

# موسوعة المرأة المحجبة



دكتور موسى الخطيب



# موسوعة امراض المصحية

الأمراض والأسباب والوقاية والعلاج  
بالوصفات والبدائل الطبيعية

تأليف

الدكتور / موسى الخطيب  
الأستاذ بطب الأزهر



دار المعارف

بطاقة الفهرسة

إعداد الهيئة المصرية العامة لدار الكتب والوثائق القومية  
إدارة الشئون الفنية

الخطيب ، موسى

موسوعة المرأة الصحية : الأمراض، الأسباب والوقاية  
والعلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية/ تأليف موسى  
الخطيب - القاهرة : دار المعارف ، ٢٠٠٦

٣١٦ ص ٢٤١ سم.

تدمك : ١ - ٦٩٦١ - ٩٧٧٠٢

١ - المرأة - صحة عامة .

٢ - المرأة - رعاية صحية .

( أ ) العنوان

ديوى ٦١٣,٠٤٢٤٤

١/٢٠٠٤/٤٩

رقم الإيداع ١٣١٦٧ / ٢٠٠٦

تصميم الغلاف : صابر عثمان

الناشر : دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج . م . ع .

هاتف: ٥٧٧٧٠٧٧ - فاكس: ٥٧٤٤٩٩٩ E.mail: maaref@idsc.net.eg

## تقديم

الدعوة إلى استخدام الوصفات والبدايل الطبيعية في العلاج ليست دعوة إلى الخلف وإنما هي دعوة إلى استعمال الطبيعة بكل ما فيها من نقاء.. الماء والهواء والغذاء والدواء النقي الطاهر الذى خلقه الله تبارك وتعالى دون آثار جانبية.

.. إنها دعوة إلى كشف كنوز هذه الطبيعة من الخير حتى نستعيد قوتنا ومناعتنا وصفاء نفوسنا.

وفى الطبيعة عدد من النباتات والأعشاب الطبية فيها الدواء وفيها الشفاء، وتستطيع حواء أن تجد منها فى متناول يدها كل يوم كميات وفيرة تباع فى الأسواق وتنبت فى الأرض.

وهذه الطبيعة لم تحاول اللجوء إلى ما تفعله معامل الأدوية من الإعلانات المغرية، والدعايات المثيرة.. فهى تقدم لنا الغذاء والدواء بصمت وبكل بساطة قياماً منها بواجبها نحو أبنائها ليس أكثر، وقدما كشف هذا السر طبيب عظيم من أكابر الأطباء وهو أبو قراط أبو الطب فقال كلمة ما زالت حية صحيحة بعد آلاف الأعوام التى انقضت عليها:

«طعامكم دواؤكم ودواؤكم طعامكم».

وبعد هذا الكشف طبيب عظيم آخر تفخر به العرب وتعزّز وهو ابن سينا شيخ الأطباء فقال:

«اعدل عن الدواء إلى الغذاء».

واحدة من النصائح الرئيسية فى هذا الكتاب هى العودة التدريجية إلى حياة أكثر اعتدالاً فى كل جوانب الحياة، فى الأفكار والطعام والعادات اليومية وفى النضال من أجل حياة أبسط، فحاول دائماً التقرب من الطبيعة والاندماج معها.

ولكن هذا لا يعنى أننى بهذا الكتاب أضع فى يد مريضتى دليلاً يغنيها عن استشارة الطبيب، ويشفيها من كل الأمراض فما يجب أن تتعدى مهمته مهمة الإسعاف الأولى وفى الحالات البسيطة خصوصاً فى الأماكن التى ما يزال الوصول فيها إلى الطبيب متعذراً أو صعباً، والحصول على الأدوية غير متيسر كما هو الحال فى أكثر القرى النائية البعيدة عن المواصلات. ولذا يجب أن أحذر قارئتى من المغالاة فى استعمال ما ستجده فى هذا الكتاب من وصفات «منزلية» وإهمال مراجعة الطبيب خصوصاً فى الأمراض المجهولة أو الخطرة. لذا فإنه إذا لم تجد المريضة الفائدة المرجوة بعد استعمال وصفات هذا الكتاب حسب التعليمات الخاصة بكل وصفة فإن عليها أن تراجع الطبيب فوراً.

إن من أعظم واجبات المرأة أن تعرف كل ما يلزمها من معرفة عن جسدها وعن أحواله ومتطلباته وكذلك أهداف وغايات سيكولوجية الجنس، ومختلف العناصر والعوامل التى تبرز فى حياتها كأنشى تريد الحياة.

ولا يقتصر الأمر على ذلك فحسب بل يتعداه إلى احتواء المعانى المتباينة المتعددة التى تبرز من كيان المرأة فتكون هذه المعرفة هادية لها فى قضاء حياة مزدهرة مشرقة تنمتع فيها بالصحة وتكتمل بها سعادتها فلا تشوبها شائبة.. واجب المرأة أن تتعلم كل شىء.. أن تلقن ابنتها ما يلزمها حسب مقتضيات عمرها.. وقد آثرت أن يمضى الكتاب فى سهولة ويسر، وعالجت فيه موضوعات كثيرة تهم المرأة فى مراحل حياتها المختلفة، مع أهمية العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية.

وبالنسبة للمشكلات الجنسية وأهميتها فى حياة المرأة.. فقد أفردت لها بابا خاصا، وعالجت به شىء من الصراحة والوضوح فيما تقتضيه الضرورة ويفرضه داعى الأيام.

أما بالنسبة للزينة والجمال.. فيكفى أن نعلم أن أغلب أمراض حواء النفسية تتعلق بمشاكل الجمال، فشعور المرأة بأنها جميلة مرغوبة يعكس عليها راحة نفسية لا تماثلها راحة، فتجعلها قادرة على العمل بنجاح وفى هدوء، وقادرة على اكتساب الصداقات فى هدوء وثقة، ومعاملة كل من حولها دون تخوف أو قلق، وهكذا تتحقق لها أسباب السعادة والهناء.

ولا يفوتنى التنويه عن أهمية الرياضة البدنية وذكر ما يناسب حواء منها.. وهناك الوصفات التى لا تستغنى عنها المرأة فى علاج مشكلات الأطفال الصحية..

كذلك أفردت بابًا خاصًا للأورام وأورام الثدي، وذكر ما يناسبها فى العلاج بالوصفات الطبيعية.

لقد أعد هذا الكتاب ليكون مرشدًا لك فى العلاج بالوصفات والبدايل الطبيعية. فى مختلف الأمراض بأسلوب علمى فريد، دونما إسفاف أو ابتذال، فهو يسير وفق منهج علمى، فضلا عن أنه يمثل دعوة صادقة لكى تعود حواء إلى أحضان الطبيعة مرة أخرى لتحافظ على رشاققتها، ونعومة بشرتها، وجمالها وصحتها وأريجها، معتمدة على الأعشاب والورود والياسمين، والرياحين، والحناء، والتمرحنة. بعيدًا عن المخلقات الكيمائية التى تحتوى على عناصر سامة، لها آثار جانبية ضارة على صحتها وجمالها.

إننا نأمل أن تعود حواء إلى ممارسة الرياضة البدنية والسير على قدميها مسافات طويلة فى أرض الله الواسعة الخضراء، واستنشاق الهواء النقى المشبع بالأكسجين كل يوم، والاستفادة من مجهود العضلى، ليساعدها على استهلاك الطاقة. والدهون المتراكمة فى جسمها نتيجة لرفاهية العصر الذى تيشه، فتتحيا فى سلام مع النفس والناس والمجتمع.

ولسوف تشعرين يا سيدتى بالأمان والأطمئنان حين تتنسمين الهواء النقى فى طبيعة نقية، وحين تشربين ماءً نقيًا صافيًا.

## تقديم

وختاماً فإن هذا الكتاب يسد جانباً مهماً في حياة حواء هي في أمس الحاجة إليه.. وهو جعل التداوى بالأعشاب يسير وفق منهج علمي.. فهو يعتبر بحق مرجعاً لك للعلاج بالأعشاب والنباتات الطبية في مختلف الأمراض التي قد تعترض حياتك، ومرشداً للزينة والرشاقة والجمال والشباب الدائم.

ويضم الكتاب في ثوبه الجديد وصفات وبدائل طبيعية كثيرة لم توجد من قبل للأمراض الشائعة والمزمنة والمستعصية التي تواجه المرأة، فتهد جمالها، وتكون مثاراً لكثير من المتاعب في حياتها وكذلك أمراض الطفل وعلاجها بالأعشاب والنباتات الطبيعية وقد أوردتها إتماماً للفائدة راجياً أن يكون كتابي هذا سبيلك إلى حياة سعيدة، وشباب وصحة دائمين بإذن الله.

وإنى أحمد الله تعالى على عظيم فضله، الذي مكنتني من إنهاء الكتاب، وأتضمن أن يكون عزائي فيما تكبدته من مشاق جسام، توفيقى في تحقيق الهدف، كما أتضمن عليك قارئتى العزيزة النظر بعين المحبة إلى هذا العمل.

**والله ولي التوفيق..**

**المؤلف**

**أ. د / موسى الخطيب**

**أستاذ بطب الأزهر**



# الفصل الأول



# الجهاز التناسلي في المرأة والرجل

## أولا : الجهاز التناسلي في الأنثى

يتألف الجهاز التناسلي في الأنثى من:

### ( ١ ) الأعضاء التناسلية الخارجية:

تتوارى أعضاء المرأة التناسلية الخارجية خلف طبقتين شحميتين، تدعيان الشفرين الكبيرين يتوارى خلفهما الشفران الصغيران.

**الشفران الكبيران:** وهما المدخل إلى الجهاز التناسلي الأنثوي. ويتألفان من ثنيتين من الجلد يشبهان لون جلد المرأة العادي، ولكن يغطيها شعر العانة، وتتكون بين طياتهما طبقتان من الشحم تتناسب مع شحم جسم المرأة.. وإذا كان شعر العانة قليلا ومتناثرا، دل ذلك على قصور في المبيضين وعلى عدم إرسالهما الهرمون المؤنث، ويتلامس الشفران الكبيران بحافتيهما، في النساء اللاتي لم يلدن، وبذلك يتمان إغلاق فوهة الجهاز التناسلي، ويقع خلفهما الشفران الصغيران وهما يتقاربان في الأمام ليتعانقا حول قاعدة البظر، ولكنهما ينفرجان كلما ابتعدا عن البظر حتى يختفيا في الجلد المعتد بين الفرج والشرح..

**البظر:** هو مفتاح المتعة الجنسية.. لدى الأنثى، وهو جزء بارز بين الشفرين، وهو يعلو الفتحة البولية، ويغطيه رداءً جلدي رقيق يمكن زحزحته وتحريكه لتظهر قمة البظر، وتنتشر شبكة من الأعصاب وتتجمع تحت قمة البظر مباشرة.

ولا يزيد حجم البظر عن نصف البوصة بأية حال، وقد يكبر البظر ويتضخم في العذراء البكر، إذا اعتادت ملامسته، ويعادل هذا العمل الاستمناء عند الذكر. وكذلك يكون البظر نامياً في الفتيات اللاتي يقطن المناطق الاستوائية.. لذلك جرت العادة في مصر والسودان وبعض مناطق أفريقيا على ختان البنات، وذلك باقتطاع قمة البظر وجزء منه، وجزء يسير من الشفرين الكبيرين، والغاية من ذلك تهذيب الرغبة الجنسية عند الفتاة التي قد يثيرها احتكاك الثوب به، في بلاد حارة يتسم ساكنوها بشدة الحاسة الجنسية.

## موسوعة المرأة الصحية

وللأعضاء التناسلية عند الإنسان والحيوان على السواء، روائح مميزة يجاذب بواسطتها الجنسان، ولن تدعنا الطبيعة نذهب بعيداً، فما المسك المعروف إلا إفرازات غدد جنسية تجاور أعضاء الغزلان التناسلية، تفرزه الذكور البالغة لتفري برائحته إناثها، وما أريج الزهور الذى نحن مغرمون به إلا رائحة أعضاء النبات التناسلية.

ويوجد عند الأنثى غدد دهنية حول فتحة المهبل، وأهم هذه الغدد، غدنا (سكن) قرب الصماخ (الفتحة البولية)، وغدنا (بارثولين) الثاويتان خلف الشفرين الكبيرين، وتشترك هذه الغدد جميعها فى إفراز مادة شفافة مخاطية لزجة كلما أثبرت الأنثى، وذلك لتهيئة المكان واستقبال العضو المذكر، وتسهيل دخوله.

وتحدث أسوأ النتائج وأدعاها للنفور من المرأة حين تهمل نظافة أعضائها التناسلية؛ إذ تختلط الإفرازات الجنسية، بقطرات البول، وبقيايا الطمث الشهرى<sup>(١)</sup> فيغدو المكان مرتعا للجراثيم تصول فيه وتجول، فتلتهب عندها الأغشية، ويظهر الاحمرار والتورم، وتشعر المرأة بالحكة والحرقان والتنميل، وتلتشر روائح غير مستحبة، كما يغدو الجماع مؤلماً. وتعتذر أغلب الفتيات عن إهمال نظافة أعضائهن الجنسية بجهلهن لتركيبتها، والعزوف عن لمسها خوفاً من الزلل والخطأ، مع أن غسل هذا المكان لا يضر الفتاة لأنه بعيد عن غشاء البكارة.

وإذا لم تعتن المرأة بالنظافة.. فإن هذه الإفرازات بتأثير الجراثيم، تتحول المادة الدهنية - إذا أهملت - إلى قشور وطبقات يتراكم بعضها فوق بعض.. لهذا وجب على المرأة (سيده أوفتاة) إزالتها ورفعها بقطعة قماش مبللة بالماء والصابون. وهو واجب أساسى ومهم تحتمه العناية بنظافة المكان.. وكذلك لا تتكاسلى عن الاستحمام، وتغيير ملابسك الداخلية باستمرار، وغسل الفرج بعد الذهاب لدورة المياه، وتغيير القوط الصحية مرتين أو ثلاثة على الأقل أثناء الحيض.. كل هذا عزيزتى حواء يجنبك خطر الإصابة بعدوى المهبل.

أما فوهة البول أو الصماخ فتوجد فى الزاوية العلوية من الشفرين الصغيرين، تحيطان بها، كحلقة صغيرة، تستوى مباشرة تحت البظر فى طيتى الشفرين الكبيرين. والمنطقة التى حولها ومجهزة بغدد صغيرة تفرز سوائل كيميائية تمحو آثار البول. ولولاها لكان للبول تأثير سيء على الحيوانات المنوية.

**غشاء البكارة:** يغلق دخل المهبل عند الفتاة العذراء، وهو عبارة عن حلقة من غشاء مخاطى - ويمكن لكل قارئ وقارئة تحسس غشاء شبيه به تماماً إذا مد لسانه خلف شفته العلوية، فإنه سيشعر بوجود حاجز مخاطى موجود على الخط المتوسط، ومؤلف من نسيج يشبه نسيجه - وتكون فتحة الغشاء إما دائرية وإما بيضية الشكل، وعند أغلب الفتيات تأخذ شكلا هلالياً، وعلى كل..

(١) تحمل المرأة بين فحذيها ثلاث فتحات متجاورات، أولها من الأمام فتحة التبول التى يخرج منها البول، والثانية فتحة المهبل ويخرج منها دم الحيض، والثالثة فتحة الشرج وتجاور هذه الفتحات يمكن أن يعرض المرأة بسهولة للعدوى إذا لم تنتبه لذلك.

## الجهاز التناسلى فى المرأة والرجل

فإن انسداد المهبل غير تام، إذ تبقى فيه دائماً فتحة تسمح بمرور الحيض. وغشاء البكارة امتداد رقيق لجدار المهبل الخلفى، له أشكال عديدة يصعب تعدادها.. ويعتبر الغشاء السليم دليل البكارة، ولكنه يُفقد أحياناً بغير الجماع، فالتمرين المضمنى مثلاً يفرضه وكذلك الاستمناء.

وتزيد صلابة الغشاء وعدم مرونته بتقدم السن، فإذا تجاوزت الفتاة الثلاثين وهى عذراء ازدادت بكارتها صلابة، ومتانة، كتصلب سائر أعضاء جسدها، وبذلك تزيد متاعب الجماع غالباً، ويختلف سُمْك غشاء البكارة بين فتاة وأخرى، فهو لا يزيد عن المليمترين عند قاعدته، ويرق عند الحافة السائبة، أى فى طرف الحلقة، ويجب أن نؤكد وجود نوع من الغشاء العادى يمتاز بكثرة الشقوق على حافته ويسمى «بالغشاء المشرشر» ويميز الطبيب شقوق هذا الغشاء غير التامة عن شقوق فض البكارة التامة التى تصل إلى قاعدة الغشاء.

وفى حالات نادرة.. لا يكون للغشاء هذا وجود، وفى حالات نادرة أخرى يُسد المدخل إلى المهبل سدّاً كاملاً، وهى حالات تقتضى الجراحة التصحيحية عند بلوغ الأنثى أو قبل البلوغ، وإلا.. فإن الدم الحىضى يتجمع وراء هذا السد ويؤدى إلى التهاب خطر.

### (ب) الأعضاء التناسلية الداخلية:

هذه الأعضاء لدى الأنثى تتألف من المهبل (القناة نفسها)، والرحم وقناتى فالوب، والمبيضين وبطانة الرحم والهدب، وتتصل قناة المهبل بمدخل الرحم، ويفتح الرحم بدوره على قناتى فالوب اللتين تصلاه بالمبيض. أما الهدب فيفتح فوق المبيضين لالتقاط البويضات التى يقذفانها كل شهر. مما سبق يتضح أن الأعضاء التناسلية عند الأنثى تتكون من مبيضين كل منهما موصل للرحم بواسطة قناة تسمى بقناة فالوب، ثم المهبل الذى يقع بين الرحم والأعضاء التناسلية الخارجية (وهى الشفران والبظر وغدد التزييت). ولجهاز الأنثى التناسلى ثلاث وظائف:

- ١ - إنتاج البويضة من المبيضين.
- ٢ - نمو الجنين داخل الرحم حتى يصير طفلاً كاملاً.
- ٣ - إفراز الهرمونات النسائية.

## ثانياً : الجهاز التناسلى للذكر

يتكون الجهاز التناسلى للذكر من خصيتين تفرزان الحيوانات المنوية ثم قناتين تصل كل خصية منهما بالبروستاتا حيث يتكون سائل أبيض لزج تعوم فيه الحيوانات المنوية فيتكون السائل النوى، ويخرج من البروستاتا فى قناة تصله إلى القضيب. ويغطى نهاية القضيب قطعة جلد تُسمى بالقلفة وتزال هذه القطعة عقب الولادة فى عملية بسيطة تُسمى الختان أما وظيفة الجهاز التناسلى للذكر فهى تكوين الحيوانات المنوية وإفراز الهرمونات الذكرية.



# الفصل الثاني

## أمراض المرأة الخاصة

### تشنج المهبل (Vaginismus)

#### الأسباب وطرق الوقاية:

إن تشنج المهبل عند المرأة يقابل سرعة القذف عند الرجل. وفي المرأة يحدث تقلص مؤلم في الجهاز العضلي المهبل، نتيجة التنبيه العصبى وفرط حساسية الأعصاب التناسلية بشكل لايسمح له بالإيلاج.. ويتم تشنج المهبل أحيانا بعد دخول القضيب؛ حيث ينقبض المهبل انقباضا قويا يحول دون حركة أو خروج القضيب، وقد يكون سبب هذه التقلصات انعكاسات عصبية نشأت عن آلام الإيلاج، كأن يكون هناك عدم تكافؤ بين عضوى الرجل والمرأة إما لضيق المهبل وصغره وإما لقصر مسافته، وكذلك فالتهايات الفرج والمهبل والسحجات والشقوق التى تحدث عقب فض البكارة، تنبه الأعصاب وتؤدى إلى تشنجها؛ فتتنقبض. وفي ليلة الزفاف لايتترك الرجل الفرصة للجراح أن تندمل.. وأخيراً يأتي فرط الحساسية الجنسية الناجمة عن الإفراط فى ممارسة العادة السرية عند الفتاة ضمن هذه الأسباب فيعرضها لهذا المرض عند الزواج.

إن أغلب الحوادث التى يصادفها الأطباء هى نفسية المنشأ، وتعلل برفض صريح أو ضمنى للجماع من قبل المرأة إما لعدم الرغبة، سواء كانت نفسية أو جنسية، وإما للخوف الشديد وتعرض لهذا المرض الفتيات اللاتى لم يُهيئأن أو يرببين تربية جنسية صحيحة. تدخل الفتاة إلى عش الزوجية وهى خالية الذهن مما قد ينتظرها، وتخشى أن يكون مهبلها صغيرا أو ضيقا أو أن مدخل مهبلها مغلق، وقد ينقبض مهبلها دون إرادتها، مع أنه بإمكان كل رجل مهذب مدرب، إتمام عملية الجماع مهما كانت قوه المهبل صغيرة، وذلك بالاستعانة ببعض المستحضرات اللزجة، وبأخذ العروس باللين، إلا إذا كانت دون السابعة فيكون جهازها الجنسى ضامراً بعد، لا يسمح بمثل هذه المباشرة.

ويمكن اتقاء هذا الخطر، الذى يطبع حياة الزوجة الشابة بطابع الألم والأسى طيلة سنوات على رغم شفائها، ويتم ذلك بتنوير الفتاة وإفهامها قبل الزواج ما هى مقبلة عليه، وما ينتظرها من فض البكارة وحمل وولادة.

وكذلك يجب علينا ألا نحاول تزويج البنات الشابات دون رأيهن وموافقتهن، من رجال مسنين طمعا فى المال أو الجاه.. وقد توافق الفتاة على مثل هذه الزيجة بعقلها دون نفسها. ولكنها ما تكاد

## موسوعة المرأة الصحية

ترى باب الغرفة يغلق دونها، وقد ضمتها وزوجها جدران أربعة حتى تنقبض نفسها، ويُغلق من دونه قلبها، وكذلك ينقبض فرجها بدون إرادتها.. وبلا شعورا

ولا يمكن لسيدة شابة تحب زوجها وتشتهيه - وهي خالية من الجروح والأمراض - أن تصاب بتشنج المهبل، أو أن تقضى ليالي مؤلمة تجلب لها اليأس والأسى، إن هذه الفتاة التي يتفتح قلبها لزوجها وتحبه، تنسى آلام فض البكارة الشديدة، وبالتالي.. لا تصاب بهذا التشنج لأسباب دون أهمية.

### علاج تشنج المهبل:

يتم علاج تشنج المهبل بتطهير المكان، والعناية بالنظافة الشخصية، ومكافحة الإفرازات المرضية الناتجة عن التهابات الفرج والمهبل، وتُعالج الجروح والشقوق الناتجة عن فض البكارة بالضمادات، ويُمنع الزوج من الاقتراب من العروس، وقد يوسّع المهبل جراحيا بواسطة الطبيب إذا كان حقا صغيراً بشكل غير طبيعي.

## التهابات المهبل المرضية.

### الأسباب وطرق الوقاية:

لا يحوى الرحم غددًا للإفراز، غير أن عنق الرحم يحوى غددًا عديدة تفرز سائلًا أبيض اللون قلويا شبيها بمخاط الأنف، وكمية هذا السائل المخاطي التي يفرزها عنق الرحم قليلة في العادة لا تكاد تسد فوهته، وتأخذ شكل قطرة كبيرة مستديرة بارزة صافية رائحة كالبثور تسمى بسدادة (كرستل)، لأنه أول من وصفها، لسدادة الرحم هذه عمل خاص بها حيث تلتصق بها النطف لتغيب في حناياها دون أن تستطيع فكاكا، كما تيسر دخول المنى إلى الرحم عقب الجماع. فإذا تغير لون هذا الإفراز فغدا أصفر، أو أخضر أو أبيض أو رمادياً، وأصبح كريه الرائحة، وصاحبه حرقان وحكة شديدة، ووخز وخاصة أثناء التبول، عندئذ نجد أن أجزاء غطاء الجلد المصابة بالمرض شديدة الاحمرار، أما البظر والشفران الصغيران فهى تعاني من الأودىما (الوذمة) ومغطاة بطبقة جلدية كثيفة وقد يتسلخ جلد الفرج بسهولة، إذا لم تهتم المرأة باستبدال ملابسها الداخلية المتسخة بأخرى .

ويدل ظهور الإفرازات المهبلية بهذه الصورة على وجود عدوى فطرية حادة تكون غالبا بالفرج والمهبل. أما فى الالتهاب المزمن فإن الأعراض تبرز بصورة أخف من الشكل الحاد، والمرض معرّض لتكرار العدوى.

ويجب ألا يؤبه للإفرازات المرافقة للبلوغ أو الحمل، وإذا أصبحت الإفرازات المهبلية غزيرة ودائمة، تظهر أياما طويلة بعد الطمث، وتغير لونها، وتترك بقعا على القماش.. فإن الأمر حينئذ يستدعى استشارة الطبيب، لأنها خرجت عن كونها إفرازات بيضاء سليمة. بل هى تدل على أنها

## أمراض المرأة الخاصة

انقلبت إلى التهابات تخشى عواقبها.. ومع الأسف لا يُستشار الطبيب في أول الأمر، إلا بعد أن يغدو الرشح مزمنًا، أو يتحول إلى التهاب يأخذ بتلابيب أعضاء الأنثى.

وتؤثر الإفرازات المهبيلة المرضية في نفسية الفتاة أو السيدة المصابة؛ خاصة إذا كانت متعلمة أو حساسة، فيتسلط عليها شعور بالنقص، والأفضل ألا تنطوى بل تسرع إلى استشارة الطبيب الذي سينقذها بوصفة واحدة، ورفع ستار الخجل أمامه، خير لها ألف مرة من أن تسدل حُجبًا ستقوم بينها وبين زوجها بسبب إهمال العلاج.

وتعالج الفتاة المصابة بالإفرازات (Leucorrhoea) معالجة عامة، كتقوية جسمها بالفيتامين ب ١٢، وبالحديد واليود الذي يؤثر تأثيرًا خاصًا في هذه الناحية، ثم توصى بالرياضات الخفيفة، وبالتعرض لأشعة الشمس، والتريض في الهواء الطلق.

وتوصى السيدة المصابة بإجراء غسل مهبلى بمغلى ورق الجوز، أو بمحلول السودا ١/١٠٠، أو يوضع لبوس مهبلى فلوراكوين (Floraquin) مساء كل يوم إن كانت متزوجة، على أن معالجة الالتهابات والإفرازات المرضية الصفراء والخضراء يجب أن تتم تحت إشراف الطبيب الذي يجرى لها ضمادات لعنق الرحم أو عملية كي، ويرافق ذلك بعض الأدوية المناسبة لعلاج حالتها المرضية.

### إلى كل أم: علمى ابنتك الصغيرة كيف تعتنى بجهازها التناسلى؟

وعلى كل أم ترجو سعادة ابنتها، أن تأخذ بيدها فتعلمها ضرورة النظافة الشخصية وكيفيةها، وليس من الضروري أن تفرط الفتاة في التنظيف، بل يكفيها أن تتناول ظاهر الأعضاء التناسلية بالغسيل يوميًا بواسطة إسفنجة مبللة، وبغسلها بالصابون مرة أو مرتين في الأسبوع ثم تستخدم فوطًا ناعمة خاصة للتنشيف. وريثما تشفى من مرضها يمكنها استعمال حبوب الكلوروفيل الخضراء التى لها خاصية امتصاص روائح جسمها مهما كان مصدرها.

## الوقاية والعلاج بالوصفات الطبيعية

الرمال أصفر<sup>(١)</sup>، سماها أحمد عيسى .حشيشة الدب: Anthyllis Vulneraria:

يستعمل المستحلب فاترًا لمعالجة الالتهابات في المهبل. ويعمل المستحلب كالمعتاد، وبنسبة (٣ - ٥) جرامات من العشبة الجافة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

(١) نبات علفى من القرنيات الفراشية. وهو موجود بالشام ولا يُعرف له اسم عامى فيها، يندو في الأجراس. وحواشى الطرق بين البساتين والغابات؛ والعشبة يبلغ ارتفاعها ٣٠ سم تزهر بين شهري أيار وتموز بمجموعات رأسية كروية، أزهارًا فراشية صفراء كالذهب. والأزهار بدون ساق، والمواد الفعالة (Saponin) السابونين فى الأزهار. ومواد مطهرة، وقابضة فى باقى أجزاء العشبة الغضة (التداوى بالأعشاب د. أمين رويحة والتداوى بالأعشاب: أحمد شمس الدين).

□ **بابونج**: يستعمل مستحلب الأزهار من الخارج للغسول (الدش) المهبلي لمعالجة إفرازات المهبل البيضاء أو التنتنة ويُعمل المستحلب للغسول بنسبة معلقة كبيرة لكل لتر من الماء الساخن (يستحسن ألا تصل حرارته إلى درجة الغليان) بالطرق المعروفة، ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال.

□ **بلوط**: تعالج الإفرازات المهبليّة عند النساء بدش (غسول) من مغلى لحاء البلوط، للاستعمال من الخارج ويعمل مغلى اللحاء بغلى مقدار (٤) ملاعق كبيرة فى لتر من الماء لمدة ربع ساعة، ويستعمل ساخنا للدش المهبلي.

□ **جوز**: يستعمل مستحلب أوراق الجوز لمعالجة الإفرازات المهبليّة من الخارج للغسول (الدش) المهبلي. ولعمل مستحلب الأوراق يضاف إلى ملء حفنة من الأوراق، مقدار لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان ويستعمل ساخنا للدش المهبلي.

□ **ناعمة مخزنيه، مريميه، قويسه، قصعين**: تعالج الإفرازات المهبليّة البيضاء، بالتبخير إلى داخل المهبل بدخان الأوراق المحروقة.

□ **حشيشة الملاك**: تؤخذ ملعقة شاي من بذور حشيشة الملاك أو ملعقة كبيرة من جذور العشب المبرومة وتُغمر بكوب ماء بارد، ثم توضع على النار حتى الغليان، ثم تُغلى وتترك لتُنقع مدة (١٠) دقائق ويشرب منها كوب بعد كل وجبة طعام.

□ **لسان الحمل السناني**: تؤخذ حفنة من عشب لسان الحمل السناني الطرية والنظيفة، ثم تُغمر فى لتر ماء بارد. تُترك لتُنقع فى الماء حتى الصباح وهى مغطاة، ثم يُصفى ويُشرب منه كوب ٥ - ٦ مرات فى اليوم.

#### وصفات أخرى تستعمل لغسيل المهبل:

□ **خبيزة وزعتر برى**: تؤخذ ملعقتان كبيرتان من الخبيزة و (١٠) أعواد من الزعتر البرى (نمّام) أو الزعتر الفارسى، ثم تُغمر فى نصف لتر ماء بارد توضع على النار حتى الغليان ثم تُترك لتُنقع مدة (١٠) دقائق، تُصفى عن طريق فلتر ورقى وتستعمل لغسيل المهبل.

□ **مريمية وزعتر برى**: تؤخذ ملعقتان كبيرتان من المريمية، و (١٠) أعواد من الزعتر البرى أو الزعتر الفارسى، وتُغمر فى نصف لتر ماء بارد. توضع على النار حتى الغليان ثم تُترك لتُنقع مدة (١٠) دقائق. تُصفى جيّداً ويُستعمل المغلى فاتراً لغسيل المهبل مرتين فى اليوم مرة فى الصباح وأخرى فى المساء.

#### ملاحظات هامة:

- هذه العلاجات ضد إفرازات المهبل باستعمال الشاي (شرباً بطريق الفم) أو الغسول المهبلي بحاجة لاستعمالها مدة طويلة وعدم التوقف عند ظهور علامات التحسن.
- يجب الحذر وعدم الخلط بين إفرازات المهبل العادية: والإفرازات الناتجة عن المرض، لأن



## أمراض المرأة الخاصة

- يجب الحذر وعدم الخلط بين إفرازات المهبل العادية، والإفرازات الناتجة عن المرض، لأن إفرازات المهبل العادية والتي تحدث في الدورة الشهرية وخاصة عند الإباضة شئ عادي لا يحتاج لعلاج.

### التهاب الفرج

#### الأسباب وطرق الوقاية:

يتأتى التهاب الفرج عن إهمال العناية الصحية بالأعضاء التناسلية خاصة عقب الجماع، أو نتيجة الإفراط في الاستمنا. وجميع هذه الالتهابات ميكروبية جرثومية تسببها جراثيم طارئة دخلت المكان فوجدت فيه مرتعا خصبا. أما التهابات الفرج الناجمة عن جرثومة السيلان (التعقيبة)، فقد قلت الإصابة بها على أثر اكتشاف البنسلين.. وتشعر الأنثى المصابة بحرقة واكتواء في أعضائها الجنسية يرافقه شعور بحرارة وآلام تزداد عند المشي، وأقل لمسة. يحمر المكان، وتغرق الأنثى في سيل من الإفرازات.. إفراز قيحي أصفر ضارب إلى الخضرة، يؤدي إلى تسلخات في أعضائها الجنسية، وتسلخ جدران الفخذين، ويظهر تنقيط بالجلد..

وتشكو العلية بعد مدة انحطاطا عاما في القوى، وتوعكا جسيما ونفسيا، ثم تخف حدة الأعراض لتتركز في الفرج ويغدو المرض مزمنًا يقتصر على إفرازات صفراء مخضرة. والعناية الصحية بالفرج كفيلة بوقاية كل سيدة من الوقوع في براثن الحكمة الفرجية، فإذا أصيبت فعليها بالضمادات الموضعية والغسل بمحلول البيرمنجنات ثم يدهن الفرج بالجليسرين أو ترش عليه مساحيق البزموت.. وتفيدها أحيانا لصقات النشا.

#### أما العلاج بالوصفات الطبيعية فيتلخص فيما يلي:

١ - لعلاج تسلخات الأعضاء التناسلية: شمر: تستعمل أوراق الشمرة الغضة لمعالجة التسلخات في الأعضاء التناسلية أو جوارها (جدران الفخذين)، وذلك بوضع الأوراق الغضة فوق موضع الإصابة وتثبيتها بضماد.

٢ - لعلاج تورم الأعضاء التناسلية (تنقيط الجلد): كمون (أنيسون، ينسون): تعالج هذه الحالة المرضية بتكميدها «عمل كمادات» بمغلي الحبوب المخلوط بزيت الزيتون ويستعمل وهو ساخن.

٣ - لمعالجة آلام الأعضاء التناسلية: جنجل<sup>(١)</sup> (Humulus Lupulus) (حشيشة الدينار): يستعمل مستحلب الأزهار لمعالجة آلام الأعضاء التناسلية ويعمل المستحلب بإضافة فنجان واحد

(١) نبات حشيشي معمر من فصيلة القراصيات ينبت عندنا بريا في الأحراج وعلى ضفاف الأنهار وتزرع أيضا في الحقول، وهي عشبة بتسلفه طولها (٣ - ٦) أمتار. أوراقها مسننة تزهر في يولييه (تمون) أزهارا صفراء خضراء بشكل حبة التوت لها رائحة أفاوية. والجزء الطبي يمثل الطلع في الأزهار ويحتوي على مواد مرة وصمغية مع زيت طيار مسكن وقاتح للشهية (التداوي بالأعشاب: د. أمين رويحه).

## موسوعة المرأة الصحية

من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى ملء ملعقة كبيرة من الأزهار ويُشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

### التهاب الفرج اللعابي

مؤخرًا اكتشف الأطباء التهابا سببا عن اللعاب، أو البكتيريا المختلطة باللعاب، وتنتقل العدوى بواسطة اتصال جنسي بالفم، وقد عمد بعض الأطباء، عندما عرفوا أن مرضاهم يقومون بهذه الفعلة، فعلة للحنس المتبادل للأعضاء التناسلية - وهم كثيرون - إلى أخذ العينة من الزوج في محاولة منهم لعزل البكتيريا المسؤولة عن العدوى<sup>(١)</sup>.

وبعد ذلك يخضع الزوج والزوجة للعلاج بالمضاد الحيوى المناسب والمضاد للجراثيم. فإذا تأكد الطبيب أن اللعاب نفسه هو المهيج للمرض.. فإنه ينصح الزوجين بالكف عن هذا الاتصال.

### ثآليل الفرج

#### الأسباب والوقاية والعلاج:

هى نباتات وبروزات غير منتظمة الحواف كثمرة التوت لونها وردي غامق، تنمو أحيانا على الفرج، وربما داخل المهبل حيث يكون مصدرها فيروس صغير، وتصاب بها من لا تعنى بنظافة أعضائها التناسلية، وتعتقد بعض المراجع الجيدة أن مقاومة الجلد للفيروس هذا تقل لقلة العناية بالنظافة الصحية، وأن هذا الإهمال من شأنه أن يطيل مكثها، ويسبب إفرازًا مهبليًا حادًا.

وكذلك تصاب، بثآليل الفرج من كانت تشكو التهاب الفرج أو السيلان أو التهاب الرحم، لأن الإفرازات الحادثة نتيجة هذه الأمراض تحرش طبقات البشرة، فتخل في نموها وتشوش نظام تكاثرها.

وإذا تكاثرت هذه الثآليل ونمت عمت منطقة العجان<sup>(٢)</sup> فوصلت الشرج، وتسبب هذه الأورام إذا ما ظهرت قرب الفتحة البولية عُسرة في التبول، وإذا ظهرت في مدخل المهبل غدا الجماع مؤلما بل مستحيلًا، ويسبب تقرح الجلد والأغشية المخاطية.. فإن رائحة نتنة تفوح من صاحبيتها. وإذا ظهرت هذه الأورام<sup>(٣)</sup> أثناء الحمل زالت عقب الوضع.

ويمكن للأنثى التى تشكو هذه العلة أن تتخلص منها فى بدء الإصابة بالعناية الصحية، أما إذا أزممت.. فلا بد من العلاج.

#### □ كمون:

ويمكن تكميد الثآليل بمغلى حبوب الكمون المخلوط بزيت الزيتون. ويستعمل وهو ساخن لفترة لا تقل عن أسبوعين.

(١) عمل مزعة وحساسية من لعاب الزوج لاختيار المضاد الحيوى المناسب للعلاج.

(٢) المنطقة الموجودة بين مدخل الشرج والمهبل.

(٣) يعتبرونها من الأورام الحميدة فى المراجع الطبية.

## أمراض المرأة الخاصة

ويمكن أيضا الاستعانة بالعلاج الحديث، وتستعمل الآن مادة كيميائية اسمها (بودوفيلين) لإذابة هذه التآليل، فإذا لم يتيسر.. كان على الطبيب أن يكويها بالكاوي الناري (ثيرموكويتر)، لأن رفعها بالمشروط يسبب نزفاً غزيراً.

### التهاب غدة بارثولين

لا يتجاوز حجم (غدة بارثولين) الصحيحة غير المريضة، حبة الأرز، ولكن عدم العناية الصحية بالجهاز التناسلي كله أو حدوث التهاب في الجوارح<sup>(١)</sup>، يساعد الجراثيم على الدخول إليها، فتتضخم وتغدو في حجم البيضة، وقد تصل إلى حجم قبضة اليد، والتهاب هذه الغدة كثير الحدوث عند النساء الشابات في أول مراحل نشاطهن الجنسي. وتنجو من هذا المرض الفتيات الصغيرات على رغم إمكان إصابتهن بالتهاب الفرج، لأن الغدة تكون قبل البلوغ هاجمة لم تبلغ دور النشاط. ويكون العلاج جراحياً لتصريف الصديد، ومعالجة الالتهاب بمشتقات البنسلين، ومتى كان الالتهاب مزمنًا.. فلا بد من التخلص من أجزاء منها بالجراحة على يد الطبيب المتخصص.

### شيخوخة المهبل

يعمل هرمون (الاستروجين) على تقوية أنسجة المهبل والغشاء المخاطي المبطن له، ومتى بدأ هذا الهرمون في التراجع مع حلول سن اليأس.. فإن كثيراً من النساء عندئذ يقاسين من سقم في المهبل، والمرأة التي استؤصل مبيضاها قد تعاني من شيخوخة المهبل، وأعراضه تتراوح بين الجماع المؤلم، والحكة، والإفرازات المتزايدة، وأحيانا النزف. تحدث هذه الأعراض نتيجة لتقلص ميكانيكية الدفاع في الغشاء المخاطي فيترك للعدوى الحرية في الغزو والاحتلال. ولحسن الحظ.. فإن هذه الأعراض أصبح في الإمكان التخلص منها باستخدام مستحضرات (الاستروجين) في العلاج على هيئة حبوب أو حقن يصفها الطبيب.

### ولعلاج حكة الشيخوخة في الأعضاء التناسلية:

□ ناعمة مخزنية: تعالج الحكة حول الأعضاء التناسلية (من أمراض الشيخوخة) بالغسل بالمستحلب بالطرق المعروفة، وبنسبة ملعقة صغيرة من العشب لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

### □ رجل الذئب Lycopodium Chavatum:

الجزء الطبي: الغبار في سنابل الأزهار المستوردة. ويجمع بالضرب الخفيف فوق السنبلة دون قطعها.

ويستعمل لمعالجة الحكة الشيخوخية بذر الغبار فوقها.

(١) مثل التهاب المثانة.

## التهاب المثانة

## الأسباب وطرق الوقاية:

مصدر قلق وانزعاج للأنثى، وهو مؤلم للكثيرات اللاتي يصبن به، ويقاسين منه، إنه التهاب المثانة، وقد يصيب الصغار أيضاً، وبعض النساء يصبن بنوباتها قبيل الطمث، أو أثناء فترة الحمل، والرجال يصابون به، ولكن النساء أكثر تعرضاً، بنسبة عشر نساء مقابل رجل واحد. وقد ينتج عنه ألم في البطن، وحرقان أثناء التبول، مع ميل مستمر إلى التبول، وصديد في البول، ومن أعراضه أيضاً الإحساس بالمغص في أسفل البطن، أو الشعور بثقل عند أصل الفخذ (منطقة الإرب).

والتهاب المثانة من نوعين؛ المزمّن والحاد، والنوبة الحادة تفاجئ الأنثى على حين غفلة، وتبدو الأعراض بوضوح. أما المزمّن منه فقد يكون أخف، ولكنه مزمن يطول أمره وقد لا يزول. وهناك في الواقع سببان، أو مجموعتان من الأسباب تسهم في حدوثه:

أولاً: مجرى البول قد لا يفرغ جيداً.

ثانياً: قد تدخل البكتيريا إلى المجرى، وتنمو وتتكاثر في البول الراكد مسببة الالتهاب، وتدخل البكتيريا أيضاً من مجرى الدم، أو من الكليتين، أو من الأعضاء المجاورة، أو من قناة مجرى البول الأنثوية (الأنبوب الموصلة إلى المثانة)، حيث تعيش أنواع كثيرة من البكتيريا منها بكتيريا القولون (E.Coli). وهي قادرة على التكاثر لقربها من فتحة البول في الأنثى. والنساء أكثر عرضة واستجابة لالتهاب المثانة، لأن قناة مجرى البول<sup>(١)</sup> عندهن أقصر من الرجال، وتنتهي في دهليز الفرج. وهذه المنطقة المغلقة تكون قريبة من إفرازات المهبل، ومن مصدر بكتيريا القولون الآتية من الشرج.

فإهمال النظافة وعدم تطبيق قواعد المسح الجيد بعد التبول - ويكون المسح عادة من الأمام إلى الوراء - يعرض الأنثى لخطر الإصابة.

والجلوس ساعات طويلة في حمام السباحة يساهم أيضاً في حدوث المرض. ويقوم الطبيب المعالج بإجراء اختبار بول للمريضة بمعرفة متخصص التحاليل الطبية، ويفضل أخذ العينة من منتصف البول، والعقاقير أشباه السلفا تخفف من وطأة المرض الحاد، وينبغي للمريضة به أن تكثر من السوائل. وتتجنب شرب الشاي والقهوة. وتمتنع عن تناول الخمر. وعليها أيضاً أن تلجأ إلى الحمية<sup>(٢)</sup> والراحة. كما يساعد على سرعة الشفاء تغيير الوسط الكيميائي للبول الذي يكون مرتفع الحموضة إلى وسط قلوي وهو ما تفعله الفوارات ضمن العلاج.

(١) طول قناة مجرى البول في السيدات حوالي ٣.٥ سم بينما طولها في الرجال حوالي ٢٠ سم.

(٢) تناول وجبات غذائية خفيفة ومغذية. مع عدم الإسراف في تناول الطعام. وكثرة السوائل ما عدا المشروبات الباردة.

## أمراض المرأة الخاصة

وإذا تكرر الالتهاب وأصبح مزمناً، أو تكرر في نوبات شديدة مؤلمة، فقد يمتد المرض إلى الكليتين، وهذا أمر خطير وخطر، وعليه فلا ينبغي للمرأة أن تتحرج من بحث أمر المثانة مع طبيبهما.. فقد يطلب إلى جانب فحص البول. فحصاً بالنظار، أو بالأشعة، مع عمل مزرعة للبول واختبار حساسية لاختيار المضاد الحيوى المناسب للعلاج.

وهناك عرائس يصبن بالتهاب المثانة لأن المجرى البولى يتعرض للتهيج أثناء العملية الجنسية، مما ينتج عنه ورم وانسداد بولى (التحشُر أو انحباس البول) وقد يتطور الأمر إلى الأسوأ، لأن البول الراكد يصبح أرضاً خصبة لتوالد البكتيريا، وانحباس البول يسبب أحياناً ضغطاً شديداً فى المثانة أثناء التبول، مسبباً تراجعاً بولياً فى الأنابيب المتجهة من الكليتين، وهكذا.. تتعرض الكليتان للعدوى.

ويكون التحشُر إما فى الطرف الخارجى من قناة مجرى البول وإما فى عنق المثانة، فى الأولى يمكن تصحيح الوضع بعد قطر قناة مجرى البول، بعد تخدير المصابة تخديراً شاملاً (كلى)، وأحياناً يتم هذا فى عيادة الطبيب.

أما الإصابة المزمنة لقناة مجرى البول فهى تسبب كدراً وألماً وامتعاضاً، ويصعب أحياناً معالجتها وشفاؤها.

