئ أو المطبوخ أو عصير الكرنب مهدئ للأمعاء المتهيجة التي تساعد على غثيان الصباح.

الخوخ (Peach):

تحتوي أوراق الخوخ على مادة سنترالين Ben Zaldehyde التي تفيد في مشكلة غثيان الصباح.

ويستخدم لحاء شجرة الخوخ لصنع شاي عشبي يشرب عند الشعور بالغثيان.

**توت العليق (Raspberry):**

لتوت العليق سمعة طيبة في علاج العديد من أمراض النساء من آلام وتقلصات الدورة الشهرية إلى آلام المخاض ومن غثيان الصباح إلى آلام الرحم والمبايض يصنع مشروب من أوراق توت العليق ويؤخذ لدى الشعور بالدوار والغثيان.

**الموالح:**

وخاصة قشور الموالح مثل قشور الجريب فروت أو البرتقال أو الليمون أو اللارنج، لو أضيفت هذه الموالح إلى الطعام أو صنع بقشورها مشروب فإنه يساعد حتماً في الشعور بالغثيان.

**العصائر:**

يمكن صنع مجموعة عصائر مثل عصير الزنجبيل مع النعناع والأناناس أو عصير الجزر مع التفاح والشمر وتناوله صباحاً فإنه ينهي مشاكل الغثيان طوال النهار.

### القيء Vomiting

**تعريف:**

القيء هو رد فعل انعكاسي مركزه المخ وفي أثنائه تنبسط عضلات المعدة والصمام الذي يفصلها عن المريء مما يسمح بخروج محتوياتها خلال المريء؛ ومن ثم إلى الخارج وتعدد أسبابه، ولكن ما يخص الجهاز الهضمي منها هو ما يتبع الشعور بالغثيان مثل الاضطرابات المعدية أو المعوية وبعض مشاكل الضغوط النفسية والتوتر.

**العلاج الصيدلي:**

علاج القيء التقليدي (الصيدلي) بمركبات الميتوكوبيراميد والدميريرون

.Dampridone و Metoclopramide

## العلاج بالطب الأخضر:

### القرنفل:

يغلي القرنفل مثل الشاي (من الممكن غليه ومن الممكن صب الماء المغلي عليه) ويشرب قبل الأكل، أو أثناء نوبات القيء.

### الرمان:

يؤكل الرمان بقشره في الفترات التي يهدأ فيها الإحساس بالغثيان أو القيء، ومن الممكن تحفيف قشر الرمان ثم طحنه واستخدام مسحوقه لعمل مشروب مغلي يشرب دافئا أو باردا قبل الأكل بربع الساعة.

### النعناع (Peppermint):

يغلى النعناع (الأوراق الخضراء أو المجففة) ويشرب قدر كوب صغير قبل الأكل وبين الوجبات، ومن الممكن وضع قطرات قليلة من زيت النعناع على قليل من الماء أو الليمون.

### الكمراوية:

تغلى الكمراوية جيدا في إناء مغطى ثم تصفى وتحملى بقليل من العسل وتشرب قبل الأكل.

### الزنجبيل (Ginger):

يخفف الزنجبيل جميع حالات القيء التي لها أسباب هضمية أو التي ترجع أسبابها إلى الجهاز العصبي أو حتى القيء نتيجة الأعراض الجانبية لبعض الأدوية يمكن أخذ جذور الزنجبيل الطازجة ومضغها أو العض عليها أثناء نوبات القيء أو عمل من جذوره الجافة مشرب عشيا.

### المقرقة (Cinnamon):

بالمقرقة بعض المواد التي تخفف من الشعور بالغثيان وبالتالي تكسر الحلقة التي

تصل بالغشيان إلى القيء.

كما أن هناك مجموعة من الأعشاب تفضل في نوبات القيء مثل: شينج البابونج والشبث والكافور والشعير والزيتون ومن الفواكه الرمان والقراولة والجوز الكمثري.

### قرحة الإثني عشر

(Duodenal ulcer)

يطلق مصطلح قرحة الإثني عشر على القرحة التي تصيب بطانة الإثني عشر وهي الجزء الأول من الأمعاء، وتعرف أيضاً بالقرحة الببسينية لأنها تحدث في المناطق التي تتعرض لتأثير الأنزيم الهاضم الببسين (Pepsin)، وتزيد خطورة قرحة الاثني عشر بزيادة العمر، والسبب الرئيسي في هذه القرحة بكتريا تسمى هيليكوباكتر بيلوري (*Helicobacter pylori*) وهذه البكتريا وجدوا أنها تنشط مع زيادة الضغوط العصبية والقلق والتوتر وفي الأشخاص الذي لديهم حساسية بالجهاز التنفسي كما أن للقرحة أسباباً أخرى أهمها تناول الأدوية اللاستروبيدية المضادة للالتهاب (NSAIDs) مثل الأسبرين (Aspirin).

### للوقاية:

الوقاية من قرحة الإثني عشر تلخص في التجنب للأدوية التي تسببها، والتخلص من المشاكل النفسية والضغوط العصبية والأكل على فترات متقطعة كميات قليلة من الطعام والامتناع عن التدخين والحد من شرب الشاي.

### العلاج الصيدلي:

أشهر الأدوية هي مانعات  $H_2$  ( $H_2$  blockers) والتي تحد من الحموضة التي تسبب تآكل جدار الأمعاء، ومعها يدخل الببسين (Pepcid) والتاجمت Tagamet والزنثاك Zantac واللوزيك Prilosec.

## العلاج بالطب الأخضر:

### الزنجبيل (Ginger):

بالزنجبيل إحدى عشر مركبا لهم تأثير مضاد للقرح، وهذه المركبات مرتين من الأكبر إلى الأصغر تركيزا هي: جلول وجنجيرون وكرمين وبيتا ييزالين وجنجيرون ربيتا سيز كيفيلاندرين وبارادول.

إن هذه المركبات الدوائية بديل عشبي للسيميتدين (Cimetidine) (التاجت Tagamet) والرائيتدين (Ramitidine) (زانتاك zantac) والفاموتيدين (Famotidine) (Pepcid).

إن توليفة الزنجبيل بعسل النحل مفيدة، يؤخذ الزنجبيل الجاف ويغلي ثم يخلى بعسل النحل لعلاج القرحة.

### عرق السوس (Licorice):

يحتوي عرق السوس على العديد من المركبات المضادة للقرحة والتي تسهم في علاجها منها حمض الجليسريزيك Glycyrrhizic، كما أن عرق السوس ومستخلصات آمنة في الاستعمال الطبيعي ولما كان عرق السوس في حالة القرحة قد يسبب احتباسا بالسوائل وفقدنا للصدوديوم والبوتاسيوم فقد يؤدي إلى ضغط الدم المرتفع؛ ولذلك هناك مستحضرات تجارية من عرق السوس تسمى عرق السوس المعالج (DGL) (Deglycyrrhizinated) إن هذا المركب يحمي بطانة الجهاز الهضمي خاصة من التأثير المنشط للقرحة والذي تسببه أودية المسكنات وعلى رأسها الأسبرين.

### الجذر الأصفر yellow root

الجذر الأصفر مضاد حيوي يعمل على مقاومة بكتريا (بيلوري) المسببة للقرحة والمساعدة في استفعالها يمكن استعمال أعشاب الجذر الأصفر كصبغة، توضع معلقة كبيرة من الصبغة على المشروب المحبب (الشاي - العصير - ... إلخ) ويشرب ثلاث مرات يوميا.

## الكروبيبا (Cabbage):

يعتبر عصير الكروبيبا الذيء علاجاً شعبياً رائعاً للقرح، ويحتوي هذا العصير على كميات كبيرة من مركبين مضادين للقرحة هما الجلوتامين (Glutamine) وميثيل ميثونين (S-methyl-melhiomine).

ولكن المطلوب كمية كبيرة من عصير الكروبيبا لتعطي الأثر المطلوب إذ إن المطلوب ربع لتر يومياً وهذا أمر فيه شيء من الصعوبة.

## الأذريون (Calendula):

مضاد للبكتريا مضاد للفيروسات -مضاد للفطريات- منشط للمناعة، هذا العشب مفيد جدا في حالات الحموضة خاصة أعراض الالتهاب المزمن للمعدة وللأمعاء والنانج عن القرحة (Hypersencretory Gastritis).

يمكن إعداد منقوع من العشب الجاف أو أخذ الصبغة لهذا النبات مباشرة.

## البابونج (Camamile):

البابونج علاج مثالي في حالات القرحة المزمنة، ويستعمل البابونج على نطاق واسع كمهضم، كما أنه مضاد لالتهابات القرحة ومطهر لها ومضاد للتقلصات.

## الرواند (Rhubarb):

يفيد الرواند في حالات الحموضة وحالات القرحة الناشئة لاحتوائه على عدد من المركبات المضادة للحموضة والمعادلة للحمض الذي يقوم بإزالة الغشاء المبطن للمعدة والأمعاء يستخدم كشراب.

## الكركم (Turmeric):

الكركم من أعشاب المطبخ، ويستعمل بكثرة في الأكلات، ويعتبر من أرخص علاجات القرحة، حيث إنه رخيص الثمن، يمكن استخدام المسحوق مباشرة أو وضعه مع الأكلات.

## إكليلة المروج (Meadow sweet):

من الغريب أن إكليلة المروج تحتوي على الساليسيلات وهي المادة الموجودة بالأسبرين، ولكنها رغم ذلك تعالج القرحة؛ وذلك لأنه مدمج في مركبات أخرى تمنع من تأثيره على القرحة بوجود التانينات والجليكوزيرات والقينولات إن الزيت الأساسي لإكليلة المروج له تأثير مضاد للقرح، وهي كذلك يوصى بها في الحموضة وفي سوء الهضم.

## عنب الأحراراج (Bilberry):

يحتوي على مواد تسمى انثيانوريرات Anthcyanosides التي تحمي من القرحة لأنها تساعد على تكوين المخاط الذي يحمي بطانة المعدة من الإلتهابات الهاجمة.

## التوت الأزرق Blueberry

يحتوي أيضاً على الأنثوسيانوزيدات مثل العشب السابق.

## الجنتيانا (Gentian):

إحدى الأعشاب المرة التي تزيد من إفراز اللعاب وإفراز المعدة والتي تفيد في علاج القرحة، وغالباً ما تستعمل الجنتيانا مع الزنجبيل أو عرق السوسن.

## الثوم (Garlic):

كما هو معروف فإن الثوم مضاد حيوي (بكتيري فيروسي فطري) واسع المجال؛ ولذلك فهو ذو تأثير عظيم على بكتريا H.pylori المسببة للقرحة، يمكن أخذ فصوص الثوم كاملة أو فرمها، يمكن أخذها مع الحساء أو تناولها مع الجزر والقلقل الأحمر.

## الفلفل الأحمر (Red pepper):

الشائع أن التوابل الحارة تسبب القرحة، ولكن الحقيقة العلمية توضح أن بالفلفل الأحمر مادة الكابسايين Capsaicin التي تعطي طعمه الحار هي مادة مضادة للقرح.

الأفاناس (Pineapple):

يحتوي على كمية من الجلوتامين Glutamine وهو مركب مضاد للقرح، وعلى كمية من البروملين Bromelain وهو مادة مساعدة على الهضم وتساعد في علاج القرحة.

الرمان (Pomegrante):

تعتبر المادة الداخلية للرمان وهي التي تقسم لفصوص من الأعشاب التي أعطت نتائج عظيمة في علاج القرحة؛ لأنه تدبغ جدار المعدة وتجعله غير قابل للقرح.

### الانتفاخ (Flatulance)

الانتفاخ هو الذي يسمى الأرياح أو تطيل البطن، ومن أعراضه المغص الذي لا يزول إلا بعد إطلاق الغازات المعوية وخروجها من فتحة الشرج، وأهم أسباب الانتفاخ الهواء الذي يتم ابتلاعه أو تناول الوجبات الغنية بالألياف أو البقوليات أو فيروس يصيب الجهاز الهضمي أو التخمر، وتنتج معظم الغازات في الأمعاء بسبب التشويات غير المهضومة، والأمعاء لا تفرز الأنزيمات الضرورية لهضم التشويات وإنما يتم ذلك في المعدة.

### للوقاية:

الوقاية من الانتفاخ بتناول الوجبات المتوازنة مع الابتعاد عن القلق والتوتر، كما يمكنك معادلة الغازات ببعض المركبات خاصة مركبات جلاكوسيرين مع تجنب مضغ اللبان.

العلاج التقليدي يكون عن طريق السيميثيكون والفلاتيديل Simethcone و Flatydyل.

### العلاج بالطب الأخضر:

البردقوش (Marjoram):

البردقوش يغلي ويشرب كالشاي مساءً وصباحاً فإنه يطرد الغازات.

## الزعرور وزيت الزيتون:

أكل الزعرور مع زيت الزيتون صباحاً يقي الانتفاخات طوال اليوم حتى اليوم التالي.

## الكمون:

يغلي الكمون جيداً في إناء مغلي للاحتفاظ بمواده الفعالة ثم يحلى بعسل النحل أو سكر النبات ويشرب قدر كوب صباحاً ومساءً.

## الينسون والكراوية:

هذه الحبوب متوفرة وسعرها زخيف وهي تعمل على تهدئة اضطرابات المعدة الأمعاء والتخلص من الانتفاخات.

## النعناع:

يغلي النعناع ويحلى ويشرب كمشروب عشبي صباحاً ومساءً وحين تسبب الانتفاخات في مفض.

## الأعشاب المتنوعة:

أي عشب يلفظ الجهاز الهضمي فإن له دور في تقليل الانتفاخات وطرد الغازات وهناك الكثير من هذه الأعشاب التي تحتوي على المواد الكيميائية الطاردة للغازات، وعلى سبيل المثال:

الكافور والبيوجينول والقرنفل والشمر والشبث والمريمية والريحان والبابونج والقرفة والثوم والخزامي والزنجبيل والليمون وجوزة الطيب والطرخشقون والعرعر والزعفران والكرفس والزيزفون.

كل هذه الأعشاب سالفة الذكر لها دور في علاج الانتفاخات وعليك أن تتقي ما يناسب ذوقك طعاماً أو استخدام أمزجة الأعشاب، كالينسون مع الزيتون والنعناع أو الكراوية مع الشمر، أو الكافور مع المشول والقرنفل وهكذا.

### عسر الهضم (Indigestion)

هناك العديد من الأعشاب التي تساعد على التخفيف من آلام عسر الهضم، وتعمل على فتح الشهية.

العلاج بالطب الأخضر

البابونج (Camomile):

البابونج من المواد الطاردة للغازات المملطة للمعدة وهو فعال جداً في حالات عسر الهضم خاصة لمن يتناولون الطعام ثم يتوجهون للنوم، مشروب البابونج له تأثير جيد، ولكن التأثير الممتاز لصبغة البابونج.

النعناع الفلفلي (Peppermint):

يخفف النعناع اضطرابات الهضم والعديد من أسباب المغص وسوء الهضم ويشرب النعناع كمشروب عشبي مركز في حالة الإحساس بعدم الشبع مع الامتلاء أو وجود شعور بعدم الرغبة في الطعام.

حشيشة الملائكة (Angelica):

جذور الأنجليكا أو حشيشة الملائكة فعالة جداً في علاج عسر الهضم وما تصاحبه من اضطرابات هضمية، كما أن العشب يساعد في علاج تقلصات المعدة الخفيفة والمستمرة، وله أثر جيد في حالات انعدام الشهية، والجرعة اليومية المقترحة هي صنع مشروب عشبي بوضع ثلاث ملاعق من العشب الجاف إلى ما يعادل كوب متوسط من الماء وشربها قبل الأكل وبين الوجبات.

الزنجبيل (Ginger):

فوائد الزنجبيل مؤكدة بالنسبة للدوار والغثيان والحموضة والمغص ولذلك هناك مشروب الزنجبيل لسوء الهضم وهو عبارة عن ملعقة صغيرة من الزنجبيل توضع في

ماء مغلي وتشرب مع الوجبات وفي أثنائها، إن هذا يعمل على تحفيز انقباضات العضلات الموجبة التي تحرك الطعام خلال الأمعاء أثناء الأكل، وبهذا تساعد على الهضم وتعالج مشاكل سوء الهضم.

#### البردقوش (Marjoram):

البردقوش يعتبر نوعاً من أنواع النعناع العطري؛ ولذلك فإن له فوائد المملطفة المهضمة، ويستخدم البردقوش لعلاج عسر الهضم بطريقتين، طريقة الوقاية وهي عن طريق مضغ العشب، وطريقة العلاج وهي عن طريق تحضير مشروب البردقوش المركز لعلاج آلام عسر الهضم كالمغص والتقلصات.

#### الببايا (Papaya):

نوع من الفواكه يشبه الأناناس وهو يحتوي على أنزيمات محللة للبروتينات؛ وبالتالي تقلل الحمل المناط بالأمعاء في عملية الهضم مما يساعد على سهولة الهضم.

#### الأناناس Pineapple:

يشرب عصير الأناناس الطازج قبل وجبات الطعام الدسمة خاصة وجبات البروتينات الحيوانية؛ لأنه يساعد على هضم البروتينات بصفة خاصة.

#### التين Fig:

من الفواكه ذات الأثر المحبب للجهاز الهضمي، والتين يحتوي على عدة أنزيمات تعمل على تسهيل هضم الدهون والبروتينات ومنع تخمر النشويات، وتساعد على حركة الأمعاء وسرعة إفراغ محتويات المعدة إلى الأمعاء مما يساعد في إنجاز عملية الهضم في سهولة ويسر.

#### اللفل الأحمر Red pepper:

يستخدم المنود والصينيون التوابل في معالجة سوء الهضم، وعلى رأس هذه

التوابل الغفلة الأحمر فهو فاتح للشهية مساعدا على الهضم.

الروبيوز Robibass:

استخدم مشروب الروبيوز بداية كملطف لحالات المغص لدى الأطفال، ثم ظهرت أهميته كمساعد لعمليات الهضم والاستفادة من الطعام وهو من المشهيات.

- الأعشاب الطاردة للغازات:

تعتبر الغازات والأرياح من أكثر الأسباب المؤدية لسوء الهضم والمغص والتقلصات، وهناك أعشاب متنوعة لطرد الغازات ذكرت في علاج الانتفاخات، وعلى سبيل المثال: الكزبرة وجوزة الطيب والنعناع والبصل والمرمية والبقدونس والزعرور والكمون والنعناع واليسون والزنجبيل، كما أن هناك الجبهان والشاي وإكليل الجبل والليمون والأرقطيون وغيرها الكثير اختر ما يناسبك ويناسب تذوقك.

### تنظيف المعدة (Stomach wash)

المعدة من أجهزة الجسم التي تعتبر خط المواجهة الأولى للمواد التي تدخل الجسم فهناك المواد الملوثة وهناك الأطعمة المعالجة وراثياً وإشعاعياً وهرمونياً، وهناك الأغذية المسممة وغيرها، ومن حين لآخر يجب أن تنظف المعدة لتستطيع مواصلة عملها.

### العلاج بالطب الأخضر:

البصل onion:

يعصر البصل ويشرب ماء البصل صافياً أو يخفف بالماء مرة كل شهر.

النعناع (Peppermint):

تعصر أوراق النعناع ويخلط عصيرها بالعسل وتشرب على الريق.

**الهليلج:**

يؤخذ فنجان من الهليلج المطحون، ويضاف على ربع كيلو عسل نحل من النوع الجيد، وتؤخذ ملعقة على الريق يوميًا ثم يتبع ذلك شرب كوب لبن حليب بارد.

**السنتوت:**

يؤخذ السنتوت مع عصير البصل أو مع العسل النحل فهو عظيم النفع لتنظيف المعدة وغسلها.

**تقوية المعدة****الثوم (Garlic):**

يفرم الثوم ويعجن في العسل (بمقدار 3 فصوص ثوم لكل ملعقة كبيرة أو فنجان صغير من عسل النحل ويؤكل على الريق).

**البابونج:**

يغلى البابونج كالشاي، ويحلى بعسل النحل ويشرب قبل النوم.

**البردقوش والنعناع:**

يشرب يوميًا كوب صغير من مغلي البردقوش مع كوب من مغلي النعناع. ملحوظة: الإكثار من البردقوش يضعف جنسيًا.

**الينسون والكراوية:**

يغلى الينسون جيدًا وتغلى الكراوية جيدًا (كل على حده) ثم يشرب كوب مساء وكوب صباحًا.

**الرمان والشمر:**

يؤخذ قشر الرمان المجفف في الظل، ويطحن ويؤخذ منه قدر فنجان، ويضاف

عليه فنجان من الشمر المطحون، ويؤخذ منه ملعقة سفوف على الريق مع اتباعها بكوب من الحليب المحلى بعسل النحل.

### التهاب المعدة (Gastritis)

#### زيت الورد:

توضع 7 قطرات من دهن الورد على كوب حليب، ويشرب قبل النوم يومياً، وعن الشعور بالآم التهاب المعدة يمكن شرب هذا المشروب صباحاً ومساءً.

#### مجموعة الأعشاب:

يؤخذ ملعقة من العرقسوس وملعقة من الزعر وملعقة من البابونج وملعقة من الحبة السوداء وملعقة من الحلية المطحونة وملعقة من بذر الكتان المطحون وملعقة زهر اليزفون، ويغلى الكل معاً غلياً جيداً، ثم يبرد ويصّب في زجاجة تحفظ في مكان بارد ويشرب ملعقة مثل الأكل.

#### الحبة السوداء:

تعجن الحبة السوداء في عسل النحل ويحلى بها كوب من الحليب أو توضع على علبه زيادي وتؤكل مساءً.

#### الرمان:

يجفف قشر الرمان في الظل ويطحن ويصفى ويوضع قدر معلقة من المسحوق على قدر معلقين من عسل النحل ويؤكل صباحاً ومساءً، ومن الممكن شرب الزنجبيل بعدها.

### نزيف المعدة (Haemoptysis)

هناك عدة أسباب لنزيف المعدة، أشهرها وأخطرها القرحة النشطة، وهناك دوالي المريء التي تفتح في المعدة أو دوالي جدار المعدة.

## العلاج بالطب الأخضر:

### الصفصاف:

يغلى لحاء الصفصاف جيدًا ثم يحلى بعسل (قدر ثلاث ملاعق عسل نحل كبيرة) على فنجان من مغلي الصفصاف، ويشرب عند حدوث التزيف، ثم يؤخذ قبل النوم وصباحًا على الريق.

### البلسان:

تؤخذ ملعقة من دهن البلسان على الريق ثم تشرب الحبة السوداء غير محلاة.

### النعناع:

يؤخذ نعناع أخضر ويعصر وذلك بعد فرمه وضغطه في قطعة قماش، ويؤخذ منه قدر ملعقة صغيرة على كوب ماء بارد عليه بضع قطرات من الخل ويشرب بغد الإفطار وبعد العشاء.

### اللبن مع العسل:

كوب من اللبن المثلج المحلى بعسل النحل الجيد ثم يتبعها بأكل رمانة كاملة بقشرها ومحتوياتها الداخلية.

## المعدة المضطربة

المعدة المضطربة هو مصطلح يطلق حينما تتعدد آلام المعدة بين التقلصات الرقمية والمغص المستمر وسوء الهضم مع وجود الانتفاخات والشعور بالامتلاء مع التهاب المعدة وتعرضها للتزيف أو لوجود قرحة بها.

## العلاج بالطب الأخضر:

### الجنسنج:

تغلى جذوره جيدًا ويشرب منه صباحًا ومساءً فهو مقوي لجدار المعدة ومنشط

لبناء الحملات كما أنه مضاد حيوي (بكتيري - فطري - فيروسي) مفيد في القضاء على جراثيم المعدة.

**النوع:**

يغلى النوع الأخضر مع حبة السوداء ويحلى بالعسل.

**مجموع المعدة:**

يؤخذ فنجان حبة سوداء مطحونة وهليلج أسود قدر نصف فنجان مع نصف نجان حب الرشاد ونصف فنجان حصى البان (إكليل الجبل) مع نصف فنجان زنجبيل وربع فنجان من الفلفل الأبيض وملعقة من الصبر السقطري، وتكون جميع هذه الأعشاب مطحونة، ويخلط الجميع سوياً ويسف من ذلك يوسياً ملعقة صغيرة على الريق مصحوباً بكوب من الحليب (والتحلية حسب الرغبة) وجذا لو كانت بعسل النحل).

## الأمعاء

### الإسهال (Diarrhea)

#### تعريف:

الإسهال عبارة عن إخراج براز مائي بصورة متكررة على غير المعتاد والإسهال نفسه ليس مرضاً، وإنما هو من الأعراض المصاحبة للعديد من الأمراض التي تتراوح من الأمراض العادية إلى الخطيرة وفي أحيان كثيرة يكون الإسهال وسيلة الجسم لتخليصه من السموم أو التسمم الغذاء ويتنوع علاج الإسهال حسب طبيعته، فهناك الإسهال الذي يختلط بالمخاط فهو يسبب الطفيليات، وهناك الفضلات الخضراء ذات الرائحة الكريهة وهي تعني سوء الهضم، وهناك الدم في البراز الذي يعني العدوى البكتيرية، وهناك الديدان التي قد ترجد مع الإسهال وهناك علامات تستدعي سرعة التدخل لوقف الإسهال منها الحمى الشديدة، وظهور علامات الجفاف (اللسان

الجفاف، والجلد الجاف، والعيون الغائرة) ووجود الدم بالبراز.

والإسهال ينتج إما من زيادة حجم السوائل في البراز أو زيادة حركة الأمعاء ومن أعراضه تكرار التبرز مع كون البراز شبه سائل مع اضطرابات حركة الأمعاء والتي تظهر في شكل مغص ومن أسباب الإسهال في الجهاز الهضمي أمراض العدوى البكتيرية أو الطفيلية أو الفيروسية والالتهابات كالتهاب القولون وهناك عدم ضبط الطعام والتسمم الغذائي والتوتر.

### للوقاية:

الوقاية من الإسهال يكون بتجنب الأطعمة الحريفة والامتناع عن أنواع الأطعمة التي تسبب الحساسية لبعض الناس كاللبن أو الأسماك المعلبة أو الأسماك المملحة.

### العلاج الصيدلي:

العلاج التقليدي يكون عادة بمحلول معالجة الجفاف وبعض أنواع المضادات الحيوية المؤثر على بكتريا الجهاز الهضمي أو بقائلات الطفيليات، وهناك بعض الأدوية التي تقلل من حركة الأمعاء مثل الأيموديوم Imodium والبزمول Bismal، وهناك الأدوية التي تساعد على تكون كتل من الطعام مثل السمكيا Smecta والكابكت Dapect والأيدسليفوريك Erceformyl وغيرها كما أن هناك الأغذية المساعدة كالجوز والبطاطس والأرز والتفاح والموز والخشاف.

### العلاج بالطب الأخضر:

#### الشاي (Tea):

يعتبر الشاي المعتاد هو من أكثر المواد القابضة في الأعشاب لاحتوائه على التانينات Tnins وهي التي تعمل على قبض الأنسجة وهذا الفعل القابض يقلل من التهابات الحماثل كما أن بالشاي مواد تتحد مع طبقة الرويتر في الأغشية المخاطية المتهبة مما يؤدي إلى زيادة سمكها وبالتالي يبطئ من عملية امتصاص السموم ويحد من الإفرازات.

التوت الشوكي (التوت الأسود) Blackberry:

يحتوي أيضًا على التانينات كالشاي ويقوم بنفس الفعل من حماية الأغشية والفعل القابض.

التوت العليق Rasperry:

هو من أقرب النباتات إلى التوت الشوكي ويشبهه في محتواه المرتفع من التانين سابق الذكر.

الخروب (Carob):

يسف مسحوق الخروب أثناء الإسهال فهو مفيد في حالات الإسهال الذي تسببه العدوى الفيروسية أو البكتيرية، وفي حالات التسمم الغذائي ومن أشهر فعاليته المثبتة في علاج السالمونيلا Salmonella وهو النوع الأشهر من التسمم الغذائي.

عنب الأخرج (Baleberry):

الفاكهة المجففة من عنب الأخرج (وليس الطازجة هي المفيدة في علاج الإسهال الآن المجفف منها غني عادة التانين والبكتين لقلّة تركيز الماء في الشمرة.

التوت الأزرق Blueberry:

له نفس إمكانيات ومحتويات عنب الأخرج في علاج حالات الإسهال الحادة.

العافت Agrimony:

أوراق العافت الأخضر قابضة للأمعاء مما يقلل من حركة الأمعاء؛ وبالتالي من امتصاصها للمواد الضارة.

التفاح Apple:

قلب التفاح بصفة خاصة مليء بالبكتين Pectin والذي يمتص الماء من الأمعاء؛ وبالتالي تتكون كتلة من الطعام مما يعالج الإسهال، وجدير بالذكر أن عصير التفاح منظم لحركة الأمعاء فهو مفيد في حالات الإسهال والإمساك؛ لأن له تأثير مزدوجاً

فيعمل في الاتجاهين يسك الأمعاء في حالة الإسهال ويساعدها في حالة الإمساك.

#### الجزر Carret:

يقطع الجزر وتعمل منه حساء الخضار (جزر سوتيه) فالجزر المطبوخ يعمل على تلطيف الأمعاء ويساعد الحمالات الماصة في الأمعاء على استعادة نشاطها كما أنه يعمل كتلة من الطعام Food bulk مما يقلل فقد الجسم للسوائل.

#### الحلبة Fenugreek:

تحتوي بذور الحلبة على الهلام النباتي؛ وبالتالي فهي تنتفخ في القناة الهضمية وتخفف من الإسهال، ولكن يتصح بعدم الإفراط في الحلبة؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى الإمساك ومتاعب البطن.

#### الحمص:

يقوم بنفس دور الحلبة في الانتفاخ في حال وجوده بالأمعاء، ويمتص الماء من القناة الهضمية مما يجعل البراز متماسكا ويمنع الإسهال ويقلل من محتواه المائي.

#### السنديان Oak:

السنديان أو البلوط يحتوي لحاؤه على مادة قابضة يمكن تجفيف اللحاء وعمل شاي عشبي منه.

#### الرمان Pomegranate:

تحتوي حبات الرمان وبذوره على مادة قابضة تساعد في حالات الإسهال كما أن قشره وزهره يعمل على دبق جدار المعدة والأمعاء وحمايتها من تأثير السموم التي تخرجها البكتريا.

#### جذور القطونا (Psyllium):

عشب رائع في امتصاص الماء ليعطي كتلة حجمية للبراز وهو غني أيضًا بالهلام النباتي.

ملحوظة: قد يسبب حساسية لدى البعض فعليك استخدام قدر صغير أولاً فإن سبب ذلك حساسية فلا تستخدمه مرة ثانية.

#### شاي البابونج Camomile:

يصنع مشروب من شاي البابونج فهو سائل يظل لأطول مدة في الجهاز الهضمي مما يمنع من حدوث الجفاف ويعوض الفاقد من الماء بالتبرز كما أنه يساهم في إعادة الحملات الماصة في الأمعاء إلى عمل.

#### بعض الوصفات العشبية:

- يطحن نبات «أصابع زنب» بعد تنقيته ثم يمزج قدر معلقة صغيرة بعصير الليمون أو البرتقال ويشرب بالماء.
- تحمص ثمار شجرة البلوط (أو اللحاء إن لم توجد الثمار) مع نخالة الذرة ويسف منه قدر معلقة مع كل وجبة.
- يطحن الحمص ويطبخ على النار ويضاف إليه النشا على شكل (مهلبية) ويحلى بعسل النحل ويؤكل صباحاً ومساءً.
- يغلى الجزر مع الأرز غلياً جيداً حتى يطبخ ثم يهرس الجزر بالأرز ويصفى فيشرب العصير الناتج، ويؤكل الطبخ مع شرب كميات من السوائل أو العصائر الطبيعية.
- تطحن الحلبة ويضاف إليها ماء الأرز ويشرب قدر نصف فنجان حتى ينقطع الإسهال.
- تغلى جذور الرمان الجافة ثم تحلى بعسل النحل أو سكر النبات وتشرب على الريق صباحاً وقبل النوم مساءً.
- تنقع قدر معلقة صغيرة من الزيزفون مع قبلها من الزعتر والعرعر في كوب ماء وتشرب ثلاث مرات يومياً.

- يؤخذ مقدار متساو من ثمار السفرجل والجوز مع ملء فنجان صغير من أوراق الريحان والورد والنعمان والزعر.
- يجذ الإكثار من تناول الموز والجوافة والرمان والجزر المسلوق والكوسة المسلوقة والبطاطس المسلوقة، ومن الممكن سف مسحوق الخلبة أو الحمص مع الإكثار من تناول السوائل والعصائر.

### الدوستاريا (Dysentery)

مصطلح يطلق على عدد من الاضطرابات التي تتسم بالتهاب الأمعاء، وتسبب فيها مهيجات كيميائية أو بكتريا أو فيروس أو حيوانات أولية (كالأميبا) أو ديدان أو طفيليات وهناك نوعان رئيسيان للدوستاريا.

1- الدوستاريا الأميبية. 2- الدوستاريا العضوية.

والدوستاريا تؤدي إلى الإسهال وفقدان الماء وظهور الدم أو المخاط أو الصديد في البراز مع المغص بالمعدة والتقلصات بالأمعاء والغثيان والقيء والتعب أثناء التبرز.

### مفاتيح مفيدة:

الراحة التامة في الفراش إلى أن تزول الأعراض لأن الحركة تعمل على سرعة حدوث المضاعفات.

### العلاج بالطب الأخضر:

الرمان (Pomegrante):

يجفف قشر الرمان ويحمص في النار ويطحن ويشرب كالحقوة، ويكون محلي بعسل النحل، ومن الممكن أن يؤخذ قشر الرمان مع القرض ويحمصان ويطحنان معا ويخلط بعسل نحل لعمل معجون ثم يؤكلان، ويعقب ذلك شرب كوب كبير من عصير الليمون أو البرتقال صباحاً ومساءً.

### الزنجبيل (Ginger):

تطحن ثلاث ملاعق من الزنجبيل مع ثلاث ملاعق من الحبة السوداء ويعجنون بعسل النحل ويؤكلون بعد كل وجبة.

### عسل النحل:

يشرب عسل النحل قدر فنجان على أريق وقبل النوم لمدة أسبوع.

### سلطة الفواكه:

يصنع سلطة فواكه من الموز والتفاح والجوافة والأناناس والمان فين لها تأثيرا جيدا.

### خلطة الدوسنتاريا:

3 ملاعق صغيرة من قشر المان المطحون مع مثلها من الحبة السوداء المطحونة والزنجبيل المطحون، ويحلى الجميع بعسل النحل ويضاف إليهم عصير الليمون فإنها تجمع جميع الأعشاب المذكورة سابقا وبها فوائد عظيمة فهي تقضي حتى على الطفيليات المتكيسة التي يصعب علاجها بالدواء الصيدلاني.

### الإمساك (Constipation):

الإمساك يقصد به قلة عدد مرات التبرز مع كون البراز صلبًا، وأهم أسباب الإمساك عدم كفاية مقدار الألياف في الطعام وعدم كفاية السوائل، كما أن الافتقار إلى ممارسة الرياضة مما يساعد على الإمساك لعدم وجود دورة دموية منتظمة.

هناك الأمراض الكثيرة التي تسبب الإمساك مثل الفشل الكلوي وحمول الغدة الدرقية والاكتاب.

وهناك الأمراض الكثرة التي يسببها الإمساك مثل البواسير والتهاب الزائدة الدودية والفتاق والأرق والبدانة.

وتشمل أعراض الإمساك الخمول والمغص والانتفاخات والاضطرابات المعوية وصعوبة التبرز.

للقاية:

تشمل الوقاية من الإمساك إضافة المزيد من الألياف إلى الأطعمة مثل الفواكه الطازجة والخضراوات التمرين على شرب الكثير من الماء تناول الخبز الأسمر ونخالة الدقيق (الردة).

### العلاج الصبلي:

العلاج التقليدي للإمساك يبدأ باللبوس خاصة المحتوى على الجلوسين أو الحقنة الشرجية مروراً بالمليينات المنشطة مثل اللاكتيلوز Lactulose.

### العلاج بالطب الأخضر:

نبات البرغوث (سيليوم):

يستخدم قشر بذور نبات البرغوث كملين.

ملحوظة: تستخدم مجذر لقوتها مما قد يسبب إسهال.

جذور الرواند (Rhubarb):

تستخدم جذور الرواند في حالات الحموضة وحالات الإمساك بنجاح شديد تطحن جذور والرواند، ويصنع من مسحوقها شراب عشبي ملين.

التفاح (Apple):

قلب التفاح يؤكل، أو يصنع عصير من التفاحة كلها يقشرتها وقلبها فهذا العصير منظم لحركة الأمعاء.

شاي البابونج (Camomile):

يصنع مشروب عشبي كالشاي من أوراق شاي البابونج الجافة أو الطازجة

وتشرب ثلاث مرات يومياً.

عرق السوس Licorice:

يشرب عرق السوس غير المحلى أو المحلى بقليل من سكر النبات قبل النوم. ملحوظة: يؤدي عرق السوس في الكميات الكبيرة إلى احتباس الماء والصدوديوم والبوتاسيوم مما يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم؟

الثوم (Garlic):

تؤخذ فصون الثوم أو مفرومها على كمية كبيرة من الماء صباحاً ومساءً.

الكتان (Flax):

تناول قدر ثلاثة ملاعق كبيرة من حبوب الكتان السليمة أو ملعقتين من الحبوب المطحونة مرتين يومياً مع شرب كمية كبيرة من الماء (خمسة أكواب في كل مرة).

جنر قطنون (Psyllium):

تحتوي بذور هذا العشب على الألياف المخاطية وهي بالتالي تمتص جزءاً كبيراً من السوائل الموجودة في القناة الهضمية مما يجعلها تزداد حجماً فيزداد حجم البراز ويضغط على جدار القولون مما يسبب انقباض عضلات الأمعاء.

ملحوظة:

1- قد يسبب بعض الحساسية.

2- يجب شرب كميات كبيرة من الماء حتى لا تصاب بانسداد معوي.

الصبار (Aloe):

الصبار مسهل قوي، فيجب استخدامه بحذر؛ لأنه قد يسبب الإسهال الدفوي.

الثبق Buck thorn:

لثبق خاصية المليينات الهادئة والتي تسهل حركة الأمعاء وخروج البراز غير صلب.

السنا (Senna):

يحتوي على مادة كيميائية ملينة تسمى الأنثراكينونات (Anthra auinanes) وهي مادة قوية تستعمل في حالة الإمساك المزمن.

**ملحوظة:** لا يستخدم في الحمل والرضاعة.

الحلبة Fenugreek:

كما تستخدم في الإسهال تستخدم الحلبة أيضاً في الإمساك لتكوين زيادة في حجم البراز الذي يدفع هذا البراز إلى تحفيز القولون لانقباض عضلاته للإخراج.

**ملحوظة:** يجب شرب كميات كبيرة جداً من الماء لا تستخدم أكثر من ملعقتين صغيرتين في المرة.

الوصفات العشبية:

- كمية متساوية (بقلد ملعقة صغيرة) من عرق السوس والورد والخبيزة والزعرتر تنقع في الماء ويشرب المستخلص المائي للمتنوع صباحاً ومساءً.
- أسلق بعض سيقان الرواند مع كوبا من عصير التفاح وكوبا من الليمون المقشر وملعقة كبيرة من عسل النحل المتماسك.

**ملحوظة:**

الرواند ملين قوي جداً ويستخدم مجذرد وعند تجريب الوسائل الخفيفة الأكثر رقة أولاً.

- الإكثار من تناول بعض الفواكه كالتفاح والخوخ وبعض الحبوب كاللوز والسوداني.

وبعض الثمار كالثوم وبقلة الملك والخبيزة وبعض الأعشاب كالأفستين والبابونج والشمر والعرعر والزعرتر.

## الديدان

الديدان هي كائنات طفيلية تهاجم القناة المعوية للإنسان ومنها الديدان المفلطحة والديدان الدبوسية والديدان الخلفية والمدورة والديدان السوطية والديدان الشريطية.

### العلاج بالطب الأخضر:

الزنجبيل Ginger:

إن جذور الزنجبيل ذات الرائحة النفاذة فعالة جداً في الإقضاء على الديدان، كما أن خلاصة الزنجبيل توقف حياة يرقات الديدان خلال 4 ساعات وتقضي على الديدان البالغة في خلال أقل من يوم.

القرع Pumpkin:

تشمل بذور نبات القرع حركة الديدان المعوية مما يجعلها لا حركة لها، وبذلك يسهل طردها خارج الجهاز الهضمي كلها، وكثيراً ما تستخدم بذور القرع مع أوراق الزنجبيل.

الشيح Warmseed:

يقبض الشيح على كل الديدان فهو مقاوم واسع المجال لك للديدان التي تقتحم جهاز الإنسان الهضمي، والشيح يضاف إلى أنواع الحساء في الحالات العادية، أما في الحالات المزمنة فيتم صنع مشروب مركز من مستخلصه أو يتم استخدام زيت الشيح نفسه.

ملحوظة: زيت الشيح قوي جداً، ويسبب تسمماً حتى في الجرعات الصغيرة فيجب الاقتصاد على شراب الشيح.

الثوم (Garlic):

يستخدم الثوم بنجاح فائق في طرد الديدان الدبوسية وفي العلاج من بعض

الطفيليات المزمنة كالأميبا والجياريا يمكن عصر 5 فصوص من الشوم في كوب من عصير الجزر وشربها على الريق وقبل الغذاء وقبل العشاء.

البابايا Papaya:

تضع بذور البابايا أو تبلع كالأقراص وهي تقضي على الديدان خاصة ذات الأحجام الكبيرة منها.

الكرم Turmeric:

الكرم من التوابل للذيذة، وهو مفيد في علاج (النيماتودا) ويحتوي الكرم على عدة مركبات ذات نشاط مضاد للطفيليات والديدان، وهي من الأعشاب القوية القاتلة للديدان، يمكن أخذ الكرم كمسحوق ويمكن إضافته إلى الأكلات لأنه يعطي طعماً حبيماً.

القرنفل Clove:

يشرب الشاي العشبي للقرنفل لتخلص من الديدان وهو ذو فعالية ضد جميع أنواع الديدان المعوية المختلفة، إذ يحتوي على الأنزيمات المحللة للبروتين والتي تلعب الدور الرئيسي في القضاء على الديدان بالدخول إلى حامضها النووي وتدميره.

الفواكه طاردة الديدان:

الرمان والتين: الأناناس والخبيرة تستعمل لطرد الديدان.

الترمس:

يؤخذ الترمس هو جاف، ويطحن قدر فنجان ويعجن في كوب غسل التحل، وتؤخذ منه ملعقة على الريق يومياً لمدة ثلاث أيام فإته يقتل الديدان ثم تؤخذ شربة خروج لتطرد ما قتل من الديدان.

الزعتر:

يطحن فنجان من الزعتر، ويعجن في برطمان غسل وتؤخذ منه ملعقة يومياً على الريق.

### شاي البابونج (Camemile):

يؤخذ شاي البابونج قدر فنتجان صغير وينقع في كوب ماء ساخن لمدة نصف الساعة ثم يضاف عليه ملعقة زيت زيتون وليمون بتزهير ويشرب دفعة واحدة على الريق ولا يفطر حتى موعد الغداء فإن ذلك المشروب سينظف المعدة م الطفيليات.

### الكرنب (Cabbage):

لحم الكرنب وذلك بتقطيع أوراقه ويضرب في الخلاط مع القليل من الماء ثم يصفى وتوضع عليه البهارات والملح ويشرب قبل النوم، وفي الصباح تؤخذ شربة خروع.

### الحليب:

يؤخذ قدر ثلاثة ملاعق كبار من الحلب، ويطحن جيدا ثم يعجن في كوب عسل على نار هادئة ويؤخذ ملعقة على الريق يوميا لمدة أسبوع.

### الوصفات العشبية:

- يؤخذ مقدار من ورق الثوت مع مثله من ورق الخوخ وسعف النخل ثم يطبخ مع سبع ثمرات من التين ثم يصفى ويشرب من قبل النوم ويؤخذ على الريق عسل النحل.
- يغلي قشر الأترج أو التفاح بالحليب فإنه يقتل جميع الديدان.
- يؤخذ بذر اليقطين (القرع) قدر ثلاث ملاعق كبيرة وتطحن جيدا، وتمزج في كوب من الحليب، ويشرب مساء مع أخذ شربة زيت الخروع في الصباح (وهذه نافعة جدا في حالة الديدان الشريطية).
- يؤخذ 5 فصوص من الثوم مع مقدار مساو في الوزن من الزعتر والبابونج وكف الذنب وأزهار الأتحوان وتنقع في ماء مغلي ثم تصفى ويشرب من الماء.

## الطفيليات المعوية

### تعريف:

الطفيليات هي من الكائنات التي تغزو الجهاز الهضمي وتسبب له أمراض سوء الهضم الإسهال والانتفاخ والمغص والغثيان والقيء.

### الوقاية:

تكون الوقاية من هذه الطفيليات باختصار عن طريق النظافة؛ نظافة الأيدي قبل الأكل ونظافة الطعام نفسه وغسل الخضروات والفاكهة جيدا، وطهر الطعام بصورة جيدة بالغلي أو السلق أو الشواء الجيد.

### العلاج الصبلي:

يعتبر المترونيدازول (Metronidazole) هو العلاج الأشهر والأقوى في علاج جميع الطفيليات وهو مضاد طفيلي واسع المجال ويقضي كذلك على البكتريا اللاهوائية.

### العلاج بالطب الأخضر:

الكينا (Cinchona):

لحاء الكينا هو الذي يستخرج منه الكينية (Quinine) الذي يستخدم في علاج الملاريا وميكروب الملاريا قريب الشبه بالأميبا (Amoeba) في طريقة إحداثه الأضرار بالأمعاء، تتقح نصف ملعقة من اللحاء المسحوق في كوب مغلي لمدة ربع ساعة وتشرب منه ثلاث مرات يوميا.

ملحوظة: طعمه شديد المرارة.

عرق الذهب (Ipecac):

بهذا العشب ثلاث مركبات قاتلة للطفيليات خاصة طفيليات الأميبا والجيارديا

وهذه المركبات هي سيفالين (Cephaline) وإمتين (Emetine) والديهيدروإمتين (Dehydroemetine)، وتستخدم صبغة عرق الذهب بواقع 30 نقطة من صبغة عرق الذهب على كوب من الماء.

الختم الذهبي (Golden seal):

هذا العشب غني بمادة البربرين (Berberine) المادة الفعالة ضد الأميبا وهو شبيه بمادة الميترونيرازول.

**ملحوظة:**

1- هذا العشب قوي وله أعراضه الجانبية وهو سام في الجرعات العالية.

2- يمنع أخذه للحوامل؛ لأنه عشب مجهض.

البابايا (Papaya):

تحتوي على مركبات مطهرة وقاتلة للطفيليات والديدان والمركب الفعال هو مركب الكارينين (Carpaine) وتمضغ بذور البابايا أو تطحن بذورها وتضاف إلى عصير الفاكهة، ويمكن عمل مشروب عشبي بمسحوق بذورها مع تحليته بعسل النحل.

الكبابية (Cubeb):

نوع من التوابل شبيه بالفلفل الأسود وهو شديد الفعالية في علاج الدوستاريا الأميبية، ويمكن وضعه في الحساء أو على الأطعمة المختلفة.

الراسن (Elecampane):

يحتوي الراسن على اثنين من المركبات المضادة للأميبا الأنتولاكلتون (Alantolactone) وأيزوالانتولاكلتون (Isoalantolactone) وهو من النباتات الآمنة.

يغلى الماء ويضاف إليه قدر ملعقة صغيرة من العشب الجاف، ويشرب ثلاث مرات يومياً.

**ملحوظة:** يسمى الراسن بزهرة الشمس البرية.

الأنبي (Annie):

ويسمى الأنبي الحلوة (Sweet Annie) المادة الفعالة ضد الأميبا فيه هي مادة الأرتيميزينين (Artemisinin) وهي مادة فعالة في صورتها الخام، ولكنها في الجرعات العالية قد تسبب تسمما ولذا تستخدم بجرص، يصنع منها مشروب مغلي كالشاي.

الشيح:

يفلى الشيح قدر ملعقة صغيرة في كوب ماء، ويشرب كمشروب عشبي، ومن الممكن أن ينقع الشيح في الماء طوال الليل ويشرب صباحا محلى بالعسل.

الثوم والبصل (Garlic & onion):

الثوم والبصل من المطهرات المعدية والموية ومن المضادات لكافة أنواع الكائنات الغازية للجهاز الهضمي، سواء كانت بكتريا أو فيروسات أو طفيليات أو فطريات أو ديدان لذا ينصح باستخدامها على نطاق واسع في حل جميع مشاكل الجهاز الهضمي وتنظيفه وتقيته.

### القولون العصبي (Spastic colon)

عبارة عن مجموعة من الأعراض المرضية عبارة عن مغص شديد بالطن مع وجود غازات وانتفاخات وإمساك مع فترات متقطعة من الإسهال، وأهم أسبابه نقص الألياف في الغذاء، وعدم الانتظام في الطعام، ونقص الألياف في الغذاء، وتسوء الأعراض عند نقص المكونات الأساسية في الطعام (الطعام السريع Take away)، وفي فترات التوتر العصبي، وتتراوح شدة المرض بين التويبات البسيطة إلى التقلصات التي تصل بالمريض إلى وحدة الطوارئ.

**للوقاية:**

من طرق الوقاية الفعالة الإكثار من الوجبات الغنية بالألياف مثل الخضراوات النيئة والفواكه الطازجة مع ممارسة الرياضة والإقلال من التوتر.

## العلاج الصيدلي:

علاج القولون أو متلازمة القولون المضطرب (Irritable bowei synolrame) العلاج التقليدي يكون بمضادات التقلصات والأدوية المهدئة للمغص ثم علاج الأعراض كل على حدة كعلاج القيء إن وجد والانتفاخات مع علاج الإسهال أو الإمساك، والحبوب الصيدلانية الغنية بمواد مستخلصة من الألياف النباتية أو نخالة القمح (الردة).

## العلاج بالطب الأخضر:

### القرع:

يؤكل القرع مسلوقة في اللبن محلى بعسل النحل فإن له فائدة عظيمة وهو ملطف للأمعاء معالج لتلازمة القولون العصبي.

### السمسم:

يؤخذ زيت السمسم (الشيرج) ويغلى على نار ثم يعبأ في قارورة وتؤخذ منه ملعقة قبل الأكل.

### الهليون:

يسلق الهليون حتى يتضج ثم يؤكل مرة أسبوعياً فإنه يساعد القولون على التخلص من الانتفاخات والمغص.

### الزعرتر:

يؤكل الزعرتر بزيت الزيتون يومياً لحين استقرار حالة القولون وذهاب المغص.

### حب الغار:

يطحن ربع كيلو من حب الغار ويعجن في كيلو من عسل النحل وتؤخذ ملعقة بعد الأكل ثلاث مرات يومياً أو يسف يومياً بعد الإفطار.

## الزنجبيل (Ginger):

يسف مسحوق الزنجبيل على الريق أو يعمل منه مشروب عشبي ويحلى بسكر النبات أو عسل النحل ويشربه صباحًا على الريق ومساءً قبل النوم.

## وصفات عشبية:

- يؤكل المخلب مع حب الرشاد والزنجبيل والصب السقطري مع سكر النبات (يطحن الجميع وتسف منه ملعقة صباحًا قبل الإفطار).
- يؤخذ الصبر السقطري مقدار ملعقة مع فنجان شمر وقشر هليونج ويطحن الجميع ويعجن الجميع في ماء النشا لتصنع منه حبوب يؤخذ منه قبل الأكل.
- يعجن فنجان محلب في قدر كوب من عسل النحل، ويؤخذ منه ملعقة قبل الأكل وقبل النوم.
- يغلى القمح أو الشعير مع البابونج، ويشرب منه قدر كوب قبل الأكل ثلاث مرات يوميًا.

كما أن هناك بعض الفواكه الغنية بالألياف والمفيدة في حالة القولون العصبي كالبرقوق والتفاح والموز وبعض الثمار كالبطاطا، وبعض الحبوب كالقمح والشعير وبذر الكتان، وبعض الخضراوات كالخيار والقثاء والكوسة.

## التهاب الأمعاء الغليظة الردي

(Diverticulitis)

## تعريف:

التردب معناه وجود جيوب (ردوب) مختلفة الحجم أو تورمات أشبه بالأكياس في جدار الأمعاء الغليظة، وهذا التردب يزداد مع التقدم في العمر ورغم أن السبب

الحقيقي غير معلوم لهذا المرض إلا أن الشواهد تبين أن الغذاء الذي لا يحتوي على الألياف والأطعمة المكررة تساهم في شكل كبير في الإصابة بالتردب، وأعراض التردب تتمثل في فحوص بالبطن (خاصة الجانب الأيسر) مع وجود ربح أو انتفاخ بالأمعاء وإمساك من حين لآخر وتبرز دماء من حين لآخر، ولكن مشكلة التردب هي الالتهاب؛ لأن التهاب الأمعاء الغليظة الزديبي يتسم بتقلصات شديدة وحصى ورعشة وألم في المعدة مع غثيان وقيء وقشعريرة.

### لوقاية:

يمكن الوقاية من التردب بالعناية بالطعام والإكثار من الألياف الغذائية به (تناول الفواكه والخضراوات الطازجة) مع تجنب الإمساك ومحاولة الذهاب إلى الحمام للتبرز في مواعيد ثابتة وتجنب التعنية أو أن تكون راغباً في التبرز وتؤجل ذلك، وتجنب الأغذية الدهنية والسكريات الخالصة.

### العلاج الصيدلي:

يعالج كل عرض على حدة؛ لأن مجموعة من الأعراض تعطي علاجات مضادة للتقلصات كالباسكوبان (Buscopan) مع علاج القيء ميتوكلوبراميد (Metoclopramide) مع مضادات الانتفاخات.

### العلاج بالطب الأخضر:

الكتان (Flax):

يسف مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من العشب مرتين أو ثلاثة يومياً مع الكثير من الماء.

بندر قطونا (Psyllium):

تحتوي على مقدار مرتفع من الألياف وهي بذلك تزيد من الكتلة الحجمية للبراز وتعالج مشاكل التردب، وهو ملين فعال جداً عدة ملاعق من العشب يومياً مع شرب كمية كبيرة من الماء حتى لا يحدث انسداد في الأمعاء.

## القمح (Wheat):

وخاصة ردة القمح لغناها بالألياف التي يسبب نقصها مرض التردب.

## البرقوق (Prune):

يشرب عصير البرقوق الطازج أو تؤكل ثمراته الغنية بالألياف الحلوة الطعم.

## البطاطا البرية (Wild Yam):

البطاطا البرية تساعد في تخفيف آلام التقلصات لدى مريض التردب وتساعد على العمل كمضادة للالتهابات وتلطف الجهاز الهضمي.

## البابونج (Comomile):

تضاف ملعقتين من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي ويحلى بالسكر النبات ويشرب قدر الإمكان خلال ساعات النهار فهو ملطف ومضاد لالتهابات التردب.

## الغبيراء (Stypenyelm):

يؤخذ لحاء هذا النبات ويسحق بعد تجفيفه ثم يسف أو يغلى في الماء أو اللبن ويشرب، فهو لحاء ليفي يحتوي على عدد من الملقطات والمليينات ومضادات التقلص.

## التفاح (Apple):

التفاح منظم لحركة الأمعاء وهو مفيد في حالات التردب ففي لحظات الإمساك يعمل كملين، وفي حالات الإسهال التي تتم عند الالتهاب الرديبي يعمل كمانع للإسهال.

## الرمان (Pomegrante):

يجفف قشر الرمان ولحاء الثمرة الداخلي، ويطحن ويخلط بالعسل النحل لتكوين عجينة يؤخذ منها صباحاً ومساءً مع شرب الكثير من الماء.

### القرع (اليقطين):

يسلق القرع الغني بالألياف في الماء أو الحليب ويحلى بعسل النحل ويؤكل منه قدر الإمكان.

### وصفات عشبية:

- مقدار من النعناع الفلفلي ومثاله من الناردين والزعرور البري، مع ثمرتين من البطاطا وثمرتين من البرقوق أو التفاح أو الأناناس.
- شيسح البابونج مع النعناع والزنجبيل.

