

المهندس
وضّاح راشد كركي

أسرار النباتات الطبية في علاج الأمراض النفسية والعصبية

قدّم له الأساتذة

العلامة الدكتور : عبد الكريم اليافي

العلامة الدكتور : لؤي أهدي

الأستاذ الدكتور : أحمد سمير النوري

حقوق الطبع والنشر
محفوظة للناشر

الطبعة الأولى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير للسادة

الدكتور : رفيق صالح

الدكتور : نبيل البطي

الدكتور : سويد سويدان

المهندس : أحمد سعد الدين دبو

الأستاذ : دياب الراشد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يا رب ، من لي في الحياة سواكَ وكيف أشكو للناس همّي وأنساكَ
فامن عليّ إلهي بكل فضيلة فأنت الحبيب، وليس في القلب إلّاكَ

إِلَهُ أصحاب العقول النيرة وذوي القلوب الخيرة .

إِلَهُ الذين قال عنهم عز وجل :

﴿إن في خلق السموات والأرض واختلاف الليل والنهار لآيات
لأولي الأبصار﴾ الذين يذكرون الله قياماً وقعوداً وعلى جنوبهم
ويتفكرون في خلق السموات والأرض ربنا ما خلقت هذا باطلاً
سبحانك فقنا عذاب النار﴾.

آل عمران ١٩٠ - ١٩١

أهدي هذا العمل

وضاح

مُقَدِّمَةٌ

بلادنا بلاد ناشئة نامية، ومعنى النشوء والنمو هنا الشباب والتجدد وقوة الحيوية والأمل، وهذه الصفات المنطبقة على البلاد إنما هي في الحقيقة صفات سكانها، وحقاً يفيدنا علم السكان أن البلاد النامية الناشئة تكون نسبة الشباب فيها مرتفعة. ويقال في وصفها أيضاً : إنها فتية من الفتوة أو الفتاء ومعناها الشباب.

وكما تُمَيِّز على الأرض فصول من ربيع وصيف وخريف وشتاء، كذلك تمر البلاد وسكانها بمراحل زمانية ذات خصائص تكاد تقابل تلك الفصول، ولكن بفترات زمانية متطاولة يمكن أن ندعوها أحقاباً، أحقاب ربيع الأمة أو الشعب، يكون الإقبال فيها على العمل والجد والإنتاج والإتقان كبيراً جداً.

لقد طبقت منذ القديم على أعمار الناس فصول السنة، فيقال : هذا في ربيع العمر، وهذا في صيفه، وهلم جرّاً، وكذلك يمكن تطبيق الفصول على الشعوب في نهوضها وتقدمها وعملها وجزّها وأملها.

بلادنا وشعبنا في ربيع الحياة، كلها عمل وجد وإنتاج وإقبال على العلم وسعي نحو التقدم في شتى الميادين على رغم العقبات والمصاعب والطوارئ والأحداث.

إن أبرز الذكريات عندي في بلادنا هؤلاء الشباب والشابات والطلاب والطالبات والتلاميذ والتلميذات أراهم كل سنة في موسم الامتحانات يتبذون في المدن والقرى أماكن منفردة سواء كانت تلك الأماكن حدائق ينتجعونها أو أرصفة يتمشون عليها أو مروجاً يتبوؤن أحضانها أو أفاريز يعتكفون عندها

وبأيديهم كتبهم ودفاترهم وأمالهم يستجلونها ويتدبرونها ويدلون فيها ما استطاعوا من جهود ابتغاء النجاح وسعياً بعد النجاح نحو الفلاح.

السيد المهندس الزراعي وضّاح راشد كركي من أولئك الشباب المجدّين ولد عام ١٩٧٢ ودرس في مدارس دمشق الرسمية، وحصل في نهاية الدراسة الثانوية على مجموع من الدرجات جيد، وآثر الانتساب إلى كلية الهندسة الزراعية لولعه بالنبات وحبّه للطبيعة. درس فيها خمس سنوات وقدم في ختام دراسته بحثاً مفصلاً في النباتات الطبية واستعمالها في علاج الأمراض النفسية والعصبية.

وقد طلب إليّ أن أمهّد لبحثه هذا بمقدمة يسيرة تعريفاً وتوضيحاً، وقد شعرت حين عرفته وتأمّلت في بحثه أنه اختار هذا البحث على عمد لأنّه مرت به ظروف صعبة وأحداث مؤلمة أسهرته ليلاليه وأقضت مضاجعه.

وبدلاً من أن يهلع ويستسلم تماسك وفكر في أن يخدم مواطنيه فيقدم لهم طائفة من المعلومات عن النباتات الطبية التي درسها تيسيراً لتعريفها بين الناس وتمهيداً لإشاعة استعمالها ودفعاً عنهم للآلام والتباريح والأوجاع التي تجلبها الأمراض وتستجرها الأسقام، بل سعيّاً لشفاء تلك الأسقام والأمراض وكان من ثمرات جده ودراساته هذا الكتاب.

ونحن الأساتذة القيمين على حدائق العلم والتربية في شتى الميادين جديرون بتعهد الأغراس الناشئة والعناية بها وتشجيعها حتى تؤتي حسب طاقاتها ونموها وخصائصها أكلها الشهي وثمراتها الناضجة.

ضمّن المؤلف كتابه ذكر نحو أربعين مرضاً نفسياً وعصبياً، ووزّعه على ستة أبواب. يضمّ الباب الأول جملة من الأمراض النفسية. ويحتوي الباب الثاني على طائفة من الأمراض السيکوسوماتية أي العضوية النفسية، ويشتمل الباب الثالث على عديد من الأمراض العصبية مع علاجها النباتي، وانفرد الباب الرابع بتبويب النباتات الطبية وترتيبها حسب الحروف الهجائية، واختص الباب الخامس

بتناول أهم النباتات الطبية المستعملة في علاج الأسقام العصبية وهما حبة البركة التي كان العرب القدماء يسمونها الشونيز ثم الزلوع. وأخيراً يجيء الباب السادس ليضم شرحاً للطب البديل أي تعهد الصحة وطرق العلاج باستعمال الغذاء واعتماد الألوان واستنشاق الروائح العطرة وأيضاً العلاج بالموسيقا.

يشهد عصرنا الحاضر شدة الميل نحو تعهد الغذاء المناسب واستعمال الأعشاب في بناء الجسم السليم، ومكافحة الأمراض، ودرء الأسقام، انتهاجاً لسبل الاقتصاد، وتيسيراً لتناول الدواء القريب، ودفعاً للآثار الجانبية التي قد تأتي من استخدام المركبات الكيماوية ولقد قلنا سابقاً في ذلك :

عليك بالأعشاب في الدواء	فإنها السبيل للشفاء
كم من فروق بين عشبٍ جربا	ومُحدثٍ بالكيمياء رُكبا
في العشب أسرار جباها الباري	ما هو بالغالي ولا التجاري
منتشر المنبت في البلاد	مُيسرٌ في حاضرٍ وبادي
آثاره مشهورة مضمونة	ولو تطاول المدى مأمونة
وهو يفيدُ الرَّجُلَ السليما	كما يفيد العاجزَ السقيما
فيه من الإكسير مالا يحصر	وسره متصل مشتهر
وقلنا أيضاً :	

تداو بأعشاب تنل خير صحة	وعيشك يغدو هانئاً وموفراً
عليك بلطف الله في كل حاجة	وحكمته في النبات والغيث والثرى
هنالك أسرار الشفاء مصونة	لدى العشب صُنع الله فيه فلا تُرى
ألا إنما الأعشابُ أيسر مطلباً	وآمن آثاراً وأفضل مخبراً
وكم من فروق بين عشب مجربٍ	وأدوية صناعية تبغى الثرا

وكذلك :

العشب أفضل من دواءٍ محدثٍ قد ركبتهُ مخابرٌ ومعاملُ
قد أنزل الرحمن سرَّ دوائه فتلقفته من النبات معاقلُ
واهاً لمملكة النبات جليلاً قد صنفت زمر بها وفصائلُ

أرجو في الختام للمؤلف الشاب خطأً موفقةً، وتقدماً دائماً، ونجاحاً سابغاً،
وآلاءً متواليه.

الدكتور عبد الكريم اليافي

مقدمة

الدكتور لوئي أهديلي اليماني

إن التداوي بالأعشاب النباتية الطبية عريق جداً، وقديم جداً يعود لعهود مغالية في القدم منذ أن استعمله الإنسان الأول وبعد أن تعرّفته الشعوب البدائية وغيرها من شعوب العالم القديم.

ثم درجت على استعماله الأمم المختلفة والشعوب التي جاءت في عصور متتالية إلى أن وصلت إلى عصرنا الحاضر حيث قامت باختيار الأعشاب الطبية المفيدة ضمن اعتبارات التقاليد المعهودة إضافة إلى أن بعض الحيوانات (بحكم الغريزة) كانت تفتش عن الأعشاب الشافية لها في الطبيعة، أو في الوسط البيئي المحيط بها.

وهكذا انتشر استعمال الأعشاب الطبية في كل من بلاد الشرق الأقصى والشرق الأدنى والشرق الأوسط وكانت بلاد وادي النيل (مصر والسودان) ووادي الرافدين (بلاد ما بين النهرين) وغيرها من بلاد العالم، تمثل المجال الخصب الذي تنمو فيه أعشاب المجتمعات النباتية البرية.

وكانت بلاد الصين، نبراس الطب الشعبي التقليدي في الحضارات القديمة حيث ازدهرت لديها الأعشاب الطبية الشعبية واستعمالاتها الدوائية الخاصة بالاستطباب والتداوي والعلاج.

ثم ازدهرت تعمقاً في استطلاع المزيد منها وتعرّف المناسب والمفيد من هذه الأعشاب ومحاولة البحث عنها في السهول والوهاد والبراري والمرتفعات والوديان والنحود والجبال التي تعطي للوسط البيئي الطبيعي نكهته الخاصة.

دور الأعشاب النباتية الطبية في تحسين أحوال المجتمع :

- ١ - تعمل الأعشاب النباتية الطبية والنباتات الطبية على رفع مستوى الشعب وتحسين أحواله المعاشية والغذائية، وتدل على رفعة معارفه في تمييز تلك النباتات والأعشاب عن غيرها والعمل على تربيتها والاستفادة منها.
- ٢ - تعمل على رفع مستوى الشعب الصحي.
- ٣ - تؤدي إلى تحسين مستوى الاستشفاء من الأمراض.
- ٤ - تعمل على رفع القيمة الغذائية المتخصصة.
- ٥ - تعمل على رفع كفاءة القيمة الدوائية النوعية.
- ٦ - تحسن من قيمة الإنتاج المحلي.
- ٧ - تعمل على زيادة استيعاب الاستهلاك الداخلي والخارجي.
- ٨ - تؤمن التسويق الداخلي والخارجي للتصدير.
- ٩ - تعمل على تحسين أحوال التسويق الداخلي.
- ١٠ - تساعد في تأمين الخيارات الاقتصادية والاستيراد والمبادلات الاقتصادية والسلعية.

أسباب الإقبال المتزايد على الأعشاب النباتية الطبية والنباتات الطبية :

- ١ - أسعارها لا ترهق المستهلك.
- ٢ - تتوافر في الأرياف والضواحي والمدن.
- ٣ - يسهل استعمالها في كل مكان ويسهل حفظها.
- ٤ - أنواعها كثيرة ومتعددة ومختلفة.
- ٥ - سهولة الحصول عليها في أي وقت من السنة.
- ٦ - لا ترهق المنتج مهما انخفض سعر التسويق.
- ٧ - تعمل على تأمين الصحة الجيدة.

- ٨ - تؤمن العافية السليمة والخالية من الأمراض والعلل.
- ٩ - تسهم الأعشاب والنباتات الطبية في علاج بعض الأمراض المستعصية.
- ١٠ - تساعد في إزالة الآلام وتخفيف الأوجاع.
- ١١ - لا تحتاج إلى الالتزام بوصفات دوائية مكتوبة.
- ١٢ - ليس لاستعمالاتها جوانب سلبية ولا مضاعفات مرضية.

بدأت الأعشاب النباتية الطبية تأخذ تدريجياً مكانتها المرموقة، وتحتل مكان الصدارة لتكون في مواقع السؤدد والترقي بين غيرها من سبل المداواة والعلاج.

وكذلك فإن النباتات الطبية أخذت دورها على المسار ذاته، فكانت أساس الطب الشعبي التقليدي الذي يُعدّ بحق من أهم الثروات القومية والوطنية في البلاد، وهي بذلك تدعم البنيان الاقتصادي والتكوين الهيكلي لها في البلاد المنتجة، لتصبح من أهم الثروات النباتية ومن أهم مصادر العطاء المثمر.

وهكذا تبقى معايير التوافق النطاقي العضوي من أهم مصادر العطاء المثمر الخاص بالعقاقير النباتية التي هي من أهم المصادر المشتركة في المرافق العامة المسيطرة والتي لها فعلها الأكيد ودورها المتميز.

وتبقى جميعها ضمن شعارات التنمية الاقتصادية، والاجتماعية المربحة من خلال التصنيع العضوي المرحلي، وتأتي على رأسها وصفات العقاقير النباتية (المفردة والخلطات) وفق نسب محددة، لها دورها البناء في ظروف التوزع المتجدد والمتطور لهذه النباتات وفق النظم البيئية المرعية الإجراء والمتبعة بشكل جيد.

تنتشر الأعشاب النباتية الطبية في مختلف أنحاء البلاد العربية، على نطاق واسع، وهي تغطي نباتاتها القيادية والأوجية القيمة مختلف أصقاع البلاد، فتندرج

تحتها البيئات النطاقية المتعددة، من فوق الرطبة إلى الرطبة وشبه الرطبة إلى نصف الجافة والجافة وشبه الصحراوية وفي مواقع أخرى البيئات الصحراوية.

تنمو هذه الأعشاب طبيعياً من غير زراعة في المناطق غير المروية وهي بعلة تعتمد في ربيها على الأمطار ويمكن تهجينها واستئناسها وزراعتها في الحدائق والبساتين والحقول والمزارع والبراري بصورة تلقائية، ويمكن زراعتها متتابعة في المناطق المخصصة لها، والملائمة لنجاحها على أساس ملائمة البيئات الجوية والأرضية والحوية المختلفة.

تستخرج العقاقير النباتية الطبية من هذه النباتات وهي التي تؤثر في طبيعة الأمراض من عادية ومزمنة ومعدية، فتذهب بها إلى غير رجعة بعد أن تتصدى لها. ولا تتوقف قيمة هذه النباتات على كمية المحصول الناتجة بل تتحدد بالمواد الفعالة والمحتويات العقاقيرية الدالة والموجودة بها، وهي التي تتوقف على درجات نجوع هذه العقاقير ومكوناتها الفعالة، تستعمل وصفات طبية من هذه النباتات، من مفردة ومختلطة ببعضها وفق نسب محددة مسبقاً تتوقف عليها استعمال الخلطات المجدية والفعالة، ولا بد من التقيد بهذه المقادير والجرعات بغرض الإنتاج الفعال والاستعمال المجزي.

عاودت النباتات الطبية والأعشاب النباتية ظهورها المتجدد لدى مختلف شعوب العالم، وبما ينسجم ومنطلقات المعرفة الحديثة، وهي التي تفيد كثيراً في صياغة الفعاليات المتجددة والمبنية على قواعد متينة من المداواة النباتية.

تشير أبحاث المعلوماتية المنظورة إلى جدوى فعاليات العناصر المشتركة المؤثرة في النباتات في أفق عام ٢٠٠٠م وتشهد بذلك فعاليات التنمية الاقتصادية والاجتماعية الريفية المشتركة.

تتعلق درجات تركيز العناصر الفعالة بالوسط المحيط والظروف البيئية

والظاهرية الكبرى والصغرى والظواهر الجوية الثانوية المؤثرة في ردود الفعل،
فعوامل الطقس والمناخ والتربة ومصادر المياه الجوفية والسطحية ودرجات
الصلاحية أو مدى توافق ذلك مع طبيعة النمو والاستثمار وفق القواعد المنهجية
المتبعة أو الموضوعية لهذا الغرض.

ترتبط ظروف تحسين فعاليات الإنتاج ومواصفاته بالإمكانات الطبيعية
المتاحة أي مصادر الخامات المتوافرة والموارد الرئيسية المتاحة مثل البذور
والتقاوي والعقل والأصول النباتية عالية الجودة والمواصفات وظروف التحكم
البيئي الطبيعي أو الموضعي، وهي التي ترتبط بأهداف التربية الخاصة بعد التحضير
للمستقبل المرئي وتوافر الأهداف المقصودة هي الأساس الذي نعتمد عليه في
التحضير للحصول على العقاقير النباتية الناتجة من الأعشاب النباتية الطبية والعطرية
إضافة إلى تحضير المستحضرات الخاصة بالنباتات الطبية الناتجة.

تتوافق فعاليات العقاقير النباتية الطبية الناتجة مع طبيعة الاستجابات الخاصة
والاستعمالات الدوائية والمكونات الفعالة ضمن أفضل الشروط المناسبة بغرض
الحصول عليها، للحيلولة دون تلفها أو فقدها أو ضياعها.

ومن هذه المعلومات عن النباتات الطبية، يتضح لنا أهميتها الدوائية
والتسويقية، ومدى انعكاس إنتاجها على الدخل القومي وبالتالي الفردي .

ونحن المهتمين بالنباتات والأعشاب وبخاصة الطبية منها، جدير بنا
دراستها بشكل دقيق وعلمي بغرض تعريف المجتمع بفوائد هذه النباتات،
وقدرتها على علاج الكثير من الأمراض المزمنة، ومن هذا المنطلق قام السيد
وضاح راشد كركي بالبحث والتقصي عن أسرار هذه النباتات في علاج الأمراض
النفسية والعصبية، ولقد أطلق على بحثه اسم "أسرار النباتات الطبية في علاج
الأمراض النفسية والعصبية".

هذا البحث يتمتع بأهمية كبرى، فالأمراض النفسية كما هو معروف من أكثر الأمراض انتشاراً بين الأمم، ولو كانت تختلف فيما بينها بنسب الإصابة، وعلاج هذه الأمراض يعد متعزراً إذا لم تتم محاولة تفهم نفسية الشخص المريض وسلوكيته، وبما أن العقاقير الكيميائية لم تحدث إلا تأثيراً ضئيلاً في علاج هذه الأمراض، فلقد حاول المهندس وضاح البحث عن علاج هذه الأمراض بما جابنا إياه الخالق العظيم من نباتات وطبيعة خلابة، ولقد بذل جهداً كبيراً حتى يرى هذا البحث النور.

وختاماً فإنني أشير إلى أهمية هذا البحث، لما له من تأثير كبير في حياة الكثير من الناس، وخلصهم مما يعانون من آلام وأوجاع باستخدام النباتات الطبية، راجياً من الله عز وجل للباحث الشاب كل النجاح والتوفيق .

والحمد لله رب العالمين

مُقَلَّمَةٌ

بيني وبين الطبيعة عشق قديم وحب أزلي نما وترعرع مع الأيام ونضج
وأصبحت ثماره دانية القطاف، بعد مسيرة من البحث والاستخلاص والدراسات
لما وهبته هذه الطبيعة لنا من نباتات سحرها الله لتكون بلاسم شافية لكثير من
العلل والأمراض، وارتباطي بهذه العقاقير يعود إلى الخمسينيات من هذا القرن.
حيث أصيبت والدتي رحمها الله باليرقان ويطلق عليه العامة من الناس اسم "أبو
صفار" كنت آنذاك في المرحلة الإعدادية، وطلب مني أن أبحث عن عقار اسمه
قثاء الحمار: يفيد في هذه العلة. وأخذت أبحث عنه بين دكاكين العطارين في
البزورية ومثدنة الشحم مروراً بالقيصرية حتى وجدته عند عطار في حي الشيخ
محي الدين وكان فرحي عظيماً لأنني وجدت البلسم الشافي لأعز مخلوقة لدي
وتناولته والدتي رحمها الله. وشاهدت سيلان الصفار من أنفها "البيلرويين" لكن
العلة كانت أقوى. والمنية أسرع وتذكرت جالينوس عندما شاخ ووافته المنية ولم
تفلح العقاقير ولا الطب في ذلك فقال الشاعر:

يموت راعي الضأن في جهله موتة جالينوس في طبه

لقد عرفت النباتات الطبية منذ الخليقة مع سعي الإنسان لمكافحة المرض
ونضاله اليومي من أجل البقاء وإدراكه شيئاً فشيئاً لأسرار الطبيعة، ولقد أدلى
العلماء العرب بدلوهم فاكتشف ابن النفيس الدورة الدموية الصغرى، واستعمل أبو
بكر الرازي الأفيون ممزوجاً بماء الورد لمعالجة المثانة الملتهبة. ومن هذه الأسفار
نقب السيد وضاح راشد كركي عن النباتات الطبية التي استخدمت في معالجة
الأمراض النفسية، واستعان بالمراجع الطبية في تصنيف هذه الأمراض وتبويبها

ولقد بذل جهداً كبيراً في ذلك حتى توصل إلى هذا الكتيب الذي هو ثمرة جهد
وتعب، وإصرار على تخطي العقبات. ومما لا شك فيه أن السيد وضاح. وهو في
ريعان الشباب. ومقتبل العمر. سيجد متعة كبيرة بعد سنوات قادمة حينما يعيد قراءة
باكورة إنتاجه، آملاً من الله عز وجل أن يسدد خطاه في المستقبل، ويحقق أمانيه
والحمد لله الخالق البارئ المصور له الأسماء الحسنى، نشكره على نعمائه
وجزيل عطائه.

الأستاذ الدكتور أحمد سمير النوري
نقيب صيادلة سورية - رئيس قسم العقاقير
كلية الصيدلة - جامعة دمشق

لماذا العودة إلى الأعشاب الطبية

في علاج أمراض العصر الحالي

قد يتوهم البعض بأن الرجوع إلى الأعشاب والنباتات في معالجة الأمراض هو ضرب من التخلف والردة.... وقد يتساءل البعض كيف نستخدم الأعشاب التي كان يستخدمها أجدادنا في الوقت الذي قطع الطب فيه أشواطاً بعيدة جداً في الصحة والعلاج؟.

لكن في حقيقة الأمر أن هذا التساؤل كان سيحمل في مضمونه كثيراً من الحق، فيما لو كنا استطعنا بالفعل أن نقهر المرض ونمنح الصحة والشباب إلى هؤلاء الذين يقاسون عناء المرض وشقاء الألم بل على العكس إن الطب الحديث يقف عاجزاً لا يملك لهم شيئاً.

نعم ربما تكون بالفعل ردة إلى الخلف وتخلفاً أن ندعو مرة أخرى للعلاج بالأعشاب إذا قل عدد المرضى وخيمت الصحة على وجوه الأصحاء من بني البشر.... بيد أن ما حدث هو العكس.

فالأدوية العديدة المصطنعة التي يتناولها المريض خدّرت قوى الجسم الطبيعية وعملت على إضعافها وقدرتها على الفتك بالمرض، أما الأمر الأخطر من ذلك فإن تلك الأدوية في أغلب الأحيان تعمل على اختفاء أعراض المرض فقط مثل ارتفاع الحرارة والصداع والألم، بينما المرض كامناً ليتحول من الحالة الحادة إلى الحالة المزمنة، لذلك بتنا نرى ازدياداً كبيراً مستمراً في نسبة الأمراض كالروماتيزم والسكر والنقرس وارتفاع ضغط الدم وغيرها.

ولا شك في أن الطب قد تقدم إلى آفاق لم نكن نحلم بها، فقد التحمت التكنولوجيا مع دراسة جسم الإنسان وأمراضه وأصبحنا نسمع عن الهندسة الطبية.... والآن يمكن قراءة كل شيء داخل الجسم والوقوف على سر العلة، كما لو أن الجسم كتاب مفتوح، وهناك أيضاً أجهزة تعمل بالكمبيوتر أو الحاسب الآلي، وأجهزة أخرى تحلل كل شيء داخل جسم الإنسان، كما اكتشفت آلاف العقاقير التي تعالج كل شيء، وتطورت الجراحة حتى تمكن الجراح من لحم أرق الأوعية الدموية التي لا يكاد سمكها يزيد عن سمك شعرة الجسم... ونعود للسؤال.... والآن كيف حالنا مع المرض؟.

كان من المتوقع أن يتراجع المرض أمام هذه الثورة الكاسحة... ولكن الذي حدث هو العكس تماماً.... فقد عرف الإنسان الحديث أمراضاً لم تكن معروفة أو منتشرة من قبل.... ودخلنا عصر الأمراض المزمنة.... فلا اكتشاف والقلق والإجهاد وارتفاع ضغط الدم والروماتيزم والسرطان والإيدز.. وغيرها الكثير... كلها أمراض مزمنة... فلماذا؟ إن السبب يعود لأمرين، أولهما أن الطب قد اتجه إلى علاج الأمراض دون أن يهتم بصحة الجسم السليم فيقويها ويدعمها... وثانيهما العقاقير.... فالإنسان بعد التقدم الصناعي والكيماوي الضخم فكر في استخلاص الجزء الفعال فقط من النبات أو الأعشاب وإعطائه للإنسان في صورة مركزة على هيئة حقن أو أقراص أو شراب مما جعل له تأثيراً ضاراً بخلايا الجسم سواء السليم منها والمريض، بينما أبت حكمة الله تعالى إلا أن تجعل هذه المادة الفعالة في النباتات أو الأعشاب مخففة سهلة يمكن للجسم التعامل معها في صورتها الطبيعية بل أن تجمع العشبة الواحدة بين عدة مواد تنسحب في معالجتها على عدة أمراض فتشفيها جميعاً....

إن هناك ما لا يقل عن ٢٥,٠٠٠ مستحضر دوائي كيميائي على صعيد الأسواق التجارية هذا فضلاً عن آلاف الأدوية الطبيعية الأخرى المستخرجة من

الأعشاب والمعادن والحيوانات، ونحن لا نشك لحظة في أن الكسب الذي حصل عليه الإنسان من الطب الحديث هو إمكانية العيش بعيداً لعدة سنوات عن العذاب.... وقد تبين في إطار الدراسات التفصيلية الشاملة التي أجراها البروفيسور البريطاني «توماس ماكيون» من جامعة «برمنجهام» حول انخفاض معدلات الوفاة في ذلك الوقت، تبين أن التطعيم بصفة عامة قد لعب دوراً حيوياً في انخفاض معدلات الأمراض المعدية خلال العقدين الأولين من هذا القرن حتى قبل أن تكتمل صورة الأجزاء الطبية الرادعة لهذه الأمراض... أما العقاقير الطبية فلم تحدث سوى تأثير ضئيل بصدد خفض معدلات الوفاة الناجمة عن الأمراض العصرية مثل تصلب الشرايين والسرطان.

فهذه العقاقير تساعد على احتواء الأعراض فقط.... فهي مجرد مخفضات أو مسكنات للألم وليست سبيلاً فعالاً للعلاج القاطع، فالإنسان وحده يملك إمكانية تحقيق ذلك العلاج بصورة فعالة.... إذن لا غرو من أن يقال بحق إن الوباء الذي يحتاج العالم الآن هو وباء خطير يعرف باسم «المضاعفات الجانبية للدواء».

ولا يخفى أن بعض الأدوية الحديثة ما هي إلا أشكال مركزة للمادة الفعالة في العشب أو النبات، وبالطبع لا يخفى ما لهذا التركيز الذي يتناوله المريض من مخاطر وأضرار، أما تركيز المادة الطبية نفسها في النبات الطبي فيكون بشكل مخفف ولا يسبب أي آثار جانبية أو آثار ضارة على صحة الإنسان، وكمثال على أن كل نبتة أو عشبة هي في الواقع صيدلية كاملة بما تحتويه من مواد فعالة قد توزعت بنسب وضعها الله سبحانه تحوي في طبي ذلك حكمة الخالق وتقديره العظيم.... ومثالي هذا عن البصل... والبصل من الأطعمة المعروفة.... فأى قيمة طبية وغذائية للبصل؟

قد نندهش إذا عرفنا أن البصل يحتوي على أنواع من مادة «الفيرمنت»

وهو العامل الهاضم للغذاء، في عصارات المعدة والأمعاء، كما أن البصل يحتوي على مادة «الكلوكونين» التي لها ما للأنسولين المعروف من قدرة على تنظيم عملية حرق المواد السكرية في الجسم واستهلاكها.... ويحتوي عصير البصل على زيت عطري وهو الذي يكسبه رائحته الخاصة، وهذا الزيت مطهر قوي المفعول، يقتل جراثيم التقيح بأنواعها وجراثيم التفوئيد والجمرة الخبيثة والدمامل أو يفقدها الكثير من حيويتها.

كما يحتوي البصل على أملاح تقوي الأعصاب وتجلب النوم... وفي البصل أيضاً مواد أخرى تنقي الشرايين من التصلب وتراكم المواد الكلسية في سن الشيخوخة عليها فتحسن بذلك الدورة الدموية.... بما في ذلك الشريان التاجي في القلب مصدر الذبحة الصدرية وسببها....

وأخيراً يحتوي البصل على مواد تزيد في القوى الجنسية وتغذي بصيالات الشعر وتحول دون سقوطه.

كما تلاحظ أيها القارئ الكريم أن هذه الفوائد الطبية تختزن كلها في بصلة واحدة فهل يمكن لعقار واحد أن يملك كل هذه الفوائد مجتمعة. وهذا العرض السريع كفيل بإقناعنا بجدوى العودة إلى الأعشاب الطبية للعلاج وخاصة لأمراض العصر المزمنة.

الزمر النباتية الطبية

قسمت النباتات الطبية حسب قدرتها على العلاج والتجميل، واستخراج العطور إلى الزمر النباتية التالية :

- ١ - نباتات أفاوية : تحتوي مواد عطرية مطرية (قرفة - زنجبيل - نعناع).
- ٢ - نباتات بلسمية : تحتوي مواد مطرية من البلسم والراتنج (صمغ - راتنج - مريمية - أوكاليتوس).
- ٣ - نباتات تجميل : تساعد على التجميل وتطرية الجلد (خيار - غار - قنطريون - خزامى - سلطان الجبل).
- ٤ - نباتات تطيب (مطيبة) : تعمل على تطيب المأكولات والطعام وتعطيها (جوزة الطيب - حب الهال - فلفل).
- ٥ - نباتات تنويم : وهي تساعد على النوم (حشيشة الدينار - خس - زيزفون - حندقوق).
- ٦ - نباتات تابل : نباتات توابل وهي منشطة وتضاف للأطعمة (بهار - فليفلة - فلفل).
- ٧ - نباتات حالة : تؤمن عودة النسج إلى حالتها الطبيعية (الهندباء - الخطمية - حشيشة الدينار - زوفا - خبازة - صابونية).
- ٨ - نباتات دافعة رياح معدية : تعمل على طرد الغازات من المعدة (حشيشة الملائكة - يانسون - كراويا - شمرة - كزبرة - مليسة - مريمية - تريسة).
- ٩ - نباتات دافعة رياح معوية : تعمل على طرد الغازات من الأمعاء (حبوب عطرية - شمرة - كراويا - كزبرة - مليسة - يانسون - كمون).

- ١٠ - نباتات دماغية : تشفي آلام الرأس ذات المنشأ العصبي (خزامى - أزهار البرتقال - زعتر بري - زيزفون - ناردین).
- ١١ - نباتات حموضة : تسمح بتهدة العطش (ليمون - كرز).
- ١٢ - نباتات عطرية : لها طعم عطري مميز (إكليل الجبل - لاوند - يانسون - نعناع).
- ١٣ - نباتات طاردة حمى : (أفستین - بابونج - راسن - قنطريون - شوك مبارك).
- ١٤ - نباتات طاردة دودة شريطية : نباتات تقتل الدودة الوحيدة (بذور القرع - رمان - سرخس).
- ١٥ - نباتات صدرية : مجموعة النباتات التي تعالج أمراض الصدر (خردل أسود - خريتون).
- ١٦ - نباتات قابضة : تعمل على تضيق نسيج الأوعية الشعرية (غابرة غبية - سرو - جوز - خربق - قراص أبيض).
- ١٧ - نباتات قاطعة نزف : وهي نباتات قابضة توقف بشكل خاص النزف (كيس الراعي - انجبار - بطباط).
- ١٨ - نباتات كبدية : تشمل وظائف الكبد (أرضي شوکي أو خرشوف قنطريون).
- ١٩ - نباتات محمرة الجلد : تعمل على تحمير الجلد وتهيجه (القراص - الثوم).
- ٢٠ - نباتات محفرة : تملك خواص تهدئة الشهوة الجنسية (حشيشة الدينار - لوتس - نیلوفر - عرائس الليل - قشر الصفصاف).
- ٢١ - نباتات مخدرة : تعمل على تخفيف الآلام (بابونج - لاوز).
- ٢٢ - نباتات مسكنة : تعمل على تهدئة الالتهاب (لوز حلو - بذر السفرجل - خبازة - خطمية).

- ٢٣ - نباتات ماسطة : وهي نباتات قوية المفعول، مسهلة (فاشرة - حنظل قريع - فريون).
- ٢٤ - نباتات مضادة لديدان البطن : نباتات تقتل ديدان البطن (أفستين-ليمون- أرطماسيا).
- ٢٥ - نباتات مضادة للتشنج : وهي تستعمل ضد التشنج (بابونج - مليسة حشيشة شفاء - نعناع - حندقوق).
- ٢٦ - نباتات التعرق : تعمل على تخفيف الإفرازات العرقية الزائدة (مريمية- قويسة - حشيشة قلب).
- ٢٧ - نباتات مانعة العفونة : تساعد على وقف نمو الميكروبات (مريمية- بابونج).
- ٢٨ - نباتات مضادة للحفر : وهي مخصصة لشفاء داء الحفر (ثوم - كشمش أسود - حشيشة ملاعق - نفل ماء - خردل ألمان - حمضيات).
- ٢٩ - نباتات مدرة الصفراء : تحرض وتزيد الإفراز الصفراوي (طرخشقون - هندباء - إكليل الجبل).
- ٣٠ - نباتات تسهل إفراغ المسالك الصفراوية (خرشوف - بوللو - هندباء - ندى البحر).
- ٣١ - نباتات مدرة البول : تعمل على إفراز البول (بتول - عنوق كرز).
- ٣٢ - نباتات مدرة الطمث : تكثر من سيلان العادة الشهرية (أفستين - أرطماسيا - أقحوان - بقدونس - زعفران - أذريون).
- ٣٣ - نباتات مدرة للحليب : تساعد في تنشيط إفراز الحليب (يانسون - كمون - شمرة).
- ٣٤ - نباتات منفثة : تعمل على ترطيب الصدر (هيزوف - ورد - بنفسج - حشيشة سعال).

- ٣٥ - نباتات مقشعة : وهي نباتات نافعة للصدر (أو كاليبتوس - ملوخية - راسن - زوفا - بازورد - نفل الماء - حشيشة سعال).
- ٣٦ - نباتات معرقة : تسهل عملية التعرق (أرقطيون - لسان الثور - شمشير - بيلسان).
- ٣٧ - نباتات معطسة : توضع خارجياً كمسحوق على الغشاء المخاطي الأنفي (كزبرة بثر - تمر - زوفا - كفنة - حشيشة رئة - حشيشة سعال).
- ٣٨ - نباتات منشطة : تعمل على زيادة الحيوية والنشاط (أرطماسية - أفسنتين - قهوة - قرفة - كوكا - كزبرة - كولا - نعناع).
- ٣٩ - نباتات مسهلة خفيفة : تعمل هذه النباتات بكل نعومة دون تهيج أو إزعاج الأمعاء (راوند - خطمية - عوسج - دردار - زيت اللوز).
- ٤٠ - نباتات محسنات الطعم : تعمل هذه النباتات على تحسين الطعم (ورد - جوز الطيب - حبة البركة).
- ٤١ - نباتات محسنات النكهة : تعمل هذه الزمرة من النباتات على تحسين النكهة (شمرة - كراوية).
- ٤٢ - نباتات مسهلة قوية : وهي نباتات أكثر نشاطاً من النباتات المليئة وتحرض الأمعاء على إخراج محتواها (بيلسان - لبلاب).
- ٤٣ - نباتات منظفة (فوق رطبة) : تعمل على تنظيف أجهزة الجسم (زيت الخروع).
- ٤٤ - نباتات مرطبة : نباتات تسكن العطش - تقلل الالتهاب - وتخفف من درجة حرارة الجسم (حماض - برباريس - كررز - ليمون - توت - برتقال - حميض).
- ٤٥ - نباتات مثيرة الشهوة الجنسية : تعمل على إثارة الشهوة الجنسية (قرفة -

زنجيل - جرجير - كرفس - حب الهال - بقدونس - زعفران - جوز -
كمأة - دراق).

٤٦ - نباتات منقية للدم : تنقي الجسم وتخلصه من العناصر السامة المؤذية للصحة
وذلك بطردها عبر الجلد وعبر الكلى أو عبر الأمعاء (أرقيون - طرخشقون -
بنفسج ثلاثي بري - هندباء - بقلة - هندباء برية - عنب الذئب).

٤٧ - نباتات مهيجة : تعمل على تهيج الأجهزة العصبية والوعائية والجسم
بكامله بشكل عام (كوكا كولا - إكليل الجبل - فانيلا - قرفة - زنجيل -
جوزة الطيب - فلفل حلو - فلفل حار - حبق - أريحان).

٤٨ - نباتات منشطة للمعدة : تعمل على تنشيط المعدة (نارنج - مريمية - خس -
طرخون).

٤٩ - نباتات مضادة للالتهابات : نباتات ضد الالتهابات والتخريش للأغشية
المخاطية (حشيشة شفاء - كتان - عشبة برص - أوكاليتوس كروي).

٥٠ - نباتات نافعة للجروح : تساعد خارجياً على شفاء الجرح (زهرة العطاس -
أفستين - ندى البحر - قويسة).

٥١ - نباتات مقيئة : تسهل التقيؤ والإفراغ من المعدة في حالات التسمم أو سوء
الهضم (البنفسج)

٥٢ - نباتات مسهلة : تزيد بنسبة قليلة عن المليينات (سنا كاذب - النبق - لبلاب
كبير).

٥٣ - نباتات مقوية : نباتات تعطي القوة والطاقة (قنطريون - غافث - هندباء -
كولا).

٥٤ - نباتات مطهرة : تساعد في وقف نمو الجراثيم ومكافحة الالتهاب (ثوم -
زيت الصعتر).

- ٥٥ - نباتات مهضمة : تساعد على الهضم بمساعدتها المعدة على العمل
(بابونج - قهوة - زعفران - مليسة - مريمية - نعناع - شاي - رشيقة «رعي
الحمام»).
- ٥٦ - نباتات مهدئة : تقلل من النشاط المفرط للجهاز العصبي (خربق - نبق -
لحاء البيلسان).
- ٥٧ - نباتات منبهة : نباتات تؤخر النكثة (الدخول في النوم) مثل (القهوة والكمولا
والشاي والمته).
- ٥٨ - نباتات منعشة : نباتات مهدئة ومقاومة للمرض، مقوية للمرضى (لوز -
شوفان - أرز - سحلب - بلوط - سنديان - حمص).
- ٥٩ - نباتات مرة : تحرض الشهية وتهيج الغدد المخاطية (هندباء - ترمس -
لزيق).
- ٦٠ - نباتات قلبية : تساعد عمل القلب والمعدة وتقوي الجسم (حبق - ريحان -
قرفة - كوكا - كزبرة - شمرة - نعناع - زعتر - مليسة).
- ٦١ - نباتات ملطفة : تمتاز بخصائص تليين الجلد وتهدة الالتهاب (لوز -
سفرجل - بذور خطمية - خبازة).

الباب الأول

الأمراض النفسية

الاكتئاب

DEPRISSE

عبارة عن حزن عميق واضطراب نفسي خاص يعترى الصدر، وضيق النفس والنفس مع شعور عام يقارب حالات الاختناق وما يعترىها من مشاعر خاصة بها مثل: تسرع نبضات القلب، وانقباض في الوتيرة الدموية ورجفان باليد واضطراب في النظر والرؤية، والشعور بالملل، والتفزز من كل شيء، وعدم القدرة على الصبر والتروي، واللجوء إلى النرفزة، وحك الرأس بشكل مضطرب، فيبقى القلب بحالة تسرع دائم مما يجعل المريض ينتقل من مكان إلى آخر دون القدرة على التقيد بمكان معين بسبب القلق الذي يعترىه وتسرع القلب الذي يصاحبه، مما قد يؤدي لانعدام الذات تجاه هذه المصائب، ودون إدراك المريض سبب هذا الضيق النفساني ليبرهن على حالات شفائه وعدم مرضه، وفي غمرة هذا الوضع المتردي يبقى المريض متحيراً وغير هادف ويتسائل بينه وبين نفسه عن أسباب وجوده في هذه الحياة حيث إنه يعيش في دائرة مغلقة يدور بداخلها، مما يؤدي إلى ضعف في ملكاته الذهنية والعقلية، فتتدهور الذاكرة لديه بشكل خطير في الحالات المتقدمة من هذا المرض، وقد يرافقه صداع خفي غير معروف السبب ويضعف التركيز عند المريض بشكل كبير فلا يعود قادراً على الكتابة أو الدراسة ولو لساعات قليلة فما يقرؤه لا يرسخ في ذهنه بشكل سريع ناهيك من حالات الملل التي ترافقه أثناء الدراسة، وقد ينعزل عن أقرانه سوى اللجوء إلى نفسه البشرية، فيصاب بالخمول والخلل في الحكم على الأشياء وتنعدم عنده التجربة ويصبح عرضة للوقوع في الأخطاء بسبب عدم تمكنه من تسيير ذاته، فهو مسلوب الإرادة أمام الأشياء التي يصادفها.

ويحاول التهرب من أي نقاش يصادفه الفينة تلو الأخرى بسبب زهوق النفس والاضطراب النفسي الذي يعيشه فيجنح إلى أن يكون سوداوي المزاج، سوداوي النظرة إلى الحياة أحياناً وأحياناً أخرى فطري المزاج، يطالع فيه الناس بمباغنة مملة تنفر الناس منه فتكون ردة فعله الانزواء إلى قوقته الذاتية.

وهنا من المحتمل الشفاء التام إذا عولجت نفسيته برفق وحنان مما يؤدي إلى بروز شخصيته الهادفة وانتقال نفسيته من عالم إلى عالم وتفجير ما عنده من طاقات للتخلص من حالة الأحلام التي يطمح فيها إلى الاعتلاء نحو ما هو أرقى وأعظم إذا أهمل علاجه مما يؤدي إلى حالات الصراع مع الذات والصراع الضمني غير الهادف.

فالاكتئاب حالة من الحزن الشديد والمستمر، يبدو الشخص فيه كأنه في حداد دائم والكآبة تكون واضحة على قسماط وجهه نتيجة ظروفه المحزنة والأليمة.

وقد لا يعي المريض المصدر الحقيقي لحزنه، وقد يخيل إليه أنه مصاب بأمراض فتاكة لا أمل في شفائه منها وعند بدء الاكتئاب تظهر البلادة الجسمية والبطء الشديد في النشاط الجسمي العام، إضافة إلى البلادة العقلية ويصبح المريض عاجزاً عن أن يهتم بأي نشاط أو أن يمضي في مزاولة أعماله اليومية المعتادة وعليه فإن الاكتئاب ممكن أن يعرف : « حالة انفعالية تكون فيها الفاعلية النفسية والجسدية منخفضة وغير سارة وقد تكون سوية أو مرضية وتشير المرضية منها إلى اليأس والشعور المهيم بالعجز والتفاهة والاستجابة الاكتئابية حالات نفسية عصابية أو ذهانية تبتدئ بالاكتئاب والشعور بالإثم وفي الحالات المتقدمة قد تتميز بالشعور بالعجز والميل إلى الانتحار ».

أنواع الاكتئاب :

١ - الاكتئاب العصبي Neurotic Depression :

وهو اكتئاب ينجم عن القلق والشعور بالذنب والكبت والفرق بينه وبين الاكتئاب السوي فرق في الدرجة فقط، حيث إن كلاهما يقع للفرد بسبب حادثة مؤلمة أو واقعة غير سارة، كفقْدان الفرد لعمله أو ماله أو فقْدانه لعزیز، والاكتئاب السوي حالة من الحزن والحداد يستعيد بها الإنسان اتزانَه بعد فترة معقولة، بينما الاكتئاب العصبي حالة من الحزن والحداد أشد في وقعها وتأثيرها، كما أنها تمتد لفترة زمنية أطول بكثير من فترات الحداد والحزن العادية مع شعور المريض بأن كل شيء قد ضاع للأبد وأن المستقبل لا وجود له وهو على يقين من أن الحياة لن تعود إلى ما كانت عليه أبداً فهو حزين مغتم على الدوام إلا أنه يستجيب للتشجيع والطمأننة والتخفيف من حزنه وألمه الذي يقدم إليه من قبل الآخرين.

٢ - الاكتئاب الذهاني Psychotic Depression :

وهو اكتئاب لا يكون استجابة لحادثة محزنة يمكن تحديدها أو معرفتها بالفعل فهو يحدث دون أن تقع حادثة مباشرة أو قريبة، ويمتد الاكتئاب ويطول إلى فترات أطول بكثير من فترات الاكتئاب العصبي ويحس المريض بهبوط في النشاط الحيوي والحركي ومن الخصائص الرئيسة للاكتئاب الذهاني القنوط المسيطر والبطء الشديد في العمليات الجسمية والعقلية وأوهام اتهام النفس وتوهم الاضطهاد ومشاعر الإثم والخطيئة والهلوسة وهذات انعدام الجدوى التي قد تصل بالمريض إلى الانتحار.

أسباب الاكتئاب :

- ١ - العوامل الوراثية : قد تلعب دوراً في حدوث الاكتئاب عند الأبناء بوراثتها عن الآباء.
- ٢ - العوامل التكوينية : (التكوين الجسمي) كالبدانة وقلة الحركة.
- ٣ - العوامل الفيزيولوجية : كاضطراب عمل الغدد واضطرابات الجهاز العصبي.
- ٤ - العوامل النفسية : الخبرات الانفعالية الصادمة وعدم التقبل الواقعي لها والضغط البيئي والانفعالية في الحياة والظروف المؤلمة والحوادث المحزنة والكوارث القاسية وغير المتوقعة.
- ٥ - التربية : الخاطئة والمتمزمة وحرمان العطف والحنان أو التفرقة في معاملة الأبناء أو الحرمان المادي والعاطفي.
- ٦ - الوحدة والعنوسة وسن القعود (التقاعد أو سن اليأس).
- ٧ - الغريزة الجنسية : إما لفقدان الهرمونات الجنسية أو نقص الكفاية الجنسية بسبب سن اليأس أو الشيخوخة والصراع النفسي بسبب اتهام الذات والشعور بالذنب والإثم وارتكاب الخطايا والرغبة الشديدة في عقاب الذات قد تؤدي إلى الاكتئاب وربما إلى العدوان أو الانتحار في نهاية المطاف.
- ٨ - حالات الحزن المرتبطة بالموت أو الخسارة المالية أو فقدان شيء له مكانة عزيزة عند المريض.
- ٩ - الإصابة بالعجز الصحي الذي يقعد الفرد كلياً أو جزئياً عن ممارسة أمور حياته والتزاماته.

١٠ - الفشل والإحباط والمشكلات العاطفية والصدمات النفسية القوية.... أيضاً فقدان الهوية والمنصب والوظيفة والإحالة على المعاش.

١١ - التعرض للحوادث والحروب والكوارث الطبيعية التي تترك آثارها السلبية على النواحي الاقتصادية والسكنية والصحية.

لكن لم يعرف لحد الآن مكاناً أو أصول الاكتئاب، ففي الوقت الذي يعزوه البعض إلى خلل كيميائي وربما إلى الوراثة، يرى البعض الآخر أن الاكتئاب عبارة عن استجابة عاطفية لما يتعرض له الإنسان من إجهاد وتوتر أثناء حياته اليومية مما ينعكس سلباً على أدائه وتصرفاته في البيت والعمل إلى أن يشار إليه بأنه إنسان مريض نفسياً.

وفي الوقت نفسه يوصي بعض الأطباء النفسانيين أن أفضل طريقة للتخلص من الاكتئاب هي شعور المرضى أنفسهم بأنهم أناس كالأخرين، وقد أعطى هذا النوع من العلاج النفسي الذي أطلق عليه العلاج الإدراكي نتائج إيجابية للغاية، وتعتمد هذه الطريقة العلاجية على إخراج هؤلاء الناس الذين يشعرون بالاكتئاب من دائرة التفكير السلبي وذلك بإشراكهم في أنشطة يحققون فيها ذاتهم ووجودهم.

أعراض الاكتئاب :

١ - الانقباض واليأس والقنوط، والحزن العميق والبكاء دونما سبب يظهر مع التشاؤم والتبرم بأوضاع الحياة والنظرة السوداء لها.

٢ - بطء التفكير، قلة التركيز، ضعف الذاكرة، الانطواء ثم الانسحاب والوحدة، الانعزال والصمت، السكون، الشرود والذهول.

٣ - عدم الاهتمام واللامبالاة بالبيئة ومن حوله بسبب انعدام الإحساس بالمحيط الخارجي.

- ٤ - الانحطاط العام بالقوة والعمل، وفقدان الثقة بالنفس والشعور بالنقص.
- ٥ - الشعور بالضيق النفساني واختناق النفس، فقدان الشهية للطعام ونقصان الوزن.
- ٦ - الصداع والتعب، وفقدان الهمّة، وضعف النشاط العام.
- ٧ - الأرق وقلة النوم، وإذا نام فإنه يستقيظ مبكراً ولأبسط تنبيه خارجي.
- ٨ - نقص الشهوة الجنسية والإصابة بالضعف الجنسي.
- ٩ - تكرار التفكير في الموت بصفة دورية والأفكار الانتحارية.
- ١٠ - الإحساس بانعدام الذات ولومها، وفقدان الاهتمام أو السرور في الأنشطة المعتادة.

علاج الاكتئاب :

آ - العلاج النفسي : أمر متعذر يستحيل استخدامه مع المريض شديد الاضطراب في حالات الاكتئاب الحاد ويفضل علاجه داخل المشفى وبخاصة إذا كانت هناك محاولات للانتحار أما في حالات الاكتئاب الخفيف فيتم العلاج في العيادة النفسية خارج المشفى ومن المفيد جداً اتخاذ إجراءات التأييد والمساندة من قبل بث الطمأنينة في نفس المريض والإيحاء الموجه، لإبعاد المريض عن الظروف البيئية الضاغطة، وتشجيع المريض على أن يدرك الفرق بين قنوطه ويأسه وبين حقيقة الظروف التي استثارت اكتسابه.

ب - العلاج بالعقاقير : عن طريق استخدام مضادات الاكتئاب Anti depressants وهي تشمل النارديل - التوفرانيل - التريبيزول - فوفرانيل - أفنيل - سنيكون - سير مونتيل وكذلك أدوية Mono Amino Oxidase Inhibitor

(m - A - o - l) وهي : بارنيت - ماربلان - نارديل - بارستالين. وهذه العقاقير يجب أن تعطى بوصفة خاصة وقد أتت بنتائج طيبة في مرض الاكتئاب، ومن مضاعفات هذه العقاقير : جفاف الفم - الإمساك - صعوبة التبول - ازدياد التعرق - انخفاض ضغط الدم - سرعة النبض - الخفقان والدوخة.

جـ - العلاج بالعمل والترويح : ويعد من أهم أنواع العلاجات التي تقدمها مستشفيات الأمراض العقلية لمرضاها وفيه يعطى المريض أعمالاً حددت وخططت في عناية، ويقضي المريض وقته فيها وفي العمل يتركز انتباه المريض عن طريق اهتمامه، بما يعمل، كما يبلغ شعوراً بالثقة بالنفس كلما أنجز عملاً متقناً.

د - العلاج الترفيهي : وذلك بنشر جو من المرح والتفاؤل كالعزف على بعض الآلات الموسيقية من قبل بعض المرضى مما يُشعر المريض بأنه في جو طبيعي يمنعه على الأقل من الاجترار الفكري والعودة إلى مرضه.

هـ - العلاج الديني : يؤدي الإيمان بالله عز وجل، دوراً كبيراً في إنقاذ حياة الكثيرين من المرضى الضائعين في متاهات الحياة، والغارقين في غياهب المشكلات النفسية فالعودة بهؤلاء المرضى إلى الله عن طريق الدين اللبّق المبسط وتذكير المريض بالله عز وجل يساعده كل ذلك على الخلاص من كربته وحزنه العميق، ويخفف من مشاعر الإثم والخطيئة، فيجد في طريق الإيمان والتوبة والاستغفار مخرجاً ينفذ منه إلى الخلاص بدلاً من مخارج الانسحاب والانتحار.

و - العلاج بالنباتات الطبية : لعلاج الاكتئاب (الضيق النفساني) يوجد الكثير من النباتات الطبية التي يمكن استخدامها في هذا المجال ومن هذه النباتات : بنفسج - ترنجان - كرفس - ناردين مخزني - أفسنتين - خزامى معروفة - قنطريون صغير - رعي الحمام - جذر قرنفل «إن طريقة استخدام هذه النباتات المذكورة في نهاية هذا الكتاب، وعند شرح كل نبتة على حدة».

أولاً : بنفسج عطر *Viola odorata* :

الوصف النباتي : عشبة تزحف ساقها فوق سطح الأرض نحو (١٠) سم ويتفرع عنها فروع عمودية يحمل كل واحد منها ورقة أو زهرة واحدة أوراقها بشكل القلب المقلوب، وهي تزهر في شهري آذار ونيسان أزهاراً زرقاء غامقة ولها رائحتها العطرية المعروفة.

الجزء الطبي فيها : الأوراق والأزهار، والجذور قبل الإزهار، أي قبل آذار، أو بعد الإزهار بعد شهر نيسان على أن تجمع في الظهيرة الحارة.

المواد الفعالة : السابونين Saponin مقشع ومعرق ومدر للبول، كما أنه مسكن للآلام ومثير للغدد.

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يعالج الصداع بغسل مؤخرة الرأس بمستحلب أوراق البنفسج البارد، ويستعمل المستحلب فاتراً لغسل أجفان العيون المصابة بالرمد، وساخناً للحمامات القدمية لعلاج الأرق، وتستعمل أوراق البنفسج الغضة والمهروسة بالتليخ، لتسكين الآلام في السرطانات الظاهرة كسرطان الثدي وأما الداخلة كسرطان الشرج أو الرحم فتسكن آلامها بالدوش المهبلي والحقن الشرجية.

ويعمل المستحلب بصب نصف لتر أو لتر واحد من الماء المغلي فوق ٥٠ غ من أزهار البنفسج العطري وأوراقه ويترك لمدة ١٢ ساعة ويستعمل بعد ذلك نصفه للتكميد أو الغسول والنصف الآخر بجرعات متعددة في اليوم.

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب أوراق البنفسج وجذوره لمعالجة النزلات الشعبية وتسهيل التقشع في إصابات الجهاز التنفسي عند المسنين فقط أما

الأطفال فيفضل لهم استعمال المستحلب من الأزهار فقط ويمكن تحليلته بسكر النبات أو العسل، كما يستعمل مستحلب البنفسج للأطفال لتسكين نوبات السعال الديكي والإسراع في ظهور طفح الحصبة وتخفيض درجة الحرارة فيها.

كما أن استعمال المستحلب يفيد في تسكين خفقان القلب العصبي لدى النساء وغيره من الأعراض العصبية عندهن، ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويترك قبل استعماله بضع ساعات ليتم تخمره، ثم يشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة للكبار وملعقة صغيرة في الماء للصغار وما يعادل مقدار (٢-٣) فناجين يومياً للمسنين ونصف ذلك للأطفال.

ثانياً : ترنجان *Melissa officinalis* :

نبات طبي من فصيلة الشفويات ينبت برياً في الأراضي البرية الرطبة، وعلى مقربة من الماء في كثير من أنحاء الشام، وتزرع هذه النبتة في الأراضي الخصبة المشمسة لأنها من بقول المطبخ، وهي نبات معمر، لكنها تفقد خواصها إذا خزن أكثر من سنة ويبلغ ارتفاعها نحو (٣٠ - ١٠٠) سم تمتد طويلاً داخل الأرض، وتنبت منها فروع عمودية مربعة، أوراقها متقابلة بيضوية الشكل ومستننة، أزهارها صغيرة بيضاء اللون أو خفيفة الصفرة ومرافقة للأوراق، وللأوراق إذا ما هرسست بين الأصابع رائحة الليمون الحامض مما يسهل التعرف عليها وتمييزها.

الجزء الطبي : الأوراق والعشبة قبل الإزهار.

المواد الفعالة : زيت طيار مع مادة سيترال Citral ومواد مرة ومسكنة للتشنجات (الآلام) طاردة للغازات ومعرفة.

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تعالج آلام الروماتيزم والآلام العصبية في الأسنان والأذن

والصداع، وخفقان القلب العصبي في حالات الهستيريا (بوضع الأوراق الغضة فوق موضع الألم أو القلب) وإذا كانت الأوراق جافة ترطب قبل استعمالها بقليل من ماء الورد.

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب الأوراق لمعالجة جميع الحالات العصبية خصوصاً عند النساء (هستيريا، نورستانيا، أرق، دوار «دوخة»، إغماء، خفقان القلب) وكذلك لتحسين الحالة النفسية وتقوية الذاكرة، ويعطى بعد الولادة لإدرار الحليب وتنظيف الرحم من الإفراز النفساني. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة من الأوراق الطازجة أو الجافة، وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجانان في اليوم.

ثالثاً : ناردين مخزني : *Valeriana officinalis*

هذا الجنس من نباتات الفصيلة الناردينية، كانوا يستخرجون من جذور بعض أنواعه عطراً مشهوراً، وجاءت الناردين يراء مكسورة في القاموس، وهي الاقتباس السرياني العربي لكلمة Nardinon اليونانية.

هذه النبتة برية توجد في المروج الرطبة والأحراج، وبالقرب من ضفاف الأنهار والبحيرات وتنبت أيضاً بين الصخور في الجبال وفي الحقول الجافة والكثيرة الأحجار وتعمر بضع سنين ويمكن زرع بذورها في أي أرض كانت وذلك في شهري آذار ونيسان، ولو أنه يفضل لذلك الأرض الرملية الطينية الرطبة.

أوصافها : عشبة يتراوح علوها بين (٢٥ - ١٥٠) سم أوراقها متقابلة مسننة الأطراف طولانية بشكل الحربة، أزهارها صغيرة بيضاء، حمراء مجموعة (بشكل أكباش) تتفتح من شهر حزيران حتى آب، ساقها جوفاء بأحاديد على سطحها الخارجي، جذورها وفيرة، قصيرة وغلظتها وتحوي أليافاً غليظة، لونها أسمر أو أسود، لها رائحة خاصة قوية، خصوصاً بعد التحفيف.

الجزء الطبي : الجذور في السنة الثانية من عمر العشبة، والجذور المأخوذة في الربيع (نيسان، أيار) أكثر فعالية منها في الخريف، خصوصاً إذا كانت العشبة في أرض جافة.

المواد الفعالة : يوجد فيها زيت طيار، ومادة من أشباه القلويات Alcaloïde، وهي في الكيمياء مواد عضوية آزوتية، تكون قلوية، وتمتزج بالحوامض فتولد أملاحاً، وهي تهدئ الأعصاب وتزيل التشنجات (الزقزقة) منها ولها رائحة خاصة قوية، يكرهها الرجال وتهواها النساء والقطط.

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تفيد في معالجة الجروح والقروح والكسور المزمنة وذلك بالتكميد بمغلي الجذور أو نقوعها. وباستعماله من الداخل أيضاً في آن واحد، ويحضر المغلي من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور تغلى لمدة قصيرة في مقدار فنجان كبير من الماء، وبعد انتهاء الغلي يترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى، ومنقوعه يفضل على المغلي، ولتحضيره يضاف إلى ملء فنجان كبير من الماء البارد ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، ويترك لمدة (١٢) ساعة قبل تصفيته واستعماله ويشرب من المغلي أو النقع مقدار فنجان واحد في اليوم فقط ويستحسن أن يكون ذلك في المساء عند النوم.

ب - من الداخل : يعد الناردین المخزني علاجاً شاملاً للحالات العصبية بجميع أنواعها وموضعها من الجسم، فهو يستعمل لتسكين الصداع بما فيه الناتج عن الإفراط في تعاطي المسكرات أو التدخين «النيكوتين»، كما أنه يزيل الآلام العصبية من المعدة والأمعاء والاضطراب العصبي الناتج عن التأثيرات النفسانية «الخوف - رهبة الامتحانات عند الطلاب - الحمل عند النساء - اضطرابات سن اليأس، خفقان القلب - الرجفة في الأعضاء وأيضاً المرض المسمى «بالرقص

الزنحي» وفيه يظل المصاب يحرك أطرافه وكتفيه حركات متقطعة لا إرادية، كحركات الرقص، وأيضاً الهستيريا بأنواعها والصرع..... إلخ».

ولهذا الغرض يؤخذ فنجان واحد يومياً من مغلي الجذور أو نقوعها، كما أسلفت أو مقدار (٢٠ - ٣٠) نقطة من صبغتها التي تحضر بالطرق المعلومة، وتباع أيضاً جاهزة في الصيدليات العامة «صبغة الفالريانا».

وتعالج الديدان المعوية وآلام المبايض والرحم التشنجية «قبل الحيض أو أثناءه» بالحقن الشرجية بالناردين المخزني وذلك بغلي مقدار (١٠) غ من الجذور في نصف لتر (كوب) من الماء ثم تتم تصفيته وحقنه فاتراً، أو بحرارة الجسم، داخل الشرج، والاحتفاظ به ليمتص من داخل الأمعاء.

وأخيراً يلاحظ أنه من الممكن الاستمرار في استعمال الناردين لعدة أسابيع دون ضرر غير أن استعماله لمدد طويلة يسبب الإدمان ويصعب بعد ذلك استغناء الجسم عنه.

رابعاً : الكرفس *Apium graveolens* :

وهي من فصيلة الخيميات، يبلغ ارتفاعها نحو نصف متر إلى المتر، أوراقها مسننة ومجنحة، أزهارها صغيرة مشربة خضرة، جذرها كروي بحجم قبضة اليد ومذاقها عطري قوي ممزوج بحلاوة خفيفة يذكر بمذاق الجوز، وهو ينبت في مختلف الأقطار ويطبخ كخضار ويؤكل أيضاً طازجاً، وغالباً يستعمل جذرها الكروي، في حين أن أوراقه الغضة العطرية يمكن أكلها طازجة ومطبوخة، ويؤكل الجذر مقطعاً وممزوجاً مع السلطات كسائر أعشاب السلطة، كما يمكن مزج الخضار المستعملة للحساء بأوراق الكرفس المفرومة، وقد تستعمل الأوراق أيضاً في صنع الصلصات، وهي (أي الأوراق) تلعب دوراً هاماً في جميع أنواع الحمية ما عدا الحمية في أمراض الكلى، ويمزج مفري الأوراق بالقريشة مع قليل من

مفري البقدونس، ومفري أوراق الثوم المعمر، ويمكن قطع الأوراق في الخريف وتجفيفها في الهواء الطلق، ثم حفظها في أوان محكمة السد.

وهناك نوع طولاني من الكرفس أفضل مذاقاً من الأول لعمل السلطات وسوق أوراقه نصف مبرومة تُلف بالقريشة والجبنه، ويعدّ من المأكّل اللذيذة، وتقدم على الموائد الراقية كذلك وتصنع من هذه الأوراق «صلصة إفرنجية» تؤكل مع شرائح البطاطا المقلية وشرائح الجزر.

الجزء الطبي : الجذر والأوراق في الربيع والصيف

المواد الفعالة : زيت طيار مع مادة التيربينين Terpenen ومواد هلامية ونشوية ومواد مدرة للبول.

استعمالها طبيّاً :

أ - من الخارج : لا تستعمل

ب - من الداخل : يؤكل غضاً (رأسان يومياً) ولمدة بضعة أشهر لمعالجة الروماتيزم والقرس، والانقباض النفساني، (الكآبة) والضعف العصبي، وكذلك الضعف الجنسي. وسلطة الكرفس ممزوجة بتفاحة مبشورة، لذيدة الطعم، سهلة التحضير وتؤمن جميع فوائده الطبية.

خامساً : أفستين : مذكورة في حرف الألف في نهاية الكتاب.

سادساً : خزامى معروفة Lavandula officinalis :

وتسمى في الشام خَزَم، توجد بشكل بري في كل نوع من أنواع الأرض، وهي من الأعشاب المعمرة يبلغ ارتفاعها (٣٠ - ٦٠) سم. كثيرة الفروع المنتصبّة إلى الأعلى، أوراقها طويلة مستطيلة ملساء غير مسنّنة، أزهارها عطرية الرائحة مرة المذاق، زرقاء اللون بمجموعات كالسنابل.

الجزء الطبي : الأزهار في نهاية شهر تموز وبداية شهر آب (أي قبل سقوط أوراقها) ويلاحظ أن أزهار العشبة المعمرة من السنة الثانية حتى السادسة، أغنى بالمواد الفعالة من أزهار العشبة الفتية.

المواد الفعالة : زيت طيار مع أسيتات الليناليل Acetat Linalyl ومواد دابغة وأخرى مسكنة للأعصاب.

استعمالها : العشبة معروفة ومحبوبة بشذا أزهارها، وهذه الأزهار إذا ما جففت ووضعت في كيس من الكتان أو الشاش، ووضع الكيس داخل خزانة الملابس والبياضات أكسبها رائحة عطرية ووقاها من العث.

وفيما عدا ذلك، فإن العشبة يمكن تصنيفها في قائمة الأعشاب التوابل، ولكنها لا تستعمل إلا بمقادير صغيرة جداً، ودائماً ممزوجة مع أعشاب أخرى كالسنوت وندغ البساتين والناعمة المخزنية، لعمل الصلصات وحساء السمك والطواجن، وتستعمل مع أعشاب أخرى أيضاً لتبيل الزبدة، وتستعمل مع العرعر لتدخين اللحوم للحفاظ، ويستعمل منها أوراقها الفتية الغضة، ورؤوس الفروع حتى وقت الإزهار، وليس إلى ما بعد ذلك، ولا يمكن تجفيفها والاحتفاظ بها أما الأزهار فتقطف وتجفف بسرعة لكي لا تفقد لونها الأزرق وتستعمل للتقطير كما ذكرنا سابقاً كما يمكن إضافتها إلى ماء الحمام أيضاً، ويعمل من الأزهار (مستحلب، شاي) يسكن الأعصاب ويقويها.

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تعالج الكدمات والتواء المفاصل وآلام عرق النسا (أسياتيك) والروماتيزم وغيرها من الأمراض العصبية، بمكمدات مستحلب الأزهار أو التدليك بزيتها ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة (٣) ملاعق من الأزهار لكل فجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان، وأما الزيت فيعمل من

مقدار حفنة من الأزهار وكمية كافية لغمرها من زيت الزيتون، وتركها في زجاجة بيضاء مسدودة سداً محكماً في الشمس لمدة أسبوعين، يصفى بعدها الزيت وتعصر فيه الأزهار بقطعة من الشاش ويحفظ للاستعمال.

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب الأزهار (١-٢) فنجان في اليوم لمعالجة اضطرابات المعدة وطررد غازات الأمعاء وجميع الاضطرابات العصبية (خفقان القلب، العصبي، التهيج النفسي..... إلخ) أو يستعمل بدلاً عنه الزيت بمقدار (٥-٨) نقط على قطعة صغيرة من السكر (١-٢) مرة في اليوم، ويوصي (تابرينيمونتانوس) وهو من مشاهير الأطباء القدماء باستعمال الأزهار لإعادة النطق إلى اللسان بعد إصابته بالشلل الدماغي، وذلك بتغطيس الأزهار بالكحول ووضعها داخل الفم، ويؤكد حسن مفعولها في حل عقدة اللسان وإعادة النطق المعقود إليه.

سابعاً : قنطريون صغير *Erythraea centaureum* :

نبات عشبي من فصيلة الجنطيانيات، ينبت برياً، ويستعمل في الطب طارداً للدود يوجد في الأراضي الرملية والأحراج والأدغال الكثيفة.

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٢٠-٤٠) سم، ساقها عمودية ومربعة وفي الأعلى مرتفعة، أوراقها متباعدة ومتقابلة، تنبت من الساق مباشرة، شكلها بيضوي ضيق، تزهر من شهر تموز إلى شهر أيلول، وفي قمتها أزهار نجمية وردية اللون.

الجزء الطبي : كل ما هو فوق الأرض من العشبة المزهرة.

المواد الفعالة : مواد مرّة مقوية ومثيرة للشهية وإفرازات الغدد.

استعمالها طبيّاً :

أ - من الخارج : تعالج القروح المزمنة بذّر مسحوق العشبة فوقها مرتين في اليوم، مع استعمال النقع أو المسحوق من الداخل أيضاً في آن واحد، كما سيأتي الحديث عنه.

