

## طب الأعشاب

## المحتويات

مقدمة

١. نصائح قبل استخدام الأعشاب
٢. الأمراض الجلدية والأعشاب
٣. الشعر وعلاقته بالأعشاب
٤. أمراض العظام والمفاصل
٥. العناية بالفم وعلاج أمراضه بالأعشاب
٦. أمراض الأذن وعلاجها بالأعشاب
٧. أمراض المعدة
٨. أمراض العين وعلاجها بالأعشاب
٩. أمراض الكبد والطحال
١٠. علاج ضغط الدم

## المقدمة

يقول صلى الله عليه وسلم

" لكل داء دواء فإذا أصيب دواء الداء برئ بإذن الله تعالى "

وقال أبو قراط

" ليكن غذاؤك دواؤك ... وعالجوا كل مريض بنباتات أرضه فهي أجلب لشفائه "

فالعودة إلى الطبيعة أصبح أمراً حتمياً هذه الأيام وخاصة بعد أن زادت الأمراض التي لم نكن نسمع عنها زيادة ملحوظة عما كانت عليه قديماً حيث كانت الأدوية تتمثل فيما نسميه اليوم بالطب البديل وهو في الأصل الطب الأساسي وليس البديل ، وقد أكدت منظمة الصحة العالمية في إحصاءاتها أن ٨٠% من سكان العالم يستخدمون الأعشاب والطب البديل في العلاج ، كما أكدت أيضاً أن مبيعات الأعشاب الطبية في أوروبا بلغت حوالي ٢ مليار دولار سنوياً. وأيضاً تقدر الاحصائيات بأن الولايات المتحدة تصرف حوالي ١٣ بليون دولار في مجالات الطب البديل، ويشكل طب الأعشاب الجزء الأكبر من الطب البديل فهو فرع واسع ومنتشر بشكل كبير ويساند انتشاره التجربة والمعرفة العلمية بخصائص النبات ومكوناته وفوائده، إلا أن هناك بعض الأسباب التي تعيق استخدام الأعشاب في التداوي بشكل كبير فأحد معوقات استخدام الأعشاب في زمننا هذا عدم معرفة بعض أسماء الأعشاب التي تم وصفها في المؤلفات القديمة أو اختلاف اسمها من منطقة إلى أخرى، وافتقار العديد من المتعاطين للطب الشعبي للعلم والخبرة.

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

وبالرجوع إلى علم الصيدلة نجد إن العديد من الأدوية مستخلصة من النباتات والأعشاب مع إضافات كيميائية، وللأسف نجد بعض الأدوية يتم سحبها من الأسواق بعد إن تثبت التجارب مضارها.

ومع ذلك فهناك صعوبة في استخدام الأعشاب في زمننا هذا لعدم معرفة بعض أسماء الأعشاب التي تم وصفها في المؤلفات القديمة أو اختلاف اسمها من منطقة إلى أخرى، وافتقار العديد من المتعاطين للطب الشعبي للعلم والخبرة.

ففي بعض البلدان مثل الصين والقارة الهندية يتم التداوي بالأعشاب بصفة كبيرة وهناك العديد من المتخصصين في علم الأعشاب يتوارثوه أب عن جد مما جعل له مكانة كبيرة في العلاج من الأمراض.

أما في شبة الجزيرة العربية فيعتبر التداوي بالأعشاب من الظواهر العريقة منذ قديم الزمان، وكان الأطباء العرب القدماء يؤمنون بأنه لا يوجد مرض لا يمكن علاجه بالنباتات، وقد تدرجت معرفة هذا النوع من التداوي من سلالة إلى أخرى حتى كونت ما يسمى بالطب الشعبي في العالم العربي .....

ولقد اشتهر العرب في تطوير التداوي بالأعشاب خلال العصور الوسطى، وانتشرت أبحاث ومخطوطات مبنية على قواعد قوية إبان العصر الذهبي للطب الإسلامي، حيث انتشرت شهرة الأطباء العرب عبر العالم مع انتشار الإسلام، وبالأخص عن طريق الحجاج الذين يفتدون إلى مكة المكرمة والمدينة المنورة...

وتمتاز الأقطار العربية باتساع رقعتها واعتدال جوها، لذلك فهي تملك ثروة طبيعية وأخرى اقتصادية هائلة من الأعشاب الطبية والعطرية، استخدمها قدماء المصريين والعرب من قديم الزمان، ويشهد على

ذلك ما دونه المصريين في بردياتهم، والعرب في مذكراتهم وموسوعاتهم عن النباتات الطبية، وكذلك ما تحويه أسواق العطارين من الأعشاب والثمار والبذور التي يستخدمها العامة في علاج أمراضهم،

وما يزال تجار العطارية يستخدمون موسوعة ابن سينا، وتذكرة داود ومؤلفات الرازي وابن البيطار، وغيرها من كتب العلماء العرب لعلاج المرضى..... ويعتبر العرب اول من اسس مذاخر الادوية او الصيدليات في بغداد، وهم اول من استخدم الكحول لاذابة المواد الغير قابلة للذوبان في الماء، واول من استخدم السمنكه والكافور وجوز القبيء والقرنفل وحبه البركة في التداوى، واول من اماطوا اللثام عن كثير من اسرار هذه الاعشاب الطبية، واصبحت حقائق في العلوم والتكنولوجيا.

## أولاً: نصائح للمتداوين بالأعشاب

عزيزي المريض يجب ان تعلم أن نتائج العلاج بالأعشاب لا تظهر الا في فترة تتراوح بين أربع إلى ستة أسابيع .

كما ان تجاوز الكميات الموصوفه في عملية التداوي بالأعشاب لا تفيد بالمره .  
يتم تجفيف الازهار والاوراق يجب ان يكون في الظل، أما البذور فيكون في الشمس.  
يصنع شراب الاعشاب بنقعه في الماء .

في حالة وجود أمراض مزمنة يجب إستشارة الطي أولاً قبل استعمال الادوية العشبية حتى لا يحدث تعارض بين الأدوية.

### هناك بعض الأعشاب التي قد تكون مضره بالمرأة الحامل وهي:

– الحلبة: منبه ومنشط رحمي لذلك يجب تفاديها أثناء الحمل ، ويمكن استعمال الأجزاء الهوائية منها أثناء الوضع.

– الزنجبيل: يجب توخي الحذر في استعمال الزنجبيل أثناء المراحل الأولى من الحمل، إلا بجرعة بسيطة من المغلي منه لمعالجة غثيان الصباح.

– الزعتر: يجب تجنبه بأي شكل من الأشكال أثناء فترة الحمل لأنه يعمل على تبيسه وتنشيط الرحم.

– الجنسنغ: يجب تجنبه في فترة الحمل لأنه في بعض الأحيان يكون له تأثير سيء على الجنين.

– زيت الريحان: يحظر استخدامه داخلياً وخارجياً أثناء الحمل.

### تناول الحامل لزيت السمك يمنع إصابة المواليد بالحساسية

في إطار البحث عن العلاقة بين الغذاء غير المتوازن خلال الحمل وزيادة أمراض الحساسية مثل الربو، توصل الباحثون في أستراليا إلى أن تناول الأم لزيت السمك أثناء الحمل يقضي المواليد من الأمراض التحسسية.

وأوضحت الدكتورة سوزان بريسكوت، الباحثة في جامعة غرب أستراليا، أن استخدام أقراص زيت السمك خلال فترة الحمل قد تغير الاستجابات المناعية عند الأطفال ضد

عث المتزل والغبار وغيرها من مسببات الحساسية الأخرى وخاصة بعد الولادة وأثناء الرضاعة.

وقالت إن التغيرات البيئية والحياتية غيرت قابلية البشر واستعدادهم للأمراض التحسسية، ويعتبر الغذاء غير المتوازن عاملاً مساهماً في هذا الخطر، مشيرة إلى أن حوالي ٤٠% من العائلات الأسترالية يملكون تاريخاً عائلياً للإصابة بالربو والحساسية سواء من أحد الأبوين أو كليهما.