ولكن العلاج والشفاء يتحقق متى خضعت المصابة للعلاج بصبر ومواظبة، أما العلاج بالجراحة فممكن، وأما العلاج بأساليب أخرى، فيتطلب الحمية، وتناول الأدوية الموصوفة. أما علاج التهاب المثانة بالوصفات الطبيعية فهو كما يلى:

### □ شاي أوراق العُليق:

ويُعمل من (٥٠) جراماً من أوراق العُليق فى لتر ماء، ثم يسخن حتى الغليان ويواصل الغلى لمدة ٢-٣ دقائق، ثم يُترك الشاي ليُنقع لمدة (١٠) دقائق، وهو مُغطى، وتُشرب هذه الجرعة على دفعات متفرقة بحيث يُشرب منها كوب فى كل مرة.

□ فاصوليا: يفيد مغلى القشرة (المحفظة) فى معالجة التهاب المثانة، ويعمل مغلى قشور الفاصوليا بتقطيع ما يملأ أربع ملاعق كبيرة من القشر (المحفظة دون الحبوب)، ونقعه فى الماء البارد بمقدار لتر ونصف اللتر حتى الصباح حيث يغلى ويداوم على غليه إلى أن يتبخر نصف كمية الماء، ثم يسقى بعد ذلك، ويعطى منه للشرب فنجان واحد ثلاث مرات فى اليوم.

### □ لصقة (لزقة) أوراق الكرنب (الملفوف):

تؤدى إلى شفاء التهاب المثانة وتعجل مدة النقاهة. تؤخذ بعض الأوراق النظيفة، وتخلص من أضلاعها ثم تدحرج عليها خشبة فرد الفطائر حتى تصبح لينة، توضع طبقتان أو ثلاث طبقات منها فوق البطن ثم تثبت برياط خفيف.

وأفضل الأوقات لهذا الغرض هو قبل النوم بحيث تبقى اللصقة حتى الصباح وتكرر هذه العملية يوميا.

### الاحتباس البول

هو تجمع البول في المثانة وعدم القدرة على إخراجها، ويحدث أحيانا عند إنقباض العضلة البوابية للمثانة بعد عمليات البواسير أو الولادة، أو عند انسداد القناة البولية في مرضى تضخم البروستاتا، أو وجود حصى في القناة البولية، كما يمكن حدوثه من جراء انتفاخ الأغشية المخاطية المتسبب عن البرد من تناول البيرة، وهناك أسباب أخرى، يجب على المريض فيها مراجعة الطبيب المتخصص، وفي الحالات البسيطة يمكن استعمال الوصفات التالية:

#### □ لصقة أوراق الكرنب (الملفوف):

السابق وصفها في علاج التهاب المثانة حيث توضع طبقتان أو ثلاث طبقات من هذه الأوراق ولدة ساعتين، بعد دكها وفردها بنشابة العجين، وتغير الأوراق عدة مرات في اليوم (كل ساعتين) أو تُترك على المكان طيلة الليل.

#### □ مغلى الشمر والعرعر:

يُعمل بنسبة ملعقة شاي من حب الشمر وأخرى من حب العرعر، ويدق الجميع ناعما. ثم تُغمر بكوب ماء كبير وتوضع على النار حتى الغليان. ثم تُغلى وتُترك لتُنقع لمدة (١٠) دقائق، ويُشرب منه كوب ٣-٤ مرات في اليوم.

#### □ بصل:

يُقطع البصل شرائح مستديرة أو يُفرم، وتُسخن الشرائح أو المبروم تسخيناً جافاً (بدون أن يصفر لونها) وتُستعمل للتليخ فوق موضع الكلى والمثانة لمعالجة احتباس البول.

#### □ مغلى أوراق عنب الدب:

علاج مفيد لاحتباس البول الناتج عن تضخم البروستاتا عند الذكور، ويُحضّر المغلى بنقع ملعقة كبيرة من الأوراق الجافة في فنجان كبير من الماء البارد لمدة بضع ساعات، ثم غليها لمدة (١٠) دقائق، يُصفى بعدها المغلى ويُشرب ساخناً وبدون سكر (والأفضل في المساء) أو يُشرب منه أثناء النهار بجرعات متعددة مقدار (٣) فناجين يوميا. ويلاحظ أن مغلى أوراق عنب الدب يُكسب البول لونها أسمر غامقا يتحول تدريجياً إلى لون زيتون إلى أن يصبح بعد ذلك طبيعياً عديم اللون، وهو الدليل للتوقف عن استعمال العلاج تماما.

## أمراض المرأة الخاصة

### سلس البول (التبول بدون إرادة)

هو انسكاب البول المستمر من المثانة التي لا تقوى على جمعه ، أو لضعف عضلتها العاصرة التي تقفل المثانة ، ويُشاهد في الأحوال التالية :

- الرضع ، والمعروف أن الطفل يمكنه أن يتحكم في تبوله في الحالات الطبيعية قبل نهاية السنة الثانية من عمره ، أما في حالة التبول الليلي فإن الطفل يتبول في فراشه بدون إرادة ، مرة أو مرتين في الليلة .

ويستمر على ذلك بعد أن يكون قد بلغ عامه الثالث ، ويكثر ذلك في الأطفال عصبى المزاج الذين يقضون أظافرهم بأسنانهم ، أو يمضون إبهامهم ، ويغضبون بشدة وبسرعة .

وقد يحدث التبول اللاإرادى نتيجة التأثيرات النفسية والعصبية مثل ما يُشاهد في بعض الأفراد أثناء الغارات الجوية ، ويحدث أيضا عند التهاب المثانة ، أو ضعف عضلة المثانة البوابية العاصرة بعد الولادات العسرة ، وقد يُشاهد في المراحل الأخيرة من الحمل نتيجة لضغط الرحم المتضخم ، كما أن بعض السيدات يعانين من نفس الحالة في الأيام القلائل الأخيرة من كل شهر قبل بدء الدورة الشهرية مباشرة ، وهنا أيضا يكون الرحم هو السبب ، ومن ثم فهو يحدث في النساء أكثر من الرجال .

.. ويصاب الرجال بالتبول اللا إرادى في حالة تضخم غدة البروستاتا ، كما يحدث أيضا عند شلل أعصاب المثانة مثل حالات أورام أو التهابات النخاع الشوكى .

وقد يحدث التبول اللا إرادى عند شيخوخة الأنسجة وخاصة عند مرحلة انقطاع الحيض . إذ إن هذه الأنسجة تعتمد في حيويتها وكفاءتها على وفرة هرمون الاستروجين ، وطبيعى أن تقل هذه الكفاءة بعد توقف عمل المبايض ، وكذلك بعد إجراء عمليات جراحية في المنطقة . كما يحدث في حالات إصلاح سقوط الأعضاء التناسلية ، وقد يحدث التبول اللا إرادى أثناء الجماع ، فيسبب آلاما نفسية للمرأة ، وحرجا أمام الزوج ، وقد يتطلب الأمر تقوية عضلة عنق المثانة العاصرة ، ويتم ذلك بوسائل بسيطة مثل بعض تمارينات العلاج الطبيعى ، أو باستخدام العلاج التعويضى بهرمون الاستروجين إذا ثبت أن انخفاض الهرمون هو السبب ، وفي الأحوال الخفيفة من الشكوى قد تُجدى هذه الطرق البسيطة بصورة فعالة . ولكن في الحالات المتقدمة فإن الأمر غالبا يحتاج إلى إجراء عملية جراحية على يد الطبيب المتخصص ، وتستخدم الوصفات التالية لمعالجة سلس البول :

#### □ مغلى لحاء (قشر) البلوط:

يستخدم لعلاج التبول اللاإرادى والتبول الليلي في الفراش عند الأطفال . وذلك بغلى ملعقة صغيرة من اللحاء - القشر - المقطع إلى أجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء وتركه لمدة عشر دقائق

## موسوعة المرأة الصحية

قبل تصفيته وشربه ساخناً. ومن الممكن أيضاً شرب مغلى أوراق البلوط لنفس الغرض، وذلك بشرب نصف فنجان منه مساءً قبل النوم لمدة عشرة أيام. ومن الجائز تحلية مغلى الأوراق ومغلى القشور بإضافة كمية من عسل النحل إليه لتحسين طعمه.

□ مغلى أوراق عنب الدب:

كما في الاحتباس البولي.

□ عسل النحل:

لمعالجة التبول الليلي في الفراش عند الأطفال. يُعطى الطفل ملعقة صغيرة من عسل النحل قبل النوم مباشرة. وإذا زال العرض لدى الطفل يوقف استعمال العسل، أو يداوم على إعطاء الطفل نصف ملعقة من عسل النحل مع الاستمرار على ذلك لفترة زمنية محددة.

□ نججيل: يستعمل مغلى الجذور لمعالجة التهاب المثانة وزيادة إدرار البول. ولتحضيره يغلى

مقدار (١٥) جراماً من الجذور اليابسة تماماً في نصف لتر من الماء لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه مقدار (٤) فناجين يومياً، ويمكن أيضاً استعمال خلاصة الجذور بدلا من مغليها.

ولتحضير الخلاصة.. يغلى مقدار حفنة من الجذور اليابسة لمدة نصف ساعة في لتر إلى لتر ونصف ماء، ثم تُعصر الجذور في المغلى جيدا، ويصفى ويعاد غليه ويستمر في الغليان إلى أن يصبح لزجا أو أكثر من ذلك. ويعطى منه مقدار (٢-٣) ملاعق صغيرة في اليوم.

□ كمادة الكراث:

كمسادة الكراث لها مفعول جيد ضد التهاب المثانة، تؤخذ بعض عيدان الكراث النظيفة، وتُفروم ناعمة ثم يُضاف لها قليل من الشحم الحيواني، وتوضع في قلاية حيث يغلى الكراث على نار هادئة حتى يطرى، يوضع الكراث على البطن دافئا وليس ساخناً، ويكون المريض مستلقيا على ظهره بالطبع، يُغلى الكراث وهو على بطن المريض، ويُترك ليأخذ مفعوله لمدة نصف ساعة.

□ صفصاف:

يُشرب المغلى لمعالجة التهاب المثانة. ويُعمل المغلى بنسبة (١٠) جرامات لكل فنجان من الماء، يُنقع فيه بارداً لبضع ساعات، يغلى بعدها، ويصفى ويُشرب منه يوميا من فنجان إلى فنجانين بجرعات صغيرة متعددة أو فنجان في الصباح وآخر في المساء. ويُعمل المغلى عادة من لحاء (قشور) الأغصان بعد السنة الرابعة من عمرها.

## التهاب مجرى البول

يكثر هذا الالتهاب في الإناث لقصر مجرى البول فيهن. وتظهر الأعراض على هيئة ألم وحرقان عند بداية التبول، مع زيادة عدد مرات التبول، وقد يكون البول عكرا يحتوي على صديد



## أمراض المرأة الخاصة

وأنسجة مخاطية أو قد يحتوى على دم بكميات مختلفة. ويشارك الطب الشعبي بهذه الوصفات فى العلاج.

### □ مغلى الشمر:

مغلى الشمر علاج مفيد جداً لعلاج التهاب مجرى البول. ويُعمل المغلى بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة (١٠) دقائق، ويُشرب منه مقدار (٢-٣) فناجين يوميا.

### □ أويصة عنب (جُنَيْبَة) Vaccinum Myrtillus:

يُستعمل مغلى الأوراق لمعالجة التهاب الجهاز البولى (حرقان البول)، ويُعمل من غلى ملء ملعقة كبيرة من الأوراق الجافة بفنجان من الماء ويُشرب منه (١-٢) فنجان فى اليوم بجرعات متعددة.

### □ عصا الذهب Solidago Virga Aurea:

المغلى يعتبر من الأدوية المفيدة جيداً فى معالجة التهابات الجهاز البولى (الكلى، والمثانة، .. الخ) الحادة والمزمنة ومضاعفاتها، ويُعمل المغلى بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار الجافة إلى كل فنجان من الماء، ويُشرب منه مقدار نصف فنجان (٣-٥) مرات فى اليوم.

## الدمامل المهبلية

### الأسباب وطرق الوقاية:

هذه الدمامل مصدرها الجراثيم المكورة، تنمو حول مدخل المهبل بنفس السهولة التى تنمو بها فى أى جزء آخر من الجسم، وقد يبدأ مستهله فى بصيلة شعرة، ثم ينتشر بسرعة، والنظافة غير الواقية أو الإهمال فى النظافة، والإفراز المهبلى الزمن، والبدانة حيث تؤدى إلى المزيد من التهابات الفرج الحكيمة، كلها تسهم فى وجود الدمل.

ويمكن التغلب عليها بالحمامات الساخنة والمضادات، إذا بدأ العلاج فى وقت مبكر. أما إذا تطورت الحالة فقد يضطر الطبيب إلى فتح الدمامل وتصريف ما فيها. والحذر كل الحذر أن تفتحى الدمل بنفسك لأن الجرثومة المكورة الموجودة به قد تسبب نزفاً مميئاً، والمرأة المبتلاة بالدمامل تشعر بشىء من الراحة متى أعطيت لقاحاً خاصاً.

### أما العلاج بالوصفات الطبيعية فيكون كما يلى:

□ حلبة لايفضل على ليخ بذور الحلبة أى دواء فى معالجة الدمامل لتسريع فتحها وشفائها.  
أما كيفية عمل لبخة الحلبة فهى: مزج كمية من مسحوق بذور الحلبة فى وعاء مع كمية من الماء الفاتر وتحريكها باستمرار إلى أن يصبح المزيج كالعجين الرخو، ثم يوضع الإناء المحتوى على

## موسوعة المرأة الصحية

هذا المزيج في إناء ثانٍ أوسع، يحوى كمية من الماء المغلى تصل إلى ثلثي ارتفاع إناء المزيج، ثم يحرك المزيج باستمرار لمدة عشر دقائق تقريباً إلى أن يصبح لونه أغمق وقوامه كالعجين المرن، بذلك.. يتم صنع اللبخة، فتفرد ساخنة بسبك سنتيمتر واحد فوق المكان المراد معالجته مباشرة - على الجلد - وتغطى بقطعة قماش من الكتان، وقطعة أكبر من قماش الصوف، وتجدد مراراً في اليوم.

□ **بصل:** يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم، وتسخن الشرائح أو المرقوم، تسخيناً جافاً (دون أن يصفر لونها) وتستعمل للتليخ فوق الدامل للإسراع في تقيحها (طبخها) وشفائها.

□ **كتان:** تستعمل لبخ بذر الكتان الساخنة لمعالجة وتسكين آلام الدامل، وتعمل اللبخ من البذور المسحوقة أو دقيقتها، وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تُفرد بين طبقتين من الشاش، وتوضع فوق الموضع المراد معالجته، وتغطى بقطعة أكبر من نسيج صوفى.

□ **هندباء برية Cichorium Intybus:** يؤكد البعض أن استعمال المغلى أو المستحلب أو العصير من الداخل (بشربه)، ينقى الجلد من الدامل والآفات الجلدية.

ويستعمل في غير أوقات الربيع مستحلب العشب كلها، ويعمل بالطرق المعروفة، وبنسبة (٢٠) جراماً من العشب الجافة (أوراق - أزهار) لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويُشرب بجرعات متعددة في اليوم.

وفي الحالات الشديدة.. يفضل شرب مغلى الجذور على مستحلب الأوراق والزهور، ويعمل المغلى بغلى (٢٠-٣٠) جراماً من الجذور في فنجانين من الماء، والاستمرار في غليه إلى أن يبقى منه فنجان واحد فقط.

### الأوردة المتمددة (الدوالي)

ليس مستبعداً أن توجد الأوردة (المتمددة المتوسعة) في شفرتى المهبل، وكذلك في سيقان المرأة. وهى تتمدد أحياناً أثناء الحمل، وبعد الولادة مباشرة.

وتسكن بعد الولادة وتستقر، لتعود إلى التمدد فى أثناء الحمل الجديد، وتنتفخ أحياناً وتصبح مصدر ألم، وإذا عانت منها المرأة فلا مفر من الجراحة.

### العلاج بالوصفات الطبيعية

□ **كمون:** تعالج الدوالي بعمل كمادات ساخنة من مغلى حبوب الكمون المخلوط بزيت الزيتون.

□ **لبيدة:** تعالج الدوالي فى الساقين ونحوها بطليها بزيت الأزهار، ولعمله تغمر الأزهار فى زجاجة شفافة ومحكمة السد. بزيت الزيتون، وتوضع فى الشمس لمدة ثلاثة أسابيع وتصفى.

□ **لسان الحمل، آذان الجدى، السنانى Plantago Lanceolata:** ولهذا الغرض تُغسل الأوراق الغضة جيداً، ثم تهرس (تدق). وتوضع فوق موضع الإصابة (لبخ) فتسكن الألم والحرقان، وتساعد على الشفاء السريع من التهاب دوالي الساقين ونحوه.

## أمراض المرأة الخاصة

□ سنفيتون مخزنى (السمفوطن) Symphytum Officinale: تستعمل لبخة السنفيتون بنجاح فى علاج التهاب الأوردة الدموية (الدوالى) وانسدادهما بالجلطات، ولتحضيرها وطريقة الاستعمال.. انظر علاج آلام الظهر.

### The Uterus الرحم

يقع فى نهاية قناة المهبل بين المثانة البولية والمستقيم. والرحم معلق برباطات مرنة، ويشبه الإحاصة<sup>(١)</sup> فى شكله، ولايزيد طوله على ثلاث بوصات لدى المرأة غير الحبلية، وهو مسئول عن الحيض، وعن تلقي البويضة المخصبة، وعن نمو الجنين خلال الشهور التسعة، وعن انتقال النطفة، وعن لذة الجماع لدى الأنثى.

ويدخل عنق الرحم قليلا فى المهبل. وهذا الجزء البارز صلب متى لمسته الأصبع يبدو أشبه بأرنبة الأنف، ومتى لمسه القضيبي تزداد الإثارة عند الطرفين. ووراء عنق الرحم يقع الجزء الأساسى من الرحم الذى يأخذ له شكلاً كالمثلث فى الداخل (The Body of the Uterus) وبطانة الرحم هى التى تخضع للتغيرات الشهرية التى تؤلف الدورة الحيضية؛ فالخلايا التى تبطن الرحم تنمو فى الجزء الأول من الدورة، ثم تزول فى نهاية الدورة، وزوال هذه الطبقة من الخلايا ينتهى بالنزف (الطمث).

### التهاب عنق الرحم

#### الأسباب وطرق الوقاية:

التهاب عنق الرحم من أكثر أمراض المرأة شيوعاً، فحوالى ٧٠٪ من النساء يقاسين منه فى وقت من الأوقات. ولكنهن يجهلن أمره فى العادة لقلّة ما يزعهجن منه، وهذه غلطة من حواء لا تغتفر. فالالتهاب الحاد قد يكون سبباً فى العقم، فضلاً عن أنه يورث الألم أثناء الجماع، وأخيراً وليس آخراً قد يكون عاملاً من عوامل السرطان الذى يصيب عنق الرحم.

وكل حامل تضع وليدها تتعرض لهذا الالتهاب، ولا شك أن تمدد عنق الرحم أثناء المخاض والوضع يسبب تمزقاً، وهذا التمزق قد يصاحبه الالتهاب، وإن كان أحياناً على نطاق ضيق لا تكاد المرأة تشعر به، أو حتى يفتن إليه الطبيب.

وفى الحالات الأشد... تظهر الأعراض القليلة، وأكثرها ظهوراً، إفراز أبيض اللون أو أصفره، وهو يؤلم ويبعث بروائح كريهة.

ومن أعراضه أيضاً العقم المتسبب عنه للمرأة العليلة، وكذلك الألم فى أسفل الظهر. والألم أثناء الجماع. والألم أثناء الحيض، والتبقيع؛ أى ظهور بقع مع الدم بين الدورتين.

(١) الإحاصة: حبة الكمثرى.

## موسوعة المرأة الصحية

وكل شيء، ينجم عنه تمزق في عنق الرحم قد يسبب الالتهاب كالتلوث بين المهبل والشرح. وهذا الإهمال يعرض المهبل إلى أمراض أخرى كثيرة. ولذلك.. فالنظافة الصحية أهم عامل من عوامل الوقاية.

أما الإفرازات المهبلية التي تحدث قبل الطمث وبعده وأثناء التبويض، فهي إفرازات طبيعية معتادة لا تستدعي أى قلق. ولكن إن وجد الألم والتوتر، والنزف غير المعهود، أو الإفراز المستمر، فعلى المرأة أن تراجع طبيبها فوراً. لأن الفحص والمعاينة هما وحدهما اللذان يقرران إن كانت الحالة تتطلب العلاج أو لا.

ويتوقف العلاج على طبيعة الإصابة، إذا كان الالتهاب شديداً أو خفيفاً، فالحالات الخفيفة، تكفيها النظافة الصحية ولا يلزمها علاج.

أما الحالات الشديدة.. فيمكن علاجها في عيادة الطبيب والعلاج بالكى الذى يقوم به الطبيب المعالج من أساليب العلاج الناجح، حيث يتم إحراق النسيج المصاب بإبرة الجهاز المحماة بالكهرباء، أو باستخدام مبرد إلكترونى، أو باستخدام مواد كيميائية.

وهناك طريقة تم اكتشافها فى الآونة الأخيرة اسمها (جراحة الأبترا). تتناول المنطقة المصابة بعد إخضاعها إلى صقيع عظيم (عملية تبريد). ومثل هذه الجراحة هي إجراء وقائى؛ إلا أن الالتهاب العنقى هذا كما ذكر آنفاً، قد يعرض عنق الرحم للسرطان.

والأغلبية من المراجع والسُّلطات الطبية توافق على الخطوات التالية التى من شأنها تَوْقَى التهاب عنق الرحم وسواه من الالتهابات التى يتعرض لها المهبل:

❑ تجنبى النضح المتكرر (الدُّش المهبلى)، فكثرتة تشجع الالتهابات على الظهور، لأن إزالة البكتيريا الموجودة بصورة طبيعية تتيح النمو للبكتيريا الضارة.

❑ أخضعى نفسك كل عام لفحص أعضائك التناسلية؛ للتأكد من سلامة جهازك التناسلى، أو وجود حالات غير طبيعية أو التهابات مهبلية مزمنة.

❑ حافظى على النظافة الصحية بطريقة سليمة، وأفضل طريقة للتخلص من الرائحة الكريهة هي غسل الأعضاء التناسلية الخارجية غسلًا جيداً بالماء والصابون، مرة أو مرتين فى اليوم.

❑ غيرى الفوطه الصحية أو القطن مراراً أثناء الطمث.

### العلاج بالوصفات الطبيعية

رمال أصفر - بابونج - بلوط - جوز.

كما سبق فى علاج التهاب المهبل.

## أمراض المرأة الخاصة

### عطب في الفرج والثانة والرحم

العطب أحيانا وليس الالتهاب أو العدوى يكون السبب فيما يصيب المرأة من سقم، ولقد انتهى تقريبا، ذلك الزمن الذي كانت فيه الولادة سببا شائعا لإصابة الفرج بالعطب الذي كان يتسبب دوما - مع الإهمال - في التمزق المهبلي الذي يحدث أثناء الوضع في إصابة الفرج، مما يسبب كثيراً من العناء للمرأة، بل ويعرضها للالتهاب والآلام.

أما الآن ومعظم الولادات تُجرى في المستشفى على يد الطبيب.. فإن الطبيب المتخصص يحدث شقا صغيراً لتوسيع مدخل المهبل، وينتبه لئلا يحدث أى تمزق حتى تتم الولادة، وهذا الشق يعاد إلى حالته ولا يسبب للمرأة أى سقم.

أما إذا أصيب الفرج أو جرح.. فقد تتكون جلطة دموية تسبب الورم والسقم. وتكون المعالجة في الحالات الخطيرة بالأدوية والعلاج الحرارى لتقليل الورم.

☐ كمون: ويمكن استخدام مغلى الكمون المخلوط بزيت الزيتون، ويستعمل وهو ساخن على هيئة كمادات لتقليل الورم.

### سقوط (هبوط) الرحم والثانة وقناة مجرى البول

الإصابة بعطب، مع التقدم في السن يحدثان ويسببان أحيانا هبوطاً فى الثانة والرحم وقناة مجرى البول، ولكن هبوط قناة مجرى البول نادر الوقوع، ولا يحدث إلا عندما تتقدم المرأة في السن، ويسبب حرقان البول (مع العلم أن للحرقة فى البول أسباباً عديدة أخرى). وإذا كان الهبوط كبيراً.. فقد تبرز كتلة ماء، ولا ضرورة للعلاج.

### سقوط (هبوط) الثانة

أما الحالة الأكثر شيوعاً فهي هبوط الثانة:

فالثانة تهبط على الجدار الأمامى للمهبل؛ مسببة بذلك نتوءاً قرب المدخل، تظنه حواء وربما. وهذه الكتلة اسمها (الفتق المثانى)، ومتى كانت الحالة خطيرة تشعر المرأة بالسقم، وتبادر بسرعة إلى الطبيب.

وعندما يتهدد الرحم.. فإن البول يخرج لأقل ضغط أو جهد، عطسة أو سعال يكفي. حتى المشى أو الجلوس قد يفرز البول، وهذه حالة مزعجة تحدث على المرأة وضع لبادة ممتصة مؤقتاً على الأقل.

أما الأعراض الأخرى للفتق فهى الشعور بالثقل أسفل البطن. أو الشعور بالضغط على جدار المهبل الخارجى. خاصة عند الوقوف. والمرأة العليلية تكون مشغولة دائماً بحالتها المرضية. فتحاول

## موسوعة المرأة الصحية

جاهدة تفريغ المثانة ولكنها عبثاً تفعل، لأن جزءاً منها قد هبط خلف قناة مجرى البول التي تقوم بعملية تصريف البول.

وإذا تضخم الجزء الساقط من المثانة وثقل وزنه.. فإن ذلك يؤدي إلى بروز الجدار المهبل من الفتحة المهبلية.

وتأتي الولادة في مقدمة أسباب هذه الحالة المرضية. فإثناء الولادة يكون المهبل أكبر بضع مرات من حجمه الطبيعي، وتتمدد الألياف المساعدة تبعاً لذلك، وهي ألياف المثانة والمستقيم وكذلك أربطة الرحم، والولادات الكثيرة المتعاقبة، والمخاض الطويل الصعب، والأطفال كبار الحجم، كل هذا يسبب أو يسهم في إحداث الهبوط خاصة إذا كانت الأنسجة المساعدة ضعيفة.

### سقوط (هبوط) الرحم والمثانة

يسقط الرحم على المثانة ويجرها معه إلى المهبل، وهكذا.. فإن الرحم الساقط تصحبه دوماً مثانة ساقطة، والنتيجة كتلتان ناتجتان في المهبل.

#### العلاج:

يتوقف علاج الحالات السابقة على مداها وخطورتها، فالحالات الخفيفة منها لا تحتاج أي علاج، بينما تصحح الحالات الخطيرة عن طريق الجراحة.

أما بالنسبة للمثانة الهابطة هبوطاً شديداً.. فإن العضو الهابط يعاد إلى مكانه ويخاط عبر المهبل، ويجرى في الوقت نفسه تدعيم الجدار الخلفي للمهبل.

أما الرحم الهابط كثيراً، فقد يستأصل أحياناً ويستغنى عنه، ويخرجونه من المهبل<sup>(١)</sup>. ثم تصحح بعد ذلك جدران المهبل.

وأكثر النساء اللواتي يخضعن لمثل هذه العمليات قد اجتزن سن الحمل، ولكن القلة منهن ما زالت تحت تلك السن، لأن الحمل قد يُفسد أي عملية تصحيح تُجرى لهن، ولهذا يكون لزاماً عليهن إما أن يؤجلن وقت الحمل كي يتم التصحيح نهائياً، وإما أن تكون الولادة بالشق البطني (القيصرية).

#### العلاج بالوصفات الطبيعية

□ بلوط: يعالج سقوط (هبوط) الرحم في المرأة بحمامات مقعدية ساخنة (٣٠ درجة مئوية) لمدة عشر دقائق من مغلي لحاء (قش) البلوط.

ويُعمل مغلي اللحاء بغلي مقدار (٤) ملاعق كبيرة في لتر من الماء، لمدة ربع ساعة ويستعمل ساخناً.

(١) تجرى عملية استئصال الرحم عن طريق المهبل في هذه الحالة.

## أمراض المرأة الخاصة

### ثم ماذا عن الحيض؟

قال تعالى: **بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿وَسْأَلُونَكَ**

**عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْرِضُوا لِلنِّسَاءِ فِي الْمَحِيضِ  
وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ**

**أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾** سورة البقرة الآية ٢٢٢.

وقال رسول الله ﷺ: «هذا شيء كتبه الله على بنات آدم» (حديث شريف أخرجه البخاري). تبدأ دورة المحيض كل شهر بالنزف، وفي منتصفها يحدث التبويض، ويعقب ذلك انحلال في غشاء الرحم فيفرز الدم من جديد.

وللدورة الشهرية مراحل أربع: ففي الأسبوع الأول الذي يعقب الحيض تنضج بويضة في أحد المبيضين، وفي الأسبوع الثاني، وغالبا في اليوم الحادى عشر والثاني عشر من الدورة الشهرية.. تنطلق البويضة من المبيض، دون أن تشعر بانطلاقها أغلب النساء، بينما يلاحظ بعضهن نوبا خفيفة ترافق هذا الانطلاق تتناوبن فيما بين الحيضتين، وفي الأسبوع الثالث، تسير البويضة في مسالك المرأة التناسلية (المبيض - قناتي فالوب - الرحم) لتلاقى مصيرها.

فإما أن تلقح فتعشش في الرحم لتكون خلقا جديداً وإما أن تذوى وتموت وتخرج كنفاية لا قيمة لها ويصحب خروجها سيلان دم الحيض.

لا بأس أن نذكر الدور الذى تلعبه الغدد الصم في حدوث البلوغ عند الفتاة وظهور الدورة الشهرية، لأن هذا التذكير سبيل إلى فهم أثر الهرمونات حتى في كمية الدم.

الدورة الشهرية العادية ٢٨ يوماً، وينقسم هذا الزمن الذى يعادل ثلاثة أسابيع ونصف الأسبوع إلى أربع فترات متتالية كما علمنا.

في الفترة الأولى، التى تمتد من بداية العادة حتى اليوم الرابع عشر، والتي هي الفترة الفوليكولينية (أو الجرابية) ينطرح الغشاء المخاطى الذى يكسو الرحم، ذلك إنه تحت تأثير الهرمونات التى تفرزها الغدة النخامية - وهى غدة واقعة في قاعدة الدماغ - يتشكل في داخل المبيض جراب جديد، بسبيل النضج، دوره إنتاج عنصر هرمونى تناسلى هو: الفولليكوлин. تحت تأثير هذا العنصر تتمدد الأوعية الدموية للغشاء المخاطى الرحمى الذى يتجدد سريعا بدوره. وأما الجدار المهبلى الداخلى فيتجدد شبابه هو أيضا، وآية هذا التجدد زيادة في سمك طبقته السطحية.

فى اليوم الرابع عشر.. تأتى عادة الفترة الثانية من الدورة: التبويض.. ولكن موعد حدوثه الذى يوجب ظهور العادة التالية يمكن أن يكون متغيراً؛ فالجراب يتمدد، تحت تأثير الهرمونات

## موسوعة المرأة الصحية

النخامية دائماً تدريجياً، وينفجر ليحرر البويضة التي تساق في النفير (قناة فالوب) نحو الجوف الرحمي.

في هذا الوقت.. تدخل الدورة الشهرية في مرحلتها الثالثة التي يسيطر عليها النشاط الإفرازى للجسم الأصفر الذي يحل في المبيض بعد جراب تَفَجَّرَ، وبدأ يفرز هرموناً جديداً هو البروجستيرون..

إن فعل الهرمون مضاعف، فهو يهيئ، للحمل المحتمل بالاشتراك مع الجرابين، وهو يتيح أيضاً للبويضة الملقحة أن تحيا وأن تفرس في اليوم الخامس والعشرين من الدورة الشهرية. أخيراً إذا لم تخصب (لم تلحق) البويضة تأتي الفترة الرابعة والأخيرة، وهي العادة بمعنى الكلمة أى النزف. فى هذه الآونة يفقد الجسم الأصفر شكله، ويعانى الرحم تمدداً مهماً فى أوعيته، ويحدث نزف غريزي (فسيولوجي) يدوم عدة أيام.

ويستمر سيلان الحيض العادى أياماً ثلاثة قد تصل إلى الخمسة وهنا يتسع مجال الخلاف بين امرأة وأخرى وبين شهر وآخر بالنسبة للمرأة ذاتها، ويتوقف طول مدة الحيض على أعمال المرأة نفسها، فالإجهاد الشديد أثناء الطمث يزيد فى مقداره وفى حدته، والتعرض للبرد يقلل منهما.. إجمالاً.. فالحيض قصير جداً إذا استمر يوماً أو يومين، ولكنه ثقيل وطويل إذا تجاوز الأسبوع. وإذا تكرر الحيض الطويل وجب إستشارة الطبيب.

يبدأ الحيض عادة بزيادة الإفرازات المخاطية ثم يصبح مدمماً، ويكون لون الدم بعدها خفيفاً ثم يصير قاتماً. وبلغ سيلان الدم أقصاه فى اليومين الأول والثانى، ثم يتناقص بالتدرج، وقد يحصل نزف يسير، أو تظهر بقع من الدم فى أى يوم من أيام الدورة. وتبدأ العادة الشهرية متى بلغت الفتاة الثانية عشرة من عمرها، أو فى غضون السنتين التاليتين، ويسمى أول ظهوره (بدء الطمث). وهناك حالات شاذة، فقد يظهر الطمث فى سن مبكرة، فى الثامنة أو التاسعة مثلاً. بل هناك ما يدل على ظهوره قبل بلوغ الفتاة سن الثامنة من عمرها.

إلا أنه فى حالة تأخره عن الرابعة عشرة.. فلا بد من استشارة الطبيب، وهذا الخلل إن لم تعمل الفتاة على تلافيه بالوسائل الطبية خلال عشر السنين التالية.. فقد ينتج عن استمراره عاهة مستديمة. وهناك سبب آخر لتأخر العادة هو انسداد مدخل المهبل بغشاء البكارة غير المثقوب؛ مما يمنع الدفق الحيضى، وتتسبب عنه التهابات خطيرة، كما تتسبب عنه تغيرات مزمنة غير مرغوب فيها فى الرحم وقناتى فالوب.

والفتاة التى يكون غشاء بكارتها صحيحاً (بمنفذ صغير طبيعى) تستعمل الفوط الصحية على أن تغير بضع مرات فى اليوم الواحد. خلال الدفق الحيضى، أما المرأة فكثيراً ما تستعمل مصدرًا أو حشوة توضع فى قناة المهبل لامتصاص السائل، ومن المستحسن دائماً غسل الأعضاء التناسلية الخارجية كل يوم خلال الدورة الشهرية.



## أمراض المرأة الخاصة

ونصف النساء تقريباً لا يصيبهن الحيض في أثناء إرضاعهن طفلاً، ومعدل الدورة الشهرية أربعة أسابيع (٢٨ يوماً)، إلا أن الزيادة أو النقصان أمر طبيعي في السنتين الأوليين، والمعروف أن الدورة تنظم نفسها بنفسها، وتبقى منتظمة فيما بعد. ومع ذلك فالمرأة التي اعتادت على دورة طولها ٢٦ يوماً، قد تتعرض لدورة مدتها (٣٤) أو (٣٢) يوماً. وقد تختلف المدة في المرأة الواحدة بين شهر وآخر، وهذه أمور لا تسبب أى قلق. ويلعب العامل الوراثي دوراً كبيراً في ذلك فكثيراً ما شابهت الفتاة أمها في طول الدورة وقصرها وفي غيابها أثناء الرضاع.

وخلافاً لاعتقاد الكثيرات.. فإن الدورة ليست عملية تنقية الجسم من الدم الفاسد والسموم، إنها في الحقيقة عملية طبيعية لا تتطلب إلا النظافة ورعاية المبادئ الصحية. وهي تتطلب بطبيعة الحال التقليل من الجهد، وإن كانت الحركات الرياضية المعتدلة مفيدة ولازمة. كما أن السباحة أثناء العادة لا تضر كما ساد الاعتقاد من قبل.

ولكن من الطبيعي أن تتجنب المرأة الاحتكاك الجنسي، قبل الحيض وبعده، من جراء ما يصيبها من توتر، وكآبة وألم في الصدر، وصداع، وزيادة وزن، وهذه الأعراض تكفي لكبت الرغبة الجنسية. وليس من شك في أن الحيض يثير بليلة الصغيرة غير المستعدة له، فهي تذعر متى رأت النزف، وفي هذه الحالة.. لا يُستغرب ما تبديه الفتاة من اشمئزاز، وهي حالة قد تطول وتمتد وتشكل عقدة، وجدير بكل أم عاقلة أن تجعل ابنتها تتلافاهما.

وعلى هذا الأساس.. ينبغي على كل أم أن تشرح لابنتها وظائفها وأمور الحيض في وقت مبكر، وأن الطمث أمر طبيعي تشترك فيه جميع النساء، وعليها عدم الاستهزاء بها والاستخفاف بالأمها ثم بمداراتها. ويجب أن يقال لها بأن الحيض ليس بمرض وظهوره عندها معناه نضجها وازدهارها. قول لها: لم تعودى يا فتاتى طفلة، فقد غدوت أنثى كاملة النضج، وعندما تتزوجين سيكون لك أولاد، لأن الحيض جاءك، وهو دليل على تمكنك من إنجاب الأطفال في المستقبل، وما الدم إلا عصير مدمى خلق لتغذية طفلك المقبل، ولو كنت مريضة حقاً أو عقيمة ما جاءك الطمث أبداً. ومع هذا.. فيجب ألا تترك الفتاة وحدها تجتر آلامها، بل يجب أن تُمد لها يد العون فتخفف من كربها، ولا تتركها فريسة الألم تنظر برعب إلى نهاية كل شهر، وأن تنصحها بتجنب كل ما شأنه إثارتها.

ونكرس.. على الحائض أن تعنى بصحتها ونظافتها أكثر من المعتاد فتعمل غسولات خارجية للجهاز التناسلي، ثم يرش مسحوق التالك.. وكذلك فمن الضروري استعمال مناشف نظيفة تبدل مراراً في كل يوم.. إن عدم تبديلها وترك الدم المتجمد عليها يلاصق الأعضاء التناسلية بسبب حكة فرجية والتهابا يتناول الناحية كلها كما سبق أن أشرنا.

فإن كانت الحائض في سعة من العيش.. فعليها أن تستعمل (الكوتكس)، وتتلصق كل قطعة ملوثة، فلا تعود إلى استعمالها ثانية. وإلا فباستطاعتها غسل مناشفها المخصصة لهذا الغرض بالماء الفاتر، المزوج بقليل من الملح، ثم كيه بالكواه كى تموت الجراثيم التي قد تمتلىء بها الفنايا.. ويفيد الملح في إذابة بقع الدم الملوثة.

ولا تحتاج المرأة السليمة صحيحة الجسم إلى ملازمة الفراش في زمن حيضها، ولكن عليها أن تتوقى الإجهاد في اليومين الأولين، غير أن بعض الفتيات المتمدنات اللواتي يردن مجاراة الرجل في أعماله لا يرفضن حفلة راقصة أو نزهة خلوية على البسكليت أو على الأقدام. إن هذا العناد منهن يكلفهن من صحتهن غالباً؛ إذ لا يوجد أتلف لنضارة المرأة ولجمالها من إهمال العناية الصحية أثناء الانعتاقات الثلاثة: الحيض والإجهاض والولادة، والمرأة التي تعنى بجسدها أثناء الحيض، تحافظ على جمالها ورشاقتها ونضارة وجهها أكثر من غيرها.

## أسقام الحيض والعلاج بالوصفات الطبيعية

### آلام الحيض

أعراضه وطرق الوقاية: انظر ما سبق.

□ بابونج: يستعمل - شرباً - مستحلب أزهار البابونج المحلى بالسكر لمعالجة الآلام التشنجية داخل الجسم (المغص)، ومنها مغص الرحم في دورة الحيض. ولهذا الغرض يُعمل المستحلب بنسبة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥) دقائق ثم تصفيته وشربه ساخناً، ويُشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين فقط. ويلاحظ أن زيادة كمية الأزهار (شاي قوى) أو الكمية المشروبة منه بأكثر مما ذكر تسبب القيء، والأل يُشرب المستحلب إلا عند اللزوم فقط.

□ أنيسون (ينسون): يؤخذ لإدرار الطمث (الحيض) ويستعمل الينسون مستحلباً بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويؤخذ فنجان واحد في اليوم، أو مقدار ملعقتين في اليوم من شراب الينسون، أو بضع مرات في اليوم (٥ - ٧) مرات نقط من الصبغة في الحليب أو الماء (يباع الشراب والصبغة في الصيدليات).

□ كمون: يستعمل مغلى الحبوب لتسكين آلام العادة الشهرية (الحيض) عند النساء، وذلك بشرب مقدار (١ - ٢) فنجان من المغلى، ويعمل المغلى بغلى مقدار (٣) جرامات من الحبوب في فنجان من الماء.

□ جرجير: الجرجير يدر الطمث (الحيض) ولذلك يستحسن ألا تأكله الحوامل. ويستعمل عصير الجرجير لهذا الغرض، ويؤخذ منه ملعقة كبيرة (١ - ٣) مرات في اليوم مع الماء أو الحليب، ويعمل العصير بهرس النبتة وعصرها بالطرق المعروفة.

ويجب التنبيه على الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية أن يمتنعوا عن استعمال الجرجير، وأن الإفراط في استعماله بأى شكل كان غير صحى، ويسبب اضطراب الهضم، وحرقناً في المثانة والبول.

## أمراض المرأة الخاصة

□ **كروياء (كراوية):** يُدلك جدار البطن بزيت البذور لتسكين آلام الدورة.

ويعمل الزيت من كمية من البذور مع ضعفها من زيت القطن أو الزيتون، وجزء معادل لهما من الكحول الأبيض، ثم يغلى المزيج إلى أن تتبخر منه كمية الكحول، ويدلك موضع الألم بهذا الزيت، ويغطي بضماد دافئ (صوفى).

□ **خردل:** الحمامات القدمية الخردلية تدر الحيض المحتقن، ويعمل الحمام بإضافة ماء فاتر إلى ملعقتين كبيرتين من مسحوق البذور (خردل أسود) لتصبح عجينة رخوة تذاب في ماء الحمام (نصف تنكة) الساخن بدرجة (٣٧°م) ومدة الحمام (١٠) دقائق. وإذا شعر المريض بحرقان شديد في الجلد يُرفع حالا من الحمام، ويُغسل جلده بالماء الساخن لإزالة الخردل عنه، ومفعول الخردل المطلوب هو تدفئة الجلد على ألا يصل إلى درجة الحرق وتكوين الفقاقيع.

□ **بقدونس (مقدونس):** يعالج مغص أسفل البطن (آلام الحيض) بشرب فنجان واحد إلى فنجانيين من مستحلب البقدونس في اليوم، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق والجذور المفرومة الغضة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

□ **نعناع:** يعتبر مستحلب النعناع من أنجع الأدوية لمعالجة آلام الحيض (مغص أسفل البطن)، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين في اليوم، ويمكن مزجها مع الحليب. ويلاحظ عدم شرب مستحلب النعناع في الحميات وعند وجود استعداد للقيء، لأنه يثير القيء ويزيد في جفاف الفم والشعور بالعطش.

□ **الحبة السوداء أو حبة البركة:** تستعمل عدة نقط من زيت الحبة السوداء، أو مغلى الحبة السوداء شرباً لإدرار الطمث.

□ **شاي مخلوط الأعشاب:** تؤخذ ملعقة شاي مليئة لحافتها من الأعشاب التالية: أزهار الزيزفون (التيليو) والبردقوش والزوفا، ويغمر الجميع في كوب ماء ساخن ثم يترك لينقع مدة (٥) دقائق. يُصفى ويشرب كوبان في اليوم أحدهما في الصباح والآخر في المساء، وذلك قبل الموعد المتوقع للحيض بيومين.

□ **مغلى العرعر:** مغلى العرعر له مفعول جيد، فهو بالإضافة إلى تخفيف الألم مدر للبول، وبذلك فهو مفيد في هذه الحالة؛ حيث إنه في أوقات الحيض يحدث تجمع للسوائل في الأنسجة (على سبيل المثال تورم القدمين أو اليدين).

تؤخذ ملعقة كبيرة مليئة لحافتها من حب العرعر المدقوق، ثم تُغمر في كوب من الماء الساخن. تغطى ويترك لينقع مدة (١٠) دقائق ثم يصفى، ويشرب كوب من مغلى العرعر بين وجبات الطعام وذلك بمعدل (٢ - ٣) مرات في اليوم.

## اضطرابات الحيض

فى حالة عدم انتظام دورة الحيض أو تأخرها عن موعدها، تُستعمل إحدى الوصفات التالية والتي لها مفعول مفيد لذلك.

□ **أرطاماسيا: Artemisia Vulgaris.** «عبيثران - بعبيثران - حبق الراعى». يفيد المنقوع أو المغلى أو مسحوق الأرطاماسيا فى معالجة اضطراب الطمث (الحيض) عند النساء كعدم انتظامه أو ظهور آلام وتشنجات قبله أو فى أثناءه. وتستعمل الأوراق والأزهار غالباً لعمل المنقوع، وذلك بنقع مقدار ملعقة كبيرة منها فى فنجان كبير من الماء البارد لمدة (١٢) ساعة، وتصفيته بعد ذلك وشربه بجرعات صغيرة طيلة النهار. أما الجذور.. فتستعمل كمسحوق (ملعقة صغيرة فى الماء أو الحليب أو غيرهما من السوائل يومياً)، أو تستعمل كمغلى، وذلك بغلى مقدار ملعقة صغيرة من الجذور فى فنجان كبير من الماء. ويمكن شرب ثلاثة فناجين فى اليوم من هذا المغلى بعد تصفيته، على أن تؤخذ بجرعات متعددة طيلة اليوم.