ب - من الداخل : مجال استخدامها واسع جداً من الداخل لهذا سميت هذه العشبة باللغة الألمانية (عشبة الألف ريال) أي أن قيمتها العلاجية تساوي ألفاً من الريالات.

ويستعمل نقوع العشبة أو مسحوقها لمعالجة ضعف الشهية للطعام، وضعف المعدة ولاضطراب إفرازاتها كنقص نسبة حموضة المعدة وحرقتها (التدشاية)

وتعالج اضطرابات الكبد والخلل في إفرازاته، كذلك أمراض الطحال والأهم من ذلك الاضطرابات النفسية (انحطاط المعنويات) والأعراض الهستيرية وباستعمال النقع أو المسحوق كما يفيد استعمالها في معالجة تصلب الرئة بعد شفائها من الالتهاب، ومعالجة الإسهال الحاد في الصيف، وعلى الأخص إذا رافقه غثيان أو تقيؤ.

ويوصى باستعمال منقوعها بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان واحد من الماء البارد ويصفى بعد (٦-٨) ساعات، ليشرب بارداً وبجرعات متعددة وهذا المنقوع مر الطعم، لذلك يفضل البعض استعمال المسحوق بدلاً عن النقع، وذلك بمقدار غرامين من المسحوق يومياً ممزوجاً بقليل من العسل.

ثامناً : رعي الحمام *Verbena officinalis* :

توجد هذه النبتة في حواشي الطرق والسياج والأرض المقفرة، وهي عشبة سنوية أو معمرة يبلغ ارتفاعها (٣٠ - ٦٠) سم أوراقها متقابلة، السفلى منها ساقها قصيرة، بيضوية الشكل، والمتوسطة بثلاث فجوات، والعليا صغيرة وبدون فجوات. ساقها مربعة ومرتفعة في الأعلى، تزهر بين شهري حزيران وأيلول بمجموعات سنبلية أزهاراً صغيرة حمراء مشربة زرق.

الجزء الطبي : الأوراق وفروع الأزهار.

المواد الفعالة : زيت طيار، مواد مرة ودابغة، ومواد مدرة للكبد والطحال وغدة الثدي والبول.

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يستعمل المغلي للغرغرة في التهاب اللوزتين والفسم ولتكميد الجروح والقروح العفنة، ويعمل المغلي كالمعتاد وبنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء، ويغلى لمدة بضع دقائق، يصفى بعدها لاستعماله فاتراً.

ب - من الداخل : يشرب المستحلب لمعالجة الوهن العام واضطرابات سن اليأس (الصداع، طنين الأذنين، خفقان القلب، الاضطرابات التنفسية) ولمعالجة ضعف الدم (انخفاض نسبة الهيموغلوبين في كرياتة الحمراء) والاحتقان في الكبد والكلية، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة، وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه (٢-٣) فناجين في اليوم.

تاسعاً : جذر قرنفل *Geum urbanum* :

ذكر بوست أنه يوجد في أحراج جبل الأقرع وفي إهدن والباروك من لبنان، وفي كسب وفي الزبداني من سورية، ولا يوجد له اسم عربي لكن الدكتور أمين رويحة قام بتعريبه وسماه جذر قرنفل.

يوجد كما ذكرت في الأحراج والمروج والسياج، وهو عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠-٧٠) سم، ساقها مكسوة بشعيرات دقيقة، أوراقها تنبت من الساق مباشرة مجنحة ومكسوة بشعيرات دقيقة، تزهر بين شهري حزيران وأيلول أزهاراً صفراء صغيرة من خمس أوراق، أثمارها تكسوها أشواك دقيقة، جذورها بغلظ إصبع اليد، يبلغ طولها نحو (٧) سم، قشرتها في الخارج لونها أصفر مُسمّر، ولون لحمها في الداخل أحمر بلون اللحم ومشرب زرقاء، ويفوح من الجذور على الأخص مسحوقها، عبير القرنفل.

الجزء الطبي : الجذور في الربيع (آذار ونيسان) وفي الخريف (أيلول، تشرين الأول).

المواد الفعالة : زيت طيار مع مادة الأيكنول Euganol ومواد قابضة مسكنة للآلام ومطهرة.

استعمالها طبيًا :

أ - من الخارج : يستعمل مستحلب الجذور للفرغرة في التهاب اللوزتين والفم، وتمضغ الجذور أو تدلك اللثة بمسحوقها لمعالجة التهاب اللثة وتقوية الأسنان، وتعالج البواسير والقروح بذر المسحوق فوقها.

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من الجذور (المفرومة) لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (١-٢) فنجان في اليوم بجرعات صغيرة (ملعقة صغيرة في كل مرة).

ب - من الداخل : يعطى مستحلب الجذور لمعالجة اضطراب الهضم في النقاهاة من أمراض الأمعاء المعديّة كالزحار (دوسنتاريا) والتيفوئيد، ولمعالجة فساد الهضم المصحوب بارتفاع الحرارة والإسهال ولا سيما المخاطي منه، ولتقوية الهضم في الشيخوخة ولمعالجة الإفرازات المهبلية البيضاء عند النساء، ويؤكد البعض أن استعمال الجذور من الداخل يقوي القلب والدماغ ويحسن الذاكرة ويزيل الاضطرابات النفسية كما يقوي الأعضاء التناسلية عند الجنسين ويساعد على إزالة العقم.

القلق النفسي

ANXIETY NEUROSIS

يختلف الكثيرون في تعريف القلق النفسي كمرض مستقل، ونستطيع تعريفه بأنه «شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد».

وذلك مثل الشعور بالفراغ والألم في فم المعدة، السحبة في الصدر، ضيق النفس، الشعور بنبضات القلب، الصداع كثرة الحركة غير المجدية وغير الهادفة.

ويشير القلق إلى حالة من توقع الشر أو الخطر أو الاهتمام الزائد، وعدم الراحة والاستقرار، أو عدم سهولة الحياة الداخلية للفرد، ومعنى ذلك أن القلق نوع خاص من الخوف، وبينما يكون للخوف العادي موضوع، فإن القلق خوف من موضوع غامض أو مبهم، خوف عديم الموضوع وبدون مبرر، إنه الخوف من لا شيء أي الخوف من المجهول.

ولاشك في أن حالة القلق مثلها مثل الخوف، حالة غير سارة أو غير سعيدة، إنها عبارة عن حالة توتر يسعى الفرد المريض للفرار منها والهروب بعيداً عنها، ومن هنا يمكن القول بأن القلق عبارة عن باعث أو حافز على السلوك، والمعروف أن الفرد يمثل للتوقعات الاجتماعية عن طريق إشعاره بما يهدد شعوره بالأمن، إن التهديدات تجعله قلقاً إذا لم يمثل للتوقعات الاجتماعية أي إذا لم يدعن أو يطعن تلك التوقعات والمثل الاجتماعية.

ويمثل نداء الضمير بالشعور بالذنب يمثل مصدراً للشعور بالقلق عند بعض

الناس يكون أكثر قوة من التهديدات الصادرة من السلطة الخارجية، إن نداء الضمير ووخزه أكثر قوة من العقاب الخارجي أو التهديد به، فمن السهل أن تهرب أو أن تفر من عين رجل الشرطة، ولكنك لا تستطيع الفرار من ضميرك ومن نفسك.

وإن شعور مريض القلق بالسخرية من الآخرين بسبب أفعاله غير الطبيعية تجعله معزولاً عن الآخرين، ومن ثم تثار عنده مشاعر القلق، حول مكانته الاجتماعية وتضع ضغطاً فوقه تجعله يسلك كما يسلك الآخرون.

وعلى ذلك فإن تهديدات القلق تغذي كثيراً من الممارسات الاجتماعية المقبولة لدى المجتمع وتصبح الضوابط الخارجية داخلية أي يستطيع الفرد أن يمتصها.

وعلى ذلك يشعر الفرد بمزيد من الارتياح، عندما يتصرف وفقاً لما يتوقع منه المجتمع أو عندما يتفق سلوكه مع سلوك المجتمع وتوقعاته منه

ونظراً لأن القلق شعور غير سار فإن الإنسان يسعى لتخاشيه أو تجنبه، لذلك يتصرف الفرد وفقاً لما يمليه عليه ضميره الخلقي.

والقلق بالتعريف هو : «عبارة عن ألم داخلي، أو ألم أصبح داخلياً، يسبب الشعور بالتوتر والنفرة، وكما أن الإنسان يناضل باستمرار من أجل الاحتفاظ بتوازنه الداخلي فإن القلق يمثل قوة دافعة، قد تكون هذه القوة مدمرة أو بناءة ويتوقف على ذلك درجة شعور الفرد، بتوقع الشر وعلى مدى أوحش التهديد Threat» حسب شرح طبيعة القلق لكارول Carroll HA ١٩٦٤.

ويدفع القلق الطبيعي الإنسان ليجد طريقاً لمواجهة التهديد بنجاح، أو التصدي لمصدر التهديد بنجاح، ولا يوجد أي فرد يعيش بلا قلق، وبينما يكون قدر محدود من القلق ضرورياً للنمو والحياة، فإن قدراً كبيراً منه يكون معوقاً.

أنواع القلق :

١ - القلق العادي أو الطبيعي : وهو القلق الذي يزول فور زوال أسبابه العارضة وليس له تأثير مرضي بل آني أي لا يستمر طويلاً.

٢ - القلق المزمن أو الحاد : وهو الذي يطلق عليه اصطلاح عصاب القلق أو الحصر ويعرف سان فورد J.H Sanford القلق بأنه : «مشاعر معمرة بالخوف وترقب حدوث الشر» وهذا النوع هو من أخطر أنواع القلق، لأنه لايزول بزوال السبب الذي أدى لحدوثه، بل يستمر طويلاً حتى لو زال السبب فهو شعور غامض يعتري المريض به ويؤدي به إلى حالة من الخوف والتحفز وتوقع الشر، والنظر إلى الدنيا نظرة سوداوية، وإن لم يكن هناك سبب لهذا الشعور.

ففي هذه الحالة يبقى المريض أسير أفكاره السوداء والمتشائمة ويبقى في حالة ضياع وتوتر، تنهار معها كل قدراته العقلية والبدنية ويعيش حالة من انعدام الاستقرار وانعدام الراحة، ويحتاج المريض في هذا النوع من القلق إلى وقت طويل جداً حتى يشفى من هذا المرض الخبيث، كما يجب إبعاد المريض عن كل مؤثر خارجي يمكن أن يعمل على تذكيره بالسبب الذي أدى إلى حدوث هذا الوضع معه.

والقلق الحاد وليد اللحظة، ويحدث من جراء صدمة قوية تلقاها المريض وظلت مكبوتة داخله ولم يحاول إخراجها، وكان عنده الاستعداد المسبق لاستقبال هذا المرض وليس العكس.

أما القلق المزمن فيأتي من تنالي الصدمات والعيش غير المستقر، والخوف المستمر لفترة طويلة من الزمن من شخص ما كمثال الطفل الذي يضربه أبوه مثلاً كل يوم، فتتولد عنده حالة من انعدام الأمن مع والده وبالتالي يبقى في حالة خوف

دائم منه، وتتسرع نبضات قلبه لمجرد ذكر والده أمامه وإن لم يكن الأب موجوداً، لكن الطفل يعيش بهواجس الماضي وتذكر الآلام التي كان يعانيها من جراء ضرب والده له، وترسخ هذه الحالة في ذهنه فترة طويلة، فيبقى في حالة من القلق والرعب من والده، وإن لم يفعل الأب له أي شيء لكنه يبقى قلقاً ومضطرباً ويزداد تنفسه وضربات قلبه لمجرد رؤية والده أو حتى سماع صوته.

لهذا فمن الضروري إخراج الطفل من أي دائرة مغلقة تؤدي به إلى هذه الحالة فقلقه هذا قد يؤدي بقدراته العقلية والجسمية، مما يؤدي به في النهاية إلى الفشل الذريع.

مثال آخر عن القلق المزمن وهو شجار الوالدين المستمر أمام الأبناء، وخاصة الأطفال الصغار حيث يقودهم ذلك إلى الإحساس بعدم الأمان وعدم الاستقرار داخل البيت، وتتوالى الأفكار السوداء على مخيلتهم مما يؤدي بهم إلى الضياع فيجب الانتباه هنا إلى أن الخلافات بين الزوجين يجب أن تكون بعيدة كل البعد عن إدراك الأطفال لها، وأن تتم بسرية كاملة بين الزوجين فقط، دون أن يدري الأطفال بما يحدث بين أبويهم فالقلق يمثل القاسم المشترك لكثير من الأمراض والاضطرابات النفسية والعقلية الأخرى.

أسباب القلق :

غالباً ما ترجع حالات القلق للحرمان من العطف والحنان، ومن عدم الشعور بالأمن والاستقرار في مرحلة الطفولة المبكرة أو من تجربة الخوف الشديد في مطلع حياة الفرد، كالخوف من فقد الأبوين، أو حتى الخوف من الحياة بعد وفاة أحد الأبوين أو كلا الأبوين. أيضاً الخوف من الغرق أو الاختناق، وقد يرجع القلق إلى شدة خوف الوالدين على الطفل، أو ارتكاب المريض لجريمة ما وخوفه من اكتشاف أمره.

وقد يحدث القلق إثر أزمات أو كوارث مفاجئة، كفقدان الثروة أو الإخفاق في العمل أو الخلافات الطويلة بين الأزواج (كما أسلفت) وأيضاً الحياة المملوءة بالقلق وانعكاساتها السلبية على حياة الأطفال.

مصادر القلق :

إن من أكثر الفروض العملية قبولاً في تفسير حدوث القلق هو الفرض القائل بأن القلق ينشأ من الخوف الذي يصاحب الشعور بالألم، وإن كان الأمر كذلك فيمكن القول بأن القلق الذي يصيب الأشخاص الراشدين، يعدّ مثلاً من رد الفعل الشرطي للألم، أو الاستجابة الشرطية للألم، فلقد لوحظ على الأطفال حديثي الولادة أنهم يظهرون استجابات عدم الراحة أو القلق نتيجة لسماع ضوضاء عالية، على الرغم من أنه لم يسبق لهم حدوث خبرات مؤلمة ناتجة عن الضوضاء الشديدة أو حتى فقدان السند.

ولقد درس شاكر Schachter عام ١٩٥٩ سلوك مجموعة من طلاب الجامعة عندما كانوا يتعرضون لموقف من القلق، حيث وضعهم في موقف يتضمن تعرضهم للتهديد، ثم طلب منهم الانتظار لاستكمال مرحلة أخرى من التجربة، وكان الهدف من التجربة إيجاد عوامل خلقية في الأشخاص الذين سوف يفضلون البقاء وحدهم أو البقاء مع الآخرين، ولقد تبين أن أولئك الذين رغبوا في البقاء في الموقف الخطر مع زملائهم كان لديهم نزعات انتمائية أكثر من غيرهم، أي أنهم كانوا يشعرون بالانتماء أكثر من سواهم.

وفي إحدى هذه الدراسات فضلت مجموعة من طالبات الجامعة بعد أن تعرضن لموقف يتضمن تهديداً، فضلن البقاء بمفردهن، وذلك بنسبة أكبر من نظائرن ممن لم يتعرضن للتهديد، وكلما زاد التهديد لجأ الفرد إلى صحبة الجماعة، وذلك بسبب استشارة حاجاته للانتماء.

أعراض القلق :

الجهاز القلبي والدوري : سرعة النبض - ألم فوق القلب - ارتفاع ضغط الدم.

الجهاز الهضمي : فقدان الشهية - صعوبة البلع - انتفاخ وعسر هضم في المعدة - قيء - إمساك - إسهال.

الجهاز التنفسي : سرعة التنفس - الشعور بالاختناق - ضيق النفس.

الجهاز البولي والتناسلي : كثرة التبول - الضعف الجنسي - اضطرابات الطمث عند الإناث.

الجهاز العصبي : صداع - دوخة - رجفة أو رعشة في الأطراف - سرعة الإثارة العصبية - صعوبة التركيز والنسيان - طنين مستمر في الأذن - الأرق وخاصة في بداية النوم وقد يستمر الأرق طويلاً.

بعض الأعراض السايكوسوماتية أو (النفس - جسدية) مثل القرحة - اضطرابات القولون - السكتة القلبية والأكزيما، حب الشباب، سقوط ووقوف الشعر، شحوب الجلد، عدم القدرة على الاستقرار بمكان معين، الخوف من الأماكن المغلقة والمتسعة، تصلب شرايين المخ.

العلاج :

العلاج الأولي :

- ١ - الإصغاء باهتمام وإعطاء المريض الفرصة الكافية للكلام عن هواجسه.
- ٢ - العلاج النفسي وتطوير السلوك وإشعار المريض بالأمان والاستقرار.
- ٣ - التوجيه والدعم.
- ٤ - المهدئات والمنومات البسيطة.

العلاج النفسي :

يتبع في معظم الحالات العلاج النفسي المباشر والمقصود به التفسير والتشجيع والإيحاء والاستماع إلى صراعات المريض، أما التحليل النفسي فيحتاج لكثير من الوقت والجهد والمال، ولذا يستحسن عدم اتباعه إلا في الحالات الشديدة المزمنة التي يتطلب علاجها التضحية بالوقت والمال.

العلاج البيئي والاجتماعي :

بأن نبعد المريض عن مكان الصراع النفسي أو الصدمة الانفعالية، وتغيير المكان ما أمكن، ومحاولة إخراج المريض إلى الأماكن المفتوحة وأماكن الاصطياف والراحة لأن هذا كفيل بأن ينسيه الذكريات المؤلمة المرتبطة بالسبب الذي أدى لحدوث هذا المرض.

العلاج الكيميائي :

في حالات القلق الشديد لا مانع من إعطاء بعض العقاقير التي تقلل من التوتر العصبي مثل الليبريم والفالسيوم والميروباميت، وأما العلاج الكيميائي الأصلي للقلق فيتلخص في إعطاء بعض العقاقير الخاصة بالهرمونات العصبية في مراكز الانفعال في المخ مثل النارديل والماربلان - البارنيت لكن يبقى هذا العلاج حصراً بيد الطبيب المعالج ولا تؤخذ المركبات المذكورة بشكل عشوائي، فقد تودي بحياة المريض.

العلاج الكهربائي :

لا تفيد الصدمات الكهربائية في علاج القلق النفسي إلا إذا كان يصاحبه أعراض اكتئابية شديدة، وهنا سيختفي الاكتئاب، ولكن علاج القلق يحتاج لمعرفة الصراعات النفسية المختلفة مع العلاجات السابق ذكرها، أما المنبه

الكهربائي فأحياناً ما يفيد في بعض حالات القلق النفسي المصحوبة بأعراض
جسمية.

العلاج بالنباتات الطبية :

تستخدم نباتات الزمرة "١٢" الحاوية على الزيوت العطرية وهي : إكليل
الجبلى، لاوندة (خزامى معروفة)، يانسون، نعنec، حشيشة القطه، فالريان، الزوفاء،
مريمية، مليسة.

« إن طريقة استخدام هذه النباتات في العلاج مذكورة في نهاية هذا
الكتاب وعند شرح كل نبتة على حدة» وأخيراً بقي أن نعرف أن أهم وسيلة
لعلاج المريض هي إعدادة نفسياً لمواجهة مشكلته ومساعدته في حلها وعدم
التخلي عنه أو تركه للقيام بمحاولات فردية، لأن ذلك إما أن يزيد الضغوط
النفسية عليه، بالرغم من عدم قدرته على تحمل ما هو موجود أساساً أو التهرب
من تحمل مسؤولياته والبقاء تحت كاهل المعاناة من القلق.

الانهيار العصبي

DEPRESSION - NERVEUSE

في الواقع إن كلمة الانهيار تعبير يمكن أن ينضوي تحته مجموعة من الأعراض، هذه الأعراض التي يمكن أن تنشأ نتيجة لأمراض مختلفة أو لاضطرابات فيزيولوجية كثيرة التعقيد.

ولعل أبسط تعريف للانهيار هو أن الانهيار : اختلال التوازن النفسي الذي يصيب بالدرجة الأولى مزاج الشخص ومثالياته، معرضاً إياه للألم والشقاء، هذا الألم وهذا الشقاء يعكسان تعاسة المنهار، وهذه التعاسة تختلف كلياً عن التعاسة العادية، التي تأتي كردة فعل على خسارة معينة، والتي تزداد بازدياد آثار الخسارة التي سببتها، فالتعاس العادي يحتفظ بقدرته على التفكير المنطقي، فإذا ما وجد سبيلاً لتعويض خسارته عمد فوراً لتعويضها وذلك على عكس المنهار الذي يفقد القدرة على التفكير المنطقي، لأن تعاسه تتركز حول خسارته التي يراها مستحيلة التعويض، بحيث يتحول إلى الكآبة، والشاعر بالتعاسة العادية يستجيب عادة لجهود محيطه والمقربين منه ولمحاولاتهم للترويح عنه أو لإضحائه، بينما يميل المنهار إلى تجنب الآخرين والتهرب منهم.

وفي حالة التعاسة العادية فإنها تغني تجربة الشخص وتسهم في نضجه، وتدربه على مواجهة الخسارات المشابهة في المستقبل، فهي إذاً تعاسة إيجابية وطبيعية ولا تحتاج إلى أي علاج، بل على عكس ذلك فإن هنالك عدداً من الطرق العلاجية التي تستدعي مشاعر التعاسة هذه لتستخدم في العلاج، فمعالجات السوفولوجي (علم تناسق الذهن) مثلاً يطلب من مريضه أن يسترجع مشكلاته في ذاكرته، وأن يركز تفكيره عليها، مما يعني أن مشاعر التعاسة العادية تختلف اختلافاً جذرياً عن مشاعر الألم والشقاء اللازمة للانهيار.

خصائص الانهيار :

- ١ - اضطرابات المزاج نحو التعاسة والألم الاخلاقي والمعنوي.
- ٢ - اضطرابات الإدراك والتفكير المنطقي المنظم، الأمر الذي يوجه أفكار المنهار جميعها ويمحورها حول فكرة انهيارية معينة تسيطر على وعيه.
- ٣ - اضطرابات السلوك الطبيعي، فيصبح المريض متردداً مما يعيقه عن اتخاذ القرار ويدفعه إلى لوم ذاته وتقريعها بل كرهها مما يزيد من رغبة المنهار في الانتحار.
- ٤ - الهبوط النفسي الحركي فيصبح المنهار منهك القوى، بطيء الحركة وذا قدرة منخفضة على الإيماء والتعبير عن آرائه.
- ٥ - حدوث اضطرابات نفسية جسدية ناجمة عن تهيج الجهاز العصبي اللاإرادي الذي يمكن أن يؤدي إلى مظاهر عضوية مختلفة.

أعراض الانهيار الجسدية :

- ١ - جفاف الفم أو الغثيان.
- ٢ - الأرق الصباحي، ويتجلى في استيقاظ المريض في آخر الليل مع بداية الصباح.
- ٣ - الاضطرابات الجنسية والتبدل العاطفي والجنسي.
- ٤ - الصداع المرافق بالتعب الجسدي العام.
- ٥ - التعب العضلي، الذي يؤدي إلى الجمود الذي نلاحظه لدى المنهارين.
- ٦ - الإحساس بالألم في منطقة المعدة والبطن أو الإحساس بالأوجاع المفصلية.

٧ - زيادة عدد مرات التنفس بما لا يتيح الوقت للرتتين كي تتخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون مما يؤدي لزيادة دقات القلب.

٨ - اضطراب القلب الوظيفي.

مراحل الانهيار :

١ - المرحلة الأولى :

وتعقب الإرهاق النفسي أو تزامنه، وتتميز هذه المرحلة بالوهن والضعف، بالإضافة للحساسية البالغة، وفي هذه المرحلة يكون الانهيار مقدماً مقنعاً، أي مستتراً، ويتجلى بسهولة استشارة المريض وحساسيته المفرطة أمام المواقف التي تخالف أهواءه.

٢ - المرحلة الثانية :

وتتميز بالاضطرابات النفس جسدية التي تنال من الغدد الصماء والجهاز العصبي والجهاز اللاإرادي، وفي هذه المرحلة يتجلى الانهيار عن طريق ظهور نوبات عدائية وما يسمى بحق انفجارات نفسية، وكل هذه دلائل على القلق النفسي، إذ إن المنهار في هذه المرحلة يظهر قلقه أكثر مما يظهر انهياره ولهذا نجده ينفجر ويثور لأتفه الأسباب ومن ثم يعود ويندم على ذلك.

٣ - المرحلة الثالثة :

تسمى بالمرحلة النفس جسدية حيث تبدأ في هذه المرحلة ظهور علائم الإرهاق الجسدي التي تأتي لتضاف إلى علائم الإرهاق النفسي، وهذا الأمر يؤدي إلى تغيرات بيولوجية عميقة في داخل الجسم، ولم يستطع العلماء تحديدها لحد الآن. وعموماً فإن هذه المرحلة تتميز بحدوث تغيرات نفسية عميقة يمكن

تلخيصها بما يلي:

«يصبح القلق واضحاً وملازماً للانهايار وهذا التلازم قد يؤدي لظهور العصاب العضوي كما تشهد هذه المرحلة أيضاً إكثار المريض من المسممات كالدخان والكحول والمخدرات وذلك نتيجة لتوافر شروط الإدمان النفسية في هذه المرحلة».

٤ - المرحلة الرابعة :

وهي آخر مراحل تطور الانهايار وتظهر خلالها الأمراض النفسية الجسدية إلى حيز الوجود مثل (قرحة، ربو، ذبحة صدرية، صداع، دوخة، تعب وإرهاق جسدي.....) وعندما يصل المنهار إلى هذه المرحلة يصبح علاجه معقداً، وبالطبع فإن هذا العلاج يقتضي مشاركة كل من الطبيب المختص بالمرض العضوي والطبيب النفسي.

تقسيم الانهايار :

يقسم الانهايار إلى ثلاثة أنواع هي :

أ- الانهايار الذي يستجيب للعلاج بمضادات الانهايار.

ب - الانهايار المزمن وهذا النوع معروف منذ أمد طويل فهو نفسه النورستانيا التي تكلم عنها Beard عام ١٨٦٨ ووصفها بأنها ضعف تحسسي في الجهاز العصبي ناجم عن الصراع المرضي مع الحياة.

جـ - الانهايار المقاوم للعلاج، وهو ذلك النوع الذي لا تنفع معه مضادات الانهايار القوية ويشكل هذا النوع ٣٠٪ من حالات الانهايار.

الأسباب النفسية المؤدية للانهايار :

- ١ - الشعور بالضآلة
- ٢ - الركون والياس
- ٣ - الخسائر
- ٤ - غياب المحيط المتفهم كفقدان عزيز أو الترملة أو العزوبية أو الاغتراب أو الوحدة.

الأمراض النفسية التي يرافقها الانهيار :

- ١ - الرفرة العصبية وتتحلى بنشوء الأنانية العليا.
- ٢ - النورستانيا
- ٣ - الانفصام
- ٤ - الاكتئاب والقلق
- ٥ - الهستريا
- ٦ - الصرع وخاصة النفس - حركي
- ٧ - المشاعر المازوشية كأن يحاول المريض تقليد شخص عزيز عليه توفي وغاب عنه فهو يمثل دور الميت ويذوب في هذا الدور.

الأمراض الجسدية المؤدية لحدوث الانهيار :

- ١ - اضطرابات الغدد الصماء، مما يؤثر في التوازن العصبي الهرموني للجسم فيحدث الانهيار.
- ٢ - التقهقر الجسدي بسبب الشيخوخة.
- ٣ - مرض الخرف أو Alzheimers.
- ٤ - أمراض الجهاز العصبي المركزي.

٥ - السرطانات العميقة.

٦ - الالتهابات الحادة كالتهاب السحايا.

العقاقير المؤدية لحدوث الانهيار :

١ - مضادات ارتفاع ضغط الدم.

٢ - مانعات الحمل.

٣ - الكورتيزون ومشتقاته.

٤ - أملاح الليثيوم.

٥ - مضادات الدرقية.

نصائح نفسية لتجنب الانهيار :

١ - التخلص من الإرهاق

٢ - تعلم كيفية التنفس الصحيح بأن تتنفس عن طريق الأنف ببطء والفم مغلق، وأيضاً بعمق من القدمين صعوداً حتى الوسط فالبطن والرئتين وأخيراً الرأس ثم يأتي دور الزفير عن طريق الفم وإخراج الهواء من الرأس ثم من الرئتين.

٣ - استخدام طريقة الاسترخاء من أجل الراحة النفسية والبدنية.

٤ - إيجاد المحيط المتفاهم من الأهل والأصدقاء.

٥ - عدم كتمان الحزن والغضب.

٦ - المحافظة على المرونة ما أمكن أمام الحوادث والانفعالات والأزمات

٧ - الامتناع عن تناول المسممات (دخان، كحول، مخدرات) وأيضاً عدم الإكثار من القهوة والشاي.

علاج الانهيار :

العلاج الكيميائي :

لغاية عام ١٩٥٧ كان علاج الانهيار يقتصر على المهدئات، ومع إطلالة ذلك العام وخلال انعقاد المؤتمر العالمي للطب النفسي في مدينة زوريخ أعلن العالم Kline عن اكتشافه لعقار imipramine واسمه التجاري Tofranil الذي لا يزال لغاية اليوم أحد أقوى مضادات الانهيار المستعملة، وفي المؤتمر نفسه أعلن العالم Khun عن اكتشافه لعقار iproniaside وهو من فصيلة IMAO واسمه التجاري Marsilid ثم ظهر عام ١٩٦١ عقار Amitryptiline وظهر عام ١٩٦٣ عقار Trimeprimine واسمه التجاري Surmontil.

العلاج النفسي :

تتركز الخطوة الأولى في العلاج النفسي على تعرّف شخصية المريض، لكن هذا التعرف يلاقي صعوبات قصوى في حالة النوبة الانهيارية، إذ إن المنهار يتسم بالسلبية والخمول والتباطؤ الحسي والحركي، إضافة إلى أن المنهار إنسان يائس يشك بكل من حوله، خاصة في حالة ترافق الانهيار بالقلق، وهذا الشك يمتد بالطبع إلى المعالج النفسي الذي يجد صعوبة جمّة في التقرب من هذا المريض وكسب ثقته.

العلاج بالصدمات الكهربائية :

ظهر هذا العلاج قبل حوالي ٤٥ سنة، وقد طرأت عليه تحسينات كثيرة آخرها كان تركيز الصدمة على النصف الأيمن من الدماغ لوحده، وذلك للحؤول دون حصول اضطرابات في الذاكرة، وتفيد إحصاءات العالم ماندل إلى أن مضادات الانهيار تشفي فقط ٧٠٪ من المنهارين في حين تعالج الصدمة

ويتركز مبدأ المعالجة على إحداث نوبة اختلاجية عن طريق تيار كهربائي تتراوح قدرته بين ١٠٠ و ١٥٠ فولط وذلك لوقت قصير جداً يتراوح بين عشر الثانية والثانية الواحدة وطبعاً بيد اختصاصي مدرب بشكل كبير على هذه الطريقة. والحقيقة أن استعمال الصدمة الكهربائية في علاج الانهيار هو استعمال محدود يحتفظ به للحالات المستعصية التي لا تنجح معها مضادات الانهيار التقليدية.

العلاج بالجراحة النفسية :

بدأت بوادر هذه الجراحة عام ١٩٣٦ على يد Lima و Moniz اللذين قاما باستئصال القطب الأمامي للفص الجبهوي، وحُكِمَ بأن هذه العملية تعطي نتائج جيدة، والحقيقة أن مثل هذه العمليات تنقص من قدرات الدماغ الإنساني، كذلك فهي تعيقه عن ممارسة إنسانيته، كما أشارت إلى ذلك العديد من الأبحاث. والمؤسف له أيضاً أن الجراحين النفسيين يجرون عملياتهم على الإنسان دون أن يكونوا قد جربوها على الحيوان أو دون أن يكونوا متأكدين من نتائجها على الإنسان فهم بالتالي يحولون الإنسان إلى فأر مختبر لهذا السبب فإن أعداداً كبيرة من الأطباء الإنسانيين تحارب هذا النوع من الجراحات.

العلاج بالنباتات الطبية : ن

لعلاج هذه الحالة نستخدم النباتات التالية : بابونج معروف - مليسة - أرقطيون - بنفسج عطر - أسنان الأسد (إن استخدام هذه النباتات بالعلاج مذكور في نهاية الكتاب وعند شرح كل نبتة على حدة).

الوسواس القهري

OBSESSIVE - COMPULSIVE

يتميز هذا المرض النفسي بوجود أفكار أو حركات خاطئة متكررة أو تخيلات مستمرة في التفكير في مواضيع فلسفية كالموت، الكون، المرض..... إلخ والمريض يعلم جيداً عدم منطقية أو جدوى هذه الأفكار أو الأفعال ولكنه لا يملك القدرة على المقاومة وإذا حاول ذلك فتسبب له آلاماً نفسية قاسية، فيعود إلى ممارستها ويدور في حلقة مفرغة، رغم وعيه بطبيعة اللوازم الحسية والحركية، ويجب أن نفرق بين الأفكار القهرية في هذا المرض والأفكار الخاطئة في مرض الفصام التي يقتنع بها المريض بصورة لا تقبل الجدل.

ففي مرض الوسواس القهري ينشغل المريض بالأفكار والوسواس القهرية مثال ذلك : الطريقة التي يجب أن يستعملها في خلع ملابسه، هل ينزع البنطلون أولاً ثم القميص أو العكس، وهل ينزع الحذاء اليمين أولاً أو الشمال وهكذا وإذا اكتشف أنه ارتكب خطأ في فعل شيء يعود لعمل كل شيء من بدايته حتى لو كان قد أنجز نصفه أو أكثر.

فهي إذاً هواجس متكررة، مزعجة، تعرقل تسلسل الفكر الطبيعي عند الفرد، ويتصاحب مع ذلك التردد المتكرر لفكرة ما، مما يدفعه للقيام بأداء الأفعال القهرية وتكرارها بطريقة القصر والإجبار، مما يربك حياته العملية والطبيعية، التي كان يتمتع بها قبل المرض وهذا ما يسمى بعصاب الوسواس القهري، والمقصود بالعصاب **Neurosis** الحالة المرضية غير المترافقة بمرض عقلي أو عضوي في الجهاز العصبي المركزي للمريض كالذهان وغيره.

أعراض الوسواس القهري :

- ١ - إنها تتوارد تكراراً في وعي المريض رغماً عنه.
- ٢ - إنها غير سارة وتحمل في محتواها الهموم والانزعاج.
- ٣ - استنكارها من قبل المريض مع أنها صادرة من ذات ذهنه.
- ٤ - لا يقبلها ويرفض الاستسلام لها فيواصل مقاومته ولكن دون جدوى.
- ٥ - وتظهر مثل هذه الحالات قبل سن الخامسة والعشرين وبنسبة أقل بعد سن الخامسة والثلاثين ومتوسط المدة التي يقضيها المريض، متأثراً بأعراضها، قبل لجوئه للعلاج، قد يصل إلى سبع سنوات، ولها أسباب وراثية وترسبية، وفي الختام لا بد من التوضيح بأن الاهتمام الزائد بالنظافة وترتيب الأشياء لا يدخل ضمن دائرة ما سبق ذكره كحالة مرضية.

الأعراض المرضية :

غسل اليدين عشرات المرات وتغيير الملابس عشرات المرات بدرجة تؤدي إلى التأخير في الوصول إلى العمل أو العجز الكامل عن ممارسة أي عمل آخر.

كثرة التردد والشك ومجارة الأفكار القهرية بصورة تشل القدرة على الخروج من الدوران في هذه الحلقة المفرغة.

كبت هذه الأمراض والانطواء عليها، لفترة طويلة قبل استشارة أحد، إفراطاً في الحساسية وخوفاً من مواجهة المواقف الجديدة.

أسباب المرض :

النظرية التحليلية : ترجع هذا المرض إلى أسباب النكوص إلى مرحلة طفولية.

النظرية الفسيولوجية : نجد أن الأعراض أكثر حدوثاً في الأطفال، حيث نلاحظ رغبتهم في السير على حافة الرصيف، أو الدوران بطريقة خرافية في اتجاهات معينة أو لمس أعمدة الكهرباء في الطريق، أو محاولة حفظ أرقام السيارات..... إلخ.

وهذه حالات طبيعية لكن عندما تطفئ هذه الطقوس على الفرد الراشد تدل على اضطرابات فسيولوجية في الجهاز العصبي وفي موجات الدماغ الكهربائية، كما تظهر في حالات الإصابة بالحمى المخية أو الصرع الحركي النفسي.

وقد فسر بعض العلماء هذه الأعراض بوجود بؤر كهربية نشطة في لحاء المخ، بصورة مستمرة وتتصل بدوائر كهربائية أخرى، حتى تتكرر نفس الفكرة أو الحركة، وقد يكون هذا الأساس في محاولة علاج هذا المرض المزمن باستئصال بعض الموصلات العصبية بين المهاد (الهيوتلاموس) والفص الأمامي وذلك عندما يسبب هذا المرض حالة عجز كلي، أو آلاماً نفسية قاسية أو نوبات اكتئاب شديدة.

العلاج :

إن وسائل علاج حالات الوسواس الذهني والعصاب القهري تختلف من مريض لآخر، وخاصة ما يتعلق منها بالعلاج النفسي والسلوكي والاجتماعي، ويتم اختبار الوسيلة، والأسلوب بعد دراسة مستفيضة لحالة المريض ومدى استجابته لوسائل العلاج المختلفة.

وتعطى مضادات الاكتئاب لبعض الحالات في علاج الاكتئاب المصاحب وكذلك المهدئات والمنومات الخفيفة لتقليل التوتر والمخاوف في حالات الرهاب.

العلاج باستخدام الأعشاب الطبية : تستخدم لعلاج الوسواس القهري نفس النباتات المستخدمة لعلاج القلق النفسي بالإضافة إلى حشيشة الملائكة، زيزفون.

الفصام

SCHIZOPHRENIA

إن كلمة الفصام تعني Split of Mind والفصام هو مرض عقلي يؤدي إلى حالة من عدم الانسجام والتطابق وعدم التوافق الذي يظهر بين الوظائف المتعددة من فكر وإدراك وسلوك وانفعالات حيث تنفصل الصلة بين شعور المريض وتفسيره وسلوكه الظاهر مع العالم الخارجي على نحو يدل على تصدع ظاهر في شخصيته.

ومرض الفصام هو من أشد أنواع الأمراض العقلية، وذلك أنه يصيب الإنسان في أي مرحلة من مراحل العمر، وهو بشكل عام يشكل مجموعة من الأعراض المرضية النفسية منها ما يكون قد تمكن من المريض دون أن تظهر تلك الأعراض للآخرين في وقت مبكر، ومنها ما يظهر بين فترة وأخرى، وفي كل مرة منها يتزايد الاضطراب في شخصية المريض وسلوكه وأفكاره وعلاقته مع الآخرين، مما يجعل بقاءه في المستشفى للعلاج ضرورياً ولفترة طويلة، ولهذا فإن معظم المرضى المزمنين بمستشفيات الأمراض النفسية يعانون من مرض الفصام وأعراضه.

أسباب المرض :

إن أسباب المرض غير معروفة لحد الآن، وليس هناك من يستطيع أن يعزو ظهوره لسبب واحد ولكن هناك عوامل وافتراضات ونظريات متعددة تشد اهتمام العلماء لارتباطها بالمرض وهي :

١ - الوراثة : أظهرت نتائج أبحاث أجريت على دراسة التوائم بأن نسبة الإصابة بالفصام تصل إلى ٦٠ ٪ بين التوائم الذين هم من بويضة واحدة وتقل بين التوائم الذين هم من بويضتين منفصلتين Dizy Gotic Twins وأن خطر إصابة

أقارب مرضى الفصام بالمرض تصل إلى ١١٪ كما ورد في أبحاث Slater وقد تصل النسبة من ١٤ - ٤٦ ٪ إذا كان كلا الوالدين مصابين بهذا المرض وتقل إذا كانت أحدهما فقط.

٢ - عوامل اجتماعية ونفسية : فبعض المرضى بهذا المرض ينتمون إلى طبقة اجتماعية دون المتوسط وذوي إمكانيات محدودة، أو يكونون قد مروا في ظروف معيشية صعبة، وضغوط ومشاكل عديدة، وهذا ما جعلهم عرضة لمواجهة أزمات نفسية مرضية، والشعور بالكبت والحرمان وظهور اضطرابات في سلوكهم وانفعالاتهم، ومن الصفات المميزة عندهم قبل ظهور الأعراض والظواهر المرضية النفسية عليهم، الخجل والحياء الشديد، الانطواء، السلبية، سرعة الاحتياج والحساسية، عدم الاشتراك في النشاطات الاجتماعية، والاعتماد المتزايد على الآخرين، أو انتسابهم لأسر مفككة أو خروجهم من أزمات وكوارث حادة.

٣ - تغيرات بيوكيميائية : كالاضطرابات في إفرازات الغدد الدرقية أو تلك التي تؤدي إلى تغير في نسبة تمثيل الأمينات الحيوية وما ينتج عنه من ظهور مواد غريبة تُعدُّ سامة للجسم وتترك لمساتها على شكل أعراض فصامية.

٤ - الإصابة بالأمراض الجسدية : كبعض الأمراض السارية، أو بعد العمليات الجراحية وكذلك بعد الولادة، وتبين أن العديد من مرضى الفصام ضعيفي البنية، ويتميزون بضيق المنكبين، وبالأطراف والقامة الطويلة.

أنواع الفصام :

الفصام البسيط - الفصام الهيفريني (الفندي) - الفصام الهذائي - الفصام التخشبي (الجامودي).

أعراض الفصام لمجمل الأنواع المذكورة أعلاه :

- ١ - يميل المريض إلى العزلة وعدم الاختلاط أو المشاركة بأي عمل جماعي...
- ٢ - التبلد العاطفي والفكري.
- ٣ - لا يبدي المريض أي اهتمام للعناية بمظهره أو نظافته أو غذائه.
- ٤ - تظهر عند المريض اضطرابات في السلوك والعاطفة والفكر، فهو يضحك ويكي في آن واحد، ويقوم بأعمال وأفعال تافهة، وتظهر عليه ابتسامات جوفاء، ويعيش في عالم من الخيال والأوهام.
- ٥ - يجد صعوبة في شرح أفكاره بسبب الاضطراب والتفكك والتوقف المفاجئ في فكره.
- ٦ - تظهر عنده تشنجات وانقباض في العضلات ورعشة في اليدين.
- ٧ - يصبح عدواني التصرف فيهجم ويضرب أو يقتل لاعتقاده بأن حياته مهددة من قبل الشخص الذي أمامه.
- ٨ - يحدث عنده حالات من الأرق INSOMNIA والاكتئاب DEPRESSION وعدم الاختلاط مع البيئة وظهور الهلوس والهذات من النوع الاضطهادي أو اتهام الذات.
- ٩ - يكون المريض سلبياً ويظهر مقاومة تجاه أي عمل فهو يمتنع عن الكلام ويغلق فمه بإحكام ويرفض الأكل ولا يظهر أي تجاوب مع سائله.

علاج الفصام :

- ١ - العلاج بالعقاقير MAJOR TRANQUILLISERS : يمكن التأثير بحالة مريض الفصام عن طريق استخدام حبوب وحقن المركبات التالية:
 - حبوب وحقن لارجكتيل LARGACTIL.
 - حبوب وحقن ماجيبتيل MAJEPTIL.

- حبوب وحقن ستيلازين STELAZINE.
- حبوب وحقن سيريننس SERENANCE.
- حبوب وحقن تروكسال TRUXAL.

٢ - العلاج النفسي والتأهيلي : وسائله كثيرة ومتعددة ويعتمد على نظريات التعلم وعلم النفس الاجتماعي والسلوكي وعلم نفس المجموعات.

٣ - العلاج بالصدمات الكهربائية : وهي من الطرق الفعالة في علاج الفصام والعديد من الأمراض والأعراض النفسية المرضية الأخرى كالاكتئاب والزهو.

٤ - العلاج بالأعشاب الطبية : تستخدم نبتة فول كالأبار لعلاج الفصام.

الإجهاد

STRAIN

كثيراً ما يمضي الإنسان في عمل مستمر غير عابئ بإعطاء جسده الراحة الكافية أو عقله هدوءاً برهة من الوقت..... إنه يداوم على ذلك دون أن يلتفت إلى طاقته العصبية التي تنفذ تدريجياً..... وإذا هو على هذه الحالة لا يلبث أن يفاجأ بضوء أحمر ينبعث من قواه المكدودة كإنذار له بأن يتوقف، ويأخذ هذا الإنذار شكل إعياء وإجهاد شديد، إنه شعور عام بالتعب الجسدي لاتنفع معه حتى الراحة الطويلة أو النوم المستمر.

ويظهر هذا الشعور بإنهاك القوى حتى في الصباح عند النهوض من الفراش كما يفقد المريض رغبته في استئناف عمله والمداومة عليه وينصرف عن الخروج للتسلية، إنه شعور غامض بعدم الارتياح يجتاحه بلا هوادة ولا رحمة.

إن الإنسان الذي دخل في مجال هذا التداعي في الطاقة الجسدية والعصبية عليه بالراحة والنوم والابتعاد عن التفكير في الهموم بقدر الإمكان، كما عليه بالاهتمام بنوعية الغذاء ويفضل جداً أن يمضي هذا الشخص في رحلة طويلة يستعيد فيها نشاطه وقواه.

العلاج :

أ - العلاج بالوصفات :

- ١ - يفيد أكل الثوم في تنشطة الجسم بعد تعرضه للإجهاد.... ويفضل أن يتناول الشخص بعد ذلك ملعقتين من غسل النحل ليزيل رائحة الثوم الكريهة. يقول سبحانه وتعالى في كتابه الكريم ﴿فيه شفاء للناس﴾ صدق الله العظيم.

٢٤ - يستخدم مستحلب النعناع لإكساب الجسم المتعب المنهوك نشاطاً وحيوية، ويعمل المستحلب بغلي ملعقة كبيرة من أوراق النعناع في فنجان من الماء الساخن ويشرب منه من ٢-٣ فناجين في اليوم كما يمكن مزجه بالحليب.

٣ - تفيد صبغة الشوفان في معالجة الإجهاد، كما يمكن استخدامها أيضاً كمنوم وهذه الصبغة نافعة جداً للإجهاد والصداع والتوتر الذي يرافق الطلبة أيام الامتحانات، وتعد هذه الصبغة بنقع الشوفان الغض - قبل الجفاف وتكون الحبوب - المدقوق في الكحول (السبرتو الأبيض) في إناء محكم السد لمدة بضع أسابيع ثم يصفى ويؤخذ من الصبغة ٢٠ نقطة في قليل من الماء الساخن عند النوم.

٤ - وإن من مظاهر الإجهاد والإنهاك الجسدي بهتان لون جلد الوجه وجفافه أو تجعده وذلك دليل على كسل الدورة الدموية تحت الجلد..... وهنا ينفع استعمال الحمام الخلي لإعادة اللون الطبيعي للجلد وإنعاشه. والخل المذكور أعلاه هو الخل المصنوع من التفاح ويتم صنع الخل بتقطيع ثمار التفاح دون نزع البذر ثم توضع في إناء وتترك عدة أيام حتى التخمر ثم يصفى ويستخدم الخل بملء ملعقة صغيرة منه في نصف كوب من الماء الساخن ثم يؤخذ قليل من هذا المزيج في حفنة اليد وتدلك بها الجسم من الكتفين حتى الأطراف السفلى وكل أجزاء الجسم وبذلك ينفذ الخل إلى داخل الجلد خلال فترة قصيرة كما يجب ألا يستعمل بعد ذلك فوطة تشيف بل يستمر في تدليك الجسم براحتي اليد حتى ينفذ كل المزيج إلى داخل الجسم ويجفف سطحه.

ب - العلاج بالأعشاب الطبية :

تستخدم النباتات التالية لعلاج حالات الإجهاد : أرطماسيا، شوفان، خرز الصخور، ثوم، نعنع، رعي الحمام، بالإضافة للنباتات الحاوية على فيتامين C لما لها من تأثير مقو ومنشط.

التوتر أو التهيج العصبي (النرفزة)

IRRITATION

إننا نعيش عالماً طابعه العام التوتر.... فالمجتمع تسوده روح المباراة والتنافس، ولقاء ذلك لا يتمكن المرء دائماً من تفجير ما بداخله من كبت، فيرتد ذلك داخله إلى ضيق نفساني شديد وإحساس دائم بالاكتئاب والغربة.....

أما إذا تعرض هذا الشخص لأي مؤثر ولو بسيط فإنه يهتاج ويكون رد فعله غير متناسب تماماً مع المثير الذي أثاره.... وفي الواقع إن هذا الشخص بحاجة إلى علاج نفسي بقدر حاجته إلى علاج عضوي أو بدني متزامن.

فهنا يصبح المريض حساساً لأي ضوضاء، بل يقفز من مكانه عند سماعه لرنين الهاتف أو الجرس، ويفقد أعصابه بسهولة ولأنفه الأسباب، وتبدأ الأم في ضرب وعقاب أولادها على أقل سبب ثم تندم وتبكي بعدها.

ويثور الزوج على زوجته من إجابة عادية، مما يجعل هذه الإثارة العصبية مصدراً للنزاعات العائلية بل أحياناً ما تحطم الحياة الزوجية.

ويلاحظ هذا التوتر بين الطلبة قبل الامتحانات، فيبدأ الطالب بالشكوى من ضجيج المواصلات وصراخ أخوته، وشجار والديه، ويطلب الانتقال من المنزل، ويشور لأنفه الأسباب، ويعطيه الوالدان عذره بأن أعصابه «تعبانة» لقرب الامتحانات وما ذلك إلا أعراض القلق النفسي.

العلاج :

أ - العلاج بالوصفات :

- ١ - يؤخذ بذر الكتان والعرقسوس ويدقان ناعماً ثم يعجنان في السمن ويفطر عليه من يعاني الضيق النفسي ثلاثة أيام متوالية وهو نافع جداً لهذه الحالة.
- ٢ - إن تناول رأسين من الكرفس يومياً ولمدة طويلة يعيد لمن يعاني من الضيق توازنه النفسي ويريجّه كثيراً.
- ٣ - يفيد أكل التفاح بكثرة، أو شربه عصيراً في مقاومة الاحتياج العصبي والضيق النفساني.

ب - العلاج بالنباتات والأعشاب الطبية :

نستخدم لعلاج التهيج العصبي النباتات التالية: التفاح، حشيشة الملائكة، جنجل.

الهذاع (الهسترة)

HYSTERIA

لقد اكتسب مرض الهستيريا مكانة خاصة في قلوب عامة الناس فأصبح الفرد لا يميز بين التشخيص العلمي أو الحكم الأخلاقي في العام على سلوك الناس.

إن الهستيريا مرض نفسي لا شعوري، ولا يدرك المريض دوافعه في درجة الوعي، ويتخذ أعراضاً جسدية، للحصول، بطريق اللاوعي، على اهتمام خاص أو نفع شخصي أو الهروب من موقف مؤلم. ويجب أن نميز بين الهستيريا والادعاء (أي تصنع المرض) الذي يتم في وعي من المريض وبدوافع معلومة قابلة للتمييز والمساومة.

وكلمة هستيريا لفظة لاتينية تعني الرحم، اعتقاداً بأن المرض وقف على النساء ونتيجة حركات الرحم في الجسم.... ويكون قد وضح أن هذا المرض يصيب الرجال ولا علاقة له بالرحم، ولكنه قطعاً أكثر حدوثاً في النساء من الرجال.

ونسبة انتشارها بين الأمم ١٠٪، وغالباً ما تكون شائعة الانتشار في المجتمعات البدائية وبالأخص عند الأفراد ذوي الثقافة المحدودة والذكاء دون المتوسط، فمثلاً قد يصاب الضابط أثناء الحرب بحالة من القلق النفسي، في حين يصاب الجندي الذي هو دون مستوى الضابط من الناحية التعليمية بحالة من الهستيريا، على الرغم من تعرضهما لنفس الظروف الحربية الصعبة.

الشخصية الهستيرية :

هي الشخصية التي تتميز بعدم النضج الانفعالي وقابليتها الشديدة للإيحاء، وهذا لا يعني عدم ظهور الأعراض الهستيرية في الشخصيات الأخرى، بل قد تبين من خلال التجارب الإكلينيكية أن كل فرد يتعرض لمواقف صعبة وحالات من الإجهاد والشدة مهياً لإظهار مثل هذه الأعراض والظواهر ولو كانت بصورة مبسطة، وتظهر مثل هذه الشخصية إثر تفاعل العوامل الوراثية والبيئية أو كحصولها للتخلف أو الفشل في عملية النضوج الانفعالي.

وأهم ميزاتها :

عدم النضوج الانفعالي - القابلية للإيحاء - الأنانية وحب الظهور.

الأعراض :

- ١ - أعراض جسدية : شلل - فقدان الصوت - الغيبوبة النفسية - فقدان الأبصار أو السمع أو الإحساس بالألم - الصداع - القيء - فقدان الشهية - آلام جسمية.
- ٢ - أعراض عقلية : فقدان الذاكرة (الأحداث الخاصة) - حالات الشرود - الجوال الليلي.

الأسباب :

- ١ - نظرية التحليل النفسي : نكوص إلى مرحلة طفولية مبكرة.
- ٢ - النظرية الفسيولوجية : أوضح العالم الروسي بافلوف، أن الشخص المصاب بالهستيريا يتميز بوجود قشرة دماغية ضعيفة مما يجعل نشاط الانعكسات

الشرطية قوياً ومؤثراً تحت تأثير الضغوط والمواقف الصعبة، فيصبح الهروب من الواقع أو تعلم انعكاسات شرطية خاطئة وسيلة بدائية في تشكيل الأعراض المرضية كالتشنجات أو الشلل.... إلخ.

٣ - نظرية الشخصية : لقد لوحظ وجود علاقة بين سمات الشخصية المشتركة بين الأطفال والشخصية الهستيرية من حيث عدم النضج الانفعالي والقابلية للإيحاء وكثرة الانفعال.

العلاج بالنباتات الطبية :

لعلاج الهستيريا نستعمل النباتات التالية : أرطاسيا، ناردين مخزني، ذنب الأسد، سذاب مزروع، ترنجان، قنطريون صغير، هيو فاريقون.

آلام الحيض

MENALGIA

كان من حظ الفتاة أنها إذا ما دخلت طور البلوغ تَفاجأ بظهور الحيض، وقد تمر شهور طويلة بين أول حيض والذي يليه، إلا أنه ينتظم بعد ذلك ليأتيها في دورة منتظمة تبلغ في الغالب ٢٨ يوماً ويستمر ذلك على مدار ثلاثين سنة تقريباً.... والحيض أو الدورة الشهرية بكل ما يصاحبه من عوارض وظواهر مسألة في حاجة إلى مناقشة، لذلك وجب أن نستفيض قليلاً في شرح هذه الظاهرة، فعندما يبدأ المبيض في إفراز البويضات وخلال الأسبوعين الأخيرين من الحيض الشهري فإنه يفرز أيضاً هرموناً يسمى (البرجسترون)، ويعمل هذا الهرمون على إبقاء السوائل في الجسم مما يؤدي إلى زيادة وزن بعض النساء في هذه الفترة من الشهر.... وأبرز عارض لعسر الحيض هو الألم الذي يرافقه، وعلى سبيل المثال إذا ما اخترنا خمس فتيات مراهقات يعانين من انزعاج حيضي نجد أن ثلاثة منهن يعانين من تشنجات أليمة، بينما تشكو الفتيات الأخريات من ألم في الحوض.

وقد يكون هذا الألم الذي يشبه التشنجات في أسفل البطن شديداً للغاية تماماً كآلام الولادة، وغالباً ما يرافقه غثيان وإسهال حادّان إلى درجة أن بعض النساء يشعرون أن مخاض الطلق أخف وطناً من تشنجاتهن الحيضية، وينتشر هذا الألم المستمر إلى الحوض ثم إلى الساقين وغالباً ما يضغط على المثانة....

أسباب آلام الحيض :

نظراً إلى تنوع الأعراض فإنه من الصعب إيجاد عامل محدد لتفسير آلام الحيض، إلا أن الطب يميل إلى الاعتقاد بأن أنماط الحياة التي نعيشها في هذا

العصر المتوتر تسهم إلى حد كبير في الأعراض المعقدة التي تعاني منها المراهقات، ولا تزال الطرق القديمة التي كانت معروفة منذ آلاف السنين والتي كانت تعتمد على الراحة والتدليك والاستحمام بالماء الساخن والتمارين المناسبة تستعمل حتى يومنا هذا على الرغم من تطور العلاجات الحديثة.

ويُعدُّ الانسداد الرحمي أحد الأعراض التي تسبب آلام الحيض العنيفة وتبلغ فتحة عنق الرحم لدى الفتاة المراهقة في الحالات العادية حجم عود الرصاص داخل القلم ولكنه بعد الولادة يصل حجمه تقريباً إلى حجم قطر القلم بكامله..... وهذا ما يفسر انخفاض آلام التشنجات لدى عدد كبير من النساء بعد إنجاب طفلهن الأول بطريقة طبيعية.... ويقول الاختصاصيون في هذا المجال إن آلام تشنجات الحيض قد يكون سببها رحم لم ينمُ بصورة كاملة نتيجة لسوء التغذية أو نقص في استعمال الهرمونيين اللذين ينتجهما المبيض وهما الاستروجين والبروجسترون فإذا كان هناك أي خلل في توازن هذين الهرمونيين فإن التقلصات في داخل الرحم تزداد حدة وعدداً.

وعندما يتوقف المبيض عن إنتاج هرمون البروجسترون فإن الألم يخف وغالباً ما يزول والشيء الذي يحدث هو أنه مع اقتراب موعد الحيض تشنّج الشرايين الصغيرة الملفوفة وينجم عنها نقص في كمية الأوكسجين الضرورية للعضل الرحمي، مما يسبب ألماً يشبه إلى حد كبير الألم الذي يرافق تشنّج الساق أو عضلة القلب أثناء نوبة قلبية.

وهناك اعتقاد متزايد بأن هذا النوع من الألم يتصل إلى حد ما بعوامل تناسلية نفسانية وهذا ما يفسر لنا بطريقة معقولة تفاوت تحمل الآلام لدى النساء وبالإمكان القول أيضاً إن الانحطاط العصبي وسرعة الغضب اللذين يظهران عادة في ميعاد الحيض ينجمان عن عمل هرمون البروجسترون الذي يقلص الأوعية الدموية ويحبس الماء والأملاح في الأنسجة.

أما العامل الأهم من عوامل آلام الحيض فهو العامل النفسي والشخصي، وهو موضوع دراستنا هذه، فموقف الفتاة تجاه هذا الزائر الشهري يُعدُّ عاملاً هاماً في هذا الموضوع فالمرأة التي تشعر بالخوف من أن تكون حاملاً فإن الحيض يأتي فرجاً لها، أما بالنسبة إلى المرأة التي ترى الحيض (لعنة) فإن بدء الميعاد يكون بالنسبة لها أليماً ولا يتأثر بأي علاج معروف بطريقة فعالة.

وكمثال على أثر العوامل النفسية والشخصية في معاناة المرأة من آلام الحيض، أن فتاة لم تكن تشعر بآلام الحيض طوال عشرة أعوام إلا أنها فجأة وقعت تحت وطأة ألم شديد ارتبط بدورتها الشهرية وأثبتت كل الفحوص سلامتها من كل عيب عضوي، وبدراسة حياتها الاجتماعية وجد أنها على خصام مع خطيبها الذي هدد بفسخ الخطوبة، وقد امتد هذا الاضطراب العاطفي إلى رحمها فقلصه وأدى في النهاية إلى إصابتها بالتشنجات المؤلمة، وعندما عادت المياه إلى مجاريها بينها وبين خطيبها اختفت جميع أعراضها التي نغصت عليها حياتها لفترة من الوقت.

ولعل من المفيد أن ننصح الفتاة دائماً بأن تردد بينها وبين نفسها بأن هذه الآلام هي أعراض مؤقتة لا تدوم سوى مدة قصيرة، وعليها أن تدرك بأن هذه الحالة المزعجة هي طبيعية وعادية، كما أن ممارسة بعض التمارين الرياضية عوضاً عن الذهاب إلى الفراش وتجنب التعب يجعل الفتاة أكثر تقبلاً لهذه التشنجات والآلام.

ونشير هنا أيضاً إلى أن اضطراب الحيض وعدم انتظامه يؤدي إلى شعور الفتاة بالكسل وعدم قدرتها على أداء أي عمل إضافة إلى الآلام التي تصيبها في منطقة الحوض وثقل الظهر، وكثيراً ما تظهر هالة داكنة اللون تحت العينين، وكل هذا ينتهي إذا ما انتظم الحيض كما تصاب الفتاة بهذه السن المبكرة بنوع خاص من فقر الدم يتمتع معه الحيض أو يختلف ميعاده أو يكون قليلاً جداً، ولذلك

يجب أن تراعي الفتاة غذاءها وتهتم بتناول كميات كافية من اللحوم والكبد وغيرها من المأكولات التي تحتوي على الحديد.

أعراض الحيض :

في الواقع أن أعراض الحيض تختلف في أشكالها، فبعض الفتيات يعانين من تمدد في منطقة البطن وانتفاخ الثديين بشكل أليم وغثيان وارتفاع ضغط الدم وانخفاض في الأعصاب والقوى الجسدية وقد تسبق هذه الأعراض فترة حيض بسبعة أو عشر أيام إلا أن الألم الاعتيادي يظهر قبل ما بين ٢٤ و ٢٨ ساعة من تدفق الحيض، وتختفي التشنجات الأليمة عادة في خلال ١٢ ساعة.

العلاج :

أ - العلاج بالوصفات الشعبية :

١ - يستعمل مستحلب أزهار شيخ البابونج المحلى بالسكر لمعالجة آلام الحيض، ويعمل المستحلب بغلي نصف معلقة من أزهار البابونج لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة خمس دقائق ثم تصفيته وشربه ساخناً، يشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين في اليوم فقط، ويمكن تحلية المستحلب بالسكر كما أسلفت ولكن يلاحظ أن زيادة كمية الأزهار أو الكمية المشروبة منه بأكثر مما ذكرت يسبب القيء.

٢ - يستعمل مغلي البقدونس لمعالجة آلام الحيض وذلك بشرب فنجان واحد إلى فنجانين من مستحلب البقدونس في اليوم، ويعمل المستحلب بغلي معلقة كبيرة من الأوراق والجذور المفرومة الغضة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

٣ - يعد مستحلب أوراق النعناع من أقوى الأعشاب لمعالجة آلام الحيض،

كما أنه يكسب الجسم المنهوك قوة ونشاطاً ويعمل المستحلب بغلي
ملعقة كبيرة من أوراق النعناع لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة
الغليان ويشرب منه (٢ - ٣) فنجان في اليوم، كما أنه يمكن مزجها
بالحليب ويلاحظ عدم شرب مستحلب النعناع عند وجود استعداد للقيء
لأنه يثير القيء ويزيد في جفاف الفم والشعور بالعطش.

٤ - يدلّك جدار البطن (خصوصاً أسفل البطن) بزيت بذور الكراويا لتسكين
آلام الحيض، ويعمل الزيت من كمية من بذور الكراويا مع زيت الزيتون،
وجزء مساوٍ لها من الكحول (السبرتو) الأبيض ثم يغلى المزيج إلى أن
يتبخر الكحول ثم يدلّك موضع آلام الحيض أسفل البطن أو الظهر بهذا
الزيت ويغطى بضماد دافئ (صوفي).

ب - العلاج بالنباتات والأعشاب الطبية :

للنباتات الطبية المذكورة أدناه تأثير قوي في علاج آلام الحيض وهي ذات
تأثير لطيف، من هذه النباتات : أرطماسيا، حشيشة الإوز، رجل الأسد، سنوت،
ناردين مخزني، مردقوش، بابونج، جويسنة عطرية، إكليل الجبل، بقدونس،
كروياء، ننع، هيو فاريفون.

اضطرابات الذاكرة

MEMORY DISORDERS

قد يصيب الاضطراب الذاكرة، في أي من عملياتها، فالكثير من حالات النسيان لا ترجع إلى نسيان ما سبق تحصيله، من خبرات، لكن إلى ضعف عملية التحصيل ذاتها، وكأن الخبرة لم تكن أصلاً أو مرت بصاحبها باهتة، فيتعذر استرجاعها، ويشاهد ذلك في الكثير من الأحوال المرضية والعادية أيضاً، ففي الحالات العادية قد يولي بعضنا انتباهاً لأشياء قد لا يوليها الآخرون انتباههم ومن ثم يتذكرونها أفضل منهم، ومن ذلك نسيان الطلبة الذي يرجع غالباً لضعف الاستدكار أو التسجيل Registration.

وأما في الحالات المرضية كالقصور والاكتهاب وغيرهما، فيكون المريض منصرفاً عما حوله ومستغرقاً في ذاته لدرجة تفقده الاهتمام والانتباه لما يمر به من خبرات، وكذلك قد يرجع الاضطراب في الذاكرة إلى تأثير التعب والسموم، وإصابات الدماغ، وأمراضه كتصلب شرايين المخ أو ضموره في الشيخوخة، أو في غير ذلك، على عمليات الاحتفاظ بآثار الخبرات السابق تحصيلها التي تستبقي الذاكرة لحين الحاجة إلى الانتفاع بها.

وربما يكون اضطراب الذاكرة في عمليات استدعاء أو استرجاع هذه الخبرات، وتتوقف سهولة الاستدعاء أو التذكر على قوانين التداعي الثانوية، وهي التكرار فما يكثر حدوثه وتردده يسهل استدعاؤه، وأيضاً الحدثة فالحوادث القريبة أسهل في الاسترجاع من الحوادث المساوية لها في الماضي البعيد والجددة، فتكون ذاكرتنا للحوادث الطريفة واضحة بخلاف الحوادث العادية، والشدّة فالحوادث الهامة أسهل في التذكر من التافهة، وتماثل الظروف فتتذكر

بشكل واضح ما يحدث لنا من خبرات في المواقف المشابهة وننساها إذا جرت في ظروف مختلفة.

الأسباب المؤدية لاضطرابات الذاكرة :

قد يتعطل الاستدعاء، لأسباب عضوية أو نفسية : فالعضوية، كإصابات الدماغ أو أمراضه، أما النفسية وهي الأكثر انتشاراً وخطراً، فقد تكون الخبرة من النوع الصادم غير المرغوب في تذكرها، فتكبت أو تنسى لمجرد أنها ترتبط بذكرى أخرى مكبوتة، وفي الحالات التي يكون فيها النسيان لا شعورياً، أي بسبب الكبت قد يسترجع الشخص بتأثير التنويم ما نسيه تماماً، الأمر الذي يثبت أن ما يمر به أي شخص من خبرات يتم تسجيله والاحتفاظ به، وإن بدا أنه نسيه، وربما يكون اضطراب الذاكرة من حيث التعرف، فلا يستطيع الشخص أن يدرك فيما يراه ما سبق أن خبره، أو يحدث العكس فيظن أن ما يراه قد سبق له أن خبره، وفي الحالتين يلجأ إلى ظاهرة السبق *deja pheno menon* (سبق الرؤية أو الخبرة) أو إلى ظاهرة عدم السبق *jamaiswa* كحيلة دماغية إما ليؤكد لنفسه أن التجربة قد سبق له أن عايشها، ومر بها في الماضي ومن ثم يستمر بها في الحاضر، أو أنه يراها جديدة تماماً لأنه قد نسي القديمة وأسقطها من مخزون ذكرياته، ومن ثم أبعداها عن شعوره، وقد يكون هذا الاضطراب في التعرف بأن يروي كما يرى أشياء لم تحدث يلفقها تلفيقاً.

وظاهرة التلفيق *confabulation* تلاحظ أحياناً حتى عند الأسوياء، ولكنها غالباً في الحالات العقلية كما في مرض كورساكوف البارافرنيا، ويطلق على ذلك اسم تزييف الذاكرة *paramnesia* ومنه أيضاً تزييف الماضي حيث يرسم الشخص للماضي صورة زاهية على عكس الواقع، ليرضي نزعات انفعالية عنده، ويستبعد من ذاكرته التجارب المؤلمة أو الصادمة التي عاناها في طفولته، وليست ظاهرة سبق الرؤية إلا من قبيل تزييف الماضي، وقد يصاب الشخص باضطراب

الذاكرة نتيجة اضطراب في الفص الصدغي للمخ كما في ظاهرة سبق الرؤية أو قد يستغرب أشياء مما يحيط به كما في فقدان الواقع derealization أو قد يستبعد فجأة ذكريات لخبرات ماضية قديمة، كما في الثوبات المرافقة للصرع.

أشكال اضطرابات الذاكرة :

إن فقدان الذاكرة هو تعطيل في عملية من عمليات الذاكرة السابقة، وهو ليس كالنسيان forgetting لأن النسيان لا يحدث إلا بعد تحصيل وتسجيل وأما فقدان الذاكرة فأشمل لأنه قد يعني أن لا يعرف المرء لنفسه هوية كما في فقدان الشخصية أو الحوال أو الشرود.

