

الداء والدواء في الطب التقليدي

علاج تساقط الشعر:

من المعروف أن الشعر جزء من جسم المرأة والرجل إذ أنه نسيج لذلك فإن الضعف العام أو الأنيميا وخاصة أنيميا نقص الحديد عند البنات والسيدات تمثل أهم المسببات. ولذلك فإن علاج الأنيميا عن طريق الخضراوات والتي تمثل طبق السلطة الخضراء اليومي أساسي بل ضروري لإمداد الجسم بالأملاح المعدنية والفيتامينات. وخاصة عند البنات والسيدات اللاتي يتعرضن لفقد دم الدورة الشهرية.

العلاج الموضعي:

- 1- يؤخذ 200 جرام صبار بلدي ويقطع ويغلى في زيت زيتون وبعد أن يبرد يدهن به يوم بعد يوم جذور الشعر ويغسل بعد ساعة بالشامبو الطبيعي.
- 2- يعمل خليط من زيت الخروع وزيت الزيتون وعسل النحل بنسبة 1 : 3 : 3 ويمزج جيداً ويدهن به فروة الرأس ويترك لمدة ساعة أو أكثر.
- 3- يؤخذ 100 جرام أملج مطحون ويؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة ويوضع عليها كوب ماء يغلي ويقلب جيداً ثم يصفى ويدلك به فروة الرأس مرتين في الأسبوع. ويترك لمدة ساعة أو أكثر ويغسل بالشامبو الطبيعي.
- 4- دهان الشعر بالحناء وزهر البابونج بنسب متساوية.

علاج تقصف الشعر:

- 1- يجب إزالة الأطراف المتقصفة أولاً ثم يدهن جذور الشعر وأطرافه مساءً من أحد الوصفات التالية:
يعمل خليط من زيت جرجير وزيت لوز حلو وزيت وزيت جوز هند وزيت خروع بنسب متساوية.
- 2- يعمل خليط من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز بنسب متساوية توضع بها 10 جرام نرجس و 10 جرام قرع عسلي و 10 جرام أوراق الصبار ويغلى جيداً ثم تصفى ويدهن بها جذور الشعر وأطرافه.

قشرة الرأس

- بعض مصففي الشعر يقولون إن قشرة الرأس هي الشكوى الوحيدة الأكثر شيوعاً بين العملاء , ويتفق أطباء الأمراض الجلدية أن كل الناس يعانون من هذه المشكلة وإن اختلفت حدتها . فإذا كنت مصاباً بالشعور بالحكة لدرجة تجعلك تخدش فروة رأسك فاستمع لنصائح الخبراء:
- 1- لا تتجاهل المشكلة , إنه أياً كان ما تفعله فلا تتجاهل قشرة الرأس أو تكتفي بالحك والخدش , فإن تجاهلك المشكلة يسمح للقشرة أن تتراكم على فروة رأسك .
 - 2- أكثر من غسل شعرك بالشامبو , اغسله كل يوم إذا اقتضى الأمر كي يسهل عليك التحكم في القشرة .
 - 3- اقض على القشرة بشامبو القطران للحالات التي يصعب علاجها : اصنع رغوة من شامبو القطران على الشعر واتركها لمدة خمس أو عشر دقائق حتى تعطي فرصة لمفعول القطران أن يسري .
 - 4- لا تستعمل شامبو القطران إذا كنت أشقر , لأنه يمكن أن يسبب بقعاً بنية على شعرك ذي اللون الفاتح .
 - 5- اصنع رغوة بشامبو مضاد للقشرة مرتين على شعرك : اصنع الرغوة الأولى بمجرد دخولك تحت الدش حتى يأخذ الشامبو وقتاً كافياً ليسرى تأثيره , واتركه على شعرك لحين الانتهاء من حمامك , ثم

اشطف شعرك جيداً ،وقم بعمل رغوة سريعة ثانية واشطف بعدها شعرك ،فالمرة الثانية ستترك بعضاً من المادة الطبية الموجودة بالشامبو على فروة رأسك لتعمل حتى موعد حمامك القادم.

6- ارتد طاقية أثناء الحمام ،فبعد وضع الشامبو على الشعر وعمل رغوة ،ارتد طاقية فوق شعرك المبلل ،واتركها لمدة ساعة ،ثم اشطف شعرك بعدها كالعادة.

7- استخدم بعض الزعتر ،فمن المعروف عن الزعتر أنه يتميز بخواص مطهرة تعمل على تخفيف قشرة الشعر ،استخدمه لغسل شعرك بغلي 4ملاعق كبيرة مملوءة من الزعتر المجفف في نصف لتر ماء لمدة 10دقائق واستخرج منقوع الزعتر واتركه حتى يبرد ،واسكب نصف مقدار الخليط على الشعر المبلل بعد غسله ،مع الحرص على أن يغطي السائل فروة الرأس وقم بتدليك برفق ولا تشطف شعرك.

8- ضع زيتاً على فروة الرأس . بالرغم من أن زيادة كمية الزيت الذي تفرزه فروة الرأس يمكن أن يسبب مشاكل ،إلا أن استعمال حمام زيت دافئاً لفروة الرأس بين الحين والآخر يمكن أن يفكك قشور الرأس وينعمها :قم بتسخين بضع ملاعق من زيت الزيتون حتى يندفأ .ثم بلل شعرك (وإلا سيغمر الزيت شعرك بدلاً من أن يصل لفروة الرأس (ثم ضع الزيت على فروة الرأس مباشرة باستخدام فرشاة أو قطعة من الصوف والقطن . واحرص على تقسيم شعرك بحيث تتمكن من الوصول لكل جزء من فروة الرأس ، ارتد طاقية من البلاستيك واتركها لمدة 30دقيقة ،ثم اغسل شعرك بشامبو القشرة.

علاج قشرة الرأس:

1- يؤخذ 25جرام من حصى اللبان و 25جرام من عرق الحلاوة وينقع في 250جرام سبرتو أبيض لمدة أسبوع ثم يصفى ويدهن به الرأس يومياً.

2- توضع ملء ملعقة متوسطة من الخل في ماء شطف الشعر.

3- يعمل خليط من خل التفاح والماء بنسبة 2 : 1ويدهن به فروة الرأس يومياً.

الشعر الجاف

رأس الإنسان العادي بها مائة وخمسون ألف شعرة في المتوسط ،وجميعها متشابهة ،فإذا كانت إحداها جافة يكون جميعها جافة .إن السباحة وغسل الشعر بكثير من الشامبو هما سببان رئيسيان وراء جفاف خصلات الشعر وتطايرها .إن هناك أسباباً أخرى وراء جفاف الشعر ومن بينها الصبغات وتموجات الشعر وتجعيد الشعر بأدوات كهربائية ،والاستخدام المفرط لمجفف الشعر والتعرض المتكرر للرياح وأشعة الشمس .وأياً كان السبب وراء جفاف شعرك ،فإن شعرك الضعيف والذي تسئ معاملته يحتاج للمساعد ،بل هو في أمس الحاجة إليها ،فيمكنك سماع كل المائة وخمسين ألف شعرة تقريباً من عند نهاية أطرافهم المتقصفة وهم يصرخون "أنقذني !أنقذني !" وإليك برنامجاً سريعاً لإنقاذ شعرك الذي يعاني من الجفاف الشديد.

1- استعمل الشامبو بحرص .يعد من الموضة هذه الأيام غسل الشعر يومياً بالشامبو ،ولكن الشامبو لا يغسل الأتربة فقط ،ولكنه أيضاً يزيل الزيوت الطبيعية التي يفرزها شعرك لحمايته .إذا تعرض شعرك للجفاف الشديد بسبب استخدام الكثير والكثير من الشامبو ،فأعطه قسطاً من الراحة التي يحتاجها وجرب أن تقلل من عدد مرات غسله ،واستعمل شامبو خفيفاً ،مكتوباً عليه "للشعر الجاف أو التالف".

2- استعمل بلسماً للشعر حينما يصبح الشعر جافاً ،فإن الطبقات الخارجية ،والتي تسمى القشيرات ، تتفشر من منتصف الجذع ،ويقوم بلسم الشعر بلمصق القشيرات في الجذع ويترك مادة لينة على الشعر ويقي من الكهرباء الاستاتيكية (والتي تسبب تجعد الشعر).

- 3- أكثر من المايونيز فهو يعد بلسماً ممتازاً وينصح بأن تضع أية مادة لزجة زيتية بيضاء على شعرك لمدة تتراوح من خمس دقائق إلى ساعة قبل كل غسلة.
- 4- قص تلك الأطراف المتقصفة .عادة ما يكون أكثر الأجزاء المعرضة للتلف من الشعر هو نهاياته . قص الأطراف المتقصفة مرة كل ستة أسابيع.
- 5- صفف شعرك دون استخدام الحرارة . إن الحرارة هي التي تجعل الصحراء قاحلة ,وهي أيضاً تجعل شعرك جافاً . إن اثنين من أكثر مصادر الحرارة شدة هي مكواة تجعيد الشعر وأداة تجعيد الشعر الكهربائية.
- 6- احمي شعرك من عناصر الطبيعة الضارة .قد تسبب الرياح الشديدة تقصف الشعر مثلما تنتسل قطعة قماش ,كما تضر أشعة الشمس ضرراً بالغاً.
- 7- لا تسبح دون غطاء للرأس .إن الكلور يعتبر أكثر الأشياء إتلافاً للشعر لذا احرص على ارتداء كاب من المطاط كجزء من زي السباحة المعتاد .وللمزيد من الحماية ادهن شعرك قبل السباحة بقليل من زيت الزيتون.
- 8- ضع البيرة على شعرك .تعد البيرة سائلاً رائعاً يحافظ على الشعر كما يعطيه لمعاناً ومظهراً صحياً ,حتى وإن كان شعرك جافاً .والطريقة هي :أن ترش البيرة على شعرك باستخدام زجاجة بها رشاش وذلك بعد غسل الشعر ثم تجفيفه بالمنشفة.

البديل الآخر :خليط استوائي موضعي:

إذا كنت تتساءل عما يستخدمه مصفف شعر نجوم هوليوود الكبار لتلطيف شعرهم ,فإليك الإجابة : اسحق الموز القديم الأسود والمتعفن مع الأفوكادو الطري . هذه الطريقة بها الكثير من العناصر الغذائية ,فهي تغذي الشعر وتقويه .أترك هذا الخليط الاستوائي على شعرك لمدة 15 دقيقة ثم اغسله.

علاج الشعر المجعد:

- 1- يدهن الشعر يومياً بنسب متساوية بعد خلطها جيداً وهي زيت الخروع وزيت اللوز وزيت الجوز هند.
- 2- يخلط زيت الذرة مع زيت السمسم بنسب متساوية ويدهن به الشعر يومياً.
- 3- يؤخذ 25 جرام أمليج مطحون ويعجن بـ 50سم زيت سمسم ويدهن به الشعر جيداً ويترك لمدة طويلة حوالي ساعتين ويغسل بالشامبو الطبيعي.

لعدم إنبات الشعر:

- 1- بعد نزع الشعر يضمّد ببذر السيكران مطحوناً.

نزع الشعر:

- 1- يطحن نبات السعد وبذر السيكران بمقادير متساوية ويطبخ في ماء حتى يصبح كالطحينة ويدهن به بعد إزالة الشعر ويترك من المساء للصباح أو لمدة ست ساعات ويكرر.

علاج الثعلبة:

- 1- يشرط مكان الثعلبة بإبرة حقنة معقمة ويدهن المكان بزيت الزيتون المهروس به ثوم ويعمل هذا بأخذ 2ملعقة زيت زيتون مع 4فصوص ثوم ويهرس في الزيت بعد تقشير الثوم مباشرة.
- 2- يؤخذ مقادير متساوية من الفلفل الأسود والجنزبيل والحبة السوداء ويطحن جيداً وتعجن في نصف كوب خل أحمر مركز ويدهن به مكان الثعلبة مرتين يومياً.
- 3- دهان مكان الثعلبة بعسل النحل بعد أن تدلك جيداً بالخردل الأبيض المطحون .
- 4- يخلط مسحوق الصبر ويخلط مع الخل 5جرام صبر 10 +جرام خل وتمزج جيداً ويدهن به مكان

التعلبة.

علاج الصلع:

وذلك إن لم يكن له أصول وراثية . لأن الصلع الوراثي ليس له علاج إلا ما قد يكون في المستقبل من العلاج الجيني أي بتغير الجينات . ومن لطف الله أن جعل صفة الصلع صفة متحفية في النساء . والعلاج في حالة ما إذا كان الصلع غير وراثي هو :

- 1- تؤخذ الكمأة المجففة وتتقع في 100 جرام ماء ثم تدق وتدهن بها الصلعة.
- 2- يؤخذ (60 جرام من حبوب الغار) حب على شكل بندق صغير ويباع عند العطار (ويضاف إليها 8 جرام قرنفل وتوضع في 200 جرام كحول أبيض و 200 جرام زيت زعتر وتترك لمدة أسبوع ويعصر ويصفى ويوضع في زجاجة ويدهن به الصلعة يومياً.
- 3- يؤخذ 60 جرام من ورق الغار و 8 جرام قرنفل في 200 جرام كحول و 200 جرام زيت زعتر مع 15 جرام أثيل كبريتيك (يباع في محلات الكيماويات) ويوضع في زجاجة ويحكم غلقها ويدهن منها على الصلعة بعد يومين.

الأمراض الجلدية

الحكة:

- 1- يضاف مقادير متساوية من الشعير والعرقسوس والعنّاب بمقادير وتؤخذ ملعقة من المخلوط ويضاف إليها كوب ماء مغلي وتصفى وتشرب صباحاً ومساءً.
- 2- يدهن مكان الحكة بعصير خيار .
- 3- توضع أوراق الكرنب المبشورة على مكان الحكة لمدة نصف ساعة.
- 4- يدهن مكان الحكة بزيت اللوز الحلو من 3-5 مرات يومياً.

التينيا:

- 1- يؤخذ 100 جرام من جذور النجيل وتنظف جيداً وتغلى في 200 جرام ماء وتصفى ويمسح به على أماكن التينيا صباحاً ومساءً.
- 2- تغلى أزهار البنفسج في الماء وتترك حتى يحدث فيها تخمر ويدهن بها الأماكن المصابة.
- 3- يدهن مكان التينيا بزيت حبة البركة صباحاً و مساءً.

البهاق:

- 1- أثناء الوجود في حمام البخار (السونا) يدهن مكان البهاق بالحناء والنورة (النورة عبارة عن مخلوط من أملاح الكالسيوم والبورن (مع التدليك المستمر لمدة ربع ساعة).
- 2- تطحن عروق الصباغين (عروق تباع عند العطار (وتغلى في الخل 20) جرام عروق صباغين في 50 جرام خل (ويدهن يومياً).
- 3- يمكن أن يتعرض مكان البهاق لشمس الصباح أو شمس المغيب ويدهن بعد ذلك بدهان الخل المطبوخ به عروق الصباغين.
- 4- يؤخذ مقدار من 100 جرام خلة بلدي مع 50 جرام هдал وتخلط ويؤخذ منها نصف ملعقة صغيرة مع عسل النحل بالماء صباحاً ومساءً.

الإكزيما:

- 1- يدهن المكان بزيت الترمس صباحاً ومساءً مع شرب كوب عرقسوس أو بلح أهليج.
- 2- يغلى زهر البابونج أي ملء ملعقة في نصف كوب ماء ويغسل بالمحلول الناتج مكان الإكزيما ويدهن بعد ذلك المكان بزيت اللوز.
- 3- يدهن مكان الإكزيما بزيت الكتان.

4- يدهن المكان بمحلول الناتج من غلي الحلبة.

الصدفية:

- 1- يدهن المكان بعصير ورق الكرنب ويترك لمدة ساعة ثم يضمّد بعد ذلك ببذور الكتان المخلوط به عسل نحل كمرهم طيلة الليل.
- 2- يخلط الكركم والحناء والكبريت بنسب متساوية وتعجن بخل وعسل ويدهن به المكان صباحاً ومساءً مع شرب عرقسوس وشعير.
- 3- يؤخذ الترمس المر المطحون ويوضع على المكان المصاب في صورة معجون طيلة الليل.
- 4- يوضع الزعتر الأخضر على المكان لمدة نصف ساعة.

الكلف:

- 1- يعجن 5 جرام كركم مع 50 جرام عسل نحل ويدهن به الوجه صباحاً ومساءً ويترك لمدة نصف ساعة ثم يغسل بالماء الدافئ.
- 2- يخلط مقدار متساوي من زيت اللوز الحلو وزيت اللوز المر ويدهن به الوجه صباحاً ومساءً.
- 3- يؤخذ مفروم ورق العنب ويدهن به مع تدليك كل الوجه.
- 4- تدق بذور الخروع ويدلك بها مكان الكلف.

النمش:

- 1- يؤخذ مقادير متساوية من بذور الكتان واللوز وتطحن وتعجن بالخل ويدهن بها النمش.
- 2- يؤخذ اللبن الناتج من فروع التين وتعجن بدقيق الشعير ويدهن بها مكان النمش وهو فعال جداً.
- 3- خلط بصل مفروم مع الخل ويدهن به النمش يومياً.

التجاعيد:

- 1- الدهان بزيت جنين القمح.
- 2- الدهان طيلة الليل بزيت الزيتون.
- 3- التدليك بعصير الخيار قبل النوم.
- 4- يؤخذ مقدار مطحون بذور القاطونة وتعجن بالماء ويدن به الوجه ويترك لمدة ربع ساعة ثم يغسل ويجفف، أما زيت الزيتون فإن المداومة عليه فعالة جداً لأن رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول "أنتدما بالزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة."

البقع السوداء في البشرة:

- 1- يدهن مكان السواد بزيت جنين القمح صباحاً ومساءً.
- 2- يؤخذ 5 جرام دار صيني مطحون ويخلط مع عسل نحل ويعمل منه ماسك (قناع) لمدة نصف ساعة يومياً.
- 3- يدهن المكان بزيت الزيتون المخلوط به زيت اللوز بنسبة 1: 2.

شد الجلد:

- 1- للبشرة الجافة :
(أ) يؤخذ ملعقة قشطة لبن زبادي مع ملعقة عسل نحل ويعمل بها قناع للوجه لمدة 20 دقيقة ثم تغسل بماء دافئ.
- 2- (ب) دهان الوجه بعصير الخيار ويظل طيلة الليل ويغسل الوجه في الصباح بصابون زيت الزيتون. للبشرة الدهنية: عمل قناع من عسل النحل المضاف إليه عصير الليمون لمدة نصف ساعة.

بثور الوجه:

- 1- يؤخذ 10 جرام لسان الحمل ويوضع عليه كوب ماء يغلي ويقلب جيداً ويمسح البثور بالمستخلص المائي وتوضع على البثور قطنة مبللة بهذا المستخلص لمدة 20 دقيقة.

2- يؤخذ 3فص ثوم مع 2جرام بوراكس وملعقة كبيرة من عسل النحل وتوضع على البثور مرة صباحاً ومساءً.

نضارة الوجه:

1- يؤخذ 3جرام من نبات السعد مع 10جرام زيت زيتون وتعجن جيداً ويدهن به الوجه صباحاً ومساءً.

2- يؤخذ 3جرام من الشمر و 3جرام من إكليل الجبل وتوضع على الخليط كوب ماء يغلي ويمسح الوجه بالمستخلص المائي وهو فاتر.

3- يستخدم عصير البقدونس مع المستخلص المائي لزهر البابونج ويدهن به الوجه صباحاً ومساءً.

تبييض الوجه وشده:

1- يؤخذ 4جرام ترمس مطحون و 4جرام فول مطحون و 2جرام عدس مطحون وتعمل منها عجينة بالماء ويعمل منها قناع للوجه لمدة ساعة ثم يغسل بالماء.

2- الدهان بزيت جنين القمح مع زيت اللوز بنسب متساوية.

حب الشباب:

1- يؤخذ مقدار 50 جرام خميرة بييرة مع 50 جرام زعتر و 50 جرام حبة بركة وتطحن وتضاف إليها نصف كيلو عسل نحل ومنه تؤخذ ملعقة صغيرة بعد الإفطار والعشاء مع تدليك الوجه بمبشور الخيار قبل النوم.

2- يؤخذ عصير الرمان ملء ملعقة مع ملء ملعقة خل وتخلط جيداً ويمسح على الحبوب المتقرحة صباحاً ومساءً.

أمراض الفم

تشقق الشفاه:

1- تُحل المستكى في دهن الورد بنسبة 5 : 1على نار هادئة ويدهن منه بعد الأكل مع ترك الشفاه بلا مسح ولا غسل.

2- يُدهن بزيت اللوز الحلو.

3- يؤخذ من زيت بنفسج 5جرام و 7جرام زيت لوز و 3جرام زيت ورد وتمزج جيداً ويدهن منه.

4- تُدهن الشفاه بزيت لوز حلو عدة مرات في اليوم مع الإكثار من الأطعمة الغنية بفيتامين (C) كالبرتقال والجزر والليمون.

5- تُغلى الحلبة وتغسل الشفاه بهذا المغلي عدة مرات في اليوم ثم يدهن بعدها بأي من الدهانات السابقة.

تقرُّح الفم واللثة:

1- يُمضغ نبات السعد ويستحلب في الفم فترة صباحاً ومساءً.

2- المضمضة بمغلي قشر الرُّمان بعد الطعام.

3- تُمضغ أوراق الكرفس فتقضي على التهابات اللثة واللسان.

التهابات أغشية جوف الفم:

1- يُضاف مقدار ملعقة صغيرة من زهر البابونج اليابس إلى كوب من الماء بدرجة الغليان ويترك ليخمر مدة خمس دقائق ثم يصفى ويستعمل غرغرة عدة مرات في اليوم.

2- تُمضغ عدة أوراق من نبات الطرخون جيداً ثم يرمى النُّقل ويكرر عدة مرات في اليوم ويمكن مضغ الخس فهو عجيب لذلك.

رائحة الفم الكريهة:

- 1- ثمّضغ المصطكى باستمرار , وكذلك السعد مع وضع حبات من القرنفل في الفم مما يساعد على تطيب نكهة ورائحة الفم.
- 2- يسحق 50جرام كسيرة , و 40جرام سكر نبات , ويمزجان مع بعضهما ويسفّ منها بعد الطحن ملعقة صغيرة بعد الأكل بساعة مع قليل من الماء.
- 3- يجفف قشر الليمون وقشر البرتقال , ويطن جيداً ثم يخلط مع نعناع ناعم ومطحون , ويعجن بعسل ويعمل كحبوب وتوضع الحبة في الفم فيطيب النكهة.

الجهاز التنفسي

حساسية الأنف:

- 1- مضغ شمع العسل صباحاً ومساءً مع تقطير زيت حبة البركة في الأنف.
- 2- يؤخذ زعتر وحلبة , وعرق سوس وحبة البركة ويشرب منهم شاي بعد الأكل.