وحذرت بريسكوت من أن أحد أكثر التغيرات الغذائية المتسببة عن تزايد المدنية، تتمثل في زيادة استهلاك الأحماض الدهنية الالتهابية من نوع "أوميغا-٦"، التي تشجع الاستجابات المناعية التحسسية، ونقص الأحماض الدهنية "أوميغا-٣"، التي تمنع الاستجابات المناعية الالتهابية، والتي تعتبر من أهم عوامل الحمل السليم.

ويمكن للحامل إن تشرب مغلي الشمر أيضاً لمعالجة ما قد تصاب به من اضطراب الهضم كالإمساك والغازات المعوية والغثيان أو القيء وكذلك الأطفال الرضع ولا يفوتنا إن نذكر إن مغلي حبيبات الشمر يدر إفراز الحليب عند الرضع. ويعمل مغلي حبيبات الشمر بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة ويشرب منه مقدار (٢-٣) فناجين يومياً.

أما للأطفال الرضع فيكتفي لعمل مغلي حبيبات الشمر كما ذكرنا بكمية أقل من ربع ملعقة صغيرة من الحبيبات المسحوقة ويمكن غليها بالحليب من الماء

## ثانياً: الأمراض الجلدية والأعشاب

تتنوع الأمراض الجلدية بحسب مكان الاصابه ولكل نوع من هذه الأنواع علاجه من الأعشاب ويمكن إجمال أنواع الأمراض الجلدية في التالي:

١. علاج رائحة العرق
٢. علاج البقع السوداء والكلف
٣. علاج السواد الموجود تحت العينين
٤. إزالة السواد الموجود بالكوع والركبة
٥. الاعشاب الطبية والزيوت النباتية المستخدمة في العناية بالقدمين
٦. تصفية لون البشرة
٧. الشرى (الارتيكاريا)
٨. علاج البرص والبهاق
٩. علاج الدمامل والحراريج.

### ١. علاج رائحة العرق:

أهم نقطة في التخلص من رائحة العرق الكريهة هي أخذ حمام كل صباح، ومراعاة تغيير الملابس الداخلية على الأقل مرة واحدة ، والخطوة التالية هي طحن مقدار من الشبة حتى تتحول إلى بودرة ناعمة جداً، ثم ضع مطحون الشبة في زجاجة وأضف إليها الماء النقي حتى تمتلئ ، ثم أضف إليها القليل من دهن العود وذلك للحصول على رائحة طيبة ونفاذة، قم برج الزجاج جيداً قبل الاستعمال، أضف بضع قطرات من الزجاجات تحت الإبط بواسطة إسفنجة أو قطعة من القطن وذلك كل صباح ولكن تشكو بعده من رائحة العرق الكريهة.

### ٢. علاج البقع السوداء والكلف:

يستخدم زيت الخروج لتدليك البقع السوداء في الجسم ، والتي تكون على شكل تآليل أو تلك الموجودة على أيدي المسنين . وينصح بتدليك البقعة ثلاث مرات يومياً على مدى



شهر. وهناك وصفة أخرى لعلاج تلك البقع وهي دهن موضع البقعة بزيت الخروع المخلوط بالعسل ويترك لمدة ربع ساعة ثم يغسل بماء فاتر.

### ٣. السواد الموجود تحت العينين:

ضع شرائح الخيار الطازجة على موضع السواد تحت العين وذلك لمدة نصف ساعة يوميا وفي خلال خمسة عشر يوما لن يكون هناك أثر لهذا السواد. وكذلك زيت الصنوبر له نتائج سريعة وجيدة، حيث يدهن موضع السواد بزيت الصنوبر يوميا قبل النوم، وتعتبر الراحة من أهم الاسباب الناجعة في علاج هذا السواد لأن الإرهاق والأرق هو السبب الرئيسي في ظهور السواد أسفل العين.

### ٤. إزالة السواد الموجود بالكوع والركبة:

الجلسرين والليمون كفيلاان بإزالة هذا السواد نهائيا حيث يتم فرك المنطقة بنص ليمونه معصورة ثم تدهن المنطقة بالجلسرين مره واحده يوميا و لن تبدأ النتائج بالظهور الا بعد شهر.

### ٥. العناية بالقدمين

يوجد العديد من الاعشاب والزيوت النباتية التي تستخدم في العناية بالقدمين وهي:

#### ■ قشور لحاء نبات البلوط:

وقشور لحاء البلوط يمكن الحصول عليه من شجرة البلوط، والجزء المستعمل من النبات هو القشور حيث تحتوي قشور اللحاء على نسبة تتراوح ما بين ١٥ إلى ٢٠% من أحماض فينولية كبروكسيليه. يستخدم مغلي القشور لعلاج حالات تثلج اصابع القدمين (وهي برودتها الزائدة)، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق القشور ويوضع في قدر ويضاف له لتران من الماء ويوضع على النار حتى يغلي ويترك في حالة الغليان لمدة ٥ دقائق ثم يوضع في وعاء كبير يتسع للقدمين ويضاف له ماء بارد حتى يكون المزيج دافئا

تتحمله الاقدام، ثم تغمس القدمان فيه مع التدليك المستمر ولمدة نصف ساعة ويشمل التدليك الساق والقدم والاصابع بصفة خاصة، يجب تخفيف القدمين والساقين بعد ذلك وتكرر هذه العملية يومياً حتى تعود الاصابع الباردة الى طبيعتها الاولى

#### ■ البابونج وعلاج قرحة أصابع القدمين:

يتم استعمال مغلي ازهار البابونج كحمامات للقدمين حيث يؤخذ مقدار من ازهار البابونج وتوضع في قدر ويضاف لها حوالي لترين من الماء ويسخن حتى الغليان ويترك يغلي لمدة ١٠ دقائق ثم يصب هذا الماء في وعاء يتسع للقدمين ويصب عليه ماء حتى تصبح درجة حرارته معتدلة ثم تغمس الاقدام فيه مع تدليك الاماكن المصابة وتدليك قرحة الاظافر وما بين الاظافر ويكرر هذا الحمام مرة واحدة ليلاً حتى يتم الشفاء بإذن الله.

#### ■ الحلبة :

لقد تحدثنا في أعداد سابقة عن الحلبة لكن الحديث عنها اليوم عن تأثيرها على التشققات الجلدية في القدمين حيث تسحق ويستعمل منها ملء ملعقة متوسطة وتضاف الى بعض كوب من الماء وتحرك جيداً ثم يشرب او يمكن سفها وبمعدل ثلاث مرات في اليوم وتعتبر من الوصفات الجيدة لعلاج تشقق كعب القدمين.

#### ■ المرمية لعلاج رائحة الأقدام :

تستخدم المرمية لعلاج رائحة القدمين المصاحب للعرق حيث يؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق المرمية وتوضع في كوب من الماء المغلي ويترك لمدة ٥ دقائق ثم يشرب بعد ذلك مرة بعد الفطور واخرى بعد العشاء يومياً حتى

يزول عرق القدمين بالاضافة يمكن وضع قليل من مسحوق الشبه في الجوارب عند لبسها.

### ■ الخردل لعلاج خشونة القدم :

ضع قدميك لمدة نصف ساعة في وعاء من الماء الدافئ ( ثلاثة لترات من الماء تقريبا ) والذي يحتوي على ملعقة كبيرة من الخردل المطحون، ويتم المداومة عليه يوميا حتى تزول خشونة القدم.

### ٦. تصفية لون البشرة:

يمكن الاعتماد على الخلطة التالية: بطاطه واحده + ملعقة كبيرة حليب بودره + ملعقة متوسطة من النشا. يتم طهي البطاطه بغليها في الماء ثم تقشر وتقطع وتضرب في الخلاط مع النشاء واللين البودرة ويضاف فص ليمون إذا كانت البشرة من النوع الدهني ، يتم غسل الوجه بماء دافئ حتى يتم التخلص من أي دهون بالبشره ثم توضع الخلطة كقناع على الوجه وهي دافئة وتترك لمدة نصف ساعة ثم يغسل الوجه بالماء والصابون ويجفف ثم يرش بماء الورد.