الأسباب النفسية لاضطرابات الذاكرة :

ربما يدفع التلف بالمخ إلى فقدان الذاكرة، وهو ما يسمى فقدان الذاكرة العضوي، أما فقدان الذاكرة النفسي فيكون بتأثير الضغوط الانفعالية، أو بتأثير ذكريات ماضية قد سبق كتبها، ولكنها بتأثير مواقف معينة تنشط فيصاب منها المرء بالنسيان حتى لهويته، والتجارب التي تنسى بتأثير الكبت تختزن فيما يسمى بالذاكرة اللاشعورية Unconscious memory ولها في حياة الفرد دور كبير سواء في حياته الانفعالية أو في حياته التفاعلية.

وتجارب الصدمة التي اختزنها غالباً من طفولته، والتي تعاود الظهور في البلوغ يكون من شأنها أن تنحرف بسلوكه دون أن يعي أصل هذا الانحراف، كأن تكون علاقته بأمه علاقة يؤلمه استدعاؤها ويظهر أثرها عليه وهو بالغ في تهيئه للفساد، وبعض المواقف قد تكون شديدة الرطأة بحيث لا يحتملها فيفقد الذاكرة ليهرب منها أو ليتجنب الألم الذي تسببه.

أنواع فقدان الذاكرة :

١ - فقدان ذاكرة رجعي retrograde amnesia :

حيث ينسى المرء الخبرات التي سبق له تحصيلها وحفظها وتذكرها، وقد ينسى أولاً الحوادث القريبة ثم البعيدة، ثم الأبعد، وهذا النوع من فقدان الذاكرة يشاهد في الدرجات الشديدة من الخبال.

٢ - فقدان ذاكرة لاحق anterograde amnesia :

فينسى ما يقع له في الحاضر، ويشاهد ذلك في أمراض الدماغ كالضمور الذي يصيب أنسجة المخ في الشيخوخة أو في تلف المخ بتأثير إدمان الخمر، وفي حالات الاكتئاب بتأثير نقص الانتباه، وفي الذهول والإنهاك بتأثير اضطراب الشعور، وفي بعض حالات التسمم والصرع، وفي العته بسبب نقص الإدراك والانتباه.

٣ - فقدان الذاكرة الضمني crypta amnesia :

وأكثر ما يشاهد في الشيخوخة، حيث يضطر المريض بفقدان الذاكرة اللاحق إلى التلفيق وهو أن يخترع أحداثاً وتفاصيل لم تقع وليست من الواقع، ليسد بها الفراغ في ذاكرته، وقد يروي المريض القصة ثم ينسى أنه رواها ويعود لروايتها، وذلك صورة من صور فقدان الذاكرة بالنسبة للحوادث القريبة.

٤ - التذكر الخبيء crypta amnesia :

حيث يحدث أن تبرز إلى الذهن أفكار تبدو كما لو كانت جديدة لم يعرفها صاحبها إلا هذه اللحظة والواقع أنها قديمة وسبق له أن خبرها أو قرأ عنها أو سمع بها إلا أنه نسي ذلك وحسب أنها قد ظهرت لتوها.

٥ - فقدان ذاكرة محصور **circumscribed amnesia** :

قد يقتصر فقدان الذاكرة على فترة معينة كما في بعض حالات إصابة الدماغ مثل ارتجاج المخ فلا يتذكر المريض ما حدث له وقت الصدمة والفترة التالية عليها وربما لفترة أخرى سابقة على الصدمة.

٦ - فقدان الذاكرة الانتقائي **selective amnesia** :

حيث يؤدي الكبت إلى فقدان ذاكرة محصور يتناول حوادث بعينها، دون غيرها، كما في بعض حالات الهستيريا حيث يتذكر المرء حوادث وينسى حوادث دون أن يدري سبب ذلك.

٧ - فرط الذاكرة : **hyper amnesia** :

وهو قليل الحدوث، حيث يمكن أن يؤدي الموقف أو الحادث المسبب لفقدان الذاكرة إلى تأثير عكسي، فتزيد حدة الذاكرة بشكل غير معقول، ومن ظواهره ما يسمى خداع الذاكرة **Memory - Illusion** حيث يتعين الشخص بشخص آخر دون وعي منه، فيتذكر ما قرأ عنه أو عاينه بنفسه فيه فيتذكره على أنه قد حدث له ويطلق بعضهم على التذكر من هذا النوع التذكر الخبيث **Malignant - Remembering** وبمعنى أنه ظاهرة مرضية.

العلاج بالنباتات الطبية :

لضعف الذاكرة واضطراباتهما يمكن استخدام النباتات التالية في العلاج :
(أفستين، إكليل الجبل «حصالبان»، ترنجان «مليسة»، مرزنجوش، ناعمة مخزنية «مريمية»، جذر قرنفلي، وج).

اضطرابات سن الحكمة

(سن اليأس)

AMENORRHEA

يُعبّر البعض بالفترة التي تلي انقطاع الحيض لدى المرأة بأنها سن اليأس.... ولعل في هذه الكلمة نفسها - اليأس - نوع من الإحباط يصيب نفسية المرأة، فكأنها باتت لا فائدة منها وأنها تحولت إلى كم مهمل لا نشاط أو عزيمة له.

وفي هذا منتهى التحني على المرأة، فانقطاع الحيض عملية حيوية عادية تعني أن المرأة قد أدت دورها في إثراء الحياة وأنها قد آن لها أن تستريح من الحمل والإرضاع.

إن خلق الحياة ليس بالأمر البسيط والهين، وقد أولى سبحانه وتعالى المرأة هذا الأمر الجلل.... وانقطاع الحيض يعني أن المرأة قد أدت رسالتها العظيمة وآن لها أن تستريح.... إنها في سن الحكمة، سن أثقلته التجارب وأكسبته رصانة التفكير وصواب الهدف.

وفي الحقيقة إننا هنا بصدد ما يصادف المرأة في مرحلة انقطاع الحيض من اضطرابات نفسية وبدنية.... وتختلف فترة انقطاع الحيض من امرأة لأخرى فهو قد يبدأ من سن الأربعين وفي أحوال نادرة يبدأ قبل ذلك... إلا أنه في بعض النساء يتأخر إلى ما بعد سن الخمسين، كما أن انقطاع دم الحيض لا يكون مرة واحدة بل يكون تدريجياً، وعندما ينقطع دم الحيض فإن المرأة تقاسي من حالات عصبية تختلف من امرأة لأخرى، إضافة إلى الشعور بارتفاع درجة الحرارة وجفاف في الجلد واحتقان في الوجه وصداع، وقد يصاحب هذه الفترة أيضاً آلام في البطن والظهر وخفقان في القلب وأحياناً نزيف من الأنف.

وبصفة عامة فإنه يجب ان نباعد بين المؤثرات العاطفية بكل أنواعها، كما يجب أن نشجع الأمعاء على العمل دون إرهاق بإعطائها المليينات، ويفيد تناول ملين خفيف (كشراب العرقسوس، أو ملعقة صغيرة من زيت البرافين) كما يجب العناية بغذاء المرأة في هذه الفترة.

العلاج :

أ - العلاج بالوصفات :

تفيد الوصفة التالية في مقاومة الأعراض التي تصاحب المرأة في هذا السن حيث يجب أن تستعمل المرأة مستحلباً من اليانسون، وذلك بوضع ملعقة صغيرة من بذور اليانسون في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان وتشرب المرأة فنجاناً واحداً في اليوم.

ب - العلاج بالنباتات والأعشاب الطبية :

يوجد الكثير من النباتات الطبية لعلاج اضطرابات سن الحكمة أذكر منها: أنيسون، نفل الماء، ناردين مخزني، ذنب الأسد، زعرور شائك، زنبق الوادي، إكليل الجبل، هдал، رعي الحمام.

التخريف أو التلفيق

CONFABULATION

هو فساد في الذاكرة يجعل المريض ينسى فيسقط حوادث أو أجزاء منها من سرده لها ويضطر إلى سد الثغرات فيما يذكر بأن يولف حوادث ويعتقد فيها ويدافع عن وقوعها، ومهما بينا له أنها غير حقيقية فإنه يظل متمسكاً بها، ومن ثم كانت التخاريف بخلاف الكذب المرضي الذي يلجأ إليه السيكيوباتيون لدرء الخطر عن أنفسهم، والتمويه على الغير، وقد يقتنعون هم أنفسهم به وترتفع به معنوياتهم، ولكن كذبهم إذا انكشف اعترفوا به كذباً وبرروه.

وبخلاف التخريف كما ذكرت، فإن المخرف لا يعترف بخرفته، وهو أيضاً غير الهذات، لأن المريض بالهذات لا يتحدث في التفاصيل، والهذات تتميز عن التخاريف بعموميتها في حين أن التخاريف تحفل بالتفاصيل الدقيقة التي يتفنن المخرف أحياناً في طرحها، وقد يسهب في ذلك، وقد تكون مقنعة لبساطتها، إلا أنها مع ذلك تظهر كتخاريف، كأن يُسأل المريض مثلاً، هل يذكر لماذا هو في المستشفى الآن فيقول: لأنه تكعبل بالقطة، أو لأن قنبلة ذرية انفجرت فيه والإجابة هنا مقنعة له شخصياً، وتأليفه قد تأتي عفوية ويقال لها التخاريف المؤاتية .Opportune. co

وقد يستدعيها السؤال ويوصي بها ويقال لها تخاريف مستوحاة Suggestive. Co ونشر على التخاريف بصفة خاصة عند المرضى بمتلازمة كورساكوف وبدرجة أقل في حالات الذهان العضوي الأخرى مثل ذهان الشيخوخة أو عته الشيخوخة، والانسمام بالرصااص والشلل العام ومتلازمة فيرنيكه وحالات إصابة الرأس الشديدة.

العلاج بالنباتات الطبية :

عموماً يمكن علاج هذه الحالة، باستخدام النباتات فاتحة الشهية كنباتات الزمرة ٤٧ المذكورة في أول البحث، أيضاً النباتات المقوية للذاكرة مثل: أفستين، إكليل الجبل، ترنجان، مرزنجوش، مريمية، جذر قرنفلي، وج، أيضاً قنطريون، هندباء، لوز، بلوط، شوفان، ختمية، بلح، نعناع، بابونج.

الإفراط الجنسي

HYPERPHILIA

يعني ممارسة الجنس بأكثر من المعتاد، وقد يكون المفرط جنسياً سوياً أي Supranormal يمارس الجنس، دون أن يشكو اضطراباً معيناً، لكنه يتميز بالإفراط فيه.

وربما يكون هذا الإفراط في الجنس نتيجة فرط جنسية - Hyber Sexuality بمعنى أن الشخص يتصرف جنسياً بأكثر مما تقدر عليه طبيعته، فمثلاً قد يطلب الشخص العصبي المزاج الجنس ويمارسه كالإدمان، وليس ذلك دليل فرط صحة جنسية لكنه علامة على عدم إشباع نفسي جنسي، ومن ثم يحاول المفرط الجنسي أن يعاود الفعل الجنسي المرة تلو الآخرة لعله يحقق بالتكرار ما لم يتحقق به بالممارسة ولن يشبعه التكرار، وقد يحسب المفرط أن هذه المعاودة للجنس هي من قبيل القوة الجنسية، وقد يباهي بها غيره، وإذا حكي حكاية جعل محورها الجنس ويعود نشاطه هذا لسببين :

أولهما أن الجنس عنده يلح عليه باستمرار في أوقات وأماكن غير مناسبة، وثانيهما لأنه بذلك يثبت لنفسه أنه ليس عنيماً، أي ضعيفاً، وهناك أسباب أخرى كأن تكون وسيلة المفرط أن يستخدم جهازه التناسلي لتصريف طاقته غير الجنسية، وربما يريد أن يحقق لنفسه من خلال الإفراط الجنسي احتراماً لنفسه ولا يستطيع أن يتحصل عليه بغير هذه الطريق ومعظم هذه الأسباب والنتائج تدل على مرض نفسي داخلي، فالمرء المفرط لا يقدر على مقاومة الإغراءات، وبالتالي ينجر دائماً لعلاقات عرضية كثيرة، وهذا يؤدي به إلى مشكلات وأمراض جسدية ونفسية تفوق قدرة تحمله فيحمل ذلك على الانطواء والاكتئاب وربما الانتحار بسبب الحالة التي وصلها من جراء انجراره وراء غريزته بشكل أعمى.

وسواء كان هذا المريض من نوع الدونجوان الذي يسعى إلى الإيقاع بكل امرأة وقد لا يتصل بها جنسياً بل يكتفي بأن يضمها إلى قائمة اللاتي شُغلن به، أو كان من النوع الغليم الذي به رغبة جنسية في المواقعة الحقيقية ويتوفر له الجماع ويكرره مراراً، فالتحليل النفسي يؤكد على وجود انفعالات وأمراض نفسية داخله تتمثل بالترجسية والاتجاهات السادية، أما الإفراط الجنسي المرضي فقد تكون له أسباب أخرى لا علاقة لها بالحاجات التناسلية وإنما لأن المريض غير راض عن هذه الممارسة ويستشعر وهو يؤديها أنه يؤديها ناقصة وبالتالي يستزيد منها لعله يحس الإشباع الذي لا يتحقق له.

وربما كان للإفراط الجنسي عند النساء دوافع أعمق تتناول تركيب الشخصية عند المرأة ويذهب المحللون النفسيون إلى القول بأن بعض النساء تجيش بهن ميول قوية لا تقاوم أن تنافس المرأة الرجل في كل شيء حتى في الجنس وكأنها تريد أن تثبت أنها لا تقل عن الذكر في الاتجاهات وإن كانت تنقصها تكويناته.

أما الإفراط الجنسي السوي الذي يدل على فحولة جنسية طبيعية، وقد يجعل الرجل يتزوج أكثر من زوجة أو قد يدفع المرأة إلى الزواج أكثر من مرة، وحتى بعض المومسات قد لا يلجأن إلى ممارسة البغاء بغرض المال بل طمعاً بالإشباع الجنسي الحقيقي دون أن تضطر المرأة إلى التورط مع شريكها اجتماعياً أو أدبياً، ويشير علماء النفس إلى أن الإفراط الجنسي الذي يستلزم له أكثر من شريك هو حالة من حالات الاعتلال النفسي أو الاجتماعي، إلا أن تعدد الزوجات ليس من ذلك لأنه يتم من قبل مقتضيات الثقافة والدين فهو ليس خروجاً على العرف ولكنه يمارسه داخل نطاق المباح ويطلق عليه علماء النفس اسم التعددية الجنسية *Multiphilia* وهي فعل قهري تكون به للفاعل عدة علاقات بنساء مختلفات ولكنها علاقات حميمة فهو مع كل امرأة كأنه لا يعرف سواها والعلاقة في كل مرة علاقة ثنائية.

وأما المعتل نفسياً أو اجتماعياً (السيكوباتي) فإنه لا يحتاج إلى الطلاق لأنه لا يتزوج أبداً وإنما يرافق وتستمر المرافقة لمدة ثم يغير المرأة لأخرى وهكذا.....

وأخيراً قد يتمثل الإفراط الجنسي في الاحتلام وبعض الشباب يشكون من كثرة الاحتلام حتى إن الواحد ليحتلم في الليلة الواحدة عدة مرات، وهناك حالات تبدو كما لو كانت تعبيراً عن انشغال جنسي طاغ كما في حالات الحب المرضي التي يسقم فيها المحب ويمرض ومع ذلك يتصرف مع المحبوبة بحيث يبعدها عنه، فتستمر شكواه وآهاته، وهي حالات وإن كانت تتعلق بإمرأة واحدة إلا أنها تصنف على أنها حالة فصامية.

والبعض قد تكون له علاقة حب واحدة يشغل بها وتصرفه عن كل نشاط حتى ليدرج ضمن المفرطين مثل دانتي الشاعر الذي أغرم ببياتريس ولم يعرف غيرها، والبعض قد يفرط جنسياً ولكن موضوعه يكون صورة بطل أو نجم سينمائي، وقد يموت البطل أو الممثل أو المغني فينتحر العاشق أو العاشقة وذلك من صورة سيطرة الجنس على عقول الناس وانشغالهم به.

العلاج باستخدام الأعشاب الطبية :

تستخدم نبتة الشوفان لتلطيف الشهوة الجنسية كما تستخدم حشيشة الدينار كمضاد للشهوة الجنسية بفضل ما تملكه من خواص مهدئة للأعصاب وهي تسمى أيضاً بالجنجل.

الضعف الجنسي (العنة)

SEXUAL IMPOTENCE

قد يتأخر زواج الرجل، وقد يلح عليه المحيطون به أن يتزوج فيتهرب من الرد عليهم، ويتعلل بمختلف العلل ثم يتبين من بعد أنه عنين، ومعنى ذلك أنه لا يستطيع أن يتزوج لأنه عاجز جنسياً والمرأة أيضاً قد تعزف عن الزواج وتعنس، وقد يكون السبب أنها عنية، والعنة النسوية هي ما اصطلح على تسميته البرود الجنسي، بينما العنة الذكورية هي التي يطلق عليها اسم العنة، وقد تكون العنة عضوية I Organic أو نفسية I psychic أو نفسية - عضوية I psychogeic. ويقال لها العنة الوظيفية I Functional بمعنى أنها سوء أداء في الوظيفة وليس بسبب سوء التكوين الخلقي.

لكن ما يهمنا من دراستنا هذه، التركيز على الأثر النفسي للعنة، فالعنة بشكل عام ظاهرة يشكو منها كثير من الناس، حتى قال عنها فرويد عام ١٩١٢ م أنها تأتي بالمرتبة الثانية بعد مرض القلق النفسي من حيث نسبة عدد المصابين بها بالنسبة لمجموع المترددين على العيادات النفسية من المرضى النفسيين، وقيل إن استئصال الفصين الصدغيين عند القروء ستحدث بها أعراض السلوك الجنسي المفرط، وإنهما لذلك قد يكونان موضع الوظيفة الجنسية وأن سوء وظيفة هذين الفصين ربما يعني نقص السلوك الجنسي أو العنة.

ويغلب أن ترجع العنة في الرجال والنساء لأسباب انفعالية وقيل إن ١٪ من حالات الإصابة بها ترجع لأمراض أو عيوب جسمية، وإن أغلب المرضى بها يولون اهتمامهم بأسبابهم العضوية أو البدنية دون أسبابها النفسية، ويمكن بشكل عام تقسيم المرضى بالعنة إلى فئتين: الأولى أفرادها ليست لديهم مشكلات جنسية ولكنهم تحت وطأة بعض الأزمات والمحن فقد يصابون بعنة مؤقتة.

والفئة الثانية مشكلاتهم الانفعالية أساسية وتسبب لهم عنة دائمة أو قد تعاودهم العنة من حين لآخر.

وإنه من الطبيعي أن يصاب الأسوياء أحياناً بعنة طارئة مؤقتة وهذه العنة تكون طارئة لفترة قد تستمر أياماً وقد تطول لشهور، وقد تبلغ أحياناً ثلاثة أشهر أو أربعة، عندما يستبد القلق بالرجل أو يصاب بالاكتئاب أو تلم به الهموم والمشكلات في الوظيفة أو البيت، وقد يسببها التعب والإرهاق أو الخوف من الافتضاح عندما يكون الجماع زناً أو تكون العلاقة بامرأة علاقة محرمة، وقد تترتب العنة المؤقتة نتيجة لقلة الخبرة الجنسية والخوف من الفشل في ليلة الزفاف أو الأيام الأولى للزواج، وإن كانت شخصية الرجل متوازنة فإن العنة ترتفع عنه غالباً وتلقائياً في مدة تتراوح بين الأيام والشهور، وقد ينسحب العنين إلى تعاطيه مقويات أو ممارسة الرياضة أو الراحة أو الاسترخاء ما أمكن والابتعاد عن الهموم والمشكلات حتى يتم شفاؤه.

والواقع أن شفاؤه يحقق إذا استطاع أن يخرج من الأزمة الانفعالية التي يمر بها وأن يستبصر المشكلة الأساسية ويجد لها الحل، ومع ذلك فإن ما يظنه قد أفاده قد يكون له أثره الشافي لأنه يستعيد به ثقته بنفسه، وقد ترتبط العنة بمشكلات انفعالية تضرب بجذورها في أساس الشخصية فترجع إلى صدمات تفاعلية جرت وقائعها إبان الطفولة أو المراهقة ويخشى الرجال من هذا النوع الدخول في علاقات مع النساء وإن كانوا لا يعلمون عن أنفسهم هذا الخوف من النساء وقد لا تكون للرجل شخصية ناضجة فيستحيل عليه أن تكون له علاقة ناضجة بالمرأة.

وقد يكون من النوع المرتبط عاطفياً بأمه أو بأخته الكبرى، فيشوق عليه أن يتوجه بمشاعره إلى غيرها، واعتماده على هذه الأم أو هذه الأخت الكبرى قد يكون من الشدة فيفقد القدرة على أن يرغب في امرأة أخرى أو يطلبها، وقد يرى

في كل النساء صورة من أمه، وكلما رغب في إحداهن أحس بالخزي والعار والذنب كما لو كان سيجلس مع أمه مما يصيبه بحالة نفسية صعبة تؤدي به إلى العنة.

أسباب العنة :

١ - قد يخفق الرجل السوي في ممارسة الجماع فيقلق لذلك وتضطرب أحواله ويكون ذلك سبباً لإصابته بعنة تطول معه.

٢ - قد تلعب الزوجة دوراً أساسياً بالعنة، فقد تكون من النوع المسيطر العدوانى سليطة اللسان، مما يؤدي لنفور زوجها منها ويعاف الجنس لأجلها، مما يوقعه في صراعات مع نفسه ورغباته الجنسية.

٣ - تتضافر صدمات الطفولة والمراهقة من كل نوع على إصابة الرجل بالعنة إبان سنوات الرشد، فقد تكون أمه دائمة التصغير له مما يدفعه للإحساس بالقصور، أو أن يكون أبوه من النوع المستكين الخانع لسوء معاملة الأم فيشكل نموذجاً سيئاً له يقيس إليه سلوكه.

٤ - قد يتسبب الإدمان على العادة السرية في مشاعر ذنب تبدأ مع الشخص منذ صغره وتلاحقه في الكبر وقد تكون العادة السرية طريقة عصابية للتخلص من مشاعر الذنب والمخاوف من النساء.

٥ - وقد يكون الإفراط الجنسي اللامعقول سبباً في العنة، مما ينعكس عليه بالتعب والإرهاق من جراء هذا الإفراط، فيقوم الجسم بإجبار المفرط جنسياً على الراحة بأن يعجزه عن الاستمرار في الاتصال الجنسي بنفس المعدل السابق.

٦ - العامل الأهم بالعنة هو الاضطرابات النفسية كالاكتئاب والقلق والصراع الذاتى، فالإكتئاب يلحق بالجسم ضرراً بليغاً سواء في الهيئة أو المشية،

وتتغير به ملامح الشخص وسحته وبالتالي تفتقر رغباته وحاجاته وخصوصاً الرغبة الجنسية.

والعنة تكثر بين الرجال بالمدن عنها في القرى، بسبب الضغوط النفسية التي تشتد بتأثير الصراعات بين الأفراد على الحياة في المدينة، وكذلك تكثر العنة في البيئات الصناعية وبين سكان الدول المتحضرة، وعموماً فإن العنة في ٩٥٪ من حالاتها هي من نوع العنة النفسية التي سببها ما قد يعانيه الرجل من ضغوط واضطرابات انفعالية نتيجة العيش في ظل الظروف الاجتماعية والدولية المعاصرة. وأغلب المصابين بالعنة من بين المترددين على العيادات النفسية هم من أبناء الطبقتين المتوسطة والعالية وتكثر بين فئات المتعلمين كأساتذة الجامعة والفنانين والمهندسين.....

أما العنة عند الشباب الأقل من ٣٥ سنة فتنشأ نتيجة مشكلات نفسية ومن ثم يمكن أن تترافق والإصابة بالاضطراب العقلي أو العصبي، فالثقافة الجنسية يمكن أن تفيد صاحبها لكن بالمقابل يمكن أن تكون لها عواقب وخيمة لأنها تضخم الأمور بالنسبة له، مما يصيب الإنسان باليأس أو بالإفراط غير المبرر فيعكس ذلك على حالته النفسية فيصاب بالعنة.

العلاج :

١ - العلاج الطبيعي :

يتضمن الاسترخاء العضلي، والتخلص من كل الاضطرابات النفسية عن طريق الابتعاد ما أمكن عن الهموم والمشكلات والمناقشات الساخنة التي تؤدي بالنهاية إلى الغضب والقلق وربما الاكتئاب، ويجب أخذ الأمور ببساطة دون تعقيد لها، كما أنه من الضروري عدم الإفراط في التشقيف والممارسة الجنسية، مما ينعكس سلباً على حياة الفرد وعلاقاته مع الآخرين.

٢ - العلاج السلوكي :

عن طريق سلب الحساسية وذلك بخفض القلق النفسي المصاحب للاستشارة الجنسية، والتدريب على الثقة بالنفس كوسيلة مساعدة للرجل على الإحساس بأنه المسيطر على الموقف.

٣ - العلاج الروحي :

من المعروف أن الاعتدال في كل شيء أساس الحياة، وجوهرها، وكما نعلم أن الله عز وجل قد خلق الحياة في توازن دائم، وإذا اختل هذا التوازن سارت الحياة بالتأكيد نحو النهاية، فالإيمان بالله سلاح قوي ضد كل الهموم والمشكلات النفسية التي تصادفنا، وذلك لعلم المؤمن بالله أن هذه الهموم والمشكلات إنما هي امتحان لصبره وقوة إيمانه.

وبالتالي يجب أن لا نبالغ كثيراً بالشكوى مما قد يبتابنا من أحاسيس وأوجاع، وأن نبقي الخوف من الله والإيمان به، وسيلة دفاع لنا ضد ما نواجهه من مشكلات، وأيضاً يجب أن لا نبالغ بالإفراط كثيراً والانجرار وراء غرائزنا بشكل غير معقول وبالمقابل لا نعلم إلى قتل هذه الغرائز بدافع الانتقام من الذات أو من أحد ما، فيجب أن نتذكر قول الله عز وجل ﴿فعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم، وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم﴾.

٤ - العلاج بالنباتات الطبية :

يمكن استخدام جميع النباتات المقوية والمنشطة والمثيرة للشهية وعموماً تستخدم النباتات التالية لعلاج هذه الحالة (آزريون الحدائق، الكرفس، الجوز).

الباب الثاني
الأمراض الانتقالية
النفس عضوية
(السيكوسوماتية)

الصداع

HEADACHE

يعدّ الصداع من أكثر الأمراض شيوعاً في الطب، وعادة لا يدل على مرض دماغي خطير وكثيراً ما يرافق أمراضاً جهازية أخرى، ويكون الصداع في أغلبية المرضى دون أية علامات فيزيائية غير طبيعية، لذلك فإن التشخيص يعتمد كلياً على قصة مرضية محكمة.

والصداع ألم خفيف بالرأس أو دوار (دوخة) وهو في الغالب شعور عام بعدم الارتياح يحتاج الشخص، وقد يصاحب الصداع زغللة في العين أو إحساس بالإجهاد أو فقدان الشهية أو غير ذلك من الأعراض.... والواقع أن الصداع هو عرض لأمراض كثيرة جداً.... بعضها يرجع لأسباب عضوية كاضطرابات العين والمعدة أو أمراض الأذن والجيوب الأنفية وارتفاع ضغط الدم.

كما أنه يرجع لأسباب نفسية كالقلق والوهم والتوتر والخوف.... وفي بعض الأحيان تؤدي هذه المثيرات النفسية إلى الإصابة بصداع نصفي (الشقيقة) وفي هذا النوع من الصداع يصاب جانب واحد فقط من الرأس.... ومما يقال أن نوبات الصداع النصفي تقل مع تقدم السن كما أنه من النادر ظهور هذه النوبات بعد سن الستين.

مسببات الصداع :

- أ - في حالات الحمى فإن الصداع يشمل كل الرأس.
- ب - التهاب الجيوب الأنفية.... يكون الصداع في مقدمة الرأس ويكون غالباً في الصباح.

- ج - ورم المخ يكون الصداع داخلياً عميقاً في الرأس ويكون مستمراً ومتزايداً.
- د - ضعف الإبصار، يكون الصداع في مقدمة الرأس وغالباً بعد إجهاد البصر.
- هـ - ارتفاع ضغط الدم، يكون الصداع عادة في مؤخرة الرأس.
- و - الصداع العصبي ويكون عادة نصفياً (شقيقة) وهو يكون في الصباح ومصحوباً بقيء.
- ز - حالات الأرق والخوف والاكتئاب والقلق النفسي.

وقد ظهر في بحث أعده «دكتور برادليه» من جامعة باريس، أن أكل المعلبات بكثرة يؤدي للإصابة بالصداع ويعود ذلك إلى المواد الحافظة التي تدخل في تركيب الطعام المحفوظ، والتي يؤدي تخمرها إلى إفراز مادة «السيرونين» في الدم، مما يعمل على تمدد الأوعية الدموية في الدماغ ويؤدي ذلك بدوره إلى الإصابة بنوبة صداع.

العلاج الكيميائي :

باستخدام المسكنات والمهدئات التي تحتوي على الأسبرين لكن عملها ينحصر في تسكين الألم والتخفيف من الوجع دون القضاء عليه نهائياً.

علاج الوصفات الطبية :

- يستخدم قشر الخيار لتسكين الصداع والشفاء منه وذلك بوضع الوجه الداخلي لقشر الخيار فوق الجبهة والصدغين وتثبيتته فوقها برباط.
- يستخدم مستحلب أوراق البنفسج البارد لمعالجة الصداع وذلك بغسل مؤخرة الرأس بهذا المستحلب الذي يُعمل بصب نصف لتر من الماء الساخن فوق ٥٠ غ من أزهار البنفسج وأوراقه ثم يترك لمدة ١٢ ساعة ليبرد ويستعمل بعد ذلك.
- إذا استنشقت مسحوق اليانسون فإنه يشفي من الصداع.

- إذا سحقتم بذور الكتان وعجنتم بالماء المغلي ثم وضعت على الرأس فإنها تشفي من الصداع.

- إذا عجن دقيق الشعير بالخل وطلبي به الجبهة والصدغين فإنه يشفي من الصداع. - إذا خلط بذر حب الرشاد بعد سحقه مع زيت الزيتون ووضع على الجبهة والرأس فإنه نافع جداً في تخفيف آلام الصداع.

- إن مزج المسك مع الزعفران وأخذته استنشاقاً أو (سعوطاً) يبرأ الصداع. - أما رسول الله (فكان يعالج الصداع بأن يغلف رأسه بالحناء فالمعروف طبيباً أن الحناء (الحنة) مفيد جداً في بعض أنواع الصداع، أما إذا دق الحناء وخلط بالخل ثم وضع على الجبهة فإنه يشفي سريعاً من الصداع.

- تسحق حبة البركة ناعماً وتخلط بزيت الزيتون ثم تعصر في خرقة، ويقطر الزيت في أنف المصاب بالصداع فإنه يشفيه، أما إذا دقت حبة البركة ولطخت بها الرأس فإنها تفيد للغرض نفسه.

- إذا اخذت أوراق النعناع ثم سخنت ووضعت بعد ذلك على الجبهة فإنها تسكن الصداع

- إذا خلط الزعفران ولبان الذكر بأجزاء متساوية، ثم تم سحقها جيداً وعجن الخليط بالخل وطلبي بالمزيج الصدغان، فإنه نافع في شفاء الصداع.

- يشرب المصدوع ماء القرع، ويغسل به الرأس فيشفى سريعاً.

- يستخدم أيضاً حمامات قدمية ساخنة بمستحلب زهر البابونج لمعالجة

الصداع ويكون ذلك بوضع ملء أربع حفنات من أزهار شبح البابونج في الكمية اللازمة من الماء للحمام (ليتر أو ليتر ونصف) ويستعمل ساخناً قبل النوم في المساء ثم تجفف بعده القدمان جيداً أو تلفان بالصوف لإثارة

العرق فيهما.

- يخلط الكافور مع ماء الخس ويشربه المصاب بالصداع وأوجاع الرأس، فهو نافع

جداً للتخلص من آلام الصداع، كما أن هذا الخليط له تأثير فعال في جلب النوم.

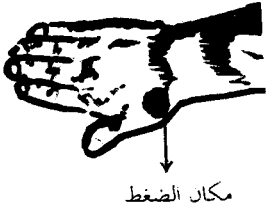
وصفات علاج الصداع النصفي (الشقيقة) :

إن تناول ملعقتين صغيرتين من عسل النحل مع كل وجبة، من وجبات الطعام له تأثير جيد في إبعاد نوبات الصداع النصفي والحيولة دون ظهورها.

كما أن أخذ ملعقة كبيرة من عسل النحل عند ظهور نوبة الصداع النصفي والشعور بآلامها، يكون نافعاً في الشفاء منها بعد مرور نصف ساعة على الأكثر.

إذا وضع مزيج متناصف من خل التفاح (ويتم صنعه بتقطيع ثمار التفاح دون نزع البذر، ثم توضع في الماء وتترك عدة أيام حتى يتم التخمر ثم تصفى ويستخدم الخل بعد ذلك في المعالجة) إذا وضع مع الماء في وعاء على النار إلى أن يغلي وينتشر بخاره في الهواء ثم يكب المريض بوجهه فوق الوعاء ويستنشق البخار المتصاعد منه لزمان كاف فإن الآلام تختفي أو تخف حدتها بالتدريج حتى تزول كلياً، ويشعر المريض بالارتياح وإذا ما عادت النوبة مرة أخرى فإنها تأتي خفيفة.

العلاج بالضغط بالأصابع :



تستخدم هذه الطريقة لعلاج الصداع ومعالجة الأسنان.

مكان الضغط : فوق ظهر اليد، العظمتين المشطيتين

الأولى والثانية

الوضع : على المريض أن يتمدد أو يجلس

طريقة العمل : يستعمل الإبهام للضغط على العظمة

المشطية الثانية

الطريقة الثانية :

مكان الضغط : تحت عظمة مؤخرة الرأس على بعد

١,٥ بوصة من الخط الممتد وسط الرأس.

الوضع : على المريض أن يجلس ويحني رأسه إلى الأمام.



طريقة العمل : باستعمال الإبهام بقوة.

العلاج بالنباتات والأعشاب الطبية :

في الحقيقة إن لعلاج الصداع بأنواعه عدداً كبيراً من النباتات الطبية سأحاول ذكر بعضها :

(سرخس ذكر، نفل الماء، ناردين مخزني، مردقوش، خيار، بابونج، خمان أسود، ترنجان، فجل الخيل، هдал، هيو فاريقون، رعي الحمام، آذان الدب) ولعلاج الشقيقة : (سرخس ذكر، خمان أسود).

١٠٦ الأرق

١٠٦ INSOMNIA

١٠٦ النوم من الظواهر الطبيعية الضرورية لحياة الإنسان.... ويختلف المقدار اللازم للنوم من إنسان لآخر، ويعود ذلك إلى جملة أسباب منها السن، فالطفل بحاجة للنوم أكثر من الشخص البالغ، والمرأة بحاجة إلى فترة نوم أكثر من الرجل، وهناك أيضاً العمل الذي يقوم به الإنسان فالعمل البدني العضلي يستميل المرء للنوم ويحتاج القائمون به إلى فترة نوم تقل عن سواهم ممن يمارسون أعمالاً عقلية.

وعموماً فإن الشخص الذي يمارس عملاً ذهنياً يعاني من الأرق أكثر من أي شخص، والنوم نعمة كبرى من الله عزوجل لا يعرف قيمتها إلا من يعاني من الأرق... فهو يحاول قهر الأرق والاستسلام للنوم، إلا أنه كلما حاول ذلك زاد أرقه وسخر النوم من عيونه المؤرقة في سهر وحرمان.

لهذا تعد اضطرابات النوم من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً، حيث إنها شائعة ضمن الأمراض النفسية والجسمانية مثل الاكتئاب، أو الأمراض الجسدية المصحوبة بآلام أو إحساس بعدم الراحة أو بسبب تعاطي عقاقير معينة.

والأرق يتميز بشكوى بارزة في صعوبة بدء النوم أو المحافظة عليه أو الشعور بعدم الراحة بعد النوم، الذي يبدو كافياً في كميته، ويحدث على الأقل ٣ مرات كل أسبوع لمدة شهر وشدته تكفي لينتج عنها شكوى من الإجهاد خلال ساعات النهار وقد يكون سبب الأرق عضوياً أو نفسياً ناتجاً عن الاكتئاب أو القلق أو ناتجاً عن اضطرابات الشخصية الوسواسية تجاه مرض عضوي، ما يهدد حياة المريض.

وهناك تفاوت في كمية النوم الطبيعية اللازمة لأي شخص ليشعر بالراحة واليقظ، ولكن غالبية الناس يبدأون خلال ثلاثين دقيقة من تهيئة الجو المناسب للنوم والاستلقاء في الفراش، ويظل النوم عادة من أربع إلى عشر ساعات، ويصاحب اضطراب النوم وحدوث الأرق، اضطراب الوجدان والذاكرة والتركيز، والإحساس بالتعب.

أسباب الأرق ونصائح للتغلب عليها :

- ١ - يأتي التعب العقلي الشديد وكثرة توارد الأفكار على العقل في مقدمة الأسباب، والبعض ينصح هؤلاء بالاستغراق في العمل أكثر والإفراط فيه حتى يجد النوم له سبيلاً إلى عيونهم.
- ٢ - عسر الهضم يعد سبباً من أسباب الأرق، لذلك ينصح بعدم النوم قبل أن يمضي على آخر أكلة ساعتان على الأقل.
- ٣ - تناول الأشربة المنبهة كالشاي والقهوة يؤدي إلى الأرق، لذلك ينبغي أن يتعد المصابون بالأرق عن تناول هذه الأشربة ليلاً.
- ٤ - الجوع سبب قوي للأرق عند الأطفال وضعاف البنية لذلك يجب عليهم تناول شيء خفيف قبل النوم بزمان يسير.
- ٥ - البرد أيضاً سبب للأرق، لذلك يجب تدفئة الحجرة والاهتمام بتدفئة الغطاء.
- ٦ - حالات الإمساك وكسل الكبد سبب في الأرق.
- ٧ - حالات الاكتئاب والقلق النفسي والخوف والاضطراب في المزاج والسلوك الاعتيادي تؤدي بصاحبها إلى كثرة التفكير بهذه الأشياء أو التفكير بالخلاص منها، مما يؤدي به إلى حالات متقدمة جداً في هذا المرض قد تؤدي به إلى الإنهاك والتعب والإجهاد، لذلك ينصح بالابتعاد ما أمكن عن أسباب هذه الاضطرابات وعدم التفكير بها للحيلولة دون أن يقع الإنسان فريسة لهذا المرض.

العلاج :

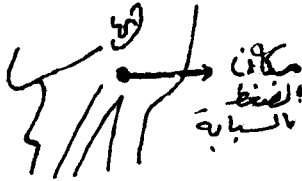
ينصح المريض المؤرق بعدم اللجوء إلى الفراش إلا وقت النوم فقط وإذا لم يدركه النوم خلال خمس دقائق عليه أن ينهض لعمل شيء آخر، وقد يكون تغيير مكان النوم مفيداً، وقد تستخدم أشرطة تسجيل تبعث على الاسترخاء أو عمل تمارين التصوف والتأمل أو التمارين الرياضية، كما يفيد العلاج النفسي في فهم أسباب الأرق والعمل على حلها، أما إعطاء عقاقير مهدئة للحصول على النوم فيحمل خطورة التعود والإدمان على هذه العقاقير.

العلاج بالوصفات الشعبية :

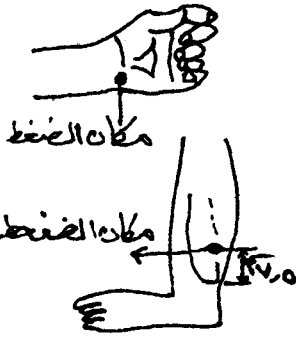
- ١ - وجد أن تناول البصل ليلاً يساعد على النوم لما يحتويه من مركبات مهدئة ومفيدة كما أن تناول كوب من اللبن وقطعة من البسكويت قبل النوم بقليل يساعد جداً على التخلص من الأرق.
- ٢ - مزج الماء البارد مع الخل ثم غمس قطعة من الإسفنج في هذا المزيج، وتمريضها على الجبهة والصدغين لفترة قصيرة.
- ٣ - خلط ٣ ملاعق صغيرة من خل التفاح (سترد طريقة عمله في علاج مرض الصداع النصفي "الشقيقة") مع فنجان واحد من عسل النحل ثم وضع هذا الخليط في وعاء زجاجي صغير وتركه جاهزاً للاستعمال، وعند النوم يتناول من يعاني من الأرق منه ملعقتين صغيرتين، أما إذا لم يأت النوم بعد ذلك وخلال نصف ساعة فيتناول الشخص بعد ساعة واحدة على الأكثر ملعقتين أخريين من خليط العسل والنخل.
- ٤ - تستخدم صبغة الشوفان كمنوم وتعد هذه الصبغة بنقع الشوفان الغض - قبل الجفاف وتكون الحبوب - المدقوق في الكحول (السيرتو الأبيض) في إناء محكم السد لمدة بضع أسابيع ثم يصفى ويؤخذ من الصبغة ٢٠ نقطة في قليل من الماء الساخن عند النوم.

٥ - يستخدم مستحلب أوراق وأزهار البنفسج العطري ساخناً لعمل حمامات للقدمين عند النوم لمعالجة الأرق حيث أن تدفئة القدمين تساعد على النوم، ويعمل المستحلب بصب نصف لتر واحد من الماء الساخن فوق ٥٠ غ من أزهار البنفسج العطري وأوراقه ويترك لمدة ١٢ ساعة ثم يستعمل بعد ذلك.

العلاج بطريقة الضغط بالأصابع :



١ - مكان الضغط : على بعد بوصة واحدة (٢,٥ سم) من قاعدة الأذن ويجب على المريض أن يتمدد أو يجلس، وتستعمل السبابة للضغط بقوة.



٢ - مكان الضغط : على أعرق تجويف في جانب المعصم وسط الوتر. الوضع : على المريض أن يتمدد أو يجلس يستعمل اظفر الإبهام للضغط بقوة.

٣ - مكان الضغط : فوق مفصل القدم (الكاحل) المتوسط بثلاثة بوصات (٧,٥) سم تقريباً.

الوضع : على المريض أن يتمدد أو يجلس.

يستعمل الإبهام للضغط بقوة.

يستمر العلاج بالضغط من دقيقة واحدة إلى خمس دقائق لكل نقطة ويمكن

أن يمارس مرة كل يوم أو كلما شعر المريض بعوارض الإصابة.

يجب أن لا تكون معدة المريض ممتلئة بالطعام ويجب عليه تجنب المأكولات

الحريفة كالبنهار والمخللات وكذلك الخمور والمأكولات والمشروبات المثلجة.

٦ العلاج بالنباتات الطبية :

لعلاج الأرق والتخلص منه يوجد العديد من النباتات والأعشاب الطبية

أذكر منها : سنوت، شوفان، جنجل، خلنج، ثوم الديبة، سرخس ذكر، زعرور

شائك، بنفسج عطري، حندقوق حقلي، خشخاش منثور، أخيليا ذات ألف ورقة،

ترنجان، هدا، لاميون أبيض.

ارتفاع ضغط الدم

BLOOD - PRESSURE - ELEVATION

من المعروف أن اضطرابات ضغط الدم، من الأمراض التي قد تنتج عن عوامل نفسية، فزيادة ضغط الدم تحدث نتيجة الغضب Anger.

ولذلك يقاس ضغط الدم لمعرفة وجود الغضب، ولكن لا يعرف لحد الآن معرفة جيدة جميع العوامل السيكولوجية التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، ولكن يبدو بوضوح أن حالات الغضب الدائم والحنق من العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

والعامل الهام في ارتفاع ضغط الدم هو الانفعال، ولكن لا يعرف لحد الآن العمليات الفسيولوجية التي ترتبط بين الانفعال والمرض الجسمي، كما لا يمكن تحديد العوامل النفسية المسؤولة عن هذا الارتباط بدقة.

وفي التاريخ القصير للطب السيكوسوماتي هناك قائمة كبيرة من الأمراض التي يشك في احتوائها على عنصر انفعالي، فهناك الاضطرابات الغدية والاضطرابات الحسية والاضطرابات العصبية والعضلية الهيكلية، والاضطرابات التناسلية، وتنشأ هذه الاضطرابات من العوامل النفسية الاجتماعية، ولكنها تتخذ شكلاً جسيماً ومن هذه الأمراض الربو وقرحة المعدة وقرحة الكولون وضغط الدم وبعض التهابات الجلدية كالحساسية وبعض التهابات الفم والأسنان.

وتؤيد هذه الأمراض الصلة الوثيقة بين جسم الإنسان وعقله ونفسه، وتؤكد الحقيقة التاريخية أن الإنسان وحدة نفسية جسمية اجتماعية، وأن هذه الوحدة تتفاعل عناصرها ويؤثر بعضها في البعض تأثيراً متبادلاً.

والكثير من الأمراض الجسمية تؤثر في النواحي النفسية للمريض والعكس صحيح، فكم من مريض بمرض نفسي كالاكتئاب مثلاً قد أصيب بأمراض جسمية كثيرة كارتفاع ضغط الدم وازدياد نبض القلب وقرحة المعدة وفقدان التركيز والخلل بالرؤية.... إلخ.

ولذلك يقال بحق، إن الإنسان هو ابن البيئة والوراثة معاً، فالإنسان يمرض بكله أو يشفى بكله، ومع ذلك فإن الشعور بالتعب أو الإصابة بالبرد تخفض من قدراتنا على تحمل الضغوط النفسية، وأن الضيق الانفعالي يخفض من قدرتنا على مقاومة المرض الفيزيقي.

آلية المرض :

إن الحالات الانفعالية المطولة تتأثر بالجهاز العصبي المستقل، وفي أثناء الانفعال ينسق الهيوتلاموس وظيفة الأعضاء للتمشي مع الانفعال، ففي حالة الانفعالات العنيفة، مثل الغضب يزيد القسم الودي في الجهاز العصبي الذاتي من إفرازاته العصبية، بينما يقلل من إفرازاته القسم شبه الودي، وعندما تستمر ردود الفعل الانفعالية يصعب على الجسم الاحتفاظ بتوازنه الفسيولوجي، ولكي تتكيف بعض الأعضاء فإنها تغير نفسها ويستمر إفراز الهرمونات هذا ويترتب عليه كثير من التغيرات الفسيولوجية.

أما الكيفية التي يحدث بها ضغط الدم، فتتلخص بأن الأوعية الشعرية تقاوم جريان الدم في جميع أنحاء الجسم، وبالتالي فإن كل ضيق في هذه الأوعية الدموية سوف يزيد من مقاومتها لسريان الدم ومن ثم يؤدي لارتفاع ضغط الدم.

وتعمل الإثارة العصبية المستمرة على انقباض هذه الشعيرة ومن ثم ضيقها، مما يؤدي في النهاية إلى رفع ضغط الدم، لذلك فإن الأشخاص الذين يتصفون بالسرعة أو التسرع في إنجاز أعمالهم وهؤلاء الذين يتسمون بسلوكهم العصبي.... هم ضحايا دون شك لارتفاع ضغط الدم

نصائح للمصابين بارتفاع ضغط الدم :

يجب أن يكثر المريض من تناول التفاح والعنب أو شرب عصيرهما.. إن هذه الفواكه مملوءة بالحوامض العضوية اللازمة لمقاومة ارتفاع ضغط الدم.... ويلزم أن يشرب المرء ما يعادل ملء أربع أكواب من عصير أحد هذه الفواكه في اليوم.

يجب تناول عسل النحل لما له أهمية في مقاومة ارتفاع ضغط الدم، فالعسل يعمل على عدم تزايد الماء في الدم، إضافة إلى أن العسل يزيل توتر الأعصاب والأعراض المصاحبة له.

العلاج :

١- العلاج بالوصفات :

- يستخدم الكمثرى لمعالجة ارتفاع ضغط الدم، وذلك بتقشير مقدار كيلو ونصف من الكمثرى وتقطيعها وأكلها على دفعات أثناء اليوم كله، على أن لا يأخذ المريض في هذا اليوم أي سائل آخر للشرب، وتكرر هذه العملية (٢ - ٣) مرات في الأسبوع.

- يجمع قشر التفاح ويجفف في الهواء الطلق، وعندما يجف تماماً يسحق ويُصنع منه شراب بمعدل ٥٠ غ لكل لتر واحد من الماء المغلي، تترك على النار لتغلي لمدة عشر دقائق ثم تصفى ويتناول المريض منها (٤ - ٥) أكواب في اليوم بعد الوجبات.

- توضع ٣٠ غ من أوراق الزيتون في نصف لتر ماء يغلى على النار لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب المريض ٦ أكواب في اليوم.

- إن استعمال الثوم وتناوله على فترات متعددة مفيد في معالجة ضغط الدم الناشئ عن تصلب الشرايين، ويمكن إزالة طعم الثوم بتناول عسل النحل، أو أكل تفاحة بعد استخدامه.

٢ - العلاج بطريقة الضغط بالأصابع :

مكان الضغط : على بعد ١,٥ بوصة (٣,٧٥ سم). عن موقع تفاحة آدم.

الوضع : على المريض أن يتمدد أو يجلس.

طريقة العمل : يستعمل الإبهام والسبابة للضغط على النقطتين المتوازيتين في وقت واحد. لكن يجب أن لا يبالغ في قوة الضغط، لأنه قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة.

مكان الضغط : على بعد حوالي ٥ سم من الطرف الأدنى من الفقرة العنقية السادسة.

الوضع : على المريض أن يجلس أو يتمدد على جانبه.

طريقة العمل : يستعمل الإبهام لتدليك النقطتين المتوازيتين في وقت واحد.

مكان الضغط : التجويف العمودي المنحرف من الجهة الخلفية من الأذن.

الوضع : أي وضع يريح المريض.

طريقة العمل : يستعمل ظفر أي إصبع للضغط بقوة نزولاً.

٣ - العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية :

لعلاج ارتفاع ضغط الدم تستخدم النباتات التالية : ثوم الدببة، تفاح، قراص، كمثرى، زعرور شائك، خردل أبيض وأسود، ثوم، هدا، أخيليا ذات ألف ورقة.

التهاب المفاصل الروماتيزمي

RHEUMATIZM

من بين الاضطرابات العضلية الهيكلية التهاب المفاصل الروماتيزمي، ولهذا المرض تاريخ طويل حتى إن البقايا العظمية لرجل الكهف توضح آثار هذا المرض.

والتهاب المفاصل المزمن يسمى في العادة الروماتيزم، وهي عبارة عن إصابة الحوافي أو الأطراف، فعندما تتقدم المفاصل في العمر تفقد مرونتها، وتصبح ملتصقة، وتصاب بالورم، ولكن التهاب المفاصل الروماتيزمي يصيب الناس في جميع الأعمار، حتى صغار السن جداً.

ويرتبط هذا المرض بضعف الشخصية، وبضغوط البيئة، وفيما يتعلق بالفرق بين الجنسين في هذا المرض فإن النساء يصبن به أكثر من الرجال، ويعاني هؤلاء المرضى من الصراعات الجنسية، وخاصة الماسوشية masochism، ويحصلون على الإشباع الماسوشي على أساس أنهم «ضحية أو شهداء»، ويسبق الاضطراب دائماً خيبة الأمل الناتجة عن معاملة الرجال لهم، أما احتجاجهم الذكري فيؤدي إلى تكثيف شعور العداوة المكبوت عندهم ذلك الشعور الذي لا يستطيعون التعبير عنه والذي يشعرون بالذنب حوله، وعندما يصبح الموقف غير محتمل فإنهم يهربون إلى نوبة التهاب المفاصل الروماتيزمي.

آلية المرض :

إن الروماتيزم الحاد أو الحمى الروماتيزمية يصيب عادة الأطفال، وترتفع درجة حرارة الطفل ويعاني من ألم حاد وورم في مفصل أو في عدة مفاصل، كما أن الحلق يتقرح... وهنا نود أن نشير إلى أمر هام بإصابة الأطفال حتى سن

الخامسة عشرة بالتهاب اللوزتين أو الحلق مسألة يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار، خصوصاً إذا ما تكرر الالتهاب أكثر من مرة خلال السنة فالميكروبات التي تسبب الالتهاب في الحلق تؤثر في المفاصل وأخيراً يصل الأثر إلى القلب نفسه، فيحدث الخلل في صمامات القلب.... وإن كثرة إصابة الأطفال باختلال في عمل القلب يعود سببها إلى التهاب بسيط في اللوزتين أو الحلق أهمل المرة بعد المرة.

أما الروماتيزم المزمن فهو شيء آخر، هو التهاب يصيب العضلات والأربطة والألياف ويظهر المرض على شكل ألم يزداد دائماً مع الحركة، كما يزداد بمؤثرات أخرى أهمها التعرض للبرد والرطوبة وعسر الهضم.

وفي العادة فإن مظهر المفاصل لا يتغير إنما يصدر صوت خاص يحس به المريض عند تحريك المفصل، والمفصل عادة يكون متيبساً مؤلماً ويزداد هذا الألم في الليل وفي الرطوبة والجو البارد، أما إذا أصيبت العضلات فإن الأعراض تكون أكثر وضوحاً فيزداد الألم ويزداد التيبس في العضلات، ولهذا فإن المريض يحاول جاهداً أن يحتفظ بالجزء المصاب في وضع مريح.

نصائح خاصة لمرضى الروماتيزم ذكرها الدكتور «سايمنز» :

- ١ - يجب على مرضى الروماتيزم أن يعملوا ما يستطيعون لتحسين صحتهم العامة، وحالة عضلاتهم بصفة خاصة، فيقوونها بالرياضة في الهواء الطلق ومزاولة المشي باستمرار.
- ٢ - يجب أن يتخلص المريض من كل البؤر التي تنشر الجراثيم في الجسم كالأسنان التالفة.... الخ.
- ٣ - على المريض أن يلف المفاصل المصابة بالملابس الصوفية وأن تكون موضوعة على الجلد مباشرة.
- ٤ - يعد تجنب نوبات البرد والرطوبة عاملاً هاماً جداً في مقاومة آلام الروماتيزم.

٥ - يجب أن يعتني مريض الروماتيزم بغذائه حيث إن عسر الهضم من أحد مسببات الألم، ويحسن بالمريض أن يتناول الماء بكثرة ويفضل تناوله على معدة خالية.

٦ - يفضل أن يتناول المريض كوباً من الماء الساخن قبل الإفطار وأخرى عند النوم ونصف كوب قبل الغداء والعشاء بنصف ساعة إذا أمكن.

٧ - وأخيراً إن الجو الدافئ الجاف هو خير ما يناسب مريض الروماتيزم.

العلاج :

العلاج بالوصفات الشعبية :

١ - يستعمل لبخ الحلبة لمعالجة الآلام العضلية الروماتيزمية.. وتصنع هذه اللبخة بوضع كمية من مسحوق بذور الحلبة في وعاء به كمية من الماء ويقلب المزيج حتى يصبح كالعجين الرخو ثم ينقل هذا الوعاء، ويوضع في إناء آخر أوسع منه وبه كمية من الماء الساخن إلى درجة الغليان، تصل إلى ثلثي ارتفاع إناء المزيج ويستمر في تحريك المزيج لمدة عشر دقائق حتى يتحول لونه إلى الغامق وقوامه قوام العجين المرن، هنا تكون اللبخة قد أعدت وتستخدم بمفردها ساخنة على المكان المصاب وتغطي بقطعة قماش وتجدد في اليوم مراراً.

٢ - يستخدم عصير الجرجير لمعالجة الروماتيزم، ويعمل العصير بهرس النبتة وعصرها ويؤخذ منه ملعقة كبيرة ١ - ٣ مرات في اليوم مع الماء أو الحليب.

٣ - يستعمل مغلي محفظة (قشر) الفاصولياء ويعد المغلي بتقطيع ما يملأ أربع ملاعق كبيرة من القشور ونقعه في الماء البارد بمقدار لتر ونصف اللتر حتى الصباح، ثم يغلى ويداوم على غليه إلى أن يتبخر نصف كمية

الماء ثم يصفى بعد ذلك ويعطى منه للشرب فنجان واحد ثلاث مرات في اليوم.

٤ - يستخدم حمام من مغلي الشوفان لمعالجة الروماتيزم، ويعمل المغلي بغلي كيلو واحد من تبين الشوفان في بضعة لترات من الماء والاستمرار بغليه لمدة ساعة ونصف ويضاف إلى ماء الحمام أو (البانيو).

٥ - يشرب مغلي أوراق اللبلاب لمعالجة الروماتيزم ويعمل المغلي بغلي ١ - ٢ غ لكل فنجان ماء، يحذر من تجاوز هذا المقدار ويشرب منه ١ - ٢ فنجان في اليوم.

٦ - يشرب مغلي لحاء الصفصاف لمعالجة الرزماتيزم ويعمل المغلي بنسبة ١٠ غ لكل فنجان ماء ينقع فيه بارداً لبضع ساعات ويغلى بعدها ويصفى ويشرب منه يومياً من فنجان إلى فنجانين بجرعات متعددة وصغيرة أو فنجان في الصباح وآخر في المساء.

٧ - يستعمل مغلي العرقسوس لمعالجة الروماتيزم، ويعمل المغلي من العرقسوس بغلي ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء ويشرب منه وهو ساخن فنجان واحد مرتين في اليوم.

٨ - يستعمل الثوم لتسكين آلام الروماتيزم الموضعية وذلك بوضع فصوص مهروسة من الثوم فوق المفصل المصاب.

٩ - يستعمل الكرفس أيضاً وذلك بأكل رأسين من رؤوس الكرفس يومياً.... ولمدة بضع شهور وذلك للمعالجة.... ومن المفيد أن نذكر أن تحضير سلطة من الكرفس الممزوج بتفاحة مبشورة يأتي بفائدة مزدوجة لمعالجة الروماتيزم.

١٠ - يستخدم زيت الكراوية للتدليك الموضعي في تسكين آلام الروماتيزم المفصلي والعضلي ويعمل الزيت من كمية بذور الكراوية مع ضعفها من زيت الزيتون، وجزء معادل من الكحول الأبيض (السكرتو) ثم يغلى المزيج إلى أن يتبخر منه الكحول ويدلك موضع الألم بهذا الزيت، ثم يغطى بضماد دافئ.

١١ - تدلك المفاصل المصابة بالروماتيزم بزيت أزهار الأقحوان، ولعمل الزيت يضاف إلى كمية من رؤوس الأزهار الصفراء ما يكفي لغمرها من زيت الزيتون في زجاجة محكمة السد، وتوضع في الشمس لمدة أسبوعين مع رجها يومياً وتصفى ويشرب منه مقدار أربع فناجين في اليوم.

١٢ - يستخدم مغلي جذور النجيل لمعالجة الروماتيزم، ويحضر المغلي بغلي مقدار ١٥ غ من الجذور اليابسة تماماً في نصف لتر من الماء لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب منه مقدار أربع فناجين في اليوم.

وصفات لمعالجة الروماتيزم المفصلي الذي يصيب مفصل الركبة :

١ - يمزج لب الخيار مع الحلبة والخل بأجزاء متساوية، ويدق الجميع ثم يعجن المزيج بزيت الزيتون ويوضع على النار ثم يطرح فيه ثوم مهروس وملح ويقلب جيداً حتى يتكون مرهم من الخليط ثم يدهن به المفصل المصاب، ويوضع فوق الدهان قشر الخيار ثم يلف بخرقه، ويترك طوال الليل حتى الصباح، ويمكن للمريض أن يكرر الوصفة حتى تختفي الآلام.

٢ - تستعمل الوسائد الصغيرة المملوءة بأزهار البابونج بعد تسخينها فوق الموقد لتسكين آلام الروماتيزم وذلك بوضع هذه الوسائد فوق موضع الألم.

٣ - يسهم عصير الخيار في سرعة إفراز الحامض البولي مما يجعله ذا فائدة كبيرة

للمصابين بالروماتيزم، لذلك ينصح المصابون بالتهاب المفاصل بشرب
عصير الخيار بكثرة.

العلاج بالأعشاب الطبية :

في الحقيقة هناك طيف واسع من النباتات المستخدمة لعلاج التهاب
المفاصل والروماتيزم سأحاول ذكر أهمها : (زهرة العطاس، سنفيتون، خزامى
معروفة (لاونده)، صعتر بري، بقدونس، هيوفاريقون، ثوم الديبة، حلبة، بتولا
بيضاء، سرخس ذكر، إكليل بوقيصي، رجل الذئب، قسطل الفرس، لبيدة، بهشية
شائعة، بنفسج مثلث الألوان، ثوم، عرعر شائع، زهرة الربيع، ترنجان، فجل
الخيل، وج، كرفس، غافث، كروياء، جنستا الصباغين).

الربو القصبي

TRACHEA ASTHMA

ينظر للربو القصبي من الناحية الطبية على أنه نوع من أنواع الحساسية Allergy والحساسية ما هي إلا حالة لقدرة متغيرة للخلايا الحية، والأعضاء، لكي تستجيب لبعض المواد التي كان العضو يحتملها في الماضي، ويصبح الفرد الحساس، كثير الحساسية لمثيرات الحساسية تلك التي كان العضو يحتملها سابقاً، وأيضاً يصبح الفرد الحساس، مفرط الحساسية لمثيرات الحساسية التي لم تكن ضارة فيما مضى، والتي أصبحت مثيرة لردود فعل فسيولوجية عنيفة.

يزداد إفراز بعض المواد الكيميائية مثل مادة الهستامين Histamine وهو عبارة عن الأمينات التي توجد في كل أنسجة الحيوان والنبات، ويقوم بتوسيع الشعيرات الدموية، ويخفض من ضغط الدم، وينبه الإفرازات المعدية، وقد يسبب وفاة المريض بالحساسية.

وهناك عقاقير حديثة تخفض من حدة هذه المادة وتسبب راحة للمريض، يطلق عليها العقاقير المضادة للهستامين Anti Histamine.

وإن السبب الحقيقي للإصابة بأي نوع من أنواع الحساسية غير معروف، في بعض الحالات هناك استعداد وراثي أو تكويني، يعمل كعامل مهيئ للإصابة بالمرض، ولكنه من المستحيل الآن رفض أو قبول هذا الفرض، ويرى سترينج أن العامل النفسي والانفعالات بشكل عام تلعب دوراً كبيراً في رد فعل الخلايا.

فلقد وجد أن رد الفعل يحدث نتيجة امتزاج العوامل الانفعالية مع وجود المواد المثيرة للحساسية Allergen ويمكن أيضاً منع حدوث العرض بإزالة العامل الانفعالي عن طريق العلاج النفسي أو عن طريق خفض إحساس الأنسجة، ومن الجدير بالذكر

أن رد فعل الحساسية قد يحدث في غيبة المادة التي تثيره، وهناك حالات يمكن حدوث رد الفعل هذا عن طريق وجود كمية كبيرة من المادة التي تثير النوبة وذلك في غيبة العامل الانفعالي، لكننا نؤكد أهمية العامل النفسي والانفعالي والحالة النفسية للمريض في حدوث هذه الاضطرابات وهذا المرض عند الفرد.

آلية المرض :

تحدث نوبات الربو نتيجة لانقباض العضلات المستديرة المحيطة بالشعب الهوائية، وقد يحدث الربو نتيجة لتكوين غير طبيعي في الصدر يولد به الطفل، وفي هذه الحالة يبدأ المرض في الطفولة المبكرة.... وتأتي نوبات المرض مختلفة في الطول وذلك باختلاف الحالة وهي تبدأ بتسرع في التنفس بصوت مسموع، ويكون المريض عادة في حالة جيدة بين النوبة والنوبة وقد يصحو المريض تحت وطأة النوبة في ساعات الصباح الأولى، وهو يحس باختناق وصعوبة في التنفس مما يجعله في حالة جهد شديد لكي يستنشق الهواء، ويعقب هذا المجهود سعال ثم إخراج كمية من البلغم الجاف.... وهنا يشعر المريض ببعض الراحة فيسهل تنفسه لمدة وجيزة ثم يتكرر السعال وإخراج البلغم حتى تمر النوبة بسلام.

مثيرات النوبة :

هناك مثيرات عديدة للنوبة، مثل رطوبة الجو وبعض الأغذية كاللحوم والأسماك أو بعد وجبة ثقيلة في المساء أو غير ذلك من المثيرات.... لكن يجب أن لا ننسى العامل النفسي في إحداث النوبة فالانفعال سبب هام في حدوث النوبة، لذلك وجب إبعاد المريض عن كل المؤثرات النفسية الصعبة.

العلاج :

١ - العلاج بالوصفات :

١ - يستعمل مستحلب اليانسون لمقاومة نوبات الربو.... ويعمل المستحلب

بغلي ملعقة صغيرة من بذور اليانسون في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان
ويؤخذ منه فنجان واحد في اليوم أو عند اللزوم.

٢ - كما أن مغلي الشمر يستخدم لمعالجة نوبات الربو، ويعمل هذا المغلي
من إضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة
من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة عشر دقائق ثم يشرب منه
مقدار (٢ - ٣) فناجين في اليوم.

٣ - يستعمل المخلل المختمر من الكرنب لمعالجة الربو... وذلك بتناوله
وقت حدوث النوبة.

٤ - كما يستخدم مستحلب أوراق الفراولة لتسكين السعال ونوبات الربو،
ويحضر المغلي بغلي ملعقة كبيرة من أوراق الفراولة الغضة أو المجففة
وذلك لكل فنجان من الماء المغلي ثم يصفى بعد تخميره لمدة ٥ دقائق
ويشرب فاتراً.

٥ - يستعمل عصير الفجل لمعالجة نوبات الربو والسعال، وللحصول على العصير
تقطع شريحة دائرية من رأس الفجلة، ويعمل بداخلها حفرة تملأ بسكر
النبات المسحوق، ثم تخرق الفجلة من أسفلها بدبوس غليظ أو بمسمار
وتوضع فوق قدح (كوب) فارغ ليسيل فيه السكر المذاب بالعصير ويعطى
من العصير مقدار (١٠٠ - ٤٠٠) غ يومياً أو عند حدوث النوبة.

٦ - يغلى قبضة من ورق الحمير ويؤخذ باليوم عدة مرات في كل مرة مقدار
كوب ساخن من هذا المغلي.

٧ - تدق كمية من البصل ثم يوضع في شاش، ويعصر باليد، ثم يؤخذ العصير
السائل من البصل ويغلى على النار، ويضاف إليه كمية متساوية من سكر
النبات الناعم، ثم ينزل عن النار ويترك حتى يبرد ويملاً به زجاجة
محكمة السد، توضع في الثلاجة، ويؤخذ منها كل ساعة ملعقة صغيرة
(يلاحظ تحضير كمية صغيرة تكفي ليومين حتى لا يتغير طعم المزيج).

٢ - العلاج بالضغط باستخدام الأصابع :

١ - مكان الضغط : على بعد حوالي ١,٥ بوصة (٣,٧٥ سم)

إلى جانب الطرف الأدنى من القرص العنقي السابع.

الوضع : يجلس المريض أو يميل برأسه إلى الأمام.

الطريقة : يستعمل الإبهام للتدليك بقوة باتجاه القرص.

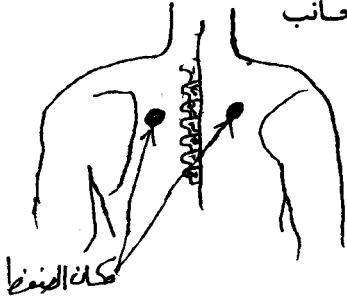


٢ - مكان الضغط : على بعد ١,٥ بوصة (٣,٧٥ سم) بجانب

الطرف الأدنى من القرص الصدري الثالث.

الوضع : يجلس المريض أو يتمدد على بطنه.

الطريقة : يستعمل الإبهام للتدليك بقوة باتجاه القرص.

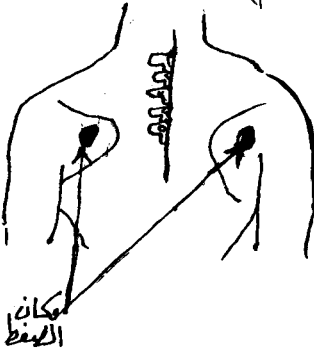


٣ - مكان الضغط : على بعد ٣ بوصات (٧,٥ سم)

بجانب الطرف الأدنى من القرص الصدري الرابع.

الوضع : يجلس المريض أو يتمدد على بطنه.

الطريقة : يستعمل الإبهام للتدليك بقوة.



٣ - العلاج باستخدام النباتات الطبية :

نستخدم النباتات الطبية التالية لعلاج الربو : توت الأرض (الفريز)، حشيشة

الإوز، زهرة العطاس، راش، شمرة، فراسيون، أنيسون، مردقوش، بصل، جاوي،

لييدة، لسان الحمل، شمار الماء، حشيشة الرئة، فجل الخيل، فجل أسود، كرنب،

مستردة، الزوفا، جراب الراعي.