### التهاب القولون (Colitis)

#### تعريف:

هو التهاب بالأمعاء الغليظة في أي جزء من أجزائها (القولون الصاعد - القولون المستعرض - القولون النازل - المستقيم) وهذا الالتهاب يسبب إسهالاً مزمنًا، ويكون الإسهال مصحوبًا بالدماء ومحتويًا على المخاط، وقد يصحب هذا الالتهاب مخص أو حتى أو شعور بالغثيان، وقد يكون أسباب التهاب القولون عدوى بكتيرية أو فيروسية أو الإفراط في تناول المضادات الحيوية.

#### للوقاية:

خلال فترة الإسهال في التهاب القولون تجنب الفواكه النيئة والخضروات غير الناضجة وابتعد عن الألبان.

#### العلاج الصيدلي:

بعض العدوى تعالج بالمترونيدازول (Metronidazole) مع شرب الكثير من السوائل وفي حالة مرض كرون (Crohn) تعطى للمريض حقنة شرجية من الهيدروكورتيزون لعلاج التهاب القولون.

## العلاج بالطب الأخضر:

بذر قطونا (بذر البرغوث) (Psyllium):

من المليينات القوية ويشبه في ذلك عقار الميتاموسيل (Metanyocel) ولكنه في حالة التهاب القولون يعمل على امتصاص السوائل من القناة الهضمية وتكون كتلة حجمية من البراز كما أنه يمنع الالتهاب.

البابونج (Camomile):

يصنع شاي عشبي من شبح البابونج ويشرب عدة مرات خلال فترات النهار وقبل النوم.

الثوم (Garlic):

مهما كانت أسباب التهاب القولون فإن الثوم كمضاد ميكروبي يقوم بعمله تجاه الميكروب سواء كانت بكتريا أو فيروس كما أنه مطهر قوي.

الناردين (valerian):

يخفف الناردين تقلصات العضلات المساء في حالة التهابات كما أن الناردين يساعد في علاج التوتر العصبي بتأثيره المهدئ مما يقلل من أعراض التهاب القولون.

مجموعة أعشاب مفيدة:

هناك الريمان والقرفة والحزامي وحشيشة الليمون وإكليل الجبل (حصى اللبان) والزعر والابليج والنعناع وزهرة الربيع والألفية.

### القولون المقترح

يطلق على هذا المرض المعى الالتهابي أو الأمعاء الملتهبة وهو الالتهاب المزمن للأمعاء (Inflammatory Bowel) ومنه يطلق شديد التقرح يدعى كرون (Crohn)

ويكون الإسهال فيه مزمنًا ومدما مع مغيص بالبطن وإجهاد وفقدان للوزن وأحيانًا تضاحبه الحمى.

### للوقاية:

يمكن الوقاية بالتخلص من الضغوط العصبية وتغيير نمط الأكل وزيادة الألياف بالطعام.

### العلاج الصيدلي:

يعالج تقليديًا بواسطة الكورتيكوزون Corticosteroid وهو كما هو معروف دواء يحيط بالتهابات، ولكن له أعراض جانبية ليست هينة.

### العلاج بالطب الأخضر:

البصل (onion):

يعتبر قشر البصل أهم مادة الإنتاج الكيرستين (Quercetin) وهي المادة ذات التأثير المضاد للتهاب في الأمعاء، يمكن وضع البصلة كاملة بقشرها وطهيها جيدًا ثم تنزع القشرة وتؤكل البصل مع كامل حسائها.

الشاي (Tea):

يحتوي الشاي على التانين (Tanin) المادة القابضة، وهي تخفف أعراض اضطراب الجهاز الهضمي عن طريق تنظيم حركة الأمعاء وتكوين كتلة حجمية تضغط على جدار الأمعاء فتعمل على تحفيز الحركة الموجبة للأمعاء (Peristaltic movment) مما يساعد على التبرز وخروج الفضلات وتنقية الأمعاء مما يسبب الالتهاب.

أعشاب التانين (Tanin herbs):

وهي التي يتوفر فيها التانين مثل الشاي وهي الخروب والجوز وتوت العليق وعنب الدب والميمية.

### الناردين (Valerian):

الناردين علاج له ميزة فوق أنه منظم للأمعاء هي أنه مهدئ؛ ولذلك يعالج التوتر العصبي المصاحب لالتهاب الأمعاء مما يعجل بالعلاج الناجح للسبب الرئيسي في المعنى المقترح.

### بذر قطنونا (بذرة البرغوث) (Qsylum):

يسمى أيضًا حشيشة البرغوث، وهي تساعد الأمعاء في التبرز عن طريق امتصاص البذور للماء الذي في الأمعاء؛ وبذلك تنتفخ ويزداد حجمها وتتضاعف عدة مرات وبذلك تضيف كتلة للبراز فتعالج الإسهال المصاحب لتقرح القولون ويمرورها على جدار القناة الهضمية بتأثيرها اللطيف تساعد على تهدئة القناة المعوية من التقلصات وآلامها.

**ملحوظة:** يجب شرب كمية كبيرة جدًا من الماء معه.

### الأعشاب المساعدة:

كالباونج والنعناع والزنجبيل والبطاطا البرية والبرقوق والتفاح والحلبة والعرق سوس واللبان المر.

## النزلة المعوية (Gastrointevitis)

### تعريف:

النزلة المعوية تعني التهابا بالأمعاء يصيب أساسا الأمعاء الدقيقة ( Small intestine) ولكنه قد يمتد لأعلى ليصيب المعدة أو يمتد لأسفل ليصيب الأمعاء الغليظة، ومن أهم أعراضه النزلة المعوية المغص والتقلصات من ألم بالبطن وإسهال وفقدان الشهية وحمى مع الغثيان أو القيء وفي الحالات الشديدة يصبح الإسهال مدما وأسباب النزلة المعوية كثيرة، ولكنه على رأسها العدوى البكتيرية أو الفيروسية أو

الطفيلية ووجود الديدان والتسمم الغذائي أو استعمال بعض الأدوية والمليينات والمضادات الحيوية التي تحول البكتريا الطبيعية التي تسكن القناة الهضمية إلى بكتريا شرسة تهاجم خلايا الجسم نفسه.

### للوقاية:

الوقاية من التزلات المعوية خير من العلاج؛ لأنها ببساطة تتم عن طريق النظافة والحرص على محتويات الطعام.

### مجموعة الأعشاب اللطيفة:

يؤخذ ملعقة من النيسون والكمون والكروية والشمر بمقادير متساوية، ويغلى جيداً في إناء مغطى ثم يحلى بالعسل، ويشرب منه قدر الحاجة.

ومن الأعشاب المتوفرة أيضاً هناك النعناع والزنجبيل والبابونج ومن الثمار الجوز والقرع والتفاح والأناناس.

### درن الأمعاء

#### (Intestinal tuber culosis)

درن الأمعاء جزء من مرض السل وهو مرض الجهاز التنفسي أساساً، ويتقل من الرتين إلى الأمعاء عن طريق الدم، أو يأتي مباشرة للأمعاء عن طريق شرب اللبن الملوث بالميكروب وتشمل أعراضه الإمساك أو الإسهال وآلم شديد باليطن وهو آلم عشوائي يشمل البطن كله مع النزيف المعوي والهزال والأنيميا وحالة الضعف العام.

### العلاج بالطب الأخضر

#### الشاي (Tea):

يؤخذ الشاي أو الخروب أو عنب الديب كمواد قابضة تساعد الأمعاء على حركتها ومقاومة انسدادها أو توقفها.

زيت السمسم (Sesam oil):

لعلاج الإمساك في حالة وجود إمساك مع الدرن.

الغافث Agrimony:

وذلك لتنظيم حركة الأمعاء وعلاج حالات الإسهال المزمن الذي قد يصاحب

بعض مرضى درن الأمعاء.

شبح البابونج (Comomile):

مطهر للأمعاء ومسكن لآلام التقلصات المصاحبة للمرض ويمكن الإكثار من

أكل الرديكية والثوم والبصل والحبة السوداء والعلس.

## الشرح

### البواسير (Piles) (Hemorrhoids)

البواسير عبارة عن أوردة متضخمة في منطقة أسفل المستقيم وداخل حول فتحة الشرج، الضغط الزائد (مثل التعنية أثناء التبرز) أو الكحة المزمنة والغذاء غير المناسب والإمساك المزمن والحمل والوراثة كلها عوامل تزيد الفرص للإصابة بالبواسير، هناك نوعان من البواسير: البواسير الداخلية والتي يصحبها دمء بالبراز، والبواسير الخارجية وهي التي تسبب ألماً شديداً خاصة إذا أصيبت بالقرح أو عند الاحتكاك وتحدث نتيجة لتجلط دموي أسفل الجلد المحيط بالشرج

للقاية:

زيادة كمية الألياف والسائل وتجنب التعنية مع علاج الإمساك المزمن والامتناع عن التدخين.

### العلاج الصيدلي:

لبوسات ودهانات الكورتيزون أو الاستئصال الجراحي.

## العلاج بالطب الأخضر:

زيت اللافندر (Lavender):

بدلك النسيج المتهيج بركة بطبقة خفيفة من زيت اللافندر مع عدم الضغط أم الاحتكاك.

التنعاع الفلفلي (Peppermint):

تصنع لبخة من الأوراق الخضراء للنعاع، ويخلط مع قليل من الملح، وتضمد به البواسير فإنه يسكن آلامها، ويشفي جراحها، وتستمر بذلك حتى تزول.

### الالتهاب الكبدي (Hepatitis)

هو التهاب يصيب الكبد، وفي مراحله الأولى يحدث تضخم في الكبد مع حمى وإرهاق وغثيان وقيء وإسهال وققدان شهية، ثم ظهور اللون الأصفر الناجم عن وجود كمية هائلة من مادة الصفراء (Bilirubin) بالدم يظهر على الجلد والعينين ويصبح لون البول قاتماً نظراً لخروج الصفراء مع البول.

الالتهاب الفيروسي الحاد سببه عدوى فيروس بأي نوع من أنواع الفيروسات، والأنواع الثلاثة الأكثر وجوداً (A)، (B)، (ج) أو فيروسات A,B,C.

فيروس (A) ينتقل خلال الماء والطعام الملوث.

فيروس (B) عن طريق عمليات نقل الدم، السرنجات الملوثة، الممارسة الجنسية.

فيروس (C) عن طريق عمليات نقل الدم الملوث.

وأشهرهم هو فيروس (A) المعدي والذي يزيد من شراسته أمراض سوء التغذية وإدمان الكحوليات وقلة مناعة الجسم، وهناك الالتهاب غير الفيروسي مثل التهاب الكحوليات أو العقاقير مثل عقار (الأسيتامينوفين).

## للحماية:

النظافة الشخصية والاعتناء بنظافة الطعام، التأكد من سلامة الدم، الكشف الدوري على الكبد لمعرفة تضخمه والكشف في الدم على دلالات الفيروسات مع الامتناع عن الحكوليات والعقاقير المسببة.

## العلاج الصبلي:

الأغذية السكرية مع التقليل من الأملاح والبروتين مع مضادات الفيروسات وهناك الكورتيزون والأنترفيرون (Interferones).

### الجزر (Carrot):

الجزر يوفر حماية كبيرة للكبد (وقد ثبت ذلك علمياً عند إحداث إصابة كيميائية في كبد الفئران تشابه التهابات الكبد ثم أعطيت مشتقات الجزر) فأظهرت التجارب تعافي الفئران، أي مشتقات الجزر تعمل على زيادة سرعة التخلص من السموم في الكبد والأعضاء الأخرى.

### اللوز الهندي (Indiam almond):

تستخدم خلاصة هذا العشب في تقوية خلايا الكبد وتجعلها قادرة على تحمل الإصابة والمعاناة سريعاً عند حدوث التهابات بها.

### التمر الهندي (Tamarind):

يستخدم القلب السكر المتكون حول البذور في مشروب مفيد جداً للكبد عامة خاصة التهابات الكبد.

### الشيساندرا (Schisandra):

يستخدم هذا العشب في نطاق واسع في الطب الصيني وأخذ في الانتشار حول العالم كله لقدرته الفائقة على حماية الكبد، وتتركز مغليته في علاج التهاب الكبد

الربوئي، وتحتوي حبوب الشيسانندرا هلى دسة فى المواد اللى الكبد بلا أدنى مبالغة، ويمكن أيضاً استخدام الثمار المجففة وعملها كمسحوق يتناول منه قدر ملعقتين ثلاث مرات يومياً (5: 7) ملاعق.

#### الطرخشقون (Dandelion):

تأتى جذور الطرخشقون على رأس قائمة الأطعمة المفيدة للكبد كمقرو عام، ولهذا تفيد فى علاج التهاب الكبد، وتستخدم جذور وأوراق وثمار الزهور فى علاج وحماية الكبد فالأوراق مدرة للبول أى أنها تساعد على إخراج المياه الزائدة من الجسم، أما الجذور تستخدم لعلاج الصفراء، والزهور غنية بمادة الليسيثين (Lecithin) المغذية اللى أثبتت فعاليتها فى مختلف أمراض الكبد ولطريقة استخدامها فىمكن طهي الأوراق والزهور، أو عمل مشروب عشبي منها يحلى بعرق السوس أو بعسل النحل.

#### الكعيب (Milk thistle):

تحمي بلون الكعيب الكبد من الالتهاب الناتج من العدوى أو آثار الكحوليات الضارة، بل إنه يعيد تكوين خلايا الكبد اللى دمرت بفعل الالتهاب، وتستخدم البذور نفسها أو خلاصتها كعلاج لآثار تليف الكبد والتهاب الكبد المزمن، ومن المعروف أنه أشهر مقويات الكبد هي مادة السليمارين (Silymarin) واللى توجد فى الكعيب وغني الكعيب بهذه المادة الهامة يساعد على حماية الكبد من الكثير من المواد السامة الصناعية على رأسها التترا كلوريد الكربون، وبذلك يحسن من وظائف الكبد بمساعدته على التخلص من السموم.

يمكن وضع أوراق على السلطة أو تحميص البذور وطحنها وشربها مثل القهوة.

#### الهندباء البرية (Chicořy):

الهندباء البرية من عائلة الكعيب وهي تحمي الكبد خصوصاً الالتهابات الناتجة من مادة أسيتا مينوفاين، وهي الموجودة فى العقارات الطبية، وفى بعض الكيماويات،

تمكين على جذور الهندباء البرية وعمل منها مشروب عشبي، أو استخدام خلاصة العشب أو عمل عجينة من أوراق النبات وخلطها مع أوراق الكعيب وعسل النحل.

#### حشيشة الملائكة (Angetica):

يعالج الالتهاب الكبدي والتليف والصفراء، ويعمل بأن يساعد الكبد على حرق الأوكسجين، وتستهمل أوراقه الجافة في عمل مشروب مغلي، 5 ملاعق صغيرة على كوب ماء مغلي ويشرب صباحًا ومساءً، أو ابتلاع جوب النبات صباحًا ومساءً لمدة شهر.

#### الكركم (Turmeric):

يستخدم أساساً وعلى نطاق واسع في علاج حصوات الكبد بالمرارة الصفراء، وخلاصة جذوره تحمي الكبد توضع ثلاث ملاعق على الطعام المفضل أو المشروب المفضل.

#### اليقطين (Gourd):

عشب غني بفيتامين (ب) اللازم لتجدد خلايا الكبد، كما أنه يحتوي على مادة الكولين (Choline) التي تحمي جدران خلايا الكبد.

#### الحلبة (Fenugreek):

تحتوي البذور على الهلام النباتي والألياف اللازمة لحماية الكبد من أعراض الالتهابات كما أنها مصدر للكولين (Choline) التي تحمي جدران خلايا الكبد كما أن أوراقها مصدر لليبيتا كاروتين وهو مضاد أكسدة.

#### عرق السوس (Licorice):

المكون النشط في جذور عرق السوس هو الجليسريزين (Glycyrrhizin) وهو يوقف إصابة خلايا الكبد الناتجة عن العديد من الكيمياءويات.

يشرب مشروب عرق السوس اللذيذ أو تستخدم خلاصة أوراقه أو جذوره لعمل عجينة مع عسل النحل.

الزنجبيل (Ginger)؛

يحتوي الزنجبيل على عدة مواد تحمي الكبد، كما أنه يحتوي على مادة الزينجيبان (Zingibian) وهي نوع خاص من الأنزيمات المحللة للبروتينات، وهذه الأنزيمات لها أثر مضاد للالتهابات وتقوي المناعة الطبيعية، وهو بذلك له فائدة عظيمة في علاج التهابات الكبد والحفاظة عليه.

الشاي (Tea)؛

الشاي فعال طبيًا في علاج التهاب الكبد الحاد، الشاي قابض مما يساعد على طرد البكتريا أو الميكروب المتسبب في التهاب الكبد. كما يحتوي على مادة الثيوبرومين (Thieopromin) ومادة الكاتكينات (Catechins) واللذان يعملان على الوقاية وعلاج تلف الخلايا.

الزعر (Thyme)؛

يحتوي على عدة مواد كيميائية مضادة لشيخوخة الخلايا، فهي تجدد شباب خلايا الكبد وتعيد نشاطها بما يحتويه من مضادات للأكسدة، كما يحتوي الزعر على كمية كبيرة من الثيمول (Thymal) وهو مطهر فعال.

الثوم (Garlic)؛

الثوم مطهر ومصفٍ للدم كما أنه مضاد بكتيري وفيرس؛ وبذلك يضاد عمل الفيروسات التي تنتج الالتهاب الكبدي، يمكن ابتلاع فصوص الثوم بعد تقطيعها أو فرمها مع العسل وعمل عجينة، يؤخذ منها ملعقة مع كل وجبة.

الزيتون

زيت الزيتون من الزيوت الأحادية غير المشبعة، وهذا من أكثر ما يريح الكبد،

ويضبط خلاياه ولا يرهق عييله، ولذلك لكن أكل الزيتون نفسه أو استخدام ملعقة زيت صغيرة على الطعام المفضل بدلا من الزيوت الأخرى.

#### الجنسنج (Ginseng):

يعد العشابون الجنسج ينوع حياة، فهو منشط رائع وهو يعيد شباب الخلايا، ويعالج استهلاك وإتهاك خلايا الجسم المختلفة ومنها خلايا الكبد، وهو يستخدم لكل الأمراض الزمنة وهو يستخدم أيضا في فترات النقاهة؛ لأنه يحسن من أداء الوظائف الخلوية، وهو منشط الجهاز المناعي؛ ملعقة صغيرة من العشب على كوب مغلي على الريق أو قبل النوم يمكن أن تفعل الكثير للكبد بفضل الله.

#### الفراسيون (Horehound):

يستخدم الفراسيون بأوراقه الجافة في حماية الكبد وعلاج التهاباته أو الوقاية منها عند الأشخاص المتوقع حدوث التهاب كبدي معهم يمكن عمل مشروب من أوراق الفراسيون يخلى بعرق السوس أو عسل النحل.

#### وصفات:

- يقطع فص ثوم على ملعقة عسل نحل وملعقة مطحونة من الحبة السوداء وتؤخذ على الريق وقبل النوم.
- تناول الزعر بالحبنة البيضاء وزيت الزيتون مع العسل.
- شرب فنجان من عسل النحل على ملعقة حبة سوداء مطحونة على الريق مع بعض الثمر أو البلح الرطب.

#### تليف الكبد (Liver Cirrhosis)

#### تعريف:

تليف الكبد مرض مزمن يصاب فيه الكبد باحتقان وتشوه وندبات؛ مما يؤدي إلى

فقدان الكبد لوظائفه الطبيعية، ومن العلامات المبكرة على تليف الكبد، الشعور بالإعياء وضعف الشهية والغثيان وتضخم الكبد واحمرار راحتي اليدين، ثم تظهر المرحلة التالية. وفيه يتكون الكبد باللون الأصفر أو الداكن، وتتجمع السوائل داخل البطن والساقين مع تضخم الطحال وسقوط الشبهن والإسهال ومن أسباب تليف الكبد: شرب الكحوليات والالتهاب الفيروسي والتعرض للكيمائيات السامة وسوء العادات الغذائية.

## العلاج بالطب الأخضر:

### الكعيب (Milk Thistle):

توجد مادة السليمارين (Silymarin) بوفرة في الكعيب وهي المادة التي تستخدم في حماية الكبد من المواد السامة والشوارد المدمرة، ومن الالتهابات التي تسبب تليف الكبد، كما تحسن هذه المادة من وظائف الكبد، وقد ثبت بالدراسة والتجارب أن نبات الكعيب يعيد تكوين خلايا الكبد التي تليفت أو دمرت تصحح البذور وتُشرب كالقهوة أو توضع الأوراق الطازجة مثل الخضروات كالسلطة أو تطبخ بالتبخير.

### الحلبة (Fenugreek):

الحلبة تحتوي على الألياف النباتية والهلام اللازم لوقاية الكبد من التليف والالتهاب وسائر المشاكل التي تؤدي إلى تلفه الحلبة عنتية بالكولين والبيتا كاروتين ومضادات الأكسدة.

### الثوم (Garlic):

الثوم مضاد حيوي بكتيري وفيروسى واسع المجال، كما أنه به مادة الأليسين (Allicin) وهي مادة له دور كبير في الوقاية من الالتهابات وعلاجها، كما أن الثوم به عدة مركبات تحمي جدران الخلايا الكبدية من التأكل.

## عرق السوس (Licorice):

يعمل الجليسيريزين المركب الفعال في عرق السوس على حماية خلايا الكبد من المدمرات الكيميائية وأعراض الكحول تستخدم جذوره كمستحلب أو مسحوق عشبي.

### وصفات عشبية:

- يطحن الزعتر ويضاف إليه زيت الزيتون وتؤكل به الوجبات.
- تعجن الحلبة مع الزعتر في نصف كوب عسل نحل ويؤكل على الريق يومياً.
- يضاف فص ثوم مفروم على جزرة مهروسة وملعقة مطحونة من الحبة السوداء إلى فنجان عسل ويؤخذ ثلاث مرات يومياً.
- تسف الحبة السوداء مع عسل النحل ويشرب بعدها كوب حليب أو كوب عصير الرمان أو شراب حب الغار يومياً.

## الحصى المرارية (Gall stone)

### تعريف:

هي كتل دائرية من مادة صلبة تتكون داخل الحويصلة المرارية، وسببها اضطراب في التركيب الكيميائي للعصارة الصفراوية ناتج عن زيادة نسبة الكوليسترول في العصارة الصفراوية، وقد لا يتج عنها أعراض مطلقاً، وقد يحدث معها عسر هضم وقيء وآلم بالجانب الأيمن بالبطن.

### لتوقاية:

الحفاظة على الوزن الطبيعي وتقليل نسبة الكوليسترول في الطعام منع تقليل السكريات الأحادية والدهون وتناول المزيد من الألياف.

## العلاج التقليدي:

تذوب بعض الحصى بالعقاقير أو تفتت بالموجات الصوتية التصادمية والبعض يحتاج إلى الاستئصال بالجراحة.

## العلاج بالطب الأخضر:

الكركم (Turmeric):

مادة الكركمين (Curcumin) هي المادة الفعالة في عشب الكركم، وهي تزيد من نويان السائل المراري؛ وبالتالي تمنع تكوين حصى المرارة كما أنها تساعد على إذابة الحصوات المتكونة فعلا ومعادلة تأثيرها لتخرج عبر الجهاز الهضمي أو في البول من خلال الدم، يستخدم الكركم على الطعام مثل التوابل أو يشرب مشروبه. (يخسر بإضافة ملعقتين من مطحون الجذور إلى كوب ماء مغلي) ويشرب صباحاً ومساءً.

الكعيب (Milk thistle):

الكعيب به مادة السليمارين (Silymarin) وهي مادة تمنع من تكوين حصى المرارة، وتُحَفِّفُ السائل المراري عن طريق زيادة معدلات ذوبانه؛ وبالتالي تمنع تكوين الحصى فهي تمنع تكوين الحصى بطريقتين.

العود الذهبي (Golden rod):

يحتوي على مركب الليوكاربوسايد (Leocarposide) وهو مركب مدر للبول، ومذيب للسائل المراري، وهو بذلك فعال في علاج حصى الكلى والمرارة، يصنع المشروب العشبي للعود الذهبي بإضافة خمس ملاعق من الزهور المجففة والأوراق الجافة إلى كوب ماء مغلي وشربه من ثلاثة إلى خمس أكواب يوميا.

الفراولة (Strawberry):

تقطع أوراق الفراولة الخضراء وتفرم وتغلى في الماء وتصفى، ويضاف على الماء

طحين الحبة السوداء (قدر ثلاث ملاعق على كوبين من الماء ويحلى بعسل النحل) ويشرب على الريق.

الليمون (Lemon):

تؤخذ ثمار الليمون مع أوراق وتضرب جميعها في الخلاط (الليمون بكامل قشره وبدوره) وتحلى بعسل النحل أو عصير الأناناس ويشرب كوب على الريق وكوب قبل النوم.

### الصفراء (Jaundice)

تعريف:

الصفراء أو اليرقات حالة يتسبب فيها أي من الأمراض التي تصيب الكبد أو القناة المرارية التي تؤدي إلى تراكم الصبغة الصفراوية داخل الدم ويسبب هذا التراكم ترسب الصبغة الصفراوية داخل الجلد والأغشية المخاطية مما يعطي الجلد وبياض العين لونا أصفر، وقد تكون الصفراء بمثابة إشارة إلى وجود انسداد يقف في وجه السريان الطبيعي للعصارة الصفراوية القادمة من الكبد إلى القناة المعوية عبر القناة المرارية ونتيجة لذلك تعود العصارة الصفراوية لتدخل تيار الدم، وإذا كانت الصفراء بسبب انسداد قناة المرارة يصبح البول داكنا والبراز فاتح اللون، مع حكة جلدية وحُمى.

هناك صفراء الأطفال خاصة حديثي الولادة وعادة ما تشفى خلال يومين مع التعرض لأشعة الشمس.

للتوقاية:

إراحة الكبد من الإجهاد الزائد الذي يحدث نتيجة الدهون والبروتينات مع الإكثار من الألياف النباتية.

## العلاج بالطب الأخضر:

الكعيب (Milk thistle):

المواد المستخلصة من بذور أو أوراق أو زهور هذا العشب له قدرة فعالة في علاج الصفراء والتخلص من آثارها الضارة يحتوي الكعيب على مادة السليمارين Silymanin الفعالة في علاج خلايا الكبد وحمايته وتخليصها من السموم.

التمر الهندي (Tamarind):

يستخدم لحم هذه الثمار في عمل مشروب مفيد جدًا في حالة اليرقان أيا كان سببه وأيا كان مصدره أو نوعه.

الشيساندرا (Schisandra):

خلاصة عشب الشيساندرا تستخدم مع الكعيب أو مع الجزر أو مع عرق السوس لعلاج مشاكل الكبد ومنها الصفراء.

الكركم (Turmeric):

يحتل شهرة واسعة في مجال علاج الحالات المتعلقة بالكبد والصفراء بصفة خاصة، تستخدم جذور الكركم (الصفراء) في عمل مشروب عشبي يحمي الجسم من مشاكل الصفراء).

الكرتب (Cabbage):

يعصر الكرتب (بفرم أوراقه ووضعه على شاش أو قماش نظيف ثم تصفى) يضاف إلى نقيع التمر، ويشرب من كوب صباحا وكوب مساء.

البابونج (Camomile):

ضع ملعقة من عشب البابونج الجاف على كوب ماء مغلي، وانتظر حتى يبرد ثم يحلى بعسل النحل، ويشرب على الريق وقبل النوم.

## الفراولة (Strawberry):

تغلى أوراق الفراولة مع حبوب الحبة السوداء، ويضع عليها قطرات من عصير الليمون وتحلى بعسل النحل أو عرق النوس، ويشرب منها قدر كوب ثلاث مرات يومياً.

## البنكرياس

### داء السكر (Diabetes mellitus)

لا يوجد سبب معروف لمرض السكر، وإنما تنتج أعراضه ومضاعفاته من وجود كميات عالية بشكل غير طبيعي من الجلوكوز بالدم وعوامل الخطر تتمثل في السمنة والتقدم في العمر والتاريخ العائلي الوراثي، ومن الأعراض التي يبدأ منها المرض تغير القدرة على الإبصار وفقدان الوزن والإرهاق الشديد والتبول المتكرر وكميات كبيرة مع الإحساس بالعطش وتكرار العدوي والإحساس بالحرقة في الأيدي والأقدام، وهناك نوعان من مرض السكر، النوع الأول (المعتمد على الأنسولين) والنوع الثاني (غير المعتمد على الأنسولين).

في النوع الأول (Insulin dependant DM) يتحكم المصابون في مستوى السكر عن طريق حقن أنفسهم بحقن الأنسولين نتيجة لأن البنكرياس لا يفرز الأنسولين.

أما في النوع الثاني (Nan Insulin dependant Dm) فينتج البنكرياس لديهم الأنسولين لكن خلايا الجسم لا تستجيب له بشكل صحيح ومرض السكر على ذلك يحدث إما بسبب توقف البنكرياس عن إنتاج هرمون الأنسولين وإما لأن الجسم غير قادر على استخدام الأنسولين والجلوكوز الذي هو وقود الجسم الرئيسي لا يمكنه دخول الخلايا وأداء وظيفته بدون الأنسولين؛ وبالتالي يتراكم السكر في تيار الدم، ويخرج مع البول مسبباً البول السكري مما يزيد من تركيز البول فيؤدي ذلك إلى سحب كميات منه مما يؤدي إلى كثرة التبول الذي يعوضها الجسم بالإحساس

بالعطش، ويسبب مرض السكر ضيق الأوعية الدموية الصغيرة في الجسم مما يؤدي إلى الإضرار بالدورة الدموية وهذا ينتج عنه أمراض الكلى ومشاكل في العين والقدم وصعوبة التئام الجروح والالتهابات الطرفية.

### للقاية:

المحافظة على الوزن الطبيعي - التمرينات الرياضية - برنامج غذائي منتظم -  
البعد عن الضغوط العصبية والتوتر والقلق.

### العلاج التقليدي:

النوع الأول يعالج بالأنسولين (Type I).

النوع الثاني يعالج بمركبات تنشط إفراز الأنسولين مثل السلفونيل يوريا  
(Sulfonyl Urea).

### العلاج بالطب الأخضر:

#### الحلبة (Fenugreek):

تستخدم الحلبة على نطاق واسع وفي مختلف أنحاء العالم في علاج السكر كعلاج  
تكميلي، وتدخل في كثير من الأدوية التي تعالج السكر تحتوي الحلبة على ستة  
مركبات يمكنها المساعدة في تنظيم مستويات السكر بالدم، نصف وزنه بذرة الحلبة  
عبارة عن هلام نباتي ذائب وبذلك فهي تعمل على زيادة مستوى الكوليسترول عالي  
الكثافة (HDL) المفيد وتعمل في نفس الوقت على تقليل مستوى الكوليسترول  
منخفض الكثافة (LDL) الرديء، وبذلك فهي على المدى البعيد تحمي مريض السكر  
من أمراض القلب وأمراض الأدوية الدموية المصاحبة له.

#### البصل (onion):

للصل تاريخ شعبي وموروث فولكلوري قديم في علاج مرض السكر وكغذاء

مصاحب وتكميلي تحتوي قشور البصل على مادة الكيرستين (Quercetin) التي تساعد في خفض نسبة السكر بالدم كما أنها تعمل على تقوية الشعيرات الدموية الرقيقة؛ وبذلك تمنع اعتلال الشبكية المصاحب لمرض السكر في مراحله المتأخرة، ويحتوي البصل على مادة جلوكونين التي لها ما للأنولين من قدرة على تنظيم عملية تخزين المواد السكرية في الجسم واستهلاكها.

يمكن طهي البصل كاملاً حتى يصبح كالحلأ ثم يصفى الحساء ويشرب، ويمكن استخدام زيت البصل بإضافة القليل منه على مشروب الحلبة وشربه صباحاً على الريق.

#### الذول (Beans):

غلي حبوب الذول (الذول الثابت) وأكلها بالقشور مفيد جداً في تنظيم نسبة سكر الدم، وجدت الدراسات أن الذول يقلل من نسبة السكر بعد الوجبات ويؤخر انخفاض السكر فترات طويلة؛ وبالتالي يساعد على معدلات السكر في معدلاتها الطبيعية لأطول فترة ممكنة، يمكن طهي الذول بالبصل والثوم مع إضافة القرفة والقرنفل.

#### الشاي (Tea):

أكدت الدراسات العلمية أن الشاي له تأثير مضاد لارتفاع السكر، وتستخدم مستخلصات الشاي الأسود في المحافظة على نسب السكر في معدلاتها القريبة من الطبيعية، يشرب الشاي بالطبع بدون سكر للحصول على فوائده.

#### الغار (Bay):

أوراق الغار تساعد الجسم على الاستفادة من الأنولين بشكل أكثر فعالية، كما أن أوراقه الغار المغلية تقلل من نسبة السكر بالدم يمكن غلي قدر ثلاث ملاعق صغيرة في كوب ماء وشربها ثلاث مرات يومياً (يمكن إضافة قطرات من عصير الليمون أو القرفة لزيادة الفعالية).

### الجورمار (Gurmar):

يعزز أجورمار من إنتاج الأنسولين الطبيعي في الجسم، بتنشيطه للبنكرياس، وهناك بعض الأبحاث الحديثة التي أثبتت أن الجورمار يزيد من عدد خلايا جزر لانجرهانز وهي الخلايا المسؤولة عن إنتاج الأنسولين في البنكرياس، كما أنه يزيد من فعالية الخلايا الموجودة فعلا وهو منظم مستوى السكر بالدم لفترات طويلة تصل في بعض الدراسات إلى اليوم كله من خلال استعمال مشروب أوراقه العشبية مرة واحدة يوميا.

### الخطمي (Marsh mellow):

يحتوي الخطمي على محتوى مرتفع من الألياف النباتية القابلة للذوبان والتي تسمى البكتين (Pectin)، وهو بذلك يحافظ على انخفاض مستوى السكر بالدم، وطريقته هي نقع الجذور اللينة لهذا العشب في الماء المغلي طوال الليل ثم شربه على الريق صباحاً.

### اليقطين المر (Bitter gourd):

يعرف هذا النبات باسم (الكشرى الشافية) أو البلسم. وقد لفت هذا العشب نظر الباحثين وانتباههم بقدرته الفعالة في تنظيم سكر الدم، فقد أكدت الدراسات أن هذا النبات يمكن التحكم في مستوى الدم، يمكن تناول خمس ملاعق من مستخلص العشب يوميا أو أكل النبات نفسه مع الوجبات كما يمكن ضرب الحبات في الخلط وتناول العصير الناتج منه وتناوله مرة في اليوم.

### وصفات عشبية لعلاج السكر:

- يعجن عسل النحل الطبيعي (يفضل العسل الجبلي أو عسل أوراق السدر (النبق) في الراوند قدر 250 جراماً فن كل منهما (ربع كيلو) ويضاف ملعقة حبة سواداء، ويؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميا ويمضغ بعده مستكة تركي.

- تؤخذ حلبة مطحونة ناعمة قدر فنجان وحبّة سوداء قدر فنجان وراون قدر فنجان وترمس مطحن قدر فنجان وقشر رمان قدر فنجان وطحين نوى الشمس قدر فنجان، يطحن الجميع طحناً جيداً، وتؤخذ ملعقة على الريق مع شرب فنجان من عصير الكرنب.
- يؤخذ زيت الزيتون قدر نصف لتر ويضاف إليه قشر الثوم ويطبخ على نار هادئة لمدة ساعة ثم يصفى ويعبأ في قارورة يدهن بها الجلد صباحاً ومساءً.
- يؤخذ 100 جرام من كل من الحبة السوداء والشعير والقمح واللبان الذكر ويغلي الجميع في قدر لتر ماء ويصفى ويشرب منه قدر كوب يومياً لمدة أسبوعين.
- يؤخذ طحين الترمس قدر فنجان ومثله من كل من حصى البان (إكليل الجبل) وورق الغار ويطحن الجميع ويسف قدر ملعقة على الريق ويشرب به مشروب تمر هندي بدون سكر.

#### الصفصاف (Willow):

تنقع الأوراق الخضراء في ماء مغلي من الليل حتى الصباح وتشرب قدر كوب صباحاً ويملي بالتمر هندي.

#### الرمان:

يصف قشر الرمان ثم يطحن ويؤخذ قدر ملعقة على كوب لبن زيادي مساءً وملعقة على ملعقة عسل محل صباحاً.

#### السرو (Lifetree):

تؤخذ حبوب السر الصغير (تسمى شجرة المياه) وتجفف في الظل وتطحن وتسف قدر ملعقة صغيرة بعد الإفطار وبعد العشاء مع شرب كمية وافرة من الماء.

الشيح (Shih):

ينقع الشيح في ماء لمدة ساعة ثم يغلى ويصفى، ويشرب منه صباحًا ومساءً بعد أن يحلى بالتمر هندي.

الفاصوليا:

تغلى أوراقها وقشور الفاصوليا الخضراء بدون الحبوب غليًا جيدًا مع أوراق الصفصاف ويصفى المغلي ويشرب منه كوب على الريق وكوب قبل النوم.

القرنفل (Clove):

يؤخذ قدر فنجان من القرنفل المطحون، وتضاف إليه الحلبة الناعمة وتسف ملعقة صباحًا أو مساءً مع شرب كمية كبيرة من الماء.

### حصى الكلى Kidney stones

تعريف:

حصى الكلى عبارة عن مادة صلبة تتكون داخل الكلى، وقد تظل محشورة داخل الكلية أو تمر منها إلى الحالب أو المثانة وأخيرًا قناة مجرى البول لتخرج من الجسم، والسبب في تكون حصى الكلى هو التراكم المتزايد لبلورات بعض الأملاح المعدنية داخل الكلية ومن أعراضها وجود ألم مبرح أسفل الظهر ومغضض بالبطن وعدوى القناة البولية وحصى وحرقة مصاحبة للتبول مع احتمال نزول دم مع البول.

وهناك مواد معينة تكون الحصى، فهناك أكسالات الكالسيوم (Calcium Oxalate) وفوسفات الكالسيوم (Calcium phosphate) أو مغنسيوم أمونيوم فوسفات (Magnesium Ammonium Phosphate) أو حمض البوليك (Uric acid) أو السيستين (Cystine). وتتركز هذه المواد في البول بشدة إلى أن ترسب ككتل صلبة، ومن الأغذية الغنية بأطعمة الأكسالات القهوة والشاي والشبانخ والأطماطم والرجلة.

**للوقاية:**

تجنب الأطعمة التي تسبب الأملاح، شرب الكثير من الماء مع محاولة تكرار التبول.

**العلاج التقليدي:**

هناك الأساليب الجراحية كالمِظَار (endoscopy) والموجات الصوتية التصادمية (Lithotripsy).

**العلاج بالطب الأخضر:****بقلة الخطاطيف (Celandine):**

تحتوي بقلة الخطاطيف على مادة الكيليدونين (Chelidone) وهي مادة تقوم بتلطيف العضلات اللاإرادية في الحوالب وتساعد على مرور الحصوات والتخلص منها.

**النعناع الفلفلي (Peppermint):**

يستعمل مشروب الأوراق الجافة للنعناع الفلفلي في عدم تركيز البول وبالتالي عدم تكون الحصوات.

**ذنب الخيل (Horsetail):**

يستعمل هذا النبات للصحة العامة للجهاز البولي كله، ولذلك فإنه مفيد في علاج الحصى الكلوية، يعمل هذا العشب كمدر للبول وإدرار البول بكثرة يحمي الكلى من تكوين الحصوات.

**الزنجبيل (Ginger):**

تصنع ضمادات ساخنة من الزنجبيل، تغلى أوراق الزنجبيل أو الجذور الجافة في ماء قليل ويترك على النار حتى يتبخر الماء تقريباً، وتلف الشواتج في شاش وتوضع

على الجلد في المنطقة المؤلمة (والتي غالباً ما تكون هي مكان الألم في الكلى أو الحالب أثناء اعتراض الحصى أو الحصى لمسيرة البول) تعمل هذه الضمادات لتهدئة السطح للجلد مما يؤدي إلى تخفيف الألم العميق الناتج عن الحصى في الحالب أو الكلى أو المثانة.

#### المنجيل (Couchgrass):

هذا العشب يحول دون حدوث حصى الكلى، ويعالج الاضطرابات التي تصنعها الحصى بمجرد البول من طريق تهينة العضلات اللاإرادية في الاسترخاء لعدم الشعور بالألم، للعشب جزء بارز فوق الأرض وجزء في الأرض- تقطع الأجزاء الموجودة تحت الأرض ثم تنقع لمدة ربع ساعة في ماء مغلي، ويشرب منها كل 6 ساعات كوب حتى تنزل الحصى وتذهب آلامها.

#### الكعيب (Milk Thistle):

الكعيب غني بمادة السليمارين (Silymarin) وهو مركب يوفر الحماية للمسالك، ويخفف من فرصة تكوين الحصى في مجرى البول أو في الحوض الكلوي، يشرب متقوع جذور أو أوراق الكعيب بعد غلي قدر ملعقة في كوب ماء ويشرب مقدار ثلاثة أكواب يومياً.

#### القراص الشائك (Stinging nettle):

شرب عدة أكواب من مشروب القراص العشبي يومياً يعمل على الوقاية من حصى الكلى وعلاجهما، يتقوع ملعقة من العشب الجاف في الماء البارد لمدة ربع ساعة ثم اغلها لمدة ربع ساعة أخرى في قدر كويين من الماء ليتج كويًا واحداً، توضع قدر ملعقة صغيرة من الخل أو يصير الليمون ويشرب صباحاً ومساءً.

#### الكرم (Turmeric):

يحتوي الكرم على مادة الكركمينة (Curcumin) وهي مركب مفيد في التأثير على

حصى الكلى والمرارة يمكن استخدام الكركم كتابل يوضع على الأطعمة المختلفة أو عمل مشروب عشبي من جذوره الصفراء أو أوراقه الخضراء، تغلى ملعقة من مسحوق الجذور أو الأوراق في كوب ماء ويشرب ثلاث مرات يومياً.

#### العود الذهبي (Golden rod):

يحتوي العود الذهبي على مركب الليوكاربوسايد (Leiocarposide) وهو مدر فعال للبول ويساعد الجسم على إدرار الماء الزائد، فكما أن هذا العشب يعالج التهابات الحادة والمزمنة في الكلى لتأثيره على خلايا الكلى فإنه أيضاً يمنع تكوين الحصوات بها، فهو وقاية وعلاج، الأفضل في عشب العود الذهبي استخدام زهوره المجففة يمكن عمل مشروب عشبي قلوي من خمس ملاعق صغيرة على كوب واحد من ماء سبق غليه، مشروب قدر ثلاثة أكواب يومياً ويفضل تحليته بعسل النحل أو سكر النبات.

#### الكاشم (Lovage):

الكاشم من المواد المدرة للبول، وهو لذلك يستخدم على نطاق واسع في علاج الحصوات التي تعيق حركة البول أو تعمل على تركيزه ضع ثلاثة ملاعق صغيرة من العشب المجفف لكل كوب ماء مغلي، ويشرب مرة واحدة يومياً.

#### شاي جاوا (Java Tea):

أوراق شاي جاوا مشهورة في علاج حصى الكلى يساعد شاي جاوه على استرخاء عضلات الحوالب مما يساعد على مرور الحصوات الصغيرة خلالها إلى المثانة ومنها إلى قناة مجرى البول لخارج الجسم، وبطريقة فتح الحالبين تدر البول، يستخدم خمس ملاعق صغيرة على كوب ماء مغلي ويشرب صباحاً.

#### البقدونس (Parsley):

البقدونس من المواد المدرة للبول وهو بذلك يمنع تركيز الأملاح لتكون حصى

الكلى أو يساعد على طرد الحصى الصعبة عبر المسالك البولية، يمكن مضغ الأوراق أو الأعواد الخضراء أو إضافتها للسلطة أو الحساء المفضل، كما يمكن أيضًا غلي الجذور المجففة (قدر ملعقة من الجذور المجففة على نصف كوب ماء مغلي، واشربها صباحًا ومساءً).

#### رعي الحمام (Vervena):

يحتوي على مركب حمض الروزمارينيك (Rosmarinic) الذي يؤثر على مستويات الهرمون المحفز لهرمون الغدة الدرقية مما يجعله مدرا للبول ويمتدح تكوين الحصى، تستخدم مستخلصات هذا العشب للوقاية والعلاج.

#### البلح (Date):

يؤخذ نوى التمر ونمحص جيدًا ثم تطحن كالين وتعجن في عسل النحل، ويؤخذ منها ملعقة صغيرة على الريق مع شرب كمية وافرة من عصير القصب.

#### الذرة (Corn):

تغلى شواش الذرة غليًا جيدًا ثم تحلى بسكر النبات أو عسل النحل الاستيفيا يمكن أن يحلى بالسكّر العادي ثم يؤخذ منها كوبًا قبل الأقل وبعده ثلاث مرات يوميًا بمعدل ستة أكواب.

#### حلف بر (Halfa):

يغلى عشب الحلف بر غليًا تامًا (لمدة ربع ساعة) ويشرب منه قدر كوب صباحًا على الريق ومساءً قبل النوم (يمكن تحليته أيضًا بالعسل).

#### الشعير:

يغلي الشعير جيدًا ثم يصفى ماء الشعير، وتوضع عليه ملعقة عصير الليمون على كل كوب ويحلى بالعسل ويشرب منه كوبين حساء (قبل النوم) وكوب صباحًا مع الإكثار من أكل أوراق البقدونس أو أعواده الخضراء.

## العنب (grape):

يشرب عصير العنب الطازج (تضرب حبات العنب في الخلاط وتصفى) وتضاف عليها قطرات من عصير الليمون، وتشرب قدر نصف لتر منه مساء قبل النوم.

## القصب:

عصير القصب مدر جيد للبول، كما أنه يمنع تركيز الأملاح، وبذلك فهو يقي من تكون الحصوات أو طرد الحصوات الموجودة فعلا في المسالك البولية.

## زيتون إسرائيل:

يؤخذ الزيتون الإسرائيلي (حجر صهيون)، ويطحن، ويؤخذ قدر نصف ملعقة تذاب في كوب ليمونادة، ويشرب على الريق وقبل النوم (بحيث لا تزيد المدة عن أسبوعين).

## وصفات لتفتيت حصى الكلى:

- يؤخذ قشر البيض ويطحن ويعصر عليه الليمون ويحلى بالعسل الأبيض أو عصير القصب ويشرب على الريق.
- يطحن نوى التمر ويضاف عليه مطحون زهر نبات القيصوم، ويؤخذ مع كمية وافرة من ماء الشعير ومغلي الحلف بر.

## أمراض الحوض

1- الأمراض الجنسية.

2- أمراض التذكورة.

3- أمراض النساء.

4- وصفات عشبية.

رفع  
عبد الرحمن النجدي  
أسكنه الله الفردوس  
[www.moswarat.com](http://www.moswarat.com)

## الأمراض الجنسية

السيلان (Gonorrhea)

### تعريف:

السيلان مرض معدٍ ينتقل عن طريق ممارسة الجنس، ويصيب الأعضاء التناسلية، ويصيب كلا الجنسين، ولكن الذكور يعانون من أعراض أكثر وضوحًا، ومن بين أعراضه الشعور ببطء التبول وعسره، ووجود حرقان به مع وجود إفراز غليظ القوام ذي لون أصفر أو أخضر مع حكة بالشرح ووجود إفراز منه، وألم عند ممارسة الجنس، وسبب السيلان عدوى بكتريا السيلان وهي تختار النسيج اللين الرطب.

### للوقاية:

عدم إقامة علاقات جنسية غير مشروعة، والتعفف عن ممارسة الجنس واقتصارها على الزوجة.

### العلاج الصيدلي:

المضادات الحيوية خاصة البنسلين (Penicillin) هي العلاج المعتاد.

### العلاج بالطب الأخضر:

#### الحبة السوداء:

تطحن الحبة السوداء ويضاف قدر نصف فنجان منها إلى فنجان من عسل النحل، ويؤخذ قدر ملعقة كبيرة على الريق وقبل النوم، والإكثار من شرب مشروب الحبة السوداء يحضر بإضافة ملعقة صغيرة على كوب ماء مغلي أو تغلى على النار وتشرب محلاة بالعسل.

## الردبكية (Echinacea)

الردبكية من أعشاب المناعة وهي تقوم بتحفيز الجهاز المناعي لإنتاج الكرات البيضاء لمهاجمة البكتريا والفيروسات المختلفة، يؤخذ مستخلص الردبكية أو يضاف قدر ملعقة صغيرة على كوب ماء مغلي ويشرب قدر ثلاثة أكواب يوميًا.

الثوم (Garlic):

يؤخذ الثوم قدر ثلاث فصوص ويقطع ويقدم مع الجزر ويشرب (عصير الجزر بالثوم) على الريق وقبل الوجبات فإن الثوم مضاد حيوي (فيروسي - بكتيري - طفيلي) ولإزالة رائحة الثوم يمضغ البعد الشراب بعض أعواد البقدونس أو أوراقه النعناع.

البصل (onion):

عصير البصل مطهر ومضاد حيوي بكتيري قوي، يمكن استخدام ملعقة عصير البصل تشرب ثلاث مرات يوميًا أو تطبخ البصلة جميعها بقشورها حتى جفاف المياه المطبوخ بها ثم تعصر البصلة نفسها ويصفى حساؤها ويؤخذ مع عصير الجزر أو الطماطم.

الجنكة (Ginkgo):

تقوم الجنكة بتحفيز الجسم لإنتاج الأجسام المناعية المضادة للبكتريا كما أن لها أثرًا في زيادة فعالية خلايا المناعة بالدم (كرات الدم البيضاء) وهي تزيد من تدفق الدم خلال الشعيرات الدموية الصغيرة مما يضمن وصول الدم إلى جميع أجزاء الجسم ومنها الأماكن المصابة.

## الزهري (Syphilis)

## تعريف:

الزهري مرض تناسلي يؤدي إلى تدمير شديد للأنسجة وابتشاره يسبب دماراً

واسعاً لجميع أجزاء الجسم وأعضائه وأجهزته هناك نوعان من الزهري، النوع المعدي ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي مع شخص مصاب بالزهري في مرحلتين الأولى والثانية، والنوع الثاني الذي ينتقل من الأم الحامل إلى جنينها.

وينقسم مرض الزهري إلى ثلاث مراحل منفصلة:

- تنسم الأولى ببقعة صلبة غير مؤلمة مرتفعة على سطح الجسم حمراء اللون تظهر فوق الأعضاء التناسلية والشفة والبلعوم أو المستقيم.
- وتنسم المرحلة الثانية بالحمى وتضخم الغدد الليمفاوية بالرقبة والإبط والصداع والطفح بالجلد والأعضاء التناسلية والأغشية المخاطية المبطن لها مع ضعف الإبصار وطنين الأذن وفقدان شعر الرأس والتهاب بالمفاصل والعضلات والعظام مع فقدان الوزن، والشهيق والهزال العام.
- وتنسم المرحلة الثالثة بأنها تأتي عقب المرحلة الثانية بسنوات وهي مرحلة غير معدية وفيها تبدأ جميع أعضاء الجسم ومكوناته كالعظام والجلد والعضلات والأحشاء الداخلية كالقلب والكبد الكلى في الانهيار.

وينشأ الزهري من عدوى بكتيرية بسبب بكتيريا الزهري وهي بكتريا تريونيميا

باليدم (Trepomema pallidum).

### للوقاية:

التعفف في العلاقات الجنسية وعدم إقامة علاقات جنسية غير شرعية مع النظافة الشخصية للمناطق التناسلية.

### العلاج بالطب الأخضر:

الثوم (Garlic):

تناول خمسة فصوص من الثوم يومياً يساعد على الوقاية من الأمراض التناسلية

المعدية وعلى رأسها الزهري، تبلع فصوص الثوم مقطعة ويمكن عمل حساء منها ومن البصل فيشرب ماؤه وتؤكل المادة المطبوخة من البصل والثوم.

#### الأرقطيون (Burdock):

عشب منه لغاز المناعة وبه مواد مضادة للأكسدة، فهو يقاوم الميكروب الغازي للجسم، وفي نفس الوقت يحفظ الخلايا نفسها من الميكروب بإعادة شبابها ومقدرتها على المقاومة.

#### الردبكية (Echinacea):

تسمى الردبكية بالزهرة المخروطية، واحدة من أكثر وأفضل الأعشاب تحفيزاً لجهاز المناعة ضد الالتهابات المزمنة، تحتوي الردبكية على مادة الأكينسين (Echinacein) ومادة حمض الكافيك وحمض الشيكوريك وكل هذه المواد لها خصائص مضادة للالتهابات كما أن بها مركب هام جدا هو مركب البروبردين (Properdin) وهو مركب يساعد خلايا الدم البيضاء للوصول لأماكن العدوى بالجسم.

#### الإستراجالس (Astragalus):

عشب صيني له شهرة عالية في علاج آثار الفيروسات والبكتريا ويستخدم على نطاق واسع في علاج مختلف العدوى وعلى رأسها الإيدز والعدوى التناسلية، يمكن تناول مستخلص العشب أو غلي ملعقة صغيرة من العشب الجاف على كوب ماء وشربه صباحاً ومساءً وقت الإصابة.

#### الحلا (القوباء) (Herpes)

#### تعريف:

الحلا مرض ينتقل عن طريق ممارسة الجنس، ويظل ملازماً للإنسان المصاب طيلة حياته وسببه فيروس هو القوباء البسيط (Herpes simplex) ينتشر باللامسة من الجلد

إلى الجلد أثناء ممارسة الجنس، ومن أعراض وجود العديد من الفقائيع المؤلمة فوق قضيب الذكر أو مهبل الأنثى مع الحمى وتضخم العقد الليمفاوية في المنطقة الإربية (التقاء الفخذين والعانة) مع حرقه مصاحبة للتبول وصداع وأعراض تشبه الأنفلونزا، تستمر التوبة الأولى من تنفخ البثور لعدة أسابيع والنوبات اللاحقة قد تحدث عدة مرات في العام أو لا تتكرر مطلقاً.

ويظهر الحلا البسيط في صورتين القروح الباردة (Gold Sores) والحلا التناسلي (Genital herpes) والحلا من الأمراض المعدية جداً والأشخاص الذين لديهم الفيروس النشط يكونون مصدر عدوى.

### للوقاية:

خير الوقاية هو التعفف في العلاقات الجنسية وعدم إقامة علاقات غير مشروعة خارج إطار الزواج والابتعاد عن كل مثيرات الزنا هذا هو السبيل الأمثل والعلاج الأقوم.

### العلاج الصيدلي:

استعمال الكمادات الباردة عند الشعور بالحرقه أو الحكه مع العناية بالجلد وشرب كميات كبيرة من السوائل وعقاقير مضادة للفيروسات (Antivirus) مع الأدوية المسكنة حال الشعور بالألم (NSAIDS).

### العلاج بالطب الأخضر:

الترنجان (Lemon balm):

الترنجان أظهر خصائص مضادة للفيروسات ومضادة للحلا، وهي تنتج من مركبات متعددة الفينول (Polyphenoles) مها حمض التنيك وتحتوي خلايا الجسم على مستقبلات يتعلق الفيروس بها عندما يحاول التمكن من هذه الخلايا، إن المركبات متعددة الفينول لها القدرة أن تحتل مواقع مستقبلات الفيروس على الخلايا، وتقوم

يمنع الفيروس من الالتصاق بهذه الخلايا بعد الاستيلاء على هذه الأماكن وبالتالي منع انتشار العدوى، ويحتوي الترنجان على فيتامينات ومضادات للأكسدة والتي تزيل الشوارد الحرة التي تسبب تلف الخلايا.

يصنع مرهم علاج الحلا عن طريق غلي زيت الزيوت أن زيت النخيل وإضافة شمع عسل النحل، ثم يضاف إليه مسحوق الترنجان ويتم مزجها وتصفيتها ثم تركها لتبرد، مع استخدام مشروب الترنجان العشبي عن طريق غلي 3 ملاعق من العشبي في كوب ماء مغلي.

عشبة القديس يوحنا (St. John's wort):

يوجد بها مركب الهيريسين (Hypericin) وهو مركب يساعد على قتل الحلا البسيط وعدة فيروسات أخرى، يمكن عمل شاي مركز من عشبة القديس يوحنا 5 ملاعق على كوب ماء مغلي ثم استخدام الشاي كمس على قرح الحلا باستخدام قطعة من القضة مع شرب مسحوق العشبة.