وهناك طريقة أخرى وهي تحضير عجينة طازجة تحضر عند الاستعمال فقط وتتكون من مزيج متساوٍ من الكركم وحبّة البركة والكثيراء والزعتر والليمون وزيت الخروع ودقيق ذرة وعسل وتستعمل هذه العجينة مباشرة دون تأخير كقناع على الوجه وتمكث على الوجه عشرين دقيقة ثم تغسل بالماء الدافئ ويجفف الوجه ثم يرش بماء الورد وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

## ٧. مرض الشرى (الارتيكاريا)

الشرى نوع من حساسية الجلد يسميها بعض الناس بالآكلة والبعض يسميها ارتيكاريا وهي تتولد نتيجة تناول طعام معين مثل السمك والبيض والمحار والجوز. وتظهر أعراض الحساسية بشكشة في اللسان والحلقوم والشفيتين ثم يحدث تورم بعد ذلك وينتشر بعد عدة دقائق وبسرعة في هذه الأعضاء ويحس المريض بسخونة وأكلان ثم يكتسي الجلد اللون الأحمر القاتم مسبباً الحكمة الشديدة والاحتقان، كما يشعر المريض بضيق في التنفس. ومن الأعشاب الهامة في علاج الارتيكاريا ما يلي:

### ■ الشبث + العفص + خل

يؤخذ مقادير متساوية من الشبث والعفص والخل وتطبخ معاً حتى تمام الامتزاج ثم تدهن بها مكان الحساسية فإن المريض يشفى.

### ■ حصرم العنب

يؤخذ حصرم العنب ويعصر ويدهن به مكان الإصابة أولاً بأول فيشفى المريض بإذن الله. مسحوق بذر الفاصوليا + أزهار البابونج تؤخذ بذور الفاصوليا وتسحق جيداً ثم تسحق أزهار البابونج ويؤخذ من الاثنين كميات متساوية وتدللك الأماكن المصابة بهذا المسحوق فيعطي نتيجة ممتازة.

## ٨. علاج البرص والبهاق:

ما هو البرص: البرص هو مرض جلدي يظهر على شكل بقع بيضاء اللون وقد تمل هذه البقع الى اللون الوردي او الاحمر احيانا عندما تتاثر ببعض التغيرات نتيجة لعدم وجود الخلايا الصبغية في هذه الأماكن والمرض ينتقل وراثياً بنسبة ٣٠ % ، ويظهر على جلد الإنسان في صورة بقع دائرية أو بيضاوية أو متعرجة وتكون هذه البقع محددة المعالم بحواف داكنة اللون ، ويتميز الجلد في هذه المنطقة بأنه طبيعي وخال من أية تغيرات مرضية وفقط تكمن المشكلة في أنه يفقد لونه الطبيعي ليحل محله اللون الأبيض أو الأبيض الشاهق ، وفي بعض الأحيان ينتشر المرض ليصيب أجزاء كبيرة من جسم الإنسان. وقد يظهر البرص في أي عمر من سن الرضاعة وحتى الشيخوخة .

## علاج البرص

أحضر كأس من الليمون يحلى بملعقة من العسل النقي ثلاث مرات في اليوم ويتم المداومة عليه حتى يزول المرض.

## ماهو البهاق

البهاق هو نقاط بيضاوية باهتة البياض تبدأ بحجم نقطة القلم ثم تتسع الى ان تصبح بحجم الحصة الصغيرة ولا يمكنها الاتساع اكبر من ذلك الحجم نهائياً بل تتجاوز نقاط البهاق مع بعضها البعض كل نقطة بجانب الاخرى يبدأ البهاق بالظهور في العنق، ساق اليدين، الصدر، الظهر ويصيب البهاق الاشخاص ذوي البشرة السمراء والسوداء بنسبة ٨٠ %  
لعلاج البهاق

يستخدم ملء ملعقة عصير ثوم + ملعقتين خل تفاح + ملعقة كبريت أصفر تمزج سوياً ثم تضاف إلى ثلث كوب عسل نقي وتمزج جيداً ثم توضع على مواضع البهاق.

## ٩. علاج الدمامل والخراريج.

الدمل هو ورم احمر اللون في الجلد مؤلم وصلب ، وينتج عن التهاب حاد في الغدد الدهنية وعن غزو الجلد بالميكروبات عن طريق البصيلات الشعرية وفتحات الغدد العرقية وقد تنتج أيضاً عن اصابة الجلد ببعض الامراض الطفيلية كالقمل والجرب ، ومن العوامل الممهدة لحدوث الدمل، الاحتكاك .

## طرق علاج الدمامل

تستخدم لبخة الحلبة لمعالجة الدمامل والخراريج، ويتم عمل اللبخة بوضع كمية من مطحون بذور الحلبة في وعاء به كمية من الماء ويقلب المزيج حتى يصبح كالعجين ، ثم ينقل الوعاء ويوضع في اناء آخر أوسع منه وبه كمية من الماء الساخن إلى درجة الغليان ويستمر في تحريك المزيج لمدة ربع الساعة حتى يتحول لونه إلى اللون الغامق وتستخدم بمفردها ساخنة على المكان المصاب ويغطى بطبقة قماش وتجدد مراراً حتى يزول .

## ثالثا: الشعر وعلاقته بالأعشاب:

### ١- علاج الشعر بالصبار:

لاطالة الشعر وتقويته تفتح ورقة الصبار ويرش عليها مقدار ٢ : ٤ ملاعق حلبة ناعمه ثم تترك لمدة يومين بعد ذلك يتم قشط ماعليها ويدهن منه الشعر.

### ٢- السلق يطيل الشعر ويمنع تساقطه:

يستخدم مقدار ربطين من السلق يتم غسلهما جيدا بالماء البارد وتخلط في الخلاط الكهربائي حتى تنعم ثم يصفى بالمصفاة حتى يتم الحصول على اكبر قدر من الماء ثم يوضع الماء على الشعر ولا يشطف الا بعد ربع الساعة على الاقل.

### ٣- الريحان أيضا يقوي الشعر ويمنع تساقطه:

احضر كمية من الريحان واطبخها في الماء على النار حتى الغليان ثم اغسل شعرك بها .

### ٤- الحبة السوداء لعلاج جفاف الشعر:

مقدار من الحبة السوداء + كأس لبن رائب تطحن الحبة السوداء وتخلط مع مقدار من اللبن ويدهن بها الشعر مع التدليك الجيد ثم يغطى الشعر لمدة ساعتين، وبعدها يغسل الشعر جيدا

### ٥- الحنة لعلاج تساقط الشعر:

يؤخذ مقدار من الحنة + لبن زبادي و حبة ليمونة تخلط جميع المقادير ثم توضع المقادير على الشعر لمدة ساعه.

### ٦- القرنفل يزيل قشرة الشعر:

يطحن مقدار من القرنفل حسب طول الشعر ثم يخلط مع الحنة ويترك على الشعر لمدة ساعه فيزيل القشرة نهائيا.

### ٧- زيت الخروع ينبت الشعر المتساقط مرة أخرى:

ويتم دهن فروة الرأس بزيت الخروع مره واحده في اليوم مع التدليك الشديد لها فينبت ما تساقط من الشعر مرة أخرى.

## رابعاً: أمراض العظام والمفاصل:

الروماتيزم المزمن هو التهاب يصيب العضلات والأربطة والألياف.

وله عدة أعراض هي :

١. ألم يزداد دائماً مع الحركة، كما يزداد بمؤثرات أخرى أهمها التعرض للبرد والرطوبة.

٢. كما أن مظهر المفاصل لا يتغير، إنما يصدر صوت خاص يشعر به المريض عند تحريك المفصل.

٣. والمفصل عادة يكون متيبساً مؤلماً، ويزداد هذا الألم في الليل وفي الرطوبة والجو البارد.