سوء الهضم

INDIGESTION

نعني بسوء الهضم أو عسر الهضم وجود أي ألم أو ضيق يشعر به المريض في الجهاز الهضمي وقد يكون عسر الهضم نتيجة لقرحة في المعدة ولكنه في أغلب الناس يعود لوجود خطأ ما في طريقة غذائهم، أو قد يعود للإجهاد المستمر.

فإذا تعود الإنسان تناول وجبات دسمة كبيرة فإنه يجهد جهازه الهضمي خاصة المعدة وبالتالي يصاب بعسر الهضم، كما قد يكون الإمساك سبباً لعسر الهضم.... وقد يكون الخطأ كما ذكرنا في طريقة الغذاء، فازداد الطعام بسرعة وعدم انتظار فترات الأكل أو تناول الطعام بين الوجبات والإفراط في تناول الشاي والقهوة والمشروبات الروحية كالخمر، كل هذه الأسباب تؤدي لعسر الهضم.

لكن ما يهمنا هو أهم عامل ألا وهو العامل النفسي، فقد يكون أهم الأسباب المؤدية إلى سوء الهضم، فالقلق والهموم والتوتر والصدمات النفسية وغير ذلك من العوارض النفسية يؤدي إلى إرباك جهاز الهضم وإتعبه وبالتالي يؤدي للإصابة بعسر الهضم، فيجب أولاً قبل التكهن بأي سبب لعسر الهضم، التأكد من الصحة النفسية، فكثير من الأمراض الجسمية كما نعلم لا يعود مسببها إلى سبب عضوي، وإنما يحتل العامل النفسي الصدارة في هذه الأمراض لذا وجب دوماً الانتباه إلى الصحة النفسية قبل كل شيء.

والواقع أن عسر الهضم عرض وليس مرضاً، بمعنى أنه يكون ضمن أعراض عدة لمرض ما يصاب به الجهاز الهضمي كقرحة المعدة والاثني عشر وأمراض الكبد والقلب والمرارة... ولعل قول رسول الله «صوموا تصحوا» يؤكد تماماً أن علاج المعدة بالصيام من وقت لآخر هو بحق أعظم نصيحة لمن يعانون من سوء الهضم.

العلاج :

١ - العلاج بالوصفات الشعبية :

- ١ - يستخدم عصير الجرجير لمعالجة سوء الهضم.. ويعمل العصير بهرس الأوراق وعصرها.. ويتناول المريض ملعقة كبيرة (١ - ٣) مرات في اليوم.... ويلاحظ عدم الإفراط في تناول العصير كي لا يؤدي إلى إحداث أثر عكسي حيث يسبب اضطراباً في الهضم.
- ٢ - يستعمل مستحلب اليانسون لتقوية جهاز الهضم خاصة عند المسنين، ويعمل المستحلب بغلي ملعقة صغيرة من بذور اليانسون في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويؤخذ منه فنجان واحد يومياً.
- ٣ - يستخدم مغلي الشمر لمعالجة عسر الهضم، وهو مفيد جداً لمعالجة اضطرابات الهضم الأخرى مثل الإمساك والغازات والقيء وهي أكثر ما تصاب بها الحامل أثناء فترة الحمل.... ومغلي الشمر مفيد أيضاً في حالات عسر الهضم عند الأطفال الرضع.
- ٤ - يعمل المغلي بإضافة حبيبات الشمر بمقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة إلى فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان واستحلابها لمدة ١٠ دقائق ويشرب منها مقدار (٢ - ٣) فناجين في اليوم.... أما للأطفال الرضع فيكفي لعمل المغلي كمية أقل من ربع ملعقة صغيرة من الحبيبات المسحوقة، ويمكن غليها بالحليب بدلاً من الماء.

٢ - العلاج بالنباتات الطبية :

لعلاج سوء الهضم نباتياً نستخدم النباتات التالية : (أرطماسيا، جرجير، شمرة، قراص، أنيسون، لسان الحمل، خزامى معروفة (لاونده)، فجل الخيل، نفل الماء، جذر قرنفل).

البدانة (السمنة)

OBESITY

تعريف البدانة :

تعرف البدانة بأنها زيادة الشحوم في البدن وخاصة في النسيج الخلوي تحت الجلد، وكما يبدو ذلك واضحاً من تراكم الدهون تحت الجلد في البطن فيما يسمى «الكرش» كذلك تزداد الشحوم في المسافات بين الحشوية وحول الأعضاء الداخلية كالكلية والقلب.

أسباب البدانة :

ظهرت في الآونة الأخيرة عدة بحوث تعدد الأسباب التي تنجم عنها الإصابة بالبدانة، ولعل أبرز هذه الدراسات هي دراسة د. جون هوبكنز بالتعاون مع الدكتورة ماريا سيمونسون صاحبة كتاب «علاقة الصحة بالوزن».

حيث ركّز في هذه الدراسة على الأثر النفسي الذي يدفع البعض إلى تناول الطعام بشراهة مما يؤدي بالتالي إلى زيادة وزنه، وهذا الأثر هو العامل الرئيس في دراستنا هذه، فقد لوحظ أن المرأة الحامل تتناول المزيد من الطعام خوفاً من إصابة الجنين بالضعف، وكذلك المرأة في سن اليأس التي تعاني من اضطرابات نفسية نتيجة انقطاع الدورة الشهرية تلتهم الطعام بشراهة كنوع من التعويض، أيضاً الرجال الذين يفرطون في تناول الأطعمة في فترة حمل زوجاتهم كنوع من أنواع التعبير عن الاستياء والإهمال من جانب الزوجات....

كذلك أوضحت هذه الدراسة أن المرض وبعض حالات الحوادث التي تدفع

البعض إلى الراحة لمدة طويلة تقلل من نشاطهم في الوقت الذي يزيد التهامهم فيه للطعام مما يصل بهم إلى البدانة، وهناك البعض الذي يقبل على تناول الطعام أثناء الليل أو قبل النوم مباشرة أو في فترة الاسترخاء أمام التلفزيون في المساء.

هذه هي الأسباب التي أوردتها هذه الدراسة أسباباً للبدانة، إلا أننا يجب أن لا ننسى الأثر الوراثي في البدانة، فالبعض بدين لأنه من عائلة كلها من أصحاب الأوزان الثقيلة، أيضاً البيئة فبعض العائلات تهتم بأمور الطعام وتعطيها أهمية كبرى، فينشأ أفراد هذه العائلات وهم يعانون من البدانة..... إذن يمكننا وضع كل هذه الأسباب في جملة واحدة.... هي أن السبب الجوهرى للبدانة هو إفراط شديد في الطعام خاصة الأطعمة النشوية والسكرية وذلك في مقابل نشاط أقل وفترات راحة طويلة.

نصائح هامة للتخفيف من البدانة :

- ١ - يجب أن يكون الإنسان البدين نشيطاً لكي يحرك جسده ويجب عليه أن يمشي مسافة معينة كل يوم.
- ٢ - تحديد أوقات للطعام وتحديد كمية الطعام في كل مرة.
- ٣ - يستحسن عدم النوم بعد الطعام مباشرة.
- ٤ - تخفيض نسبة السكريات والنشويات - وملح الطعام في الغذاء.... مع ملاحظة أن الامتناع التام عن تناول السكريات والنشويات وملح الطعام له ضرر نفسي غير مرغوب فيه.
- ٥ - الأغذية البروتينية كاللحوم والأسماك يمكن للبدين أن يتناول منها حتى ٢٠٠ غ يومياً فهي أقل الأطعمة تحولاً إلى شحوم.

العلاج :

قبل شرح طرق علاج البدانة يجب أن نعرف أن العلاج لن يأتي في يوم وليلة بل نحتاج إلى مثابرة وكفاح مستمرين..... إن إنقاص الوزن سوف يهبط في بداية العلاج بسرعة ولكنه سيبقى ثابتاً فترة طويلة قبل أن يبدأ مرة أخرى في الانخفاض لذلك علينا أن لا نصاب باليأس فنقلع عما بدأناه، وإن قياس وزن الجسم أثناء العلاج يجب أن يكون كل أسبوع لا كل يوم كما يفعل البعض. وفي الحقيقة إن العلاج يقوم أساساً على التغذية ونوعية الطعام وهو لا يهدف فقط إلى إنقاص الوزن ولكن أيضاً تعديل بعض العادات الغذائية للمريض.

العلاج باتباع نظام تغذية معين وهو :

عند الإفطار : يتناول المرء عصير الفواكه الحاوي على فيتامين «ج» كالكرنب فروت وأيضاً فنجان قهوة وعند الشعور بالجوع يتناول بيضة نصف مسلوقة، وفي منتصف النهار يتناول البدين قطعة من الجبن المنزوع الدسم وأيضاً كوباً من اللبن.

عند الغداء : سلطة خضراء، شوربة خضار بدون ملح مضافاً إليها عصير الليمون... كما يمكن تناول كوب من اللبن عند الساعة السادسة مساءً.

عند العشاء : يمكن تناول دجاجة مسلوقة مع الجزر والبصل بدون ملح أو أي مادة دسمة، ويمكن للبدين أن يتناول بدلاً من ذلك كيلو ونصف من السمك أو ما يعادل ذلك من أي نوع من البروتين (البقوليات كالفاول والعدس يمكنها أن تحل محل اللحوم بشرط عدم استخدام الملح أو أي مادة دسمة كالزيت أو السمن).

قبل النوم : ٤ مرات في الأسبوع كوب من الحليب.

بالإضافة إلى ما ذكر يجب اتباع مايلي :

- ١ - تناول كوب من الماء كل نصف ساعة.
- ٢ - تخصيص يوم أو يومين أو ثلاثة أيام للصيام مرة شهرياً يتناول المرء فيها الفاكهة فقط.
- ٣ - تناول ملعقة عسل نحل خلال أيام تناول الفاكهة فقط.

العلاج بالوصفات الشعبية :

- ١ - ينقع ٥٠ غ من أوراق العنب اليابسة في ليتر من الماء البارد ثم يوضع على النار حتى يغلي لمدة نصف دقيقة ثم يترك لمدة ١٥ دقيقة قبل أن يصفى ويحلى ويؤخذ بمعدل ٣ فناجين في اليوم قبل الطعام، ويمكن تناول كمية محدودة من العنب في الصباح حتى يرتفع تدريجياً وخلال أسبوعين إلى كيلو واحد.
- ٢ - يستخدم خل التفاح لإنقاص الوزن وذلك بشرب ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب ماء مع كل وجبة طعام أما إذا تعذر شرب مزيج الخل مع كل وجبة طعام لأي سبب يتعلق بالعمل اليومي، فيمكن شرب كوبين من المزيج يومياً الأول في الصباح بعد النهوض من الفراش والثاني مساءً قبل الذهاب إلى النوم.... فالخل هنا يحرق الدهون الزائدة عن الجسم ويمنع تراكمه. ولقد ذكرت طريقة عمل خل التفاح في أمراض سابقة.

العلاج بالنباتات الطبية :

تستخدم النباتات التالية للتخفيف وهي : رجل الأسد، فوقس حويصلي، ناعمة مخزنية، النجيل.

ضعف الشهية

ANOREXIE

تتداخل عوامل كثيرة لتؤدي إلى ضعف الشهية، ومن هذه العوامل إن لم يكن أهمها جميعاً هو العامل النفسي، فالقلق والتوتر والاكتئاب والحزن تفقد الإنسان قابليته على الطعام ويعزف عن الأكل بسبب ما يعتره من مشاعر خاصة حزينة وغير طبيعية ويُعدّ ضعف الشهية عرضاً لعدة أمراض يصعب حصرها.

لكن هدف دراستنا هذه التركيز على أثر العامل النفسي في ضعف الشهية، فالفرد المكتئب أو القلق أو الحزين الذي تعرض إلى صدمة ما، فقد كل إحساسه بالبيئة وبما حوله، فهو غير مبالي وغير مكترث لما يراه ويصادفه والأمور عنده سيات، لذلك فليس هناك مؤثر خاص يمكن أن يؤدي إلى إثارة هذا الفرد اتجاهه، فمريض الاكتئاب قد يصاب بالضعف الجسمي والجنسي وبالتالي فإن أي مؤثر يصادفه المريض يمر عليه بدون اكتراث ولا مبالاة، لأن هذا المريض يعيش حالة تبعده عن واقعه الذي يحياه، وبالتالي فهو يعيش في واد ومن حوله في واد، ولهذا تراه كثير الشرود والسرхан، مشتمزاً من كل شيء حتى الطعام وهنا بيت القصيد.

فمريض الاكتئاب أو القلق لا تستثيره الأطعمة اللذيذة ولا الروائح المنبعثة عنها بسبب انعدام إحساسه بالوسط الخارجي، مما يؤدي به إلى الامتناع عن تناول الطعام حتى ولو بكميات قليلة، ويعطي مبرراً لذلك بأن نفسه زهقانة.

وهو على حق لأن الوضع الذي يعيش فيه، وضع مأساوي وعالم ثان لا يفهمه من حوله، وبالتالي فهو يحاول التهرب من كل المضايقات ومن كل ما يؤثر في راحته النفسية، وبالتالي تراه يتناول شيئاً قليلاً ثم يبتعد عن الطعام ليحاول إشغال نفسه بأمر آخر، ثم ينتقل إلى أمر آخر وهكذا دواليك.

ومع هذه الحالة المتردية، يصبح المريض هزيلًا، شاحب الوجه، ضعيف البنية، دون أن يحاول معرفة السبب، والحل هنا لا يكمن بإرغام المريض على الأكل بشكل إجباري، لكن يجب البحث عن السبب الذي أدى إلى حالته النفسية المتردية وليس إلى ضعف شهيته، فقد تعالج ضعف الشهية بإعطاءه عقاقير تفتح الشهية ولكن السبب الرئيس يبقى ألا وهو العامل النفسي، وبالتالي لا يستفيد هذا المريض من أي شيء يمكن أن يتناوله لفتح شهيته ما لم يتم معالجة سببه الرئيس ومحاولة إخراجه من دوامة المرض النفسي.

أعراض المرض :

- ١ - ضعف عام بالجسم، شحوب بالوجه واصفرار.
- ٢ - عدم قدرة المريض على التركيز والدراسة.
- ٣ - يمكن أن يؤدي ذلك إلى حدوث حالة من فقر الدم الواضح عليه.
- ٤ - ابتعاد المريض عن الطعام، مهما كانت نوعيته، ودرجة لذيته.
- ٥ - عدم قدرة المريض على حمل الأشياء الثقيلة حتى العادية بسبب الضعف الذي يعتريه.

العلاج :

١ - العلاج بالوصفات الشعبية :

- ١ - إن أكل ثمار الفراولة الطازجة يزيد من قابلية تناول الطعام كما أنه ينقي الجسم من السموم.
- ٢ - شرب مستحلب أوراق الجوز قبل تناول الطعام يعمل على زيادة القابلية للأكل... ويصنع المستحلب من الأوراق بغلي ملء حفنة من أوراق الجوز إلى مقدار لتر واحد في الماء الساخن بدرجة الغليان ثم يشرب منه قبل تناول الطعام.

٣ - يستعمل مستحلب ثمار العرعر أو مطبوخها لتقوية مناعة الجسم ولتقوية الشهية لتناول الطعام ومعالجة الهزال، ويعمل المستحلب بإضافة الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الأثمار المهروسة ويشرب منه فنجانان في اليوم بجرعات متعددة، أما مطبوخ الأثمار فيعمل بطبخ كمية من الثمار الطازجة بأربعة أمثالها من الماء إلى أن تصبح طرية كالعجين، ويعطى منه مقدار ملعقة كبيرة قبل الأكل مرتين في اليوم، كما يمكن استخدام ثمار العرعر الطازجة دون طبخ وذلك بمضغها بمتوسط خمس حبات من الثمار موزعة على اليوم كله، ويجب أن لا يستخدم الذين يشكون أمراض الكلى نبات العرعر لأنه يعرض الكلى للتزيف.

٢ - العلاج بالأعشاب الطبية :

تستخدم الأعشاب التالية لعلاج ضعف الشهية : (توت الأرض (الفريز)، راش، مردوقوش، بصل، جنجل، خرز الصخور، سذاب مزروع، جوز، خردل، أخيليا ذات ألف ورقة، عرعر شائع، قنطريون صغير، عروق الصباغين، مستدرة، وج، الحلبة).

الزكام

COMMON COLD

ترجع أمراض البرد لعدوى فيروسية، أو حساسية بجهاز التنفس أو التعرض لظروف تتعلق بالطقس والاختلاف المفاجئ في درجة الحرارة والرطوبة، إلا أن الملاحظ أن الإصابة بها تكون في مرات دون أخرى برغم الظروف المتماثلة، والملاحظ أيضاً أنه في أوقات الإصابة بها لا تكون الأحوال النفسية لمن يتعرضون لها على ما يرام، وقيل إن المناعة ضد الأمراض عموماً تتدنى في الظروف العصبية حيث إن جهاز التنفس يصاب بالاضطراب عندما يعاني الشخص انفعالياً، وإن الأغشية المخاطية بالأنف تقل كفاءتها كوسيلة حماية ضد نفاذ الفيروسات، وإن استجابات المناعة يمكن أن تتأخر أو تنحط بتأثير الضغوط التي يتعرض لها الجهاز العصبي المستقل، وتبين من البحوث على أمراض البرد أن الظروف الاقتصادية والعائلية لها دورها في إصابة أطفال المدارس بالبرد، وتغييهم عن الدراسة، وأن أكثر الأطفال تغيياً بسبب أمراض البرد هم أطفال ما اصططح على تسميته باسم العائلات المنهارة، أو البيوت المحطمة حيث تستحكم الخلافات الزوجية أو ينتهي الأمر بين الزوجين بالطلاق أو الانفصال، كما أن أكثر الأطفال شكوى من مزعجات الجهاز التنفسي هم الأطفال الذين يلقون معاملة سيئة من المحيطين بهم ولا شك في أن لاضطرابات التنفس علاقة بالإصابة بالبرد أو أنها تجعل الشخص أكثر قابلية للإصابة به دون غيره.

كما أن الأشخاص الذين تتكرر بهم إصابات البرد يغلب على طبيعتهم التشاؤم والاكتئاب وأن نفوسهم تمتلئ بالمرارة والضيق، وقيل إن الزكام قد يكون وسيلة تذكير للمحيطين بالشخص بأن يهتموا به ويولوه رعايتهم، ومن ثم فقد

تطول إصابة البرد مع بعض الناس كلما استشعروا لها مزاياها التي يقال لها مكاسب المرض الثانوية، كأن يخلصهم الزكام من تحمل مسؤوليات لا يريدون تحملها أو يعفيهم من أعباء وظيفة أو عمل كرهه أو مواقف ينفرون منها، وقد يشد إليهم انتباه عائلاتهم، أو يكونون به محط عطف وعناية من أصدقائهم.

وقيل أيضاً إن النساء اللاتي يتعرضن لمواقف محرجة أو مخزية، تكثر إصابتهن بالبرد، ويذكر بعض محللي النفس أنهم لاحظوا أن النساء اللاتي يعالجن من أمراض نفسية تتواكب إصابتهن بالبرد، عندما تمر بهن ظروف عصبية في البيت أو العمل، يستشعرون منها الحرج أو الخزي أو تعرضهن للمهانة، ويستشهد أحد المحللين بملاحظة للفيلسوف نيتشه يقول فيها إن الشعور بالطمأنينة والإحساس بالأمان يحميان الذي ينعم بهما حتى من الإصابة بالبرد، فإذا كان المعول عليه في الإصابة بأمراض البرد وأخصها الزكام لأسباب من العدوى أو الحساسية أو التعرض لتغيير في الطقس أو في درجات الحرارة والرطوبة، فإن التوتر الانفعالي لا شك يجعل الشخص أقل قدرة من حيث المناعة وأكثر قابلية للتأثر بهذه الأسباب السابقة.

العلاج بالنباتات الطبية :

لعلاج الزكام نباتات عديدة أذكر منها :

(مردقوش، بصل، بابونج، خمار أسود، شسطل القوس، كنبات الحقول، زنبق الوادي، حلبة، صعتر، زيزفون، غافث، مرزنجوش، ناعمة مخزنية، نعنec) بالإضافة إلى ورق الكينا الذي يوضع على النار في وعاء فيه ماء حتى يغلي ثم تستشق رائحته.

الحكة

PRURITIS

الحكة بخلاف الحكاك حيث إن الحكاك يكون مصحوباً بمرض جلدي، فيشعر المريض بميل قوي لحك مكان المرض، ربما لأكلان منه، وربما بتأثير الظروف النفسية التي يمر بها من غير مرض.

وأما الحكة فهي رغبة في الحك، دون أن يكون هناك أي آفة جلدية، وربما كان الجلد حساساً للبرد، فتكون حكة البرد *P. hiemali*، أو حساساً للحر فتكون حكة الحر *P. aestivalis* وقد يشعر الشخص بالميل للحك عقب أخذه حماماً فتدعى حكة الحمام. *Bath. p* ولا يظهر العامل النفسي في كل الأحوال السابقة كما يظهر في حكة الشرج *Pruritis. ani* وحكة الفرج *P. Valvae* أو الحكة الشرجية التناسلية *ano - genital. p* التي يجتمع الحك فيها عند البعض على المنطقة العجانية، التي تشتمل على المنطقتين الشرجية والفرجية معاً، وتفسر هذه الحكة بأنها تباشير صراعات تستحثها دوافع جنسية مناطقها هذه المناطق، أو أنها نتيجة الشعور بالذنب نظراً للإدمان على العادة السرية، أو إتيانها كفعل قهري يتصادم مع الوعي الديني أو الخلقي الممارس لها.

ولا يعني مما سبق أن الحكة النفسية المنشأ لا تكون بغير هذه المناطق، فالحكة كما أسلفنا قد تعم وتشمل الجسم كله، وقد تؤدي هذه الحكة إلى هرش طويل وبقسوة بحيث يتورم الجلد ويخشن، وقد يخدش ويدمى، ويذهب بعض أهل العلم إلى أنه حتى في الحكة المعممة أو المنتشرة قد يكون فيها السبب صراعات نفسية أو مشاعر ذنب، أو كراهية مكبوتة فيخفف عنها الشخص، أو أنه يعبر عنها بهذه الطريقة، وكأنه يعاقب نفسه.

والحك والحكاك صنوان من حيث أنه تتحصل بهما اللذة للحكاك، فهما شهويان، والمريض بالحك عادة ما يأتيه كفعل قهري، وفي حكة الفرج فإن المرأة التي تأتيتها ربما تكره هذه المنطقة، من جسمها وتعدّها ملوثة، أو مردولة، سواء كان ذلك منها بوعي أو بدون وعي.

العلاج بالنباتات الطبية :

يجب قبل البدء بعلاج الحكة على أساس أنها مرض مستقل، البحث عن أسباب حدوثها فإذا كانت أسباباً نفسية وجب التخلص من هذه الأمراض أولاً ثم يليها شفاء تدريجي من هذا المرض لكون السبب المؤدي له قد زال، مما يدعو لزوال العرض كالحكة مثلاً، أما إذا كانت أسبابها عضوية فيمكن استخدام النباتات التالية «التي ورد ذكرها في فهرست الأعشاب الطبية في نهاية الكتاب». (أفسنتين، بر، أويصة عنب).

الثعلبة

TETTER

الثعلبة أو الحاصة هي سقوط الشعر، يقال حص الشعر (بتشديد الصاد) بمعنى تساقط الشعر.

والثعلبة التي نعنيها في الطب النفسي هي التي يقال لها الحاصة البقية A. Areata وهي اضطراب جلدي يصاب به في ٥٠٪ من الحالات، الأشخاص الذين يعانون ضغطاً انفعالية أو صدمات نفسية، وقيل أن ٦٨٪ من المرضى يعانون أصلاً من اضطرابات عصبية، وسميت بالبقعة لأن المناطق من الرأس التي تخلو بها من الشعر تكون على شكل بقع مستديرة أو بيضاوية، وفي إحدى هذه الدراسات على الأطفال المرضى بها تبين أن عدداً كبيراً منهم، قد أصيب بها، نتيجة لفظامهم الذي لم يأت بالتدريج، ولكن فجأة وعلى شكل صدمة.

وأصيب بها البعض كرد فعل على إهمال أمهاتهم لهم أو لفقدهم أمهاتهم أو شخصية مهمة في حياتهم، أو مع ميلاد أخ أو أخت، يأتي لمنافستهم على محبة الأبوين، الأمر الذي يؤكد العنصر النفسي في الإصابة بالثعلبة.

والثعلبة عدوى فطرية يسببها فطر ينتقل بالملامسة، وتظهر على شكل بقع مستديرة في فروة الرأس تفرز قشوراً كما لو كانت خالية من الشعر وقد يحمر الجلد المصاب وتتضخم الغدد اللمفاوية القريبة من مكان الإصابة (ما يسميه العامة بالحيل في الرقبة) وأكثر ما تظهر الإصابة بالمرض في مؤخرة فروة الرأس.

العلاج :

العلاج بالوصفات :

يدهن مكان الإصابة بخل التفاح (دُكرت طريقة عمله في علاج الإجهاد) ما يقرب من ست مرات في اليوم، تبدأ المرة الأولى في الصباح بعد النهوض من الفراش مباشرة وتكون المرة الأخيرة قبيل النوم في المساء.

العلاج بالنباتات الطبية :

يستخدم البصل لعلاج الثعلبة فيعد ذلك الثعلبة بالبصل المفروم نافعاً جداً للتخلص منها.

البصل : *Allium cepa* :

من فصيلة الزنبقيات، يوجد منه نوعان الأحمر والأبيض ولا فرق بينهما من الوجهة الطبية، غير أن الأبيض منهما يفضل للأكل لأن مذاقه أقل حدة من مذاق الأحمر، والبصل لا يستكمل فوائده الطبية إلا بعد نضجه تماماً أي بعد يباس ما هو من ظاهر النبتة فوق الأرض .

الجزء الطبي : البصلة التامة النضج بكاملها :

المواد الفعالة : للبصل قيمة طبية وغذائية كبيرة، فالبصلة تحتوي على ما يشبه صيدلية كاملة من المواد الفعالة، والمواد الغذائية، فهو يحتوي على أنواع من مادة « الفيرمنت » وهي العامل الهاضم للغذاء، في عصارات المعدة والأمعاء، كما أنه يحتوي على مادة « الكلوكونين » التي لها مالتانسولين المعروف من قدرة على تنظيم عملية حرق المواد السكرية في الجسم واستهلاكها ويحتوي عصير البصل على زيت عطري وهو الذي يكسبه رائحته الخاصة، وهذا الزيت

مظهر قوي المفعول يقتل جراثيم التقيح بأنواعها وجراثيم التيفوئيد والحمرة الحبيثة والدمامل أو يفقدها الكثير من حيويتها .

كما يحتوي البصل على أملاح تقوي الأعصاب وتجلب النوم، ومواد مؤثرة على القلب والدورة الدموية، وأخرى مدرة للبول والصفراء، ومواد ملينة للباطنة، ومواد أخرى تقي الشرايين من التصلب وتراكم المواد الكلسية في سن الشيخوخة عليها فتحسن بذلك الدورة الدموية، بما في ذلك الشريان التاجي في القلب مصدر الذبحة الصدرية وسببها، وأخيراً يحتوي البصل على مواد تزيد في القوى الجنسية، وتغذي بصيلات الشعر وتحول دون سقوطه .

كل هذه الفوائد الطبية تختزن في بصلة واحدة فهل يمكن لعقار واحد أن يملك كل هذه الفوائد مجتمعة ؟ فلا عجب إذن من اتساع المجال جداً لاستعمال البصل في الطبابة، وقد استعمله قدماء الأطباء اليونانيين في معالجة الكثير من الأمراض، وأثبت الطب الحديث بتجاربه وأبحاثه العلمية أنهم كانوا على صواب في ذلك .

استعماله طبياً :

أ - من الخارج : يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم، وتسخن الشرائح أو المفروم تسخيناً جافاً (بدون أن يصفر لونها) وتستعمل للتلييح فوق الصدر لمعالجة السعال الديكي، وفوق الصدر والظهر لمعالجة التهاب السحايا (مننجيت) والزكام، وحول الرقبة، وفوق الحنجرة لمعالجة التهاب اللوزتين العادي والخناقي (الدفتريا) واختفاء الصوت (البحة)، ووراء الأذن لاستئثار القيق من داخلها، وفوق أصابع القدمين لمعالجة الاحتقان فيها أو التليح، وفوق أسفل القدمين عند الأطفال لمعالجة اضطرابات التسنين، وفوق أوتار العضلات لمعالجة الالتهاب فيها أو في محافظها، وفوق الدمامل والحمرات لإسراع تقيحها وشفائها.

وتعمل اللبخة بتغطية الموضع المراد معالجته بشرائح أو مفروم البصل الساخنين وتغطية هذه وتثبيتها بقطعة من قماش كتاني (ولا يجوز استعمال نسيج أصم أو الورق لأنه لا يؤدي استعماله الغرض المطلوب منه كما في الكتان) ومن فوق قطعة الكتان نضع قطعة أكبر من نسيج صوفي لحفظ الحرارة، وتجدد اللبخة عند اللزوم بعد (١٢) ساعة .

ولا يجوز معالجة الأصابع في التهاباتها (الدوحاس) باللبخ الساخنة بالبصل أو غيره، إلا إذا كان الالتهاب فيها قد وصل إلى درجة لا يمكن بعدها الحيلولة دون حدوث التقيح، لأن التليخ الساخن للأصابع قد يسبب امتداد الالتهاب إلى أوتارها وضياع الحركة منها بعد الشفاء .

وتعالج مسامير القدم بوضع شرائح البصل فوقها في المساء، وتثبيتها بضماد أو قطع من المشمع اللصاق حتى الصباح، وتكرر العملية في كل مساء إلى أن يتم نزع المسمار في حمام قدمي بالماء الساخن والصابون، وتزال الشآليل بسهولة بتضميدها بشرائح من البصل مشبعة بالخل وتثبيتها فوقها بمشمع لصاق .

وأما عصير البصل فيستعمل لمعالجة الأورام والندب المتضخمة وتسكين آلام الأطراف المبتورة بطليلها بالعصير الطازج، ويدلك جلد الرأس بعصير البصل لمعالجة سقوط الشعر (الصلع). ويستعمل مرهمه لمعالجة آلام القدمين الموضعية الناتجة عن ضغط الحذاء الضيق، ويصنع المرهم بمزج العصير الطازج بشحم الدجاج المذاب بالتسخين .

كما تعالج القروح النتنة المملوءة بالنخر (أي اللحم الميت) بتليخها بمزيج من البصل المبروش وزيت الزيتون، ولمعالجة فقدان شفافية عدسة العين (الماء الأبيض) تقطر العين بمزيج من عصارة البصل والعسل بأجزاء متساوية .

ب - استخدام البصل داخلياً : يستعمل البصل من الداخل بأكل بصلة

واحدة متوسطة الحجم في اليوم لتحسين الهضم، وطررد الغازات المعوية وتليين الباطنة، ولمعالجة الإسهال يستعمل صفار البيض المقلي مع حبوب الكراويا والبصل المفروم بالزبدة، ولطررد الديدان المعوية عند الأطفال تنقع بضع شرائح من البصل الغض في قليل من الماء طيلة الليل، ويصفى في الصباح ويعطى للطفل بعد تحليلته بالعسل، ويستمر على ذلك يومياً إلى أن يتم طرد الديدان من الأمعاء .

ويعالج السعال عند الأطفال بجرعات صغيرة ومتعددة (ملعقة صغيرة) من البصل المطبوخ بالعسل أو سكر النبات، ويستعمل مغلي البصل لإدرار البول ومعالجة انصباب السوائل في تجاويف الجسم (كيس القلب، البلورا، التجويف البطني... الخ) ويعمل المغلي بغلي (٣-٤) بصلات لمدة ١٠ دقائق في ربع لتر أو كوب من الماء وشربها بجرعات متعددة في اليوم، وقد يلاحظ أن هذا العلاج قد لا يؤثر عند بعض الأشخاص، وأن تأثيره فيما عدا ذلك لا يقل عن تأثير أي دواء مدر من حقن ومشروبات معروفة في الطب .

وتعالج نوبات السعال الديكي وغيرها بمعقود البصل، وذلك بطبخ شرائح من البصل في سكر النبات لعمل (شراب) يعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين، وأما نوبات الربو فتعالج بإعطاء ملعقة صغيرة كل ٣ ساعات من مزيج عصير البصل مع العسل بأجزاء متساوية، وإن أكل بصلة متوسطة الحجم يومياً يخفض كمية السكر في دم المصابين بالبول السكري كالأنسولين ويقلل عندهم جفاف الفم والشعور بالعطش وبالتالي شرب السوائل .

ومن المعروف أن أكل البصل الغض يساعد على تطهير الجسم من أملاح الطعام، ويعيق نمو الجراثيم بجميع أنواعها فيه (جراثيم التقيح في الدمامل وغيرها، وجراثيم التيفوئيد في الأمعاء، وجراثيم التعقية في الجهاز التناسلي، وجراثيم التهاب السحايا ... الخ) .

كما تستعمل صبغة البصل لمعالجة سوء الهضم والغازات المعوية وتعمل

بنقع بصل مهروس في كمية من الكحول المركز (٩٥٪) ويعطى منها (١٠ - ١٢) نقطة ثلاث مرات يومياً .

وأما طرد الديدان المعوية الشعرية ومعالجة البواسير فتستعمل حقن البصل الشرجية، وذلك بغلي نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة (٣) دقائق في ليتر من الماء وتصفيته بعد ذلك لحقنه فاتراً في الشرج، ويجب أن لا ننسى وصية الأطباء للمصابين بالسرطان بأن لا يخلو طعامهم من البصل في جميع الوجبات .

وأخيراً عزيزي القارئ فإنني أتساءل وإياك عن وجود دواء كيميائي صنعه الإنسان قادر على منافسة البصل في استطبائاته وعلاجاته الشافية للكثير من الأمراض في آن واحد .

أنلا يكون هذا الدواء مهما بلغت دقة صناعته عاجزاً عن منافسة نبات البصل في علاجه...؟ وألا يدعونا هذا للتفكير ملياً في العودة إلى الأعشاب والنباتات الطبية في علاجنا وخلصنا من الأمراض...؟ ألا يدعونا هذا للتأمل في عظمة وقسوة الله عز وجل...؟ فسبحان الله أعظم الخالقين .

حب الشباب

ADOLESCENT ACNE

العد (بضم العين) Acne طفح بشري ينشأ عن التهاب غدد الدهن، مع تجمع الإفرازات ومنه عد حب الشباب Acne Adolescent lum والمشهور بحب الشباب.

والعد الوردي Acne Rosacea المشهور بالطفح الوردي Rosacea هو بثور تظهر على الخدين والأنف مع احتقان وتمدد في الأوعية النهائية.

والعد الظهر Acne Dorsalis يكون بمنطقة الظهر، أما العد البسيط Acne Simplex أو العادي Acne Vulgaris يظهر بالوجه والصدر والظهر، ويتأثر بالضغط الانفعالية للمريض به، وربما يكون ذلك نتيجة لزيادة الإفراز الدهني بالمناطق السابقة بتأثير هرموني تدفع إليه الأحوال النفسية.

ولحب الشباب ردود فعل نفسية على التكيف التفاعلي للمراهق أو الشاب حيث تكثر الشكوك في المراهقة حول مسائل تخص الشكل والمهارات والقدرات وتنصرف بالجملة إلى الصورة التي عليها المراهق عند الناس، والتي كان يرجو أن تكون له عندهم، ومن شأن ظهور حب الشباب أو الحب الوردي بوجهه، أن يكون حساساً من جهة طلعتة، وقد يجعله يخشى الناس ويزيد به شعوره بالخجل من نفسه ومن الناس، ويقلل من إحساسه بكفاءاته الاجتماعية، ويشعره بالقصور عموماً، وقد تتأثر به علاقاته بالآخرين.

لذلك فقد يحتاج المراهق أو الشاب الذي يعاني من حب الشباب أو الطفح الوردي إلى بعض الترشيد من الأخصائي النفسي حتى لا تتكون عنده مشاعر النقص أو تنامي.

ولعلاج الانسحاب الاجتماعي إذا كان قد بدأت أعراضه في الظهور فعلاً، ويشمل الترشيد المراهق وأسرتة، ليكون للوالدين الوعي بما ينبغي أن تكون عليه معاملتهما لابنهما المراهق، وليكونا عوناً له على تجاوز محنة المراهقة بما تتضمنه من مشكلات قد تترتب عليها عواقب نفسية خطيرة لاحقة، فهناك حالات عن المريض بحب الشباب الذي قد يصاب بحالات الاكتئاب النفسي الشديد، ولقد أثبتت دراسات حديثة أن الإصابة بحب الشباب ترتبط بحالات نفسية للمراهق، تزداد مع ازدياد توتر الشخص وقلقه.

نصائح للوقاية وعلاج حب الشباب :

- ١ - يجب الاهتمام بالحالة العامة للجسم فالضعيف مثلاً يتناول المقويات، وعلى من يعاني الإمساك أن يعالجه بتناول المليينات كزيت البرافين في الصباح على الريق.
- ٢ - الإقلال من تناول الدهنيات والشاي والحلويات ما أمكن.
- ٣ - غسل الوجه يومياً بالماء الدافئ والصابون الكبريتي، كما ينصح البعض بغسل الوجه بصابون يحتوي على مادة الجليسرين.
- ٤ - يجب تجنب إخراج البثور بالأصابع، لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلى تكون الخراجات والدمامل وبذلك يستفحل المرض ويزداد سوءاً.
- ٥ - يجب أن يتناول الشخص المصاب كميات كبيرة من الفواكه وعصيرها والخضراوات الطازجة بعد غسلها جيداً.
- ٦ - يجب عدم استخدام الكريمات وبودرات التجميل لمن هن مصابات بحب الشباب، كما يجب عدم استخدام المراهم بوضعها على الوجه.
- ٧ - ينصح الشخص المصاب بحب الشباب بتناول المشروبات الحاوية على فيتامين ب كومبلكس لأنه يعد مقاوماً لحب الشباب.

العلاج بالنباتات الطبية :

- ١ - يخلط الثوم بعد سحقه ناعماً مع البورمة والعسل.... ويستخدم الخليط في علاج حب الشباب بوضعه فوق مكان الإصابة بالوجه.
- ٢ - يؤخذ ثمار السرو الكروية الشكل وتجفف ثم تطحن وتنخل ويضاف إليها ملعقة من الفازلين حتى تصبح كالمرهم ويدهن به الوجه مساءً ثم يزال بماء فاتر وتكرر العملية حتى الشفاء من هذه الحالة.

قرحة المعدة والاثني عشر

CHANCER , ULCER

قد تكون القرحة حادة وقد تكون مزمنة، ويعمل سبب حدوث هذه القرحات لوجود عاملين أحدهما زيادة حموضة المعدة، أو بمعنى آخر زيادة إفراز المعدة. أما العامل الثاني فيعود لضعف جدار المعدة الداخلي.... وهذان العاملان هما نتيجة لمسببات كثيرة أهمها عدم الانتظام في تناول الطعام والإجهاد العصبي المستمر والقلق والإفراط في التدخين.

وفي بداية الإصابة بقرحة المعدة يشعر المريض بنوبات من عسر الهضم والألم عقب تناول الأكل مع فقدان الشهية نتيجة الخوف من الألم الذي يسببه تناول الطعام، ومع تقدم المرض يعقب هذا الألم قيء، ويكون هذا القيء دموياً ولكنه مصبوغ بلون القهوة وغالباً ما يزول الألم بعد هذا القيء، وقد يظهر في براز المريض مواد سوداء وهذه أيضاً مواد دموية، والمريض يمكنه أن يحس عادة بألم سطحي على جدار البطن تحت الضلوع اليمنى.

أما قرحة الاثني عشر فهي تشبه في أعراضها القرحة المعدية إلا أنه في قرحة الاثني عشر فإن المريض يحس بالراحة بعد الأكل ويزداد ألمه وهو جوعان بعكس مريض قرحة المعدة الذي يزداد ألمه بعد الأكل ويحس بالراحة وهو جوعان.

لذلك فإن مريض قرحة الاثني عشر ينصح دائماً بتناول قطع من البسكويت في أوقات متقاربة حتى لا يشعر بالألم.

وعموماً فإن شرب اللبن مفيد جداً حيث إنه مسكن لآلام القرحة.... وفي

الحقيقة أن القرحة سواء أكانت معدية أم في الاثني عشر تحمل في طياتها مضاعفات خطيرة، منها النزف والالتهاب البريتوني وكلها مضاعفات خطيرة جداً إن لم تكن مميتة، لذلك يجب أن لاتهمل القرحة وأن يسرع بعلاجها.

العلاج :

١ - العلاج بالوصفات :

١ - يستعمل مسحوق العرقسوس لمعالجة قرحة المعدة وذلك بتناول ملعقة صغيرة من المسحوق ثلاث مرات في اليوم.... لكن لهذه الطريقة محاذير، لذلك يجب أن تستخدم بحرص وحذر.

٢ - يستعمل مغلي بذر الكتان لتسكين آلام قرحة المعدة والاثني عشر وذلك بشرب فنجان أو فنجانين من مغلي بذر الكتان في اليوم بجرعات صغيرة.... ويعمل المغلي بغلي ملعقة كبيرة من بذر الكتان في ربع لتر من الماء (كوب) يغلى لمدة ٣ دقائق ثم يترك لمدة ١٠ دقائق قبل أن يستعمل.

٣ - يستخدم مستحلب زهور البابونج لمعالجة قرحة المعدة والاثني عشر، ولكن يجب الامتناع عن شرب القهوة والشاي والتدخين وقت العلاج، ويحضر المستحلب بغلي نصف ملعقة من أزهار البابونج لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة ٥ دقائق ثم تصفيته ويترك ليبرد ثم يشرب بجرعات باردة طيلة اليوم. ومع استخدام هذه الطريقة في العلاج يلزم الاعتماد على السوائل في الغذاء وتناول اللبن بكثرة وأهم شيء تهيئة الراحة النفسية بقدر الإمكان.

٤ - يحمص كمية من بذور الخرنوب ثم تطحن كالبن.... ثم يغلى ملء

كوب من الماء ويضاف إليه ثلاث ملاعق صغيرة من البذر المطحون، ويغلى مع الماء مثل القهوة ويترك حتى يصبح بارداً.... يؤخذ منه كوب كل يوم نهاراً وعلى عدة جرعات وذلك لمدة أسبوع ثم يرتاح المريض أسبوعاً ثم يعاد ويؤخذ العلاج أسبوعاً آخر وهكذا أسبوع بعد أسبوع حتى يشفى المريض.

٥ - أثبتت التجربة التي قام بها العلماء البريطانيون أن أكل ورق البنفسج الجاف أو عمل مغلي منه وشربه مفيد جداً في علاج قرحة المعدة وذلك لأنه يقلل نسبة الحموضة.

٦ - عصير البطاطس إذا داوم المريض بقرحة المعدة على شربه باستمرار فإنه من أنجع العلاجات لها.

٧ - يتم طحن قشر الرمان ثم يضاف إليه عسل النحل ويتناوله المريض المصاب بقرحة المعدة فإنه يشفيه.... ويحتوي قشر الرمان على مادة «التانين»... ولقد أجريت دراسات علمية على هذه الوصفة وأثبتت نجاحها في علاج قرحة المعدة والشفاء منها.

٢ - العلاج بالأعشاب الطبية :

تستخدم النباتات التالية لعلاج قرحة المعدة وقرحة الاثني عشر والشفاء منهما (كتان، حرشف السطوح، بابونج، سوس، أزريون الحداثق، صعتر بري، غافث، قصوان، كيس الراعي).

ن فقر الدم (الأنيميا) ن

ANIMIA

قد تعني الأنيميا نقص الدم في الجسم بصفة عامة، وقد تعني نقصاً في عدد كرات الدم الحمراء أو نقصاً في المادة الحمراء المسماة (الهيموجلوبين)...

وهناك أنيميا أولية أي لا يعرف لها سبب ظاهر كما أن هناك أنيميا ثانوية، وتعود إلى سبب معروف كفقد الدم بالتزيف أو نقص إنتاج الكمية الكافية من الدم....

ويمكن تلخيص أعراض الأنيميا في الشعور بالتعب عند بذل أقل مجهود إضافة إلى انتشار الشحوب على الجسم والوجه خاصة.

وقد يكون هناك ألم بأعلى البطن أو عسر هضم كذلك يشكو المريض من خفقان بالقلب، وقد يكون دم الطمث عند النساء أقل من المعتاد أو ربما أكثر غزارة مما هو معتاد، ويعاني مريض الأنيميا من حالة توتر مستمر وقلق وصعوبة في التركيز وإجهاد عقلي دائم، وقد يعاني المريض بالقلق والتوتر النفسي من مرض فقر الدم الأنيميا، مما يسبب ضعفاً في ملكاته الذهنية وقدراته العقلية و التفكيرية تبعاً لذلك.

ويجب الاهتمام بنوعية الغذاء وفائدته للجسم وممارسة بعض التمارين الخفيفة كذلك ممارسة رياضة المشي، والحصول على أكبر قدر من الهواء الطلق.

أعراض الأنيميا :

- ١ - ضعف عام بالجسم، وشحوب الوجه مع ظهور اللون الأصفر عليه.
- ٢ - الشعور بالتعب والإرهاك عند القيام بأقل مجهود.
- ٣ - عسر الهضم والإحساس بالألم في أعلى البطن.

- ٤ - الإحساس بضيق التنفس بسبب قلة الكريات الحمراء التي تعمل على نقل الأوكسجين.
- ٥ - ازدياد خفقان القلب وإحساس المريض بهذا الخفقان.
- ٦ - ضعف التركيز والانتباه والإحساس بالقلق والتوتر.

العلاج :

١ - العلاج بالوصفات :

يستعمل مستحلب زهور الأقحوان أو زيت الأزهار في زيادة نسبة «الهيموغلوبين» وتقوية الدم.... ولعمل زيت الأزهار يضاف إلى كمية من رؤوس الأزهار الصفراء، ما يكفي لغمرها من زيت الزيتون في زجاجة محكمة السد، وتوضع في الشمس لمدة أسبوعين مع خضها يومياً، وتصفى بعد ذلك مع عصر الأزهار بقطعة من الشاش.

أما مستحلب زهور الأقحوان فإنه يعد بغلي (١ - ٢) من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجان واحد في اليوم لعدة أيام.... أما زيت الأزهار فيعطى منه (٢- ٥) نقط يومياً على قطعة من السكر.

٧ - يفيد أكل التفاح والفراولة في فتح الشهية ومقاومة الأنيميا.

- يستعمل مستحلب قشر الجوز الأخضر لتصفية الدم ومقاومة النزيف.

ويعمل المستحلب بغلي ١٥ غ من القشرة في ربع لتر من الماء إلى أن يتبخر النصف ويشرب بجرعات متعددة في اليوم.

٢ - العلاج بالنباتات الطبية :

لعلاج فقر الدم تستخدم النباتات التالية :

(تفاح، راش، قراص، نفل الماء، قيصوم، لسان الحمل، إكليل الجبل،

قنطريون صغير، رعي الحمام، أقحوان، وج).

الاضطرابات القلبية

AZYTHERMIE

لاشك في أن للقلب وللأوعية الدموية دوراً حيوياً في كل أنشطة الجسم، وينبغي أن تعمل بكفاءة لمواجهة حاجات الأنسجة، ويؤدي السلوك الانفعالي إلى سرعة الذبذبة في معدلات ضربات القلب، وقوة الضربات وتوتر جدران القلب، ولذلك فليس غريباً أن يُربط بين القلب والحالات الانفعالية والنفسية للمرء.

فهناك أصحاب القلوب «الدافئة»، والقلوب «الحافة» والقلوب «الجاحدة» ويطلق على الأحبة والعشاق أصحاب القلوب «الحارة» فإذا فشل حبهم فقد يموتون من القلوب «المحطمة» وأيضاً نصادف أشخاصاً نقول عنهم قلوبهم «كبيرة» وآخرين قلوبهم «قاسية» وأيضاً أشخاصاً قلوبهم «طيبة».

إن هذه العجالة عن القلب وارتباطه بالحالة النفسية للإنسان تؤكد لنا أن الاضطرابات القلبية الحقيقية تسبب دورة نفسية جسدية تؤدي إلى ازدياد ضعف القلب، لذلك يتردد كثير من الأطباء قبل إخطار مرضاهم بأنهم يعانون من متاعب قلبية، وحيث إن القلب يغير طبيعياً من معدلات ضرباته في أثناء الانفعال النفسي القوي، فإن الإنسان يستطيع تكيف نفسه لملاحظة خفقان قلبه أثناء نوبات القلق المطولة.

ولا شك في أن الأعراض القلبية تسبب قلقاً شديداً لصاحبها لأنه يدركها ويعيها ويشعر بها وقد تنمو حالة من عدم الانتظام في دقات القلب دون أسباب عضوية، أي أنها تكون حالة وظيفية، ولكنها لا تشكل أي خطر حقيقي على القلب، ولا يخفى أن أي ضعف عضوي بسيط قد تضخمه الاضطرابات السيكوسوماتية (أي الاضطرابات النفس - جسدية) وفي حال علاج مرض الاضطرابات القلبية الوظيفية، ينبغي التركيز على مساعدة المريض لكي يحل

صراعات الطفولة، والتعامل مع القلق، ففي حالة الشخص الذي يشعر بأن حالة قلبه تقعده وتجعله شخصاً غير صالح، ينبغي التأكيد له بأن الحياة يجب أن تستمر وأنه لا ينبغي أن يترك الأعراض لتوقف أنشطته، حتى في حالة الاضطراب القلبي العضوي، فإن الأنشطة الطبيعية تطيل من عمر المريض، وإن المريض الذي يسلم نفسه للفراش هو الذي يموت.

العلاج :

العلاج باستخدام النباتات الطبية :

باستخدام النباتات التالية : (ثوم الدببة، بتولا بيضاء، ناردين مخزني، جنجل، ذنب الأسد، سذاب مزروع، بنفسج عطري، خردل أبيض وأسود، زنبق الوادي، خزامى معروفة، إكليل الجبل، ترنجان).

الباب الثالث

الأمراض العصبية

الشلل

PARALYSIS

الشلل عجز عضلي يعوق الحركة ويدفع إليه تلف أو مرض أو ضمور يصيب العصب المختص، والشلل العضوي Organic.p يرجع إلى إصابة عضوية تلحق بالجهاز العضلي العصبي، ويقابله الشلل النفسي المنشأ Psychogenic.p وهو على عكس الشلل الوظيفي Functional.P أي أن وظيفة العضو المشلول هي التي تتعطل دون أن يكون به هو نفسه إصابة عضوية، والشلل النفسي ظاهرة تحويلية ويسمى لذلك بالشلل التحويلي Nonversion.p أو الشلل الهستيري Hysterical.P.

وعموماً يحدث الشلل نتيجة إصابة في المخ أو انفجار أحد الشرايين الصغيرة، التي تغذي أنسجته، وأحياناً يؤدي حدوث جلطة في أحد الشرايين الدماغية لإصابة المريض بالشلل فتتعطل مجموعة من العضلات وهي التي تغذي بالجزء المصاب من المخ.

أنواع الشلل Paralysis Types :

١- الشلل العام الكاذب Pseudo - General - P :

وهو شلل مخي جزئي يصحبه تدهور عقلي، وهو كاذب أو شكلي لأن له شكل الشلل العام.

٢ - الشلل الخلقي التقبضي Congenital - Spastic - P :

يتميز بتهرع المشية والحركات غير الإرادية ونقصان العقل، ويرجع إلى تعطب يصيب الرحم ويسبب للجنين ضموراً في الخلايا العصبية والدباق Gliosis

من الحزم الهرمية خصوصاً، ويترتب عليه ضعف الأطراف السفلية وتقبضها، لهذا سُمي بالشلل الخلقي التقبضي.

٣ - الشلل الارتعاشي Paralysis - Agitans :

يطلق عليه أيضاً مرض باركنسون، غير أن مرض باركنسون أشمل من الشلل الارتعاشي ولمرضى باركنسون حالتان إحداهما تعقب بالتهاب الدماغ الوبائي المزمن وتسمى بنفس الاسم Postence. Phalitic. Parkinsonism والأخرى هي الشلل الارتعاشي وهي الصورة الحقيقية لمرض باركنسون، وسببه ذاتي وليس خارجياً، ويرجع إلى تعطب أو تنكس خلايا المخ وخاصة الجسم المخطط منه ويكون المرضى في السن بين الخمسين والسبعين، غير أن من الشلل الارتعاشي نوعاً نادراً ما يكون المرضى به دون الثلاثين، وغالباً ما يكونون من الأطفال ويقال له شلل الأحداث الارتعاشي Juvenile. p.a ويرجع إلى تعطب في عضلة الكرة الشاحبة Globus Pall Idus وعموماً فإن الشلل الارتعاشي يجمع بين الأسباب العضوية والنفسية فهو تعطب يصيب خلايا المخ بالضمور ويترتب عليه نوع من الرعاش وتغير ملموس في الشخصية ويصاب المريض بالعتة ويعتقد البعض أن العتة أحد مضاعفات المرض.

٤ - الشلل العام General-Paresis :

ويعرف أيضاً باسم شلل المعتوهين العام والعتة الشللي Dementia Paralytica ويترتب على الإصابة بعدوى زهري الجهاز العصبي، غير أن من هذا الزهري نوعاً يصيب سحايا المخ وأوعيته الدموية بالالتهاب ويسبب تخثر الدم فيها ويرزأ المريض بالفالج أو شلل العصب القحفي، ونوعاً آخر يصيب بالالتهاب والتعطب الشديدين أوعية المخ، والسحايا والبرنشيمة ويلحق بثلثي المخ الأماميين ضموراً بالغاً ويقال له الشلل العام وتظهر أعراضه عادة بعد فترة تتراوح بين ٥ سنوات و ٢٠ سنة من الإصابة بعدوى الزهري.

٥ - الشلل التيبسي Tabo - Paresis :

وهو ضرب من الشلل العام أو العته الشللي يتميز عنهما بأن ملتويات الزهري لا تكتفي بمهاجمة خلايا اللحاء المخي ولكنها تتجاوز ذلك إلى خلايا الحبل الشوكي وتصاب منها الأعمدة الظهرية بالتيس أو الضمور وذلك سبب وصف هذا المرض بأنه تيبسي.

٦ - الشلل الهستيري Hysterical - Paralysis :

ويطلق عليه أيضاً اسم الشلل التحولي Conversion.P أو الشلل النفسي Psychic.P أو الشلل المؤقت Temporary.P وقد يقتصر الشلل الهستيري على ذراع واحدة أو ساق واحدة، وقد يشمل الذراعين أو الساقين أو الذراع والساق من جانب واحد من الجسم، وربما الذراعين والساقين معاً، وقد يكون شللاً هستيرياً رهلاً Flaccid أو يابساً Rigid وقد يشمل منطقة معينة بكاملها أو جزءاً منها فقط، وشموله أو انتصاره يتوقف على معلومات المريض الطبية، فإن كان يظن اليد من الناحية التشريحية مستقلة عن الذراع اقتصر شلله على اليد، وإن اعتقد أنها جزء من الذراع شمل الشلل الذراع واليد معاً... الخ.

ومن ذلك شلل الكاتب Writer's.P أو عقال الكاتب Writer's Cramp ويصيب العاملين بمسائل الكتابة، فيعجزون عن استخدام عضلات اليد في الكتابة ولا يجدون أية صعوبة في توظيفها للأغراض الأخرى.

ومشية المشلول هستيرياً تختلف شكلاً وأداءً من ساعة لأخرى، وكثيراً ما يلجأ المريض إلى الاستناد إلى الحوائط، وقد يختل توازنه ولكنه لا يسقط وإذا سقط فلا يصاب بجروح أو كدمات، ويتحرك المريض بالشلل الهستيري في النوم عاديّاً، وقد يستخدم عضلاته المشلولة هستيرياً في عرض أو لإتيان حركة ولا يستخدمها في عرض أو لحركة أخرى، ولا تضمر العضلات المشلولة هستيرياً، ولا

تظهر للمريض قرح في الظهر أو تقيحات بسبب التزماد السرير وعدم الحركة، ومن الشلل الهستيرى، ما يصيب الصوت بالانحباس، وقد يكون شلل الصوت الهستيرى كاملاً أو جزئياً، والكامل يعنى الخرس، والجزئى يعنى خروج الصوت همساً، ولكن الحبال الصوتية تكون دائماً سليمة بخلافها في الشلل الصوتى العضوى.

وقد يترتب على اللوازم الهستيرية الإصابة بشلل اللوازم Tic.P وهو شلل عضوى ويسمى أيضاً شلل اللوازم الصاعد Ascending.T. P فقد يكون للوازم حين تزامن تأثير سئى على الصلب ويمتد الشلل من مكان الإصابة صاعداً بالتدرج إلى المخ.

٧ - شلل الصغار Juvenile-Paresis :

هو نفسه الشلل العام غير أنه لا يصيب إلا الصغار في السن بين عشر سنوات إلى ١٤ سنة والزهرى الذى سببه وراثى يولد الطفل به، وقد يولد ميتاً بسببه، أو يولد أعمى أو مصاباً باضطراب فى القلب أو بأى اضطراب آخر، والأعراض الأولى حركية فى معظمها، كأن يتعثر الطفل فى المشى أو يختلج أو يضطرب كلامه ويتعذر عليه نطق الكلمات بكاملها ويظهر عليه الغباء، ويتخلف دراسياً، ثم ينسى معلوماته ومهاراته وتصبح مظاهر العته واضحة عليه، وتزيد الأعراض الحركية سوءاً وتأتيه نوبات التشنج مبكرة، وأخيراً يصاب بالعته والشلل التامين، وقد تظهر هذه الأعراض فى أى وقت بعد الولادة غير أنها عادة لا تلاحظ بالأطفال إلا قرب البلوغ.

٨ - الشلل الرصاصى العام الكاذب

: Saturnine - Pseudo - General.P

وهذا النوع من الشلل يسببه التسمم بالرصاص، وله شكل الشلل العام أيضاً وإن لم يكن كذلك، وفي الحقيقة إن كثيراً من حالات الإصابة بالشلل يحتاج

المريض معها إلى تدخل جراحي أو طبي معين، وذلك للحيلولة دون حدوث تلف في أنسجة المخ وهو أمر بالغ الخطورة.

العلاج :

١ - العلاج بالوصفات الشعبية :

تساعد الوصفات المذكورة أدناه على الشفاء من الشلل والتخفيف من حدته وهي :

١ - يتناول المريض مستحلب جذور الجاوي أو مسحوقها.. وذلك بوضع ملعقة صغيرة من جذور الجاوي المفرومة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويشرب منه المريض فنجاناً واحداً في اليوم، كما يعد المسحوق من الجذور بمعدل غرام واحد ممزوجاً مع العسل ويتناول منه المريض ثلاث مرات في اليوم.

٢ - يفيد التدليك بزيت العرعر من (٢-٣) مرات في اليوم ولبضعة أسابيع في معالجة شلل العضلات، ويعد الزيت بنقع جزء من الثمار المهروسة من العرعر في ثلاثة أضعافه من زيت الزيتون في زجاجة محكمة السد، توضع في مكان حار لمدة عشرة أيام يصفى بعدها المنقوع ويجفف بإضافة كمية معادلة من الماء ويخض جيداً ثم يحفظ للاستعمال.

٢ - العلاج بالنباتات الطبية :

تستخدم النباتات التالية لعلاج الشلل : (جاوي، خردل أبيض وأسود، خزامى معروفة، عرعر شائع، ناعمة مخزونية، زهرة العطاس، قراص، سذاب مزروع، مرزنجوش، وج).

ولشلل الأطفال : يستخدم الثوم في هذه الحالة.

٦ سلس البول (التبول بدون إرادة)

٦ ANISCHURIA

قد يخرج البول من المثانة إلى الخارج فجأة دون إرادة الشخص فلا يملك هذا الأخير القدرة على إيقافه، أو قد يستمر نزول البول قطرات.... وتدفق البول فجأة وبقوة يعني وجود اضطراب في الجهاز العصبي، لا وجود مرض في المثانة نفسها.

وهذا المرض يصاب به الأطفال ويعرف باسم التبول في الفراش، والمعروف أن الطفل يمكنه أن يسيطر على تبوله في الحالات الطبيعية قبل نهاية السنة الثانية من عمره وبعد بضعة أشهر من ذلك يستطيع أن يحتفظ ببوله طيلة الليل فلا يبلل فراشه.

والتبول في الفراش يحدث عادة مرة واحدة أو مرتين في الليلة الواحدة وفي حالة التبول في الفراش فإن الطفل يستمر على ذلك، بعد أن يكون قد بلغ عامه الثالث، ويكثر هذا المرض في الأطفال عصبيو المزاج الذين يقرضون أظافرهم بأسنانهم أو يمضغون إبهامهم ويغضبون بشدة وسرعة.

وقد يحدث التبول غير الإرادي نتيجة لوجود ضغط على المثانة، ومن ثم فهو يحدث أكثر بين النساء منه بين الرجال، نتيجة لضغط الرحم المتضخم في المراحل الأخيرة من الحمل كما أن بعض السيدات يعانين من نفس الحالة في الأيام القلائل الأخيرة من كل شهر قبل بدء الدورة الشهرية مباشرة وهنا أيضاً يكون الرحم هو السبب....

ويصاب الرجال بالتبول غير الإرادي في حال تضخم غدة البروستات كما

يحدث التبول دون إرادة الشخص نتيجة إصابة العمود الفقري بمرض أو إصابة كالكسر أو الخلع.

ن العلاج :

١ - العلاج بالوصفات :

١ - يستخدم مغلي لحاء البلوط لمعالجة التبول غير الإرادي والتبول في الفراش لدى الأطفال، ويعد المغلي من غلي ملعقة صغيرة من اللحاء - القشر - المقطع إلى أجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخناً.... وقد يعد المغلي من غلي أوراق البلوط أيضاً ويشرب المريض نصف فنجان منه مساء قبل النوم لمدة عشرة أيام ومن الممكن تحلية مغلي الأوراق ومغلي القشور وذلك بإضافة كمية من عسل النحل إليه لتحسين طعمه.

وإذا أخذ من قشور البلوط قدر كاف وخلط بمقدار من الماء يبلغ ثلاثة أربال ثم مزج الجميع بالدقيق وأفطر عليه المريض فإنه نافع لمعالجة التبول غير الإرادي، كما أن البلوط إذا دق وأخذ المريض من دقيقه كل يوم ملعقة فإنه مفيد لمعالجة سلس البول.

٢ - إذا نفع الحمص في خل لمدة ثلاثة أيام ثم أكله المريض وشرب الخل المنقوع فيه الحمص فإنه يعالج سلس البول.

٣ - إذا أخذ المريض ورداً يابساً فسحقه وخلطه بدقيق الشعير ثم عجنه بالخل وعسل النحل وبسطه على قطعة من الشاش ثم وضعه على العانة (أسفل البطن) فإنه نافع في علاج سلس البول.

٤ - لمعالجة التبول في الفراش عند الأطفال، يعطى الطفل ملعقة صغيرة من عسل

النحل قبل النوم مباشرة وإذا زال العرض لدى الطفل يوقف استعمال العسل - أو بإعطاء الطفل نصف ملعقة من عسل النحل والاستمرار على ذلك لفترة زمنية.

٢ - العلاج الطبيعي :

من المفيد جداً وللتخلص من هذا المرض أن على الأقل تقليل نتائج العمل على إجبار الطفل أو الشخص المريض على إفراغ محتويات المثانة من البول قبل اللجوء إلى النوم وذلك بشكل يومي ومستمر، والعمل على إيقاظ الطفل مرتين أو ثلاث مرات في الليل لتفريغ المثانة من البول وبشكل دوري، مما يؤدي بعد فترة إلى تعود الشخص أو الطفل المصاب بهذا المرض على إفراغ المثانة ليلاً مما يعطيه الشعور بالراحة، قد تؤدي إلى التخلص الطفل من هذا التسرب البولي، وحدوث إنعكاس عصبي يؤدي إلى منع تفريغ المثانة والتبول في الفراش ولو كانت المثانة ممتلئة بالبول.

٣ - العلاج بالأعشاب الطبية :

تستخدم النباتات الطبية التالية لعلاج هذه الحالة : (بلوط، عنب الدب، لبدة، لاميون أبيض، آذان الدب).

الإغماء أو الغشي

SYNCOPE AND FAINT

تعني كلمة الغشي Syncope حرفياً التوقف أو الانقطاع، وهي مرادفة لكلمة الإغماء Faint، ويضم الغشي ضعفاً عاماً في العضلات، وعدم القدرة على الانتصاب مع فقد الوعي، بينما يقصد بالإغماء ضعف القوة مع شعور المريض بأنه سيفقد وعيه وشيكاً، وتحدث نوبة الغشي سريعاً، لكن يظن أن فقد الوعي فيها لا يحدث بالفجائية المطلقة التي يحدث فيها في الصرع.

تبدأ النوبة دوماً والمريض بوضعية الانتصاب سواء كان جالساً أو واقفاً ويشعر المريض عادة بأنه سيفشى بإحساسه بأنه «بحالة سيئة» ثم يفاجأ بدواخ ويشعر كأن الأرض تمتد به والأشياء حوله تهتز، وتراقص أمام عينيه بقع وسمادير، وتغشى حواسه ويفتح فاه (أو يتشاءب) ويفشى بصره وتطن أذناه، وقد يتقيأ أحياناً، ويشحب وجهه ويصبح بلون الرماد، وغالباً ما يغطي جسمه بعرق بارد، والبدء البطيء بالنوبة يسمح للمريض بأن يحمي نفسه عند سقوطه فلا يصاب بأذى وإذا استلقى المريض حالاً تتوقف النوبة وقد لا يفقد عندها الوعي.

ويختلف فقد الوعي من حيث العمق والمدة، فقد لا يغيب المريض تماماً، كما يمكنه أن يفقد الوعي كاملاً ويفقد القدرة على الاستجابة، وقد يبقى المريض في هذه الحالة ثواني و دقائق أو أحياناً نصف ساعة، ويكون مستلقياً دون حراك وعضلاته مسترخية، وقد تبدو في بعض الحالات الاستثنائية بعض التقلصات الارتجاجية، في الأطراف والوجه مباشرة بعد فقد الوعي، أما الاختلاجات القوية الرمعية، فلا تكون أبداً جزءاً من الغشي، ويكون النبض ضعيفاً أو غير محسوس وضغط الدم منخفضاً والتنفس لا يدرك تقريباً، ويبدو المريض بشحوبه وتناقص

وظائفه الحياتية كالميت، وحالما يقع على الأرض، ويستلقي أفقياً تفقد الجاذبية الأرضية تأثيرها على عرقلة وصول الدم إلى الدماغ، فيقوى النبض، ويرتد لون الوجه، ويصبح التنفس أسرع وأعمق، ويعود الوعي سريعاً، ويبدأ المريض بإدراك ما يجري حوله، ولكنه يبقى ضعيفاً، فإذا نهض بسرعة فقد يغمى عليه مرة أخرى، ولا يتبع نوبة الغشي صدادع أو نعاس كما يحدث عادة في نوبة الصرع.

أسباب الإغماء والغشي :

- ١ - نقص كمية الدم في الدماغ.
- ٢ - نقص الأوكسجين اللازم للتنفس.
- ٣ - فقر الدم.
- ٤ - نقص ثاني أكسيد الكربون CO_2 بسبب فرط التهوية.
- ٥ - الاضطرابات الوعائية الدماغية.
- ٦ - قصور التوعية خارج القحف.
- ٧ - أهم عامل هو العامل النفسي الذي يتمثل بالاضطرابات الانفعالية، ونوبات القلق والهستيريا.

العلاج بالنباتات الطبية :

تستخدم نبتة زنبق الوادي والترنجان (مليسة) لعلاج هذه الحالة.

التهاب السحائي

MENINGITIS

وهو التهاب في الأغشية المغلفة للمخ (سحايا الدماغ) وهي أغشية الغرض من وجودها حماية المخ... وقد يكون المرض نتيجة لمرض عام بالجسم أو نتيجة لامتداد عدوى الالتهاب من مرض الأذن أو الأنف أو الجمجمة حتى تصل إلى سحايا الدماغ.

وتظهر أعراض المرض نتيجة لعاملين أحدهما أن الجراثيم التي تسبب الالتهاب تهيج الأغشية الرقيقة ونسيج المخ الذي يكمن تحتها، والثانية أن الجمجمة أشبه بصندوق مغلق وكل زيادة في محتويات هذا الصندوق كما يحدث في إصابات الالتهاب السحائي، تؤدي إلى زيادة الضغط.

وتكثر الإصابة بالتهاب السحائي بين الأطفال وتظهر أعراضه على شكل صداع مؤلم وتهيج عصبي شديد، وأحياناً يعاني المريض من نوبات التشنج، ويصاحب الحالة دائماً ارتفاع في درجة الحرارة ويكون الألم المبرح أقسى ما يعانيه المريض.