الرشح:

- 1- يستنشق بخور حبة البركة مع تقطير زيت حبة البركة في الأنف سَعوطاً قبل النوم مع أكل البصل مع الطعام.
- 2- يحضر كمية من ورق الأوكالبتوس (وهي شجرة الكافور) وتغلى في الماء , ويستنشق المريض البخار المتصاعد مع عدم تعرضه للهواء.

الزكام:

- 1- يؤخذ زنجبيل , وقرنفل وقرفة وفلفل وخولنجان بمقادير متساوية , ويؤخذ ملعقة على كوب ماء ويغلى ويشرب قبل النوم.

بحة في الصوت:

- 1- يؤكل كرنب غض بعد كل أكل قدر قطعة على ما تقبل النفس , مع أكل الزبيب والصنوبر قبل النوم.
- 2- يؤكل القرطم بالعسل صباحاً ومساءً قدر ملعقة بنسبة 10 : 1 خلطاً.

اللّوز:

- تغلى أزهار الختمية ملء ملعقة لكل كأس ماء لمدة دقيقتين وتترك لتبرد ثم يشرب مرتان في اليوم.

الأنفلونزا:

- يعصر ليمون على عسل نحل , ويؤخذ ملعقة على الريق مع ملعقة حبة البركة مطحونة وفص ثوم.

الحكة:

- 1- يؤخذ نبات حشيشة السعال , وتشرب كالشاي صباحاً ومساءً.
- 2- يؤخذ زعتر قدر 10جرام , وتيليو (زيزفون) و 10جرام وورق جوافة 20جرام وحبة سوداء 10 جرام وتطن وتعجن في عسل قصب قدر ربع كيلو , وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل.
- 3- يشرب نقيع لبان الذكر من المساء للصباح على الريق قدر فنجان (قدر ملعقة صغيرة من اللبان في فنجان ماء).

النزلة الشعبية:

- 1- يعمل خليط من بذر الكتان , والزعتر والشمر بمقادير متساوية , ويؤخذ ملعقة على كوب ماء , ويغلى ويصفى ويشرب أربع مرات.
- 2- يؤخذ تمر وتين وزبيب وعنّاب بمقادير متساوية ويغلى في ماء غلياً جيداً ثم يضرب في الخلاط ويشرب من هذا الخليط ثلاث أو أربع مرات في اليوم.

3- يعمل خليط من الحبة السوداء ، وورق الجوافة والينسون والشمر وبذر الكتان بنسب متساوية وتطحن جيداً وتعجن في عسل النحل ويؤخذ ملعقة ثلاث مرات في اليوم.

البَيْعَمُ:

1- تشرب ملعقة صغيرة من زيت السمسم على الريق وقبل النوم.

2- تؤخذ حلبة مطحونة وحبّة البركة وعرقسوس بمقادير متساوية وتعجن في عسل ، ويؤخذ ملعقة ثلاث مرات يومياً مع ملاحظة أن المريض الذي يعاني من الضغط المرتفع يجب أن يلغي العرقسوس من الوصفة السابقة.

الرَبْو:

□ يشرب نقيع الحلبة مع الشمر مع عرقسوس بمقادير متساوية قدر كوب يومياً.

التهاب الشعب الهوائية

عادة ما تبدأ بوخزة بسيطة في مؤخرة الحلق، ثم يبدأ صوت الأزيز من داخل تجويف الصدر، وفجأة يثور صدرك ويبدأ في إخراج البلغم وكأنه بركان تنثور فيه الحمم. إلا أنه هناك أشياء يمكنك عملها لكي تتمكن من التنفس بطريقة أسهل أثناء ذلك:

- 1- توقف عن التدخين. إن ذلك يعد أفضل ما يمكنك عمله خاصة إذا كنت ممن يعانون من الالتهاب المزمن، إن نسبة الإصابة بالالتهاب المزمن الناتج عن التدخين تتراوح ما بين 90% إلى 95%
- 2- يجب أن تكون إيجابياً بالنسبة للتدخين السلبي. عليك بتجنب المدخنين وإذا كان الزوج أو الزوجة من المدخنين فساعدته أو ساعدها في الامتناع عن التدخين فقد يتسبب تدخين الأشخاص من حولك في إصابتك بالتهاب في الشعب الهوائية.
- 3- يجب تناول المزيد من السوائل فذلك يساعد البلغم في أن يكون رطباً.
- 4- عليك باستنشاق هواء دافئ ورطب، إن استنشاق الهواء الدافئ والرطب يساعد أيضاً في هذه الحالة.

نزلات البرد

للتغلب على نزلات البرد:

بين الحين والآخر يتعرض كل منا لنزلات البرد، فإذا كنت شجاعاً أو قوياً فكل هذه الخصال لن تتجيك من فيروسات الأنفلونزا التي تحولنا إلى مجرد أشباح تسعل وتعطس، والأسوأ من ذلك أنه لا يوجد علاج؛ فالمضادات الحيوية المعروفة بقدرتها على مكافحة العدوى البكتيرية تنهزم أمام فيروسات نزلات البرد. وإليك أفضل العلاجات التي يقدمها الخبراء:

- تناول فيتامين ج فهو يعمل كالمكنسة داخل الجسم؛ فينزع كل أنواع الفضلات بما في ذلك مخلفات الفيروس فيمكنه أن يقلل مدة الإصابة بالبرد من 7 أيام إلى يومين أو ثلاثة أيام فقط. كما يعمل فيتامين ج على التخفيف من السعال والعطس والأعراض الأخرى.
- اقض على البرد بالزنك. لقد اكتشف الباحثون في بريطانيا والولايات المتحدة أن استهلاك قطع الزنك يمكن أن يقلل نوبة البرد إلى أربعة أيام.
- عليك بالراحة والاسترخاء فالمزيد من الراحة يمكنك من تركيز كل طاقتك في الشفاء. وهي تساعد أيضاً على أن تجنب المضاعفات مثل التهاب القصبة الهوائية والالتهاب الرئوي وينصح بأخذ أجازة لمدة يوم أو اثنين إذا كانت حالتك سيئة.
- احرص على تدفئة جسمك وينصح بارتداء الملابس التي تقي من البرودة، فالملابس الثقيلة تجعل جهازك المناعي يركز على مكافحة عدوى البرد بدلاً من أن يخصص جزءاً من طاقته ليحميك من برودة الجو.
- مارس رياضة المشي. إن التمارين الخفيفة تحسن الدورة الدموية وتساعد جهاز المناعة على إنتاج الأجسام المضادة التي تحارب العدوى.
- تناول وجبات خفيفة. إن إصابتك بالبرد قد تعني تناولك لنظام غذائي دسم يجهد جسمك في عمليات الأيض الغذائية.
- عليك بحساء الدجاج وهو علاج شعبي قديم أثبتت فاعليته. فقد يعمل فنجان من حساء الدجاج الساخن على إذابة الانسدادات الموجودة بممرات الأنف.
- أكثر من تناول السوائل. ينصح بتناول من 6 إلى 8 أكواب من الماء أو العصير أو الشاي، وأي من السوائل الشفافة الأخرى يومياً، فهذا سيساعد على تعويض السوائل الهامة التي يفقدها الجسم أثناء نزلة البرد وتعمل على التخلص من الشوائب التي قد تتهاك

جسمك.

- امتنع عن التدخين فهو يزيد من تهيج الحلق الناتج عن البرد، كما أنه يؤثر على نشاط الأهداب الدقيقة التي تطرد البكتريا خارج الرئتين والحلق.
- لطّف حلقك بالماء المملح وكل ما عليك هو أن تملأ كوباً من الماء الدافئ وتذيب فيه ملعقة واحدة ملح.
- عليك باستنشاق البخار الساخن الذي يمكنك من إزالة أي انسداد، فقم بوضع ماء في إناء، ثم ضعه على النار حتى يغلي الماء، ثم أبعد إناء عن النار، احضر منشفة وغط رأسك والإناء بالمنشفة بعد أن تكون قد قرّبت رأسك من الإناء، ثم قم باستنشاق البخار حتى يتخلل أنفك، هذا سوف يخفف من السعال أيضاً لأنه يرطب حلقك الجاف.
- استعمل مادة دهنية لتزيح أنفك من كثرة التمخط بأن تدهن طبقة من الهلام النفطي حول منخريك وداخلهما بقطعة من القطن.
- لتخفيف آلام الجسم أو الحمى التي تصاحب نزلة البرد تناول الأسبرين أو الباراسيتامول.
- لوقف العطس ولتجفيف الأنف والأعين تناول مضادات الهستامين التي تمنع إفراز الجسم للهستامين وهي مادة كيميائية تسبب هذه الأعراض.

البدائل الأخرى: الأعشاب والشاي:

- 1- أوصي بتناول كبسولتين من أعشاب مثل جولدن سيل وإخيناسيا في بداية أي نزلة برد؛ فإن جولدن سيل يحفز الكبد، ومن إحدى وظائفه تطهير العدوى، كما يقوي الغشاء المخاطي في الأنف والفم والحلق. أما الإخيناسيا فهي تنظف الدم والغدد الليمفاوية وتعمل على سريان الأجسام المضادة التي تحارب العدوى في الدم وإزالة المواد السامة.
- 2- جرب الثوم فهو يتمتع بمفعول مضاد حيوي، ويمكنه فعلياً أن يقتل الجراثيم ويقضي على أعراض البرد بسرعة.
- 3- شاي جذور العرقسوس له مفعولاً مخدرًا يلطف من تهيج الحلق ومهدئ للسعال.
- 4- أنواع أخرى من الشاي ولكي تنام نوماً هنيئاً أثناء الليل، إغل فنجاناً م حشيشة الدينار أو أعشاب الناردين أو شاي Celestial seasonings فجميعها ذات مفعول مهدئ طبيعي.

أمراض الجهاز الهضمي

للغازات وعسر الهضم:

- 1- تمضغ ملعقة صغيرة من الشمر ثم تبلع بماء.
- 2- لتحسين الشهية وسرعة الهضم يغلى مقدراً كوب ماء، ويضاف إليه عشرة جرامات من ورق زهر الطرخون اليابس، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يؤخذ منه مقدراً فنجان قهوة متوسط قبل كل طعام.
- 3- لحالات عسر الهضم توضع ملعقة من النخالة الناعمة (الرّدة) (على كوب من الزبادي ويتم تناولها في العشاء يومياً).
- 4- يغلى مقدار ثلاث جرامات من حبّ الهيل المطحون في كأس ماء لمدة خمس دقائق، ثم يترك ليخمر مدة خمس عشرة دقيقة، ويشرب منه مقدار فنجان قبل كل طعام، فيقضي على الغازات بإذن الله تعالى.
- 5- شرب الزنجبيل أو خلطه مع الطعام بنسب قليلة يساعد على هضم الطعام.

المَعَصُ:

- 1- يشرب الينسون مع البابونج كالشاي مع دهن البطن بزيت بابونج أو زيت زيتون.
- 2- يشرب نقيع المستكى ويضمد البطن بخليط من النعناع والبابونج الدافئ.

حموضة المعدة:

- 1- يطحن بعض من قشر الرمان ناعماً, ويخلط على مقدار من عسل النحل ويتناول ملعقة بعد الغذاء.
- 2- يضاف ملعقة صغيرة من الزعتر الجاف إلى فنجان ماء, ويترك ليغلي ثم يصفى ويشرب مرتان في اليوم.
- 3- يغلى كوب ماء ومعه مقدار خمسة دراهم من بذر قطونا, ويحلى بالسكر ويشرب على مرتين.
- 4- الإكثار من تناول الخيار والخس الطازج يذهب حموضة المعدة بإذن الله تعالى.

الفرحة:

- 1- يؤخذ 30 جرام من ثمار اللوز الحلو المجفف والمقشّر, ويسحق سحقاً جيداً ثم يمزج مع خمسين جرام حليب مغلي, ويحلى بعسل النحل الصافي, ويشرب صباحاً على الريق قبل الطعام بربع ساعة ويستمر على هذا العلاج لمدة 100 يوم فيشفيها تماماً بإذن الله تعالى.
- 2- يغسل مقدار من أوراق الكرنب, وتعصر جيداً, ويشرب مقدار كوب طازج من العصير قبل الطعام بنصف ساعة ويستمر لمدة شهرين.
- 3- يعمل خليط من العرقسوس وبذر الكتان والترمس والحلبة وحبّ الرشاد وأوراق الحناء وعروق الإنجبار والكثيراء وتطحن جيداً (بمقادير متساوية) وتعجن في كيلو عسل نحل, ويؤخذ ملعقة بعد كل أكل.

ضعف المعدة وعسر الهضم:

- 1- يشرب السنبل الهندي كالشاي صباحاً بعد الإفطار وقبل النوم.
- 2- يؤكل النعناع الأخضر على الطعام أو على السلطة.
- 3- يؤكل زيت زيتون, صعتر مطحون بجبن وخبر على الإفطار أو العشاء.

التهابات المرئ:

- 1- يشرب مغلي البابونج صباحاً ومساءً.
- 2- يكثر من شرب الشعير مع أكل اليقطين (القرع العسلي).
- 3- تؤخذ الأعشاب الآتية بنسب متساوية: كيس الراعي, وأذريون, وبابونج, وبذر كتان, وحرشف السطح وتطحن ثم تخلط مع كيلو عسل, ويؤخذ ملعقة مرتين في اليوم, كما تفيد هذه الوصفة في علاج قرحة الإثنا عشر.

النزلة المعوية:

- يتم غلي نصف ملعقة من المردكوش (مردقوش) (لمدة دقيقة واحدة في مقدار كوبين من الماء, ويتم كل يوم تناول كوب على عشر جرعات.

الدوستاريا :

- 1- الثوم من أفضل العلاج لها, فيؤخذ فصّ ثوم مهروس كل ست ساعات, حتى تزول الأعراض.
- 2- الإكثار من أكل التوت الشامي الأحمر يقطع الدوستاريا.
- 3- يغلى ملعقة من قشر الرمان المجفف والمطحون مع كوب من الماء, ويشرب ثلاث مرات في اليوم.

القولون:

- 1- يؤخذ صعتر 50 جرام, ومن البابونج 50 جرام, ومن الشمر 25 جرام, ومن النعناع 25 جرام, وتطحن ثم تعبأ في برطمان زجاجي, وتؤخذ ملعقة صغيرة قبل كل أكل بقليل من الماء.
- 2- يؤخذ شبت مجفف, وكزبرة وكاموميل (زهرة البابونج), (وزعتر وشمر وسنا وورق ريحان وكمون وكراوية بنسب متساوية) ويطحن ويشرب كالشاي صباحاً بعد الإفطار.

الإسهال:

- 1- يعمل فنجان قهوة بدون سكر ويعصر عليه ليمونة ويشرب.
- 2- يكثر من تناول الجزر للأطفال, ويُعمر ناعماً ويتناوله الطفل.

الإمساك:

- 1- تتفع 7ورقات من قرون السنامكى من المساء للصباح في نصف كوب ماء ويشرب على الريق.
- 2- يشرب من حين لآخر تمر هندي مثلجاً كمشروب مُنعش, ومليّن ومنقّ للدم.
- 3- يؤخذ ملعقة صغيرة من زيت السمسم قبل النوم.
- 4- تؤخذ ملعقة زيت زيتون, ويعصر عليها نصف ليمونة على الريق.

القئ - الغثيان:

- 1- للغثيان :يشرب مغلي القرنفل كالشاي صباحاً ومساءً بعد الأكل بمقدار ملعقة صغيرة قرنفل مطحون لكل كوب ماء .
- 2- تمضغ المستكى مع بلع عصارتها.
- 3- يؤكل الخس بعد غسله جيداً.

تشقق وخروج المقعدة:

- 1- أولاً وقبل أخذ العلاج يجب أن يُعالج المريض من الإمساك أو الإسهال , ولا يجلس في وضع القرفصاء.
- 2- يوضع ملء قبضة يد من أوراق المريمية الجافة في كمية كافية من الماء وتغلى على النار لمدة دقيقة واحدة , ثم يستعمل بشكل مغطس مقعدي للمصاب لمدة لا تزيد عن عشر دقائق مرة أو مرتين في اليوم مع عدم الجلوس قرفصاء.
- 3- ولتشقق المقعدة يدهن بزيت اللوز مرتين أو ثلاثة في اليوم.

ورمُ المقعدة وقروحها والحكة فيها:

- 1- يخلط مقدار من الصبر مع العسل ويطلّى به المقعدة فيزيل ورمها بإذن الله تعالى.
- 2- ولقروح المقعدة :يخلط السذاب بالعسل ويضمد به المقعدة.
- 3- ولحكة المقعدة :يضرب رُمّانة بقشرها وحبّها في الخلاط ويدهن به المقعدة فيسكن الحكة بإذن الله تعالى.

الناصر:

- يطحن مقدار من الصبر واللوز المرّ ويضمد به الناصور.

البواسير:

- 1- يؤكل من بذر الكرّات ملعقة صغيرة بعد طحنه مع نصف ملعقة صغيرة راوند مطحون مع نصف فنجان عسل صباحاً ومساءً.
- 2- يقطع الكرّات وتطبخ كمية كبيرة منه في طنجرة ماء كبيرة ويشرب منه قدر كوب صباحاً ومساءً مع الجلوس في طبيخ الكرّات قبل النوم لمدة ربع ساعة.
- 3- يطحن الصبر ويعجن بعسل نحل , ويدهن منه بعد كل استتجاء.

أمراض الكبد

تضخم الكبد:

- 1- يؤكل خرشوف كخضار يوماً بعد يوم.
- 2- يطحن الراوند , ويؤخذ منه 100جرام تعجن في عسل نحل قدر كيلو , ويؤخذ 50جرام قشر رُمّان

- 3- مطحون وتعجن جيداً وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.
يطحن 100 جرام فوة الصبغ مع 100 جرام نعناع، وتطحن وتعجن في 2 كيلو عسل، ويؤخذ ملعقة صباحاً ومساءً

تَشَمَع الكبد (صلايته):

- 1- يؤخذ راوند ولاور (ورق الغار) (وفوة) (عروق الصباغين) (من كل 50 جرام، يطحن ويعجن في كيلو عسل منزوع الرغوة وعود ملعقة صغيرة بعد الأكل مع الإكثار من شرب عصير الخرشوف.
2- يؤخذ 100 جرام طباشير (عبارة عن مادة بيضاء تستخرج من جوف القنا الهندي الغاب)، (وتطحن وتعجن في نصف لتر عصير الهندباء الغضة) (الشيكوريا) (ويشرب نصف فنجان صباحاً ومساءً مع تضميد الكبد بالنمام معجوناً بماء من المساء للصباح.
3- يؤخذ ورق صفصاف غص، وتستخرج عصارته، ويشرب فنجان بعد كل أكل منها.

الكبد الوبائي:

- 1- تؤخذ هندباء قدر 100 جرام، وشمر 100 جرام، ويطحن الشمر وتقرم الهندباء ويعجنان سوياً في كيلو عسل نحل وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.
2- يكثر المريض من أكل الثوم مع النعناع مع شرب عسل معجون ببذر الكرفس بنسبة 1: 10:

وَجَع الكبد:

- 1- يؤخذ 100 جرام بذر قرع مقشر، و 25 جرام زعفران ويطحنان جيداً ويعجنان في كيلو عسل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.
2- يؤخذ 50 جرام مستكة، و 25 جرام زعفران، و 50 جرام راوند، و 25 جرام شمر، و 25 جرام لاور (ورق الغار) (يعجنان في 1500 جرام عسل، ويؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل مع الإكثار من أكل الخرشوف مطبوخاً أو معصوراً أو أخضر.
3- يكثر شرب البابونج ويؤخذ ثقله، ويضمد به من المساء للصباح.

سد الكبد:

- 1- أكل عنب الثعلب والسلق بالخلّ، والخردل (كالسلطة) (يومياً على الغذاء).
2- يفتح حمص أحمر من المساء للصباح، 3- ويشرب نقيعه ثم يؤكل (الحمص) (بعد طبخه).
4- يؤخذ 50 جرام من لسان حمل (يراعى أن يكون جديداً) (و 100 جرام لوز مرّ مطحون و 25 جرام زعفران وتخلط سوياً وتعجن في كيلو عسل نحل، ويؤخذ ملعقة بعد كل أكل مع شرب عصير الأناناس.

أشياء تنقي الكبد:

- 1- يكثر من شرب نقيع الحمص الأحمر، وكذلك أكله.
2- يؤخذ شوك الحليب (شوك الجمال) 100 (جرام مع 50 جرام ينسون مع 50 جرام شمر، وتعجن في كيلو عسل، ويؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

المرارة:

- 1- تؤكل الهندباء بكثرة (السريس) - المرار.
2- تشرب معلقة صغيرة بعد كل أكل من مزيج زيت خروع وزيت زيتون بنسب متساوية.
3- يعمل شرب من كوب ماء مغلي ويوضع معه ملعقة من أزهار نبات البرباريس (هو أمير باريس) الجافة، ويترك لمدة عشرة دقائق ثم يصفى ويشرب صباحاً ومساءً.

حصاً المرارة:

- 1- يؤخذ زيت زيتون قدر ربع كيلو، ومن زيت بذر الكتان ربع كيلو (زيت حار) (وتمزج سوياً، وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة على الريق وقبل النوم مع الإكثار من أكل) (الخرشوف - الفجل الأسود - شواشي الذرة الغضة).

- 2- يؤخذ شمر 25 جرام ,ولسان حمل 25جرام وعروق الصباغين 10جرام و 15جرام بربريس , وكيلو عسل نحل ,تطحن الأعشاب وتعجن في العسل ,وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.
- 3- يغسل كوب ماء ,ويوضع معه ملعقة من أزهار البربريس الجافة ,ويترك دون غلي لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب ثلاث فناجين في اليوم.

الام المرارة:

- 1- توضع ملعقة كبيرة من أوراق الفراولة على كوب من ماء مغلي ,ثم يترك عشر دقائق بدون غلي ,ويصفى ويشرب منه مرتان في اليوم.
- 2- يغلى 30جرام من بذور الكرفس في لتر ماء لمدة خمس دقائق ثم يترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب منه صباحاً ومساءً.

وجع الطحال:

□ يؤخذ بذر كرفس ولحاء شجر الصنصاف بمقادير متساوية ويخلط بالخل ويؤخذ ملعقة مرتين في اليوم.

ورم الطحال ,وصلابته

لعلاج صلابة الطحال:

- 1- يخلط قنطريون ,وورق لبلاب ويطبخ بالخل ويضمد به من المساء للصباح.
- 2- يشرب طبخ الترمس بعسل ولفل أسود مرة يومياً.

سد الطحال ومنقيات الطحال:

- 1- يطحن حبة سوداء ,وحلبة بمقادير متساوية وتعجن بعسل ويؤخذ ملعقة صباحاً ومساءً.
- 2- فوة الصبغ (هي عروق حمر)تنقي الطحال وتقويه شرباً وضماًداً.

أمراض الجهاز البولي

التهاب الكلى والمثانة:

- 1- يشرب مغلي الشمر ثلاث مرات بمقدار ملعقة كبيرة على كوب ماء.
- 2- تغلى الفاصوليا الخضراء في الماء ,وتصفى وتشرب ثلاث مرات يومياً.
- 3- تعجن أوراق الفجل مع عسل النحل ,ويشرب منه مع الإكثار من أكل البقدونس الغض.