□ **إكليل الجبل: (حصا البان): Rosmarinus Officinalis.** يستعمل مستحلب الأوراق المجفف لمعالجة اضطرابات الحيض وآلامه ويُعمل المستحلب بالطريقة المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم.

□ **رجل الأسد (لوف السباع) Alchemilla Vulgaris.** يستعمل مستحلب رجل الأسد فى معالجة اضطرابات الحيض كعدم انتظامه، وآلامه أو زيادة نزفه، وذلك بإضافة ربع لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العشبة الجافة، وشربه على جرعات متعددة فى اليوم.

□ **بقدونس:** تؤخذ ملعقتا شاي من البقدونس الطازج والمفروم، ثم تُغمر فى كوب من الماء الساخن. ثم تُترك لتُنقع مدة (١٠) دقائق ثم تُصفى، ويُشرب كوب من هذا المنقوع مرتين فى اليوم بين وجبات الطعام ويُستعمل هذا الدواء قبل بدء الحيض بثلاثة أيام.

□ **مريمية:** تؤخذ ملعقة كبيرة من المريمية، ثم تُغمر فى كوب من الماء الساخن، وتُترك لتُنقع مدة (٥ - ١٠) دقائق، وتُشرب بمعدل كوبين فى اليوم بين وجبات الطعام. يبدأ استعمال هذا الدواء قبل الموعد الطبيعى المتوقع للدورة الشهرية بعدة أيام.

## ● ملحوظة هامة:

اضطرابات الحيض التى تطول مدتها كثيراً ينبغى عندها مراجعة الطبيب، والشئ المهم لتنظيم دورة الحيض وتخفيف متاعبها هو الإكثار من الحركة واستنشاق الهواء الطلق.

## أمراض المرأة الخاصة

ويجب ألا ننسى أن آلام الحيض واضطراباته كثيراً ما تكون ناتجة عن أسباب نفسية، وهنا ينبغي التعرف على الأسباب ومعالجتها.

ولعلاج فرط نزف<sup>(١)</sup> (الحيض): يستخدم أيضاً:

□ البلوط: يستعمل مغلى لحاء (قش) البلوط لمعالجة زيادة نزيف الحيض الشهري، ويعد المغلى من غلى ملعقة صغيرة من اللحاء (القش) المقطع إلى أجزاء صغيرة في مقدار فنجان واحد من الماء، وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخناً. ومن الجائز تحلية مغلى الأوراق ومغلى القشور، بإضافة كمية من عسل النحل إليه لتحسين طعمه.

□ عليق دغلى (هو العليق المروق): يستعمل مغلى الأوراق (١ - ٢) من ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين (لكل فنجان من الماء لمعالجة زيادة نزيف الطمث (الحيض)، وذلك بشرب مقدار (٣ - ٤) فناجين من المغلى يومياً).

عند الحيض القوى أو الحيض لمدة طويلة تستعمل إحدى الوصفات التالية:

□ كيس الراعى: تؤخذ ١ - ٢ ملعقة شاي من عشبة كيس الراعى الجافة، ثم تُغمر بكوب من الماء الساخن وتترك حتى تبرد وتُصفى، ويُشرب من هذا المنقوع مقدار (١ - ٢) كوب في اليوم في جرعات صغيرة (جرعة كل ساعة تقريباً).

□ أخيلياذات ألف ورقة: تؤخذ ملعقة شاي من عشبة الأخيلياذات ألف ورقة (أم ألف ورقة) الجافة ثم تُغمر في كوب ماء ساخن وتترك لتُنقع مدة (١٠) دقائق. يُشرب من هذا المنقوع مقدار كوبين في اليوم فقط بين الوجبات.

**ملحوظة:**

يحظر تناول المشروبات الكحولية والقهوة عند استعمال هذا الدواء لأنه قد يؤدي إلى آلام في الرأس.

## اضطرابات سن المراهقة عند البنات

اضطرابات سن المراهقة عند البنات تشمل: الرهافة - الكآبة - الخوف - الاندفاع - الخجل - الارتباك - الغضب. أما اضطرابات الحيض فتشمل (المغص وعدم الانتظام) وتستخدم الوصفات التالية لعلاج هذه الاضطرابات.

□ هيوفاريقون (دادى رومى - المنسية - عصبية القلب) Hypericum Perforatum: يستعمل المستحلب لمعالجة اضطرابات سن المراهقة العنصرية والنفسية واضطرابات الحيض (المغص وعدم (١) زيادة كمية دم الحيض عن المعتاد.

الانتظام) ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء، ويشرب منه فنجانان في اليوم. ويمكن أيضاً استعمال الزيت من الداخل عوضاً عن المستحلب، ويؤخذ منه مقدار (٦ - ٨) نقاط على قطعة صغيرة من السكر ثلاث مرات في اليوم.

☐ **لاميون أبيض: Lamium Album:** يعتبر مستحلب اللاميون الأبيض دواءً نسائياً لكثرة استعماله في الأمراض النسائية، فهو يقوى البنات في سن البلوغ (المراهقة) اللاتي يعانين فقر الدم وضعف البنية واضطراب الحيض، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقتين صغيرتين لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (١ - ٢) فنجان في اليوم.

### الرحم المقلوب يمكن علاجه بالرياضة والبدائل الطبيعية

قلما تتعرض السيدات إلى هبوط الرحم، ولكنهن كثيراً ما يتعرضن إلى الإصابة بانقلاب الرحم أو انعطافها، وهو يمثل (٥٪) من الأمراض النسائية، ويجب ألا يعار هذا المرض أهمية شديدة، أو تنخلع له القلوب. لأنه لا يشكل خطراً يستوجب التدخل الجراحي إلا إذا حال دون الحمل وكان سبباً في العقم، أو أدى إلى اضطرابات في الطمث، أو كان مانعاً مؤلماً عند الجماع، أو سبباً لتعدد الاجهاضات وتكرارها. عندها تلجأ المصابة إلى الطبيب لإصلاح الخلل. والحقيقة أن أكثر من نصف العمليات الجراحية التي تجرى اليوم في أوروبا لتصحيح ما يسمى بانقلاب الرحم ليس ضرورياً، هذا ما تقوله التقارير العلمية. والرحم كسائر أعضاء الأنثى في قدرتها على التحرك فهي تدفع إلى الأمام بتأثير ثقل رواسب الطعام، وإلى أسفل.. كما يحدث أثناء صعود الجبال والسعال، وحمل الأثقال، ولكن الرحم تعود إلى وضعها الطبيعي حالاً بعد زوال السبب الضاغط. وذلك بفضل لين الأربطة ومرونتها.

أما إذا تكرر حمل الأنثى دون فواصل زمنية كافية بين الطفل والآخر، أو أجهضت مراراً، أو ولدت في حالات غير طبيعية.. فإن هذه الأربطة تفقد مرونتها فتغدو رخوة، ولا تتحمل ثقل الرحم التي تميل كلما مال عضو في جوارها، وكذلك.. فإن كتل البراز المتجمعة دائماً نتيجة الإمساك، والأورام التي قد تنشأ في جوار الرحم قد تدفعها مسببة انقلابها أو انعطافها، وقد لا تشعر السيدة المصابة بأي عرض، أو تلجأ إلى الراحة بسبب آلامها المبرحة، إذ ليست هناك قاعدة عامة في هذه الحال.

أما الآلام فتكون في أسفل البطن، وقد تزداد بالوقوف والمشى وأثناء العادة الشهرية التي كثيراً ما تكون طويلة، يرافق ذلك الإحساس بثقل في المهبل مع شعور بالشد، مع صداع أو شقيقة (صداع

## أمراض المرأة الخاصة

نصفي)، وتعالج هذه الحالات طبيًا باستخدام أنواع من الحلقات المصنوعة من البلاستيك أو النايلون (Pessares)، توضع داخل فرج الأنثى لتعدل من انعطاف رحمها وتجعلها في وضعها السليم. ولكن من المعروف طبيًا بأن الأجسام الغريبة - مهما كان نوعها - التي توضع في المهبل تحدث تقرحات في جداره وفي جدار عنق الرحم، وتغدو عامل التهاب، ولا يجوز الركون إلى استعمال هذه الحلقات إلا في حالات استثنائية خاصة وبصورة مؤقتة.

### سيدتي: العلاج في متناول يديك ودون تدخل الطبيب:

يعالج انقلاب الرحم الأمامي (Anteroversion) بالراحة الطويلة في السرير، مع وضع (مخدة) تحت حوض الأنثى وجذعها ليغدو مرتفعًا، وتُمنع السيدة المصابة من شد أحزمة الخصر، كي لا تدفع بأحشائها إلى أسفل بطنها وحوضها فتزيد من انعطاف الرحم أو انقلابه. بل توصى بوضع رباط، أو مشد يلف رديفها، ويضغط أسفل بطنها ليرفع ما ترهل منه، أو ما هبط فيه من الأحشاء. أما المصابة بانقلاب الرحم الخلفي (Retroversion) فعليها أن تحاول النوم في فراشها على بطنها (طبا)، وأن تتمدد في فراشها على بطنها في النهار، كلما وجدت فرصة للراحة.

وتستجيب انعطافات الرحم وانقلاباته الخلفية إلى العلاج بالرياضة، وتمارس الرياضة الخاصة المصححة لأوضاع الرحم صباح كل يوم، عدا الأيام الحمر (الطمث)، فتنزع السيدة جميع ملابسها، ولاسيما ما يعوق حركات جسمها وتمدد أعضائها، لتمارس وضع القوائم الأربع. وذلك بالوقوف على أخمص القدمين، ثم بانحناء الجذع إلى الأمام لتتكيء بيديها على الأرض، وبعد فترة قصيرة تنتقل من وضع القوائم الأربع إلى الوضع (الصدري).. وفي هذا الوضع تغدو الركبتان متماسكتين مع البساط المفروش على الأرض، مع بقاء الفخذين عاموديين، والجسم مائلًا منحنيًا إلى الأمام وأسفل، بينما يلامس الصدر الأرض.. وتدوم هذه الرياضة مدة أربع إلى خمس دقائق تزداد يوما فيوما حتى تبلغ ١٠ - ١٥ دقيقة في كل يوم. إن هذه الرياضة تصحح وضع الرحم بالتدريج، إذ تنحني بتأثير ثقلها إلى الأمام بعد أن كانت مقلوبة للخلف.

وعلى السيدة المصابة بانقلابات الرحم وانعطافات مكافحة الإمساك بشرب الماء البارد صباحًا، وبالإكثار من الفواكه والخضراوات، وأن تمتنع تمامًا عن أخذ الأدوية المسهلة وخير المواد المليئة هو زيت الخروع.. ويمكن أيضًا استعمال الحقن الشرجية المزوجة بالزيت أو الجلوسرين.

وتمنع المصابة من ممارسة الأعمال الشاقة المجهددة، فلا تتركب السيارة لمسافات بعيدة، ولا تتركب الدراجة، ولا تمش طويلاً، ولا تصعد الجبال.. وعليها أن تلتزم فراشها في الأيام الحمر (الطمث)، وإذا مارسست أعمالها فبهدهوء، على أن تتخللها راحة، تجلس خلالها على الكرسي. وأن تحاول التبول في كل ساعة لإفراغ المثانة مما قد يتجمع فيها من البول.

ويُنصح الأزواج بعدم اللجوء إلى العنف في الأيام الأولى من الزواج، لأن أرحام زوجاتهم الفتيات سريعة التحول، وأربطتها مرنة رخوة تؤثر فيها الرضوض والشدة والصدمات.. يستوى في ذلك الفتيات المتزوجات حديثاً والسيدات اللواتي تعرضن للإجهاض المتكرر أو الولادة العسيرة.

وتعالج الإفرازات عديمة اللون المرافقة للانقلابات الرحمية بإجراء غسول يومي (دش مهبلي) بمستحلب البابونج طيلة أيام الأسبوع الذي يسبق الطمث، وأيام الأسبوع الذي يليه، على أن توقف هذه الغسولات في الأيام الحمر، ولا بأس من استخدام تحاميل (لبوس مهبلي) من الجلوسرين.. وتكون للرحم بمثابة الضماد.

ويعمل المستحلب للغسول بنسبة معلقة كبيرة من الأزهار، لكل لتر من الماء الساخن (ويستحسن ألا تصل حرارته إلى درجة الغليان)، ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال.

### نزيف الرحم له علاج بالوصفات الطبيعية

□ بطباط (جنجر)<sup>(١)</sup> Polygonum Aviculare: يُشرب المغلي لوقف نزيف الرحم الداخلي.

ويعمل المغلي بالطرق المعروفة، وبنسبة ملعقتين لكل فنجان من الماء، ويُشرب منه (٣) فناجين يوميا.

□ رجل الأسد (لوف السباع) Alchemilla Vulgaris: يستعمل مستحلب رجل الأسد لمعالجة

النزيف الداخلي للرحم، وذلك بإضافة ربع لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العشب الجاف، وشربه على جرعات متعددة في اليوم.

□ سانيكوله أوروبية Sanicula Europaea: يشرب المستحلب لوقف النزيف الداخلي للرحم،

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين يوميا بجرعات صغيرة.

□ قراص Urtica: يؤكل الجزء الغض من عشب القراص بمزجه مع خضراوات السلطة،

أو يهرس ويعصر ويشرب عصيره (١٠٠ - ١٢٥ جراما)، وبعد فصل الربيع يستعمل مستحلب العشب ما عدا جذورها، وذلك بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشب المفرومة (جذع، أوراق أزهار) لكل فنجان واحد من الماء، ويُشرب منه مقدار فناجين في اليوم.

□ كنبات الحقول (ذنب الخيل) Equisetum Arvense: يشرب عصير الكنبات لإيقاف نزيف

الرحم الداخلي. ولهذا الغرض يستعمل بمقدار ملعقة صغيرة كل ساعتين (٥ - ٦) ملاعق في اليوم.

(١) نبات عشبي من فصيلة البطاطيات. ويُستعمل في الطب القديم وتآكل الطير بذوره. ومكان النبتة في الأرض الرملية، والعشب سنوية يبلغ ارتفاعها ١٥٠ سم. ساقها كثير الفروع. تزهر بين شهرين حزيران وتشرين الأول أزهار بيضاء وردية، ويحتوي على المواد الفعالة وتشمل حوامض. ومواد دابغة وقابضة ومضادة للنزيف وأخرى مدرة للبول (التداوى بالأعشاب: د. أمين رويحة)



## أمراض المرأة الخاصة

أو استعمال المسحوق منه (ملعقة صغيرة من المسحوق كل ساعتين)، أو شربه مغلياً مركزاً يعمل من غلى مقدار (٥٠) جراماً من العشب في كوب من الماء لمدة نصف ساعة، وتُشرب وهو بارد.

□ كيس الراعي Capsella Bursa Pastoris: يستعمل المغلى لوقف النزيف الداخلى للرحم (تزايد الحيض، نزيف الأورام فى الرحم، النزيف فى سن اليأس)، ويعمل المغلى بنسبة نصف حفنة من العشب الغضة أو ثلاث ملاعق صغيرة من العشب المجففة لكل نصف لتر (كوبين) من الماء لشربه بعد التصفية بجرعات متعددة فى اليوم.

□ ناعمة مخزنية: مريمية، قويسة، قصعين Salvia Officinalis: يعالج نزيف الرحم بتبخير داخل المهبل بدخان الأوراق المحروقة (الأوراق الناعمة الغضة).

□ هдал (دبق) Viscum Album: يستعمل منقوع الهدال البارد لإيقاف نزيف الرحم، ويعمل بنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل (٣) فناجين من الماء البارد، ويصفى بعد (٦ - ٨) ساعات ويشرب بارداً (الفروع الحديثة مع أوراقها فى فصل الشتاء).

## المبيضان The Ovaries

غدتا الأنثى الجنسيان.. المبيضان - يقعان فى أسفل البطن تحت قناتي فالوب، وعلى كلا الجانبين، شكلهما بيضاوى، وطول الواحد بوصتان تقريباً، لهما وظيفتان أساسيتان، فهما ينتجان خلايا البويضة، ويوفران الهرمونات. وتساعد الهرمونات على الاحتفاظ بخصائص الأنثى الجنسية الثانوية، وتنظيم دورة الحيض، ودعم الحمل.

أحد الهرمونات التى يفرزها المبيضان اسمه المودق (الاستروجين)، وهو مادة كيميائية مسئولة إلى حد كبير عن نمو وتطور خصائص الأنثى الجنسية فى سن البلوغ، وهى تقع ما بين (١١ - ١٤) سنة بين القتيات، حيث تقوم الغدة النخامية<sup>(١)</sup> فى المخ بحفز المبيضين على إنتاج الاستروجينات (المودقات)<sup>(٢)</sup> بكميات كافية يكبر من جرائها الثديان، ويعتدل قوام الفتاة ويمتلئ جسمها بطبقة دهنية تحت الجلد فتكسب الجسم استدارة مليحة، وامتلاء مرغوباً فيه خالياً من الحفر والفتوات الواضحة المتعاقبة، التى لا ترتاح العين لرؤيتها. وتنضج الأعضاء التناسلية، فيتسع الحوض متخذاً شكلاً مناسباً يتفق مع العمل الذى خصص له، ويكتمل نمو أعضاء التناسل الباطنة كالرحم والمبيض الذى يقوم بعملية التبويض السابقة للطمث.. وحجمه وقوامه وبنياته وموضعه فى الفتاة البالغة.

(١) الغص الأمامى من الغدة Anterior Pituitary .

(٢) يوجد منها ثلاثة أنواع طبيعية: استراديول Oestradiol، استريول Oestriol، والأسترون Gestrone أى النزوين، ولذا يسمى هرمون النزوة أى هرمون الإثارة الجنسية.

## موسوعة المرأة الصحية

ويظهر شعر فى منطقة (جبل الزهرة) Mont de Venus نسبة إلى فينوس إلهة الحب عند الإغريق<sup>(١)</sup>، وكذلك فى الشفرين الكبيرين والأبطين. وينعم الصوت فيتخذ صوت الأنثى المتميز بعد أن كان مصبوغا بصيغة الطفولة.

والغرض من كل هذه التغيرات فى الفتاة، اكتساب جمال المنظر، ورشاقة القوام، ونضارة الطلعة مما يتفق مع حُسن ونعومة وجمال الأنوثة.. ولا تكتفى هرمونات الأنوثة بكل هذه التغيرات ولكنها تشكل أيضا نفسية الفتاة وشخصيتها فتضيف إليها ذلك الحُفر المحبب، والحياء الجميل.. كما أنها تعطيها شيئا من الدلال.. وتجعل لها نصيبا وافرا من الرقة والنعومة المطلوبة فى المرأة فى كل حال وآن.

كما أن الاستروجينات (الودقات) هى المسئولة عن التغيرات التى تحدث فى الطبقة الداخلية للرحم وتؤدى إلى الحيض.

وثمة هرمون آخر يفرزه المبيضان بالتعاون اسمه (بروجسترون) Progesterone وهو يُفرز طيلة الأسبوع أثناء كل دورة، بكميات كبيرة بعد خُروج البويضة من المبيض، والبروجسترون يحدث تغيرات فى داخل الرحم تجعله مستعدا لاستقبال البويضة، التى تغرس نفسها فيه إن كانت مخصبة، والبروجسترون يساعد أيضا على جعل الحمل طبيعيا، لأنه يصون غشاء الرحم مما يوفر للجنين الغذاء الضرورى له، وكذلك يمنع توالى التبويض، فلا تغزو بويضات أخرى الرحم ليزاحم بعضها بعضا.

نضوج خلية البويضة: يتراوح عدد الأجرية (حويصلات جراف)<sup>(٢)</sup> بين (٥٠ - ٨٠) ألفا، ولكن أكثر هذه الحويصلات المبيضية التى تحتوى على بويضات غير ناضجة تذوب وتضمحل، فلا تصل الطفلة إلى سن العاشرة حتى ينزل الرقم إلى (٢٠) ألفا، وفى سن البلوغ ينقص حتى يصل إلى (١٥) ألفا. لا ينضج منها فى حياة الأنثى الجنسية إلا عدد قليل، يتراوح بين (٣٠٠ - ٤٠٠)، أى ما يعادل بويضة واحدة فى الشهر لمدة ثلاثين سنة تقريبا. بيد أن ولادة التوائم تثبت أن قاعدة البويضة الواحدة فى الشهر، قابلة لحالات استثنائية. وبويضة الأنثى صغيرة جدا على الرغم من أنها أكبر خلايا الجسم قاطبة. ويكفى لتقدير ذلك أن نذكر أننا لو وضعنا خمسين ألف بويضة بعضها إلى جانب بعض، لما بلغت مساحتها جميعا مساحة طابع البريد.

**قناتا فالوب (التغيران - البوقان) Fallopian Tubes:** كلما نضجت بويضة وانفلتت من مبيضاها تبغى الهرب، يتلقفها أنبوب فى حجم قلم الرصاص، وللمرأة أنبوبان، أيمن وأيسر، هما ساعدا الرحم واستطالته ويسميان قناتي فالوب نسبة إلى مكتشفها أو البوقين، طول كل منهما (١٠ - ١٥) سم،

(١) وقد ارتبطت الزهرة من قديم الزمان بالجنس.. فالزهرة (فيتوس) هى إلهة الحب عند الإغريق.. وأخطر أمراض الزنا يدعى الزهرى نسبة إلى الزهرة.. فالزهرة مرتبطة ارتباطا وثيقا بالعلاقات الجنسية منذ قديم الزمان.. والآن وبعد أن وصلت المركبات الفضائية إلى كوكب الزهرة، فقد تبددت صورتها الجميلة.. ولم يبق إلا صخور كثود تتحطم عليها المركبات الفضائية.. وغاية ما يأمله العلماء أن تتمكن المركبات من إرسال صورها قبل أن تصطدم بتلك الصخور الجلمد الصم.

(٢) نسبة إلى مكتشفها.. (Graphian Follicle) وتحتوى كل حويصلة على بويضة واحدة.

## أمراض المرأة الخاصة

يضيقان عند اتصالهما بالرحم، ويتدرجان في التوسع تجاه المبيضين، والأنبوبان لا يتصلان بالمبيضين، إلا أن حافة الأنبوب السائبة جهة المبيض تشبه القمع أو صيوان الأذن، وهو مجهز بأهداب مهترزة تتلصق البويضة المنطلقة، ثم تدفعها إلى داخل قناة فالوب، وكل أنبوب منهما يتألف من طبقة خارجية صلبة، وطبقة عضلية، وغشاء مخاطي داخلي، وفي الجزء المخاطي هذا تنمو من الخلايا شبيهة الأهداب، يهتز كالعشبة في مهب الريح ويوجه البويضة إلى الرحم. وتحتوي الخلايا المخاطية أيضا على عناصر كيميائية تذيب طبقة الخلايا الحاضنة بعد ساعات قليلة من التبويض التي تتلصقها الأهداب ثم تدفعها إلى داخل قناة فالوب، كما أن هذه الاهتزازات تهيج الحيوانات المنوية المغرمة بالسباحة ضد التيار، فالتيار الشعري الهدبي هذا يساعد على جمع الخليتين التناسليتين، كأنه المأذون الشرعي الذي يقرب بين الجنسين ويبارك لقاءهما على سُنَّة الله ورسوله.. وتحقيق إرادة الله تعالى في تخليد النوع البشري على الأرض، وبعد اندماج الخليتين، يوالى التيار الشعري اهتزازاته الرتيبة دافعا بالبويضة الملقحة إلى الرحم، حيث تجد الدفء والغذاء والمكان الفسيح.

فإذا لم تخصب البويضة في أنبوب فالوب خلال ٤٨ ساعة.. فإنها تذوى وتموت، أما إذا أخصبت فستواصل رحلتها إلى الرحم، وتستغرق الرحلة خمسة أو سبعة أيام، ثم تغرس نفسها في غشاء الرحم وتستقر فيه.

### التهاب المبيض

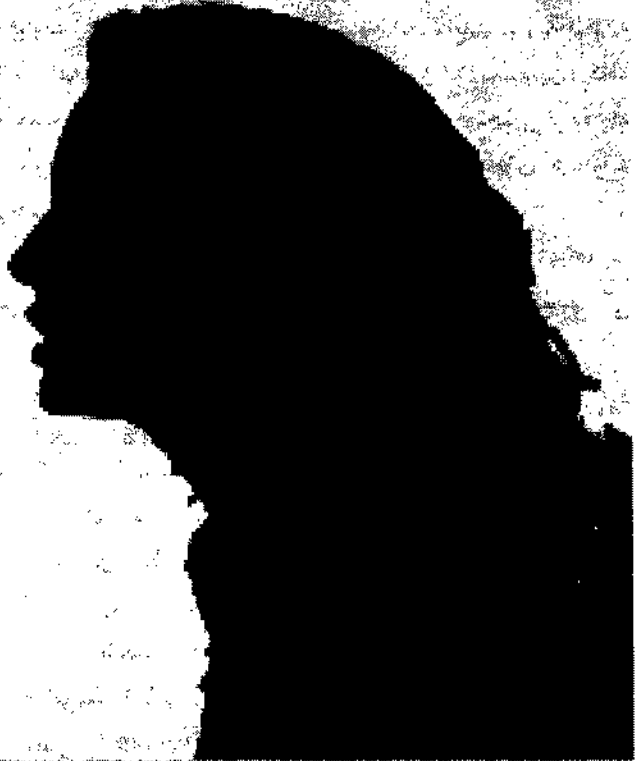
يحصل عادة بسبب انتشار الجراثيم من التهاب في المهبل أو الرحم إلى أحد النفيرين (قناتا فالوب) أو كليهما، وقد يمتد الالتهاب إلى المبيضين أو أحدهما ويؤدي إلى تشكيل خراج فيه، يصاحب هذا الالتهاب آلام شديدة في أسفل البطن وحيدة أو ثنائية الجانب مع ارتفاع في درجة الحرارة.. أما العلاج فيتم بالراحة المطلقة، ويجب أن يجرى تحت إشراف طبي وإلا انتهت الحالة بتخرب الغشاء المخاطي للنفيرين وانسدادهما بسبب الالتصاقات، ويعتبر هذا الانسداد من الأسباب الشائعة للعقم عند المرأة ويفيد استخدام الوصفة التالية.

□ **رجل الأسد:** لوف السباع *Alchemilla Vulgaris*: تستعمل لمعالجة التهاب المبيض عند النساء بحمام مقعدى من مغلى الأعشاب بمقادير متساوية (رجل الأسد - كنبات الحقول (ذنب الخيل) - وتبن الشوفان - ولحاء (قشر البلوط).

### الآم البيض

هي أحد أعراض التهابات المبيض. ويفيد استخدام الوصفة التالية في العلاج:

□ **بابونج:** يستعمل مستحلب أزهار البابونج الساخن بدرجة (٣٧م) لحقنه داخل الشرج (حقنة شرجية) لمعالجة آلام المبيض، ولهذا الغرض يُعمل مخففاً بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار لكل لتر من الماء الساخن ويُحقن ببطء.



# الفصل الثالث

## مشكلات المرأة والجنس

إن الهرمونات الجنسية التي تجول في الدم تكسب حاملها جاذبية لا تقاوم.. وتجعل كل مخلوق طعما لشقه الآخر يتصيد. فالمرأة في نظر الرجل رقيقة فتانة وجذابة ويجب حجزها، يجذبها إليها ذلك الجلد الغض، والشعر الطويل، والصدر الناهد، والصوت ذو الرنة الموسيقية، والشفتان المنفرجتان عن ابتسامات متلاحقة، واللسان الذي لا يفتأ يثرثر..

إنها صفات جذابة منحها الله للمرأة كي يجتذب بها الرجل.. فزادت هي من هذه الوسائل الطبيعية بوسائل أخرى مصطنعة كتتنوع الملابس، وتزيينها وابتكار ضروب التزيين والتجميل، وابتداع أساليب الدلال والإغراء، فضلا عن أساليب آداب الحديث والمجتمع.

أما الهرمون المذكر فيجعل الفتى أطول من الفتاة، عصبى المزاج غير مشحم، يتسم بالرجولة تشع وترسل ذكاء وإرادة وقوة. فالمرأة خيالية، لطيفة لينة بحركاتها وبقومها، تملك وجها ملائكية لطيفا باسمًا. وقلبا زاخرًا بالأحاسيس والمشاعر والعواطف.

### والصفة الجنسية الثانوية التي يمنحها الهرمون الجنسي:

التحريض التناسلي: ما فائدة التفاحة الجميلة الفواحة إذا لم يكن فيمن يراها رغبةً في أكلها؟ والإنسان الذي لايجول الهرمون الجنسي في دمه وشرايينه لايشعر بالجوع الجنسي! إذ يثير هذا الهرمون حاسة الجوع الجنسي في الدماغ.. ولكن آثار هذه الإثارة تختلف في الرجل عنها في المرأة.

فالمرأة مشحونة بالجاذبية الجنسية (سكس أبل Sex Apple) حتى غدت حياتها الجنسية أساس كيانها، ولكنها تجهل هذا كله كما تجهل الشمس أثر إشعاعاتها، أما جسم الفتاة التي لم تدرك ولم تراهق، فيخلو من الشحنات المغنطة لخلوه من الهرمونات، وحياتها الجنسية عندها مبهمه، والمرأة إذا أحببت فبجماع قلبها. فهي وجدانية تميل إلى الحب، وتمثل الحنان الأنثوى.

### الصحة الجنسية بالوصفات والبدايل الطبيعية

□ بابونج: خير الحقن المهبلي ما تعمل من منقوع «أزهار» البابونج، واستعمال البابونج منقوعا خير من استعماله مغليا. وطريقة تحضيره تكون بوضع حفته أو حفتين من البابونج في لتر من الماء الفاتر ليقترن ٢٤ ساعة، وتأثير الحقن البابونجية مسكنة ومهدئة. والبابونج معاكس بعمله لعمل

## موسوعة المرأة الصحية

المحالييل الملحية ، لذلك .. ننصح بأن تستعمله السيدات اللاتي يشكين التهيجات الجنسية ، وفرط الإحساس ، واللواتي سافر أزواجهن أو طلقن ، ليحافظن على هدوئهن الجنسي وعفتهن .  
وإذا كانت الأنثى تشكو إفرازات مخاطية غزيرة فإننا ننصح لها بإضافة ملعقة كبيرة من الخل إلى لتر ماء للحقنة المهبلية ، لإجراء حقن خفيفة ، تأثيرها شبيه تماما بتأثير السوائل الحامضية الموجودة في المهبل ، وبذلك لا نعاكس عمل المهبل ، بل نسايره وندعمه .. مقلدين في هذا الطبيعة في عملها الدفاعي .

□ **الشبّة** : تستعمل بعض النسوة «الشبّة» ولا ضرر منها إلا إذا تكرر استعمالها كثيراً ، ومن خواصها أنها مقبضة تنشف الغشاء المخاطي ، وتضيّق فتحة المهبل أكثر من أية مادة أخرى ، ويدوم تأثيرها ساعة أو أكثر ، لهذا تلجأ إليها النسوة اللواتي تشققت مهابلهن وتوسعت نتيجة تكرار الولادة ، والحذر من إكثار كمية الشبّة ، إذ تكفي ملعقة صغيرة للتر ماء ، فإذا زادت الكمية عن هذا الحد ، يضيّق المهبل كثيراً ، ويتعرض إلى حدوث سحجات وخدوش أثناء المقارفات التناسلية الجماع ، ويُفقد المرأة رطوبة فرجها وبالتالي لذتها .

□ **الجوز** : إننا نرجح استعمال حقن مهبلية تُعمل من مغلى أوراق الجوز ، إذ تقوم بتضييق المر المهبلسي ، وتخليصه من إفرازاته دون أن تؤذي جدرانه (ثلاث ملاعق كبيرة من ورق الجوز في لتر ماء ، تغلى لمدة بضع دقائق ، ثم يُرفع الوعاء ويترك مغطى لمدة (١٠) دقائق ، ويغسل به فاتراً) .

□ **زهر الورد** : للحمام والغسول المهبلي مستحلب الورد من زهر الورد ، نصف قبضة من ورق الزهر في لتر ماء .

□ **خبيزة برية** : للغسول والحمام المقعدى ، والحقن بالماء الفاتر بماء قدره لتر أغليت فيه قبضة من الخبيزة البرية وذلك للتخلص من الإفرازات المهبلية .. وجميع المواد المعقمة مضرّة بالسائل المهبلي ، ولا يجوز استعمالها إلا إذا اندحر أمام جحافل الجراثيم الغازية فاستولت على الناحية الجنسية ، وآية ذلك الروائح النتنة المنتشرة من الفرج ، وتلون السائل بلون أصفر ضارب إلى الخضرة .. عندها يجب استشارة الطبيب المتخصص فيختار المادة المعقمة الملائمة للسيدة .

**لطردها ما للشهوة من أشباح أثناء النوم :**

يبدها بذر الخس : تغلى ملعقة صغيرة في قدر فنجان من الماء يُشرب قبل الإخلاق للنوم ، ويكرر طبعا لبضع ليال .

لإثارة الشهوة الجنسية : المهيجات الجنسية هي عقاقير مثيرة للشبق ، ومنذ القدم عرف الإنسان الكثير من الأعشاب التي تساعد الحبيب أو الزوج المتعب وتنشطه جنسيا ، والتي توضع له مع الطعام أو تُعطى له على شكل نقاط لتقوية أو زيادة الرغبة الجنسية لديه . والأعشاب لا تصنع المعجزات ، ولكن الشيء الأكيد هو أن الأعشاب التي سنذكرها لها على العموم قوة منشطة وتأثير

## مشكلات المرأة والجنس

منعش، وليس هناك ضرر من تناولها على الإطلاق. لذلك يُنصح باستعمالها، وليس هناك ما يمنع من تجربتها.

ومن المعلوم أن العلم والأديان السماوية، ترى ضرورة مداعبة المرأة قبل مباشرتها لهيئتها ومساعدتها على اللحاق بالرجل، الذي تبدأ أحاسيسه قبل المرأة، ويشحن جسمه بالتيار الكهربى الجنسي، بمجرد تفكيره فى المباشرة.

فإنما لم تُساعد المرأة وتُثار أو يشحن جسمها بالتيار، تأخرت عن اللحاق به، وفاتها قطار اللذة.

وللتوافق الجنسي أثر كبير فى سعادة الزوجين ووقوع الحمل. ويذكر لنا التاريخ، أن الإمبراطورة «ماريا تريزا» استدعت الطبيب (فان سوتن) لاستشارته فى عقمها الباكر؛ فقال لها بعد الفحص: أرى أن أعضاء «البظر» يجب أن تهيج بطريقة ممتعة لطيفة مدة طويلة قبل الجماع. وأنجبت امبراطورة ألمانيا بعد نصيحته هذه ستة عشر طفلا بعد أن كانت تشكو العقم!

□ وافتح لك باب الخبرة والتجارب ذراعيه، ويشمر عن مساعده لك، فما هى الجارة العجوز التى عاشت حياة مديدة، ملؤها السعادة والهناء والتوافق الجنسي مع زوجها الحبيب، تكشف عن مكنون سرها وتحكى عن ذكرياتها، فتخبرنا أنها كانت تضع لزوجها العائد من العمل مُتعبا وتؤاقتا للنوم، ورق نعناع، وعصيفرة، وقرة حارة فى السلطة المصنوعة من ورق الملفوف (كرنب)، وماء نقع فيه الحمص، وبعد العشاء تحليه بالعسل (النحلى).. فيتعشى ويحلى ويحاول النوم.. كيف ينام وبراكين ثورته الجنسية بدأت تشتعل؟

كانت تحكى قصصا، كل واحدة أغرب من سابقتها.

□ إن النعناع مثير للشهوة الجنسية: ملعقة كبيرة من ورقه تُستحلب فى فنجان ماء، يُشرب منها واحد فى النهار وآخر فى المساء..

□ أو غلى قبضة صغيرة من ورق العصيفرة وبراغم زهرها، أو من الحب فى لتر ماء، يمكن شرب ثلاثة من الفناجين فى اليوم.

□ أو كأس واحد فى اليوم من عصير القرة الحارة المنظفة جيدا مع بعض عسل النحل.

□ فروخ القمح (جنين القمح).

□ أكل الشوفان الأخضر (إنه يثير الخيل حتى الجنون.. أو شرب الماء الذى يُغلى فيه: قبضة من العُشبَة (حفنة) فى لتر ماء.

□ يانسون: يؤخذ جرام (نصف ملعقة شاي) من مسحوق اليانسون، ثم يُغمر فى كوب من الماء المغلى، ويترك ليُنقع قليلا ثم يُصفى ويُشرب منه كوب إلى كوبين يوميا. ويمكن أيضا تناول الكمية المذكورة من اليانسون سفا فتؤدى نفس الغرض.

□ **كزبرة:** تؤخذ ملعقة شاي من بذور الكزبرة ثم تُطحن أو تُسحق وتُغمر في كوب من الماء المغلي، وتُترك لتتقع مدة (١٠) دقائق. يُصفى ويُشرب كوب بعد الأكل ٣ مرات يوميا.

□ **بهارات:** من البهارات المهيّجة للجنس والتي ينبغي للزوجين أن يحرصا على استعمالها في المطبخ بكثرة، ويفضل تناول الأعشاب الطازجة بقدر الإمكان، ومن هذه الأعشاب: القرنفل، وزعتر الحمار (ويُسمى أيضا ندغ البساتين) - الزنجبيل - المريمية - الزعتر البري (نمام) والقراص.

## مشكلات المرأة الجنسية

### الأسباب والوقاية والعلاج بالبدائل الطبيعية

#### (أ) زوجي ضعيف.. فماذا أفعل؟<sup>١</sup>

يعتبر الضعف الجنسي (ضعف الانتصاب) من الأمراض التي قد يعاني منها في فترات ما - العديد من الرجال - وهي درجة من درجات العنة (Impeotence) وهي عدم مقدرة الرجل على ممارسة الجنس، ولها أشكال عديدة، فقد تتضح بفقد الرغبة الجنسية، أو عدم القدرة على انتصاب القضيب، أو بالقذف السريع للسائل المنوي، أو بعدم بلوغ النشوة وبالتالي انعدام القذف. إن ٩٥ - ٩٨٪ من أسباب الضعف الجنسي هي نفسية، وهذا ما يلاحظ كثيراً في أول جماع بعد الزواج حيث يفقد الزوج قدرته على الانتصاب. ومن الأسباب النفسية الأخرى عدم انسجام الزوج مع زوجته لوجود رائحة جسدية كريهة مثلاً.. أو نفور الزوج من الزوجة لأي سبب من الأسباب. وتعتمد السعادة الزوجية على التوافق بين الزوجين والحب والعاطفة، والاحترام المتبادل، كما تؤثر الناحية الجنسية تأثيراً غير مباشر على الحياة الزوجية، وقد يكون التوافق الجنسي بين الزوجين مكملاً للسعادة الزوجية.

وكثيراً ما ينتاب الزوج بعض الضعف الجنسي، فتثير الشكوك لدى الزوجة، ويؤدي بها إلى قلاقل نفسية سيئة للغاية، وقد تقع في خطأ كبير إذا ما أظهرت ذلك لزوجها أو أبدت له أي امتعاض، وبذلك تكون قد عقدت الأمور لأنها تكون قد جرحت كبرياءه وطعنته في رجولته، ويؤدي هذا إلى أن تطول فترة الضعف الجنسي عند الزوج بدلا من علاجها.

وتؤثر العوامل النفسية تأثيراً مباشراً على الناحية الجنسية؛ مما يسبب الضعف الجنسي العارض عند الرجل، فالحياة بمشاكلها الكثيرة تسبب التوتر العصبي الذي ينعكس بالتالي على الناحية الجنسية، وقد يتناول الحبوب المهدئة للأعصاب، وإذا ما تمادى في تعاطيها سببت له الضعف الجنسي الذي يزول بزوال المؤثر.

(١) هناك أسباب عضوية تؤدي إلى الضعف الجنسي وهي كثيرة منها: أمراض الجملة العصبية المركزية كالتهلّب المتعدد. ومنها تهاب الشرايين والداء السكري وإدمان الكحول والمخدرات. وأمراض الكبد وضور الخصيتين. والشلل النصفي. وتعالج عندئذ بالتحري عن السبب ومعالجته.



## مشكلات المرأة والجنس

وإذا كان الزوج سليم الجسم قوى البنية وانتابه الضعف الجنسي نتيجة لتقص بعض الهرمونات الذكورية التي تظهر من التحاليل الطبية.. فعلاجه أيضا سهل وميسور وسيأتي ذكره..  
وعلى أى الأحوال يجب على الزوجة ألا تظهر أى استياء من زوجها فى مثل هذه الحالات بل على العكس تظهر له الحنان والعطف؛ مما يؤدي إلى أن يعود الزوج إلى حالته الطبيعية بسرعة وهدوء.  
**ولعلاج الضعف الجنسي عند هؤلاء المهومين ما يلى:**

إلى جانب النصائح التى سبق تقديمها للزوجة لتعرف كيف تتصرف مع زوجها. يفيدده جداً أكل الفستق واللوز والتوم والبصل والبنندق.. وأن يشرب من مستحلب النعناع.. أو مستحلب إكليل الجبل، أو الناعمة المخزنية أو الزعتر البرى الطويل: ويعمل بملعقة صغيرة من العشبة فى فنجان ماء، مع دلك السلسلة الفقارية؛ وخاصة المؤخرة (منطقة العجز)، بمستحلب النعناع والزعتر المذكور أو بفصوص الثوم (لا تزيد عن ثلاث أو أربع مرات فى اليوم).  
**لإعادة الشهوة بعد يأس:**

منتدى سوره الأثرية  
www.soorah.com

يُنقع الحمص فيؤكل، ويُشرب من الماء الذى نُقع فيه مع بعض العسل (النحل).

**ويعالج الضعف الجنسي عموماً بالوصفات التالية:**

□ **كرفس:** يعالج الضعف الجنسي بأكل رأسين فى اليوم من الكرفس النيئ فى السلطة مثلاً، ولعدة أشهر.

كما يعالج أيضا بغلى ملعقة صغيرة من حبّ اللفت أو حبّ الجزر فى قدر فنجان صغير من الماء فيصفى ويُشرب مساءً قبل النوم.

□ **بلوط:** تغلى ملعقة صغيرة من لحاء (قشر) البلوط المقطع، والمسلوخ عن أغصان عمرها ما بين ثلاث سنوات إلى عشر سنوات، فى مقدار فنجان من الماء، ويُترك بعد الغلى لمدة عشر دقائق ثم يُصفى ويحلى بالعسل (النحل) ويُشرب.

□ **بصل:** تغلى خمسون جراماً من بذر البصل فى نصف لتر ماء، ويداوم على الغلى إلى أن يبقى ربع لتر من هذا الماء، فيصفى ويُشرب منه على مدى ثلاثة أيام كل يوم ثلثه على جرعات أثناء اليوم. يداوم على هذا الشراب لمدة نصف شهر حتى تتحسن حالته.

□ **شاي مخلوط الأعشاب:** شاي (مستحلب) من خمسة جرامات من الثوم ومثلها من البصل وجرامين زعترًا طويلاً، وجرامين من النعناع فى لتر ماء ويُشرب منه على جرعات أثناء النوم.

□ **لبقدونس:** ولعلاج الضعف الجنسي، تغلى مائة جرام من أغصان البقدونس أو من حبه أو جذوره فى لتر ماء. ويُشرب منه خلال النهار والسهرة، كما يشرب الماء الطبيعى.

□ **للضعف الجنسي:** تؤخذ حبة سوداء مطحونة قدر ملعقة وتُضرب فى سبع بيضات بلدى يوماً بعد يوم ولعدة شهر تقريباً، ولسوف يجد الشيخ الهرم قوة ابن العشرين بمشيئة الله تعالى.

□ **لزيادة القوة الجنسية:** يؤخذ ماء بصل (بدق ثلاث بصلات وعصرها جيداً) ويخلط بمثله

عسل نحل على نار هادئة يتم تقليبه حتى يتم التخلص نهائياً من رغوّة العسل، يرفع من على النار

ويوضع فى برطمان زجاجى، ويؤخذ منه ملعقة بعد الغداء يوميا.. وإذا عجنت بالحبة السوداء وبذور الفجل فإنه يقوى جدا، وتؤكل كالمربي. وكذلك أكل البصل المشوى بالفسق.

□ **للقوة القدرة الجنسية:** يؤخذ الثوم ويهرس ثم يسوى فى زيت زيتون على نار هادئة حتى العصر ثم يعبأ فى قارورة زجاجية صغيرة، وعند الحاجة يُدهن به جذر الاحليل مع (العانة) بمساج دائرى خفيف، ويترك لمدة ساعة ثم يغسل المكان بالماء العادى.

□ **للقوة والنشاط:** يشرب عصير البصل المخلوط بعصير الطماطم، وعليه قليل من الملح، فإنه يقوى ويجدد النشاط فى أى وقت.. ويُسلق البصل مع لحم الضأن، مع كوب قمح مستنبت يضرب سويا فى الخلاط ويشرب هذا المرق بعد الغداء بساعتين فإنه يمنحك القوة والنشاط. وكذلك تطحن بذور الفجل وتعجن فى عصير بصل وصقر ناعم ويؤكل بزيت الزيتون مع الجبن فهو مقو جدا.

□ **للقوة والحيوية:** يؤخذ كل يوم على الريق كوب كبير من حليب النوق المذاب فيه فص أو فصين من الثوم المغروم، لمدة شهر، ثم يتوقف لمدة شهر ثم يعود إلى مثل ما كان عليه فإنه يبني لصاحبه جسداً فتياً قويا.

□ **للقوة والحيوية والنشاط:** لا تدع يوماً يمر بك دون أن تتناول ملعقة من عسل النحل على الريق، اعتبرها عادة يقول ابن سينا (الشيخ الرئيس): إذا أردت أن تحتفظ بشبابك فاطعم عسلا.. كذلك فإن شرب مغلى ورق الجوز المحلى بالعسل يوميا يعتبر مقويا ومنشطاً.