كما يتصلب الرأس إلى الوراء ويظل ذقن المريض مرفوعاً في الهواء... لكن ولحسن الحظ أن خطر هذا المرض قد تلاشى بشكل كبير وذلك بفضل اكتشاف المضادات الحيوية مثل البنسلين والسلفاثيازول وغيرها.

العلاج :

١ - العلاج بالوصفات الشعبية :

باستخدام الوصفة التالية يمكن تخفيف آلام التهاب السحائي والإسراع في الشفاء منه وذلك بتقطيع البصل شرائح مستديرة أو يفرم، وتسخن تسخيناً جافاً (دون أن يصفر البصل) وتوضع فوق مؤخرة الرأس وتثبت بقطعة من القماش الكتاني ثم تغير اللبخة كل ١٢ ساعة... كما يساعد أكل البصل نيئاً في إعاقة نمو الميكروبات وتطهير الجسم.

٢ - العلاج بالنباتات الطبية :

لعلاج التهاب السحائي ولغلاف الدماغ يستخدم نبات البصل المعروف.

طنين الأذن

EAR'S TINNITUS

إن طنين الأذن ليس مرضاً بحد ذاته، لكنه عرض صوتي، لا ترتبط أو تتوازي قوته مع أهمية الآفة المسببة، فهناك بعض الاضطرابات الخفية التي تسبب الطنين القوي غير المحتمل، وكذلك بعض الاضطرابات الخطيرة التي تؤدي إلى الطنين الخفيف، ومع أن الحس السمعي الملتقط يكمن دائماً في قعر الأذن، نجد أن أسباب الألم قد تكمن في مناطق متعددة من الجهاز السمعي.

أنواع الطنين :

١ - طنين محيطي : يرتبط هذا النوع باضطرابات مجرى السمع، أو طلبة الأذن، أو العضو اللاقط للأصوات (الحلزون Cochlee) ويؤدي انسداد مجرى السمع، بالصملاخ مثلاً إلى الطنين المزعج، ويسمح التنظيف الموضعي البسيط إلى تحرر المصاب من هذا الاضطراب.

ويترافق الطنين المحيطي عادة مع بعض الطرش، وعندما لا يكون الطرش موجوداً، يجب علينا أن نفتش عن سبب عام، أما الأذن الداخلية، موضع وجود الحلزون، فإنها تسبح في سائل مخمد للصوت، وعامل أساسي للتغذية، وعندما يتكثف الدم، وتزداد فيه المواد الدهنية (الكولسترول) يتكثف هذا السائل بدوره ويميل إلى تكديس الرواسب.

أما حصول نقص في الدم، بسبب تصلب الشرايين أو ارتفاع ضغط الدم، فسيؤثر حتماً في الأذن الداخلية، ويعبر الحلزون، عضو الأحاسيس السمعية عن ألمه، بطريقته الخاصة، وبشعور سمعي والأذن الداخلية ليست مركز السمع فحسب، لكنها أيضاً مركز التوازن، لذلك نلاحظ تداخل الطنين مع العوارض

الدوارية والدوخة، إنها الآفة الكلاسيكية المسماة بمرض ماينر، التي تعني إصابة الحلزون وتجويف الأذن. Labyrinth.

٢ - طنين مركزي : ينتج عن إصابة خارج الأذن الحقيقية، والأذنان الداخلية والخارجية لا تشكلان السبب الحقيقي، لكن هناك أيضاً الألياف العصبية، أو مركز السمع الدماغى، ويكثر هذا النوع من الطنين، حتى إننا نصادفه باستمرار، ولو قطعنا أحياناً العصب السمعي، فلن نتوصل إلى إيقاف الاضطراب، ولا يصدر الحس الصوتي المزعج من الأذن، ولكن عن المركز الدماغى نفسه. ويؤثر هذا التنوع في الطنين في نفسية المصاب، مما يخلق عنده توهمات سمعية وخطر الإقدام على الانتحار (كالكهل الذي ينتفض من كرسية، وينظر إلى جميع الاتجاهات مفتشاً عن النحلة غير المرئية التي تزعجه ويسمع طنينها).

أسباب الطنين :

- ١ - في الأذن الخارجية : سدادة الصملاخ أو جسم غريب في مجرى السمع.
- ٢ - في الأذن الوسطى : إصابات طبلة الأذن أو التهابات الأذن المزمنة.
- ٣ - في الأذن الداخلية : اضطرابات دموية، انسداد شرايين، إصابات الطفق، أو التسمم (بالكينين، الستربتومايسين، أكسيد الكربون).
- ٤ - في العصب السمعي : الضغوط أو الإصابات المتفرقة.
- ٥ - في مركز السمع الدماغى : كإصابات وصددمات الجمجمة. (العمل في أماكن ذات ضجيج عال، معامل - خدمة عسكرية (مدفعية، طيران) - مطارات).
- ٦ - أهم عامل هو الأمراض النفسية التي يصاب بها الإنسان كالاكتئاب والقلق والإجهاد.

أعراض الطنين :

يتخذ الطنين طابعاً شخصياً، وباستطاعة الشخص وحده أن يلتقطه ويصفه،

لكن قد يحصل أحياناً سماع الطنين من المحيط، وخاصة عند الإصابة بالروماتيزم في المفصل العلوي للفك، عند فتح الفم أو عند المضغ، فتحدث قرقة ترتد إلى الأذن وكذلك النفخات الشريانية في الشريان السباتي Carotide التي يشعر بها المريض على شكل اضطراب سمعي، ويسمى هذا النوع من الطنين النادر بالموضوعي، إذ إنه يتطابق مع الحقيقة السمعية، من غير وجود آفات خاصة بالأذن، واستطاع العالم (غود هيل Good Hill) أن يصنف ٢٧ نوعاً للطنين (كنفخة البخار، حفيف الأشجار، دقات الساعة أو الجرس، قرقة الماء المغلي، ضجيج محرك، صوت النحل في الهواء).

ويكون طنين الأذن ظاهرة مزعجة، خاصة عندما يكون مزمناً، حيث إنه أحد الاضطرابات المستعصية على العلاج، مما لا يمنع حسب تأكيد الاختصاصيين، بأن اللجوء إلى الجراحة يبقى استثنائياً، وعلينا أولاً معرفة السبب الرئيس للمرض ومعالجته، حيث يجب استعمال المهدئات وخصوصاً أن الطنين يبقى متماسكاً بسبب القلق الذي يولده، وتؤدي غالبية الأساليب البسيطة الطبيعية، كالمعالجة العلمية بالماء والنبات، إلى الراحة شبه التامة، وكذلك المعالجة بالوخز بالإبر، وعموماً هناك عدة طرق لعلاج هذا المرض.

العلاج :

١ - العلاج النفسي :

يتحمل بعض المرضى الطنين دون انزعاج ولدى مراجعتهم للطبيب المختص من أجل إصابة أخرى يذكرون بأنهم يشكون أيضاً من الطنين، وثمة من يأتي خصيصاً من أجل الطنين لدى أول ظهوره وهو يكون خائفاً متوجساً، لكن قلما نجد مريضاً يصل به الأمر إلى قلق شديد يدفعه إلى الذهاب من طبيب لآخر مهدداً بالانتحار، مع أن هناك أنواعاً من الطنين المزعج لا يستطيع تحملها المريض، يمكن أن تؤدي إلى انتحاره.

فيجب البحث عن السبب النفسي الذي أدى إلى هذه الحالة أولاً ثم إيجاد العلاج المناسب فالتخلص من الاكتئاب والقلق وغيرهما من الأمراض النفسية هو علاج أتوماتيكي للمرض أي أن الطنين يزول بزوالهما.

٢ - العلاج الطبي :

- أ - باستخدام فيتامينات : أ - ب - هـ.
- ب - استخدام أدوية مخفضة للكولسترول.
- ج - الأدوية الموسعة للأوعية المحيطية، كالحامض النيكوتيني وغيره.
- د - المهدئات كالكاردينال وكل المهدئات Tranquilisators والمنومات إن كان الطنين يمنع النوم.
- هـ - أن يتجنب المريض كل المهيجات ومحاولة العيش بهدوء.

٣ - العلاج الموضعي :

- كحقن مخدر موضعي في الصندوق عبر غشاء الطبل.
- تخدير العصب الودي في العنق في حذاء العقدة النجمية أو الضفيرة القفصية.

٤ - العلاج الجراحي :

يهدف لتخريب العصب الودي لرفع التشنج الوعائي، وتسهيل جريان الدم وذلك باستئصال العقدة النجمية أو الضفيرة القفصية، أو تخريب الضفيرة الطبلية كما أوصى بها لامبرت lampert لكن النتائج عموماً غير مرضية.

٥ - العلاج بالنباتات الطبية :

يستخدم لعلاج طنين الأذن كل من : ثوم الديبة، زعرور شائك، زنبق لبادي، إكليل الجبل، رعي الحمام.

التهابات الجهاز اللمفاوي

LYMPHAMGITIS

يتكون الجهاز اللمفاوي من قناة رئيسة هي القناة الصدرية، وطولها حوالي ٤٥ سم وهي تصب في الوريد عديم الاسم في الجانب الأيسر من الرقبة.. وهناك أيضاً القناة اللمفاوية اليمنى بالإضافة إلى الأوعية اللمفاوية، وهي كثيرة تنتشر بين خلايا الجسم تجمع اللمف وتصبه في أحد القناتين الرئيسيتين الصدرية أو اليمنى... كذلك هناك الأوعية اللبنية وهي أوعية شعرية ليمفاوية تنتشر في الأمعاء وتمتص ما يسمى بالكيلولوس وهو مادة دهنية... أما الغدد اللمفاوية وهي غدد صغيرة يبلغ حجمها حجم الحمصة أو أكبر بقليل، وهي تنتشر في طريق الأوعية اللمفاوية ومن وظائفها صنع الكريات البيضاء التي تهاجم الميكروبات وتلتهمها.

وهذه الغدد منها ما هو سطحي تحت الجلد ومنها ما هو عميق يلتف حول الأوعية الدموية بالرقبة، وهذه الغدد تعمل كخط دفاع ضد الميكروبات التي استطاعت أن تنفذ لداخل الجسم، وهنا قد تلتهب هذه الغدد وتتضخم وتسبب الألم الذي يحسه المريض عادة تحت إبطيه أو في نهاية ثنية الفخذ (خن الفخذ)... وقد لا تكون هذه الغدد مؤلمة ولكنها تسبب الألم عند الضغط عليها فقط. ولالتهابات الجهاز اللمفاوي ثلاثة أنواع هي :

١ - تضخم الغدد الليمفاوية في الرقبة (داء الخنازير) :

كما ذكرنا إن مهمة الغدد الليمفاوية الدفاع عن الجسم ضد الغزو الميكروبي، لذلك فإنها تتضخم إذا ما كان هناك التهاب في أي مكان سواء أكان بالرأس أم الرقبة، ويكون حجم هذه الغدة عند تضخمها في حجم البندقية أو أكبر من

ذلك بقليل، ويعرف العامة من تضخم هذه الغدة ما يحدث في أعلى الفخذ (ثنية الورك) وهو ما يسمونه (بالحيل) أو تحت الإبط، ويكون تضخم هذه الغدة عادة مصحوباً بألم يشعر به المرء عند الضغط عليها... وتظهر هذه الغدة متضخمة تحت الجلد إذا ما وقعت في طريق الإصابة بجرح متلوث أو التهاب كما قلنا، وفي أحيان كثيرة ينصرف ورم هذه الغدة تلقائياً إلا إذا كانت جزءاً من مرض عام.

٢ - التهاب الأوعية الليمفاوية :

ذكرنا في المقدمة عن الأوعية الدموية الليمفاوية، وعندما تلتهب هذه الأوعية فإنها تظهر على شكل خيوط حمراء ملتهبة ودقيقة، تمتد تحت الجلد وهي عادة تظهر بالقرب من مكان جرح أو قروح ملوثة وهذا ما يطلق عليه « تسمم الدم »...

٣ - التهاب الغدد الليمفاوية (الحيل) :

قلنا إن فائدة الغدد الليمفاوية تكمن - إضافة على صنع كرات الدم البيضاء - في مهاجمة الميكروبات التي تغزو الجسم وتنقية الجسم منها، لذلك يمكن لهذه الغدد أن تلتهب وتتضخم فتسبب الألم الذي يحسه المريض عادة تحت إبطيه أو في نهاية ثنية الفخذ (خن الفخذ) .

العلاج :

أولاً - العلاج بالوصفات الشعبية :

آ - لعلاج تضخم الغدد الليمفاوية :

١ - إن شرب عصير الجرجير بمعدل (٣ - ٤) ملاعق كبيرة في اليوم

يعمل على الشفاء من داء الخنازير، ويمكن شرب العصير مع الماء أو مع الحليب.

٢ - أكل التفاح يفيد في اختفاء تورم الغدد الليمفاوية وتسكين ألمها.

٣ - كما أن شرب مغلي أوراق اللبلاب المتسلق يفيد في معالجة داء الخنازير، ويعد المغلي بغلي (١ - ٢) غ من مهروس الأوراق في فنجان من الماء (تجاوز هذا المقدار غير مرغوب ومحفوف بالمخاطر) ويشرب المريض من (١ - ٢) فنجان في اليوم.

٤ - يستعمل مرهم أوراق الجوز لمعالجة تقرحات الغدد الليمفاوية المتضخمة (داء الخنازير) ويعد المرهم بهرس أوراق الجوز العفنة (بدون السوق) والأزهار ومزجها فوق نار خفيفة بكمية من الشحم الحيواني (الدهن) ويمكن عمل المرهم بمزيج من عصير أوراق الجوز وأزهاره مع الشحم الحيواني.

٥ - كما يستخدم مستحلب أوراق الجوز لمعالجة المرض داخلياً أيضاً بجانب المعالجة الخارجية التي ذكرناها سابقاً والعلاج الداخلي بمستحلب الأوراق يفيد ما يرافق الإصابة بداء الخنازير من قروح وبثور ونواسير بالجلد أو رمد في العينين، ويعد المستحلب للشرب بإضافة ملء ملعقة من الأوراق إلى مقدار ليتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه بجرعات متعددة ويفضل شرب هذا المستحلب قبل الأكل.

٦ - في حالة الإصابة بتضخم الغدد الليمفاوية الذي يعقب الإصابة بمرض الزهري فإنه يفضل استعمال مستحلب قشر الثمرة، (الجوزة

الخضراء)... ويعد بغلي ١٥ غ من القشور في ربع لتر من الماء إلى أن يتبخر النصف ثم يشرب بجرعات متعددة في اليوم.

ب - لعلاج التهاب الأوعية اللمفاوية :

١ - تستعمل لبخ بذور الحلبة، التي لا يفضل عليها شيء في معالجة التهاب الأوعية اللمفاوية وتتلخص طريقة عملها بوضع كمية من مسحوق بذور الحلبة في وعاء به كمية من الماء ويقلب المزيج حتى يصبح كالعجين الرخو، ثم ينقل هذا الوعاء، ويوضع في إناء آخر أوسع منه، وبه كمية من الماء الساخن إلى درجة الغليان تصل إلى ثلثي ارتفاع إناء المزيج ويستمر في تحريك المزيج لمدة عشر دقائق حتى يتحول لونه إلى الغامق وقوامه كالعجين المرن، وهنا تكون اللبخة قد أعدت وتستخدم بمفردها ساخنة على المكان المصاب وتغطى بقطعة قماش، وتجدد في اليوم مراراً.

٢ - يستخدم مزيج الجاوي للتكميد فوق مكان التهاب الأوعية اللمفاوية في الجلد.. ويجهز المزيج من مسحوق جذور أوراق الجاوي مع زيت الزيتون ثم يكمد بالمزيج في مكان الالتهاب.

٣ - إن أكل التفاح أو شرب عصيره مفيد في معالجة هذه الحالة والإسراع بالشفاء منها.

ج - التهاب الغدد اللمفاوية :

١ - تستخدم لبخ بذور الكتان الساخنة في تسكين آلام التهابات الغدد اللمفاوية ومعالجتها، وتعمل اللبخة من البذور المسحوقة أو دقيق الكتان وذلك بمزجه بالماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تفرد بين

طبقتين من الشاش وتوضع فوق مكان الغدد الملتهبة وتغطى بقطعة أكبر من نسيج صوفي وتغير باستمرار.

٢ - كما تستعمل لبخ بذور الحلبة أيضاً في علاج هذه الحالة وقد ذكرنا طريقة عملها في علاج التهاب الأوعية اللمفاوية.

ثانياً : العلاج بالنباتات والأعشاب الطبية :

١ - تضخم الغدد اللمفاوية : يستخدم لهذه الحالة النباتات التالية : تفاح، جوز، خردل أبيض وأسود، مرزنجوش.

٢ - التهاب الأوعية اللمفاوية : تستخدم: الحلبة، تفاح، جاوي.

٣ - التهاب الغدد اللمفاوية : نبات الكتان يعد علاجاً جيداً لهذه الحالة.

الصرع

EPILEPSY

الصرع ظاهرة مرضية، كما هو مرض في نفس الوقت، والنوبات الصرعية تحدث إما تلقائياً لأنها مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بعمليات باثولوجية في الدماغ، أو رد فعل لمثير يتفاعل معه الدماغ، ويعتمد على مستوى القشرة الدماغية الذي تحدده عوامل جينية Genetic factors تتأثر أيضاً بعوامل خارجية أحياناً، فبقدر ما تكون القشرة الدماغية دون المستوى يكون الإنسان عرضة للإصابة بنوبات صرعية بين الفترة والأخرى.

نوبات الصرع وكيفية حدوثها :

الصرع مرض معروف منذ قديم الزمان، ويأتي نتيجة لاضطرابات مفاجئة في نمط الموجات الكهربائية الصادرة عن عمل خلايا القشرة المخية، وما تسببه من زيادة مفاجئة في إفرازات بعض خلايا الدماغ الكهربائية، لتصبح في حالة توتر وهياج، وهذه بدورها تؤثر في الخلايا من حولها وتزداد نسبة الإفرازات الكهربائية التي تشل عمل الدماغ وتفقد السيطرة على الجهاز العصبي، فيقع المصاب وتحدث عنده الأعراض غير الإرادية التالية :

- حدوث اختلاطات عضلية.
- اضطرابات في الفكر والمزاج.
- اضطرابات في الإحساس وحدوث هلاوس.

أنواع الصرع :

- ١ - صرع أولي : أسبابه غير معروفة حتى الآن ولكن قد تكون له أسباب وراثية.
- ٢ - صرع ثانوي : يحدث نتيجة لمرض معروف كأورام أو إصابات أو التهابات في المخ، وجود بؤرة في المخ قد تكون خلقية أو تآكل في خلايا المخ نتيجة لعوامل ترسبية مثل :

- التوتر النفسي الشديد والتغيير في الحالة العاطفية.
- النقص الحاد في أوكسجين الدماغ أو النقص الشديد في أكسيد الكربون في خلايا الدم بسبب الإرهاق الشديد ونشاط حركة الزفير وزيادة قلوية الدم.
- زيادة نسبة الماء بالجسم والتسمم الكحولي.
- نقص نسبة السكر أو الكالسيوم في الدم.

ونشير هنا إلى أن الوراثة لها دور كبير في الإصابة بالصرع وتبين أن ٥٠٪ من الأطفال الذين يولدون من أبوين مصابين بالصرع عرضة للإصابة أيضاً.

التشخيص :

يتم تشخيص الصرع بعد فحص المريض فحصاً إكلينيكياً شاملاً، وبعد تدقيق وملاحظة مستمرة للنوبات، والاستماع لملاحظات من لهم علاقة مباشرة ودراية تامة بالمريض والكيفية التي تحدث فيها تلك النوبات وتسلسل أعراضها، وهناك بعض الفحوصات التي يمكن الاستعانة بها لتأكيد التشخيص وليس لنفيه مثل : تخطيط المخ الكهربائي، مسح الدماغ، أشعة للرأس.

أعراض الصرع النفسية :

القلق، الشك، كثرة الشكوى، الأنانية، القسوة، الكذب، الرغبة في إيذاء

الغير، المشاكسة، التبلد العاطفي، والذهني، البطء في الفهم والكلام وتكرار ما يقوله المريض بسبب حدوث انقطاع في سلسلته الفكرية.

أما في الحالات الشديدة التي يستمر فيها الصرع منذ طفولة المريض فغالباً ما تؤدي إلى ما يشبه حالة المعاق.

نصائح مفيدة لإسعاف من تعرض لنوبة الصرع :

- ١ - يجب أن نبذل مجهوداً كبيراً للحيلولة دون المصروع والحركات العنيفة جداً، التي تصدر عن المريض أثناء التشنج، وليكن ذلك بكل رفق وحنان، حتى تمر النوبة بسلام.
- ٢ - يجب أن نبعد المريض عن كل ما يمكنه أن يسبب له أذى أو ضرراً.
- ٣ - يجب وضع شيء بين فكيه كقطعة فلين أو خشب أو قماش سميك حتى لا يعض لسانه أو يكسر أسنانه.
- ٤ - يجب فك ما حول رقبته وصدره وبطنه من الأربطة حتى لا يعوق حركة التنفس.
- ٥ - مسح لعابه حتى لا يتسرب إلى المسالك الهوائية ويزيد من عسر التنفس.
- ٦ - تركه نائماً ومنع أي شخص من إيقاظه.
- ٧ - يفيد جداً تناول المصروع لفنجان من القهوة ثلاث مرات في اليوم (للكبار).
- ٨ - يجب أن لا يغيب المريض عن أعين ذوييه فهو يجب أن يخضع للملاحظة المستمرة خاصة وهو يطل من نافذة أو يعبر الطريق أو وهو أمام موقد وهكذا.

العلاج :

١ - العلاج الكيميائي :

ويتم عن طريق استعمال الأدوية المضادة للصرع حيث الهدف من استعمال هذه الأدوية هو التحكم بالنوبات الصرعية، والحصول على أكبر قدر من الفائدة العلاجية، والتقليل من الأعراض الجانبية لها، وذلك بإعطاء المريض الجرعة العلاجية حسب نسبة الدواء في الدم ومن هذه الأدوية :

- الفينوباربتون PHENOBARBITONE.

- الفينيتون PHENYTON.

- الفاليوم VALIUM.

٢ - العلاج الجراحي :

هناك بعض الحالات التي قد يستدعي علاجها جراحةً مثل صرع الفص الجانبي إذا لم يمكن السيطرة عليه بالعقاقير، وتسمى العملية الجراحية ب : استئصال الفص الصدغي TEMPORAL LOBECTOMY شريطة أن يكون الفص الثاني سالماً ويقوم بأداء وظائفه اللازمة، وإلا فإن المريض سيكون عرضة لتدهور مستمر في قدراته الذهنية والوصول إلى مرحلة الخرف DEMENTIA.

٣ - العلاج بالوصفات الشعبية :

وصف ابن البيطار الوصفة التالية علاجاً للصرع : وذلك بأخذ ظلف الجاموس (وهو اللحم الذي بداخل عظم الحافر) ويحرق ثم يسحق ويشرب منه بعد خلطه بالماء، لأن ذلك نافع في معالجة الصرع.

٤ - العلاج بالنباتات الطبية :

لعلاج مريض الصرع تستخدم النباتات التالية : (أرطماسيا، حشيشة الإوز، ناردين مخزني، إكليل الجبل، مرزنجوش) .

الرجفان (الرعاش)

TREMOR

يتكون الرجفان من اهتزازات ذات توتر منتظم تقريباً، حول نقطة ثابتة، في جزء من الجسم، ويختلف عدد هذه الاهتزازات من (٣ - ٨) في الثانية، ويكون هذا العدد ثابتاً في الشخص الواحد في مختلف الأجزاء المصابة من جسمه، دون النظر إلى حجم العضلات المصابة، ويصيب الرجفان عادة نهايات الأطراف والرأس والفك واللسان ونادراً الذراع، ويصنف الرجفان بطرق مختلفة حسب توزيعه وسعته وانتظامه وعلاقته بالحركة غير الإرادية إلى :

١ - رجفان السكون Static Tremor :

هو رجفان خشن منتظم يعد (٤ - ٥) رجفة في الثانية، ويتوضع غالباً في يد واحدة أو في اليدين وأحياناً في الفك أو اللسان، وأهم ميزاته حدوثه والطرف بحالة الراحة ويثبط مؤقتاً بالحركة الإرادية، ويغيب الرجفان عادة إذا كان الطرف المصاب بحالة استرخاء تام، لكن نادراً ما يتمكن المريض العادي من الوصول لحالة الاسترخاء التام، ويكون الرجفان في بعض الحالات ثابتاً وفي بعضها الآخر متغيراً من وقت لآخر ويمتد مع تقدم المرض من فئة عضلية لأخرى، ومن العجيب أن الرجفان لا يتدخل في الحركات الإرادية إلا قليلاً، فليس من النادر أن نرى مريضاً شديداً الرجفان، يرفع كأساً مملوءاً بماء إلى شفثيه ويشربها دون أن يسكب منها قطرة واحدة، ويكون خط المريض في الكتابة صغيراً وغالباً تصعب قراءته، وقد تكون المشية من النوع المتسارع فهي مزيج من رجفان السكون وبطء الحركة.

٢ - رجفان الفعل Action Tremor :

يشير هذا النوع إلى الرجفان الذي يحدث أثناء قيام الطرف بتنفيذ وضعية ما، كمد اليدين للأمام أو أثناء الحركة الإرادية، وقد يشتد قليلاً في الأفعال الدقيقة ولكنه لا يصل أبداً لشدة الرجفان القصدي، ويزول الرجفان باسترخاء الطرف ويكون الرجفان في البالغين خاصة قليل السعة وتواتره (٧ - ٨) في الثانية، وقد يكون لحد ما غير منتظم ويصيب الرجفان اليدين الممدودتين والرأس بنسبة أقل الشفتين واللسان، وقليلاً ما يؤثر في الحركة الإرادية كالكتابة والكلام ويشاهد هذا المرض في عدة أمراض طبية وعصبية ونفسية، ولذا كان أصعب تفسيراً من الرجفان السكوتي، وإذا بدا هذا الرجفان مرضاً وحيداً في عدة أعضاء من عائلة واحدة عرف عندئذ بالرجفان العائلي أو الرجفان الوراثي، وقد يبدأ الرجفان العائلي في الطفولة لكنه يظهر غالباً ويدوم مدى الحياة. ومن الحقائق الغريبة في الرجفان أنه يزول بعد كأس أو كأسين من مشروب كحولي، لكنه يعود فيشتد أكثر بعد زوال تأثير الكحول، وهناك رجفان فعلي أكثر سرعة مما ذكر يشاهد في فرط نشاط الدرق والحالات السمية الأخرى ويشاهد هذا النوع في المصابين بالقلق الشديد ويمكن إحداثه بحقن الإبينفرين.

العلاج بالنباتات الطبية :

باستخدام النباتين التاليين: (ناردين مخزني، ناعمة مخزنية (مرمية)).

التهاب عرق النسا

SCIOTIQUE

للمرض أسباب كثيرة إلا أنه قد يحدث عادة عقب القيام بجهد غير عادي كرفع ثقل ما، وقد يكون ضمن حالات التهاب المفصلي، وعكس ما هو شائع عن المرض فهو يحدث أكثر بين الذكور، وتكون الإصابة به دائماً في أوائل العمر.

أما أعراض هذا المرض فهي واضحة ولا يخطئ معها تشخيصه، وهذه الأعراض هي : الألم بطول عصب النسا من أعلى الألية إلى الكعب أي من أعلى خلف الفخذ حتى كعب القدم، ويعاني المريض من ألم شديد عند مفصل أعلى الفخذ، كلما حاول ثني الساق الممدودة، عندما يقف المريض فإنه يلقي ثقل جسمه كله على ساقه السليمة، ويمسك بالساق المريضة المثنية قليلاً من مفصلها العلوي كما يرفع عقب هذه الساق عن الأرض لتجنب الألم الشديد...

ويكون الألم في أوائل المرض شديداً جداً... فإذا حصل المريض على الراحة الكافية وتدفئة الساق المريضة فإن الألم لا يلبث أن يقل تدريجياً ثم يأخذ في التضاؤل خلال أسابيع قلائل، وفي حالات التهاب المزمن فإن نوبات الألم تتكرر خلال فصل الشتاء.

العلاج :

١ - العلاج بالوصفات :

أ - يستخدم مخلل الكرنب لمعالجة عرق النسا، وتتلخص طريقة تحضير

هذه المرققة في فرم أوراق الكرنب فرماً ناعماً ثم يمزج مع ملح الطعام بمعدل ٥٠ غ من الملح مع كيلو غرام من أوراق الكرنب، ثم يضاف إليه بذور الكراويا ويوضع في إناء ويغطى ببعض أوراق الكرنب ثم يترك مدة حتى يتخمر ومتى كان ذلك فإنه يفرز مرققة تستخدم في الأكل.

ب - ذكر أنس بن مالك أن رسول الله ﷺ (كان يوصي لمعالجة المرض بألية كبش عربي متوسط العمر ويتم تذويها ثم يشربها المريض على مدار ثلاثة أيام فإنه يشفى) وقد قيل إن هذه الألية إذا خلطت بالعسل والسمن فإنها تكون أكثر شفاءً من هذا المرض.

٢ - العلاج بالنباتات الطبية :

لعلاج التهاب عرق النسا يوجد عدد كبير من النباتات الطبية نذكر منها:
سرخس ذكر، إكليل بوقيصي، خمان أسود، خزامى معروفة (لاوندة)، كرنب، هيوفاريقون.

وهن الأعصاب (النورستانيا)

NEURASTHENIA

تعريف النورستانيا :

هي حالة إعياء نفسي، وضعف عام جسدي، وعصبي، وقد تصل حالة الفرد إلى حالة الإرهاق والإنهاك والتعب **Fatigue + Tiredness**.

ولقد دلت الأبحاث المعاصرة أن هذا المرض غير عضوي وليس نتيجة إصابة للخلايا العصبية، والمريض المجهد بهذا المرض، لا يستطيع مواصلة العمل (للقائق) ولو وفرت له راحة جسدية طويلة، فإنها لن تغني عنه شيئاً، لأن احتياجه الحقيقي هو (الراحة النفسية) التي تمكنه من أداء العمل دون أي تعب.

والمرض في حقيقته حالة عصبية غير مصحوبة بأي تغيير عضوي في الجسم، ويشعر المريض بصداغ أو ألم إذا ما أدى جهداً عقلياً، ويكون الصداغ في هذا المرض كما لو كان المريض يحمل ثقلاً على رأسه وأنه لا يستطيع التخلص من هذا الشعور... أما التعب والهبوط العصبي فنجد به بكل درجاته، فمن المرضى من يشكو التعب عقب المجهود البسيط، ومنهم من يؤكد أنه لا يستطيع رفع نفسه على مرفقيه، وقد يعرض المريض عن الغذاء إغراضاً تاماً، كما يعاني مريض ضعف الأعصاب من الأرق وقلة النوم أو خفقان في القلب، وعسر هضم وغير ذلك من الأعراض التي ليس لها في الواقع أي أصل عضوي بل تعود إلى انخفاض الطاقة العصبية إلى معدلات درجات تحمل الإنسان.

فقد تضيق السيدة ذرعاً بعمل منزلي بسيط وتعب منه جداً، وقد تنتعش في الذهاب لحفلة أو الاشتراك بسفر أو رحلة مهما كانت شاقة، وهذا دليل على أن

سبب هذا المرض ليس عضوياً بل نفسي أو عصبي، فالمنزلة قد يربطها بذكريات أليمة، وكبت سابق، وتوترات نفسية، بينما يكون الاشتراك في حفلة مجالاً يفتح أمامها أفقاً جديدة.

ويعتد العالم (فاير ميتشيل) أول من استخدم الراحة والغذاء المناسب والكهرباء وسائل علاج للنورستانيا ظناً منه أن مركز الضعف هو الجهاز العصبي، ويرى علماء النفس المعاصرين النورستانيا نتيجة لما يعانيه الفرد من قلق نفسي بسبب المواقف الإحباطية التي تتعرض لها رغباته واحتياجاته، كالمنافسة في العمل مع القرناء، والتعبية للرؤساء والخضوع لهم وشعور الفرد بأنه منبوذ وهدف للعدوان، أو أن آمالة مصيرها الخيبة، وجهوده ذاهبة إلى الضياع، مما يقوده إلى حالة من الإنهاك والإجهاد والتعب.

أعراض النورستانيا :

- ١ - ضعف عام، تعب، إعياء لأقل مجهود يبذل جسدياً وعقلياً.
- ٢ - ضعف في الروح المعنوية والثقة بالنفس، مع الشعور بالضيق والتبرم وكثرة الشكوى وعدم الرغبة في أداء أي واجب أو عمل موكول إلى الفرد.
- ٣ - عدم القدرة على التركيز الذهني والعملية وظهور التردد وفقدان القدرة على أداء أي نشاط إنتاجي مثمر.
- ٤ - ضعف الذاكرة والإرهاق العصبي والاكتئاب والغم.
- ٥ - الحساسية الشديدة للضوء والأصوات من أي جانب مهما كانت خفيفة حتى دقائق الساعة من حوله.
- ٦ - اضطراب النوم وحدوث الأرق والأحلام المزعجة.
- ٧ - الضعف الجنسي عموماً.
- ٨ - الصداع وهبوط ضغط الدم أحياناً.

- ٩ - خوف المريض من مرضه وأحياناً حضور فكرة الموت إليه وهماً.
- ١٠ - الإحساس بضربات القلب، ضعف الشهية للطعام، عسر الهضم، الشك الشديد في الناس.
- ١١ - حالات الإمساك في المعدة، عدم تحمل الضجيج والأصوات المزعجة، والإسراف في أحلام اليقظة.

نصائح لتخفيف حدة ضعف الأعصاب :

- ١ - الراحة لمدة أسابيع قليلة، يكون فيها المريض متحرراً من أي قلق.
- ٢ - يجب منع كل ما يثير المريض عاطفياً ونفسياً فالحد من الزائرين العاطفيين مسألة ذات أهمية، فإحساس المريض بهؤلاء الزائرين وما يدونه من شفقة أو ألم هو سبب يزيد حالته سوءاً ويأعد بينه وبين الشفاء.
- ٣ - ممارسة التمارين الرياضية، التي تتناسب مع كمية الطعام التي يتناولها المريض.
- ٤ - أيضاً التدليك المنتظم للجسم يأتي بالفائدة التي تأتيها التمارين الرياضية.
- ٥ - إن تغيير البيئات، وقضاء رحلات بعيدة عن مكان العمل أو المنزل يعد علاجاً فعالاً للمرضى المصابين بضعف الأعصاب.

علاج النورستانيا :

١ - العلاج بالوصفات :

- ١ - إن أكل رأسين يومياً من جذور الكرفس يفيد في معالجة ضعف الأعصاب.
- ٢ - أيضاً ثمار شجر البلوط تستعمل في معالجة ضعف الأعصاب وذلك بتقشير الثمار ثم تجفيفها جيداً في الشمس وتحميصها كالبن حتى يصبح

لونها أشقر ثم تطحن بطاحونة البن، وتعمل كالقهوة من هذا المسحوق، أي بإضافة ملعقة صغيرة من هذا المسحوق إلى فتجان ماء وهو يغلي ثم يشرب بعد ذلك.

٣ - تستخدم الفروع المزهرة من عشبة الزعتر في إعداد حمامات لمعالجة مرضى الضعف العصبي وبعد الحمام يغلي مقدار نصف كيلو غرام من العشبة الغضة في ٥ لترات من الماء لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويضاف المغلي إلى ماء الحمام.

٤ - يفيد شرب عصير الخس لما له من صفات مهدئة تجعله مفيداً جداً في السيطرة على حالة ضعف الأعصاب وما يصاحبه من أرق وقلق.

٢ - العلاج بالأعشاب الطبية :

يمكن استخدام النباتين التاليين لعلاج النورستانيا : ترنجان، هيو فاريقون.

آلام الأعصاب

BOLYNEURALGIA

، يعني هذا المرض الشعور بألم ممتد بطول العصب المصاب، وصفة الألم في هذا المرض معروفة وهي أنه ألم ممض يحدث نبضاً مؤلماً (نقح) ويكون الجلد الذي تمتد فيه فروع دقيقة من الأعصاب شديدة الحساسية بالألم عند اللمس.

وألم العصب ليس مستمراً ولكنه يحدث في دورات قصيرة تزداد بتعرض الجلد للبرد، ومن الآلام العصبية تلك التي تسمى بالاختلاج العصبي الذي يصيب الوجه وهو عادة يسبب ألماً فظيماً، لا يمكن المريض من لمس وجهه ويكره المريض لذلك مجرد غسل وجهه حتى يتلاشى الألم، وفي بعض الأحيان يكون الألم العصبي في الوجه نتيجة لوجود تسوس بأحد الأسنان التي تتصل بأعصاب الوجه، وقد يحدث الألم العصبي نتيجة لتراكم قذارة في الأذن (الصملاخ)، والألم العصبي خلف الرأس شائع جداً، وهو يأتي نتيجة الجلوس في تيار هوائي، ومن طرق معالجة الألم وضع زجاجات الماء الساخن في مكان الألم.

الملاج :

أ - العلاج بالوصفات الشعبية :

- ١ - تستخدم أوراق النعناع لتسكين الآلام العصبية وذلك بوضع كيس من الشاش مملوء بأوراق النعناع بعد تسخينه فوق موضع الألم العصبي.
- ٢ - يؤخذ بعض من روح النشادر مع قليل من زيت الزيتون، ويخلطان جيداً

ثم يدلك بالخليط مكان الوجع أو الألم العصبي فإنه يسكنه.

٣ - يؤخذ من الحلتيت جزء ومن المر المسحوق جزء ومن عسل النحل مقدار كاف وبعد خلطها كما ينبغي يعمل مخلوطها ستاً وثلاثين حبة (قرص) يتناول منها المصاب حبتين بعد كل أربع ساعات.

٤ - ينصح المصابون بآلام عصبية وتعب عصبي بشرب عصير الخس بكثرة لما يتمتع به من صفات مهدئة تجعله ذا فائدة كبيرة لمن يعانون من التعب العصبي والأرق.

ب - العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية :

يمكننا معالجة آلام الأعصاب بالنباتات التالية : تفاح، سنفيتون، ذنب الأسد، قسطل الفرس، خزامى معروفة، زهرة الربيع، مرزنجوش، نعنec، سحلب، نبات البنج.

آلام العصب مثلث التوائم

TRIGEMINAL NEURALGIA

أو العرة المؤلمة (اللقوة)

TIC DOULOUREAX

يصنف هذا الألم غالباً بأنه ألم عصبي رئيس، وهو مرض يشمل الأعصاب التي تزود الأسنان والفكين، والوجه والأنسجة المرافقة، ويتميز بهجمات انتيائية لألم حاد، قصير لكنه شديد وبشكل حس طعن سكين، يصيب واحدة أو أكثر من فروع العصب الثلاثي التوائم، وغالباً ما ينجم الألم من إصابة الفرع الثاني أو الثالث أكثر من الأول وهو نادراً ما يحدث بالطرفين الأيمن والأيسر من الوجه وأيضاً لا يشاهد أبداً بنفس الوقت في كل جانب.

وتستمر الهجمات الانتيائية لعدة أيام أو أسابيع حيث يمكن القول بأنها ألم ثابت ومستمر وعندما تهجع النوبات يمكن للمريض أن يبقى دون ألم لعدة أشهر وغالباً ما يصيب هذا المرض النساء بشكل خاص فوق سن الخمسين.

أسباب المرض :

لا يزال سبب ألم العصب مثلث التوائم غامضاً حتى اليوم ونظراً لقرب الأسنان من مكان الألم وخاصة جوارها للأعصاب المصابة فقد عدت في السابق بأنها مصدر المشكلة إلا أن القلوع المتعددة للأسنان من أجل تحقيق شفاء المرضى لم تجد لذلك نتيجة، فقد استقرت النتيجة بالنهاية على أن ألم العصب المثلث التوائم على الأرجح ليس سني المنشأ، كما أن مرض النسيج الداعمة والأطباق الرضي أيضاً عدت من الأسباب، إلا أن ذلك في الحقيقة ذو أساس ضعيف واقترح أيضاً أن هذا المرض تعصيب الأسنان الدائمة.

إلا أن هنالك علاقة محتملة للمرض بالقصور الدوراني، الذي إما أن يكون قصوراً دورانياً قحفيّاً مباشراً أو ناتجاً عن انقباض الأوعية المغذية لعقدة غاسر وذلك لأن الهجمات يمكن أن تشاد باستخدام الأدوية المقبضة للأوعية Vasoconstrictor ويمكن أن تتراجع في شدتها وتكرارها باستعمال موسعات الأوعية، وهذه النظرية موافقة لحدوث المرض عند كبار السن الذين يتعرضون لإصابات متكررة من تغيرات تصلب الشرايين Arteriosclerotic - changes .

أعراض المرض :

يكون الألم بحد ذاته كاوياً، طاعناً أو كلمة البرق، يتبدى في أوقات عديدة عندما يمس المريض منطقة الانطلاق Trigger zone على الوجه، وفي الحالات المبكرة يكون الألم معتدلاً نسبياً، لكن كلما تقدمت الإصابة وخلال فترة أشهر أو سنين يصبح الألم أكثر قساوةً وعنفاً ويميل لزيادة تكرار حدوثه، وبما أن الألم يكون قاسياً لذلك يعيش المريض في خوف مستمر من النوبة، حتى إن كثيراً من المرضى يقومون بمحاولات للاتحار كي يضعوا نهاية لعذابهم وآلامهم.

وتستمر الهجمة الشديدة من ثوانٍ قليلة إلى عدة دقائق وتختفي بسرعة، وعندما تحدث الهجمة يمكن للمريض أن يقبض على وجهه من شدة الألم، وفي الفترات بين النوبات فإن المريض لا يعاني أي أعراض، لكن لسوء الحظ فإن تتابع حدوث النوبات المؤلمة لا يمكن التنبؤ به.

وفي بعض الحالات ليس من الضروري مس الجلد فعلاً لإثارة نوبة الألم، فمن الممكن إثارتها عند التعرض لنسمة هواء قوية أو تناول الطعام أو حتى الابتسام ويمكن أن يشمل الألم أي جزء من الوجه ويعتمد هذا على أي من فروع العصب الخامس قد تأثر أو أصيب.

العوامل التي يمكن أن تشارك في إحداث نوبة الألم :

المضغ، التكلم، غسل الوجه، تنظيف الأسنان، حلاقة الوجه، نسمة الهواء البارد، لمس منطقة معينة تدعى منطقة الإثارة، مثل الشفة العليا أو اللثة، الضحك، أو حتى الابتسام.

العلاج :

لقد تعددت طرق معالجة ألم العصب مثلث التوائم بشكل كبير خلال السنوات الماضية إلا أن درجة النجاح التي تم تحقيقها لم تكن عالية.

١ - العلاج الجراحي :

عن طريق قص العصب عند الثقبية الذقنية أو عند الثقبية تحت الحجاجية أو فوق الحجاجية، ونظراً لأن أي تخفيف حاصل للألم إنما يكون مؤقتاً فإن هذه الطريقة للمعالجة لم تعد مستعملة بشكل واسع في الفترة الحالية.

٢ - العلاج الكيماوي :

يمكن حقن الكحول سول في منطقة العصب المحيطة أو في مركز العصب داخل عقدة غاسر، وكان لهذه الطريقة تطبيقات عديدة خلال السنوات الماضية على الرغم من فائدها المؤقتة والأخطار المرافقة لها، فإن المريض يمكن أن يتخلص من كل الأعراض لمدة ستة أشهر إلى عدة سنوات بعد الحقن بالكحول، كما أن حقن الماء المغلي في عقدة غاسر طريقة ذات فائدة للتخلص من الألم، وفي السنوات الماضية تبين أن استعمال دايلانتين الصوديوم فعال في بعض الحالات لعلاج ألم عصب مثلث التوائم، لكن استعمال هذا الدواء يجب أن يكون مستمراً، والتوقف عن استعماله يتبع بعودة الألم، وفي حالات الإخفاق في تحقيق

تخفيف الألم باستخدام هذا الدواء فإن استعمال الكاربامازين Carbamazepine أثبت جدواه عند معظم المرضى بشرط أن لا تصبح السمية مشكلة (نعاس، ترنح) وتزداد الجرعة حتى زوال الألم وذلك بين (٦٠٠ - ١٦٠٠) ملغ/يوم ولدى حدوث الهدأة يمكن إيقاف المعالجة إذا كانت السيطرة على الألم محدودة فيمكن اللجوء إلى أدوية أخرى قد تفيد مثل : كلونازپام - فينيتون.

٣ - العلاج بالنباتات الطبية :

(مليسة، بابونج، خطمية، قنطريون، أحلمور (زيزفون)، خس.)

الباب الرابع
فهرس النباتات المستخدمة
لعلاج الأمراض
النفسية والعصبية

حرف الألف

١ - أخيليا ذات ألف ورقة *Achillea - millefolium* :

وهي منسوبة إلى البطل اليوناني المشهور *Achillea*، وتسمى في الشام أم ألف ورقة، جنس نباتات عشبية معمرة عطرية من المركبات الأنبوبية الزهر فيها أنواع تزرع لزهرها وأخرى تنبت طبيعياً، توجد في المروج الجافة والحقول وحواشي الطرق، وهي عبارة عن عشبة يبلغ طولها نحو نصف متر، ساقها مكسوة بشعيرات تنبت منها أوراق كثيرة الجوانح متقابلة على الساق، تزهر بين شهري حزيران وآب أزهاراً مستديرة بيضاء مشربة حمرة، ولها رائحة الغنم.

الجزء الطبي :

العشبة كلها في أشهر الزهر (حزيران - آب) عدا الجذور.

المواد الفعالة :

زيت طيار مع السينوول *Cineol* والزيت الأزرق ومواد دابغة وأخرى منقية للدم، وموقفة للتزيف مقشعة ومسكنة للتشنجات.

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يستعمل عصير العشبة الغضة الطازج لمعالجة تشققات حلمة الثدي بالتكميد، ومرهمها يستعمل لتسكين آلام البواسير، ويعمل المرهم من غلي (٣٠) غ من زهر الأخيليا المهروسة في ٩٠ غ من الزبد بحيث لا يحترق الزبد.

ب - من الداخل : لها الكثير من الاستعمالات كتنقية الدم ومعالجة آلام

المعدة والأمعاء وحصاة المرارة والأرق وضعف الشهية للطعام وضعف الجسم العام وذلك باستخدام مستحلبها الذي يفيد أيضاً في معالجة اضطرابات الدورة الدموية والذبحة الصدرية وإيقاف النزيف الداخلي.

ويستعمل العصير لتقوية الجسم والأعصاب وتنشيطه في فترة النقاهة، ويعمل المستحلب بوضع ملعقة كبيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجانان في اليوم وأما العصير فيعطى منه مقدار ملعقة صغيرة في فنجان صغير من الماء (٣ - ٤) مرات في اليوم.

٢ - أزريون الحدائق *Calendula - Officinalis* :

الأزريون من اللغة الفارسية جنس زهر من المركبات الأنبوبية الزهر، وهي نبتة برية توجد في البساتين وأطراف الطرق، وتزرع لأزهارها، وهي عبارة عن عشبة يبلغ ارتفاعها (٤٠ - ٦٠) سم أوراقها بيضوية طولانية مسننة الأطراف ومكسوة أيضاً بشعيرات دقيقة كما الساق، تزهر من شهر أيار إلى شهر تشرين الثاني أزهارها صفراء وبرتقالية اللون.

الجزء الطبي :

أوراق الزهر المتفتح، والعشبة الغضة قبل تفتح الأزهار.

المواد الفعالة :

زيت طيار ومواد مرة هلامية مدرة للحيض، ومسكنة للتشنجات.

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تعالج الجروح العفنة والقروح المستعصية وقروح دوالي الساقين والقروح الرقادية (خاصة عند الشيوخ الذين يضطربهم المرض للبقاء مدة

طويلة في الفراش ممددين على ظهورهم) وأيضاً تعالج تشققات حلمة الثدي وتشققات اليدين باستعمال مرهم الأزهار الذي يعمل بمزج أوراق الزهر المهروسة بكمية مناسبة من زبدة الماعز غير المملحة، ويلاحظ أن الآلام تزداد في بداية استعمال هذا المرهم ثم تزول بعد مدة من استعماله.

ب - من الداخل : يستعمل مستحلب الأزهار لاحتوائها على هرمون جنسي لمعالجة الضعف الجنسي عند الذكور، والمستحلب يدر عند النساء الحيض المحتقن ويزيل ما يرافقه من آلام، على أن يياشر شربه قبل موعد الحيض المنتظر بثمانية أيام، كما يستعمل المستحلب أيضاً ولمدة طويلة لمعالجة سرطان الرحم وسرطان المعدة اللذين لا يمكن إزالتها جراحياً، أو بعد استئصالهما لمنع عودتهما أو انتشارهما في أجزاء أخرى من الجسم.

ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من أوراق الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين، ويلاحظ أن شرب كمية أكبر تسبب اضطراب المعدة.

٣ - أرقطيون *Arctium lappa* :

توجد هذه النبتة في حواشي الطرق والأراضي القفر، وتوجد في عيبة وصغيين وأهدن في لبنان وفي مرعش في سورية، يبلغ ارتفاعها نحو المتر، ساقها حمراء كثيرة الفروع، أوراقها كثيرة في الأسفل لونها أخضر غامق في الأعلى وفضي في الأسفل، أزهارها زرقاء محمرة.

الجزء الطبي :

جذور النبتة في سنتها الثانية فما بعدها، في شهر نيسان وجذور الخريف (تشرين ١) وجذرها طويل نسبياً ٦٠ سم ومتفرع ويفقد جزء لا بأس به من فعاليته بالتجفيف.

المواد الفعالة :

زيت طيار مع مادة الإيفولين Ivolin ومواد دابغة معرقة ومدررة للبول ومنقية للدم.

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تستخدم لتقوية الشعر عن طريق غسله بمنقوع الجذور لمدة (٢٤) ساعة في محلول الصابون (صابون مذاب، جذور مقطعة، ماء) .

ب - من الداخل : يشرب مغلي الجذور لتطهير الجسم من السموم المعدنية وتنقية الجلد من حب الصبا والدمامل والجروح والقروح المستعصي شفاؤها، ويعمل بغلي مقدار ملعقة صغيرة من الجذور الجافة والمقطعة إلى أجزاء صغيرة في فنجان من الماء لمدة بضع دقائق وتصفيته، ويشرب منه (٢-٣) فناجين في اليوم ولمدة (٤-٦) أسابيع، وتفضل الجذور الغضة لعمل المغلي على الجذور المجففة.

٤ - أرتيماسيا *Artemisia vulgaris* :

من أسمائها الشائعة في سوريا وغيرها من الأقطار العربية « عبيثران، بعبيثران، حبق الراعي » وهي نوع معمر ينبت برياً، ويزرع لورقه العطري، يوجد في ضفاف الأنهار وبين أعشاب السياجات المهملة، يتراوح طولها بين متر ومتر ونصف، ساقها من الأسفل خشبية ولونها مائل للأحمر.

الجزء الطبي :

الأوراق قبل تفتح الأزهار، والعناقيد الغضة المزهرة والجذور السمرء غير الخشبية، على أن تؤخذ في أوائل الربيع قبل ظهور الأوراق الجديدة.

استعمالها طبياً :

أ - من الداخل : الأمراض التي تعالج بمنقوع أو بمغلي أو بمسحوق

الأرطماسيا من الداخل هي مرض البول السكري خصوصاً عند الشيوخ، وسوء الهضم الحاد المزمن، واضطراب الطمث (الحيض) عند النساء، كعدم انتظامه أو ظهور آلام وتشنجات قبله أو في أثناءه.

وكذلك تستخدم لعلاج حالات الهستيريا وهي كثيرة ومتنوعة عند النساء، وحالات الصرع، وفي هذه الحالات يشعر المصاب باقتراب النوبة، فللحؤول دون ظهورها أو تخفيف وطأتها على الأقل يعطى له مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور في فنجان من المشروبات الساخنة، يرقد بعدها في الفراش ويغطى جيداً كي يعرق، ويكرر ذلك كل (٣-٦) أيام حتى ولو استمر حدوث النوبات فالأرطماسيا لا تشفي الصرع ولكنها تقلل كثيراً من نوباته وتلطفها، ويمكن أيضاً في حالات الصرع استعمال المسحوق يومياً ولمدة طويلة، على أن يعطى منه للمصاب مقدار ربع ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم. ويلاحظ أن في جميع الحالات يجب أن يكون المسحوق حديثاً، فلا تسحق الجذور في كل مرة إلا قبيل استعمال المسحوق.

٥ - إكليل الجبل *Rosmarinus officinalis* :

وتسمى بالروز ميري وحصلبان في الشام، وهي نبات عشبي من فصيلة الشفويات، ويزرع في الحدائق من قبيل التزيين، يبلغ ارتفاعها (١-٢) متر أوراقها ضيقة وطولانية ولها رائحة تشبه رائحة الكافور، ومذاقها مر، تزهر بين شهري آذار وأيار وأيضاً بين شهري أيلول وتشرين الأول، وأزهارها ذات لون نيلي أو أزرق.

الجزء الطبي :

الأوراق أيام الإزهار (آذار أيار) و (أيلول، تشرين الأول) .

المواد الفعالة :

زيت طيار مع التربينتين Terpentin، ومواد قابضة ومسكنة للتشنجات، ومواد مدرة للصفراء والبول والحيض وأخرى منشطة للأعصاب.

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يستعمل مستحلب الأوراق المجفف والأفضل الممزوج بمغلي قشر البلوط لمعالجة الإفرزات المهبلية البيضاء.

ب - من الداخل : تعالج الانصبابات في كيس القلب واضطرابات القلب، ويستعمل المستحلب لتنشيط الذاكرة والدماغ المرهق ولتقوية المعدة والهضم، والأجسام المنهكة في النقاهة، ولعلاج حالات فقر الدم وضعف الأعصاب والاضطرابات في سن اليأس، احتقان في الدماغ، دوار، طنين الأذن، اضطرابات الحيض وآلامه، ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

٦ - إكليل بوقيصي *Spiraea ulmaris* :

توجد هذه النبتة في المروج الرطبة، والأخاديد، يبلغ ارتفاعها نحو متر ونصف المتر، أوراقها متباعدة على الساق المشربة بالحمرة وهي مجنحة ومسننة، تزهر في شهري تموز وآب في الرأس بمجموعات من أزهار بيضاء مصفرة ولها رائحة اللوز المر.

الجزء الطبي : الأزهار.

المواد الفعالة :

مركبات السالسلات ومواد أخرى مطهرة، مدرة للبول ومعركة.

استعمالها طبيًا :

أ - من الخارج : يستعمل المستحلب لتسكين آلام الأسنان الروماتيزمية أو الناتجة عن النخر (التسوس) وذلك عن طريق المضمضة.

ب - من الداخل : يستخدم مستحلب الأزهار لعلاج أمراض الروماتيزم، والتهاب عرق النساء، وآلام الظهر الروماتيزمية، والانصبابات في المفاصل، والأوزيما والاستسقاء وخصوصاً في حالات الأوزيما الناتجة عن التهاب الكلى نتيجة لمضاعفات الحمى القرمزية، فالمستحلب يدر البول ويطهره ويمتص من الجسم السوائل المترشحة ويطردها مع البول إلى الخارج، كما يستخدم المستحلب لتزليل الحرارة في الحميات بما فيها حمى النفاس لكونه يثير إفراز العرق (أي المستحلب)، ولعمل المستحلب يضاف إلى ٢٠ غ من الأزهار الجافة مقدار نصف لتر (كأسين) من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه مقدار فنجان كبير واحد مرتين في اليوم.

٧ - أفسنتين *Artemisia absinthium* :

يقول ابن البيطار في كتبه إنها تعرف بالدمسيصة في مصر، وهي عشبة معمرة من المركبات الأنبوية الزهر، تنبت برية وتزرع لمادة عطرية في جميع أجزائها، تستعمل في الطب للهضم والإدرار وطررد الدود، وتستعمل في صنع شراب كحولي يسمى باسمها.

مكان النبتة :

الأراضي الجافة والمنحدرات المشمسة.

أوصافها :

عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر وربع المتر، ساقها عمودية مكسوة بشعيرات

حريرية، رائحتها عطرية وأوراقها مجنحة سطحها الأعلى مكسو بشعيرات دقيقة فضية، تزهر في شهري تموز وآب أزهاراً كروية صفراء بمجموعات كالسنابل.

الجزء الطبي :

الفروع المزهرة وأوراقها في شهري تموز وآب.

المواد الفعالة :

زيت طيار مع التويون Thugon وهي مواد مرة ملرة للصفراء ومثيرة لغدد الهضم.

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تعالج بها آلام المعدة الشديدة (قرحة المعدة) والإسهال المصحوب بمغص، وذلك بمكمدرات المستحلب الساخنة فوق أعلى البطن، وهذا التكميد مفيد أيضاً في تسكين آلام المرارة (حصاة المرارة) ومعالجة الإمساك العصبي المنشأ عند النساء، وفي اضطرابات الكبد البسيطة التي تسبب طفحاً وحكة في الجلد وتستعمل حمامات الأفسنتين لتسكين الحكة مع استعمال المستحلب من الداخل لمعالجة اضطراب الكبد نفسه.

ويعالج الرمد وخصوصاً عند الشيوخ، بغسل العين المصابة بالمستحلب أو تكحيلها بمرود زجاجي بمرهم الأفسنتين، ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة وبنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك (٥) دقائق قبل استعماله للتخمير.

أما المرهم لمعالجة الرمد (فيعمل بمزج (٣) غ من عصير الأفسنتين الغض ويحصل عليه من هرس العشبة وعصرها بقطعة من الشاش) مع ٣٠ غ من العسل ويستعمل لمعالجة التهاب قاعدة الأظافر (الظفر الغارز). مرهم يعمل من أجزاء متساوية من الأفسنتين المهروس والصابون والخل بهرسها (دقها) معاً إلى أن يتم المزج جيداً.

ب - من الداخل : يشرب مستحلب الأفسنتين لمساعدة المعالجة الخارجية السابقة الذكر، هذا وإن شرب المستحلب لمدة طويلة يطرد الديدان المعوية (إسكاريس) ويلين الباطنة وينقي الجسم من السموم وعلى الأخص السموم الرصاصية والزئبقية التي تستعمل في معالجة مرض الزهري ومضاعفاته، وشرب المستحلب يفيد كثيراً في تقوية الهضم وأجهزته (المعدة، الأمعاء، الكبد) ويطرد الغازات المعوية، ويقوي الذاكرة، ويقلل النسيان والشعور بالخجل، وينشط الشعور النفساني بوجه عام أي (يرفع المعنويات) كما أنه إذا استعمل بعد الولادة يساعد على تنظيف الرحم مما يبقى فيه من أجزاء المشيمة أو الجنين الميت ومن الإفراز النفاسي.

واستعماله في بداية الولادة يقوي الطلق ويسهل الوضع، ويمكن استعمال نبذ الأفسنتين أو صبغته بدلاً عن المستحلب الذي سبق وضعه، والذي يشرب منه مقدار فنجان واحد في اليوم، وبجرعات صغيرة (ملعقة صغيرة كل مرة) متعددة ويلاحظ أن الأفسنتين من الأدوية الشديدة الفعالية، ولايجوز تجاوز جرعاته عن المقدار المحدد لها.

لعمل صبغة الأفسنتين، يضاف إلى جزء واحد من الأفسنتين، في زجاجة محكمة السد خمسة أضعافه من الكحول المركز (٩٥٪) وتترك لمدة عشرة أيام تخض فيها الزجاجة يومياً، وبعد تصفيتها تحفظ الزجاجة للاستعمال ويعطى منها (٢٠) نقطة على قطعة من السكر أو قليل من الماء (٣-٤) مرات في اليوم.

أخيراً نذكر مرة أخرى من تجاوز الجرعات المذكورة وإلا أدى ذلك إلى مضاعفات غير محمودة العواقب كالإسهال والقيء والاضطرابات العصبية.... إلخ.

٨ - أنيسون *Pimpinella anisum* :

ويسمى في المغرب حبة حلوة، وفي سورية ولبنان يانسون، يواجه بشكل

بري في الأراضي الكلسية القليلة الأعشاب، تزرع بذوره في شهري آذار ونيسان وهو حولي أي يعيش سنة واحدة فقط، يبلغ ارتفاعه (٥٠سم)، ساقه رفيعة مضلعة، أوراقه مسننة مستديرة الشكل، أزهاره صغيرة بيضوية الشكل مضغوطة الرأسين، بيضاء اللون وبذورها صغيرة سمراء.

الجزء الطبي :

البذور في الأزهار بعد نضجها من نهاية شهر تموز حتى أيلول حسب حرارة الصيف، ومما يدل على نضج البذور اصفرار الساق واستمرار البذور.

المواد الفعالة :

زيت اليانسون العطري ومادة الأنيتول Anethol المسكن القوي للتشنجات والمفيد للهضم والتشنج.

استعماله طبياً :

أ - من الخارج : يستعمل زيت الأنيسون في صناعة السوائل والمعاجين للغم والأسنان، ولإبادة القمل في الرأس بعركه برؤوس الأصابع في جلد الرأس.

ب - من الداخل : يقوي الأنيسون جهاز الهضم خصوصاً عند المسنين، ويسكن المغص المعوي عند الرضع والأطفال والكبار معاً، الناتج عن تخمرات الحليب في الأمعاء، ويفيد الأنيسون في معالجة نوبات الربو، ويقوي المبايض عند النساء في سن اليأس، كما أنه يدر الطمث ويقوي الطلق أثناء الولادة ويسهلها، ويزيد كذلك في إدرار الحليب عند المرضع، ويستعمل الأنيسون مستحلباً بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويؤخذ فنجان واحد في اليوم، أو مقدار ملعقتين في اليوم من شراب اليانسون، أو بضع مرات في اليوم (٧-٥) نقط من الصبغة في الحليب أو الماء.

حرف الباء

١ - بابونج *Matricaria chamomilla* :

نبته طبية من فصيلة المركبات توجد في الحقول وعلى جانب الطريق، وتزرع لأزهارها، يتراوح ارتفاعها بين (١٥-٥٠) سم، ساقها متفرعة وأوراقها طويلة ومجنحة، تزهر بين شهري حزيران وآب أزهاراً بيضاء في وسطها رأس أصفر اللون، ولها رائحة عطرية تميز العشبة عن أعشاب تشبهها لا رائحة لها.

الجزء الطبي :

رأس الأزهار في شهري (حزيران تموز) .

المواد الفعالة :

زيت طيار مع الزيت الأزرق آزولين Azulen، ومواد مرة مضادة للعدوى، طاردة للغازات المعوية، مسكنة للألام التشنجية ومعرفة.

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : يستعمل بخار مغلي الأزهار للاستنشاق لمعالجة التهاب المسالك الهوائية، (أنف، حنجرة، قصبة، بحة الصوت، سعال) أو لتهدئة الأذن وتسكين آلامها، أو العين المصابة أجفانها بالتهاب الغدد الدهنية (شحاذ) أو الأنف المصاب بالدمل، كما تستعمل الوسائد الصغيرة المملوءة بالأزهار بعد تسخينها فوق الموقد لمعالجة آلام الروماتيزم والآلام العصبية الأخرى الموضعية بوضع الوسادة فوقها.

ويستعمل مستحلب الأزهار من الخارج للغرغرة في التهاب اللوزتين وتقرحات الفم وغسل العيون المصابة بالرمد، كما تعالج لسعة الأفعى وغيرها من الحشرات السامة بمكمدات مستحلب زهرة البابونج، وغسل الشعر الأشقر بهذا المستحلب يكسبه لوناً زاهياً، ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة كبيرة لكل لتر من الماء الساخن ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال.

كما تستعمل حمامات قدمية ساخنة بمستحلب البابونج لمعالجة الصداع، حيث يوضع ملء ٤ حفات من الأزهار في الكمية اللازمة من الماء للاستحمام ويستعمل ساخناً في المساء قبل النوم، وتجنّف بعده القدمان وتلفان بالصوف أو يُلبس (جراب صوفي) فوقهما لإثارة العرق فيهما.

ب - من الداخل : يستعمل شرب مستحلب أزهار البابونج المحلى بالسكر لمعالجة جميع أنواع الآلام التشنجية داخل الجسم (المغص المعدي والمعوي)، مغص الرحم، حرقان البول، ولهذا الغرض يعمل المستحلب بنسبة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥) دقائق، ثم تصفيته وشربه ساخناً، ويشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين في اليوم فقط.

كما يستعمل المستحلب ساخناً بدرجة (٣٧) كحقنة شرجية لمعالجة الإمساك وآلام المبيض والتشنجات في أسفل البطن (بروستات، مثانة، رحم) ولهذا الغرض يعمل مخففاً بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار لكل لتر من الماء الساخن ويحقن ببطء.

٢ - بصل : ذكر في علاج مرض الثعلبة.

٣ - بقدونس *Petroselinum sativum* :

تسمى مقدونس وكرفس رومي والبطراسيون وهي من فصيلة الخيميات،

تعيش في جميع فصول السنة، وهي من أكثر أعشاب المطبخ شيوعاً وموطنها الأصلي حوض البحر الأبيض المتوسط.

والبقدونس غني جداً بأنواع الفيتامينات والأملاح المعدنية، فهو يحتوي على خمسة أضعاف ما تحتويه نفس الكمية من البرتقال، ومحتويات البقدونس من الفيتامينات كفيتامين (A) لا تفوقه سوى محتويات (الجزر الأصفر والسكري) لذلك يوصى بالإكثار من استعماله في فصل الشتاء حيث يكون الجسم مفتقراً للفيتامينات والأملاح المعدنية لندرة الخضراوات في هذا الفصل.

والبقدونس لا يجفف، إذ تصفر أوراقه عند التجفيف وتفقد الكثير من مذاقها وفيتاميناتها، لكن الصناعة تجفف البقدونس بطرق وأساليب خاصة، وقد تستخدم طريقة التبريد الشديد لحفظ جميع أنواع الخضراوات دون أن تفقد شيئاً من محتوياتها أو مذاقها الطازج.

الجزء الطبي :

الأوراق والساق والجذور.

المواد الفعالة :

مادة الأبيول (مادة سامة ومجهضة) فيتامينات A , B , C عناصر صغرى نحاس، يود، فوسفور، حديد، كالسيوم.

استعماله طبيّاً :

أ - من الخارج : يعالج النمش وما شابهه من تشوهات الوجه بغسله بمغلي الأوراق والجذور بنسبة (١٠) غ لكل فنجان من الماء، ويدلك الجلد بأوراق البقدونس المهروسة لوقايتها من عقص الهوام كالبعوض، ويعالج التواء المفاصل بوضع أوراق البقدونس المهروسة حول المفصل المصاب وتثبيتها بضماد

وللتخلص من قمل الرأس يدلك الرأس بمرهم البقدونس ويغطى ببطاقية ويعمل المرهم من بذور البقدونس المهروسة الممزوجة بالشحم المذاب.

ب - من الداخل : يعالج مغص أسفل البطن (آلام الحيض) بشرب فنجان واحد إلى فنجانين من مستحلب البقدونس في اليوم، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق والجذور المفرومة الغضة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ولإدارة البول ومعالجة تجمع السوائل في الجسم، (أوزيما، انصباب) وطردها مع البول يفضل استعمال مغلي البذور المهروسة بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

٤ - بنفسج عطر : ذكرت في علاج مرض الاكتئاب.

٥ - بلوط قوي Quercus robur :

شجر حرجي كبير الحجم، يصل علوه إلى (٢٥) م عوده صلب، لحاؤه صلب ومتشقق ويمكن نزرعه عن الخشب والبلوط القوي منه، الصيفي، وهو ما تكون ساق الورقة فيه قصيرة، والشتوي وفيه يكون للورقة ساق طويلة، وشكل الورقة متشابه عند الاثنين، صلبة منشارية الأطراف، وللبلوط ثمر صلب بلحي الشكل، ينضج ويسقط عن الشجرة إلى الأرض في شهر تشرين الأول.

الجزء الطبي :

لحاء الأشجار الفتية طيلة السنة على الأخص في الشتاء، وكذلك الثمار المجففة جيداً في الشمس بعد نضجها.

المواد الفعالة :

مادة قابضة وموقفة للتنزيف ومسكنة للألم.

استعمالها طيباً

أ - من الخارج : يستعمل مغلي لحاء البلوط بإضافته إلى ماء الحمام (بانيو) في معالجة الأعصاب في الشيخوخة أو الناتج عن الإصابة بمرض داء الخنازير، وذلك بغلي نصف كيلو من اللحاء في مقدار (٣) لترات من الماء لمدة ربع ساعة وإضافة المغلي بعد تصفيته إلى ماء الحمام، كما تعالج الفتوق بلحاء البلوط، وكذلك معالجة الجروح والقروح التنتنة، وكذلك التسلخات عند الأطفال أو القروح الرقادية.