حصا الكلى:

- 1- أولاً يجب على مريض الحصى الإكثار من شرب الماء بكميات وافرة.
- 2- يشرب مغلي شواشي الذرة مع الشمر وورق نبات الجراو (نبات الذرة وهو صغير)بعد غليه جيداً صباحاً ومساءً مع الإكثار من شرب الماء.
- 3- تحضر ثلاثة أجزاء متساوية من حب الهال اليابس المطحون ,ومسحوق لب بذور القثاء الجافة ومسحوق بذور الخيار الجافة ,وتمزج مع بعضها ويؤخذ منها مقدار جرامين صباحاً وجرامين مساءً ويفضل شربهما بماء الرمان الحلو.
- 4- يشرب لحاء شجر الغار ,وماء الشعير باستمرار ,فيفتت الحصى بإذن الله تعالى.
- 5- يشرب مثقال من الغاريقون مع مثله من الراوند ومثله من الينسون ,وتطحن ثم يؤخذ ملعقة على كوب ماء مغلي ثلاث مرات يومياً.

ورم الكلى:

- 1- يشرب ماء الشعير بدهن اللوز.
- 2- يؤخذ بذر كتان وحبّ قثاء وكثيراء ونشا بمقادير متساوية ويطحن جيداً ويجعل أقراص ويؤخذ قرص ثلاث مرات في اليوم.

المغص الكلوي:

- 1- يؤخذ قرنفل وبابونج وينسون ونعناع بمقادير متساوية وتطحن ويؤخذ ملعقة كبيرة مع كوب ماء ويغلى ويصفى ويشرب منه وقت المغص.
- 2- يؤخذ بابونج وينسون وكراوية وشبث وزعتر وحبّة سوداء وتطحن ويؤخذ ملعقة على كوب ماء ويغلى ويشرب كوب وقت الألم.
- 3- يكثر من أكل الحمص والبطيخ والزبيب مع السكر.

ضعف الكلى:

- 1- يؤكل بندق بكثرة مع تناول عسل بغذاء ملكي وقرنفل بنسبة 1 : 1 : 10 قدر ملعقة صغيرة بعد كل أكل مع دهن الجنبين بزيت الخردل قبل النوم.
- 2- يؤخذ نبات دَنَب الخيل قدر 50 جرام مع 25 جرام قرنفل و 25 جرام شواشي ذرة و 25 جرام حبة سوداء وتطحن هذه المقادير وتعجن في كيلو عسل منزوع الرغوة وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل.
- 3- يطبخ الحُمص الأحمر مع الكرفس ويؤكل وتشرب شوربته يومياً.

المثانة:

- 1- تتفع ملعقة من اللبان الذكر من الليل للصباح ويشرب النقيع على الريق.
- 2- يؤخذ سفرجل وحلف بر و دمسيس من كل 100 جرام وتطحن وتؤخذ ملعقة صغيرة وتوضع على كوب ماء مغلي وتشرب صباحاً ومساءً.

حصا المثانة:

- 1- يؤخذ لفت وبذر كتان وبذر فجل وبذر كرفس وحلفا بر وشواشي ذرة بمقادير متساوية وتطحن ويؤخذ ملعقة على كوب ماء وتغلى وتشرب ثلاث مرات في اليوم.
- 2- يعمل كبسولة مكونة من الحبة السوداء وبذر كتان وبذر كرفس بمقادير متساوية وتطحن وتعجن بنشاء الحنطة وقليل عسل ويحبب كبسولات وتؤخذ واحدة صباحاً ومساءً.

قروح المثانة:

- 1- يؤخذ خظمية وبذر كتان بنسب متساوية ويطحنان وتغلى ملعقة على كوب ماء ويصفى ويشرب ثلاث مرات يومياً.
- 2- يؤخذ مقدار من بذر قطونا وبذر قثاء بمقادير متساوية (ويطحنان ويؤخذ ملعقة على كوب ماء ويغلى ويشرب مرتين في اليوم).

سلس:

- 1- يؤخذ ملعقة من قشر البلوط وثماره الجافة ويغلى مع كوب ماء لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتان في اليوم.
- 2- ينقع قليل من الحمص في كمية صغيرة من الماء ثم يغلى حتى ينضج ويوضع لعيه قليل من الخل ويشرب طبيخه ويؤكل الحمص.
- 3- يخلط السعد مع السذاب بمقادير متساوية ويطحنان جيداً ويغلى ملعقة على كوب ماء ويشرب مرتان يومياً.

التبول اللاإرادي:

- 1- يشرب مغلي عُرف الديك كالشاي صباحاً ومساءً). عرف الديك نبات طبي(
- 2- يخلط كمون مع كزبرة بمقادير متساوية وتسفّ ملعقة صغيرة بعد الإفطار.

3- يدق مقدار من الكمون ,ومثله ملح ويعجن بعسل ,ويأخذ من يبول ملعقة على الريق يومياً ومثلها قبل النوم.

الاستسقاء:

- 1- تشرب ألبان وأبوال الإبل يومياً
- 2- تسحق الكراوية وتعجن مع زيت الزيتون وتؤخذ ملعقة ثلاث مرات في اليوم لمدة أسبوع.
- 3- يغلى مقدار من البقدونس والجرجير ويؤخذ من ذلك بعد تصفيته فنجان صباحاً ومثله مساءً.

البدانة والنحافة

الوهن والإعياء:

- 1- يشرب عصير تفاح كوكتيل (مع عصير جزر وكرز وعنب ومانجو.
- 2- يدهن الجسم بزيت زيتون مخلوطاً وخل بملح مع تدليك خفيف.
- 3- يشرب عصير الجزر ويدهن الجسم بدهن الياسمين.

لفتح الشهية:

- 1- يشرب فنجان ماء بارد عليه ملعقة خل تفاح قبل الأكل بربع ساعة.
- 2- يشرب عصير برتقال مثلج قبل الأكل مباشرة.
- 3- يمضغ قليل من اللادن أو اللبان الشحري (الذكر) قبل الأكل.

النحافة:

- 1- تطحن حلبة حصا قدر ربع كيلو مع 10جرام حمص و 50جرام شمر ويعجن في عسل أسود مع قليل من سمس ويؤكل كالمربي صباحاً ومساءً مع شرب حليب بقري أو جاموسي.
- 2- يؤكل حمص بزبيب يومياً مع شرب حليب محلى بعسل بعده ,ويا حبذا فطاراً يومياً.
- 3- يؤكل سمس أبيض مع سكر أبيض كحلى.

نحافة وضعف:

- 1- تطحن ربع كيلو من حب الرشاد (النقاء) وتأخذ ملعقة صغيرة كل يوم على الريق بكوب حليب محلى بعسل.

تخسيس:

- 1- يؤكل قبل الأكل نعناع أخضر بكثرة ,ويشرب بعد ذلك فنجان ماء بارد عليه ملعقة خل تفاح.
- 2- تؤكل ليمونة بنزهير يومياً على الريق.
- 3- يطحن بذر المرزنجوش (المردقوش) وتأخذ منه نصف ملعقة صغيرة بقليل من الماء على الريق يومياً.
- 4- يؤخذ بذر كرفس قدر 100جرام ويطحن ويسف منه ربع ملعقة صغيرة قبل الطعام بكوب ماء.
- 5- أكل خبز الشعير بدلاً من خبز القمح وخاصة الخبز الأبيض والنشويات مع السندروس المذاب في سکنجبین (ماء وخل وعسل (بنسبة 50 : 1حجماً وذلك قبل الغذاء.
- 6- يؤخذ ردة و عرقسوس و سماق و ورق سنامكى و بابونج و هليلج كابلي وسندروس بنسب متساوية وتطحن ويؤخذ ملعقة على الريق وأخرى قبل النوم.

أمراض النساء والولادة

احتباس الحيض:

1- يعمل خليط من الزعتر والينسون والحبهان بنسب متساوية ويخلط مع عسل نحل ويؤخذ ملعقة ثلاث مرات في اليوم.

2- يؤكل السمسم بمقادير معتدلة قبل موعد الدورة بعدة أيام.

3- يخلط الكراوية والزعتر والحبهان بنسب متساوية ويؤخذ ملعقة على كوب ماء مغلي ثم يصفى ويشرب منه ثلاث مرات في اليوم.

الام الحيض واضطراباتة:

1- يعمل خليط من الأقحوان والنعناع والينسون وتطحن جيداً ويؤخذ ملعقة على كوب ماء ويترك ليغلي ثم يصفى ويشرب ثلاث مرات في اليوم.

2- يحضر مقدار من بذور البقدونس وورق التين وبذور الثبث بمقادير متساوية وتطحن جيداً ويؤخذ ملعقة على كوب ماء ويغلي ويصفى ويشرب أربع مرات في اليوم.

3- يؤخذ ينسون وعرق السواك وعروق الصباغين وأوراق العنب الجافة والبابونج وتطحن جيداً ثم يؤخذ ملعقة على كوب ماء ويغلي ويصفى ويشرب ثلاث مرات في اليوم.

نزف الحيض:

1- يؤخذ ورق تين جاف ورجل الأسد وكيس الراعي وتطحن جيداً وتؤخذ ملعقة صغيرة مع كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب منه مرتان في اليوم.

المهبل ..التهاباته ,وإفرازاته:

1- للسيالانات المهبلية يوضع مقدار قبضة يد من لحاء شجر البلوط في لتر ماء ويغلي على النار عدة دقائق ثم يصفى بواسطة قطعة من الشاش ويستعمل دافناً بشكل دش مهبلي مرة قبل النوم.

2- يطحن 50 جرام من بذور البقدونس ومثله بابونج ويطحن جيداً ويغلي في لتر ماء ويغلي لمدة 15 دقيقة ثم يصفى ويستعمل دافناً كدش مهبلي مرتين في اليوم صباحاً ومساءً حتى تزول الأعراض.

التهابات المبيض والامه:

1- يخلط مقدار من البابونج والكراوية والينسون بمقادير متساوية وتطحن جيداً ويسفّ ملعقة مع كوب من النعناع المغلي.

2- يستعمل مقدار من البابونج ومثله من الحلبة المطحونة بإضافة 2ملعقة كبيرة إلى لتر ماء مغلي ويترك حتى يصبح دافناً ويصفى ويستعمل كدش مهبلي مرتان في اليوم.

الثَّورمُ والسَّلخُ:

1- تطحن ملعقة من الشمر وتخلط بزيت لوز حلو ويدهن به أماكن التسلخ.

2- تدهن أماكن التسلخ بخليط من زيت الخروع وزيت اللوز وزيت البنفسج بنسب متساوية.

التهابات الرَّحْمِ وفروحه:

1- يخلط مقدار من الحناء والحلبة المطحونة ويستخدم كحمول من المساء للصباح.

سَيْلَانُ الرَّحْمِ:

1- يعمل خليط من السنبل الهندي والينسون ويطحنان ويؤخذ ملعقة كبيرة على لتر ماء ويغلي لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويعمل دش مهبلي مساءً.

لعلاج ترهل الرَّحْمِ:

1- يدق العفص ناعماً وكذلك الشب اليماني ويؤخذ قدر ملعقة صغيرة على كوب ماء مغلي ويستخدم كدش مبلي بعد أن يبرد.

2- يؤخذ قشر رمان وعفص بمقادير متساوية ويعمل حمولاً.

تشقق حلمة الثدي:

1- يعمل كمادات لحلمة الثدي من عصير أغصان نبات الأخلية ذات الألف ورقة (عدة مرات في اليوم).

2- يغلى ملعقة زعتر في كوب ماء ويمسح به الثدي (الحلثة) ثم تدهن الحلثة بزيت اللوز الحلو.

إدرار اللبن:

- 1- تكثر المرضع من أكل الجرجير والحلاوة الطحينية.
- 2- تؤكل حلبة مطحونة مع المكسرات بالعسل.
- 3- تكثر من أكل السمك وحلويات البحر (كالاستاكوزا والجمبري والكابوريا..).
- 4- يشرب الينسون كالشاي

ترهل الثدي:

- 1- يغسل الثدي بالماء المثلج المذاب فيه الملح.
- 2- يسحق التفاح وقشره ويسخن ويعمل لبخة من المساء للصباح.
- 3- يدلك الثدي بإسفنجة مبللة بالماء الحار يعقبها ماء بارد وتكرر عدة مرات ويعمل ذلك يومياً.

أورام الثدي وآلامه:

- 1- تؤخذ حلبة مطحونة وتعجن في ماء ساخن وتوضع لبخة على الثدي من المساء للصباح.
- 2- يطحن بذر الكتان ويعجن في عسل نحل ويوضع لبخة على الثدي من المساء للصباح.
- 3- يدق ورق الخروع ويضمد به الثدي المتورم من المساء للصباح.

سن اليأس واضطرابات:

- 1- يؤخذ عشر نقط من زيت الينسون في كوب حليب مرة في اليوم.
- 2- يعمل خليط من دُنب الأسد وأزهار الخزامى وبذور الكراوية و الشمر وجذور الناردين المخزني بنسب متساوية ويؤخذ ملعقة على فنجان ماء مغلي ويشرب منه مرتان في اليوم.

رائحة العرق الكريهة:

- 1- يجفف الريحان ويطحن ويذر منه على الإبط.

عقم النساء:

- 1- يؤخذ مسحوق الهدال ربع ملعقة صغيرة على ملعقة عسل ثلاث مرات في اليوم.
- 2- يغلى ملعقة صغيرة من ناعمة مخزنية على كوب ماء ويصفى ويشرب منه مرتان في اليوم.

ورم الوجه وفوران الرأس:

- 1- تؤخذ هندباء وتعصر قدر فنجان ويحلى بعسل نحل ويشرب صباحاً ومساءً لمدة خمسة أيام.
- 2- يضمد على الرأس والوجه بمبشور الخيار المثلج صباحاً ومساءً ويترك لمدة ساعة ويمكن أن يبدل.

أمراض المفاصل والعظام

آلام المفاصل وورمها:

- 1- تضمد بمفرورم الكرنب من المساء للصباح مع شرب فنجان على الريق من مطبوخ الحلبة والتين الجاف بعد التصفية) مجرب)
- 2- يكثر من شرب وأكل شوربة الكرفس مع الدهن بزيت الحلبة قبل النوم.

للروماتيزم وآلام المفاصل:

- 1- يطحن 100 جرام بذر رجلة ويعجن في كيلو زيت زيتون أخضر ويشرب من ذلك ملعقة بعد كل أكل مع مراعاة التدليك منه قبل النوم (مجرب)

لتسكين أي ألم:

- 1- يؤخذ كرنب فيبشر ويضمد به.
- 2- يطحن بذر اللفت ويعجن بعسل بنسبة 10 : 1 وتؤكل منه ملعقة عند الشعور بالألم.
- 3- يدلك مكان الألم بملح الطعام المعجون بزيت الزيتون.

تشقق الكعوب والأيدي:

- 1- يدق بصل ويخلط بزيت زيتون وخل بمقادير متساوية ثم يطبخ ذلك على نار حتى يصبح كالمرهم ويدهن به صباحاً ومساءً.

للحزاز (الحزام الناري):

- 1- يذوب الصمغ العربي بالخل ويدهن به.
- 2- يؤخذ كبريت ويعجن بخل مُرَكَّز ويدهن به.

قشرة الرأس:

- 1- تدلك فروة الرأس بليمون بنزهير ويترك خمس ساعات.

داء الفيل:

- 1- يضمد بالسنامكى مطبوخاً كالحناء مع شرب نقيعه من حين لآخر على الريق.
- 2- يشرب النَّمَام كالشاي بعد كل أكل ويضمد به على مكان الداء من المساء للصباح.

وجع الظهر:

- 1- يدهن بزيت الشذاب صباحاً ومساءً.
- 2- يؤكل كرنب يوماً بعد يوم ويضمد به كالحناء بعد تركه من المساء للصباح.

عرق النَّسَاء:

- 1- يؤخذ حب الرشاد (الثفاء) قدر 100 جرام ويطحن ثم يعجن في كيلو عسل نحل وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد كل أكل.
- 2- تؤخذ إلية شاة ترعى الصحراء وتذوب ويشرب فنجان من ذلك على الريق لمدة أسبوع مع دهن مواضع الألم بدهن النعام أو دهن الشذاب.
- 3- يؤخذ 50 جرام فوه (عروق الصباغين) وتطحن وتعجن بعسل قدر 500 جرام وتؤخذ معلقة صغيرة صباحاً ومساءً بماء حار أو أي مشروب ساخن.
- 4- تسف ملعقة صغيرة من بذور الحرمل بدون دق ولا طحن وذلك بقليل من الماء قبل النوم لمدة أسبوعين.

الجهاز الدَّوري

الضغط المرتفع:

- يخلط 200 جرام دوم مطحون و 100 جرام بردقوش و 50 جرام هداًل وتؤخذ ملعقة ويضاف عليها ماء ساخن وتشرب صباحاً ومساءً.

الضغط المنخفض:

- تؤكل ثمرة بنجر صغيرة يومياً.

تصلب الشرايين:

- 1- يشرب الشيح ثلاث مرات في اليوم كالشاي ملعقة على كوب ماء مغلي مع استعمال الثوم المقطع قدر حبة يومياً بالحليب.
- 2- يشرب إكليل الجبل كالشاي صباحاً ومساءً بمقدار ملعقة على كوب ماء مغلي.

الذبحة الصدرية:

- 1- يشرب مستحلب من أوراق نبات الأخلية (ذات الألف ورقة) (بنسب ملعقة صغيرة من النبات المجفف لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويترك لمدة خمس دقائق ويشرب فنجان صباحاً وآخر مساءً).
- 2- يعصر أوراق نبات لسان الحمل البستاني (الغضة) (ويحلى بالعسل ويشرب فنجان

قهوة صباحاً وآخر مساءً.

اضطرابات القلب:

- 1- يغلى القرنفل في كوب ماء كالشاي ويشرب على الريق وقبل النوم.
- 2- يؤخذ مقدار من الأملج ويطحن ويعجن في عسل ويؤخذ ملعقة صغيرة صباحاً وأخرى مساءً.

الكوليسترول:

- 1- لتخفيض الكوليسترول يؤخذ ثوم مفروم قدر نصف ملعقة صغيرة على زبادي أو سلطة يومياً على وجبة الإفطار أو الغذاء مع شرب مغلي ورق الجوافة.
- 2- يؤكل البقدونس وهو غرض طازج يومياً في السلطة أو مأكولاً كالجرجير مع شرب زيت الصويا.

دوخة إدار:

□ الإكثار من أكل الدباء (القرع العسلي).

لوكيميا [سرطان الدم]:

- 1- يؤخذ نبات الونكا ويجفف ثم يطحن ويؤخذ منه 100 جرام وعجن في عسل نحل مع 50 جرام حبة سوداء و 100 جرام غذاء ملكي وتؤخذ من ذلك ملعقة بعد كل أكل مع الإكثار من أكل البصل.

السرطان:

- 1- يؤخذ بذر كتان قدر 100 جرام وبابونج 25 جرام و حبة سوداء 100 جرام و 50 جرام من صعتر بري و 25 جرام صفصاف وتطحن جيداً ثم تعجن في 2 كيلو عسل نحل مع 200 جرام غذاء ملكي ويعطى للمريض ملعقة بعد كل أكل.

جلطة الدماغ:

□ يسعط في أنف المريض زيت المرّ صباحاً ومساءً ويدلك الجسم بمركب قرنفل وفلفل وشذاب وزنجبيل من كل ملعقة صغيرة في نصف لتر زيت زيتون مع مراعاة رجّ الزجاجاة عند كل استعمال.

دوالي:

□ يغلى ورق العنب الأحمر بالماء لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويضاف لكل لتر منه أربع ملاعق خل تقاح ثم تدلك الأرجل من الأسفل إلى أعلى مرتين يومياً صباحاً ومساءً مع رفع الأرجل وعدم الوقوف الكثير .

الجهاز العصبي

الصداع:

- 1- يطبخ الكرفس في زيت زيتون طبخاً جيداً حتى يتهري ويخلط به جيداً ثم يصفى ويدهن منه مكان الصداع.
- 2- يؤخذ زيت قرنفل وزيت كافور وزيت زيتون بمقادير متساوية ويدهن من ذلك أي ألم كان مع مراعاة القضاء على مسببات الصداع قبل كل شيء.

الشقيقة:

- 1- يشم الريحان ثم يفرم منه مقدار ويضمد به النافوخ فينفع من الشقيقة بإذن الله تعالى.
- 2- يعجن مقدار من الحناء مع الخل ويضمد به على الشقيقة.

الأرق:

- 1- يؤكل ما تقبله النفس من أوراق الخس.
- 2- يشرب كوب من مغلي البابونج محلي بعسل قبل النوم.

القلق:

- 1- يشرب البابونج كالشاي مع الحرص التام على قراءة القرآن الكريم وذكر الله والاستغفار وصدق الله العظيم إذ يقول ... {أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ}.
- 2- تشرب المليسا كالشاي صباحاً أو عند الشعور بالقلق.

الإكتئاب:

- 1- تشرب المليسا كالشاي صباحاً ومساءً ولا تنس ذكر الله ... {أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ}.
- 2- يؤخذ لسان الثور ويطحن منه 100 جرام ويعجن في نصف كيلو عسل ويؤخذ ملعقة صغيرة بعد الإفطار وبعد العشاء أو يشرب كالشاي صباحاً ومساءً.

النسيان:

- 1- أكل الزبيب ومضغ اللبان الذكر يعالج النسيان.
- 2- يؤخذ لبان دكر 25 جرام ومن القرنفل 25 جرام ويطحنان سوياً وتؤخذ نصف ملعقة صغيرة على الريق بماء.
- 3- يشرب نعناع أخضر بكثرة مع أكل لوز و زبيب.

ضعف التفكير (الذاكرة):

- يؤخذ 100 جرام زنجبيل و 50 جرام حبة البركة و هندباء مجففة قدر 50 جرام ويطحن الجميع جيداً وتعجن في كيلو عسل نحل وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

ضعف الأعصاب:

- تؤكل التلينة وهي عسيبة مكونة من مجروش الشعير مطبوخاً باللبن ومحلاة بعسل وتؤكل على الريق كإفطار كل ثلاثة أيام.

إدمان المخدرات:

- 1- يشرب نبات المليسا كالشاي صباحاً بعد الإفطار فإنه ينقي الدم ويكره المُدمن تماماً في المخدرات مع التزامه بطاعة الله عز وجل وكثرة ذكر الله سبحانه وتعالى.
- 2- يؤخذ كيلو عسل نحل ويعجن فيه هذه الأعشاب: بين مطحون غير محمص -عصفر سشاهترج من كل 25 جرام وتؤخذ ملعقة صغيرة (5) ملليجرام (بعد الأكل).