اللفل الأحمر (Red pepper):

المكون الأساسي في الفلفل الأحمر هو الكابسايسين (Capsaicin) التي أظهرت الاختبارات أن له قدرة على منع انفجار الحلا كما أنه إذا استخدم موضعياً فهو يساعد في تخفيف آلام هذه القرحة، ولكن عند بعض الناس قد يسبب تهيجاً موضعياً فكن على حذر.

الردبكية (Echinacea):

لها تأثيرها المعتاد للفيروس والمنبه لجهاز المناعة، كما أنها تقلل من الإحساس بالنخز الذي يصاحب قرح الحلا، تستخدم الردبكية في حالة الحلا في صورة صبغة تضاف نصف ملعقة صغيرة من الصبغة للشاي أو العصير ويتم تناولها 3 مرات يومياً.

### الثوم (Garlic):

الثوم كما هو معروف له تأثير قاتل على الفيروسات و ضد أنواع فيروس الحلا والأنتلوزا، يمكن غلي حبات الثوم وعمل مشروب منه أو يمكن تقطيعه وفرقه وشربه مع عصير الجزر، أو إضافة القرنفل إليه وعمل سَلْطَة أو إضافته إلى المأكولات. ملحوظة: يمكن أكل أوراق النعناع أو أعواد البقدونس لتخفيف أثر الرائحة غير المقبولة له.

### الختم الذهبي (Golden seal):

مضاد حيوي وفيروسي فعال، يحتوي على مركبين نشيطين هما البربرين (Berberine) والهيدراستين (Hydrastrine) وهو من العلاجات الناجحة في حالات الالتهابات الحادة التي تظهر مع الحلا يمكن استخدام أوراق الختم الذهبي في صنع مشروب عشبي أو استخدام صبغته في عمل غسول يوضع موضعيا على قروح الحلا فبالإضافة إلى كونه مضاد فيروسى فهو أيضاً محفز لجهاز المناعة اللاتى إذ استخدم في صورة منقوع أو مسحوق، تسحق أوراقه أو جذوره وتنقع من الماء حتى الصباح، وتشرب محلاة بجذور العرق سوس أو عسل النحل، وهو بوصوله إلى الجسم يساعد على التخلص من البكتريا والفطريات بل والطفيليات والتي تزيد من شراسة ونشاط الفيروس.

### الأحماض الأمينية (Amino acids):

يعتبر حمض الأرجنين أساسيا لتكاثر فيروس الحلا (القوباء) ويعد اللايسين (Lysine) مشبها لتكاثر الفيروس ولذا يحاول العشابون إيجاد النباتات التي تحتوي على اللايسين، وتفتقر في أحماضها الأمينية إلى الأرجنين، وهناك فواكه نادرة نوعا من فواكه النجمة أو الببايا، ولكن هناك فواكه وخضروات متوفرة وغنية بهذا اللايسين، فعن الفواكه هناك المشمش والكمثرى والتين والتفاح والجريب فروت، ومن الخضروات الفول الأسود، والفلفل الحار وفول الصويا.

## مشروبات عشبية:

هناك بعض الأعشاب التي لها قدرة مضادة للفيروسات ومحفزة لنشاط الفيروسات منها الشاي (Tea) الذي يحتوي على مواد قابضة ومنها التفاح الذي يحتوي على البكتين، ومن الفاكهة أيضاً البرقوق والفراولة، والعنب والكمثرى والمشمش والتين، وهذه الفواكه جميعها تحتوي على التانينات التي تسهم في القضاء على فيروسات الحلاى.

### زيوت أساسية:

هناك بعض الزيوت الأساسية الطيارة (العطرية) التي تستخدم بنجاح مع حالات الحلاى، وتستخدم هذه الزيوت بوضع قطرات صغيرة منها على قطعة من القماش التنظيف أو..... ووضعها على مكان الإصابة بالفيروس من هذه الزيوت الأساسية: زيت الرديكية وزيت الورد وزيت شجرة الحمى وزيت البرغموت وزيت الليمون.

**ملحوظة:** الزيوت الأساسية مستخلصات عالية التركيز، تمتنع تناولها بالفم لأن الكميات القليلة منها قد تكون سامة بل وقاتلة.

### الإيدز (AIDS)

الإيدز هو الإخفاق الشديد للجهاز المناعي للجسم (أي أنه مرض عجز المناعة)، وهو يعمل على إنقاص قدرة الجسم على مقاومة العدوى وقدرته على إحباط تكاثر الخلايا الشاذة مثل خلايا السرطان، سببه فيروس اسمه فيروس نقص المناعة البشرية (Human Immunodeficiency) ويرمز له بالرمز (HIV) وهذا الفيروس يهاجم خلايا الجسم وبصفة خاصة خلايا معينة بالدم اسمها الخلايا المساعدة 4 أ (T<sub>4</sub> Helper cells) وهذه الخلايا مهمة للنظام الدفاعي للجسم ضد العدوى في الأورام وعندما يقل عدد تلك الخلايا المعاونة أو تصبح عاجزة عن العمل تتضاءل قدرة الجسم على مقاومة

العدوى وحتى الإشكال البسيطة من العدوى الميكروبية (التي لا تؤثر في غير المصابين بالإيدز) يمكنها أن تسبب أمراضاً خطيرة جداً المصابين بـHIV ومن الأسباب الرئيسية بالوفاة في هذا المرض عدوى الجهاز التنفسي وخاصة الالتهاب الرئوي.

### للوقاية:

أغلب المرض المشخصين بالإيدز شواذ جنسياً، والذين يتورطون في علاقات جنسية غير شرعية، والقليل منهم من نقل إليهم دم ملوث عن طريق تعاطي المخدرات بالحقن أو نقل الدم، وبذلك تكون طرق الوقاية عن طريق العفة والعودة للتمسك بالدين والأخلاق وعدم إقامة علاقات جنسية بأي شكل خارج الحدود الزوجية، وعدم التعرض للحقن بإبر ملوثة بالعدوى والتأكد من سلامة الدم لدى نقله.

### العلاج الصيدلي:

تشمل العلاجات التقليدية للإيدز عقارات (AZT) و (DDI) و (DDC) و (D4T) و (3TC) وهذه العقاقير لها مفعول قصير تزجل بدء المرض ولكنها ليست علاج.

### العلاج بالطب الأخضر:

#### عطر النعناع (oregano):

الإيدز يحدث تدميراً ملحوظاً في خلايا الجسم بسبب أن الفيروس يسبب توتر الأكسدة والتي تنتج عنها جزيئات الأكسجين الضارة المعروفة باسم الشوارد الحرة، يمكن تناول مشروب عشبي من عطر النعناع محلى بعسل النحل ليزيد من فعاليته جهاز المناعة أيضاً.

#### عرق السوس (Licorice):

مشروبة عرق السوس نشط ضد العديد من الفيروسات المادة الفعالة في عرق

السوس هي الجليسريزين (Glycrrhizin) وهي مادة يمكنها إحباط عدد من العمليات التي يتضمنها تكاثر الفيروسات مثل مقدرة الفيروس على اختراق خلايا المصاب وتغيير مادتها الوراثية كما أن مادة الجليسريزين تثبط من نمو الفيروس نفسه.

يمكن مضغ الجذر مباشرة أو عمل مشروب عشبي مركز منها.

#### الحبة السوداء:

للحبة السوداء أثر هائل كحبوب منشطة لجهاز المناعة؛ وبذلك تجعل الجسم قادر على مواجهة كافة أنواع العدوى من الفيروسات والبكتريا وحتى الطفيليات والفطريات، تسهم الحبة السوداء في تقوية مقاومة الجسم للحمض وتقلل من مضاعفاته، وتؤجل ظهور هذه المضاعفات، تغلى حبوب الحبة السوداء قدر ملعقة في كوب ماء وتغلى بالعسل الأبيض ويؤخذ منها قدر الإمكان.

#### الصبار (Aloe):

يوجد بالصبار مادة أسيمانان (Acemannan) وهي مادة تنبه الجهاز المناعي بقوة، يمكن تحضير العصير بعصر أوراق الصبار، ولكن لها أثر ملين (يسبب الإسهال) فيمكن استعمال خلاصة الصبار.

#### الاستراجالس (Astragalus):

عشب محفز ومعزز لجهاز المناعة وله تأثير ضد كافة الفيروسات يزيد الاستراجالس من عدد الخلايا الطبيعية القاتلة للفيروسات في الجسم (NKCs) وهو بذلك يؤدي إلى إضعاف طاقة الفيروس القتالية، ويحسن من مستوى وظائف الجسم ضد العدوى.

#### الثوم (Garlic):

كشفت الدراسات أن الثوم فعال ضد الإصابات الانتهازية التي تصاحب مرض الإيدز، ويحتوي الثوم على مركب (أجيون) وهو مركب يمنع ويقلل انتشار فيروس

الإيدز، يمكن تناول فصوص الثوم المقطعة ويمكن فرمها مع أوراق البندونس وثمار الجزر.

#### البصل (onion):

البصل من أفضل الأعشاب مصدراً لمادة الكيرنستين (Quercetin) المضادة للأكسدة وأكثر ما تكون تركزاً في القشرة الجافة للبصلة والبصل كالثوم كثير من الخواص المضادة للفيروسات

كما أنه مضاد حيوي فيقوم بتلافي الأثر المدمر لفيروس الإيدز في جميع الخلايا.

#### الزوفا (Hyssop):

يحتوي مشروب الزوفا العشبي على مركب يسمى [مار-10] [MAR-10] وقد بينت الدراسات أن هذا المركب يبطئ نشاط فيروس الإيدز بغير أن يؤدي الخلايا السليمة، وأثبتت هذه الدراسات فائدة وفعالية هذا العشب في علاج مرض الإيدز أو الحد من توحشه يمكن شرب مشروب الزوفا منفرداً أو إضافته إلى المشروبات العشبية الأخرى، ملعقة صغيرة على فنجان مغلي من الماء.

#### الحلبة (Fenvgreek):

أوراق الحلبة مصدراً مهماً من مصادر البيتا كاروتين (Beta caroteins) وهي مركبات مضادة للأكسدة، تجدد شباب الخلايا وتعمل على الحد من الدمار الذي ينشط الفيروس بها كما تحتوي حبوب الحلبة على مادة الكولين (Choline) والتي مركب مهم للدورة الدموية في المخ والأعصاب المهمة من الجسم.

#### الشمر (Fennel):

يحتوي هذا العشب على عدة مركبات مفيد في الوقاية وعلاج الفيروس، كما أن بعض الدراسات أثبتت أنه يحتوي بعض مضادات الأكسدة التي تقي الخلايا من التدمير في الاستهلاك.

## الجزر (Carrot):

يحتوي الجزر على البيتا كاروتين وهي مادة بالإضافة إلى كونها مضادة للأكسدة فهي كذلك محفزة لجهاز المناعة وبذلك يساعد الجسم نفسه على مقاومة الأثر المدمر لفيروس الإيدز يحتوي الجزر أيضاً على الكاروتينويات وهي مركبات كيميائية تعطي الجسم الحيوية والنشاط.

## الطرخشقون (Damclelion):

تعد زهور الطرخشقون من أفضل المصادر لمركب الليسيثين (Lecithin)، كما أنها تحتوي على كميات لا بأس بها من الكولين (Choline) فهو مقو للشعيرات الدموية وللأغضاب الطرفية ويحمي المسالك البولية من تأثير الفيروس.

## الجنكة (Ginkgo):

المادة النشطة بالجنكة هي الجنكجوليدز (Ginkgolides) وهي مادة لها فوائد جمة في المخ والجهاز التنفسي والقلب وهي بذلك تحمي الأجزاء الهامة من الجسم ورفع درجة مقاومتها وكفاءتها أمام فيروس الإيدز المتوحش.

## عشبة القديس يوحنا (st. John's wort):

تحتوي عشبة القديس يوحنا على مركب الهيريسين (Hypericin) وشبيه الهيريسين (Pseudohypericin) وهي من المواد الضارة للفيروسات ومن المواد النشطة ضد فيروس الإيدز، وبالتجربة أثبت أنه مادة الهيريسين تعالج عدوى فيروس سيتو ميغا لوفيروس (Cytomegalovirus) وهي واحدة من العديد من الإصابات الانتهازية التي يمكنها أن تقتل مرض الإيدز يمكن استخدام 10 نقط من المستخلص على نصف كوب ماء يومياً أو إضافة الصبغة (حوالي 30 وحدة) إلى العصير المفضل.

## الردبكية (Echinacea):

واحد من أفضل محفزات جهاز المناعة من بين الأعشاب والمواد الفعالة في

الردبكية التي لها خصائص مضادة للفيروسات هي حمض الكافيك وحمض الشيكوريك بالإضافة إلى مادة الاكينيسين (Echinacein) وهي مادة لها خصائص مضادة للفيروسات مشابهة للانترفرون (Interferon) وهي المركبات الخاصة التي يكونها الجسم المقاومة للفيروسات.

#### الأرقطيون (Burdock):

يحتوي هذا العشب على مشبطات لنمو الفيروسات كما أنه يساعد كرات الدم البيضاء (WBCs) على الوصول لأماكن النشاط الفيروسي تطبخ ثمار الأرقطيون أو تجفف أوراقه لعمل مشروب عشبي ثلاث مرات يوميًا.

#### البلسان (Elderberry):

تشتهر سمعة أعشاب ومستخلصات البلسان في علاج الفيروسات بصفة عامة، ويعتقد أن له بعض النشاط المضاد لفيروس الإيدز يصنع من البلسان مشروب عشبي ومنه تصنع مربى كمرى الفاكهة أو جيلي أو عصير، يكثر مريض الإيدز من تناول أي صورة تناسبه.

#### الأخدرية (Evening Primrose):

عشب الأخدرية غني بمحمض الجاما ليولينيك (GLA) وخاصية زيت الأخدرية، وهو من الزيوت المفيدة المعروفة باسم الزيوت الدهنية أوميغا-3 (Omega-3) وتستخدم بذوره الغنية بالزيت إذ تطحن وتضاف إلى دقيق الخبز أو تشر على السلطات والحساء، ويمكن طحنها وتسف مع شرب عصير الليمون أو البرتقال.

#### خرز الصخخور (Iceland moss):

وجد العلماء أن بعض المركبات المستخلصة من هذا النبات تحبب الأنزيمات الضرورية لتكاثر فيروس الإيدز وهو بذلك يقوم بنفس الدور الذي يقوم به دواء (AZT) المعالج للإيدز، بالإضافة إلى كونه عشب آمن، تضاف أوراقه الخضراء إلى

أطباق السلطة والخساء.

الكمثرى (Pear):

الكمثرى من أفضل المصادر النباتية لحمض الكافيك والكلورجنيك حمض الكافيك يحفز جهاز المناعة الذاتي وحمض الكلورجنيك له نشاط مضاد للفيروسات يمكن تناول الفاكهة الطازجة.

الشوكة المباركة (Blessed Thistle):

عشب محدود في الأمراض التي يشارك في علاجها إلا أنه لا خصائص مفيدة في علاج جميع الفيروسات ومنها فيروس الإيدز وفي الدراسات التي لا تهدأ لاكتشاف علاج للإيدز استخدم الباحثون هذا العشب مع بعض المرض المسابين له وثبت أن الخلايا القاتلة الطبيعية (NKCS) في أجسادهم قد ازدادت بشكل واضح وهي خلايا من ضمن خلايا جهاز المناعة والتي تساعد أيضاً على مكافحة الجسم ضد الميكروبات والفيروسات الدخيلة.

### تضخم البروستاتا

(Prostate enlargement)

### تعريف:

المصطلح الطبي هو فرط التضخم البروستاتي الحميد (BPH) اختصاراً ( Benign Prostate Hyperplasia)، ويحدث تضخم البروستاتا مع التقدم في السن والبروستاتا لمدة تشبه في شكلها ثمرة الجوز وهي موجودة لدى الذكر فقط وموقعها قاعدة المثانة حول قناة مجرى البول (وهي الأنبوب الذي ينقل البول من المثانة خارج الجسم)، ومن أعراض هذه الحالة قلة قوة اندفاع تيار البول وتكرار التبول وصعوبة بدء التبول وإنهائه والنهوض ليلاً عدة مرات لإفراغ المثانة، وقد يؤدي تضخم المثانة إلى انسداد مجرى البول.

## للوقاية:

المحافظة على التبول كثيراً وشرب الماء كثيراً أثناء فترة النهار مع تجنب الكافيين والامتناع تاماً عن الكحوليات وتقليل الضغوط النفسية والعصبية والمحافظة على النشاط الجنسي واعتداله.

## العلاج الصيدلي:

مادات ألفا (Alpha blockers) وهي مركبات تساعد على استرخاء العضلات داخل البروستاتا هناك أيضاً فيناپيتراید ويسمى تجارياً (Proscar) يؤدي إلى تقليص حجم البروستاتا كما أن هناك إجراءات جراحية يتم فيها التوسيع بالبالون عن طريق قسطرة تدخل المثانة عن طريق مجرى البول بالقضيب لتسمح للتبول بالتدفق السهل.

## العلاج بالطب الأخضر:

### البلميط المنشاري (Saw palmetto):

يحل البلميط مشاكل التبول ويستخدم كمدر للبول للتخلص من المياه الزائدة بالجسم، ومن ثم فهو يستخدم في علاج تضخم البروستاتا فهو يحتوي على ما قد تمنع عمل الأنزيم الذي يحول التستوستيرون (Testosterone) إلى دايهدروتستوستيرون (Dihydrotestosterone) ومنع هذا التحول هو الذي يمنع تكاثر الخلايا الذي يؤدي إلى التضخم، تستخدم مستخلصات بذور البلميط بمقدار ١ جم يومياً.

### عرق السوس (Licnice):

تستخدم خلاصة عرق السوس في منع تحول الهرمونات المذكورة وهي بذلك تمنع تضخم البروستاتا.

### القرع (Pumpkin):

تؤخذ حفنة من بذور القرع يومياً مما يساعد على إدرار البول وانخفاض حجم

البروستاتا تحتوي بذور القرع على مواد تسمى الكوكوربيتاكنينات (Cucurbitacins) وهي مواد تمنع تحول التستوستيرون إلى دايهيدروتستوستيرون، كما أن القرع به مادة الزنك وهي مادة تعلم على تقليل حجم البروستاتا المتضخمة، ومن المواد التي تسهم في علاج هذا التضخم والموجودة في القرع الألامنين والجليسين والجلوتاميك.

### وصفات موضعية:

- يدهن بزيت الزيتون من أسفل الخصية حتى العصص.
- يعمل غسول بالماء الساخن والملح والخل ويقبل به هذه المنطقة.
- يجلس المريض في إناء حار دافئ مذاب فيه الحجر الأحمر.

### التهاب البروستاتا (Prostatitis)

#### تعريف:

إحدى الاضطرابات التي تصيب البروستاتا، وأبرز أعراضها الحاجة الملحة والمتكررة للتبول، والإحساس بحرقان أثناء التبول مع التعنية البولية، وتغير لون البول وعدم الإحساس بالراحة بعد التبول وعدم القدرة على ضبط النفس عند الشعور بالحاجة للتبول مع ضعف تيار البول أو تقطعه، وسببه عدوى بكتيرية والإفراط في المواد التي تحتوي على الكافيين كالقهوة والنيكوتين كالسجائر وشرب الكحوليات.

### العلاج بالطب الأخضر:

#### القرع (Pumpkin):

في بذور القرع مواد تعمل على حماية البروستاتا وتنظيم وضع خلاياها وقد استخدم في قديم الزمان مع الهنود وساكني شرق آسيا لعلاج كافة أمراض المسالك البولية لإدراره للبول، ومن المواد المفيدة للبروستاتا في بذور القرع الألامنين (Alamin) والجليسين (Glycin) وحمض الجلوتاميك (Glutamic acid)، كما أن الزنك مفيد لخلايا

البروستاتا والذي يساعد على عدم خروجها من المألوف كمحالات الالتهاب والتضخم ويحتوي القرع على الكوكوربينات وهي مادة تنظم حركة الهرمونات التي تقوم البروستاتا بإفرازها وتحولها مما يريح خلايا البروستاتا.

كما أن خاصية إدرار البول في القرع تطهر البروستات من البكتريا الضارة وتعمل على عدم تركيز البول بالميكروبات.

#### الكثان (Flax):

تحتوي بذور الكثان على كميات كبيرة من مركبات الليجنانات (Lignans) وهي مواد يمكنها السيطرة على الالتهابات في البروستاتا كما أنها تزيل احتقانها، وتحتوي بذوره أيضاً على حمض الألف لينولينيك (Lemotenic acid-) وهو مركب مفيد في إزالة آثار الالتهابات.

#### عرق السوس (Licorice):

عرق السوس يجمي البروستاتا من الالتهابات ويساعد على علاج هذه الالتهابات إذا حدثت، تمضغ جذور عرق السوس الطازجة أو تغلي الأوراق الجافة كعمل مشروب عشبي لذيد الطعم.

**ملحوظة:** الكميات الكبيرة من عرق السوس تعمل على الإجهاد والكسل وقد تسبب الصداع وارتفاع الضغط.

#### البلميط المنشاري (Saw Palmetto):

يزيد البلميط من جريان البول ويقل من البول المتبقي في المثانة وهو بالتالي يقلل عدد مرات التبول مما يزيد من راحة البروستاتا والبلميط يجعل التبول سهلاً أثناء التهاب البروستاتا.

#### القراص الشائك (Stinging nettle):

خلاصة جذور القراص الشائك تقلل من التبول المائي التي تصاحب التهاب

البروستاتا، كما يقلل من تقطع البول أو عدم تدفقه بالشكل المريح.

الأغذية الغنية بـ **بضيتامين (أ)**، **(ج)**:

مثل الخس والجرجير والموايح كالليمون والبرتقال مفيدة في حالات التهابات البروستاتا.

### سرعة القذف

(Premature ejaculation)

في الطبيعي يأتي القذف عقب الإثارة الجنسية وعند بلوغ الذكر قمة النشوة (Orgasm) وتحدث سرعة القذف أو القذف المبكر إذا قذف الرجل المني قبل أن تصل شريكته إلى قمة الإثارة لديها، وهذا مرض شائع يصيب الرجال لأسباب عدة أهمها أسباب نفسية وتوترات وضغوط عصبية، وعدم إجابة التواصل مع شريكة الحياة، وعدم إتقان المداعبة قبل الجماع والقلق حول الأداء الجنسي، وهناك المشاكل الأخرى، مثل ضعف الانتصاب أو أخطاء عملية الختان لدى الرجل.

### للوقاية:

- ممارسة تمرينات المداعبة، وفيها يداعب كل طرف جسد شريكة قبل الجماع لتعلم أساليب الملازمة التي تدخل البهجة.
- أسلوب التوقف ثم البدء (يتم استثارة الرجل من خلال جماع تحت السيطرة وغيره يوقف استثارة نفسه ويمتنع نفسه من القذف).

### العلاج الصيدلي:

الأدوية التي تعالج ضعف الانتصاب تعمل على تطويل فترة الانتصاب وبقاء الدم متوارداً إلى القضيب.

## العلاج بالطب الأخضر:

الجنكة (Ginko):

يحتوي الجنكة على مركب تزيد من تدفق الدم إلى القضيب، وهذا مما يساعد على تطويل فترة الانتصاب إذ إن الدم حينما يدخل في النسيج الإسفنجي للقضيب ويبقى أطول فترة فهذه هي طريقة عمل الانتصاب (نسيج يمتلئ بالدم) تؤخذ مستخلصات الجنكة لعلاج سرعة القذف.

الباقلاء (Feva bean):

تحتوي الباقلاء على مركب إل-دوبا (L-Dopa) وهو مركب يعمل على تحفيز الانتصاب من الجهاز العصبي المركزي حيث تعتبر هذه المركبات ما يسمى بـ (BBB) لتنتج تأثيره على المخ والجهاز المركزي.

مركب الأعشاب المختلطة:

يركب من خليط من أعشاب الجنسنج واليوهيمب مركب لعلاج الرغبة والآخر لعلاج سرعة القذف، ويضاف إليهم الجنكة لتطويل مدة اللقاء، ومن الممكن إضافة الزنجبيل أو القرفة أو الحبهان كمنبه ومثير للرغبة.

**وصفة عشبية لسرعة القذف:**

- يؤخذ قدر خمسة ملاعق من بذور الجرجير والخس واللفت والفجل والزنجبيل والكرفس والحبة السوداء والجزر والصنوبر ويطحن الجميع ويخلط سوبا، ويضاف على الجميع عسل النحل وعصير البصل ويؤخذ قدر ملعقة صغيرة صباحًا ومساءً.
- يؤخذ فنجان من الزنجبيل المطحون مع فنجان من السورنجان (خميرة العطار) وملعقة كبيرة من الفلفل الأسود وملعقة من الخولنجان المطحون، ويتبع الجميع في حليب بقري من المساء حتى الصباح ويحلى بعسل النحل والعرق سوس ويشرب على الريق.

## العجز الجنسي (Impotence)

### تعريف:

العجز الجنسي هو عدم قدرة الذكر على الانتصاب عند إثارة جنسياً، وقد يكون سببه نفسياً (المشاكل النفسية والتوتر العصبي) أو مرضاً مزمناً (مثل مرض السكر) أو تصلب جدران الشرايين وضيق قطرها، أو هبوط مستوى هرمون التستوستيرون، والتقدم في السن، كما أن هناك عقاقير تعمل على عدم القدرة على الانتصاب، مثل أدوية الضغط وأدوية القرحة ومضادات الاكتئاب ومضادات الهستامين، كما أن الكحوليات والتدخين لها أثر كبير في العجز الجنسي.

وقد لا يكون هناك انتصاب أساساً أو انتصاب ضعيف أو لمدة قصيرة أو مؤلماً بحيث لا يمكن الشخص من أداء المعاشرة الزوجية.

### للوقاية:

تجنب العادات الممكنة تجتنب شرب الكحوليات والتدخين والمخدرات كالكوكاين والماريجونا مع تقليل ضغوط الحياة والنوم السليم.

### العلاج الصيدلي:

هناك العقاقير والحقن وجهاز المضخة الذي يزيد من تدفق الدم داخل القضيب وجراحة تعويضية يتم فيها زرع جهاز تعويضي داخل القضيب فهناك كبسولة (Muse) تزرع داخل قناة مجرى البول وهناك أقراص الفياجرا (Viagra).

### اليوهيمب (Yohimb):

عرف العلماء الصيادلة مدى فعالية هذا العشب فاستخرجوا منه مادة يوهيمية هيدروكلوريد وأنتجوا عقار (يوكون يوهيمكس) وعقار (يوهيمين) (Yohimbine) كعلاج لمشاكل العنة والانتصاب، اليوهيمب من أشجار إفريقيا (ويستخدم لحاؤه في

عمل مشروب عشبي يشرب منه كوب بعد العشاء) ويحضر بوضع ملعقة من العشب ا لجاف إلى الماء المغلي.

الفضول المحملي (Velvet bean):

يحتوي هذا الفول على مركب إل-دوبا (L-dopa) المحفز للنشاط الجنسي والمقوي للانتصاب الكامل والمستمر.

الجنكة (Ginkgo):

يحسن الجنكة تدفق الدم إلى المخ والأعضاء المهمة، ويبدو أنه يزيد من تدفق الدم إلى القضيب الذكري؛ وبذلك يساعد على الانتصاب وهو يفيد في الرجال الذين يعانون من العنة بسبب تصلب الشرايين الذي يضيق شرايين القضيب، (إن تصلب الشرايين هو المرض الذي يضيق الأوعية الدموية الموصلة للقضيب مما يؤدي إلى مشاكل الانتصاب)، ولكن هذا العشب يعمل على المدى البعيد، تؤخذ مستخلصات الجنكة لمدة تتراوح من ثلاثة إلى ستة أشهر.

الباقلاء (Fava bean):

يعالج هذا العشب مرض باركنسون (الشلل الرعاش) لكنه يحتوي على كمية كبيرة من إل-دوبا- (L-dopa) هذا العشب لا يعالج الإثارة الجنسية وإنما يعالج الانتصاب، وفي الكميات الكبيرة منه يؤدي إلى انتصاب مستمر ومؤلم.

عنب الذئب (Wolfberry):

يرفع عنب الذئب من نسبة التستوستيرون (Testosterone) وهو هرمون الذكورة، وارتفاع نسبة التستوستيرون يزيد من القوة الجنسية، وهو مفيد جدا في الحالات التي تعاني من نقص هرمون الذكورة خاصة في كبار السن.

الكبراش (Quebracho):

هذا العشب من النباتات المثيرة للرغبة الجنسية عند الرجال وتزيد من قوة

الانتصاب واستمراره ومن الأعشاب التي تعتبر آمنة وهو يحتوي على مركب اليوهيمبين (Yohimbine) تنقع حوالي خمسة ملاعق من العشب الجاف (يفضل لحاء العشب) في كوب ماء ويغلى بعرق السوس أو عسل النحل.

الشوفان (Oat):

مادة تسبب الابتهاج والهياج الجنسي، وعشب الشوفان مهيج ومنبه جنسي يزيد الرغبة ويعزز من الانتصاب وكثيراً ما يستخدم مع الجنكة أو الجنسنج لعمل مشروب يزيد من القوة الجنسية.

الجنسنج (Ginseng):

مشهور عن الجنسنج أنه مثير جنسي وقوي جنسي أيضاً إلا أن خلاصته غالية الثمن، فهو معروف عشياً على أنه العشب الذي يعيد الشباب.

الزنجبيل (Ginger):

من الأعشاب المثيرة للرغبة الجنسية، ومستخلص الزنجبيل ثبت أنه يزيد قوة وحركة الحيوانات المنوية بشكل ملحوظ كما أنه مثير جنسياً.

القرفة (Cinnamon):

رائحة القرفة الساخنة تزيد من قدرة تدفق الدم؛ وبالتالي فهي تساعد على الانتصاب في العضو الذكري، إن المواد العطرية ثبت أن لها قدرة مثيرة في الناحية الجنسية.

الخبهان (Cardamom):

يحتوي الخبهان على مادة السينيول (Cineole) وهي مادة منبهة للجهاز العصبي المركزي، وبصفة عامة فإنه من المعروف أن أي منبه هو مثير للرغبات وعلى رأسها الرغبات الجنسية، كما أنه ثبت أن بالخبهان مركبين من هرمونات الذكورة وهو بذلك منشط جنسي، يمكن خلط الخبهان مع القهوة أو الشاي وعمل مشروب.

الينسون (Anise):

لا يستخدم الينسون وحده كمشروب منشط جنسياً، ولكنه يحتوي على بعض الأندروجينات (الهرمونات الذكرية) بالإضافة إلى الأستروجين (هرمون أنثوي) وهو يستخدم مع الأعشاب الأخرى يمكن إضافة الينسون إلى الحبهان والزنجبيل وعمل مشروب يحلى بعرق السوس.

الجورانا (Guarana):

يحتوي الجورانا على كمية من الكافيين (Cafiene) وهو منبه للجهاز العصبي، يمكن إضافة الجورانا إلى المشروبات الباردة مثل الكولا أو المشروبات الساخنة مثل الشاي.

الخبازة (Country mallow):

يحتوي هذا العشب على الإيفيدرين (Ephedrine) المنبه العصبي فهو منبه ومثير جنسياً، ويزيد من الوقت في الانتصاب.

وصفات عشبية:

يؤخذ سورنجان (خبرة العطار) قدر ملعقة كبيرة وملعقة كبيرة من كل من الزنجبيل والكمون والشمر ويطحن الجميع ويعجن في نصف لتر عسل نحل ويؤخذ ملعقة كبيرة يومياً مع الإفطار مع شرب كوب عصير جزر.

تقطع بصلة بيضاء وتقلي في السمن البلدي (الزبد) وتكسر عليهم سبع بيضات ثم يثر عليهم البهارات مثل الحبهان والزنجبيل وتؤكل في الغداء والعشاء.

يؤخذ قنجان من بذر اليقطين (القرع)، وهي مطحونة وفنجان من بذر الشامام، ويخلط معا ويخلط بالعسل ويؤخذ ملعقة ثلاث مرات يومياً.

يشرب الحليب المغلي مع العرق سوس والزنجبيل والحبهان ويحلى بعسل النحل بعد العشاء.

تؤخذ الحبة السوداء وتطحن وتعجن في عسل النحل ويضاف إليها لقاح النخيل (طلع الذكر) ويؤخذ ملعقة بعد كل وجبة.

تطحن بذور الكرات، ويشرب بعسل مخلوطاً به الحبة السوداء والزنجبيل.

يتبع الحمض من المساء للمصباح في ماء فيؤكل الثمار، ويشرب الماء محلى بالعسل وعرق السوس صباحاً.

#### البلمبيط المنشاري (Saw palmetto):

شجرة نخيل صغيرة موطنها أمريكا الجنوبية وتستهمل بشكل مفيد في علاج العنة وفقدان الرغبة الجنسية، وتستخدم أكثر مع كبار السن خاصة الذين يعانون من مشكلات في البروستاتا، هذا العشب يؤدي إلى انكماش البروستاتا مما يؤدي إلى سهولة تدفق البول وتدفق الحيوانات المنوية وإبطاء القذف.

#### آشواجندا (Ashwaganda):

هذا العشب هندي المنشأ ويعتبره الهنود بديل الجنينج بل ويشتهر أنه أفضل في علاج العنة وعقم الرجال، خمس ملاعق من هذا العشب آجاف على كوب ماء مغلي ويشرب كوب يومياً وقبل اللقاء الجنسي.

#### بعض الزيوت التي يدهن بها الذكر:

- يدهن الذكر بدهن الزنبق المذاب فيه الحلتيت.
- يمصح العضو الذكري بعصير الرجلة أو عصير الكزبرة الخضراء ثم يغسل بالماء قبل المباشرة.
- يمصح الذكر بماء الورد أو زيت الكافور ثم يغسل قبل الجماع فإنه يساعد على علاج سرعة القذف.
- يمصح الذكر بماء الياسمين أو ماء الورد أو ماء الكافور ويظل لفترة ثم يغسل قبل الجماع فإنه يطيل الانتصاب.

## أمراض النساء والولادة

## متلازمة ما قبل الطمث

(Premenstrual syndrome)

## تعريف:

متلازمة ما قبل الطمث عبارة عن حالة تتسم بالعصبية والهياج وعدم الاستقرار العاطفي والاكتئاب وقد يصاحبها صداع خلال الأسبوع الذي يسبق نزول الدورة الشهرية وسببها التغيرات الهرمونية والكيميائية داخل الجسم، كما أن هناك أعراضاً جسدية غير الأعراض النفسية كالشعور بالانتفاخ وحساسية الصدر للمشي وزيادة الوزن.

## للوقاية:

الوقاية بالمحافظة على توازن الهرمونات وذلك عن طريق تقليل التوتر العصبي وتجنب السهر والحصول على قدر وفير من النوم وتجنب الملح والكافيين والأطعمة الدهنية والسكر.

## العلاج الصيدلي:

هناك الأدوية مسكنات الألم مثل (NSAIDS) وهناك العلاج الهرموني باستخدام بدائل الإستروجين، وأيضا يمكن استعمال مضادات الاكتئاب مثل السيترالين (Zolof).

## العلاج بالطب الأخضر:

الأخدرية (Evening primrose):

يستخدم على نطاق واسع في علاج تقلصات ميا قبل الدورة يمكن استخدام الزيت الناتج من الزهور أو الأوراق في وضع قدر ثلاث نقاط على نصف كوب من

الماء وشرب الناتج ثلاث مرات يوميًا في الأيام التي تسبق الدورة.

**حشيشة الملائكة (Angelica):**

تستخدم أساس كمقو عام للنساء، وهي تعالج تقلصات الدورة وفي ثلاث متلازمة ما قبل الطمث يمكن وضع ملعقتين من العشب الجاف على كوب ماء مغلي وشرب المشروب مرتين يوميًا أو استخدام صبغته أو مستخلصه.

**توت العفة (Chostabemy):**

تستخدم هذه العشب في علاج كل مشاكل الدورة منذ عهد الإغريق، فهي تؤثر على هرمونات الأنوثة فتحقق التوازن أثناء الدورة بزيادة هرمون التبييض مما يقلل الأستروجين وهو الهرمون الذي يقوم بمتلازمة ما قبل الطمث، يخفف عشب توت العفة من الأعراض السابقة للدورة الخاصة بالتوتر والقلق توضح ملقعة كبيرة من العشب الجاف المسحوق إلى كوب ماء وتغلى ويشرب منها ثلاث مرات يوميًا.

**توت العليق (Rasebeny):**

يرخي الرحم المتوتر ويخفف آلام عضلات الرحم المتقبضة ومفيد في حالات آلام الدورة والتقلصات التي تسبقها.

**الأرقطيون (Burdock):**

مفيد الأرقطيون في علاج أعراض متلازمة ما قبل الطمث بدور في إدرار البول وتقليل الانتفاخ في الجهاز الهضمي مما يقلل آثار وأسباب متلازمة ما قبل الطمث.

**الناردين (Valerian):**

يستخدم كمهدئ يعمل على تخفيف القلق والأرق والتوتر العصبي المصاحب للدورة.

## آلام الطمث (Menstrual pain)

أثناء الحيض من الشائع أن تشعر المرأة بالآلم حاد في البطن وأعلى الفخذية وأسفل الظهر مع مغص وتقلصات بالرحم وغثيان وإسهال ودوار، وقد يصل الأمر إلى القيء كل ذلك بسبب انقباضات الرحم التي تحدث بسبب مركبات موجودة بالجسم اسمها بروستاغلاندين (Prostaglandins) يتم تصنيعها داخل خلايا بطانة الرحم وأثناء نزول الحيض قد يتقصص الرحم بقوة أكبر وعدد مرات أكثر من الأحوال العادية فينقطع إمداده بالدم وبالتالي الأوكسجين ومما يذكر أن أمراض الحوض والالتصاقات في عقب الجراحات والأورام أيضًا قد تسبب هي الألم.

وقد تزيد آلام الطمث بعد مرحلة معينة ثم تعود لطبيعتها ومن هذه المراحل: الحمل، الرضاعة، الضغوط العاطفية والاضطرابات النفسية، الاستئصال الجراحي لجزء من الهياكل التناسلي كالمبايض أو الأنابيب أو إيقاف استعمال حبوب منع الحمل ثم تعود الدورات الشهرية الطبيعية بعد هذه المراحل.

### للوقاية:

الوقاية بالتمارين الرياضية مع تناول الوجبات الغذائية المتوازنة والإقلال من التوتر مع أخذ قسط من الراحة أثناء الدورة.

### العلاج الصيدلي:

الأدوية المسكنة للألم مثل الأسبرين (Aspirin) والنابروكسن (Naproxin) واليبوروفين (Brufen) والدركلوفيناك (Voltasen) تساعد على منع حدوث التقلصات؛ لأنها توقف البروستاجلانينات.

### العلاج بالطب الأخضر:

الزعرور الأسود (Black law):

يعرف هذا العشب باسم لحاء التقلصات فهو يعتبر علاج آمن لتقلصات الدورة

(Menstruel cramps) يحتوي على مواد منها السكوبولتين والأسكولتين وهي مواد ترخي تقلصات عضلات الرحم، يستخدم اللحاء الجاف بوضع ملعقة صغيرة على كوب ماء مغلي وشرب ثلاثة أكواب يوميًا أثناء الدورة.

توت العليق: (Rasphberry):

الشاي العشبي المصنوع من أوراق العليق يستخدم في تخفيف تقلصات الرحم أثناء الدورة فهو يعمل على ارتخاء الرحم، كما أنه يقلل من استثارة الرحم، يحتوي توت العليق على البكتوجينول (Pycnogenol) وهي المادة الفعالة للقضاء على الآلام والتقلصات الرحمية، تضاف ملعقتان من توت العليق (الأوراق الجافة) على كوب مغلي ويشرب منه صباحًا ومساءً.

توت العفة (Chasteberry):

له تاريخ طويل في علاج اضطرابات الدورة الشهرية سواء قبلها أو أثناءها، ويستخدم منذ عهد الرومان والإغريق لهذا الغرض يمكن عمل شاي عشبي منه، بغلي ملعقة في كوب ماء وشربه ثلاث مرات يوميًا.

الفراولة (Strawbery):

يستخدم عصير الفراولة أو مشروب أوراقها الجافة أو عصير الأوراق الخضراء في التخفيف من تقلصات الدورة، تحتوي الفراولة على حمض الألاجيك (Ellagic) وهو مفيد في علاج اضطرابات الرحم، كما أنها غنية بالأملاح والفيتامينات القيمة.

حشيشة الملائكة الصينية (Angelica):

من أكثر الأعشاب استخدامًا في الطب الصيني، هو عشب مقو للسيدات وجيد في حالات تقلصات الدورة وتستخدم حشيشة الملائكة بثقة في جميع حالات طب النساء تقريبًا، وفي حالات آلام الدورة أو متلازمة ما قبل الطمث فهي تقوم بتخفيف الإحساس بتعاب تقلصات الرحم وآلام أسفل البطن والظهر المصاحبة للدورة،

تستخدم كمشروب عشبي للأوراق الجافة.

#### عنب الإخراج (Bilbony):

يحتوي عنب الإخراج على مواد كيميائية تسمى الأنثوسيانيدات (Anthocyanidins) ذات خاصية لإرخاء العضلات الرحمية ويحتوي أيضًا على التكنوجيول الخاص بتخفيف تقلصات الدورة تستخدم خلاصة العشب أو عمل مشروب بإضافة ملعقتين من العشب الجاف على كوب ماء مغلي وشربه ثلاث مرات يوميًا.

#### الزنجبيل (Ginger):

يستخدم هذا العشب في الدورة في تخفيف النزيف الشهري وبالتالي يسهل زوال الدورة وتدفق دم الحيض بدون ألم وبدون تقلصات، الزنجبيل أيضًا مهدئ للتوترات التي تصاحب الدورة، كما يقوم بعلاج الآلام الهضمية المرتبطة بالدورة كالانتفاخات والإمساك أو الإسهال والمغص المعوي يحتوي الزنجبيل على مسكنات للألم ومانعات للتقلصات.

#### الإسكواو فاين (Squaw vine):

استخدمه الهنود الحمر بنجاح في علاج آلام الدورة وما يصاحبها من تقلصات ويسهل نزول الطمث.

#### البابونج (Camamile):

يستخدم البابونج كمشروب مهدئ خاصة عند النوم في حالات آلام الدورة، يحتوي على مركب الإبيجينين (Apigenin) بالإضافة إلى أن البابونج مطهر قوي للجهاز الهضمي فيقوم بأثر مضاد لآلام الهضم المصاحبة للدورة، تناول مشروب البابونج مفيد ولكن الصبغة أكثر تركيزًا وهي أكثر فائدة في حالة آلام الدورة.

#### فلفل كلاوه (Kava-kava):

يقوم فلفل كلاوة بتخفيف الألم لاحتوائه على مواد مضادة للألم تشبه الأسبرين،

وتقوم بنفس فعاليته، وهو مسكن قوي قد يؤدي إلى النوم لأنه يرخي العضلات ويوقف التقلصات

النفل البنفسجي (Red Clover):

النفل غني بالأستروجين النباتي الفلورمونين (Formanoeitin) الذي يساعد على توازن مستوى الهرمونات في الجسم مما يقلل من تقلصات وآلام الدورة، توضع نقط قليلة من مستخلصه على الشاي أو العصير أو شراب البابونج أو الزنجبيل ويشرب منه ثلاث مرات يوميًا.

الألضية (Yarrow):

مفيدة لتقلصات الرحم أثناء الدورة، به عدة مركبات تساعد في إرخاء العضلات يمكن عمل مشروب عشبي منه.

إبرة الراعي (Wild geranium):

بهذا العشب مادة قابضة (Tamrin) التانين. يساعد على التخلص من الآلام المصاحبة للطمث.

### متاعب الحمل

لا يوجد مرض يسمى متاعب الحمل ولا توجد أعراض له وإنما هنالك بعض المتاعب التي تصاحب الحمل منها ما هو محتمل ومنها ما يحتاج للتدخل كما أن هناك بعض المتاعب المؤقتة والتي سرعان ما تنتهي فهناك مثلًا غثيان الصباح وهناك الدوار والقيء والمغص وهناك الوحم.

يجب أولاً التغذية الجيدة للمرأة الحامل مع الراحة قدر الإمكان وتنظيم نمط الحياة مع تناول الفيتامينات أو بدائلها من الأعشاب.

## العلاج بالطب الأخضر:

### تركيبات عشبية:

لمنع الإجهاض أثناء الحمل: يستخدم الترنجان وأوراق عنب الحجال وأوراق القراص الشائك وتوت العليق ويغلى الجميع في ماء ويشرب يوميًا.

لثبيت الحمل: الكوهوش والبطاطا البرية مع الجوتة والإكثار من شرب العسل الأبيض، تشرب الحبة السوداء مغلية مع الينسون.

### الحلبة (Fenugreek):

تحتوي الحلبة على البيتا كاروتين وهي مضادات الأكسدة المفيدة في أي حالة تطرأ على الجسم، وتخفف الحلبة من أعراض الجهاز الهضمي المصاحبة للحمل مثل الإسهال أو الإمساك أو الانتفاخ، كما أن تأثيرها المشابه للإستروجين يجعل الثديين في حالة تأهب لإدرار اللبن بعد الولادة حيث يهدئ الثدي من الحمل لهذه المهمة.

### عنب الحجال (Partridge berry):

يقول العشابون أن هذا العشب قيم جدًا ومفيد لكل حامل خاصة في الفترة الأخيرة قبل الولادة.

### توت العليق (Raspberry):

به مادة ترخي الرحم فتعمل على عدم استثارته، كما أنه يعالج غثيان الصباح دوار الحركة المصاحب للحمل.

### الزعرور الأسود (Black Haw):

يستخدم لحاؤه في علاج تقلصات الرحم المصاحبة للحمل ولآلام وأوجاع الحمل؛ لأنه يريح الرحم.

### الجوتة (Jute):

عشب مهم جدا لأنه مصدر من مصادر الفولات الطبيعية وهي الصورة العشبية

لحمض الفوليك (Folicacid) وهو الفيتامين الذي يمنع العيب الخلقي الجنيني المعروف باسم العمود الفقري المشقوق.

عشبة القديس يوحنا (St. John's wort):

عشب مهدئ ومرطب ومضاد للالتهاب وهو يستخدم موضعياً في المنطقة ما بين المهبل والإلية (Perineum) وهي المنطقة المعرضة للقطع والمزق أثناء الولادة فبذلك بأوراق العشب الحمراء هذه المنطقة فهذا أيضاً يساعد على منعها من التورم.

الزنجبيل (Ginger):

يعالج هذا العشب غثيان الصباح ودوار الحركة المصاحبة للحمل في أيامه الأولى، كما أن له أثراً مهدئاً لجدار الرحم، ويمنع انقباضه الذي يسبب الألم أثناء الحمل.

### متاعب الولادة

(Delivery Problems)

هناك بعض الأعشاب التي تسهل الولادة بفضل الله تعالى فمنها من يرخي الرحم المتوتر ومنها من يحفز الولادة ومنها من يجعل الولادة سهلة بأدنى درجة من الألم.

### العلاج بالطب الأخضر:

البلح (Date):

يؤكل البلح التمر قبل مرحلة الولادة فإنه عجيب في تسهيل عملية الولادة، يحتوي البلح على السكريات مولدة الطاقة مما يعطي القوة للمرأة أثناء الولادة ويمنع إجهادها، كما أن البلح الرطب به مواد تعمل على إرخاء عضلات الحوض مع شد عضلات الرحم؛ وبالتالي تعمل على أن الرحم يقذف بالجنين بقوة مع انبساط عضلات الحوض لتسهيل الولادة.

## الزيتون (Olive):

تحتوي أوراق الزيتون على مادة قابضة للرحم تعمل على تقوية عضلات الرحم، وتزيد من كفاءته في إرسال المولود لخارج الجسم تغلي أوراق الزيتون وتشرب محلاه بالعمس النحل أو البلح الرطب فإن لهُ أثرًا رائعًا في تسهيل الولادة.

## البقدونس (Parsley):

يحتوي البقدونس على مادة الأبيول (Apiole) وهي مادة محفزة للرحم جدا حتى إن كان يستخدم لحث الإجهاض في حالات الحمل غير المرغوب، كما يحتوي البقدونس على كمية قليلة من الأستروجين تقدم بحماية الرحم من أعراض ما بعد الولادة.

## كيس الراعي (Shepherd's purse):

يساعد هذا العشب على انقباض الأوعية الدموية بالرحم مما يجعل إضافة نقطة من زيتة على كوب من العصير لوقاية الرحم من النزيف بعد الولادة.

## السيانخ (Spinach):

يساعد السبانخ آلام الحامل والجنين أيضًا يحتوي السبانخ على الحديد والزنك اللازمين للمرأة الحامل وللمرأة أثناء الولادة أيضا، تقطع السبانخ وتؤكل طازجة أو مطبوخة.

## الترنجان (Lemon balm):

يحتوي الترنجان على فيتامينات ومضادات الأكسدة مما يعمل على تقوية الجسم عامة ويحفز جهاز المناعة ضد أي عدوى ميكروبية كما أن له أثره المهدئ من تأثير الضغط العصبي أثناء الولادة، ومن الملاحظ أنه يستخدم أثناء الحمل أيضًا وليس الولادة فقط حيث إنه مانع للإجهاد.

## الخزامي (Lavender):

يستخدم في عمل دش مهبطي بعد الولادة يساعد على تنظيفه وحمايته وعلاج التهاباته التي قد تحدث بعد الولادة، كما أن له أثراً مهدئاً مخدرًا يعطي الإحساس بالراحة وعدم التعب والتعب أثناء إرهاق عملية الولادة، كما أن لرائحته النفاذة أثر محب للنفس، ويعطيها إحساس منعش ومخدر لذيد في ذات الوقت.

## مشاكل الرضاعة

### (Breast Feeding Problems)

إن لبن الأم أفضل من أي لبن صناعي بمراحل، بل لا يمكن وضع المقارنة أساساً، ومباشرة فإن إرضاع الطفل يربط بينه وبين أمه كما أنه سهل هضمًا ولا يسبب لا الإمساك والإسهال، ويحمي الرضيع من أمراض الحساسية والعديد من الأمراض المعدية، كما يحتوي لبن الأم الطبيعي على مضادات حيوية طبيعية وإنزيمات وهرمونات ومكونات لا توجد في أي لبن صناعي مهما حاول متتجوه مضاهاته بلبن الأم الطبيعي وتحدث مشاكل الإرضاع الطبيعي عند حدوث انخفاض معدل إدرار الثدي للين أو عندما تصاب قنوات الحلمة بالانسداد.

### للقاية:

تجنب الأغذية الدسمة كاللحم الدسم والأسماك مثل التونة والماكريل والسلمون والجمبري والسيط والمخار.

## العلاج بالطب الأخضر:

### الحلبة (Fenugreek):

تستخدم بذور الحلبة لزيادة إنتاج اللين عند السيدات فهي تحتوي على الأستروجين النباتي (Phytoestrogen) أي المواد الكيميائية المماثلة للأستروجين

الديوسجينين (Diosgenin) وهو مركب أساس أثبتت الدراسات أنه يساعد على تدفق اللبن تستخدم الحلبة كمشروب أو تطحن وتضاف إلى الحيز.  
الينسون (Anise)؛

يساعد الينسون الرضاعة الطبيعية، ويقوم بدور فاعل في زيادة فعالية القنوات اللبنية كما أنه يزيد من المستوى المائي في الدم مما يكثر من كمية اللبن، ويسهل عملية إدراره.

#### الثوم (Garlic)؛

أثبتت الدراسات أن تناول فصوص الثوم قبل رضاعة الطفل تعمل على ارتباط الرضيع بالثوم لفترة أطول وامتصاص أكبر كمية من اللبن؛ لأن الثوم يسهل عملية الإرضاع ويجعلها بشكل أفضل كما أن الأم المرضع عرضة للالتهابات أو العدوى، والمضادات الحيوية الكيميائية تفرز في اللبن، ولكن الثوم مضاد حيوي طبيعي (فيروسي وبيكتيري) فتستخدمه الأم للالتهابات والطفل للرضاعة بشكل أفضل.

#### الردبكية (Echinacea)؛

فائدتها الرئيسية في الإرضاع أنها تعالج التهابات الحلمة وشقوقها، كما أن الردبكية محفز لجهاز المناعة لإفراز المضادات الحيوية الذاتية التي تفرز في اللبن وتعطي للطفل مناعة تحميه في هذه الفترة الحرجة من حياته.

#### توت العفة (Chaste berry)؛

تناول توت العفة بعد الولادة مباشرة يعمل على المساعدة على تدفق لبن الثدي بسهولة، حيث إن به مواد محفزة للرضاعة.

#### الشمار (Fennel)؛

يحمل بذور الأستروجين في تحفيز عملية الإرضاع تشرب ملعقتين صغيرتين من البذور المطحونة بعد إضافتها إلى كوب ماء مغلي.

## الفول السوداني (Peanut):

يحتوي الفول السوداني على العديد من المركبات الأستروجين التي تساعد في إدرار اللبن وتحفيز القنوات اللبنية على إخراج اللبن بشكل أفضل.

## البرسيم الحجازي (Alfaifa):

تستخدم براعمه في عمل سلطة تؤكل خضراء طازجة تساعد على إدرار اللبن، يقوم البرسيم بدور إستروجيني يشابه دور الحلبة.

## الياسمين (Jasmine):

يعمل الياسمين بوضع زهور الياسمين الطازجة على الثدي فيعمل على تحفيز الثدي لإنتاج اللبن لاحتوائه على هرمون البروموكريبتين (Bromocriptine).

## البقدونس (Porsley):

يؤكل البقدونس طازجًا، أو تغلى أعواده الجافة فهو يمنع تخزين اللبن في الثدي مما يعطي آلاما لدى المرأة وهو أيضًا يدفع اللبن إلى الطفل عبر القنوات اللبنية، ويمكن عمل لبخة من أوراقه الخضراء توضع على الثدي.

## السمسم (Sesame):

يؤكل السمسم أو يعصر زيتة ويوضع على الأكلات أو يستخدم في المخبوزات وكلها طرق صحية، والسمسم فعال في إدرار اللبن وسهولة تدفقه.

## وصفان عشبية:

## 1- للنفاس:

- التمر: خاصة الممزوج بالحليب يتقع التمر بالحليب طوال الليل ويشرب على الريق، ويغلى الحليب بالتمر ويشرب قبل النوم.

عصير العنب الطازج المضاف إليه ملعقة من الحلبة المطحونة.

- أكل البقدونس المفروم مع الثوم والجزر.

يطبخ التين مع القراصيا ويؤكل.

## 2- تنزيف الولادة:

موضعيًا: يطحن قشر الرمان المجفف في الظل ويعجن بمغلي أوراق الريحان ويلف في الشاش على قدر لبوسة مهبليّة، توضع من المساء إلى الصباح ثم يوضع مكان التنزيف.

داخليًا: ملعقة من الصمغ العربي (المستخرج من نبات السنط) وملعقة من الزبد (السمن البلدي) على كوب حليب مضاف إليه نصف ملعقة حبة سوداء وملعقة عسل نحل ويشرب صباحًا ومساءً.

## انقطاع الطمث (Menopause)

وهو مصطلح يقصد به نزول آخر دورة شهرية في عمر المرأة ودخولها طوراً من الحياة يلي مرحلة الإنجاب أو ما يطلق عليه سن اليأس (Climacteric) وسن اليأس هي مرحلة انتقالية تستمر من خمسة عشر عاماً إلى عشرين عاماً وخلالها يقل إنتاج الهرمونات فبعد سن الثامنة والثلاثين يحدث انخفاض تدريجي في مستويات هرمونات الأستروجين بالدم وهذا نتيجة لانخفاض كمية ما يفرزه المبيض من هذا الهرمون ونظراً لانخفاض نسبة الأستروجين بالدم يحدث عرض مهم هو انقطاع الدورات الشهرية وحوالي 85% من النساء يعانين من الفوران الساخن خلال النطاق الزمني لسن اليأس حيث تكون اضطرابات النوم شائعة خلال تلك الفترة ومن الأعراض الأخرى نوبات الصداع والقلق والإحساس بعدم الإشباع وقلة التركيز وقد يؤدي جفاف الجلد الأغشية المخاطية إلى جفاف المهبل؛ ولهذا يصبح الجماع مؤلماً جداً ومن الأشياء المصاحبة تكرار التبول لسرعة امتلاء المثانة مع أمراض القلب، وهشاشة

العظام نتيجة انخفاض نسبة هرمون الأستروجين بالدم.