ب - من الداخل : يُعالج مغلي لحاء البلوط إسهال الأطفال المصابين بداء الخنازير أو تدرن الغدد اللمفاوية في البطن، كما أن هذا المغلي مقو عام فعال للأطفال والمسنين معاً وفي معالجة التبول الليلي والبصاق المدمم أو القيء المدمم ويعتقد البعض أن شرب مغلي لحاء البلوط يشفي سرطان المعدة أيضاً، ويعد المغلي بغلي ملعقة صغيرة من اللحاء المقطع إلى أجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخناً، ويمكن معالجة سلس البول (التبول بدون إرادة) بشرب مغلي أوراق البلوط، وذلك بشرب نصف فنجان منه مساءً قبل النوم لمدة عشرة أيام، ويمكن تحلية مغلي الأوراق والقشور بكمية من عسل النحل لتحسين طعمه.

كما أن أكل ثمار البلوط يفيد في معالجة فرط الحموضة في المعدة وضمور الكبد، حيث تستعمل الثمار كالبين أو بمزجها مع الكاكاو الخالي من الدهن في معالجة الإسهال والزحار (الدوسنطاريا) وضعف الأمعاء والضعف العام وضعف الأعصاب حيث تقشر الثمار وتحمص كالبين ثم تطحن بطاحونة البن وتعمل القهوة من هذا المسحوق بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى فنجان ماء وهو يغلي.

كما أن ثمار البلوط يعمل منها أيضاً صبغة لمعالجة التثليج في أصابع القدمين والتهاب لثة الأسنان وذلك بتجفيف ثمار البلوط النظيفة وسحقها إلى مسحوق ناعم، ثم يضاف مقدار ٥٠ غ من الكحول المخفف إلى ١٠ غ من مسحوق الثمار وتوضع في زجاجة محكمة السد لمدة عشرة أيام تخض فيها الزجاجة بضع مرات وتطلى اللثة بالصبغة بالأصابع أو فرشاة الأسنان.

حرف التاء

ترنجان : تؤخذ من علاج مرض الاكتئاب.

حرف الثاء

١ - ثوم عادي *Allium sativum* :

من فصيلة الزنبقيات، له رائحة كريهة إذا كان في الفم، تختفي هذه الرائحة إذا مضغ معه بقدرونس أو قطعة من التفاح.

الجزء الطبي :

فصوص البصلة بعد نضجها (جفاف الأوراق) ويلاحظ أن فعاليته تزداد بعد تخزينه لمدة نصف سنة.

المواد الفعالة :

زيت طيار مع مركبات الكبريت، فيتامينات وهرمونات تشبه الهرمونات الجنسية Sexual - Hormon وكذلك مضادة للعفونة ومخفضة لضغط الدم، قاتلة للديدان المعوية ومدررة لإفرازات الكبد.

استعماله طبياً :

أ - من الخارج : يستعمل لتسكين الآلام الموضعية التي لا يعرف لها سبب ظاهر (آلام روماتيزمية) وكثيراً ما تسكن آلام الأسنان بوضع فصوص ثوم مهروسة فوق الألم أو فص واحد مقشر في الأذن على جانب الألم، كما تسكن آلام الأذن بتقطيع بضعة نقط دافئة من زيت زيتون طبخت فيه بضعة فصوص من الثوم، ولمعالجة القشرة في فروة الرأس تفرم أربع بصلات من الثوم فرماً ناعماً، وتوضع مع كمية من الكحول في زجاجة محكمة السد، تترك في الشمس لمدة عشر أيام، ثم تصفى ويدلك بها جلد الرأس مرتين في اليوم.

كما يعالج الجرب بذلك الجسم كله بمزيج من الثوم والشحم مرة واحدة في اليوم لمدة (٣) أيام يعقبها حمام ساخن وغلي الملابس الداخلية.

ن ب - من الداخل : يقوي الثوم مناعة الجسم ويكسبه نشاطاً، لهذا يوصى بأكمله للوقاية من الأوبئة (التيفوس، الكوليرا، ... الخ) والأمراض المعوية العفنة، (التيفويد، الزحار، ... الخ) كما أن الثوم يعيق نمو خلايا السرطان، ويقي إلى حد كبير من الإصابة بمرض شلل الأطفال، كما أن الثوم يفيد مرضى البول السكري في وقايتهم من مضاعفات المرض كضعف الذاكرة والخدر أو فقدان الإحساس بالأطراف.

كما يخفض الثوم ضغط الدم المتزايد في مرض تصلب الشرايين والأعراض المرافقة له كالذوخة والإمساك، كما يشفي الاضطرابات الناتجة عن التسمم المزمن بالنيكوتين، ويعالج مرضى تقحح اللثة المزمن الذي يسبب سقوط الأسنان المبكر بتدليك اللثة بمستخرج من الثوم، وتعالج جميع أنواع الإسهال المتن مهما كانت أسبابه بأكل الثوم فتزول العفونة ويتحسن الإسهال.

كما يقتل الثوم الديدان المعوية الشعرية ويظهر الأمعاء منها، ولهذا يعطى الطفل في الصباح فنجاناً من الحليب غلي فيه بضعة فصوص من الثوم يلي ذلك حقنة شرجية دافئة بمغلي الثوم في الماء أو الحليب (زيادة كمية الثوم تسبب تخرش الأمعاء كما أن استخدام الحليب أفضل من الماء لأنه يقي جلد الأمعاء المخاطي من التخرش بالثوم) .

ن ٢ - ثوم الدببة *Allium ursinum* :

من فصيلة الزنبقيات ويسمى بالشام (ثومية)، يوجد في الأحرار الرطبة الظليلة وفي الحفر والأخاديد والمروج الرطبة على الأخص في الجبال، يتراوح علوه بين (٣٠ - ٤٠) سم وساقه مستقيمة خالية من الأوراق متوج بمجموعة من الأزهار

البیضاء، وتحیط بالساق من الأسفل أوراق خضراء لامعة، وتعرف العشبة بسهولة من رائحة الثوم المعروفة في جميع أجزائها خصوصاً إذا هرسـت بین الأصابع.

ن الجزء الطبـي :

أوراقها المجموعة في أواخر الشتاء وقبیل بداية الربیع وبصيلاتها الصغيرة بعد ظهور الأزهار.

المواد الفعالة : زيت طیار مع مركبات كبريتية.

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لا تستخدم.

ب - من الداخل : كانت الدببة التي تبحث عنها بعد الشتاء في كل مكان، وتجدد بها نشاطها، هي أول من لفت النظر إلى فائدة هذه العشبة الطبية لذلك سميت بثوم الدببة.

وهي تعمل على تنقية الدم وتنشيط الجسم كله وطرده السموم منه، وفائدتها لا تقدر بالذهب لأولئك الذين يعانون من الضعف العام وأمراض الروماتيزم، وأمراض الجلد المستعصية كالأكزيما وداء الخنازير، الخ، وتستعمل أوراق ثوم الدببة وبصيلاته في أمراض تصلب الشرايين وما يرافق ذلك من أعراض مرضية، كالذوخة وطنين الأذن والأرق، والإمساك واضطرابات القلب... الخ.

كما تزيل الإمساك الناتج عن تشنج الأمعاء أو ارتخائها، وما يرافقه من انتفاخات وغازات وكذلك تشفي الإسهال، الحاد المزمن، وتطهر الأمعاء من الديدان وخصوصاً الديدان الشعرية، وتستعمل أوراق ثوم الدببة الطازجة بفرمها واستعمالها كالبقدونس مع الأكل، وكذلك بصيلائها، كما يمكن استعمال عصير الأوراق والبصيلات معاً بإضافته إلى أنواع الطعام أما الأوراق المجففة منه فهي قليلة الفائدة.

حرف الجيم

١ - جذر قرنفلي : تؤخذ من علاج مرض الاكتئاب.

٢ - جَاوي *Imperatoria ostrutbium* :

توجد هذه النبتة في مروج الجبال بشكل بري ولكن يمكن زراعتها، وهي عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر ساقها جوفاء ومخططة ولماعة، أوراقها خشنة كالجلد مسننة وثلاثية الجوانح، تزهر بين شهري تموز وآب، وأزهارها بيضاء محمرة، وللعشبة رائحة عطرية قوية.

الجزء الطبي : الجذور.

المواد الفعالة : زيت طيار معرق ومدر للبول، مهضم ومسكن ومنشط.

استعمالها طبيّاً :

أ - من الخارج : تعالج التهابات الأوعية الليمفاوية (وقد ورد شرحها في مرض التهاب الأوعية الليمفاوية) وذلك بتكميدها بمزيج من مسحوق الجذور والأوراق مع زيت الزيتون، وتعالج بالتكميد بهذا المزيج أيضاً عضه الكلب مع استعمال العلاج الداخلي بأن واحد.

ب - من الداخل : يستعمل لمعالجة الربو مستحلب الجذور أو مسحوقها أو صبغتها وكذلك لعلاج النزلات المعدية المزمنة، والروماتيزم، والنقرس، وتسكين الاضطرابات العصبية عند مدمني المسكرات، وأيضاً لمعالجة الشلل بعد انفجار شريان من شرايين الدماغ (النقطة، الفالج) ولتنقية الجسم من التسمم

الغذائي، ويصنع المستحلب بوضع ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد في اليوم، بينما تعمل الصبغة بنقع جزء من الجذور في زجاجة محكمة السد بخمسة أضعافه من الكحول لمدة أسبوعين وتصفيتها. هذا ويعمل مسحوق الجذور بسحق الجذور ومزجها مع العسل ويعطى منه مقدار ١ غ ثلاث مرات في اليوم.

٣ - جراب الراعي *Pimpinelle saxifraga* :

توجد هذه النبتة في منحدرات الجبال الصخرية والمروج القليلة الخصب وحواشي الطرق، ويبلغ ارتفاعها نحو ٣٠ سم ساقها مضلعة وفي الأعلى تكون عارية من الأوراق، أوراقها مجنحة أزهارها صغيرة بيضاء، جذرها أسمر اللون متفرع وله رائحة قوية.

الجزء الطبي : الجذور في الربيع (أيار) أو الخريف (تشرين الثاني).

المواد الفعالة :

زيت طيار ومركبات الكومارين Comarin ومواد تدر إفرازات الجلد المخاطي، مدرة للبول.

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : مغلي الجذور يستعمل للغرغرة في حالة التهاب اللوزتين.

ب - من الداخل : لعلاج الحصاة البولية وأعراض الجهاز التنفسي (التهاب القصبة، نزلات شعبية، سعال جاف، ربو) يستعمل مغلي الجذور، أو صبغتها أو ملبسها، كما أن مسحوق الجذور يستعمل لمعالجة الخناق (دفتريا) ويعطى منه ملعقة كبيرة كل ثلاث ساعات ممزوجة بالعسل.

ولعمل المغلي، نقوم بنقع ملعقتين صغيرتين من الجذور المفرومة، في فنجان من الماء البارد، وغليه بعد بضع ساعات ثم تصفيته، ويشرب منه فنجانان في اليوم.

أما لعمل الصبغة فيضاف كمية من الكحول في زجاجة محكمة السد. تعادل خمسة أمثال كمية الجذور المفرومة، وتترك لمدة ٣ أسابيع مع خض الزجاجة يومياً، ويعطى من الصبغة (٢٠-٣٠) نقطة على قطعة من السكر أو في ملعقة من محلول السكر الفاتر (٥-٦) مرات في اليوم.

ولعمل الملبس نغلي كمية من الجذور المقطعة قطعاً صغيرة حتى تنضج وتصبح لينة ويضاف إليها كمية من السكر والعسل، وتغلى مرة أخرى لعقد السكر، وتفرد فوق بلاطة أو سطح أملس آخر وتقطع مكعبات صغيرة بسكين مطلية بالزيت، وتترك لتبرد وتتجمد.

٤ - جنجل أو حشيشة الدينار *Humulus lupulus* :

نبات معمر من فصيلة القراصيات، ينبت برياً في الأحراج والأسيجة على ضفاف الأنهر وتزرع في الحقول، يبلغ طولها بين (٣-٦ م) لأنها متسلقة، ساقها مبرومة إلى الأيمن، ومكسوة بشعيرات خشنة أوراقها مسننة، أزهارها صفراء مخضرة بشكل حبة التوت وللعشبة رائحة أفاوية -

الجزء الطبي :

الأزهار في شهر أيلول وبالأخص حبات الطلع بداخلها، ويمكن استخراجه من الزهور بلطف.

المواد الفعالة : مواد مرة وصمغية مع زيت طيار مسكن وفاتح للشهية.

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لمعالجة الجروح والقروح المزمنة بذر حبوب الطلع فوقها مرة واحدة في اليوم.

ب - من الداخل : يستخدم مستحلب الأزهار لعلاج جميع حالات التهيجات والاضطرابات العصبية (النرفزة، قلق، أرق، خفقان القلب، آلام الأعضاء التناسلية) كما يستخدم لتخفيف الشهوة الجنسية والانتصاب المؤلم عند الذكور..

ويعمل المستحلب بإضافة فنجان واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى ملء ملعقة كبيرة من الأزهار ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم، أما نقوع الأزهار البارد فيعالج اضطراب الهضم الخفيف وضعف الشهوة للطعام، وذلك بنقع ملء ملعقة كبيرة من الأزهار في فنجان من الماء البارد لمدة (١٢) ساعة وشربه بعد تصفيته بارداً، كما تستخدم لعلاج الأرق وسادة صغيرة من الأزهار الجافة.

٥ - جنستا الصباغين *Genista tinctoria* :

وهي من فصيلة القرنيات الفراشية، توجد في الأحراج المشمسة، حيث يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠ - ٦٠) سم وأوراقها صغيرة وطولانية، وبدون ساق، تزهر في شهري آيار وحزيران أزهار صفراء ذهبية.

الجزء الطبي : العشب المزهرة (حزيران، تموز) .

المواد الفعالة :

السيثيزين Cytisin مع شبه قلوي مدر للعرق والبول ويلين الباطنة، كما يذيب الحصاة البولية، ويطري القشع، ويحسن الدورة الدموية.

الاستعمال الطبي :

أ - من الخارج : لا تستخدم للعلاج الخارجي.

ب - من الداخل : لعلاج الروماتيزم والنقرس وهبوط الدم وطرد الرمل والحصى الصغيرة من الجهاز البولي، ولمعالجة الإمساك وتجمع السوائل في أنسجة الجسم (أوزيما) أو في تجايفه (انصبابات) وذلك بشرب المستحلب الذي يحضر بنسبة (٢) ملعقة صغيرة من العشب لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجانان في اليوم ويحذر من استعمالها لعلاج قصور القلب واضطراباتة إلا بإشراف طبيب مباشر.

٦ - جوز Juglans regia :

وهي أشجار ضخمة تزرع لثمارها وخشبها.

الجزء الطبي :

الأوراق في شهر حزيران ماعدا سوقها والثمار غير الناضجة في 'نهر تموز.

أ - من الخارج : لعلاج الآفات الجلدية المزمنة والمتقرحة وكذلك تفرحات العقد الخنزيرية وغيرها يستخدم مرهم أوراق الجوز الذي يحضر بهرس الأوراق الغضة فقط دون السوق مع الأزهار ومزجها فوق نار خفيفة بكمية من الشحم.

ب - من الداخل : لعلاج داء الخنازير وما يرافقه من قروح وبثور ونواسير في الجلد ورمد في العين وانتفاخ في العظام يستخدم مستحلب أوراق الجوز كما يستخدم أيضاً لعلاج السيلان الصديدي من الأذن، ويعمل المستحلب بإضافة ليتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى حفنة من الأوراق ويشرب منه بجرعات متعددة في اليوم، وشرب المستحلب أيضاً قبل تناول الطعام يزيد القابلية

لتناوله، ويفضل لتنقية الدم ومعالجة تضخم الغدد الليمفاوية بعد الإصابة بمرض الزهري استعمال مستحلب قشر الثمرة الخضراء، ويعمل بغلي (١٥) غ من القشرة في ربع لتر من الماء إلى أن يتبخر النصف، ويشرب بجرعات متعددة في اليوم، ولطرد الديدان المعوية تهرس بضع ثمار الجوز نصف الناضجة وتعصر لاستخراج عصيرها بقطعة من الشاش، ثم يمزج العصير بسكر نبات مسحوق، ويعطى منه نصف ملعقة صغيرة للأطفال مرة واحدة في الصباح قبل الطعام وتزداد الكمية بالنسبة للسن، ويستمر على استعماله إلى أن يتم طرد الدود كله.

ولعلاج ضعف القدرة الجنسية عند الذكور تستخدم صبغة قشور الجوز الخضراء التي تعمل بإضافة (١٢٥) سم^٣ من الكحول المركز (٩٥٪) إلى (٢٠) غ من قشور الجوز الأخضر في زجاجة محكمة السد ووضع الزجاجاة لمدة أسبوعين في الشمس مع خضها يومياً ثم تصفيتها وحفظها للاستعمال حيث يعطى من الصبغة (٥) نقط في المساء فقط على قطعة سكر أو في فنجان صغير من الماء وذلك لمدة بضعة شهور.

٧ - جويسنة عطرية *Asperula odorata* :

من فصيلة الفويّات، توجد عادة في الأحراج حيث يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠) سم، أوراقها تنبت من الساق المربعة الأضلاع مباشرة، وللورقة شكل الحربة، وأزهارها تظهر في نيسان وأيار بلون أبيض كما أن للعشبة رائحة عطرية إذا ما هرست أو جففت فاحت منها هذه الرائحة.

الجزء الطبي : العشبة قبل الإزهار.

المواد الفعالة :

كلوكوزيد الكومارين Gumaringlykosid مسكن مدر قليلاً للبول والعرق.

الاستعمال الطبي :

أ - من الخارج : لعلاج الصداع والقروح بالتليخ بالعشبة الغضة المهروسة.

ب - من الداخل : لعلاج رمل البول والآلام العصبية ولتسكين آلام الحيض يستعمل المستحلب الذي يصنع بنسبة (١-٢) ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجانان لا أكثر في اليوم.

حرف الحاء

١ - حشيشة الملاك *Angelica officinalis* :

توجد على ضفاف الأنهار والبحيرات والمستنقعات وفي المروج الرطبة وعلى أطراف الأقينية، ويمكن زرعها ببذر بذورها في الأراضي الخصبة الرطبة، ولا يكتمل نموها إلا في السنة الثانية من زرعها وتعيش بضع سنين، يبلغ ارتفاعها (٢-١) م، أوراقها كبيرة مسننة، تزهر في تموز وآب أزهاراً بيضاء مخضرة أو مصفرة لها رائحة تشبه رائحة العسل.

الجزء الطبي : الجذور بعد السنة الأولى من عمر العشب.

المواد الفعالة :

زيت طيار مع مادة الفيلانندرين Phellandren ومواد أخرى مفيدة في تقوية المعدة والأمعاء وطررد الغازات منها، ومكافحة الحرقه في المعدة والمغص، ومعالجة الجهاز التنفسي.

الاستعمال الطبي :

أ - من الخارج : يستعمل مغلي الجذور لتقوية أعصاب الجسم وتسكين الغرغرة وذلك بإضافته إلى ماء الحمام وذلك بغلي مقدار (٢٥٠) غ من الجذور الجافة والمقطعة إلى أجزاء صغيرة في (٥) لترات من الماء لمدة ساعة، ثم بتصفيتها وإضافتها إلى ماء الحمام، ومرهم الجذور يفيد في معالجة آلام الروماتيزم في الجسم.

ب - من الداخل : يعمل مغلي الجذور أو مستحلبها على تقوية عضلات الأوعية الدموية في الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي فتقويهما وتزيل منها الارتخاء، كما تطهر الجسم من تأثير التسمم المزمن بالنيكوتين (تدخين، شرب المسكرات) كما أنها تطهر الأمعاء من الديدان، ولعمل المستحلب تنقع (٥) غ من الجذور المقطعة إلى أجزاء صغيرة في قليل من الماء في المساء، وعند الصباح يضاف إليها مقدار فنجان كبير من الماء الساخن بدرجة الغليان ثم يصفى بعد (١٥) دقيقة ويشرب على دفعات متعددة طيلة النهار.

ويجب الحذر من الخلط بين حشيشة الملائكة وحشيشة أخرى تشبهها لكنها أصغر منها حجماً، وهي سامة لكن يلاحظ أن حشيشة الملاك الغضة تحوي سائلاً حليبياً قد يسبب طفحاً جلدياً ليس خطيراً لذوي الحساسية المفرطة لذا يجب عليهم أن يمتنعوا عن لمس العشبة أو التعامل بها.

٢ - حشيشة الإوز *Potentilla anserina* :

توجد في سوريا ولبنان في الجبال العالية، وفي الأراضي الرطبة والمروج وأطراف الطرق والأقنية، وهي عشبة زاحفة أوراقها لوزية الشكل مسننة، تزهر من أيار حتى تموز بأزهار صفراء جميلة ومستديرة.

الجزء الطبي : العشبة وهي مزهرة (أيار، تموز) .

المواد الفعالة : مادة مضادة للتشنجات بجميع أنواعها، ومادة توقف النزيف.

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : تستعمل كمكدمات المغلي من هذه العشبة لمعالجة الآلام التشنجية في البطن (مغص المعدة والأمعاء والمرارة) .

ب - من الداخل : لعلاج جميع أنواع التشنجات (الصرع، الكزاز، المغص

المعدي والمعوي، ومغص حصى المرارة، وحصى الكلى وآلام المبيض والرحم أثناء الحيض، وآلام الدوسنطاريا والذبحة الصدرية ونوبات الربو والتشنجات العضلية في الساق أو تلك التشنجات الناتجة عن داء النقرس) وذلك بشرب المستحلب الذي يعمل بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب ساخناً وبمقدار فنجانين في اليوم.

٣ - حلبة مزروعة *Trigonell foenum craecum* :

يندر وجود هذه العشبة بشكل بري، لذا تزرع بذورها بشهر آذار ويتراوح علوها (٢٠ - ٦٠) سم ساقها جوفاء تتفرع منها سوق صغيرة، أوراقها مسننة طولانية، أزهارها صفراء صغيرة تظهر في حزيران ثم ما تلبث أن تتحول إلى بذور صفراء ضمن القرون بعد عقدتها في شهر تموز ولها رائحة مميزة.

الجزء الطبي : البذور الناضجة.

المواد الفعالة :

مواد هلامية ومرة ومادة السايونين وهي مقوية وملينة للأمعاء، ومضادة للالتهاب.

الاستعمال الطبي :

أ - من الخارج : تستخدم بالدرجة الأولى لبخ بذور الحلبة لعلاج الدمامل والخراجات التنتة التي تتضاعف بالتهابات الأوعية اللمفاوية، والدحاس وخراجات الثدي وخراجات الشرج، وتقيح العظام والأكريما، والغلغموني، والآلام العضلية الروماتيزمية والقروح في الأقدام المستعصية الشفاء، كما أن الغسل بمغلي الحبوب يعيد إلى الجلد المتشقق نعومته وطراوته، كما أن مسحوق البذور يفيد لوقاية الأقدام في الشتاء من الإصابة بالبرد (التشليج) وذلك بنثرها داخل الجراب،

(وطريقة عمل اللبحة ذكرت في علاج التهاب الأوعية اللمفاوية) كما يستعمل مرهم الحلبة لتدليك القدمين، قبل النوم لمعالجة الزكام وما يمكن أن يرافقه من سعال جاف، ولعمل المرهم يمزج مسحوق بذور الحلبة مع بضعة فصوص مهروسة من الثوم ويضاف هذا المزيج إلى مادة دهنية، ويستعمل بطلي باطن القدمين به في المساء عند النوم ويربط فوقهما بقماش أصم ليظل المرهم عليهما حتى الصباح وتكرر العملية بضع مرات حسب اللزوم.

ب - من الداخل : يستعمل مغلي الحلبة أو مسحوقها لتسمين الجسم ويساعد مرضى البول السكري بشفاء الجروح فيهم، كما يستعمل للفرغرة في حالة التهاب اللوزتين ومرض الخناق، ولمعالجة التهابات الرئوية والنزلات المعوية والإمساك والبواسير.

ويعمل المغلي بإضافة ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء، وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط ثم يصفى المغلي ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة) .

٤ - حشيشة الرئة : *Pulmonaria officinalis* :

من فصيلة الحمحميات توجد في الأدغال الظليلة والأرض الرطبة وضاف المستنقعات، يبلغ ارتفاعها ٣٠ سم ساقها مكسوة بشعيرات دقيقة وأوراقها بيضوية الشكل، أزهارها حمراء في البداية تتحول إلى الأزرق وتزهو في بداية الربيع.

الجزء الطبي :

الأوراق المنقطعة مع سيقانها، ولتسهيل الاستدلال على العشبة يستحسن وضع شارة مميزة لها. أثناء الإزهار حيث يسهل معرفتها وتمييزها ويصعب بعد سقوط أزهارها.

المواد الفعالة :

مواد هلامية ومادة السابونين Saponin وحوامض تسهل القشع وتلطف التخرشات.

الاستعمال الطبي :

أ - من الخارج : تحرق العشبة ويمزج رمادها مع الماء ويستعمل المزيج لمعالجة الجروح والقروح وغسلها.

ب - من الداخل : لعلاج التهابات الجهاز التنفسي (الحنجرة، بحّة الصوت، القصبة، الرئة، السل، الربو). يستعمل مستحلب الأوراق الذي يعمل بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ثم تحليلته بالعسل أو السكر ويشرب فنجان منه في الصباح وآخر المساء.

٥ - حندقون حقلي *Melilotus officinalis* :

وتسمى إكليل الملك وهي جنس من القطانيات الفراشية، توجد بشكل بري في الحقول والمروج وتعد من أعلاف الحيوان، يبلغ ارتفاعها قريب المتر، ساقها جوفاء، أوراقها مثلثة العدد، بيضوية الشكل، أزهارها عنقودية، فراشية، صفراء اللون، عطرة الرائحة، تزهّر بين حزيران وأيلول.

الجزء الطبي : الجزء الأعلى من العشبة في أشهر الزهر

المواد الفعالة : مادة الكومارين Cumarin تسكن الألام وتفتت الأورام وتطريها.

الاستعمال الطبي :

أ - من الخارج : لعلاج الأورام الصلبة كعقد الحليب في الثدي يستخدم

مرهم العشبة الغضة، ويحضر بغلي العشبة الغضة ببطء وفوق نار خفيفة بضعفي مثلها من الشحم إلى أن يتم تبخر الماء منها، ثم تصفى بعصرها بقطعة من النسيج الكتاني، ويستعمل المرهم أيضاً لمعالجة القروح والدمامل والجروح العفنة.

ب - من الداخل : لتسكين أنواع المغص في البطن ولعلاج النزلات الشعبية يستخدم مستحلب العشبة وذلك بنسبة (٢-٣) غ لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجانان في اليوم بجرعات متعددة كما أن شرب فنجان واحد منه في المساء يجلب النوم.

حرف الخاء

١ - خردل أسود *Brassica nigra* :

من فصيلة الصليبيات، توجد بشكل بري في حقول القمح وتزرع بذورها التي تستخدم في الطب، كما أنها تزرع كسماد أخضر، وهي مضرّة بالزراع إذا ما نبتت معه يبلغ ارتفاعها نحو نصف متر ويمكن أن تصل إلى المتر، ساقها مبرومة، أوراقها مجنحة ومستنة، أزهارها عنقودية صفراء تظهر في شهر حزيران وتموز وبذورها سمراء في الخردل الأسود وخشنة صفراء في الخردل الأبيض.

الجزء الطبي :

بذور الخردل الأبيض في تموز وآب، وبذور الخردل الأسود في تموز وآب وأيلول.

المواد الفعالة :

شبه قلوي ومادة السيناليين Sinalpin مع زيت دهني ومواد هلامية مخرشة للجلد ومقبلة ومساعدة للهضم.

الاستعمال الطبي :

أ - من الخارج : يضاف مسحوق البذور إلى الحمامات الكلية أو الجزئية لمعالجة احتقان الرئة وضعف القلب، لكن يجب عدم غلي البذور أو مسحوقها وعدم تعريضها للماء الحار إلا عند الضرورة، لأن الحرارة تفسد مفعول المادة الموجودة داخل البذرة، تعالج النقرس عند المسنين باستخدام الحمامات الجزئية

للساعدين، كذلك عسر التنفس وضعف القلب وفقدان الإحساس في الأصابع، كما أن الحمامات القدمية الخردلية تعمل للتخلص من الصداع والدوخة واحتقان الرأس أو الصدر.

ولعمل الحمام الخردلي الكلي يمزج (٢٠٠) غ من مسحوق البذور بمقدار من الماء الفاتر إلى أن يصبح كالعجينة، وتضاف بعد نصف ساعة إلى ماء المغطس بدرجة (٣٧° درجة مئوية) حيث يتمدد المريض بداخله مدة ١٠ دقائق، أما الحمامات الجزئية فتعمل بإضافة ماء فاتر إلى ملعقتين كبيرتين من مسحوق البذور لتصبح عجينة رخوة تذاب في ماء الحمام الجزئي والساخن بدرجة ٣٧° م لمدة ١٠ دقائق، ومفعول الخردل المطلوب هو بتخريشه للجلد على أن لا يصل هذا التخريش إلى درجة الحرق وتكوّن الفقاقيع لأن له أثراً ضاراً على جسم المريض.

أما لبخ الخردل فتعالج : الصداع العصبي، آلام المعدة، احتقانات الرئة، ازرقاق لون الجلد الناجم عن ضعف الدروة الدموية، التهابات الحنجرة وفقدان الصوت ولقد ذكرت طريقة عمل اللبخة.

كما تعالج الانصبابات الدموية بمرهم الخردل وأيضاً تضخم الغدد الليمفاوية ويعمل المرهم بمزج (١٠) غ من مسحوق البذور مع (٢٥) غ من العسل و (٢٥) غ دهن الإوز.

ب - من الداخل : إن استعمال الخردل بشكل معتدل في الطعام يحسن الشهية ويساعد على الهضم وأيضاً يلين البطن ويطرد الغازات من الأمعاء، كما تعطى حبتان من الخردل على الريق ولمدة بضعة أيام للوقاية من الشلل الدماغي.

٢ - خزامى معروفة (لاونده) : تؤخذ من علاج مرض الاكتئاب.

٣ - خشخاش منشور *Papaver rhoeas* :

يسمى أيضاً الشقيق (شقائق النعمان) في الشام والبرقوق، ينبت برياً في الحقول في الربيع وأوائل الصيف وله منظر جميل فأزهاره حمراء اللون جميلة، وأوراقه طولانية مسننة بخشونة، يبلغ ارتفاعه (٢٥-٩٠) سم كما أنه يحتوي على سائل أبيض كالحليب يعد ساماً خصوصاً للأطفال.

الجزء الطبي : أوراق الأزهار.

المواد الفعالة : روادين شبه قلوي Rhoadin وأيضاً مواد هلامية.

الاستعمال الطبي : لا يستعمل من الخارج.

من الداخل : لعلاج السعال الحاد، السعال الديكي، النزلة الشعبية، التهاب الزور، الأرق عند الأطفال يستعمل شراب الأوراق الذي يعمل بإضافة ربع لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى ٣ ملاعق كبيرة من ورق الأزهار ثم يصفى بعد ٣ ساعات ويحلى بالسكر ويعطى منه ملعقة صغيرة كل ساعة.

٤ - خطمية (خطمي وردي) *Althaea rosea* :

أصلها من الصين، تزرع في الحدائق لجمال أزهارها، تعيش مدة سنتين، حيث يبلغ ارتفاعها (٧٥) سم أو أكثر ساقها عمودية، مكسوة بشعيرات خشنة أوراقها مستديرة وكبيرة أزهارها خميرية اللون، تظهر بين شهري حزيران وتشرين الأول وهي من فصيلة الخبازيات.

الجزء الطبي : أوراق الأزهار من تموز حتى أواخر أيلول.

المواد الفعالة :

مواد هلامية وقليل من المواد الدابغة تسكن الآلام ومضادة للالتهاب.

الاستعمال الطبي :

أ - من الخارج : التبليخ بأوراق الزهر مفيد لعلاج الرمد والجروح أما التهابات اللوزتين والفم فيستعمل المغلي للغرغرة.

ب - من الداخل : لعلاج سعال الأطفال وتسكينه في حالات النزلات الشعبية وآلام المعدة والأمعاء وحرقان البول وذلك باستعمال مغلي الأوراق الذي يعمل بغلي (٢-٣) ملاعق صغيرة من الأوراق المجففة في فنجان واحد من الماء ولبضع دقائق فقط، ثم يصفى ويشرب ساخناً (١-٢) فنجان يومياً.

كما تستعمل مستحضرات جذر الخطمية لاحتوائه على المواد اللعابية، كمواد عطرية وملطفة في حالات التهابات الأوعية المخاطية، وتنفع السعال، السعال الديكي، التهابات الرئة، الربو، ولتحضير منقوع الجذور يضاف إلى ٤ ملاعق شاي من مسحوق الجذر، ما مقداره كأسين من الماء المغلي والمبرد وينقع لمدة (٨) ساعات، ويصفى بعدها من خلال قطعة من الشاش، ويستعمل بمقدار نصف كأس (٣-٤) مرات يومياً وقد ذكر جالينوس أن النبات يرخي ويحلل ويمنع حدوث الأورام ويسكن الوجع، وورقه وقضبانة الطرية يشفيان البهق، وبذره يفتت الحصاة الكلوية والماء الذي يطبخ به ينفع في قروح الأمعاء، ونفث الدم، واستطلاق البطن، أما ابن سينا فذكر أنه يحلل التهيج والنفخة التي تكون في الأجفان وهو نافع من السعال الحار، وورقه ينفع في ضمادات الجنب والرئة.

٥ - خلنج *Erica ulgaris* :

من الفصيلة الخلنجية، يوجد في الأحرار والأراضي غير الكلسية، أوراقه صغيرة، دائمة الخضرة ويغطي بعضها بعضاً كقرميد السطح أزهاره حمراء اللون صغيرة.

الجزء الطبي : رؤوس الفروع المزهرة أو الأزهار وحدها.

المواد الفعالة :

مادة شبه قلوي فلافون كلوكوزيد Flavon glykoside ومواد دابغة وقليل من مادة الأربوتين Arbutin وهي مادة مسكنة ومدررة للبول.

الاستعمال الطبي : لاتستعمل خارجياً

ب - من الداخل : لعلاج التهاب المثانة، تضخم البروستات، تسكين الاضطرابات العصبية ومعالجة الأرق، يستعمل المغلي الذي يحضر بوضع قليل من العشبة في لتر من الماء وغليه حتى يتبخر رבעه، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

٦ - خمان أسود Sambucus nigra :

يسمى البلسان أو البيلسان الكبير أو الخابور وهو من فصيلة الخمانيات، يوجد بشكل بري في البساتين والأدغال والسياح والحفر يصل ارتفاعها إلى ٨م وبالتالي فهو شجرة لحاؤها رمادي متشقق، أوراقها مسننة طولانية، لونها أخضر، أزهارها صفراء سكرية الرائحة على شكل عناقيد تظهر في تموز.

الجزء الطبي :

الأوراق بدون الساق في آيار، الأزهار في حزيران وتموز الأثمار بعد تمام نضجها، القشرة المتوسطة في أواخر الخريف.

المواد الفعالة :

زيت طيار معرق في الأزهار، مادة السابونين Saponin في القشرة

المتوسطة الخضراء، ومادة مدرة للبول ومقشعة ومسهلة، ومادة مسكنة ومضادة
للالتهاب في الأوراق.

الاستعمال الطبي :

أ - من الخارج : يستعمل مرهم الأوراق لمعالجة آلام النقرس في مفاصل
الأصابع، ولعمل المرهم تمزج الأوراق الغضة بقليل من شحم البقر وتدق معاً إلى
أن يتم مزجها وتلين كالمرهم.

ب - من الداخل : لعلاج النزلات المسببة عن التعرض للبرد والزكام،
الروماتيزم، التهاب اللوزتين، يستعمل مستحلب الأزهار الذي يعمل بإضافة (١-٢)
ملعقة كبيرة من الأزهار لكل فنجان واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان
ويشرب منه فنجان واحد ساخن (٤-٥) مرات في اليوم، ويستحسن إضافة قليل
من عصير الليمون الحامض إلى المستحلب قبل شربه مباشرة.

كما تعالج آلام الأذن الناتجة عن البرد بإدخال البخار باستخدام قمع من
الورق يدخل لداخل الأذن. ولعلاج الصداع والآلام العصبية في الرأس والوجه
والتهاب عرق النسا يستعمل عصير الثمار الطازج بمقدار (٢٠) غ يومياً على أن
يدوم على استعماله أطول مدة ممكنة.

٧ - خيار *Cucumis sativus* :

من الفصيلة القرعية وهو نبات عشبي حولي، الساق خشنة ارتفاعها
(١٥٠-٤٥٠) سم أوراقها بسيطة وعريضة الأزهار إما مذكرة أو مؤنثة الثمار
بيضوية الشكل أسطوانية تقريباً، البذور صغيرة مبطنية مدببة الطرفين، أما موطن
الخيار الأصلي فهو الهند الشرقية.

الجزء الطبي : الثمار بشكل أساس.

الاستعمال الطبي :

أ - من الخارج : يستعمل عصير الخيار الطازج لتنقية الوجه وإكسابه نضارة وذلك بطلاء الوجه بعصيره في المساء حتى يستمر مفعوله طوال الليل، كما يستعمل قشر الخيار لتسكين الصداع وذلك بوضع وجهه الداخلي فوق الجبهة والصدغين ثم تثبت برباط.

ب - من الداخل : من المعروف أن الخيار يخفف الاضطرابات العصبية، ويسكن العطش إذا فرم ومزج مع اللبن، كما أن مخلل الخيار يعطي الجسم دفئاً وحرارة ويسهل الهضم بشرط الاعتدال بتناوله، كما أن للخيار فعالية في إدرار البول، فهو لا يطرد الماء من الجسم فقط بل أيضاً حامض البول المحلول فيه أيضاً، لذا فهو مفيد لمرضى النقرس والمصابين بالحصاة البولية، وقد قال عنه الرازي بأنه بطيء الانهضام، مدر للبول إدراراً كثيراً، وربما هاج بها وجع الخاصرة، وأن لا يكثر منه الذي يعتريه القولنج والرياح الغليظة، أما أمين الدولة فقال عنه : أن بذره بارد رطب نافع من احتراق الصفراء ومن الورم الحار في الكبد والطحال، ومن أوجاع الرئة الحارة وقروحها.

حرف الذال

ذنب الأسد *Leonurus cardiaca* :

توجد في الأراضي الخصبة وأيضاً المعرضة للشمس ويندر وجودها بشكل بري حيث إنها تزرع لأزهارها الفراشية، وهي معمرة وساقها عمودية مربعة الأضلاع يبلغ ارتفاعها نحو المتر، الأوراق في الأسفل تكون بشكل كف مفتوح بثلاث أصابع، أما الأوراق العليا فيكون الفراغ بين الأصابع قليل العمق، أزهارها فراشية وردية اللون صغيرة الحجم.

الجزء الطبي : القسم الأعلى مع الزهور فيه.

المواد الفعالة : مواد مرة ومواد دابغة وشبه قلوي مسكن مضاد للإسهال.

الاستعمال الطبي : لا تستعمل خارجياً

من الداخل : لعلاج اضطرابات القلب العصبية (خفقان، تقطع النبض، تسرع... الخ) في سن الحكمة (اليأس)، ولعلاج الهستيريا وآلام الأعصاب وذلك باستعمال المستحلب بنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء ويشرب منه (١-٢) فنجان في اليوم، ويفضل استعمال مستحلب من أجزاء متساوية من الخليط التالي : (لمعالجة اضطرابات القلب ذات المنشأ العصبي) : ذنب الأسد، أزهار اللاونده (خزامى معروفة)، بذور كراويا، بذور الشمرة، جذور الناردين مخزني.

حرف الراء

١ - راش *Inula helenium* :

توجد في المروج والأحراج الرطبة وبين القبور، يبلغ ارتفاعها نحو (١,٥) م، معمرة أوراقها كبيرة بشكل القلب، أزهارها صفراء اللون واسعة الامتداد، تتفتح في تموز وآب، ساقها غليظة، عمودية، مستقيمة، جذورها سمراء من الخارج، بيضاء من الداخل ولها رائحة عطرية.

الجزء الطبي :

جذور العشبة المعمرة وتجمع في بداية الربيع أو في الخريف للتجفيف.

المواد الفعالة :

زيت عطري مع مادة الإنولين *Inulin* ومواد صمغية ومادة الهيلينين *Helenin* التي تعد من أقوى المطهرات.

الاستعمال الطبي :

أ - من الخارج : تستعمل لعلاج الجرب بذلك الجسم المصاب بمهم يعمل من مزج (٢٠) غ من مسحوق الجذور مع ١٠ غ من الدهن وإبقائه على الجسم لمدة (٢٤) ساعة، يستحم بعدها المصاب بالماء الساخن والصابون وتظهر ملابسه بالغلي والغسل.

ب - من الداخل : يفيد استعمال جذره من الداخل في إدرار البول وتقوية الطمث عند النساء، وعلاج المنخوليا (اكتئاب النفس)، حيث يشرب من مغلي

الجذر المفروم (١-٢) فنجان كبير في اليوم بجرعات متعددة طيلة النهار أو يمزج من مسحوقه مقدار (١) غ مع مثله غسل النحل لتعاطيه أثناء النهار بدفعات متعددة أيضاً ولعلاج الربو يستحسن استعمال خليط مكون من أجزاء متساوية من مسحوق جذر الراش وزهرة الربيع ومسحوق بذر اليانسون.

يعتقد بعض قدماء الأطباء أن استعمال جذره يزيل أورام المعدة ويشفي من فقر الدم ويبقي الجسم من الإصابة بالأوبئة عند ظهورها كما أنه يحسن الشهية للأكل، ويسهل إفراز المرارة، ويستعمل في الإصابات الصدرية كمعالجة الالتهابات الشعبية والرئوية بجميع أنواعها بما في ذلك السل الرئوي، ويخفف عسر التنفس ويحد من نوبات السعال الديكي.

٢ - رعي الحمام : تؤخذ من علاج مرض الاكتئاب.

٣ - رجل الذئب *Licopodium clavatum* :

توجد هذه النبتة في الأحراج الصنوبرية الجافة، ساقها زاحفة فوق سطح الأرض، ويبلغ طولها نحو المتر وربع المتر، أوراقها صغيرة وكثيرة، وأزهارها مغطاة بمجموعات سنبلية مكسوة بغبار ناعم أصفر فاتح.

الجزء الطبي :

الغبار في سنابل الأزهار المستورة ويجمع بالنقر الخفيف فوق السنبلية دون قطعها.

المواد الفعالة : مواد نشوية وزيت دهني مدر للبول، ومحفف للقروح.

الاستعمال الطبي :

أ - خارجياً : تستخدم لعلاج الحك الشيخوخي والأكزما الرطبة عند الأطفال بنثر الغبار المجموع فوقها.

ب - داخلياً : تستخدم لعلاج التهاب المثانة (حرقة البول) وما يرافقه من رمل أو حصى، وأيضاً تستخدم لعلاج الروماتيزم وداء النقرس وذلك بمزج الغبار بنسبة جزء من عشرة بسكر الحليب ويؤخذ منه مقدار ربع ملعقة صغيرة بضع مرات في اليوم.

٤ - رجل الأسد *Alchemilla vulgaris* :

تسمى في سوريا (لوف السباع)، توجد في المروج والأحراج الرطبة، وأطراف الأبنية وخصوصاً في الجبال، ساقها مبرومة ومكسوة بشعيرات دقيقة، يبلغ ارتفاعها نحو (١٥-٥٠) سم، وأوراقها مسننة كالمنشار، أزهارها صفراء مخضرة تظهر على رؤوس الفروع في شهري أيار وحزيران.

الجزء الطبي : الفروع الحاملة للأزهار وتجمع في شهر أيار حتى آب.

المواد الفعالة : مادة قابضة، وموقفة للنزيف.

الاستعمال الطبي :

أ - من الخارج : لعلاج التهاب المبيض عند النساء، باستعمال حمام مقعدي من مغلي الأعشاب الآتية بمقادير متساوية (ذنب الخيل، تبين الشوفان، رجل الأسد، لحاء البلوط، كنبات الحقول) .

ب - من الداخل : لعلاج الإسهال والنزيف الداخلي والكثير من الأمراض النسائية كعدم انتظام الحيض وآلامه وزيادة نزفه، كذلك في الإفرازات المهبلية والإجهاض المتكرر، ارتخاء الرحم، وذلك بشرب مستحلب العشبة الذي يحضر بإضافة ربع لتر ماء ساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العشبة الجافة، وشربه على جرعات متعددة في اليوم، وأخيراً تستعمل لمعالجة فرط السمرة والبول السكري، بشرب (٢ - ٣) فناجين يومياً من مستحلب هذه النبتة.

حرف الزاي

١ - زعرور شائك *Grataegus oxyacantha* :

من فصيلة الورديات، توجد في الأحراج وعند الأسيجة، وهي من الأشجار الحراجية، متوسطة الحجم، أوراقها مجنحة وصلبة كالجلد، أزهارها بيضاء تظهر في شهري أيار وحزيران، وأوراق الطلع فيها وردية أو حمراء، رائحتها غير مستحبة، ثمارها كروية حمراء.

الجزء الطبي : الأزهار في شهري أيار وحزيران والثمار الناضجة.

المواد الفعالة :

حوامض عضوية ومادة الفلافون Flavone وهي مسكنة للقلب ومخفضة لضغط الدم.

الاستعمال الطبي : لا تستعمل من الخارج.

من الداخل : لعلاج تصلب الشرايين، الذبحة الصدرية، الدوار، طنين الأذن، الأرق، تزايد ضغط الدم، كذلك الأعراض المماثلة لها في سن الحكمة (اليأس) وذلك باستعمال مستحلب أو صبغة الأزهار أو ثماره ولعلاج أمراض القلب المتوسطة الشدة.

وإن استعماله ليس له ضرر سمية على عكس الديجتال وبصل العنصل، وهو يستعمل للوقاية وللمعالجة الإصابات البسيطة فقط، ويعمل مستحلب الزعرور من الأزهار أو الثمار الناضجة بنسبة ملعقة كبيرة منهما أو أحدهما لكل فنجان واحد

من الماء الفاتر، تنقع فيه بضع ساعات ثم تغلى لمدة بضع دقائق وتصفى ويشرب منه مقدار فنجان واحد في اليوم وبجرعات متعددة.

كما أن مرهم الزعرور يستخدم لتسكين الآلام فوق موضع القلب، ويعمل المرهم من مزيج عصير العشبة كلها (أوراق وأزهار، وثمار) بالشحم فوق نار بطيئة، وللحصول على العصير، يهرس ما يمكن الحصول عليه من أجزاء العشبة وتعصر بقطعة من الشاش.

٢ - زنبق الوادي *Convallaria majalis* :

من أسمائه العلمية، المضعف والمجلس العرفي، وهو عشبة معمرة من فصيلة الزنبقيات تزرع لأزهارها وتوجد في الأحراج غير الكثيفة والأراضي الرطبة، يبلغ ارتفاعها نحو (١٠ - ٢٠) سم، أوراقها خضراء طويلة، أزهارها بيضاء صغيرة وبشكل الأجراس الصغيرة، رائحتها عطرية، ثمارها عنبية حمراء اللون صغيرة الحجم.

الجزء الطبي : الأزهار.

المواد الفعالة :

شبه قلبي من نوع الديجتال ومادة السابونين Saponin وهي سامة للقلب إذا تجاوزت المسموح به.

الاستعمال الطبي :

أ - من الخارج : لعلاج الزكام وطنين الأذن، يلجأ إلى شم مسحوق الأزهار الذي يعمل من تجفيف الأزهار في أيار وسحقها بعد جفافها، والاحتفاظ بها في علب كرتونية، أما لعلاج الدوار والإغماء وغيرهما من أعراض الهبوط

العصبي المفاجئ يستعمل خل الأزهار للشحم الذي يعمل بملء زجاجة حتى نصفها بالأزهار وملء النصف الآخر فوق الأزهار بالخل، ثم تركها مسدودة أسبوعين، ثم تصفيتها والاحتفاظ بها في زجاجات محكمة السد للاستعمال.

ب - من الداخل : لعلاج ضعف القلب وتسرع وعدم انتظامه في الحميات وفي سن اليأس، وفي اضطرابات الغدة الدرقية يستعمل مستحلب الأزهار الذي يعمل من (٣-٥) غ من الأزهار (الإكثار يسبب السمية) لكل ١٥٠ غ ماء ساخن بدرجة الغليان ثم يحلى جيداً بالسكر ويشرب ملعقة كبيرة كل ساعة، ويجب عدم تجاوز هذه الجرعة وأيضاً عدم استعماله للأطفال.

٣ - زهرة العطاس *Arnica montana* :

توجد هذه النبتة في الحقول الرملية وسفوح الجبال، يبلغ ارتفاعها (٣٠ - ٥٠) سم، أوراقها كبيرة بيضوية الشكل، تنتهي الساق بزهرة مستديرة كبيرة الحجم برتقالية اللون، أما الجذور فتتمدد أفقياً ولونها أسمر وأسود، وللنبته رائحة عطرية.

الجزء الطبي :

جذور العشبة التي يبلغ عمرها (٢ - ٣) سنوات فقط لأن الجذور بعد هذه المدة تصبح خشبية قليلة الفائدة، أيضاً الزهرة بعد نزع القدح عنها (الأوراق الغليظة تحت أوراق الزهرة مباشرة) وتجمع بين شهري حزيران وآب.

المواد الفعالة :

زيت طيار من مركبات الكومارين Comarin وفي الزهرة هرمون يشفي جروح الأوعية الدموية وتحوي مواد مضادة للالتهاب وأخرى ماصة للإفرازات وغيرها مخرشة للجلد.

الاستعمال الطبي :

أ- من الخارج : لتطهير الحروح المفتوحة ومعالجتها باستخدام محلول مكون من ملعقتين صغيرتين من صبغة زهرة العطاس ومقدار فنجان كبير من الماء المغلي ويستعمل محلول صبغة زهرة العطاس أيضاً بفائدة كبيرة للغرغرة في التهاب اللوزتين، وذلك بإضافة مقدار (١) نقطة من الصبغة إلى ربع لتر من الماء.

ب- من الداخل : لعلاج تصلب الشرايين بما فيها شرايين القلب، والدماغ وحالات الشلل الناتجة عن انفجاراتها، لكن ذلك يحتاج إلى مراقبة طبية خاصة ولا يخلو سوء استعماله من أخطار شديدة، ويمكن استعمال الغرغرة بمحلول الصبغة (نصف ملعقة صغيرة من الصبغة في لتر من الماء الفاتر) ويمكن عمل الصبغة بأن يضاف إلى جزء من الأزهار الجافة خمسة أجزاء من الكحول النقي، في زجاجة بيضاء توضع مسدودة في الشمس لمدة عشرة أيام مع خض الزجاجة مرة واحدة على الأقل في اليوم.

وتفيد الغرغرة بعلاج بحة الصوت الناتجة عن التهاب الحنجرة، أو نتيجة لإجهاد الحنجرة بالكلام (الخطباء) أو بالغناء (مغنيين)، كما ينصح باستعمال مستحلب خليط مكون من أجزاء متساوية من زهرة العطاس وجزء مساو له من جذورها ثم جزء ثالث ورابع من بذور اليانسون والراش وذلك لعلاج الربو.

٤ - زهرة الربيع *Primula veris* :

من فصيلة الربيعيات، تسمى في دمشق كعب الثلج، توجد في المروج الجافة، يبلغ علوها بين (١٠-٢٥) سم، وجذرها أسمر اللون، أوراقها بيضوية الشكل ومجمدة، أزهارها صفراء اللون، تظهر في شهري نيسان وأيار، رائحتها عطرية، وهناك نوع آخر أزهارها صفراء غامقة تنبت في الأدغال وتسمى زهرة الربيع العالية *Primula Elatior* ولا فرق بينهما من الوجهة الطبية.

الجزء الطبي : جنورها، أزهارها.

المواد الفعالة :

السابونين Saponin وزيت طيار ومواد مقشعة، معرقة، مدرة للبول.

الاستخدام الطبي : لا تستعمل خارجياً

من الداخل : لعلاج التهابات الرئة، وتسهيل التقشع، بشرب مغلي الحذور الذي يحضر من وضع ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء، ويعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين.

أما مستحلب الأزهار الذي يعمل بنسبة (١-٢) ملعقة صغيرة من الزهر لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان فيستعمل لعلاج الصداع والدوار عند العصبيين وكذلك معالجة التهاب عصب الوجه والروماتيزم والنقرس والنزلات الشعبية، وذلك بشرب ٣ فناجين باليوم ويعطى ممزوجاً مع الحليب للأطفال.

٥ - زيزفون شتوي Tilia :

شجر حراجي من فصيلة الزيزفونات، وكلمة زيزفون خاصة لهذه الشجرة أما الزيزفون في الشام فيطلق على شجر آخر هو Elacagnus زيتونية خلاق، توجد كما أسلفت في الأحراج وسيقان الحقول في الجبال، وهي شجرة باسقة ضخمة لها أنواع كثيرة ولا فرق بينها من الناحية الطبية أوراقها كبيرة بشكل قلب مائل، أزهارها شقراء رائحتها عطرية تظهر في شهري حزيران وتموز.

الجزء الطبي : عنقود الزهر وورقته، وخشب الأغصان وقشرتها المتوسطة البيضاء.

المواد الفعالة :

زيت طيار ومواد هلامية مع مادة السابونين Saponin معرقة ومقشعة ومضادة للتشنجات، وأيضاً هرمونات جنسية.

الاستعمال الطبي :

أ- خارجياً : لعلاج الجروح والقروح والتنتنة، بنثر مسحوق خشب الأغصان فوقها مرة واحدة أو أكثر من ذلك في اليوم، كما يستعمل فحمها ممزوجاً مع ما يعادله من مسحوق أوراق الجريمة، لتنظيف الأسنان واللثة، وإزالة الروائح الكريهة من الفم، ويعمل الفحم بحرق الأغصان بالطرق المعروفة في صناعة الفحم، يدق أو يطحن ليصبح مسحوقاً ناعماً كمسحوق البن المطحون.

ب - داخلياً : لعلاج الزكام المحتقن والنزلات الشعبية (السعال) وجميع الحميات الناتجة عن التعرض للبرد وذلك بشرب مستحلب الأزهار الذي يعمل بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب ساخناً ومحلى بالعسل أو سكر النبات (٢،٣) فناجين في اليوم.

٦ - زوفا يابس : *Hyssopus officinalis* :

من فصيلة الشفويات، توجد الزوفا بشكل بري في الحقول والأراضي الكلسية المشمسة ويمكن زراعتها للزينة، حيث يبلغ ارتفاعها نحو (٥٠) سم وهي كثيرة الفروع ورائحتها عطرية أوراقها حرايبية الشكل، أزهارها صغيرة نيلية اللون، ونادراً أبيض، تظهر في شهري حزيران وآب.

الجزء الطبي : العشبة المزهرة مع الأوراق

المواد الفعالة :

كلوكوزيد الفلافون Flavon glykoside مع زيت طيار ومواد مقشعة وقابضة إفراز العرق.

الاستعمال الطبي :

أ - خارجياً : لتضميد الجروح والقروح وللمضمضة والغرغرة باستعمال النبتة حيث يعالج التهاب اللوزتين والفم واللثة، ويعمل المستحلب بنسبة (٢-٣) غ من العشبة المجففة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يصفى ويوضع على الجروح أو للغرغرة.

ب - داخلي : لعلاج الأمراض الصدرية (الربو، السعال، بحة الصوت) ولتقوية أجهزة الهضم بشرب المستحلب (١-٢) فنجان يومياً وقد ذكرت طريقة عمله في استعماله خارجياً.

حرف السين

١ - سذاب مزروع *Ruta graveolens* :

من فصيلة السذابيات، تزرع في الحدائق، لونها أخضر وأزرق، ارتفاعها (٦٠-٣٠) سم رائحتها قوية، أوراقها بيضوية الشكل، أزهارها صفراء، خضراء نجمية الشكل تظهر في شهري تموز وآب.

الجزء الطبي : الأوراق بين شهري نيسان وحزيران قبل الإزهار.

المواد الفعالة :

زيت طيار يخرش الجلد، والجلد المخاطي، الجرعات القليلة منه تسكن الأعصاب والتشنجات.

الاستعمال الطبي :

أ - خارجي : لعلاج الانصبابات الدموية الناتجة عن الكدمات والتواء المفاصل بحمام مستحلب الأوراق أو تكميدها بالصبغة المحففة، كما يعالج التهاب السمحاق والتهاب أوتار العضلات، والأطراف المثلجة بالحمامات أيضاً. كما تعالج الأطراف المصابة بالروماتيزم أو الشلل بتدليكها بزيت الأوراق الذي يعمل بترك الأوراق الغضة إلى أن تذبل قليلاً ثم تهرس ويضاف إليها في زجاجة محكمة السد ما يكفي لغمرها من زيت الزيتون، وتسد الزجاجة وتوضع في الشمس لمدة أسبوعين يصفى بعدها الزيت مع عصير الأوراق فيه، بقطعة من الشاش.

ومن المعروف أن الحمامات الجزئية بمستحلب الأوراق، تعيد النشاط والقوة للعين المجهدة من العمل مثل عيون (الخياطين، الرسامين، العمالين

بالمجهر، كأطباء المختبرات) كما يستعمل مستحلب الأوراق أيضاً بالمضمضة لمعالجة التهاب اللوزتين، والتهاب اللثة، ولغسل الجروح والقروح التنتنة وغسل الرؤوس المصابة بالقمل، ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة (١) غ لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

ب - داخلي : لعلاج ضعف الشهية، تؤكل بضع أوراق غضة يومياً مع الخبز، أو بأخذ بضع نقاط (٤-٥) من الصبغة على قطعة من السكر، ولطرد الديدان المعوية عند الأطفال، يضاف إلى طعامهم مسحوق ورقة أو ورقتين يومياً، كما يدلك لهم جدار البطن بقليل من زيت الأوراق في وقت واحد، أما لعلاج الروماتيزم الشيخوخي (هبوط عام في الجسم) يعطى (١-٢) فنجان في اليوم من مستحلب الأوراق، أما لعلاج الحالات العصبية كخفقان القلب، والدوار، والأعراض الهستيرية (كالصرع والشلل) وهو هدف دراستنا فيعطى مقدار ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق ثلاث مرات في اليوم، ويلاحظ عدم تجاوز الجرعات المذكورة في استعمال هذه العشبة من الداخل لما ينطوي من مخاطر تحت تجاوز الجرعة المذكورة.

٢ - سرخس ذكر *Aspidium filixmas* :

ويسمى شُرْد أو خنشار من أسمائها العامية في سورية، يوجد في الأجرار، ويبلغ ارتفاعه نحو متر أو أكثر، أوراقه بشكل ريشة الطائر الكبيرة، وفي أسفل الورقة مجموعات صغيرة بشكل دوائر صغيرة سمراء من الفطر، ليس للعشبة أزهار لأنها لا تزهر أصلاً، وجذورها بسماكة إبهام اليد ومغطاة بقشور سمراء.

الجزء الطبي : الجذور والأغصان بأوراقها.

المواد الفعالة :

مركبات الفلوروكلويسين Phloroglucin مع زيت طيار ومواد مرة.

الاستعمال الطبي :

أ - خارجي : لمعالجة آلام الظهر، والروماتيزم وعرق النسا، وآلام القدمين، تستخدم الجذور بحالتها الطبيعية وذلك بوضعها وهي طازجة بعد تنظيفها (بدون غسلها) داخل كيس صغير ويوضع فوق موضع الألم، ولعلاج الروماتيزم، وآلام الدوالي في الساقين والصداع العصبي المزمن، نستعمل مغلي الجذور الذي يعمل بغلي (١٠٠) غ جذور طازجة بمقدار (٢) لتر من الماء لمدة ساعتين، ثم إضافة هذا المغلي بعد تصفيته إلى ماء الحمام (المغطس، بانيو) لمدة نصف ساعة، مرة أو مرتين في اليوم ولمدة (١-٣) أسابيع حسب اللزوم، ويمكن استعمال ماء الحمام (٣-٤) مرات متتالية دون حاجة إلى تغييره.

أما لعلاج النقرس وآلام القدمين والأسنان وآلام الظهر الروماتيزمية، نضع غصناً مع أوراقه مقطّعاً إلى أجزاء صغيرة فوق موضع الألم، أو بعمل لفافة للجسم كله من الأغصان الغضة بالطرق المعروفة. ومن الملاحظ أن الألم يشتد بعد وضع العشبة ولكنه يزول كلياً بعد مدة قصيرة.

أما لعلاج الأرق فيوضع غصن من العشبة داخل وسادة النوم، ولإزالة ألم أقدام المصابين بدوالي الساقين يوضع غصن داخل الحذاء فيساعد على إزالة هذا الألم.

ب - داخلي : استخدام السرخس من الداخل محفوف بالمخاطر لكونه عشبة سامة، لكن يمكن صنع مضغوطات منه مغلفة بالجيلاتين لقتل الدودة الوحيدة، لكن هذا يعود إلى عمل الطبيب والصيدلي.

٣ - سنفيتون مخزني *Symphytum officinale* :

توجد هذه النبتة في الأراضي الرطبة، والمروج وعلى ضفاف الأنهار والمستنقعات وأطراف الأجراس، يبلغ علوها (٣٠ - ١٠٠) سم، أوراقها طويلة بشكل حربة، أزهارها جرسية، لون أزهارها يتراوح بين الأحمر والبنفسجي

والأبيض والأصفر، تظهر بين شهري آيار وأيلول، جذورها غليظة كالجذر، سوداء من الخارج ريانة، غزيرة العصارة.

الجزء الطبي : الجنور في الربيع قبل ظهور أزهارها (آذار ونيسان) أو في الخريف.

المواد الفعالة : مواد هلامية، ومواد دابغة توقف النزيف والآلام.

الاستعمال الطبي :

أ - خارجي : لعلاج الكثير من أمراض العظام والأعصاب (كالكسور الحديثة أو المزمنة، التهابات الأعصاب، عرق النساء) والتهاب الأوردة الدموية (الدوالي) وانسدادها بالجلطات، واحتقان الدورة الدموية في الأطراف السفلى عند الشيوخ لتصلب الشرايين وانسداد بعض الأوعية الدموية الشعرية، كذلك التهاب أوتار العضلات والمفاصل وذلك بوضع لبخة السنفيتون فوق الجزء المراد معالجته من الجسم، وتعمل اللبخة بتقطيع الجذور، إلى أن تلين تماماً حيث تهرس بمدقة خشبية إلى أن تصبح كالعجين، وتوضع كما ذكرنا فوق الجزء المصاب، وتغطي بقطعة الكتان ومن فوقها قطعة أكبر من نسيج صوفي لحفظ الحرارة، وترك اللبخة فوق الجسم مدة نصف ساعة أو بضع ساعات وحسب تحمل المصاب لها.

ب - داخلي : يستعمل مغلي الجذور لوقف نزيف الأمعاء، والرثتين، وكذلك للحقن المهبلي عند النساء في حالات الإفرازات المهبليّة المنتنة والبيضاء، ويعمل المغلي من مقدار (٢٠) غ من الجذور بغليه بنصف لتر من الماء ثم تصفيته وشربه بجرعات متعددة طيلة النهار، أما للدوش المهبلي فيستعمل ضعف الكمية.

٤ - سنوت *Anethum graveolens* :

تسمى في سوريا شَبَت، توجد بشكل بري في الخرائب وتزرع لاستعمالها كوابل في المطبخ، بإضافة أوراقها الغضة إلى السلطة، يبلغ علوها (٥٠-١٢٠) سم،

أوراقها (٣-٢) فروع تخرج منها خيوط دقيقة، أزهارها تمتد عليها خطوط سمراء، وذلك في شهري آب وأيلول تقريباً.

الجزء الطبي :

الحبوب بعد نضجها، شرط أن تحفف بشكل جيد قبل تخزينها لوقايتها من العفن.

المواد الفعالة : زيت طيار مع مادتي الكارفون Carvon والليمونين Limonin.

الاستعمال الطبي :

أ - خارجي : يستعمل مغلي الحبوب لغسل العيون المتقيحة، وذلك بغلي مقدار (٣) غ من الحبوب في فنجان من الماء كذلك لعلاج الانتفاخات في الأعضاء التناسلية، بتكميدها بمغلي الحبوب بزيت الزيتون واستعمال المغلي للتكميد وهو ساخن.

ب - داخلي : لتسكين مغص المعدة والأمعاء وطرود الغازات منها، وتسكين آلام العادة الشهرية عند النساء، وإدرار الحليب عند المرضع وذلك بشرب (١-٢) فنجان من مغلي الحبوب يومياً، (وقد ذكرت طريقة عمله في استعماله خارجياً) .
أما لعلاج الأرق فيغلي (١٠) غ من الحبوب في ربع لتر من الماء وشربه في المساء، لكن يجب على المصابين بأمراض الكلى عدم استعماله بتاتاً.

٥ - سعتر بري *Thymus serpyllum* :

يطلق عليه أيضاً صعتر، وهو من النباتات العطرية، فصيلة الشفويات، يوجد في المنحدرات المشمسة والمروج وأطراف الأحراج وكومات النمل، ويصل ارتفاعها إلى (٢٠) سم أوراقها صغيرة، متقابلة، بيضوية، أزهارها بنفسجية اللون، توجد بمجموعات رأسية صغيرة، وللعشبة رائحة لطيفة.

الجزء الطبي : الفروع المزهرة من شهر حزيران حتى آب.

المواد الفعالة :

زيت طيار يحوي ٥٪ من مادة التيمول المطهرة، ومواد مرة ودابغة، مقشعة ومسكنة للآلام.

الاستعمال الطبي :

أ - خارجي : تستعمل لتسكين آلام المرارة الأكياس المملوءة بالعشبة الغضة والساخنة وذلك بوضعها فوق موضع الألم، كما أن حمامات العشبة تستخدم لمعالجة الأكرزما المزمنة والرطوبة ولعلاج الأطفال المصابين بمرض الكساح أو مرض داء الخنازير Skrofulose ولمعالجة ضعفاء البنية أو الأعصاب، والكدمات التي تصيب المفاصل، ويعمل الحمام بغلي مقدار نصف كيلو غرام من العشبة الغضة، في (٥) لترات من الماء لمدة ربع ساعة، ثم يصفى ويضاف المغلي إلى ماء الحمام.

ب - داخلي : بسبب وجود مادة التيمول المطهرة ذات التأثير الذي يفوق تأثير باقي المطهرات كالكاربول Karbol والفينول Phenol والكريزول Kreosol والسالستيل Salizil تستعمل هذه النبتة لتطهير جهازى التنفس والهضم وعلاج النزلات المعوية والصدريّة والسعال في مرض الحصبة أو السعال الديكي وانتفاخ الرئة وذلك بشرب ٣ فناجين يومياً من مستحلب العشبة السابقة بعد تحليتها بالعلل كما يعالج الخرق الكحولى (وهو اضطراب نفساني يحدث بسبب إدمان المسكرات) بمستحلب مركز بنسبة حفنة من العشبة بأربعة فناجين من الماء الساخن الغالى، ثم يخمر المستحلب لمدة نصف ساعة، يصفى ويعطى منه ملعقة كبيرة كل ٣ ساعات ولمدة ٣ أسابيع، حتى لو رافق ذلك قيء أو إسهال.

حرف الشين

١ - شمار الماء *Oenanthe aquatica* :

توجد هذه النبتة بشكل بري في الحقول حيث يبلغ ارتفاعها (١ - ١,٥) م، ساقها عارية من الأوراق أوراقها متقابلة على الفروع ومجنحة، وأزهارها بيضاء صغيرة توجد بشكل مجموعات، بذورها بيضوية الشكل طولها نحو ٠,٥ سم سمرء اللون، جذورها كالجزر، وطعمها كالشمرة.

الجزء الطبي : البذور.

المواد الفعالة :

زيت طيار مع الفيلاندرين Phellandren ومواد مقشعة ومعركة ومدرة للبول ومسكنة.

الاستعمال الطبي :

أ- خارجي : لعلاج الجروح العفنة تكمد بمغلي البذور أو بنثر مسحوقها فوق الجروح.

ب - داخلي : لعلاج أمراض الصدر (خراج الرئة - توسع القصبات - السيل الرئوي... الخ) يستخدم مغلي البذور الذي يعمل بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء ويغلى لمدة قصيرة فقط (٢-٣) دقيقة، ثم يصفى ويحلى، ويشرب منه فنجانان بجرعات متعددة في اليوم.

أما لعلاج نوبات الربو فيعطى من المغلي ملعقة كبيرة كل ٥ دقائق، كما

أن المغلي مفيد لمعالجة رمل البول والتهاب الكلية، والمثانة الصديدي، وداء الخنازير ومضاعفاته الجلدية، وإخراجات الكبد، وسرطان الرحم.