□ **للضعف العام:** تطحن الحبة السوداء قدر كوب مع مثلها حلبة، وقدر ملعقة صغيرة من العنبر المحلول، ويخلط ذلك فى إناء به عسل كالمربي يوميا، وفى أى وقت تناوله بخبز قمح بلدى.

### لعلاج ارتخاء العضو الذكري:

- ينصح الطب العربى بطلبى العضو بدهن البنفسج أو دهن الورد.
- أو يطلى أصل القضيب بمزيج قوامه بذر فجل منعم مخلوط ببعض السليط (الزيت مثلا).
- أو يدلك العضو بالزيت المغلى فيه ثوم بعد أن يبرد.
- لا يجوز إهمال الرياضة، ومراقبة الكبد والقلب والكليتين، وينبغى الامتناع نهائيا عن التدخين والكحول والقهوة.. مع الإقبال على البروتينات (البيض، اللحم، الأسماك..)، والأملاح المعدنية والفيتامينات.. فى الفاكهة والخضراوات، وامتصاص العظام المطبوخة.. وليكن على المائدة مكان للثوم والبصل والكرات والبيدونس والنعناع، والزعر، والشمر، واللوز، والبندق والفسق، والصنوبر، وبعض الجوز، والعصافير، ولا تنس أيداً عسل النحل، وعلى الأخص غذاء ملكات النحل..
- خميرة البيرة.

● كما يؤكل منقوع الحمص ومعه بصل.

● أما غذاء ملكات النحل فهو مفيد جداً فى علاج الضعف الجنسى خصوصا عند الشيوخ.

## مشكلات المرأة والجنس

أما المرأة فعليها أن تجرى حقناً مهبلية لمدة أيام بمستحلب قوامه جرامان من الناعمة المخزنية، وثمانية جرامات من الخبيزة البرية وأربعة جرامات من زهر البنفسج العطر في لتر ماء.  
وهناك أعشاب طبية أخرى تعالج الضعف الجنسي وقد سميت (افروديزيك نسبة إلى آلهة الحب عن اليونان أفروديت)، ومن هذه السواد: الهليون، البقدونس، الزنجبيل، والفانيليا، اليوهيمين (إفريقي) وقد استعمل الفينيقيون الزعفران كمقو للباءة، واعتبروه من توابل الحب، وكان يضاف إلى الفطائر التي تؤكل تكريماً «لعشروت».

### اليوجا تعالج الضعف الجنسي

ويعالج هذا الضعف بالتدليك العام للجسم، ثم الاهتمام بتدليك الظهر، وبخاصة الجزء الأسفل من العمود الفقري وطرق الاليتين بحد اليد، وتدليك ما حول الجهاز التناسلي، ثم الاهتمام بحمامات البخار، والإكثار من الأطعمة البحرية، أو الخضروات التي تحتوى على الحديد والفوسفور، مع الإكثار من التنفس العميق واستخدام تمرينات اليوجا، وهي تمرينات سهلة بسيطة يقول عنها المتخصصون في هذا الفن إنها تنشط الأعضاء التناسلية وتحافظ على الرجولة وقد ثبتت فعالية هذه التمرينات في شفاء الضعف الجنسي مع الزمن، كما أنها توفر تدليكا طبيعيا للأعضاء الجنسية الداخلية، وتنظم الدورة الدموية بالمنطقة، مما يزيل احتقاناتها والتهاباتها، ويقلل انفعاليتها تجاه المؤثرات الجنسية فيجنبها سرعة القذف. كما يحسن تناول الوصفة التالية:

صنف	جرام	صنف	جرام
دار فلفل	٢,٥	جنزبيل مطحون	٥
جوز الطيب	٢,٧٥	مستكه تركي	٥
عرق جناح	٢,٥	هرفه لف	٥
زعفران	٥	سنبل	٥
بذر كرفس	٢٥	أنجره سودانى	١٠
بذر خله	٢٥	عافر قرح	١٠,٢٥
بذر جزر	٢٥	تين فيل	٢,٥
بذر هجل	٢٥	قرنفل	٢,٥
لسان عصفور	٥	كبابه صيني	٢,٥

- تطحن هذه البذور ناعما بعد نقاوتها جيدا من الشوائب.
- يغلى مقدار كيلو عسل نحل وتنزع رغوته.
- تذاب فيه هذه البذور على النار مدة لا تزيد عن عشر دقائق ثم يعبأ في برطمان، ويؤخذ منه مقدار ملعقة شاي على الريق، وأخرى في المساء يوميا لمدة أسبوعين أو ثلاثة مع أداء التمرينات يوميا.. ويمكن إعادة العلاج حسب الحاجة.

## التمرينات

### التمرين الأول (انظر ملزمة الألوان)

صباحًا:

- ١ - بعد تفريغ الأمعاء في الصباح قم بعمل تمرين (ماها باندا مودرا) وذلك بأن تجلس القرفصاء (جلسة الجنائني) بحيث يكون كعب القدم اليسرى ملاصقًا للجسم أسفل الخصيتين. وكعب القدم اليمنى ملاصقًا للجسم عند العانة فوق العضو التناسلي مباشرة، مكان فتحة مجرى البول تقريبًا.
- ٢ - خذ شهيقًا بطيئًا وأثناء ذلك اضغط القضيب الجنسي، وذلك بعصر العانة إراديا للداخل مع رفع عضلة البروستاتا لأعلى بحيث تشعر بحركة الغدد الجنسية لأعلى ببطء.
- ٣ - استرخ مع اخراج الزفير ببطء.
- ٤ - كرر هذا الضغط والاسترخاء نحو ١٠ مرات.
- ٥ - غير وضع الأكتاف بالتبادل وكرر ١٠ مرات أخرى.

### التمرين الثاني

#### ماها بدها مودرا Moha Bedhn Mudra

- ١ - اجلس القرفصاء (جلسة الجنائني) واخرج الهواء من صدرك في زفير كامل حتى تشعر بأن معدتك فارغة تماما:
- ٢ - اجذب فتحة الشرج لأعلى مع ضغط العصب الجنسي من العانة أسفل البطن للداخل ببطء مع العصر لمدة خمس ثوان.
- ٣ - استرخ مع الشهيق العميق.
- ٤ - كرر التمرين ١٥ مرة.
- ٥ - يحسن عمل التمرين وأنت جالس في البانيو في ماء ساخن.

### التمرين الثالث

#### موتابندما مودرا Mutabandha Mudra

- ١ - هذا التمرين لتنبيه المركز الجنسي (مولادهار شاكرا) Mooladhar Shakra وذلك بتقوية البروستاتا وغدة كوبرز الكائنة في جوانب المثانة.
- ٢ - اجلس القرفصاء، أو في ماء دافئ أو ساخن.
- ٣ - أثناء الشهيق اجذب العصب الشرجي وذلك بجذب العضلة فيما بين الشرج والغدد الجنسية، مع جذب العانة أسفل المثانة للداخل.

## مشكلات المرأة والجنس

- ٤ - استرخ مع الزفير.
- لاحظ أن هذه العضلة تستعمل في نهاية التبول بشكل غير إرادي.
- ٥ - كرر ١٠ مرات صباحاً، وأخرى مساءً، لاحظ أن يكون الضغط بحنان حتى لا تصاب بالإمساك.

### التمرين الرابع

#### شاكتى شالانى مودرا (Shakticoalani Mudra)

- ١ - اجلس القرفصاء جلسة الجنائيتى.
- ٢ - خذ شهيقاً بطيئاً، وأثناء ذلك اجذب العصب الجنسى والعصب الشرجى لأعلى وذلك بجذب العضلة الشرجية والعضلة الحاملة للغدد الجنسية للداخل بقدر ما يمكنك، وستشعر فى هذه الحالة بأن هذه المنطقة منجذبة مع أسفل المثانة نحو الظهر، احتفظ بهذا الوضع ١٥ ثانية مع حفظ الهواء فى صدرك.
- ٣ - فرغ الهواء ببطء واسترخ.
- ٤ - كرر التمرين من عشر إلى عشرين مرة.
- ٥ - كرر التمرين مرة صباحاً ومرة مساءً.

### التمرين الخامس

- ١ - اجلس فى جلسة اللوتس بحيث يكون كعب قدمك اليمنى أسفل منطقة البروستاتا.
- ٢ - خذ شهيقاً بطيئاً مع جذب عضلة الشرج والعصب الجنسى حتى تشعر بالعضلة فوق الكعب واستمر فى الجذب بضع ثوان ثم استرخ مع تفريغ الصدر فى زفير معتدل.
- ٣ - كرر حتى خمس مرات.
- ٤ - غير وضع الكعب إلى الأيسر وكرر خمس مرات.

### التمرين السادس

- ١ - نم على ظهرك فوق أرض الغرفة واسترخ قليلاً.
- ٢ - خذ عشر تنفسات عميقة هادئة وبطيئة.
- ٣ - اضغط عضلة الإلية اليمنى ضغطاً لينا مستمراً حتى تشعر بالضغط فى منطقة البروستاتا ثم استرخ.
- ٤ - اضغط عضلة الإلية اليسرى كما سبق شرحه ثم استرخ.
- ٥ - كرر لكل جهة سبع مرات، ثم استرخ.
- ٦ - قم بعمل عشر تنفسات عميقة واسترخ.

### التمرين السابع

- ١ - نم على ظهرك كما في الوضع السابق.
- ٢ - خذ عشر تنفسات كما سبق
- ٣ - اضغط عضلتى الإلية مع بعضهما ضغطاً خفيفاً وسريعاً لمدة عشر ضغطات إلى عشرين ضغطة ثم استرخ.
- ٤ - قم بعمل عشر تنفسات عميقة وأنت في نفس الوضع. وستشعر بالنشاط فور انتهائك من هذا التدريب.

### تدليك يوجى

إذا شعرت بتكاسل جنسى أو ضعف فى قدرة الانتصاب لسبب أو لآخر فقم بعمل الوصفة الآتية:

أحضر مقدار ملعقة كبيرة من بذور الخيار، واسحقها سحقاً تاماً حتى تصبح كالبودرة، ثم صب عليها مقدار ملعقة من زيت الزيتون، واتركها بعض الوقت حتى تختلط تماماً. خذ قدراً من هذا الخليط ودلك الجهاز التناسلى وما حوله من غدد وعضلات بين الفخذين، تدليكا جيداً حتى تسرى الدماء فى المنطقة. ويحسن عمل ذلك قبل النوم فى المساء حتى لا تتعرض لتيارات الهواء استمر بضع ليالٍ حتى تشعر بالحيوية والنشاط.

### ظهراً:

مارس تمرين شاكثى شالانى مودرا Saktichalani Modra وتمرين ماهابدها مودرا، إما واقفاً وإمّا جالسا فى البانيو فى ماء ساخن.

### فى المساء:

التنفس العميق أثناء السير، ثم تمرينات ساهاج برانا ياما رقم (ج) وتمرين مولا بندها وسعا بندها مودرا. وتمرين ماتسيازانا (fish pae)، وتمرين سارينجازانا (shoulder standing)، وتمرين شاكثى شالانى مودرا وأنت قائم فى وضع انقلاب على الأكتاف وتمرين ماهديدها مودرا وأنت فى حالة انقلاب على الرأس، إن أمكنك ذلك.

خذ حماماً ساخناً ومارس تمرينات المودرا وأنت جالس فى الماء الساخن. قوّ رثتيك بالتنفس العميق كل يوم.

خذ حمامات شمس مرة أو أكثر فى الأسبوع. ولا تعرض البروستاتا للبرد أو الرطوبة ما أمكنك ذلك، فلا تجلس (بالمايوه) وهو مبلل فترة طويلة حتى يجف عليك.

## مشكلات المرأة والجنس

لا تكثر من الجماع، أو الهياج الجنسي، ونظم رغبتك الجنسية كلما اشتقت إليها، وابتعد عن الإسماك.  
الطعام:

تخير من الطعام ما قل ودل، أى بالكيف وليس بالكمية. أكثر من الفواكه والخضروات الغنية بفيتامين E ومجموعة B.complex كالخس والقواقع والأصداف البحرية والاستاكوزا والجمبرى، والبطارخ، ولحوم ترسة البحر وبيضها، والمشويات من اللحوم ولاحظ الاعتدال حتى لا تضر صحتك.

قلل من القهوة والشاي، واستبدل بهما النعناع، ومغلى زهرة البابونج، والحلبة، وحبّة البركة، والشعر.

أكثر من تناول البصل مع السلطة الخضراء، أو اشرب عصير البصل بمقدار فنجان قهوة صباحاً ومساءً حسب ظروفك، ابتلع فصوصاً من الثوم مهشمة أو مخروطة على الريق.

هذه التمرينات تعيد الشباب إلى المنطقة الجنسية والبروستاتا وغدتى كوبرز وغدد بارثولون Bartholin's glands وغيرها من الغدد المنشطة للجنس والحيوية. وهى تحفظ الجسم فى حيوية دائمة وتمنع إراقة المنى فى الأحلام، وتعالج سرعة الإنزال وضعف الانتصاب وفقدان الحيوية، وتمنع السيلان الأبيض عند النساء، وتصحح وضع الرحم.

وقد عالجت اليوجا بهذه التمرينات ما عجز عن علاجه الدواء الطبى فى التنشيط الجنسى، وليس أمامك إلا أن تتدرب وسترى ما يذهلك فى نفس الأسبوع.

### (ب) سرعة القذف، الوقاية والعلاج الطبيعى

فلسفة العلاج تقوم على حقيقة علمية معروفة وهى أن الضغط لمدة (٥) ثوان على جزء معين من القضيب يمنح الرجل من القذف...

وهنا يجب أن نذكر الفوائد الآتية لهذا التمرين:

١ - بهذه الطريقة يبدأ الجهاز العصبى الانعكاسى فى الرجل، فى التحكم الأول فى عملية القذف لتنشط هذه الإرادة تدريجياً.

٢ - تزداد ثقة الرجل فى نفسه لأن الانتصاب تزيد مدته، فضلا عن تلافى سرعة القذف.

باستخدام هذه الطريقة فى مستشفى ماستر وجونسون (masters&johnson) أمكن علاج أكثر من خمس وتسعين فى المائة من الحالات (٢٣٤) حالة مصابين بسرعة القذف أمكن علاجهم فى الفترة ما بين (١٩٧١ - ١٩٧٧) تماثلوا جميعا للشفاء، من مجموع ٢٤٦ حالة تردوا على هذا المستشفى.

**(ج) لتقوية وعلاج مشاكل البروستاتا<sup>(١)</sup>**

- وهذه الوصفات تفيد غالباً في علاج الضعف الجنسي المصاحب لمشاكل البروستاتا (الالتهاب المتضخم.. ألخ)
- ١ - ينقع البصل بعد تقطيعه في خل التفاح لمدة ثلاثة أيام ثم يُشرب منه فنجان على الريق يوميا لمدة عشرة أيام.
  - ٢ - يؤخذ يوميا غذاء الملكات (يفضل طازجا) قدر (٢,٥ جم) على ملعقتي عسل مع عمل حمام للمكان بماء دافئ فيه عسل مساء، ولمدة شهر.
  - ٣ - يدهن أسفل الظهر والخصيتين بدهان الحبة السوداء، مع تدليك دائري، وتؤخذ ملعقة حبة سوداء ناعمة ملعقة صغيرة من المُرّة على نصف كوب عسل محلول في ماء دافئ يوميا.

**(د) انعدام أو قلة الرغبة الجنسية<sup>(٢)</sup> عند المرأة أو البرود الجنسي**

(لا ترتبوا على نساتكم كالبهائم بل اجعلوا بينكم وبينهن رسولا.. القُبلة) (حديث شريف)

بادئ ذي بدء.. لا بد أن نقر أنه لا علاقة جنسية بدون حُب، ولا بد أن يكون هناك قدر كاف من المشاعر بين الزوجين. وعلى الزوج أن يدرك أنه لا بد أن يتوفر بينه وبين الزوجة قدر من الحب، فإذا ما توفر هذا القدر مهما صغر.. فعليه أن يتعلم فنون الحب، وأول هذه الفنون درس جليل يقول: إن حاسة اللمس هي أقوى الحواس إثارة للمرأة، وإن الداعية واستشارة غرائز الزوجة عن طريق هذه الحاسة ضرورة لازمة أشد ما تكون للمرأة قبل الجماع.

**البرود الجنسي عند المرأة له علاج بالوصفات والبدائل الطبيعية**

يصف (موريس ميسينغى) علاجاً لهذا العجز والبرود الجنسي:

- الشرب صباحاً ومساءً لمدة شهر ونصف الشهر من مستحلب قوامه ثلاث ملاعق صغيرة من الزعتر البرى الطويل (المسمى بعشبة الحب والسعادة)، وملعقة صغيرة من إكليل الجبل ومثلها من البروستاتا (الموثة): هي غدة تحيط بالاحليل كالحلقة في جزئه القريب من المثانة: تتألف من ٥٠ فصاً وهي تفرز سائلاً قلوى التفاعل وظيفته تنشيط النطف (الحيوانات المنوية) الآتية من الخصية والتي كانت في حالة خمول شديد بسبب الوسط الحمضى الذى كانت تعيش فيه.. وتشمل مشاكل البروستاتا الالتهابات بالجراثيم التى تصل إليها عن طريق الاحليل أو الدم، أو بضعها. ويحدث ذلك فى الشيوخ عادة، فيشكو المريض من الشعور الدائم بالحاجة للتبول ويكون تدفق البول ضعيفاً ويصاحب ذلك ضعف جنسى لدى المريض.
- (٢) قسم العلماء دورة الاستجابة الجنسية عند المرأة إلى اربع مراحل. الأولى: مرحلة الاستشارة وهي المرحلة التى تمثل الاستجابة للمثيرات الجنسية. الثانية: مرحلة الذروة: وهي مرحلة الوصول إلى أقصى حد من الإثارة والتوتر الجنسي. الثالثة: وفيها تشعر المرأة بانفراج مفاجئ فى التوتر الجنسي الذى تراكم خلال المرحلتين السابقتين يصاحب ذلك شعور بالإشباع والرضا وحسن الحال. الرابعة: مرحلة الانصراف: وفيها يعود الجسم إلى الحالة الطبيعية تدريجياً.



## مشكلات المرأة والجنس

النعناع، وكذلك من عشبة رعى الحمام فى لتر ماء، يُشرب منه فنجانان فى اليوم. ثم بعد هذه المدة، يُشرب من مستحلب الزعتر الطويل المذكور وحده مدة ثلاثة أيام، ويعمل بنسبة ثلاث ملاعق صغيرة فى كوب ماء يُشرب فى المساء.

□ كما يفرك أسفل السلسلة الفقارية بالثوم المسحوق.

□ وللبرود الجنسى أيضا هذا المستحلب الذى قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزعتر البرى الطويل، ومثله من الحبق، وكذلك من إكليل الجبل، ومثله من الينسون، وكذلك من الناعمة المخزنية (القصعين) فى لتر ماء، تشرب منه فى المساء.

## أهمية الجنس فى حياتنا

نظرا لأن العادات الصحية تتكون منذ الصغر.. لذا يجب أن نُعوّد الطفل على اكتساب عادات جنسية صحية سليمة فى طفولته.. ومن ثم فى شبابه إلى شيخوخته.

وقد ثبت للمتبعين والعلماء أن الانتصاب يهب الطفل الصغير لذة تماثل اللذة التى يشعر بها الكبير عند مداعبته أعضاءه التناسلية، ولكنها لذة مبهمة تجلب الانتباه فتجعله يفكر فى أعضائه التناسلية، وفى استجلاء وظائفها، وقد يعجب القراء لهذا الرأى إذا خانتهم الذاكرة فلا يتذكرون فى ماضيهم البعيد أو السحيق لذات مؤثرة فى حياتهم، ولكن المعروف أن ذكريات الطفولة لا تعمُر..

□ لذا.. يجب التنبيه على الأطفال بضرورة التبول حالا بعد الاستيقاظ من النوم لتخليصهم من شر الانتصاب وعواقبه. وضرورة إفراغ المثانة قبل النوم؛ للتخفيف من أثر امتلائها ليلا؛ والذى يؤدي إلى الانتصاب تلقائيا نتيجة تمدد جذورها، وضغط الأعضاء المجاورة لها بسبب كبر حجمها.

□ يجب منع الأطفال من ممارسة جميع الألعاب التى يصاحبها احتكاك الأعضاء الجنسية والاهتزازات الرتبية؛ فيُمنع الطفل الكبير والطفلة والمراهق والمراهقة من ركوب الدراجات والخيول وتسلق السارية.. لأن هذه الحركات الاهتزازية الإيقاعية تسبب الانتصاب، وت شحن الجسم بتيار عصبى كهربائى شديد التوتر، وتدفع بالطفل إلى ممارسة العادة السرية أو إلى إشباع نزواته ورغباته بطرق ملتوية.

□ كما يجب منع الأطفال من وضع أيديهم فى جيوب سراويلهم (البنتلونات)، فى حالة الذكور، ولكن لهم جيوب مغلقة فى السراويل وكبيرة ومفتحة فى «الجاكيتات»، وفى حالة الإناث يكتفى بعمل جيوب مغلقة فى «الجاكيتات» فقط، فذلك يضمن بأن يبعد اليد عن مداعبة العضو وإثارته.

□ ويجب كذلك على الآباء والمربين الذين يودون أن يحفظوا أطفالهم ويصونوهم من التدهور فى مهاوى الشهوات، أن ينصحوهم بهجر جميع المواد الغذائية المثيرة للشهوات ومنها: الكرفس،

## موسوعة المرأة الصحية

الهليون، البقدونس، الزنجبيل، الفانيليا، اليوهيمبين (إفريقي).. وكذلك الزعفران.. وأن يمنوهم من تناول البيض ومن الإكثار من اللحوم، وتُعطى لهم الليمونادة الباردة ومنقوع حشيشة الهر (الغاليان) والبرومور؛ شريطة المثابرة على استعماله دون انقطاع، وإلا.. فإنه يغدو غير مؤثر أو فعال.

□ يُنصح الشباب من الجنسين المصابون بكثرة الاحتلامات الليلية، باتباع نظام غذائي ينأى بهم عن الإثارة الجنسية بالإقلاع عن أكل البيض واللحوم، وبالإكثار من الفواكة والخضراوات، وهذا ما يبعث على نشاط الأمعاء ويخفف عن كاهل الجسم كثيراً من السموم.

□ توجيه الشباب للاندماج في شتى نواحي الأنشطة الجسدية والألعاب الرياضية وارتياح الريف لتنمية قواهم البدنية وتنشيط قدراتهم العقلية، بحيث يتم تغيير مجرى الحياة النفسى للشباب، إلى وجهة أقل شهوانية وجنسية.

□ يُنصح الشباب من الجنسين بالابتعاد عن الأفكار الملوثة وقراءة الكتب التى كتبت وطبعت؛ لتثيير الشهوات، والنظر إلى اللوحات المغرية والصور العارية والتردد على المسارح والمراقص، فكل هذا يعجل من احتقان الأعضاء التناسلية ومن ثم تنعكس على قشرة المخ، فتتظاهر أحلام ليلية متكررة، توهن الشخص وتضعف كيانه.

□ ونوصى الشباب من الجنسين الذين يتعرضون إلى توالى الاحتلامات بكثرة، بأن يمارسوا الحمام الموضعى الجنسي بالماء البارد، بأن يصبوا الماء البارد يومياً على أعضائهم التناسلية ليخففوا من توترها واحتقانها، ومن الخير أن يسرعوا بإجراء عملية الختان؛ لأن الإفرازات فى هذه الحالة تجعل صاحبها سريع الحساسية معرضاً للتهيجات، ثم عليهم أن يقتصدوا فى عشائهم وليقتصروا فيه على الفواكه واللبن والخبز وبعض المغليات المفيدة.. فالعشاء الدسم يزيد فى التوتر، بينما تسبغ الفواكه واللبن على أكلها السكون والطمأنينة فيدخل حظيرة النوم هادئاً لا تقلقه الأحلام. ويجب أن يمتنعوا عن شرب الشاي والقهوة والكحول والتدخين.

□ وننصحهم باستعمال مغلى الزيزفون والبابونج بدلا من الشاي والقهوة ويحضر البابونج بإضافة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥) دقائق، ثم تصفيته، ويشرب على جرعات باردة طيلة اليوم.

ويحضر الزيزفون بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب بارداً ومحلى بالعسل أو السكر النبات (٢ - ٣) فناجين فى اليوم.

إن هذه المغليات ثنائية الأثر.. فهى لحرارتها تجمع الدماء وتحشد حول المعدة؛ لتخفيف الضغط عن الحوض والأعضاء الجنسية فيسهل الهضم، وهى مهدئة بما تحويه من مواد وزيتوت طيارة، تستعمل فى الطب كمسكنة للألام العصبية ومهدئة.

## مشكلات المرأة والجنس

□ ويحرص الشباب ألا يناموا على وجوههم كي لا يدغدغوا<sup>(١)</sup> أعضائهم بالاحتكاك في الفراش، وألا يناموا على ظهورهم كي لا يثيروا مراكز أعصابهم الجنسية في القطن، سواء عن طريق احتكاك القطن بالفراش أو عن طريق انضغاط الأعضاء التناسلية المجاورة للمثانة المليئة بالبول، وليفرغوا السيلين قبل النوم للتخلص من البول والغائط.

□ تعالج الغلظة ونشاط الخصيتين الزائد عند الذكور أيضا بالابتعاد عن مواطن الإثارة، وبالإقلال من شرب المنبهات، ومن تناول اللحوم والأسماك والبيض، ثم يُعطى المصاب مركبات البروم، وخلصات «حشيشة الدينار Houblon».

□ توجيه الشباب للمشاركة الفعالة في تنمية المجتمع، بالتدريب المتوالي المستمر<sup>(٢)</sup> على مختلف الحرف والفنون وإظهار المهارات والقدرات، وتفتح الطاقات والمواهب أثناء فترات دراستهم النظرية الطويلة.

□ أن تعنى الحكومات بأمور الشباب فتسن لهم القوانين. وتشارك المؤسسات والهيئات المختلفة في الدولة أولياء الأمور لتيسير سبل الزواج للشباب الذين هم في سن الزواج وهم من الذكور في سن (٢٥ - ٣٥ سنة) والفتيات في سن (٢٠ - ٣٥ سنة)، حتى لا نتركهم عُرضة للتردى في مهوى الرذيلة أو التطرف، وحتى لا يصابوا بالضعف الجنسي والشيخوخة المبكرة نتيجة الكبت الجنسي المستديم.

□ التنقيف الجنسي السليم، فالفتاة صنو الفتى لا فرق بينهما، وسنشرح ذلك بالتفصيل، فقد تبين للعلماء أن جهاز الجنين التناسلي، يكون في بادئ الأمر بسيطا وموحدا، ويصعب تفريق الجنسين بواسطته، إذ هو مؤلف من ثلاث علامات:

١ - الشق التناسلي في الوسط.

٢ - الثنيات التناسلية التي تثقب طرفي ذلك الشق.

٣ - النتوء، أو البروز العضوي الذي نجده في الطرف العلوي للشق، حيث تلتقي الثنيات.. ثم يتطور الوضع بتطور نمو الجنين، فإذا سوى الله الجنين ذكرا، أغلق الشق التناسلي وأخذ النتوء في النمو والتضخم مكونا القضيب. أما إذا سوى الله الجنين أنثى.. فإن الشق التناسلي يبقى مفتوحا، ويتحدد نمو النتوء محتفظا بحجم خاص مكونا «البظر».

وعند دراسة تطور الجهاز التناسلي في الجنين وجد العلماء أن الأرومة التناسلية واحدة عند الجنسين، ومؤلفة من الشق التناسلي في الوسط الذي يغلق عند الذكر؛ ليبقى مكانه خط بارز يدل

(١) دغدغ: تحرك وانفعل (المعجم الوسيط).

(٢) على هيئة برامج تدريبية بنظام الدورات.

## موسوعة المرأة الصحية

على مكان الالتحام. فبينما يبقى هذا الشق مفتوحاً عند الأنثى مكوناً فوهة المهبل، ويكبر النتوء ويتضخم ليكون القضيب عند الذكر، في حين يبقى صغيراً متوارياً عند الأنثى مكوناً البظر، وأخيراً «الثنيتين» اللتين تكبران وتتضخمان لتكوّن «الشفرين» عند الأنثى، و«الصفن» الذي يلتف حول الخصيتين عند الرجل.

إن إيضاح هذه الحقائق الجنسية للشباب ضروري جداً خاصة للفتيات والنساء لننزع من نفوسهن (مركب النقص) الذي غرسته فيهن التربية الناقصة، والجهل بالأمور الطبية الصحيحة، وبأنهن دون الرجال مرتبة في الخلق!

### حلول أخرى لمشكلة الجنس:

ومن الحلول التي وجدت طريقها إلى أرض الواقع لمشكلة الجنس.. اختار البعض طريق العفة أو الزهد، والعفة من الواجهة الأخلاقية تسمو بالإنسان إلى تطلعات عليا تشغله عن أمور جسده، بينما يغدو الفاسق عبد نزواته وشهواته، فيسير إلى الهاوية مسوقاً بغرائزه البهيمية. ولكن العفة إذا طال زمنها.. فقدت الغدد (الخصى والمبايض) قوتها، واختفت الصفات الجنسية الثانوية عند الرجل والمرأة على السواء، فتغيب عن العفيف مظاهر الرجولة لتحل محلها صفات الخصى رويداً رويداً، ويقل نشاط العفيف وإبداعه ليحل محلها اليأس والخور وضعف العزيمة.

### التبتل والتصوف والعبادة:

هذا الطريق يقيد المرء نفسياً وجسماً، والدين وحده قادر بما يهبه للإنسان من إيمان وقوة إرادة وعزيمة، أن يسمو به عن دنس الدنيا ورجسها، ويساعد المعذبين الذين يكتوون بنار الشهوة، فيخفف من آلامهم، ويأخذ بأيديهم إلى طريق النجاة. وقلما يخطئ أو ينساق وراء غرائزه من جعل الله له رقيباً وحسيباً في كل لحظة وثانية، ومن يستهل يومه بالصلاة والدعاء، فكأنه يرتفع بأجنحته عن حضيض الدنيا ليخلق في ملكوت السماء.. وقد نصحتنا الأديان على اختلافها باتباع طريق الدين، كسبيل وحيد للخلاص من عذاب الشهوة وآلامها.. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة<sup>(١)</sup> فليتزوج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء»<sup>(٢)</sup>.

وجاء في رسالة القديس بولس الأولى: «إن مشيئة الله أن تقدسوا أنفسكم بأن تمتنعوا عن الزنا فيعرف كل واحد منكم أن يحفظ إناؤه في القداسة (الطهارة والعفاف) والكرامة ولا يتقاد لتيار الشهوة كالوثنيين الذين لا يعرفون الله» ويقول بعض العلماء إن التدين والتصوف والعبادة هو خير العلاجات لكبت الشهوة المتأججة.

(١) الأصل في الباءة المنزل. ثم قيل لعقد التزويج بآء. لأن من تزوج بامرأة بوأها منزلاً أي أعد لها.

(٢) وجاء الفحل: دق عروق خصيته بين حجرين ولم يخرجهما، أو رضهما حتى تنتفخا فيكون شبيهاً بالخصاء، وتذهب عنه شهوة الجماع. (المعجم الوسيط).

## مشكلات المرأة والجنس

ولكن استجابة الناس دائما للدين مشكوك فيها؛ فليس باستطاعة الناس جميعا التصوف والتبذل والعبادة، ولا يمكن لجميع البشر أن يغدو شيوخا ورهبانا وقساوسة.. ولو أمكن هداية الناس أجمعين.. فإن ذلك سيكون إلى حين. وعلى هذا.. يرى بعض العلماء أن طريق التصوف والتبذل والعبادة لا يكفي لإيجاد حل للمشكلة الجنسية؛ لأن سلطانه مقصور على من تفتح قلبه للدين، وعصمه الله بهديته، وليس البشر جميعا كذلك. قال تعالى:

﴿إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ﴾ (٣٦)

وقد منع الرسول صلى الله عليه وسلم التصوف في الجنس؛ حين قال «لا رهبانية في الإسلام».

### العادة السرية:

وهي الطريقة التي يتبعها الشباب والشابات في مختلف أنحاء العالم، وعلى مر الأيام، منذ العصور الخوالي إلى يومنا هذا، وهو حل اضطراري، يلجأ إليه كل محروم ومحرومة، حتى الحيوانات شوهدت تلحس أعضائها التناسلية لتنال نصيبتها من اللذة، ولتسكت نداء جوعها الجنسي، عندما فصلت الذكور عن الإناث في حدائق الحيوانات.

والعادة السرية - إن لم يُفرض فيها المرء - ربما تخفف من التوتر الجنسي العالى، وتفرغ الشحنات الكهربائية المتراكمة إلى حد ما، فتحرر الفكر والجسم قليلا من أعباء الجنس وأثقاله، ولكنها لا تؤمن الغاية التي أوجدت من أجلها اللذة، ولهذا.. فإنها لا تشيع السرور في النفوس الحائرة، ولا تدخل الهدوء والطمأنينة إلى قلوب الشباب المضطرب والشابات القلقات.. وهناك حقيقة خطيرة، وهي أن الاستمنااء المتكرر يسبب نوعا من الاكتئاب والإرهاق والدوار والغثيان، بالإضافة إلى تأثيره في القوة الجنسية واحتقان الجهازين التناسلي والبولي<sup>(١)</sup>.

### ممارسة الجنس عن طريق العلاقات الجنسية غير المشروعة:

الزنا: إن الاتصال الجنسي غير المشروع - أى الزنا - له عواقبه الوخيمة وأضراره البالغة، فبالإضافة إلى نشر الفساد في المجتمع، واختلاط الأنساب وضعف النسل، فإن مباشرة الزنا تؤدي إلى الإصابة بالأمراض الجنسية المختلفة، وأهمها الزهري والسيلان بأعراضهما ومضاعفاتهما الخطيرة والمعروفة، وهناك أمراض تناسلية أخرى يسببها الاتصال الجنسي غير المشروع مثل السنط التناسلي - وعلاجه بالغ الصعوبة - والقمل والإصابة بالفطريات المختلفة وحديثا الإيدز قال تعالى:

﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْفَ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾ (٣٢)

(١) سورة القصص - آية ٥٦.

(٢) Oiiiven, G.F.I-1974.

(٣) سورة الإسراء - آية ٣٢.

الشذوذ الجنسي: الوطء في الدبر: في الواقع أن الطب والدين ينهيان عن هذا العمل، الذي يضر بالمرأة ضرراً بالغاً حيث يفوت عليها حقها عند زوجها في النكاح والاستمتاع الذي لا يحققه وطؤها في دبرها، وأيضاً فإن الدبر لم يتهيأ لهذا العمل ولم يُخلق له، وإنما الذي هيأه الله تعالى لهذا هو الفرج، فالجانحون إلى الدبر خارجون عن حكمة الله وتشريعاته.

سُئل قتادة عن الذي يأتي امرأة في دبرها قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «تلك اللوطية الصغرى». قال مجاهد: سألت ابن عباس عن قوله تعالى: ﴿فَأَتَوْهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ﴾، فقال: تأتيها من حيث أمرت أن تعتزلها؛ أى في الفرج فقط. وقال علي بن طلحة: يقول في الفرج ولا تعده إلى غيره.

والوطء في الدبر يضر بالرجل أيضاً: ذلك أن للفرج عضلات قادرة على عصر قضيب الرجل المنتصب وبذلك يتم الإنزال الكامل للمنى، فإذا لم يتم الإنزال الكامل، كما يحدث عندما يطأ الرجل زوجته في دبرها، فإنه يحدث احتقان شديد في غدة البروستاتا والأعضاء التناسلية الأخرى مما يسبب آلاماً شديدة في منطقة العجان والخصيتين، ناهيك عن سرعة القذف، وضعف الانتصاب الذي يسببه الاحتقان الزمن. أضف إلى هذا أن استقبال الرجل للدبر بوجهه، ثم ملامسته يوجد النفرة والتباغض الشديدين، والتقاطع بين الزوج وزوجته، علاوة على أنه يُذهب بالحياة جملة، الذي هو حياة القلوب، فإذا فقد القلب الحياء استحسن القبيح واستقبح الحسن.

الجنسية المثلية Homosexuality: الجنسية المثلية هي إقامة علاقات جنسية بين اثنين من نفس النوع، أى من الذكور (اللوواط) أو اثنين من النساء (السحاق)، ولا يقتصر الضرر الذي يسببه اللواط على نقل الأمراض التناسلية والجنسية، ولكن ثبت أن هناك علاقة وطيدة بين اللواط وبين الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي، وقد أثبتت الدراسات أن نسبة الفيروس (ب) في اللواطين تزيد عنها في الآخرين (عن طريق الحقن ونقل الدم) بمقدار خمسة وعشرين مرة<sup>(١)</sup>. ويصاب اللواطون - وبخاصة السلبى منهم - بأورام خبيثة في الأعضاء التناسلية لا سيما سرطان المستقيم<sup>(٢)</sup>. كما أن التعرض المتكرر للسائل المنوي عن طريق اللواط لدى هؤلاء الأشخاص المعروفين بإباحيتهم وتعدد أقرانهم يؤدي إلى إضعاف المناعة والإصابة بمرض الإيدز Aids، ويصل الفيروس المسبب للمرض عن طريق تمزق بطانة المستقيم Rectal Mucosa، حيث يتعرض هؤلاء الأشخاص لزيادة العبء المناعي Immune Overload Theory، نتيجة لإصابتهم بالأمراض السرية المسببة للعوامل المعدية للمرض ومنها الزهري والسيلان، وهذه وغيرها من الأمراض تؤدي إلى تثبيته وتنشيط الجهاز المناعي بشكل مستمر، وينتهي المطاف إلى إرهاقه ونفاد طاقته، ومن ثم استسلامه لمرض الإيدز ولهذا.. فقد اعتبره

(١) Wilcox. R. -١٩٨٢- لا تتجاوز نسبة الإصابة عن طريق الحقن ونقل الدم عن ٠.٢٪.

(٢) King. A. -١٩٧٥-.

## مشكلات المرأة والجنس

البعض فى الغرب عقوبة إلهية، حلت عليهم نتيجة لإباحيتهم، فهم قد أعلنوا حربا على قوانين الله وطبيعة الكون بخروجهم عن نطاق المألوف، والآن بدأ القوى القهار فى الانتقام منهم. وعلى هذا فشل نظام الزنا والبغاء.. كما أن السحاق واللواط انحرف عن جادة الصواب. وبما أن جميع الحلول المسالفة لا تخلو من العيوب والمثالب، وأن التجارب أثبتت بأن نظام الأسرة القائم على الزواج خير من كل نظام آخر.. فلم يبق أمامنا لحل المشكلة إلا الرجوع إلى نظام الزواج.

### الزواج المبكر هو الحل الأمثل مع قلة العيال<sup>(١)</sup>:

إن الزواج فى سن مبكرة يحصن أفراد الجيل، ويحفظ عليهم صحتهم وعقولهم، يقول الدكتور (هافلبرج)، مدير مستشفى الأمراض العقلية بنيويورك: إن عدد الذين يدخلون المستشفيات العقلية نسبتهم عادة أربعة من غير المتزوجين إلى واحد من المتزوجين.

وتدل الإحصائيات التى قام بها (برتلون) على أن حوادث الانتحار بين غير المتزوجين أكثر منها بين المتزوجين، وأن المتزوجين يتصفون عادة بالاتزان العقلى والخلقى، وحياتهم هادئة، لا يشوبها الشذوذ والسوداوية<sup>(٢)</sup> اللذان يتصف بهما عدد غير قليل من غير المتزوجين، كما أن النساء المتزوجات مع ما يعانينه من متاعب الولادة والأمومة ومشاكل الحياة الزوجية والمنزل غالبا ما يعمرن أطول من زميلاتهن اللواتي يقضين حياتهن عانسات<sup>(٣)</sup>.

«فالزوجة ملاذ الزوج يأوى إليه بعد جهاده اليومي فى سبيل تحصيل لقمة العيش، ويركن إلى مؤنسته بعد كده وجهده وسعيه ودأبه.. يُلقى فى نهاية مطافه بمتاعبه إلى هذا الملاذ.. إلى زوجته التى ينبغى أن تتلقاه فرحة مرحة، طلقة الوجه، ضاحكة الأسارير.. فيجد منها آئنا صاغية، وقلبا حانيا، وحديثا عن الحب والمودة والطهارة، فيسكن القلب عن الحرام، وتسكن الجوارح عن التردى فى حماة الرذيلة والانزلاق فى مهاوى الخطيئة<sup>(٤)</sup>».

يرى المتخصصون أن الزواج المتأخر لا يأتي بالسعادة المنشودة، ومن ثم.. فقد قامت بلاد سيام بمحاولة طريفة لتزويج فتياتها، لا بأس من سردها: فحين توشك الفتاة فى سيام أن تصبح عانسا،

(١) قالت العرب: قلة العيال أحد اليسارين، يسار الدنيا والآخرة، ولا مانع من استشارة طبيب متخصص، لتحديد وسيلة مناسبة لتنظيم النسل.

(٢) أحد المحاور الأربعة (انطوائى - انبساطى - عصابى - سوداوى) كما قال العالم النفسى ايزنك (H. Eyseneck) الذين يلتف حولهما مجال الطاقة الجنسية وهى من العوامل التربوية والنفسية فى تكوين العصاب، والحالة الجنسية تعنى الحالة الزوجية - العنوسة والعزوبية، والطلاق والتململ والمعم وما تسببه من قلق على المستقبل، والعصاب neurosis حالة مرضية نفسية تعنى الانفعالات العاطفية التى تنجم عن الصراع بين التوترات الداخلية الموجودة فى شخصية تعانى من الضعف وبين محيط ضاغط بصورة غير اعتيادية مما يؤدي إلى نشوء أعراض مرضية تحدد من فاعلية الفرد النفسية والبدنية بصورة ظاهرة وتجعله أقل سعادة من الآخرين (تعريف المدرسة الإنجليزية - الأمريكية).

(٣) من كتاب نحن العمران.

(٤) الإسلام والحياة الجنسية لمحمود بن الشريف.

## موسوعة المرأة الصحية

وتيأس من خطبة شباب بلدها، تعلق على صدرها إشارة تدل على أنها مازالت عَزْبًا، وهكذا تصبح في عهددة الملك، مما يترتب عليه أمر تزويجها، فإذا لم يجد بغيته بين أفراد الشعب وبطانته، أرسل إلى السجن مناديا يقول: في عهددة الملك فتاة تريد الزواج فمن قبل أن يتزوجها أطلق الملك سراحه. أما العرب فكانت طريقتهم أجمل وأطرف.. فمن حديث عائشة رضى الله عنها أنها شُوفت<sup>(١)</sup> جارية فطافت بها وقالت: لعلنا نتصيد بها بعض فتيان قريش.

وهناك عائقان يحولان دون تهافت العائلات على تزويج أولادهم وبناتهم في سن مبكرة: الأول: العائق المادي، والثاني: الخوف من إنجاب الأطفال قبل أن تستقر بالشايبين الدار، وقيل أن يتبوأ الرجل مركزه الاجتماعي ليستطيع القيام بأعبائه الزوجية، حيث يفضل الآباء تزويج بناتهم من ذوى الدخل الثابت، من الشباب، أو ممن لهم مراكز مستقرة.

ومن المعروف أن الفتاة لا تصل إلى مرحلة النضج النفسي قبل سن العشرين.. فإذا تم الزواج قبل هذا العمر نكون قد وضعنا الفتاة في موقف غير مناسب، فهي في حالة نفسية لا تسمح لها بتحمل مسؤولية تربية طفل وإعداده للحياة. أما من الناحية الجسمانية.. فإنه من المعروف أن الجهاز التناسلي للمرأة لا يكتمل نموه إلا بعد مرور فترة تتراوح بين ثلاث وخمس سنوات على الأقل بعد سن البلوغ.

معنى ذلك.. أن الجهاز التناسلي للفتاة لا يكتمل نموه إلا في حدود سن التاسعة عشرة. لهذا ننصح أولياء الأمور.. بمراقبة أولادهم وبناتهم، منذ أن يدخلوا سن المراهقة، أى عندما يبلغون الثالثة عشرة تقريباً، فيدفع الفتى أو الفتاة في غمرة الحياة العامة، ويساعد على تقوية إرادته بعدم الاستجابة إلى نداءات الجنس، ويصرف عن التفكير فيه، بتعليمه الفنون كالرسم والموسيقى التى ترهف إحساسه وتنمى ذوقه، ويجبر على الانتساب إلى النوادي الرياضية، ليعنى بتنمية جسده، وتتدخل الدولة لدى إدارة النوادي لخفض قيمة الاشتراك للشباب ولا مانع أن يكون رمزياً. وتجب العناية بالشباب فكرياً وتنمية عقله بتزويده بالعلم والمعرفة، وتقوية إرادته عن طريق خلق أهداف يسعى إلى تحقيقها، كجمع الطوابع، أو تتبع المباريات، وتشكيل جمعيات ونواد، تقوم برحلات منظمة، يتمرس فيها المرء على أعمال الإدارة والاستقلال وهو لما يزل بعد فى سن الدراسة. فإذا شارف الفتى الخامسة والعشرين من عمره، تنتقى له زوجة ويؤخذ رأيه فيها، ويصارع بما يُهَيأ له، من ذوات العشرين ربيعاً.. ولن يجد الوالد فى تزويج فتاه أو فتاته خسارة مادية تذكر، إذا تأزر المجتمع والأفراد والحكومات على حل مشكلة الجنس عن طريق الترغيب فى الزواج المبكر. وتسهم الحكومات فى سن نظام تشجع به الزواج وترغب فيه، فإن لم تستطع مساعدته مالياً فيخلق المرغبات له، وتذليل العقبات كأن يرحم المتزوج على العزب فى البيئات والوظائف. وفى تعديل الضرائب، فترفع نسبياً عن كاهل المتزوج، لتضاف إلى كل عزب تجاوز الخامسة والعشرين.

(١) شوف الجارية تشويفاً: زينها.