### علاج الروماتيزم :

يعالج الروماتيزم بزيت الزيتون فيتم تدليك المفاصل المصابة بزيت الزيتون، كما أن زيت العرعر مفيد جداً في مثل هذه الحالات وذلك بتدليك الأماكن لمدة ثلاث مرات يومياً. وهناك وصفة أخرى لعلاج الروماتيزم الذي يصيب المفاصل، وهو عن طريق نقع كمية من أوراق زهرة الأقحوان في زيت الزيتون وتوضع في الشمس لمدة أسبوعان ثم يصفى المنقوع وتدهن منه المفاصل ثلاث مرات يومياً

وطريقة أخرى لعلاج الروماتيزم حيث يضاف من (٥ - ١٠) نقاط من زيت الزنجبيل إلى ٢٥ مل زيت لوز ويدهن بها المفاصل ثلاث مرات يومياً، وعند الحاجة.

أهم شيء يجب المحافظة عليه عند آلام العضلات هو المحافظة على الدفء، وحمامات الزيوت الدافئة لها مفعول جيد لذلك حمام زيت العرعر وهو يحضر كالتالي:

- يطحن مقدار من حب العرعر وتغمر بليترين من الماء البارد وتترك مدة من ٢ إلى ٣ ساعات. ثم يوضع على نار هادئة حتى يصل إلى درجة الغليان. يغطى ويواصل الغليان لمدة ١٥ دقيقة. ثم يصفى، ويضاف إلى ماء ساخن داخل البانيو يقوم المريض بأخذ حمام بذلك الماء مدة من ١٠ إلى ١٥ دقيقة.

## علاج آلام أسفل الظهر

أحضر نصف كيلو من الحبة السوداء وضعه في إناء وأضف إليه مقدار ١٥٠ جرام من العسل النقي وقلب الخليط حتى يصبح عجينا ممتزجا، ويتم تناول ملعقة من الخليط بعد وجبة الإفطار بساعة وملعقة أخرى بعد وجبة العشاء بساعة وذلك لمدة عشرة أيام تذهب آلام الظهر فوراً.

## علاج الكسور

يتم عمل جبيرة باستخدام ملعقة كبيرة من الحبة السوداء الناعمة، قليل من العدس الأصفر، قطع من البصل، وبيض وتتبع الخطوات التالية

- ١- تعمل شوربة من العدس والبصل والبيض بعد سلقه.
- ٢- مزج الحبة السوداء العدس والبصل السابقة.

تستعمل جبيرة من معجون العدس والبصل والبيض المسلوق والحبة السوداء، يجرى بها موضع الكسر أو الشرخ، مع المداومة على دهن الأطراف المجاورة للكسر وتدليكها بزيت حبة البركة.

تفك الجبيرة بعد التحسن ثم يدلك مكان الكسر بزيت حبة البركة ولكن برفق شديد.

## لعلاج الكدمات والرضوض.

تغلى حفنة من الحبة السوداء غلياً جيداً في إناء ماء، ثم يعمل حمام للعضو ذاتياً، بعد ذلك يدهن بزيت الحبة السوداء وبدون رباط يترك مع تحرى عدم التحميل أو إجهاد العضو وذلك قبل النوم يومياً، ولمدة خمسة أيام.

## لعلاج هشاشة العظام:

يساعد التين في علاج هشاشة العظام لاحتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم ويساعد تناول خمس ثمرات من التين الجاف على توفير ثلث الكمية اليومية المطلوبة من الكالسيوم . كما يحتوي التين على المغنسيوم الذي يكمل عمل الكالسيوم في حماية العظام من الهشاشة.



## خامساً: العناية بالفم وعلاج أمراضه بالأعشاب

### ١. التهاب الحنجرة

ما هو التهاب الحنجرة؟ هو التهاب الغشاء المخاطي المبطن للحنجرة ويؤثر في كل من الصوت والتنفس وهو ينقسم إلى التهاب حاد في الحنجرة أو التهاب مزمن.

#### ما هو التهاب الحنجرة الحاد؟

ينتج التهاب الحنجرة الحاد من تعب أو إرهاق في أحبال الصوت أو الغبار أو دخان السجائر أو أي سوائل حارة، ومن البكاء الشديد، ويحدث في أغلب الأحيان من عدوى بكتيرية أو فيروسية أو فطرية، وغالباً ما يصاحب نزلات البرد أو الانفلونزا أو الدفتيريا أو الحصبة والسعال الديكي. وتبدأ الحالة البسيطة عند البالغين بجفاف الحنجرة، يعقبها احتباس كلي أو جزئي في الصوت وقد يصاحب ذلك ارتفاع في درجة الحرارة وربما ضيق في النفس وفقدان شهية الطعام، ثم يشفى المريض بعد أسبوع وربما أقل وأهم الأعراض التي تصاحب هذا النوع من الالتهابات ألم في الحلق وارتفاع في درجة حرارته وصعوبة في بلع الطعام أو حتى بلع الريق أو الماء وسعال جاف مؤلم ويصعب على المصاب الكلام وربما ينقطع الصوت تماماً. وتتورم الحنجرة ولسان المزمار ويؤدي ذلك إلى صعوبة في التنفس.

#### ما هو التهاب الحنجرة المزمن؟

يحدث الالتهاب المزمن بعد إصابة الشخص بنوبات حادة متكررة ويحدث ذلك غالباً من التهيج المستمر بالإفراط في التحدث كثيراً وكذلك من دخان التبغ والأبخرة الكيميائية والغبار ومن أمراض الأنف المزمنة حيث يصبح غشاء الحنجرة المخاطي الرطب محبباً ثم يتحول إلى خشناً مما يجعل الصوت اجش، ويقل الألم والسعال في هذه الحالات ولكن تكون بالحلق ألم، وقد يتحول التهاب الحنجرة المزمن الذي يدوم عدة سنوات إلى التهاب مزمن تكثري، فيتغير الصوت تغيراً دائماً نظراً لضخامة الغشاء المخاطي المبطن للحنجرة.

## ما هي الأعشاب المستخدمة في علاج التهابات الحنجرة؟

### الزنجبيل :

يعتبر الزنجبيل من البهارات المستخدمة على نطاق واسع لعلاج حالات البرد وحيث ان الزنجبيل يحتوي على زيوت طيارة ومواد راتنجية فيعتبر من المطهرات الجيدة والطريقة ان يؤخذ نصف ملعقة صغيرة منه وتوضع في كوب ثم يضاف لها ماء مغلي ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يضاف لذلك ملعقة كبيرة من العسل الطبيعي ويحرك جيداً ويشرب مرة واحدة في اليوم.

### الشمر :

ويعرف بالسنتور والجزء المستخدم منه الثمار، حيث يؤخذ ملء ملعقة من ثمار الشمر الجروشة ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم فإنه يذهب إلتهابات الحنجرة نهائياً.

### عرقسوس :

يستعمل عرقسوس لعلاج التهابات الحنجرة حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذور عرقسوس وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويشرب وهو ساخن بمعدل مرتين في اليوم.. مع ملاحظة عدم استخدامه للمرضى الذين يعانون من ارتفاع في الضغط.

### شمع عسل النحل :

يستعمل شمع عسل النحل علاجاً لالتهاب الحنجرة والطريقة أن يؤخذ من الشمع مقدار بيضة الحمامة ثلاث مرات يومياً بعد الأكل مع ملاحظة أن تكون آخر جرعة عند النوم مباشرة.

## التفاح :

يستعمل التفاح الممزوج بسكر النبات مع الينسون أو يستعمل التفاح المشوي وهو الأفضل وحشو كل تفاحة منه بمقدار ربع ملعقة من الزعفران أو كركم وتؤكل بمعدل مرة واحدة في اليوم.