٢ - شوفان *Avena sativa* :

يسمى أيضاً خرطال، هرطمان، يوجد في الحقول المزروعة وخصوصاً حقول القمح والشعير ويعد عندها نباتاً ضاراً لأنه ينافس المحصول الرئيس على غذائه.

الجزء الطبي : الحبوب، بالإضافة إلى القش.

الاستعمال الطبي :

أ - خارجي : لمعالجة النقرس والروماتيزم، والقوباء في الجلد، والأمراض الجلدية الجافة على اختلاف أنواعها حتى عند الأطفال، باستعمال حمام مغلي القش الذي يعمل بنسبة كيلو من القش إلى بضعة لترات من الماء الساخن، وغليه لمدة ساعة ونصف، ثم تصفيته وإضافته إلى ماء الحمام (المغطس، البانيو) .

ب - داخلي : تستعمل حبوب الشوفان المجففة والمطبوخة أكلًا حيث تفيد في علاج النزلات المعوية والمعدية، أو غذاءً يوميًا للمصابين بالبول السكري، وأيضاً يستعمل مغلي قش الشوفان مع محلول السكر شراباً لمعالجة السعال ورمل الكلى، حيث تغلى حفنة من التبن في لتر من محلول السكر ويستمر بغليه إلى أن يصبح لزجاً كالشراب، ثم يصفى ويؤخذ منه ملعقة كبيرة (٣-٤) مرات في اليوم.

كما أن صبغة الشوفان تستخدم للتقوية في حالة الإنهاك البدني، كما أنها منوم وملطف للشهوة الجنسية، وكذلك تستعمل لعلاج صداع الأطفال، وضعفهم بسبب الإجهاد المدرسي، أثناء الامتحانات وتعمل الصبغة بنقع الشوفان الغض

والطري (وذلك في مرحلة ما قبل الجفاف وتكون الحبوب) والمدقوق، بنقعه في الكحول (٩٥٪) ووضعه في إناء محكم السد لمدة بضعة أسابيع ثم تصفيته، ويؤخذ من الصبغة مقدار (١٠-٢٠) نقطة في قليل من الماء الساخن، ثلاث مرات في اليوم، أو ٢٠ نقطة في المساء فقط إذا أريد استخدامها منوماً.

وقد ذكر جالينوس عن الشوفان بأنه إذا استعمل عن طريق الدواء كانت قوته شبيهة بقوة الشعير، وذلك لأنه متى وضع من دقيقه ضماد جفف وحلل قليلاً من غير لذع، وفيه شيء من القبض، وهو ينفع أيضاً من استطلاق البطن.

٣ - شمار أو شمرة *Foeniculum vulgare* :

من الفصيلة الخيمية والاسم العام لها في سوريا شומר، وهي نبات عشبي حولي أو معمر ساقه أسطوانية خضراء، أوراقه السفلية معلاقية، أما العلوية فهي ثلاثية التفصيص، النورة خيمية مركبة والأزهار عديمة الكأس، صفراء اللون، يبلغ ارتفاع هذه النبتة من (١-٢) متر، وهي كثيرة الأغصان تزهر في تموز وآب.

الجزء الطبي : الحبيبات الناضجة، والجذور في بداية الربيع وقبل نمو الأوراق.

المواد الفعالة :

زيت طيار مع مادة الأنيثول، والفانشون *Fenchon* وهي مقشعة ومثيرة لإفرازات الغدد وطاردة للغازات، مسكنة للتشنجات.

الاستعمال الطبي :

أ- خارجي : لعلاج التهاب الفم، وغسل العين أو تكميدها عند إصابتها بالتهاب الملتحمة (الرمد) أو إجهادها في القراءة أو غير ذلك، وذلك باستعمال مغلي مسحوق الجذور للفرغرة في حالة التهاب الفم، أو إضافة ملعقة صغيرة من

مسحوق الجذور إلى فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان واستحلابها لمدة ١٠ دقائق وغسل العين بها.

ب - داخلي : لعلاج النزلة الشعبية ونوبات الربو والسعال الديكي والتهاب الحنجرة وسوء الهضم في المعدة والأمعاء، والتهاب الجهاز البولي وحوض الكلى والمثانة والمسالك البولية باستخدام مغلي الشمرة الذي يعمل بإضافة ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة إلى فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان واستحلابها لمدة عشر دقائق يشرب منه مقدار (٢-٣) فناجين يومياً، ذكر جالينوس عنه بأنه يولد اللبن بشكل كبير، وهو نافع لمن نزل في عينيه الماء، وأنه يدر الطمث والبول، ويحبس البطن، ويفتت الحصاة ويشفي من اليرقان.

حرف العين

١ - عرعر شائع *Juniperus communis* :

من فصيلة الصنوبريات، وهو شجيرة دائمة الخضرة، أوراقها صغيرة حرشفية، أخشابها عطرية، يصل ارتفاعها نحو ١٠م، أزهارها صفراء، وثمارها عنبية كرزية يبلغ قطرها بين (٢-٨) مم. لونها أخضر في دور النمو، وسمراء زرقاء في دور النضج ولها رائحة عطرية خاصة.

الجزء الطبي :

الثمار الناضجة، وكذلك القسم الأعلى من الأغصان التي تجمع طيلة العام.

المواد الفعالة :

زيت طيار مع اليونين lunen ومواد سكرية ومواد دابغة وصمغية، مقوية للشهية ومدررة للبول، ويحذر من استعمالها في حالة وجود أمراض كللى لأنها تسبب نزيفاً فيها.

الاستعمال الطبي :

أ - خارجي : لعلاج الروماتيزم المفصلي والعضلي، يستخدم مغلي الفروع للغسيل والحمامات ويعمل المغلي (بتقطيع رؤوس الفروع قطعاً صغيرة، ويغلى مقدار أربع حفنات منها في كمية من الماء لمدة ٣ ساعات ثم يصفى بعدها المغلي) ويضاف إلى ماء الحمام بدرجة (٣٥°)م ويتمدد المريض بداخله لمدة (١٥ - ٢٠) دقيقة، أما لعلاج العضلات أو الأطراف المصابة بالروماتيزم العضلي

أو النقرس أو الشلل فتدلك بزيت العرعر أو صبغته (٢ - ٣) مرات في اليوم ولبضعة أسابيع، وتعمل الصبغة والزيت بنقع جزء من الثمار المهروسة في ثلاثة أضعاف من الكحول لعمل الصبغة (أو زيت الزيتون في جالة عمل الزيت) في زجاجة محكمة السد توضع في مكان حار لمدة عشرة أيام، يصفى بعدها المنقوع ويخفف مع إضافة كمية معادلة من الماء ويخض جيداً ثم يحفظ.

ب - داخلي : لعلاج الأمراض الجلدية المزمنة، والزهري بعد زوال أعراضه بالمعالجة الخاصة بشرب مغلي خشب العرعر، الذي يعمل بغلي (٢٠) غ منه في كمية من الماء لمدة (١٠) دقائق ثم تصفيته وشربه بشكل جرعات متعددة في اليوم ومستحلب ثمار العرعر يستعمل لتقوية مناعة الجسم خصوصاً عند المصابين بمرض السكري ومرض داء الخنازير، والذين يشكون الهزال وضعف الشهية لتناول الطعام، ويعمل المستحلب بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الثمار المهروسة، ويشرب منه مقدار فنجانين في اليوم وجرعات متعددة.

وذكر ابن سينا عنه ما قال أنه مفتاح للسدد، نافع لاختناق الأرحام، أما المسيح ابن الحكم فقال إنه ينقي الصدر والكبد، وهو جيد للسموم، ونهش الهوام.

٢ - عنب الدب *Arctostaphylos uvaursi* :

سمي بعنب الدب، نظراً لأن بعض الدببة تستسيغ طعمه وتأكله، يوجد هذا النوع في الأحرار الصنوبرية الجافة في الجبال وأيضاً في المروج الكثيفة الأعشاب، يبلغ ارتفاعها (١)م، أوراقه صغيرة بيضوية، دائمة الخضرة، أزهاره بيضاء أو وردية اللون، صغيرة الحجم، تشبه الأجراس، الثمار عنبية صغيرة وكروية.

الجزء الطبي : الورق والثمار الناضجة.

المواد الفعالة :

تحتوي الثمار على فينولكلوكوزيد Phenolglykosid، ومواد قابضة ومدررة للبول، وأيضاً مطهرة للمسالك البولية.

الاستعمال الطبي : لا تستعمل من الخارج.

داخلي : لعلاج التهابات حوض الكلى، والمثانة المزمنة، وفي انحباس البول الناتج عن تضخم البروستات عند الذكور، وفي حالات المغص الكلوي الناتج عن الرمل أو الحصاة الصغيرة، وأيضاً في علاج سلس البول (التبول بدون إرادة) وفي حالات إصابة الأمعاء بالتيفوئيد أو الالتهابات المزمنة المصحوبة بالإسهال، وذلك باستعمال مغلي ورق عنب الدب الذي يحضر بنقع ملء ملعقة كبيرة من الأوراق الجافة في فنجان كبير من الماء البارد لبضع ساعات ثم غليها لمدة (١٠) دقائق، بعدها يصفى المغلي ويشرب ساخناً بدون تحلية (ويفضل في المساء) أو يشرب منه أثناء النهار مقدار ٣ فناجين تؤخذ بجرعات متعددة.

حرف الغين

غاث *Agrimonia eupatoria* :

من الفصيلة الوردية، يسمى في الشام شوكة منتنة وشجرة البراغيث، توجد في الأحراج المشمسة ومنحدرات الجبال، يبلغ ارتفاعها حوالي (١) م، أوراقها مسننة، أزهارها صفراء صغيرة تتجمع بمجموعات عنقودية ولها رائحة عطرية.

الجزء الطبي : العشبة وأزهارها

المواد الفعالة : مواد دابغة وقليل من الزيوت الطيارة، مواد مرة قابضة.

الاستعمال الطبي :

أ- خارجي : لعلاج الأمراض الجلدية المزمنة والقروح والنواسير المستعصية بتليخها بالعشبة الغضة المهروسة.

ب - داخلي : لعلاج حالات الزكام والنزلات الحادة، وحصاة المرارة، والنقرس، والروماتيزم، والإسهال، وحصاة المثانة، والقروح الداخلية (قرحة المعدة والأمعاء) والأورام ويعمل بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، على أن يشرب منه فنجانان في اليوم.

حرف الفاء

١ - فجل الخيل Cochlearia armoracia :

من فصيلة الصليبيات، توجد بشكل نادر في البراري والأراضي الرطبة، ويمكن زراعتها، يبلغ ارتفاعها حوالي ١م، أوراقها كبيرة جداً، أزهارها بيضاء اللون، صغيرة الحجم، توجد في مجموعات كالسنابل وجذرها غليظ وطويل، لونه أبيض مصفر.

الجزء الطبي :

الجذور الطازجة بين شهري أيلول من العام الأول ونيسان في ربيع العام المقبل.

المواد الفعالة :

زيوت خردلية تحرش الجلد، وتساعد على الهضم وتطرد الغازات من الأمعاء وتدر البول.

الاستعمال الطبي :

آ- خارجي : تستخدم لبخة الجذر الطازج فوق الحاجب لمعالجة الجيب الجبهي، وفوق المعدة لمعالجة الآلام فيها، ولمعالجة المغص في كيس المرارة، توضع اللبخة فوق الجانب الأيمن لأسفل القفص الصدري، وفوق مؤخرة الرأس لعلاج الصداع، كما يعالج النمش بالتدليك بقطعة قماش نظيفة مشبعة بخل الجذور الذي يحضر من الخل في زجاجة محكمة السد، وتصفية المنقوع بعد

أسبوعين، كما يعالج تثليج القدمين بحمامات قدمية من الماء الساخن والجذور المبشورة، ووضع قطعة مهروسة من أوراق فجل الخيل فوق موضع الإصابة مفيد لإزالة عقصة الحشرات.

ب - داخلي : لعلاج الربو وسوء الهضم والنزلات الشعبية أو الرئوية المزمنة يعطى مقدار ربع ملعقة صغيرة من الجذور المبشورة (٢-٣) مرات في اليوم ممزوجة مع العسل والسكر ويلاحظ في السيل الرئوي أن السعال يزداد في بداية تعاطي فجل الخيل، ثم يخف ويتحسن باستمرار، ويحذر من استعمال فجل الخيل في حالات الإصابة بالسيل الرئوي.

٢ - فوقس حويصلي *Fucus vesiculosus* :

من النباتات الطحلبية، رتبة الأشنة السمرء والفصيلة الفوقسية، وهي عشبة بحرية يبلغ طولها حوالي المتر، وتوجد على الشواطئ حيث تقذفها الأمواج إليها، وتجمع في كل أوقات السنة وتتكون هذه العشبة من شريط مستطيل يتفرع إلى فروع متعددة وبداخله أكياس صغيرة على أبعاد متفاوتة مملوءة بالهواء أيضاً، والعشبة قبل الجفاف تكون لزجة، زيتية اللون، ثم تصبح بعد التجفيف غضروفية سمرء أو سوداء.

الجزء الطبي : العشبة بعد التجفيف.

المواد الفعالة : مادة اليود، ومواد هلامية، تؤثر في إفرازات الغدة الدرقية.

الاستعمال الطبي : لا يستعمل خارجياً

داخلي : يستخدم مستحلب العشبة الذي يحضر بمقدار نصف ملعقة صغيرة من العشبة بفنجان من الماء المغلي، ويشرب منه فنجان إلى فنجانين في اليوم لعلاج فرط السمنة ومعالجة تضخم الغدة الدرقية، لما تحتويه العشبة من يود، وكذلك

تستعمل في تصلب الشرايين، ومن الملاحظ أن الإفراط باستعمال المستحلب أو استعماله في حالات الجحوظ الدريقي، قد يسبب أضراراً كثيرة، فعند ظهور أي اضطراب في القلب (خفقان، تقطع النبض، الخ) يجب أن يوقف استعماله.

٣ - فول كالا بار *Physostigma venenosum* :

استخدمت بذور هذا العقار في إفريقيا لإجبار المجرمين على الاعتراف لذا يسمى (عقار الاعتراف) يحتوي على قلويدات مشتقة من نواة الأندول أهمها الإزرين Eserine يتمتع بخواص مقلدة للعصب نظير الودي *Parasympathomimetique*.

الجزء الطبي :

البذرة ويطلق عليها اسم فول كالا بار وهي قطعية أو كلوية الشكل يبلغ طولها ٥،٢-٣ سم وبعرض ١٢-١٥ مم، لونها بني مسود وهي قاسية ولماعة وتكون السرة خطأً أسود طويلاً بعرض ٢ مم يمتد عبر الجانب المقوس للبذرة أما النقيير فيوجد في القسم المدب.

المواد الفعالة :

القلويدات وتوجد بنسبة (٠,٢ - ٠,٣) ٪. ويعد الإزرين القلويد الأساس ويسمى أيضاً الفيزوستغمين *Physostigmine* وهو مشتق من نواة الأندول، كما يوجد قلويد الجينزرين *Geneserine* وهو من القلويدات الأكسيدية تتمتع بتأثير دوائي أقل من الإزرين لذلك هناك فكرة حالياً لتحويل هذه القلويدات إلى أكاسيد وذلك بغية التخفيف من تأثيرها الدوائي.

التركيب الكيميائي :

(٣ - ٤) ٪ ماء، (٢ - ٣) ٪ مواد معدنية، (٤٠ - ٥٠) ٪ مواد نشوية، (٢٠) ٪ مواد بروتينية (١) ٪ مواد دسمة.

الاستخدام الطبي :

يمتاز الإزرين بأنه مقلد للعصب شبه الودي، فهو يتمتع بتأثير سام جداً ويقبض الحديقة، فيعكس بذلك تأثير الأتروبين، كما يزيد من حركة الأمعاء ويبطئ القلب يثبط عمل الكولين استيراز، أما الجنزرين فهو أقل تأثيراً، والإزرين يستعمل على شكل قطرة عينية بنسبة ١/٢٠٠ (صفصافات الإزرين) حيث ينقص ضغط العين ويستعمل في مرض الزرقعة glaucome، كذلك يستخدم فول كالا بار في علاج مرض الفصام النفسي.

حرف القاف

١ - قراص *Urtica* :

من الفصيلة القراصية، توجد في كل مكان، يبلغ ارتفاعها نحو ٥٠ سم أو (١) متر، أوراقها مسننة كبيرة بشكل القلب، الأزهار صغيرة خضراء اللون، بشكل عناقيد، تظهر بين شهري تموز و أيلول.

الجزء الطبي :

العشبة المزهرة بكاملها، بما فيها الجذور أيضاً من بداية شهر تموز حتى أوائل أيلول.

المواد الفعالة :

فيها مواد سامة، تلهب الجلد، تدر البول، تدر الأمعاء، وتنقي الدم وتوقف نزيفه، ومادة السكرتين *Sekretin* وهي خميرة تذوب في الماء لها خاصية تحويل بعض المواد *Enzym* المدرة لعصارة المعدة وغدة البنكرياس الهاضمتين للطعام، كما أنها تحوي كمية جيدة من الحديد مما يساعد على تقوية الكريات الحمراء في الدم، وكذلك مادة اليخضور (الكلوروفيل) التي ثبت أنها مطهرة للجروح الملوثة، وبشكل فعال حتى في الحالات التي لا يفيد فيها البنسلين ومركبات السولفا.

وثبت أن العشبة الجافة مجددة لشباب الجسم كله كما أنها تشفي من فقر الدم وضعف القلب، وتقلل من زيادة ضغط الدم في تصلب الشرايين، وتهدئ الأعصاب، وتنظم الهضم، وعملية تماثل الغذاء، وفيها هرمون كالهرمون الجنسي الموجود في مبايض أنثى الإنسان والحيوان، علاوة على ذلك فإن القراص أغنى النباتات بالفيتامين أ وفيه الكثير من الأملاح اللازمة لجسم الإنسان، كأملح

الصودا والبوتاس والكلس، مما يجعلها مقبولة ومرغوبة جداً لدى الدواجن التي تأكلها بشراهة، بفضل غريزتها، فتأمل عزيزي القارئ وتساءل إن كان هناك عقار كيميائي صنعه الإنسان يمكن أن يوازي بفعاليته جزءاً بسيطاً من نبات القراص، وحتى إن وجد فكم سيكون ثمنه، في حين قدم الله عزوجل لنا هذا النبات بهذه الفوائد مجاناً فسبحان الله أعظم الخالقين.

الاستعمال الطبي :

أ - خارجياً : يستعمل لعلاج الحروق من الدرجة الأولى، كمكدمات من مزيج مكون من ملعقة صغيرة من صبغة القراص، مخففة بمقدار ملعقة كبيرة من الماء الساخن وفي نفس الوقت يشرب المصاب خمس نقط من الصبغة في ملعقة كبيرة من الماء.

كما يعالج الرعاف بتغطيس قطعة من القطن في عصارة عشبة القراص، وتسدها بها، (وهي مشبعة بالعصارة) فتحة الأنف كما يستعمل خل القراص لتقوية الشعر وتعويض ما سقط منه بفركه يومياً بقطعة من القماش في جلد الرأس، ويحضر خل القراص بغلي (٢٠٠) غ من العشبة المفرومة، بلتر واحد من الماء ونصف اللتر من الخل لمدة ساعة ويصفى بعدها ويملاً بزجاجة للاستعمال.

أما في حالات الشلل الناتجة عن انفجار شريان في الدماغ تدلك الأطراف المشلولة بمرهم القراص الذي يعمل من عشبة القراص مع مادة دهنية كالمعتاد.

ب - داخلي : لتنقية الدم وتجديد شباب الجسم يشرب عصير القراص (١٠٠ - ١٢٥) غ أو يؤكل الجزء الغض بمزجه مع خضار السلطة كما تستعمل جذور القراص مغلياً بنسبة ملعقة كبيرة من الجذر المقطع إلى فنجانين من الماء، ويغلي لمدة عشر دقائق، وأما الصبغة فتعمل من مقدار (٢٠) غ من الكحول النقي في زجاجة محكمة السد وتترك في مكان حار لمدة (١٤) ساعة.

كما يستعمل القراص في أمراض تصلب الشرايين وزيادة ضغط الدم

واضطراب الهضم والإفراز البلغمي في الصدر.. وفي حالات المغص الكلوي، النقرس، الانصبابات المائية في الجسم، ويفضل استعمال مغلي الجذور لأنه أكثر فاعلية لإدرار البول من مستحلب أجزاء العشبة الأخرى، وفي الآفات الجلدية المزمنة المصحوبة بحكة، تستعمل الصبغة ٣ نقط وثلاث مرات في اليوم، وأما لعلاج النقرس والبول السكري وإدرار الحليب عند المرضع فيفضل شرب العصارة من العشبة كلها مع استعمال المستحلب أو المغلي لمدة طويلة، ويجب عدم الإفراط في استعمال القراص لأنه قد يسبب أضراراً للدورة الدموية.

٢ - قصوان *Cincus benedictus* :

توجد هذه النبتة في الحقول والمزارع والمروج، يبلغ ارتفاعها نحو (٤٠) سم، أوراقها بدون ساق طويلة ومسننة، أزهارها صفراء باهتة اللون وشبه مستورة.

الجزء الطبي :

الأوراق بين شهري أيار وتموز، ورؤوس الفروع مع الأزهار في شهري حزيران وتموز وكذلك كامل العشبة.

المواد الفعالة :

مواد مرة، ومواد هلامية، ودابغة، تسهل التقشع والهضم، وتدر البول.

الاستعمال الطبي :

أ - خارجي : لعلاج الحروق والقروح، وأضرار تثليج الأقدام، يستعمل إما عصير العشبة الغضة أو مكمدات المغلي.

ب - داخلي : لتقوية الجسم في النقاهة من الأمراض، ولعلاج قرحة المعدة والأمعاء، وسوء الهضم، واضطرابات الكبد، يستعمل مستحلب العشبة الذي يحضر بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة الجافة لكل فنجان ساخن من الماء بدرجة الغليان، يشرب منه (١-٢) فنجان يومياً، وقبل الأكل بنصف ساعة.

كما يمكن استعمال الصبغة بدل المستحلب التي تحضر بإضافة (٢٠-٣٠) جزء من الكحول المركز (٩٥٪) إلى كل جزء من العشبة في زجاجة محكمة السد، توضع في مكان دافئ لمدة عشر أيام، مع خضها يومياً، ثم تصفى للاستعمال، بمقدار (٣٠) نقطة على قطعة صغيرة من السكر قبل الأكل بنصف ساعة (٢-٣) مرات في اليوم.

٣ - قيصوم *Artemisia abrotanum* :

يوجد بشكل مزروع بوصفه من التوابل، أوراقه ضيقة ومتشعبة، لها رائحة الليمون الحامض أزهاره صغيرة صفراء، تظهر بين شهري تموز وآب.

الجزء الطبي : الأغصان العليا الحاملة للأزهار، والأوراق الغضة قبل ظهور الأزهار.

المواد الفعالة : زيت عطري ومادة الإينولين Inulin.

الاستعمال الطبي :

أ - خارجي : لعلاج تثليج الأصابع في الشتاء، وتثليج صيوان الأذن، يستعمل مرهم القيصوم الذي يحضر بسحق الأغصان المزهرة وجليها بشحم حيواني، مع ملاحظة أنه إذا سبب حرقاناً عند استعماله فهذا دليل على قوة تركيزه، لذا يخفف بزيادة كمية الشحم.

ب - داخلي : تعد صبغة القيصوم مفيدة جداً لتقوية أجسام الأطفال الضعفاء والمصابين بتضخم الغدد اللمفاوية في الرقبة أي داء الخنازير، أو البطن، حسب تشخيص الطبيب طبعا، فهي تعمل على تقوية شهيتهم للطعام وتزيد وزنهم وتزيل عنهم أعراض الضعف والأمراض، حيث يعطى (٣ - ٤) نقط من الصبغة في مقدار ملعقة من الماء (٣) مرات يومياً ولمدة بضعة شهور، وتحضر الصبغة بدق الأغصان المزهرة والمجموعة في تموز وآب، واستخراج العصير منها، ثم يضاف ستة أضعاف هذه الكمية من الكحول النقي إليها.

حرف الكاف

١ - كتان معروف *Linum usitatissimum* :

من المعروف أن الكتان يزرع لأليافه، حيث يستخرج منه ألياف جيدة تنسج نسيجاً مشهوراً، يوجد الكتان بشكل مزروع ونادراً ما يوجد برّياً، حيث يزرع في بداية الربيع أي في آذار، يبلغ ارتفاع ساقه حوالي (١) م، أوراقه على شكل حربة، وأزهاره زرقاء تعطي في أوائل آب بذوراً صغيرة ملساء، حمراء اللون.

الجزء الطبي : البذور بعد نضجها وتجفيفها.

المواد الفعالة : زيت دهني ومادة هلامية ملينة ومسكنة للالتهاب وآلامه.

الاستخدام الطبي :

أ- خارجي : إن لبخ بذور الكتان الساخنة تستخدم وبفعالية لعلاج وتسكين آلام التهابات المعدة وأسفل البطن والتهاب الغدة النكفية (أبو كعب) وكذلك الغدد اللمفاوية والدمامل والقروح الصلبة، وأمراض الجلد التي تفرز القيح، وتحضر اللبخة من البذر المسحوق، وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تفرد بين طبقتين من الشاش، وتوضع فوق الموضع المراد معالجته، وتغطي بقطعة أكبر من نسيج صوفي.

ب - داخلي : تزيل بذور الكتان، لما تحتويه من زيت ومادة هلامية، آلام السعال الجاف وتحد من شدة نوباته، وأيضاً تزيل الإمساك في الجهاز الهضمي، وخصوصاً الناتج عن تشنجات الأمعاء، الذي يعرف من تصلب البراز وخروجه قطعاً صغيرة مثل (البرعر) بفضل وجود الزيت والمادة الهلامية في البذور التي تزيل

التشنج وتكسو البراز بمادة هلامية تسهل خروجه كما يسكن بذور الكتان آلام القرحة المعدية والمعوية ونوبات المغص الناتج عن وجود حصاة في المرارة أو حصاة في الكلى وآلام التهابات الجهاز البولي.

وذلك بشرب فنجانين من مغلي بذور الكتان في اليوم بجرعات صغيرة، ويحضر المغلي من ملعقة كبيرة من بذور الكتان في ربع لتر من الماء ويغلى لمدة (٣) دقائق ثم يترك لمدة عشر دقائق، كما أن زيت الكتان يستعمل من الداخل لمعالجة نوبات مغص حصاة المرارة وإنزالها إذا كانت صغيرة الحجم، وذلك بشرب (٤) ملاعق كبيرة من الزيت يومياً، بجرعات صغيرة ومتعددة.

٢ - كرويا Carum carui :

تسمى بالشام كراويا، وتعمل حساءً لذيق الطعم ومرغوباً عند كثير من الأسر الشامية بعد مزجه بمطحون الأرز بنفس النسبة، والكراويا، نبات بري يوجد في المروج الجافة، وحافات الطرق، وتزرع لبذورها، يبلغ ارتفاعها حوالي ١٠٠ سم رائحتها مميزة، أزواقيها مجنحة، أزهارها بيضاء ونادراً حمراء تظهر في شهري أيار وحزيران، تعطي في تموز بذوراً صغيرة ملساء، تتميز من رائحتها الخاصة.

الجزء الطبي : البذور الناضجة.

المواد الفعالة :

زيت طيار مع د.كارفون D.Carvun ودليمونين D.Limonen، مساعد للهضم وطارد للغازات المعوية، ومسكن للمغص.

الاستخدام الطبي :

أ - خارجي : لعلاج المغص المعوي، خصوصاً عند الأطفال يُملأ كيس صغير من قماش كتاني بالبذور ويسخن، ثم يوضع فوق البطن ويثبت برباط، كما

يدلك جدار البطن بزيت البذور لتسكين المغص المعوي وطررد الغازات، ولتسكين آلام أسفل البطن (كالرحم، والمبيض.. الخ) كما يستعمل التدليك الموضعي بالزيت لتسكين آلام الروماتيزم في العضلات والمفاصل، ويعمل الزيت من كمية من البذور مع ضعفها من زيت القطن أو الزيتون وجزء معادل لها من النبيذ الأبيض، ثم يغلى المزيج إلى أن تتبخر منه كمية النبيذ، ويدلك موضع الألم بهذا الزيت ويغطى بضماد دافئ.

ب - داخلي : يصنع من البذور كما أسلفنا شوربة أو مستحلب لمعالجة انتفاخ البطن الغازي وما يتسبب عنه من اضطرابات القلب، كما يعطى للنساء في الأيام الأولى من النفاس لإدرار الحليب، ويحضر المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه وهو ساخن (١-٢) فنجان في اليوم.

٣ - كرفس : تؤخذ من علاج مرض الاكتئاب.

٤ - كمثرى *Pirus communis* :

يسمى أيضاً (أجاص - إنجاص - عرموط) من الفصيلة الوردية، ومعروف على أنه من فاكهة المائدة اللذيذة.

الجزء الطبي : الثمار الناضجة بشكل كامل.

الاستخدام الطبي :

تستعمل الثمار لعلاج ضغط الدم في سن الحكمة (اليأس) أو بنتيجة تصلب الشرايين أو مرض الكلى، كما أن ثماره تستعمل لتصريف الانصبابات الناجمة عن

أمراض القلب والكلى والكبد، وذلك بتقشير كيلو إلى كيلو ونصف من ثماره، وأكلها على دفعات في اليوم، شريطة أن لا يأخذ المريض في نفس اليوم أي سائل آخر للشرب، وتكرر العملية (٢-٣) مرات في الأسبوع.

كما تفيد ثمار الكمثرى لمعالجة فرط السمنة بسبب فقرها بالبروتين، عن طريق استعمالها وحدها كوجبات طعام دون إضافات أخرى، ودلت الأبحاث الطبية على أن الكمثرى الطازجة هضمها ثقيل في حالة إصابة الجهاز الهضمي بالأمراض، ففي مثل هذه الحالة تستعمل الثمار المطبوخة فقط إذ يسهل هضمها على الجهاز الهضمي المصاب.

وقد قال عنه جالينوس : إن ورق شجره وأطرافها قابضة، وأكل ثمارها يقوي المعدة ويسكن العطش ويدمل الجراح إذا تضرمت به، أما ابن ماسويه فقال إن رب الكمثرى عاقل للطبيعة، دابغ للمعدة، قاطع للإسهال العارض من المرة الصفراء، وقال عنه الرازي إنه يعقل البطن ويسكن العطش، كثير النفخ بطيء الانهضام، وينبغي أن يتجنبه من يعتريه القولنج، والكمثرى مقو للمعدة، ضار للمبرودين ومن يعتريه القولنج.

حرف اللام

١ - لبلاب *Convolvulus sepium* :

من النباتات المعرشة، من فصيلة المحموديات. توجد على الأسيجة وفي الأدغال وعلى حواشي الأنهار، وقد يصل طول ساقها لبضعة أمتار، أوراقها مفردة طويلة، تزهر في شهري حزيران وتموز، أزهارها بوقية الشكل، بيضاء اللون، وتتكاثر العشبة بترقيد الساق الزاحفة على سطح الأرض.

الجزء الطبي :

الجدور في شهري آذار، ونيسان، أو في آب وتشرين الأول، والعشبة في حالة الإزهار.

المواد الفعالة : مواد صمغية ومسهلة.

الاستخدام الطبي : لا يستعمل من الخارج

داخلي : لعلاج الإمساك المزمن، بشرب مغلي الجدور أو مستحلب الأوراق والأزهار وبنسبة (٤) غ لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد في المساء، ويفضل أن يكون الشراب مركزاً أي (١٢) غ لكل فنجان من الماء.

٢ - لبيدة *Erbascum thapsiforme* :

منها كبيرة الأزهار، وصغيرة الأزهار، توجد في الأراضي الرملية الحافة، حيث ترتفع عمودياً كالشمعة، قد يصل علوها (٢) م، أوراقها طويلة، أزهارها مستديرة صفراء عطرية تظهر بين شهري تموز وأيلول.

الجزء الطبي :

الأزهار المتفتحة تماماً، وبدون كأسها الأخضر، ويجب وقايتها من الضوء والرطوبة وذلك بحفظها بعد التجفيف بعلب من التلك (الصفائح) .

المواد الفعالة :

مواد هلامية مع مادة السابونين Saponin تسهل القشع وتدر البول ومضادة للالتهاب.

الاستخدام الطبي :

أ - خارجي : لعلاج التهابات جفن العين، والآلام الروماتيزمية في الوجه باستعمال الصبغة المجففة، وتعالج الأورام ودوالي الساقين بدعكها بزيت الأزهار، الذي يحضر بغمر الأزهار في زجاجة شفافة ومحكمة السد، بزيت الزيتون وتوضع في الشمس لمدة (٣) أسابيع وتصفى.

وتحضر الصبغة بمزج عصير العشبة الغضة بكمية معادلة له من الكحول المركز (٩٥٪) وتخفف بالماء. أما لاستعمالها الداخلي فيعطى منها ٥ نقط في ملعقة من الماء ٣ مرات في اليوم.

ب - داخلي : لعلاج السعال الجاف، التهاب الحنجرة، نوبات الربو، وإثارة العرق، وتخفيض الحرارة، ومعالجة الإنفلونزا، يستخدم شراب مستحلب الأزهار الذي يعمل بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك قبل استعماله مدة عشر دقائق للتخمير، يصفى بعدها بقطعة من القماش الكتاني لتنتقيه من الشعيرات، ويشرب محلى بسكر النبات، بنسبة فنجان إلى فنجاني في اليوم، أما لعلاج سلس البول والتبول الليلي في الفراش يعطى من زيت الأزهار (الذي وردت طريقة عمله في العلاج الخارجي له) بنسبة ٥ نقط على قطعة من السكر ٣ مرات يومياً.

كما تستعمل الأصبغة لمساعدة العلاج الخارجي في آلام الوجه، والصداع والعصبية والروماتيزمية.

حرف الميم

١ - مردقوش بري (مرزنجوش) *Origanum vulgare* :

يسمى في سورية ولبنان مردكوش، يوجد بشكل بري في الحقول والمروج الجافة والمنحدرات المشمسة، وأطراف الأحراج والأراضي الحجرية، يبلغ ارتفاعها بين (٣٠-٦٠) سم، ساقها صلبة، أوراقها بشكل اللسان، أزهارها حمراء اللون، وللعشبة رائحة عطرية.

الجزء الطبي : الأغصان المزهرة مع الزهر.

المواد الفعالة :

زيت عطري ومادة التيمول Thymol ومواد دابغة تسكن التشنجات العصبية وتحمل القشع وتدر البول وهي مضادة للغفونة.

الاستعمال الطبي :

أ - خارجي : لعلاج الزكام يدلك الأنف بمرهم عصير العشبة، وذلك بمزج مقدار ٥٠ غ من العصير مع ٣٠ غ من الفازلين.

ب - داخلي : لمعالجة النزلات الشعبية والربو، وضعف الشهية للطعام، والاضطرابات المعدية والمعوية مع تجمع الغازات في البطن وآلام أسفل البطن التشنجية قبيل أو أثناء الطمث وتسكين الصداع العصبي، وذلك باستعمال مستحلب الأزهار الذي يعمل بغلي مقدار غرامين من الزهور في فنجان ماء وشرب فنجانين من المغلي في اليوم على جرعات متعددة.

٢ - مليسة (ترنجان) *Melissa officinalis* :

من الفصيلة الشفوية، عشبي معمر، ساقها مربعة ومتفرعة، يصل طولها حتى ١٠٠ سم أوراقها بيضوية الشكل مسننة الحواف، أزهارها صغيرة الحجم، بيضاء اللون أو وردية، تنبت العشبة برياً في المناطق الرطبة وعلى مقربة من المياه.

الجزء الطبي :

كامل العشبة أو الأوراق وذلك بجمعها قبل ظهور الأزهار، وتفقد خواصها إذا خزن أكثر من سنة.

المواد الفعالة :

زيت طيار مع مادة السيترال والسترونيال Citronellal بالإضافة لوجود مواد مرة مشهية، ومسكنة للتشنجات، وطاردة للغازات ومعرفة.

الاستعمال الطبي :

أ - خارجي : لعلاج آلام الروماتيزم والآلام العصبية في الأسنان والأذن والصداع، وخفقان القلب العصبي في حالات الهستيريا، بوضع الأوراق الغضة فوق موضع الألم أو القلب.

ب - داخلي : لعلاج جميع الحالات العصبية (هستريا، نورستانيا، أرق، دوار، إغماء، خفقان القلب، الخ) خصوصاً عند النساء، لتحسين الحالة النفسية وتقوية الذاكرة، وذلك باستعمال مستحلب الأوراق الذي يعمل بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب فنجانان في اليوم، كما يستعمل المستحلب أيضاً لإدرار الحليب بعد الولادة وتنظيف الرحم من إفرازات النفاس.

ذكر ابن ماسة عن المليسة فقال إن لها خاصية النفع من وجع القلب وضعفه الذي يمنع صاحبه من النوم، وإذا أكل على الريق نفع المعدة الباردة الرطبة، وهضم الطعام الغليظ، أما الرازي فذكر أنه نافع من الهم والوحشة، وجالب للفرح، وقال عنه ابن سينا في الأدوية القلبية إن الترحنان يملك خاصية عجبية في تفريح القلب وتقويته معاً، وهو مع ذلك ينفع الأحشاء كلها، وفيه طبيعة إسهالية خفيفة تقي الروح من البغار السوداوي، وكذلك ينقي الدم في القلب.

٣ - مريمية أو ناعمة مخزنية *Salvia officinalis* :

تسمى أيضاً قويسة وقصعين وغيرها، توجد أحياناً برية في البساتين، وتزرع للتزين، وهي عشبة معمرة يبلغ ارتفاعها (٥٠ - ١٠٠) سم، أوراقها صلبة ومجعدة، فضية اللون، مذاقها مر وقابض، ورائحتها تشبه الكافور، في الشتاء يموت الجزء العلوي من النبات وفي الصيف تعود الفروع لتنمو ثانية، أزهارها مغزلية كبيرة زرقاء اللون، تزهر في تموز وآب.

الجزء الطبي :

تجمع هذه النبتة (٢ - ٣) مرات في الصيف، حيث تكون الأولى في بداية الإزهار والأخيرة في شهر أيلول.

المواد الفعالة :

زيت طيار مع التويون *Thuiou* ومواد قابضة تقلل من إفراز العرق والحليب وتقوي الأعصاب.

الاستعمال الطبي :

أ - محارجي : لمعالجة رغو الأسنان ونزيف اللثة، بذلك يومياً الفم بأوراق

المريمية الغضة، كما يعالج النزيف الرحمي، والإفرازات المهبلية البيضاء، بتبخير داخل المهبل بدخان الأوراق المحروقة، ويعالج السعال الناشف باستنشاق بخار الأوراق التي تغلى بقليل من الماء.

ب - داخلي : لعلاج العقم عند النساء وتقوية الأعصاب بعد الإصابة بالشلل، وللمعالجة الرجفة في اليدين وتقوية الذاكرة، ولمكافحة العرق الغزير عند المسلولين وتخفيف ثدي المرضع بعد الفطام، ومعالجة النزلات المعوية وطرد الغازات من الأمعاء واحتقان الكبد ومكافحة السمّة والروماتيزم والبول السكري ولعلاج الزكام والنزلات الشعبية، يشرب لكل هذه الحالات مستحلب المريمية الذي يعمل بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن حتى درجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

حرف النون

١ - ناردين مخزني : تؤخذ من علاج مرض الاكتئاب.

٢ - نجيل، عكرش، نجم *Agropyrum repens* :

يطلق عليه في سورية اسم الرزين، وهو من فصيلة النجيليات، عشبي معمر، سريع التكاثر بالبذور أو بالجذامير، يوجد في الحقول والبساتين، وهو عشب ضار لهذا يكافح من قبل المزارع. أوراقه شريطية طويلة، يزهر النجيل في شهري آيار وتموز ويستمر في تموز وآب.

الجزء الطبي :

الجذامير Rhizom التي تجمع في الخريف أو الربيع، حيث تنظف من الجذور والحراشف، ثم تغسل وتجفف في الهواء وتستعمل كاملة أو مقطعة.

المواد الفعالة :

مواد هلامية مع السابونين Saponin ومواد منقية للدم، معرق مدرة للبول، ومواد نشوية وسكرية وفيتامينات.

الاستعمال الطبي : لا يستعمل خارجياً.

داخلي : يعدّ مغلي النجيل مدرّاً ملطفاً غير محرّش، يمكن إعطاؤه للأطفال والشيوخ دون استثناء، ويعدّ من المواد الموقفة للأنزفة الداخلية ومخففاً للألم، كما أنه يستعمل مادة ملطفة لطعم عدد كبير من الأدوية.

ويحضر المغلي بغلي (١٥) غ من الجذور اليابسة بشكل كامل مع نصف لتر من الماء، لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه مقدار ٤ فناجين يومياً.

كما أن مغلي الجذور يستخدم لعلاج الطفوح الجلدية المزمنة (دمايل - فقايع... إلخ) والأمراض التي يلائمها زيادة الإدرار في البول كالروماتيزم العضلي الشيخوخي وداء النقرس، كما تستعمل الجذامير في مداواة الطرق التنفسية وتنقية الدم، في حال أمراض الكلى، ويستعمل مغلي كامل من النبات في حال فقدان النظر الجزئي، كما أن مغلي الجذامير بالماء أو الحليب يفيد في حالة السل الرئوي، وآلام الصدر وآلام المفاصل والروماتيزم، وفي فرنسا يستعمل عصير الساق في حالة الإصابة بالحصاة المرارية، بمقدار (١٠٠ - ٢٠٠) غ يومياً كما أن النجيل مفيد لكثير من حيوانات المزرعة، خاصة الأبقار لأنه مدر جيد لحليبها.

وقد ذكر جالينوس أن بذره يدر البول، ويجفف التحلب في المعدة والأمعاء، ويؤدي بها إلى قبض يسير، أما ديسقوريدوس فقال إن أصل النبات إذا دق ناعماً، وسحق وضمد به ألم الجرح، كان نافعاً، وإن شرب طيبخه كان صالحاً للمغص وعسر البول، والقروح العارضة في المثانة، ويفتت الحصاة متى طبخ وشرب ماؤه.

٣ - ننع بستاني *Mentha piperita* :

نبات عشبي معمر يصل طوله (١) م، الجذمور أفقي متفرع، الأوراق متقابلة ومتصالبة ذات معلاق قصير، بيضوية الشكل، ذات رائحة عطرية مميزة، الأزهار حمراء أو بنفسجية اللون.

الجزء الطبي :

الأوراق قبل ظهور الزهر في شهر تموز، حيث إن الننع يزهر بين تموز وآب أول مرة، وفي شهر أيلول مرة أخرى.

المواد الفعالة :

زيت طيار مع المتول Menthol وقليل من المتون Menthon ومواد دابغة ومسكنة للتشنجات ومدرّة للصفراء ومضادة للالتهابات، يستخرج من الأوراق (زيت النعناع) رائحته قوية مميزة، وطعمه لاذع يعقب تذوقه برودة، ويحوي زيت النعناع على المتول Menthol.

الاستخدام الطبي :

أ - خارجي : لعلاج التهاب الثدي، وتسكين الآلام العصبية بوضع كيس من الشاش فوق موضع الألم مملوء بأوراق النعناع بعد تسخينه، كما أن الزكام يعالج بوضع أوراق النعنع فوق الموقد ليلاً مما يؤدي لانتشار رائحته العطرية بما تحويه من مواد فعالة، تختلط بهواء الغرفة والتنفس.

ب - داخلي : إن زيت النعنع عطري ومسكن معوي طارد للغازات ويستعمل بنجاح في حالة انتفاخ البطن كما يحتوي مواد دابغة ومسكنة للتشنجات، كما أنه يضاف إلى الشراب والأدوية المسهلة لمنع المغص، وهو مدر للصفراء ومضاد للالتهابات، كما أنه يدخل في صناعة معاجين الأسنان والأدوية لتحسين نكهتها.

ويستعمل مستحلب النعنع لمعالجة الاضطرابات في المرارة، حيث يساعد على تسكين المغص المعوي ومغص أسفل البطن ومغص حصاة المرارة وطرّد الغازات المعوية كما يشرب المستحلب لإعطاء الجسم المتعب نشاطاً وحيوية ويحضّر بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٢-٣) فناجين في اليوم.

ملاحظة : يجب عدم شرب مستحلب النعنع في الحميات، وعند وجود استعداد للتقيؤ لأنه يثيره، ويزيد من جفاف الفم والشعور بالعطش.

وعلاوة على ذلك يستعمل المنشول بشكل أقلام لعلاج الشقيقة وآلام الرأس وكذلك بشكل قطرات ومراهم ضد الزكام، والخناق الصدري، ذكر الشريف عنه أنه إذا مضغ النعنع نفع من وجع الأضراس، وإن وضع على لدغة العقرب نفع من وجعها نفعاً عجيباً، وسكن ألمها في الحال.

أما ابن سينا فقال: إن فيه رائحة عطرية خفيفة ولطيفة، حراقة وحلاوة مع مرارة وعفوصة مخلوطة أخلاطاً لذيقاً وفيه، قبض صالح.

٤ - نفل الماء *Menyanthes trifoliata* :

نبات عشبي معمر من الفصيلة القرنية، جذري وتدي شديد التفرع الأوراق فيه مثلثة العدد في رأس الساق، أزهاره حمراء فاتحة اللون أو بيضاء تظهر في شهري آيار وأيلول، يوجد هذا النبات في المستنقعات والأدغال الرطبة وضفاف الأنهر والبحيرات والأقنية.

الجزء الطبي :

النورات الزهرية، في وقت الإزهار الكامل بدون محاورها، وتحفف في الهواء الطلق وفي الظل مع الحذر من تحفيفها بشكل كبير كي لا تتفتت النورة وأيضاً الأوراق في شهري آيار وحزيران.

المواد الفعالة :

مواد مرة وأخرى دابغة مع مادة السابونين *Saponin* وهي مثيرة لإفرازات الغدد ومقوية.

الاستخدام الطبي : لاستعمل خارجياً

داخلي : لعلاج ضعف المعدة وضعف حموضتها وكذلك الصداع الناتج

عن سوء الهضم، ولعلاج النقرس، وما ينتج عنه من تقرحات أو قوباء في الجلد، وفقر الدم، والاضطرابات النفسية بأنواعها، وأيضاً اضطراب الدورة الدموية في سن اليأس وذلك بشرب مستحلب الأوراق الذي يحضر من إضافة مقدار فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة أو ملعقة ونصف ملعقة صغيرة من الأوراق ويشرب منه مقدار فنجان واحد إلى فنجانين في اليوم وبجرعات متعددة.

حرف الهاء

١ - هـ *Viscum album* :

ويسمى في سورية بالدبق الأبيض، وهو نبات طفيلي من فصيلة الغنميات، يعيش على أغصان كثير من الأشجار المثمرة ويمتص نسغها، وهو عشبة طفيلية دائمة الخضرة تشبه بمجموعها شكل الكرة يبلغ قطرها (٢٥ - ٦٠) سم، أغصانها سمراء، خضراء اللون، أوراقها ضيقة طويلة، وقوامها كالجلد، ولونها أصفر مشرب خضرة، ثمارها كروية، صغيرة بيضاء صفراء تظهر من شهر آذار وفي زوايا الفروع.

الجزء الطبي :

الفروع الحديثة مع أوراقها في شهري كانون ثاني وشباط من فصل الشتاء.

المواد الفعالة :

الفيسكوتوكسين Viscotoxin وأستيل كولين ACETYL Cholin وأيضاً مادة الكولين Cholin تخفض ضغط الدم في تصلب الشرايين وتوقف النزف، وتمنع نمو خلايا السرطان وغيره من الأورام.

الاستخدام الطبي :

أ - خارجي : يعتقد أن التليخ بمزيج متساو من الهدال والصمغ والشمع العسلي يفتت ويشفي الأورام بما فيها السرطان أيضاً.

كما ثبت أن الحقن تحت الجلد بمستخرجات من الهدال يوقف الخلايا السرطانية عن النمو ويطيل عمر المصاب بها، كما أن الحمامات اليدوية والقدمية بمغلي الهدال تطري الجلد وتشفي تشققاته وآثار البرد في الأصابع (تليخ الأصابع).

ب - داخلي : إن استخدام شراب منقوع الهدال البارد يعالج تصلب الشرايين، ويخفض ضغط الدم فيها ويزيل ما يرافقها من مضاعفات كالدوار والصداع والأرق.... إلخ، والأعراض المماثلة لها في سن الحكمة (البأس) كما أن المنقوع يوقف النزيف الداخلي في جهاز التنفس وجهاز الهضم مع اختلاف أسبابه (قرحة، تيفويد، زحار) والنزيف الرحمي، ويوقف الرعاف باستنشاق المنقوع البارد، كما يفيد مسحوق الهدال لعلاج العقم عند النساء والزلال في بول الحوامل بنسبة ربع ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم.

ويحضر منقوع الهدال البارد بنسبة (١-٢) ملعقة صغيرة لكل ثلاث فناجين من الماء البارد ويصفى بعد (٦-٨) ساعات ويشرب بارداً، أما المسحوق فيستعمل بمقدار (١) غ كل ثلاث ساعات والمستحلب (١٠) غ من أوراق الهدال لكل (٢٠٠) غ ماء لمعالجة الصرع عند الأطفال، وتعطى ثلاثة أمثال هذه الجرعة لعلاج الصرع عند المسنين.

٢ - هيو فاريقون *Hypericum perforatum* :

وتسمى المنسية، عصبية القلب، توجد في الأجراس المشمسة، والمنحدرات الحافة، وفي حافات الطرق، يبلغ ارتفاعها (٣٠-٧٠) سم، ساقها عمودية، أوراقها بيضوية طولانية، أزهارها صفراء تظهر بين شهري حزيران وأيلول، وإذا هرست بين الأصابع سال منها سائل أحمر مزرق.

الجزء الطبي : رؤوس الأغصان المزهرة في شهري تموز وآب.

المواد الفعالة :

زيت طيار، مواد دابغة ومادة هوبريسين Hypericin مضاد للالتهاب.

الاستخدام الطبي :

أ - خارجي : إن زيت الأزهار، ومرهمها دواء مفيد لعلاج الحروح

والتسلخات والقروح، والكدمات والتواء المفاصل، وتسكين آلام الغدة النكفية (أبو كعب) والآلام الروماتيزمية والنقرس وآلام الظهر، وعرق النساء، وشلل الأطفال الناتج عن ارتجاج المخ، ومفص الأمعاء عند الأطفال، والصداع الناتج عن الاضطرابات في الجهاز التناسلي، وذلك بتدليك موضع الألم بالمرهم أو الزيت الذي يحضر باستخدام أزهار غير متفتحة تماماً، حيث تهرس بضع حفنات منها، وتوضع في زجاجة كبيرة، مع إضافة مقدار نصف لتر من زيت الزيتون لها، وتترك الزجاجة بعد سدها سداً محكماً في الشمس لمدة عشرة أيام، ثم يصفى منها الزيت، وتعصر الأزهار فيه، وتضاف أزهار جديدة مهروسة إليه، وتكرر العملية من جديد، إلى أن يكتسب الزيت لوناً أحمر غامقاً، فيصفى ويحفظ في زجاجات مسدودة، أما المرهم فيحضر بهرس مقدار من الأزهار ورؤوس الأغصان، ويغلى بمقدار من الشحم، ويغلى فوق نار خفيفة لمدة ساعة، ويفضل إضافة جزء من الشمع العسلي إليه، يغلى معه ويكسبه مرونة المرهم.

ب - داخلي : لعلاج اضطرابات سن المراهقة العضوية والنفسية، واضطرابات الحيض، ولتسكين الاضطرابات النفسية (هستريا، منخوليا، نورستانيا) تصلب شرايين الدماغ، والثوم المضطرب، وتسهيل إخراج الإفرازات المخاطية، (رشح، بلغم، سعال)، النزف الداخلي، التبول الليلي في الفراش، وذلك بشرب مستحلب الأزهار الذي يحضر بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء، ويشرب منه فنجانان في اليوم، كما يمكن استعمال الزيت من الداخل عوضاً عن المستحلب، بأخذ (٦-٨) نقط على قطعة صغيرة من السكر، ثلاث مرات يومياً.

أما لعلاج التبول الليلي في الفراش، وسلس البول، يمكن استعمال مستحلب أجزاء متساوية من الهيوفاريقون وكنبات الحقول، وبشرب فنجان واحد من المستحلب قبل الظهر، وتقليل شرب السوائل بعد ذلك قدر الإمكان.

حرف الواو

١ - وج، أقورون، عرق اكر Avorus calmus :

توجد هذه النبتة، داخل وعلى ضفاف البحيرات والمستنقعات، حيث يبلغ ارتفاعها نحو متر وربع المتر، جذورها خضراء، سمراء، غليظة، أوراقها بشكل شفرة السيف، وإذا هرست بين الأصابع، لها رائحة عطرية تميزها، أزهارها خضراء، صفراء، أو سمراء، بشكل عرنوس، تظهر في شهري حزيران وتموز.

الجزء الطبي :

الجذور حيث تجمع في بداية الربيع، قبل ظهور الأوراق أو في أوائل الخريف، (أيلول، تشرين الأول) حيث تنظف وتشق بشكل طولي وتجفف.

المواد الفعالة :

زيت طيار مع أسارون Asaron، ومواد مرة دابغة وهلامية، تنقي الدم، وتقوي الجسم، وتدر البول.

الاستخدام الطبي :

أ - خارجي : لعلاج القروح، وكسور العظام، ينثر فوقها مسحوق الجذر الناعم، مرة واحدة في اليوم، ويستعمل المسحوق أيضاً لعلاج التهاب اللثة، بتدليكها بفرشاة الأسنان وإصبع اليد، كما يضاف مغلي الجذور إلى ماء الحمام، لعلاج الأطفال ضعفاء البنية، ولعلاج داء الخنازير، ومرض الكساح، ولعلاج الروماتيزم، وشلل وضعف الأعصاب، حيث يحضر المغلي بنسبة (٥٠-١٠٠) غ من الجذور إلى لتر من الماء وغليها ثم تصفية المغلي وإضافته إلى ماء الحمام.

ب - داخلي : لعلاج ضعف الشهية، وطرده الغازات من الأمعاء، وفقر الدم، وتأخر الحيض عند البنات، ولتقوية الذاكرة وتنشيط الدماغ، خاصة في سن الشيخوخة، ولعلاج رمل الكلى، والنزلات الشعبية، ولوقاية الصوت من الإجهاد خاصة عند المذيعين والممثلين والمغنين... الخ.

وذلك باستعمال المغلي، أو الصبغة، أو الملبس، أو زيت الجذور المفرومة لكل فنجان من الماء، على أن يغلي لمدة قصيرة فقط، ويشرب منه فنجانان في اليوم.

أما الزيت فيحضر بنقع كمية من الجذور بخمسة أمثالها من زيت الزيتون، في زجاجة محكمة السد، ثم توضع في الشمس لمدة عشر أيام، وتصفى بعد ذلك مع عصر الجذور فيها، ويؤخذ من الزيت ما مقداره (١٠-١٢) نقطة على قطعة صغيرة من السكر مرتين في اليوم، ومضغ الجذور يستعمل لحماية الصوت، ووقايته من البحة، حيث توضع قطعة جافة منها في الفم، ومضغها يبطئ ولمدة طويلة، كما تمضغ العلكة.

أما الملبس فيعمل بطبخ حلقات (أي جذور مقطعة على شكل حلقات) لمدة ساعة، في محلول السكر المركز (القطر)، ثم تعرض للهواء بشكل إفرادي فوق سطح أملس، حتى تبرد تماماً ويتجمد غلافها السكري وتوضع في الفم، بنسبة ملبسة واحدة في اليوم.

حرف الياء

اليانسون : ذكر في فصل الألف تحت اسم أنيسون.

الباب الخامس
أهم النباتات
المستخدمة طبياً
في علاج الأمراض
العصبية

حبة البركة

Nigella

قال رسول الله ﷺ : «عليكم بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء... إلا السام» والسام هو الموت، ونظراً لأهمية حبة البركة طبياً، أردت أن أفرد لها فصلاً خاصاً.

تنتمي حبة البركة إلى الفصيلة الحوذانية *Rununculaceae* وتسمى بالحبة السوداء أو الحبة المباركة، أو الكمون الأسود، أو الكمون الأكلحل، وتسمى بالفارسية « شونيز » وهي بذور نبات *Nigella sativa* وقد عرفه قدماء المصريين وكانوا يسمونه « شنقت » وذكروه في بردياتهم في علاج أمراض الصدر والحكة، وضيق التنفس، واليرقان، وتفتت الحصى، إدرار البول، الصداع، الزكام، إدرار الحليب، تقوية البدن، وتنشيطه جسماً وجنسياً، تقوية الذاكرة وأمراض أخرى عديدة سأتى على ذكرها لاحقاً مع علاجها بإذن الله.

يعدّ حوض البحر الأبيض المتوسط الموطن الأصلي للنبات، وتنتشر زراعته في جنوب أوروبا، وغرب آسيا وشمال إفريقيا، ولم تنجح زراعته في أواسط أوروبا، وتكثر تجارتها بالاتحاد السوفيتي سابقاً والدول البلقانية.

الوصف النباتي :

نبات حبة البركة عشبي حولي، قائم، يصل ارتفاعه من ٤٠-٥٠ سم، أوراقه دقيقة التقسيم خيطية له أزهار بيضاء اللون، يشوبها اخضرار أما الثمرة فهي علبة، لها أقلام تستدير على الكرابل الثمرية، وتحتوي على البنور السوداء اللون، ذات الشكل الهرمي، والرائحة والطعم المميزين.

الجزء المستخدم طبياً :

البذور، التي يستخرج منها زيت حبة البركة، لكن استعماله لوحده قد يسبب مغصاً وتهيجاً في الجهاز الهضمي، وأما المواد المتبعة بعد استخراج الزيت فتسبب انخفاضاً للضغط الدموي.

المواد الفعالة :

الزيت بالطبع، الذي تصل نسبته إلى (١,٥٪) وهو زيت طيار، وزيت ثابت نسبته حوالي (٣٣٪)، ويحتوي الزيت الطيار الذي يحصل عليه من عملية التقطير على مادة النجلون Nigellone التي يعزى إليها المفعول الطبي لزيت حبة البركة.

المناخ والأرض المناسبين :

تصلح زراعة حبة البركة، في أرض قوامها متوسط، أي ليست صلبة ولا ذات الرمل الطيني، وتوجد زراعتها في المناطق الدافئة عالية الرطوبة.

زراعتها :

إن حبة البركة، محصول شتوي، فتزرع البذور في الأرض المستديمة في شهر تشرين الأول أو تشرين الثاني، وتتبع في زراعتها طريقة زراعة اليانسون وبمعدل (٧-١٢) كغ بذور للهكتار الواحد، على أن تكون نقية غير مختلطة بالأصناف الأخرى مثل داماسينا N.damacena أو أرفنسييس N.arvensis ويحتاج المحصول إلى (٤ - ٥) ريات أثناء الزراعة، ونبات حبة البركة لا يتحمل السماد البلدي، وينمو بشكل جيد عند تسميده بكميات ضئيلة من الأحماض الفسفورية وأملاح الكالسيوم مع قليل من السماد الآزوتي، مع الخدمة طبعاً.

حصاد المحصول :

يمكن في حالة الزراعة المبكرة جمع المحصول في شهر نيسان، وأيار، وتعرف علامات النضج عندما تبدأ الثمار في التلون باللون البنسي، وقبل أن تفرط في الأرض، ولتجنب سقوط البذور تجرى عملية الجمع في الصباح الباكر قبل حرارة الشمس، وتجمع النباتات بالشرشرة أو ما يشابهها بما يتناسب مع المساحة المزروعة، ثم يحزم المحصول في حزم قوية نسبياً، تترك لتجف في الشمس، وهي قائمة في مجموعات، وبعد جفافها تنقل إلى الجرن لفصل البذور، ويستحسن نقلها على ألواح من الخشب، وبعد التجفيف تخزن بعيدة عن الضوء، وعادة يعطي الهكتار (١٠٠٠ - ١٨٠٠) كيلو غرام، وكل (١١٠) كغ بذور تعطي (٣٠) كغ من الزيت الثابت وحوالي (١) كغ من الزيت الطيار.

الأصناف :

- ١ - ساتيفا N.Sativa : هو الصنف المستعمل طبياً، ويمتاز ببذوره الكبيرة في الحجم، التي تحتوي على نسبة عالية من الزيت.
- ٢ - داماسينا N.damacena : لا تختلف عن الصنف السابق، لكنها أكثر انتشاراً في زراعتها من الصنف الطبي.
- ٣ - أرفنسيس N.arvensis : تمتاز بصغر حجم بذورها، مقارنة مع بذور النوع الطبي.

المجالات الواسعة لاستخداماتها طبياً :

دلت الأبحاث التي أجريت على حبة البركة، فائدتها الحمة لاسيما في شفاء مرض الربو، وأثبتت الأبحاث أيضاً أن تناولها ليس له أي تأثير سيئ على الجسم إذا

كانت بمقادير مناسبة وضمن حدود معتدلة، فمن خواصها أنها تخفف التشنجات التي تحدث بعد الطعام، وتساعد كثيراً في شفاء الأمراض المستعصية، كالسل الرئوي، وتساعد على الشفاء من أمراض الحساسية وإزالة التشنجات المعدية.

كذلك فإن الجراثيم لا تستطيع النمو في وسط، يحوي حبة البركة، مما يدل على أنها تحوي مضادات حيوية وبالطبع تحوي الكثير من الأسرار في علاج الأمراض، وقد أردت ذكر بعضها للقارئ الكريم :

١- لتساقط الشعر : يعجن طحين الحبة السوداء في زيت الجرجير مع ملعقة من خل التفاح الطبيعي المخفف، مع فنجان من زيت الزيتون، وملعقة من زيت حبة البركة الطبيعي، ويدلك الرأس بها يومياً في المساء ويغسل بعد ذلك بالصابون والماء الدافئ من اليوم الثاني.

٢- للقمل وبيضه : تعجن الحبة السوداء جيداً، ثم تعجن في خل التفاح الطبيعي مع ملعقة من زيت الحبة السوداء الطبيعي، ويدهن به الرأس بعد حلقه أو يتخلل المرهم بين الشعر حتى يصل إلى فروة الرأس ويتعرض الرأس ربع ساعة للشمس إذا لم يحلق الشعر ويغسل بعد خمس ساعات ويتكرر ذلك يومياً حتى يتم الشفاء.

٣- القرع أو الثعلبة : تمزج ملعقة من الحبة السوداء المطحونة بالهاون مع فنجان من خل التفاح المخفف وقليل من عصير الثوم حتى يستوي كالمرهم، ثم يحلق مكان القرع والثعلبة جيداً، وتخرش قليلاً ويدهن بهذا الدهان ويضمّد حتى الصباح وتدهن بزيت الحبة السوداء الطبيعي بعد فك الضماد، وتكرر لمدة أسبوع.

٤- لتنشيط الذهن وسرعة الحفظ الطبيعي وزيادة الذكاء : يغلى النعناع ويحلى بالعسل يضاف إليه ملعقة من زيت الحبة السوداء الطبيعي، وملعقة من زيت البندق الأخضر إن وجد ويؤخذ بدل الشاي والقهوة.

٥- للأرق : تمزج ملعقة من زيت الحبة السوداء بكوب من الحليب الساخن المحلى بالعسل ويشرب قبل النوم.

٦- للصداع : يؤخذ طحين الحبة السوداء ونصفه من القرنفل الناعم، ونصفه من اليانسون الناعم ويمزج جيداً مع ملعقة من زيت الحبة السوداء.... وتؤخذ ملعقة من هذا المزيج مع كوب من اللبن ويدلك مكان الصداع بزيت الحبة السوداء الطبيعي.

٧- للطرش : يغلى كوب ماء به قليل من الحبة السوداء والقرنفل وقليل من زيت الحبة السوداء الطبيعي ويشرب بدون تحلية ٣ مرات يومياً.

٨ - للبهاق والبرص : يخلط خل التفاح الطبيعي، وقليل من الحنة ومعجون حبة البركة بزيتها وبسيط من دقيق جلد الحرباء الجافة، وتخلط بمقادير متساوية بمقدار ملعقة واحدة وتعجن مع قليل من خل التفاح الطبيعي حتى تصبح عجيتها كالمرهم ويدهن مكان البهاق والبرص، ويضمّد فوقه من المساء حتى الصباح، وتعرض الأماكن المصابة لأشعة الشمس إذا أمكن.

٩- لجلاء الوجه وجماله : تعجن الحبة السوداء بزيت الحبة السوداء وزيت الزيتون وقليل من زيت اللوز إذا وجد ويدهن به الوجه مع التعرض لأشعة الشمس وتركه لمدة ساعة ثم غسله بعد ذلك بالماء والصابون.

١٠ - لعيب الشباب : يعجن مطحون الحبة السوداء بزيت السمسم مع ملعقة طحينة وملعقة طحين القمح مع ملعقة من زيت الحبة السوداء الطبيعي، ويدهن الوجه به مساءً ويغسل صباحاً بالماء والصابون الطبيعي غير الكلسي، ويؤخذ معه مشروب ساخن مضاف إليه قليل من زيت حبة البركة الطبيعي.

١١- للزكام والرشح : نشرت مجلة أمريكية عام ١٩٨٥ طريقة لمكافحة الزكام والرشح، بغلي الليمون الشرائح وبعد ذلك إضافة الغسل إليه، وزيت الحبة السوداء، ويمكن إضافة قليل من الثوم إليه ويُشرب طوال اليوم.

١٢- لأمراض العيون وضعف النظر : يدهن بزيت الحبة السوداء الطبيعي، الجبين وبحوار العينين والجفون، وذلك قبل النوم مع إضافة قليل من زيت الحبة السوداء الطبيعي إلى مشروب ساخن كالشاي أو القهوة ويفضل أن يكون مع عصير الجزر الطبيعي.

١٣- الربو : وهو على نوعين : الأول يصيب الأطفال وقليلاً من الرجال ١٠-٤٠ سنة ويسمى الربو التحسسي والثاني يصيب ما فوق الأربعين وهو الربو الذاتي، فيزال السبب المؤدي لنوبة الربو ثم يؤخذ ملعقة صغيرة عند كل نوبة من مسحوق الحبة السوداء الطبيعي وملعقة صغيرة من زيت الحبة السوداء الطبيعي حيث إنها توسع القصبات الهوائية بارتخاء العضلات ويدهن الصدر والحنجرة بزيت الحبة السوداء الطبيعي، كما يستنشق بخارها وبخار زيت الحبة السوداء الطبيعي.

١٤- لفتح الشهية : تطحن ملعقة صغيرة من حبة البركة تحت الضرس قبل الإفطار ثم يشرب بعدها فنجان ماء بارد ويضاف إليه قطرات من خل التفاح الطبيعي، وقطرات من زيت الحبة السوداء الطبيعي.

١٥- لأمراض الغدد واضطراباتها : يعجن مسحوق الحبة السوداء مع قليل من زيت الحبة السوداء الطبيعي في عسل يحتوي على قليل من غذاء ملكات النحل، ويؤخذ منه ملعقة يومياً لمدة شهر.

١٦- لإدرار حليب الأم المرضع : إن الكثير من الأمهات لا يمكنهن إرضاع أولادهن إرضاعاً تاماً كاملاً لقلّة الحليب بالتدّي، ولعلاج هذه الحالة يضاف زيت الحبة السوداء الطبيعي، وقليل من الحبة نفسها بالجبن أو اللبنة أو القشدة الطازجة ويستحسن إضافة قليل من العسل الصافي والكمون الحب، وجدير ذكره أن نسبة كبيرة من نساء أمريكا وأوروبا عاودن إرضاع مواليدهن عند اكتشاف هذه الحقيقة.

١٧- الأمراض الصدرية والبرد والنزلات : يغلى ماء موضوع بداخله ملعقة كبيرة من زيت الحبة السوداء، ويستنشق المريض البخار ويحكم الغطاء فوق المريض حتى لا يتسرب البخار وتتم منه الاستفادة وذلك قبل النوم، ويشرب بعد ذلك كوباً من زعتر الورق الطبيعي المغلي بالماء مضافاً إليه قليل من الحبة السوداء المطحونة وملعقة من زيت الحبة السوداء الطبيعي.

١٨- للقلب والدورة الدموية : يوضع قليل من زيت الحبة السوداء الطبيعي على مشروب ساخن لتهدئة الأعصاب والعضلات، واسترخائها، وهذا مما يذهب عن القلب تشنجات العضلات والأعصاب ويجعلها مع العروق منبسطة، حيث إنه يذيب الكولسترول بالدم ويجعله طبيعياً أو شبه معدوم، لأنه من خواص زيت الحبة السوداء الطبيعي أنه يتفاعل مع الصفراء (عصارة فصوص الكبد) التي من خواصها إذابة الشحوم والدهون والكولسترول.