## مشكلات المرأة والجنس

### الوصفات والبدائل الطبيعية للحيوية والنشاط والشباب الدائم

لتجديد خلايا الجسم:

- ١ - غبار الطلع: كالذى فى زهر الصنوبر والنخل الذكر، وغيرها مما يُلقح به الأزهار. تؤخذ منه ملعقة صغيرة كل يوم ممزوجة بالعسل (النحل) أو الحليب بعد تسخينه وتركه ليبرد لمدة أسبوع، ويعاود عند الحاجة.
- ٢ - خميرة البيرة.
- ٣ - البقدونس.
- ٤ - العسل غير المشوب (النحل).
- ٥ - الكرفس.
- ٦ - نبتة القمح: ويمكن زرع الحب غير المقشور وأكل طرائره، البالغ عمرها عشرة أيام نيئة. كما يمكن نقع هذا القمح مدة يومين أو ثلاثة. بعدها، يطرح الماء، ويغلى الحب بقماشة مبتلة. وبعد أيام تظهر الجذور، فالعنق (الساق) والذى سيحمل السنبله وعندما يبلغ طوله ثلثي الحبّة، تُسلق الحبوب وتؤكل كما هي مع مضغها جيّداً، ست ملاعق كبيرة فى اليوم، كل ساعتين ملعقة.
- ٧ - إكليل الجبل.
- ٨ - الألبان ومشتقاتها.
- ٩ - قشر البلوط المنزوع عن أغصان فتيّة عمرها بين ثلاث وعشر سنوات: يغلى ملعقة صغيرة من لبّ القشر فى ماء قدره فنجان ويُشرب فى اليوم.
- ١٠ - يُشرب فنجانان أو ثلاثة فى اليوم من مستحلب قوامه، ملعقة صغيرة من حبّ الشمر المدقوق، ومثلها من حبّ الينسون، وكذلك من الزوياع فى لتر ماء.
- ١١ - مستحلب قوامه ملعقة كبيرة من النعناع وصغيرة من إكليل الجبل فى لتر ماء يُشرب منه فنجانان يومياً.
- ١٢ - نذكر بأهمية القراص، والثوم، والبصل، والكرات البرى.. وثمة أعشاب أوروبية وآسيوية تبعث على النشاط.. كالمهرقلية والملائكية، والجنسنج.

## الضياجرا والمنشطات الحديثة

## مضارها وفوائدها

لا شك أن هناك أدوية تضعف الكفاءة الجنسية.. وهذا يحدث بطريقة المصادفة فالأدوية التي تُستعمل لإدرار البول أو لعلاج القرحة، أو لعلاج ارتفاع ضغط الدم وهبوط القلب، والأدوية المضادة للصرع وأدوية تخفيض الدهون تضعف القدرة الجنسية إذا استعملت لفترة طويلة.. المهدئات والمسكنات.. تضعف القدرة الجنسية، لكن في حالات التوتر والخلج الشديد المصاحب أحيانا لليلة الزفاف مثلا، يمكن تعاطي المهدئات بجرعات قليلة بشرط ألا تستمر فترة طويلة.

وتعالج بعض حالات سرطان البروستاتا بهرمون الأنوثة (الأستروجين)، ويُصاب الرجال تحت تأثير هذا الهرمون بهبوط الرغبة الجنسية وضعف الانتصاب وقلة الحيوانات المنوية وصعوبة القذف وتضخم الثديين ونعومة الصوت.

وتجدر الإشارة إلى أن النساء المصابة بنقص هرمون الأنوثة يستجبن بشكل واضح للمعالجة بهرمون الأنوثة (الأستروجين)، فتتحسن الرغبة الجنسية عندهن، وتزيد إفرازات المهبل أثناء الممارسة، ويستعيد الثديان حجمهما الطبيعي.

ومن العجيب أن النساء المصابة بالبرود الجنسي لا يستجبن للمعالجة بهرمون الأنوثة بعكس

هرمون الذكورة «التستوستيرون» الذي يُلهب الرغبة لديهن، ولكن الجرعات الكبيرة منه تفيض على النساء اللاتي يستعملن بعض صفات الذكورة مثل كثرة الشعر على الجسم والوجه، وخشونة الصوت وتضخم البظر.

مما لا شك فيه أن هناك أدوية منشطة للجنس، وكثيراً ما يلجأ المصابون بضعف الانتصاب أو العجز الجنسي لأي سبب من الأسباب إلى تعاطي هرمون الذكورة «التستوستيرون» بهدف حفز النشاط الجنسي لديهم، وتؤكد الدراسات العلمية عدم جدوى المعالجة بالهرمونات إلا في الحالات التي تعاني من نقص في تلك الهرمونات، أما وصف العلاج الهرموني بصورة عشوائية، بغير دليل معملّي يشير إلى نقص الهرمون الموصوف فأمر بالغ الخطورة ويستوجب التنبيه إلى تحاشيه، فقد ثبت أن إعطاء «هرمون الذكورة» للرجال غير المصابين بنقص في «التستوستيرون» يؤدي إلى ضمور الخصيتين وتضخم الثديين، وتضخم البروستاتا.

نأتى بعد ذلك إلى الأدوية التي تحتوى على منبهات للأعصاب مثل الأفرود - والتونوفان.. والبروكوميل وغيرها، وهي بالطبع تحدث هذا التنبيه، لكن لا بد من تعاطيها تحت إشراف الطبيب المتخصص حتى لا تفقد تأثيرها مع الاستعمال الطويل..

ومن الأدوية الحديثة أيضا دواء يُطلق عليه اسم البروكريتين (معروف تجاريا باسم بارلودل) وهو مضاد لهرمون يُعرف باسم الهرمون المدرّ لللبن (برولاكتين).. وقد وُجد أنه في حالة ارتفاع نسبة هذا

## مشكلات المرأة والجنس

الهرمون في الدم عند الرجال تحدث حالة الارتخاء، وعندما يعود إلى وضعه الطبيعي تعود حالة الانتصاب إلى ما كانت عليه قبل ذلك.

هناك أيضا نبات الجنسنا المعروف في كوريا، والذي يطلقون عليه اسم «الترياق» في الشرق الأقصى، ويُستخلص من جذور النبات، وثبت أن له بعض التأثيرات في رفع الكفاءة الجنسية، وقد حقق «جنسو» ٢٤٠٠ نتائج باهرة في إعادة النشاط والحيوية إلى معدلها الطبيعي وكانت النسبة المثوية لنجاحه أكثر من رائعة حيث بلغت ٩٧,٦٪. إضافة إلى عدم تسجيل أية شكاوى أو أعراض جانبية لمستخدميه.

س: هل توصل العلماء إلى دواء موضعي لعلاج الضعف الجنسي كبديل للحقن الموضعي..  
وما مدى نجاح هذه الأدوية؟

ج: بعد اكتشاف الحقن الموضعي في القضيب ونجاحه الملحوظ في تشخيص وعلاج الضعف الجنسي.. بدأ التفكير في البحث عن بدائل للحقن تكون أسهل في الاستعمال وأكثر أمانا من ناحية المضاعفات.. وقد سار البحث العلمي في اتجاهين:

١ - اتجاه الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم، وقد نجح العلماء في هذا المجال باكتشاف دواء السيلدينافيل أو «الفياجرا» والبحث جار عن أنواع أخرى.

٢ - اتجاه الأدوية الموضعية على هيئة مراهم أو دهانات أو عن طريق لبوس في مجرى البول وإذا كانت أدوية الفم قد نجحت نجاحا ملحوظا.. إلا أن الدهانات الموضعية لم تحقق نفس درجة النجاح، لأن عملية الامتصاص عن طريق الجلد وما تحته من أغشية أقل بكثير من الامتصاص عن طريق المعدة. أو عن طريق الحقن المباشر في القضيب.. ونفس الحقائق تنطبق على لبوس مجرى البول حيث الامتصاص عن طريق الغشاء المخاطي لقناة مجرى البول أقل بكثير من امتصاص المعدة.. لذلك فإن الدهانات الموضعية مازالت تحت التجربة حتى نصل إلى دواء فعال يمكنه اختراق الجلد وأغشية الجسم الكهفي للقضيب، كي يصل بتركيز عال إلى الفجوات الدموية، ويؤدي إلى تمددها وحدوث الانتصاب.

وعموما فالأبحاث جارية والأمل كبير في الحصول على دواء موضعي فعال وآمن في القريب بإذن الله.

س: هل يفيد عقار «الفياجرا» في كل حالات الضعف الجنسي؟ وما هي مضاعفاته؟

ج: الفياجرا أو «السيلدينافيل» هو دواء فعال في توسيع التجاويف الدموية للجسم الكهفي للقضيب.. بشرط أن تكون الأوعية الدموية سليمة.. وبوجه عام فهناك حقائق مهمة يجب أخذها في الاعتبار عند استعمال الفياجرا:

- الفياجرا ليس منشطا جنسيا وبالتالي فهو لا يزيد الرغبة الجنسية.

## موسوعة المرأة الصحية

- الفياجرا لا يعمل إلا في وجود إثارة جنسية، فهو لا يسبب الانتصاب ولكنه يحافظ عليه بعد حدوثه عن طريق المحافظة على المواد التي تُفرز مع الإثارة الجنسية وخاصة مادة «جوانوزين مونوفوسفات» (GMP)، Guano sine Mono Phosphate، التي تسبب توسيع التجاويف الدموية.
- في حالات تصلب الشرايين الشديد أو التسرب الوريدي، ليس للفياجرا أية فائدة.
- يجب أن تؤخذ جرعات الفياجرا<sup>(١)</sup> على معدة خاوية، ثم الانتظار لمدة ساعة وبعدها تبدأ الإثارة الجنسية حتى يحدث الانتصاب ويستمر تحت تأثير الفياجرا.
- في أمراض القلب الحادة. وأمراض العيون مثل المياه الزرقاء، والفشل الكبدى، وإصابات المخ.. هناك خطورة من استخدام الفياجرا.
- في حالات ارتفاع ضغط الدم.. إذا كان المريض يتناول أى دواء لتوسيع الشرايين خاصة الأدوية التي تحتوى على مادة «النيترات» لا يُنصح باستخدام الفياجرا إلا بعد العودة للطبيب المعالج.
- قد يحدث بعض الآثار الجانبية البسيطة مثل الصداع والقشيان وزغللة العين أو ظهور لون أزرق.. وهذه الأعراض مؤقتة وليس فيها ضرر.
- وبوجه عام فإن «الفياجرا» يقيد في حالات الضعف الجنسي النفسى.. والقصور الشريانى البسيط، كما يقيد الرجل الطبيعى لزيادة قوة الانتصاب. ولكن ينبغى استشارة الطبيب المتخصص عند استعمال الفياجرا منعا لحدوث أية مضاعفات محتملة:
- ويرى بعض الأطباء أن هناك أملا جديداً في علاج معظم حالات الضعف الجنسي عن طريق العلاج الدوائى، وخصوصا بعد ظهور عقار «سياليس» الذى يُعد أقوى بكثير من الفياجرا، وليس له مضاعفات الفياجرا، ويجب أخذه تحت إشراف طبي أيضاً، وهناك البدائل الطبيعية التي أشرنا إليها فى السابق.

## المخدرات وأثرها على القوة الجنسية

يتميز الإنسان دون سائر مخلوقات الله بأنه يرتكب حماقات مأساوية في حق نفسه وهو مدرك تماماً للثمن الباهظ الذى يتكلفه من جراء ذلك، وكثيراً ما يكون الثمن هو حياته ذاتها، فهو يُدمن التدخين والخمر والمخدرات والأدوية ويُفرط فى تناول الطعام، ويركن إلى الكسل ولا يمارس الرياضة البدنية، ويسىء التصرف فيما حياه الله تعالى به من عقل وصحة وطبيعة خلابة، بصورة تُغرق فى الدهشة، وتُثير العجب من هذا المخلوق العجيب.

(١) توجد الفياجرا على هيئة كبسولات بجرعات ٢٥ . ٥٠ . ١٠٠ مجم يحددها الطبيب المعالج.

## مشكلات المرأة والجنس

عند المرأة ثبت بالقطع أن التدخين يعجل ببلوغ سن اليأس، وأثناء الحمل يعجل بحدوث الإجهاض.. أما عند الرجل فهو بالتأكيد يقلل من الرغبة الجنسية، ويساعد على سرعة القذف، كما أنه يؤثر على خصوبة الرجل حيث إنه يُضعف (يقلل) عدد وحيوية الحيوانات المنوية.

والمخدرات عموماً (الخمور - الحشيش - الماريجوانا - الهيروين - الكوكايين وغيرها) تلعب الدور الإيحائي، وهناك اعتقاد شائع بأن تدخين المخدرات له تأثير جيد على حدوث الانتصاب وإطالة مدة اللقاء الجنسي، ولكن الواقع غير ذلك، فالمسألة كلها إيهاء لا أكثر ولا أقل..

لقد ثبت بالقطع أن المخدرات تؤثر على إفرازات الغدد الصماء فتقلل من هرمونات الجنس، وكلما زادت ضعفت القدرة الجنسية، فالمادة الفعالة الموجودة في المخدرات، وخاصة الكمية الزائدة منها تقوم بإغلاق المراكز والخلايا المنتجة لهرمون الذكورة الموجودة داخل الخصية، كما تسبب المخدرات خللاً في المستقبلات والمرسلات العصبية من العضو الذكري إلى المخ وبالعكس، وبذلك يحدث ارتخاء في العضو الذكري ولا يحدث به أى انتصاب وهنا.. عند قياس هرمون الذكورة لديهم نجد أنه منخفض بشكل ملحوظ، فيتحول الشخص إلى إنسان خامل كسول متبلد العواطف، فلا تصدقوا ما يدعونه مدمنو هذه المخدرات.. فكلهم بعد سهرة ساخنة ينامون إما في بيوت أصدقائهم أو ينامون في الطريق أو ينامون بمجرد الوصول إلى منازلهم، وأسألوا زوجاتهم فستجدون الحقيقة كاملة.. وفي المستشفيات التي تعالج مدمني المخدرات اتضح أنهم جميعاً يشكون من الارتخاء واتضح أن نسبة كبيرة منهم يعانون من حالة عمق شديدة بسبب توقف الخصية عن إنتاج الحيوانات المنوية بحيث يصبح الإنسان المدمن عاجزاً عن الإنجاب. ومع المخدرات يكون هناك تدخين السجائر الذي يسبب ضيق وانسداد الشرايين ويزيد من حدة وسرعة الضعف الجنسي.

أما بالنسبة للمرأة فإن التدخين وإدمانها المخدرات وخاصة الهيروين ينتهي بها إلى كارثة في أعز ما تملك، فتفقد المرأة خصوبتها وأنوثتها.. وأسألوا الدراسات والإحصائيات العلمية.. وجميعها تشير إلى:

- أن ٩٠٪ من النساء المدمنات عقيمت «لا يستطعن الإنجاب».
- وأن ٤٥٪ يشكون من انقطاع الطمث «العادة الشهرية» وبذلك تبدأ سن اليأس مبكراً جداً.
- أن ٦٠٪ من المدمنات، يفقدن الرغبة الجنسية تماماً، وبالتالي لا يمارسن الجنس، وإذا مارسنه فبدون استمتاع على الإطلاق.

- أن ٣٠٪ من المدمنات تضرر صدورهن بشكل ملحوظ. ويرجع كل هذا إلى أن الإدمان يؤثر تأثيراً مباشراً على المراكز العليا بالمخ، فيجعله مختل الوظيفة، ويفقده قدرته الدورية الشهرية المنتظمة التي تتحكم في إنتاج هرمونات الغدة النخامية، وبالتالي تتحكم في إنتاج هرمونات الأنوثة من المبيض، مما يسبب اختلالاً شاملاً في كل الغدد، وتسقط الأنوثة في هاوية الإدمان.

## موسوعة المرأة الصحية

- وليس هذا فقط بل يحدث اضطراب في شخصية المرأة فتصبح عدوانية، وتفقد احترامها وتقديرها لنفسها، ثم إذا لم تجد ثمن الشمة أو الجرعة فإنها تتبع جسدها ونفسها حتى تحصل عليها وبذلك تكون قد فقدت كل شيء. وأحب أن أذكر عاملاً مهماً جداً في عملية الإدمان بالنسبة للرجل والمرأة، وهو أن كل مدمن يشعر من داخله بأنه محطم، ويتملكه شعور قوى بأنه لا بد من أن يحطم الجميع، فيبدأ بأصحابه إغراء وإطراء على ما يفعله هذا الساحر من أحلام وقوة وانسجام، فإذا نجح في إيقاع ضحاياه (أصدقائه) في هذا العدو الساحر. زاد شعوره بنشوة النصر والنجاح.. من هنا ننصح الشباب بالابتعاد عن شر السموم البيضاء.. حرصاً على سلامة صحتهم الجسدية والنفسية والعصبية.

وأحب أن أختتم هذا الموضوع بكلمة.. أقول: لا الأغذية ولا المشروبات، ولا الأدوية، ولا المخدرات يمكن أن تصنع المعجزات.. ابحثوا أولاً عن العاطفة ولماذا خمدت؟!، وهي إن عادت وأطلت برأسها مرة أخرى فسوف تصنع وحدها المعجزات بغير مساعدة من طعام أو أدوية.. أو أفلام مثيرة.. أو صور مثيرة وغير ذلك!!

### تمتع بحبها

الزواج الموفق صرح مشيد يتطلب الحرص على تقوية بنيانه في كل يوم. والمهم أن تحسن اختيار زوجك، والأهم أن تحسن فن الزواج، أي أن تكون زوجاً ماهراً موفقاً.

### أحبك

تحب كل امرأة أن تقول لها: إنك تحبها.. لا في شهر العسل وحده، بل كل يوم مدى الحياة.

تقول أمي السيدة العجوز - أمد الله في عمرها - المرأة يا بني مثل الخيل تحب دائماً من يحذب عليها ويحنو عليها، لا من يقسو عليها ويشتط. ولن تمل المرأة ذلك، ولن يهتما في الدنيا شيء مادمت تخبرها وتشعرها بكل الوسائل بأنك تحبها. أشعرها وأخبرها بأنك تحبها، فلا تهتما بهموم والمشاكل، ولا التعب والمرض، ولا آلام الوضع، ولا قَدَم الثياب.

«أحبك» أربعة حروف.. لها سحرها، فجر بها، وكرّر التجربة، تسعد زوجك، وتملأ البيت فرحاً وحبوراً.

إننا نعطيك مفتاح السعادة، فلماذا لا تجربيه؟

ألا تملوك الزوجة زهواً بإظهار إعجابها بك وبأعمالك؟ وهي لا تفتأ تُفصح لك عن إعجابها بكل الطرق، وتقول لك ما تقوله كل امرأة ذكية لزوجها: «ما أبدع شخصيتك؟؟ وما أبدع أعمالك!!»

## مشكلات المرأة والجنس

والرجل يصدق ما يسمعه منها، ويزهو بذلك ويفرح، فلماذا لا تشعرها بمثل هذا الزهو والسرور؟..  
قل لها «أحبك».. ولكن

### كيف تحب زوجتك؟

قال «ميرانت» المصور الهولندي العظيم (وكان يحب زوجته حُباً جما.. وصنع لها صورة خالدة): إن أعظم نعم الله على الرجل أن يحب زوجته حبا خالصا صادقا..  
إذا وهبتك زوجتك نفسها، فقد ملكت جميع النساء: من كل سن وجنس وبلد، وستحس أنك قد نلت القمر والنجوم وجميع المعجزات. النساء السُّمر اللاتي يُلهين الحس بدلالهن، والنساء الشُّقر اللواتي يفوينك ثم يتهاربن منك، والدمثات اللواتي يخدمنك، والفيد الرقيقات اللواتي يُعذبنك، والأمهات اللاتي يحملنك ويرضعنك.  
جميع النساء اللواتي خلقهن الله يجتمعن لك في حب امرأة واحدة.. هي زوجك فسُئل:  
وكيف ذلك؟

قال: تَرَفَّق في إلقاء رداء أرجواني على عطفها، فإذا هي ملكة، أرح رأسك على صدرها، فإذا هي غانية تنتظرك لتخلعك لُبِّك. جرِّدها من ثيابها، وانزع النقاب عن وجهها الحلو، فإذا هي عروس الفنان المُلهمة الخَفْرة انظر إليها كأنك تنظر إلى ألف امرأة غريبة..  
ولكن لا يذهب بك الظن إلى أنها قد دخلت في سلطانك، لأن أسرارها لا تنفذ، فمهما جَهدت فلن تحيط بها جميعا!!

### حياتك الجنسية بعد سن الخمسين

.. شكوى إلى زوجي.. حماتي تأكل كثيرا

في مرحلة الطفولة تبقى لذة الفم في الأوج والقمة، على رغم بزوغ مظاهر اللذة الجنسية مبكرا عند الطفل، وحينما يدرك الفتى أو الفتاة سن المراهقة تخرج اللذة الجنسية من الظلمات إلى النور، لتحتل مكانها وتتركز؛ لتمشى جنباً إلى جنب مع لذة الفم، ولا تلبث - تحت تأثير نشاط الغدة التناسلية المتزايدة - أن تحتد؛ إذ يبلغ المراهق أشده، فتتسلم هذه اللذة الجنسية زمام السيطرة على شؤون الفتى والفتاة وعلى تفكيرهما.

وبعد سن الخمسين.. يبدأ النشاط الجنسي في الفتور، ويأخذ الجوع البطني في الاشتداد والاحتدام. وعلى رغم أن الجهاز الهضمي عند الشيوخ يغدو في هذه السن مرهقا لا يتحمل الأطعمة.. فإن حُفوت لذة الجنس وهجوعها عند الشيوخ الناجم عن توقف الغدة التناسلية يجعل التوازن مختلا؛ فتشتد لذة الفم من جديد وتشكو الزوجة الصغيرة حمايتها ألسنة التي غدت مع الأيام

طفلة كبيرة تبحث عن أطيب الطعام، ونسيت أن هذا أمر طبيعي؛ بسبب تحول لذتها الجنسية الهاجعة إلى لذة الفم، ويحدث نفسى الشيء بالنسبة للشيخ المسن، وقد عرفت النساء الخبيرات ذلك فى أزواجهن.. فأطلقن على الزوج اسم الطفل الكبير، وتبادلن النصائح للاعتناء بطعامه؛ لأنه مغرم بلذة الفم (يحب بطنه كما يزعمون). وهو باللاشعور يحس بلذة لا تقاوم عندما يضع بين شفتيه غليونه أو يشرب النارجيلة، وإن أقبل على الجنس الآخر فلقمه النصيب الأوفر، وشعوره بالتقبيل أعظم.. لقد بدأت غده الجنسية فى الضمور، وتوقفت عن نشاطها، فرجع طفلا كبيرا؛ فيتلهى بهذه اللذات الصغيرة عن لذته الكبرى الهاجعة.

وكل إنسان يراقب شيخا أو شيخة كبيرة السن، يلاحظ نهمهما وحبهما للطعام والمضغ، على رغم أنهما يشكوان من سوء الهضم أو عدم وجود الأسنان.. ويتأثران إذا شعرا بأنهما أهملًا وغمطًا حقهما من الغذاء، فلم يدم لهما النصيب الأوفر منه.

وهكذا.. يعود الإنسان من جديد طفلا، يتسلط عليه الشعور بالجوع البطنى، ويبقى الإحساس بالجوع الجنسي غامضا مشوشا يقتصر على التقبيل.

وينصح الطب الحديث، الرجل الذى شارف سن الخمسين، أن يستخدم قواه الجنسية بصورة منظمة مُقنَّنة، فلا يفرط فى بذلها، وذلك للحيلولة دون ضمور أعضائه الجنسية نهائيا وهجوع قواه إلى غير رجعة، ويجب ألا يعتنع تماما أو يُحجم عن ممارسة الحياة الجنسية.. فإن إهمال الخصيتين وعدم استعمالهما مطلقا، يساعد على ضمورهما، وعلى استعجال الشيخوخة المبكرة، وإشاعة الاضمحلال قبل الأوان؛ فتقل حيوية الشخص، ويتطرق اليأس إلى نفسه، ويشعر أنه أصبح على هامش الحياة.

ويُنصح للشيخ الهرم، بعدم استثارة قواه بالإكراه، وأن يمارس عمله الجنسي فى الصباح الباكر ليستفيد من الانتصاب الصباحى الحادث نتيجة امتلاء المثانة، إن استثارة كوامن الغريزة بالمهيجات والأدوية المقوية للباة، معناها استعجال الخطى نحو حافة القبر.

### منظر غريب لكنه مأوف:

من المناظر الغريبة التى تبدو مألوفة أيضا، رؤية سيدات تخطين سن الشباب، يغشين المجتمعات، وقد علت وجوههن طبقات، بعضها فوق بعض من المعاجين والمسايق لإخفاء الحفر والأخاديد التى تركها الزمن فى وجوههن.. يكشفن عن نحورهن. وتود كل واحدة منهن أن تجعل لذاتها ورفاقها، يؤمنون بأنها مازلت شابة رائعة الحُسن، فتتصايب وتتصنع الرقة والرشاقة والدلال فى كل ما تأتبه من حركات، وغالبا ما يكون الأثر الذى تتركه فى نفوس المجتمع مُضحكا، مثيرا للسخرية والتندر.



## مشكلات المرأة والجنس

### واجب المجتمع نحو المسنين والمسنات:

لقد أخطأ المجتمع الإنساني عندما قصر في تعليم الناس وتثقيفهم، وإيجاد مجالات عامة للاستفادة من خبرة المسنين والمسنات، وخلق مشاريع إنسانية تصرفهم عن التفكير في أنفسهم، وتجعلهم يفكرون في المجتمع الذى ضمهم وحملهم إلى سن الخمسين، وبذلك يمكن أن توجد لهم أعمال تعود عليهم وعلى وطنهم بالنفع الجزيل والخير العميم، ولو عرف المجتمع كيف يعلم الناس اجتياز سن الخمسين ما انصرف أحدهم إلى لذاته الشهوانية؛ متحسراً عليها متأسفاً لفواتها، وما نظر بعين واجفة إلى الشيخوخة المظلة عليه من الآفاق القريبة، بل لحاول الالتفاف إلى ما حوله ليرى ما هو فاعل لمجتمعه، ولأطل على الماضى، ليحاسب نفسه عما قدم للوطن من خدمات.. يسير متخطياً الخمسين وهو يشعر بغبطة وسعادة، مستمعاً إلى نصح العالم الطيب «باستيره»، وهو يخاطب تلاميذه قائلاً:

«فإذا تقدمت بكم السن، فسلوها ماذا صنعتم لهذا البلد الذى من أرضه كان غذاؤكم، ومن مائه كان دواؤكم، حتى إذا جاءكم الشيخوخة.. فلعلكم عندئذ تجدون أكبر الهناءة فى الإحساس الغامر اللذيذ، بأنكم ساهتم مع المساهمين، وعملت مع العاملين، لتقدم هذه الإنسانية وخيرها.»  
أما المرأة التى انطقت جذوة الشهوة عندها، فباستطاعتها أن تستمتع بعواطف الأمومة وتنشئة الجيل الصاعد؛ لتسهم فى تثقيفه وتلقينه خبرتها، ولتنشر على الإنسانية المعذبة أجنحة حنانها وعطفها.

وهناك أيضاً مناسبات يجب أن تطلبى النصيحة من طبيبك فوراً حتى لو كنت تشعرين بأنك فى تمام الصحة والعافية، لأنك فى هذه المرحلة من حياتك قد تلاحظين ظهور بعض العلامات لأمراض تتكون بببط، مع أن معظم هذه الأمراض لا تشكل خطراً فى أغلب الأحوال، ولكن الحالات التى تشكل خطراً كأمراض الثدي أو الرحم أو المبايض يمكن أن يتم الشفاء منها تماماً إذا ما تم تشخيصها وعلاجها فى مرحلة مبكرة ولهذا يجب أن تخبرى طبيبك فوراً عند حدوث أحد الأعراض التالية:

- تقارب فترات الدورة الشهرية.
- استطالة فترة الحيض عن المعتاد.
- زيادة دم الحيض عن المعتاد (نزيف) أو ظهور تجلطات.
- ظهور دم بين الدورة والأخرى مهما كانت كميته ضئيلة.
- خروج دم عند ممارسة العلاقة الزوجية.
- حدوث ألم متزايد مع الدورة الشهرية.
- حدوث ألم مستمر أسفل البطن
- عودة الدورة الشهرية بعد انقطاع لمدة ٦ أشهر أو أكثر.
- ظهور ورم أو كبير حجم الجزء الأسفل من البطن.
- الإحساس بوجود ورم أو كتلة عند فحصك الدورى للتدبين.
- ظهور إفرازات أو دم من حلمة الثدي.

## موسوعة المرأة الصحية

– إذا لاحظت أن حلمة الثدي غائرة إلى داخل الثدي.

– إذا ما أصبحت ممارسة العلاقة الزوجية مؤلمة.

ولعل من الحكمة أنه إذا ما شعرت بأن الدورة الشهرية قد قاربت على الاختفاء، أن تذهبي لزيارة طبيبك للاطمئنان والذي سيقوم بدوره بإعطاء للنصائح المفيدة، وربما عمل بعض الفحوصات للاطمئنان على أن الرحم والمبايض في حالة سليمة، وإذا ما وجد الطبيب أن لديك ما يستلزم العلاج فتأكدى أن هناك وسائل متعددة، سوف تساعدك فى التخلص من متاعبك فى هذه المرحلة من العمر.

### كى لا تصابا - أيتها المرأة وأيها الرجل - بسن اليأس

مع أن الرجل غير معرض للمرور بمرحلة اليأس بمعناها الدقيق، إلا أنه يمر بفترة انتقالية مماثلة لها عند بلوغه منتصف العمر.

سن اليأس	الرجل	المرأة
موعد بلوغها	٤٠ - ٧٠ سنة وأكثرها فى حوالى الخمسين من العمر.	٤٠ - ٥٥ سنة، وأكثرها فى حوالى الخمسين من العمر.
سببها	التدخين، أكل الأطعمة الدسمة، قلة الرياضة، بدء تصور حقيقة الحياة وانتهائها.	انخفاض حاد وفجائى فى مستوى هرمون الاستروجين.
الأعراض الرئيسية	انخفاض الأداء الجنسى وتدنى الرغبة الجنسية، انخفاض الكتلة العضلية والعظمية - الكآبة والإعياء.	الهبات الحارة - جفاف مهبلى - تقلبات مزاجية، كآبة فقد الكتلة العظمية (وهن العظام).
العلاج	• الامتناع عن التدخين. التقليل من الأطعمة الدسمة ومراقبة الوزن والإكثار من الأطعمة المحتوية على الكالسيوم - ممارسة الرياضة الحيوية فى الهواء الطلق والرياضة التى تحدث ضغطا على العضلات لسدة نصف ساعة أو أكثر ثلاث مرات فى الأسبوع. • الحصول على قسط وافر من الراحة والنوم.	التعويض الهرمونى (وله محاذيره الجسيمة) (يفضل استشارة طبيب متخصص) - الرياضة الحيوية فى الهواء الطلق والضاغطة على العضلات تقليل الأطعمة الدسمة، والإكثار من المآكل المحتوية على الكالسيوم (١٠٠٠ ملجم سن الكالسيوم يوميا).

## مشكلات المرأة والجنس

فحوص طبية لمنتصف العمر (سن الأربعين وما بعدها):

- قياس ضغط الدم.
- تصوير الصدر إشعاعياً (إذا كان الشخص مدخناً).
- قياس مستويات كوليسترول الدم والدهون الثلاثية.
- تقصى أحوال المعى الغليظ.
- رسم القلب (مرة كل خمس سنوات).
- فحص البروستاتا (فى الرجال) خشية الإصابة بتضخم البروستاتا، وفحص الثدي فى السيدات.
- الفحص الشرجى.

### الضعف الشيخوخى له علاج بالوصفات الطبيعية

□ **ببتولا بيضاء Betula Alba**: توصف عصارة الببتولا بأنها إكسبير الحياة للشيخوخ؛ إذ تعيد إلى أجسامهم النضارة والنشاط، وكذلك تزيل عصارة الببتولا جميع الانصبابات السائلة (الأوديمات) فى الجسم وتجاوبفه، والانتفاخ (الورم) فى أمراض القلب والكلى، والاستسقاء (تجمع السائل فى التجوييف البطنى) من تضخم أو ضمور الكبد، والانصبابات فى الصدر نتيجة للإصابة بالتهاب البلور، والانصبابات (الأوديمات) فى المفاصل، ومن المفيد أيضا استعمالها فى جميع الأمراض التى تتحسن بإدرار البول كداء النقرس والروماتيزم الزمن. وتؤخذ العصارة بمقدار ملعقة كبيرة أربع مرات فى اليوم، أو يؤخذ عوض عنها - وهذا أقل فائدة - مستحلب الأوراق بمقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء بدرجة الغليان، ويُشرب منه فنجانان فقط فى اليوم.

□ **خرز الصخور Cetraia Islandica**: يستعمل المغلى لتقوية الشهية والأجسام منهوكة القوى فى الشيخوخة. ويحضر بالطريقة الخاصة التالية: يُغلى مقدار ملعقة صغيرة من العُشبة فى فنجان من الماء بضع دقائق، ثم يُترك لمدة (١٠) دقائق للتخمير، يُصفى بعدها، ويُشرب بعد الأكل ودون تحلية، ويُلاحظ أن هذا المغلى شديد المرارة وأن إضافة قليل من الصودا إليه تزيل مرارته، ولكنها تقلل من فائدته. أما إضافة الحليب إلى المغلى.. فإنها تحسن مذاقه ولا تقلل من فائدته.

□ **سذاب مزروع، فيجن Ruta Graveolens**: يعالج الروماتيزم الشيخوخى حيث يشعر المصاب بهبوط (تكسر) عام فى جسمه بشرب (١ - ٢) فنجان فى اليوم من مستحلب الأوراق، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة (أى جرام واحد) لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

## بعض الأعراض والحالات المرضية عند الشيوخ يجب أن ننظر إليها بعين الاعتبار

### ١ - زيادة ضغط العين (الماء الأزرق أو الجلوكوما):

على كل إنسان بعد سن الأربعين مراقبة أعراض زيادة ضغط العين؛ فإن إهمال ذلك يضر كثيرا وقد يؤدي إلى العمى. وأعراضه الصداع أو الآلام الشديدة في العين، مع إحمرار بالعين وزغللة؛ وقد يصحبه قيء، وهنا يجب استشارة الطبيب المتخصص فوراً.

### ٢ - تورم القدمين:

قد يسببه سوء الدورة الدموية بالقدمين، أو يكون نتيجة حالة مرضية في القلب، وخير علاج لذلك رفع القدمين على مائدة، وعدم الوقوف أو الجلوس فترات طويلة والقدمان على الأرض، ويكون من المفيد في هذه الحالة تناول عصارة البتولا البيضاء بمقدار ملعقة كبيرة أربع مرات في اليوم.

### ٣ - أمراض القلب:

هي من أهم أمراض المسنين، خاصة بين الذين يعانون من السمنة والضغط المرتفع ومرض السكر، وبين المدخنين. وأهم علاماتها صعوبة التنفس؛ خاصة أثناء النوم؛ وسرعة النبض وتورم القدمين. في هذه الحالات يجب أن يلتزم المريض الراحة، ويتجنب وضع الملح في الطعام، ويقلل الدهن في الغذاء.

وسوف نناقش ضغط الدم، والداء السكري عند الحديث عن السمنة التي تصيب المرأة.

## انقطاع الطمث (الحيض) ومتاعبه وعلاجه بالوصفات الطبيعية

ينقطع الحيض عند المرأة بين سن (٤٠ - ٥٠) سنة، وتصبح غير قادرة على الحمل والولادة. وقد يسبق انقطاع الحيض عدم انتظامه لعدة شهور. وتشعر المرأة ببعض الأعراض التي تسبب مضايقات مثل: سخونة فجائية، وتوتر عصبي، وإجهاد وآلام في أجزاء كثيرة من الجسم، والشعور بالاكتئاب. وكل هذه الأعراض مؤقتة وتزول بعد فترة. وعلى السيدة محاولة التكيف معها والتغلب على متاعبها المؤقتة، وأن تعيش حياتها العادية. وعلاجه أما إذا ظهر نزيف شديد أو آلام في البطن بعد انقطاع الحيض بعدة، فيجب مراجعة الطبيب المتخصص لعمل الاختبارات اللازمة واكتشاف أي مرض خطير في بدايته.

## مشكلات المرأة والجنس

وهناك أمر بالغ الخطورة لا ينبغي أن تُغضى عنه المرأة، فانتقطاع الطمث عملية بطيئة، ولذا فالتحفظ أثناء الجماع ضروري جدا إذا أرادت المرأة ألا تحمل. وأغلب الأطباء لا يعتبرون المرأة انقطع طمثها إلا إذا انقضى اثنا عشر شهرا متوالية على انقطاعها. لأن انقطاع الطمث ثلاثة وأربعة أشهر لا يعنى بالضرورة أن الدورة توقفت.

وخلال فترة «بين وبين» هذه يجب على السيدة التي لا ترغب في الحمل أن تستمر في اتخاذ الحيطة، وليكن معلوماً أن المرأة التي عبرت الأربعين تكون مدة حملها صعبة، وتكون الولادة صعبة أيضا.

وبعض النساء يتحولن من الحبة إلى الأستروجين متى اقترب وقت انقطاع الطمث، ويداون على أخذه إلى آخر يوم في حياتهن، ويؤخذ العقار بعد التفاهم مع الطبيب على أوجه استعماله، ومقدار ما يوفره من حصانة ضد الحمل إن كانت لا ترغب فيه.

وتختلف السيدة عن الرجل في هذه السن، إذ إنها تستطيع إرضاء نفسها وجسمها، وإرضاء زوجها وسد جوعه الجنسي، بينما الرجل الذي ضمرت خصيتاه، فتوقفنا عن العمل، تعوزه القوة والنشاط، إذ بدونها لا يستطيع ممارسة العمل فلا انتصاب ولا شهوة.

وفي السنوات التي تسبق مرحلة الصهي (انقطاع الطمث) عند المرأة مباشرة.. تزداد عادة رغبتها الجنسية وتشتد، ويستمر هذا الحماس الجنسي العاطفي خلال فترة اليأس كلها.

وتُنصح السيدة باتباع حمية<sup>(١)</sup> خاصة ضد السمنة، وضد ارتفاع الضغط، فتمتنع ما أمكن من تناول الدهون والنشويات، وتقطن اللحوم والبيض، وتكثر من الخضراوات والسلطات واللبن، وعليها مكافحة الإمساك وإجراء رياضات خفيفة، وحمامات فاترة يتخللها التدليك (المساج). وفي حالة ارتفاع الضغط يغدو تعاطي المسهل شهريا أمراً ضروريا، مع سحب كمية من الدم بواسطة العلق أو غيره تقوم مقام الدماء المفرغة في الماضي عن طريق الرحم!.. وخير علاج نفساني ملطف لها هو مسايرة زوجها وعطفه عليها.

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا  
وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾﴾<sup>(١)</sup>

(١) الحمية: الصيام مع اتباع نظام غذائي خاص بهذه الحالات.

(٢) سورة الرزم: الآية ٢١.

## اضطرابات سن اليأس لها علاج بالوصفات الطبيعية

□ **أينسون (ينسون):** يفيد الينسون في تقوية المبايض عند النساء في سن اليأس، ويستعمل الينسون مستحلبا بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويؤخذ فنجان واحد في اليوم، أو مقدار ملعقتين في اليوم من شراب الينسون، أو بضع مرات في اليوم (٥ - ٧) نقط من الصبغة في الحليب أو الماء (يباع الشراب والصبغة في الصيدليات).

□ **أكليل الجبل (حصا البان) Rosmarinus Officinalis:** يستعمل المستحلب لمعالجة الاضطرابات في سن اليأس (احتقان في الدماغ، دوار، طنين الأذن.. إلخ)، ويفيد المستحلب أيضا في تقوية المعدة والهضم. وتنشيط الذاكرة والدماغ واحتقان الصفراء وما يرافق ذلك من سوء الهضم، ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة، وبنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

□ **ذنب الأسد Leonurus Cardiaca:** يستعمل المستحلب لمعالجة اضطرابات القلب العصبية (خفقان، تقطع النبض.. إلخ) في سن اليأس، ويستعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه (١ - ٢) فنجان في اليوم.

□ ويُفضل استعمال مستحلب من أجزاء متساوية من الخليط التالي: ذنب الأسد، أزهار خزامى معروفة، بذور الكراويا، وبذور الشمر، وجذور الناردين المخزني.

□ **زَعْبَى الحمام (ناظلى) Verbena Officinalis:** يشرب المستحلب لمعالجة الوهن العام واضطرابات (متاعب) سن اليأس (الصداع، طنين الأذنين، خفقان القلب، الاضطرابات النفسية)، ويُعمل المستحلب بالطرق المعروفة، وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين في اليوم.

□ **زعرور شائك Cartaequs Oxyacantha:** يستعمل مستحلب الزعرور في معالجة اضطرابات سن اليأس، ويُعمل مستحلب الزعرور الشائك من الأزهار أو الثمار الناضجة، بنسبة ملعقة كبيرة من إحدهما لكل فنجان واحد من الماء الفاتر. تُنقع فيه بضع ساعات، ثم تغلى لمدة بضع دقائق فقط وتصفى، ويشرب منه مقدار فنجان واحد في اليوم وبجرعات متعددة.

□ **ناردين مخزنى Valeriana Officinalis:** الناردين المخزني علاج شامل للحالات العصبية بجميع أنواعها وموضعها في الجسم، ومنها اضطرابات سن اليأس. خفقان القلب، والرجفة في الأعضاء. ولهذا الغرض يؤخذ فنجان واحد يوميا من مغلى الجذور أو منقوعها، ويحضر المغلى من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، وتغلى لمدة قصيرة في مقدار فنجان كبير من الماء. وبعد انتهاء

## مشكلات المرأة والجنس

الغلى.. يترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفى، ويفضل المنقوع على المغلى. ولتحضيره.. تضاف إلى ماء فنجان كبير من الماء البارد ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، ويترك لمدة (١٢ ساعة) قبل تصفيته واستعماله، ويشرب من المغلى أو المنقوع مقدار فنجان واحد فقط في اليوم، ويستحسن أن يكون في المساء عند النوم..

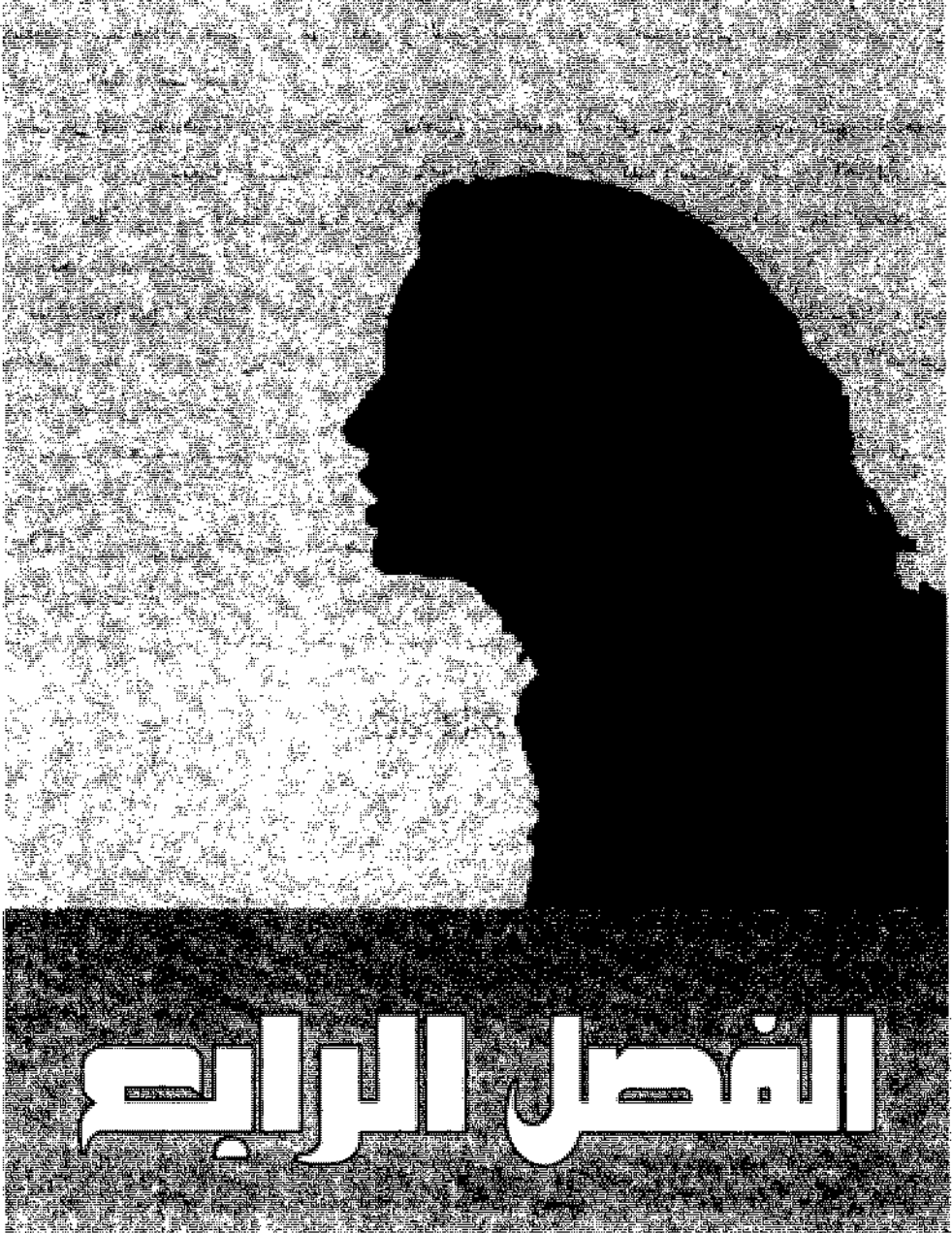
☐ نفل الماء *Menyanthes Trifoliata*: يستعمل مستحلب الأوراق لمعالجة اضطراب الدورة الدموية في سن اليأس، ويعمل المستحلب من إضافة مقدار فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، إلى مقدار ملعقة أو ملعقة ونصف صغيرة من الأوراق ويشرب منه مقدار فنجان واحد إلى فنجانين في اليوم بجرعات صغيرة.