### العلاج الصيدلي:

العلاج بالهرمونات (الأستروجين) يسيطر غالباً على الفوران الساخن وجفاف المهبل وأعراض الجهاز البولي ويفيد في التحكم في مخاطر الإصابة بهشاشة العظام من العقاقير الحديثة التي تفيد في علاج بعض المشكلات المصاحبة لانقطاع الطمث عقارات الـيدورنات وإنتاجه (Fosamax) وعقار الـرالوكسيفين (Evista) كما يمكن ضبط مستوى الأستروجين بمركبات الفيتوايستر وجينات (Phytoestrogen) والتي توجد داخل أعشاب كثيرة.

### العلاج بالطب الأخضر:

توت العفة (Chaste berry):

يعمل توت العفة كمخفض لهرمون البرولاكتين (Prolachin) مما يؤدي إلى إعادة هرمونات الدورة الشهرية إلى طبيعتها بل في بعض السيدات يؤدي إلى استعادة الدورة الشهرية.

الكوهوش الأسود (Black cohosh):

يحتوي على مادة شبيهة بالأستروجين، شديدة الفعالية؛ مما يؤدي إلى القيام بنفس دوره كما أنه يثير الانقباضات الرحمية، يشرب منقوع الكوهوش أو يضاف مسحوقه إلى الماء المغلي لعمل مشروب عشبي ساخن.

الخطمي (Morsh Mallon):

يحتوي على البيتان (Betaine) وهي مادة فيتواستروجينية (Phytoestrogene) محفزة لتدفئة دم الحيض من الممكن استخدام الخطمي مع الجزر والبنجر في عمل سلطة علاج لانقطاع الطمث، فهذه الخضروات معا تعمل كمحفزات للحيض مانعات للحمل.

## الكرفس (Celery):

تحتوي بذور الكرفس البيوتيل دينفشا ليد الكيمائية (Butylidemepthalide) وهي تحفز تدفق الحيض وعلاج أعراض انقطاع الطمث، تؤكل بذوره أو تضاف إلى الطعام أو تطحن لعمل المخبوزات المختلفة وتؤكل بها.

## سن اليأس (Menopause)

هناك عدة أعراض تصاحب السيدات في سن اليأس أشهرها الفورات الساخنة (Hot Flashes) وهي عبارة عن إحساس مفاجئ بالحرارة يحدث عادة في منطقة العنق وأعلى الجذع يتسبب فيها انخفاض مستويات هرمونات الأستروجين الأنثوية أثناء فترة انقطاع الدورة، وقد يحدث معها عرق غزير وإحساس بالدفء، وتورد بالجلد، وقد يحدث حمى وقشعريرة وغثيان ودوار وإذا تفاقمت الحالة بدت معها خفقان بالقلب وفيء وإغماء وغالبا ما تمكث هذه الأعراض بضع دقائق، ولكنها قد تحدث ليلا مما يسبب اضطرابات النوم.

## للقاية:

الإقلال من التوتر العصبي مع تجنب الأطعمة الحريفة والمنتبلة والدهون مع تجنب المنبهات كالقهوة، مع المحافظة على برودة الجو في المكان الذي توجه به التي تعاني من الفورات وليس طبقات من الملابس لا تشعر بالحرارة المغطاة.

## العلاج الصبيلي:

العلاج التعويضي للأستروجين ببدائله الهرمونية.

## العلاج بالطب الأخضر:

فول الصويا (Soya bean):

يحتوي فوق الصويا على مركبات الجينيشتين (Genislein) والدايريزين

(Diadzein) وهي مركبات تعتبر أستروجين نباتي غير ضار (Phytoestrogen)؛ وبهذا يجعل الجسم يتعامل معه ولا يتعامل مع الأستروجين الموجود أساساً، وفي حالات سن اليأس يعوض النساء عن فقد الأستروجين الموجود لديهم، إن الأستروجين النباتي يحل محل الأستروجين الموجود في الجسم مع هبوط إنتاجه، إن فوق الصويا كحبوب تستخدم لتقليل أثر الحرارة في الجسم ويمنع جفاف المهبل والحساسية الزائدة في الجسم والتي توجد بعد توقف الدورة.

#### الكوهوش الأسود (Black Cohosh):

يوصف هذا العشب كثيرا للمتعاب النسائية فهو يحتوي على مواد أستروجينية تخفف من متاعب سن اليأس خاصة السخونة المفاجئة وجفاف المهبل.

#### عرق السوس (Licorice):

يحتوي عرق السوس على مواد أستروجينية طبيعية مثل الأيزوفلافوم والجليسيزيزين وهي ذات خاصية مزدوجة فهي تقلل من مستوى الأستروجين إذا كان مرتفعاً، وترفعه إن كان منخفضاً بما يسمى بالتغذية الارتجاعية.

#### الفراولة (Strawberry):

تحتوي الفراولة على البورون (Boron) وهو مركب يضاعف مستوى الأستروجين في الدم، يستخدم في حالات النساء اللاتي توفقن عن الإنجاب أو اقتربن من هذه المرحلة، حيث تعمل كوقاية من أعراض سن اليأس، كثير من الأغذية غني بالبورون، ولكن أغناها الفراولة، هناك أيضاً من الفواكه التين والمشمش والكمثرى والتفاح والخوخ والكريبز ومن الخضراوات الكرنب والطماطم والبنجر والشبت والبقدونس.

#### البرسيم الحجازي (Alfalfa):

أعشاب البرسيم الحجازي لديها نشاط أستروجين واضح، ويصنع منها مسحوق

عشبي يعمل منه مشروب يساعد في علاج الحالات التي تصاحب سن اليأس.

### توت العفة (Chaste berry):

ينظم هذا العشب الهرمونات النسائية وهو مفيد في حالات سن اليأس خاصة، يقوم توت العفة بتنظيم الدورة الشهرية بزيادته للهرمون الذي يؤدي للتبيض مما يقلل من الهرمون الذي ينشط البويضة وبذلك يصنع نشاط استروجين مفيد.

### حشيشة الملائكة (Angelica):

لها سمعة قديمة كمقو للمرأة وهي تخفض من جفاف المهبل والسخونة الزائدة المصاحبة للمرأة في سن انقطاع الطمث، كما أنها تقوم بتنظيم مستويات الهرمونات عند المرأة تستخدم ملعقة واحدة من العشب الجاف في صنع كوب ساخن من المشروب الذي غالباً ما يحلى بالعرق سوس أو العسل.

### الكرفس (Celery):

تحتوي بذور الكرفس على مادة البيوتيل دينيفثاليد الكيميائية (Butyridenephthalide) وهي مادة تحفز تدفق الحيض وتحتوي على كميات من البيتا كاروتين المضاد للأكسدة والمفيدة في حالات الشيخوخة والإرهاق وسن اليأس وغيرها من الحالات التي تحتاج لتجديد شباب الخلايا ومقاومة تدميرها.

تستخدم بذور الكرفس وأعواده الخضراء، كما يستخدم العشب الجاف في عمل مشروب عشبي:

### وصفات عشبية موضعية:

#### 1- تنظيف الرحم:

- يؤخذ فتجان من كل من الحبة السوداء وحاء البلوط المطحون وإكليل الجبل ويطحن الجميع ويغلى على النار الهادئة لمدة ربع ساعة ثم يصفى وينقع فيه الشب ويستعمل كدش مهلبلي.

- تغلى أعواد الأراك (السواك) قدر 3 أعواد في كوبين من الماء ويترك حتى يتبقى نصف المقدار (كوب من الماء الناتج) وينقع به الشب قدر ساعة ثم يستخدم كرش.

## 2- لأورام الثدي:

- يطحن اللبان الشحري (الكتندر)، ويعجن في دهن الورد ويوضع لبخة على الورم من المساء حتى الصباح.
- يطحن القول العادي ويعجن في العسل ويفرم عليه فص ثوم ويعمل لبخة على الثدي.
- تغلى أوراق الكرنب في ماء الشعير وتهرس الأوراق المطبوخة ويعمل منها لبخة توضع على الثدي المتورم.
- يصبح التين والصنوبر والعظم حتى يتكون مرهم، يوضع على الأورام.

## الأورام الليفية بالرحم (Fibroids)

### تعريف:

الأورام الليفية عبارة عن أورام حميدة شائعة تحدث بالرحم لدى النساء في سن ما قبل انقطاع الطمث، سبب الأورام الليفية غير معروف، يلعب الأستروجين دوراً مهماً في حدوث تلك الأورام. وللوراثة أيضاً دورهم أيضاً، قد لا تظهر أية علامات أو أعراض للأورام الليفية وقد تتسبب في حدوث تقلصات بالبطن وغزارة النزيف الطمئي، ونزيف غير طبيعي (في غير أوقات الحيض) من المهبل ومن هذا النزيف المتكرر تحدث الأنيميا.

### للوقاية:

المحافظة على الوزن الطبيعي وتجنب ارتفاع ضغط الدم.

## العلاج العيولي:

الاستئصال الجراحي للأورام (Myomedamy). وفي بعض الأحيان قد يستلزم استئصال الرحم (Hysterectomy).

## العلاج بالطب الأخضر:

توت العفة (Chastebery):

يستخدم توت العفة على نطاق واسع في طب النساء فهو يعالج مشكلات انقطاع الطمث والدورة الشهرية وهو أيضاً يستخدم في الوقاية من الأورام الليفية بالرحم بتنظيمه لمستوى الهرمونات، ورغم أن له نشاطاً أستروجيني إلا أنه يعمل على خفض مستوى الأستروجين بما يعرف بالتغذية الارتجافية.

توت العليق (Raspberry):

يستخدم أساساً لتخفيف آلام وتقلصات الرحم، ولكنه في الأورام الليفية يعمل على ارتخاء الرحم، ويقلل من استثارته ويحتوي توت العليق على مركب التكنوجينول (Pycnogenal) وله دور فعال في علاج كافة اضطرابات الرحم وهو مفيد في حالة الأورام الليفية.

الجزر (Carrot):

استخدمت بذور الجزر منذ القدم كمانع للحمل؛ لأن هذه البذور محفزة للحيض، وطريقة أداء الجزر في حالة الأورام الرحمية أنه يمنع تكون أي مادة تلتصق بجدار الرحم، وهو يتعامل مع الورم الليفى بهذه الطريقة فيشبط تكوين الأورام الرحمية.

حشيشة الملائكة (Angelica):

تعالج حشيشة الملائكة مشاكل الرحم بصفة عامة متلازمة ما قبل الطمث

وتقلصات الرحم؛ وذلك لأنها تنظم الدورة الدموية للرحم، وتعمل كمنشط عام لعضلات الرحم مما يمنع وجود أي خلل يؤدي إلى تكون الألياف الرحمية تستخدم كوقاية في هيئة مكملات غذائية أو يعمل مشروب عشبي من العشب الجاف لها.

### وصفة عشبية:

يؤخذ إكليل الجبل وحبّة سوداء وحاء البلوط (السنديان) كمقادير متساوية ويطحن الجميع ويمزج ذلك في نصف لتر ماء ويطبخ على النار ويصفى ويعمل منه دش مهلبى يعمل على تنظيف الرحم والتهابات ومنع تكون الأورام الليفية:

### البطان الرحمي

(Endometriosis)

فرط أو شدوذ نمو بطانة الرحم هي حالة عبارة عن وجود نسيج رحمي خارج موقعه المعتاد بالبطانة الداخلية للرحم، قد تسهم فيها الهرمونات أو الحمل في سن متأخرة، أو اللوالب المزروعة في الرحم، ويحدث هذا عندما يفصل نسيج بطانة الرحم عن الرحم أثناء فترة تدفق الحيض تتراكم بعض المواد وتعود للخلف خارجة عن طريق أنبوب (فالوب) لتستقر داخل تجويف الحوض تغرس هذه المواد نفسها داخل أنسجة أخرى وتتفاعل كل شهر كما لو كانت لا تزال داخل الرحم فتتضخم ثم تفصل عن موضعها ثم تبدأ الأنسجة المنفصلة حديثاً عمل غرسات جديدة، والنسيج النامي بين الأعضاء الموجودة بالحوض قد يجعل تلك الأعضاء تلتصق ببعضه البعض مما يسبب ألماً بالبطن وتقلصات حادة مصاحبة للطمث مع نزيف طمهي غير عادي وتكون نسيج ندبي وقد يسبب العقم.

### للهفاية:

الحمل في سن مبكرة، فذلك يحول دون حدوث حالة الشذوذ لبطانة الرحم، مع الكشف المبكر عن حدوث أعراض البطان الرحمي

العلاج التقليدي:

العلاج الجراحي لاستئصال النسيج الندبي.

**العلاج بالطب الأخضر:**

فول الصويا (Soy bean)

يستخدم فول الصويا في علاج البطان الرحمي من الاضطرابات الأخرى المرتبطة بالأستروجين مثل سرطان الثدي، ولذلك يغني فول الصويا باثنين من المركبات النباتية الشبيهة بالأستروجين هما: مركب الجينيشتين (Genistein) والدايريزين (Daidzein) وكل منهما أستروجين نباتي (Phyto Estrogens) يمنع الجسم من التعامل مع الأستروجين الضار الذي يدور في الدم، ولذلك فهما يحتلان مكان الأستروجين الضار بأن يتحدا مع مستقبلات الأستروجين في الجسم ويمنعا المزيد من الأستروجين الضار من الاتحاد بنفس المستقبلات، كما أنهما يقومان بحماية الجسم من الملوثات الكيميائية التي تسبق الأستروجين يؤكل فول الصويا أو توضع زيوته على الوجبات.

**الفول:**

يحتوي الفول النبات (ينقع الفول في الماء الفاتر من المساء حتى الصباح ليكون الفول النبات) على كمية من الجينيشتين أيضاً وتقوم بنفس الفعل كما هو مذكور مع فول الصويا.

**الكتان (Flax):**

يحتوي بذر الكتان على كميات كبيرة من مركبات تسمى الليجنانات (Lignans) وهي مركبات يمكنها مساعدة الرحم على السيطرة على النمو غير المحكوم لأنسجته، كما في البطان الرحمي وسرطان الرحم، بذر الكتان مفيد بشكل خاص لأي مريض غير نباتي؛ لأن أي نباتي لديه مستوى مرتفع من اللجنانات، أما الأشخاص الذين يكثرون من تناول اللحوم فهم في حاجة إلى مستوى أعلى من هذه الليجنانات، زيت

بذر الكتان يقوم بهذه المهمة، يمكن طحن بذور الكتان وإضافتها إلى الخبز، وخاصة خبزة النرة فهي تقوم بدور جيد في علاج اضطرابات الرحم.

#### الأخدرية (Evening Primrose):

تمضغ بذور الأخدرية لعلاج الأعراض المرتبطة بالدورة الشهرية كتقلصات الدورة ومتلازمة ما قبل البعض وكذلك فهذه البذور مفيدة في اضطرابات الرحم الخاصة بالبطن الرخمي.

#### توت العفة (Chasteberry):

تستخدم ثمار توت العفة منذ القدم في اضطرابات الدورة المرتبطة بالطبع بالرحم، وحديثاً تحقق من أن هذه الثمار تقوم بزيادة إفراز هرمون التبييض وتقليل الهرمون الذي يساعد على نضج البويضة مما يغير نسبة الأستروجين والبروجسترون تبعاً لذلك وهذا مما يفيد علاج حالات البطن الرخمي ويحد من آثارها غير المرغوبة في جدار الرحم وأنسجته الداخلية.

#### توت العليق (Raspberry):

من المعروف أن ثمار توت العليق مفيدة للحمل، وهو ما يجعلنا نقول أن سبب ذلك هو أنه يعمل على ارتخاء الرحم المتوتر، بالإضافة إلى دوره في تنظيم توازن الهرمونات مما يجعل له دوراً مؤثراً في علاج البطن الرخمي، وتوت العليق يصنع منه أيضاً مشروب عشبي يغلي قدر ملعقتين من أوراقه الجافة على نصف كوب ماء وشربه ثلاث مرات يومياً فهو لذيذ وآمن وفعال.

#### البرسيم الحجازي (Alfalfa):

يسمى أيضاً الفصفصة وأعواده وأوراقه تحتوي على الأستروجين (Phytoestrogen) ويقوم بالحد من الأستروجين الضار على جدرانه وأنسجة الرحم يمكن تناول أوراق البرسيم خضراء أو إضافتها إلى السلطة أو عمل عصير من أوراقها

يؤخذ منه قدر ملعقة 3 مرات يومياً.

#### الفول السوداني (Peanut):

يفيد الفول السوداني جهاز المناعة، يعتبر الغشاء الأحمر الرقيق الذي يعطي الفول السوداني هو المصدر الأصلي لمادة البروسياندينات الأوليغوميرية (Oligomeric paly (cyamidins) وهي المواد التي تساعد في السيطرة على أنواع السرطان المعتمدة على الهرمونات وهو في البطن الرحمي يعمل على السيطرة على النمو غير المرغوب في الخلايا يمكن تناول الفول السوداني بقشره الأحمر كمكسرات لذيدة الطعم.

#### الاستراجاليس (Astragalus):

عشب مقو للمناعة، وهو يهاجم الميكروب والفيروسات ذات النشاط الذي يزيد من توتر خلايا الجسم، ومن فوائد هذا العشب حماية الرحم من اضطراباته بتنظيم دورته الدموية، وهو كذلك يزيد من معدلات الألفا والبيتا الأنترفيرون (Alpha & Beta-Interferon) وهي مركبات الجسم المناعية ضد أي خلل أو مواد دخيلة خارجية يمكن تناول أعشاب الاستراجاليس بالفم بعمل مشروب عشبي أو وضع نقط من مستخلصات العشب على العصير أو المشروب المقفل.

#### حشيشة الملائكة الصينية (Angelica):

يستخدم هذا العشب بنطاق واسع في مجال طب النساء بداية من كونه معالج لحالات البرود الجنسي عند السيدات مروراً باضطرابات الدورة وحتى حالات الحمل، وهو مقو علم لجدار الرحم ويساعد على ارتخاء عضلاته وله أثر ملطف عام على الرحم، وله أثر ملحوظ في كونه مهدئ للألم ومضاد لالتهابات الجهاز التناسلي الأنثوي، يمكن استخدام هذا العشب كمشروب أو استخدام مستخلصه على الطعام، ويمكن أكل ثماره الطازجة بخصر المشروب بإضافة ملعقة صغيرة من العشب الجاف على كوب من الماء المغلي، ويشرب ثلاث أكواب يومياً.

## البرود الجنسي (عند النساء)

تعرض بعض النساء لفقد الاهتمام بالجنس، وهذا ما يدعى البرود الجنسي ولهذا أسباب تراثية أو مفهومات متوارثة هناك أيضاً الختان غير الرشيد، المقصود به قطع كل الأعضاء الحسية في الأعضاء التناسلية الأنثوية، ويسمى طبيًا فقد الميل الجنسي أو قلة الرغبة الجنسية (Inhibited Sexual Desire) وهناك العديد من العوامل التي تؤدي لفقدان الرغبة منها التعب أو الضغوط العصبية خاصة تلك التي تنتج من المشاكل الزوجية أو تناول الأدوية التي تثبط الرغبة (مثل مضادات الاكتئاب).

### للوقاية:

استبعاد الأسباب التي تؤدي إلى البرود، مع التغذية الجيدة، والمواظبة مع شريك الحياة، ومحاولة علاج المشاكل الزوجية والضغوط العصبية.

### العلاج بالطب الأخضر:

#### حشيشة الملائكة (Angelica):

لهذا العشب تأثير على النساء مثل تأثير الجنسج على الرجال، وهو من أكثر الأعشاب سمعة في زيادة الرغبة الجنسية عند النساء تضاف ثلاثة ملاعق من مسحوق الجذور إلى كوب ماء مغلي ويشرب منه ثلاث مرات يومياً.

**ملحوظة:** يفضل عدم استخدام عشب حشيشة الملائكة مع الحوامل، هناك بعض الدراسات التي تشير إلى احتمال الإجهاض مع استخدام هذا العشب.

#### الجنسنج (Ginseng):

شهرة الجنسنج أساساً كمقوي جنسي للرجال، ولكنه بنفس الطريقة المحفزة للجهاز العصبي وبنفس الطريقة التي يزيد بها من تحسين تدفق الدم إلى الشرايين الصغيرة يعمل كمثير جنسي للنساء أيضاً، تضاف نصف ملعقة من مسحوق الجذر

إلى كوب ماء أو كوب عصير وتؤخذ مرة واحدة يوميًا.

الينسون (Anise):

الينسون غني بمركب الأنيثول ذي التأثير المشابه للمهرمونات الأنثوية (الأستروجينات) (Estrogens)، وله تاريخ طويل كمدر للبن وتحسين الدورة الشهرية وتحسين عملية الولادة وزيادة الرغبة الجنسية، إن الأستروجين النباتي الموجود في الينسون يسمى (Phytoestrogens) وهي من منشطات الرغبة النسائية يصنع مشروب الينسون بإضافة ملعقة من مسحوق الينسون إلى كوب من الماء المغلي وشربه مساء.

الحلبة (Fenugreek):

الحلبة تعطي للسيدات لتعطي أجسادهم الصحة والجاهزية؛ لأن للحلبة تأثيراً بشأن تأثير الأستروجين النشط (Active Estrogen) تستخدم الحلبة على نطاق واسع في طب النساء والولادة والرضاعة، فالحلبة تساعد على عدم جفاف المهبل؛ مما يجعل الجماع سهلاً غير مؤلم، ويزيد من الرغبة الجنسية.

البقدونس (Parsley):

يقوم بنفس الدور الذي تقوم به الحلبة، ويحتوي على الأستروجين النباتي (Phytoestrogene) الذي يزيد من الرغبة الجنسية لدى النساء.

\*\*\*

رفع

عبد الرحمن العبدى  
أسكنه الله الفردوس  
www.moswarat.com

# الأمراض الجلدية

- 1- التآليل
- 2- الخراج
- 3- الدمامل
- 4- الكالو
- 5- الندوب
- 6- الحروق
- 7- الصدفية
- 8- الفطريات الخميرية
- 9- تينيا القدم

رَفَعُ  
عبد الرَّحْمَنِ العَمْرِي  
أَسْتَاذُ الدِّينِ العَرَبِي  
[www.moswarat.com](http://www.moswarat.com)

## الثآليل (السنط) Warts

الثآليل بصفة عامة عبارة عن تنوعات جلدية غير ضارة يتسبب فيها فيروس، وقد تظهر التنوعات في أي مكان من الجسم مثل الوجه أو الساعدين أو الإصبع والثآليل لها سطح خشن وتظهر فوقها غالباً نقط رقيقة سمراء وفوق المناطق التي تتعرض للضغط مثل راحة اليد أو أخمص القدم تبدو تلك الثآليل مفلطحة، والثآليل التي تتكون على باطن القدم (Plamter warts) تنمو للداخِل نتيجة للضغط الناتج من الوقوف عليها والمشي فوقها وغالباً ما تكون مؤلمة، إن الثآليل التي توجد فوق الأَعْيَاء التناسلية (Genital warts) فتكون بيضاء اللون عادة ولها شكل يشبه نبات القنبيط.

وقد تنزف الثآليل إذا أصيبت، ورغم أن الثآليل معدية وقد تنتشر من جزء إلى آخر في الجسم إلا أنها نادراً جداً ما تنقلب إلى ورم سرطاني باستثناء بعض الثآليل التناسلية.

وهي بشكل عام أورام حميدة تتواجد غالباً في شكل عتاقيد صغيرة ومرتفعة عن سطح الجلد وتكون بنفس لون الجلد أو أغمق قليلاً وهي غير مؤلمة ولا تصيب المرء بحكة.

ولاحظ الباحثون أن الأشخاص ذوي المناعة الضعيفة أكثر عرضة للإصابة بالثآليل من الآخرين.

### للوقاية:

تقليل الغذاء الحيواني خاصة المحتوي على الفوسفور مثل المحار والإستاكوزا والجمبري.

مع تجنب الأشخاص الذين ينتشر بهم الثآليل، وتجنب الممارسات الجنسية غير المشروعة، والتي تسبب العدوى بالثآليل التناسلية.

## العلاج الصبلي:

غالباً ما تختفي من تلقاء نفسها، وهناك طرق للعلاج مثل الكمي الكهربائي والكمي بالتجميد (بالنيتروجين السائل) أو بالمواد الكيميائية مثل حمض ألساسليك أو بالاستئصال بالليزر.

## العلاج بالطب الأخضر:

الزنجبيل مع عشبة الكوز (Ginger):

تصنع شريحة من جذور الزنجبيل وتغطي بورقة مدخنة من عشبة الكوز وتوضع فوق السنط.

الصبار (Aloe vera):

توضع شرائح الصبار المقطعة على الثؤلول ويربط عليها ضمادة.

التبولا البيضاء (Birch):

يحتوي لحاء التبولا البيضاء على مركبين أساسيين لها نشاط مضاد للفيروسات هما التبولين (Betulin) وحمض البيتولينيك (Betulinic acid) كما يحتوي على الساليسلك.

وتستعمل التبولا البيضاء بوضع لحائها مباشرة على السنط أو نعلي ملعقة من اللحاء المطحون في قليل من الماء والمسح به على الثآليل.

الجذور الدموية (Blood root):

يحتوي العشب على مواد مهيجة للجلد مثل الكيليزيدرين Chelerythrine والسانجونارين (Sanguinarine) بالإضافة إلى أنزيمات محللة للبروتينات وهي مواد تساعد على تحلل البروتينات مثل النسيج المصاب بالثؤلول ويصنع من هذه الجذور مادة غليظة القوم تستعمل كمرهم يوضع على الثآليل.

## الصفصاف (Willow):

يستخدم حمض الساليسيليك Salicylic acid كمادة كاوية كيميائية للسنتز، وهذا الحمض يوجد بوفرة في نبات الصفصاف ويمكن تثبيت قطعة من اللحاء الداخلي الرطب الشجرة الصفصاف على التأليل لمدة أسبوع.

## فول الصويا (Say bean):

استخدم الطب الصيني نبات الصويا في علاج السنتز (التأليل) ويستخدم فول الصويا المسلوق بدون إضافات كغذاء ثلاث مرات يومياً لمدة ثلاثة أيام.

## التين Fig:

يحتوي التين على إنزيم محلل للبروتين يعرف بالفينسين Ficin يستخدم الدماغ (المادة البيضاء التي تنز من ثمار التين) وتوضع على التأليل لمدة سبعة أيام، أو يعجن التين بالخل ويضمد التأكل.

## الأناناس Pineapple:

غنى الأناناس بالإنزيمات المحللة يمنحه فرصة قوية كمضاد لنمو التأليل، تقطع قشرة الأناناس كشرائح ويعمل منها ضمادة توضع على التأليل طوال الليل ثم يتم انتزاعها صباحاً مع غمر مكانها بالماء الساخن.

## حشيشة اللبن Milweed:

يستخدم السائل الأبيض اللبني التي يخرج وينز من عشب اللبن فهذه المادة البيضاء تحتوي أيضاً على إنزيمات نشطة محللة للبروتينات تعمل على تحلل التأليل والقضاء عليها.

## بقلة الخطاطيف (Celandine):

تحتوي على الكيثير يدرين والسانجونارين الإنزيمات المحللة للبروتينات وتستطيع

عصارة بقلة الخطاطيف أن تثبط من نشاط الفيروس المسبب للتأكليل وتقتله، وتحصل على العصارة بوضع الخلاصة الصفراء الخارجة من البقلة مباشرة على السنط.

الخروع (Castor):

يستخدم زيت بذرة الخروع منفرداً أو بإضافة مسحوق الصنصاف عليه ليزيد من فعاليته وتأثيره.

الطرخشقون (Dandelion):

عند جرح أوراق أو سيقان أعشاب الطرخشقون تخرج مادة لزجة بيضاء لبنية توضع على التأكليل صباحاً ومساءً لمدة أسبوع.

الأرز الأصفر Yellow cedar:

يحتوي زيت الأرز الأصفر على مركبات مضادة للفيروسات تحم من نموها وتقي على أجيالها ولذلك فهذا الزيت مفيد جداً في حالات التأكليل الصغيرة الحجم.

الموز (Banana):

يكشط الجزء الأبيض الداخلي المبطن لقشرة الموز ويدلك بها السنط مرتين يومياً لمدة سبعة أيام.

الريحان (Basil):

يدمن بأوراق الريحان المسحوق على التأكليل أو توضع بعض الأوراق الطازجة ثم تغطى بضمادة من عصيرها.

البيبايا (Papaya):

صنع خلاصة البيبايا الطازجة مرتين يومياً لمدة خمسة أيام.

الثوم (Garlic):

يقطع الثوم إلى شرائح وتوضع الشرائح طازجة على السنط، وتثبت بضمادة وتكرر هذه الضمادات لمدة أسبوع.

البصل والثوم (onion and Garlic):

تفرم بصلة مع 5 ثمرات من الثوم ويوضع على المفروم قدر ثلاث ملاعق خل مركز ويضمد الثآليل صباحًا ومساءً.

الرجلة:

يفرك نبات الرجلة فركًا جيدًا عدة مرات يوميًا على الثآليل.

نبات المركيا:

يحرق عود نبات المركيا حتى يصير كالجمره ثم يكوي به الثآليل.

حرفش السطوح:

تهرس أوراق هذا العشب ويضمد بها الثآليل، أو تقطع جذوره ويوضع عليها الزرنيخ والنشادر ويربط جيدًا حتى يجف.

الشعير:

يؤخذ طحين الشعير ويضاف إليه الخل وتهرس معها ثمرة من التين وتضع من ذلك لبخة توضع على السنط.

### الخواريج (Abscess)

قد تتكون خواريج الجلد في منطقة واحدة، وقد تنتشر في جميع أنحاء الجسم والخراج عبارة عن تجمع الصديد في تجويف بالجلد يكون نتيجة لتحلل الأنسجة بالميكروبات التي غالبًا ما تكون بكتيرية وتكون المنطقة حول الجرح أكثر احمرارًا وألمًا،

وتبدأ تنز منها السوائل المتقيحة للخراج الجلدي.

## العلاج بالطب الأخضر:

### عسل النحل Haney

يحتوي عسل العمل الأصلي على عدة مضادات حيوية فهو يؤدي إلى قتل الميكروبات دون الإضرار بالجسم نفسه، كما يحتوي أيضاً على مواد تساعد على الشام الجروح، لأنها يجف فوقها ويعمل كرباط طبيعي نقي غير ملوث..

توضع طبقة رقيقة من عسل النحل الأبيض على الخراج وتترك حتى تجف.

### البلقاء المتعاقبة (Tea tree):

يستخدم زيت البلقاء المتعاقبة كمطهر خارجي للخرايج مطهر فعال ضد البكتريا والفطريات ويعتبر هذا الزيت أقوى من صبغة اليود والميكروكروم الشائع استخدامها، إذا أحدث زيت البلقاء تهيجا بجلدك عليك بتخفيفه بزيت زيتون أو أي زيت آخر من أصل نباتي.

### البليسان (Hosebalm):

املا كوبا من الأوراق المطحونة وغطيها بالكحول واتركه متقوعا لعدة أيام ثم اغمر رباط شاش في المحلول وضعه على الجرح الملوث ثم غط الرباط المتبل بآخر جاف ونظيف واتركه عدة ساعات على الجرح.

### الردبكية (Echinacea):

لعشب اينجنياسيا (الردبكية) خواص محفزة للجهاز المناعي تساعد على الشام الجروح، ويمكن استعمال مستحضرات الردبكية موضعياً من الخارج لعلاج الجروح السطحية، ويمكن عمل شاي عشبي منه بغلي الأوراق المتقوعة ثم شربها.

الختم الذهبي (Golden seal):

يحتوي هذا العشب على مركبات مطهرة مثل البربرين (Berberine) والهيدراستين (Hydrastine)، ويمكن عمل لبخة من جذوره المطحونة ووضعها على الخراج أو الجرح الملوث وتركها حتى تجف عليه.

السنفيتون (Confery):

يشتهر هذا العشب موضعياً حيث يعتبر خط دفاع أول ضد القروح والخراريج والحُدوش الملوثة بطينة الشفاء وهذا يحتوي على مركب الأنتوين (Allantoin) الذي يساعد في تطهير الخراريج والثام الجروح كما يحتوي على حمض التانيك (Tannic acid) الذي يعمل كمادة قابضة تساهم في علاج أطراف الجروح. تؤخذ الأوراق الخضراء لهذا العشب ويدعك بها المنطقة المصابة مباشرة أو يستخلص عصيرها ويوضع على الجرح الملوث.

الأذريون (Calendula):

يُعمل منه غسول أو كمادات لتحسين التام الخراريج ينقع قدر معلقة في كوب ماء مغلي، وتغمر قطعة شاش أو قطعة نظيفة من القماش في السائل وتستخدم كمادة على الجرح يمكن خلص معلقة منه على نصف ملعقة من عسل النحل وصنع مرهم يوضع على الجرح.

الجوتوكولا (Gotu-kola):

يحتوي هذا الشعب على حمض أسيتيك وهو مركب يحفز تكوين النسيج القيام الواجب تكونه لالتام الجروح، وهو إذا استخدم موضعياً على الجروح الملوثة يساعد في علاج الجروح وترقيع الجلد والشق الجراحي.

الصبار (Aloe):

يقطع الصبار شرائح رقيقة وتوضع على الخراج، هذه الوصفة مفيدة أكثر في

الجروح السطحية وأقل تأثير في الجروح العميقة أو الشقوق الجراحية.

القرنفل (Clove):

يمكن استعمال براعم الزهور الطازجة بعصرها على الجرح أو طحن مسحوق زهور القرنفل ورش مسحوقها على الجروح لحمايتها من التلوث كما يمكن استعمال زيت القرنفل على الجرح، حيث إنه غني بمادة اليوجنول (Eugenol) الكيميائية ذات النشاط المزدوج (تعمل كمطهر ومسكن للألم).

الثوم (Garlic):

الثوم مضاد بكتيري فيروسي فطري قوي، وهو يقلل من العدوى والتلوث واستعماله موضعياً يقلل من التورم والتهيج والاحمرار قد يسبب الثوم بعض الحرقان على الخرايج ولذلك فإن بعض المصابين لا يفضلون استعماله موضعياً.

الخطمي (Marsh mallow):

تحتوي جذور هذا النبات على ألياف ذائبة Mucilage تتنقع في الماء وتحويل إلى ما يشبه الجل الأسفنجي وهي لذلك تستخدم كمطلف الآلام الخرايج، ويمكن عمل لبخات منه ووضعها على الجرح مباشرة:

زهرة العطاس (Amica):

يسمى هذا العشب زهرة الربيع الجبلية وهو عشب فعال في علاج الجروح وتطهير الخرايج، ويمتاز بأثره السريع في حالات الكدمات والجروح وحتى الخلع المفصلي أو المنخ توضع منه معلقة لكل كوب ماء فعلي ويترك حتى يبرد ثم بتلك قطعة من القماش منه وتصنع منها كمادة.

إكليل الملك (Melilot):

تعتبر مادة الكاومارين (Coumarin) الفعالة في هذا النبات مادة نباتية فهي تعمل

على التام الجروح، وتساعد على نمو النسيج الجلدي، يخلط مسحوق العشب مع كمية قليلة من الماء يكفي لعمل لبخة لعلاج الجروح الصغيرة خاصة الجروح التي تعمل على احمرار الجلد حولها.

الزنجبيل (Ginger):

تبشر أوراق أو سيقان العشب وتنشر على الجرح ويتم ربطها وتركها لفترة تعمل على تخفيف الألم وتطهير الجرح.

البطاطس (Potato):

يمكن وضع شرائح البطاطس الرقيقة على المزج وتثبيتها على الجرح بضمادة وتركها حتى يمتص منها السائل النشوي.

### الدمامل (Boils)

#### تعريف:

الدمامل عبارة عن عقد صغيرة ملتهبة مليئة بالصديد، والتجمعات الكبيرة منها يطلق عليها جمرات (Carbuncles gramules) وهي تجمعات عنقودية من الدمامل وهي نوع من الخراج، وتوجد على الجلد وتسبب فيها عادة العدوى البكتيرية العنقودية وتكون نقطة البدء عند بصيلات الشعر وتكون الدمامل مشيرة للحكة الجلدية ثم تتحول بعد ذلك إلى كتل حمراء مسببة للألم ولما كانت ممتلئة بالصديد فإنها تصبح مستديرة ولها رأس لونه يميل إلى الاصفرار ومناطق الإصابة الشائعة تكون في الكتفين والوجه وفروة الرأس والإبطيين. وتكون الوقاية منها عين طريق النظافة الشخصية والحمامات المستمرة.

#### العلاج الصيدلي:

العلاج التقليدي للدمامل هو كمادات الحرارة الرطبة توضع كل ساعة أو

ساعتين للمساعدة في تسكن الألم مع استخدام المضادات الحيوية، أما إذا كان الدمامل كبير الحجم فلا بد من فتحه لصراف الصديد ويفضل تناول فيتامينات (أ)، (ج)، (هـ).

## العلاج بالطب الأخضر:

الصبار البلدي (Aloe):

يستعمل الصبار في حالة الدمامل ظاهريا، فهو يساعد على منع انتشار الدمامل، وتقلل من مخاطر حدوث العدوى الجلدية.

الثوم (Garlic):

الخصائص المضادة للبكتريا في الثوم تحد من العدوى البكتيرية في الدمامل وتعمل على عدم انتشار.

الردبكية (Echinacea):

ينشط جهاز المناعة وتداوي الجروح والدمامل وتساعد على التئام مكان الدمامل بعد فتحها وتطهيرها علاوة على مفعولها المضاد للالتهابات بعملها كمضاد للبكتريا والفيروسات بتنشيطها لخلايا الدم البيضاء الخاصة بالمناعة.

الأقحوان (الكافورية) (Feverfew):

يلطف الالتهابات والحمى وله مفعول مسكن للألم شبه الأسبرين تغمر ملعقة واحدة من النبات المجفف في فنجان من الماء المغلي وتشرب لتمنع العدوى وتسكن الألم.

عرق السوس (Licorice):

عرق السوس مضاد للقرح ومضاد بكتيري ومضاد للتسوس وهو منشط لقشرة لغدة الكظرية والتي تفرز الكورتيزون الطبيعي الذي هو مضاد للالتهابات، وهو يستخدم كشراب أو توضع مستخلصات جذوره على الدمامل المتقيح.

## الكالو (calluses)

## تعريف:

منطقة من الجلد المفلطح السميك يمكن أن تحدث في مناطق عديدة من الجسم بمادة ما تكون على مشط أو كعب القدمين أو على الأيدي والركبتين (عين السمكة) هو الكالو الذي يظهر على إصبع القدم، وسبب الكالو الاحتكاك المتكرر والضغط والعصر على أي جزء من أجزاء الجسم.

## للوقاية:

تجنب ارتداء الأحذية الضيقة، أم الأنشطة التي تسبب الضغط بالجلد.

## العلاج بالطب الأخضر:

## الخزامي (Lavender):

يستخدم زيت اللافندر مع الكالو، توضع طبقة من الزيت وتذلك وتمنع الشعور بالحكة وتسكن الألم الذي ينشأ بعض الضغط أو الاحتكاك.

## الكتان (Flax):

يحتوي زيت بذرة الكتان على حمض اللينولينيك وهو حمض يساعد على تطرية القشور الجلدية والكالو كما أن له أثراً ملطفاً على الجلد.

## عرق السوس (Licorice):

تصنع لبخة من الجذور الطازجة للعرق سوس وتوضع على الكالو، وحيث إن هذه الجذور تحتوي على حمض GA فإنه يعمل على علاج الكالو ووقف نموه.

## الندوب Scarring

### تعريف:

الندوب عبارة عن علامات مرتفعة عن سطح الجلد قليلاً تبقى بالجلد بعد الشام النسيج التالف وعادة ما تكون ذات لون شاحب وضيقة السمك، وعندما يأخذ الجرح في الالتئام يزيد الجسم من حجم إنتاج البروتين الليفي المسمى كولاجين (Collagen) في موقع الجرح، ويساعد الكولاجين على تكوين نسيج جديد والذي يقوم بتغطية الجرح وتنمو صدف الجرح معا ويتكون الندب في المنتصف بين الخافتين وإذا لم تلتئم حافتا الجرح سوياً على نحو تام، فإن عرض الندبة يكون أكبر.

### العلاج الصيدلي:

العلاج التقليدي هو الجراحة إذا كان الندب يشوه الجسد والجراحة تكون صراحة تجميل بأخذ وقعة سليمة إلى موقع الندب وتكون الجراحة بأسلوب يسمى Z-plasty يعيد استقامة الندب موقع الجرح ليصبح على خط مواز ومستو مع التجاعيد الطبيعية بالجلد.

### العلاج بالطب الأخضر:

زيت زهرة الربيع المسائية (الأخدرية Evening Primrose):

هذا الزيت يحتوي على جاما حمض اللينولينيك (Gamma Linolemic acid) وهو عنصر أساس مسئول عن تكوين البروستاجلاندينات (Prostaglandins) التي تساعد على سلاسة تدفق الدم إلى المناطق المصابة مما يعطيها الفرصة لتنمو بشكل طبيعي مماثل لما حولها.

زيت الياسمين:

يشبه في عمله زهرة الربيع المائية ويدهن مكان الندب صباحاً ومساءً كما أن له

دورا في إزالة حساسية الجلد ومنع التفاعلات غير المستحبة عليه.

### زيت الصبار:

يساعد على منع تكوين الندوب ويقلل من مخاطر العدوى عليها كما أنه يعالج التسلخات والحروق السطحية والتي تؤدي بدورها إلى الندوب إذا لم تعالج جيدا.

يوضع زيت الصبار على الجلد قبل النوم.

### زيت الورد اليلدي:

زيت ملطف يعالج التسلخات والخدوش والجروح السطحية، كما أنه يمنع عدوى الجلد ومنع حساسيته.

مع تناول الأطعمة أو الكيوسولات التي تحتوي على فيتامينات (أ)، (ج)، (هـ).

## الحروق (Burn)

### تعريف:

الحروق هي إصابة تلحق بالجلد من جراء التعرض لمصدر حراري أو الكيماويات أو إشعاع، ويشمل ذلك أشعة الشمس، وتنقسم الحروق إلى ثلاثة درجات، حروق الدرجة الأولى والتي تؤثر في الطبقة العليا من الجلد وتصف بالاحمرار والألم والتورم مع ارتفاع درجة الحرارة وحروق الدرجة الثانية: تؤثر في الطبقات الأعمق ويكون الألم فيها أشد كما تتصف بظهور فقاع أو حويصلات مائية، حروق الدرجة الثالثة: وتؤثر على جميع طبقات الجلد وتصل إلى العضلات وهي حروق غير مؤلمة لأنها تكون عميقة بدرجة تدمر الأعصاب الناقلة للإحساس بالألم إلى المخ، وتستلزم حروق الدرجة الثالثة العناية المركزة، وإذا تعدت حروق الدرجة الثانية ربع الجسد استدعت الحالة الحجز بالمستشفى للعلاج.

## العلاج بالطب الأخضر:

الصبار Aloe:

استعمل الصبار لعلاج الحروق منذ العصور القديمة، وتحتوي المادة اللزجة للصبار على إنزيمات تقلل الاحمرار والتورم وتسكن الألم مثل إنزيم الكاربوكسي بيبتيداز Carboxypeptidase والبراديكينيز Brady Kinase، كما أن هذه المادة اللزجة تمنع العدوى للحرق، وبها خصائص مضادة للبكتريا والفطريات، وبالإضافة لذلك فإنه الصبار له عدة فوائد أخرى مثل زيادة تدفق الدم إلى المناطق المحروقة والدم يحتوي على مواد الالتصاق في الجسم.

الخزامي (اللافندر) (Lavender):

زيت من الزيوت الأساسية يساعد على الشفاء من الحروق وتسكين آلامها كما يعمل على سرعة الشفاء.

يوضع مستخلص الزيت على الحرق مباشرة صباحًا ومساءً.

الردبكية (Echinacea):

تعمل على تنشيط الجهاز المناعي وبالتالي تساعد على عدم عدوى مكان الحرق والعدوى هي من أكبر المخاطر التي تصاحب أنواع الحروق، توضع بضع قطرات من منقوع أعشاب الردبكية على مكان الحرق تعمل كمطهر ومانع للعدوى.

الثوم (Garlic):

بالإضافة إلى الكراث والبصل، هذه النباتات توضع شرائحها مباشرة على الحرق، فإن لها قدرة تطهيرية كبيرة.

ويمكن استخدام معجرتها بتجفيفها في الظل ثم سحقها وإضافة القليل من الماء لصنع معجون، يدهن به مكان الحرق.

## الجوتوكولا (Gola kola):

هذا العشب ينشط إنتاج الكولاجين (Collagen) الذي يعتبر البروتين المائي يشكل العنصر الرئيسي في تكوين الجلد أو إعادة تكوينه، وبذلك يعتبر هذا البروتين مفتاح علاج الجلد.

## عشبة القديس (St John's wort):

هذه العشبة مضادة للالتهاب وللحروق السطحية وهي تقلل من تكوين الندوب بعد الحرق كما أنها تسرع بالتام الحروق وسرعة الشفاء ومنها يتتبع العشب ويوضع المستخلص على الحرق.

## لسان الحمل (Plantain):

توجد أنواع متعددة من هذا العشب، وهو يعمل كمنشط لإفراز بعض المواد التي تسرع من إعادة تكوين طبقة جلدية جديدة عوضاً عن الطبقات الميتة نتيجة الحرق، يستخلص عصير من أوراق العشب ويوضع مباشرة على الحروق البسيطة.

## زيت السمسم (Seasem):

يغطي الحرق بطبقة مخففة من محلول الملح، ثم توضع طبقة رقيقة من زيت السمسم وتغطي بمنشفة نظيفة وتغير من ثلاث إلى أربع مرات يومياً.

## عسل النحل مع بياض البيض:

توضع طبقة من عسل النحل المخلوط ببياض البيض فوق الحرق فإنها تمنع وصول الهواء إليه؛ وبالتالي تسكين الألم وعدم وصول العدوى إلى الحرق كما أنه ملطف ومجفف فيمنع الشوهات.

## المطبخ (Water millan):

يوضع قشر المطبخ أو الشامام (من الناحية الداخلية) على مكان الحرق فيساعد على برودته وتلطيفه وتسكين الألم.

**القمح:**

توضع شاشة نظيفة على الجرح بعد دهن الزبدة عالية الجودة عليها ثم تنشر فوقها نخالة القمح دون ضغط يساعد على تكوين الجلد طبيعياً مكان الحرق.

**الكرنب:**

يفرم الكرنب ويصنع منه مبشور، ثم يتم صنع لبخة منه ويوضع على الحرق ويكرر مرتين يومياً.

**خلطة:**

يشر ورق التوت والجرجير وقليل من مبشور البصل والثوم ويخلط الجميع في زيت كتان وتوضع على نار هادئة لمدة ربع ساعة وبعد برودته يوضع عليه القليل من عسل النحل ويوضع على مكان الحرق.

**الصدفية (Psoriasis)****تعريف:**

مرض جلدي مزمن غير معدٍ، من أعراضه وجود بقع مرتفعة عن الجلد ذات لون مائل للاحمرار أو فضي مغطاة بالقشور أو الطفح وهي تؤدي إلى حفر في الجلد وتغير في اللون وأحياناً تشقق الأظافر وعادة ما تصيب فروة الرأس وظاهر المرفقين ومقدمة الركبتين وأسفل الظهر والكاحل، وقد تصاب الأظافر بنقر وتشوهات وقد يزداد سمكها، بعض المرضى يشعرون بالألم وتورم بالمفاصل، ومن أسباب الصدفية الوراثة والعوامل البيئية والعدوى البكتيرية والإصابات والمناعية وبعض الأدوية ونقص الفيتامينات والإقلاخ والمعادن أو قد يكون سببها خلل في جهاز المناعة يؤدي إلى خلل في غروا استبدال الجلد.

## العلاج الصبلي:

العلاج التقليدي للصدفية دهانات الهيدروكورتيزون، أو الأشعة فوق البنفسجية PUVA.

وفي بعض الأحيان تكون الإصابات بسيطة يستعمل معها الأترالين أو القطران مع زيادة تناول الفاكهة والخضروات الطازجة.

## العلاج بالطب الأخضر:

الخلة البرية (Bishopsweed):

تحتوي الخلة البرية على كمية كبيرة من الزورالين (ميتوكس زورالينا)، وهذه المادة توقف تكاثر الخلايا وتطوئ انقسام خلايا الجلد التي تسبب القشور.

تدهن الصدفية في خلاصات أو زيوت الخلة البرية ثم تدلك ويستحب الجلوس في الشمس بعدها.

اللفل الأحمر (Red pepper):

يحتوي الفلفل الأحمر على كمية كبيرة من الكاباسين (Capsaicin) الذي يحتوي بدوره على الزوستريكس Zostrix والكابزاسين Capzasin) وهو بذلك مفيد في حالات جفاف الجلد وبرغم اللسعة والحكة والإحساس بالحرق الذي يسببه الفلفل الأحمر مكان الدهان به إلا أنه فعال في تقليل القشور التي تكونها الصدفية يستعمل الفلفل الأحمر طازجا بدهان مكان الصدفية به أو يؤخذ ويجفف ويصنع منه كريم بإضافة القليل من عسل النحل ويوضع مكان الصدفية.

حشيشة الملائكة (Angelica):

تحتوي على الزورالين Psoralens ويمكن دهن مكان الصدفية بها ثم التعرض للأشعة الشمس، وتأتي نتيجة أسرع إذا أضيف إليها عصير قشور الموالح مثل البرتقال أو الليمون.

### الأفوكادوا (Avocado):

تدعك قشور الصدفية المتكونة بالأفوكادوا المهروس، أو قطعة من القشرة الداخلية فهو مرطب لجفاف الصدفية ومريح للجلد.

### الجوز البرازيلي (Brazil nut):

يحتوي على زيت غني بفيتامين (هـ) المعتاد للأكسدة ومادة السيلينيوم، وهو ملطف ومريح ومسكن للجلد، ويستخدم خاصة في الصدفية التي فوق المفاصل ليساعد على سهولة حركتها.

### البابونج (Camomile):

يستخدم لعلاج جفاف الجلد المصاحب للصدفية وكذلك الحساسية التي قد تنشأ منها، ويحتوي البابونج على الفلافونويدات (Flavonoids) المضادة للالتهاب. فلا يسبب بعض الحكة أو الحساسية عند بعض الأشخاص فكن على حذر إذا حدث ذلك.

### الكتان (Flax):

يحتوي زيت بذرة الكتان على عدة أحماض مفيدة في علاج الصدفية مثل أحماض اللينولينيك والأكوسانبتا نويك التي أثبتت الأبحاث أنها تعالج الصدفية.

### عرق السوس (Licorice):

الدهان به في حالة الصدفية أفضل من دهان الكورتيزون، حيث إنه يحتوي على حمض GA الذي يعمل أفضل من الكورتيزونات على الجلد، توضع خلاصة عشب العرق سوس مباشرة على المنطقة المصابة وتغطي بالشاش.

### الشوفان (Oat):

تستخدم حمامات نبات الشوفان لعلاج الصدفية أو قد توضع حفنة من النبات في

ماء دافن ثم يتم ربطها بقطعة قماش على الصدفة.

### عنب أوريجون (Oregon grape):

يوجد بهذا العشب مضادات تأكسد التي تعادل الجزيئات الحرة التي تؤدي لتلف الخلايا وتلعب دورا في الالتهاب.

كما توجد به مادة الماهونيا التي تبطن تكاثر خلايا الجلد، ويمكن غلي أوراق عنب أوريجون وشربها كالشاي أو يوضع اللحاء الأصفر لهذا العشب على الصدفة مباشرة.

### الرجلة (Purslane):

هي مصدر لفيتامينات (أ)، (ج)، (هـ) وحمض ألفا-لينولينيك والسيلينيوم المهمة جداً في حالة الصدفة يمكن تناول كميات كبيرة من الرجلة كسلطة في الطعام، كما يمكن دك المناطق المصابة بخلاصة جذور وسيقان هذا النبات.

### بقلة الملوك (Fumitory):

تحتوي على حمض الفورمريك المفيد في علاج الصدفة والموجود في أكثر مستحضرات علاجها الكيميائية، يمكن أن تدلك المنطقة المصابة بالعشب الطازج أو تغمس قطعة قطن بمستخلص منقوع العشب.

### الكعيب (Milk Thistle):

به مادة السليمارين (Silymarin) كما توجد في بذرة الكعيب أكثر من ثمانية مواد مضادة للالتهاب التي تصاحب الصدفة، ويمكن استخدامه مباشرة على الجلد أو عمل شاي عشبي منه وشربه أو وضعه على الإصابة كما يمكن استخدام صبغات منه.

### الخزامي (اللافندر) (Lavender):

إذا استخدم زيت الخزامي في علاج الصدفة فغالبا ما يستخدم معه زيت اللوز.

لأنهما مكملان لبعضهما ويوضع زيت اللوز كملطف ومسكن ويوضع عليه زيت الخزامي أو اللاندر على الإصابة مباشرة.

**الأرقطيون (Burdock root):**

يستعمل الأرقطيون كمنق للدم ومنظف له ولذلك يستخدم في تنقية الجسم من السموم ويؤخذ الجذر ويسحق ويصفى ثم يتم عمل معجون منه ويوضع ككمادات مكان الإصابة.

**أوراق الطماطم (Tomato):**

يؤخذ ورق الطماطم ويجفف ويدق ثم تصنع منه لبخة على أماكن الصدفية مرة واحدة يومياً.

**كف السبع:**

نبات كف السبع هو نبات عشبي سام يكثر على شواطئ الأنهار والترع، يدلك مكان الإصابة بأوراقه الخضراء ثم يدهن بعد ذلك بزيت الزيتون.

**عسل النحل وزيت الزيتون:**

تصنع لبخة من عسل النحل والكتان، وتوضع دافئة مكان الإصابة ليلاً، ثم يغسل بماء دافئ صباحاً، ويوضع زيت زيتون حتى المساء.

**عرق الحلاوة:**

يؤخذ عرق الحلاوة ويغلى في الماء، ويصفى ويذلك به الصدفية

يؤخذ زيت الذرة قدر فتجان صغير ومثله من زيت الخروع ويدلك به صباحاً ومساءً مع شرب ملعقة من زيت الذرة صباحاً ومساءً.

- تؤخذ حبة سوداء وحب الرشاد وفلفل أسود وزنجبيل وصبر سقطري وهليلج أسود بمقادير متساوية، ويطحن الخليط جميعاً ويعجن في عسل النحل

منزوع الرغوة (يعني يسخن غسل النحل ويغلى على نار هادئة ثم ينزع الرغو من على سطحه) ويؤخذ ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً ويمكن تدليك المنطقة المصابة بقليل منه.

### الفطريات الخميرية (المبيضات)

#### تعريف:

المبيضات عدوى فطرية يسببها فطر يشبه الخميرة يسمى كانديدا (Candida) وهو يصيب في الغالب المناطق الرطبة من الجلد والأغشية المخاطية بالفم والقنوات التنفسية والمهبل وهذا الفطر يعيش في الجسم بدون أن يسبب أي تأثيرات مرضية، ولكنه إذا تزايد بشكل غير طبيعي فإنه يحدث عدوى وضعف عام جهاز المناعة مما يزيد من أعداد هذا الفطر وتعاضم قوته في القناة الهضمية ومنها إلى الدم ثم يجري في تيار الدم إلى جميع أجزاء الجسم، ويتشر هذا الفطر مع الاستخدام المفرط للمضادات الحيوية التي تنتهي البكتريا المعادلة للفطر في الجسم وكذلك مع استخدام الماء المعامل بالكلور ونتيجة لنقص الصوديوم والذي يوجد في حالة أمراض الكلى.

ومن أعراض الكانديدا حب الشباب والإحساس بالتميل في اليدين والساقين والوجه، والقرح والسعال والاحتقان والإرهاق والمزاج المتقلب والأم العضلات والمفاصل والمفص ووجود اضطراب في القناة الهضمية (إسك أو إسهال)

والنوع الشائع من الكانديدا هو البيكان (Candida albican) والذي يصيب السيدات عادة أكثر من الرجال.

#### العلاج الصيدلي:

العلاج التقليدي لداء المبيضات الخميرية Yeast infection هو مضادات الفطريات مثل الينستاتين Nystatin والميكونازول Myconazol.