أمراض العُدد والهرمونات

سكر الدم:

- 1- يؤكل ورق الصفصاف غصناً كالسلطة مع أكل ساق الكرنب يوماً بعد يوم.
 - 2- يشرب ورق التوت مغلياً على الريق يومياً.
- العقم:
- 1- للرجل: يؤخذ شفاقل (هو الجزر البري وورقه يسمى بالشبث البري 50 جرام وحب الرشاد (الحرف -الثفاء 50 (جرام وحبه سوداء 50جرام وبذر بصل 50جرام وتطحن وتعجن في 1500جرام عسل و 100جرام غذاء ملكي وتؤخذ ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً).
 - 2- للمرأة: تشرب بعد الطهر من الدورة الشهرية حليباً عليه قليل من قرنفل مطحون مساءً. ضعف الباءة:
 - 1- يؤخذ جرجير ويؤكل وتسف بعده ملعقة صغيرة من بذر الكرفس المطحون بكوب جزر مذاق فيه عسل نحل على الريق يومياً.
 - 2- يؤكل عود السوس (العرقسوس المعروف (بالعسل من حين لآخر مع شرب القرنفل بالحليب.
 - 3- جذور الجنسانا تطحن وتؤخذ منها نصف ملعقة صغيرة بحليب على الريق.
 - 4- يؤخذ بذر فجل وبذر كرفس وبذر جرجير وبذر رشاد وحب سوداء وحزنبل بمقادير متساوية بعسل كمعجون.

مجموعة أمراض متفرقة

الجمرة:

- يخلط العدس مع إكليل الملك والسفرجل ودهن الورد وشئ من ماء البحر ويضمد به على الجمرة.

الحمرة:

- 1- يؤخذ الحرمل ويطحن وينخل ثم يُعجن بخل ويطلى به صاحب الحمرة.
- 2- يؤخذ قشر رمان مطحون ويخلط مع مثله من الحناء ويُعجن في عسل ويوضع على الحمرة من المساء للصباح كضمادة.

النقرس:

- يضمد مفروم الكرنب مع أخذ ملعقة صغيرة من معجون السورنجان (خميرة العطار (بعسل بنسبة 10:1 على الريق.



الدمل

إن حقيقة الدمل هي أن البكتريا العنقودية تقوم بالغزو عن طريق خدش في الجلد وإصابة الغدد الدهنية المسدودة أو بصيالات الشعر، ثم يقوم جهاز المناعة بإرسال كرات الدم البيضاء لمحاربة الغزاة وينتج عن ذلك وجود صديد.

المشاكل التي تسببها البكتريا:

إذا تسربت البكتريا من الدم إلى مجرى الدم تصيبه بالتسمم، لذا فمن الخطورة أن نقوم بعصر دمل موجود حول الشفاه أو الأنف، لأن العدوى قد تنتقل إلى المخ، وتعد مناطق الإبطن وأعلى الفخذ والصدر مناطق خطيرة أخرى لدى المرأة المرضعة. إن استخدام ضمادة ساخنة يعد شيئاً مفيداً لعلاج الدمل فسوف تجعله يظهر على سطح الجلد ويجف ويشفى في وقت سريع. عند ظهور أول علامة على وجود دمل، عليك بوضع ضمادة. يمكن أن تكون مجرد قطعة من القماش الدافئة المبللة -على الدمل لمدة من 30: 20 دقيقة ثلاث أو أربع مرات يومياً وقد يستغرق الأمر من خمسة إلى سبعة أيام إلى أن يشفى الدمل.

علاج شعبي من المطبخ:

شريحة طماطم ساخنة -شريحة بصل طازجة -ثوم -الورق الخارجي من الملفوف -بعض الشاي الهندي.

آلام الثدي

قد تكون المرأة حاملاً ولا تستطيع إدراك سبب التورم والألم الموجودين في الثدي كما لا تشعر بالراحة في النوم. ربما يكون موعد الحيض قد اقترب ولا تشعر بالراحة لمجرد لمس الملابس لها أو تكون في حيرة من أمر هذا الورم الذي وجدته أثناء الفحص الشهري لها وذلك على الرغم من تأكيد الطبيب لها بأن الورم حميد.

إن التغيرات التي تحدث نتيجة الأورام الليفية -والتي تشمل الأورام والحوصلات -عادة ما تؤثر على المناطق التي لا تشارك في صنع اللبن أو نقله مثل الخلايا الدهنية والأنسجة الليفية وأجزاء أخرى. على المرأة في تلك الحالة تغيير نظامها الغذائي وتناول غذاء به القليل من الدهون وأن يكون غنياً بالألياف مثل الموجودة في الحبوب الكاملة والبقول والخضروات.

النصائح:

- 1- عليك بالحفاظ على رشافتك ويعنى ذلك الاحتفاظ بوزنك ملائماً مع طولك فإن فقدان الوزن قد يساعدك على الراحة من الألم والأورام.
- 2- تعمل الدهون وكأنها غدة إضافية تنتج وتخزن الإستروجين، فإذا كان لديك الكثير من الدهون فقد يؤدي ذلك إلى مزيد من الإستروجين في الجسم، ويعد ذلك ضرراً لك لأن أنسجة الثدي حساسة بالنسبة للهرمون.
- 3- يجب أن تتناولي الأطعمة الغنية بفيتامين ج والكالسيوم والماغنسيوم وفيتامين ب، فهذه الفيتامينات تساعد على تنظيم إنتاج (بروستجلاندين هـ) (وهو بدوره له تأثير مانع للبرولاكتين، وهو هرمون ينشط أنسجة الثدي).
- 4- عليك بعدم تناول الزبد النباتي والزيوت المهدرجة فهي تتدخل في قدرة الجسم على تحويل الدهون الأساسية الموجودة في الغذاء إلى حامض جاما لينوليك، ويعد هذا الحمض مهماً وذلك لمشاركته في إنتاج بروستجلاندين هـ والذي يقوم بدوره في الحفاظ على البرولاكتين -وهو المثير لأنسجة الثدي تحت السيطرة.
- 5- عليك بالهدوء فإن الأدرينالين -وهو الهرمون الذي تفرزه الغدة الدرقية أثناء التوتر- يتدخل أيضاً

- في عملية تحويل الجامالينوليك.
- 6- يجب الامتناع عن المشروبات المحتوية على الكافيين , وهذا يعني عدم تناول المشروبات الغازية والشيكولاتة والأيس كريم والشاي وجميع المسكنات المحتوية على الكافيين.
- 7- عليك بالإمتناع عن تناول الأطعمة الغنية بالملح فهي تجعل البطن تنتفخ , لذلك فمن الضروري الامتناع عنها قبل فترة الحيض بمدة تتراوح ما بين سبعة أو عشرة أيام.
- 8- ابتعدي عن تناول مدرات البول , فهي قد تساعد بالفعل على التخلص من السوائل في الجسم والذي قد يساعد على الإقلال من تورم الثدي , إلا أن الشعور الفوري بالراحة قد يؤدي إلى استنفاد البوتاسيوم من الجسم وعدم وجود تعادل فيه , كما يتخلص من إنتاج الجلوكوز .
- 9- عليك باستخدام الأدوية التي يتم شراؤها دون وصفة طبية مثل إيبوبروفين للحد من آلام الثدي ولكن تجنبي مضادات الالتهاب الإسترويدية الموضعية , كما أن السيدات الحوامل لا يجب أن يتناولن أية أدوية دون استشارة الطبيب.
- 10- استخدم الماء البارد , فبعض السيدات يجدن الراحة في وضع أيديهن في ماء بارد ثم وضعه على الثدي.
- 11- كما يمكنك استخدام الماء الساخن , فهناك بعض السيدات يجدن الراحة بعد استخدام ضمادة ساخنة أو زجاجة مياه ساخنة أو عن طريق أخذ حمام ساخن , وبالنسبة للبعض الآخر فإنهن يجدن الراحة في تبادل استخدام الماء الساخن والبارد.
- 12- هناك بديل آخر إذا أردت التخلص من التهاب الثدي , عليك بتجربة ضمادة زيت الخروع فهي تساعد على تقليل التهابات الثدي . إنك بحاجة إلى زيت الخروع وقطعة قماش من الصوف وقطعة من البلاستيك وضمادة تسخن بالكهرباء (وهي متاحة في الصيدليات الكبيرة .) (إن زيت الخروع يحتوي على مادة تزيد من وظائف الخلايا الليمفاوية , T11 مما يؤدي إلى زيادة سرعة شفاء أي التهاب.
- 13- عليك بإعادة التفكير في حبوب منع الحمل . إن مستوى الإستروجين في حبوب منع الحمل قد يساعد أو يضر بمحاولاتك للتحكم في التغيرات الحميدة في الثدي وذلك يعتمد على حالتك , بصفة عامة , فإن المستوى المنخفض للإستروجين في الحبوب قد يساعد في حالة الخلايا الليمفاوية ولكنه قد يزيد من الورم الغدي الليفي وهو عبارة عن ورم صلب إلا أنه متحرك.
- 14- عليك بتجربة التدليك لتقليل تراكم السوائل . إن بعض السيدات يجدن الراحة عندما يقمن بتدليك الثدي بأنفسهن وذلك لمساعدة السوائل الزائدة في العودة إلى أماكنها . وهناك طريقة للتدليك بالصابون , وذلك بتحريك الأصابع على سطح الثدي في أشكال دائرية ثم استخدم يديك بالضغط على الثدي لأعلى ولأسفل.
- 15- اكتشفي السبب النفسي وراء هذه الأعراض الجسمانية , فالثدي يعد مرتبطاً بشكل كبير بالعواطف .

الرضاعة الطبيعية

إن الرضاعة الطبيعية تعد سهلة عندما تعرفين كيفية القيام بذلك . إنك سوف تقومين بالإرضاع مرات عديدة , ولكن إذا قمت بحساب الوقت الذي تقضينه في شراء وإعداد اللبن الصناعي فسوف تجدينه نفس الوقت تقريباً .

أهم الوسائل للتخلص من متاعب الرضاعة:

- 1- يجب أن يكون جسم الطفل بالكامل مواجهاً لك : الرأس والصدر والركبة , يجب أن يكون جسم الطفل كله محمولاً على إحدى يديك ورأسه عند منحنى المرفق لديك , واجعلي يدك الأخرى موضوعة تحت ثديك مع دعمه بأربعة أصابع , ولكن يجب ألا تضعي أصابعك على الجزء الداكن حول المكان الذي ينزل منه اللبن .

- 2- عليك بتعديل وضع الطفل إلى أن يستقر على الوضع الصحيح: إذا شعر الطفل بالحيرة عند تعامله مع الثدي أو دمية أو زجاجة، فقد لا يستطيع الالتصاق بالحلمة بالقدر الكافي، عليك بالتأكد كم فتح الطفل لفمه باتساع يكفي لوضع الحلمة بداخله. يجب أن تدخل الحلمة بالفم بمسافة بوصة على الأقل.
- 3- عليك بتكرار مرات الرضاعة فهناك بعض السيدات التي يشعرن بالصدمة من كثرة عدد مرات الرضاعة التي يرغب فيها الطفل ولذلك ينصح معظم الأطباء بوضع اللبث في زجاجات فسوف تلاحظين أنك تقومين بإرضاع طفلك من 8 إلى 12 مرة يومياً في الأسابيع الأولى.
- 4- لا تجعلي الحلمة خشنة. إن التمرينات أو إساءة استخدام الحلمة لجعلها خشنة لن يساعد بل سوف يؤدي إلى بعض الأضرار.
- 5- عليك باختيار وسيلة لعلاج الحلمة غير البارزة. من الأفضل اتباع ذلك أثناء الشهر السادس أو السابع من الحمل، وسوف يساعد ذلك على بروز الحلمة. لا يجب استخدام هذه الوسيلة أكثر من 15 إلى 20 دقيقة في اليوم.
- 6- لا تغسلي الحلمة بالصابون. لا تستخدم أي صابون مع الحلمة لأن ذلك يعرضها للجفاف، هل تلاحظين النتوءات الصغيرة حول الحلمة؟ إنها الغدد التي تنتج زيوتاً وبها مطهر، لذلك فلا حاجة لك لاستخدام الصابون.

كيفية التعامل مع التهاب الثدي:

- 1- يجب أن تحف الحلمة عن طريق الهواء. عليك أن تتأكدي من جفاف الحلمة قبل تغطيتها.
- 2- استخدم اللبث في علاج الحلمة المتقرحة. إن 95% من مشكلات تقرح الحلمة ترجع إلى الطريقة التي يرضع بها الطفل، وسوف يتوقف الألم بعد إصلاح المشكلة.
- 3- عليك بالحذر من انسداد قنوات الرضاعة فقد تصاب قنوات الرضاعة بالانسداد نتيجة للملابس الضيقة أو الإرهاق أو طول الفترات التي تقضيها الأم بدون رضاعة.
- 4- عليك باستخدام فيتامين هـ لعلاج الحلمة الجافة إذا لاحظت جفاف الحلمة فإن العلاج الموضعي من كميات بسيطة من فيتامين هـ قد يؤدي إلى نتائج جيدة.
- 5- جربي الضمادة الساخنة لمساعدتك على الإفراط في إنتاج اللبث إذا لم يكن الطفل يتناول كل ما تنتجينه من لبث وتشعريين بأن ثديك ممتلئ. كما يجب أن تكثري من إرضاع طفلك وتزيري من فترات الرضاعة، وعليك أن تتناولي المزيد من السوائل لكي تتبولي كل ساعة.
- 6- عليك بالتحكم في تسرب اللبث باستخدام يدك بالطريقة الصحيحة. إن جهاز إنتاج اللبث شديد الحساسية ويمكن أن يُثار بسهولة، حيث يمكن أن يتسرب اللبث عندما تذهب الأم للتسوق وتستمع إلى بكاء الطفل.

التهاب الكيس الزلالي

- يوجد ثمانية أكياس زلالية حول كل كتف، وأحد عشر حول كل ركبة، وثمانية وسبعون في كل جانب من جانبي الجسم، وأغلب هذه الأكياس لم يتم تسميته بعد، وطالما أنها تقوم بوظيفتها، فلا داعي حتى لملاحظة أحدها.
- إن التهاب الأكياس الزلالية لم يلق الاهتمام الكافي مقارنةً بأمراض المفاصل الأخرى مثل التهاب المفاصل، وربما سيلتقت الطب في يوم ما إلى هذا المرض الذي طال إهماله، وحتى ذلك الحين، إليك بعض العلاجات الناجحة والتي تمت تجربتها ويمكن أن تسبب تخفيف الآلام بشكل مؤقت.
- 1- الراحة هي أفضل علاج. أول شيء يمكنك أن تعالج به آلام المفاصل هو الراحة. امتنع عن الأنشطة التي تسبب لك هذه الآلام.
 - 2- خفف من الألم باستعمال الثلج و شيء ساخن. إذا كان التورم ليس حاد وحرارة المفصل بردت، فإن

- العلاج يكون باستخدام البارد والساخن لمدة عشر دقائق بالتبادل.
- 3- تناول بعض الأدوية دون وصفة طبية مضادة للالتهاب طالما أنه ليس لديك حساسية له .كما يفضل الأسبرين فهو ممتد المفعول ويجعلك تحتفظ بنسبة منه في دمك دون الحاجة لتناوله كثيراً.
 - 4- خفف من الألم بإضافة زيت الخروع .عادة ما تخف حدة الألم في خلال أربعة أيام أو خمسة ,إلا أنها يمكن أن تستمر لفترة أطول من ذلك ,وحيثما تخف حدة الألم يجب تغيير العلاج المستخدم , ففي هذه المرحلة عليك بإضافة شئ ساخن بدلاً من الثلج وأداء التمارين بدلاً من الامتناع عن الحركة.
 - 5- قم بأرجحة ذراعيك إذا كنت تعاني من ألم بالمرفق أو بالكتف فإن الأطباء ينصحونك بأرجحة الذراع في الهواء لإراحة الألم ,وعليك بممارسة هذا التمرين لمدة دقيقتين على الأقل ,وليكن معظمها أثناء النهار.

ضيق النفق الرسغي

- بعد كتابة ثلاث فقرات في خطابك لحفيدك يبدأ الألم والوخز يسريان في يدك التي كنت تكتب بها بحيث يجعلناك تترك القلم.
- إن ضيق النفق الرسغي ليس مرضاً يظهر بين عشية وضحاها ,وإنما هو :اضطراب يصيب الأعصاب بشكل تراكمي ويتطور بمرور الوقت نتيجة تكرار حركة اليدين والرسغ بشكل مرهق.
- حرك يدك على شكل دائرة . حينما يبدأ الشعور بالوخز فقد آن الأوان أن تبدأ ممارسة بعض تمارين اليد الخفيفة.
 - أظهرت الأبحاث العلمية الحديثة أن العلاج بفيتامين ب 6تحت إشراف الطبيب يساعد على التخفيف من حدة أعراض الضيق الرسغي .إلا أنه يحذر من أن العلاج بفيتامين ب 6لا يحقق الشفاء العاجل . يجب أن تتحلى بالصبر ,فإن الأمر يستغرق في الغالب حوالي ستة أسابيع.
 - ارفع يدك عن لوحة المفاتيح التي أمامك أو ارفعها عالياً في الهواء .أرفع يديك فوق رأسك وحرك ذراعك حركة دائرية مع تحريك رسغك دائرياً في نفس الوقت.
 - داوم على الراحة وتمارين الحركة الدائرية للرقبة مع تحريك رقبتك إلى الخلف وإلى الأمام ,ثم قم بإمالة رأسك على كلا الجانبين ,وحرك رقبتك باتجاه كتفك الأيمن ,ثم باتجاه كتفك الأيسر .
 - اجعل من التمارين الرياضية عادة لك مثل الأكل .إنه من المهم أن تمارس التمارين الرياضية وتمارين الاسترخاء لكل العضلات التي تسبب لك الألم كل يوم.

العلاج الطبي:

- 1- تناول الأسبرين لتخفيف الألم والالتهاب مع تناول مضادات الالتهاب غير أسترويدية مثل الأسبرين أو إيبوبروفين.
- 2- ضع ثلجاً على مكان الألم فالكمامات الباردة تعمل على تخفيف الورم .لا تحاول أن تلف معصمك بكمامة ساخنة ,فإن ذلك سيزيد من التورم.
- 3- اجعل يديك مرفوعتين .تجنب أن تكون يديك في مستوى أدنى من مستوى كتفك أثناء استراحتك في عمالك.
- 4- أضمم يدك .ضم الأصابع برفق يساعد على تخفيف الإحساس بالوخز ,اضمم أصابعك ثم قم بتمديدها وانتظر لثواني ثم أعد التمرين.
- 5- حافظ على وضع يديك بجانبك على السرير أثناء النوم .احرص على أن يكون ذراعيك محاذيين لجسمك وأن يكون رسغيك ممدودين أثناء النوم .
- 6- استعمل جبيرة لمزيد من الراحة لك تخفف أعراض ضيق النفق الرسغي .يمكنك استخدام جبيرة

- حتى تحافظ على رسغك في وضع مستقيم.
- 7- لا تضيق الخناق حول رسغك أنت حتى لا تعوق مرور الدم في رسغك . لا تربط رسغك برباط قابل للشد لأنك قد تربطه مشدوداً بدرجة تعوق سريان الدم في المنطقة.
 - 8- استعمل المقبض المناسب . إذا اضطررت أن تحمل أي شئ له مقبض فتأكد من أن المقبض يناسب يدك.
 - 9- تعامل مع رسغك بحرص إذا شعرت بألم بعد قيامك بأي أعمال.

تشقق الجلد بالاحتكاك

- حينما يحتك شئ ما بجسدك ويترك أثراً فهناك العديد من الخطوات التي يمكن إتباعها:
- 1- احرص على ارتداء الملابس المصنوعة من الألياف الطبيعية .
 - 2- اغسل الملابس قبل الاستعمال .
 - 3- قم بتغطية الأماكن الأكثر عرضة للإصابة بالاحتكاك .
 - 4- احرص على ارتداء ملابس رياضية ضيقة .
 - 5- ارتد الملابس القطنية أو لا قبل أي ملابس مصنوعة من مادة أخرى لكي تحجب تأثيرها عن جلدك .
 - 6- تخلص من الملابس الخشنة .
 - 7- ذلك جسمك بمادة دهنية , أي تدلك المنطقة التي بين فخذيك , وحول أصابع قدميك وأسفل ذراعيك - أو أي مكان يتعرض للتشقق بسبب الاحتكاك - بهلام نفطي لأنه سيجعل الجلد ينزلق عند الاحتكاك ببعضه .
 - 8- استخدم البودرة فهي علاج قديم لتشقق الجلد الناتج عن الاحتكاك .
 - 9- أربط المكان المصاب بالتشقق بضمادة فقط عليك ربط مكان الاحتكاك بضمادة لاصقة .
 - 10- غير نوع الرياضة التي تمارسها . إن ممارسي الرياضة أصحاب الوزن الزائد قد يعانون من مشكلة تشقق الجلد الناتج عن الاحتكاك بشكل مستمر إلى أن يقللوا وزنهم ولذلك عليك بتغيير نوع الرياضة التي تمارسها حتى يلتئم جلدك .

تشقق الأيدي

- إن العادات السيئة وإهمالك وعدم اعتنائك ببشرتك جيداً تساهم في خشونة يديك بدرجة تفقدك عقلك وهذا هو خطوك!
- 1- لا تقرب المياه . الخطوة الأساسية لعلاج تشقق الأيدي هي تجنب المياه مهما كانت الأسباب .
 - 2- اغسل باطن اليد . إذا اضطررت لغسيل يديك كثيراً , حاول غسل راحة اليد فقط .
 - 3- استعمل السائل المنظف للبشرة . بدلاً من استخدام الصابون , اغسل يديك بمنظف خاص للبشرة خال من الزيوت .
 - 4- جرب العلاج بزيت الاستحمام , واستكمالاً للعلاج الخالي من الصابون , ينصح بغسل الأيدي بزيت الاستحمام .
 - 5- ضع بعض الكريمات أو المراهم الموضعية . استعمل أي نوع من أنواع الكريمات المرطبة الموضعية في كل مرة تغسل فيها يديك وقبل النوم .

طرق الوقاية:

- 1- ابتعد عن المياه الساخنة والمواد المذيبة والمنظفات القوية التي تستعمل في تنظيف المنزل .
- 2- تجنب استعمال الصابون لأن تشقق الأيدي يحدث حينما يجف الزيت الطبيعي الموجود بالبشرة فينبغي عليك ألا تستخدم صابوناً قلوياً أو قوياً بل أفضل لك أن تستخدم صابوناً معتدل القلوية

- ويفضل أن يحتوي على قدر قليل من الكريم.
- 3- حافظ على أن تكون نسبة رطوبة الهواء مناسبة .
 - 4- احرص على تدليك يديك باستخدام الكريم المرطب صباحاً ومساءً.
 - 5- احرص على تنشيف يديك بالمنشفة.
 - 6- اغمر يديك في الماء رغم أنه يتعين عليك بشكل عام أن تحافظ على يديك بعيداً عن الماء , إلا أنه أحياناً يكون العلاج عن طريق غمر الأيدي في الماء على فترات منتظمة.
 - 7- ضع طبقتين من الكريم بما يسمى بالطريقة المزدوجة .ضع طبقة رقيقة جداً من المرطب ودعها تتشرب ليضع دقائق ثم ضع طبقة رقيقة أخرى فهاتان الطبقتان الرقيقتان تؤديان إلى نتيجة أفضل بكثير من طبقة سميكة واحدة.
 - 8- جرب زيت الليمون لتنعيم وتلطيف الأيدي الملتهبة , اخلط بضع قطرات من الجلوسرين مع بضع قطرات من زيت الليمون.
 - 9- ارتد القفازات للقضاء على التشققات يمكن للكثير من الأشياء الموجودة بمنزلك أن تصيبك بتشقق الأيدي دون أن تدري . عليك بارتداء قفازات بيضاء مصنوعة من القطن عند القيام بأي عمل جاف .