## ٢. أمراض اللثة

نحن نعلم أن اللثة جزء من أجزاء جوف الفم واحد محتوياته، واللثة عبارة عن النسيج المخاطي الناعم الذي يغطي الجزء المثبتة فيه الأسنان من عظم الفك وتساعد اللثة على دعم الأسنان وحمايتها، تتكون اللثة من نسيج ليفي غليظ يغطيه غشاء مخاطي وتمر خلال اللثة أوعية دموية وليمفاوية تحمل الدم والليمفا من الفكين ومن الوجه واليهما. واللثة السليمة صلبة جامدة ذات لون أحمر مع بعض البقع، وتكون اللثة بُنيقة حول كل سن وتتصل بالسن تحت هذه البنية قليلاً، وينتج عن ذلك وجود أخدود غير عميق بين اللثة وكل سن من الأسنان. وفي ذلك الأخدود تبدأ متاعب اللثة.

## هل هناك أدوية عشبية لعلاج التهاب وتقيح اللثة؟

نعم يوجد عدد من الأعشاب لها تأثير كبير على التهاب وتقيح اللثة وأهمها ما يلي:

### – الحلبة

لقد تحدثنا عن الحلبة مراراً ولكننا سنتحدث عنها في هذا المقال كعلاج واق كغسول للفم لحماية اللثة من الالتهاب أو التقيح والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة وتوضع في وعاء يحتوي على ملء كوب ماء ثم يوضع الوعاء على النار حتى بداية الغليان ثم يغطى ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى هذا المغلي ويغسل الفم بهذا المغلي عدة مرات في اليوم.

## – جذر السنوت

تحدثنا عن السنوت في مقالات سابقة والذي يعرفه بعض الناس بالشمر أو الشمار وبعض الناس يسمونه كمون وهذا خطأ فهناك فرق بين السنوت والكمون، وكان حديثنا في المقالات السابقة يتركز على ثمار السنوت. لقد وجد العلماء ان مغلي مسحوق جذر السنوت له تأثير كبير في علاج التهاب اللثة حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذر السنوت وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ثم الغرغرة به وهو فاتر وتكرر العملية عدة مرات في اليوم حتى تتحسن حالة اللثة.

## – الصفصاف

ونبات الصفصاف من أشهر النباتات حيث استخدم منذ آلاف السنين في أوروبا وأفريقيا وآسيا وأمريكا الشمالية وهو يحتوي على حمض السكيسيليك المادة الأساسية للأسبرين، والجزء المستخدم لعلاج التهاب وتقيح اللثة هو القشور حيث تؤخذ ملعقة أكل من مسحوق قشور الصفصاف وتضاف إلى ملء كوب ماء بارد ثم يغطى ويترك لينقع لمدة ثلاث ساعات ثم يغلى بعدها ويصفى ويستخدم للغرغرة عدة مرات في اليوم وخصوصاً بعد الوجبات وعند الذهاب إلى النوم مساءً.

## – البلوط

يعتبر نبات البلوط أو ما يعرف بالسنديان من النباتات المشهورة في أخشابه القوية والتي تستخدم تجارياً على نطاق واسع، والبلوط يستخدم في المجال الطبي أيضاً والجزء المستخدم منه قشور سيقانه وكذلك الثمار العفصية الكاذبة التي تتكون كنتاج مرضي على نبات البلوط، يستخدم مغلي قشور شجر البلوط في معالجة التهابات اللثة ونزيفها حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق القشور وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك لتتقع لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى ويستعمل كغرغرة ومضمضة بنفس الأسلوب وذلك عدة مرات في اليوم بعد الوجبات وتكون آخر مرة عند الذهاب إلى النوم مساءً، مع ملاحظة تحضير هذا المغلي أولاً بأول.

## – الفجل البلدي

وجد الباحثون أن للفجل تأثيراً قوياً على التهاب وتقيح اللثة وقد أوصوا باستخدام حزمة من الفجل يومياً موزعاً على ثلاث وجبات وذلك بغسل حزمة الفجل جيداً وتنظيفه ثم تؤكل ثلث الحزمة مع كل وجبة غذائية مع ضرورة مضغ الفجل جيداً والسبب يعود إلى ان الفجل البلدي يحتوي على كمية من فيتامين ج الذي يلعب دوراً في الوقاية من مرض الاسقربوط والذي يحفظ اللثة قوية، كما انه يحفظ الأسنان نفسها من التلف.

يقول دكتور ريتشارد دي فشر طبيب الأسنان من أنانديل بفرجينيا ورئيس الأكاديمية الدولية لطب الفم وعلم السموم "لقد تبين أن تناول فيتامين ج بجرعات عالية له نفس الفاعلية في السيطرة على التهاب اللثة مثل استعمال الفرشاة والخيط وليس معنى هذا الا نستعمل الفرشاة والخيط، إلا ان فيتامين ج يجعل اللثة اقل عرضة للترف ويعزز عملية الالتئام"، كما يشير دكتور فيشر إلى انه يعمل على تقوية نسيج اللثة مما يجعله أقل تأثراً بالبكتيريا وغيرها من المهيجات، ويوصي بأن يتناول الشخص ما لا يقل عن خمس حصص من الفواكه والخضروات يومياً لا سيما الغنية بفيتامين ج مثل الفجل والبروكلي والفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون واليوسفي وكذلك الفلفل الأحمر والفراولة والطماطم على ان تؤكل طازجة.

## – العفص والخل

العفص هو ثمار الأثل أو الثمار المرخية لنبات الصفصاف وهو عبارة عن مادة عفصية يستخدم على نطاق واسع في دبغ الجلود ومقبض وموقف للتريف ويستعمل مزيج من العفص والخل لعلاج التهاب اللثة ووقف نزيفها حيث يغلى على النار ما مقداره ملء ملعقة كبيرة من مسحوق العفص مع ملء كوب من الماء لمدة نصف ساعة فقط ثم يصفى ويضاف إليه من الخل ويحفظ لكي يستخدم مضمضة حيث يقوم على تسكين آلام التهابات اللثة وهذه الطريقة معروفة كثيراً في بلاد الشام وفي جمهورية مصر العربية.

### - المرميه

لقد تحدثنا عن المرميه في عدة مقالات وهناك مثل اوروبي يردد حول المرميه والذي يقول "لَم يموت المرء وفي حديقته تنبت المرمية" والمرميه تحتوي على زيت طيار ومواد تريينية وفلافونيدات وحمض العفص وأحماض فينولية ومواد مولدة للاستروجين وهي تستخدم على نطاق واسع كقابضة ومطهرة وعطران وطاردة للريح ومقوية ومخفضة للتعرق وهي تستخدم لعلاج التهاب اللثة حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من المرميه وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ثم تغطى وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم تصفى بعد ذلك ويغسل به الفم عدة مرات في اليوم يكون آخرها عند اللجوء إلى النوم مساءً.

### - البابونج

الكل يعرف البابونج فهو من الشايات الجيدة للجهاز الهضمي فهو مشهي ومهضم وطارد للارياح ومطهر وهو يحتوي على زيت طيار ويستعمل لعلاج التهاب اللثة حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من ازهار البابونج وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل غرغرة عدة مرات في اليوم ويستمر على فعل ذلك حتى الشفاء باذن الله.

### - شجرة الشاي

وهي شجرة ليس لها علاقة بالشاي المعروف تقول فيكتوريا ادوارد المعالجة بالاعطور من فير او كس بكاليفورنيا: عندما تبدو اللثة ملتهبة ومتهيجة، اضف قطرة من الزيت العطري المستخلص من شجرة الشاي على فرشاة اسنانك أو فوق معجون اسنانك الذي تضعه على الفرشاة قبل تنظيف اسنانك بها، وهذا يعتبر دواءً واقياً رائعاً، فأوراق الشاي لها مفعول مطهر طبيعي وتعمل على منع الإصابة بمرض اللثة من قبل ان يبدأ.