## العلاج بالطب الأخضر:

### الحبة السوداء:

الحبة السوداء منبه ومنشط لجهاز المناعة ولذلك فهي مضادة للكثيرا والفيروسات والفطريات وهي تعمل كوقاية وعلاج من الإصابة بالفطريات.

تشرب كشاي عشبي يغليها في إناء مغطى وتحلى بعسل النحل، أو يشرب زيتها صباحًا ومساءً (يفضل أن يوضع على ملعقة من عسل النحل أو القليل من الزبادي).

### الردبكية (Echinacea):

تساعد بوجه خاص في علاج الفطريات الخميرية، وهذا العشب له قدرته كمنشط للجهاز المناعي كما أنه يستثير كرات الدم البيضاء (حراس المناعة الجسدية) لتلتهم الكائنات الفطرية.

### الثوم (Garlic):

يشبط الثوم نشاط الفطريات بدرجة كبيرة جدًا، يمكن أن تبلغ فصوص الثوم كاملة مع جرعة كبيرة من الماء أو يؤخذ قدر عشر حبات متوسطة الحجم وتقرم ويصنع منها عصير أو حساء، ولتقليل طعمه القابض يمكن وضعه مع الجزء أو عسل النحل.

### البصل (onion):

يعرف البصل كمضاد بكتيري، ولكنه أيضًا مثبط لأداء المبيضات، ويمكن تناول البصل أو سلقه وأكله صباحًا ومساءً بكميات كبيرة نوعا.

### الأويصة (Cranberry):

يحتوي عشب الأويصة على مركب الأربوتين Arbutin الذي يساعد في علاج الكاتديدا ويحد من انتشارها.

### الختم الذهبي (Golden Seal):

يحتوي على المضاد الحيوي البربرين (Berberine) الذي يشتهر بتأثيره المعتاد للعديد من الكائنات الدقيقة، ويمكن عمل صبغة منه توضع على مكان الإصابة أو صنع شاي من أوراقه يشرب صباحًا ومساءً.

### الرجلة (Purslane):

لتدعيم جهاز المناعة يؤخذ فيتامينات (أ)، (ج)، (هـ) المساعدة في تقوية الجهاز المناعي وقوة تأثيره وهذه الفيتامينات موجودة بشكل مرض في نبات الرجلة بالإضافة إلى مركبات البيتا كاروتين (B-carotene) وكل هذه المواد تدعم الجهاز المناعي، وتقوي عمله تجاه العدوى الفطرية يمكن تعريض براعم الرجلة للبخار وأكلها أو تناولها طازجة.

### البوداركو (Pau-d'arci):

يحتوي على عدة مواد مضادة للفطريات مثل الأباكول (Lapachel) وبيتا لاپاچول (Beta lapachol) واللاباكول مثل الكيتاكونازول (Ketoconazole) المادة المستخلصة كيميائية لعلاج الكانديدا، يمكن استخدام مسحوقه مع المرهم الطبي ووضعها على مكان الإصابة.

### اللبلاب (Ivy):

أوراق اللبالب لها أثر فعال ضد عدوى الكانديدا المزمنة وبمقدار ضئيل من العشب ينقع في ماء ساخن لمدة ربع ساعة ثم يشرب كشاي عشبي يمكنه إنهاء مشاكل الفطريات الخميرية الجلدية نهائياً.

### العود الذهبي (Golden rod):

نبات عصا الذهب أو العود الذهبي مضاد لمختلف أنواع الالتهابات الجلدية الناشئة عن البكتريا أو الفطريات ويحتوي العود الذهبي على مادة (السابونات الأستيرية) وهي مادة فعالة ضد فطريات الكانديدا.

يستخدم العود الذهبي بتجفيف أوراقه وعمل شاي عشبي منها يمكن شربه، أو عمل شاي عشبي مركز منه ويستخدم كغسول للجلد المصاب.

عرق السوس (Licorice):

عرق السوس يستخدم كمادة محلية، خاصة أن الفطريات الخميرية تنشأ وتتفش في حالة تناول السكريات بشكل كبير، يمكن استخدام العرق سوس مع أي شاي عشبي مضاد للفطريات مثل شاي الجتم الذهبي أو اللبلاب أو العود الذهبي.

المريمية (Sage):

تحتوي هذه العشبة على بعض المواد المضادة للكائنات، ويمكن أن تستخدم كغسول قابض أو تغلي أوراقها وتشرب كشاي عشبي مضاد للكائنات.

شجرة التوابل (Spice bush):

ينبت لحاء شجرة التوابل غم الكانديدا أليكان بقرة.

### تينيا القدم (القدم الرياضي)

#### تعريف:

هي حالة تصيب القدم مسببة شكل الدورة الحلقيّة سببها الفطريات ومن أعراضها تقشير القدمين خاصة بين الأصابع وحكة جلدية. والتهاب ورائحة عطنة ورطبة بالقدم، وفقايق صغيرة وجلد ميت ويزيد من فداحة الإصابة الجوارب غير النظيفة والأحذية الضيقة وعدم غسل القدمين مرات كافية أو ترك الأصابع رطبة وعدم تجفيفها بعد الغسل وقدم الرياضي أو تينيا القدم Tinea pedis هي عدوى فطرية سطحية تحتاج إلى..... والرطوبة لكي تنمو، لذا فإن أفضل وقاية منها هي تعريض القدمين للجو وتجفيفها دائما.

## العلاج بالطب الأخضر:

### الثوم (Garlic):

من أكثر المطهرات ومضادات الفطريات فعالية، يتم صنع حمام الثوم، يوضع عدة قصوص من الثوم المفروم في وعاء ماء دافئ مع القليل من الكحول ويوضع القدمين بالوعاء فهو أولاً يزيل الهرش والحرقان من بين الأصابع.

ويمكن وضع شرائح الثوم المقطعة مباشرة على الإصابة مع ربطها بشاش أو حشوها بقطن تأتي بتأثير عظيمه ويمكن فرم عدة فصوص من الثوم في قليل في زيت الزيتون ثم تصفية الزيت بعد ثلاثة أيام ووضعه على المناطق المصابة مرتين يومياً، هذا مع تناول الثوم، بابتلاعه كاملاً مع كمية وافرة من الماء أو فرمه مع الجزر وتناوله.

### الزنجبيل (Ginger):

يحتوي الزنجبيل على 23 مادة مضادة للفطريات، أقواها حمض الكابريك (Caprylic) وهو حمض شديد القوة يمكن وضع جذور الزنجبيل في ماء مغلي وتركه منقوعاً به لمدة نصف الساعة ثم تدهن المناطق المصابة به بقطن أو شاش مرتين يومياً.

### عرق السوس (Licorice):

يمكن إضافة عرق السوس إلى مزيج الثوم وزيت الزيتون السابقة، ويمكن صنع شراب ساخن منه باستخدام سبعة ملاعق صغيرة من العشب الجاف- في كوب وماء وغليه وتركه ليبرد، ويوضع الناتج مباشرة إلى المناطق المصابة.

### البلقاء المتعاقبة Tea tree:

زيت البلقاء مطهر قوي ومفيد في علاج حالات الفطريات عامة ومنها القدم الرياضي، يمكن تخفيف الزيت بإضافة كمية مائلة من زيت الطعام إليه ويوضع مباشرة على الإصابة ثلاث مرات يومياً بواسطة قطعة قطن أو شاش.

**ملحوظة:** لا يشرب زيت البلقاء المتعاقبة لأنه سام.

رفع

عبد الرحمن النجدي  
أسكنه الله الفردوس  
[www.moswarat.com](http://www.moswarat.com)

# أمراض العظام

1- التهاب المفاصل

2- آلام الظهر

3- التهاب الضغرات

4- هشاشة العظام

5- آلام المفاصل

رَفَعُ  
عَبْدُ الرَّحْمَنِ الْقُدْرِي  
أَيْكُمُ الْبَيْتِ الْبُرُوقِي  
[www.moswarat.com](http://www.moswarat.com)

## التهاب المفاصل (Arthritis)

### تعريف:

التهاب المفاصل أو الالتهاب المفصلي عبارة عن حالة تضيق داخل المفصل أو العضلات أو حولهما، وهناك فئتان رئيستان من التهاب المفاصل:

1- الالتهاب المفصلي العظمي: كالتهاب الفقرات والالتهاب الروماتويدي والالتهابات في حالة مرضى الذئبة الحمراء والنقرس والتهاب المفاصل التصلي.

2- الالتهاب المفصلي الالتهابي: كالألم العضلي الليفي والتهاب الأوتار والتهاب الكيس المفصلي.

ومن أهم أسباب التهاب المفاصل التمزق، والتقدم في السن، وخلل جهاز المناعة، وعوامل التعرية، ومن أعراضه ألم المفاصل والعضلات وتيبس المفاصل وتورمها، وقد تصاب المفاصل بالاحمرار، وتصبح داكنة، وقد يصاحب الالتهاب المفصلي العظمي تشوه بالمفصل وحى وفقدان بالوزن وإرهاق الجسد، أما في حالة الالتهاب الروماتويدي فقد يكون هناك التهاب في القلب أو الرئتين والعينين.

وجدير بالذكر أن هذا الالتهاب المفصلي يشمل العضلات والبطانات الغشائية للمفاصل والغضاريف، ويصيب أي من المفاصل كالرسغ والكوع والكتف والقدم والكاحل والركبة والحوض.

وهذا المرض إذا أصاب الشباب فإنه يؤدي إلى مشاكل إعاقة النمو وإعاقة تطور الأعضاء مع التيبس والأييميا والضعف العام لضعف الشهية وفقدان الوزن والعصية.

أما إذا أصاب كبار السن فإنه يؤدي إلى الإحساس بالألم الشديد مع التورم

وتيسر المفصل وعدم القدرة على تحريك المفصل للتورم وللتآكل الذي يصيب المفاصل والذي يصدر معه صوت صرير أو طقطقة عند حركة المفصل وتزيد آلام المفاصل مع الطقس البارد أو بعد النشاط الحركي أو عند ارتفاع درجة الحرارة.

### للوقاية:

الوقاية عن طريق التدريبات التي تدعم المفاصل والعضلات مع المحافظة على الوزن الطبيعي والتخلص من البدانة.

### العلاج الصيدلي:

تشمل استعمال الحرارة الرطبة أو الثلج مرتين يوميًا مع التدريبات والعقاقير اللاسترويدية المضادة للالتهابات (NSAIDs) والعقاقير المشابهة للكورتيزون ومرتحيات العضلات ومسكنات الألم وفي بعض الأحيان مضادات الاكتئاب.

### العلاج بالطب الأخضر:

#### الزنجبيل (Ginger):

يفيد في تخفيف الألم والتورم تشرب جذور الزنجبيل كمشروب عشبي أو استخدام الزنجبيل بكثرة على الطعام كتوابل والزنجبيل يجد من تأكل المفاصل وهشاشة العظام.

#### الكرم (Turmeric):

يحتوي على مادة الكركمين (Curcumin) وهي مادة كيميائية تعمل على حماية المفاصل ومنع تأكلها والحد من الالتهابات حول الغشاء المبطن للمفصل.

#### الأناناس (Pineapple):

تساعد مادة البروسلين (Bromelain) الموجودة بالأناناس في الوقاية من التهابات المفاصل والعظام والعضلات ولذا يكثر الرياضيون من تناول هذه الفاكهة حلوة المذاق، كما أن الأناناس أيضاً يسهم في هضم الفيبرين وهو المركب الذي له دور في

بعض التهابات المفاصل.

### الفلفل الأحمر (Red pepper):

يحتوي الفلفل على مادة الكابسايسين (Capsaicin) وهي مادة مسكنة للألم، والفلفل الأحمر يسبب حرقانا لاذعا باللسان، ولكنه، في حقيقة الأمر يعارض استقبال إحساس الألم في أي مكان آخر بالجسم، فإن مادة الكابسايسين تحث الجسم على إفراز الأندورفينات، وهي مواد كيميائية مسكنة تشبه المورفين كيميائيا ووظيفيا كما يحتوي الفلفل على مواد شبيهة بالأسبرين تعرف بالسالييلات (Salicylates).

يضاف الفلفل الأحمر إلى عصير الطماطم، ويشرب بعد الوجبات، كما يمكن عمل كريم من الفلفل الأحمر بعجونه واستخدامه كلبخة موضعية مع الحرص الا يصل إلى العينين والأغشية المخاطية كالأنف.

ملحوظة: قد يسبب حساسية لدى بعض الأشخاص، فاستخدمه على رقعة صغيرة من الجلد، إن سبب تهيجا جلديا فاقلع عنه.

### القراص الشائك (Stinging nettle):

تسلق الأوراق الطازجة وتؤكل يحتوي نبات القراص الشائك على نسبة كبيرة من مادة البورون (Boron) التي تبني الكالسيوم وترسب في العظام، وهي بذلك تساعد على الحفاظ على سلامة العظام والمفاصل ومنع تسرب الالتهابات إليها.

### عطر النعناع (Oregano):

ويسمى أيضا عشب «البيترا» وهو مضاد قوي للأكسدة وكمضادات الأكسدة الأخرى يساعد عطر النعناع في منع تلف الخلايا بأثر الشوارد الحرة التي تلعب دورا في حدوث الالتهابات خاصة التهابات الشيخوخة كالتهابات المفاصل، إن الشوارد الحرة ما هي إلا جزيئات أكسجينية غير مستقرة تذهب كل مذهب في الخلايا وحين وصولها إلى المفاصل والعظام فإنها تعمل على خشونة العظام (خاصة الفقرات)

والتهاب المفاصل والروماتويد، كما أنه يعطر النعناع حمض الروزمارينيك (Rosmarinic acid) وهو مركب ذو خصائص مقاوم للبكتيريا والالتهابات والفيروسات فهو يحقق حماية وعلاج للالتهابات المفصليّة.

يضاف عطر النعناع إلى شرابك الساخن المفضل.

الصفصاف (Willow):

الصفصاف هو المصدر العشبي الأصلي للسالييلات (الأسبرين) Aspirin فهو يحتوي على مادة كيميائية هي الساليسين (Salicin) ولحاء الصفصاف له آثاره المسكّنة للألم المضادة للالتهابات.

الثوم (Garlic):

تبلع فصوص الثوم كاملة مع شرب كمية من الماء فهي تساعد على منع انتشار الالتهابات إلى مفاصل أخرى، ويمكن استخدام الثوم مع عرق السوس لتقوية العضل المضاد للالتهاب وذلك بوضع خمسة فصوص من الثوم مع مقدار مساو من عرق السوس في ماء مغلي وقم بتحليته بالعسل، يمكن إضافة الزنجبيل أو الكركم لعمل مشروب قوي مضاد للالتهابات المفاصل.

زهرة الشمس (Sun flower):

والتي تدعى عباد الشمس، توضع بذور عباد الشمس على الأكلات أو السلطات ويمكن أخذ لب عباد الشمس المحتوي على مادة إس-أدينوسيل-ميثيونين (SAM) (S-adenosyl-methionine) وهي مادة كيميائية أظهرت خواص مسكّنة للألم ومضادة للالتهابات تشبه مادة الأيبوبروفين (Ibuprofen).

الجوز البرازيلي (Brazil nut):

يحتوي أيضاً على مادة (SAM) السابقة الذكر في زهرة الشمس، ويقوم بنفس الفعالية ولكن تحتوي بذور الجوز على ضعف الكمية الموجودة في زهرة الشمس.

## إكليل الجبل (Rosemary):

يدعى بعشب الذاكرة، لأنه يحتوي على مضادات أكسدة والتي تقي من الشيخوخة وتحافظ على حيوية الخلايا الحية.

## أعشاب الجلوتاثيون Glutathione:

وهي الأعشاب التي تحتوي على مادة الجلوتاثيون والمعروف أن نقص الجلوتاثيون يؤدي إلى التهاب المفاصل؛ وبالتالي بالأعشاب الغنية به تقي من ذلك وأشهر هذه الأعشاب البركولي والجنجل والرجلة، ومن الخضروات الكرنب والقرنبيط والبطاطس والطماطم، ومن الفواكه البرتقال والخوخ والجريب فروت والبطيخ والأفوكادو.

## أعشاب فيتامين (ج):

يشبط فيتامين (ج) تقاوم خشونة العظام والفقرات، ومن أشهر الثمار التي تحتوي على فيتامين (ج) هي الموالح كالبرتقال واليوسفي والليمون والجريب فروت.

## وصفات التهاب المفاصل:

- ينقع إكليل الجبل مع الزعتر والزيفون، يصفى المزيج، ويحلى بعسل النحل ويشرب على الريق وقبل النوم.
- يغلى الزنجبيل ويضاف إلى المغلي عطر النعناع، ويحلى بعرق السوس ويشرب ثلاث مرات يومياً بعد الوجبات.
- سلطة الخضروات: تصنع من الطماطم والبقدونس والكرنب والبصل ويضاف إليها الثوم.
- سلطة الفواكه: تصنع من التفاح والتين والكرز مع إضافة عصير الليمون أو البرتقال.

- الزيوت: مثل عطر النعناع وزيت زهرة الشمس وزيت الزيتون وزيت الجوز وزيت الزيب والسسم.
- المشروبات: عصائر الموالح كالبرتقال والليمون وعصائر الفواكه الطازجة في موسمها وأفضلها التفاح والشمش والشاي الخفيف (غير المخلي).

### الام الظهر (Bachache)

#### تعريف:

هي آلام حادة مسببة للفتيق تصيب عادة أسفل الظهر، عادة ما يكون سببها توتر عضلات الظهر أو إصابة الظهر بأحد أمراض الانزلاق الغضروفي أو الفتق الغضروفي، أو التهاب المفاصل أو هشاشة العظام، وقد يسري الألم الحاد الذي قد يكون مثل الوخز أو الكهرياء إلى أسفل الظهر والساقين، ويزداد الألم سوءاً مع الحركة أو النشاط ويكون مصحوباً بتميل بالظهر أو الساق أو القدم ومن الأسباب الشائعة لأوجاع الظهر الوضع الخاطئ للجسم (مثل التقوس عند الجلوس) أو رفع الأثقال بطريقة غير سليمة أو النوم فوق مرتبة شديدة الليونة، وقد يكون السبب سقطة أدت إلى إصابة العضلات أو العظام أو الفقرات العظمية بتمزقات أو اضطرابات.

#### للوقاية:

تجنب حمل الأشياء الثقيلة أو الأوضاع الخاطئة للجسم مع المحافظة على الوزن الطبيعي وممارسة الرياضة.

#### العلاج الصيدلي:

العلاج التقليدي يكون بالراحة والنوم على مرتبة خشبية مع استعمال كمادات الحرارة الرطبة أو الثلج مع استعمال الأدوية المضادة للالتهاب وأشهرها «NSAIDs» «Ibuprofen» مع عمل التمرينات كلما قل الألم واستعمال قرب الماء الساخن أو

البانيو الساخن لمدة نصف الساعة كلما ذهب نوبة الألم مع عدم الإفراط في ساعات النوم.

## العلاج بالطب الأخضر:

الفلفل الأحمر (Red pepper):

الفلفل الأحمر أو الشطة يحتوي على مادة الكابسايين (Capsaicin) المادة شديدة الفعالية ضد الآلام فهي مسكنة من المسكنات القوية للآلام وليس هذا هو المهم، ولكن هذه المادة بالإضافة إلى أثرها المسكن تقوم بحث الجسم على إفراز الأندروفونات المسكنة للألم والتي توجد في الجسم يمكن خلط مسحوق الشطة الحمراء مع أي كريم مسكن آخر ووضعها على الجلد مباشرة أو عمل كريم من ضرب الفلفل الأحمر الطازج بالخلط وخلطه بالعلس وعمل لبخة منه.

الصفصاف (Willow):

تجفف أوراق الصفصاف أو لحاؤها وتسحق ويصنع منها مشروب عشبي فهي غنية بمادة الميثيل سالييلات (Methly-salicylate) وهي مادة شبيهة بالأسبرين، وتستخدم في مختلف الآلام، ويستخدم زيت الصفصاف كمسكن موضعي للآلام.

النعناع الفلفلي (Pepper mint):

تحتوي على المنثول (Menthol) والكافور (Campher) وهي من المركبات الطبية المخصصة لعلاج آلام الظهر والتي تدخل في كثير من المركبات الكيميائية الصيدلانية فهي تساعد على فك تقلص العضلات، ويمكن استعمال الزيوت العطرية للنعناع الفلفلي كزيت مسكن موضعي.

وصفة عشبية:

فنجندان من مطحون خيار الحمار ويطبخ مع كوب ماء وكوب خل ويعمل منه ضمادة توضع على مكان الألم بالظهر من المساء وحتى الصباح.

## التهاب الفقرات (Spondylitis)

يطلق على التهاب الفقرات التيبس على التهاب الغضاريف ما بين الفقرات أو الأربطة والأنسجة الضامة المحيطة وهو شائع الحدوث في الفقرات العنقية والفقرات القطنية، ومن أعراضه الألم الشديد في المنطقة التي يعاني منها، كما أنه إذا تحول إلى النوع المزمن فهو يعرض الشخص المصاب إلى إعاقة.

### للوقاية:

الوقاية بعدم حمل الأشياء الثقيلة بطريقة خاطئة مع عدم الجلوس الخاطئ، وممارسة الرياضة.

### العلاج بالطب الأخضر:

#### الزنجبيل (Ginger):

يحتوي على مادة مهمة تدعى الزنجيبان (Zingibain) وهي نوع خاص من الأنزيمات المحللة للبروتينات لها القدرة على تحليل البروتينات كيميائية كما أن لها أثرا مضادا للالتهاب وتلعب دورا في التحكم في المناعة الذاتية، بأنها تقلص مركبات تسمى التراكيب المناعية (Immune Complex) والتي يؤدي ارتفاع مستوياتها إلى تنشيط الجهاز المناعي المهاجمة أنسجة الجسم مما يؤدي إلى تلف الأنسجة.

كما تحتوي جذور الزنجبيل على مواد أخرى مسكنة للألم ومضادة للالتهاب تعادل مادة البابين والبروملين (Papain & Bromelain) يمكن تناول المشب على هيئة مشروب أو صبغة أو وضعه مسحوقه على الطعام فهو من التوابل جيدة المذاق.

#### الأناناس (Pineapple):

يحتوي على البروملين (Bromelain) وهو إنزيم محلل للبروتينات، ويتناوله مع الزنجبيل يعطي قوة إنزيمية كبيرة محللة للبروتينات تقوم بدور أكثر فعالية.

رجل الأوز (Pigweed):

من أفضل المضاد النباتية للكالسيوم، بما هو معروف عن الكالسيوم من أهميته في بناء العظام أو إعادة تكوينها والمساعدة على الشفاء من التهاباتها.

الذرة (Corn):

يلطف دقيق الذرة المطحون من آلام الفقرات التيس، وذلك إذا وضع كبودرة على الجلد فوق المنطقة المصابة مما يمنع الحكّة ويلطف الجلد.

اللوز:

تؤخذ ملعقة من زيت اللوز الحلو يومياً بعد العشاء مع أكل فاكهة معها يفضل الأناناس أو الكيوي أو التين أو الجريب فروت.

زيت الزيتون:

تؤخذ ملعقة من زيت الزيتون صباحاً على الريق مع شرب كوب الليمون بعدها.

البقدونس:

تصنع لبخة من أوراق البقدونس كفرم، وتضمّد مساء وتفك في الصباح لمدة أسبوع.

الثوم (Garlic):

يمكن عمل لبخة من الثوم المفروم، مع إضافة الفجل والحلبة بزيت الزيتون.

هشاشة العظام (Osteoporosis)

تعريف:

هو مرض من أمراض ضعف الجسم، ومن أمراض الشيخوخة أيضاً إذ يجعل

العظام رقيقة سهلة الكسر، وهناك العديد من عوامل الخطر التي تسهم في حدوث هذا المرض منها انخفاض نسبة الكالسيوم في العظام ومنها الإفراط في التدخين أو شرب الكحول مع زيادة البروتينات والأملاح في الطعام وعدم ممارسة الرياضة بشكل كاف.

### للوقاية:

متناول الأغذية الغنية بالكالسيوم كالألبان ومنتجاتها مع تجنب الإفراط في الدهون والبروتينات (يمكن استخدام لبن منزوع الدسم) والامتناع عن التدخين والكحوليات وممارسة الرياضة.

وفي النساء يمكن استعمال بدائل الأستروجين.

### العلاج الصيدلي:

- أقراص أو كبسولات أو شرب الكالسيوم مع فيتامين (د).
- عقاقير إعادة بناء الكتلة العظمية (Fosamax)
- الأستروجين (Estrogen) بالنسبة للنساء.

### العلاج بالطب الأخضر:

ذنب الخيل (Horsetail):

ذنب الخيل من أكثر الأعشاب الغنية بمادة السيليكون في صورة حمض السيلو الأحادي (Manosilic Acid) والسيليكون يساعد على منع هشاشة العظام، ويعالجها عند حدوثها، ويمنع مضاعفاتها؛ لأن الحمض الأحادي وهو الذي يمكن للجسم استخدامه بسهولة، أضف ملعقة سكر إلى مسحوق العشب ثم اغله لمدة 3 ساعات (السكر سيجذب المزيد من السيليكون إلى الشراب) يصفى المشروب ويبرد ويشرب بارداً.

الكرنب (Cabbage):

يحتوي الكرنب على مادة البرون (Boron) وهو بذلك يعمل على المحافظة على الكتلة العظمية ومنع تهششها.

### الطرخشقون (Dandelion):

بالطرخشقون مركبان مهمان لهشاشة العظام أولهما السيليكون بدوره المهم في منع الهشاشة وكذلك البورون الذي يحافظ على العظام.

### رجل الأوز (Pigweed):

أوراق هذا العشب غنية بالكالسيوم المهم في تركيب العظام وتكوينها وبنائها، وأيضا إعادة التكوين في البناء يمكن تناول الأوراق الطازجة لهذا العشب أو غلي الأوراق المجففة وشربها كمشروب عشبي.

### الأفوكادو (Avocado):

تهرس ثمار الأفوكادو مع الزبادي أو تخلط باللبن، وتشرب فهي غنية بالكالسيوم وفيتامين (د) الذي يعمل على ترسيب الكالسيوم في العظام والاستفادة منه.

### فول الصويا (Soybean):

يحتوي على الجينيشتين (Genistein) وهو نوع من الأستروجين النباتي والأستروجين يحافظ على العظام ويعمل على منع أمراض القلب، ومع محافظته على العظام يعمل على صلابتها وتقويتها.

### اللفل الأسود (Black pepper):

يحتوي الفلفل الأسود على أربعة مواد مضادة للهشاشة، وتمنعها يمكن رأس الفلفل الأسود على الحساء أو السلطة.

### البقدونس (parsley):

يحتوي على المواد المقوية للعظام كالبورين والفلورين يمكن تناول أوراقه وأعواده مباشرة أو هرسها مع إضافة زيت الزيتون عليها.

الزنجبيل (Ginger):

يمنع الزنجبيل تآكل العظام، ويحسن من التهاباتها وهي من المسببات للهشاشة،  
فيمكن للزنجبيل الوقاية من هشاشة العظام.

عطر النعناع (Oregano):

يحتوي عطر النعناع على المواد المضادة للاكسدة وهو بذلك يمنع خلايا الجسم مع  
مهاجمة الشوارد التي تخرج من خلاياها، ويزيد من المناعة مما يقلل الضعف العام الذي  
ينشئ عن مرض الهشاشة.

فواكه الهشاشة:

الأناناس والجريب فروت والجوز والتين واللوز والكيوي والموالح كالليمون  
والبرتقال لغناها بفيتامين (ج).

## آلام المفاصل

هناك بعض الشكوى من مجرد الآلام في المفاصل بدون سبب معروف وبدون  
هشاشة أو خشونة أو التهاب وهي شكوى متكررة قد تكون من التواء أو إصابة غير  
معروفة أو وضع خاطئ أو حركة للمفصل في غير اتجاه عمله وهكذا.

هذه بعض الوصفات العشبية التي تفيد في حالة آلام المفاصل:

### وصفات عشبية:

- تؤخذ أوراق البقدونس مع الثوم وزيت الزيتون، ويهرس الجميع ويعمل  
لبخة توضع على المفصل.
- يطبخ الضريع (وهو نبات من أعشاب البحر)، ويصفى ويدلك بالماء الناتج،  
أو يوضع في بانينو ويجلي فيه المتالم.

- يطبخ الثين الطازج (قدر سبع ثمرات) مع أوراق التوت (قدر سبع ورقات) على نار هادئة ثم يصنى ماؤه فيؤخذ ملعقة من المطبوخ مع شرب ملعقة من الماء يقضي على آلام المفاصل.
- يطحن الزعتر البري ويعجن في عسل النحل ويضاف قليل من زيت الزيتون ويدهن مكان المفصل المؤلم.
- تؤخذ خميرة العطار قدر فنجان مع كوب عسل نحل وملعقة زعفران صغيرة يعجن الجميع ويؤخذ ملعقة صغيرة قبل النوم.

\*\*\*

رَفْعُ  
عبد الرحمن العجدي  
أسكنه الفردوس  
[www.moswarat.com](http://www.moswarat.com)

# *Index*

الأعشاب الطبية

من الألف إلى الياء

رَفَعُ  
عبد الرحمن النجدي  
أسكنه الله الفردوس  
[www.moswarat.com](http://www.moswarat.com)

## حرف الألف

### أذنان السداب (Mullein)

الاسم العلمي: *Verbascum thampsus*:

عشب مفيد في بناء العظام والغضاريف وأنسجة العضلات ويستخدم موضعياً في علاج القرح والبواسير والأورام الحميرة وتحتوي زهوره على مكونات تساعد في تخفيف أعراض التهاب الحنجرة ومشاكل التنفس، وله القدرة على إذابة البلغم اللزج وطرده من الجهاز التنفسي فهو مذيّب وطارد للبلغم، كما يعالج أمراض الرئة ومنها انتفاخ فصوص الرئة وبما أنه غني بالهلام النباتي فإن له تأثيراً ملطفاً للأغشية ويعالج نزلات البرد والرشح والتهاب الشعب الهوائية والسعال وضيق التنفس كما تحتوي زهوره على مادة السابونينات (Saponins) وهي مواد تلتطف الحلق المحتقن بسبب الفيروسات كما في حالة الإنفلونزا.

تجفف أوراقه وزهوره وتستخدم مساحيقها في عمل مشروب عشبي ساخن بإضافة ملعقة إلى كوب ماء مغلي والشرب منه ثلاث مرات يومياً.

ملحوظة تحذيرية: قد يسبب الإسهال - لا يستخدم مع الحوامل - لا يستخدم مع حالات السرطان.

### الأذريون (Calendula)

الاسم العلمي: *Calendula officindlis*:

يستخدم هذا العشب في المشكلات الهضمية ومشكلات الدورة الشهرية ويمنع تقلصات المعدة والأمعاء وآلام المنص الكلوي تعرف مشتقات الأذريون بخصائصها المضادة للبكتريا والفيروسات والمحفزة للجهاز المناعي؛ ولذا هو يعالج التهابات اللثة والأسنان والجهاز التنفسي كما يستعمل كفسول موضعي لعلاج حالات الجروح والخدوش والحرايج، ويساهم في التئام الجروح وتقليل الالتهابات وتنشيط تكوين

خلايا جديدة بالجلد لذا يستعمل بنجاح في علاج الحروق خاصة الحروق السطحية وسفعات الشمس وتستخرج منه مراهم وصبغات لعلاج القرح الجلدية المزمنة كما يعالج قرحة المعدة والاثني عشر (تستخدم في ذلك بتلات العشب). ومن الممكن حك لدغة الحشرات أو قرص البعوض بالأوراق الطازجة للأذريون؛ مما يؤدي إلى علاج التورم وتخفيف الألم مباشرة، وبهذه الطريقة يعالج الأذريون الأورام الملتهبة التي تنشأ بين الأصابع، متوفر في صورة أوراق وزهور وجذور مجففة.

ملحوظة تحذيرية: قد يسبب الحساسية أو التهيج.

يستخدم بجزر في الأطفال الأقل من اثني عشر سنة.

### الأرقطيون (Burdock)

الاسم العلمي: Artium lappa

ينشط هذا العشب وظائف الكلى السليمة بإدراره البول والمساعدة على عدم احتباس السوائل (الماء بالجسم)، ومفيد في حالات الروماتيزم، وقد اشتهر الأرقطيون كعشب منذ استخدم بنجاح في مرض الإيدز، حيث إن له نشاطا ضد الفيروس (HIV) استخدم الأرقطيون منذ القدم في علاج أعراض الدورة الشهرية وتقلصات ما قبل الحيض، ويعمل على تقليل الانتفاخات المصاحبة للنساء في هذه الفترة وتخفيف آلام وحساسية الصدر، كما أنه مدر للبول ويعمل على تخلص الجسم من السوائل الزائدة، وموضعا يمكن ضرب جذوره الخضراء في الخلاط واستخدام الناتج كلبخة توضع على الرأس في حالات الالتهاب الدهني لفروة الرأس أو حالات الإصابة بقشر الرأس يؤكل الأرقطيون الطازج كسلطة، ومن الممكن أن يجفف العشب ويصنع منه مشروب عشبي بإضافة ملعقتين على كوب من الماء المغلي كما تصنع منه كمادات جلدية.

### الأس البري (Blucher's broom)

الاسم العلمي: Ruscus a culeatus

يعمل الأس البري على تقوية جدران الأوعية الدموية، ولذلك كان لهذا العشب تليخ طويل في علاج مشاكل الأوردة مثل البواسير والدوالي يحتوي على نوعين من المركبات المضادة للالتهابات هما الروسكوبتين (Ruscogemin) والنيورسكوجينين (Neoruscogemin) وهما يعملان على قبض وتقوية الأوردة، وعدم ارتخائها وذلك بواسطة تمكين العضلات اللاإرادية الموجودة في دراتها مما يجعلها في حالة مقاومة لعوامل الارتخاء.

### الإستراجالس (*Astragalus*)

الاسم العلمي: *Astragalus*

هذا العشب يزيد من نشاط خلايا الدم البيضاء ويزيد من إنتاج الأنترفيرون ويسمى أيضاً (هوانج كي) وهو مقو للمناعة، محفز لنشاط الجهاز المناعي الذاتي يعالج الالتهابات الشرسية مثل الإلتهاب الرئوي والإيدز، فهو يزيد من مستوى الخلايا الطبيعية القاتلة NKC وهي نوع من خلايا الدم البيضاء المتخصصة التي تهاجم الميكروبات المسببة للأمراض، وهو بذلك مضاد حيوي بكتيري فيروسي يستخدم في كافة أمراض الفيروسات وبالإضافة إلى ذلك فهو منشط للقلب، ويعمل على حمايته من حدوث نوبات أو جلطات ويعيد التوازن إلى النبضات المضطربة ويعيد اتساق ضرباته وانتظامها، كما يؤخذ لتنشيط عملية التبول والإسراع بشفاء الجروح وتقوية عملية مقاومة المرض وفي فترات النقاهة متوفر في صورة الأعشاب الجافة والصبغات.

ملحوظة تحفيرية: قد يسبب الإسهال والانتفاخ البطني.

### الأفوكادوا (*Avocado*)

الاسم العلمي: *Persea Americana*،

الأفوكادوا فاكهة لذيذة الطعم، ولكنها ذات سعرات حرارية عالية تستخدم هذه الفاكهة في علاج النقرس، حيث إنها تقلل مستوى حمض البوليك، ويعد زيت

الأفوكادو والعطر مرطبا للجلد الجاف يعمل على علاج التجاعيد كما تدعك الصدفية بالأفوكادو المهروس مما يزيل قشورها والفاكهة نفسها تعالج ارتفاع الكوليسترول بخفض نسبة الكوليسترول بالدم، كما يحتوي على وفرة من فيتامينات (د)، (هـ) وهي فيتامينات هامة للجسم خاصة في مراحل الطفولة والشيخوخة، ويحتوي أيضاً على الجواكامول (GAUOCAMALE) وهو مفيد لحالات القلب.

**ملحوظة لحذيرية:**عالي الدهن ويعطي سرعات حرارية عالية.

يجب اتباع نظام غذائي عند الإكثار من تناوله.

### الأقحوان (Feverfew)

الاسم العلمي: Tanacetum parthemium

يسمى أيضاً الكافورية، يلطف من الالتهابات والحمى، ويستعمل في علاج التهاب المفاصل والصداع والصداع النصفي (الشقيقة)، وله مفعول مشابه للأسبرين، حيث يبطئ تفاعلات البروستا جلاندين، وله خواص مهدئة للحساسية وتفاعلاتها.

الأقحوان متوفر في صورة نباتات مجففة، يصنع مشرب عشبي يوضع 5 ملاعق من الشاي الجاف له على كوب مغلي من الماء، ويشرب عند الإحساس بالصداع، وتؤكل أوراقه الخضراء بمعدل ثلاث ورقات عند الصداع النصفي أو الحساسية.

**ملحوظة لحذيرية:** لا يستخدم إذا كانت هناك مشكلات في التجلط.

لا يستخدم مع الحوامل أو المرضعات.

### إكليلة المروج (Meadow sweet)

الاسم العلمي: Filipendula ulmaric

إكليلة المروج مصدر ممتاز للساليسين (Salicin) وهو المادة الكيميائية في الأسبرين ولذا تستخدم في علاج الحمى وارتفاع الحرارة، ومسكنة للألام ومضادة للالتهابات

وتحتوي على مركبات كيميائية أخرى مثل التانينات القابضة، وهي بذلك من أفضل الأعشاب الهاضمة تستخدم في حالات عسر الهضم، ورغم أنها مصدر السليسيولات إلا أنها واحدة من أكثر الأدوية فعالية في علاج قرحة المعدة والاثني عشر؛ لأن لها أثرًا مضافًا للقروح حيث تحتوي على الجليكوزيدات الفينولية.

تستخدم أوراقها وزهورها وجذورها الجافة لعمل مشروب عشبي.

ملحوظة تحذيرية: لا تعطى للذين يعانون من مشاكل بالتجلط.

### إكليل الجبل (Rosemary)

الاسم العلمي: *Rosmarinus officinalis*:

ويسمى أيضًا حصى البان وهو مضاد للإحتقان، ومزيل للالتهاب كما أن زيت إكليل الجبل غني بالسينيول (Cineole) وهو عنصر منشط سواء تم استنشاقه أو وضعه على الجلد، لذا تستدم قطرات منه على قطعة من القماش (منديل) وتوضع تحت أنف الشخص فاقد الوعي، فهي تقوم بإفاقة حالات الإغماء، كما أن رائحته العطرية مبهجة فتستخدم في طب الأعشاب والروائح كمضادة للاكتئاب وتعالج الأرق والقلق والتوتر ويحتوي إكليل الجبل على عدة مركبات مضادة للأوكسدة تحمي شيخوخة الخلايا، وتفيد في حالات تنشيط الذاكرة ومعالجة النسيان، وعلاج مرض الزهايمر، ويعمل على تنشيط الدورة الدموية ويعالج أيضًا التهاب المفاصل والآلام العضلية وعسر الهضم والتقلصات، وتستخدم أوراق المطخونة في عمل كريمات ودهانات للجلد، حيث تقي جلد الوجه من التجاعيد وتكسبه نضارة وحيوية كما تدلك فروة الرأس باستخدام زيوتها للحفاظ على صحة الشعر ولمعانه.

ويستخدم في وقاية القلب من النوبات والذبحة الصدرية حيث يمنع الدهون من الترسب في الشرايين التاجية، ويستخدم أيضًا في علاج مرض «السد» أو المياه البيضاء، يتوفر بشكل زيت أو أوراق جافة، ويعمل منه أيضًا صبغة مركزة.

**ملحوظة تحفيرية:** زيت حصى البان (إكليل الجبل) زيت سام لا يستعمل عن طريق الفم حيث يسبب بعض الاضطرابات في الجهاز الهضمي.

### الأناناس (Pineapple)

الاسم العلمي: Ananas Camosus:

تحتوي فاكهة الأناناس لذيذة الطعم على فوائد جمة ومنافع عظيمة في طب الأعشاب فهي تحتوي على البروملين (Bromelain) وهو مركب يستعمل في علاج الالتهابات بالأغشية المخاطية فيعالج التهاب الجيوب الأنفية والتهاب الحنجرة واللوز واحتقان الزور والالتهابات الشعبية، كما يعطي الجلد رطوبة ويمنع تكون التجاعيد ويعالج التآكل والصدفية وذلك لأن البروسلين إنزيم محلل لبروتينات، ويستعمل على نطاق واسع في علاج أمراض الروماتيزم وهشاشة العظام والخشونة والتهاب الفقرات التيسسي والالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار والجذوع والملخ والالتواءات، والكدمات والتورم ويساعد على هضم الفيرمين فيعمل على الوقاية ومنع التهاب المفاصل، ويعمل الأناناس على عدم تكوين الكينينات (Kinins) وبالتالي يمنع تكون الأديما والارتشاح الناتج من الإصابات، ويمنع التجلط، ويقي من السكتة كما يعتبر الأناناس طارداً للديدان ومخففاً لنسبة حمى البوليك (علاج النقرس) ويحتوائه على الجلوتامين (Glutamine) يعالج القرحة ويساعد على الهضم ومنع تقلصات الأمعاء بتلطفه للجهاز الهضمي.

### الأويصة (Cranberry)

الاسم العلمي: Vaccinium mareocarpan:

الأويصة من الأعشاب الغنية بمادة الساليسلات (المادة الكيميائية الفعالة بالأسبرين)، ولذلك فهي تستخدم في علاج الآلام حيث إنها مسكنة مضادة للالتهاب، فتستخدم في علاج آلام الأسنان والمفاصل والعظام والصداع النصفي، كما أنها تستخدم في خفض درجة الحرارة وعلاج الحمى والآلام المترتبة على تأثيراتها

وتحتوي الأوسة على مركب الأريبوتين (Arbutin) وهي مضاد فطري قوي فتستخدم في علاج العدوى الفطرية مثل الكانديدا، التهابات المهبل الفطرية والقدم الرياضي والتينيا وغيرها، كما أنها مدرة للبول فتعمل على تخلص الجسم من الماء الزائد وتمنع تكون الحصوات والأملاح بالحوالب والكلبي وتقي من التهابات المثانة. عن طريق منع البكتريا العنقودية من الالتصاق بجدار المثانة وتكوين الالتهابات، تحلى الأوسة بعمل النحل أو عرق السوس بعد عمل مشروب عشبي منها.

### الإيفيدرا (Ephedra)

الاسم العلمي: Ephedra Sinica

يسمى أيضاً (ماهوانج) وهو ينشط التمثيل الغذائي وكيماييا يعتبر مصدرا هاما للايفيدرين (Ephedrin)، ويستخدم كمنبه عصبي ويعالج حالات الإغماء وإفاقة فاقدى الوعي.

كما يستخدم في علاج آلام والتهابات الأذن الوسطى؛ لأنه مزيل للاحتقان وماص للسوائل، ويستخدم في علاج الربو؛ لأنه يوسع الشعب الهوائية مزيل لاحتقان الأنف والشعب الهوائية ومضاد للحساسية ويستخدم في علاج نزلات البرد والأنفلونزا، كما أنه منشط للغدة الكظرية، ويساعد على إطلاق الطاقة تستخدم ملقحة صغيرة في عمل كوب من مشروب عشبي ساخن بالماء المغلي.

ملحوظة تحذيرية: من أعراضه الجانبية الأرق والتوتر وارتفاع ضغط الدم وجفاف الفم والتزول المبكر للدورة الشهرية (الطمث).



## حرفا الباء

### البابونج (Comamile)

الاسم العلمي: *Matricaria recutite*:

استخدم البابونج منذ قديم الزمان كمشروب مهدئ يعالج الأرق والتوتر العصبي والقلق، يحتوي البابونج على مركب أبيجينين (Apigenein) الذي أبت فعاليته كمهدئ كما استدم على نطاق واسع جدا في علاج أمراض الجهاز الهضمي كافة من الغثيان والقيء مروراً بعسر الهضم والإمساك والإسهال حتى القرحة والتهاب الرذب، والتقلصات المعوية والمعدية والمغص، فهو ملطف للجهاز الهضمي بالكامل، كما أن له تأثيراً مضاداً للالتهاب ومسكناً للألم فيعمل على علاج التهابات اللثة والأسنان والتهاب المفاصل والروماتيزم، بالإضافة إلى أنه مطهر رائع للجلد فيستخدم في حالة القروح والحندوش والخراريج الجلدية، كما يستخدم البابونج لعلاج الحساسية الجلدية كالطفح الجلدي والهرش والحكة عن طريق تدليل مكان الإصابة بزيت البابونج أو عصير الأوراق الطازجة، وأيضا يعالج الثورم والانتواءات والكدمات والإصابات الرياضية كما استخدم البابونج كحمام عين يعالج شحاذ العين والتهابات المتحمة وباعتباره مضاد للهستامين (Antihistaminic) يعمل على علاج الشرى والإرتكاريا، ويساعد على علاج الصداع والصداع النصفي وآلام الجسد ويستخدم على نطاق كبير في علاج أمراض الشيخوخة ويحتوي البابونج على اليبسبولول (Bisabolol) والشامازولين (Chamazalene)، وكل ذلك يستخدم في علاج جفاف الجلد والصدفية، حيث يحتوي على الفلافونويدات أيضاً (Flavonoids) فيعطي الجلد رطوبة وجمالا وصحة وحيوية، كما أنه البابونج عشب قاتل للفطريات وخاصة الكانديدا وهو أيضاً مصدر للبكتريا؛ ولذلك يستخدم في علاج قدم الرياضي والثينيا والالتهابات الناتجة عنها.

**ملحوظة تحذيرية:** لاحتوائه على حبوب اللقاح فإنه قد يسبب حساسية لدى

بعض الأشخاص.

## الباقلاء (Fava beans)

الاسم العلمي: *Vicia faba*؛

الباقلاء عشب غني بالليسيثين (Lecithin) وهو مكون أساسي داعم للمخ؛ ولذلك يعالج أمراض الذاكرة والزهايمر، ويعمل على تنظيم الدورة الدموية للمخ ويمتص السكته الدماغية والجلطات وغيرها.

كما يعالج الشلل الرعاش (Parkinson's)؛ لأنه واحد من أهم وأفضل المصادر الطبيعية لمادة (إل-دوبا L-dopan) وهي المادة التي يتكون منها ألدوبامين (Dopamine) في المخ وهي العلاج الأساسي لهذا المرض، كما تحتوي على الكولين (Choline) وهي مواد تقي المخ من هذا المرض، كما أن الباقلاء غنية بالألياف التي تمنع الإمساك وهي مشكلة مزمنة في الشلل الرعاش، تستخدم الباقلاء أيضًا في علاج مشاكل الانتصاب عند المصابين بالعجز الجنسي، حيث إنه يؤدي إلى تطويل فترة الانتصاب وأيضا هو مثير جنسي.

ملحوظة تحذيرية: قد تسبب الحبوب الانتفاخات وتكون الغازات.

يفضل شرب الكثير من المياه عند استخدامه

## بذر قطنونا (Psyllium)

الاسم العلمي: *Plantago evate*؛

عشب مفيد في علاج الإمساك والإسهال حيث إنه غني بالهلام النباتي يمتص كمية من المياه في الأمعاء ويعطي كتلة حجمية أكبر للبراز فيعالج الإسهال ويسرع من الزمن الموقوف الذي تقضيه الفضلات في الأمعاء؛ وبذلك يعالج الإمساك ولأجل محتواه المرتفع من الألياف يستخدم في علاج التهاب الرذب والتهابات الأمعاء الغليظة والقولون وعلاج البواسير (حيث تقلل الألم والهرش والتزيف وتحسين وضع التبرز)، وتستخدم كطارد للسموم ومنق للدم، ولتزيق الأنسجة المنهيجة.

ملحوظة تحذيرية: لا تستخدم مع الحوامل والمرضعات والأطفال.

## البرسيم الحجازي (Alfalfa)

الاسم العلمي: *Medicago sativa*:

ويطلق عليه (الفصفصة) وهو عشب يستخدم أساسا كغذاء للمواشي، وهو يفيد في حالات تكوين وإفراز وإدرار اللبن لدى المرضعات، والعشب الثابت يحتوي على الأستروجين النباتي (Phytoestrogens) وينصف من داء البطان الرحمي ويقي من سرطان الرحم، كما يستخدم في علاج أعراض سن اليأس وجفاف المهبل، ويستخدم في تنظيم معدلات السكر بالدم من خلال الإبقاء على المستويات المنخفضة له، ويستعمل في تقوية جهاز المناعة، ويساعد على بناء العضلات وزيادة الوزن كما أنه يعالج غثيان الصباح ورائحة الفم الكريهة.

ملحوظة لحذيرية: قد يسبب اضطرابات بالمعدة.

## البرغموت (Bergamot)

الاسم العلمي: *Manarda fistulosn*:

يحتوي البرغموت على مركب الجيرانيول (Geraniol) المانع للتسوس والمخفض لالتهابات اللثة ويحتوي أيضاً على مطهرات للفم فيستعمل في علاج البخر ورائحة الفم السيئة، كما أن مستخلصه الزيتي يعالج القوباء المنطقية، يمكن الحصول عليه في صورة أوراق جافة تغلي بمقدار ملعقة من العشب الجاف لكل كوب ماء ساخن.

## البرقوق (Prune)

الاسم العلمي: *Prunws dulcis*:

تستخدم فاكهة البرقوق بمحتواها العالي من الألياف في علاج الإمساك والتهابات الرئتين والتهابات القولون المختلفة، وعصير البرقوق يستخدم في نطاق واسع لعلاج أمراض المعى الالتهابية والمشاكل المتسببة عن الإمساك.

## البركولي (Broccoli)

الاسم العلمي: *Brassica oleracea*:

يحتوي عشب البركولي على عدة مركبات كيميائية تقلل من ضغط الدم المرتفع، كما أنه يحتوي على مضادة الأكسدة الجلوتاثيون (Glutathione) ولذلك فهو يطيل عمر الخلايا ويعيد إليها شبابها ويمنع الشقوق الشاردة من تدمير الجسم، ويستعمل في علاج حالات التهابات المفاصل والعظام وآلام العضلات، ويحتواء عناقيد البركولي على كميات كبيرة من البيتا كاروتين (Beta- Carotene) يعمل على الوقاية من أمراض الشيخوخة، ويعالج الأمراض المصاحبة لها، ويحتوي هذا العشب على مادة تسمى الأيز وثيوسيانات (Isothiocyanates) وهي مواد تساعد على منع الغدة الدرقية من إنتاج الهرمون بكميات كبيرة مما يعالج زيادة إفراز الغدة (مرض جرافز) تؤكل عناقيد البركولي أو تجفف أوراقها ويعمل من مسحوقها شراب عشبي.

## البصل (onion)

الاسم العلمي: *Allium cepa*:

يعتبر البصل مضاداً حيوياً واسع المجال مضاداً للبكتريا والفيروسات والطفيليات والفطريات؛ ولذا يستخدم في علاج حالات الالتهابات الناتجة عن العدوى الميكروبية أيا كان مصدرها يستخدم زيت البصل في خفض ضغط الدم المرتفع وخفض مستويات السكر المرتفعة ويقي الشبكية من مضاعفات هذين المرضين على العين، ويقي من المياه البيضاء (الكترأكت) ويعالج حالات الالتهاب الرئوي والتهاب الشعب الهوائية، ويستخدم كمكمل غذائي في علاج الدرن (السل)، ويعالج المشاكل المزمنة للجهاز الهضمي وكونه مضاداً للفيروسات يستخدم في علاج الإيدز والحلا التناسلي والثآليل، كما يعتبر البصل من أفضل مرطبات الجلد الطبيعية إذ يحتوي على الكيرستين (Quercetin) وهو مركب له قدرة هائلة في ترطيب وتنعيد الجلد، ويحتوي قشر البصل على مادة الكورستين الذي تستخرج منه صبغة تعالج الجرب، ويوضع

مباشرة على الحروق والالتهابات السطحية للجلد كالحُدوش والجروح فيعمل على تطهيرها وعدم إصابتها بالعدوى، وتحتوي قشرة البصل أيضًا على مواد تزيد من قدرة الأوردة وتستخدم في علاج الدوالي والبواسير فتخفف من الألم وتمنع الهرش والحكة، والبصل يستخدم كذلك في الوقاية من العديد من الأمراض كتزلات البرد والأنفلونزا والأمراض الخطيرة كأمراض الكبد وأمراض القلب وحتى السرطان، يؤكل البصل بعد طهوه طهيًا جيدًا (كله بقشره) ثم تُلقي القشرة ويشرب الحساء مع أكل البصل.

### البطاطا البرية (Wild yam)

الاسم العلمي: *Dioscorea villosa* :

يساعد هذا النبات في تخفيف الألم والالتهابات في حالات التهاب الرذب، حيث تعمل البطاطا البرية كمضاد للالتهاب وباسط للتقلصات، في أجزاء الجهاز الهضمي، كما تستخدم في طب النساء في حالات البرود الجنسي عند السيدات وفي سن اليأس حيث تحتوي طلائع البطاطا البرية على الأستروجين النباتي، وهي بذلك أيضًا تعالج جفاف المهبل والتهاباته بعد انقطاع الطمث، ويستخدم في حالات الرغبة في تكبير الثدي لاحتوائه على الديوسجينين (*Diosgenin*) يستخدم بإزالة اللحاء الخارجي للجزور ثم استخدام الجزء الداخلي بضميره في الحلاط.

### البطاطس (Potato)

الاسم العلمي: *Solanum tuberosum* :

توضع شرائح البطاطس الطازجة على شحاذ العين لعلاجها كما تستخدم في علاج كدمات العين، وبعض الالتهابات القشرية للجلد.

### البقدونس (Parsley)

الاسم العلمي: *Petroselinum Crispum* :

يحتوي البقدونس على الأستروجين النباتي (*Phytoestrogen*)، وله تاريخ

فولكلوري في علاج تقلصات الدورة الشهرية وزيادة الرغبة عند النساء وعلاج البرود الجنسي لديهن كما أنه يستخدم في تسهيل عملية الولادة فهو يحتوي على مادة الأبيول Apiole التي تحفز الرحم للانقباض والبقدونس مدر للبول مما يمنع تكون الحصوات بل ويعالج حصوات الكلى بعدم تركيز البول لتكوين الأملاح، ولاحتوائه على الزنك يعالج راحته العرق ولاحتوائه على اليخضور يعالج راحته القم البيئة وهو منعش للفم، مهز للأسنان، كما أن البقدونس من مضادات الهستامين (Anti Histamini) فيعالج حالات الشرى والأرتكاريا والحساسية الناتجة عن انطلاق من الهستامين في الدم وإطلاق تأثيراته ويعالج عدوى المثانة والتهاباتها وأعراض حرقان البول وتقطعه وتقضي أوراقه الخضراء أو مسحوقها الجاف على الكدمات السوداء والزرقاء في الجلد المتخلفة عن الإصابات، وتستخدم الأمهات المرضعات لزيادة إدرار اللبن وزيادة جعله مستساغاً يجذب الطفل الرضيع ولغناه بالبورون (Boron) يعمل على علاج هشاشة العظام وخشونتها ولغناه بالفلورين (Florin) يعمل على تقوية الأسنان ومنع تسوسها تمضغ أعواد البقدونس أو تؤكل أوراقه الخضراء.

ملحوظة لحذيرية: تحيد عدم استعمال الحوامل له.

### بقلة الخطاطيف (Celandine)

الاسم العلمي: Chelidonium majas:

تعتبر بقلة الخطاطيف من الأعشاب المهمة التي تحتوي على الإنزيمات المحللة للبروتينات مثل الكيليزيرير والسانجونارين؛ وبذلك تستطيع عصارتها علاج الثآليل والقضاء على السنط، وعلاج قشور الجلد والصدفية.

كما يستعمل كمقو للكبد ومادة تحمية من الالتهابات، ومن أضرار الفيروسات وتعالج أعراض حصى المرارة والكلى؛ وذلك لأن الكيليد من الموجود بها يعمل على تلطيف العضلات اللاإرادية الموجودة في القناة المرارية وفي الحوالب، كما يحسن من سريان الصفراء والتخفيف من آلام البطن، وتستخدم عند تخميرها كغسول ضد قشرة

الرأس والترطيب الجلد الجاف وعلاج البثور ومسار القدر، تستخدم الأوراق الطازجة أو عصيرها أو نقع أو غلي الأوراق الجافة لهذا العشب.