تشقق الشفتين

تشقق الشفتين يعطي الابتسام شكلاً مختلفاً . حينما تكون شفتاك ملتهبة وحمراء ومتشققة فإن أي ابتسامة يمكن أن تزيد التشققات سوءاً .

النصائح:

- 1- جرب زيت النخيل أو البلسم . إن أفضل علاج لتشقق الشفاه هو تجنب الطقس البارد والجاف الذي يسبب جفاف الشفتين وتشققهما , ولأن اللجوء لعناصر الطبيعة يعتبر أمراً غير عملي لأغلب الناس . غطي شفتيك بطبقة من بلسم الشفاه قبل أن تتعرض للهواء الطلق.
- 2- استعمل كريماً واقياً من أشعة الشمس.
- 3- ضع أحمر شفاه , فإن أحمر الشفاه الذي يحتوي على أي أنواع الكريمات يعمل على تلطيف الشفتين اللتين تعانين من التشققات .
- 4- استعمل المراهم التي تلطف الشفاه وتعمل على التئامها .
- 5- احرص على ألا يكون عندك نقص في فيتامين ب .
- 6- تناول الكثير من السوائل . إن تناولك بكثرة في فصل الشتاء يرطب شفتيك من داخل جسمك . ينصح بتناول كوب من الماء كل بضع ساعات .
- 7- امتنع عن لعق شفتيك .
- 8- حاول الاستغناء عن معجون الأسنان . إن الحساسية ضد النكهات الموجودة بمعجون الأسنان والحلويات واللبان وغسول الفم يمكن أن تصيب البعض بتشقق الشفتين .
- 9- جرب الزنك . بعض الناس معتادون على أن يسيل لعابهم أثناء النوم مما يسبب جفاف الشفتين أو يزيد التشققات الموجودة من قبل , إذا كنت تعاني من هذه المشكلة يمكنك أن تدهن مرهم أكسيد الزنك كل ليلة قبل النوم لأنه يعمل كعازل يحمي الشفاه .

هنا

الكولسترول

المكملات الغذائية التي تخفض مستوى الكولسترول:

هناك مكملات غذائية يمكن أن تخفض مستوى الكولسترول. إن جرعات كبيرة من النياسين Niacin والمعروف أيضا باسم حمض النيكوتينيك Nicotinic قد تخفض كلاً من الكولسترول الكلي وكولسترول الدهون منخفضة الكثافة.

كما وُجد أيضا أن فيتامين ج يرفع مستويات الدهون عالية الكثافة لدى المسنين. أما فيتامين هـ، فقد أظهرت إحدى الدراسات التي أجراها باحثون فرنسيون أن خمسمائة وحدة دولية من فيتامين هـ يومياً لمدة 90 يوماً تزيد مستوى الدهون عالية الكثافة بالدم بنسبة كبيرة حيث قال الباحثون أن النتائج تثبت فائدة فيتامين هـ للأفراد الذين يعانون من ارتفاع نسبة الدهون في الدم.

أيضا الكالسيوم، إذا كنت تتناول مكملات غذائية مفيدة لعظامك فإنك بذلك تفيد قلبك أيضاً، كشفت إحدى الدراسات أن تناول جرام واحد من الكالسيوم يومياً لمدة ثمانية أسابيع يخفض الكولسترول بنسبة % 4,8 في الأفراد الذين يعانون من ارتفاع طفيف للكولسترول.

راقب وزنك، كلما زاد وزنك كلما ارتفعت نسبة الكولسترول التي ينتجها جسمك. أظهرت دراسة أجريت في هولندا على مدى عشرين عاماً أن زيادة الوزن هي العامل الهام الوحيد الذي يتحكم في نسبة الكولسترول في الدم.

استعمل زيت الزيتون، زيت الزيتون وبعض أنواع الأطعمة الأخرى مثل المكسرات و الأفوكادو وزيت كانولا وزيت الفول السوداني -غني بنوع آخر من الدهون وهي: الدهون أحادية التشبع، وكان من الشائع عنها أنها ليست بذات تأثير على نسبة الكولسترول بالدم، إلا أنه ثبت أنها تخفض الكولسترول.

لا تكثر من تناول البيض ولكن لا تشعر بأنك مضطر للامتناع عن البيض تماماً، اكتف بتناول 3 بيضات كاملة على مدى الأسبوع.

أكثر من تناول الفاصوليا، تعد الفاصوليا وغيرها من البقوليات ذات قيمة غذائية عالية ورخيصة السعر، كما أنها تحتوي على ألياف قابلة للذوبان في الماء تسمى (البكتين) (التي تحيط الكولسترول وتطرده من الجسم قبل أن يتسبب في أية مشاكل).

تناول المزيد من الفاكهة، الفواكه تخفض نسبة الكولسترول في الدم. وجد أن البكتين الموجود في فاكهة الجريب فروت (الموجود في قشرة الثمرة وفي داخلها) خفض الكولسترول بمعدل % 7,6 خلال ثمانية أسابيع، ولأن تقليل الكولسترول بنسبة % 1 يسبب انخفاض فرص الإصابة بأمراض القلب بنسبة % 2.

أسلحة طبيعية ضد الكولسترول:

- 1- الشاي أو بالأخص حمض التنيك الموجود في الشاي قد يساعد على التحكم في نسبة الكولسترول.
- 2- زيت حشيشة الليمون وهي فاكهة شائعة في الأطعمة الآسيوية، فزيت حشيشة الليمون يخفض نسبة الكولسترول لأكثر من % 10.

- 3- الشعير وهو نوع من الحبوب الغنية بالألياف المفيدة للصحة وله نفس مفعول الشوفان لتخفيض الكولسترول.
- 4- نخالة الأرز. هذه الألياف أثبتت كفاءتها مثل نخالة الشوفان.
- 5- تناول الذرة. ثبتت فاعلية نخالة الذرة في تخفيض الكولسترول تماماً مثل نخالة الشوفان و البقوليات.
- 6- تناول الجزر. إن الجزر يمكن أن يخفض الكولسترول لما يحتويه من بكتين، ومن الممكن أن يخفض المرضى المصابون بارتفاع الكولسترول نسبة الكولسترول بنسبة من 10 إلى 20% بتناول جزرتين يومياً، فهذه الكمية تكفي لإعادة مستوى الكولسترول إلى المستوى الطبيعي.
- 7- ممارسة الرياضة. من الممكن أن تقلل التمارين الرياضية من تراكم الكولسترول داخل الشرايين وتمنع انسدادها.
- 8- أدخل اللحوم الحمراء في طعامك باعتدال حيث يمكن أن تكون اللحوم الحمراء -مصدراً غذائياً مشهوراً باحتوائه على الدهون المشبعة -جزءاً من نظام غذائي صحي للقلب، إذا كانت خالية من الدهون.
- 9- تناول الكثير من اللبن المقشود، ففي تجربة تناول المتطوعون جالوناً من اللبن المقشود يومياً وبعد اثني عشر أسبوعاً انخفض الكولسترول بمتوسط 8% لدى الأفراد الذين كانوا يعانون من ارتفاع الكولسترول.
- 10- تناول الثوم. لقد أكتشف الباحثون منذ زمن بعيد أن تناول الثوم النيئ بكميات كبيرة يمكن أن يقلل الدهون الضارة الموجودة بالدم، لسوء الحظ، فإن تناول الثوم النيئ يمكن أن يقلل عدد أصدقائك.
- 11- جرب بذور القطونا الغنية بالألياف -المكون الأساسي للميتاموسيل وهو منظم حركة الأمعاء.
- 12- قلل من تناول القهوة. لقد وجدت علاقة بين تناول القهوة وارتفاع نسبة الكولسترول بالدم.
- 13- امتنع عن التدخين. وُجد أن الصبية المراهقين الذين كانوا يدخنون ما يقرب من 20 سيجارة في الأسبوع قد تعرضوا لارتفاع كبير في نسب الكولسترول بالدم.

الإمساك

- إن الحاجة للإخراج تختلف من فرد لآخر: فبالنسبة للبعض، فإن عملية الإخراج إذا كانت بمعدل ثلاث مرات يومياً تعد معدلاً طبيعياً، وبالنسبة للآخرين فإن ثلاث مرات في الأسبوع تكفي.
- هل تشرب ما يكفيك من السوائل؟ إن الحد الأدنى 6 أكواب من السوائل ويفضل 8 أكواب.
- أكثر من تناول الأطعمة التي تحتوي على ألياف، وتوصي جمعية الأنظمة الغذائية الأمريكية بتناول من 20 إلى 35 جراماً من الألياف يومياً لكل البالغين.
- خصص وقتاً للذهاب لصالة الألعاب الرياضية فهي مفيدة للقلب وأيضاً للأمعاء.
- أذهب للتمشية مع ممارسة أي نوع من أنواع التمارين بانتظام لتخفيف الإمساك.
- أكثر من الدخول للحمام. أفضل وقت لدخول الحمام يكون بعد تناول أي وجبة؛ لذا اختر وجبة -أي وجبة- واذهب للحمام بعد هذه الوجبة كل يوم لمدة 10 دقائق، إنك بمرور الوقت سوف تعود قلوبك على العمل كما تقتضي الطبيعة.
- حاول إعادة النظر في الأقرص المليئة فهي غالباً ما تؤدي وظيفتها، لكنها تسبب الإدمان وستعتاد عليها أمعاؤك ويزداد الإمساك لديها سوءاً.
- ليست كل المليينات مضرّة، يوجد بجانب المليينات الكيميائية نوعاً آخر من المليينات، في معظم

الصيدليات غالباً ما تسمى "طبيعية" أو "نباتية" والتي يكون المكون الأساسي لها هو مسحوق بذور الزباد (قشرة الإسباجولا).

- استخدم وسيلة سريعة بين الحين والآخر إذا كنت تعاني من الإمساك بشدة، فلن يوجد أسرع من الحقنة الشرجية أو التحميلة لتحريك أمعائك.
- أعد النظر في الأدوية والمكملات الغذائية التي تتناولها. إن هناك عدداً من الأدوية التي يمكن أن تسبب أو تزيد من حدة الإمساك، ومن بينها مضادات الحموضة التي تحتوي على الألومنيوم أو الكالسيوم، ومضادات الهستامين ومدرات البول والعقاقير المخدرة.
- أخطر بعض الأطعمة التي قد تسبب الإمساك لشخص دون آخر: فالبلن، مثلاً، □ قد يسبب الإمساك الشديد للبعض، في حين يسبب الإسهال للبعض الآخر.
- كن حذراً في تناولك للأعشاب، هناك العديد من الأعشاب لعلاج الإمساك، من بين تلك الأعشاب الرائجة: الصبار (السائل وليس الهلام) والسنا والراوند وجذور الرجلة المرة وبذور لسان الحمل.

نوعات وتصلبات الجلد (الكالو)

إن التضخم الكيتيني (الكالو) هو وسيلة يحمي بها الجسم نفسه من الضغط: فحينما يزداد الضغط، تزداد طبقة الكيتين سمكاً، وإذا تكونت (أم القيقح)، فإنه يتحول إلى قرن كيتيني، والقرون الكيتينية الرقيقة (عين السمكة)، التي تتكون بين أصابع القدم وتظل ناعمة نتيجة العرق، تتكون حينما تتقارب عظمتا إصبعين متجاورين في القدم الواحدة، ويزداد الجلد بين هذين الإصبعين سمكاً كوسيلة لحماية القدم من الضغط المتكرر.

يسهل على الناس تحمل الضغط الكيتيني (الكالو) والعيش به أكثر من القرن الكيتيني، فإذا أصبت بقرون كيتينية مؤلمة في أصابع قدمك، فإن هذا الألم يشبه ألم الأسنان المزعج، يمكنه أن يفسد يومك، ولكي تبدأ يومك بكل يوم -وقدمك مرتاحة فاقراً هذه المعلومات:

- 1- ابتعد عن الآلات الحادة. لا تلعب دور الجراح، قاوم رغبتك في إزالة القرون والتضخمات الكيتينية بشفرات حادة أو مقصات أو أية آلات حادة أخرى. ويجب على مرضى البول السكري ألا يعالجون أية إصابة بأقدامهم.
- 2- توخي الحذر عند استعمالك للضمادات الطبية، إذا كنت تستخدم ضمادات القرون الكيتينية أو أية أدوية تحتوي على حامض الصفصاف دون وصفة طبية، وعادة ما تكون في صورة سائل، أو بلسم أو أقراص، ضعها فقط على المكان المصاب. والأفضل أن تتجنبها تماماً فهذه العلاجات ليست سوى حمض، لا يعرف الفرق بين القرن والتضخم الكيتيني والبشرة الطبيعية.
- 3- اغمر قدمك في الماء. قد يكون الألم الذي تشعر به ناتجاً عن كيس زلالي -كيس مملوء بالسوائل يلتهب ويتضخم في المكان بين العظمة والقرن الكيتيني -لإراحة الألم بشكل مؤقت، اغمر قدمك في محلول ماء دافئ به ملح إنجليزي، فسيقلل هذا من حجم الكيس المتضخم ويقلل الضغط الواقع على الأعصاب الحسية المجاورة.
- 4- إذا كنت تعاني من كثرة التضخمات الكيتينية فأغمر قدمك في شاي الكاموميل المخفف لدرجة عالية، فسوف يعمل الشاي على تلطيف وتنعيم البشرة الخشنة، ورغم أن نقيع الشاي سوف يترك أثراً في قدمك إلا أنه يسهل غسله بالماء والصابون.
- 5- أزل الجلد الميت قبل معالجة أية تضخمات كيتينية (كالو) (اغمر قدمك في ماء ساخن بدرجة تتحملها بشرتك لعدة دقائق ثم استخدم مبرداً أو حجر خفاف لإزالة الطبقات الخارجية للبشرة وحكها حتى تنعم، ضع كمية من كريم البشرة، ويفضل أن يحتوي الكريم على) اليوريا (مما يعمل على تحلل البشرة الخشنة).

- 6- خذ خمسة أقراص أسبرين -ولكن لا تبتلعها .إسحق خمسة أو ستة أقراص أسبرين ثم ضع على هذا المسحوق نصف ملعقة صغيرة من الماء أو عصير الليمون وامزج الخليط حتى يصبح كالمعجون ,وضع المعجون على أماكن الجلد الخشن في قدميك ثم ارتد كيساً من البلاستيك ولف فوطة دافئة حول قدمك.
- 7- أسرع من العلاج .من الأفضل أن تسرع بالعلاج فور بداية ظهور القرن الكيتيني ,ففي هذه المرحلة المبكرة يكون القرن عبارة عن دائرة صغيرة من الجلد الخشن ولا يسبب أي ألم ,فينبغي عليك أن تدلك المكان باللانولين برفق حتى تنعم القرن وتقلل من تعرضه للضغط ,ثم ضع ضمادة على المكان للتخفيف من الضغط.
- 8- احرص على وجود مسافة بين أصابع القدم الواحد ,إن القرون الناعمة يسببها احتكاك عظام أصابع القدم المتجاورة؛ لذا فأنت بحاجة لأن تضع شيئاً ناعماً يفصل بين أصابع القدم.
- 9- ضع صوفاً بين أصابع قدميك أو استخدم خيوطاً من الصوف عالي الجودة بين أصابع قدمك.
- 10- ضع حشواً على المكان المصاب ,إن إحدى الطرق السهلة لتخفيف الضغط عن التضخم الكيتيني (الكالو) هو وضع قطعة من الشاش أو الصوف أو القطن فوق المكان ,ثم تغطيته بقطعة دقيقة من حشو اللباد.

الإكتئاب

الحياة يمكن تشبيهها بقطار الملاهي؛ فالغني والفقير والشحاذ واللص والطبيب والمحامي والضابط , كل هؤلاء يعيشون الحياة بملوها ومرّها وحتى أبرز خبراء علاج الإكتئاب تنخفض معنوياتهم في بعض الأحيان.

- جرب إحدى هذه الوسائل المجربة لرفع معنوياتك:
- 1- مارس أي عمل يتطلب نشاطاً .من المعروف أن المكوث بالمنزل والإحساس بالتكدر يزيدان من شعورك بالإكتئاب ,لذا فالعلاج المنزلي لهذه الحالة هو الهروب من المنزل .إذهب للتمشية أو اركب الدراجة أو قم بزيارة صديق لك أو اقرأ كتاباً.
- 2- فتش في ذاكرتك عن أعمال ترفيهية يمكنك القيام بها ,أفضل طريقة لاختبار نشاط تقوم به هي أن تسجل قائمة بالأعمال التي تستمتع بها.
- 3- تحدث عن همومك فمن المفيد أن تشارك الغير مشاعرك .ابحث عن أصدقاء يهتمون لأمرك وأخبرهم عما يجول بخاطرك ويؤرقك.
- 4- لا مانع من البكاء إذا كان الحديث عن مشاكلك يفضي بك إلى الدموع فالبكاء وسيلة رائعة لتفريغ ما بداخلك وخصوصاً إذا كنت تعرف سبب بكائك.
- 5- اجلس مع نفسك وحلل الموقف .في كثير من الأحيان إذا تمكنت من تحديد مصدر شعورك بالإحباط فسوف تشعر بتحسن كبير.
- 6- حاول ثم أعد المحاولة .ثم امتنع عن المحاولة .قد تعثرنا أفكار عما قد تجلبه لنا الحياة وأحياناً نتمسك بهذه الأحلام رغم اقتناعنا بأنها ليست حقيقية ,فمطاردة أهداف لا يمكن تحقيقها قد تؤدي للإكتئاب .عندما تصل لهذه النقطة فقد آن لك أن تقول "لقد حاولت أن أبذل كل ما في وسعي" ثم تكف عن المحاولة.
- 7- مارس الرياضة ,توضح دراسات عديدة أن ممارسة الرياضة قد تساعد على التغلب على الهموم.
- 8- ابحث عن شيء ممثل تقوم به ربما يكون ما تحتاج إليه لكي تخرج من همومك هو القيام بأي عمل يصرف انتباهك عن أحزانك.
- 9- أبطئ من معدل سرعة حياتك ,الحياة في القرن العشرين يمكن أن تصبح شديدة الاضطراب في بعض الأحيان.

- 10- تجنب اتخاذ قرارات هامة , لا يمكنك أن تثق في قراراتك حينما تكون مكتئباً.
- 11- عامل الآخرين باحترام , إن الإحساس بالإحباط يجعل الإنسان يميل إلى العنف والغضب في معاملته مع الناس.
- 12- امتنع عن الذهاب للمحال التجارية , تماماً مثلما يرتد أثر معاملة الناس بعنف إليك ويضر حالة الإكتئاب لديك , فإن الإفراط في التسوق يترك نفس الأثر.
- 13- أغلف الثلجة فإن الإفراط من الطعام يمكن أن يرتد ضرره عليك , وبالرغم من أن الإفراط في الأكل قد يشعرك بالراحة لحظة الأكل.

بعض النصائح لمساعدة الآخرين للخروج من الإكتئاب:

- حينما يبدأ صديقك بالحديث عن حالة الإكتئاب التي يعاني منها , حاول أن تفعل كل ما في وسعك لخلق بيئة آمنة , فلا تحاول أن تجعل الموقف تافهاً بأن تقول مثلاً "أه إكف عن هذا , فليس هناك سبب وجيه وراء شعورك بالإكتئاب."
- لا تقدم حلولاً سهلة , دع صديقك يبحث عن حلول لنفسه مستخدماً إياك كمستمع لأفكاره.
- حاول أن تشرك الشخص المصاب بالإكتئاب في أية أنشطة بدنية مثل التمارين الرياضية.
- حاول الحفاظ على حرص صديقك على إيجاد الحلول وتذكر أن الإكتئاب يمكن تعريفه بأنه فقدان الاهتمام بكل شيء.

روشتة التغذية السليمة:

إن أهم المواد الغذائية هي فيتامين ب وبعض الأحماض الأمينية وإليك التركيبة:
تناول من 1000 إلى 3000 ملليجرام من الحمض الأميني ل. تيروسين في أول الصباح (على معدة خالية , ثم اتبعها بمكمل غذائي لفيتامين ب المركب مع الإفطار بعد مرور 30 دقيقة على تناول الحمض الأميني.
يتحول ل. تيروسين في المخ إلى نورأدرينالين , وهي مادة كيميائية تحفز الحالات المزاجية الإيجابية وتعطي دافعاً وحافزاً في حين يسمح فيتامين ب المركب خصوصاً فيتامين ب 6 للجسم بالقيام بعمليات الأيض الغذائي على الأحماض الأمينية.

التهاب الجلد والإكزيما

النصائح التالي ذكرها تم إعدادها لمساعدة الأشخاص المصابين بحالات الإكزيما والتهاب الجلد كما شخصها أطباؤهم , وللتحكم في الشعور بالحكة والجفاف التي عادة ما تتبع مثل هذه الأمراض .
يخبرنا الخبراء -بشكل عام - أن أفضل وسيلة لعلاج حكة الإكزيما والتهاب الجلد بالمنزل هو الحفاظ على رطوبة البشرة الجافة ذات البقع ودهنها جيداً.