☐ هدهال (دبق) *Viscum Album*: يشرب منقوع الهدهال البارد لمعالجة تصلب الشرايين، وهو يخفف ضغط الدم فيها، ويزيل ما يرافقها من مضاعفات كالدوار والصداع والأرق.. إلخ، والأعراض المماثلة لها في سن اليأس.

ويعمل منقوع الهدهال البارد بنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل (٣) فناجين من الماء البارد، ويصفى بعد (٦ - ٨) ساعات، ويشرب بارداً.

☐ الدالية أو ورق العنب: لمعالجة انقطاع الحيض، يُنقع (٥٠) جراماً من الأوراق اليابسة، ويستحسن أن تكون حمراء، في لتر من الماء البارد، وتغلى لمدة نصف دقيقة، ثم تترك لمدة ربع ساعة قبل أن تُصفى وتحلى بالعسل النحلى، ويشرب بمعدل ثلاثة فناجين بعد الأكل يومياً.







# أمراض المرأة الشائعة

## أمراض الجهاز الحركى والمفصلى والعضلى

### الم الظهر

#### الأسباب وطرق الوقاية:

- كثيراً ما تشكو حواء من آلام فى المنطقة السفلية من الظهر، وقد يكون ذلك نتيجة بعض الأمراض النسائية، وفى أحيان أخرى تكون نتيجة أسباب مختلفة أهمها ما يلى:
- ١ - الحمل فى الشهور الأخيرة حيث يتقوس الجزء الأسفل من العمود الفقرى كوسيلة لحفظ التوازن؛ مما يؤدي إلى زيادة الضغط على الأعصاب فى فتحات العمود الفقرى، وتزداد حدة الآلام مع كبر حجم الرأس كحالات الحمل التوأمية، وكذلك حالات ارتخاء عضلات جدار البطن، وهذه الحالات تتحسن كثيراً مع الاسترخاء لفترات طويلة على الظهر مع لبس حزام رافع لجدار البطن، ويختل التوازن مع لبس الحذاء ذى الكعب العالي، وبالتالى يزيد من أوجاع الظهر.
  - ٢ - أقراص منع الحمل لا تحدث آلاماً بالظهر إلا فى الحالات المصابة بانزلاق غضروفى؛ حيث يؤدي احتجاز الماء داخل الأنسجة إلى زيادة الضغط على الأعصاب.
  - ٣ - اللولب على عكس ما تتصوره السيدات لا يسبب آلاماً فى الظهر، إلا إذا كان الرحم به أورام أو التهابات.
  - ٤ - السمنة الشديدة أهم أسباب آلام الظهر عند النساء خاصة بعد الأربعين، ولا يفلح فيها أى علاج إلا إنقاص الوزن بالتدريج وسوف نتحدث عنها فى حينها.
  - ٥ - احتقان الحوض نتيجة لالتهابات عنق الرحم أو الالتهاب المزمن فى المبيضين، وهى تبدأ فى الظهر قبل الدورة، وتزداد فى اليوم الأول ثم تقل أو تزول بعد انتهاء الدورة.
  - ٦ - سقوط الرحم ويتميز بحدوث آلام بالظهر فى نهاية اليوم، نتيجة لكثرة الوقوف مما يساعد على نزول الرحم، ويؤدى بالتالى إلى الضغط على الأربطة الرحمية. أما الميل الخلفى للرحم وهو طبيعى فى ٢٠٪ من النساء فلا يؤدي إلى آلام فى الظهر إلا إذا صاحب وجوده حدوث التصاقات بالحوض.

## موسوعة المرأة الصحية

٧ - آلام عرق النسا والانزلاق الغضروفي وهي شائعة الحدوث، وبالرغم من أن آلامها تزيد وقت الدورة، إلا أنها غير مرتبطة إطلاقاً بأى مرض نسائي.

**كيف يمكنك التخلص من ألم الظهر؟**

آلام الظهر المبرحة الشديدة يمكنك التخلص منها إذا اتبعت الإرشادات البسيطة الآتية:

- إذا التقطت شيئاً من الأرض، فأثني الساقين إلى الأمام لا إلى الخلف، وبدلاً من الانحناء فوق حوض المطبخ المنخفض أو منضدة الكي، اجلسي فوق مقعد مرتفع.
  - ضعي ألواحاً خشبية ثابتة تحت المرتبة، وحاولي إبقاء العمود الفقري في وضع مستقيم أثناء النوم.
  - إذا كنت تعملين في مكتب فغيري مقعدك من حين لآخر؛ حتى لا تجهدي نفس العضلات. وهناك دليل واضح على أن التمرينات الرياضية المنتظمة يمكن أن تريحك من قدر كبير من متاعب الظهر، وإليك مجموعة من التمرينات المفيدة.
  - ارقدي على الأرض ويداك خلف عنقك، وافردي ساقيك معاً، ثم ارفعي كلا منهما عن الأرض مرة، ثم ارفعيهما معاً وكرري ذلك (١٢) مرة لكل منهما، ثم دحرجي على بطنك كرة، وكرري هذه الحركة عدة مرات.
  - وإليك تمريناً آخر: ارقدي على الأرض وافرعي ساقيك في الهواء، وحركيهما كأنك تركبين دراجة.
  - التمرين الثالث: ارقدي على الأرض ويداك وراء عنقك، وركبتاك مرفوعتان ثم ابعدى ما بين ركبتك وكرري ذلك بالتناوب يميناً ويساراً إلى أبعد ما تستطيعين (٣٠) أو (٤٠) مرة.
- لقد استطاعت كثيرات ممن استخدمن هذه التمرينات بانتظام أن يتخلصن من آلام الظهر المبرحة.

## العلاج بالوصفات والطب الطبيعي

□ **أكليل بوقيصي** Spiraea Uimaris: يشرب مستحلب الأزهار لمعالجة أمراض الروماتيزم والتهاب عرق النسا وآلام الظهر الروماتيزمية. ولعمل المستحلب يضاف إلى (٢٠) جراماً من الأزهار الجافة مقدار نصف لتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه مقدار فنجان كبير واحد مرتين في اليوم.

□ **حزامي معرومة** Spiraea Uimaris: تعالج الكدمات والتواء المفاصل (فكشة): وآلام عرق النسا والروماتيزم بمكدمات مستحلب الأزهار أو التدليك بزيتها، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وينسبة

## أمراض المرأة الشائعة

(٣) ملاعق صغيرة من الأزهار لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان، وأما الزيت فيعمل من مقدار حفنة من أزهار وكمية كافية لغمرها من زيت الزيتون، وتركها في زجاجة بيضاء مسدودة سدًا محكمًا في الشمس لمدة أسبوعين، يُصب بعدها الزيت وتُعصر فيه الأزهار بقطعة من الشاش، ويُحفظ للاستعمال.

☐ **خمان أسود (البلسان): Sambucus Nigra**: يستعمل مستحلب الأزهار لمعالجة الروماتيزم، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة إلى ملعقتين من الأزهار لكل فنجان واحد من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويُشرب منه فنجان واحد ساخن (٤ - ٥) مرات في اليوم، ويُستحسن إضافة قليل من عصير الليمون الحامض إلى المستحلب قبل شربه مباشرة. أما الثمار فيُستعمل عصيرها الطازج (٢٠) جرامًا منه يوميًا لمعالجة التهاب عرق النسا، على أن يُداوم على استعماله أطول مدة ممكنة.

☐ **سرخس ذكور، شرد، خنفسار: Aspidium Filixmas**: تستعمل الجذور بحالتها الطبيعية لمعالجة آلام الظهر والروماتيزم وعرق النسا، وآلام القدمين، وذلك بوضع الجذور وهي طازجة بعد تنظيفها، بدون غسلها، داخل كيس صغير، ووضع الكيس فوق موضع الألم.

☐ **سفنيتون مخزني (السمقون): Symphytum Officinale**: تستعمل لبخة السفنيتون في تسكين آلام عرق النسا، والتهاب المفاصل والتهابات الأعصاب، وتعمل اللبخة بتقطيع الجذور إلى أن تلين تمامًا، حيث تُهرس بمدقة خشبية أو ما شابهها إلى أن تصبح كالعجين، وتفرد هذه العجينة فوق الجسم المراد معالجته من الجسم، ويُغطى بقطعة من الكتان، ومن فوقها قطعة أكبر من النسيج الصوفى لحفظ الحرارة، وتترك فوق الجسم لمدة نصف ساعة أو بضع ساعات حسب تحمل المريضة لها، وتباع جاهزة في الصيدليات.

☐ **هيوفاريقون: دادى رومي، المنسية، عصبية القلب: Hypericum Perforatum**: زيت الأزهار ومرهمها دواء ناجع جدًا لتسكين الآلام الروماتيزمية وآلام الظهر وعرق النسا، وذلك بتدليك موضع الألم بالزيت أو المرهم، ويعمل المرهم بهرس (دق) مقدار من الأزهار ورءوس الأغصان، ويُغطى بمقدار من الشحم، ويُغلى فوق نار خفيفة لمدة ساعة، ويُستحسن إضافة جزء من الشمع العسلي إليه، يُغلى معه ويكسبه مرونة المراهم.

ولعمل الزيت انظر التواء المفصل (فكشة).

وسياتى ذكره فيما بعد.

☐ **كارنب: يستعمل مخللا مختمرا لمعالجة آلام عرق النسا Siatica** وسياتى ذكره في علاج الإمساك.

## كيف تتجنبين الروماتيزم ومتاعبه؟

## الأسباب وطرق الوقاية:

الوقوف في المطبخ، والجلوس على المقاعد الوثيرة، والإفراط في تناول المخللات، والانتظار على محطة الأتوبيس.. من أهم العوامل التي تساعد على الإصابة بالروماتيزم. يؤكد الطب أن ربة المنزل أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض، وأن المرأة عمومًا تصاب بالروماتيزم ثلاثة أضعاف الرجل، والسبب يكمن في العادات غير الصحية في الحياة اليومية للمرأة.

ويؤكد الطب أن الوقاية من الروماتيزم سهلة، وأن العلاج يبدأ من حيث تبدأ الوقاية، والتغلب على الآلام المبرحة ليس مستحيلًا، ولكنه يحتاج فقط إلى صبر وإصرار.

## الوصايا الخمس:

إن نسبة إصابة المرأة بالروماتيزم (٣ : ١) بالمقارنة بالرجل، والسبب هو الوقوف في المطبخ وأعمال البيت.

والوقاية من الروماتيزم سهلة.. ويقدم الطب للمرأة خمس نصائح، يمكنها باتباعها تجنب متاعب هذا المرض، وهذه النصائح:

١ - الإقلال من الملح والمخللات والتوابل.. لأن الأملاح تترسب في المفاصل وتسبب التهابات نهايات الأعصاب فتحدث آلام الروماتيزم الشديدة.

٢ - عندما تنتهين من شغل المطبخ والوقوف طويلاً أمام الحوض لغسل الأطباق. لا تجلسي على مقعد وثير. الأفضل أن تجلسي على الأرض، وأن تكون الساقان في مستوى أفقى حتى تستريح عضلات الساقين والركبتين والفخذين.

٣ - أثناء النوم ضعي ساقيك على «المخدة» بحيث تكون مرتفعة بعض الشيء عن مستوى الجسم، فقد لوحظ أن بعض الإصابات بالروماتيزم تكون مصحوبة بدوالي الساقين؛ فالأملاح تسبب التهاب الشعيرات الدموية الدقيقة فيهما، ورفع الكعبين يساعد على تقليل نسبة تدفق الدم في الشعيرات المختلفة.

٤ - المشى أفضل وقاية من الروماتيزم ويجب على كل سيدة أن تمشى يوميًا لمدة نصف ساعة على الأقل مشيًا متصلًا.

٥ - قللي الوقوف بقدر الإمكان.

وهذه النصائح تجنبك الإصابة بالروماتيزم بنسبة ٨٠٪ على الأقل، كما يؤكد خبراء الروماتيزم والعلاج الطبيعي.

٦ - ويمكن الاستعاضة بالأعشاب الآتية في حالة استمرار اشتداد الآلام، وطريقة استعمالها كما سيرد في الروماتيزم: (تفاح - عرقسوس - كرفس - عرعر).

## أمراض المرأة الشائعة

### علاج الروماتيزم بالوصفات والطب الطبيعي

#### (الروماتويد)

□ **تفاح:** يعتبر التفاح علاجاً ناجحاً في معالجة الروماتيزم، وذلك بأن تستمر المصابة على أكل كيلو واحد من التفاح كل يوم، ولمدة أربعة أسابيع متتالية.

□ **ثوم:** يستعمل الثوم لتسكين الآلام الموضعية التي لا يعرف لها سبب ظاهر، كالألام الروماتيزمية، بوضع فصوص ثوم مهروسة فوق موضع الألم.

□ **جرجير:** عصير علاج ناجح للروماتيزم. ويعمل العصير بهرس النبتة وعصرها بالطرق المعروفة، وتؤخذ منه ملعقة كبيرة (١ - ٣) مرات في اليوم مع الماء أو الحليب.

ويجب التنبيه إلى أن الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية يجب أن يمتنعوا عن استعمال الجرجير، وأن الإفراط في استعماله بأى شكل كان غير صحى، ويسبب اضطراب الهضم، وحرقة في المثانة والبول.

□ **حلبة:** لا يفضل على لبخ بذور الحلبة أى دواء في معالجة الآلام العضلية الروماتيزمية. أما كيفية عمل اللبخة فهي: (انظر الدامل المهبلية).

□ **عرقسوس:** يُشرب مغلى الجذور أو مستحلبها لمعالجة الروماتيزم وداء النقرس. ويعمل المغلى أو المستحلب من الجذور بالطرق المعروفة، وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء ويُشرب منه، وهو ساخن فنجان واحد مرتين في اليوم.

□ **شوفان:** يستعمل حَمَام مغلى قَش (تبن) الشوفان لمعالجة النقرس والروماتيزم. ويُعمل المغلى بنسبة كيلو واحد من تبن الشوفان في بضعة لترات من الماء، والاستمرار بغليه لمدة ساعة ونصف الساعة ثم يصفى، ويضاف إلى ماء الحَمَام (بانيو).

□ **صفصاف:** يشرب مغلى لحاء (قشور) الأغصان بعد السنة الرابعة من عمرها. لمعالجة الروماتيزم والنقرس، ويعمل المغلى بنسبة (١٠) جرامات لكل فنجان من الماء، ينقع فيه بارداً لبضع ساعات، يغلى بعدها، ويصفى ويشرب منه يوميا من فنجان إلى فنجانين بجرعات صغيرة متعددة، أو فنجان في الصباح وآخر في المساء.

□ **عروعر شائع:** يستعمل مغلى الفروع للغسل والحمامات في معالجة الروماتيزم العضلي والمفصلي، وهو من أكثر الأدوية فائدة لمعالجة هذا المرض على أن تستمر الرياضة في تعاطيه مدة طويلة، فالمرضى الذين تقدم عندهم المرض لدرجة لا يستطيعون معها الحركة، يُعالجون أولا بغسل أطرافهم المصابة بالمغلى عشر مرات في اليوم، وبعد ظهور التحسن وتمكنهم من تحريك العضو المصاب.. يُستعاض عن الغسل بالحمامات الكئيبة (مغطس). ولعمل المغلى تقطع رعوس الفروع قطعاً صغيرة، ويغلى مقدار

## موسوعة المرأة الصحية

أربع حقنات منها بكمية من الماء لمدة ثلاث ساعات يُصفي بعدها المغلى، ويُضاف إلى ماء الحمام الساخن بدرجة (٣٥م°)، ويُمدد المريض بداخله لمدة (١٥ - ٢٠) دقيقة.

وتُعالج العضلات أو الأطراف المصابة بالروماتيزم العضلى أو النقرس أو الشلل بتدليكها بزيت العرعر، (٢ - ٣) مرات يوميا ولمدة بضعة أسابيع. ويُعمل الزيت بنقع جزء من الثمار المهروسة فى ثلاثة أضعافه من زيت الزيتون فى زجاجة محكمة السد، وتوضع فى مكان حار لمدة عشرة أيام، يصفى بعدها المنقوع ويخفف بإضافة كمية معادلة من الماء، ويخضّ جيدا ويحفظ.

□ **فاصوليا:** يستعمل مغلى قشور الفاصوليا لمعالجة الروماتيزم والنقرس ويُعمل مغلى قشور الفاصوليا بتقطيع ما يملأ أربع ملاعق كبيرة من القشر (المحفظة دون الحبوب) ونقعه فى الماء البارد بمقدار لتر ونصف اللتر حتى الصباح حيث يغلى ويداوم على غليه إلى أن يتبخر نصف كمية الماء، ثم يصفى بعد ذلك، ويعطى منه للشرب فنجان واحد ثلاث مرات فى اليوم.

□ **كراويا:** يستعمل زيت البذور فى معالجة وتسكين آلام الروماتيزم فى العضلات والمفاصل بالتدليك الموضعى، ويُعمل الزيت من كمية من البذور مع ضعفها من زيت القطن أو الزيتون، وجزء معادل لها من الكحول الأبيض، ثم يُغلى المزيج إلى أن تتبخر منه كمية الكحول، ويدلك موضع الألم بهذا الزيت، ويغطى بضمد دافىء (قطعة من الصوف).

□ **كرفس:** يؤكل غصًا (رأسان يوميا) ولمدة بضعة أشهر، لمعالجة الروماتيزم والنقرس، وسلطة الكرفس ممزوجة بتفاحة مبشورة، لذيدة الطعم، سهلة التحضير، وتؤمن جميع فوائده الطبية.

□ **البلاب:** يُشرب مغلى الأوراق لمعالجة الروماتيزم والنقرس. ويعمل بالطرق المعروفة، وبنسبة (١-٢) جرام لكل فنجان من الماء - تجاوز هذا المقدار محفوف بالأضرار- ويُشرب منه (١-٢) فنجان فى اليوم.

□ **نانعمة مخزنية:** (مريمية - قويسة - قصعين): يشرب المستحلب ويفيد فى علاج الروماتيزم، ويعمل بالطرق المعروفة وبنسبة ملء ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويُشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم.

## الروماتيزم المفصلى العظمى الغضروفي

### روماتيزم الركبة

#### الأسباب وطرق الوقاية:

ويأتى فى المرتبة الثانية من حيث تعرض المرأة للإصابة فهو من أكثر أمراض الروماتيزم انتشارا حتى إنه يُطلق عليه المرض القدمى للسيدات.. وأهم أعراضه حدوث ألم فى الركبة. يأتى مع الحركة، ويختفى مع الراحة، وتجد المريضة صعوبة فى الوقوف والمشي ونزول السلم والركوع وذلك نتيجة حدوث خشونة فى الغضاريف - المغلفة للعظام - والمكونة للمفصل.

## أمراض المرأة الشائعة

وترجع الإصابة بروماتيزم الركبة إلى ثلاثة أسباب رئيسية بالإضافة إلى الاستعداد الوراثي.. وهي:

- ١ - عدم اللياقة البدنية نتيجة زيادة الوزن.
  - ٢ - عدم استخدام المفصل استخداما صحيا سليما نتيجة للوقوف الخاطئ لفترات طويلة.
  - ٣ - الإصابات والخبطات التي تُهمل ولا تعالج في بدنها بالعلاج الصحيح.
- ويتجنبب الأسباب السابقة يمكن الوقاية من هذا المرض، أما في حالة الإصابة فيفضل الإسراع بالعلاج، لأن علاجه في البداية يكون سهلا، أما إذا أهمل فقد يؤدي إلى حدوث تشوهات في الركبتين، وفي هذه الحالة لا يمكن العلاج إلا عن طريق الجراحة.

### العلاج بالوصفات والطب الطبيعي

- **بتولا بيضاء** Betula Alba: يعالج الروماتيزم في الركبة بلقافات جزئية أو كلية من ورق البتولا الغض بعد تسخينه ويربط فوقها لتظل محيطة بالمفصل، لمدة (٢ - ٣) أيام.
- **أكليل بوقيصي** Spiraea Uimaris: يشرب مستحلب الأزهار لمعالجة روماتيزم الركبة.. فهو علاج مفيد في مثل هذه الحالة، ولعمل المستحلب يُضاف إلى (٢٠) جراما من الأزهار الجافة مقدار نصف لتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويُشرب منه مقدار فنجان كبير واحد مرتين في اليوم.
- **سنفيتون مخزني** Symphytum Officinale: تُستعمل لبخة السنفيتون في معالجة روماتيزم الركبة. وتعمل اللبخة بتقطيع الجذور إلى أن تلين تماما حيث تُهرس بمدقة خشبية أو ماشابهها إلى أن تصبح كالعجين، وتفرد هذه العجينة فوق مفصل الركبة (الجزء المراد معالجته)، ويغطي بقطعة من الكتان ومن فوقها قطعة أكبر من النسيج الصوفي لحفظ الحرارة، وتترك اللبخة فوق المفصل المصاب لمدة نصف ساعة أو بضع ساعات حسب تحمّل المصابة لها، وهذه اللبخة تباع جاهزة في الصيدليات تصنعها مصانع كيتا فرك Kyta Werk الألمانية - ويمكن استعمال صبغة السنفيتون أيضا عوضا عن اللبختات (تُباع الصبغة في الأجزاخانات)، وذلك بتخفيف الصبغة بالماء العادي، واستعمالها للتكميد بدلا عن اللبخ.

## روماتيزم الأنسجة الرخوة

### الروماتيزم غير المفصلي

#### أسباب وطرق الوقاية:

وهو من أنواع الروماتيزم المنتشرة نظراً لتعدد أسباب حدوثه. وأهم أسباب الإصابة به وقوف المرأة لفترات طويلة، مما يؤثر على وظيفة الرقبة والفقرات البطنية والظهرية والركبتين والقدمين.

والمعروف أن كثرة الوقوف فى وضع واحد تضر بالمفاصل لأن الغضاريف لا تعتمد على الدورة الدموية فى التغذية، وإنما تعتمد على ما يسمى بالسائل الزلالى الذى يحيط بها، ومعنى ذلك أن الغضاريف تحرم طوال فترة الوقوف من الغذاء، كذلك من أهم أسباب الإصابة به زيادة وزن المرأة، ولتحاشى الإصابة بهذا النوع من الروماتيزم ينصح الأطباء بما يلى:

- ١ - أن تراعى المرأة عند وقوفها لتأدية أعمال المنزل ألا تقف فى وضع ثابت لفترات طويلة، وإنما تتحرك ولو حركة بسيطة فى المكان الذى تقف فيه بمعنى أن تتبدل على رجليها أو تتحرك، أو تجلس من وقت لآخر.
- ٢ - الاهتمام بنوعية الطعام الذى تتناوله حتى لا يزداد وزنها بمعنى الابتعاد عن الأطعمة التى تحتوى على الدهون والنشويات والتوابل، والتركيز على الخضراوات والبروتينات ومنتجات الألبان التى تحتوى على نسبة عالية من الكالسيوم.
- ٣ - التعرض لأشعة الشمس من وقت لآخر لأنها تولد فيتامينات معينة بالجسم (فيتامينات د) وهى فيتامينات لازمة لنمو وقوة العظام والمفاصل.
- ٤ - المشى يوميا ولو لمدة (١٠) دقائق لتنشيط الدورة الدموية؛ خاصة بالنسبة للمرأة التى تمارس أعمالا مكتبية بعيدا عن الحركة.

### العلاج بالوصفات والطب الطبيعى

- ١ - لبخة بذور الحلبة.
- ٢ - أكل التفاح.
- ٣ - مغلى العرعر (كما ورد فى علاج الروماتيزم).
- ٤ - سلطة الكرفس.
- ٥ - الثوم المهروس.

### وصفات لعلاج التواء المفصل .فكشة.

□ زعتر برى: تستعمل الأكياس الملوءة بالعشبة الغضة والساخنة لمعالجة كدمات والتواء المفاصل (فكشة)، ويمكن أيضا استعمال العشبة الجافة بتغطيس الكيس أولاً فى الماء المغلى وعصره بين لوحين من الخشب، ثم وضعه وهو ساخن فوق موضع الألم.

□ بقدونس: يعالج التواء المفاصل (فكشة) بوضع أوراق البقدونس المهروسة حول المفصل المصاب وتثبيتها بضماد.

□ هيوفاريقون (النسيية) Hypericum Perforatum: زيت الأزهار ومرهمها دواء ناجح جدا فى معالجة التواء المفاصل (فكشة) ويعمل المرهم بهرس (دق) مقدار من الأزهار ورءوس الأزهار، ويقطى بمقدار من الشحم ويغلى فوق نار خفيفة لمدة ساعة، ويستحسن إضافة جزء من الشمع العسلى إليه، يغلى معه ويكسبه مرونة المراهم. وأما الزيت فيعمل على الأفضل من أزهار غير متفتحة تماما، وذلك بهرس ملء بضع حفنات منها ووضعها فى زجاجة كبيرة، وإضافة مقدار نصف لتر من زيت



## أمراض المرأة الشائعة

الزيتون إليها، وتترك الزجاجاة بعد سدها سدًا محكمًا في الشمس لمدة عشرة أيام، يصفى بعدها الزيت وتعرض الأزهار فيه، ثم تضاف أزهار جديدة مهروسة إليه، وتكرر العملية من جديد، وهكذا دواليك، إلى أن يكتسب الزيت لونا أحمر غامقا، فيصفى ويحفظ في زجاجات مسدودة.

### وصفات لعلاج التهاب أوتار العضلات والتهاب غلاف أوتار العضلات

□بصل: يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم، وتسخن الشرائح أو المفروم تسخينًا جافًا (دون أن يصفى لونها) وتستعمل للتليخ فوق أوتار العضلات لمعالجة الالتهاب فيها أو في محافظها (غلاف أوتار العضلات).

وتعمل اللبخة بتغطية الموضع المراد معالجته بشرائح أو مفروم البصل الساخن وتغطيتها وتثبيتها بقطعة قماش كتان.. ولا يجوز استعمال نسيج أصم أو الورق أو غيره لهذا الغرض - ومن فوقها قطعة أكبر من نسيج صوفى لحفظ الحرارة - وتجدد اللبخة عند اللزوم بعد (١٢) ساعة، ومنوع مطلقا استخدام لبخة البصل في حالة وجود (دحاس بالأصابع)، لأنه قد يسبب امتداد الالتهاب إلى أوتار العضلات وضياع الحركة فيها بعد الشفاء.

### النقرس (داء الملوك)

أسبابه:

ينتج بسبب زيادة حمض البوليك في الدم؛ مسببا التهابا حادًا بالمفصل يبدأ عادة في مفصل إصبع القدم الكبير مع إحمرار وتورم به، وألم لا يُطاق يوقظ المريض من نومه، ولا يقوى حتى على لمس المفصل المصاب، وإذا أهمل فإنه يزمن، فتحدث تشوهات بالمفاصل المصابة ويتكون حصى في مجرى البول.

### الرعاية الغذائية وطرق الوقاية لمرضى النقرس:

- ١ - يجب في هذه الحالة تجنب الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من (البيورين) مثل الأسماك والسالمون والسردين والكبدوالكلى وحساء اللحم وعصارته.
- ٢ - يسمح بتناول مقادير من الأطعمة المحتوية على نسبة متوسطة من (البيورين) خلال مراحل سكون الآلام فقط، وتشمل هذه الأطعمة اللحوم، والجمبرى، والدجاج والبقول كاللوبيا والفاصوليا الخضراء والسيانخ والحبوب والتفاح.
- ٣ - يسمح بتناول الأطعمة التي تحتوى على كميات لا تُذكر من (البيورين) مثل الخضراوات والفواكه. ما عدا ما ذكر منها في البند السابق، وكذلك اللبن ومنتجاته، والبيض والدهون والزيوت، والسكريات والحلويات، والحبوب التي تستخدم في عمل البلبيلة وغيرها.

السرعات الحرارية: يجب الأخذ في الاعتبار محاولة إنقاص الوزن في مرضى السمنة لتخفيف الحمل على المفاصل، ومنع تكرار الإصابة بالنقرس، وعلى ذلك يجب تجنب تناول وجبات ثقيلة ذات محتوى عالٍ من السرعات الحرارية؛ لأنها تساعد على حدوث نوبة النقرس.

البروتينات: يجب الامتناع عن البروتينات المحتوية على نسبة عالية من (البيورين) كما ذكرنا من قبل، وخاصة أثناء نوبات آلام النقرس، أما خلال فترات سكون الألم فيسمح بتناول حوالي ستين جراماً من البروتينات يومياً، ويفضل أن تكون من مصادر نباتية أو من اللبن ومنتجاته.

الدهون: يجب الإقلال من كميات الدهون نظراً لأنها تساعد على استبقاء أملاح (حمض اليوليك) بواسطة الكلى، كما تساعد على حدوث السمنة.

الكربوهيدرات: خلال النوبات النقرسية يجب أن تكون الكربوهيدرات المصدر الأساسي للسرعات الحرارية، حيث إنها تساعد على الإقلال من تكسر بروتينات أنسجة الجسم بما تتميز به من أثر منقذ للبروتين.

السوائل والمشروبات: ينصح بتناول كميات حرة من السوائل لضمان إخراج حوالي لترين من البول يومياً، كما يسمح بتناول كوبين أو ثلاثة أكواب من الشاي أو القهوة فى اليوم الواحد، أما الكحوليات.. فيُنصح بالامتناع عنها؛ خاصة البيرة والنبيذ الأحمر.

### العلاج بالوصفات والطب الطبيعي

□ **تفاح**: يفيد مقطر التفاح بنجاح فى علاج مرضى النقرس، وهو إلى جانب ذلك مشروب منعش لذيد الطعم، خال من أى أثر للكحول.

ويمكن أن يتم تقطير التفاح باستعمال جهاز معمل صغير، يباع فى محلات الأدوات الطبية، ويلاحظ أن كمية (٥) كيلو من التفاح تعطى فى التقطير نحو لترين ونصف اللتر أو ثلاثة لترات من السائل، وذلك إذا استمر فى التقطير لمدة نصف ساعة. ويُطبخ الراسب (تفل) من التفاح بعد ذلك مع السكر لعمل (المربى).

ويجب أن يكون التفاح المستخدم خالياً من الأمراض، ومن أدوية مكافحة الزراعة السامة التى يُرش بها قبل نضجه لوقايته، ووقاية الشجرة من الأمراض.

□ **فراولة**: يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة (مايو - آيار) الغضة، أو المجففة لتسكين آلام داء النقرس، ويشرب من المستحلب ثلاثة فناجين يومياً. وهو يحضر كالمعتاد: ملعقة كبيرة من الأوراق (ويلاحظ أن الأوراق القديمة خشنة ومرّة المذاق) لكل فنجان من الماء المغلى، ثم يصفى بعد تخميره لمدة (٥) دقائق ويُشرب فاتراً.

□ **جاوى**: يستعمل مستحلب الجذور أو مسحوقها لمعالجة آلام النقرس. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويُشرب منه فنجان واحد فى اليوم.

## أمراض المرأة الشائعة

□ **نجيل** : يستعمل مغلى الجذور لزيادة إدرار البول فى مرضى النقرس، ولتحضيره يغلى (١٥) جراما من الجذور اليابسة تماما فى نصف لتر من الماء لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه مقدار (٤) فناجين يوميا. ويمكن أيضا استعمال خلاصة الجذور بدلا من مغليها، ولتحضير الخلاصة يغلى مقدار حفنة من الجذور اليابسة، لمدة نصف ساعة فى لتر ونصف اللتر من الماء، ثم تعصر الجذور فى المغلى جيدا، ويُصفى ويعاد غليه، ويستمر فى الغليان إلى أن يصبح لزجا أو أكثر من ذلك، ويعطى منه مقدار (٢ - ٣) ملاعق صغيرة فى اليوم.

□ **فاصوليا** : مغلى قشور الفاصوليا.

□ **شوفان**: حَمَام مغلى قش (تبين) الشوفان.

□ **صفصاف** : مغلى لحاء (قشور) الصفصاف.

□ **لبلاب متسلق** : مغلى الأوراق.

□ **عرقسوس** : مغلى الجذور أو مستحلبها.

□ **كرهس**: يؤكل منه رأسان يوميا لمدة بضعة أشهر.

□ **عرعر** : زيت العرعر للتدليك.

وتستخدم هذه الأعشاب بداية من الفاصوليا وحتى العرعر بالترتيب الموضح كما ورد فى علاج الروماتيزم.

## وهن العظام Osteoporosis (اللص الصامت)

### الأسباب والوقاية والعلاج بالطب الطبيعي

أهم أخطار سن اليأس المبكر المضاعفات التى تنتج عن نقص هرمون الاستروجين وهى الأخطر على حياة السيدة، وتتمثل فى مرض وهن العظام Osteoporosis وأمراض القلب والشرايين. فقد اتضح أن الهرمونات الأنثوية مثل الاستروجين والبروجسترون لها دور كبير جدا فى عمليات بناء العظام، وترسيب الكالسيوم والفوسفور والأملاح المعدنية فى العظام.

والمعروف أن العظام عبارة عن نسيج حيوى توجد به عمليات البناء أكثر من عمليات الهدم، أما بعد انقطاع الدورة فتقل هذه الهرمونات وتصبح عمليات الهدم أكثر من عمليات البناء، وهذا يؤدى إلى مرض وهن العظام، وهذا المرض يعنى أن العظام تنقصها الأملاح المعدنية اللازمة لتكوين النسيج العظمى السليم والصحيح؛ إذ تفقد السيدة بعد سن اليأس حوالى ١٪ سنويا من كثافة عظامها، وتختلف هذه النسبة من سيدة لأخرى حسب وزنها وطبيعة عملها ولون جلدها، ولا يمكن تعويض أغلب ما فقد من العظام، ولكن يمكن إيقاف هذه العملية بالعلاج المناسب.

وقد أثبتت معظم الأبحاث العالمية، بدون شك أن هرمون الاستروجين هو أفضل علاج لإيقاف هذا الفقدان فى العظام، وأفضل بكثير من تناول عنصر الكالسيوم وحده.

وخطورة وهن العظام أنه بمجرد حدوث إصابة بسيطة قد لا تؤدي إلى أى ضرر فى الشخص العادى، ولكن يمكن أن تؤدي إلى كسر أو شرخ فى الشخص المصاب بوهن العظام، وهذه ظاهرة فى السيدات فى سن الخمسين وما بعدها، فأصابة بسيطة قد تؤدي إلى كسر فى عنق الفخذ أو عند مفصل اليد أو الفقرات القطنية للعمود الفقرى. ومما لا شك فيه أن هذه الكسور خصوصا فى العمر المتقدم، قد تؤدي إلى العجز الكامل عن الحركة مع احتمال حدوث الشلل، وتحتاج إلى التدخل الجراحى.

وفى الدول الكبرى المتقدمة ونتيجة لتوافر التأمين الصحى الشامل، وجدوا أنهم يتكفون كثيراً جداً فى تركيب المفاصل الصناعية، ومن ثم اتجهوا إلى إيجاد حل للوقاية، فبدءوا فى إعطاء السيدات الأدوية والعلاج المناسب لمنع وهن العظام قبل وبعد انقطاع الدورة الشهرية، وهناك العلاج الحديث ببخاخ الأنف الميالكالسيك Micalcic الذى يمتص عن طريق الغشاء المبطن للأنف ليصل إلى الدم بسرعة وأمان أو تناول أقراص ايفستا (Evista) بمعدل قرص (٥ مجم) يوميا أو قرص (٣٥ مجم) كل أسبوع كعلاج لهذا المرض.

ويعتبر مرض وهن العظام مشكلة كبيرة فى مصر خصوصا فى الريف حيث يستنزف الحمل المتكرر كميات كبيرة من الكالسيوم والفسفور والأملاح المعدنية لدى الأم. وإذا لم تقم بتعويض الكالسيوم، تصاب بمرض وهن العظام. بعض السيدات قد يُصبن به فى سن الثلاثين بالرغم من وجود الدورة الشهرية لاستنفاد الكالسيوم والفسفور فى أجسامهن، وهناك أيضا الحالات التى يجرى فيها استئصال المبيضين والرحم فى سن مبكرة لأسباب مرضية. ومن ثم تصبح الحاجة ماسة إلى الوقاية والعلاج.

ومن الأطعمة الغنية بالكالسيوم بخلاف اللبن ومنتجاته: شمام، حامض، مشمش، عنب، موز، توت، سفرجل، خوخ، قمح، جزر، بصل، ملوخية، ملفوف (كرنب)، سبانخ، خس، كستناء، عدس، فول، بندق، جوز، عسل، بيض، سمك، لحوم، تين، جوافة، ومن الوسائل الهامة لتفادى وهن العظام: التدريبات الرياضية؛ مثل المشى والجرى الخفيف - إن هذه التدريبات الرياضية الخفيفة تقلل من وهن العظام وبجانب ذلك تنشط عمليات بناء عظام جديدة. وحتى بدون زيادة غذائية.. فإن التدريبات الرياضية وحدها تزيد من نسبة وجود الكالسيوم فى الدم وتوقف بذلك الإصابة بوهن العظام، وكلما بدأت المرأة فى أداء التدريبات قبل سن اليأس. مع العناية بكمية الكالسيوم فى الطعام.. قلت نسبة وهن العظام بعد سن اليأس.

#### طرق تشخيص مرض وهن العظام:

- ١ - الفحص الإكلينيكي بواسطة الطبيب المتخصص.
- ٢ - عن طريق عمل صورة أشعة عادية (لا يمكن تشخيص مرض وهن العظام عن طريق الأشعة العادية إلا بعد فقدان أكثر من ٣٠٪ من كثافة العظام).

## أمراض المرأة الشائعة

٣ - الفحص بجهاز قياس كثافة العظام.

٤ - التشخيص بالأشعة المقطعية بالكمبيوتر.

### كيف يمكنك الوقاية من مرض وهن العظام؟

❑ تفادى عوامل المخاطرة، كالامتناع عن التدخين والإسراف في شرب القهوة والكحوليات.

❑ تغيير نمط الحياة الذى يعتمد على الجلوس وقلة الحركة وقلة التمرينات الرياضية.

❑ التعرض لأشعة الشمس.

❑ مزاوله الرياضة بصورة منتظمة ومناسبة.

❑ تناول الأطعمة التى تحتوى على كميات مناسبة من الكالسيوم.

### كيف يمكنك تجنب الكسور الناتجة عن وهن العظام؟

❑ تجنبى نمط الحياة الذى يعتمد على الجلوس الكثير.

❑ زاولى رياضة المشى لمدة لا تقل عن ١ - ٢ ساعة يوميا. ويمكن تقسيم هذه المدة إلى فترات عديدة

تستغرق كل منها ١٠ - ١٥ دقيقة.

❑ استعملى أحذية مريحة ومنخفضة ذات نعل من المطاط (مثل أحذية الرياضة).

❑ لا تستعملى السجاجيد المرتخية بجوار السرير، وتجنبى الأسطح الزلقة.

❑ لا تضعى أثاثاً متقللاً فى المنزل - ارتدى حذاءً مناسباً مقفولاً من الخلف.

❑ استعملى فى الحمام وحوض الاستحمام (البانيو) ممسحة للأرجل مبطنة بالمطاط لمنع الإنزلاق.

❑ ثبتى مقابض على جانبي حوض الاستحمام، حتى يمكنك أن تمسكى بها جيداً لحفظ توازنك.

❑ تجنبى الاتحناء بجسمك إلى الأمام (فإن هذه الحركة فى منتهى الخطورة لأنها قد تؤدى إلى

حدوث كسور فى الفقرات فى أسفل الظهر).

❑ زاولى التمارين يومياً لتقوية عضلات البطن (انظرى التمارين فى نهاية الكتاب بملزمة

الألوان).

❑ لا تستعملى المشدات القوية للخصر والردفين إلا عند الضرورة القصوى (يمكن أن تستعملى بدلاً

منها الأحزمة المطاطة).

❑ استمتعى بحياتك إلى أقصى درجة ممكنة وحاولى دائماً كسر حدة روتين الحياة اليومى وضغط

الأعباء بالمنزل بالخروج بعيداً عن المنزل فى عطلة الأسبوع.

❑ حاولى الاستغناء عن السيارة أو وسائل المواصلات فى المسافات القصيرة.

❑ حاولى الاستغناء عن المصعد، واصعدى السلالم إذا كان ذلك لارتفاع طابقين أو ثلاثة.

من هي السيدة الأكثر عُرضة للإصابة بمرض وهن العظام ؟

- ١ - ذوات البشرة البيضاء.
- ٢ - النحيفات، ذوات الوزن أقل من المتوسط، وقصيرات القامة.
- ٣ - قلة تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم.
- ٤ - التدخين.
- ٥ - شرب الكحوليات.
- ٦ - مرضى الداء السُّكري.
- ٧ - الخمول وقلة النشاط العضلي.
- ٨ - ممارسة الرياضة العنيفة المصحوبة بانقطاع الطمث.
- ٩ - وجود تاريخ مرضى عائلي للإصابة بمرض وهن العظام والكسور الناتجة عنه.
- ١٠ - استعمال مركبات الكورتيزون لفترة طويلة.
- ١١ - السيدات اللاتي أُجريت لهن عملية استئصال الرحم مع الاحتفاظ بالمبايض. ولهذا فإن أية سيدة تتعرض لهذه العملية، يجب أن توضع تحت المتابعة الطبية، لاسيما إذا أُجريت هذه العملية قبل سن الأربعين.

□ تمرينات رياضية للوقاية من مخاطر وهن العظام

□ إرشادات الأوضاع السليمة في الوقوف والمشي وصعود السلم وحمل الأشياء

انظر ملزمة الألوان في نهاية الكتاب



## أمراض المرأة الشائعة

### ناقوس الخطر الإسراف في تناول الطعام والسمنة أشد خطراً من السرطان

الأسباب:

تتسبب البدانة من تجمع الدهون داخل الجسم في مواضع التخزين، ويعتبر الشخص بدينا إذا زاد وزنه عن الوزن الطبيعي الملائم لطوله وسنه وجنسه بمقدار ٢٠٪ أو أكثر. وتشيع السمنة بعد سن الخامسة والثلاثين؛ حيث تقل كمية المجهود البدني الذي يبذله الشخص بعد هذه السن، ومع اقتراب منتصف العمر.. فإن الترقى لوظائف إدارية كبيرة وما يتبع ذلك من الجلوس إلى المكتب لساعات طويلة دون جهد بدني يذكر، يؤدي إلى المزيد من السمنة. ومن هنا.. فإن نقص النشاط الجسدي إذا لم يصاحبه نقص معائل في الأكل.. فإن ذلك يؤدي إلى السمنة، وكذلك وجد أن تناول بعض الأدوية يؤدي إلى السمنة، وقد يؤدي خلل الهرموني الناتج عن خلل في وظائف الغدة الدرقية أو النخامية أو الجاركلورية إلى السمنة، كما أن هورمونات الأنوثة تلعب دوراً في ذلك، فقد تحدث السمنة عقب الحمل، أو بعد استئصال المبيضين أو الرحم، أو في سن اليأس، وفي هذه الحالات يؤدي علاج خلل الهرموني إلى تحسّن ملحوظ في السمنة.

### الأوزان المناسبة للسيدات

(تتفاوت الأوزان الطبيعية في حدود ١٠٪)

الوزن بالملايس العادية	الطول (بدون حذاء)
٤٦ كيلو	١٤٣ سم
٥٠ كيلو	١٤٧ سم
٥٤ كيلو	١٥٢ سم
٥٨ كيلو	١٥٧ سم
٦٠ كيلو	١٦٢ سم
٦٤ كيلو	١٦٧ سم
٦٨ كيلو	١٧٢ سم

أما عن عوامل الوراثة فلم يفهم دورها في السمنة بصورة واضحة، ومن ناحية أخرى فإن العادات الغذائية للأسرة قد تكون هي المسؤولة عن السمنة أكثر من العوامل الوراثية، فأطفال الأسر التي تميل إلى تناول الأطعمة المقلية والحبوب ومنتجات الألبان والحلويات يكونون أكثر وزناً من جيرانهم، الذين يميلون إلى تناول الخضراوات والفواكه واللحوم.

وتعتبر السمنة أشد خطراً من السرطان.. هذا ما يؤكد علماء النفس الأمريكيون؛ إذ إنهم اكتشفوا أن أمراض ارتفاع ضغط الدم والجلطة والسكتة القلبية، وبعض الاضطرابات المعوية والموعية ومنها: الحصاة الصفراوية، وبعض أنواع السرطان لها علاقة وطيدة بالسمنة المفرطة، كما أنه ليس صحيحاً أن إخضاع الجسم «لرجيم» قاس يبعد الإنسان عن الآثار الجانبية للسمنة. وأرجع العلماء أسباب السمنة في مجملها إلى كونها مرضاً نفسياً، فقد أكدت الدراسات إن البدانة لا تصيب الإنسان المفكر ذا الحساسية الشديدة للمشاكل اليومية.

وقد أكدت إحدى الإحصائيات أن الذى يعاني من الكبت والحزن يتجه لدفع شحنات من الغذاء تلقائياً دون أن يضع ضوابط محددة لهذه الرغبة السيكولوجية الملحة، ذلك أن الغدد المسؤولة عن الهضم تتوقف عن العمل بسبب ما يصيب الجسم من خلل فى الموازين العصبية؛ مما يتسبب فى ترهل الشحوم التى يصعب على الطبيب المعالج إخضاعها للنقص.