### البلسان (Elder berry)

الاسم العلمي: *Sambucus nigra*:

استخدمت عصائر البلسان في ثقافات مختلفة لعلاج التهاب اللوزتين والحنجرة والتهابات الزور والأغشية المخاطية، كما أن له أثرا مضادا للفيروسات حيث يستخدم في علاج الحلا وفي علاج الإيدز والبلسان مضاد للحصى وخافض لدرجة الحرارة، كما يعالج السعال ونزلات البرد والكحة والأنفلونزا وأمراض الجهاز التنفسي، حيث إنه منشط للجهاز المناعي، يستخدم مسحوق أوراقه الجافة في عمل مشروب عشبي بوضع ثلاث ملاعق صغيرة من الأعشاب الجافة إلى كوب ماء مغلي وشربه مع تحليته.

### البلقاء المتعاقبة (Tea tree)

الاسم العلمي: *Melaleuca*:

يعتبر زيت البلقاء المتعاقبة مطهراً فعالاً يستخدم في حالات عدوى الجلد أو الأذن بوضع قطرات بعد خلطها بزيت نباتي وتخفيفها، كما أن له خاصية مطهرة ملموسة للثة والقروح الأكلة والباردة.

كما أن البلقاء لها تأثيرات ضد الكانديدا، فهناك مركب في زيت البلقاء هو التربينين 4-أول (Terpinen-4-ol) هو المسئول عن فعالية هذا العشب ضد التهابات المهبل وتقوم بنفس الدور الذي يقوم به الميكوستاتين، ويستخدم كمطهر ضد الجرب ولغثة والتهابات الجلد الفطرية والحدوش والحرايريج والجروح، وقدم الرياضي، وعضات البق والحروق، ويعتبر أكثر فعالية من صبغة اليود والميكروكروم في هذا الشأن كما تعالج البلقاء قشر الرأس لاحتوائها على مواد تسمى تير بينيس (Terpenes)

تخترق الطبقات العليا من فروة الرأس وتحمل نشاطها المؤثر إلى الطبقات العميقة فتقوم بتطهيرها وعلاج القشور والفطريات.

تستخدم زيوت البلقاء المخففة بأحد الزيوت النباتية بفضّل زيت الزيتون أو زيت اللوز.

ملحوظة تحذيرية: الزيت مستخلص مركّز جداً ولذلك فهو سام حتى في الكميات الصغيرة، لا يستخدم عن طريق الفم.

### البلميط المنشاري (Saw palmetto)

الاسم العلمي: *Serenoa repens*:

يستخدم البلميط المنشاري كمسّط للنساء ولإستعادة الحيوية حيث إن مركبات البيتا ستيرول (Beta sitosterol) لها تأثير منبه للرغبة الجنسية عند النساء فيعالج البرود الجنسي وفي حالات الرجال يسبب أنكماش حجم البروستاتا فيعالج تضخم البروستاتا ويحل مشاكل التبول (الحرقان، تقطيع البول، تغيير لونه، تركيزه، عدم قوة سريانه) كما يحتوي على مادة تمنع عمل الإنزيم الذي يحول التستوستيرون إلى دايهيدرو تستوستيرون تعمل على علاج الأورام الحميدة في البروستاتا وهذا الفعل أيضاً يعمل على منع الهرمون الذي يسبب تساقط الشعر فيعالج الصلع، كما يعالج اعنة وفقدان الرغبة الجنسية لدى الذكور أي أنه عشب الرجال والنساء على حد سواء، وفي ناحية أخرى هو يخفف من احتقان الأنف والتهاب الشعب والسعال والربو يتوفر البلميط في صورة ثمار طازجة وثمار مجففة وصبغات ومستخلصات عشبية.

### بنديق الساحرة (Witch hazel)

الاسم العلمي: *Hamamelis virginiana*:

يعد هذا العشب قابض وملطف ومبرد مما يساعد على تخفيف الألم والهرش،

يستخدم في علاج أمراض الأوردة كالبواسير والدوالي، حيث يقوم بتقويم الأوعية الدموية ويقوم بعلاج الإصابات الجلدية والارتشاح والأوديميا (يستخدم موضعياً من الخارج) ويستخدم في الحروق البسيطة وسعفات الشمس تستخدم أوراقه وزهوره الجافة في عمل غسول عشبي يستخدم موضعياً.

### البيلسان (*Horse balm*)

الاسم العلمي: *Monarda pumcrata*:

يحتوي البيلسان على مركب الكارفاكروول (*Carvacrol*) وهو المركب الذي يثبط تفكيك الإستيل (*Acetyl choline*)؛ وبالتالي يقي الجسم من مرض الشلل الرعاش والزهايمر، والأمراض التي تتعلق بالذاكرة، كما أن البيلسان يعبر الحاجز الدموي المخي (BBB) يحتوي البيلسان أيضاً على الثيمول (*Thymol*) وهو مادة مطهرة تستخدم في تطهير الجروح والخدوش الجلدية، كما يحتوي على المنثول (*Menthol*) وهي مواد مضادة للتجلط وتعمل على علاج الدوار وحالات وعك الارتجاع من نقص الأكسجين.

### حرف التاء

### الترنجان: (*Lemon balm*)

الاسم العلمي: *Melissa officinalis*:

معروف أيضاً باسم «مليسا» وقد اعتبرته اللجنة (E) الألمانية مهدئا وملطفا للمعدة، له تأثيره المهدئ الذي يعود أساساً على مجموعة من المواد الكيميائية في الصفات تسمى التيربينات (*Terpenes*)، ويظهر الترنجان خصائص مضادة للفيروسات والمفيدة في خلايا الالتهابات التناسلية لوجود حمض التنيك (وهو من مواد تسمى متعددة الفينول (*Polyphenol*) وهي بذلك تعمل على اختلال مواقع خلايا الجسم الخاصة المستقبلات الفيروسي وتمتص الفيروسات من احتلال الخلايا، كما

يحتوي الترنجان على مواد تساعد في علاج الأرق، ويحتوي على فيتامينات مضادة للأكسدة تعمل على تقوية جهاز المناعة، ويساعد هذا العشب في علاج الصداع النصفي ويعالج فيروس القوباء (الهربس Herpes) ومن فوائده أنه يقلل مستويات الدم والغدة النخامية للهرمون المحفز للغدة الدرقية، ومن ثم فإنه يقلل إنتاج هرمون الغدة ويستخدم لعلاج مرض جرافز أو زيادة إفراز الغدة الدرقية يستخدم كمشروب عشبي وككمادات في حالة الهربس والحلأ والإصابات التناسلية.

### التفاح (Apple)

الاسم العلمي: *Malus domestica*:

قلب ثمرة التفاح مليء بالبكتين (Pectin)، وهذا ما يجعل التفاح يستخدم في علاج الإسهال، كما أن عصير التفاح يقوم بتطرية الكتلة البرازية بلطف فيعمل على علاج الإمساك أيضاً فهو له فعلاً مزدوجاً، ويستخدم خل التفاح في علاج التهابات المهبل وفي علاج رائحة الجسم السيئة، حيث إنه مطهر فعال ويستخدم أيضاً في علاج قشر الرأس والتهابات شعر الرأس.

يمكن استخدام الثمرة أو عصيرها أو خل التفاح المتوفر جاهزاً.

### التمر هندي (Tamarind)

الاسم العلمي: *Tamarindus indica*:

يستخدم كمشروب حلو المذاق، وله شهرة في أن يمنع الغيوبة الناتجة عن تناول الكحوليات والقلب السكري حول البن ويستخدم لصنع مشروب يعالج التهابات الكبد والكبد المتليف، كما يستخدم مشروب التمر هندي في علاج المساعدة في حالات سرطانات الكبد.

يستخدم القلب المجفف والثمار في عمل مشروب.

## التوت الأزرق (Blueberry)

الاسم العلمي: *Vaccinium*:

يحتوي التوت الأزرق على مواد تسمى البروسيانيرينات الأوليغوميرية (OPCs) اختصاراً لـ (Oligomeric Procyamidins) وهي تمنع تحلل بعض الأنسجة مثل الغشاء العصبي المحيط بالألياف العصبية كما أنها تمتع بنشاط مضاد للالتهاب يمكن أن يخفف أعراض التصلب العصبي وتوجد به مادة الأربوتين (Arbutin) وهي مركب كيميائي يعمل كمضاد حيوي ومدر للبول ويساعد على التخلص من الماء الزائد، ويقلل من التصاق الأشريشيا العفوقية بجدار المثانة وهو بذلك يستخدم في علاج عدوى المثانة (Bladder infection) ويمنع احتباس البول، وكونه مدرّاً للبول فهو بذلك يمنع تكون أملاح أو حصوات بالكلية والحوالب، يمكن عمل مشروب عشبي من العشب الجاف.

## التوت الشوكي (Black berry)

الاسم العلمي: *Rubus*:

ويسمى أيضاً التوت الأسود، به مادة قابضة تحتوي على التانين (Tanin) وهو يستخدم في علاج الإسهال وعلاج التهاب اللوزتين كونه مضاد للالتهاب خاصة في الأغشية المخاطية.

يمكن عمل مشروب من الأوراق الجافة.

## توت العفة (Chaste berry)

الاسم العلمي: *Vitex agnus-castus*:

يقوم توت العفة بتقليل مستوى البرولاكتين (Prolactin) في دم السيدات مما يعالج مشكلات انقطاع الطمث (Amenorrhea) كما تستخدم ثماره في اضطرابات الدورة الشهرية وآلامها، بالإضافة إلى أنه ينظم مستوى الهرمونات النسائية وهو لذلك مهم جداً لفترة ما يسمى بسن اليأس لدى السيدات؛ لأن له نشاطاً إستروجينياً مفيد

فهو يزيد من إفراز الهرمون الذي يؤدي للتبييض بينما يقلل الهرمون الذي ينشط البيضة، كما يزيد من إفراز البروجسترون وبالتالي يعالج متلازمة ما قبل الحيض وهي أعراض ما قبل الدورة من توتر وقلق وتقلب المزاج وتستخدم أوراق وأزهار وثمار توت العنفة في زيادة تدفق اللبن من الثدي الأم وحل مشاكل الإرضاع.

متوفر في صورة أعشاب جافة وصبغات، ويمكن عمل مشروب ساخن منها.

### توت العليق (Raspberry)

الاسم العلمي: Rubusidaeus

يستخدم لتخفيف تقلصات الرحم، حيث إنه يرخي الرحم، يمكن استخدام لتأعب الدورة ومتاعب الحمل حيث يقلل من استثارة الرحم أثناء الحمل العنصر الفعال في توت العليق هو البكتوجينول (Pycnogenal) وهي المركب المستخدم في علاج اضطرابات الدورة الشهرية أيضا، ويزيل من أعراض غثيَّات الصباح لدى السيدات الحوامل كما يعمل على تثبيت الرحم فهو يستخدم في استقرار الحمل حتى نهايته لدى السيدات اللاتي يعانين من الإجهاض المتكرر، ويستخدم في علاج دوام الحركة والقيء الناتج عنه، كما يستخدم على نطاق واسع في علاج مشاكل الخصوبة لدى الرجال.

يتوفر في صورة أعشاب جافة يصنع منها مشروب عشبي.

### التين (Fig)

الاسم العلمي: Ficus Carica

يحتوي التين على إنزيم محلل للبروتين يعرف باسم الفيسين (Ficin) يستخدم الدماغ النازل من الثمرة في علاج الثآليل (السنط)، ويستخدم لحم الثمرة نفسه في علاج البثور ومسمار القدم (جلد ينمو في جلد أصابع القدم) كما يستخدم في علاج البواسير والأمراض التنزفية.

## حرف الثاء

### الثعبان العجوز (Snak root)

الاسم العلمي: Polygala senega:

يستخدم هذا العشب كطارد للبلغم، كما أنه آمن وفعال في علاج مرض انتفاخ الرئة والنزلات الشعبية ونزلات البرد والأنفلونزا ومزيل لاحتقان الزور وملطف للحلق، يضاف ملعقة صغيرة منه إلى كوب ماء مغلي ويشرب ثلاث مرات يومياً.

### الثوم (Garlic)

الاسم العلمي: Allium sativum:

الثوم مضاد حيوي واسع المجال له خواص مضادة لجميع الميكروبات التي تغزو الجسم (البكتريا - الفيروسات - الطفيليات - الفطريات)، كما أنه محفز لجهاز المناعة ويعمل على تنشيط المناعة الذاتية ويحتوي على مادة (Allicin) وهي تعمل كمضاد حيوي قوي في الدم يعمل الثوم كخافض لضغط الدم ومانع لتجلطه، ويخفض نسبة الكوليسترول الرديء ويزيد من الكوليسترول المفيد؛ وبالتالي يعالج الذبحة الصدرية ويقوي القلب ويعمل على منع السكتة الدماغية ويبقي من بعض أنواع السرطانات خاصة سرطانات الجهاز الهضمي مسكن للألام الناجمة عن لدغ الحشرات ورائحته طاردة لجميع الحشرات يخفف أعراض نزلات البرد والأنفلونزا ومشاكل القنويات التنفسية عن طريق تنشيط انعكاسات العصب الحائر (Vagus nerve) لإفراز المزيد من المخاط كما تمنع التهابات الأغشية المخاطية واحتقانها، ويعالج الثوم السسل والصداع النصفي والعدوى الفطرية المختلفة والمتنوعة ويستخدم في علاج أمراض الشيخوخة، وفي فترة النقاهة بعد العمليات وتقطير زيت الثوم في الأذن يعمل على تسكين آلام الأذن، وعلاج العدوى البكتيرية والفطرية، وصرف السوائل تسبب الألم، ويعمل على علاج خرايبج وخذوش وجروح الجسم بأنه يمنع عدواها وتلوثها ويشفي

أورامها ولعمله كمضاد فيروسي يعالج أمراض مثل الخلا التناسلي والإيدز، حيث يقلل من انتشار الفيروس ويمنع تدميره للجسم، كما أنه يخفض لزوجة الدم وفي الجهاز التنفسي يعالج التهاب الجيوب الأنفية واحتقان الزور والتهاب الشعب الهوائية والربو والالتهاب الرئوي والتهاب اللوزتين، وهو يصل برائحته إلى جميع أجزاء الرئة والتي تخرج مع الأنفاس وفي الجهاز الهضمي هو طارد للديدان ومضاد للقرحة ومنظف ومطهر للأمعاء كما يحتوي على الكيرستين (Cuercetin) فهو يعالج الحساسية والشرى والأرتكاريا وفي أمراض النساء يعالج التهاب المهبل بتناوله أو بعمل ملعقة من عصير الثوم وإضافتها إلى الماء كدش مهلي، فهي تقتل الكانديدا البيضاء (داء المبيضات) وتعالج الفطريات بشكل نهائي ويساعد على الإرضاع وهو ضابط لتوازن السكر بالدم بتحكمه في مستويات السكر، ويساعد على علاج أعراض وعك الارتقاع من الصداع والعطش والدوار والزعزعة وتزايد النضات وضيق النفس، يتوفر الثوم في صورة فصوص طازجة ومجففة أو مسحوق الثوم أو زيت الثوم أو المكملات الغذائية، ويدخل في كثير من الوجبات المطهرة والمنظفة للدم.

ملحوظة تحذيرية: الكميات الكبيرة منه قد تطيل الزمن اللازم لتجلط الدم.

### الثوم المعمر (Chives)

الاسم العلمي: Chives sotivum:

يحتوي على الأليسين (Allicin) النباتي الذي وجد أنه يخفض ضغط الدم ويقلل من مستوى الكوليسترول بالدم، ويمنع حدوث بعض السرطانات وهو مضاد حيوي، ويستخدم الثوم مع فيتامين (ج) ليساعد على امتصاصه متوفر في صورة نبات طازج أو أعشاب جافة.

## حرف الجيد

### الجزر الأصفر (Yellow root)

الاسم العلمي: *Xanthorrhiza simplicissima*:

يعمل الجزر الأصفر كمضاد حيوي حيث يعمل على مقاومة بكتريا *H. pylori* فهو بذلك يستخدم في علاج الحموضة المعدية، التهابات جدار المعدة والارتجاع المرئي وأنواع القرحة المعدية والمعوية، كما أنه يستخدم كمهدئ، يتوفر عشب الجزر الأصفر في صورة أعشاب جافة وصفغات.

### الجزر الأحمر (Red root)

الاسم العلمي: *Ceanothus americana*:

يستخدم في علاج التهاب الحلق والتهاب اللوزتين والسعال والقلاع بالجزر الأحمر مواد التانينات وهي مواد فعالة في كونها مواد قابضة، تعمل على منع احتقان الدم في الأجزاء الملتهبة كما يعمل كمضاد حيوي بكتيري، يتوفر في صورة أعشاب جافة وصفغات.

### الجزر الأكلة (Canker root)

الاسم العلمي: *Coptis granlandica*:

يستخدم (ويظهر هذا من اسمه) في علاج القرحة الأكلة *Cankor Sores* والتي تظهر في الفم والشفتين فهو يحتوي على مواد كيميائية قابضة ومطهرة تساعد على علاج الجروح والعدوى، تصنع من هذا العشب غسول للفم بتقع الأعشاب الجافة في ماء مغلي وتركه ليبرد ويغزر به الفم، كما توضع أوراقه الخضراء لعلاج الفقاقيع التي تظهر بداخل الفم.

### جذر الثعبان (Snake root)

الاسم العلمي: Rauwolfia serpentine:

يحتوي على مادة البرززين (Reserpine) وهي مادة توسع الأوعية الدموية، يعالج جزر الثعبان أمراض الضغط، كما يعالج مرض رينود (Raynaud's) وهو مرض سببه ضيق وانقباض الشرايين الصغيرة.

تستخدم أوراق العشب وجذوره الجافة في عمل مشروب عشبي.

### جذر السهم (Arrow root)

الاسم العلمي: Maranta arundinacea:

تستخدم جذور السهم (الأوراق والسيقان والجذور) العشب كله في عمل مسحوق يستخدم كبودرة موضعية في علاج الفطريات الجلدية عامة خاصة التينيا بأنواعها، تينيا أصابع القدم وتينيا الفخذ والأجناب والرقبة.

### الجذور الدموية (Blood root)

الاسم العلمي: Sanguinaria officinalis:

يحتوي هذا الشعب على مركب السانجورين (Sanguinorine) وهو مركب يعمل على تقليل كمية مسطحات الأسنان؛ وبالتالي يقلل من كمية الرواسب على الأسنان، ويمنع التصاقها ولذلك فهو يعالج تسوس الأسنان والتهاب اللثة كما أنه يحتوي على مركب اليكليريدين (Chelerythrine) وهو إنزيم محلل لبروتينات فيستخدم في علاج التآكل (السنط).

متوفر في صورة غسول ومعجون للضم وفي صورة مستخلص ومشروب لعلاج التآكل.

## الجزر (Carrot)

الاسم العلمي: *Daucus Carota*:

يستخدم الجزر في علاج ارتفاع ضغط الدم (Hypertention)، وبما أنه يحتوي على الهلام النباتي فهو يستخدم في علاج الإسهال، واستخدمت جذوره كمحفزة للحيض وكمانع للحمل؛ لأن بذور الجزر تمنع التصاق البيضة المخصبة بجدار الرحم، والجزر كما هو معروف ومشهور غني بفيتامين (A) فيستخدم في حالة التجاعيد والكرمشة وجفاف الجلد لتأثير فيتامين (A) على نمو ورطوبة الجلد، كما يحتوي على مواد مضادة للاكسدة (البيتا كاروتين Beta Carotene) وهو بذلك يحفز لجهاز المناعة ومانع للسرطان والأورام الأخرى، ولاحتوائه على الكاروتينويدات (Carotenoides) فهو يساعد في حالات التوقف عن التدخين، ويساعد في الوقاية من السكتة الدماغية.

يحتوي الجزر أيضاً على البكتين (Pectin) وهي مادة من الألياف النباتية التي تخفض من الكوليسترول الرديء وتزيد من كفاءة الكوليسترول الجيد، ويستخدم الجزر كمكمل غذائي وفي حالات الجلد من التهابات وحب الشباب وحروق الشمس واللسع وفي حماية خلايا الكبد من مشكلات التليف والالتهاب الوبائي والتشمع ومن أشهر ما يذكر عن الجزر أنه مقو للنظر وبقي أيضاً من خطر المياه البيضاء (Cataract) تستخدم ثمار الجزر كاملة أو عمل عصير الجزر ويشرب مع الوجبات.

## الجنجيانا (Gentian)

الاسم العلمي: *Gentiana officinalis*:

للجنجيانا تأثير ملحوظ على أمراض الحموضة وزيادة تأثير الحمض على جدار المعدة والمريء، تساعد في علاج الارتجاع المرئي وتقي من حموضة المعدة وتساهم في عملية الهضم وتزيد الجنتيانا من إفراز اللعاب وفي قصور الغدة الدرقية (Hypothyroidism) فإن نبات الجنتيانا له مواد تنظم وظيفة الغدة الدرقية، يستخدم النبات كعشب جاف في عمل مشروب أو تضاف نقط من خلاصته على المشروبات المفضلة.

## الجنسنج (Ginseng)

الاسم العلمي: Panax:

يعرف الجنسنج بأنه ينوع حياة ويشتهر في كون نشط للطاقة المستهلكة ويستخدم الجنسنج في مناحي واسعة في طب الأعشاب، ولكن نبات الجنسنج اشتهر بكونه مشطاً جنسيا للرجال، بل ولل سيدات على حد سواء فهو يقوم بدوره كمثير للذكور وزيادة القدرة على الأداء الجنسي، ويقوم كذلك بعلاج البرود الجنسي عند السيدات وزيادة الرغبة لديهن، ويستخدم في نطاق واسع في دعم الشهية والهضم واستعادة الطاقات وفي أمراض الإرهاق المزمن والشيخوخة وبناء الصحة التناسلية وعلاج العقم وكبح الإحساس بالتعب والوهن ونقص الطاقة، وقلّة القدرة على التركيز. ويحسن من أداء الرياضيين، ويستعمل كمنشط للذاكرة ولتخفيف الأضرار الناجمة عن التوتر، ويزيد من ردّ الفعل المناعي في الجسم عن طريق تنشيط الأجسام المضادة، يتوفر في صورة مسحوق يصنع منه مشروب عشبي أو خلاصة.

ملحوظة تحذيرية: قد يسبب الجنسنج الأرق والصداع أو الطفح الجلدي وفي استخدام خلاصة قد يرفع من ضغط القلب، ويزيد خفقان القلب، وقد يؤدي إلى التزيف الرحمي.

## الجنكة (Ginkgo)

الاسم العلمي: Ginkgo biloba:

تعمل الجنكة بيلوب على استرخاء الأوعية الدموية وهي تزيد من الأداء الجنسي الذي ومضاده للعجز الجنسي ومفيدة لمرض الزهايمر وفقد الذاكرة قصير الأجل، وتعالج الاكتئاب، وتحمي غشاء الخلايا من التلف الناتج عن الشوارد الحرة، إذ تعمل كمضاد للأكسدة، وهي تحسن من التركيز والتذكر، وتزيد من تدفق الدم إلى الأجزاء المهمة من الجسم كالمخ (الدورة الدموية للمخ) فتستخدم في أمراض الشيخوخة خاصة السكتة المخية والصدمة العصبية، وتعالج التهاب الجيوب الأنفية وأعراض

الجهاز التنفسي، وهي بدورها في الدورة الدموية تساعد على تدفق الدم للشبكية لتساعد في علاج الأعراض الجانبية لمرض السكر، ويحتوائها على مادة الجنكوليدات (Ginkgoloids) تضاد عمل العامل المنشط للصفائح (Platelet Activating Factor) هذا العامل المساعد في تفاعل الحساسية والربو والالتهابات، وبهذا يعالج الحساسية ويعالج الدوار الحركي، وبعض أمراض الأوعية الدموية كالدوالي والتجلط وبعضهم في الأمراض العصبية كالشلل الرعاش والزهايمر وأراض الذاكرة والمزاج والصداع، كما يعالج طنين الأذن.

ومن وظائفه الرائعة أنه ينظم ضربات القلب، حيث إنه يحسن من تدفق الدم لعضلة القلب وبالتالي يزيد إمداده بالأكسجين فيخفف من عسر التنفس وألم الصدر، وبتأثيره على الأوعية الدموية فهو يوصل الدم إلى كل مناطق الجسم فيساعد على التخلص من آلام مرض رينود وتوصيل الدم إلى الأطراف كما يعالج القروح خاصة قروح الساقين (القروح الناشئة من عدم وصول الدم إلى المناطق المصابة) وهو أيضاً يعالج مشاكل الانتصاب العضوية التي ترجع إلى عدم توارد الدم إلى العضو الذكر أو توارده بشكل غير كامل؛ لأن تدفق الدم إلى القضيب يعمل على الانتصاب، ويعالج أيضاً أمراض تصلب الشرايين وضيقها نتيجة أمراض كارتفاع مستوى الكوليسترول بالدم، وأخيراً فهو يستخدم في الوقاية من السرطان وغيره من الأمراض المزمنة، تتوفر الجنكة في شكل مساحيق ومكملات غذائية.

**ملحوظة لحديرة:** الجرعات الكبيرة تسبب الإسهال والقيء، واضطرابات الهضم وبعض التوتر النفسي.

### الجوتوكولا (Gotu Kola)

الاسم العلمي: Centella asiatica

تستعمل كغذاء للمخ لتنشيط الذاكرة والتغلب على الإرهاق الذهني وإعادة ضغط الدم إلى طبيعته، وتعتبر من مقومات الأعصاب وكمحافظ على الأداء الذهني،

وباحتوائه على حمض أسباتيك (Aialic) يحفز تكوين النسيج الضام الواجب تكونه لالتئام الجروح والاستخدام الموضعي لخلاصته أثبتت فعاليته في علاج الجروح وترقيع الجلد والشق الجراحي وحتى الفرغرينا والحروق والإكزيما فهو أيضا ينشط إنتاج الكولاجين وهو مفتاح مداواة الجلد؛ لأن الكولاجين (Collagen) هو البروتين الذي يشكل العنصر الأساسي في تكوين الجلد، والجوتوكولا مفيد في علاج مشاكل الدورة الدموية في الأطراف السفلية والتي تشمل عدم كفاءة الإمداد الوريدي واحتجاز الماء في الكاحل وتورم القدمين والدوالي كما تحتوي هذه العشبة على الأستياكوسين وحمض الماديكاسك (Madecassic) وهما يستعملان في تقوية الذاكرة وعلاج أمراض الشيخوخة وهي متوفرة كجوز جاف أو كصبغة أو عشب (أوراق) جافة وأيضا أوراقه الخضراء توضع على السلطات الأطعمة، ويمكن عمل مشروب عشبي مغلي من أوراقه، أو غسول مركز لاستخدامه موضعيا على القروح والحروق والجروح.

**ملحوظة تحذيرية:** لها تأثير مخدر.

يجدر استعمالها للأطفال والسيدات الحوامل.

### الجوز (Walnut)

الاسم العلمي: Fuglans؛

يحتوي الجوز على مادة (جوجلون) وهي مفيدة في علاج الجرب ورغم أن الجوز يحتوي على مركبات دهنية واضحة إلا أن به مادة السيروتونين (Serotonin) وهي مادة تعمل على الإحساس بالشبع وبالتالي فهو يستخدم في علاج السمنة وأيضا يستعمل في علاج أمراض الشيخوخة وما يلازمها من إرهاق وإحساس بالتعب ومشاكل الذاكرة والمشاكل العصبية وأيضا يستخدم لعلاج العديد من الاضطرابات الخاصة بالغدد ومنها مشاكل الغدة الدرقية، كما تستخدم أوراقه في علاج الالتهابات الجلدية السطحية، ويحتوي الجوز على فيتامين (هـ) وهو من مضادات الأكسدة وعلى معدن السليسيوم والذي يزيد من الاستفادة من فيتامين (هـ) الموجود به وبهذه الخاصية

يعالج المياه البيضاء بالعين.

يتوفر الجوز كثمار ويستخدم أيضاً عصيره، ويمكن صنع مشروب عشبي منه أو استخدام منقوعه في الالتهابات الجلدية.

### الجوز البرازيلي (Brazil rut)

الاسم العلمي: Berthoethier excelsa:

الجوز البرازيلي غني بمادة (SAM) وهي اختصار إس-ادنيوسيل-ميثونين (S-Adenosyl-Methionire) وهي مادة كيميائية لها خواص مسكنة للألم ومضادة للالتهابات تشبه مادة الأيبوبروفين (Ibuprofen) الشهيرة، وتستخدم في علاج الالتهابات الروماتيزية وأمراض المفاصل والعظام وألم العضلات، كما يحتوي على مادة الأستيل كولين (Acetyl choline) وباحتوائه على الليشين والكولين فهو بذلك يستخدم في علاج الزهايمر وأمراض الشيخوخة والتركيز والذاكرة، ويحتوي الجوز البرازيلي على فيتامين (هـ) ومعدن السليسيوم وهي من مضادات الأكسدة فيستخدم في علاج المياه البيضاء، وكذلك يمكن استخلاص مستخلص من يستخدم في علاج الصدفية وغيرها من الأمراض الجلدية مثل الأكزيما.

يتوفر الجوز البرازيلي كثمار تستخدم أيضاً الثبات الجاف، ويصنع عصير أو مستخلص منه للأمراض الجلدية.

ملحوظة: قد يزيد الجوز البرازيلي من الوزن فعلى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل السمنة التقليل منه.

### الجوافة (Guava)

الاسم العلمي: Psidium:

تحتوي الجوافة على فيتامين (ج) وهي بذلك مفيدة في حالات النزلات كالأنفلونزا والبرد والجهاز التنفسي وتستخدم أوراقها المنقوعة والمغلية في علاج

السعال الجاف والمصحوب بيلغم وعلاج التهابات الجهاز التنفسي العلوي والأغشية المخاطية والتهاب الحلق والزور، وتستخدم الجوارفة كمكمل غذائي، وتستخدم في علاج الإسهال واضطرابات الهضم كما تعزز عملية الإخصاب في حالات عقم الرجال الناتجة عن الشذوذ في الحيوانات المنوية أو التصاقها، وتعتبر فاكهة الجوارفة غذاء ودواء وفاكهة آمنة، متوفرة في هيئة الثمرة والأوراق الخضراء والجافة لها.

ملحوظة تحذيرية: بذور الجوارفة قد تسبب الإمساك.

### الجوتة (Jute)

الاسم العلمي: Corchorus Olitorius

الجوتة من أفضل المصادر الطبيعية للفولات والفولات هي الصورة الطبيعية لحمض الفوليك (Folic Acid) وهي الفيتامين الذي يمنع العيب الخلقى في العمود الفقري المسمى العمود المشقوق أثناء الحمل وهو بذلك يستخدم كعلاج إجباري ومكمل غذائي ضروري للحوامل يأخذنه من الشهر الأول للحمل، ويجد قبل ذلك أيضا، ويستخدم أيضا لزيادة الخصوبة عند السيدات، وهو يستخدم أيضا في جميع أمراض الدم التي تكمن مشكلتها في الكرات الحمراء (RBCs)، حيث إنه يدخل في تكوين كرات الدم الحمراء فهو يستخدم في علاج الأنيميا الناتجة عن نقص الحديد والأنيميا المنجلية (Sickle cell anemia) وأنيميا الفول (Favism) وغيرها من أنواع الأنيميا.

### الخبهان (Cardamom)

الاسم العلمي: Elettaria Cardamomum

ظل العرب لقرون يضيفون الخبهان إلى القهوة في اعتماد أنه يبهبه النشاط الجنسي، وهو يبهبه الرغبة الجنسية ويبهبه الجهاز العصبي يضاف الخبهان إلى الشاي وإلى الحساء أيضا، مفيد في علاج حالات الإغماء وفقدانه الوعي الناتج عن نقص تدفق الدم

، اصل إلى المنخ، كما يعالج حالات التوتر العصبي والألم والإنهاك، الجبهان يحتوي على السيزيول (Cineole) وهو طارد للإفرازات المخاطية، ويعالج نزلات البرد . التهاب الحنجرة كما يحتوي على التربينين (Terpinen) وهي المادة المسئولة عن علاج لفطريات خاصة الكانديدا التي تصيب المهبل، كما يعالج أعراض الجهاز التنفسي السفلي ومنه انتفاخ الرئة (emphy sema)، ويساعد أيضاً على علاج الانتفاخات وعسر الهضم وأعراض الحموضة، وهو مطهر قوي ويزيل رائحة النفس الكريهة من الفم، ويستخدم الجبهان لزيادة النشاط والرغبة الجنسية، ويستخدم كمنشط جنسي لاحتوائه على مركبين يدخلان في هرمونات الذكورة، تستخدم العشبة نفسها (حبوب الجبهان) في المصنع أو تطحن وتوضع على الشاي والقهوة والسلطة والحساء.

### حشيشة الجوهرة (Jewel weed)

الاسم العلمي: Impatiens Capensis:

تستخدم في علاج البلوط السام (Poism Oak) والليلاب السام (Poism Ivy) والسام السام (Poism sumac) وهذه المواد السامة تسبب في طفح جلدي بشع ومستمر نتيجة الحساسية تجاهها، إن عصارة حشيشة الجوهرة مفيدة جداً في القضاء على الطفح الجلدي المتورم الناتج عن كيميائية هذه الحشائش السامة، ويستخدم في علاج الهرش الناتج عن أمراض الحساسية يستخدم عصير أوراقه مثل اللوسيون والغسل الموضعي.

### حشيشة الدينار (Hops)

الاسم العلمي: Humulus lupulus:

من الزهور المؤنثة المعمرة التي تشبه حبات العنب وتستخدم لعلاج التوتر والقلق، تحتوي على مادة ميشل بيوتينول (Methyle Butenal) وهي المادة ذات التأثير المهدئ على الجهاز العصبي المركزي، كما يهدئ الجهاز الهضمي والأرق Insomnia وكل

اضطرابات النوم الأخرى (كمعدم المقدرة على النوم وعدم القدرة على الاستمرار في النوم أو الاستيقاظ بعد فترة غير كافية من النوم)

يصنع مشروب من أوراقها الجافة أو تمضغ ثمارها.

### حشيشة الشفاء (Tancy)

الاسم العلمي: Tanacetum vulgare:

تغلي أوراق حشيشة الشفاء ويغتسل بها، لأنها علاج للجرب والقمل وكل الحشرات الأخرى التي تغزو الجسم فمسحوقها المركز يعمل على قتل العث الخاصة بمرض الجرب (Scabies)، كما أن عصير أوراقها يؤدي إلى علاج التورم والحكة والهرش المرتبط بالجلد والتهاباته وتحتوي حشيشة الشفاء على البارثينولايرات (Parthenolides) التي تساعد في منع الصداع النصفي.

تستخدم أوراق حشيشة الشفاء الخضراء في عمل عصير يوضع على تورمات الجلد الناشئة من الجرب والقمل، وتستخدم أوراقها من عمل غسول. ملحوظة تحذيرية: يمنع استعمالها للحوامل لأنها قد تسبب الإجهاض.

### حشيشة اللبن Milk weed

الاسم العلمي: Asclepias:

يستخدم سائلها الأبيض الشبيه باللبن الذي ينز منها في علاج التآكل السنط وهذا السائل عبارة عن أنزيم محلل للبروتينات يعمل على تحليل السنط وزوالها.

### حشيشة الليمون (Lemongrass)

الاسم العلمي: Cymbopogon:

حشيشة الليمون نشاط فعال مضاد للفطريات وللأنواع المختلفة من الإصابات التي تسببها، تستخدم حشيشة الليمون كمطهر مضاد لعدوى الفطريات أيا كان مكانها

على الجسم (قدم الرياضي، عدوى الخميرة المهبلية، حكة الفارس، عدوى الأصابع الفطرية.... إلخ) كما أن لها خواص طاردة للحشرات، فيدعك بالعشب الجلد عند الدخول إلى منطقة تكثر فيها الحشرات التي تلدغ أو التي تعض.

ملحوظة تحذيرية: تستخدم موضعياً فقط يمكن عصر أوراقها الخضراء أو غلي أوراقها الجافة المركزة لعمل غسول موضعي.

### حشيشة الملائكة (Angelica)

#### الاسم العلمي:

تستخدم حشيشة الملائكة على نطاق واسع في طب النساء فهي تعالج المتاعب الصحية المصاحبة للدورة الشهرية ومتلازمة ما قبل الطمث وعلاج تقلصات الرحم، وتقلل من أعراض انقطاع الطمث، وتزيد من معدل إنتاج خلايا الدم الحمراء فتستخدم في علاج الأنيميا وتعالج الضعف والإرهاق، وتنشط جهاز المناعة فتعالج نزلات البرد الأنفلونزا، وغيرها من المشاكل التنفسية كما تستخدم بنجاح في علاج التهابات المفاصل، يستخدم في طب النساء في علاج البرود الجنسي وقلة الرغبة وعلاج أعراض سن اليأس وتقوية صحة المرأة عامة.

وفي الجهاز الهضمي تستخدم لعلاج حرقة الفؤاد الناتجة عن الحموضة والقرح، وهي ملطفة للجهاز الهضمي، وطاردة للريح والانتفاخات وتعالج عسر الهضم وتقلصات ومغص المعدة والأمعاء، وتستخدم في علاج كل من الإسهال والإمساك وهي منشطة لقنوات الكالسيوم ولهذا الفعل تقوم بعلاج الذبحة الصدرية والوقاية منها وتعالج أيضاً الأزمات القلبية وأعراضها المختلفة.

وباحتوائها على الزورالين (Psoralens) تعالج الصدفية، ويحتوي هذا العشب على 14 مركبا مضادا لعدم اتساق النبض أي أنه يعالج اضطرابات النبض ويضبط ضربات القلب بنفس فعالية الفيراباميل (Verapamil)؛ لأنه علامة لقنوات الكالسيوم ذو فعالية كبيرة، وتستهمل أيضاً في علاج التهابات وآلام عرق النساء وعلاج القوباء المنطقية

(Shingles) وتساعد في علاج وحماية الكبد من التليف والالتهابات وتعالج مرض القلب وارتفاع ضغط الدم وتوفر في صورة أعشاب مجففة ومكملات غذائية وصيغات.

ملحوظة تحذيرية: رغم استخدامها الواسع في علاج أمراض النساء فإنه لا ينبغي أن تستخدم في الحوامل؛ لأنها قد تسبب نزيفاً رحمياً.

### الحلبة (Fenugreek)

الاسم العلمي: *Trigonella foenum graecum*;

تحتوي الحلبة على 50% من الهلام النباتي؛ وبالتالي تنتفخ في القناة الهضمية وتخفف من الإسهال، وتساعد في حالات الإمساك بتلطيف الأمعاء، وتعد من أفضل مصادر الكولين (Cholein) وهي لذلك تستخدم في علاج الزهايمر والوقاية منه، وعلاج السكتة الدماغية والشلل الرعاش، كما تحتوي أوراق الحلبة على البيتا كاروتين وهو مضاد أكسدة يمنع الأثر الضار للشقوق الشاردة من الأوكسجين بتدفق الخلايا تستخدم مشروب الحلبة في علاج الإمساك والانتفاخ لاحتوائه على مواد مغذية ممتصة للسوائل، وتستخدم الحلبة للسيدات لإعطائهن الجسم المقعم بالحوية والصحة، كما أن لها تأثيراً يشبه الأستروجين النشط فيزيد من حجم الثديين، ويساعد على إدرار اللبن للمرضعات ويساعد على عدم جفاف المهبل في سن اليأس ويسهل عملية الجماع لدى السيدات وتستخدم الحلبة في نطاق واسع في خفض مستوى الكوليسترول المرتفع حيث إنها غنية باللياف ملطفة تسمى ميوسيلاج لها أثر مخفض للكوليسترول وتستخدم في تحسين معدلات السكر المرتفع وتنظيم مستوياته، أما في علاج مشاكل الرضاعة، فهي تحتوي على الأستروجين النباتي (Phytoestrogen) والديوسجينين Diosgenin وهو مركب أساسي لتدفق اللبن، ويساعد خلايا الثدي على اختزان اللبن، وهو لا يؤدي إلى الامتلاء في الثدي كالمركبات الكيميائية.

ملحوظة تحذيرية: لا تستخدم حبوب الحلبة الجافة كسوفوف لأكثر من ملعقتين

لأنها قد تسبب في مشاكل بالبطن.

## الحنة (Henna)

الاسم العلمي: Alawsania inermis

الحنة هي صبغة الشعر الطبيعية التي تستخدم في الفولككور الشعبي منذ قرون، ويستخرج منها لوسيون فعال لعلاج العديد من بكتريا الشعر وفطريات قشرة الرأس، تغلي 5 ملاعق من الحنة في كوب ماء لمدة ربع الساعة وتبرد ويستخدم السائل في علاج فطريات وإصابات الرأس المختلفة.

\*\*\*

## حرف الخاء

### الخبازة (Coentry mallow)

الاسم العلمي: Sida cordifolia

الخبازة غنية بالمنبه العصبي (الإيفيدرين) Ephedrine؛ ولذلك فهو يعالج حالات الإغماء وفقدان الوعي وأعراض نقص تدفق الدم إلى المخ كالسكتة الدماغية والألم العصبي، ويعالج الحساسية، وتستخدم كملطف للحلق ومفيدة في علاج التهابات الحنجرة وأعراض الجهاز التنفسي العلوي والتهاب الحلق والشعب الهوائية الرئيسية والسعال، تحتوي الخبازة على ألياف جيلاتينية هي ميوسيلاج، وهي بذلك ترطب الأغشية المخاطية وتساعد على حمايتها من التهيجات والالتهابات، وتستخدم في علاج عرق النسا وآلام العضلات والأربطة والأوتار المختلفة، وتؤدي إلى تماسك العضلات وسهولة انبساطها ويساعد السائل الذي ينتج من أوراقها ويسمى Mucilage على علاج القروح المتقيحة إذا استخدم موضعيا على القروح، ويستخدم كمثير جنسي يعالج مشاكل الانتصاب والعنة.

نستخدم أوراقه والسوائل الناتجة من عصيرها أيضا.

## الختم الذهبي (Golden Seal)

### الاسم العلمي:

ملطف للالتهابات التي تصيب القنوات التنفسية والهضمية والبولية والتناسلية التي تسبب فيها الحساسية أو العدوى البكتيرية، كما أنه منشط لوظيفه الغشاء المخاطي، ويعتبر مضاداً حيوياً طبيعياً وقوياً، ويعالج آلام الأذن والطنين، ويحتوي الختم الذهبي على مكونين نشطين هما البربرين Berberine والهيدرسستين (Hydrastine) وهو بذلك أقوى علاج نباتي. لعلاج الحالات البكتيرية الحادة في جميع حالات العدوى، وعلى رأسها الالتهاب الرئوي والعدوى الفيروسية المختلفة من أعراض الأنفلونزا وحتى مرض الإيدز، فهو يستخدم في علاج العدوى الفطرية في المهبل وغيره من الالتهابات الفطرية الجلدية (كالقدم الرياضي، وعدوى الأصابع وعدوى المنطقة التناسلية بالفطريات)، وله أثر منشط للمناعة وموضعيًا يستخدم لعلاج الجروح والخدوش والخراجات بالإضافة مسحوق الختم المسحوق أو عمل دهان من مسحوق أو عمل غسل مركز من أوراقه، ويعالج شحاذ العين لأنه كما أثبتت الدراسات أقوى وأكثر فعالية من الكلورامفينيكول، يعالج طفيليات الأمعاء المختلفة وعلى رأسها الأميبا والجيارديا والإيشيرشيا كولاي، ويختصار فهي مضاد حيوي (بكتيري - فيروسى - فطري - طفيلي).

وهو متوفر في صورة جذور جافة تستخدم لعمل مشروب عشبي، وتستخدم كعمل غسل ومرهم كما تتوفر الصبغة المركزة منه.

**ملحوظة تحذيرية:** لا يستعمل لفترة طويلة.

لا يستخدم في الأطفال ولا الحوامل ولا الذين يعانون من انخفاض السكر بالدم.

## الخردل (Mustard)

الاسم العلمي: Brassica nigra - sinapis dba

يستخدم في علاج عرق النسا كما أن الخردل زيت طيار وهو يعالج التهاب

واحتقان الشعب الهوائية والحلق والزور، ويستخدم في علاج التهاب المفاصل واللمباجو وآلام الأعصاب والروماتيزم ودوره في ذلك أنه مثير مضاد بسبب تقليل الإحساس بالألم ويعطي إحساساً بالدفء والسخونة على الجلد وخواصه مضادة للإثارة وذلك عن طريق قدرتها الأقل والأخف على الإثارة فهي تشبت إحساس الجسم بالألم العميق الناتج عن الأعضاء الداخلية (الأعصاب كحرق النسا أو العضلات أو العظام) بالإثارة المضادة بالإضافة إلى الإحساس بالسخونة والدفء والذي يقلل الإحساس بالألم.

أوراق الخردل الخضراء مصدر غني بمادة الثيروسين (Thyrosine) الذي يزيد من إنتاج هرمون الغدة الدرقية، ويعالج قصور الغدة الدرقية كما يعالج مرض بنود (مرض سبيه ضيق الشرايين الصغيرة التي توصل الدم للأصابع).

تستخدم أوراق وبلذوره وجذوره.

ملحوظة تحذيرية: لا يستخدم زيتة بالفم، حيث إن زيتة سام.

### خروز الصخور (Iceland mess)

الاسم العلمي: *Cetravia islandica*:

المركبات المستخلصة من هذا العشب تحبط الأنزيمات الضرورية لتكاثر الفيروسات، يستخدم في علاج الفيروسات المختلفة كالجلا (القوباء)، ولكن أشهر استخدام له هو علاج مرض الإيدز فهو يقوم بنفس الدور الذي يقوم به علاج AZT الذي يستخدم لعلاج الإيدز، يستخدم العشب في عمل مشروب عشبي أو يوضع على السلطات والخساء.

### الخروب (Carob)

الاسم العلمي: *Ceratonia siliqua*:

يستخدم الخروب أساساً كمشروب لذيذ الطعم، وتستخدم مستخلصاته

ومسحوقه في علاج الإسهال والتسمم الغذائي للسالمونيلا له تأثير مضاد لفيروسات وبكتريا الجهاز الهضمي وله أثر ملطف، ويعالج عسر الهضم وتقلصات البطن المختلفة.

### الخروع (Castor)

الإسم العلمي: Ricinus Communis

استخدم زيت بذور الخروع منذ أمد طويل كزيت للوجه وجزء من مستحضرات التجميل، لزيت الخروع أثر مرطب فعال فهو يستخدم لعلاج تجاعيد وكرمشة الوجه وفقدان مرونة الجلد، ويستخدم أيضاً لعلاج التآليل (السنط)، كما يستخدم بكميات ضئيلة جدا كمطهر للجهاز الهضمي والأمعاء الغليظة.

ملحوظة تحذيرية: الزيت له أثر مسهل قوي جداً يستخدم تحت الملاحظة وينقط محذرة.

### الخزامي (اللافندر) (Lavender)

الإسم العلمي: Lavandula

ذو خصائص مضادة للالتهابات ومطهر ميكروبي، كما أنه يستخدم في علاج الاكتئاب والأرق والصداع والتوتر العصبي، وله تأثيرات مخدرة ولرائحته النفاذة يمكن استخدام في إنعاش فاقدي الوعي أو في حالات الإغماء، ويستخدم شرابه العشبي في تهدئة آلام الجهاز الهضمي، وتستخدم زيوت المستخلصة في علاج التهابات المهبل وخاصة تلك التي تسببها التريكومونات والجاردنيرلا، فهو يضاف (بضع نقاط) إلى اللدش المهبلي (للاستعمال الخارجي فقط)، ويستعمل زيتُه أيضاً في علاج الألم خاصة التي ينطلق عبر الجلد، ويستخدم كذلك في علاج الحروق الأولية دون ترك ندوب أو تشوهات بالجلد، وفي الجلد أيضاً يستخدم في علاج التآليل وعلاج الصدفية.

ملحوظة تحذيرية: الزيت سام ولا يستخدم إطلاقاً عن طريق الفم بل يستخدم موضعياً فقط.

### الخطمي (Marshmallow)

الاسم العلمي: *Althaea officinalis*:

يستخدم في علاج التهابات الحلق والعديد من أمراض الجهاز التنفسي الأخرى فهو يهدئ الأغشية المخاطية ويعالج تهيجاً ويعالج التهاب الحلق واللوزتين، ويستخدم في علاج السعال الجاف، ويحتوي على ألياف ذائبة في الماء تسمى ميوسيلاج (Mucilage) تخفف آلام والتهابات الحلق كما أن لها أثراً مضاداً للالتهاب عامة، ويعالج نزلات البرد والأنفلونزا والتهاب الشعب الهوائية بأثره الملطف للمادة الموجودة والتي تسمى (المخاطية) والتي تحمي الأغشية المخاطية، كما يحتوي على استروجين نباتي (Phytoestrogene)؛ ولذلك يعالج مشاكل الحيض وانقطاع الطمث، حيث إنه يزيد من تدفق الحيض، ويعمل على علاج متلازمة ما قبل الحيض، ويعالج أيضاً التهابات المثانة والحوالب والكلية والياقة تنفخ بالماء، وتتحول إلى جل أسفنجي ملطف يستخدم في علاج الجروح والخدوش والخرايرج والحروق البسيطة والجلد المتشق، وتحتوي هذه العشب على اليكتين النباتي؛ وبالتالي فهو من الأعشاب التي تنظم مستويات السكر بالدم، يتوفر الخطمي في صورة أعشاب جافة تغلى ويصنع منها مشروب عشبي أو يستخدم كخسول أو مرهم موضعي للجلد.

### الخوخ (Peach):

الاسم العلمي: *Prunus persica*:

تحتوي أوراق الخوخ على مادة البنزالدهيد (Benzaldehyde) التي تستخدم لعلاج وحم السيدات وغثيان الصباح، كما يستخدم لحاء الشجرة في صنع شراب يعالج القيء.

وتستخدم ثماره كفاكهة في علاج أعراض الانتفاخ والأرياح بالبطن، كما يحتوي على البكتين الذي يفيد في علاج التهابات القولون والقولون الرديبي.

### الخيار: (Cucumber)

الاسم العلمي: Cucumis Sativus

الخيار الرطب البارد له تاريخ طويل في الاستخدام لعلاج الحروق ونهدة أثرها، ويستخدم في حروق الشمس وفي علاج التجاعيد والكرمشة ومشاكل الجلد المختلفة، ويستخدم في علاج المهيجات الجلدية للأسباب المختلفة، كما يستخدم في علاج أمراض القولون كالقولون العصبي والقولون الرديبي، والتهابات القولون لغناه بالألياف النباتية التي يؤدي نقصها إلى هذه الأمراض، كما أن الخيار يستخدم في تنظيم مستويات السكر بالدم ويستخدم أيضاً في الوقاية من السرطانات وخاصة السرطانات التي تصيب المعدة والأمعاء، ويعتبر الخيار كخضر وجيه الجمال فهو يستخدم لمنع شيخوخة الجلد، ويستخدم شرائحه موضعياً (بعد تقطيعها شرائح) في علاج الكدمات ولدغ الحشرات والتهابات وتورم واحمرار وحروق الجلد.

### حرف الدال

### الدرقة (Skullcap) درقة بايكال

الاسم العلمي: Scutellaric baicalensis

جذور هذا النبات لها نشاط واسع ضد البكتريا والفيروسات والفطريات تعالج الدرقة أعراض البرد والأنفلونزا والتهاب الحلق والتهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي، كما أن لها خواص مهدئة تستخدم في الحد من التوتر العصبي، وتستخدم كذلك في متلازمة ما قبل الدورة لهذا السبب، إذ إنها تعالج التحفز وتقلب المزاج والضغط العصبي ويستعمل العشب في علاج القوباء المنطقية.

## الدريس (Hayseed)

الاسم العلمي: Anthoxanthan odoratum:

خليط من حبوب الحشائش، يضاف إلى الحمامات لعلاج الالتهابات والآلام، فلها المقدرة على تخفيف آلام المفاصل والعضلات تستخدم الآن وتباع في أكياس معبأة جاهزة، وتسمى حبوب القش تستخدم مع الكمادات الساخنة لعلاج حالات الروماتيزم وعرق النسا فهي تحتوي على كمية كبيرة من مادة كومارين (Comarin) وهي مادة تساعد على تدفق الدم بغزارة عند وضعها على الجلد، وقد أوصت اللجنة الألمانية (وهي اللجنة التي تناظر FDA الأمريكية منظمة الدواء والغذاء) باستخدام حمامات الدريس لعلاج آلام المفاصل.

## دم التنين (Dragon's blood)

الاسم العلمي: Cortan lechleri:

به العديد من المركبات التي لها تأثيرات مضادة للفيروسات مثل مركبات التاسين والسدروزين. فيعالج العدوى الفيروسية كما يعالج القروح الجلدية والسحجات والكدمات والخرايج والخدوش بالجلد.

ملحوظة: يستخدم موضعياً.

## حرف الذال

## الذرة (Corn)

الاسم العلمي: Zea mays:

دقيق الذرة المطحونة يستخدم كبودرة «تلك» تستخدم في علاج مشاكل التسليخ والاحتكاك وتستخدم في علاج التهاب الفقرات التيبسي وهو شكل من أشكال التهاب المفاصل المزمن، كما تستخدم أيضاً في علاج الأوديبي بغلي شواشي الذرة،

وتقوم بعمل مدرات البول وتستخدم كمسحوق حبوب وتستخدم شواشيها في عمل مشروب عشبي.

### ذنب الأسد (Mother wort)

الاسم العلمي: Leonurus Cardica

يهدئ هذا العشب من ضربات القلب السريعة، ويعمل على تنظيم إيقاع القلب، ويحسن من نشاط القلب بشكل عام، كما أنه يهدئ الجهاز العصبي، ويقلل من التوتر والقلق والضغط العصبي.

يستخدم العشب كمشروب ساخن.

### ذنب الخيل (Hors tail)

الاسم العلمي: Equisetum arvense

هذا العشب من أغنى المصادر النباتية بالسيليكون وهو هام لصحة الغضاريف والأنسجة الضامة والأوتار؛ ولذلك يساعد في علاج الالتهاب الكيسي والأوتار الملتهبة وأمراض الأربطة كما يعالج عرق النسا والكسور، ومن ناحية أخرى فهو يعالج تساقط الشعر والصلع؛ لأنه يزيد من الدورة الدموية الخاصة بفروة الرأس.

ويحتوي العشب على مادة حمض السيلو الأحادي (Monosilicic Acid) وهي المادة التي تمنع هشاشة العظام.

يستخدم هذا العشب كمشروب ساخن، وتضاف إليه ملعقة سكر؛ لأن السكر يعم على جذب السيليكون من النبات إلى الماء المغلي.

\*\*\*

## حرف الراء

### الراسن (Elecampãne)

الاسم العلمي: Inula helenium:

يعتبر الراسن من المطهرات والمنفضات؛ ولذلك فهو يستخدم في علاج التهاب الحنجرة وهو طارد للبلغم، ويعالج انتفاخ الرئة، ويحتوي على مركبين من المركبات المضادة للتفيليات والأمييا صفة خاصة هما مركب آلانتولاكتون (Alantolactone) وأيزوالنتولاكتون (Iso alantolactone)، يستخدم العشب الجاف (ملعقة على كوب ماء مغلي، ويستخدم أيضاً منقوع الراسن الأخضر بإضافة الماء إلى الراسن القطع ثم نقعه لمدة 10 ساعات).

### الرواند Rhubanb

الاسم العلمي: Rheum officinale:

تستعمل جذور الرواند في علاج ألم الأسنان، وتستخدم أعواده في عمل مشروب عشبي يعالج الإمساك، وتستخدم خلاصته في علاج أعراض الحموضة والارتجاع المرئي والقرحة النازفة.

### وجل الأوز (Figweed)

الاسم العلمي: Amaranthus:

يستخدم هذا الشعب الغني جداً بالكالسيوم في علاج أمراض العظام فهو يستخدم في الوقاية من التهاب الفقرات التيبسي، وتستخدم أوراقه الخضراء في الوقاية وفي علاج هشاشة العظام، ويحتوائه على الألياف يساعد في علاج الأمراض الهضمية كما يقلل من أزمات مرض القلب ويعمل على منع حدوثها.