- 1- التهاب الجلد الناتج عن حساسية ضد معدن النيكل هو تقريباً أكثر أنواع التهاب الجلد شيوعاً , لكن الناس في الغالب لا يعتقدون أن هذه هي المشكلة فهم يظنون أنهم يواجهون مشكلة مع معدن الذهب.
- 2- احذر الهواء الجاف , فالتهاب الجلد يشتد عند تعرضه لهواء خالٍ من الرطوبة , خصوصاً في فصل الشتاء عندما يتحرك الهواء الساخن داخل المنزل.
- 3- استخدم الماء الفاتر . يقول الاعتقاد السائد : إن المصابين بالتهاب الجلد يجب أن يتجنبوا الاستحمام في حين يرى بعض الأطباء أن الاستحمام المتكرر يضر مرضى التهاب الجلد , ويرى آخرون أن الاستحمام المنتظم يقلل فرص الإصابة بالعدوى ويعمل على ترطيب البشرة.
- 4- خذ حماماً من الشوفان ولمزيد من العناية بالبشرة يوصى بإضافة الشوفان المعلق إلى ماء الحمام أو استخدام الشوفان كبديل للصابون للاستحمام : اسكب معلق الشوفان (متوفر بالصيدليات (في ماء

- فاترو وتعني كلمة معلق أن الشوفان مطحون على شكل بودرة تظل ملعقة في الماء , ولا تستخدم الشوفان كبديل للصابون :لف معلق الشوفان في منديل ,واربط أعلى المنديل برباط من المطاط , واغمسه في الماء ,ثم اعصره واستعمله مثل أي لوفة عادية.
- 5- تجنب مضادات العرق أملاح المعادن الفلزية مثل كلوريد الألومنيوم وسلفات الألومنيوم وكلوريدات الزيركونيوم هي المكونات النشطة في كثير من مضادات العرق,وهي مواد معروف عنها أنها تسبب التهيج للبشرة الحساسة.
- 6- جرب هذا المنتج دون وصفة طبية غالباً ما تُستخدم الكريمات الموضعية والمرام والسوائل العناية بالبشرة -التي تحتوي على كورتيزون -لتخفيف الحكة والالتهاب الناتجين عن التهاب الجلد أو الإكزيما ,ويعد الهيدروكورتيزون هو أخف مادة في عائلة الكورتيزون في الهرمونات الإسترويدية , وهي متوفرة كمرهم مضاد للتهيج لدى الصيدالة.
- 7- استمتع بالراحة التي توفرها الملابس القطنية فهي أفضل بكثير من الملابس المصنوعة من الصوف أو البوليستر وخصوصاً الصوف .ياختصار تجنب ارتداء الألياف الصناعية أو الألياف المسببة للحكة والملابس الضيقة أو ذات مقاس غير مناسب .
- 8- ضع كمادات لتلطيف البشرة يمكن للكمادات الباردة أن تعمل على تلطيف وتخفيف حدة الحكة المصاحبة لالتهاب الجلد .أنصح الناس بأن يجربوا كمادات اللبن البارد بدلاً من الماء ,فيبدو أنه يلطف أكثر .ضع لبناً في كوب مع مكعبات ثلج واتركه ليضع دقائق ثم اسكب اللبن فوق ضمادة شاش أو قطعة من القطن وضعها على الجلد الملتهب لدقيقتين أو ثلاث واستمر في وضع الكمادات لمدة 10دقائق.
- 9- راقب نظامك الغذائي فالحساسية ضد الأطعمة تلعب دوراً كبيراً في الإصابة بالتهاب الجلد أثناء الطفولة ,فناك ارتباط وثيق بينهما في مرحلة الطفولة المبكرة (حتى سن السادسة ,وبإمكانك التحكم في نظام غذاء طفلك ومساعدته على الشفاء.
- 10- تجنب التغيرات السريعة في درجة الحرارة إذا كنت تعاني من الإكزيما فإن التغيرات السريعة في درجة الحرارة يمكن أن تسبب مشكلة .الانتقال من غرفة دافئة إلى أخرى باردة ,أو من غرفة مكيفة إلى غرفة حمام بخار يمكن أن يسبب الشعور بالحكة.
- 11- استعمل ورق تواليت أبيض للتنشيف فإنه يقلل من الشعور بالحكة الناتجة عن التهاب الجلد يفضل استعمال ورق التواليت الأبيض فالصبغات هي التي تسبب تهيج الجلد.

الداء السكري

هل تعلم أنك إذا كنت مريضاً بالداء السكري ,فأنت عرضة للإصابة بأمراض القلب والكلى وتصلب الشرايين وتلف الأعصاب والعدوى والعمى وبطء التئام الجروح .كل إنسان يختلف رد فعل جسمه نتيجة لمرض الداء السكري -عن غيره .ويعنى هذا أنه يتعين على كل مريض أن يخضع لرعاية طبية خاصة ومراقبة مستمرة ,ولا يمكن المغالاة في هذه النصيحة ,فما هو مفيد لصديقك المصاب بالداء السكري قد يكون ضاراً لك .

ولكن يبقى الهدف بالنسبة لكل مريض بالداء السكري هو :الحفاظ على نسبة السكر ومستوى الدهون في الدم في المستوى الطبيعي بقدر الإمكان ,ويعتمد أسلوب المعيشة المناسب لمرض الداء السكري على ثلاثة أركان :التغذية والتحكم في الوزن والتمارين الرياضية.

ابدأ بالنظام الغذائي الذي وضعته الجمعية الأمريكية لمرضى الداء السكري :ADA

- 1- أكثر من الكربوهيدرات .توصى الجمعية بأن النظام الغذائي المخصص للنوع الثاني من الداء السكري يشمل من 50 أو 60 % من السعرات الحرارية التي يحصل عليها المريض من

- الكربوهيدرات.
- 2- اعتدل في تناول البروتين. تقول الجمعية أنه ينبغي تحديد كمية البروتين إلى حوالي 12 أو 20% من سعراتك الحرارية، فإن كل جرام من البروتين يعادل أربعة سعرات.
 - 3- واجه الدهون بتخفيض النظام الغذائي الخاص بك، وينبغي أن تمثل السعرات التي تحصل عليها من الدهون ما لا يزيد عن 30% من سعراتك الحرارية. فكل جرام من الدهون يعطي تسعة سعرات.
 - 4- تناول الأطعمة الغنية بالألياف الطبيعية المتوفرة في الطعام فلها آثار مفيدة عديدة لكل الناس وتزداد هذه الآثار المفيدة لدى مرضى الداء السكري وتتصكك الجمعية بأن تتناول 40 جراماً بالتدريج. إحدى فوائد الألياف لمرض الداء السكري هي خفض مستوى الكوليسترول في الدم. لقد وجد أن الألياف الذائبة في الماء الموجودة في البقول والشوفان والشعير والفواكه التي تدخل ضمن نظام غذائي منخفض الدهون تقلل مستوى الدهون في الدم، لأنها تكوّن مادة هلامية في الجهاز الهضمي كما أنها قد تسبب ببطء معدل امتصاص السكر الموجود بالطعام، مما يتيح الفرصة للإنسولين أن يحافظ على مستوى السكر في الدم في حدود طبيعية.
 - 5- خفض مستوى الكوليسترول بدمك. توصي جمعية ADA بأنه ينبغي عليك ألا تتناول أكثر من 300 ملليجرام من الكوليسترول يومياً، وهذا يعني تخفيض كمية اللحوم وصفار البيض التي تتناولها والسيطرة على نفسك أمام اللحوم ودهون منتجات الألبان.
 - 6- ابحث عن بديل للسكر. توضح الأبحاث أن السكروز وسكر المائدة، حينما يستعملان بكميات متساوية مع النشويات، لا يرفعان مستوى السكر بالدم أكثر من النشويات الأخرى، مثل البطاطس والقمح، لذا تقول الجمعية الأمريكية للداء السكري أنه يمكنك تناول كميات قليلة من السكريات المكررة إذا كنت تتحكم في نسبة السكر في دمك ولا تعاني من زيادة الوزن.
 - 7- توخي الحذر عند تناول المواد المحلية. إن المرضى الذين يتحكمون في نسبة السكر في دمهم يمكن أن يستخدموا الفركتوز وكحول السوربيتول، Sorbitol ولكنهم سوف يواجهون بعض المشاكل عند استعمالهم: فالفركتوز يزيد نسبة السكر في الدم، رغم أنه من المواد المحلية التي تحتوي على سعرات حرارية أقل.
 - 8- أخطر السعرات الحرارية الآتية: إن الفركتوز وكحول السوربيتول الغنيين بالسعرات والمتوفرين في الفاكهة ليست بدائل للمواد المحلية التي لا تحتوي على سعرات حرارية، لذا إذا كنت قد أضفت الفركتوز إلى نظامك الغذائي بدلاً من سكارين، فهذا يعني أنك قمت بزيادة السعرات الحرارية في نظامك.
 - 9- أكثر من الوجبات الصغيرة. إن جسم المريض المصاب بالداء السكري يمكنه هضم الوجبات الصغيرة بسهولة أكثر، كلما قل حجم الوجبة كلما انخفضت نسبة الأنسولين التي يحتاجها الجسم للتعامل مع الجلوكوز الذي يدخل الجسم مع كل وجبة.
 - 10- لا تدع قدميك تخذلاك. فإن نقطة ضعف مريض الداء السكري هي قدماه؛ حيث إن تلف الأعصاب الناتج عن الداء السكري يقلل من الإحساس بالألم، لذا فقد لا يدرك مريض الداء السكري أنهم مصابون بأقدامهم. إن تلف الأوعية الدموية تعني أن الجروح والعدوى لا يتم شفاؤها كما ينبغي، فقد تتحول قرحة بسيطة إلى غرغرينا، مسببة بتر العضو.
 - 11- خفف الحمل عن قدميك بتخفيف وزنك. أنظر إلى الضغط الذي تتعرض له قدماك، من الواضح إذا كانت قدماك تمثل أساس الجسم، وأنت تزيد الحمل على هذا الأساس فسوف يهلك، فنحن نرى أن نسبة المرضى ذوي الأوزان الثقيلة التي توجد في قسم العناية بالقدمين أكثر بكثير من المرضى النحيفين.
 - 12- أفحص قدميك مرتين أو ثلاث مرات في اليوم.
 - 13- حافظ على نظافة قدميك، أغسل قدميك جيداً بالصابون وجففهما برفق كل يوم.

- 14- حافظ على جفاف قدميك مستخدماً بودرة جيدة وضعها بين أصابع قدميك وغير جواربك باستمرار.
- 15- احرص على العناية بقدميك. فقم أظافر قدميك بحيث تصبح مستقيمة دون انحناءات , قم بعلاج مرض سعفة القدم ولا تمشي وأنت حافي القدمين.
- 16- تأكد من ارتداء حذاء مقاسه مناسب فلقد أوضحت البحوث أن الحذاء الرياضي قد يكون أفضل لحماية أقدام مرضى الداء السكري أكثر من الأحذية باهظة الثمن المصنوعة حسب الطلب والتي تكلف مئات الجنيهات.
- 17- لا تنس ارتداء الجوارب قبل أن ترتدي أياً من هذه الأحذية الصحية من الناحية الميكانيكية والحيوية ,تأكد من ارتدائك الجوارب فهي تعد جزءاً من نظام دعم القدمين.
- 18- لا تتناول زيت السمك قد تساعد كبسولات (أوميغا 3)على الوقاية من تصلب الشرايين ومضاعفات أخرى لمرضى الداء السكري. لقد وجد أنها تزيد مستوى الجلوكوز بالدم إذا تم تناولها بكميات كبيرة وذلك لأنها تحتوي على سعرات حرارية كثيرة.
- 19- خفف من وزنك فالسمنة المفرطة تقضي على مستقبلات الأنسولين فلا يتمكن السكر من الدخول للخلايا ويبقى في الدم.

البدايل الأخرى:

- الكروم كعامل مساعد لتحمل الجلوكوز ويوصي ببيكولينات الكروم, Chromium Picolinate, وهو متوفر حالياً وتستخرج أنواع كثيرة من الكروم من خميرة الجعة؛ لذا ينبغي على المرضى المصابين بالكانديدا وحساسية ضد الخميرة تجنب مصادر الخميرة الغنية بالكروم.
- هناك نوعاً آخر من فيتامين ب يوجد في ليسيثين وهو إنوسيتول ويعد مفيد في وقاية الأعصاب من التلف الذي يسببه ارتفاع نسبة السكر في الدم.
- حمض الأنثوسيانيك ويطلق عليه أيضاً مستخرج التوت الأزرق ويعمل على تخفيف نسبة السكر في الدم.
- فيتامين ج يعمل على مكافحة العدوى والتئام الجروح وتكوين الكولاجين -الوحدات البنائية من البروتين في الجسم -التي يتم استخدامها في التئام الجروح وموجودة في كل الأنسجة.
- الزنك هام جداً لمرضى السكر ومفيد لجهاز المناعة والتئام الأنسجة , وأفضل الأنواع هي البيكولينات أو الجلوكونات.
- الماغنسيوم وهو ضروري جداً لإنتاج الطاقة في الخلية فعليك بتناول النوع المستحب.
- فيتامين ب 6عامل مساعد هام في كثير من التفاعلات داخل الخلية ويبدو أن كثيراً من مرضى السكر يحتاجونه بشكل كبير ,إلا أن فيتامين ب 6يعد ساماً عند تناوله بجرعات كبيرة ويجب تناوله تحت إشراف الطبيب.
- إن فيتامين الثيامين (فيتامين ب 1)مهم بشكل خاص في عمليات أيض السكر.
- الثوم. تزداد فرص إصابة مرضى السكر بعدوى الفطريات السكرية لأن الفطريات السكرية تنمو في بيئة غنية بالسكر. إن الثوم يوقف عمل الفطريات السكرية ,لذا فإن الكبسولات منزوعة الرائحة هي الأفضل.



غذاء و علاج مريض السكر

إن علاج مرض السكر يعتمد على ثلاثة أشياء رئيسية : الغذاء - الدواء (الحبوب أو الأنسولين) - الرياضة.. وحتى نضمن السيطرة الجيدة على المرض والتي تهدف إلى انضباط مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم لأطول فترة ممكنة من العمر لابد من التوفيق بين هذه الأمور الثلاثة حتى يعتدل حال المريض, ومن الممكن جداً, لكثير من مرضى السكر (سكر الكبار) الذي يعالج بالحبوب) أن يستغنوا عن الدواء متى أمكنهم السيطرة على ناحية الغذاء, وممارسة شئ من الرياضة.. وإذا كان من الصعب تحقيق ذلك بالنسبة للمرضى الذين يعالجون بالأنسولين, إلا أنه لاشك أن اهتمامهم بهذين الأمرين السابقين, يمكنهم من الحد من جرعة العلاج بالأنسولين.

الاعتماد على الحبوب (الألياف وفوائدها)

يجمع خبراء التغذية في الوقت الحالي على أن غذاء مريض السكر يجب أن يعتمد إلى درجة كبيرة على تناول الحبوب باعتبارها أغنى الأغذية بالألياف.. ورغم أن الحبوب بها كمية كبيرة من النشويات إلا أنه لا خطر منها لأن وجود الألياف - وهو الجزء الذي لا يهضم من الأطعمة النباتية - يجعل امتصاص الجسم للجلوكوز الناتج منها بطيئاً.. بما يوافق ضعف إنتاج الجسم للأنسولين للتعامل معه. علاوة على أنها تزيد من مفعول الأنسولين الأصلي بالجسم, وتخفض مستوى الكوليسترول وتقاوم الإمساك.. وهناك كذلك اعتقاد قوي بأنها تحمي من سرطان الأمعاء الغليظة.. بالإضافة لأنها تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع.

وهذه الحبوب مثل: العدس - الحمص - اللوبيا - الفاصوليا الناشفة - فول الصويا - فول التدميس - الترمس - الحلبة - حمص الشام - القمح - الذرة.

وتدل دراسات عديدة في مختلف الجامعات الغربية للاستدلال على فائدة الحبوب لمريض السكر.. منها هذه الدراسة التي قام بها دكتور "اندرسون" على مجموعة من مرضى السكر.. وكانت نتائجها كالتالي:

في حالة سكر الأطفال - أي السكر الذي يعالج بالأنسولين (IDDM):

- استطاع المرضى أن يقللوا جرعة الأنسولين بنحو 39% بعد التزامهم بنظام غذائي يعتمد أساساً على الحبوب.
- استطاع عدد كبير من المرضى أن يستغنوا تماماً عن تناول حبوب الدواء بعد التزامهم بنفس النظام الغذائي السابق.

التفسير العلمي:

1. تؤدي إلى ارتفاع تدريجي بطئ بمستوى الجلوكوز يتمشى مع حالة البنكرياس "المريض"..أي لا يحتاج لكمية كبيرة من الأنسولين للتعامل معه.
2. تزيد من مفعول الأنسولين الموجود أصلاً بالجسم لذلك قد لا يحتاج المريض لأنسولين خارجي..وسبب ذلك - كما تقول أحدث الدراسات - أن الحبوب الغنية بالألياف (كالأنواع السابقة) تزيد من عدد "مستقبلات الأنسولين" عند جدران الخلايا (Insulin-receptors)..أي تزيد بالتالي من مفعول الأنسولين المحدود الكمية عند مريض السكر.

تأثير الحبوب على خفض ضغط الدم المرتفع؟

وجد أن الحبوب تؤدي من خلال عملية معقدة إلى زيادة إخراج الصوديوم من الجسم (من المعروف أن الصوديوم يرفع ضغط الدم ولذلك ينصح الأطباء بالإقلال من ملح الطعام في حالات ضغط الدم المرتفع).

هذا وقد وجد أن "النباتين" الذين يعتمدون على أكل الأطعمة النباتية الغنية بالألياف مثل الحبوب تنخفض عندهم القيمة السفلى لضغط الدم بحوالي 18% عن نظيرهم من الأشخاص الذين يعتمدون على تناول اللحوم.

وبذلك يمكن أن نقول أن كثرة تناول الحبوب الغنية بالألياف يمكن أن يؤدي لانخفاض بسيط بضغط الدم سواء عند مرضى الضغط المرتفع أو عند الأشخاص الأصحاء تماماً.

وهذه الفائدة لها قيمة كبيرة لمرضى السكر إذ يميل عدد كبير منهم إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم كإحدى مضاعفات مرض السكر.

ما مقدار ما تأكل من الحبوب يوميا؟

تناول يوميا ملء فنجان من الحبوب الجافة (مثل الترمس أو الفول النابت أو الفاصوليا المسلوقة أو ما تشتهي من أنواع الأخرى)..فهذا كفيل بخفض مستوى الكولسترول الضار, وضبط مستوى الجلوكوز, وزيادة مفعول الأنسولين "الداخلي" وخفض ضغط الدم –بدرجة بسيطة– وتنشيط وظائف القولون وتنظيم حركته والوقاية من سرطان الأمعاء.

هذا وينصح باحث استرالي من خلال دراسة حديثة بأن يتجنب مريض السكر تناول الحبوب المعلبة (مثل علب الفول المحفوظ) حيث تؤدي لزيادة طارئة بمستوى الجلوكوز بالدم بينما يكون الاعتماد على تناول الحبوب المسلوقة أو المنقوعة في الماء مثل الترمس. ومن الأمثلة الصحية من الحبوب نذكر:

1. لوبيا (أم عين سوداء) مسلوقة في الماء + زيت زيتون + عصير ليمون.
2. فول نابت بالليمون.
3. عدس (أبو جبة) مسلوق + زيت زيتون.
4. ترمس أو حمص الشام (منقوع في الماء).
5. ذرة مشوي.
6. حمص (للتسلية).
7. حلبة كمشروب.

الخضروات والفاكهة..ومريض السكر

وهذه أيضا من الأغذية الهامة لمريض السكر لاحتوائها على الألياف علاوة على قيمتها الغذائية المرتفعة, مثل: الكرنب والخرشوف والخس والخيار والكرفس والحرنكش والجزر والجوافة.

ويعتبر التفاح أفضل أنواع الفاكهة لمريض السكر حيث يعمل على تنظيم مستوى الجلوكوز بالدم, وخفض مستوى الكولسترول, وخفض ضغط الدم المرتفع. بالإضافة لقيمته الغذائية العالية.

وقد تندهش من هذا الأمر نظرا لأن التفاح والجوافة يحتويان على سكريات..لكن في الحقيقة سكر التفاح والجوافة يتمثل في الجسم بشكل بطئ أي أنه لا يتطلب من البنكرياس "المريض" إخراج كمية كبيرة من الأنسولين للتعامل معه و إلا ارتفع مستوى الجلوكوز بالدم بسرعة – كما هو الحال بالنسبة

لتناول سكر المائدة أو الحلويات عموماً، وهما بهذه الخاصية التي ترجع لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الألياف، ويعتبرهما الباحثون في نفس مرتبة الحبوب المجففة الغنية بالألياف.

هذا علاوة على احتواء الجوافة على كبريت عضوي يزيد من كمية الأنسولين (Psychophysiology) بجامعة ييل الأمريكية.. إن مجرد استنشاق رائحة التفاح له أثر مهدئ لكثير من الأشخاص يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع.

ولأسباب غير واضحة تماماً تشير دراسة فرنسية إلى أن الإكثار من أكل الجوافة والتفاح يؤدي لخفض مستوى الكولسترول عند النساء أكثر من الرجال. وقد يحدث خلال أول ثلاثة أسابيع من تناول التفاح أن يرتفع مستوى الكولسترول، لكنه ينخفض بعد ذلك إلى معدله الطبيعي.

ومن الواضح بصفة عامة أن تأثير التفاح والجوافة كمخفض للكولسترول أو لضغط الدم يختلف بين الأشخاص على حسب التركيب الكيميائي للجسم.. وأحياناً ينعدم هذه المفعول تماماً عند بعض الأشخاص.

هذا وأنصح أخيراً بأن يكون أكل التفاح والجوافة كاملاً دون أي تقشير لاحتواء القشر على نسبة عالية من الألياف المفيدة للجسم. أما بالنسبة لفاكهة العنب فهي تعد من "أخطر" أنواع الفاكهة لمريض السكر إذ يمكن أن تعرضه لزيادة طارئة بمستوى الجلوكوز بالدم، ولذا يجب أن تؤكل بحساب..

البيض واللبن ومنتجاته

لاحظ أن صفار البيض يحتوي على نسبة مرتفعة من الكولسترول.. لذلك ينبغي الحذر من تناوله.. فيكفي 2-3 بيضات أسبوعياً على الأكثر. ويعتبر اللبن الزبادي واللبن الرائب من أفضل الأغذية للأشخاص عامة ولمرضى السكر على الخصوص. وأنصحك قبل شرب اللبن (العادي) أن تزيل عنه الطبقة العليا (الوش) لأنها غنية بالدهون.

اللحوم

بصفة عامة، ينصح خبراء التغذية في الوقت الحالي أن يكون الاعتماد الأكبر على تناول البروتين النباتي (مثل فول الصويا والحبوب المختلفة) وعلى البروتين الحيواني الخاص باللبن ومنتجاته.. بينما يقلل تناول

البروتين الحيواني الخاص باللحوم..ويفضل من هذه اللحوم اللحم الأبيض (الأسماك والطيور) والإقلال من تناول اللحم الأحمر باعتباره أقل احتواء على الدهون وأخف هضمًا. وعند أكل اللحوم بصفة عامة لابد من نزع جلد الطيور وأي دهون ظاهرة.

المأكولات الدهنية

احترس منها تماما.. لأنها ترفع مستوى الكولسترول.. وهي مثل: السمن الحيواني (استخدم السمن النباتي أو الزيوت النباتية في إعداد المأكولات) والزبدة والقشدة ودهن اللحوم. أما الدهون التي تأتي من مصادر نباتية فهي لا تضر، لكنها تعرض لزيادة وزن الجسم، مثل الدهون الموجودة بالبندق واللوز والجوز والبقول السوداني وكذلك الزيوت النباتية.

الحلويات والمأكولات السكرية

احرص على الإقلال من تناول السكر الأبيض (سكر المائدة) إلى أقصى درجة، أو استبداله بالسكريات الخاصة بمرضى السكر (مثل السكرين).. وعموما فالأمر يتوقف على أحوال المرض معك. أحذر تماما من الجاتوهات والحلويات وغيرها من المأكولات المعتمدة على السكريات.. ولتذكر أن جسمك لا يستطيع أن يتعامل جيدا مع السكر (الجلوكوز) إذا قدم إليه بدفعة كبيرة.. مما قد يؤدي لارتفاع سريع بمستوى الجلوكوز بالدم فتتعرض لمتاعب تصل إلى حد الغيبوبة.