١٩- لارتفاع ضغط الدم والراحة النفسية والعصبية : يضاف قليل من زيت الحبة السوداء الطبيعي على مشروب ساخن، وإذا كان بالإمكان ذلك كل الجسم يزيث الحبة السوداء الطبيعي وتعرضه للشمس ولو كل أسبوع مرة، فيكون هذا العلاج نافعا لهذه الحالة.

٢٠- التهاب الكبد : تطحن ملعقة من الحبة السوداء وتمزج مع ربع ملعقة من الصبر ويعجنان في عسل صاف ويؤخذ منها ملعقة على الريق ولمدة شهرين.

٢١- القرحة : تمزج ملعقة كل يوم على الريق ويشرب بعده كوب من الحليب غير المحلى وذلك لمدة شهرين دون انقطاع.

٢٢- للحموضة : تضاف ملعقة من زيت الحبة السوداء الطبيعي على كوب من الحليب الساخن بالعسل الصافي أو بسكر النبات.

٢٣- للمرارة وحصوتها : تؤخذ ملعقة من الحبة السوداء مع ربع ملعقة مر

ناعم وتخلط بكوب غسل صاف وقليل من زيت الحبة السوداء، ويؤكل كالمربي صباحاً ومساءً وتكرر العملية حتى يشعر المريض بانفراج المرارة، وتلاشي آلام التقلصات ويصحب ذلك ذوبان حصوات المرارة إن كانت موجودة في الأصل.

٢٤- للغازات والتقلصات والأرياح : تُسف ملعقة من الحبة السوداء مخلوطة بملعقة صغيرة من الكمون على الريق يشرب بعدها كوب من ماء ساخن مذاب فيه غسل القصب بقدر ٣ ملاعق ويتكرر يومياً لمدة أسبوع.

٢٥- للطحال وإذابة الكولسترول : تعجن الحبة السوداء بزيت الزيتون وقليل من زيت الحبة السوداء الطبيعي، ويجعل منها معجون وتحمى ثم يصنع منها لبخة توضع على الجانب الأيسر أسفل الضلوع، كما يشرب كوب مغلي من الحلبة المحلى بالغسل الصافي مع إضافة ملعقة من زيت الحبة السوداء الطبيعي ولمدة أسبوعين متتاليين.

٢٦- القولون : يؤخذ كوب من عصير الكمثرى يذورها ويضاف إليه ملعقة من الحبة السوداء المطحونة وملعقة من زيت الحبة السوداء الطبيعي وملعقة من شراب العرق سوس المركز.

٢٧- لطرود الديدان : تعجن ملعقة من الحبة السوداء المدقوقة مع ٣ حبات من الثوم وملعقة من زيت الزيتون وملعقة من زيت الحبة السوداء الطبيعي مع عشرة حبات من لب الدبة البيضاء وتعجن جيداً مجتمعة وتؤكل بسندويش ساخن وفي صباح اليوم التالي تؤخذ شربة على الريق.

٢٨- الاستسقاء : تعجن الحبة السوداء بالهاون مع قليل من زيت الحبة السوداء الطبيعي، مع قليل من خل التفاح حتى يصبح المزيج كالمرهم ويعمل على شاش لبخة وتوضع على الصرة مع أخذ ملعقة صغيرة من زيت الحبة السوداء الطبيعي وحبوبها لمدة أسبوع دون انقطاع.

٢٩- السرطان : يدهن موضعه بزيت الحبة السوداء الطبيعي، ٣ مرات يومياً مع أخذ ملعقة بعد الأكل من عجينة الحبة السوداء، أي تدق حبوب الحبة السوداء بالهاون، مع كوب من عصير الجزر الطبيعي لمدة ٣ أشهر دون انقطاع.

٣٠- الالتهابات الكلوية : تصنع لبخة من طحين الحبة السوداء المعجونة بزيت الزيتون وتوضع على الجهة التي يصدر منها الألم، مع أخذ ملعقة صغيرة من زيت الحبة السوداء الطبيعي وقليل من حبوبها على الريق لمدة أسبوع.

٣١- لتفتيت الحصوة وطردها من الكلى : يعجن مقدار فنجان من الحبة السوداء بإضافة كوب من العسل وثلاث حبات من الثوم وملعقة كبيرة من زيت السمسم ويؤخذ ثلث هذه الكمية قبل الأكل يومياً، ويؤكل بعدها ليمونة بقشرها.

٣٢- لمرضى السكري : يعجن القليل من الحبة السوداء مع قليل من المر المطحون، وقليل من زيت الحبة السوداء الطبيعي وقليل من الرشاد قدر ملعقة كبيرة وقليل من بذر الرمان المطحون... وقليل من جذر الكرنب المطحون بعد تجفيفه وملعقة من الحلتيت صغيرة يعجن هذا كله جيداً، ثم تؤخذ ملعقة صغيرة من هذا العجين على الريق مع قليل من اللبن.

٣٣- للمغص الكلوي : يغلى مزيج من حبوب اليانسون، الكمون، النعناع، الكراوية، وقليل من البابونج، غلياً جيداً ثم يضاف إليه ملعقة من زيت الحبة السوداء الطبيعي ويحلى بقليل من العسل وإن لم يوجد فقليل من سكر النبات ويشرب وهو ساخن بالإضافة إلى تدليك مكان الألم بزيت الحبة السوداء الطبيعي.

٣٤- الحمى الشوكية : يبخر المحموم بقطعة من جلد القنفذ، وإن لم يوجد فيبخر بالحبة السوداء ويسقى ملعقة من زيتها مع عصير الليمون صباحاً ومساءً مع تغطية المحموم ببطانية أثناء التبخير.

٣٥- للإسهال : يؤخذ زيت الجرجير بقليل من الحبة السوداء ويعجنان بزيت الحبة السوداء الطبيعي ويشرب كوب صغير (٣) مرات في اليوم، ولا مانع من أخذ اللبن الرائب معه، وعدم تكرار استعمال الدواء عند حصول الفائدة حتى لا يتم حدوث الإمساك.

٣٦- العقم : تعجن الحبة السوداء والحلبة الناعمة وبذر الفجل مع قليل من زيت الحبة السوداء الطبيعي في نصف كوب عسل عجنأ جيداً وتؤكل ويشرب بعدها كوب كبير من حليب النوق.

٣٧- البروستات وتضخمها : يدهن بزيت الحبة السوداء الطبيعي، أسفل الظهر وأسفل الخصيتين ويدلك دائرياً كما يؤخذ ملعقة من الحبة السوداء مع ربع ملعقة من المر المطحون، ويضاف إلى نصف كوب من العسل المحلول بماء دافئ ويؤخذ منه ملعقة يومياً.

٣٨- الاميبات : تطحن ملعقة الحبة السوداء مع ملعقة ثوم في كوب دافئ من عصير الطماطم المملح، وتؤخذ لمدة أسبوعين يومياً.

٣٩- البلهارسيا : تغمس قطعة خبز، وجبن بزيت الحبة السوداء الطبيعي مع ملعقة من الحبة السوداء، وتؤكل صباحاً ومساءً، وينام المريض على الجانب الأيمن، يستعمل العلاج ٣ أشهر متواصلة.

٤٠- لعسر البول : يدهن ويدلك فوق العانة قبل النوم بالحبة السوداء ويشرب كوب مغلي من الحبة السوداء محلى بالعسل الصافي، ويضاف إليه قليل من زيت الحبة السوداء الطبيعي وتكرر العملية يومياً قبل النوم.

٤١- لمنع سلس البول (التبول غير الإرادي) : يحمص القليل من الحبة السوداء مع قليل من قشر البيض النظيف ويطحنان، بإضافة قليل من زيت الحبة السوداء الطبيعي ويشرب منه ملعقة كل يوم مع كوب من اللبن يومياً ولمدة أسبوع.

٤٢- للروماتيزم : يدلك مكان الألم بزيت الحبة السوداء الطبيعي المحمى بشكل جيد ثم يشرب مغلي الحبة مضافاً إليه قليل من زيت الحبة السوداء الطبيعي محلى بالعسل الصافي.

٤٣- لعلاج الخمول والكسل : يحلى كوب من عصير البرتقال الطازج بملعقة من العسل الصافي، مع ملعقة من زيت الحبة السوداء الطبيعي، ويشرب يومياً على الريق لمدة (١٥) يوماً وينصح بالنوم والاستيقاظ مبكراً.

٤٤- سرعة الشام الكسور : تمزج شوربة العدس والبصل، والبيض المسلوق مع ملعقة كبيرة من حبة البركة وتعجن جيداً مع بعض الحبات من البيض النيئ، ويعمل من المزيج جبيرة، توضع على الكسر ويدلك جوارها بزيت الحبة السوداء الطبيعي، وتعمل هذه الجبيرة يوماً بعد يوم أو كل يومين، وعند فك الجبيرة يدلك مكان الكسر بزيت الحبة السوداء الدافئ.

٤٥- لكل الأمراض الجلدية : تؤخذ مقادير متساوية من زيت الحبة السوداء الطبيعي ودهن الورد، ودقيق القمح البلدي، وتمزج جيداً، ويضاف إليها قليل من الدقيق مرة أخرى، حتى تصبح ثخينة كالمرهم ويمسح الجزء المصاب بخل التفاح المخفف بعد تعريضه لأشعة الشمس، ثم يدهن المكان المصاب بالمزيج السابق وذلك يومياً، مع عدم أكل ما يسبب الحساسية. ولكل شخص بعض المأكولات التي تسبب له الحساسية فيجب الامتناع عنها.

٤٦- للتآليل : تعجن الحبة السوداء (بالهاون) مع خل التفاح الطبيعي المركز، ويدلك مكان الإصابة بقطعة صوف أو كتان حتى لا تسبب الحساسية مكان الإصابة، ويستمر على ذلك لمدة أسبوع، مع إضافة قليل من زيت الحبة السوداء وبعدها يتم الشفاء بإذن الله.

٤٧- للضعف الجنسي : تعجن ملعقة من حبة البركة ثم تضرب في (٧)

بيضات مع ملعقة من زيت حبة البركة الطبيعي، وتؤخذ يوماً بعد يوم، ومن المفضل أن يضاف إلى الخليط كوب من العسل مع قليل من قشدة الحليب الطازج.

٤٨- الضعف العام والضعف الجنسي : يمزج القليل من حبة البركة بالهاون ومثلها من الحبة، وملعقة كبيرة من العنبر المحلول الصحيح، وتمزج كلها في إناء مع عسل صافٍ، وتؤكل بخبز قمح بلدي كالمربي، يومياً بعد إضافة ملعقة من زيت الحبة السوداء الطبيعي ويتم الشفاء بإذن الله.

موانع استعمال حبة البركة :

لا ينصح بتناول حبة البركة أو زيتها بأي شكل من الأشكال للمصابين بالأمراض التالية :

- ١ - الدوالي بخاصة الشعرية.
- ٢ - دوالي الخصيتين.
- ٣ - السيدات الحوامل، وخاصة في الأشهر الثلاثة الأولى حيث إنها تسبب الإجهاض.
- ٤ - حالات الاضطرابات الهرمونية لدى الحنسين.
- ٥ - حالات ضعف الإباضة.
- ٦ - حالات القصور الكلوي.
- ٧ - حالات قصور القلب المتوازن، حيث تسبب كسر المعاوضة القلبية.

نبات الزلوع

Ferula harmoni boiss

سورية العربية، رمز العطاء، وينايع الموارد الحيرة، غنية بغطاء نباتي زاهر ومتنوع، يأتي في طليعة النباتات البرية، نبات الزلوع، الذي يمتاز بالغزارة بالكمية والجودة بالتنوع.

نبات الزلوع من الفصيلة الخيمية *Apiaceae* وهو نبات عشبي معمر، وحولي، بري وزراعي، طبي وتزييني، من محاصيل النباتات الطبية الزيتية الراتنجية الخاصة، يتكاثر بالتجزئ والبذور بطرق الزراعة التقليدية، وما زالت زراعته الاقتصادية قيد التحري والاختبار، حيث تجري محاولات لاستزاعه وتحويله من الحياة البرية إلى الإنتاج المحصولي الزراعي المضمون، فالاستثمار الاقتصادي، أما محاولات الاستفادة من سلوكه الوراثي الحولي فما زالت قيد التجريب والاختبار لبلوغ الهدف والحصول على النتائج المتوقعة أو المنظورة، يتوقف موعد ظهور النبات فوق سطح الأرض على عوامل الوسط الخارجي والبيئة المحيطة.

يبدأ ظهور نبات الزلوع على وجه الأرض، في الربيع في منابته الطبيعية، أو بعد ذوبان الثلوج في الربيع المتأخر، ويتوقف على الظواهر الجوية والطقوس السائدة أو العابرة، التي تؤثر في مواعيد التبكير والتأخير في الإزهار، العقد، الإثمار، العصارة الخلوية، العصارة اللبنية، النضج العجيني، النضج التام، الطور الميت وتكوين البذور، لحفظ النوع الحياتي، وهكذا تعود الدورة من جديد فور توافر الظروف الجيدة.

يتوقف ظهور الغطاء النباتي على مناطق التوزع البيئي المتدرجة والخاصة بالمناطق الرطبة، وشبه الرطبة، ونصف الجافة، والجافة، وشبه الصحراوية، العذبة،

والمعتدلة، والدافئة، والتي ينمو فيها الزلوع، في مناطق أعالي الجبال، والمرتفعات والهضاب السورية، وهكذا تدل نباتات الزلوع ومشابهاتها وقرائنها الدالة على التأثير الطبي والعلاجي الدوائي، في الاستعمال في جبل الزلوع وعين النسر، وهناك زلوع المناطق شبه الرطبة، وزلوع المناطق نصف الجافة وزلوع المناطق الجافة وشبه الصحراوية في أعالي الجبال... الخ.

وهذا ما نلمسه خلال متابعة هذا النبات ومناطق وجوده في المجتمعات النباتية المناسبة لكل منطقة ومدى تأثير البيئة الجوية والبيئة الأرضية وأنواع التراب المنتشرة فيها، وعموماً فإن لنبات الزلوع أنواعاً عديدة نذكر منها :

- ١- زلوع الحرمون *Ferula hermonis boiss* : يوجد في بلودان، جبل الزلوع، عين النسر، جبل الشيخ، جبل شقيف، جبال لبنان الشرقية.
- ٢- زلوع جبل الأقرع (كالوس) *Ferula casii zoh* : في مرتفعات سالدوين، فوق وادي الأرمن، وجبال الأمانوس.
- ٣- زلوع الجبال السورية *Ferula meifolia Boiss* : في جبل برغال، جبل الرحمة، جبل الصومعة، جبل النبي متى، جبل النبي يونس، جبال الشعرة، والقدموس والقرمودة وقمم الجبال المطللة على أبو قبيس ودير الكنائس وجبال الزاوية. وفي لبنان : جبال إهدن وسلسلة الجبال الشرقية السورية اللبنانية، جبال فارايا.
- ٤- زلوع بلعاس *Ferula bilasii post* : ينتشر في مرتفعات جبال البلعاس.
- ٥- زلوع أرماندي *Ferula armandi mout* : ينتشر في مناطق ومرتفعات جبل العرب.
- ٦- زلوع تدمر *Ferula palmyrensis post* : ينتشر في مرتفعات الجبال التدمرية الجنوبية.
- ٧- زلوع أبيض *Ferula blanchii biss* : ينتشر في شمال تدمر بالمرتفعات الجبلية ومرتفعات الجبل الأبيض وعين البيضاء.

ولقد ورد ذكر ذلك في كتاب المجتمعات النباتية في سورية ١٨٩٠
والأب موتير، وأما ماورد في المعجم الطبي النباتي فأهمها :

- ١- زلوع أبو كبير : *Ferula communis*.
- ٢- زلوع فناوشق : *Ferula galbani fera*.
- ٣- زلوع أنجذان : *Ferula scowitziana*.
- ٤- زلوع حلتيت : *Ferula ocssa faetida*.
- ٥- زلوع كف العروس : *Ferula barbey*.
- ٦- زلوع قنة : *Ferula - fereulago*.

ويستمر انتشارها في جلين وزيزفون ووادي اليرموك ووادي سحم الجولان
ووادي خالد وفي مرتفعات السهوب والبادي السورية الأردنية، العراقية، ومنطقة
أبو الشامات، على الرغم من وجود أنواع عديدة للزلوع لكن زلوع الهارموني
أشهرها، ودرس بشكل مفصل مع الزلوع الغلباني ولهذا سأحاول سرد شرح
تفصيلي عن النوع الأول أي :

زلوع الحرمون *Ferula harmoni boiss* :

من أسمائه الشائعة : مزيلة، فيرولا، شمر أبي الطيب، وهو من الفصيلة
الخيمية *Apiaceae*، وهو نبات عشبي، حولي ومعمر، بري وزراعي، طبي،
وتزييني، يزهر في فصل الربيع تبعاً لطبيعة الوسط المحيط، وينضج في فصل
الصيف حسب المناخ المحلي السائد، يجمع المحصول في الخريف، تبعاً للمناخ
الموضعي الأصغري، حيث تجمع الجذور وتنشر في العراء المشمس لتحف ثم
تحفظ في مكان مناسب بعيداً عن التلوث والرطوبة.

الموطن الأصلي والانتشار :

جبل الحرمون، وجبل الشيخ، ومنتشر في المناطق الجبلية العالية وفي
لأماكن المحمية.

عصارة الزلوع وتركيبها الكيميائي :

هي مادة راتنجية صمغية، زيتية، تستخرج من الجذور الغضة المقطوعة بشروط خاصة، درس عدد من العلماء والباحثين في تركيب عصارة بعض أنواع الزلوع، ونشرت في العديد من المجلات، حيث عزلت المركبات الكبريتية الثلاثة وأفصح عن بنية هذه المركبات كيميائياً، وأما تركيبها : (٦ - ٨) % زيت طيار، (٤٠ - ٦٠) % راتنج، ويتألف الراتنج من استراساريز بينول وحمض الفروليك، بنين، فليلين، صمغ (٢٥%)، إزاريزين، مواد كبريتية. وأما المركبات الكبريتية الثلاثة فهي :

١- ميتيل بروبيل -١- بروبونيل دي سولفيد.

٢- ميتيل تيوبروبيل -١- برونيل ديسولفيد.

٣- متيل بروبيل -٣- ميتيل تيليتو، ٢- برونيل ديسولفيد.

الصفات الفيزيائية للراتنج :

عبارة عن كتلة رخوة ناعمة، بشكل رخو سائل عجيني، لها رائحة الثوم، طعمها لاذع، مر، حريف، تعطي سائلاً حليبياً، إذا مزجت مع الماء.

التجارب العملية التي أجريت على الإنسان :

لقد أجريت مراحل متعددة من الدراسة العملية على الإنسان خاصة كبار السن، حيث أعطيت المقادير العليا لعدد قليل ومحدود، لكن تبين أن المقادير الدنيا هي الفعالة أكثر في تنشيط الجملة العصبية المركزية، والوظائف العاطفية، ولقد استمر إعطاء بعض المقادير المعتدلة حيث أعطت تأثيرات جيدة لم تظهر خلالها أي تأثيرات جانبية، رغم بعض الانقطاعات في تناول العصارة، حيث لم تظهر أي شكايات من أعراض وعلامات جانبية، أو أي تأثير غير مرغوب به مما

يشير إلى الفعالية المجدية، والأمان الكامل، لاستعمال هذه المادة، خاصة أنها مزجت مع العسل الطبيعي، ومادة الغذاء الملكي ذات الفعالية المرموقة في تقوية الجسم، وتغذيته، خاصة الجملة العصبية المركزية والمحيطية والجهاز المناعي.

العوامل المؤثرة في ثبات العصارة :

إن عصارة الزلوع ثابتة التركيب ولفترة سنتين، شرط أن تتوافر لها منذ جني الجذور وتخزينها، البرودة ومنع الضوء والرطوبة، أما العوامل المؤثرة في الثبات فهي الحرارة والرطوبة التي لها تأثير سلبي في ثبات العصارة، أيضاً أشعة الشمس والهواء.

الجزء المستخدم طبياً :

الجذور بعد تنظيفها وتخزينها بشكل جيد، الصمغ.

الاستخدام الطبي لعصارة الزلوع :

الوهن العام، الشلل الجزئي، مضادة للتشنج، طارحة للغازات، للربو، منشطة جسدياً، منبهة للأعصاب، مقوية للطمث والرحم، لحالات السعال الديكي، المغص، حالات التطفل، مهدئة للأعصاب، للالتهابات الخاصة بالرتتين واللوزتين، حالات الهستيريا، حالة الهلوسة (الهلاس)، أمراض جهاز البول، لحالات الضعف الجنسي، والضعف العصبي، مخففة للوهن العصبي والاكتئاب، هاضمة.

طريقة الاستعمال :

يمكن استخدام جذر الزلوع بشكل مغلي، منقوع، مسحوق، مستخلص، كمادات، خلاصات، رشاحة، لكن أقرت لجنة النباتات الطبية في إدارة المشاريع

الإنتاجية أن أفضل طريقة للاستفادة من خواصه الطبية العديدة هي مزج عصارتها بالعسل الطبيعي، النقي، وبالغذاء الملكي، وهما مادتان منشأهما طبيعي وتأثيرهما فعال، وليس لهما تأثيرات جانبية ضارة، حيث قال جل جلاله ﴿يُخْرِجُ مِنْ بَطْنِهَا شَرَابًا مُخْتَلَفَ أَلْوَانِهِ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾. صدق الله العظيم.

لكن يفضل أن لا يشترك استخدامه مع المنشطات الأخرى العصبية، ولا المهدئات إلا إذا كانت بمشورة الطبيب، مع أنه لا يوجد حسب الدراسات الحالية أي مضادات استطبابات.

الباب السادس
الطب البديل
العلاج بالغذاء
والروائح العطرية
والألوان والموسيقا

العلاج بالغذاء

TREATMENT BY FOOD

إضافة لما ذكر من علاج النباتات الطبية للعديد من الأمراض، فإن الغذاء يعد عاملاً مهماً في علاج الكثير من الأمراض، فقد قال أبقراط الذي يلقب بأبي الطب : (ليكن غذاؤك دواءك).

وبما أن لكل آلة قدراً معيناً من الوقود الذي يستهلك من أجل دوام حركتها، كمحرك السيارة مثلاً، الذي لا يمكنه أن يحصل على القوة التي تجعله يدور، مالم يحصل على قدر معين من الوقود، وإن هذا الوقود لا يمكن أن يستبدل بوقود آخر، كذلك الإنسان الذي وقوده الغذاء الجيد بالإضافة إلى عناصر أخرى، والغذاء سر الحياة واستمراريتها، وبقدر ما يكون الاهتمام بهذا الوقود اهتماماً جدياً، يستمر عمل هذه الآلة البشرية (ألا وهي الإنسان) على أتم وجه.

فالمعروف أن الغذاء الناقص معناه : اصفرار الوجه وشحوبه، وضعف في التفكير والتركيز، وأيضاً ضعف في الأعصاب وارتخاء العضلات، وهشاشة في العظام، وسهولة التعرض للإصابة بالأمراض المعدية، وبخاصة التدرن الرئوي، وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم... الخ.

أما الغذاء الجيد، فإنه يعطي صحة جيدة، ومظهراً جميلاً، وإطالة عهد الشباب، وهناء في العيش، وأيضاً الوقاية من العديد من الأمراض التي يمكن أن تصيب الإنسان، أو التي أصابته وأنهكت قواه، لهذا أردنا عرض بعض الأغذية التي يمكن أن تقي وتعالج الكثير من الأمراض خصوصاً الأمراض النفسية والعصبية. وهذا هو هدف دراستنا.

الأرق : الأغذية البحرية، فيتامين ب٦ مركب، جزر، قرع، فجل،
فيتامين A، سلق، أرضي شوكي، ثوم.

التهابات الأوعية اللمفاوية : حلبة.

انحطاط فكري : بصل، جزر، سمك، سبانخ، حليب، سعترا، عدس، فول،
بيض، لحوم، خميرة العجين، دجاج، كبد.

انحطاط جسماني : بصل، جزر، راوند، فيتامين ب، جبن.

أحزان النفس : هندباء برية.

تقوية الذاكرة : حبة البركة (شونيز) .

خمول الذهن : لحم، دجاج، حليب، بيض، بقول، حبوب، مكسرات،
وعسل.

سرعة الغضب : أرضي شوكي، جزر، دهن، صفار البيض، زيت
السمك، حمص، نخاعات، قرنبيط، موز، كلاوي.

اضطرابات سن الحكمة (اليأس) : يانسون، فيتامين أ.

شقيقة : فيتامين ب١٢، جزر، ذرة، مته.

صداع : خس، شاي، مته، حبة البركة.

طنين الأذن : بصل.

مزاج عصبي : أرضي شوكي، جزر، دهن، صفار البيض، زيت السمك،
حمص، نخاعات، قرنبيط، كلاوي، موز، شوندر، بقدونس، طرخون، فجل.

مهدئ للأعصاب : اللبن.

مرض النقرس : لفت، فول، أرضي شوكي، ثوم، فاصولياء، جزر، بطاطا،
كرنب، كرفس، هندباء برية، خردل، عرق سوس، تفاح، شوفان، خل، سعتري،
بيلسان، محلب، كمون، ترمس، بصل، تين، زيتون.

منشط : نعنغ، سكر، بندورة، بن، ثوم،.

مقو للأعصاب : بن، قرنييط، أوراق البندورة، عدس، بقدونس.

مقو للقلب : بن.

مقو جنسي : سمسم، حبة البركة.

مقو للمبايض : يانسون.

منق للدم : الهندباء.

مقو للقلب : بزر كزبرة، كاكاو، نعنغ، سعتري، هيل.

صداع عصبي : بابونج، خردل.

ضعف الأعصاب : فول سوداني.

ضعف القلب : عسل.

ضغط الدم : عسل، فيتامين أ، سلق، أرضي شوكي، ثوم، بطاطا، فجل،

جزر.

ضعف الشهية : لحوم، فول، بطاطا، حبوب، حليب، يانسون، فيتامين أ،

فيتامين ب ١٢، جزر، ذرة، مته.

عرق النسا : فجل، ملفوف، يانسون، بيلسان، محلب، كمون، ترمس،

بصل، زيتون.

سوء الهضم : يجب عدم تناول : لحوم، دجاج، سمك، فول، بهارات،
سوائل، شوكرولا، خيار.

فرط السمنة : بطاطا، فجل، بصل، جزر، فريز، هندباء، لفت، فيتامين هـ.

شحوب الوجه الناتج عن فقر الدم : بطاطا، فواكه مجففة، بيض، حبوب،
لحم، كبدة، طيور، سمك، خضراوات.

تقوية الشعر : زيت الذرة، السمسم، قرّة، بندق.

الذبحة الصدرية : عسل.

زكام : جزر، كرات، مغلي البطاطا، نخالة القمح، سعتري، عسل، شونيز،
شاي.

ربو : حبة البركة، يانسون.

روماتيزم : أرضي شوكي، سعتري، بطاطا، ملفوف، عسل، فيتامين ج،
براصيا، فول، فجل.

سقوط الشعر : فيتامين ب مركب، خس، قرّة.

داحس : حلبة.

تنشيط الدورة الدموية : قرفة.

حكة : سمسم، أرضي شوكي.

حساسية الأعصاب : فيتامين أ، بصل.

حب الشباب : فيتامين أ، كرات.

حساسية : حبة البركة، عسل، زيت ذرة.

- الجبال الصوتية : ملفوف.
- جفاف البشرة : فيتامين أ.
- ثعلبية : فيتامين ب٦ المركب، خل.
- تشليج الأصابع : حلبة.
- تهديد بالإجهاض : فيتامين هـ.
- تجديد كريات الدم : سبانخ، قرّة، بقدونس، فيتامين حمض فوليك.
- تهدئة الأعصاب : فيتامين أ.
- تنشيط الجسم : ملفوف.
- توتر الأعصاب : بصل، يمنع الهليون.
- تشقق اليدين : بصل.
- تشقق الشفة : خيار.
- بحّة الصوت : خردل، سوس.
- بروز بصيلات الشعر : فيتامين أ.
- تبيض الأسنان : فجل.
- تبييض الوجه : خيار .
- بقع الوجه : بصل، خيار.
- آلام القرحة المعدية : كتان.
- آلام الحيض : ننع، بابونج.

- اضطرابات القلب : فيتامين هـ، هليون، عسل.
- آلام الأذن : بصل، بقدونس، ثوم، فجل.
- آلام الرأس : فول، ملفوف، بصل.
- آلام العصبي : نعنع، بطاطا، قرع.
- أمراض مستعصية مجهولة : فيتامين أ.
- انحباس البول : أرضي شوكة، بصل، باذنجان، بندورة، بطاطا، بقدونس، قرع، جزر، لفت.
- اختلال الدورة الدموية : بقدونس، جزر، شاي.
- أعصاب مرهقة : فيتامين أ.
- اختلاج عصبي : بطاطا.
- اختلال حركة الأمعاء : جزر.
- إجهاض : فيتامين هـ.
- إدارا البول : بقدونس، بن، حبة البركة، قرع، حمص، شعير، كرفس، شوندر، عرقسوس، بابونج.
- التهاب الأذن : فيتامين أ.
- التهاب الأمعاء : فيتامين أ، جزر.
- التهاب الأعصاب : فيتامين أ.
- التهاب السحايا : ملفوف.

العلاج بزيوت النباتات العطرية AROMA THERABY

يقصد بهذه المعالجة، استعمال حاسة الشم في الوقاية وفي المعالجة المرضية، ونحن نستعملها لا شعورياً، ويشرح بنجامين دوكر في موسوعة الطب ما فوق الطبيعي أنها إحدى تكتيكات التنفس للإنعاش الصحي ودراسة تأثير الروائح العطرية المختلفة بالزهور والنباتات والتوابل وما شابه ذلك، الاعتقاد هو أن لأريج الأزهار وعبير النباتات النامية منها والجافة المحفوظة فوائد طبية مختلفة في هذه الأيام.

المعالجة بالروائح العطرية :

تستعمل خلاصات كخلاصات عطرية ممزوجة ببعض الزيوت يدهن بها الجلد كما يستعمل بعضها أبخرة للاستنشاق، وتستعمل في الحمام وفي بعض الأحيان تؤخذ بالقم.

فالمعروف أن سبب المرض الرئيس هو الصراع بين الروح والعقل، ومتى ساد الانسجام أرواحنا وشخصياتنا نعيش في غبطة وسلام وسعادة وصحة. وتتقد نار الصراع متى انحرفت شخصياتنا عن الحادة التي عبدتها الروح، بدوافع دنيوية أو بتحريض من الغير.

تاريخ استخدام العطور في العلاج :

استعملت الزيوت العطرية في الصين منذ آلاف السنين، كما كانت شائعة

الاستعمال في معظم الحضارات القديمة وعلى رأسها حضارتنا العربية، وليس هناك من أمة لم تستعمل عبر تاريخها أحد الزيوت النباتية العطرية، واستمر استعمال الزيوت العطرية على مختلف أنواعها للعديد من الأغراض العلاجية إلى أن بدأ انتشار المستحضرات الطبية من مراهم ودهون، فبدأ يقلص دور الزيوت النباتية العطرية وخصوصاً أنه تم اكتشاف الميزات الكيماوية التي تحتويها كل عشبة وكل نبتة، كما جرى تحضيرها بطريقة كيميائية مركزة بما فيه المورفين والهيريون وأخيراً الكوكائين، وغيرها من الزيوت الضرورية التي تم تركيبها واستعمالها في العلاج، وجاءت بعد ذلك المضادات الحيوية لتحل محل استعمال بعض الزيوت في مداواة الجروح والقروح.

وخلال الحرب العالمية الأولى نقص حامض الكربوليك Carbolic Acid وباقي المواد المطهرة فقام البروفسور الكيميائي الفرنسي جاتي فوسية بتجربة الزيوت واتفق أن تعرض لحرق في يده فوضعها في إناء يحتوي على خلاصة الخزامى واكتشف أن هذا حال دون تكوين دمل أو قروح.

لكن العالمة الأسترالية مارغريت موراي تابعت التجارب، غير أن التقدم العلمي كان يجري ببطء في بريطانيا حتى السبعينيات، وفي الولايات المتحدة الأمريكية شاع وانتشر استعماله خلال جهود روبرت تيسرلاند، وهذه المعالجة مازالت حديثة جداً، وهناك بعض الممارسين يقومون بنشر وتعليم هذا الفن.

يقول الدكتور جانت فالت إن خلاصات الزيوت العطرية سريعة المفعول لأنها سريعة التبخر والغاية هي الحصول على الأريج العطري واستخلاصه من النباتات ومزجه مع بعض الزيوت ومن هذه النباتات مثلاً حشيشة النفل، والغار، والكافور، والتربتينا، تمزج هذه الخلاصات ببعض المذيبات، أو مادة زيتية، وأحياناً يجري تقطيرها.

طريقة الاستخدام :

يجري استعمال هذه الزيوت عادة في أثناء القيام بتدليك الجسم (مساج) وهنا تكون الإفادة مزدوجة، فالزيوت العطرية تدخل الجسم عبر الفتحات الجلدية كما يتم استنشاقها في الوقت نفسه، ويجري استعمال الزيوت العطرية على نطاق واسع في معاهد التجميل ومراكزه بشكل كريمات، أو مراهم أو سوائل.

ترى الخبيرة مرغريت موراي أن بعض الزيوت لا يمكن أخذه عن طريق الفم فقد يكون خطيراً وخصوصاً عند أخذه مع عقاقير أخرى، لكن الدكتور فالنت الذي يُعدُّ الخبير الأول في هذا المجال في العالم كان يصف بعضها عن طريق الفم في بعض الأحيان.

الفرق بين طب الأعشاب والعلاج بالروائح العطرية النباتية :

قد يمزج البعض بين هاتين الوسيلتين العلاجيتين لوجود بعض أوجه التشابه والتقارب بينهما، غير أن ثمة اختلافات بينهما رغم التشابه، وتعدُّ هذه الوسيلة مستقلة تماماً عن غيرها من العلاجات الطبيعية، وفي بعض الدول كبريطانيا يجري تدريس طب الأعشاب في معاهد رسمية معترف بها ويعدُّ هؤلاء المدربون معالجين بينما هؤلاء يعدُّون أنفسهم فنيين تقنيين.

ويعطي روبرت تيسر لاند سبباً آخر للفروقات بين الوسيلتين، فهو يقول إن الفارق الأساس يعود إلى الفاعلية الأثرية للعطور التي تتطابق بنسبة تؤثر في الفرد بشكل يشمل الجسم والعقل والأحاسيس، وهي بذلك أقرب إلى الطبيعة الأثرية في زهور الدكتور باخ وربما تضاهيها مفعولاً.

تجارب استخدام العطور لعلاج الحالات النفسية المرضية :

يقول روبرت تيسر لاند Robert tisser land إنه قام ببعض التجارب في

إيطاليا برش بعض العطور عبر مضخات هوائية خاصة لعلاج بعض حالات القلق والاكتئاب وهما أكثر الأنواع شيوعاً أو انتشاراً بين الأمراض النفسية وأهمها.

في الحقيقة إن تأثير عبير الأزهار وعطورها في المشاعر والأحاسيس الإنسانية معروف منذ قرون عديدة، غير أننا منذ ثلاثين سنة فقط بدأنا إعادة اكتشاف الطاقة الشفائية الكامنة في عمقه. ومن الطبيعي أن تتأثر عبر خاصة الشم مثل تأثرنا عبر الحواس الأخرى.

ويقول أرنولد تايلر في كتابه Aroma Therapy إن معظم الحالات النفسية أو حالات التوتر العصبي يمكن معالجتها، وتحصل على نتائج جيدة، وكذلك العديد من الأمراض الجلدية، بما فيها الحروق والجروح، وإن لها أيضاً تأثيراً جيداً في حالات الروماتيزم.

العطور المستخدمة طبياً للعلاج الداخلي والخارجي :

حب الشباب : عرعر، خزامى مغربية، بلفاء كاجيوت.

حموضة المعدة : مستخرج زهر الليمون.

التهاب المفاصل : ثوم، مردقوش، بصل، عرعر، ليمون.

ربو : نعنع، بصل، صنوبر، يانسون، كاجيوت، كينا، ثوم، زوفا، خزامى مغربية، إكليل الجبل (حصلبان)، زعتر بري، قصعين.

لسعة الحشرات : خزامى مغربية، قصعين.

جيوب بثرات : بابونج، ليمون، بصل، زعتر.

ضيق التنفس : زوفا.

التهاب شعبي حاد : كاجيوت، بصل، صنوبر، ثوم، خزامى مغربية، ليمون، نعنع، حصلبان، قصعين، صندل، زعتر بري، تربنتين.

حروق : بابونج ، كينا، غرنوقي (إبرة الراعي)، خزامى مغربية، حصلبان، قصعين.

الاعتناء بالبشرة : ليمون.

إمساك : كينا، زوفا، يانسون.

مغص عسيرة معوية عند الأطفال : بابونج

إسهال : قرفة، كبش القرنفل، بابونج، جنزبيل، عرعر، بابونج، صندل، قصعين، زعتر بري، ثوم، غرنوقي (إبرة الطعام)، ثيمول.

مدر البول : سرو، عرعر، بصل، قصعين، تربنتين، حصلبان.

ألم الأذن : ثوم، كاجيبوت.

إنفلونزا : سرو، كينا، ليمون، نعنec، جوزة الطيب، بصل، صنوبر، قصعين، زعتر، زوفا.

ألم الرأس : منتول، ليمون، خزامى مغربية.

قلب، أعصابه ومشكلاته : حصلبان (إكليل الجبل).

التهاب الكبد : قصعين، حصلبان، نعنec، زعتر، ليمون.

حازوقة : طرخون.

ضغط الدم المرتفع : مردقوش، خزامى، ثوم، ليمون.

عسر الهضم : بابونج، برغموت، يانسون، ريحان، كبش قرنفل، شمرة، كزبرة، ثوم، زنجبيل، زوفا، عرعر، زعتر بري، قصعين، طرخون.

أرق : زعتر، أبو صغير، مردقوش، ريحان، بابونج، خزامى مغربية.

التهاب الحنجرة : بصل، Niaouli.

صداع : مردقوش، حصلبان، تربنتين، ياسمين، نعنec، كينا، خزامى مغربية،
ليمون، ريحان، بصل.

آلام الحيض : معرفان، عرعر، كراوية، قطن الخزامى المغربية.

داء المفاصل : ليمون، بصل، صنوبر، حصلبان، تربنتين، زعتر، طرخون،
بابونج، سرو، كينا، ثوم، زوفا، Oregano , Niaouli.

داء المفاصل (عضلي) : حصلبان، زعتر، Oregano.

ألم الورك عند النساء (توريكة) : تربنتين.

التهابات الجلد : زعتر، قصعين، إبرة الراعي، زعفران، عرعر، زوفا،
كاجيوت، بابونج.

جيوب أنفية : صنوبر، خزامى، كينا، ليمون، نعنec، زعتر، Niaouli.

قروح في المعدة والأمعاء : ليمون، بابونج

تآليل : بصل، ليمون، ثوم، شجرة الحياة.

تجاعيد : ليمون.

اتضح من بحوث تيسر لاند أن للعطور تأثيراً غامضاً في المزاج والعواطف،
فعطر الياسمين مثلاً، يرفع المعنوية ويحدث الانتعاش لدى الإنسان بينما لعطر
الزيزفون خاصيات تحدث الراحة والاسترخاء النفسي والعضلي، والزيوت
المستعملة لهذا النوع من أنواع العلاجات مستخرجة من مجموعة متنوعة من
الأعشاب والتوابل والزهر والخشب والراتنج، وتكون ذات كثافة شديدة وتحفظ
في زجاجة قاتمة صيانة لها من الضوء.

العلاج بالألوان

TREATMENT BY COLOURS

ما أكثر ما يرد لفظ الخضر في آي القرآن الكريم، واصفاً أهل الجنة، وما يحيط بهم من النعيم، في جو رفيع من البهجة والمتعة، والاطمئنان النفسي، ومن ذلك قوله تعالى في سورة الرحمن : ﴿ متكئين على رفرف خضر وعبقري حسان ﴾.

وفي سورة الإنسان : ﴿ عليهم ثياب سندس خضر واستبرق وحلو أساور من فضة ﴾.

وأيضاً في سورة الكهف : ﴿ ويلبسون ثياباً خضراً من سندس واستبرق ﴾.

فلماذا ترى أعطى الخالق العظيم اللون الأخضر هذا الاهتمام، وهذا الوصف ولماذا تنقبض نفوسنا، عندما نمر بأرض جرداء لا حياة فيها، ولا نبات، بينما تشرح صدورنا لرؤية الأشجار الخضراء والروابي الجميلة، وما الحكمة من كون اللون الأخضر هو أكثر الألوان انتشاراً على سطح الأرض.

يقول أحد علماء النفس : (إن تأثير اللون في الإنسان بعيد الغور (أي عميق جداً) وقد أجريت تجارب متعددة بينت أن اللون يؤثر في إقدامنا وإحجامنا ويشعرنا بالحرارة أو البرودة، وبالاتجاه والسرور وأيضاً بالكآبة والقنوط، بل يؤثر في شخصية الرجل ونظراته إلى الحياة (فقد بينت التجارب أن اللون الأصفر يبعث النشاط في الجهاز العصبي) وأما اللون الأرجواني فيدعو إلى الاستقرار، بينما يشعر اللون الأزرق الإنسان بالبرودة بعكس اللون الأحمر الذي يشعره بالدفء والحرارة).

وتوصل العلماء خلال أبحاثهم إلى أن اللون الذي يبعث السرور داخل النفس، ويشير فيها بواعث البهجة وحب الحياة هو اللون الأخضر، لذلك أصبح اللون الأخضر اللون المفضل في غرف العمليات الجراحية، لثياب الجراحين والممرضات، ومن الطريف أن نذكر هنا تلك التجربة التي تمت في لندن على جسر بلاك فرايار الذي عرف بجسر الانتحار، لكثرة حوادث الانتحار التي أجريت من فوقه.

لكن ما قاموا به هو تغيير لونه الأغبر القاتم الكئيب، إلى اللون الأخضر الجميل، فماذا كانت النتيجة ؟ لقد انخفضت حوادث الانتحار على هذا الجسر بشكل ملحوظ وكبير، حيث كان اللون الأخضر، يعمل على إراحة نفس الإنسان الذي يريد الانتحار، مما يجعله يعزف عن الانتحار، والانتقال إلى حياته بكل سعادة.

فاللون الأخضر يريح البصر، والرؤية، لأن الساحة البصرية له أصغر من الساحات البصرية لباقي الألوان، وطول موجته وسطى، فليست بالطويلة كاللون الأحمر، وليست بالقصيرة كاللون الأزرق.

أما استعمال اللون قديماً في العلاج، فلقد توصل المسلمون الأوائل إلى استعمال اللون والرائحة منبهاً ومنشطاً لحواس الإنسان المريض، ونجد في كتاب «سرور النفس ومفرحها» لبدر الدين المظفر أثر اللون في العلاج عن طريق حاسة البصر، حيث تكلم بوضوح عن أثر الألوان في المزاج، بل إنه قطع بقيام علاقة بين لون ثياب المرء وطباعه، فيقول المظفر: «النفس تهيج بما كان من الأجسام له، فالألوان الأحمر والأخضر والأصفر والأبيض، إما بسيطة أو مركبة بعضها مع بعض، فنظر هذه يوجب راحة النفس ولذة القلب وسرور العقل، ونشاط الذهن وتوفر القوى وانبساط الأرواح، لأنها ألوان مشرقة تنزه النفس لإشراقها ونورانياتها فتميل إلى ما ناسبها، إن هذه الحالات تحدث الراحة الوافرة لأن النور محبوب».

أما الألوان الأسود والبني وما شاكل ذلك فإنها غالباً ما تكدر الروح وتعمي القلب وتولد الأفكار السوداوية وما يحدث عنها من الذكر الرديء والهموم والأحزان اللازمة، وإن ارتداء هذه الألوان يقرر ثبات الأمور الرديئة لملازمتها الحاسة البصرية.

واللون الأحمر إن اقترن باللون الأصفر يحرك القوة الكرمية، أما الوردى والأصفر والأسود والبنفسجي فإن اختلاط هذه الألوان يؤدي إلى تحريك القوة السرورية.

يقول إلبرت هبارد: «إذا أمكن ترك الأشخاص المجانين تحت قبة السماء الزرقاء وعلى سجادة من العشب الأخضر تحت أقدامهم العارية، فإن إمكانات استعدادهم للشفاء تكون غير محدودة».

فرقة السماء وخضرة النباتات لها التأثير الكبير في راحة الجهاز العصبي، فلقد بُرهن أن للون تأثيراً معيناً على ذهنية الكائنات فالظلال الخفيفة، ذات اللون الأزرق أو الأخضر التي تستعمل في المستشفيات لها ميزات الشفاء، وتساعد بالتالي المرضى على استعادة صحتهم وعافيتهم.

فعلينا إذاً اختيار الألوان التي سنعيش ضمنها، إما داخل البيت كطلاء الجدران أو لون الستائر أو لباسنا علينا اختيارها بعناية، لأن ذلك لا يؤثر في مكانتنا الاجتماعية فحسب بل في راحتنا النفسية، ووضعنا الصحي أيضاً، فيفضل استعمال الألوان البسيطة في حياتنا العملية دون التطرق إلى الألوان المختلطة والمعقدة مما ينعكس سلباً في حالتنا النفسية، فالمعروف أن البساطة في كل شيء أساس السعادة، وأن نتجه دائماً إلى الطبيعة التي حباها إياها الخالق العظيم لما لها من تأثير إيجابي في راحتنا النفسية.

فاللون الأخضر، كما ذكرت، علاج فعال ضد الهموم والاكتئاب وما تستجرها من أمراض وأسقام فسيبحان الله أعظم الخالقين.

العلاج بالموسيقا

TREATMENT BY MUSIC

لم تعد الموسيقى تدرج ضمن الفنون الراقية التي تسمو بالمشاعر وتهذب النفس وترتقي بالإنسان فحسب، ولكنها اليوم تعد إحدى وسائل العلاج الفعالة التي حققت نجاحاً ملحوظاً في الحد من الشعور بالألم والتخلص من القلق النفسي والاكتئاب المزمن.

ولو تركنا تأكيدات العلماء وأبحاثهم جانباً وحاولنا أن نختبر بأنفسنا أثر الموسيقى في النفس فإننا سنجد أنه ليس هناك وسيلة أكثر فاعلية للتخفيف من الشعور بالاضطراب، أفضل من سماع مقطوعة موسيقية هادئة تعود بعدها النفس بالتدرج إلى حالة الهدوء والسكينة التي تفتقدها.

ومن هنا وانطلاقاً من هذه الملاحظة وُجد أسلوب العلاج بالموسيقا....

وقديماً قال نابليون: إن الموسيقى هي الفن الوحيد بين كل الفنون الذي له تأثير عميق في الروح.

ويؤكد كثير من علماء النفس أن تأثير الموسيقى في الجسم حقيقة ثابتة لا جدال فيها.. أما الجديد الذي يسعى وراءه الباحثون هو تحليل تأثير الموسيقى في الجسم تحليلاً دقيقاً وتصنيفها تصنيفاً أدق لإرساء قواعد هذا الفرع الجديد من العلم.

ويقول الأطباء: إن من الأمور المؤكدة التي لا مجال للشك فيها الآن أن الجنين في رحم الأم يستطيع تمييز ترددات الصوت منذ الشهر الثاني، وفي الشهر الخامس يستطيع تمييز الضوضاء الخارجية، وتؤكد الأبحاث العلمية التي أجريت

في هذا المجال أن الجسم يتفاعل مع النغمات الموسيقية المختلفة من خلال الأذن اليسرى وأن هذه النغمات يكون لها تأثير مهيج أو مهدئ في قيامها بوظائفها بطريقة ملحوظة.

في تجربة أجريت على قائد الأوركسترا الشهير هربرت فون كارايان ثبت أن الخط البياني لرسم القلب الخاص به يرتفع أثناء السيمفونية السادسة لموهلر من ١٢٠ إلى ١٧٢ درجة ويرتفع ضغط الدم بمعدل ٣٠ نبضة في الدقيقة الواحدة، وقد لوحظ أن تأثير الموسيقى الصاخبة في الجسم يمكن أن يكون ضاراً لدرجة التأثير في قدرة الشرايين التاجية للقلب على دفع الدم، الأمر الذي قد يؤدي إلى حدوث جلطة، وعلى العكس نجد أن الموسيقى الهادئة لها تأثير فعال ومفيد في الوظائف الحيوية للجسم.

في حادثة أخرى يتبين لنا أثر الموسيقى في علاج الغيبوبة، فقد أصيب طفل صغير في حادث إصابة خطيرة، راح بعدها في غيبوبة تامة لمدة ستة أشهر كاملة، وطوال هذه الفترة كانت والدته ترفض الاعتراف بحالته التي وصل إليها، وتصر على زيارته يومياً، وتمضي معه ساعات طويلة تكلمه وتحدث معه كما لو كان قادراً على سماعها والرد عليها.

وكانت الأم تحرص أيضاً على أن تضع بجواره جهاز تسجيل مزود بشرائط لأغانيه المفضلة، وكان من ضمن الأغنيات أغنية جديدة صورت بعد الحادث، والغريب أن الطفل بعد أن أفاق من الغيبوبة كان يردد تلك الأغنيات ومن ضمنها تلك الأغنية الجديدة التي لم يسمعها من قبل وهذا دليل أكيد على أن الموسيقى لها تأثير في الإنسان خارج مجال الوعي والأدراك.

أما بخصوص الطب النفسي فلقد أثبتت الموسيقى فاعليتها في علاج المرضى المصابين باضطرابات نفسية خطيرة مثل الانطواء وانفصام الشخصية وذلك لأن الموسيقى تساعد على التعبير عن مشاعرهم الدفينة وصراعاتهم الداخلية.

فكما هو معروف وثابت أن الطب النفسي إنما يلجأ إلى التشريح الفزيولوجي للأعصاب للتأثير في نفسية المريض كالصدمة الكهربائية مثلاً أو كمثال آخر أوضح هو أن إفراز مادة معينة من الكبد تبعث على التشاؤم، والتشاؤم هو فكرة مجردة ترتبط عضوياً بهذا الإفراز ولقد كان للعرب الفضل في اكتشاف أهمية هذه المعلومة، فلقد عمدوا منذ أيام ابن سينا إلى العلاج بالموسيقا، ولم يكتف علماء العرب بالتعريف بالموسيقا كعلاج روحي، بل ذهبوا في تفصيلها تفصيلاً مهماً فقد قسم "الكندي" الألحان أقساماً متساوية في كتابه «المصوتات» الوترية من ذوات الوتر الواحد إلى ذوات العشرة أوتار» حيث يقول: (كل من هذه الأوتار يكون لغرض معين فمنها ما هو لإثارة الحماسة أو البكاء أو الحزن أو الفرح أو الرقاد ويسمى هذا الوتر "الشجوي"، إن سماع هذا اللحن من هذا الوتر يساعد عضوياً على إفراز المادة الصفراوية ويحركها، ومع اجتماع عنصرَي الزمن الشتوي والنومي يؤدي إلى إذابة البلغم وتقطيعه وقذفه).

ووتر آخر أيضاً بلحن مختلف له تأثير في الدورة الدموية ويساعد على تقوية حركات الدم ولطافته وسجيته فتكسر عادة السويداء وتمنع ردود فعلها المرضية).

ويقول "ابن جزلة" في كتابه (تقويم الأبدان) «إن الموسيقا من الأدوات النافعة في حفظ الصحة وردها تختلف بحسب اختلاف طباع الأمم وقديماً وضعت هذه الصناعة (صناعة الموسيقا) لحث النفوس إلى القوانين الصحيحة ثم استعملها الأطباء في شفاء الأبدان المريضة فموقع الألحان من النفوس هو موقع الأدوية في الأبدان المريضة».

أما الأنطاكي فلقد ذكر أن نغمة خاصة على العود تسمى "المنشاري" تستعمل في علاج الجنون والارتعاش.

وأطباء الإسلام الذين جمعوا بين الطب والموسيقا عددهم كبير، والكندي

أبرزهم وله في هذا المجال أكثر من مؤلف منها "كتاب المدخل إلى الموسيقى"، ورسالته في الأخبار عن صناعة الموسيقى وغيرهما...

أما "الفارابي" الذي اشتهر فيلسوفاً أكثر منه طبيباً فإنه قد ترك مؤلفاً بعنوان "كتاب الموسيقى الكبير" وهكذا فإن العرب والمسلمين قد تركوا أثراً مهماً في الطب غاب عن بال الكثيرين منا في العصر الحاضر.

والباحث المدقق في العلوم الطبية يدهشه ما توصل إليه الأقدمون من معرفة فن العلاج بالموسيقى وكما ذكرت فإن العرب لهم الفضل الأول في اكتشاف هذا العلاج، ولم يكف العرب بهذا بل إنهم أنشؤوا المصحات المتخصصة للأمراض النفسية، وتاريخ هذا البناء يعود إلى خمسة أو ستة قرون سبقت حملة نابليون على مصر عام (١٧٩٨م) ومن هنا يمكننا الاستنتاج إلى أي مستوى متقدم بلغ العرب في التعمق بمعرفة النفس البشرية وخباياها وبالتالي الإصرار على معالجتها والسير بها نحو الأفضل.

يذكر أحد العلماء واسمه "تحومارا" الذي رافق حملة نابليون على مصر، أن "بيمارستان" (وهي كلمة فارسية مؤلفة من مقطعين (بیمار) أي المريض، و(استان) أي المكان الذي يمكن فيه) كان في البداية لمرضى العقل، ثم أصبح يستقبل كل أنواع المرضى.

يقول "تحومارا": (كان لكل مريض شخصان يقومان على خدمته، وكان المؤرقون منهم (أي المرضى المصابون باضطرابات نفسية) يُعزلون في قاعات منفردة ويستمعون إلى ألحان الموسيقى الشجية أو يتسلون بسماع القصص التي يرويها شخص يحسن الأداء. وكان المرضى يستعيدون صحتهم تدريجياً وتمثل أمامهم الروايات المضحكة)، ويذكر أنه كانت تستحضر إلى البيمارستان جوقات موسيقية غنائية للترفيه عن المرضى، لتخفيف آلامهم وتقصير فترة علاجهم، أيضاً

كان القيمون على المصح يطيلون في عملية التحضير للأذان ببعض الأناشيد الدينية للترويح عن نفس المريض.

أما عرب المغرب فلقد لجؤوا إلى هذا العلاج أيضاً في (بيمارستان) سيدي فرج في مدينة فاس الذي كان يقدم الموسيقيين لتسليّة المرضى وعلاجهم، وقد جاء في رسالة (إخوان الصفا) قولهم: «إن في الموسيقى لحنًا كانوا يستعملونه في "المارستانات" وقت الأسحار يخفف ألم الأسقام والأمراض عن المريض، ويشفي من كثير من الأمراض والأعلال».

وذكر أحد المراجع القديمة (خطط الشام) أنه كان يخصص لكل مصاب باضطرابات عصبية خادمان يقومان على خدمته، فيحمانه بالماء البارد ويسمعانه قراءة القرآن من قارئ حسن الصوت ثم يفسّحانه في الهواء الطلق، ويسمع هناك الأصوات الجميلة والنغمات الموسيقية الطيبة.

أما علاج مرض الماليخوليا فقد قيل: «لا شيء أبلغ في رفع "الماليخوليا" عنه إلا إشغاله بالأعمال المتعاقبة والأسفار والنقلة وقتل الفراغ لديه، لأنه (أي الفراغ) أعظم شيء في توليد هذا المرض...» إن الغناء ولعب الشطرنج مثلاً، أعمال مفيدة وغير شاقة وسريعة النتيجة، ذلك أن المرض في هذه الحالة التي من عوارضها الحزن والكآبة والخوف بدون سبب ظاهر، ليس مرضاً بالمعنى الطبي، بقدر ما هو حالة نفسية قد يدفع إليها المرء من خلال تعامله اليومي مع الناس والمجتمع.

وفي كتابها "كن طبيب نفسك" تؤكد الدكتورة "آن وينغموور" من الهند أهمية العلاج بالموسيقا، وتقول: "لقد اكتشف العلماء أنه حتى النباتات تتأثر بالموسيقا، إن أطباء المدنيات الأولى استخدموا الموسيقا في علاج أمراض مختلفة وكانوا يؤكدون أن الموسيقا تدفع الجسد إلى مباشرة وظائفه الطبيعية وتساعد في طرد المرض، إن الموسيقا تدفع العقل عن التفكير بحالة الجسد المرضية وهكذا يتوافر للجسد فرصة أفضل للشفاء".

ويختلف اهتمام الأشخاص بألوان الموسيقى المختلفة، فكل ذلك يتوقف على نموهم الروحي، فالموسيقى الخفيفة والبسيطة هي الأفضل لرفع الفكر الإنساني، وموسيقانا الحديثة قد ساهمت في خلق هذه المشكلات لأنها تساعد على هدم الجسد المادي على حد تعبير الدكتورة "أن ونغمور" ولكن وجود الكثير من الموسيقى الجيدة حولنا، يُمكننا من إحلالها مكان الموسيقى الجديدة المنحطة، فللموسيقى تأثير بالغ في الروح وبالتالي في الجسد.

تم بعونك تعالائي

المراجع

- ١ - الاكتئاب، سعيد حافظ يعقوب.
- ٢ - الانهيار العصبي، أسبابه، مصادره، علاجه، محمد أحمد نابلسي.
- ٣ - الطب النفساني، شكري جرجس.
- ٤ - الأمراض النفسية والعقلية، د. عبد الرحمن عيسوي.
- ٥ - الأمراض العصبية، فيصل صباغ، أنس سبيح، جامعة دمشق.
- ٦ - دليل الأمراض النفسية، محمد سعيد شرف.
- ٧ - الصداع : كيف نتخلص منه بطريقة مبتكرة دون استعمال الأدوية، مايك وايت سايد.
- ٨ - الأمراض النفسية والعصبية، سلسلة السيكولوجيا المبسطة.
- ٩ - النوم والأرق والأحلام، حسان شمسي باشا.
- ١٠ - الجنون الدوري، الهواس، والاكتئاب، فايز محمد علي.
- ١١ - أمراض الذاكرة، جان دولاي، ترجمة ميشيل أبي فاضل.
- ١٢ - الصراع في الطب وعلم النفس، فيصل محمد خير الزراء، الرياض.
- ١٣ - اضطرابات الشخصية ومعالجتها النفسية، محمد عبد اللطيف الشحمة.
- ١٤ - الطب النفسي المبسط، عبد الرؤف ثابت.
- ١٥ - الطب النفساني، شكري جرجس.
- ١٦ - التوتر العصبي، إلياس الحجة.

- ١٧ - الكآبة والقلق من الناحية التشخيصية، عماد ممدوح الحلاوة.
- ١٨ - الاكتئاب النفسي بين النظرية والتشخيص، عبد الله سكر.
- ١٩ - أمراض العصر، الأمراض النفسية والعقلية والسيكوسوماتية، عبد الرحمن عيسوي.
- ٢٠ - العلاج النفسي، عبد الرحمن عيسوي.
- ٢١ - مشكلة الانتحار، مكرم سمعان.
- ٢٢ - آلام الوجه ذات المنشأ العصبي، عثمان ياسين، جامعة دمشق.
- ٢٤ - الموسوعة النفسية الجنسية، عبد المنعم الحفني.
- ٢٥ - الانتصارات المذهلة لعلم النفس / بييرداكو، ترجمة وجيه أسعد.
- ٢٦ - مدخل إلى الطب النفسي، د. الزين عباس عمارة، دار الثقافة.
- ٢٧ - دليل الأمراض النفسية، محمد سعيد شرف، عز الدين للطباعة والنشر بيروت.
- ٢٨ - موسوعة الطب النفسي، عبد المنعم الحفني.
- ٢٩ - تدهور الشيخوخة، أمراض العصر، عبد الرحمن عيسوي.
- ٣٠ - الأمراض النفسية والجسدية، محمد أحمد نابلسي.
- ٣١ - أسرار العافية، الصيدلي مسلم غازي.
- ٣٢ - النباتات الطبية، زراعتها ومكوناتها، د. فوزي طه قطب حسين.
- ٣٣ - المرشد إلى طبابة الأعشاب، المهندس الزراعي أيمن عزت الطباع.
- ٣٤ - الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب، د. سامي محمود.

- ٣٥ - النباتات الطبية والعطرية، د. محمد عدنان قطب، د. نبيل البطل.
- ٣٦ - التداوي بالأعشاب، د. أمين رويحة.
- ٣٧ - علم العقاقير، الجزء النظري، د. أحمد سمير النوري.
- ٣٨ - النباتات الطبية في سوريا، جورج لحام، ومحمد عودات.
- ٣٩ - الوصفات الشعبية، د. أيمن الحسيني.
- ٤٠ - الطب النبوي لابن قيم الجوزية، وتذكرة داوود والشفاء بالحبة السوداء ومعجزات الشفاء.
- ٤١ - المعجم الطبي النباتي، العماد مصطفى طلاس، دار طلاس.
- ٤٢ - علم أمراض الأذن، سلمان قطاية، كلية الطب، جامعة حلب.
- ٤٣ - المرجع الصحي للعائلة، د. غسان زهيري، دار العلم للملايين.
- ٤٤ - المعجم الطبي الموحد، مجلس وزارة الصحة العرب، منظمة الصحة العالمية، اتحاد الأطباء العرب، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم. ١٩٨٣.

المحتويات

٧	 مقدمة الدكتور عبد الكريم اليافي
١١	 مقدمة الدكتور لؤي أهدي
١٧	 مقدمة الدكتور أحمد سمير النوري
١٩	 لماذا العودة إلى الأعشاب الطبية في علاج أمراض العصر الحالي
٢٣	 الزمر النباتية الطبية

الباب الأول

الأمراض النفسية

٣٠	 ١ - الإكتئاب
٣٥	 علاج الاكتئاب
٣٧	 ١ - بنفسج عطر
٣٨	 ٢ - ترنجان
٣٩	 ٣ - ناردين مخزني
٤١	 ٤ - كرفس
٤٢	 ٥ - أفستين
٤٢	 ٦ - خزامى معروفة
٤٤	 ٧ - قنطريون صغير
٤٥	 ٨ - رعي الحمام
٤٦	 ٩ - جذر قرنقلي

٤٨	٢ - القلق النفسي
٥٦	٣ - الإنهيار العصبي
٦٤	٤ - الوسواس القهري
٦٧	٥ - الفصام
٧١	٦ - الإجهاد
٧٣	٧ - التوتر العصبي
٧٥	٨ - الهزاع (الهستيرة)
٧٨	٩ - آلام الحيض
٨٣	١٠ - اضطرابات الذاكرة
٨٨	١١ - اضطرابات سن الحكمة
٩٠	١٢ - التخريف أو التافيق
٩٢	١٣ - الإفراط الجنسي
٩٥	١٤ - الضعف الجنسي

الباب الثاني

الأمراض الانتقالية (السيكوسوماتية)

١٠١	١ - الصداغ
١٠٦	٢ - الأرق

- ٣ - ارتفاع ضغط الدم ١١٠
- ٤ - التهاب المفاصل الروماتيزمي ١١٤
- ٥ - الربو القصبي ١٢٠
- ٦ - سوء الهضم ١٢٤
- ٧ - البدانة ١٢٦
- ٨ - ضعف الشهية ١٣٠
- ٩ - الزكام ١٣٣
- ١٠ - الحكة ١٣٥
- ١١ - الثعلبة ١٣٧
- ١٢ - حب الشباب ١٤٣
- ١٣ - قرحة المعدة والاثني عشر ١٤٦
- ١٤ - فقر الدم (الأنيميا) ١٤٩
- ١٥ - الاضطرابات القلبية ١٥١

الباب الثالث

الأمراض العصبية

- ١ - الشلل ١٥٤
- ٢ - سلس البول ١٥٩

- ٣ - الإغماء أو الغشي ١٦٢
- ٤ - التهاب السحايا ١٦٤
- ٥ - طنين الأذن ١٦٦
- ٦ - التهابات الجهاز اللمفاوي ١٧٠
- ٧ - الصرع ١٧٥
- ٨ - الرجفان ١٧٩
- ٩ - التهاب عرق النسا ١٨١
- ١٠ - وجع الأعصاب (النورستانيا) ١٨٣
- ١١ - آلام الأعصاب ١٨٧
- ١٢ - آلام العصب مثلث التوائم ١٨٩

الباب الرابع

فهرس النباتات المستخدمة

لعلاج الأمراض النفسية والعصبية

حرف الألف

- ١ - أخيليا ذات ألف ورقة ١٩٤
- ٢ - أزريون الحدائق ١٩٥
- ٣ - أرقطيون ١٩٦
- ٤ - أرطماسيا ١٩٧

١٩٨ إكليل الجبل ٥ -

١٩٩ إكليل بوقيصي ٦ -

٢٠٠ أفستين ٧ -

٢٠٢ أنيسون ٨ -

حرف الباء

٢٠٤ بابونج ١ -

١٣٨ بصل ٢ -

٢٠٥ بقدونس ٣ -

٢٠٧ بلوط قوي ٤ -

حرف الثاء

٢١٠ ثوم عادي ١ -

٢١١ ثوم الدببة ٢ -

حرف الجيم

٢١٣ جاوي ١ -

٢١٤ جراب الراعي ٢ -

٢١٥ جنجل (حشيشة الدينار) ٣ -

٢١٦ جنستا الصباغين ٤ -

٢١٧ جوز ٥ -

٢١٨ جويسئة عطرية ٦ -

حرف الحاء

٢٢٠ حشيشة الملاك ١ -

- ٢ - حشيشة الإوز ٢٢١
- ٣ - حلبة ٢٢٢
- ٤ - حشيشة الرئة ٢٢٣
- ٥ - حندقوق حقلي ٢٢٤

حرف الخاء

- ١ - خردل أسود ٢٢٦
- ٢ - خشخاش منشور ٢٢٨
- ٣ - خطمية ٢٢٨
- ٤ - خلنج ٢٢٩
- ٥ - خمان أسود ٢٣٠
- ٦ - خيار ٢٣١

حرف الذال

- ١ - ذنب الاسد ٢٣٣

حرف الراء

- ١ - راش ٢٣٤
- ٢ - رجل الذئب ٢٣٥
- ٣ - رجل الاسد ٢٣٦

حرف الزاي

- ١ - زعرور شائك ٢٣٧
- ٢ - زنبق الوادي ٢٣٨
- ٣ - زهرة العطاس ٢٣٩

- ٢٤٠ ٤ - زهرة الربيع
- ٢٤١ ٥ - زيزفون
- ٢٤٢ ٦ - زوفا

حرف السين

- ٢٤٤ ١ - سذاب مزروع
- ٢٤٥ ٢ - سرخس ذكر
- ٢٤٦ ٣ - سنفيتون مخزني
- ٢٤٧ ٤ - سنوت
- ٢٤٨ ٥ - سعتري بري

حرف الشين

- ٢٥٠ ١ - شمار الماء
- ٢٥١ ٢ - شوفان
- ٢٥٢ ٣ - شمار أو شمرة

حرف العين

- ٢٥٤ ١ - عرعر شائع
- ٢٥٥ ٢ - عنب الدب

حرف الغين

- ٢٥٧ غافث

حرف الفاء

- ٢٥٨ ١ - فجّل الخيل
- ٢٥٩ ٢ - فوقس حويصلي

٢٦٠ ٣ - فول كالابار

حرف القاف

٢٦٢ ١ - قراض

٢٦٤ ٢ - قصوان

٢٦٥ ٣ - قيصوم

حرف الكاف

٢٦٦ ١ - كتان معروف

٢٦٧ ٢ - كرويا

٢٦٨ ٣ - كمثرى

حرف اللام

٢٧٠ ١ - لبلاب

٢٧٠ ٢ - لبيدة

حرف الميم

٢٧٢ ١ - مردقوش بري

٢٧٣ ٢ - مليسة (ترنجان)

٢٧٤ ٣ - مريمية (ناعمة مخزنية)

حرف النون

٢٧٦ ١ - نجيل

٢٧٧ ٢ - نعنع بستانى

٢٧٩ ٣ - نفل الماء

حرف الهاء

٢٨١ ١ - هـ

٢٨٢ ٢ - هيو فاريقون

حرف الواو

٢٨٤ ١ - و

حرف الياء

٢٨٥ ١ - يانسون

الباب الخامس

أهم النباتات المستخدمة طبياً
في علاج الأمراض العصبية

٢٨٧ ١ - حبة البركة

٢٨٩ مجالات استخدامها

٢٩٨ موانع استعمالها

٢٩٩ ٢ - نبات الزلوع

الباب السادس

الطب البديل : العلاج بالغذاء
والروائح العطرية والألوان والموسيقى

٣٠٦ ١ - العلاج بالغذاء

٣١٢ ٢ - العلاج بالزيوت العطرية

٣١٨	٣ - العلاج بالألوان
٣٢١	٤ - العلاج بالموسيقا
٣٢٧	المراجع
٣٣٠	الفهرس