## الرجلة (Purslane):

الاسم العلمي: Poatulaca oleracea:

نبات الرجلة غني بمعادن طبيعية غاية في الأهمية هي المغنسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم، كما أنه غني بحمض الفوليك والليثيوم وهذه المعادن الأخير بالذات يستخدم الرجلة في علاج الاكتئاب؛ لأن لها فعالية ضد هذا المرض النفسي، كما أنها تعطي إحساساً بالبهجة.

والمغنسيوم معدن هام للعضلات والأنسجة الضامة؛ ولذا يعالج أمراض الأوتار كالتهاب الأوتار والمزمن والكدمات والأكياس التي تحيط بالأوتار والأربطة وحالات الالتواء والتصلب العصبي، والكسور؛ ولأنها غنية بالكالسيوم فهي تعالج أمراض لعظام التي تشمل الالتهاب العظمي وهشاشة العظام وخشونة العظام والألم الذي منشؤه العظم وتحتوي الرجلة على فيتامين (ج)؛ ولذا تستخدم في علاج التهابات اللثة وفي علاج نزلات البرد والأنفلونزا واحتقان الزور والحلق؛ ولأنها تحتوي على مضادات الأكسدة تستخدم في علاج التجاعيد والكرمشة وحالات الجلد المختلفة وفي هذه الحالة يعمل منها قناع، يوضع العشب في الخلاط وضربه واستخدام الناتج، أو عصير أعواد الرجلة الطازجة واستخدام العصير كقناع للوجه، وهذه الفترة (مضادات الأكسدة الموجودة فيها) فإن لها دوراً مهماً في الوقاية من أمراض القلب، وتعالج الذبحة الصدرية ومنظم نبضات القلب، وتعالج عدم اتساقه أو اضطراب ضرباته وتعالج الإرهاق المزمن والمياه البيضاء في العينين (الكتراكت) وتحتوي على الجلوتاثيون وفيتامينات (أ)، (ج)، (هـ) وهي بذلك تدعم جهاز المناعة وتستخدم في أمراض الشيخوخة، وإعادة النشاط ولاحتوائها على السيلينيوم وحمض ألفا ليولينيك تعالج أمراض مثل الصدفية والعدوى الفطرية والقوباء المتطفية، تستخدم كعشب طازج توضع على السلطات والحساء، كما تستخدم كقناع للوجه ولبخة على الجلد.

## الردبكية (Echinocea)

الاسم العلمي: Ehinacea:

تعتبر الردبكية أو زهرة القمع أو الزهرة المخروطية مضاداً حيوياً طبيعياً للبكتريا والفيروسات والفطريات والطفيليات، وهي منشط لجهاز المناعة ومنبه للمناعة الذاتية مما يسرع من الشفاء من كافة أنواع العدوى، مثل التهاب الجيوب الأنفية والتهاب الحنجرة والالتهاب الرئوي والتهاب الأوتار والتهاب الغشاء المحيط بالعظام والالتهاب الكيسي والتهاب اللثة والحلق (والجهاز التنفسي العلوي) والتهابات المسالك البولية والتهابات العين مثل شحاذ العين، وفي علاج بعض الآلام تستخدم كمسكن من آلام الأذن والأسنان وآلام الجلد، كما أنها تساعد على التئام الجروح والحدوش والحروق، والتجمعات الدموية وتحتوي الردبكية على حمض الكافيك وحمض الشيكوريك ومادة الاكسين وكلها مواد مضادة لنشاط الفيروسات تقوم بدور الأنترفيرونات؛ ولذلك تستخدم على نطاق واسع في علاج فيروسات الإيدز وفيروسات الالتهاب الكبدي والحلا (القوباء) وغيرها من العدوى الفيروسية وفي الردبكية مركبات تعمل على تحفيز إنتاج اللعاب فتستخدم في حالات جفاف الفم ومرحلة للجهاز الهضمي، وتعالج عسر الهضم والانتفاخ، وتستخدم بنجاح في علاج حالات السل والحالات التي تحتاج إلى غذاء تكاملي كحالات النقاها وبعد العمليات الجراحية وأعراض الإرهاق وتستخدم الردبكية في علاج مرض لايم (القراض) وغيره من أمراض الحشرات كما أنها مفيدة في حالات التهابات الثدي وشقوق الحلمة، وهي تزيد من كمية اللبن وسهولة تدفقه، تستخدم الردبكية في صورة أعشاب جافة يصنع منها مشروب عشبي أو تستخدم صبغتها موضعياً في حالة الأمراض الجلدية ويمكن استخدام قطرات من مستخلصاتها.

**ملاحظة:** تسبب الردبكية تنميلاً وخدرًا باللسان هذا أثر غير ضار ومؤقت

سرعان ما يزول. تؤخذ على فترات متقطعة.

## الرشاد (Cross)

الاسم العلمي: *Lepidium*:

ويطلق على هذه الحبوب رشاد وعرق النساء، حيث يستخدم في علاج عرق النساء، ويشبه في تأثيره نبات الخردل فهو عامل مثير مضاد يسبب تقليص الإحساس بالألم ويعطي إحساسا بالسخونة فتقوم بما يسمى بالإثارة الإزاحية أي تشتيت الإحساس الجسم بالألم العميق عن طريق الإحساس بالسخونة الوضعية، يحتوي على مركبات الأيزوثيوسينينات (Isothino cyamates)؛ ولذلك هو يعمل على علاج التهاب المفاصل واللمباجو وآلام الأعصاب والروماتيزم وغيرها من الآلام كما يعالج تساقط الشعر وتصفه يستخدم هذا النبات موضعيا.

## رعي الحمام (Verbena)

الاسم العلمي: *Verbena*:

يحتوي رعي الحمام على كميات ملحوظة من مركب حمض الروزمارتيك (Rosmarinic acid) الذي يساعد في منع إنتاج هرمون الغدة الدرقية عن طريق التأثير على مستويات الهرمون المحفز للغدة الدرقية في الجسم لذا يستخدم في علاج مرض (جوافز).

## الروبيوز (Robibos)

الاسم العلمي: *Aspalathus linearis*:

عشب إفريقي يستخدم لتحسين الشهية وتهدئة الجهاز العصبي وتخفيف آثار التوتر العصبي ولعلاج اضطرابات النوم والأرق والقلق، ويستخدم كملطف للجهاز الهضمي والمعدة، ويستخدم لمغص الأطفال الرضع؛ نظرا لأنه آمن جدا وفعال أيضا يصنع منه مشروب عشبي.

## الريحان (Basil)

الاسم العلمي: *Ocimum basilicum* :

هذا العشب العطري يحتوي على العديد من المركبات المضادة للفيروسات خاصة الفيروسات التي تصيب الجلد، وعلى رأسها الفيروس المسبب للتآكل (السنط) يدهن بأوراق الريحان المسحوقة على التآكل أو تعصر الأوراق والزهور وتضمد بضمادة، كما يستخدم عند قرص الحشرات ولدغ وقرص وعض كائنات الحقول الزراعية المختلفة، ويمكن سحق أوراق على الجلد كطارد للحشرات، يستخدم الريحان كطارد للبلغم وفي حالات انتفاخ فصوص الرئة وتستخدم أوراق الجافة وزهوره ويذوره في خفض نسبة الضغط يستخدم كمشروب عشبي وموضعي على الجلد.

## الريشي (Reishi)

الاسم العلمي: *Conoderma lucidum* :

الريشي هو نوع من أنواع عثق الغراب، وهو يستخدم بفعالية عظيمة في الوقاية من أمراض القلب وعلاجه من الاضطرابات واختلاف النبضات وعدم اتساقها، الريش كمنشط قلبي يحسن تدفق الدم إلى عضلة القلب ويعمل على تقليل احتياجه من الأكسجين، ويخلص المصابين من الألم الناتج عن الذبحة الصدرية ويساعد القلب على ضخ الدم بمجهود أقل، من ناحية أخرى فإن الريش يعزز استهلاك الأكسجين في الجسم وهو بذلك يعمل على تقليل مخاطر وعك الارتفاع (الذي يشمل الزغلة والرعدة والصداع والدوار وضيق التنفس) عند الصعود للأماكن المرتفعة، تضاف خمسة ملاعق من العشب الجاف على كوب ماء مغلي وتشرب صباحاً ومساءً.

\*\*\*

## حرف الزاي

### الزعتر (Thyme)

الاسم العلمي: Thyme vulgans

يحتوي على كمية وافرة من الثيمول Thymol وهو لذلك مطهر فعال، تنقع أوراقه في الماء الساخن ثم يستخدم الناتج كغسول في حالات شحاذ العين والعدوى البكتيرية لصاحبه له وصديد جفن العين والتهاب الملتحمة، ويستخدم كغرغرة وغسول أنفي في حالات التهاب الأغشية المخاطية، وهو مشروب مهدئ، ويعالج الأرق وتساعد الزيوت العطرية للزعتر لتخفيف آلام العضلات والتقلصات الناشئة من التواءات الأوتار والأربطة، وكذلك آلام الرقبة والذراع والحوض، يعالج مشروب الزعتر العشي الصداع وارتفاع ضغط الدم أيضا، وتصنع منه حمامات (بإضافة حفنة من العشب الجاف إلى حمام الماء الدافئ) لإعادة الجلد إلى حيويته وعلاج تجاعيد الشيخوخة، تستخدم زيوتها العطرية ومنقوعة ومشروبه العشي.

**ملحوظة لحذيرة:** زيوتها لا تؤخذ بالنم لأنها سامة.

### الزعرور الأسود (Black haw)

الاسم العلمي: Viburnum prunifolium

يعرف هذا العشب باسم لحاء التقلصات، يحتوي على عدة مواد كيميائية ترخي الرحم وتمنع تقلصاته منها (السكرولتين) و(الإسكوليتين) لذا فهو يستخدم في تقلصات الدورة الشهرية ومتلازمة ما قبل الطمث؛ ولأنه يريح الرحم فهو يستخدم في متاعب الحمل، وقبل الولادة والعلاج التقلصات التي تحدث للإجهاد المحتمل تنقع أوراقه أو لحاؤه في ماء مغلي بمقدار ملعقة لكل نصف كوب ماء ويشرب ثلاث مرات يوميا.

## الزعرور البري (Hawthorn)

الاسم العلمي: Grataegus:

مستخلص عشب الزعرور البري يعمل على توسيع الأوعية الدموية وهو لذلك يستخدم لعلاج ارتفاع ضغط الدم، كما أنه يزيد عن تدفق الدم للشرايين التاجية فيعمل كمقو للقلب ومانع لحالات الذبحة الصدرية، وينظم نبضات القلب، ويعيد الاتزان للخفقان المضطربة، والزعرور يدعم وظائف القلب من خلال تحسين وصول الدم والأكسجين إلى عضلاته وأنسجته ويستخدم في تقليل نسبة الكوليسترول فيعمل على تحسين الدورة الدموية وسهولة تدفق الدم.

تؤخذ مستخلصاته أو شرب المشروب العشبي المركز منه.

ملحوظة لحذيرة: قد يسبب انخفاضاً في الدم وهبوط.

## الزعفران (Saffron)

الاسم العلمي: Crocus:

عشب غالي الثمن، وهو أحد التوابل النادرة التي تنتج من الزهور، يحتوي على مادة كيميائية مخفضة لضغط الدم تسمى (كروسيتين) [Crocetin] يستخدم أيضًا باعتباره يسهل تدفق الدم إلى الشعيرات الدموية الدقيقة في نسبة وظائف الدورة الدموية، كما أنه يستخدم كملطف عام للجهاز الهضمي وما يصاحب آلام المغص والتقلصات، يمكن استخدام الزعفران في الطهي وعمل مشروب عشبي منه.

## الزنجبيل (Ginger)

الاسم العلمي: Zingiber officinale:

عشب له استخدامات واسعة في طب الأعشاب فهو منشط للجهاز المناعي ومحفز للمناعة الذاتية، كما أنه مسكن للألم فيستخدم في علاجه، وله تاريخ مشهور لعلاج التوتر العصبي والقلق والأرق والاكتئاب، ويستخدم في التهابات الجهاز التنفسي العلوي

والتهابات الحلق والزور واللوز والخضرة والتهاب الجيوب الأنفية، حيث إن له أثراً مطهراً بالإضافة إلى كونه مسكن للألم مضاد للالتهاب، ويحتوي الزنجبيل على مادة الزينجيبان (Zingibain) وهي نوع خاص من الأنزيمات المحللة للبروتينات لها القدرة على تحليل الروتين كيميائياً وهو بذلك يستخدم في علاج التآكل (السنط) بوضع العشب الأخضر ودهسه عليها أو عمل مشروب منه، ويستخدم في علاج التهاب الكيسي والتهاب الأوتار والكربطة وتقلصات العضلات والتهاب المفاصل والروماتيزم وتآكل المفاصل، وفي حالات الأوديا والتورم واحمرار الجلد وآلام المغص الكلوي الناتج عن الحصوات، وهو يقوم أيضاً بعدم تركيز البول فيقلل من فرص تكوين الحصوات الكلوية، ويستخدم كطارد للديدان المعوية، كما يستخدم في حالات البرود الجنسي عند السيدات لزيادة الرغبة وتحسين الأداء الجنسي لديهن، ويستخدم في علاج التقلصات الرحمية كآلام الدورة؛ لأنه يحفز من التريف الشهري، ولذلك أيضاً يستخدم في علاج متلازمة ما قبل الطمث، يستخدم في أمراض الجهاز الهضمي بصورة واسعة فهو يعالج عسر الهضم والغثيان والقيء والمغص والتقلصات المعوية ومشاكل الكبد عامة، ويوجد بالزنجبيل عدد من المركبات التي لها تأثيراً مضاداً للجسم، ويعالج أيضاً الدوار خاصة دوار الحركة، وهو أيضاً يستخدم بكفاءة في منع الأزمات القلبية وزيادة كفاءة القلب ووقايته من الذبحة الصدرية، ويحمي الأوعية الدموية من التلصق بسبب الكوليسترول، ويقي من السكتة الدماغية بتحسين الدورة الدموية المخية، ويعالج الصداع وزغلة العين والمياه البيضاء، كما يحتوي على عدة مركبات مضادة للأكسدة تعمل على حماية الخلايا من التدمير، كما يعالج الالتهابات الفطرية كقشر الرأس وقدم الرياضي والتهابها ويعالج السعال ونزلات البرد والأنفلونزا، يستخدم العشب نفسه أو جذوره الجافة أو مستخلصاته أو الصبغة المستحضرة منه.

### زهرة الآلام (Passion Flower)

الاسم العلمي: Passiflora incarnate:

زهرة الآلام ذات تأثير مهدئ، ومسكن للألم، تستخدم في علاج الأرق واضطرابات

النوم والقلق والتوتر العصبي، وبهما مادتان مضادتان لمرض الباركنسون (الشلل الرعاش) وهي الهارمين (Harmine) والهازمليين (Harmaline)، كما تستخدم كمسكن في حالات الفيروسات مثل الحلا أو القوباء، يمكن عمل مشروب عشبي من أوراقها أو زهورها الجافة أو استخدام نقط من الصبغة على العصير أو المشروب المفضل.

**ملاحظة لحذيرية:** لا تستخدم مع الحوامل والمرضعات.

### زهرة الربيع (Primrose)

الاسم العلمي: Primula veris

تستخدم في علاج أمراض الجهاز التنفسي مثل التهاب الحنجرة والزور والنزلات الشعبية والبرد والسعال والكحة المصحوبة ببلغم وانتفاخ فصوص الرئة يصنع مشروب من زهورها أو أوراقها الجافة.

### زهرة الشمس (Sun flower)

الاسم العلمي: Helianthis annaus

تحتوي زهرة الشمس على مادة (SAM) اختصار إس-أدينوسيل ميثيون (S-Adenasayl-methonine) وهي مادة مسكنة للألم مضادة للالتهابات تشبه مادة الأيسوبروتين تستخدم في حالات التهاب المفاصل والروماتيزم وبلورها غنية بالفيناييل الأين (Phyneal etanine) وهي مادة تخفف الألم تعالج ألم الأسنان وآلام الطمث وتحتوي على الأرجينية (Arginine) وهو مادة تزيد من عدد الحيوانات المنوية، وتساعد في حل مشكلة العقم، يمكن أكل بذورها أو استخدام الزيت الناتج عنها.

### زهرة العطاس (Amica)

الاسم العلمي: Amica mantanr

تسمى زهرة الدهان، وتستخدم في علاج الأودما التي تسببها الإصابات والالتواءات والملح في المفاصل والكدمات، كما تعالج التهابات المفاصل والروماتيزم

وتقلصات العضلات، كما أن منقوعها أو مشروبها الساخن يستخدم أيضًا كغسول مطهر للجلد في حالة إصابته بالحدوش والقروح والخراريج والجروح، فهي مادة مضادة للالتهاب مسكنة للألام مطهرة من الميكروبات.

تستخدم خلاصتها أو زيتها أو المشروب العشبي الناتج من أوراقها الجافة أو زهورها.

### الزوقسا (Hyssop)

الاسم العلمي: *Hyssopus officinalis*:

يحتوي على مركب يسمى مار-10 (MAR-10) وهو يمنع تكاثر فيروس الإيدز، ويعد من انتشاره دون أن يسبب أذى للخلايا السليمة يصنع مشروب ساخن من أوراقه الجافة.

ملحوظة لحفيرية: قد يسبب الإسهال.

### الزيتون (Olive)

الاسم العلمي: *Olea europea*:

يستخدم زيت الزيتون في تطرية وتجميل الجلد وترطيب البشرة، واستخدامه يؤجل من ظهور تجاعيد الشيخوخة، ويمنح الجلد النضارة والجمال وثماره تستخدم كمضادات للأكسدة تستخدم في علاج أمراض الشيخوخة عامة، ويحمي القلب من الذبحة الصدرية، ويحمي المخ من السكتة الدماغية، ويحمي الدورة الدموية من الكوليسترول، ويحافظ على نظافة الجهاز الهضمي ويعالج أمراض الهشاشة والعدوى الميكروبية.

## حرف السين

### السيانخ (Spinach)

الاسم العلمي: Spinacic olevacea :

تستخدم السيانخ لاحتوائها على حمض الفوليك مع الحوامل، حيث إن حمض الفوليك مهم جدا لنمو الجنين، ويعمل على منع شق العمود الفقري والعيوب الخلقية الأخرى، والسيانخ يقي من السكتات الدماغية، ويزيد من الدورة الدموية للمخ وتحسين أدائها ويعمل على تنظيم دقات القلب وتوازن خفقان ويحمي القلب من التغيرات القلبية وآلام البحة، كما أنه يعمل على توسيع الشريان السباتي (الواصل إلى المخ) والشريان التاجي (الواصل إلى القلب) فيمنع تكوين الجلطات، ويحتوي السيانخ على فيتامين (أ) الهام للجلد والنظر وفيتامين (ج) الذي يقي ويعالج نزلات البرد، ولاحتواء السيانخ على الزنك فإنها تقوي الشعر وتزيد من لمعانه ومكانته وتمنع عنه الالتهابات البكتيرية والفطرية وتعالج قشر الشعر، والزنك يقي من فقد السمع ويعالج طنين الأذن، كما أنه مفيد لحركة الحيوانات المنوية، ويؤدي إلى قوتها وكفاءتها لذا يستخدم في حل مشاكل العقم كما يستخدم في حالات الإرهاق المزمن، ولكسب الحيوية، تطهى أوراق السيانخ بالغلي أو البخار أو يصنع منها حساء أو تقطع الأوراق الخضراء لعمل سلطة طازجة.

### السمسم (Sesame)

الاسم العلمي: Sesamum indicum :

يخفف مغلي السمسم ألم الأسنان واللثة ويمنع التهابها كما تعد بذور السمسم علاجاً جيئياً لعلاج تساقط الشعر ومشاكل الصلع، كما أنها تعالج طنين الأذن وزغلة العين ودوار الحركة والدوخة، وتستخدم زيت السمسم موضعياً في علاج آلام عرق النسا واللمباجو، كما يحتوي على الفيتوستيرول وهي مركبات تقوم بطرد

الكوليسترول من الدم فتعمل على خفض نسبة الكوليسترول، كما أنه يزيد من تدفق الدم لدى المرضعات، تستخدم بذور السمسم في استخراج زيتها أو طحنها إلى المعجنات أو إضافتها للمخبوزات.

### السنفيتون (Confrey)

الاسم العلمي: Symphytum officinale

يعمل على علاج التهابات المهبل خاصة المرتبطة بالعدوى الناتجة عن جفاف المهبل في سن البلوغ، كما أن هذا العشب غني بمادة الألتون (Allantoin) وهي مركب كيميائي يساعد على التئام الجروح لخصائصه المضادة للالتهابات، ويستخدم موضعياً في علاج البواسير، وتعمل منه عجينة بوضع زيت نباتي (يفضل زيت الزيتون) إلى الأوراق المطحونة، ثم توضع مكان البواسير، السنفيتون أيضاً محفز ومنتشط لجهاز المناعة؛ ولذا يعالج العدوى وخاصة عدوى الحزازيج التي تنتج في الجلد، ويشارك حمضه التانيك القابض الموجود به في علاج الجروح، ويحتوي السنفيتون على قاعدة تلوية تسمى أشباه البيروليزidineية PAS اختصاراً Pyrrrolizidin Alkaloid تستخدم ضد القرع، وتستخدم أيضاً ضد قشر الرأس والسنفيتون كان يستخدم قديماً لمشاكل الجلد، حيث يعالج الكدمات وكذلك الانتواءات ويقلل الألم والتورم والالتهاب الجلدي.

ملحوظة تحذيرية: لا يستخدم السنفيتون إلا موضعياً كغسول أو مرهم أو لبخة؛ لأن تناوله بالقم يسبب أضراراً بالغة بالكبد.

### حرف الشين

### الشاي (Tea)

الاسم العلمي: Camellia Sinensis

الاسم من أكثر المواد القابضة لاحتوائه على مادة التانيك (Tannic) ولذلك فهو يعالج الإسهال.

كما أن به مواد مضادة للبكتريا، فيطرد البكتريا المستولة عن تسوس الأسنان والتهاب اللثة ويعالج الربو والتهاب الشعب الهوائية والشاي مطهر واسع المجال ومضاد حيوي طبيعي مضاد للفيروسات والبكتريا ويحتوي الشاي على مركب الثيوفيلين (Theophylline) الذي يعمل على تحريك المخاط في الجهاز التنفسي، ويعمل كطارد للبلغم ويعالج الربو يحتوي الشاي على الكافيين المنبه الذي له بعض الفوائد كمضاد للاكتئاب كما يحتوي على الفلوريد المضاد للتسوس وقرح الفم واللثة.

ويحتوي أيضاً على الثيوبورين (Theobromin) وهو من عائلة الزائثينات (Xanthines) التي تساعد في توسيع الشعب الهوائية فيعالج السعال والكحة وأعراض وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى والشاي البارد يوضع على الجلد لتلطيف سفحات الشمس والحروق التي تسببها أشعة الشمس الساخنة فهو يقي من تلف الجلد باحتوائه على الكاتكينات (Catechins) التي تقي الجلد من الإشعاع كما أن الشاي غني بمادة البوليفينول (PELYPHENALE) التي تحافظ على الجلد وتقيه من السرطان والشاي نشاط مضاد لمرض السكر، حيث إنه يعمل على احتفاظ الدم لمستويات السكر في احدود الطبيعية، والشاي كمادة قابضة مفيدة في أمراض الكبد فهو يقوي الكبد ويمنع تشمعه ويقيه من الالتهاب والتليف والمشاكل الأخرى حيث يزيد من كفاءته.

تغلى أوراق الشاي الجافة بوضع ملعقة على كوب من الماء المغلي ويحلى (يفضل بالعسل أو العرق سوس أو سكر النبات).

### الشبت (DIII)

الاسم العلمي: Anethum graveolens:

يحتوي الشبت على مركب الإيبول (Apiole) وهو محفز لتدفق الحيض فيعالج حالات انقطاع الطمث، ويمنع تقلصات الرحم، كما يستخدم في حالات حرقة الفؤاد الناتجة عن زيادة الحمض في المعدة أو الارتجاع المرئي، ويلطف الشبت الجهاز الهضمي

بصفة عامة، ويحتوي الشيت الأخضر على مادة الكورفيل في صورتها المكثفة، وهو بذلك يمنع رائحة البخر من اللقم، ويسبب الانتعاش.

تستخدم بذوره في عمل مشروب عشبي، ويمكن غلي الأوراق الخضراء أو تقطيعها وإضافتها إلى السلطة.

ملحوظة تحذيرية: تجنب استخدامه لدى الحوامل بأنه يسبب مشاكل أثناء فترة الحمل.

### شجرة الحمى (Eucalyptus)

الاسم العلمي: Eucalyptus globules

هذا العشب له رائحة قوية ونفاذة، ولذلك يستخدم في حالات الإغماء باستخدام زيت، تحتوي شجرة الحمى على مركب السينيول (Cineole) وهو منبه فعال، يمكن وضع عدة نقاط من زيت شجرة الحمى على الحمام لعلاج أعراض البرد والأنفلونزا، كما يمكن صنع غسول من أوراقها الجافة لعلاج التهاب الجيوب الأنفية، وفي التهاب الزور تعالج الاحتقان عن طريق التأثير المبرد على النسيج الملتهب، وأيضا لوجود التانينات القابضة فيها وتعالج التهاب الشعب الهوائية عن طريق استنشاق بخارها فيخارها مطهر وملطف وطارد للبلغم ومزيل للاحتقان للعشب خصائص مضادة للالتهابات ومسكنة للألم وقاتلة للفيروسات وباحوائها على مادة الإكالبترول Eucalyptol تعمل على علاج رائحة الفم السيئة تستخدم أوراقها الجافة في عمل مشروب عشبي ويستخدم الزيت موضعيا فقط.

### الشمار (Fennel)

الاسم العلمي: Foeniculum vulgare

الشمار يزيد من الرغبة الجنسية عند الذكر والأنثى، يستخدم لعلاج البرود الجنسي عند السيدات وقلة الرغبة لديهن، كما أنه يعمل على زيادة إنتاج الأستروجين

فيعمل كمنشط جنسي واستخدم منذ قديم الأزل في زيادة إفراز وتكوين وإدرار اللبن عند الأمهات المرضعات. ويستخدم كمكمل عشبي لتكبير الثدي وكمحفز للرضاعة ومنشط لها، ويعمل كملطف ومهدئ للجهاز الهضمي لعلاج الحموضة والمنص والتقلصات ويحتوائه على الكريوسول (Creosol) والألفا بينين ( $\alpha$ -Pinene) يساعد على إذابة البلغم وتخفيف إفراز الشعب الهوائية فيخفف من الربو ويعالج التهاب الشعب الهوائية.

ملحوظة تحذيرية: زيت الشمال حتى في كمياته القليلة يعمل على الإجهاض يحذر استخدامه مع الحوامل.

### الشوفان (Oat)

الاسم العلمي: Avena sativa:

يعالج الشوفان الجرب ويقوم بطرد الحشرات عن الجسم ويمنع لدغها، كما أنه علاج عشبي معروف للحكة والهرش الجلدي، ويستخدم الكريم الناتج عنه في علاج الصدفية، يعالج الشوفان بعض مشاكل العقم المتعلقة بخصوبة الرجل؛ لأنه به محفزات النشاط التناسلي الذكري ويسبب الاحتياج والابتهاج الجنسي، كما أنه يساعد على الانتصاب، ويطيل فترة الجماع عند شرب لحائه بإضافة خمس ملاعق من اللحاء الجاف على كوب ماء مغلي، كما أن البراعم الخضراء للشوفان غنية بالسليكا، وتعمل كمدر للبول، وتخفف نسبة حمض البوليك في الدم مما يعالج النقرس والتهابات المفاصل.

### حرف الصاد

### الصبار (Aloe)

الاسم العلمي: Aloe vera:

يستخدم الصبار ظاهريا لعلاج التسلخات الجلدية والحروق البسيطة وحروق

الشمس والجروح القطعية والطفح الجلدي وقرح الفم وقرحة البرد وعلاج اللبلاّب السام والبلوط السام والسمان السام والسحجات الجلدية والقروش والخراريج والجروح وعضة الثلج وجفاف المهبل، كما يمنع تكوين الندوب ويقلل من مخاطر حدوث العدوى الجلدية، وعن طريق الجوف يستخدم لعلاج الإمساك والتهاب المعدة وقرحة المعدة، يحتوي الصبار على مادة كيميائية تسمى أنثراكينونات (Anthraquinanes) وهي ملين قوي، كما أن به مواد قابضة تعالج البواسير، كما يستعمل هلام الصبار (جل) في علاج الأوديميا والدوالي ويحتوي الصبار على إنزيم البراديكينيز (Bradykininase) الذي يخفف الألم، كما يحتوي على مادة لبنات الماغنسيوم المضادة للهستامين فيعالج الحكة والهرش والإرتكارية، تزييل التجاعيد وكرمشة الجلد ويحتوي بالصبار على مركب إسمانان (Acemannan) وهو مادة تنبه جهاز المناعة وهي مفيدة في علاج الإيدز، ويتوفر الصبار في صورة مسحوق وهلام وعشب طازج.

**ملحوظة لغيرية:** قد يسبب تقلصات معوية أو تفاعل حساسية الصبار ملين قلوي قد يسبب الإسهال.

### صريرة الجدي (Honey suckle)

الاسم العلمي: *Lanigera japonica*:

تستخدم هذه العشب في علاج الالتهاب الشعب الرئوي والربو وأعراض البرد، كما أنها تحتوي على عدد من مضادات الفيروسات والبكتريا لذا تستخدم في علاج احتقان الزور والتهاب اللوز، ولتأثيرها المباشر في الجهاز التنفسي تستخدم في علاج السل (الدرن)، ولقدرتها الكبيرة على الفيروسات تستخدم في علاج العدوى الفيروسية أو الأمراض التي تسببها الفيروسات، تتوفر صريرة الجدي في صورة أعشاب جافة يصنع منها مشروب عشبي، ولكن تحلى بالعسل والليمون لطعمها المر.

## الصفصاف (Willow):

الاسم العلمي: Salix:

الصفصاف غني جداً بمادة الساليسلات (Salicylates) المادة الكيميائية الفعالة في الأسبرين، ولكن صورة الساليسلات في الصفصاف هي الميثيل ساليسلات (Methye-Salicylate) وهي غير مسببة للقرحة كما في أدوية (NSAIDs) مثل الأسبرين، يعالج المشروب العشبي للحاء الصفصاف الآلام أيا كان مصدرها آلام الظهر والعظام أو المفاصل والتهيب وآلام الأسنان والصداع وآلام الالتهابات، ومن خصائص مادة الساليسيلات أنها مضادة للالتهاب خافضة للحرارة ومسكنة للآلام، كما أنها تقي من أمراض الذاكرة كضعف الذاكرة والفقدان المؤقت لها ومرض الزهايمر والأمراض التي تسبب بفعل تجلد الدم عامة، كما أن اللبخة المكونة من اللحاء الطازج تعمل على علاج الصدفية والتآكل (السنتط) وعلاج قشور الجلد، وجفاف مناطق الركبة والكوعين، وتساعد محتواها من الساليسين على الوقاية من الأزمات القلبية إذ تمنع تكون الجلطات الدموية فيمنع أيضاً السكتات الدماغية، ويعالج أيضاً الصداع وعرق النساء واللباجو، ويستخدم في فترات الألم فيما بعد الجراحة وفي مسمار القدم وفي علاج النقرس والكالو والأورام العظمية.

ملحوظة تحذيرية: استخدام الصفصاف غير المنضبط غير مسبب في عمل سيولة بالدم وبعض الأمراض النزفية.

## حرف الطاء

### طرخشقون (Dandelion)

الاسم العلمي: Taraxacum officinale:

الطرخشقون عشب فعال ضد أمراض الجهاز التنفسي، مثل التهاب الحلق والالتهاب الرئوي والتهاب الشعب الهوائية، كما يفيد في حالات التهابات الجيوب

الأنفية والأغشية المخاطية المبطنة للأنف وفي حالات التهاب الزور والحنجرة واللوزتين وأعراض البرود والأنفلونزا، وتعد أزهله من أفضل مصادر الليسيثين (Lecithin) والكولين (Choline) وهما يعملان على زيادة مستويات الإسيثيل كولين (Acetyl choline) داخل المخ مما يعالج أمراض الذاكرة والزهايمر، ويقي من الشلل الرعاش، ويدعم وظائف المخ المختلفة والطوخششقون مدر للبول، ويستعمل للتخلص من الماء الزائد وعلاج حالات الأوديميا، كما تستخدم عصارة أوراق في علاج التآليل (السنط) وإزالتها، ويحتوائه على مواد مثل الإيدسماللويدات (Eudesmanolides) والجرماكلونالويدات (Germacranolides) يعالج حالات عدوى المثانة، ولاحتوائه على البوتاسيوم يدخل في كثير من المكملات الغذائية كعلاج الأمراض التي تحتاج إلى البوتاسيوم مثل ارتفاع ضغط الدم كما تعمل من جذوره لبخات تعالج التهاب الثدي.

### الطماطم (Tomato)

الاسم العلمي: Lycopersicon Lycopersilum:

الطماطم غنية بمادة (GABA) حمض جاما-أمينو- البيوتريك وهو المركب الفعال في علاج ارتفاع ضغط الدم، كما أن بها بعض المواد المهدئة التي تعالج الأرق والقلق وتستخدم في الوقاية من أزمات الربو وتقلص الشعب الهوائية وعدوى الجهاز التنفسي واحتقان الأنف وغيرها من أمراض الحساسية لاحتوائها على فيتامين (ج) والفلافونويدات المثبطة للهستامين (Antihistaminic).

### حرف العين

### عرق السوس (Licorice)

الاسم العلمي: Glycyrrhiza glabra:

يحتوي عرق السوس على عدة مركبات كيميائية أشهرها مركب الجليسريزين

(Glycrrhizin).

يعتبر عرق السوس مضافاً للاكتئاب حيث يشبط المونو أمين أو كسيدير (MAO) وهي المركبات ذات التأثير القوي على الاكتئاب.

كما يعالج عرق السوس بنطاق واسع أمراض الجهاز التنفسي كاحتقان الزور واللوزتين والتهابات الحلق والحنجرة والالتهاب الشعبي والربو والالتهاب الرئوي، وأعراض البرد والأنفلونزا ويعالج انتفاخ فصوص الرئة (الأمفزيما) ويعالج التهابات الكيس المفصلي والتهاب الأوتار والأربطة والغشاء المحيط بالعظام؛ لأنه يحتوي على الماغنسيوم المفيد للعظام والأسنان فهو أيضاً يستخدم لالتهابات اللثة والأسنان، ويعالج التسوس، به مادة حلوة المذاق، ولكنها لا تسبب تسوساً أو تحويرفات بالأسنان ولا رائحة كريهة بالفم ومادة الجليسيريدين هذه مادة مثبطة لنمو الفيروسات، وتستخدم في علاج الالتهاب الكبدي ومرض الإيدز كما يعالج حالات السل (الدرن)، ويساعد المدخنين على الإقلاع عن التدخين، ويساعد على الانتعاش ويستخدم في علاج حالات تضخم البروستاتا إذ يحتوي على مواد تمنع تحول هرمون التستوستيرون إلى دايهيدروتستوستيرون (DHT)، ويعالج أعراض الحموضة والقرحة وحرقة الفؤاد والارتجاع المرئي، ويقلل من مستوى الأستروجين عند زيادته؛ لذا يستخدم في حالات الإرضاع، كما أنه يزيد من مستواه عند انخفاضه فيستخدم في حالات سن اليأس (هذا الأثرين المتضادين على الأستروجين؛ لأنه يعمل بنظام التغذية المرتجعة)، ويعمل في علاج القرحة الموجودة بالفم أو القرحة الجلدية، كما يعالج بعض الأمراض الجلدية الأخرى إذ استخدم موضعياً حيث يعالج الصدفية والثآليل (السنط)، ويحتوي على مركب يؤثر على التستوستيرون المهدرج (DHT) فيستخدم لحالات الصلع المتسبب فيها تغير الأندروجينات (Androgens)، ويمكن استخدام عرق السوس أيضاً في علاج العدوى الفطرية كالقدم الرياضي والكنديدا والتينيا وعلاج قشر الرأس والالتهاب الدهني لفروة الرأس، والقوباء المنطقية، كما يعالج النقرس وهو منشط للغدد الكظرية ويعمل كمنشط جنسي ويؤدي إلى إفراز

الكورتيزون الطبيعي مما يعالج التهابات المفاصل المختلفة، تستخدم جذوره في عمل شرائه حلو المذاق كما تستحلب الجذور الطازجة بالقم أو يعمل من لبخة بضراب الجذور الطازجة بالخلاط واستعمال الناتج.

**ملحوظة لحيوية:** الاستعمال المفرط يؤدي إلى احتباس الصوديوم والبوتاسيوم مع الدم مما يعمل على رفع الضغط كما أنه يسبب الإحساس بالإجهاد والكتل.

### عرق حلاوة (Soap wort)

الاسم العلمي: *Saponaria officinalis*؛

يحتوي عرق الحلاوة على السابونينات (Saponines) وهي مواد لها خواص مسكنة للألم ومضادة للالتهاب، وهي لذلك تستعمل في علاج التهابات الزور والحلق والحنجرة، كما أن لها خواص طاردة للبلغم تستخدم في علاج المشاكل التنفسية كالسعال والربو والتهاب الشعب الهوائية، يحتوي عرق الحلاوة أيضاً على مادة صابونية فتستخدم عصارتها في غسل إصابات الجلد السامة كالبلوط واللبلاب والسمان السام تستخدم أوراق عرق الحلاوة في عمل مشروب عشبي يوضع ملعقة صغيرة من العشب الجاف على كوب ماء مغلي وشربه ثلاث مرات يومياً.

### عشب البحر (Kelp)

الاسم العلمي: *Fucus vesiculosus*؛

عشب البحر مرتفع المحتوى من اليود وهو المعدن الذي يحتاجه الجسم لكي يقوم بتكوين هو معدن الغدة الدرقية، فيستخدم في علاج قصور الغدة الدرقية (وهرمون الغدة الدرقية هو الذي يقوم بتنظيم عملية التحول الغذائي الحيوية في كل خلية من خلايا الجسم)، كما أنه يقوم بعلاج مرض جرافز (زيادة إفراز الغدة الدرقية)؛ ولذلك لمحتواه الكبير من اليود فيقلل من أعراض، حيث تنتج الغدة الدرقية كميات كبيرة من الهرمون دون الاستفادة من عنصر اليود.

يستخدم العشب مسلوفاً أو يطحن ويرش على الوجبات كنوع من التوابل.

## عشبة الندى (Sun dew)

الاسم العلمي: Drosera

تحتوي عشبة الندى على مركب (كربوكس - أركس - نابثوكينون) وهو مركب مهدئ ومسكن للسعال، ويعالج جفاف الحلق المرتبط بالسعال الجاف، كما يحتوي على مركب مشابه للكوداين يعمل على تهدئة تقلص العضلات اللاإرادية في الجهاز التنفس والذي يؤدي تقلصها إلى السعال، يعالج أيضًا حالات التهاب الحنجرة والحلق والنزلات الشعبية، ويعالج بصورة ناجحة الربو الشعبي المرتبط بزيادة تقلصات عضلات التنفس كما يحتوي عشبة الندى على مركب بلومباجين (Plumbagin) وهو مضاد حيوي يمنع نمو البكتريا الذي تعيش في الأغشية المخاطية للجهاز التنفسي، وتؤدي إلى التهابات كما يعالج التهاب الرئوي والسعال الديكي ومن مواد طاردة للبلغم وملطفة للشعب الهوائية ومن ناحية أخرى يستخدم موضعياً لعلاج تورمان القدم والكالو والتآليل بوضع العشبة الطازج أما شربه فيصنع بوضع ملعقة من العشبة الجاف على كوب من الماء الساخن وشربه ثلاث مرات يومياً.

## عشبة القديس يوحنا (St. John's wort)

الاسم العلمي: Hypericum perforatum

عشبة مزهرة ذات زهور صفراء تتحول إلى اللون الأحمر عند قطعها وهي عشبة لها تاريخ فولكلوري في أوروبا لعلاج الاكتئاب تحتوي على مركبات الهيريسين (Hypericin) تؤدي إلى تحسن ملحوظ في علاج حالات القلق والأرق والشعور باليأس وافتقار الأمل وهو يقوم بنفس الدور الذي يقوم به مضاد الاكتئاب (إيلافيل) (Elvii) والتفرانيل (Tofranil) ويعالج اضطرابات النوم وترجع بعض الدراسات قائدة هذا العشبة في وجود ومثبطات المونو أمين أوكسيديز (MAO) كما أن مستخلصات العشبة تحتوي على الهيريسين الكاذب أو شبيه الهيريسين وهي مادة مضادة لعمل فيروس الإيدز وتقلل من عدم تكاثره والحد من انتشاره وتأثيره كما يستخدم في

الأمراض الجلدية في تلطيف الجلد وترطيبه ويخلص آلام قرض أو قرص الحشرات وفي علاج الجرب وفي علاج الحرق كعلاج سطحي مضاد للالتهاب والعدوى التي قد تلحق بالجلد وكذلك الكدمات والإصابات ويعالج أيضًا الحلا التناسلي والقروح الباردة.

ويعالج الشلل الرعاش باحتوائه على (MAOI) وكذلك يعالج أمراض الشيخوخة بتحسين أداء الدورة الدموية المخية ويحد من السكتات الدماغية وأمراض الجلطة ونوبات القلب والوقاية من أمراض الكبد ويعالج أيضًا قصور الغدة الدرقية. يوجد العشب في صورة مسحوق وجذور وزيت وزهور مجففة ومستحلبات.

**ملحوظة تحذيرية:** يسبب حساسية للجلد في ضوء الشمس.

قد يسبب بعض الحساسية تشبه حمى القش.

لا يستخدم للحوامل ولا الأطفال تحت الحفاصة.

### العصفر (Safflower)

الاسم العلمي: Carthamus Tinctorius

يقلل زيت العصفر اللوكيسترول في الدم، كما أنه يعد موسعاً للشرايين، فيستخدم في علاج ضغط الدم، والأمراض المرتبطة بضيق الشرايين كمضاعفات التصلب، كما أنه يستخدم مع مرضى القلب وهو يوسع شرايين فروة الرأس أيضًا فيعمل على وصول التغذية إلى بصيلات الشعر بذلك الشعر بزيت العصفر أو تطحن بعض بذورة، ويضاف المسحوق إلى الشامبو أو الصابون السائل.

### عصا الراعي (Knotgrass)

الاسم العلمي: Polygomonum aviculare

يعالج عشب عصا الراعي التهابات الحلق والزور والخنجرة، ويخفف من احتقان

الأغشية المخاطية، يصنع المشروب العشبي من ملعقتين من الشاي إلى كوب ماء مغلي وشربه ثلاث مرات يومياً.

كما يستخدم في علاج المشاكل التنفسية كالسعال والالتهاب الشعبي والربو ولهذا العشب تأثير قابض مما يجعله يعالج نزلات البرد والأنفلونزا.

### عطر النعناع (Oregano)

الاسم العلمي: *Origanum vulgane*:

واحد من مجموعة النعناع يحتوي على وفرة من العناصر المضادة للتقيح يستخدم لعلاج الجيوب الأنفية، وكطارد للبلغم.

كما يحتوي على مضادات الأكسدة؛ وبذلك يمنع تلف الخلايا بأثر الشوارد الحرة مما يستخدم في علاج أمراض الشيخوخة والتهابات المفاصل وخشونة الفقرات والروماتيزم، ونتيجة لوجود حمض الروزمارينيك (Rosmarinic) يجعل لهذا الشعب خصائص مقاومة للبكتريا والالتهابات والفيروسات؛ لذا يستخدم في علاج الإيدز والأمراض الفيروسية الأخرى مثل الالتهاب الكبدي، ونظراً لمعادلته لذرات الأكسجين ذات النشاط العالي فإنه يستخدم في علاج المياه الزرقاء، تضاف ملعقة من العشب الجاف المسحوق إلى كوب من الماء المغلي.

### عنب الأحراراج (Bilberry)

الاسم العلمي: *Vaccinium myrtillus*:

به وفرة من البكتين (Pectin) والتانين (Tannin) ولذا يستخدم في علاج الإسهال كما يستخدم في زيادة حدة الإبصار حيث يحتوي على الأنثوسيانينات (Anthocyanidins) وهي مضاد قوي للأكسدة ومراخية للعضلات تستخدم في المغص وتقلصات الطمث، كما يحتوي على البيتا كاروتين (Betacarotene) وهي مادة مضادة للأكسدة، وتؤدي إلى تحسين الإبصار الليلي، وعلاج المياه الزرقاء واليضاء كل

مضادات التأكسد سابقة الذكر تؤدي إلى تقوية الشعيرات الدموية في العين مما يغذي الشبكية ويقي من تآكل ماقولة العين، كما تؤدي إلى استثارة تكوين شعيرات دموية جديدة وتقوية جذر الشعيرات الدموية وتحسين صحة الجهاز الدوري، كما أنها أيضاً تحسن الصحة العامة للجسم بخفض مستوى الكوليسترول والضغط.

ولعنب الأخراج خواص موسعة للأوعية الدموية تعمل على منع تكون الجلطات وحماية القلب من الأزمات والنوبات القلبية وتقوية الدورة الدموية التاجية التي تغذي القلب وتقوي الدورة الدموية السباتية التي تغذي المخ مما يقي من السكتة الدماغية ويستخدم عنب الأخراج في علاج القرحة المعدية عن طريق حماية بطانة المعدة من الأنزيمات الهاضمة، يمكن أكل الفاكهة أو عمل كوب من عصيرها يشرب يومياً.

### عناب الدب (Bearberry)

الاسم العلمي: *Arctostaphylos uva*:

يحتوي على العشب في علاج التهابات وعدوى المثانة البولية، كما يستخدم في الوقاية من الفشل الكلوي، وتسكين آلام الجوالب وتقلصاتها تستخدم الأوراق الجافة في صنع مشروب ساخن تضاف ملعقة من مسحوق الأوراق الجافة إلى كوب ماء مغلي، ويشرب منه ثلاث مرات فهو مدر للبول مطهر للكلى والجوالب والمثانة وقناة مجرى البول.

### عناب الذئب (Wolf berry)

الاسم العلمي: *Lycium Chinese*:

يستخدم في علاج العجز الجنسي ومشاكل الانتصاب والعقم يقوم برفع نسبة هرمون التستوستيرون بالدم وهو هرمون الذكورة الذي يزيد من القدرة الجنسية، كما أن له تأثيرات مضادة للشيخوخة، ويحمي كبار السن من العديد من الأمراض التي

تنشأ عن تناقص هرمون الذكورة؛ ولأنه غني بالكاروتينويدات فإنه يستعمل في علاج التهابات المفاصل وتآكل الغضاريف وتآكل ماقولة العين.

### العود الذهبي (Golden rod)

الاسم العلمي: Solidage vigaunea:

يحتوي العود الذهبي على مركب الليوكاربوساير (Leiocarposide) وهي مدر للبول بفعالية كبيرة مما يساعد الجسم على إدرار الماء الزائد؛ لذا يعالج مشاكل الكلى المزمنة ويقوم بالوقاية والعلاج لحصى الكلى والمرارة من العدوى البكتيرية والفطرية (خاصة فطر الكانديدا) وبه مادة فعالة جدا مضادة للفطريات الخميرية هي السابونات الأستيرية، يستخدم في آتهاب الكلى والمثانة، وعدوى المسالك البولية.

### حرف الغار

### الغار (Bay)

الاسم العلمي: Laurus nobilis:

يحتوي زيت الغار العطري على مادة عطرية كيميائية هي السينيول (Cineole) وهي مادة فعالة ضد بكتريا الأسنان تقاوم تسوس الأسنان وتعالج الالتهابات الناشئة فيها (التهابات اللثة والضم)، يستخدم الغار بكفاءة عالية جدا في علاج الصداع خاصة الصداع النصفي (Migrain)، حيث يحتوي على مركبات الباثولييدات (Panthenoloides)، وهي المواد تمنع إخراج السيروتونين (Serotinin) وهو [هرمون خاص بالنوم وتسكين الألم] تمنع إخرجه من الصفائح الدموية إلى التواقيل العصبية، كما أن أوراق نبات الغار تساعد الجسم على الاستفادة من الأنسولين بشكل أكثر فعالية، حيث يخفض مستويات السكر ويحافظ على هذا الانخفاض في الدم، تغلى أوراق الغار، ويشرب المشروب العشبي الناتج من ملعقة من الأوراق على كوب ماء ثلاث مرات يوميا.

## الغافث (Agrimony)

الاسم العلمي: Agrimony eupatoria

يحتوي على نسبة عالية من التانين (Tannin)؛ ولذلك له تأثير قابض يستخدم في علاج الإسهال والدوستاريا والتعبية، كما أنه مطهر للأعماق من الطفيليات والديدان، وفي الجهاز التنفسي يعثّل كملطف للأغشية المخاطية الملتهبة في الحلق والشعب الهوائية، كما يستخدم كمطهر للفم، يستخدم الفار كغرغرة وكغسول للفم، كما يستخدم مشروب (ملعقتين من مسحوق العشب الجاف على كوب ماء مغلي) ثلاث مرات يوميًا.

## الغبيراء (Slippery elm)

الاسم العلمي: Ulmus rubra

لخواها العالي من الألياف تعالج الغبيراء أمراضا كثيرة ناشئة عن قلة الألياف مثل التهاب الرقب حيث يحتوي لحاء الغبيراء إلى مستوى عالي من الألياف المفيدة، كما يحتوي على وفرة من المينيات الطبيعية اللطيفة التي تلتطف الجهاز الهضمي، وتحافظ على مرور الطعام خلاله بمعدلات طبيعية وبصورة مريحة، كما يلفظ أيضًا قنوات الجهاز التنفسي حيث يحتوي لحاؤها على مادة مخاطية تسمى الميسلاج (Mucilage) وهي مادة مهدئة للسعال ملطفة لالتهاب الحلق، كما يحتوي أيضًا على البروسيانديينات الأوليجوميرية (OPCs) وهي مادة لها تأثير مضاد للميكروبات ومضاد للحساسية، وهي مسكنة للأعراض المؤلمة في الزور والجهاز التنفسي والهضمي.

## الغلظيرة (Winter green)

الاسم العلمي: Gaultheria procumbens

الغلظيرة المسطحة لها خواص ملطفة ومهدئة، فهي تحتوي على الميثيل سالييلات

(Mewthyl-salicylate) وهي التركيبة العشبية للأسبرين، تساعد على تخفيف آلام الحلق والتهابات الفم واللثة والأسنان، تستخدم كغسول بالفم أو غرغرة تلتطف بسرعة أنسجة الحلق الملتهبة وتخفف من الآلام، كما تعالج آلام الجهاز العضلي الحركي وآلام العظام مثل التهاب المفاصل والروماتيزم؛ ونظرا لأن انصصاص الغلظيرة عن طريق الجلد أسرع وأكثر فعالية من امتصاصها عبر المعدة، فهي تستخدم لعلاج عرق النساء، ويستخدم زيت الغلظيرة في إزالة الكالو ومسامر القدم والثآليل الجلدية والتآليل.

**ملحوظة:** زيتها عطري يشبه رائحة النعناع فقد تجذب الأطفال، ولكنها سامة الجرعة القليلة منها قد تؤدي للوفاة.

\*\*\*

### حرف الفاء

#### الفجل (Radish)

الاسم العلمي (Raphanus sativus):

من المصادر الجيدة لحمض الفوليك (Folic acid) فيستخدم في الأمراض التي تحتاجه كناقض عصب مثل الاكتئاب، ويعالج الفجل أيضاً الأنيميا أيا كان نوعها وبه حمض الفوليك يدخل في تكوين كرات الدم الحمراء، وتستخدم بذوره في خفض ضغط الدم، وخفض مستويات السكر بالدم، كما أنه قد استخدم في القدم كمثير جنسي، والمركب الكيميائي الموجود بأوراقه وجذوره وبذوره (الرافانين) يعمل على الحفاظ على مستوى توازن هرمون الغدة الدرقية، فعندما يتواجد هذا المركب في الدم فإن الغدة تصبح أقل احتمالاً للإفراز الزائد أو الناقص للهرمون فهو يعالج قصور الغدة الدرقية أو زيادة إفرازها (مرض جوافز).

## الفجل الحار (Horseradish)

الاسم العلمي: *Armoracia rusticana*؛

يسمى أيضًا الفجل الساخن أو الفجل الأحمر، يستخدم في علاج التهابات الجيوب الأنفية وأمراض الشرى والارتكازيا والحساسية.

## الفراسيون (Horehound)

الاسم العلمي: *Marrubium vulgare*؛

يستخدم في علاج السعال ومشاكل الجهاز التنفسي الأخرى كالسعال والتهاب الشعب الهوائية والتهاب الخنجر والالتهاب الرئوي ونزلات البرد والكحة، كما يحتوي على المورين وحمض الموريك وهما مركبان طاردان للبلغم، وله أثر تنظيمي لإيقاع القلب، ومنع تسارع نبضاته يستخدم كمشروب عشبي (ملعقة معلى كوب ماء مغلي ويشرب صباحًا ومساءً).

## الفراولة (Strawberry)

الاسم العلمي: *Fragaria*؛

تستخدم أوراق الفراولة في علاج المغص وتقلصات الدورة الشهرية ومتلازمة ما قبل الحيض، كما تحتوي ثمار الفراولة على كمية وافرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية وهي مفيدة في علاج أمراض الجهاز الهضمي، وتحتوي على حمض الإلاجيك (Ellagic Acid) وهو مانع قوي للسرطان كما تستخدم في علاج الاكتئاب والتوتر والقلق، ويحتويها على البورون (Boron) تزيد من مستوى الأستروجين بالدم إلى الضعف؛ وبالتالي تعالج أمراض سن اليأس لدى السيدات.

## الفرسيثيا (Forsythia)

الاسم العلمي: Forsythia Suspensa.

تقوم كمضاد حيوي لالتهابات الأذن، كما تعالج آلام الأذن الأخرى الناتجة عن نزلات البرد والرشح؛ ولأنها فعالة ضد عدد كبير من البكتيريا تستخدم في علاج الأمراض المزمنة بالعدوى كمرض السل والعدوى الفيروسية الشرسة، مثل الأنفلونزا المزمنة، ملقحة من المسحوق الجاف على كوب ماء مغلي قبل النوم تؤدي إلى الراحة والشفاء.

## الفلفل الأحمر (Red pepper)

الاسم العلمي: Capsicum.

يحتوي الفلفل الأحمر على مادة كيميائية مسكنة للألام بشكل كبير هي مادة الكابسايسين (Capsaicin) تستخدم في علاج مختلف الآلام مثل آلام الأسنان وآلام العظام والتهاب المفاصل، كما يستخدم الفلفل في علاج أمراض الرئة لاحتوائه على بعض مضادات الأكسدة، وفي نفس الوقت هو طارد للبلغم دون أن يجهد الرئة، ويعالج الحلا التاملي كما أنه مصدر للساليولات الطبيعية (المركب الكيميائي في الأسبرين) فيعالج الحمى ويعمل على علاج الصداع وعسر الهضم ويعالج القوباء القظية ويستخدم في الوقاية من السرطان، يصنع من الفلفل شراب عشبي (الشطة) أو يؤكل من الثمار الطازجة.

## فلفل كاوه (Kava Kava)

الاسم العلمي: Piper methysticum.

يحتوي على الدايبهيدروكافين (Dihydrokavain) وعلى الدايبهيدروميسيسين (Dihydromethystine) وهما مادتين تعملان كمسكنات للألم ويستخدم كمسوم ومهدئ ومضاد للاكتئاب.

## فول الصويا (Soya bean)

الاسم العلمي: Glycine max

يستخدم فول الصويا في علاج التآكل (السنط) كما يعالج داء البطنان الرحمي والأمراض المرتبطة بالأسروجين، مثل سرطان الثدي حيث يحتوي على الجينستين (Genistein) والدايديزين (Daidzein) وهما مادتان تمنعان الجسم من التعامل مع الأسروجين الضار باحتيالي مستقبلات مما يثبط من فعله، ويحتوي فوق الصويا على البيوتين (Biotin) وهي مادة مغذية للشعر، وتعالج قشر الشعر.

## الفول المحملي (Velvet bean)

الاسم العلمي:

يحتوي الفول المحملي على كميات كبيرة من إل-دوبا L-dopa وهي المادة التي تستخدم في علاج الشلل الرعاش، كما أن بذوره تستخدم في علاج مشاكل الانتصاب، ويستخدم كمثير جنسي وكمشيط لزيادة الرغبة والأداء الجنسي.