الأرز

تقول دراسة حديثة أن الأرز مفيد خاصة لسكر الكبار حيث عمل على خفض مستوى الكولسترول وضبط مستوى الجلوكوز. ذلك بالإضافة لفوائده الصحية المحتملة (بناء على نتائج الأبحاث) مثل: خفض ضغط الدم المرتفع - علاج مرض الصدفية (مرض جلدي) - مقاومة الإسهال - الوقاية من السرطان. وعموما لا تكثر من تناول الأرز.

المكرونات والبطاطس (النشا)

كلاهما ضار بمرضى السكر خاصة البطاطس إذ يمكن أن يؤدي تناولها إلى حدوث ارتفاع سريع بمستوى الجلوكوز.

الخبز

يفضل أن تعتمد على الخبز الذي يحتوي على ردة القمح وقشور القمح (دقيق أسمر) لأن فيه نسبة مرتفعة من الألياف, علاوة على احتواء قشور القمح على نسبة عالية من فيتامين (ب) وفيتامين (هـ) وكلاهما يقوي الناحية الجنسية (مصدر شكوى من بعض مرضى السكر). ولهذا الغرض يوصف خبز "السن" لعلاج السكر إذ يحتوي على نسبة كبيرة من الألياف لا تتوفر في غيره من أنواع الخبز

الماء والمشروبات

خذ كفايتك يومياً من الماء.. واحذر العطش لفترة طويلة.. فوجود الماء بالجسم بكمية كافية يبعد خطر حدوث متاعب بالكليتين لأنه يغسل مجرى البول, ويمنع ترسب الأملاح والمخلفات به (لاحظ أن مريض السكر يتعرض أكثر من غيره لمتاعب الكليتين).. ذلك علاوة على فائدة الماء العظيمة في حالة ارتفاع مستوى الجلوكوز بالدم حيث يعمل على تخفيف تركيزه بالدم والتخلص من الجلوكوز الزائد مع البول.. بل إنه يعتبر علاجاً أساسياً في حالات ارتفاع مستوى السكر بالدم.

وأفضل وسيلة لتحديد كفايتك من الماء هي أن تلاحظ لون البول.. فإذا كان غامقاً (أي مركزاً) فأنت تحتاج لشرب كمية من الماء.

أما بالنسبة للشاي والقهوة والكولا.. تعامل مع هذه المشروبات بحذر.. وليكن من الأفضل بالطبع لو تستطيع الاستغناء عنها تماماً, واستبدالها بمشروبات من الأعشاب الطبيعية المفيدة (كالحلبة والينسون أو الجريب فروت وغيرها)..

ذلك لأن هذه الأنواع الثلاثة تحتوي على مادة الكافين.. وقد وجد أن هذه المادة ترفع مستوى الجلوكوز بالدم علاوة على أضرارها الأخرى إذا أفرط في تناولها كالتوتر, واضطراب الهضم, والأرق وغير ذلك.

الفيتامينات والمعادن

من أهم المعادن والعناصر التي يحتاجها مريض السكر هي الزنك لأنه يساعد على زيادة مناعة الجسم وتجديد الأنسجة (موجود في كثير من الأطعمة)..والمنجنيز وهو ضروري لتوليد الطاقة من الخلايا, وسبب أهميته لمريض السكر أنه يتعرض لفقدان المنجنيز عن طريق الكلتيين (يوجد بالخضراوات والفواكه والبقول)..والكروميوم وهذا العنصر يزيد من كفاءة الأنسولين, أي يقاوم ارتفاع مستوى الجلوكوز (عامل مقاوم للسكر)..وهو يتوفر في خميرة البيرة دون غيرها من الأغذية.

أما بالنسبة للفيتامينات, فإن من أهمها لمريض السكر فيتامين (ج) لأنه يساعد على مقاومة العدوى, كما أنه يزيد من حيوية الأنسجة, ويساعد على التئام الجروح (لاحظ أن مريض السكر يتعرض للإصابة بالجروح والتقرحات بالقدمين)..ويتوفر هذا الفيتامين في الليمون والبرتقال والطماطم والتوت, ويعتبر الجريب فروت أغنى مصادره.

كما يحتاج إلى فيتامين (ب) المركب بكافة أنواعه خاصة (ب1) لأنه ضروري لسلامة الأعصاب, كما أنه ضروري لتمثيل المواد السكرية..وهو يتوفر في الخبز الأسمر والحبوب غير منزوعة القشور والبقول والخميرة..وكذلك (ب6) وهو عامل مساعد على كثير من تفاعلات الخلايا, وفيما يبدو أن مريض السكر يحتاج إليه أكثر من غيره..وهو يتوفر في الموز والحبوب غير منزوعة القشور والبقول ومعظم الخضراوات الورقية, وكذلك النياسين.. حيث يذكر انه يقوى من مفعول الكروميوم..وهو يتوفر في الحبوب غير منزوعة القشور والخميرة والردة.

ومما سبق يمكننا ملاحظة الآتي:

أ. الخضراوات والفاكهة التي تحتوي على كبريت عضوي تعمل على تحويل خيطي الأنسولين المتوازيين والذي يسمى كل منهما بـ C-peptide إلى أنسولين فعال وذلك بربط هذه الخيطين بالرابطة أو الفنترة الكبريتية.

ب. لذلك نورد أن أحدث البحوث أوردت الآتي:

1. الحرنكش يخفض من سكر الدم حوالي 40%.
2. الترمس المبلول يخفض سكر الدم حوالي 20%.

3. الحلبة تخفض سكر الدم حوالي 25%.
4. الجوافة تخفض سكر الدم حوالي 15%.
5. البصل والثوم يخفض سكر الدم حوالي 20%.
6. زيت الزيتون بواقع ملعقة كبيرة يخفض سكر الدم حوالي 10%.
7. الفاصوليا الخضراء تخفض سكر الدم حوالي 10%.

ج. بعض الأعشاب المخفضة لسكر الدم:

1. نبات الصموه ملء ملعقة شاي + كوب ماء يغلي ويشرب صباحاً ومساءً.
2. حب الرشاد (الفثاء) من الطب النبوي وهو يخفض سكر الدم بنسبة عالية.
3. عشب لسان العصفور حيث يكسر عدد 40 حبة إلى 60 حبة وتبلع قبل الوجبة.
4. الحلبة حيث يحتوي الجرام على 2 وحدة من مركب شبيه بالأنسولين ويؤدي فعله.
5. ملء كوب من الحرنكش يخفض سكر الدم بنسبة حوالي 40%.
6. أوراق الفراولة تسف بالماء مقدار ملء ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً وهي تخفض من السكر بنسبة تصل 30%.
7. بذور الرجلة حيث تعيق امتصاص السكريات والدهون من الأمعاء حيث تؤدي إلى طبقة تغلف الأمعاء وتمنع الامتصاص أو تعيق الامتصاص.

الإسهال

يعد الإسهال الحاد هو أفضل وسائل الجسم للدفاع عن نفسه، إنها وسيلة يتمكن من خلالها الجسم من التخلص من أي شئ ضار بداخله. إن معظم النصائح التالي ذكرها معدة لمساعدتك على تخفيف الآلام الناتجة عن الإسهال وتعجل بالشفاء وليس معدة لمساعدتك على وقف الإسهال وتعريضك لإطالة مدة إصابتك بهذا المرض. ولأجل أولئك الذين بحاجة عاجلة للتحكم في هذه الحالة.

□ **علاقة اللبن بالإسهال:** إن أحد الأسباب الرئيسية التي تؤدي للإصابة بالإسهال هو عدم تحمل اللاكتوز (سكر اللبن) (حيث يتفق الخبراء على أن عدم تحمل اللاكتوز هو السبب الأساسي فيقول أغلبهم إنها عدوى فيروسية وراء الإصابة بالإسهال، ويتفق كل الخبراء على أنه سبب رئيسي لإصابة البالغين الأصحاء بالإسهال. يصاب الإنسان بعدم تحمل اللاكتوز وهو طفل رضيع، أو قد يصاب به فجأة وهو بالغ، فعندما تشرب اللبن سوف تشعر بحدوث غازات وألم وإسهال. والعلاج بالطبع هو تجنب الأطعمة التي تحتوي على اللاكتوز، بما يعني الامتناع عن معظم منتجات الألبان، باستثناء الزبادي وبعض أنواع الجبن الناضج مثل الجبن الشيدر.

□ فكر في الأدوية التي تتناولها فإنه يوجد احتمال كبير أن حالة الإسهال التي أصابتك الآن سببها يرجع للحموضة التي عانيت منها في بداية هذا اليوم، وليس هذا سبب وجود علاقة مباشرة بين المعدة والأمعاء، وإنما بسبب مضاد الحموضة الذي تناولته اليوم؛ لكي تخفف من حدة الحموضة.

تعتبر مضادات الحموضة السبب الأكثر شيوعاً وراء حالات الإسهال التي تسببها الأدوية . ولتجنب الإصابة بالإسهال الناتج عن الحموضة في المستقبل . تناول مضادات الحموضة التي تحتوي على هيدروكسيد الألومنيوم فقط ولا تحتوي على أي ماغنسيوم .

□ التزم نظاماً غذائياً شافاً حسناً يعتمد على السوائل الشفافة مثل مرق الدجاج والجيلي وأطعمة وسوائل أخرى ذات لون شفاف , إن السبب في ذلك هو أن الأمعاء تحتاج للراحة خلال إصابتك بالإسهال , ولهذا السبب ينبغي عليك التزام نظام غذائي مثل هذا حتى ينتهي الإسهال , فأنت لا تبغي أن تجبر جهازك الهضمي على التعامل مع ما هو أكبر مما يعانيه . وبعد أن تكون بدأت العلاج بالحساء والجيلي يمكنك إضافة الأرز أو الموز أو صلصة التفاح أو الزبادي بالتدريج إلى نظامك الغذائي مع تحسن الأعراض .

□ أكثر من تناول السوائل . لا يهم نوع الطعام الذي تأكله كثيراً , أهم شيء هو التأكد من تناولك للسوائل بكميات كبيرة , بالرغم من أن الكثير لا يرغبون في تناول كميات كبيرة من السوائل أثناء الإصابة بحالات حادة من الإسهال . وتعد السوائل التي تحتوي على الملح وكميات قليلة من السكر مفيدة بشكل خاص لحالات الإسهال .

□ تجنب هذه الأطعمة بالرغم من أن الطعام قد لا يكون بنفس أهمية السوائل للتغلب على الإسهال في أحسن صورة ممكنة , إلا أن هناك بعض الأطعمة التي يجب تجنبها نظراً لطبيعتها التي تسبب اضطرابات بالأمعاء , ومن بين هذه الأطعمة البقوليات والكرنب وكرنب بروكسل . ويمكن لأطعمة أخرى تحتوي على كميات كبيرة من الكربوهيدرات التي يصعب امتصاصها داخل الجسم أن تزيد حالة الإسهال سوءاً , وهذه القائمة تشمل : الخبز والمكرونه وغيرها من منتجات القمح والتفاح والكمثرى والخوخ والبرقوق والذرة السكرية والشوفان والبطاطا والردة المُعالجة .

□ تجنب المياه الغازية التي تحتوي على الكربونات؛ فالغازات التي تحتوي عليها هذه المشروبات قد تزيد موقفك الحساس سوءاً .

□ ابتعد عن المطبخ وبما أننا مازلنا نتحدث عن الأطعمة , فلا ينبغي عليك أو على أي فرد من عائلتك مصاب بالإسهال أن يقوم بإعداد الطعام لبقية أفراد المنزل حتى ينتهي الإسهال .

□ إن أفضل علاج للإسهال هو أن نتركه إلى أن تزول أعراضه , أما إذا كان من الضروري بتناول شيء يوقف الإسهال فعليك الذهاب إلى مكان ما ويجب عليك أن تتحكم في ذلك , فهناك عقار يسمى إموديوم Imodium متاح في شكل كبسولات وسائل وهو أفضل علاج لهذه الحالة .

□ لا تعتمد على العلاج بالغذاء . إن أشياء مثل أقراص اليكتين والأسيدوفيلس ومسحوق الخروب والشعير والموز والحبين القريش والشاي وغيرها من العلاجات الشعبية التي كانت تستخدم لعلاج الإسهال لا تعد مفيدة ويقال عنها إنها تعمل على ربط الأمعاء وإبطاء عملها , وأنت لا تريد ذلك لأن ذلك يعني زيادة الوقت الذي تتواجد فيه الأشياء المسببة للمشاكل بداخلك وكل ما تريده أنت هو إخراجها , فأفضل علاج هو أن تترك الطبيعة تأخذ مجراها .

□ **الإسهال في السن الصغير خطر** . قد يكون الإسهال لدى الأطفال الرضع والصغار خطيراً , لتعرض الأطفال للجفاف بسرعة . لا يعتبر الماء وعصائر الفاكهة أفضل السوائل لعلاج الجفاف عند الأطفال , وينصح بتناول محاليل معالجة الجفاف للرضع والأطفال الذين يتعلمون المشي خلال حالات الإسهال الحاد , ويمكنك صناعة محلول معالجة الجفاف بنفسك (أضف ملعقة صغيرة من السكر وذرة ملح إلى لتر واحد من الماء) .

□ ضرورة المواظبة على إطعام الطفل الصغير ولكن ينبغي عليك تجنب اللبن لمدة يوم واحد إذا كان الإسهال حاداً , ويتوقف الطعام الذي تعطيه لطفلك على عمره , لذا نوصي بحبوب الأرز للأطفال

- الرضع وصلصة التفاح والموز لمدة يوم أو يومين فهذه الأطعمة تتميز بأنها ممسكة نوعاً ما .
- كن على علم بموعد الامتناع عن العلاج . إن أكبر خطأ يرتكبه معظم الناس هو أنهم لا يعرفون متى يتعين عليهم أن يتوقفوا عن العلاج؛ فقد يصاب الطفل بلين في البراز لفترة معينة بعد الإصابة بالإسهال . قد يتبرز الطفل برازاً سائلاً مرة أو مرتين في اليوم بخلاف ما ذكرنا فليس من الضروري المواظبة على نظام غذائي صارم ، قم بذلك لمدة يومين فقط .
- جربي الجزر كعلاج . يرى بعض الناس أن عصير الجزر المطبوخ هو أفضل شئ في العالم لعلاج الإسهال عند الأطفال يمكنك أن تدخل عصير الجزر في نظام طفلك الغذائي إذا أردت ذلك .
- أعيدي البكتيريا لمكانها . بعد مرور أول يومين يعمل الزبادي على إعادة تعميم الأمعاء بالبكتيريا النافعة ، فقمي بإطعام هذه البكتيريا نصف كوب زبادي سادة يومياً سيعمل اللازم .
- تذكري أن حساء الدجاج وحساء اللحم البقري مفيدان لطفل يتعدي عمره عاماً ، فبالنسبة لبعض الأطفال تكون كمية الملح العالية الموجودة بالحساء مفيدة لأنها تجعلهم يشربون حينما لا يرغبون، ولكن لا تستعملها أكثر من مرة أو مرتين يومياً .

التهاب القولون

- إن التهاب القولون لا يعد وراثياً ، فهو يأتي بسبب الأطعمة المصنعة الخالية من الألياف . تعد الألياف ضرورية لأنها تساعد على خفض توتر القولون وتساعد على تمده أثناء التخلص من الفضلات . ولكن هناك العديد من التغييرات التي طرأت منذ بداية القرن العشرين ، فلقد أشارت الدراسات الحديثة إلى أن أكثر من نصف الأفراد الذين تجاوزوا سن الستين يعانون من التهاب القولون ، والذي يتميز بوجود حويصلات دقيقة على طول الجدار الخارجي للقولون . ومن حسن الحظ ،
- عليك بالاعتماد على الألياف ، إننا بحاجة إلى 30 جراماً من الألياف يومياً ، وتعد ألياف النخالة هي الأكثر فاعلية . فالألياف تزيد من وجود الماء في البراز مما يسهل حركته . إن الخضراوات والفواكه مصادر جيدة للألياف إذا كنت تسعى للحصول على الألياف فعليك بتناول تفاحة بدلاً من عصير التفاح ، فإن العصير لا يحتوي على أية ألياف .
- تناول المزيد من السوائل حوالي من 6 إلى 8 أكواب من الماء يومياً .
- ممارسة الرياضة ، فإن التمرينات الرياضية لا تفيد ساقيك فقط ، ولكنها تفيد أيضاً عضلات القولون .
- لا تستخدم التحميلة فقد يؤدي استخدامها إلى علاج سريع للإمساك ، إلا أنها ليست الخيار الأمثل لإثارة حركة الأمعاء .
- عليك باستخدام الوسائل الطبيعية . يعد البرقوق وعصيره وشاي الأعشاب ملينات طبيعية فعالة .
- عليك بالتوقف عن التدخين . إن من بين الأضرار التي يسببها التدخين أنه قد يزيد من خطورة هذه الحويصلات .
- عليك بمضغ البذور جيداً . إن بعض الأطعمة مثل المكسرات والفشار التي تحتوي على البذور أو أي جزئيات أخرى يمكن أن تتجمع في الحويصلة وتسبب الالتهاب .
- تجنب الكافيين . إن القهوة والشاي والكولا والشيكولاتة تزيد من شدة الحالة .

عليك بزيادة الألياف في نظامك الغذائي:

- 1- عليك أن تعتاد على تناول الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة بدلاً من الخبز الأبيض .
- 2- عليك أن تقي حاجتك من الحلويات عن طريق الفاكهة مثل الموز والخوخ والعنب .
- 3- تناول المزيد من الخضراوات في وجباتك .
- 4- عندما تقوم بطهي التفاح أو الخوخ أو الكمثرى ، فلا تنزع القشرة .

- 5- أضف بعض الفاكهة المجمدة إلى وجباتك مثل العنب والمشمش.
6- استبدل البقول باللحوم.
7- أضف النخالة إلى شربة الخضراوات.

جفاف البشرة وحكة الشتاء

- إن الجفاف ينتج عن فقدان البشرة للماء، وليس للزيت، وضع الفكرة في ذهنك وأنت تقرأ هذا الفصل وأنت تقوم بأعمالك اليومية في هذا الشتاء، وسوف تشكر بشرتك على ذلك.
- 1- لا تكثري من شرب الماء لتجنب الجفاف. توصي العديد من كتب الجمال ومجلات الموضة بتناول ما لا يقل عن سبعة أو ثمانية أكواب من الماء كل يوم. وذلك للحفاظ على الرطوبة داخل البشرة والوقاية من الجفاف، لا تصدق هذا الكلام.
- 2- ضع الماء على المكان الذي تحتاجه. أفضل طريقة لتشبع البشرة بالماء هي غمرها في الماء. وينصح بغمس البشرة لمدة خمس عشرة دقيقة في ماء فاتر، وليس في ماء ساخن.
- 3- ادهن البشرة بكريم مرطب. اتبع أي حمام بدهان البشرة بكريم مرطب، فعادة ما تتبخر الرطوبة التي تشربتها البشرة أثناء الحمام. إذا كنت تكثري من الاستحمام فإن الكريم المرطب يصبح ذا أهمية مزدوجة بالنسبة لك، فالكريم المرطب يحافظ على الماء داخل البشرة.
- 4- جفف بشرتك قليلاً حتى تصبح رطبة. إن وضع الكريم المرطب على البشرة بعد الحمام مباشرة يؤدي بنتائج فعالة أكثر من وضعه على البشرة وهي جافة، هذا لا يعني أن تسرع بعد الحمام أو الدش وبشرتك مبللة بوضع السائل المرطب مباشرة، بل إن استخدام المنشفة سوف يحقق لك ذلك الجفاف الذي تريده قبل وضع السائل المرطب.
- 5- لست مضطراً لاستعمال الكريمات الموجودة في الإعلانات. لا شيء يضاهي الهلام النفطي أو الزيت المعدني كمرطب للبشرة. ففي الحقيقة إن أي زيت نباتي (زيت عباد الشمس، زيت الفول السوداني) أو زيت مهدرج يمكن أن يستعمله كل من يتحمل الإحساس به على بشرته لعلاج البشرة الجافة وحكة الشتاء.
- 6- استخدم الشوفان لعلاج جفاف البشرة. يرى بعض الباحثين أن اكتشاف تأثير الشوفان كملطف للبشرة تم منذ ما يقرب من 4000 عام، ولا يزال كثير من الناس يكتشفون مفعوله حتى يومنا هذا. يمكن للشوفان أن يكون ذا تأثير ملطف عند استعماله أثناء الاستحمام، فقط ضع ملء فنجان من الشوفان المعلق (مثل أفينو) في حوض الاستحمام المليء بالماء الفاتر، ويُقصد بكلمة "معلق" أن الشوفان تم طحنه حتى صار مسحوقاً ناعماً تتعلق ذراته في الماء.
- 7- اختر أنواع الصابون التي تحتوي على كمية عالية من الدهون. تحتوي معظم أنواع الصابون على مادة قلوية. وتعد هذه المادة القلوية فعالة جداً في تنظيف البشرة، إلا أنها تسبب هياجاً للبشرة الجافة، ويوصي الأشخاص الذين يعانون من جفاف البشرة أن يتجنبوا أنواع الصابون التي تحتوي على "مواد منظفة" قوية ويستبدلوها بأنواع غنية بالدهون. وتحتوي أنواع الصابون الغنية بالدهون على كميات وفيرة من المواد الدهنية -الكريم وزبدة الكاكاو وزيت الجوز هند أو اللانولين- التي تتم إضافتها أثناء صناعة الصابون.
- 8- لا تكثري من استخدام الصابون. لا يوجد أي مفعول علاجي للصابون، فالمجتمع الغربي تحول إلى مجتمع مفرط في الاغتسال ومفرط في التعطر، ويعد ذلك خطراً. ونحن نواجه مشاكل كثيرة استخدام الصابون أكثر من التي نقابلها من قلة استخدامه. لذا ينصح إذا لم تكن بشرتك متسخة، فلا تغسلها.

- 9- استعن بمنظم الرطوبة .يكمن جزء من مشكلة جفاف البشرة والحكة في حرارة التدفئة والجفاف أثناء فصل الشتاء ,يمكن للهواء الساخن أن يقلل مستوى الرطوبة في منزلك إلى %10بنما تعد نسبة %30إلى %40هي أقرب للنسبة المثالية للحفاظ على الرطوبة داخل بشرتك ولهذا السبب يوصي الخبراء جميعهم باستخدام منظّمات الرطوبة أثناء شهور الشتاء الجاف ولكن بحرص .
- 10- قد يفيد ترك باب الحمام مفتوحاً أثناء الاستحمام ,لأن كل نسبة قليلة من الرطوبة تفيد . فعندما تقوم بتشغيل سخان في الشتاء ,فإنك تقوم بالفعل بسحب الرطوبة من الهواء .
- 11- الاحتفاظ ببرودة الجو يعد إحدى الطرق الفعالة والسهلة لعلاج حكة الشتاء وذلك بأن تقوم بغلق منظم الحرارة .