### سواك الأراك

ثبت علمياً ان جذر نبات الاراك يحوي مواد مطهرة ومنظفة وقابضة ومرقئة وقاتلة للجراثيم، كما انه يحتوي على مواد مضادة لنخر الأسنان وهذا يذكرنا بقول الرسول صلى الله عليه وسلم "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب". وقد كتبت مقالا مفصلاً عن المسواك في صفحة عيادة الرياض ولذلك فإن السواك ضروري لنظافة الفم وقتل البكتيريا الموجودة بالفم ويجب عادة ترطيب المسواك قبل استخدامه وكذلك قص رأس المسواك كل مرة نستعمله فيها حيث ان المواد الفعالة تذهب مع كل تسويكة.

### الثوم

من المعروف ان رائحة الثوم فقط تقتل عدداً من البكتيريا الموجودة بالفم وعليه فإن مضغ فص واحد من الثوم لبضع دقائق فقط كاف لقتل جميع البكتيريا الموجودة بالفم بما في ذلك جرثومة الدفتريا.

### علاج آلام الأسنان

تعتبر الام الأسنان من أشد الآلام على المريض ، وتنتج عن تسوس بعض الاسنان أو نتيجة خلع سن أو ألم ناتج عن العصب المغذي لها ، ولستكين هذه الآلام ينصح بالاتي :

### المضمضة بمغلي القرفة:

فإنه يسكن الألم سريعاً ، حيث تنقع ملعقتان من مسحوق القرفة في كوب ماء مغلي ثم يشرب المنقوع ، ويكون تناول شراب القرفة بكميات بسيطة في البداية لادراك مدى تقبل الجسم لها وليكن ذلك بتناول ملعقة أو ملعقتين من شراب القرفة قبل الاكل أو في الصباح

### زيت القرنفل :

للقرنفل أهمية بالغة في تسكين الألم ولذا ينصح بشرب مغلي القرنفل أو وضع قطعة صغيرة من القطن المبلل بزيت القرنفل على مكان الألم .

### حبة البركة بالخل :

يمكن عمل مزيج من مسحوق حبة البركة والخل ، ويتسخدم المزيج كمضمضة ، فإن له مفعولاً مسكناً للآلام .

### عصير الثوم :

يمكن هرس بعض فصوص الثوم وأخذ عصيرها ، ووضعه كعلاج موضعي على الضروس والاسنان المصابة .



## سادسا: أمراض الأذن وعلاجها بالاعشاب

تعتبر الأذن أداة السمع عند الإنسان، والسمع هو إحدى الحواس الخمس، وقد فضل الله سبحانه وتعالى السمع على البصر وكثيراً ما ورد ذكرها في القرآن الكريم قبل البصر فيقول سبحانه {السميع البصير} ويقول {السمع والأبصار}.  
تتكون الأذن من ثلاث أجزاء:

١. الأذن الخارجية.

٢. الأذن الوسطى.

٣. الأذن الداخلية.

### هل تعالج الاعشاب آلام ومشاكل الأذن؟

تعالج الاعشاب آلام ومشاكل الاذن كما يلي:

#### حشيشة القنفذ الارجوانية:

نبته معمرة يصل ارتفاعها الى ٥٠ سم لها ازهار ارجوانية تشبه ازهار الاقحوان في الشكل ولكنها تختلف في اللون.

الجزء المستخدم من النبات ازهاره وجذوره، تحتوي حشيشة القنفذ على الكاميدز واساتر حمض الكافيين ومواد متعددة السكاكر وزيت طيار ومركب ايكينولون وبيتين وتأثيراتها الدوائية مضادة للالتهابات، مضادة حيوية، مزيلة للتسمم، تزيد التعرق ولائمة للجروح، ضد آلام الأذن والتهابات الحلق واللوزتين.

ولعلاج عدوى الاذن يستعمل مغلي حشيشة القنفذ حيث يؤخذ ملء ملعقة من الازهار وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، كما يوجد مستحضر عشبي مقنن يباع في محلات الاغذية الصحية التكميلية.

#### الثوم

نظراً لأن الثوم يحتوي على مواد كيميائية مضادة للجراثيم وللفيروسات، وينصح باستعمال زيت الثوم لعلاج آلام الاذن والطريقة ان يؤخذ رأس ثوم كامل ويهرس ثم يغمر في نصف كوب زيت ويترك مغطى لمدة اسبوع عند درجة حرارة الغرفة. بعد

ذلك يصفى الزيت الناتج من خلال قطعة شاش نظيفة ويوضع الزيت في الثلاجة لحين الحاجة. وعند الاستعمال اخرج الزيت من الثلاجة واتركه خارجها حتى تزول برودته ثم يقطر قطرتين في الاذن المصابة مع ملاحظة عدم استعماله للاشخاص الذين يعانون من ثقب في طبلة الاذن.

### البصل

حيث إن البصل يحتوي على مواد كيميائية مضادة للجراثيم فقد استخدم لعلاج تقيح الاذن وذلك بان يقطع الى شرائح مستديرة ويفرم ويسخن فوق النار ثم يوضع كلبخة خلف الاذن لاستدراار الصديد من داخل الاذن وتغطي اللبخة بقطعة قماش صوف وذلك لحفظ الحرارة وتثبت بشريط لاصق وتكرر هذه الطريقة كل ١٢ ساعة. كما يقطر عصير البصل الطازج في الاذن حيث يشفي طنين الاذن الناجم عن التهاب الاذن وكذلك يشفي من ثقل السمع الناتج عن وجود الشمع داخل الاذن والذي يسد مجرى الاذن فيقلل من القدرة على الاستماع بكفاءة وعصارة البصل تساعد على خروج هذا الشمع البني من داخل مجرى الاذن الوسطى الى خارج الاذن فيتحسن السمع.

### زيت اللوز المر

يستخدم زيت اللوز المر الدافئ بمقدار ثلاث قطرات لاذابة الشمع البني المتراكم في الاذن واخراجه حيث ان هذا الشمع يسد مجرى الاذن فلا يسمع الشخص الا بعد اخراجه. كما انه يعالج التهاب الاذن ويقطع الطنين الموجود بها. واذا خلط زيت اللوز المر مع عصير البصل ثم سخن على النار مع التحريك المستمر ويبعد عن النار ويجرك حتى تخف درجة حرارته ثم يقطر منه بعد ذلك في الاذن ثلاث قطرات فانه يعمل على شفاء جميع الاعراض الموجودة بها.

### زيت السمسم

يقطر زيت السمسم الطازج بمعدل قطرة إلى قطرتين لعلاج طنين الاذن ووشوشته ويكون ذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم عند النوم.

### الفجل

يستعمل عصير الفجل لعلاج آلام الاذن وطنينها وضعف السمع والطريقة ان يعصر الفجل  
ويقطر منه داخل الاذن قطرتين الى ثلاث قطرات صباحاً ومساءً ويكرر ذلك يومياً حتى  
الشفاء.

## سابعا: أمراض المعدة

### ١. الاسهال:

هو حالة إستفراغ للبطن وهو إما أن يكون طبيعيا أي لا يصاحبه ألم أو حمى ، وقد يصاحب الاسهال نزول دم وفي هذه الحالة يسمى دوسنتريا، وههناك نوع من الاسهال يسمى بالاسهال الصادق وهو الاسهال الناتج عن دواء مسهل، وهو يعتبر نوع من أنواع العلاج الضرورية، وهو في هذه الحالة بمثابة عملية يتم فيها تنقية الجسد وجفاف الرطوبة منه، أما الاسهال المزمن فهو الذي الناتج عن الدوسنتريا والذي يصاحبه نزول الدم. وأما الأسباب التي تفضي إلى الاسهال المزمن هي الافراط في تناول التوابل الحارة ، والثوم والخردل، والتخمه الشديده ، وحتباس البول والبراز أيضا.