ومع أن السمنة لا تكون دائماً مرتبطة بأمراض أخرى.. فإن هناك مشاكل صحية كثيرة تصيب المرأة البدينة وتفقد رشاقتها التى هى سر جمالها، حيث تضع معالم الجمال بسبب البدانة، ذلك أن مواطن الجمال فى السيدات هى أكبر ثروة لهن، ومدعاة فخر بين أصدقائهن ومتعة لأزواجهن. ويمكن تلخيص هذه المشاكل الصحية فيما يلى:

- ١ - تزيد من الثقل الذى يحمله الجسم، ويؤدى ذلك إلى التهاب المفاصل، وجعل العضلات رخوة بعد اكتنازها بالدهن.
- ٢ - الجهد الكبير الذى يقع على القلب نتيجة زيادة العبء، ويتسبب فى تصلب الشرايين، وضغط الدم.
- ٣ - زيادة نسبة الإصابة ببعض الأمراض ومنها البول السكرى.
- ٤ - يفسد تجمع الدهن الزائد وظائف الجسم، ويشوش على مواطن الجمال فى المرأة.
- ٥ - يعوق الدهن فى الفراغ البطنى حركة الحجاب الحاجز وعضلات البطن، وبالتالي يسبب ضيق التنفس.
- ٦ - يتعارض كثرة الدهن مع النشاط الطبيعى؛ فالمرأة البدينة عرضة للإجهاد الشديد أكثر من غيرها.

### طرق الوقاية:

#### الغذاء الصحى السليم يخلصك من شر السمنة والمرض

**الدهون والكوليسترول:** ينبغى الإقلال من تناول الدهون؛ خصوصاً الدهن المشبع والكوليسترول ويفضل تناول أطعمة تقل فيها هاتان المادتان كالأخضراوات (مطهية، سلاطة، شوربة)، والأطعمة ذات الحبوب الكاملة، والسّمك والطيور الداجنة، واللحوم قليلة الدهن (قطعتان صغيرتان يومياً)، الفواكه الطازجة (ثلاث حبات متوسطة يومياً). ومشتقات الحليب قليلة الدهن (جبنة، لبن زبادى، كوب لبن منزوع الدسم يومياً).



## أمراض المرأة الشائعة

### النشويات والسكريات المركبة والألياف:

- الخبز (نصف رغيف) أو ثلاث قطع توست يوميا.
- سكر أو عسل نحل (٣ ملاعق صغيرة يوميا).
- الشاي والقهوة مع مراعاة خصم السكر واللبن المضافين إليهما من الحصة اليومية لهما (وهي ثلاث ملاعق صغيرة من السكر، وكوب لبن منزوع الدسم).

### يجب تجنب الأطعمة التالية:

- الأرز والمهلبية والبليلة - اللبن كامل الدسم - القشدة والزبد - البطاطس والبطاطا - الفطائر - الحلوى - المربى والحلويات - الفواكه المجففة - المشروبات السكرية.
- وعموماً.. ينبغي تناول الأطعمة ومنتجات الحبوب ذات الحبات الكاملة، والخضراوات، بما في ذلك اللوبيا والفاصوليا والفول والبازلاء (البسلة) المجففة، والفواكه.

الطاقة ومراقبة الوزن: اعملي على أن يكون وزن جسمك هو الوزن المستحب، وحافظي على هذا الوزن، ولتحقيق ذلك.. اختاري طعاما يكون فيه مدخول السعرات الحرارية مناسباً لإنفاق الطاقة ولإنقاص هذا المدخول من السعرات الحرارية.. ينبغي الحد من تناول الأطعمة الغنية بها مثل الدهون والسكر، والامتناع نهائياً عن التدخين أو تعاطي المشروبات الكحولية، ويجب مراعاة إنفاق السعرات الحرارية الزائدة بنشاط جسدي منتظم ومستمر.

الصوديوم: انقضي مدخول الصوديوم باختيار الأطعمة قليلة الصوديوم، وبتحديد مقدار الملح المضاف عند إعداد الطعام وعلى المائدة. ويكون تناول المخللات باعتدال، مع استبعاد المخللات المنقوعة في الزيت، ويمكن إضافة ما يلي استكمالاً للريجيم الغذائي المطلوب:

شوربة عدس (طبق صغير يوميا).

التوابل والبهارات باعتدال.

السوائل بكميات حرة.

### السمنة لها علاج بالوصفات والطب الطبيعي

صحة ورشاقة.. حتى آخر العمر

راجل الأسد (لوف السباع) Alchemilla Vulgaris : يستعمل مستحلب راجل الأسد لمعالجة السمنة، ويحضر بإضافة ربع لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العشب الجاف، ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين يوميا.

## موسوعة المرأة الصحية

□ ناعمة مخزنية (مريمية، قويسية، قصعين) *Salvia Officinalis*: يشرب مستحلب الناعمة المخزنية لمكافحة السمنة، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملء ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

□ خل التفاح: يشرب كوب ماء أضيفت إليه ملعقتان من خل التفاح، وذلك بعد كل وجبة طعام لمدة شهرين، وإذا تعذر ذلك بسبب العمل اليومي.. يمكن شرب كوب بعد الافطار وآخر بعد العشاء، ويصنع الخل من الثمرة مباشرة كما يلي:

- يغسل التفاح جيدا بالماء الجارى، ثم يقطع دون تقشير ويوضع فى آنية فخارية أو زجاجية، دون إضافة أى شىء.

- تغطى الآنية بقطعة من القماش وتربط فوهتها لوقايتها من الحشرات، وتحفظ فى مكان دافىء؛ حيث يتم تحويل التفاح إلى خل فى غضون بضعة أسابيع بفعل الجراثيم، ويستدل على التحول برائحة الخل التى تفوح من الإناء، ومن مذاق السائل الذى بداخله.

- عندما يتم ذلك.. يصفى الخل بواسطة كيس أو قطعة كبيرة من القماش، ويكون جاهزا للاستعمال.

□ الليمون: تنقع ليمونة مقطعة إلى حلقات، مع قليل من الكمون فى الماء المغلى، ويترك المنقوع طول الليل، ويشرب منه على الريق ويكرر.

□ غسل النحل: تؤخذ ملعقة غسل نحل على الريق، ويشرب بعدها فنجان شاي.

□ دهان موضعي للسمنة: خلط ١٥ جم شب، ١٥ جم بوراكس، ٧٠ جم ماء ورد، ١٠٠ جم كحول، ١٥ جم قرطم، ٢٠ جم زيت كافور، ٨ جم محلول نوشادر، ٢ جم منتول، ٦٠ جم ماء مقطر، ويستعمل كدهان موضعي لتدليك الأماكن السمينة. أو خلط كميات متساوية من مسحوق الكمون والمصطكى مع الخل وزيت الورد، ويستعمل بنفس الأسلوب السابق بمعدل مرة صباحا وأخرى مساء.

□ يمكن تناول الخضراوات والأعشاب التالية:

كالخس والبندورة (الطماطم)، والخيار والبقدونس، والقرنبيط، والكرنب، والكرات، والهندباء، والبصل، والكرز، فهي تخفف من البدانة.

بندق: يشرب مغلى (٣٠) جراما من زهر البندق فى لتر ماء فيمنع الترهل.



## أمراض المرأة الشائعة

### الرياضة البدنية.. سبيلك إلى الرشاقة وتقوية شراكم الأمراض

ينصح بعض الأطباء بالعلاج بالطب الرياضى قبل العلاج بالدواء والجراحة. ويؤكدون أن العلاج بالطب الرياضى لو بدأ مبكرًا لأدى إلى نتائج طيبة.

فقد أمكن بالطب الرياضى شفاء بعض الأمراض العضوية كأمراض القلب والأوعية الدموية. وبعض أنواع الشلل، وعسر الهضم والإمساك وترهل البطن والسمنة.

وقد أثبت الطب الرياضى أن التربية الرياضية ضرورة من ضرورات الحياة لكل فرد فى المجتمع.. تبنى جسمه وبدنه، وتحافظ على صحته وعافيته؛ ولذا نوصى بممارسة الرياضة فى كل شىء وفى كل مكان.. فى البيت، فى الحديقة، فى الخلاء، فى العمل.. بل فى السلوك والأخلاق.

وفى مجلة (إيل) الفرنسية نشر رأى خبراء متعددين من مختلف أنحاء العالم، من فرنسا وأمريكا والصين واليابان، وهو يعالج موضوعًا خطيرًا وحيويًا يخص حواء.. فقد لاحظوا أن نسبة مرتفعة من النساء تشكو من زيادة الوزن، وتوصل الباحثون إلى نتيجة فى غاية الأهمية مفادها: أن الرياضة والحمية هما عنصرا الرشاقة والأجسام المتناسقة.. وممارسة الرياضة فى الصباح لمدة عشر دقائق، مع اتباع نظام معين فى تناول الأطعمة، يساعدك على أن تصبحى رشيقة ويعيدة عن شبح السمنة. ويؤكد الخبراء أن الرياضة فى الصباح يجب ألا تنسى، ويقدمون لك مجموعة من التمارين، تساعدك على التخلص من الوزن الزائد فى منطقة المعدة، والأرداف والبطن.

□ **التمرين الأول:** على أرض صلبة.. اجلسى وصدرك وظهرك مستقيمان، ثم اثنى رجلك اليسرى بحيث تلمس بطن القدم طرف الأرداف اليمنى.. كررى هذه الحركة خمس مرات مع تبديل الرجل مرة اليمنى ومرة اليسرى.

□ **التمرين الثانى:** قفى مستقيمة الظهر والصدر. اثنى رجلك إلى أعلى مع استخدام اليدين، وحاولى أن تلمسى الركبة مقدمة الصدر. وأيضًا حاولى أن تثبتى هذه الحركة لمدة خمس ثوان، كررى الحركة خمس مرات.

□ **التمرين الثالث:** وأنت واقفة على الأرض ومع فتح الساقين، ووضع اليدين فى الوسط.. اثنى الركبة اليمنى واليسرى عشر مرات.

□ **التمرين الرابع:** النوم على الظهر ووضع اليدين تحت الرأس، مع محاولة الارتفاع بالساقين، وهما مستقيمتان، ثم اثنى الركبة إلى أعلى (5) مرات.

□ **التمرين الخامس:** النوم على الجانب الأيمن مع وضع اليد اليمنى مفردة تحت الرأس واليد الأخرى متكئة على الأرض. حاولى رفع ساقيك وهما ملتصقتان دون ثنى الركبة إلى أعلى (5) مرات.

## موسوعة المرأة الصحية

□ **التمرين السادس:** النوم على الظهر مع تحريك الساقين وهما أعلى، وكأنك تقودين دراجة. مع مراعاة عدم ثنى الركبة (٥) مرات.

□ **التمرين السابع:** وأنت واقفة مستقيمة الظهر والصدر، مع فرد اليدين إلى الأمام.. اهبطي إلى أسفل مع ثنى الركبة، على أن تنزلي على أطراف أصابع القدم، ثم الوقوف مرة أخرى، كرري التمرين (٥) مرات.

□ **التمرين الثامن:** وأنت واقفة مستقيمة الظهر والصدر.. الأيدي ملتصقة على الجانبين. قفي على أطراف أصابع قدمك لمدة خمس ثوان، ثم استريحي لمدة ثلاث ثوان. كرري هذا التمرين عشر مرات. بالإضافة إلى الرياضة اليومية.. يقدم لك المعهد الصحي بفرنسا برنامجا خاصا لإنقاص الوزن، يمكن لكل سيدة أن تقوم به.. وهو ريجيم صحي لا تشعرين فيه بالجوع، وينقص وزنك تدريجيا بمقدار (٥) كيلو جرامات في الشهر.

### وجبة الإفطار:

في الصباح عقب التمارين الرياضية.. يمكنك تناول كوب حليب منزوع الدسم، أو ١٠٠ جم جبنة بيضاء منزوعة الدسم، وبيضة مسلوقة بدون ملح أو فلفل، و(١٠) جرامات زبدة، ملعقة صغيرة من المري المنسوجة من مادة الجلوكوزين، شاي أو قهوة دون سكر.

### وجبة الغذاء:

قطعة لحم مشوى ١٠٠ جرام، أو رُبع دجاجة مشوية - خضراوات وسلطة، فاكهة.

### وجبة العشاء

شوربة (فنجان شاي كبير)، خضراوات أو سلطة، فاكهة ويمكن إضافة بعض النقط من زيت البرافين على السلطة مع تناول قطعة صغيرة (حوالي ٢٠ جراما) من الجبنة البيضاء غير الدسمة. هذا الرجيم يطبق لمدة خمسة عشر يوما فقط. ثم يكرر لمدة يومين كل أسبوع، مع مراعاة عدم تناول الأطعمة الدسمة والنشويات والسكريات بأنواعها. ويؤكد الخبراء أنه باتباع ممارسة هذه التمارين الرياضية والرجيم يمكنك أن تحصلي على قوام رشيق.

## مخاطر الإنقاص السريع للوزن

إننا نحذر أولئك الذين يتبعون رجيمًا قاسيًا للتخسيس من مغيبته وخطره، فقد يسبب النقص السريع في وزن الجسم أضرارًا بالغة بصحة الجسم، وأهمها ما يلي:

١ - الفتق السري أو الأربي: الذي قد يحدث نتيجة للحرق أثناء التبريز، ونقص الدهن في كيس الفتق. ولتجنب حدوث تلك الحالة يجب على المرأة ممارسة بعض التمرينات التي تقوى عضلات البطن بانتظام، خلال فترة إنقاص الوزن، مع تجنب الإمساك. وسنذكر ذلك تباعا.

## أمراض المرأة الشائعة

٢ - مرض المرارة: قد يؤدي النقص الشديد في وزن الجسم إلى إصابة المرأة بمرض في الحويصلة الصفراوية، وقد يكون ذلك راجعا إلى الزيادة في دهنيات الدم وبخاصة (الكوليسترول). كما أن عدم احتواء وجبات التخسيس القاسية على الدهون يؤدي إلى عدم تنبيه الحويصلة الصفراوية؛ لإفراغ محتوياتها في الأمعاء؛ مما يسبب ركود الصفراء بداخلها، وهذا يؤدي بالضرورة إلى التهابها، وتكوّن الحصى بها.

٣ - القرحة الهضمية للمعدة والاثني عشر، وقيء الدم واسوداد البراز بالدم. قد يسبب الجوع الشديد نزفا من قرحة المعدة نتيجة لنقص معادلة العصارة المعدية بالقدر الكافي من الطعام.

**بعض التمرينات الرياضية التي تساعد على تماسك عضلات البطن:**

- استلقي على ظهرك مع شد عضلات البطن إلى الداخل والتصاق الساقين، ومد الذراعين إلى الأمام. ارتفعي بجذعك حتى يأخذ الجسم وضع الجلوس، ثم ادفعي بجذعك أكثر؛ حتى تلمس أطراف أصابع اليدين أصابع القدمين.

- استلقي على ظهرك مع شد جميع عضلات الجسم، وضم الساقين إلى بعضهما ووضع الذراعين إلى جانبك. ارتفعي بساقيك إلى أعلى بيطة. ثم ميلي بهما إلى الأمام واستمري في دفعهما ببطء حتى تلمس أطراف أصابع القدمين شعر الرأس.

## النحافة.. عيب صحي يمكنك التغلب عليه

**طرق الوفاية:**

**الأطعمة التي ينصح بتناولها في حالات النحافة (قلة الوزن):**

- الخبز والتوست والأرز - البليلة والمهلبية.
- البقول كالعدس أو اللوبيا والفاصوليا والبقول - اللحم والسّمك والبيض والدجاج.
- سلاطة - الخضراوات بكمية قليلة لتسمح بتناول أطعمة أخرى، ذات محتوى عال من السعرات الحرارية - الخضراوات المطهية - البطاطس والبطاطا - اللبن ومنتجاته.
- الزيوت ودهون طهو الطعام.
- عسل النحل والسكر والرّبي والحلويات - الكيك والبسكويت.
- الفواكه الطازجة والمجففة - المكسرات.
- التوابل والبهارات والمخللات بكميات معتدلة.
- المشروبات بأنواعها ويفضل تعاطي كميات إضافية من اللبن.
- السوائل بحرية (بعد الوجبات)
- الحساء بأنواعه (الشورية).

### النحافة لها علاج بالوصفات والطب الطبيعي

- **بصل:** أكل بصلة متوسطة الحجم في اليوم يحسّن الهضم.
- **تفاح:** أكل التفاح الطازج ولو تفاحة واحدة مساء كل يوم، واستعمال مقطر التفاح يفيد كثيراً في معالجة فقر الدم والضعف العام.
- **فراولة:** أكل الثمار الطازجة يزيد في القابلية لتناول الطعام ويفيد كذلك الناقهين.
- **بلوط:** يفيد في علاج ضعف المعدة، والضعف العام. وتستعمل الثمار غالباً كقهوة - كالبن، أو بمزجها مع (الكاكاو) الخالي من الدهن، وذلك بتقشير الثمار ثم تجفيفها جيداً في الشمس وتحميصها في المحمصة كالبن حتى يصبح لونها أشقر، ثم تطحن بمطحنة البن. وتعمل القهوة من هذا المسحوق بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى فنجان ماء وهو يغلى. ويعمل (الكاكاو) من المسحوق بمزجه مع مسحوق كاكاو خال من الدهن، وإضافة قليل من دقيق البر - طحين الحنطة (دقيق القمح) - إليه وإضافته إلى الماء المغلى كما أسلفنا.
- **جوز:** شرب مستحلب أوراق الجوز قبل تناول الطعام يزيد القابلية لتناول الطعام، ولعمل المستحلب يضاف إلى ملء حفنة من الأوراق مقدار لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه بجرعات متعددة في اليوم.
- **جنحل (حشيشة الدينار):** Humulus Lu[ulus يعالج اضطراب الهضم الخفيف وضعف الشهوة للطعام في دور النقاها من الأمراض بمنقوع الأزهار البارد، وذلك بنقع ملء ملعقة كبيرة من الأزهار في فنجان من الماء البارد، لمدة (١٢) ساعة، وشربه بعد تصفيته بارداً.
- **حلبة:** يستعمل مغلى الحلبة أو مسحوقها لتسمين الجسم. ويعمل مغلى بذور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء، وعليه لمدة دقيقة واحدة فقط، يصفى بعدها المغلى ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة).
- **ولاستعمال مسحوق بذور الحلبة يمزج منه مقدار (١٠) جرامات مع كمية معادلة من زيت الزيتون، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات في اليوم.**
- **خردل:** استعمال الخردل باعتدال في الطعام يحسّن الشهية، ويساعد على الهضم ويلين الباطنة، ويطرد الغازات من الأمعاء.
- **زعتر برى (صعتر):** Thynus Serpyllum تستعمل حمامات العشبة لمعالجة ضعفاء البنية (النحافة) أو الأعصاب والناقهين من أمراض منهكة. ويعمل الحمام بغلى مقدار نصف كيلو جرام من العشبة الغضة في (٥) لترات من الماء لمدة ربع ساعة، ثم يصفى ويضاف المغلى إلى ماء الحمام.
- **عروعر شائع:** Juniperus Communis يستعمل مستحلب ثمار العروعر أو مطبوخها لمعالجة الهزال (النحافة) وضعف الشهية لتناول الطعام. ويعمل المستحلب بإضافة فنجان من الماء الساخن

## أمراض المرأة الشائعة

بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الثمار المهروسة، ويشرب منه مقدار فنجانين في اليوم بجرعات متعددة. أما مطبوخ الثمار.. 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.

ويوصى البعض باستعمال الثمار الطازجة دون طبخ، وذلك بمضغ خمس حبات في اليوم الأول، وست حبات في اليوم الثاني، وهكذا.. بزيادة حبة واحدة في كل يوم إلى أن يصل مجموع ما يمضغ من الحبات إلى (١٥)، وينقص العدد بعد ذلك حبة واحدة في اليوم، إلى أن يصل إلى الخمس، أى إلى ما كان عليه في اليوم الأول من المعالجة. هذا ولا تمضغ الحبات مهما كان عددها مرة واحدة، بل توزع على مرات متعددة في اليوم.. يمضغ في كل مرة منها حبة واحدة فقط. وأخيراً نكرر التحذير من استعمال العرعر في حالة وجود أمراض في الكلى، وإلا عرضها للنزيف.

□ **لسان الحمل (آذان الجدى - السناني):** Plantago Lanceolata يستعمل المستحلب أو الشراب أو العصير أو العسل أو الملبس؛ لمعالجة سوء الهضم من اضطرابات المعدة أو الكبد، ولتقوية البنية والدم عند الضعفاء من الأطفال والأحداث.

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة، لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويعطى منه (٢ - ٣) فناجين يوميا، محلاة بالعسل أو سكر النبات. وأما العسل.. فيعمل بغلى كمية من عصير الأوراق الغضة بما يعادلها من عسل النحل، وقليل من الماء نصف ساعة، ويمكن بعد ذلك حفظه في زجاجة محكمة السد لمدة سنة كاملة، ويعطى منه ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم.

ويعمل الملبس بغلى العصير مع السكر بدلا من العسل، ثم صبه فوق بلاطة مطلية بالزبدة أو الزيت وتقطيعه، وهو ساخن بسكين مطلي بالزبدة أيضاً، قطعاً صغيرة تبرد وتخفف بعد التخزين.

□ **وصفة للسمنة:** تؤخذ ملعقتان صغيرتان من العسل صباحاً، وملعقتان في الساعة العاشرة، وملعقتان مع الغذاء لمن أراد السمنة، أو يؤكل الحمص بكثرة أو الدبس مع الحليب وقليل من اللوز.

□ **الجوز:** شرب مستحلب أوراق الجوز يفتح الشهية للطعام، ويعمل المستحلب بغلى ملء حقنة من أوراق الجوز في لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يشرب منه قبيل تناول الطعام.

□ **حبة البركة:** يستعمل مغلى بذور حبة البركة شراباً لمعالجة ضعف الشهية، بجرعات متعددة في اليوم.

□ **المنقعة:** أكلة شعبية تعالج النحافة وتزيد الوزن تحضر من: ٧٠٠ جرام - كيلو جرام عسل أسود، ١٠٠ جرام زيت زيتون، ٢٥٠ - ٣٠٠ جم حلبة مطحونة ومنخولة، ٦٠٠ جرام دقيق، ٢٥ جم مغات مع كمية كافية من مكسرات مقشرة وسمسم.

يُحمى الزيت تماما ثم يضاف الدقيق مع التقليب المستمر حتى يحمر، ويعدّها تضاف المكسرات والسمسم مع استمرار التقليب حتى يحمر أيضاً، ثم تضاف الحلبة والمغات مع التقليب. ويلبها

## موسوعة المرأة الصحية

العسل الأسود مع التقليب المستمر لعدة دقائق حتى تحصل على مزيج غامق اللون بشكل عجينة متماسكة. تأكل المصابة بالنحافة منها يوميا وتستمر على ذلك حتى تصل إلى الوزن المطلوب.

### مرض السكر (الداء السكري)

#### الأسباب والوقاية:

السكر ليس مرضا إنه في الواقع خلل في إفراز الإنسولين، وأعراضه المبكرة في العادة هي الإحساس بالجوع الشديد.. ثم الشعور بالكسل والخمول، ثم يأتي العطش الشديد وكثرة التبول وهي من الأعراض المتأخرة نوعا ما.  
والسكر رفيق طريق. إذا احترمته احترمك.. وإذا تجاهلته دمرك). ويعتبر مرض السكر خطراً ومدمراً إذا صاحبتة السمنة أو البدانة.

#### نظام غذائي خاص

#### لمريض السكر (١٨٠٠ سعر حرارى)

الإفطار: كوب لبن حليب أو ٣ ملاعق فول مدمس + قطعة جبنة قريش + نصف رغيف بلدى (أو جبنة استنبولى أو ملعقة قشدة كبيرة).  
الغذاء: رغيف أو ٥ ملاعق أرز، طبق سلطة + طبق شوربة خضار.  
(فاصوليا - كوسة - بازلاء - باذنجان) وربع فرخة أو ربع أرنب مسلوقا أو مشويا أو (٢) سمكة صغيرة مع شريحة بطيخ أو شمام أو تين برشومى واحدة، أو (٢) برتقالة أو (٣) جوافة.  
العشاء: نصف رغيف بلدى - ملعقة كبيرة قشدة أو طحينية أو جبنة استنبولى أو لبن زبادى أو (٢) بيض أوملت أو ١٠٠ جم كبدة أو كلاوى.  
والسكك.. مفيد لمريض السكر، وهو غذاء أساسى مع مراعاة عدم الإفراط بطبيعة الحال.

#### العلاج بالوصفات الطبيعية

□ **بصل:** أكل بصلة متوسطة الحجم يوميا يخفض كمية السكر فى دم المصابين بالبول السكرى كالأنسولين، ويقلل من جفاف الفم والشعور بالعطش، وبالتالي شرب السوائل.  
□ **الثوم:** يفيد الثوم مرضى البول السكرى فى وقايتهم من مضاعفات المرض. كضعف الذاكرة. الخدر أو فقدان الحس فى الأطراف. نتيجة إصابة الأوعية الدموية بأضرار السكر. واختلال الدورة الدموية فيها، ويلاحظ أن أكل أكثر من (٣ - ٤) فصوص من الثوم يوميا يخرس المعدة والأمعاء ويفسد الهضم، وفى الصيدليات أدوية كثيرة مستخرجة من الثوم. ليس لها مذاقه أو رائحته



## أمراض المرأة الشائعة

الكريهة، التي يمكن إزالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشورة أو شرب ملعقة كبيرة من غسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة.

□ **الجرجير:** يعتقد أن عصير الجرجير يخفض قليلا كمية السكر في بول المصابين بمرض السكر، ويعمل العصير بهرس النبتة وعصرها بالطرق المعروفة، ويؤخذ منه ملعقة كبيرة (١ - ٣) مرات في اليوم مع الماء أو الحليب.

ويجب التنبيه إلى أن الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية عليهم أن يمتنعوا عن استعمال الجرجير، وأن الإفراط في استعماله بأى شكل كان غير صحي، ويسبب اضطراب الهضم وحرقانا في المثانة والبول.

□ **الحلبة:** يستعمل مغلى الحلبة أو مسحوقها لمساعدة مرضى البول السكرى بشفاء الجروح فيهم، ويعمل مغلى بذور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر ماء، وعلية لدة دقيقة واحدة فقط، يصفى بعدها المغلى ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة)، ولعمل مسحوق بذور الحلبة.. فإنه يمزج مقدار (١٠) جرامات من مسحوق البذور مع كمية مماثلة من زيت الزيتون، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات في اليوم، ويحذر من استخدام المغلى والمسحوق لذوى السمنة والبدانة.

□ **خيار:** يوصى مرضى البول السكرى بالإكثار من أكل الخيار الغض؛ لتنقية الجسم من السموم.

□ **عزعر شائع:** يستعمل مستحلب ثمار العزعر أو مطبوخها لتقوية مناعة الجسم، خصوصا عند المصابين بمرض البول السكرى، ويعمل المستحلب بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الثمار المهروسة، ويشرب منه مقدار فنجانين في اليوم بجرعات متعددة. وأما مطبوخ الثمار.. 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.

ونكرر التحذير من استعمال العزعر في حالة وجود أمراض في الكلى، وإلا عرضها للنزيف.

□ **اشوفان:** توجد حبوب الشوفان مجففة أو مهروسة ضمن علب من صفيح (كويكراوت). تباع في محلات البقالة - تطبخ حسب التعليمات على العلبه كغذاء يومي في الأسبوع للمصابين بالبول السكرى.

□ **فاصوليا:** يستعمل مغلى قشور الفاصوليا لمعالجة مرضى البول السكرى - إلى جانب وسائل العلاج الأخرى كالحمية والإنسولين - لأنه يخفض كمية السكر في البول، ويعمل مغلى قشور الفاصوليا بتقطيع ما يملأ أربع ملاعق كبيرة من القشر (المحفظة - دون الحبوب) ونقعه في الماء البارد بمقدار لتر ونصف اللتر حتى الصباح. حيث يغلى ويداوم على غليه إلى أن يتبخر نصف الماء، ثم يصفى بعد ذلك، يعطى منه للشرب فنجان واحد ثلاث مرات في اليوم.

□ **كرونب:** يستعمل مخللا مختمرا لمعالجة مرض البول السكرى. ولعمل المخلل يفرم الكرونب (الملفوف) فرما ناعما. ويزج مع ملح الطعام بنسبة (٥٠) جراما من الملح لكل كيلو جرام من

## موسوعة المرأة الصحية

الكرنب، وتضاف إليه كمية من بذور الكراويا، ويوضع في إناء فخارى أو خشبى، ويغطى ببضع أوراق غير مفرومة من الكرنب، ثم بقطعة من الخشب، على أن تدخل هذه داخل الإناء، وتثقل بحجر ثقيل ومنظف بالماء الساخن والصابون - لكبسه وتسهيل تخمره - وبعد التخمر.. يفرم مرقا حامضا، يعطى منه يوميا مقدار فنجان واحد لمرضى السكر قبل الأكل.

☐ناعمة مخزنية: يستعمل لمكافحة مرض البول السكرى، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم. ولتحضيره انظرى (السمنة).

### تركيبات لعلاج الداء السكرى

**الطريقة الأولى:** يحمص على النار ٥٠ جم ترمس، ٥٠ جم حلبة، ٥٠ جم هندى شعيرى، ثم تخلط مع بعضها وتسحق جيدا ليضاف إليها ٥٠ جم مسحوق الصبار الجاف، ٢٥ جم مانيزيا، ٥٠ جم كربونات.. والجرعة ملعقة صغيرة صباحا وأخرى مساء بعد تناول الطعام بساعة.

**الطريقة الثانية:** تحضر ٥٠ جم لعية مرة، ٣٠ جم خميرة مغات، ٢٠ جم لبان دكر مع ١٠٠ جم خميرة عيش بلدى.

تسحق خميرة المغات جيدا ثم تخمر باللبان في نصف كوب ماء لمدة ٢٤ ساعة، تحضر خميرة العيش المأخوذة من الدقيق السن وتترك لمدة ٢٤ ساعة، ثم يضاف مسحوق اللعية المرة على اللبان المخمر بالماء ومعها نصف مسحوق خميرة المغات على خميرة العيش، ويعجن الجميع جيدا ثم يعمل منها حبوب في حجم الحمص بحيث تغطى بمسحوق خميرة المغات التى احتفظنا بنصفها ثم تعرض للهواء بدون حرارة، أو لأشعة الشمس لمدة أسبوع حتى تجف والجرعات كما يلى:

الأسبوع الأول : ٢ حبة قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا.

الأسبوع الثانى: ٣ حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا.

الأسبوع الثالث: ٤ حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا.

الأسبوع الرابع: ٤ حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا.

الأسبوع الخامس: ٥ حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا.

**الطريقة الثالثة:** الداء السكرى خليط مكون من مطحون الحبة السوداء قدر كوب، ومن المدّة الناعمة قدر ملعقة كبيرة، ومن حب الرشاد نصف كوب، من قشر الرمان المطحون قدر كوب، يحفظ الجميع في وعاء مغلق لحفظه من الرطوبة في مكان بارد. تؤخذ منه كل يوم ملعقة متوسطة قبل الأكل بربع ساعة لمدة شهر، يقوم بعدها المريض بتحليل دمه للتأكد من نسبة السكر فيه. يبقى الدواء صالحا للاستعمال حتى سنة من تاريخ تركيبه بشرط حفظه في وعاء مغلق وفي مكان بارد.

## أمراض المرأة الشائعة

### أمراض القلب والأوعية الدموية والدم (تصلب الشرايين)

إنك يا سيدتى تسمعين كثيراً هذ الأيام عن أمراض القلب وخطورتها، ولكن لا تنزعجى فإن أمراض القلب لا تصيب السيدات بكثرة مثل الرجال. كثير من البنات يتصورن أنهن مريضات بالقلب، لأنهن من آن لآخر يشعرون بضربات قلبهن تتزايد، وسبب ذلك هو الإثارة أو المجهود فقط. أما أمراض القلب فإنها لا تتعلق بالقلب فقط بل بالأوعية الدموية أيضاً. فمع كبر السن تفقد الشرايين ليونتها ومرونتها، وتتصلب شيئاً فشيئاً، وهذا قد يؤدي إلى زيادة فى ضغط الدم. وأمراض القلب من أهم أسباب زيادة معدل عمر النساء عن عمر الرجال. أما سبب الذبحة الصدرية فهو انسداد بالشرايين التي تغذى عضلة القلب (الشرايين التاجية)، وهذا قد يؤدي إلى احتشاء (امتلاء) عضلة القلب أو إلى الوفاة، ولكن أكثر من ٨٥٪ من حالات الذبحة الصدرية لا تؤدي إلى الوفاة، ويعيش المرضى الذين أصابتهم الذبحة بمعدل ١٥ سنة بعد إصابتهم بالذبحة لأول مرة. أما الحمى الروماتيزمية فتصيب الصغار فى السن، ولها علاقة ببكتيريا تدعى الستربتوكوكس (Streptococcus) التي تؤثر على صمامات القلب ولكن أكثر من ثلثى المرضى يعيشون بعد ذلك حياة طبيعية.

وللمحافظة على نفسك من أمراض القلب يجب يا سيدتى أن تعيشى حياة معتدلة. مع المواظبة على الرياضة، والغذاء الجيد المتوازن، وتجنب الانفعالات النفسية، والامتناع عن التدخين. ويمكن تناول الدواء التعويضى بهرمون الاستروجين تحت إشراف الطبيب للسيدات فى مرحلة ما بعد انقطاع الدورة الشهرية، وأسلوب الغذاء الصحى للمرأة فى هذه المرحلة من العمر يتلخص فيما يلى:

- ١ - تجنبي أكل كميات كبيرة من اللحوم الحمراء.
- ٢ - تخلصى من كل كميات الدهون الظاهرة باللحوم قبل طهيها.
- ٣ - استخدمى الشواية أو الأفران الساخنة فى تحمير اللحوم بدلاً من القلى.

(١) العوامل التى تؤدي إلى تصلب شرايين القلب تنقسم إلى مجموعتين: الأولى: التى لها دخل قهرى أو جبرى ولا يمكن التأثير فيها وتغييرها وهى (السن، الجنس، والعامل الوراثى). المجموعة الثانية: تشمل العوامل التى يمكن التأثير فيها وتغييرها وهى عوامل كبرى ذات أهمية بالغة وهى: ١ - ارتفاع نسبة الدهون بالدم. ٢ - الغذاء الذى يحتوى على سعرات حرارية عالية ودهنيات عالية خاصة الدهنيات الحيوانية المشبعة التى تحتوى على الكوليسترول. ٣ - كذلك الإسراف فى ملح الطعام. ٤ - التدخين. ٥ - ارتفاع ضغط الدم. ٦ - مرضى الداء السكرى.

الثانية: عوامل صغرى: تشمل: ١ - السمنة. ٢ - الخمول والكسل البدنى. ٣ - التوتر والقلق العصبى والتكوين النفسى.

٤ - عوامل أخرى عديدة مثل القهوة والكحول وزيادة نسبة حمض البوليك بالدم، ونقص الفيتامينات مثل فيتامينى ج ، أ (vitamins A&C) وكذلك لزوجة الدم.

## موسوعة المرأة الصحية

- ٤ - استخدمى فى طعامك الأسماك واللحوم البيضاء بصورة أكثر.
- ٥ - أكثرى من تناول الفواكه والخضروات الورقية الطازجة.
- ٦ - أكثرى من الأطعمة التى تحوى نسبة عالية من الألياف.
- ٧ - تجنبى الكميات الزائدة من المخللات وملح الطعام.
- ٨ - احرصى على تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم.
- ٩ - لا تأكلى أكثر من اللازم، وامتنعى عن عادة الأكل بين الوجبات.
- ١٠ - لا تسرفى فى تناول المشروبات المنبهة كالشاي والقهوة أو المثلجات.

### العلاج بالوصفات الطبيعية

□ **تفاح**: المثل الإنجليزي يقول: (تفاحة واحدة فى اليوم تبعد الطبيب عن البيت One Apple A Day Keep The doctor A way تؤكل مساء كل يوم قبل النوم، ويفضل استعمال مقطر التفاح، أو التفاح السائل، ويجب أن يكون التفاح المستخدم خاليا من الأمراض، ومن أدوية المكافحة الزراعية السامة التى يرش بها قبل نضجه لوقايته ووقاية الشجرة من الأمراض، ويمكن استعمال جهاز تقطير زجاجى يباع فى المحلات والمكاتب العلمية الخاصة ببيع أدوات المعامل والمختبرات.

□ **خميرة البيرة**: توصف للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول أو المعرضين للإصابة بالذبحة القلبية، فيؤخذ ما بين ملعقة وملعقتين من خميرة البيرة يوميا.

□ **ثوم الدببة**: Allium Ursinum تستعمل أوراق ثوم الدببة وبصيلاته فى أمراض تصلب الشرايين، وما يرافق ذلك من أعراض مرضية، كالدوخة، وطنين الأذن، والأرق والإمساك، واضطرابات القلب.. الخ، فهى تزيل هذه الأعراض كلها وتعيد الضغط إلى حالته الطبيعية، وتستعمل أوراق ثوم الدببة الغضة بفرمها واستعمالها كالبقدونس مع الأكل، أو سلطة وحدها أو مع خضراوات أخرى، وكذلك بصيلائها. كما أنه من الممكن استعمال عصير الاثنين معا بإضافته إلى أنواع الطعام.

□ **ثوم**: يخفض الثوم ضغط الدم المرتفع فى مرض تصلب الشرايين والأعراض المرافقة له كالدوخة والإمساك ويلاحظ أن أكل أكثر من (٣ - ٤) فصوص من الثوم يوميا يخرس المعدة والأمعاء ويفسد الهضم. وفى الصيدليات الآن أدوية كثيرة مستخرجة من الثوم، ليس لها مذاقه أو رائحته الكريهة التى يمكن إزالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشورة، أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة، كما سبق أن ذكرنا.

□ **الحبة السوداء**: ينصح بتناول مشروب الحبة السوداء مثل الشاي. فإنها توسع الشرايين وتذيب الدهون.

## أمراض المرأة الشائعة

□ **بصل:** تناول البصل بصورة منتظمة يساعد أيضاً على خفض مستوى الكوليسترول.

□ **هدال (دبق):** *Viscum album* يشرب منقوع الهدال البارد لمعالجة تصلب الشرايين، وهو يخفف ضغط الدم فيها، ويزيل ما يرافقها من مضاعفات كالذوار والصداع والأرق... الخ، والأعراض المماثلة لها في سن اليأس. ويعمل منقوع الهدال البارد بنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل (٢) فناجين من الماء البارد، ويصفي بعد (٦ - ٨) ساعات، ويشرب بارداً.

□ **هليون + عسل:** تعصر أعواد النبات الطازجة، ويخلط العصير بكمية من عسل النحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم.

□ **لسان الحمل السفاني (آذان الجدى):** *Plantago Lanceolata* يعتبر استعمال العصير من أنجح الوسائل للوقاية من جلطة الدم (Thrombus)، بعد العمليات الجراحية أو في أمراض القلب والأوعية الدموية (تصلب الشرايين)، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة، وبنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويعطى منه (٢ - ٣) فناجين يوميا محلاة، بالعسل النحل أو سكر النبات.

□ **زنجبيل:** تناول الزنجبيل وعصيره يوفر الحماية من الإصابة بالأزمات القلبية، حيث يقلل من مستوى الكوليسترول بالدم، كما يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع ويقلل من فرط حدوث جلطات دموية.

□ **أكليل الجبل (حصا لبان):** يشرب شاى حصا لبان وهو مهدئ ومقو للقلب.

□ **جزر:** ذكر الباحثون أن تناول جزرتين يوميا مع وجبة الإفطار لمدة ٣ أسابيع يؤدي لانخفاض مستوى الكوليسترول بنسبة ١١٪.

□ **زيت الزيتون:** تؤخذ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون يوميا، فهو يساعد على خفض مستوى الكوليسترول والوقاية من الأزمات القلبية.

□ **عسل النحل:** تؤخذ ملعقتان من عسل النحل يوميا، للمحافظة على سلامة عضلة القلب وتقويتها.

## ارتفاع ضغط الدم

يعتبر ضغط الدم مرتفعا إذا تجاوز الضغط الانقباضي، مائة وخمسين مليمترا من الزئبق، أو تجاوز الضغط الانبساطى، خمسة وتسعين مليمترا من الزئبق. ويعتبر ضغط الدم من أمراض المدنية الحديثة وبخاصة بين متوسطى العمر والمسنين، وهو فى بعض الأحيان قد يكون «ثانويا» لأمراض الكلى أو الغدد الصماء مثل المبايض، أو الغدد جار الكلوية، أو الغدة النخامية، وغيرها من الحالات القابلة للعلاج والشفاء التام فى كثير من الحالات، ولا تتجاوز نسبة المرضى (١٠٪)، أما غالبية مرضى ارتفاع ضغط الدم (٩٠٪)، فهم من النوع المعروف بضغط الدم الأول أو الأساسى، حيث لم

## موسوعة المرأة الصحية

يتم التوصل إلى سبب محدد له، وعلاج هذا النوع من ارتفاع ضغط الدم ليس صيدلانياً، بل إنه قوتى<sup>(١)</sup> بالدرجة الأولى، وهو يتضمن انقاص الوزن، والحد من الصوديوم (ملح الطعام)، والامتناع عن الكحولات، وإيقاف التدخين، وانظر أيضا الغذاء الصحي السليم لمرضى السمنة فهو يصلح لعلاج تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

### من هم الأفراد المعرضون للإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

- ١ - الأفراد الذين يزيد ضغط الدم عندهم عن الضغط النموذجي، أو الضغط الذي يميل للارتفاع، ولكن مازال في الحدود الطبيعية، وتحديدًا الضغط الانقباضي الذي يتراوح بين ١٣٠ : ١٣٩ مم زئبق، أو الضغط الانبساطي الذي يتراوح بين ٨٥ : ٨٩ مم زئبق. عند متابعة هؤلاء الأشخاص يتبين أن جزءا كبيرا منهم يستمر الضغط لديهم في الارتفاع حتى يدخل في المجال المرضي.
- ٢ - عند وجود تاريخ لمرض ارتفاع ضغط الدم بين أفراد الأسرة، فالعامل الوراثي قوى، مما يجعل الفرد أكثر تعرضا للإصابة مع تقدم العمر.
- ٣ - الأفراد ذو البشرة السوداء، أو من أصول زنجية، ويبدو ذلك واضحا في زنج أمريكا.
- ٤ - مرضى الداء السكري.. لذا يجب على هذه المجموعات السابقة متابعة قياس الضغط بطريقة منتظمة ودورية، على الأقل مرة كل سنة.

### كيف تعيش بصورة أفضل؟

- إذا كنت مصابا بارتفاع ضغط الدم فكيف تعيش أطول؟
- |                |                          |
|----------------|--------------------------|
| مارس الرياضة   | امتنع عن التدخين         |
| قلل الانفعالات | قلل من الملح             |
| قلل من الدهون  | تناول علاج الضغط بانتظام |
- يقول الأطباء: إنه باتباعك هذه الإرشادات، سينتظم ضغط دمك، وتكون أمامك فرصة كبيرة، لتعيش أطول بصورة أفضل.

### العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية:

- اتفاح - □اثوم - □اهدال - □اثوم الدببية: (كما سبق وصفه في تصلب الشرايين).  
 □كامثري: يُستعمل ثمرها لمعالجة ضغط الدم في سن اليأس (٥٠ - ٦٠ سنة) من العمر، أو نتيجة تصلب الشرايين أو أمراض الكلى، وذلك بتقشير مقدار كيلو أو كيلو ونصف من الكمثرى وبشرها، وأكلها على دفعات أثناء اليوم كله، على ألا يأخذ المريض في هذا اليوم أى سائل آخر للشرب، وتكرر هذه العملية (٢ - ٣) مرات في الأسبوع.

(١) يتم معالجة بالحمية الغذائية.

## أمراض المرأة الشائعة

⬛ **الخردل أبيض أو أسود:** تعطي حبتان من الخردل صباحا قبل الأكل، ولدة بضعة أيام للوقاية من الشلل الدماغي (انفجار شريان في الدماغ) في مرض تصلب الشرايين الدماغية وازدياد ضغط الدم.

### جلطة الدماغ

تحدث الجلطة عند المتقدمين في السن بسبب تخثر «ثخن وغلظه الدم، أو بسبب نزيف داخل الدماغ، وغالباً ما تكون الجلطة فجائية ودون سابق إنذار، وقد يقع الشخص على الأرض فاقد الوعي، ويكون تنفسه شديداً، ووجهه محمراً، ونبضه قويا ولكن يكون بطيئاً. وقد يظل فاقد الوعي لساعات أو أيام. وإن كتبت له الحياة، فيمكن أن يصاب بصعوبات في النطق أو الرؤية أو التفكير. وقد يصاب جانب من جسمه أو وجهه بالشلل، وإذا كانت الجلطة خفيفة، فقد يحدث كل ذلك للمصاب دون أن يفقد الوعي. إن الاضطرابات الناتجة عن الجلطة تتحسن مع بعض الوقت في بعض الحالات.

### العلاج:

ضع الشخص المصاب في فراشه جاعلا رأسه أعلى بقليل من قدميه، وإذا كان غائبا عن الوعي فأمل رأسه إلى الخلف، وأدره جانبا كى لا يصل لعابه أو تقيؤه إلى الرئتين. لا تعطه أى طعام أو شراب أو دواء. اطلب المساعدة الطبية. بعد انتهاء الجلطة، وفي حالة بقاء المريض مشلولا شللا جزئيا، ساعده على استخدام عصا للمشى مستعملا يده السليمة ومعتمدا على نفسه، يجب عليه أن يتجنب الإجهاد أو الغضب، ويفيده استعمال الوصفات التالية.

١ - مر: يستنشق في أنف المريض زيت المر صباحاً ومساءً.

٢ - قرنفل + فلفل + سذاب + زنجبيل + زيت الزيتون:

يدلك الجسم بخليط مكون من القرنفل والفلفل والسذاب والزنجبيل، بنسبة ملعقة صغيرة من كل منهما في لتر زيت زيتون مع مراعاة خض الزجاجة عند كل استعمال.

٣ - مسك: استنشاق المسك المطحون في الأنف ينفع المريض أيضاً، مع الإكثار من أكل عسل النحل.