تضخم الرئة

لقد انتابتك صدمة عند أخبرك طبيبك أن مرضك هو :تضخم الرئة ,ووقع عليك الخبر كالصاعقة , ومنعك من القيام بالأشياء التي تحب القيام بها ,ومقابلة الأشخاص الذين تحبهم ,ومن الإحساس بأنك - في السراء والضراء -لا يمكنك الاعتماد على جسمك . وما علمته بعد التشخيص لا يفيدك بشئ . تضخم الرئة حالة نادرة جداً وعادة ما يصاحب التهاباً مزمناً في الشعب الهوائية أو الربو ,ولا يوجد علاج لحالة تضخم الرئة ,ولا سبيل لإصلاح الضرر الذي لحق بجهازك التنفسي .وبإيجاز ,فأنت مضطر للعيش بهاتين الرئتين اللتين ظهرت عليهما علامات الشيخوخة رغم صغر سنك ,وهذا أسوأ ما في الأمر . وإليك الوسائل التي تعينك على تحقيق ذلك:

- 1- امتنع عن التدخين الآن !اجل ,هذا ما ينصح به الطبيب المعالج ولكن لا يمكن تأكيد هذه النصيحة بما فيه الكفاية .حتى وإن أفلعت عن التدخين وأنت في الخمسينات أو الستينات من عمرك فستساعد بذلك على الإبطاء من تدهور حالة رئتيك .وهناك ميزة أخرى ,فقد تزيد بذلك قدرتك على أداء التمارين .
- 2- ابتعد عن التدخين السلبي ,إن الدخان الصاعد من سجايرك يمكن أن يضر بصحتك ,وإن لم تكن مدخناً ,فإن دخان سجاير أقرابك أو الهواء المنتشر في قاعة بها مدخنون يمكن أن يضرك أيضاً .
- 3- تجنب المواد التي تسبب لك الحساسية .إذا كنت تعلم أنك مصاب بحساسية تؤثر على نفسك ,فمن المهم جداً أن تبتعد عن المواد المسببة للحساسية .
- 4- تحكم في الأشياء التي يمكنك التحكم فيها .إنه لا يمكنك إصلاح رئتيك ولكن ما يمكنك فعله هو أن تزيد من كفاءة تنفسك واستخدامك لعضلاتك وعملك ,فعلني سبيل المثال ,من الأفضل لك أن تعيد ترتيب مطبخك حتى يتسنى لك القيام بالأعمال في خمس خطوات بعد أن كانت تتم في عشر خطوات .
- 5- واطب على أداء التمارين الرياضية .يتفق كل الخبراء على أن المواظبة على أداء التمارين أمر هام جداً لمرضى تضخم الرئة .ويعتبر المشي أفضل التمارين الرياضية تقريباً .كما ينبغي عليك أيضاً أن تتمرن لكي تقوي العضلات الموجودة في الأطراف العلوية ,جرب استعمال ثقل يزن 1 أو 2 كيلو .مرن العضلات الموجودة في منطقة الرقبة وأعلى الكتفين والصدر .
- 6- أكثر من الوجبات الصغيرة .بتقادم حالة تضخم الرئة وزيادة ما يعوق تدفق الهواء ,تبدأ الرئتان في التضخم بالهواء المحتبس داخلهما ,وتبدأ في الضغط على البطن ,مما يضيق الخناق على المعدة ويمنعها من التمدد .
- 7- حافظ على وزنك الطبيعي .إن بعض مرضى تضخم الرئة يزداد وزنهم ويحتفظ جسمهم بالسوائل , فالجسم يحتاج لمزيد من الطاقة لكي يتحمل الزيادة في الوزن ,فكلما اقترب وزنك من الوزن المثالي ,كلما كان هذا أفضل وأكثر فائدة لرئتيك .

تدرب على التنفس بشكل مفيد. هناك العديد من النصائح التي يمكنك القيام بها للحصول على أقصى استفادة من كل نفس تأخذه وهي:

- اجعل تنفسك منتظماً. تعلم أساليب التنفس الطبيعي المنتظم.
- تنفس من الحجاب الحاجز. هذه هي أكثر طرق التنفس فاعلية. فالأطفال يتنفسون بها بشكل طبيعي، وإذا راقبتهم ستري كيف ترتفع بطونهم وتنخفض مع كل نفس. أما أنت ألسنت متأكدًا عما إذا كنت تتنفس من الحجاب الحاجز أم من صدرك؟ ينصح المرضى بأن يرقدوا ويضعوا دليل التليفون الضخم على بطونهم ويراقبوا ماذا يحدث له حينما يتنفسون.
- احرص على فتح مجرى الهواء. يمكنك تقوية عضلات الجهاز التنفسي عن طريق إخراج الهواء ببطء وشفثاك مضمومتان لمدة 30 دقيقة في اليوم.
- جرب فيتامينات ج بتناول 250 ملليجرام من فيتامين ج كحد أدنى مرتين يومياً، و 800 وحدة دولية من فيتامين هـ مرتين يومياً.
- امنح نفسك فرساً للحزن. إن حياتك بعد إصابتك بتضخم الرئة لن تصبح كما كانت قبل إصابتك بالمرض. ينصح بأن تتقبل كل مرحلة من مراحل حزنك، لقد حدثت بعض الخسائر بالفعل، ولكنك تدرك جيداً أنك بعد ذلك ستستعيد السيطرة على حياتك. فإن المرحلة النهائية في عملية التأقلم هي مرحلة الحل الوسط والتي تعني الأخذ والعطاء.
- اجعل تركيزك على الوقت الحاضر. حينما تجد نفسك شاعراً بالذنب لأنك جلبت هذا المرض لنفسك فحول تفكيرك إلى الحاضر وركز على ما يمكن أن يحدث لك الآن، فلن يمكنك تغيير ما حدث في الماضي ولكن فقط يمكنك أن تتعلم منه.
- ضع أهدافاً بسيطة. إن إحدى الطرق التي تساعدك على تغيير اعتقادك الذي يقول إن تضخم الرئة مرض مُعجز إلى مفهوم آخر يقول إن تضخم الرئة شيء يمكنك السيطرة عليه، وذلك بأن تضع أهدافاً واقعية بسيطة لنفسك. فالتدريب يعد وسيلة هامة لتدعيم ثقتك بنفسك، فعليك أن تضع هدفاً واقعياً قائماً على دليل مادي.
- لا تعزل نفسك عن المجتمع. أنت بحاجة لتجنب التفكير بشكل عام بشأن قِصر التنفس. يعتقد بعض مرضى تضخم الرئة أنه قد لا يمكنهم القيام بهذا لأنهم خائفون من أن يخرجوا المكان ما ويتعرضون لأزمة تنفس. لذا فإنهم يمتنعون عن ارتياد الأماكن التي كانوا يستمتعون بالذهاب إليها عادة؛ لذا لا يجب أن تجعل المرض يعزلك عن المجتمع.
- أبطئ من سرعتك. هناك شيء آخر ينبغي على مرضى تضخم الرئة القيام به وهو أن يتمهلوا فيمكنهم بحق أن يقوموا بكل ما يرغبون في القيام به، ولكن يتعين عليهم أن يقوموا به بما يناسب سرعتهم فليس من السهل أن تتعلم أن تمشي ببطء.
- يمكن للأشياء الصغيرة أن تُحدث فرقاً كبيراً. هل يمكنك إعادة ترتيب أعمالك حتى يمكنك أن تقوم بالمزيد من الأعمال بجهد أقل؟
- نظم تنفسك حسب العمل الذي تقوم به، فإن أعمال المنزل ستصبح أسهل إذا تذكرت أن ترفع الأشياء أثناء تنفسك وشفثاك مضمومتان. وأن تأخذ شهيقاً أثناء الراحة، وبالمثل فإذا اضطرت لصعود السلم، فأصعد وأنت تُخرج زفيراً وشفثاك مضمومتان، وخذ شهيقاً وأنت تخذ للراحة.
- لا تستخدم اسبراي وأنت في غنى عنه. إنك لست بحاجة لكي تزيد من مشاكل جهازك التنفسي باستنشاق مواد مجهولة المصدر.
- ارتد ملابس فضفاضة فإنه يجب عليك اختيار ملابس تسمح بحرية تمدد صدرك وبتنك وهذا يعني عدم ارتداء أحزمة أو مشدات ضيقة.

احمرار العين

هل تعاني من كثرة الخطوط الحمراء الموجودة ببياض عينيك؟ إذا كنت تعاني منها، فإليك ما يمكنك القيام به:

- 1- احم عينيك من الجفاف. بالرغم من أنه أمر بديهي، إلا أنه إذا كان احمرار عينيك ناتجاً عن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم، فحاول أن تحصل على قدر من الراحة. إن إغماض عينيك لفترة تتراوح بين سبع وثمانى ساعات يعمل على إعادة ترطيب عينيك، فإنها تتعرض للجفاف إذا لم ينم الإنسان وينتج عن ذلك احمرار العيون الجافة.
- 2- عالج جفون عينيك. إذا كانت عينك حمراوتين عند الاستيقاظ من النوم، فقد تكون المشكلة بجفنيك وليس بعينيك. وتسمى هذه الحالة التهاب الجفون وهي عدوى بسيطة تصيب الجفون ويمكنك علاجها بغسل جفنيك بالماء الدافئ في المساء قبل الذهاب للفراش. وتأكد من تنظيف الجفون حتى تتخلص من كل الزيوت والبكتريا ومساحيق التجميل والقشور العالقة بالأهداب.
- 3- قلل من استخدامك للقطرات. تحتوي القطرات المصممة لتخفيف الاحمرار على مادة تعمل على انقباض الأوعية الدموية، فهي تزيل الاحمرار بتقليص الأوعية الدموية داخل عينيك، مما يجعل بياض عينيك يعود إلى لونه الطبيعي بشكل مؤقت.
- 4- استعمل الدموع المصنعة فهي لا تسبب انقباض الأوعية الدموية. هل تذهب إلى العمل وعيناك برافاة وتعود بعيون حمراء؟ إذا كنت تعاني من ذلك فإن الاحمرار الذي يصيب العين أثناء النهار يسبب جفاف العين.
- 5- رطب عينيك. استخدم كمادات مبللة بماء بارد وضعها على عينيك بعد إغماضها وستعمل برودة الكمادة على انقباض الأوعية الدموية دون أن تسبب أثراً عكسية، هذا بالإضافة إلى أن الماء سوف يزيد من رطوبة عينيك.

ابحث عن علامة الشيوخة الحمراء:

هل هناك بقعة دم في بياض عينك، ولا يمكنك معرفة أو تذكر سببها، فلا يوجد تورم أو ألم أو فقدان للبصر أو أي شيء؟ إذا كنت تعاني من هذه الحالة فاطمئن. إنها حالة شائعة الحدوث خصوصاً إذا تجاوزت سن الأربعين وسوف تزول هذه البقعة من تلقاء نفسها، فليس بوسعك أن تفعل شيئاً لها، فقطرات العين لن تفيدها بأي شيء وستختفي من تلقاء نفسها في خلال أسبوع أو أسبوعين.

الإرهاق

إننا جميعاً نشعر من آن لآخر بالإرهاق. ومن منا لا يود أن يتمتع بقدر أكبر من الطاقة؟ وللأسف إن التمتع بقدر أكبر من الطاقة يشبه لحد بعيد الحصول على قدر أكبر من المال، فمن السهل الحديث عنه بدلاً من الحصول عليه، ومع ذلك فإنه من السهل عليك أن تزيد طاقتك أكثر مما قد يخطر ببالك وبالطبع لا تزال الوصفة الطبية الشهيرة كما هي: احصل على قدر كبير من الراحة وتناول نظاماً غذائياً متوازناً وقم بأداء التمارين. إذا، سيداتي سادتي، نرجو أن تبدأوا في تشغيل محركاتكم.

- 1- ابدأ بالإحماء. أعط نفسك 15 دقيقة زيادة كل صباح قبل أن تبدأ يومك، بهذه الطريقة لن تشعر بالتعب والعجلة.
- 2- تناول إفطاراً مكوناً من ثلاثة عناصر وذلك بأن يحتوي الإفطار على ثلاثة مكونات هامة وهي الكربوهيدرات والبروتينات والدهون، أنت بالتأكيد لا ترغب في إضافة الدهون على مائدة إفطارك،

- فسوف تحصل على الكثير من الدهون .حتى حبوب الإفطار)التي تحتوي على كربوهيدرات مركبة (مع اللبن)مصدر من مصادر البروتين (يمكن أن تكون بداية جيدة ليومك ,كما يعتبر العيش المحمص والفتائر الصغيرة مواداً غنية بالكربوهيدرات المركبة ,وبالنسبة للبروتينات فقد ترغب في تناول زبادي قليل الدسم والجبنه القريش أو شريحة صغيرة من الدجاج أو السمك.
- 3- كن على علم بالأعمال التي ستؤديها فإذا لم تعلم الأعمال الواجب عليك إتمامها ,فمن المحتمل أن تصاب بالإرهاق قبل إتمامها.
- 4- تجنب ما يرهقك ويبدد طاقتك .إذا ظهرت لديك مشكلة بالعمل أو مشكلة عائلية فيجب عليك حلها . ولكنك إذا لم تتمكن من حل مشكلتك يقترح أن تأخذ على الأقل إجازة وتبعد عن المشكلة ,فإذا كنت ترهق نفسك بالعمل في وظيفة إضافية ,فاتركها أو خذ إجازة منها.
- 5- اغلق التلفاز لكي تحصل على الطاقة .من المعروف عن التلفاز أن يسبب الخمول والنعاس للناس.
- 6- قم بأداء التمارين الرياضية لتمتلك بالطاقة فعلاً .وتؤدي كثير من الدراسات هذا الرأي.
- 7- تذكر أن تكون أميناً مع نفسك .يمكن أن تعتاد على أداء التمارين المفيدة بشكل ينطوي على قدر من الخطورة ,وإذا لم تكن أميناً مع نفسك بخصوص ما يشعر به جسمك فإنك قد تُفرض في أداء التمارين أكثر مما يحتاج جسمك.
- 8- قم بعمل كل شيء على حدة .قم بإعداد قوائم ففي كثير من الأحيان يشعر الناس بالإجهاد لأنهم يفكرون كالاتي :لديّ أعمال كثيرة أقوم بها ولا أعلم من أين أبدأ؟ إنك بتحديدك لأهدافك وتقييمك لتقدمك باستخدام قائمة الأعمال التي أعدتها بنفسك يمكنك أن تحافظ على تركيزك وطاقتك.
- 9- تناول وجبة واحدة كل يوم إذا كنت تشعر بالذنب بشأن عدم تناول الوجبات سواء كنت تتبع نظاماً غذائياً أو لا تحرص على تناول الطعام كما يجب ,ينصح بتناول مكمل غذائي غني بالفيتامينات والمعادن .قد يتسبب سوء التغذية في الإجهاد ويمكن للمكمل الغذائي أن يعوض جسمك عن العناصر الغذائية التي يحتاجها ,ولكن لا تنتظر من الفيتامين أن يمنحك طاقة فورية.
- 10- عودّ جسمك أن يحدد الوقت فالساعة البيولوجية تعمل وكأنها ساعة داخلية بأجسامنا -على رفع وخفض ضغط الدم ودرجة حرارة الجسم في أوقات مختلفة على مدار اليوم ,وهذه العملية الكيميائية تسبب "التغيرات" التي نشعر بها من الإحساس بالتنبيه إلى الإحساس بالخمول الذهني والبدني.
- 11- امتنع عن التدخين ولكن أضف هذا السبب لقائمة الأسباب التي يوردها لك الأطباء للإقلاع عن التدخين :التدخين يسبب أثاراً عكسية لوصول الأكسجين إلى الأنسجة والنتيجة هي الإصابة بالإجهاد.
- 12- اجعل التمارين الرياضية نشاطاً متكرراً طوال اليوم سواء كنت تؤدي التمارين في الصباح الباكر أو في موعد الغداء أو في المساء.
- 13- توخ الحذر إذا كنت تحاول إنقاص وزنك .فإذا كنت بديناً وتحتاج لإنقاص وزنك %20 أو أكثر من وزنك ,فإن إنقاص الوزن سيفيدك جداً .بالطبع ينبغي عليك أن تتبع نظاماً غذائياً مناسباً بالإضافة لممارسة التمرينات وذلك لأن إنقاص وزنك بسرعة لا يعد أمراً صحياً ويسبب لك الإجهاد.
- 14- قلل من ساعات نومك فإن الإكثار من أي شيء حتى النوم لن يفيدك .إذا كنت تنام لساعات أطول من الطبيعي ,فسوف تشعر بالإجهاد والترنح طوال اليوم ,وعادة ما يكون النوم لفترة تتراوح بين 6 أو 8 ساعات كافياً لأغلب الناس.
- 15- لا تقلل من ساعات نومك .لا يمكنك إشعال الشمعة من كلا طرفيها ,أي لا يمكنك الذهاب للفراش قبل الثانية صباحاً والنهوض منه في الخامسة فجراً فإن ذلك سوف ينهك قواك فلا تقلل ساعات نومك عن المعدل الطبيعي.
- 16- حاول أن تأخذ غفوة .إن القيلولة لا تناسب كل الناس ,ولكنها قد تفيد كبار السن الذين لم يناموا يوماً

- عميقاً كما اعتادوا على اكتساب الطاقة , وقد يفكر الشباب ذوو جدول الأعمال المزدحمة والنوم لساعات قليلة في أن يأخذوا غفوة.
- 17- خذ نفساً عميقاً وفقاً لأراء الأطباء والرياضيين فهذا يعد أفضل الطرق للاسترخاء واستعادة الطاقة في نفس الوقت.
- 18- تناول وجبة غذاء خفيفة حتى لا تشعر برغبة شديدة للنوم على مكتبك بعد الغذاء.
- 19- اجعل وجبة الغذاء أكبر وجبة في اليوم . إذا لم تكتفِ بالوجبة المكونة من الحساء والسلطة وثمره فاكهة , فيقترح أن تكون أكبر وجبة في يومك هي الغذاء وتتبعها بالمشي لمدة 20 دقيقة.
- 20- خذ استراحة من العمل ففي حالات كثيرة تكون العطلة أمراً إجبارياً تقريباً , إذا لم تحظ بعطلة منذ فترة طويلة فإن استراحة من العمل قد تكون منشط الحيوية والطاقة المناسب لك , وتلك نصيحة جيدة حقاً.
- 21- حول مشاعرك السلبية إلى طاقة . إن المشاعر القوية تسبب الإرهاق الذهني ولكنها قد تسبب الإجهاد البدني أيضاً فقم بإعادة توجيه مشاعرك مثل الغضب ووجه هذه الطاقة لعملك أو للتمارين الرياضية.
- 22- اضبط الإضاءة . إذا كانت الإضاءة في منزلك معتمة فسوف تشعر بالإجهاد . ويقترح عليك السماح لضوء الشمس بدخول منزلك سواء حقيقياً أو مجازاً .
- 23- حدد لنفسك هدفاً . إن بعض الناس يحتاجون لحدود زمنية لمواصلة تقدمهم في الحياة إذا كنت من هؤلاء الناس , ضع لنفسك حدوداً زمنية قصيرة وأخرى طويلة حتى لا تتحول أي منها إلى عادة روتينية.
- 24- خذ حماماً بارداً حينما تشعر بالإجهاد ويكفي التوقف عن العمل وقتاً كافياً لرش قطرات الماء البارد على وجهك .
- 25- أكثر من شرب الماء بكميات كبيرة قبل أن تخرج لتقضي يوماً فش الشمس الحارقة أو تبذل مجهوداً بدنياً .
- 26- أعد التفكير في الأدوية التي تتناولها إذا كنت بحاجة حقاً لتناولها أم لا . إذا لم تكن محتاجاً لها سوف تندش من تأثير تقليلك لجرعات بعض الأدوية أو الامتناع عنها تماماً .
- 27- إذا شعرت بالراحة بفضل التدليك فواظب عليه فلا أحد ينكر فضل التدليك وحمام الساونا وحمامات البخار في إراحة الجسم .
- 28- غير من روتين حياتك . إن أبسط التغييرات يمكنها أن تجعلك تشعر بتحسن , فعلى سبيل المثال : إذا كنت تبدأ يومك بقراءة الجريدة فجرب أن تبدأ بقراءة عمل ملهم , وإذا كنت تتناول السمك في وجبة الغذاء كل يوم اثنين فجرب الدجاج بدلاً من السمك .
- 29- قلل من تناول الكافيين فإن فنجان من القهوة قد يجعلك مفعماً بالحيوية في صباح اليوم , ولكن عادة ما تنتهي فوائده عند هذه المرحلة .

تحذير طبي : حينما يعني الإجهاد أنك مريض :

قد يكون الإجهاد مجرد علامة تحتاجها لتحسين أسلوب حياتك , أو قد يعني إصابتك بنزلة برد أو أنفلونزا , ولكنه أيضاً قد يكون علامة تنذر بالإصابة بمرض خطير .

اجعل ذهنك متفتحا للطاقة :

□ إن الأفكار التي يقبلها عقلك هي التي يتبعها جسمك . من المفاهيم المقبولة حالياً أن العقل يمكن أن يؤثر على الجسم .

□ فكر بإيجابية . هذه نصيحة يتبعها أبطال الرياضة كما يتبعها المسؤولون التنفيذيون في الشركات الناجحة وينبغي عليك أيضاً إتباعها . من المهم أن تفكر بإيجابية فحينما تتعثر في بركة كبيرة من

الماء أثناء ممارسة الرياضة المشي لمسافات طويلة ،فلا تقول لنفسك "إنني سأصاب بالبرد والإجهاد "فينبغي عليك أن تفكر في الجوارب الصوفية التي ترتديها للحماية والدفء. كن واثقاً إذا شعرت أنه بإمكانك القيام بالعمل فسوف تتوفر لديك الطاقة لأدائه ,وبمجرد أن تثبت لنفسك أنك تملك الطاقة سوف تكون أكثر ثقة بنفسك. □

" "

..

%99

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

"

..

..

.. " ...

..

..

..

..

..

..

"

"

"

"

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

%99

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

.. ..

..

..

()

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

.. " !!! ..

" ..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

..

-1

..

..

-2

..

..

-3

..

..

..

..

..

..

-4

..

..

..

..

-5

..

..

-6

..

..

..

..

-7

..

..

-8

..

..

-9

..

..

-10

..

..

-11

..

..

..

..

..

..

..

..

" "

..

..

..

..

..

..

..

..

●

..

●

..

●

..

..

..

..

..

20 ()

³ 125

●

5

..

..

●

..

()

●

..

•

..

•

..

•

..

()

•

..

•

..

20



..



..

..



..

()



3

5

..



)

(

..

3



..

..

•

..

•

..

•

()

..

20

•

..

•

..

•

..

•

..

•

..

()

•

..

..

10

•

..

..

..

•

..

..

..

"

"

•

..

..

()

•

()

..

•

..

•

..

..

•

..