### علاج الدوسنتريا:

يغلى مقدار نصف كوب من بذر الرجله والينسون والكسبره الجافة بنسب متساوية في لتر ماء ويترك على النار حتى يبقى في الاناء ثلث الماء ثم يضاف اليه العنبر ويشرب ثلاث مرات في اليوم ويكرر العلاج حتى يتم الشفاء أما إذا صاحب البراز عفونه فيجب عمل خليط من الشبت والمستكة وماء الورد ويترك الخليط على النار حتى يصل إلى درجة الغليان ويشرب منه يوميا حتى تذهب العفونة.

### لعلاج الاسهال المزمن:

يخلط مسحوق الجميز المجفف مع السكر بالتساوي ويؤكل فإنه يقطع الاسهال تماما.

### ٢. المغص المعوي:

هو ألم يشمل الأمعاء ومن أهم أسبابه تكاثر الريح في البطن والانتفاخ الزائد. ولعلاج هذا النوع من المغص يتم خلط الزعتر مع زيت الزيتون والكمون ويستنشقه المريض فإنه يذهب المغص .

ويمكن أيضا تخيف ملعقة من عسل النحل النقي بالماء ويشربها المريض فإنها تسكن المغص تماما، وهناك طريقة سريعة لعلاج هذا النوع من المغص، حيث يتم عصر الكرفس وشربه، ثم يتبعه المريض بشرب عصير الرمان المحلى بالسكر فإنه يزيل المغص فورا. ويمكن شرب الماء الدافئ مضاف إليه بضع قطرات من زيت الزيتون فإنه نافع ويذهب المغص ويمكن شرب مغلي النعناع فهو يزيل الانتفاخ ويطرد الغازات .

### علاج المغص لدى الأطفال:

تغلى بذور الينسون وتترك على النار بعد الغليان لمدة خمس دقائق ثم تترك حتى تبرد ويشرب منها الطفل

### ٣. الديدان المعوية:

وهي عديدة ومختلفة الأشكال والأعراض وأكثر ما يصاب بها الأطفال وذلك نظرا لكثرة اختلاطهم وسهولة انتقال العدوى بينهم. وقد تكون الإصابة عن طريق تناولهم طعاما ملوثا. وتختلف أعراض الإصابة وفقا لنوع الدودة. وهي منتشرة في كافة دول العالم. ولا يجب الاعتقاد أو التفكير ان مشاكل الإصابة بهذه الديدان هي في الدول الفقيرة فقط فقد نشرت مجلة النيويورك تايمز ان ٢٥ مليون أمريكي أغلبهم من الأطفال من مستويات مختلفة مصابون بديدان الامعاء.

### ١. علاج الديدان المعوية:

#### البصل:

يستخدم البصل لطرد الديدان المعوية عند الأطفال والطريقة ان ينقع عدد من شرائح البصل الطازج في قليل من الماء لمدة ١٢ ساعة ثم يصفى في الصباح ويعطى للطفل بعد تحليته بعسل النحل ويستمر على ذلك يوميا حتى يتم طرد الديدان من الامعاء. كما يمكن استخدام مغلي البصل كحقنة شرجية لطرد الديدان وذلك بغلي نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة ٣ دقائق في حوالي لتر ماء وتصفيته ثم يحقن فاترا في الشرج.

### الثوم:

يؤخذ ثلاثة فصوص ثوم مقشرة وتغلى في مقدار كوب من الحليب ثم يسقى للمريض مرة واحدة صباحا ويلى ذلك حقنة شرجية دافئة وذلك بغلي ٣ فصوص من الثوم في الماء أو الحليب ويفضل الحليب بمقدار ثلاثة أرباع لتر ثم يصفى ويحقن ببطء ساخنا "حوالي ٣٥ درجة" في الشرج وهذه الطريقة تमित الديدان المعوية وتخرجها مع البراز.

### الزنجبيل:

ان جذور الزنجبيل الطازج فعال وقاتل لبعض أنواع ديدان الامعاء وبالأخص دودة الهيتروفيس.

### الأناناس:

تحتوي ثمار الاناناس على انزيم يعرف باسم روميلين وأكل الاناناس لمدة ثلاثة أيام متتالية دون أن يأكل المصاب معه أي شيء آخر يقتل ديدان الامعاء ويخرجها. الكركم: يمكن أخذ ربع ملعقة من مسحوق الكركم مرة واحدة في اليوم فهو مفيد في قتل الديدان.

### القرنفل:

ويعتبر القرنفل من البهارات الطاردة للديدان ويمكن اضافة مسحوق القرنفل إلى عصير الاناناس والعنبر وتناوله مرتين في اليوم أو يمكن سف نصف ملعقة صغيرة مع كمية قليلة من الماء.

**وهناك طريقة لطرد الديدان تستخدم مرة واحدة فتقضي عليها تماما:**

إعداد ملعقة حبة سوداء ناعمة، وثلاث حبات ثوم، وملعقة زيت زيتون، وبعض البهارات، وعشر حبات لب أبيض (حبوب الدباء)، تعد هذه المحتويات مره واحدة وتؤكل في الصباح مع أخذ شربة زيت خروع

### لعلاج الأميبيا:

تؤخذ حبة سوداء ناعمة مع ملعقة ثوم مهروس، ويمزج ذلك في كوب دافئ من عصير الطماطم المضاف إليه قليلاً من الملح، ويشرب ذلك يومياً على الريق لمدة أسبوعين متتابعين .

### لعلاج البلهارسيا:

تؤكل ملعقة حبة سوداء صباحاً ومساءً مع الدهان بالحبة السوداء للجنب الأيمن قبل النوم وذلك لمدة ثلاثة أشهر.

## ٢. حموضة المعدة :

تقطر قطرات من زيت الحبة السوداء على كوب لبن ساخن محلى بعسل وتنتهي الحموضة بأذن الله تعالى . أو عليك ببلع فص ثوم على الريق بكوب لبن محلى بمعلقة عسل لمدة خمسة أيام. أيضا مضغ وريقات من الزعتر يزيل الحموضة في الحال . ويفيد المعدة أيضا شاي الينسون أو شاي الشمر المثيه



## ثامنا: أمراض العين وعلاجها بالأعشاب

### ١- التهاب القرنية

يقطر في العين قطرة من عسل فاتها مفيدة وجيدة لالتهاب العين وتقرحها وذلك لمدة أسبوع ثلاث مرات يوميا والافضل ان يخلط العسل بقليل من الماء المعدني او ماء الورد لتقليل لزوجته او ماء مغلى سابقا.

### ٢- شعرة العين

تتف الشعرة ويكوى مكانها بالكمون و ذلك يجعل الكمون في ملقط و يحرق طرفه ويكوى به مكان الشعرة فاتها لا تنبت.

### ٣- الحكة و السيلان و شعرة العين

يعصر الرمان الحلو او الحامض منه بشحمه و يكتحل به فانه مغدي للعين وجيد و يقوي البصر.

### ٤- غلض الاجفان

غلض الاجفان و حمرتها و ذهاب الشعر من الاجفان يكتحل بماء العنب الحصرم يزول بعد ذلك بمدة

### ٥- العروق الحمراء في العين

هي من العلل العسرة المزمنة فاذا اكتحل المصاب بالانيسون مواضبا على ذلك ازالها

### ٦- ضفرة العين

الضفرة هي جلدة تغطي العين يؤخذ عرق سوس و ينخل و يؤخذ جزء مثله من السكر الناعم الصافي و يذران في العين كل ليلة بمقدار صغير فان الضفرة تزول انشاء الله

### ٧- دموع العين

يسحق الزعفران و يكتحل به المصاب بدموع العين فيحففها باذن الله  
كذلك الاكتحال بماء البصل لمن استطاع يفيد

### ٨- غشاوة العين و رطوبتها

الاكتحال بالقرفة يفيد جيدا في ازالة غشاوة العين ورطوبتها

### ٩- فقدان شفافية العين

اذا اصبحت العين بالماء الابيض اي فقدان الشفافية التي تصيب المسنين فان العين اذا قطر بها  
ماء البصل النيء مخلوط بعسل النحل زال عنها الماء الابيض.