## حرف القاف

## القراص الشائك (Stinging nettle)

الاسم العلمي: Urtica dioica

يستخدم القراص الشائك (جذور وسيقان وأوراق وأزهار) في علاج مشاكل الجهاز التنفسي مثل التهابات الزور والحلق والحنجرة وعلاج النزلات الشعبية والربو والحساسية والتهاب اللثة والقسم والأسنان، ويستخدم بنجاح في علاج التهاب المفاصل والتهاب الأوتار، كما يستخدم لأمراض الشيخوخة، حيث يدعم الذاكرة، ويلطف المزاج، ويعالج أمراض السكتة الدماغية ومرض الزهايمر.

## القرع (Pumpkin)

الاسم العلمي: Cucurbita pepo :

يستخدم في علاج تضخم البروستاتا، حيث يحتوي على مادة الكوكوربيتاكيينات (Cucurbitacins) تمنع تحول التستوستيرون إلى دايهيدروتستوستيرون؛ وبالتالي تمنع تضخم البروستاتا، كما تعالج بذور القرع الدوار، ويستخدم القرع أيضًا في طرد الديدان، يؤكل القرع نفسه أو تصحن بذوره وتسقم.

## القرفة (Cinnamon)

الاسم العلمي: Cinnamomum :

تستخدم القرفة في تخليص الأمعاء من الغازات وعلاج قرحة المعدة والحموضة الناتجة منها وتعالج عسر الهضم، وبها مواد تخفض درجة الحرارة وتعالج الحمى، وتستخدم في علاج الغثيان وتحتوي على مواد مضادة للفطريات فتعالج الأمراض الفطرية.

## القرنفل (Clove)

الاسم العلمي: Sayzygium :

القرنفل مسكن للألم مطهر للفم والأسنان ومانع لتسوس الأسنان وحافظ لشبكية العين ومطهرة للجلد من أمراض الجروح والخدوش والقراريح.

## الكتان (Flax)

الاسم العلمي: Linum usitutum :

يستخدم الكتان في علاج الرذب؛ نظرًا لاحتوائه على كمية كبيرة من الألياف كما يعالج الإمساك المزمن ولاحتوائه على الليجنانات (Lignans) يمكنه السيطرة على سرطان الرحم والثدي، حيث يقوم بضبط النمو غير المحكوم لأنسجة بطانة الرحم،

وهو يحمي القلب لاحتوائه على كميات كبيرة من حمض ألفا لينولينيك، وهذا الشعب يحتوي على وفرة من حمض الإكوسا بنتانويك المفيدة في علاج الصدفية.

**ملحوظة:** يجب شرب كمية وافرة من الماء عند استخدام الكتان.

### الكرفس (Celery)

الاسم العلمي: *Apium graveolens*:

يعالج الكرفس ضغط الدم المرتفع، ولبنوره فائدة في تحفيز تدفق الحيض وبذلك يعالج انقطاع الطمث؛ وذلك لاحتواء بذوره على البيوتيل وبيفتاليد (Butylid enephtalide) وتستخدم بذوره من القدم في علاج الداء كما أنه الكرفس غني بالبيتا كاروتين (Beta carotene) مما يجعله مفيداً في علاج أمراض الشيخوخة وخفض نسبة الكوليسترول في الدم وخلصه الكرفس تشبه مادة الألوبيورينول في علاج التقرص.

### الكركر (Turmeric)

الاسم العلمي *Curcuma longa*:

يحتوي الكركم على مادة الكركمين (Curcumin) وهي مادة لها خواص الكورتيزون في علاج الالتهابات والآلام مثل آلام الصداع وآلم الأسنان والروماتيزم، كما يعالج انقطاع الطمث بتحفيزه لتدفق دماء الحيض، كما يضاف إلى الزنجبيل يعالج الأودما والارتشاح، ويستخدم أيضاً بكفاءة في علاج الجرب ويؤثر أيضاً على حصى الكلى والمرارة، وبه عدة مواد مضادة للطفيليات وقاتلة للديدان إذ أخذ على الريق وبقي أيضاً من جلطات القلب.

### الكعيب (Milk Thistle)

الاسم العلمي: *Silybum marianum*:

الكعيب غني بمركب السليمارين (Silymarin) ذي الفعالية الكبيرة في علاج وحماية الكبد من الالتهاب الكبدي الفيروسي، كما أنه يعالج حصى المرارة والكلى وينقي الدم في حالة الشيخوخة.

## الكمون (Cumin)

الاسم العلمي: Cuminum cyminum:

يساعد الكمون في علاج أعراض الجهاز الهضمي المتعلقة بالتقلصات وآلام المعدة والانتفاخات وعسر الهضم، كما يستخدم في علاج الإسهال، ويساعد الكمون على زيادة عدد خلايا غدى الثدي وزيادة إدرار اللبن، ويحتوي على عدة مركبات مسكنة للألم، ومركبات مضادة للالتهاب ومواد كالمجات للتورم ومزيلات للاحتقان؛ ولذا يعالج بعض الآلام المتعلقة بالجراحة مثل آلام البواسير وآلام النفق الرسغي، وأخيراً استخدام الكمون في الوقاية والعلاج لأورام السرطان.

## الكوهوش (Cohosh)

الاسم العلمي: Cimicifuga racemosa:

عشب مفضل في علاج مشاكل النساء فهو يحتوي مادة شبيهة بالأمستروجين وله تأثيراته على الثدي والرحم والمبايض فهو يساعد على تسهيل عملية الولادة وسريان الحمل بهدوء دون مشاكل، وفي سن اليأس يستخدم في خفض آلام من اليأس خاصة السخونة المفاجئة وهشاشة العظام وجفاف المهبل، كما أن الكوهوش يحتوي على مواد تعالج طنين الأذن وتذهب الآلام المرتبطة به كالصداع والزغلة.

## حرف اللام

### اللبلاب (Ivy)

الاسم العلمي: Hedera helix:

يعالج التهابات الجهاز التنفسي مثل التهاب الزور والحنق والحنجرة كما أن النبات له تأثير طارد للإفرازات، ويساعد في تقليل إفرازات الشعب الهوائية التي تسبب السعال وتهيج الحلق، كما يستخدم في علاج السعال الديكي، وأوراق اللبلاب.

لها أثر فعال في علاج الكانديدا، والفطريات الأخرى، تغلي أوراق اللبلاب الجافة، وتستهمل كمشروب عشبي.

### لسان الثور (Borage)

الاسم العلمي: Borage officinalis:

يحتوي لسان الثور على حمض (GLA) (حمض جاما لينولينيك) ولذلك فهو موسع للأوعية الدموية، ويستخدم في علاج ضغط الدم وعلاج الأمراض الأسكيمية مثل مرض رينود (Raynaud's)، ويزيد من تدفق الدورة الدموية التاجية للقلب مما يساعد على منع الجلطات والأزمات القلبية ويحسن أداء القلب، كما يزيد من تدفق الدورة الدموية السباتية مما يقي من السكتات الدماغية.

### لسان الحمل (Plantain)

الاسم العلمي: Plantago:

استخدم لفترات طويلة في علاج التهاب الحلق والحنجرة والسعال والشعب الهوائية، كما أنه مضاد للميكروبات وآمن، كما أنه ملطف وقابض للحلق ويزيل احتقان الأغشية المخاطية المبطنة للقصم والحلق، كما يحتوي على مادة الألتوين (Allantoin) وهي مادة كيميائية تنشط اندمال الخلايا في الجلد ويعالج الهرش والحكة، ولعصير المستخلص من أوراق هذا النبات يستخدم في علاج الحروق وسفعات الشمس وقرص وعض الحشرات.



### مخالب القط (Cat's claw)

الاسم العلمي: Uncaria:

يحتوي هذا العشب على خواص مضادة للالتهاب نظرا لاحتوائه على جليكوزيدات حمض الكينوفيك (Quinevic acid glucosides)، وكذلك يعالج هذا

العشب الأوديا والارتشاح والأورام والاحمرار بالجلد وبه مواد تخفض مستوى حمض اليوريك.

### المرو (Myrrh)

الاسم العلمي: Commiphora

هذا النبات يعالج التهابات الحلق والحنجرة والزور وهو يستخدم موضعياً كغرغرة وغسول للفم أو يشرب من المشروب الحلى بالعسل أو عرق السوس، كما يعالج تسوس الأسنان باعتباره مضاد للتسوس وهو مطهر ومزيل للروائح الكريهة من الفم وقاتل للميكروبات وحيث إن به التانين (Tannin) فهو مضاد للبكتريا والفيروسات بأثره القابض.

### المريمية (Sage)

الاسم العلمي: Saliva officinalis

يحتوي هذا العشب على مادة السانجورين (Sangorin)، ويستخدم في علاج التهاب اللثة والتهاب اللوزتين، والحلق والزور، كما أن بها بعض مضادات الأكسدة؛ لذا يعالج أمراض الذائبة مثل الزهايمر، ويعالج أمراض الشيخوخة ورائحة الفم السيئة، ويمكن عمل حمام بخفة من مسحوق النبات الجاف لإزالة التجاعيد وترطيب الجلد، ويعالج القرع الأكلة، ويمكن عمل مشروب ساخن من ملعقتين على كوب ماء مغلي ويشرب ثلاث مرات يومياً.

### حرف النون

### الناردين (Valerian)

الاسم العلمي: Valeriana officinalis

يحتوي الناردين على مواد كيميائية تسمى حمض فاليرينك (Valerianic acid) الذي يبطئ الإنزيم المسئول عن تكسير حمض جاما-أمينو بيوتريك (GABA) [الحمض

المسئول عن تنظيم ضغط الدم؟ وبالتالي يحافظ على (GABA) مما يخفف من ضغط الم المرتفع، كما يعالج مسحوقه وجذوره الجافة مشاكل الأرق ويحسن من مستوى النوم ويعالج من القلق والتوتر والعصبية، ويستخدم في علاج الاكتئاب، ويحتوي على مواد تثبت فعاليتها كمضادات لعدم الاتساق البيضي؛ لذا يستخدم في علاج اضطراب النبض والخفقان، ويزيد من تدفق الدم إلى القلب ويحسن من قدرة القلب على ضخ الدم.

ملحوظة: هذا العشب له رائحة كريهة، ومذاقه غير مقبول، يمكن صنع مشروب منه بإضافة ملعقة من العشب المجفف إلى كوب ماء وإضافة القرفة أو القرنفل أو الجبهان ومخليته بالعسل أو عرق السوس.

### النجيل (Couchgrass)

الاسم العلمي: *Elymus repens*:

يعالج النجيل اضطرابات الجهاز التنفسي والتهاب الحنجرة والزور والسعال واحتقان الغشاء المبطن للأنف والشعب الهوائية، كما أن لها خواص مدرة للبول، ويستخدم في علاج حصى الكلى والاضطرابات الناتجة عن التهاب مجرى البول، كما يعالج التهابات المثانة والحصوات المتكونة بها، ويقي من الفشل الكلوي تجفف جذور النجيل والجزر الموجود تحت الأرض، وتطحن ويصنع منها مشروب عشبي بإضافة كوب ماء مغلي إلى ملعقة صغيرة من المسحوق الجاف.

### التنعاع البري (Catnip)

الاسم العلمي: *Nepeta cataria*:

يحتوي على مواد كيميائية تسمى (نيبيتا لاکتون) *Nepeta lactone* مشابهة للمكونات المهدئة في الناردين، ولكنه يمتاز بطعم أفضل كما يعالج حصى المرارة وحصى الكلى حيث يعتبر مصدر للبرنيول *Borneol* مهدئ التقلصات الحوالب

والمثانة، كما يعالج بعض الأمراض الفيروسية مثل الحلا التناسلي، ويستخدم مشروبه العشبي (ملقحة على كوب ماء مغلي) في علاج المياه البيضاء في العين (الكاتاركت).

### النعناع الجبلي (Mountain mint)

الاسم العلمي: *Pycnanthemum muticum*:

يحتوي على وفرة من مادة البوليجون (Pulegone) وهي مادة كيميائية تسكن الألم خاصة ألم العظام والأسنان، كما أنه طارد للحشرات ويعمل ضد الجرب والقمل والبعث، ويعالج مشروبه العشبي حصى المرارة والكلى والتهاب المثانة والعدوى الجهاز البولي.

### النعناع الفلفلي (Reppermint)

الاسم العلمي: *Menthapiperite*:

يحتوي على المنثول (Menthol) وهي مادة مطهرة ومسكنة للألام تستخدم في علاج آلام الأذن والأسنان وآلام العظام كآلام المفاصل والظهر، ويعالج أيضاً تسوس الأسنان والتهاب اللثة، ويخفض درجة الحرارة، وله خواص طاردة للبلغم ومزيل للبخار ورائحة القم السيئة، ويستخدم في علاج الجرب والقمل، ويعالج حصى الكلى والمرارة وعدوى المثانة وله دور كبير في علاج حوضه المعدة والقرحة، ويحتوي على مضادات أكسدة تساعد على الحماية من أمراض القلب والسرطان.

### حرف الواو

### الوزال (Broom)

الاسم العلمي: *Cytisus scoparius*:

يستخدم كعشب مقو لعضلة القلب، كما أن به مادة تسمى صبائتين مستولة عن تنسيق نبض القلب وعلاج تسارع خفقانه حيث يزيد من كفاءة القلب وتحسين دورته الدموية وحسن استهلاكه للأكسجين مما يجعله يبذل فعلا أكبر بمجهود أقل.

## الونكة (Periwinkle)

الاسم العلمي: Vinca minor

نبات دائم الخضراء، يحتوي على الفينكامين (Vincamine) وهو أحد المركبات الكيميائية التي تعطي نتائج جيدة في علاج طنين الأذن وما يصاحبها من صداع وآلام بالראس.

## الورد (Rose)

الاسم العلمي: Róso multiflora

عُجز لإنتاج اللعاب، ويعالج جفاف الفم، يمكن عمل مشروب عشبي ساخن منه بإضافة ملحقتين من مسحوق أوراقه الجافة إلى كوب ماء مغلي، كما يستخدم لعلاج الأودها والارتشاح الناتج عن الكدمات والإصابات باستخدامه موضعياً، ينقع الأوراق في ماء مغلي 10 ملاعق من العشب الجاف في كوب واحد من الماء واستخدام المتبوع ظاهرياً على مكان التورم.

## حرف الياء

## الياسمين (Jasmine)

الاسم العلمي: Jasminum samba

يقوم بنفس دور هرمون البروموكريتين (Bromocriptine) وهو دواء يوقف الرضاعة عن طريق تثبيط إفرازات الهرمون المسئول عن إدرار اللبن، كما أن زيوتَه تستخدم في ترطيب الجلد وعلاج تهيجه والتهاباته واحمراره، وتستخدم أيضاً كمنشط وعشير جنسي.

### اليقطين (Gourd)

الاسم العلمي: *Legenaria siceraria*؛

يحتوي على مادة الكولين (Choline) وفيتامين (ب) وهي من أفضل المواد لعلاج الكبد من الالتهاب الكبدي، كما أنه يقوم بتنظيم سكر الدم، ويجعله منخفضاً كما يستخدم اليقطين في علاج العقم لدى الرجال والسيدات، ويستخدم في علاج البواسير.

### اليوهيمبا (Yohimb)

الاسم العلمي: *Pausiny stolia yohirbe*؛

استخدام منذ قرون في علاج مشاكل الانتصاب حيث يزيد من الانتصاب كما يشبه إفراز اللعاب مما يجعله يعالج جفاف الفم وإفراز السائل المصاحب للمني ويستخدم لعلاج العنة وسرعة القذف والمشاكل الجنسية عند الذكر خاصة كما يستخدم للبرود الجنسي عند السيدات.

### الينسون (Anise)

الاسم العلمي: *Fimpinelle amisum*؛

الينسون غني بمادة الأنثول ذات التأثير الشبيه بهرمون (الأستروجين) تستخدم لتحسين الدورة الشهرية وتسهيل عملية الولادة وكمد للبن وزيادة الرغبة الجنسية عند النساء، كما يستخدم كمنعش للفم وإذهاب رائحته السيئة.

\*\*\*

# بدائل طيبة

رَفَعُ

عبد الرحمن العجمي  
أسكنه الله الفردوس  
www.moswarat.com

## الأمراض الجلدية

### 1- حب الشباب:

العلاج بالروائح: الزيوت السطحية، مثل زيت شجرة الشاي والليمون والنعناع  
الفلغلي واللافندر وزيت المرمية.

الطب الهندي: الأطعمة التي تساعد على الهضم مثل الكمون والزنجبيل  
والزبادي.

العلاج الغذائي: الوجبات قليلة الدسم والغنية بالبيتا كاروتين مع تجنب السكر  
والدقيق الأبيض.

المكملات الغذائية: الزنك والنحاس والسليسيوم

فيتامين (أ)، فيتامين (هـ) فيتامين (ب) حمض الفوليك

العلاج الذهني الجسدي: تخفف من الضغوط العصبية، العلاج بالفنون وممارسة  
الهوايا.

### 2- نضحة الشمس:

علاج زهور باتش: كريم الريكير، كريم ريمري.

العلاج المائي: حمامات الماء البارد - رذاذ الماء - الرضوء.

العلاج الغذائي: اللبن الحليب - عصائر الليمون والبرتقال.

العلاج المثلي: الأذريون (نخاع وهلام).

### 3- قدم الرياضي: (التيثيا)

العلاج بالروائح: الزيوت الأساسية العطرية القاتلة للفطريات مثل زيت المر  
وزيت شجرة الشاي واللافندر وزيت الأذريون.

العلاج الغذائي: الجزر - البطاطا - الكانتالوب - الكوسة، الأطعمة الغنية بالبيتا كاروتين وفيتامين (أ).

المكملات الغذائية: زيت السمك، لسان الثور، زيوت العنب الأسود، مضادات الأكسدة، فيتامين (ب)، (ج)، (هـ)، الأغذية الغنية بمجاما حمض اللينوليتيك مثل زيت زهرة الربيع المسائية.

#### 4- الثور:

العلاج المثلي: الأذريون، الفوسفور، الأوريتكا (من أنواع عشب القراص).

المكملات الغذائية: زيت فيتامين (هـ) يوضع على الفقاع تكسر الكبسولة وتفرغ محتوياتها على الفقاعة ثم يلصق عليها شريطا لاصقا.

#### 5- رائحة الجسد:

العلاج بالروائح: صابون الينسون، صابون الزعتر، الألفية.

العلاج الغذائي: البقدونس - القرنفل.

تجنب الأغذية نفاذة الرائحة كالثوم والكرات والبصل.

المكملات الغذائية: بكتريا اللاكتوباسيلاس (العضوية البنية - توجد في مستحضرات الصيدلية) لتكوين البكتريا غير الضارة.

طرد السموم: الصيام لمدة ثلاثة أيام من كل شهر مع تناول العصير والماء والفاكهة.

#### 6- التغيرات الجلدية:

الطب الهندي: اليوجا (المساعدة على تدفق الدم للجلد)

العلاج المثلي: كريم الأذريون، الروس توكسيكودندرون.

المكملات الغذائية: فيتامين (أ)، (ج) - (هـ) و(ب) المركب والزنك ومضادات الأكسدة.

### 7- الدماغل:

العلاج المثلي: 3 أجزاء من الرديكية (الايغناسبا)، وجزءان من أبارين وجزء واحد من كل من الروميكي كريسبوس وفايتولاكا ديكندرا وإيريس فيرزكولور إلى 5 مل صبغة ثلاث مرات يوميا.

العلاج المائي: كمادات دافئة مبللة فوق الدم لتقليل الالتهاب وتسكين الآلام. المكملات الغذائية: فيتامين (أ)، (ج)، (هـ) مضادات الأكسدة.

### 8- الكالو:

العلاج بالروائح: الزيوت الموضعية مثل شجرة الشاي الليمون، النعناع الفلفلي، الألفندر، عشبة إبرة الراعي والمريمية.

[لتلطيف الجلد المتهيح والملتهب نتيجة الاحتكاك].

طرد السموم: بحك الكالو باللوفة.

العلاج المائي: نظرية الجلد في الماء الدافئ ثم فرك المنطقة بالحجر الجاف.

### 9- الإكزيما:

العلاج بالروائح: الزيوت السطحية للسورد البلدي، والصابر والياسمين والإيلانج.

المكملات الغذائية: جاما حمض لينوليتيك الموجود في زهرة الربيع المسائية ولسان الثور وزيت العنب الأسود.

العلاج الغذائي: الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا.

فيتامين (أ)، (هـ)

تجنب الأطعمة التي تسبب الحساسية.

الإكثار من الخضروات والفواكه الطازجة.

العلاج الذهني / الجسدي: رد الفعل الاسترخائي.

التخيل البصري.

العلاج بالفن وممارسة الهوايات.

الأدوات المخففة للضغوط النفسية.

10- الندوب:

العلاج بالروائح: زيوت الورد البلدي والياسمين والإيلانج والصبان والكافور.

العلاج بالغذاء: المكملات الغذائية التي تحتوي أوميغا-3 (Omega-3) فيتامين

(أ)، (ج)، (هـ).

11- قشر الرأس:

العلاج بالروائح: زيت الكاموميل (شبح البابونج) زيت حصى البان، زيت نخيل

الهندي، زيت الهوهوبا.

المكملات الغذائية: زيت الزيتون، زيت زهرة الربيع المسائية.

العلاج بالغذاء: الأغذية الغنية بالبيتا كاروتين كالجوز وبعض الفواكه كالشمش

والتفاح والكمثرى وبعض الحبوب كالسمسم.

12- الثآليل (السنط):

الطب الصيني: الإحراق غير المباشر بأوراق (عشبة الكوز) شرائح الزنجبيل أو

الصبان أو الطرخشقون.

العلاج المثلي: أنيمونيوم كرودوم، كوستيكوم، مانيتريك.  
 المكملات الغذائية: فيتامين (أ)، (ب)، (ج)، (هـ) الزنك، مضادات الأكسدة.  
 طرد السموم: الصيام يومين في الشهر مع الاكتفاء بالتغذية فيهما على الفواكه  
 والسوائل فقط (عصائر الطماطم والبصل والبرتقال).

### 13- الإرتكاريا:

الطب الصيني: تاي تشي  
 تمسيد الجسد (التدليك): أي شكل من أشكال التدليك بحيث لا يسبب الالتهاب  
 أو الاحمرار.

العلاج المثلي: ثوم سيبا، الكبريت، السيليكام.  
 العلاج الذهني / الجسدي: رد الفعل الأسترخائي.  
 التغذية الحيوية المرتدة.  
 التنويم المغناطيسي الذاتي.  
 التخيل البصري.

العلاج النفسي بالتخلص من القلق.

### 14- العد الوردي:

الطب الهندي (أيورفيريا): الوخز بالإبر، الوعي الروحاني.  
 الشاي: فتح مسارات الطاقة.  
 التمسيد: التدليك: أي واحد من أساليب التدليك.  
 العلاج الذهني: العلاج الذاتي، التغذية الحيوية المرتدة، رد الفعل الأسترخائي.

### 15- سقوط الشعر:

التمسيد: تدليك فروة الرأس.

زهور باتش: الجنطيانا وجوز القسطل الحلو (الإقلال من الضغوط والقلق).

المكملات الغذائية: الزنك، فيتامين (أ)، (ج)، (ب) المركب جاما حمض لينولينيك (موجود في زيت زهرة الربيع المسائية، ولسان الثور، وزيت العنب الأسود، الكشمش).

العلاج الغذائي: نظام غذائي صحي ومتوازن.

الإكثار من الخضروات الطازجة

تناول الفاكهة الموسمية.

## 16- التجاعيد والكرمشة

الطب الهندي: اليوجا لتحسين تدفق الدم

العلاج الصيني: الإبر الصينية لفتح مسارات الطاقة.

العلاج بالروائح: الزيوت الأساسية للشيح والياسمين والمر.

العلاج المائي: شرب 4 لترات من الماء يومياً.

رش الماء على المناطق المجعدة، الوضوء.

المكملات الغذائية: فيتامينات (أ)، (ج)، (هـ)

زيت بذرة الكشمش الأسود، زيت زهرة الربيع المسائية.

## 17- الصدفية:

الطب الصيني: العلاج بالإبر الصينية أو بالضغط بالأيدي.

أو الشياتو: فتح المسارات داخل الجسم حتى تتدفق الطاقة في جميع أرجاء الجسد.

طرد السموم: الصيام عن الطعام والاعتصار على الفاكهة والسوائل يومين من

كل شهر.

العلاج بالصنوبر: الأشعة فوق البنفسجية (UVL) وهي تساعد على تأخير إنتاج خلايا جلد جديدة.

المكملات الغذائية: زيت السمك، زيت بذرة الكتان، مضادات الأكسدة، فيتامينات (ج)، (هـ) معدن السيلينيوم.

العلاج بالغذاء: فواكه وخضروات طازجة خاصة الغنية بالبيتا كاروتين كالجزر.

العلاج الذهني الجسدي: رد الفعل الاسترخائي / التخيل البصري.

### 18- لدغ الحشرات:

العلاج بالروائح: الزيت الأساسي لشجرة الشاي.

العلاج المثلبي: أيس، ليدام، ناتروم موره، أورتيكا أورتيس.

العلاج الغذائي: تجنب الحلويات والكحوليات والتدخين.

لدغات الحشرات كالباعوض: مهوك غطمي.

لدغة النحل: شربة لسان الحمل الخضراء.

لدغة العنكبوت: نصف بصل مفرومة.

لدغة حشرات الحقل: شرائح الخيار.

### التهاب القولون

العلاج بالروائح: النعناع البري، الفلفل الحامي، القرقة، الأتھوان.

العلاج بطرد السموم: السوائل الصافية.

العلاج الغذائي: الموز، الأرز، صوص التفاح، التوست الجاف، الخضار المسلوق.

المكملات الغذائية: الأحماض الدهنية الأساسية، زيت بذرة الكتان، زيت زهرة

الربيع.

العلاج الذهني / الجسدي: الاسترخاء العضلي المتزايد  
رد الفعل الاسترخائي.  
التنفس العميق من البطن.

### القولون العصبي

العلاج بالروائح: زيت عشب الطير.  
الطب الهندي: اليوجا الغفل الحلو.  
الطب الصيني: الإبر الصينية (للألم وفتح مسارات الطاقة).  
طرد السموم: بالماء وزيادة الألياف.  
العلاج الذهني / الجسدي: العلاج بالتنويم.  
مكملات غذائية: الأحماض الدهنية الأساسية أوميغا-3.  
العلاج الغذائي: تناول المزيد من الفواكه الطازجة والخضروات النيئة.

### الإمساك

العلاج بالروائح: الأذريون، الكسكارا، العود الذهبي.  
الطب الهندي: اليوجا، بتلة الورد، الركيالا (عشب هندي).  
التمسيد: تدليك.  
طرد السموم: صوم لتقوية وغسل القولون.  
علاج غذائي: جذور رواتد، فيتامينات (ج)، (هـ) السيلينيوم، بذر الكتان،  
الأغذية الغنية بالألياف، والأغذية الغنية بالبيتا كاروتين، الخرشوف.

### أوجاع المعدة

العلاج بالروائح: شبح البابونج.

العلاج الذهني: رد الفعل الاسترخائي.

التغذية الحيوية المرتدة

العلاج الغذائي: وجبة B.R.A.T (موز، أرز، خشاف، تفاح، توست، توت أزرق).

### الإسهال

• الطب الصيني: الوخز بالإبر

طرد السموم: الغذاء السائل - زيادة الألياف.

العلاج الغذائي: مسحوق الخروب، الجوافة، النعناع، عسل النحل، الموز، الأرز، التوست، البابونج.

### القيان والقيء

الطب الهندي: اليوجا.

الطب الصيني: الضغط / التدليك / الإبر الصينية.

العلاج بالروائح: زيت النعناع مع مستحلب السكر.

العلاج المثلي: فيروم، جوز القيء.

العلاج الذهني: الاسترخاء، التأمل.

### الانتفاخات والأرياح

طب هندي: زنجبيل.

العلاج بالروائح: الفلفل الحلو، النعناع البري، بذر الكرفس.

العلاج الذهني الجسدي: تناول الوجبات المتوازنة.

تجنب الطعام الذي يزيد الانتفاخات لديك (لكل شخص قائمة طعامه التي تعمل لديه هذه الانتفاخات تعرفها بالعودة والخبرة).

### البواسير

العلاج بالروائح: الزيوت العطرية للكاموميل، أو اللافندر مع التدليك الرقيق نسيج المهيج.

العلاج الغذائي: الأغذية الغنية بالألياف (الحلبة، الجوز، الخيار) والفواكه (الكمثرى، التفاح، المشمش، الخوخ).

العلاج المائي: حمامات الجلوس (Sitz) الدافئة (للألم)، كمادات الحرارة الرطبة (لتخفيف الالتهابات).

### الحموضة

الطب الهندي: شاي الزنجبيل.

الطب الصيني: الضغط، الشياتو وفتح مسارات الطاقة.

العلاج بالروائح: شبح البابونج.

العلاج الذهني الجسدي: التخيل البصري.

التدريب الذاتي.

رد الفعل الاسترخائي.

العلاج الغذائي: تناول الوجبات المتوازنة.

تجنب الطعام الذي يزيد الحموضة.

تجنب الطماطم، الأطعمة الحارة، الكافين.

التدخين، الكحولات.

### الحصى المرارية

الطب الهندي: كالعلاج بالأعشاب.

الطب الغذائي: تجنب السكر، تجنب الدهون، زيادة الألياف.

### حرقة قعر المعدة:

الطب الهندي: شاء الزنجبيل.

الطب الصيني: الإبر الصينية، العلاج بالضغط على نقاط الساقين والقدمين واليدين.

العلاج المثلي: أرزينكوم اليوم (زرنينخ).

علاج ذهني / جسدي: تحمیل بصري.

رد فعل استرخائي (لعلاج التوتر).

التغذية الحيوية المرتدة.

علاج غذائي: تجنب الكافيين، الشيكولاتة، الطماطم، الكحول، النعناع الحامى، الفلفل.

شرب الحليب البارد والمثلج.

### التهاب المفاصل (Anthraxis)

العلاج المثلي: الأرنیکا (زهرة العطاس).

العلاج المائي: الحرارة الرطبة، الينابيع الكبريتية، الجاكوزي.

المكملات الغذائية: جلوكوزامين، وكوندرويتين ومكملات زيت السمك وزيت

بذرة الكتان وزيت زهرة الربيع المسائية.

العلاج الغذائي: الأناناس يحتوي على البروبيلين الذي يساعد على تخفيف الآلام.

### التهاب الكيس المفصلي

الطب الصيني: الإبر الصينية، الأعشاب الصينية.  
العلاج اليدوي: تقويم العمود الفقري (الكايروبراكتيك).  
العلاج المثلي: أرنیکا أو لويبيا إنفلاتا، فيورنام أويولاس.  
العلاج المائي: حمام دافئ بالجاكوزي أو الينابيع المعدنية.  
تمسيد الجسد: تدليك سويدي، ريكي، تقنية ألكسندر.

### أوجاع الظهر: Bchache

العلاج بالروائح: زيت المر.  
العلاج بالتمسيد: التدليك السويدي.  
الطب الصيني: الوخز بالإبر، الضغط اليدوي، ثاني تشي شياتو.  
العلاج اليدوي (الكايروبراكتيك): تقويم العمود الفقري.  
العلاج المثلي: روس توكسيكو دندرون (اللبلاب السام).  
العلاج المائي: الحرارة الرطبة أو الثلج (كمادات).  
العلاج الغذائي: الأناناس (لاحتوائه على البروملين).

### متلازمة النفق الرسغي

الطب الصيني: الوخز بالإبر / الضغط اليدوي.  
العلاج المثلي: أرنیکا، روس توكسيكو دندرون.

العلاج المائي: كمادات دافئة، شمع برفلين دافئ.

المكملات الغذائية: فيتامين (ب) مركب.

### شوكة القدم

الطب الصيني: شياتو: لفتح مسارات الطاقة، الوخز بالإبر.

العلاج اليدوي: إعادة ضبط عظام الحوض والعمود الفقري وتقويمهما.

العلاج المثلي: روسي نوكسيكودندرون (البلاب سام).

العلاج بالتمسيد: تدليك بالانعكاسات العصبية للمساعدة على الاسترخاء.

العلاج المائي: كمادات دافئة، كمادات الثلج.

### الشد العضلي

الطب الهندي: جذور نجيل الهند.

التمسيد: تدليك، تدليك عصبي.

الطب الصيني: تاي تشي، شياتو، العلاج بالوخز.

العلاج المائي: الضغط بالكمادات، رفع القدم، الثلج.

العلاج الغذائي بالمكملات: أحماض دهنية أساسية.

### الألم العضلي

العلاج بالروائح: ليمون حامض، بردقوش، كابيسين.

التمسيد: العلاج بالتدليك / تدليك سويدي.

الطب الهندي: اليوجا.

الطب الصيني: الوخز، تاي تشي، شياتو، الضغط.

العلاج اليدوي (كايرويراليتك): معالجة العمود الفقري.

العلاج المائي: كمادات دافئة (حرارة رطبة).

العلاج الذهني/ العضلي: رد الفعل الاسترخائي، التخيل الموجه.

### النقرس

العلاج المائي: الحرارة الرطبة (الكمادات الدافئة)، الثلج.

العلاج الغذائي: تجنب الكحول، تجنب التدخين، تجنب اللحوم، وجبات غذائية متوازنة.

العلاج بالمكملات: بذر الكتان، بذر زهرة الربيع المسائية، أغذية أوميغا-3.

### ألم العنق

العلاج بالروائح: الليمون الحامض، البردقوش.

الطب الهندي: اليوجا.

الطب الصيني: الوخز بالإبر، الضغط اليدوي، شياتو.

التمسيد: التدليك.

العلاج اليدوي (كايرويراليتك): معالجة العمود الفقري يدويا، ضبط الفقرات.

العلاج المائي: الحرارة الرطبة، كمادات الثلج.

العلاج الذهني/ الجسدي: التغذية الحيوية المرتدة، التنويم المغناطيسي.

### هشاشة العظام

العلاج بالروائح: الحماض.

العلاج الغذائي: كالسيوم، فيتامين (د)، ماغنسيوم، صويا، تجنب التدخين

والكحول والبروتين.

المكملات الغذائية: مكملات فيتامين (د)، الكالسيوم.

### التهاب الأوتار

العلاج بالروائح: ليمون حامض، مردقوش.

التمسيد: تدليك سويدي.

الطب الصيني: العلاج بالإبر، بالضغط، شياتو.

الطب الهندي: التأمل السامي، اليوجا.

العلاج اليدوي (كيروبراكتيك): تقويم فقاري.

العلاج المثلي: لبلاب سام.

العلاج المائي: كمادات دافئة، ثلج.

علم الانعكاسات: تدليك القدم.

### إجهاد العضلات

العلاج المثلي: روس توكسيكودندرون (لبلاب سام).

العلاج المائي: راحة، ثلج، كمادات باردة ثم كمادات دافئة.

علم الانعكاسات: تدليك عميق للقدم

التمسيد: التدليك.

### ارتفاع ضغط الدم

الطب الهندي: التأمل السامي، اليوجا.

الطب الصيني: شياتو، تاي تشي، كيجونج.

العلاج الذهني / الجسدي: العلاج الذاتي، التنفس العميق من البطن، رد الفعل الاسترخائي.

العلاج الغذائي: الغذاء عديم الصوديوم (وجبات بلا ملح).  
استبعاد البروتين والدهون (المنتجات الحيوانية).  
وجبات قليلة الدسم، وجبات (DASH).

### ارتفاع نسبة الكوليسترول

العلاج الغذائي: أطعمة الصويا، نخالة الشوفان.  
الأغذية الغنية بالألياف (الجزر، الخيار).  
الفواكه الطازجة (الكشمري، التفاح، الفراولة).  
المكملات الغذائية: النياسين، الأنزيم المساعد (Coenzyme Q10)  
العلاج بالروائح: زيت، السيليوم (بذر نبات البرغوث).

### الذبحة الصدرية

الطب الصيني: ناي تشي، كيجونج.  
الطب الهندي: التأمل السامي، اليوجا.  
العلاج الغذائي: وجبة (DASH)، الوجبات خالية الدسم، وجبة الحر المتوسط النباتية.

العلاج الذهني / الجسدي: رد الفعل الاسترخائي، أساليب التخلص من التوتر العصبي.

المكملات الغذائية: الإنزيم المساعد (Coenzyme Q10) ماغنسيوم، كالسيوم، بوتاسيوم.  
فيتامين (أ)، (ج)، (هـ) أو ميجا-3.

## مرض القلب

الطب الهندي: التأمل السامي، اليوجا.

المكملات الغذائية: زيادة فيتامين (د)، (ج)، (هـ)، (ب) مضادات الأكسدة (تعمل على منع انسداد الشرايين) حمض الفوليك، كالسيوم، بوتاسيوم، ماغنسيوم، أوميغا-3 [زيت السمك].

العلاج الغذائي: وجبة (DASH) أغذية الصويا، وجبات قليلة الدسم، غذاء غني، اليتا كاروتين.

## الإيبسوز

الطب الهندي: الروحانية، اليوجا، التأمل السامي.

الطب الصيني: السياتشو.

العلاج المثلي: سيلتيا.

المكملات الغذائية: فيتامين (د)، (ج)، (هـ) مضادات الأكسدة، فيتامين (ب) المركب.

العلاج الغذائي: إندولات، كبريتيد الأليليك، ليمونين، سابونين، فلافونويدات، شاي أخضر، طعم قليل الدسم، أطعمة الصويا، غذاء متوازن تماما.

العلامات الذهنية/ الجسدية: الاستشارة، المؤازرة الاجتماعية، العلاج النفسي.

## السرطان

طرد السموم: الإقلاع عن شرب الكحوليات، الامتناع عن التدخين.

الطب البيئي: تجنب السموم والتعرض للكيمويات، ومسببات السرطان.

المكملات الغذائية: فيتامين (أ)، (ج)، (هـ) المركب مضادات الأكسدة، البيتا كاروتين، السيلينيوم.

العلاج الغذائي: كيميائيات نباتية، شاي أخضر، أطعمة صويا، ليمون، إندولات، سابونين.

### الصداع النصفي

العلاج بالروائح: زيت الأقحوان.

العلاج المثلي: بيلادونا (LMI) حشيشة ست الحسن السامة كالكاريا كاريونيك، كربونات الكالسيوم.

العلاج المائي: نضج الوجه بالماء البارد، الضوء قطعة قماش بارد ككمادة، كمادات الثلج.

العلاج الذهني الجسدي: الاسترخاء العضلي المتزايد، رد الفعل الاسترخائي.

العلاج الغذائي: الاستغناء عن الأطعمة المسببة للحالات مثل (الكحول، القهوة، المواد الحافظة، الجبن).

### السكر

العلاج الهندي، اليوجا، التأمل.

العلاج الذهني الجسدي: الاسترخاء، أي طريق لتخفيف التوتر.

المكملات الغذائية: بيكولينات الكروم، مضادات الأكسدة، فيتامينات (أ)، (هـ).

العلاج الغذائي: تناول المزيد من الألياف القابلة للذوبان، فول الصويا، الشوفان، تجنب الدهون، الإقلاع عن التدخين الكحوليات، الأغذية الغنية بالكالسيوم والمغنسيوم والبيوتاسيوم.

### العجز الجنسي

العلاج الهندي: الوعي الروحاني، التأمل السامي، اليوجا.  
 العلاج بالروائح: الياسمين، القرفة، الإيلانج، الورد البلدي.  
 العلاج المائي: دش بارد لتنشيط الدورة الدموية.  
 العلاج الذهني/ الجسدي: التنفس العميق من البطن، رد الفعل الاسترخائي،  
 التخيل البصري، العلاج النفسي.

### سرعة القذف

الطب الصيني: الإبر الصينية، فتح مسارات الطاقة الشياتو.  
 الطب الهندي: الوعي الروحاني، اليوجا، التأمل.  
 العلاج بالطبيعة: التمرينات، الفحص الإكلينيكي.  
 العلاج الذهني/ الجسدي: الاستاوة، أساليب الاسترخاء.  
 العلاج بالغذاء: الأغذية الحريفة، المنبهات الطبيعية.

### تضخم البروستاتا

العلاج الصيني: الشياتو.  
 العلاج الهندي: اليوجا، التأمل السامي.  
 المكملات الغذائية: فيتامين (ج)، (هـ)، مضادات الأكسدة.  
 العلاج الغذائي: أطعمة الصويا.

### عدوى المثانة

العلاج بالروائح: الزيوت العطرية للبرجاموت، واللافندر، الزيوت المتفاداة

للزعر والايلانج، [تضاف الزيوت إلى ماء الاستحمام أو توضع نقطة على العصير المفضل].

طرد السموم: شرب عشرة أكواب ماء يوميًا.

العلاج الغذائي: عصير التوت البري.

المكملات الغذائية: الأوراق الخضراء (كالقدونس) فيتامين (أ)، (ج)، (هـ).

### العدوى الفطرية

العلاج المائي: ماء بارد على المنطقة المصابة بالحرق.

العلاج المثلي: هيبا سيلف، سيليك، بالساتيل.

العلاج بالروائح: زيت الألفية.

العلاج الغذائي: أوقيات الزبادي، دش خل.

### الحلأ (القوباء)

الطب الصيني: فتح مسارات الطاقة بالشياتو.

العلاج المائي: كمادات باردة فوق الجلد المصاب بصفة دورية، تناول الماء والمزيد من السوائل.

العلاج الذهني الجسدي: رد الفعل الاسترخائي.

الاسترخاء العضلي المتزايد.

التخفف من الضغوط.

التخيل البصري.

التغذية الحيوية الرجعية.

### سلسل البول

الطب الهندي: التأمل السامي.

الطب الصيني: ناي تشي، كيجونج.

العلاج بالروائح: زيت شيج البايونج، زيت اللافندر.

العلاج الذهني / الجسدي: التغذية الارتجاعية الحيوية.

### حصى الكلى

الطب الهندي: اليوجا.

الطب الصيني: الوخز بالإبر (للألم) الشياتو (للطاقة).

العلاج بالماء: زيادة تناول السوائل.

كمادات دافئة على الكلى.

العلاج الغذائي: عصير توت بري، تناول غذاء بنظام يتفادى فيه الأطعمة المسببة

للحصى (السبانخ، الطماطم، عصير العنب، الشاي).

### انقطاع الطمث

الطب الصيني: الوخز بالإبر، الضغط اليدوي.

العلاج بالروائح: الزيوت الأساسية لنباتات الشاش القبرصي والشمرو، زيوت

المريمية لجفاف المهبل، اللافندر.

العلاج المثلي: بريونيا، ناترم، ماريكاتكوم.

المكملات الغذائية: الأحماض الدهنية الأساسية (EFA) الكالسسيوم، الماغنسيوم،

فيتامين (ب) المركب.

العلاج الغذائي: أطعمة الصويا، الأطعمة الغنية بالكالسيوم.

## آلام الطمث

الطب الهندي: اليوجا.

العلاج بالروائح: الزيوت العطرية للبابونج واللافندر والمرجمية.

المكملات الغذائية: فيتامينات (أ)، (ج)، (هـ)، (ب) المركب، كالسيوم،

ماغنسيوم، أحماض دهنية أساسية.

العلاج الغذائي: أغذية الصويا، البروكولي، الشربات، الأغذية النشوية المركبة

(المكرونه).

## متلازمة ما قبل الطمث

الطب الهندي: اليوجا، التأمل.

الطب الصيني: العلاج بالضغط على نقاط الكاغل والرسلخ.

العلاج بالروائح: الإيلانج، زيت اللافندر.

العلاج المثلي: لاتشيزيس (للألم).

المكملات الغذائية: أحماض دهنية أساسية، كالسيوم، منجنيز، ماغنسيوم، زنك،

فيتامين ب6.

العلاج الذهني / الجسدي: رد الفعل الاسترخائي، تخيل بصري، التنفس العميق

من البطن...

التمسيد: تدليل القدم بعلم الانعكاسات.

## التهاب المهبل

العلاج المثلي: هيبار سلف، سيليكار بالساتيللا.

العلاج المائي: كمادات باردة، رطبة.

العلاج الغذائي: أوقيات الزبادي، استبعاد المعجنات والخبز والخبز.  
العلاج بالروائح: شمع البابونج.

### الأورام الليفية

الطب الهندي: الأعشاب الهندية، لحاء كرامب.  
الطب الصيني: الوخز بالإبر بأسلوب (تشونج مو).  
العلاج بالروائح: الزيوت الأساسية لشيخ البابونج، زيت اللافندر، المرمية.  
العلاج المثلي: الميدورينوم، القوسفور، فوليكولينوم، أوستيلاجو مايديس.  
العلاج الغذائي: أطعمة الصويا، الطعام قليل الدسم.

### سفن اليأس

الطب الصيني: وخز نقاط الضعف بالكاحل المساعد.  
العلاج المثلي: البيلادونا، اللاتشيزيس، بريونيا، حمض الكبريتيك.  
العلاج الدهني الجسدي: رد الفعل الاسترخائي، التنفس العميق من البطن،  
التفلية الحيوية.  
العلاج الغذائي: الأطعمة التي تحتوي على الأيزوفلافونات.

### البطان الرحمي

الطب الصيني: الشياتو، الضغط بالإبر، العلاج اليدوي.  
المكملات الغذائية: مضادات الأكسدة، كالسيوم، زهرة الربيع المسائية، أوميجا-3 من الأحماض الدهنية.

العلاج بالغذاء: أغذية الصويا.

## الثدي الليفي المتكيس

الطب الهندي: التمريعات، الإقلال من التوتر، الأعشاب الهندية.

الطب الصيني: الأعشاب الصينية، تاي تشي، الوخز بالإبر.

العلاج المثلي: الفاشرا (بريونا)، كونيوم ماكولاثام.

العلاج الذهني / الجسدي: رد الفعل الاسترخائي، العلاجات المخفضة للضغط.

المكملات الغذائية: مضادات الأكسدة، فيتامين (أ)، (هـ)، زيت زهرة الربيع

المسائية.

العلاج الغذائي: الأطعمة المصنوعة من الصويا، تجنب الكافيين، الإقلال عن

الكحوليات، الأطعمة الغنية بفيتامين (أ) [الجزر، الجرجير، السبانخ، الكانتالوب].

## الزيبو

الطب الصيني: كيجونج، تاي تشي.

الطب الهندي: زيت الخردل، المستردة الني، شانا فاري، بالا تريفاللا، شافنراش،

الأملا.

تمرينات تنفسية (برانا ياما).

الطب الذهني الجسدي: رد الفعل الاسترخائي. أدوات التخلص من التوتر.

المكملات الغذائية: كبسولات زيت السمك، زيت بذرة الكتان، فيتامينات (أ)،

(ج)، (هـ).

## التهاب الشعب الهوائية

الطب الهندي: أعشاب تريفاللا، شانا فاري.

الطب الصيني: إبر صينية (وخز يساعد على توسيع الجدران العضلية).

الطب التمسيد: تحييط بمركات الطرق بالأيدي (تشمل تربيت وضربات مجد اليد وصفع بأطراف الأصابع).

العلاج المثلي: زرنخ، بلادونا، هيار، كبريت، بالساتيلا.

العلاج المائي: تنفس بخار الماء ورذاذه.

### الالتهاب الرئوي

التمسيد: تحييط مجد الأيدي وصفع الأيدي أو بأطراف الأصابع لإزالة الاحتقان.

العلاج المثلي: كالي بيك، بريونيا، سبيجيللا، بالساتيلا.

العلاج المائي: استنشاق رذاذ من البخار.

العلاج بالمكملات الغذائية: فيتامين (ج)، (أ)، مرق الدجاج.

### الأنفلونزا

الطب الهندي: شاي أملا (مرى الكشمش، وعنب الثعلب).

الطب الصيني: شاي استراجالوس (هوانج كي) الإبر الصينية.

العلاج بالروائح: الزيوت العطرية لليوكالبتوس، شجرة الشاي.

العلاج المثلي: أوسيلوكوكسينوم، حليسيميام، بابتسيتا.

العلاج المائي: حمام بخار دافئ مع بضع نقط الكافور.

العلاج الغذائي: برتقال، ليمون، جريب فروت، ثوم، بصل.

### التهاب المتحمة

الطب الهندي: التأمل السامي.

الطب الصيني: شياتو، الضغط اليدوي.

طب الروائح: زنك، نحاس، سيلينيوم، حمض الفوليك.

العلاج المائي: كمادات دافئة، رطبة.

المكملات الغذائية: زيت السمك، جزر، فيتامين (أ)، (ج).

### شحاذ العين

الطب الصيني: الوخز بالإبر، الضغط.

علاج المائي: شطف بالماء الدافئ (يوسع الغدد ويسهل الإفرازات).

المكملات الغذائية: المواد الغنية بالبيتا كاروتين، مضادات أكسدة.

العلاج الذهني الجسدي: رد الفعل الاسترخائي، الاسترخاء العضلي المتزايد.

### ألم الأذن

الطب الصيني: فورسيثيا، جنائنا، صريمة الجدي، شاي مشروب، أعشاب تشر على الطعام.

العلاج بالروائح: زيت (أذان الدب) العطري الدافئ، زيت شجرة الشاي.

العلاج المثلي: إيجيناسيا، بابتيسيا، تينكتوريا، جالنيوم أبارين.

### طنين الأذن

العلاج بالروائح: اللافندر.

زهور باتش: علاج Rescue Remedy.

الطب الصيني: العلاج بالضغط، إبر صينية، شياتو.

العلاج الذهني الجسدي: الاسترخاء العضلي المتزايد، التخيل، رد الفعل

الاسترخائي.

المكملات الغذائية: الفياسين (فيتامين ب)، الميلاتونين

العلاج الغذائي: تجنب الكافيين.

### التهاب الجيوب الأنفية

العلاج بالروائح: بذر الينسون، سمفوطن، شابازال، فراسيون، بذر شمر، آذان

الدب.

العلاج اليدوي: المساعدة على تصريف إفرازات الجيوب الأنفية.

العلاج المائي: استخدام محلول ملحي بالأنف، ويستعمل لاستعادة الرطوبة مع

المساعدة على الإقلال من التهاب الأغشية الأنفية (يعمل على تنظيف المسارات

الهوائية، ويقضي على البكتريا ويحمي من ارتجاع الرشح الأنفي).

### التهاب الزود

العلاج بالروائح: يوكاليتوس، نقط فراسيون.

العلاج المائي: غرغرة بماء دافئ وملح (محلول ملحي).

المكملات الغذائية: فيتامينات (أ)، (ج)، (هـ)، مضادات الأكسدة، معدن

سيليเนียม.

العلاج الغذائي: البرتقال، اليوسفي، الليمون، الجريب فروت، الثوم، البصل.

### متلازمة المفصل الفكي الصدغي

الطب الصيني: الإبر الصينية [نقاط معينة فوق الأذن وفروة الرأس تقلل التوتر بالفك].

التمسيد: تدليك [الإزالة التوتر من العضلات المشدودة].

العلاج المائي: كمادات المياه الدافئة فوق المنطقة المصابة.

العلاج الذهني الجسدي: رد فعل استرخائي، تغذية مرتجعة، (ارتجاعية) حيوية،

تخيل بصري، تأمل، تنويم مغناطيسي.  
العلاج بالروائح: زيت اللافندر.

### ألم الأسنان

العلاج بالروائح: زيت القرنفل (مادة قوية مخففة للألم، قابضة، مضادة لالتهاب).

العلاج للمائي: كمادات دافئة على الفك.  
الطب الصيني: السياتشو، الإبر الصينية (وخز مناطق الألم والتوتر).

### التهاب اللثة

العلاج بالروائح: زيت شجرة الشاي، ساليجوليتاريا.  
الطب الهندي: التأمل السامي، اليوجا.  
الطب الصيني: الرخز بالإبر، الشياتو.  
المكملات الغذائية: فيتامين (ج) لسلامة النسيج الضام.  
الزنك: تنشيط المناعة ومكافحة العدوى.

### الحوارة (قرح البرد)

طب الروائح: نعناع، بلسم ألبومون.  
العلاج المائي: كمادات الثلج (فوق موقع القرحة).  
الغسيل بالماء.  
المكملات الغذائية: فيتامين (ج)، زنك، أقراص ليسين.  
الطب بالغذاء: الموالح (برتقال، ليمون، جريب فروت).  
الخضروات: (ثوم، بصل، سبانخ).

## رائحة الفم

- الطب الهندي: تنظيف اللسان بالأعشاب الهندية.  
 طب الروائح: عطر النعناع، الحبهان.  
 الطب الصيني: أعشاب السيلانترو.  
 الطب المائي: غسل الفم بالماء الدافئ.  
 الطب بالغذاء: أعواد البقدونس، أوراق النعناع، حبوب الحبهان، جذور العرقسوس.

## الفواق (الزحطة)

- الطب الهندي: التأمل السامي، اليوجا.  
 الطب الصيني: الشياتو، الضغط بالإبر.  
 العلاج المائي: غرغرة بماء مثلج.  
 العلاج الغذائي: مص شريحة من الليمون الحامض.

## الآرق

- العلاج بالروائح: زيت اللافندر العطري، الناردين.  
 الطب الهندي: التأمل السامي، اليوجا.  
 التمسيد: تدليك سويدي.  
 العلاج المائي: التسخين السليبي (حمام دافئ قبل النوم).  
 العلاج الذهني/ الجسدي: رد فعل استرخائي، تخيل بصري.  
 المكملات الغذائية: ميلاتونين.

## القلق

الطب الهندي: تأمل سامي، يوجا.

الطب الصيني: تاي تشي.

التمسيد: تدليك علاجي للاسترخاء.

العلاج الزهني الجسدي: العلاج اللطيف، التنفس العميق من البطن.

المكملات الغذائية: فيتامين (ب) المركب، حمض الفوليك، الزنك، فيتامين (ج).

## الضغوط والتوتر

العلاج بالروائح: تبشول، برتقال، توت.

الطب الهندي: التأمل السامي.

التمسيد: تدليك علاجي للاسترخاء.

العلاج الذهني / الجسدي: علاج ذاتي، تنفس عميق من البطن، رد فعل

استرخائي.

المكملات الغذائية: فيتامين (أ)، (ب<sub>6</sub>)، (ج)، زنك، أحماض دهنية أساسية،

حمض الفوليك.

## الاكتئاب

العلاج بالروائح: زيت حصى البان [يحتوي على سينيول].

العلاج المثلي: بالساتلا، ناتردم مورياتيكيوم، سيبيا، إغناطيا أمارا، زرنخ، اليش.

العلاج بالغذاء: سبانخ، أغذية تزيد من السيروتونين (الكربوهيدرات المركبة).

المكملات الغذائية: أحماض دهنية أساسية، فيتامين (ب)، زنك، حمض الفوليك.

رَفَعُ

عبد الرحمن النجدي  
أسكنه الله الفردوس  
[www.moswarat.com](http://www.moswarat.com)

رقع  
عبد الرحمن النجدي  
أسكنه التيمم الفردوس  
www.moswarat.com

طابع دار الطباعة والنشر الإسلامية/الماشر من رمضان/المنطقة الصناعية ب٢ تليفون: ٣٦٢٢١٣ - ٣٦٢٢١١

Printed in Egypt by ISLAMIC PRINTING & PUBLISHING Co. Tel.: 015 / 363314 - 362313

مكتب القاهرة: مدينة نصر ١٢ ش ابن هانيء الأندلسى ت: ٤٠٢٨١٢٧ - تليفون: ٤٠١٧٠٥٣



رَفَعُ

عبد الرحمن النجدي

أسكنه الله الفردوس

[www.moswarat.com](http://www.moswarat.com)

[www.moswarat.com](http://www.moswarat.com)



*The Green Medicine*

# الطب الأفضل

التصنيف العالمي بالأعشاب و الطب البديل  
البروفيسور  
عبد الباسط محمد السيد  
رئيس جمعية الأعمار العالمي للضمان و الصحة



Gheras Bookstore

غراس للتشتر و التوزيع

Gheras Bookstore

العنوان بجمهورية مصر العربية 305 ش الأرقام - المور الثاني - مكتب 203  
تليفاكس: +202 5830768 ت +20107647742

gheras\_eg@hotmail.com

www.gheras.com

www.alfa.com



التشتر و التوزيع