### ١٠- جلاء ظلمة البصر

اذا اكتحل بالعسل الجيد بعد نزع رغوته و ذلك بوضعه على نار هادئة حتى تضره رغوته  
في اعلاه ثم تزيلها بملعقة و يترك حتى يبرد من واضب على الاكتحال به كل ليلة ازال  
ضلمة البصر و جعل العين صافية من الاكدار

## تاسعا: أمراض الكبد والطحال

### تليف الكبد

هذا المرض يعطل عمل الكبد، وينجم عن القصور الذي يصيب الكبد من جراء محاولاته المضنية المتواصلة في معالجة الكميات المتكاثرة من المواد السمية، وبذلك يصاب بالضعف المتمثل في تليف الكبد ؛ ومن أهم عوامل ظهور ذلك المرض ، تناول المشروبات المحرمة ، الاكثار من تناول الاطعمة الدسمة والدهون، الاكثار من تناول التوابل، وكل هذا من شأنه إضافة أعباء جديدة على وظائف الكبد.

ولعلاج ذلك المرض تقوم بعمل عصير من الاعشاب المتمثلة في الليمون — حبة البركة- العسل -الكرم - الخرشوف- السنوت(الشمر) ويشرب يوميا فهو ينشط الكبد . وهناك طريقة أخرى باستخدام الليمون فقط فنقوم بنقع ثلاث ليمونات مقطعة في ماء مغلي من المساء حتى الصباح ويشرب على الريق فهو مفيد لأمراض الكبد.

لعلاج جميع أمراض الكبد تعمل الخلطة التالية

ثلاث ملاعق عسل سدر + ربع ليمونة صغيرة معصورة + ربع ملعقة طازجة مطحونة عند كل مرة من الحبة السوداء + سنوت (شمر) ملعقة صغيرة يفضل أن تكون مطحونة طحنا جيدا تخلط هذه المقادير وتؤكل على ثلاث مرات يوميا وكل يوم تعمل من جديد لمدة أسبوعين .

ووصفة اخرى لعلاج تليف الكبد حيث يتم خلط العسل مع عصير الليمون وربع ملعقة صغيرة من حبة البركة الطازجة وأخذ ثلاث ملاعق يوميا فهو يذهب المرض باذن الله.

### علاج إتهاب الكبد

تؤخذ لذلك ملعقة من طحين الحبة السوداء مع قدر ربع ملعقة من الصبر السقرطي، ويعجن في عسل ويؤكل كل ذلك يوميا على الريق لمدة شهرين متتابعين. يذهب التهابات الكبد باذن الله تعالى.

## علاج القصور في وظائف الكبد :

تأخذ ربع ورقات من الخرشوف وتغلى في لتر ماء، وتخلى بالعسل او السكر ، ويشرب منها كل يوم على الريق لمدة ١٢ يوم.

## الطحال

ما هي وظائف الطحال

للطحال أربع وظائف وهي

الوظيفة الأولى يقوم بصنع خلايا الدم الحمراء والبيضاء في الجنين ولكن بعد خروج الجنين من بطن أمه يتوقف صنع الطحال للخلايا الحمراء  
الوظيفة الثانية تقوم خلايا الطحال الكبيرة الشفافة بالقضاء على كريات الدم الحمراء القديمة التي يجب أن تزول لتحل محلها كريات دم حمراء جديدة  
الوظيفة الثالثة يقوم الطحال بصنع الخلايا اللمفاوية للدورة اللمفاوية  
الوظيفة الرابعة يقوم الطحال بتخزين مقدار من الدم يبلغ نحو ٥% من دم الانسان، ليضخها للجسم عند الحاجة فمثلا عند الاجهاد او التريف او التسمم باول أكسيد الكربون او عندما يقل ما يحويه الدم من الاكسجين فان الطحال ينقبض ليدفع ما يحتويه من دم الى الدورة الدموية لمساعدة الجسم على التغلب على الحالة الطارئة.  
إلا أن الاعشاب تفيد في علاج احتقان الطحال الناتج عن اصابته ببعض الامراض . ومن هذه الأعشاب

## ١- العرقسوس

العرقسوس هو نبات عشبي معمر والجزء المستخدم منه هو جذوره ويعتبر العرقسوس من اقدم العقاقير التي استخدمت لعلاج كثير من الامراض عبر العصور المختلفة، والموطن الاصلي للعرقسوس منطقة حوض البحر الابيض المتوسط واشهر أنواعه الاسباني ثم الايطالي ثم الروسي ثم السوري وأخيرا التركي.

يحتوي عرقسوس على مركبات كثيرة لكن اهمها جليكوزيد يعرف باسم جليسيرازين. ويحتوي ايضا على فلافونيدات واسبراجين وكذلك حمض الجليسيرازين

وكذلك صبغة صفراء متكونة من مركبين هما ليكويرتين وايزوليكويرتين كما يحتوي على زيوت طيارة، والعرقسوس يستخدم لعلاج الطحال المحتقن حيث يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء بارد ويحرك ويشرب بمعدل مرتين في اليوم مرة في الصباح وأخرى في المساء.

وهناك طريقة أخرى بأن توضع لبخة على الجانب الأيسر أسفل الضلوع من معجون الحبة السوداء في زيت الزيتون بعد تسخينها في المساء، ويشرب في نفس الوقت كوب مغلي من الحلبة محلى بعسل نحل، وتوضع عليه سبع قطرات من زيت الحبة السوداء، وسوف يجد المريض إن شاء الله تعالى بعد أسبوعين متتابعين أن طحاله في عافية ونشاط.

## ٢- الجنسنج

يعتبر الجنسنج أشهر الأعشاب الصينية دون منازع ويعرفه الصينيون بالوصفة السحرية التي يعتقدون انه يعالج جميع الأمراض، ولقد استعمل الجنسنج منذ أكثر من ٧٠٠٠ سنة. ويستعمل الجنسنج لتقوية جهاز المناعة ويشجع الجسم على التحكم في القلق والاجهاد ولتنشيط كريات الدم البيضاء ويفيد في علاج الطحال المحتقن.

## عاشرا: علاج ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم أو ضغط الدم المرتفع هو حالة يكون فيها الضغط داخل الشرايين مرتفعاً جداً، وهو واحد من أكبر الاخطار التي تهدد الصحة العامة في الدول المتقدمة فضلا عن الدول النامية، لأنه إذا لم يعالج فإنه يؤدي إلى عدد من المضاعفات المميتة، مثل النوبات القلبية والسكتات المخية.

### علاج ضغط الدم المرتفع

يؤخذ ملعقتين من أوراق الزيتون الطازجة او الجافة وتغسل جيدا وملعقتين من زهور الكركديه وتخلط معا ثم توضع في إناء ويضاف لها كوبان من الماء البارد ثم توضع على النار حتى تصل درجة الغليان ثم يزاح من على النار ويغطى ويترك لمدة عشر دقائق ويصفى ويمكن ان يحلي بالعسل او بدون ويشرب المريض مقدار كوب بعد كل وجبة غذائية.

المشروب يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع، وينظم الضغط ويحافظ على ضربات القلب بشكل منظم.

### ضغط الدم المنخفض

ضغط الدم المنخفض ضغط الدم المنخفض هو الحالة التي تجري فيها دورة الدم في الجسم تحت ضغط اقل من الضغط الطبيعي للإنسان. يصاحب ضغط الدم المنخفض أعراض مثل الإغماء أو نوبات الدوار

### علاج ضغط الدم المنخفض بالأعشاب

يستخدم الشعير في علاج ضغط الدم المنخفض حيث تحتوي بذور الشعير على مواد سكرية وبروتينات ونشا ودهون وفيتامينات ب. يؤخذ ما بين ٢-٣ ملاعق كبيرة من حبوب الشعير ثم تطحن جيدا بمطحنة القهوة ثم يضاف لها ثلاث ملاعق كبيرة ماء مغلي يحرك المزيج جيداً ثم يغطى ويترك منقوع مدة سبع ساعات وبعد ذلك تؤكل في الصباح او المساء .