### الدبجة الصدرية

نقص مؤقت في تغذية القلب بالدم نتيجة قلة كمية الدم الوارد إليه بسبب ضيق الشرايين التاجية، أو قد تكون نتيجة بعض حالات تضخم القلب، أو لضيق شديد في صمامات القلب، مما يؤدي إلى حرمان القلب من حصوله على كفايته من الدم اللازم لتغذيته. وتحدث هذه الحالة آلاما عند منطقة الصدر عادة خلال الجهد، وتزول بتوقف المريض عن الجهد..

ويفيد استخدام الوصفات التالية في العلاج.

□ أخيليا ذات ألف ورقة (أم ألف ورقة، الحزنبل، كف النسر *Achillea Mile Folium*)

واسمه بالانجليزية Milfoil وهي منسوبة إلى البطل اليوناني الشهير (Achillea)، ويفيد المستحلب في معالجة اضطرابات الدورة الدموية الناتجة عن تشنجات الشرايين بما في ذلك الذبحة الصدرية وآلامها المعروفة، التي تمتد إلى الكتف والساعد. ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة وبنسبة ملعقة كبيرة من العشب لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجانان في اليوم.

□ حشيشة الأوز *Potentilla Anserina* يستعمل المستحلب لمعالجة آلام الذبحة الصدرية، ويحضر بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشب لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب ساخنا، وبمقدار فنجانين في اليوم.

### اضطرابات الدورة الدموية في سن اليأس

□ نفل الماء (أطريفل) *Menyanthes Trifoliata* يستعمل مستحلب الأوراق لمعالجة اضطراب الدورة الدموية في سن اليأس. ويعمل المستحلب من إضافة مقدار فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، إلى مقدار ملعقة أو ملعقة ونصف صغيرة من الأوراق، ويشرب منه مقدار فنجان واحد إلى فنجانين في اليوم بجرعات صغيرة.

### فقر الدم (الأنيميا)

وهو يعنى نقص عدد الكُرَيَّات الحمر أو نقص مادة الخضاب فيها (الهيموجلوبين) فينتج عن ذلك نقص في كمية الأكسجين المنقول من الرئة إلى الأعضاء، والدماغ أكثر الأعضاء تأثرا بنقص الأكسجين هذا.

يشكو المريض بفقر الدم من صداع وشحوب، وتسرع في القلب والتنفس، ونقص القدرة على التركيز، وقد يتأثر نمو الشعر والأظافر.

### فقر الدم والوقاية منه

تناول الطعام الغنى بالحديد، مثل اللحوم والأسماك والدجاج والبيض والكبد، كما أن الخضراوات والفاصوليا والبازلاء والحمص تحتوي على بعض الحديد.

إذا كان فقر الدم ناتجا عن التقريظة (إسهال مع وجود دم في البراز) أو عن الديدان المعقوفة أو الملاريا أو أى مرض آخر، وجبت المعالجة بأسرع ما يمكن.

إذا كان فقر الدم شديدا دون أن يطرأ أى تحسن، فعليك بالمعالجة الطبية خصوصا للنساء الحوامل ويفيد استعمال الوصفات التالية:



## أمراض المرأة الشائعة

- نفل الماء: يستعمل المستحلب لمعالجة فقر الدم، فنجان إلى فنجانين بجرعات صغيرة يوميًا.
- يفيد أكل التفاح والفراولة في فتح الشهية ومكافحة الأنيميا.
- إكليل الجبل (حصا البان): يستعمل مستحلب الأوراق المجففة لمعالجة فقر الدم (الأنيميا)، ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.
- أقحوان (زهرة الغريب، أراوله): *Chrysanthemum Vulgarie* يستعمل المستحلب أو زيت الأزهار لتقوية الدم (زيادة نسبة الهيموجلوبين فيه)، ويعمل المستحلب كالمعتاد وبنسبة (١ - ٢) جرام لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد في اليوم، لعدة أيام. أما الزيت فيعطى منه (٢ - ٥) نقط يوميًا على قطعة من السكر، ويلاحظ أن تجاوز جرعاته لا يخلو من أخطار تدعو إلى القلق. ولعمل الزيت.. يضاف إلى كمية من رءوس الأزهار الصفراء ما يكفي لغمرها من زيت الزيتون في زجاجة محكمة السد، وتوضع في الشمس لمدة أسبوعين مع خضها يوميًا، وتصفى بعد ذلك مع عصر الأزهار بقطعة من الشاش.
- يفيد العسل، والموز، والكرز، والبلسح، والتين، والعناب، والكمثرى، والمشمش. والرمان، والبرتقال، وكل مصدر للمعادن والفيتامينات والبروتينات، وكذلك اللوز والجوز والتمر، والحمص، والقمح تفيد في التقوية ومعالجة فقر الدم.

### تنقية الدم

تهاجم السموم الإنسان من الجهات كافة، ومن مصادر داخلية وخارجية، إلا أن جسم الإنسان مازال يعمل جاهدا لطرد السمية من خلال الكبد والرئتين والكليتين والبشرة والمعى والمصران والجهاز اللمفى وجهاز المناعة وذلك فى سبيل تحقيق التوازن البدنى، وكلما كان الفرد أكثر عافية وشبابا تكون هذه العملية أكثر فعالية. ومع التقدم فى السن تتراجع صحته، وتُصاب آلية التنظيف الذاتى بالتحميل الزائد ويصبح تصريف السمية أقل من المقدار الذى يتناوله الإنسان. بالتالى تبقى هذه السمية فى الأنسجة ومخازن الدهن مؤدية بالتالى إلى انسداد الجسم، ومعيقة للمغذيات التى يحتاجها.

أما الوسيلة الأولى لإزالة السمية وتنقية الدم فهى الكف عن تناول الأطعمة المكررة (الملح والسكر)، وشرب الكثير من الماء، وتناول عصير الخضراوات والفاكهة لمدة يوم أو يومين، بالإضافة إلى ذلك على الفرد أن يبتعد عن كل ما يسبب التوتر كى يمنح نفسه إجازة ذهنية.. إذا ما اتبع الإنسان ذلك، مرة أو مرتين فى السنة، فسوف يصبح سليما معافى بإذن الله.. والوسيلة الثانية استعمال الوصفات التالية فى تنقية الدم وطرد السموم من الجسم.

□توت الأرض (فراولة): أكل الثمار الطازجة ينقى الجسم من السموم.

□جوز: يفضل لتنقية الدم استعمال مستحلب قشر الثمر (الجوزة) الخضراء، ويعمل بغلى (١٥) جراماً من القشرة فى ربع لتر من الماء إلى أن يتبخر النصف، ويشرب منه بجرعات متعددة فى اليوم.

□جرجير: عصير الجرجير فى الربيع علاج ناجع لتنقية الدم، ويعمل العصير بهرس النبتة وعصرها بالطرق المعروفة، تؤخذ منه ملعقة كبيرة (١ - ٣) مرات فى اليوم مع الماء أو الحليب.

ويجب التنبيه إلى ضرورة امتناع الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية عن استعمال الجرجير، وأن الإفراط فى استعماله بأى شكل كان غير صحى، ويسبب اضطراب الهضم، وحرقانا فى المثانة والبول.

### أمراض الجهاز الهضمى نداء المعدة إلى ربة البيت

على ربة البيت أن تنظم لزوجها وأسررتها مواعيد تناول الطعام وتحسن طهيهِ، وتقديمه وترتيبه على المائدة، ذلك أن منظر الطعام ورائحته وطعمه من العوامل التى تساعد على إفراز عصارتها الهاضمة بما ترسله من إشارات لاسلكية والكثرونية..  
والزوجة الماهرة هى التى تعرف الحكمة التى تقول: إن أقرب طريق للوصول إلى قلب الزوج هى معدته.

تواصل المعدة نداءها الإنسانى إلى ربات البيوت: «ويسعدنى حقيقة أن أقوم بهذا الدور الإنسانى طالما اتبعت الزوجات تعليماتى.. وهى تتمثل فى.. نظافة الطعام وطهيهِ جيداً، وتقديمه بنظام بديع على الموائد فى مواعيد رتيبة، وأوقات سرور وبهجة بعيداً عن الانفعالات والهموم. وبكميات معتدلة لا إسراف فيها ولا تقتير، وعملاً بالآية الكريمة:

﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ خُدُوْا زَيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾﴾

وبالحديث الشريف: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع».

(١) الأعراف آية ٣١.

## أمراض المرأة الشائعة

### فرط الحموضة (حرقان القلب)

حرقان القلب اسم على غير مسمى، يطلقه الناس خطأ على الحرقان الذي يشعرون به تحت عظام الصدر، وهو ناشئ عن زيادة حموضة المعدة، وقد درج كثير من الناس على تناول بيكربونات الصودا عندما يشعرون بالحموضة، أو ارتباك الهضم، وقد يكون السبب الإسراف في تناول الطعام، خاصة السواد الحريفة وغيرها. ويظن هؤلاء الناس أنهم سسيقضون على الحموضة. والواقع أن العكس هو الصحيح. إذ إن الحموضة تقل مؤقتاً ولكنها تزيد بعد ذلك عن ذى قبل نتيجة استعمال البيكربونات، وذلك يؤدي بالطبع إلى غير المستحب من المضاعفات.

### العلاج بالوصفات الطبيعية

□ بلوط: يفيد أكل ثمار البلوط في معالجة فرط الحموضة في المعدة، ويجب تجفيف الثمار في الشمس لإتمام نضجها.

□ أفنطريون صغير: *Erythaea Centaurium* يستعمل منقوع العشب أو مسحوقها لمعالجة حموضة المعدة، ويعمل المنقوع بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان واحد من الماء البارد، ويصفي بعد (٦ - ٨) ساعات، ليشرّب طيلة اليوم بارداً وبجرعات متعددة. هذا المنقوع مرّ المذاق؛ لذا.. يفضل البعض استعمال المسحوق بدلا من المنقوع، وذلك بمقدار جرامين من المسحوق يوميا ممزوجا بقليل من العسل.

□ أوج، أقورون، عرق أكر: *Acorus Calmus* يستعمل المغلي أو الملبس أو زيت الجذور، أو مضغ قطع الجذور الجافة لمعالجة الحموضة في المعدة، ويعمل المغلي بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان من الماء، على أن يغلى لمدة قصيرة فقط، ويشرب منه فنجانان في اليوم، ويلاحظ أن مغليه البارد أفضل مذاقا من الساخن. وأما الملبس فيعمل بطبخ حلقات من الجذور لمدة ساعة، في محلول السكر المركز، ثم تعريضها للهواء منفردة فوق سطح أملس، إلى أن تبرد تماما ويتجمد غلافها السكري.

ويعمل الزيت من نقع كمية الجذور، في خمسة أمثالها من زيت الزيتون في زجاجة محكمة السد، ووضعها في الشمس لمدة عشرة أيام، وتصفيتها بعد ذلك مع عصر الجذور فيها، ويؤخذ من الزيت مقدار (١٠ - ١٢) نقطة على قطعة صغيرة من السكر مرتين في اليوم، أما مضغ الجذور.. فيكون بوضع قطعة جافة منها في الفم، ومضغها ببطء ولدة طويلة (كاللبان - علكة).

### قرحة المعدة والاثني عشر

تنتج القرحة في المعدة أو أول الاثني عشر عن زيادة في الحوامض التي تنتج غالبا من الإفراط من تناول الأطعمة الدسمة أو الإفراط في تناول المشروبات الروحية، مما يدفع المعدة إلى إفراز المزيد

## موسوعة المرأة الصحية

من الحوامض (الحرقة أو التلبك في المعدة أو وسط الصدر)، وإذا تكررت الحموضة دل ذلك على وجود القرحة.. ويمكن تشخيصها إذا كان هناك ألم غير محدد، وفي بعض الحالات يكون حاداً ومزمناً في باب المعدة، وغالباً ما يخف الألم حين يأكل الإنسان أو يشرب حليباً. والألم يزداد بعد ساعة أو ساعتين من تناول الطعام في حالة الجوع. أو بعد تعاطي المشروبات الروحية، أو القهوة، أو الأسبرين، وبعد تناول المأكولات الدسمة، ويكون الألم في الليل أشد منه في النهار.

### تعليمات عامة:

- ١ - يمنع السجائر والشاي والقهوة والخمر والأسبرين ومشتقات الكورتيزون والبيتايزوليدين.
- ٢ - يجب تجنب الانفعالات النفسية والإرهاق الذهني والجسماني.
- ٣ - يجب العناية دائماً بنظافة الفم والأسنان.
- ٤ - يجب أن يكون الأكل جميعه مسلوفاً، وأن يضاف إليه الزيت أو الزيت بعد الطبخ، وينبغي ألا يكون الأكل شديد السخونة أو البرودة
- ٥ - ولا يستعمل الليمون أو التوابل أو الفجل والخل، والبقدونس والجرجير والكرات والسبانخ واللفت، وكذلك اللب والفول السوداني والخيار.
- ٦ - يسمح بتناول الأطعمة التالية: اللبن - الزبد - القشدة - المربي - البطاطس - انبطاطا - البيض - اللحم - السمك - الدجاج - الخبز (التوست، والكورن فليكس) - العدس، والبقول، ويكون الفول مهروساً دون قشر، والخضروات المطهية جيداً قطعاً صغيرة، الكاسترد والبودنج والجيلي - الفواكه الطازجة والمجففة - الشاي والقهوة الخفيفان - الماء حسب الحاجة.
- ٧ - اتصل بالطبيب المعالج إذا شعرت بنفس الأعراض، أو بهبوط عام مفاجئ، أو ألم شديد، أو تبرزت برازاً أسود لزجاً.

### العلاج بالوصفات الطبيعية

□ بابونج: تعالج القرحة المعدية والمعوية بالحمية اللازمة وشرب مستحلب أزهار البابونج مع الامتناع عن التدخين وشرب القهوة والشاي. ولهذا الغرض يحضر المستحلب بنسبة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥) دقائق، ثم تصفيته ويشرب على جرعات باردة طيلة اليوم (فنجان واحد إلى فنجانين في اليوم فقط).

□ عرقسوس: يستعمل البعض المسحوق (ملعقة صغيرة ٣ مرات يومياً) لمعالجة قرحة المعدة، غير أنه في مثل هذه الحالات لا يخلو استعماله من مضاعفات غير مستحبة.

## أمراض المرأة الشائعة

□ **الكتان**: يسكن بذر الكتان آلام القرحة المعدية والمعوية وذلك بشرب فنجان إلى فنجانين من مغلى بذور الكتان في ربع لتر من الماء (كوب) يغلى لمدة (٣) دقائق، ثم يترك لمدة عشر دقائق (يشرب على جرعات صغيرة فى اليوم).

□ **أزغتربرى**: تعالج القرحة المعدية بمستحلب يعمل من أجزاء متساوية من الصعتر البرى، والقراص (والقرحة المعوية أيضاً).

□ **قصوان**: Cincus Benedictus يشرب المستحلب لمعالجة قرحة المعدة والأمعاء (الاثنى عشر). ويعمل بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من العشبة الجافة لكل فنجان ساخن من الماء بدرجة الغليان، ويشرب منه (١ - ٢) فنجان يومياً، وقيل الأكل بنصف ساعة.

□ **حرف السطوح**: Sempervivum Tectorum تستعمل عصارة الأوراق الغضة أو المستحلب منها؛ لمعالجة القرحة المعدية والمعوية والغثيان، مهما كانت أسبابه.

□ ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة (١٠) ورقات لكل فنجان من الماء، ويعطى منه ملء ملعقة كبيرة فى كل ساعة، ولمعالجة الغثيان ملعقة صغيرة عوضاً عن الكبيرة. أما العصير.. فإنه يعطى بكميات أقل من ذلك.

□ **أغافث شوكة منتنة**، وشجرة البراغيث: Agrimonia Eupatoria يستعمل المستحلب لمعالجة القروح الداخلية (قرحة المعدة والأمعاء)، ويعمل بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجانان فى اليوم.

## التهاب الأمعاء

كثيراً ما يكون التهاب الأمعاء، ناتجاً عن أسباب نفسية، فإن المشاكل النفسية لها تأثير على الأمعاء، كما هو الحال فى تأثيرها على المعدة، وكثيراً ما يصبح الالتهاب فى هذه الحالة مزمناً. أما الالتهاب الحاد، فيمكن حصوله بسبب عدوى بكتيرية، وفى كلتا الحالتين يجب مراجعة الطبيب.

يجب الامتناع عن الحوادق والحرقاق<sup>(١)</sup> والسمين، ويساعد تناول إحدى الوصفات التالية فى العلاج.

□ **شمر**: غلى ملعقة صغيرة من حب الشمر المدقوق لفنجان ماء، يرفع بعدها ويعطى لمدة عشر دقائق، ويشرب منه فنجان إلى فنجانين فى اليوم، لغير الحائض والحامل.

□ **خزام + بردقوش (مرزنجوش)**: مستحلب (شاي) قوامه ملعقة صغيرة من زهر الخزام. ومثلها من البردقوش، فى لتر ماء؛ ويشرب منه فنجان ساخن فى الصباح وآخر فى المساء.

(١) الأكلات الحريقة.

## موسوعة المرأة الصحية

□ خزام + زيزفون افرنجى + بردقوش + خبازه برية: يشرب فنجان ساخن فى اليوم من مستحلب (شاي) وهو يتكون من ملعقة صغيرة من زهر الخزامى + مثلها من البردقوش، وكذلك من الزيزفون الافرنجى وكذلك من الخبازة البرية فى لتر ماء.

□ لبن رائب: تؤخذ ٥ - ١٠ ملاعق كبيرة من اللبن الرائب (زبادى)، وتؤكل بعد الطعام فى الحال.

□ مغلى الشعير: يؤخذ ١٠ - ١٥ جم من الشعير، ثم تغمر فى نصف لتر من الماء البارد، تغطى وتوضع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق، ترفع عن النار ثم تترك لتتقع لمدة ١٥ دقيقة. تصفى وتعطى للأطفال والكبار، خلال النهار على جرعات وفى كل منها ٢ - ٣ ملاعق كبيرة.

### نزيف المعدة والأمعاء

قد ينتج نزيف المعدة والأمعاء بسبب قرحة هضمية أو دوالى المرئ أو التهاب الأمعاء وغيرها من الأسباب التى تحتاج لمراجعة الطبيب ويفيده استعمال الوصفات التالية فى العلاج.

□ البقلة الحمقاء (الرجلة): يشرب مقدار من عصارة البقلة الحمقاء.

□ بلوط: يستعمل مغلى لحاء (قشور) البلوط فى معالجة جميع أنواع النزيف المعدى والمعوى، ويعد المغلى من غلى ملعقة صغيرة من اللحاء (القش) المقطع إلى أجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء، وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخنا.

□ شعير + بيض + تمر هندي: يخلط مقدار من سويق الشعير، مع بياض بيضه، ويشرب مع كوب من عصير التمر هندي.

□ صصاف: يشرب المغلى لمعالجة نزيف المعدة والأمعاء، ويعمل المغلى بنسبة (١٠) جرامات لكل فنجان من الماء، ينقع فيه باردًا لبضع ساعات، يغلى بعدها، ويصفى ويشرب منه يوميا من فنجان إلى فنجانين بجرعات صغيرة متعددة أو فنجان فى الصباح وآخر فى المساء، ويلاحظ أن المغلى يعمل من لحاء (قشور) الأغصان بعد السنة الرابعة من عمرها.

□ قراص: Urtica يهرس القراص ويعصر ويشرب عصيره، وبعد فصل الربيع.. يستعمل مستحلب العشب ما عدا جذورها، وذلك بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشب المفرومة (جذع، أوراق، أزهار) لكل فنجان واحد من الماء، ويشرب منه مقدار فنجانين فى اليوم. أما جذور القراص.. فتستعمل كمغلى بنسبة ملعقة كبيرة من الجذور المقطع إلى فنجانين من الماء، ويغلى لمدة عشر دقائق، ويستعمل القراص بالطرق السابقة لمعالجة القرحتين: المعدية والمعوية.

□ رمان + خطميه: يشرب منقوع الرمان مع الخطمية من المساء حتى الصباح على الريق قدر فنجان.

## أمراض المرأة الشائعة

- **الكرنب + كمون + بصل + عسل**: يطبخ الكرنب بعد تقطيعه مع كمون، ومبشور بصلة صغيرة، وعسل وماء، ثم يصفى ويشرب باردًا قبل الأكل قدر فنجان.
- **انجبار + شمر**: عصارة عرق الانجبار مع الشمر ينفع في معالجة نزف الدم، وكذلك المجفف منهما يفيد كثيرًا.

## أمراض الأمعاء الدقيقة والقولون

### الانتفاخ

الانتفاخ هو الشعور بالامتلاء، والرغبة في التجشؤ.

### علاج الانتفاخ:

- ١ - عدم ابتلاع الهواء وذلك بشرح طرق بلع الهواء للمريض (يكون التنفس عن طريق الأنف، وليس عن طريق الفم، وإخراج الهواء - الزفير - عن طريق الفم)، حتى يمكن تجنبها بالإضافة إلى تصحيح العادات الخاطئة للطعام.
- ٢ - يجب أن ينصح المريض بمضغ الطعام جيدًا؛ لأن الطعام غير المضوغ لا يمكن هضمه جيدًا بواسطة الإنزيمات المعوية.
- ٣ - علاج الأمراض العضوية مثل القرحة الهضمية والدوسنتاريا الأميبية والطفيليات المعوية.
- ٤ - تجنب الإمساك عن طريق تنظيم التغذية، واستبعاد الأطعمة التي تؤدي إلى الانتفاخ.
- ٥ - محاولة إنقاص وزن الجسم، حيث إن البدانة تكون مصحوبة عادة بانتفاخ الأمعاء.
- ٦ - إذا كان الريح كريه الرائحة نتيجة لتعفن البروتينات في الأمعاء.. فإنه يجب الإقلال من تناول منتجات اللحوم والبيض إلى أدنى حد، ويستحسن استبعاد البقوليات من الطعام، بينما يسمح بتناول الأرز والبطاطس بكميات صغيرة.
- ٧ - يحظر تناول الخضراوات اللينة كالكرنب، وكذلك يجب تجنب الأطعمة المقلية.
- ٨ - يضاف الثوم إلى الغذاء لإعطائه طعما شهيا، بالإضافة إلى أن له خاصية إيقاف نمو البكتيريا في القولون؛ مما يؤدي إلى تقليل الانتفاخ.
- ٩ - ينصح بتناول من (٨ - ١٠) أكواب من السوائل يوميا؛ مما يساعد على انتظام حركة الأمعاء. ويجب تجنب شرب الماء أثناء الأكل حيث إن ذلك قد يزيد من الانتفاخ. كما يجب تجنب شرب السوائل عن طريق الشفاطة أو شربها من الزجاج مباشرة لأن ذلك يؤدي إلى ابتلاع الهواء الذي يؤدي بدوره إلى الانتفاخ.

١٠ - يجب تغيير عادة تناول وجبتين فقط في اليوم إلى ثلاث أو أربع وجبات صغيرة. كما يجب أن يكون العشاء خفيفاً، مع مراعاة تناوله قبل الذهاب إلى الفراش للنوم بساعتين على الأقل.

### العلاج بالوصفات الطبيعية

□ **ينسون:** ينسون طارد للغازات المعوية ومسكن للمغص الناتج عنها. ويستعمل الينسون مستحلباً بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويؤخذ فنجان واحد في اليوم، أو مقدار ملعقتين في اليوم من شراب الينسون، أو بضع مرات في اليوم (٥ - ٧) نقط من الصبغة في الحليب، أو الماء (ببإع الشراب والصبغة في الصيدليات).

□ **خردل أبيض أو أسود:** استعمال الخردل باعتدال في الطعام يحسن الشهية، ويساعد على الهضم، ويلين البطن، ويطرد الغازات من الأمعاء.

□ **بصل:** أكل بصلة متوسطة الحجم في اليوم يحسن الهضم، ويطرد الغازات المعوية فيقضي على الانتفاخ، ويلين البطن.

□ **كاهون:** يستعمل مغلى الحبوب لتسكين مغص المعدة والأمعاء وطرده الغازات منها، وذلك بشرب مقدار (١ - ٢) فنجان من المغلى في اليوم، ويعمل بغلى مقدار (٣) جرامات من الحبوب في فنجان من الماء.

□ **شمر:** تستعمل الأوراق المسلوقة بتثبيتها ساخنة فوق البطن لطرده الغازات، وتسكين الآلام الناتجة عنها في الأمعاء حتى عند الأطفال، ويقيد مغلى الشمر في طرد الغازات عند الحوامل.

□ **كروياء:** تعطى البذور كحساء (شربة) أو كمستحلب لمعالجة انتفاخ البطن الغازي وما يتسبب عنه من اضطرابات. ويحضر المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه وهو ساخن (١ - ٢) فنجان في اليوم.

□ **النعناع:** يعتبر مستحلب النعناع من أنجح الأدوية لطرده الغازات المعوية، ومعالجة الانتفاخ، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين في اليوم، ويمكن مزجها مع الحليب.

ويلاحظ عدم شرب مستحلب النعناع في الحميات، وعند وجود استعداد للقيء.. لأنه يثير القيء، ويزيد من جفاف الفم والشعور بالعطش.

### اضطراب عمل القولون

أسبابه:

العوامل النفسية والعصبية، أو نتيجة لمزاولة عمل مكتبي أو فكري يقتضي الجلوس لفترات طويلة وتقل الحركة؛ مما يسبب الإمساك. وقد يقل امتصاص الماء فينتج الإسهال. وكثيراً ما يصبح



## أمراض المرأة الشائعة

الالتهاب في هذه الحالة مزمنًا. أما الالتهاب الحاد فيمكن حدوثه بسبب عدوى بكتيرية، وفي كلتا الحالتين يجب مراجعة الطبيب.

### الإسهال والدوستاريا

هو إخراج براز سائل أو شبه سائل، ويكون ذلك مصحوبا عادة بكثرة مرات التبرز، وقد يتجاوز وزن البراز عن المتوسط الطبيعي وهو ٢٠٠ جرام في اليوم.

### النظام الغذائي لمرضى الإسهال والدوستاريا:

- تناول الأطعمة الخالية من الألياف.
- تناول كميات وفيرة من الماء بين الوجبات.
- تناول أطعمة ذات صفات قابضة (تقلل من حركة الأمعاء وتسبب الإمساك). مثل تناول الليمون - الكركديه - التيليو - الشاي - الرجلة - الرمان - الجوافة - البقدونس - الكرفس - لب الكوسة - البطيخ - الجزر - الموز - التفاح؛ لاحتوائها على مادة البكتين.
- ويفيد أكل البصل والثوم في حالة الإسهال العفن حتى تزول العفونة ويتحسن الإسهال.

### العلاج بالوصفات الطبيعية

□ بابونج: يفيد مستحلب أزهار البابونج في المعالجة، ويعطى المستحلب فاترًا ومخففًا للأطفال الرضع المصابين بإسهال أخضر، ممزوج بقطع ببيضاء، ويمكن تحلية المستحلب في مثل هذه الحالات بالسكرين فقط وليس بالسكر، ويستعمل المستحلب ساخناً درجة (٣٧ درجة مئوية) لحقنه داخل الشرج (حقن شرجية) لمعالجة الإمساك. ولهذا الغرض.. يعمل مخففاً بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار، لكل لتر من الماء الساخن ويحقن ببطء.

□ بصل: لمعالجة الإسهال.. يستعمل صفار البيض المقلّى مع حبوب الكراوية والبصل المفروم بالزبدة.

□ جزر: يعالج الإسهال عند الأطفال بإعطائهم يوميا كمية من الجزر المجروش، وأما الأطفال الرضع فيعطى لهم حساء الجزر، ويعمل بتقطيع نصف كيلو من الجزر إلى مكعبات صغيرة، وطبخها لمدة ساعة وربع في الماء، ثم هرسها في منخل دقيق وإضافة الماء المغلى إلى ما يسقط منها تحت المنخل، إلى أن يصل حجمها إلى اللتر، فتضاف إليها (٣) جرامات من ملح الطعام وتخفق جيداً.

□ أفراولة: يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة (في مايو) الغضة أو المجففة لمعالجة الإسهال، ويشرب من المستحلب ثلاثة فناجين يوميا. وهو يحضر كالعتاد. ملعقة كبيرة من الأوراق (ويلاحظ أن الأوراق القديمة خشنة مرة المذاق)، لكل فنجان من الماء المغلى، ثم يصفى بعد تخميره لمدة (٥) دقائق، ويشرب فاترًا.

## موسوعة المرأة الصحية

- **خبازة (خبيزة) برية:** يشرب مغليها لمعالجة الإسهال في النزلات المعوية، ويعمل المغلى كالمعتاد، وينسبة ملعقة كبيرة من العشبة المجففة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه ساخناً (٢ - ٣) فناجين في اليوم.
- **سحلب (ابقع) Orchis Maculatus:** يشرب مستحلبها لمعالجة أنواع الإسهال عند الأطفال، ولعمل المستحلب.. يمزج المسحوق أولاً بالماء البارد بنسبة جزء من عشرة، ويضاف إليه (٩٠٪) من مقداره من الماء الساخن بدرجة الغليان.
- **شوفان (خرطال - هرطمان) Avena Sativa:** توجد حبوب الشوفان مجففة ومهروسة ضمن غلب من صفيح (كويكراوت)، تباع في محلات البقالة. تطبخ حسب التعليمات على العلبية، وتستهمل للأكل لمعالجة النزلات المعدية والمعوية والإسهال.
- **عليق دغلي (العليق المعروف) Rubus Fruticosus:** يستعمل مغلى الأوراق (١ - ٢) ملعقة كبيرة (لكل فنجان من الماء) في معالجة النزلات المعدية والمعوية والإسهال.
- **بلسوط:** تستعمل الثمار - لعمل قهوة منها كالسبن أو بمزجها مع (الكاكاو) الخالي من الدهن في معالجة الإسهال والزحار (الدوسنتاريا)، وذلك بتقشير الثمار، ثم تجفيفها جيداً في الشمس وتحميصها في المحمصة كالبن، حتى يصبح لونها أشقر، ثم تطحن بمطحنة البن، وتعمل القهوة من هذا المسحوق بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى فنجان ماء وهو يغلى، وإضافة قليل من دقيق البر - طحين الحنطة (القمح) إليه وإضافته إلى الماء المغلى كما أسلفناه.
- **هدال (دبق) Viscum Album:** يشرب منقوع الهدال البارد لمعالجة الإسهال والتقرحات الأميبية في الدوسنتاريا (الزحار)، ويعمل بنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل (٣) فناجين من الماء البارد، ويصفي بعد (٦ - ٨) ساعات ويشرب بارداً.
- **شاي إكليل الملك:** تؤخذ ملعقة شاي من إكليل الملك (يسمى أيضاً: حندقوق) وتغمر بكوب من الماء المغلى. يغطى الكوب ويترك لينقع مدة (١٠) دقائق، ثم يشرب منه كوب بعد الطعام.
- **زعرور الحمار (ندغ البساتين):** تؤخذ ملعقة شاي من زعرور الحمار ثم تغمر بكوب من الماء المغلى. يغطى ويترك لينقع مدة (٥) دقائق، يصفى ويشرب منه ٣ - ٤ أكواب في اليوم بمعدل كوب قبل الأكل.
- **سبن رائب:** تؤخذ ٥ - ١٠ ملاعق كبيرة من اللبن الرائب (لبن زيادى)، ويؤكل بعد الطعام في الحال.

### الإسهال

هو إخراج براز أكثر صلابة وجفافاً من المعتاد، وعلى فترات متباعدة، مصحوباً بشيء من العسر أو الألم. وحجم البراز ووزنه عادة قليل.

## أمراض المرأة الشائعة

أسبابه:

- هناك أنواع ثلاثة رئيسية للإمساك هي:
- ١ - الإمساك الناتج عن ضعف حركة الأمعاء.
  - ٢ - الإمساك التقبضى أو التقلصى.
  - ٣ - الإمساك الانسدادي.

### النظام الغذائى لمرضى الإمساك

- يجب تجنب: الشاى والقهوة الثقيلين.
- يسمح بتناول الأطعمة الآتية:
- الخبز والتوست والأرز والذرة والقمح.
  - البقوليات - اللحم - والسمك والدجاج والبيض - اللبن ومنتجاته.
  - الحساء (الشُّربة) والخضروات المطهية - سلطة الخضروات.
  - البطاطس والبطاطا - الزبد والسمن ودهون الطعام.
  - السكريات والعسل والمربى - البسكويت والكيك والحلويات.
  - الفواكه الطازجة والجافة والمكسرات - التوابل والبهارات بكميات قليلة.
  - المخللات بكميات قليلة.
  - المشروبات الخفيفة والسوائل بمعدل عشرة أكواب وأكثر يوميا.

### العلاج بالوصفات الطبيعية

□ **تفاح:** التفاح المشوى يزيل الإمساك المستعصى ويلين البطن، وذلك يحشو كل تفاحة بمقدار صغير (ربع ملعقة صغيرة أو أقل) من الزعفران، ثم شُيِّه وأكله. ويوصى الأطباء أيضًا باستعمال التفاح الطازج لمعالجة الإمساك. تؤكل تفاحة مساء كل يوم.

□ **تتين:** يعالج الإمساك عند المسنين وخصوصا الشيوخ بمنقوع الثمار الجافة، وذلك بوضع (٣ - ٤) حبات من الثمار الجافة فى ربع (كوب) قده من الماء البارد فى المساء وفى صباح اليوم التالى تؤكل الثمرات، ويشرب ماؤها (على الريق) قبل تناول وجبة الصباح.

□ **ثوم الدببة:** تستعمل أوراق ثوم الدببة وبصيلاته؛ لإزالة الإمساك الناتج من تشنج الأمعاء أو ارتخائها، وما يرافقه من انتفاخات وغازات.

□ **ثوم:** يزيل الإمساك المرافق لمرضى تصلب الشرايين، ويلاحظ أن أكل أكثر من (٣ - ٤) فصوص من الثوم يوميا يخرش المعدة والأمعاء ويفسد الهضم. وفى الصيدليات أدوية كثيرة مستخرجة

## موسوعة المرأة الصحية

من الثوم، ليس لها مذاقه أو رائحته الكريهة، التي يمكن إزالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشورة، أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل، بعد أكل الثوم بنصف ساعة.

□ **حلبة:** يستعمل الأطباء الفرنسيون مغلى الحلبة أو مسحوقها لمعالجة النزلات المعوية والإمساك والبواسير. ويعمل مغلى بذور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء، وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط، يصفى بعدها المغلى ويشرب منه بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة). أما لاستعمال مسحوق بذور الحلبة من الداخل (أكلا أو شربا).. فيمزج مقدار (١٠) جرامات مع كمية معادلة من زيت الزيتون، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات في اليوم.

□ **كتان:** إن بذور الكتان، بما تحتويه من زيت ومادة هلامية، تزيل الإمساك في الجهاز الهضمي خصوصا الناتج عن تشنجات الأمعاء، الذي يعرف من تصلب البراز وخروجه قطعاً صغيرة مثل (البرص)، وذلك لأن الزيت والمادة الهلامية في البذور تزيل التشنج، وتكسو البراز بمادة هلامية تسهل خروجه.

□ **كرنب:** يستعمل مخللا مختصراً لمعالجة الإمساك المزمن. ولعمل المخلل.. يفرم الكرنب (الملغوف) فرماً ناعماً، ويضاف إليه كميات من بذور الكراويا، ويوضع في إناء فخاري أو خشبي، ويغطي بوضع أوراق مفرومة من الكرنب، ثم بقطعة من الخشب، على أن تدخل هذه داخل الإناء وتثقل بحجر ثقيل ومنظف بالماء الساخن والصابون؛ لكبسسه وتسهيل تخمره. وبعد التخمر.. يفرز مرقا حامضاً، يمكن استعماله؛ حيث يقدم المخلل مع الأكل، أو يطبخ على طرق متنوعة، ويستعمل على المائدة كخضار..

□ **لبلاب:** يشرب مغلى الجذور أو مستحلب الأوراق والأزهار لمعالجة الإمساك المزمن، ويعمل بالطرق المعروفة وبنسبة (٤) جرامات لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد في المساء. هذا.. وتوصى المراجع الفرنسية الطبية بجعله مركزاً؛ بحيث تكون النسبة فيه (١٢) جراماً لكل فنجان من الماء.

□ **نبق:** يستعمل منقوع اللحاء (القشور) لمعالجة الإمساك المزمن، وما ينتج عنه من اضطرابات، مثل خفقان القلب، وآلام في القسم الأيمن والأسفل من البطن. وكذلك عند المصابين بالبواسير للوقاية من الإمساك لمدة طويلة. كما يمكن استعماله كملين للأطفال، وللنساء أثناء الحمل، وبعد الولادة؛ إذ لا ينتج عنه أي ضرر.

ويعمل المنقوع من ملعقة كبيرة من اللحاء في قدهين (نصف لتر) من الماء البارد، لمدة (١٢) ساعة، ويشرب منه فنجان في الصباح، وآخر في المساء.

## أمراض المرأة الشائعة

### القولون العصبي وعسر الهضم الوظيفي

هذه الحالة شائعة بين النساء في منتصف العمر، اللائي يعانين من القلق والتوتر وعدم الاستقرار العاطفي.

#### أعراضه:

تشعر المريضة بعسر الهضم دون وجود أى مرض عضوى، مع إصابتها بالقلق الذى يرجع إلى كثرة العمل والإرهاق الشديد ذهنياً أو بدنياً، ويعزى السبب لاضطراب سيطرة المراكز العصبية على وظائف القناة الهضمية.

#### العلاج:

- ١ - علاج نفسى: يهدف إلى اكتشاف سبب القلق والتوتر الذهني وإزالته؛ فإن كان ذلك غير ممكن.. فإن العلاج يهدف إلى مساعدة المريضة على تقبل الأمر وتفهمها مع طمأننتها.
- ٢ - علاج غذائى: عن طريق وصف نظام غذائى معين تُنصح المريضة باتباعه، وهذا النظام يعتمد فى أساسه على الأطعمة قليلة النفايات.
- ٣ - راحة تامة فى الفراش فى المرحلة الحادة.
- ٤ - قد يلزم وصف بعض العقاقير المهدئة (الطمثنة) أو المنومة ومضادات التقلص، ومضادات الحموضة فى بعض الحالات.
- ٥ - يجب تجنب المسهلات والملينات والكحوليات.

#### النظام الغذائى:

- تناول الوجبات فى أوقات منتظمة (٤ وجبات يومياً) ببطء مع مضغ الأكل جيداً، والراحة لدقائق قبل وبعد الأكل، والنوم بقدر كاف فى الليل.
- تجنب القلق والتوتر العصبي والتدخين والكحوليات خاصة قبل الوجبات (أثناء خلو المعدة من الطعام). وتجنب الأصناف الدسمة.
- العناية بنظافة الفم والأسنان.
- يجب العودة إلى تناول الوجبات المعتادة تدريجياً بعد تحسن الحالة.

#### أطعمة يجب تجنبها أثناء المرحلة الحادة:

- المشروبات الكحولية والشاي الثقيل والقهوة المركزة والمشروبات الغازية (الكوكاكولا وماشابهها) والدمعة (البهرين) والحساء (الشربة) المصنوع من خلاصات اللحم.

## موسوعة المرأة الصحية

- المخللات والتوابل والبهارات. الأطعمة المقلية (المحمرة في السمن أو الزيت).
- اللحم الكبير (صلب الألياف) أو اللحم المتبل أو المملح والسجق ولحم الخنزير المملح (الباكون) وغير المملح - الأسماك المملحة كالسردين والرنجة والمعلبات كالماكريل.
- الخبز الطازج الطرى والفظائر والكيك المحتوى على فواكه مجففة أو قشر البرتقال وما شابهه (البودنج) الدسم الثقيل.
- فطرت تناول السكر والحلويات - الفواكه النيئة وغير الناضجة، والفواكه المجففة والمكسرات وبذور الفواكه وجلدها أو قشرها.
- الخضروات الطازجة (الكرفس والخيار والبصل والفجل والطماطم). أما في فترات تحسن الحالة .. فإنه يمكن للمريض عن طريق التجربة والخطأ أن يكتشف من بين الأطعمة المدونة في القائمة السابقة الأصناف التي يجب تجنبها بعد ذلك إلى الأبد.

### أطعمة يسمح بتناولها أثناء المرحلة الحادة:

- اللبن ومنتجاته - البيض غير المقلى - السمك الأبيض المشوى - اللحم البقرى أو الضأن الأحمر أو الدجاج الصغير.
- الخبز الأبيض والتوست والمكرونه والأرز.
- عسل النحل - الشربات - الحبوب المصفاة والمطهوه جيدا، مثل: دقيق القمح، والأرز المطحون، والعصيدة المصنوعة من دقيق الشعير.
- البودنج والجيلي والأيس كريم السادة والكاسترد.
- الخضروات، مثل: البطاطس المهروسة المقشرة، الخضروات المطبوخة، كما يمكن تناول الوز الناضج دون طهي.
- الشاي الخفيف والقهوة الخالية من الكافيين.

### الوصفات الطبيعية لعلاج القولون العصبي وعسر الهضم الوظيفي

□ **بابونج**: مستحلب أزهار البابونج المحلى بالسكر يفيد في علاج هذه الحالة. ولهذا الغرض يعمل المستحلب بنسبة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (5) دقائق، ثم تصفيته وشربه ساخنا، ويشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين في اليوم فقط، ويلاحظ أن زيادة كمية الأزهار (شاي قوى) أو الكمية المشروبة منه بأكثر مما ذكرنا تسبب القيء، كذلك ضرورة عدم شرب المستحلب إلا عند اللزوم فقط.

□ **ثوم الدببة**: تستعمل أوراق ثوم الدببة الغضة بفرمها واستعمالها كالبقدونس مع الأكل أو سلطة وحدها أو مع خضراوات أخرى، وكذلك بصيالاتها. كما أنه من الممكن استعمال عصير الاتنين معا، بإضافته إلى أنواع الطعام. أما الأوراق المجففة فهي قليلة الفائدة، ولا داعي لاستعمالها.

## أمراض المرأة الشائعة

□ **افنطريون صغير** *Erythraea Centaurium*: منقوع العشب أو مسحوقها. ويعمل المنقوع بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان واحد من الماء البارد، ويصفى بعد (٦ - ٨) ساعات، ليشرب طيلة اليوم بارداً وبجرعات متعددة. هذا والمنقوع مر المذاق، لذلك يفضل البعض استعمال المسحوق بدلا منه، وذلك بنسبة جرامين من المسحوق يوميا، ممزوجا بقليل من عسل النحل.

□ **كتان**: يمكن أخذ ملعقة صغيرة من البذور غير المطبوخة في القم، وبلعها مع جرعة من الماء في الصباح وفي المساء. ولتحسين طعم البذور.. يمكن مزج مقدار ملعقة كبيرة من مسحوقه بمقدار ملعقة صغيرة من عسل النحل، وإضافة بضع نقط من عصير الليمون الحامض إلى المزيج وشربه في الصباح قبل الأكل.

□ **ناردين مخزنى** *Valeriana Officinalis*: يزيل الآلام العصبية؛ وهو علاج ناجح جداً للقولون العصبى وعسر الهضم الوظيفى، ولهذا الغرض.. يؤخذ فنجان واحد يوميا من مغلى الجذور أو منقوعها. ويحضر المغلى من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، تغلى لمدة قصيرة فى مقدار فنجان كبير من الماء. وبعد انتهاء الغلى يترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفى، ويفضل المنقوع على المغلى. ولتحضيره.. يضاف إلى ماء فنجان كبير من الماء البارد ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، ويترك لمدة (١٢) ساعة قبل تصفيته واستعماله ويشرب من المغلى أو المنقوع مقدار فنجان واحد فى اليوم فقط، ويستحسن أن يكون ذلك فى المساء عند النوم.

ويمكن أيضا استعمال الصبغة التى تحضر بالطرق الملوثة. وأخذ مقدار (٢٠ - ٣٠) نقطة منها، وتباع جاهزة فى الصيدليات العامة (صبغة الفالريانا).  
وأخيراً يلاحظ أنه من الممكن الاستمرار فى استعمال الناردين لعدة أسابيع دون ضرر، غير أن استعماله لمدة أطول يسبب الإدمان، ويصعب بعد ذلك استغناء الجسم عنه.

□ **أفسنتين (الدميسية)** *Artemisia Absinthium*: يعالج القولون العصبى وعسر الهضم الوظيفى بمكمدات المستحلب الساخنة فوق أعلى البطن، ويشرب مستحلب الأفسنتين لمساعدة المعالجة الخارجية سالفة الذكر. ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة، وبنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك لمدة (٥) دقائق قبل استعماله للتخمير.  
ويفيد شرب المستحلب كثيراً فى تقوية الهضم وأجهزته (المعدة، الأمعاء، الكبد)، وطرده الغازات المعوية، وتنشيط الشعور النفسانى بوجه عام.

## التهاب القولون التقرحى

التهاب القولون التقرحى مرض مؤلم لا تعرف أسبابه بالتحديد، وغالبا ما تصحبه تقرحات، ويصاب المريض بالضعف العام والهزال والأنيميا.

## موسوعة المرأة الصحية

### العلاج:

- أغذية لينة خالية من الألياف أو المواد الحريفة والمهيجة لجدار القولون (خبز مصنوع من الدقيق الناعم - البليلة - الأرز المطهى).
- غذاء غنى بالبروتينات والفيتامينات والأملاح. (البقول جيدة الطهى مثل سُوربة العدس وكذلك - اللحوم والأسماك - والدجاج) - والبيض - واللبن ومنتجاته إذا كان المريض يحتملها.
- الخضراوات المطهية جيداً وشربة الخضراوات - البطاطس والبطاطا.
- الزبد ودهون الطهى.
- السكر والمربي والعسل - البسكويت.
- الحلويات إذا كان المريض يحتملها.
- الفواكه الطازجة ويفضل تناول التفاح والكمثرى بعد تقشيرهما.
- المشروبات باعتدال ودون إسراف.
- الماء والسوائل حسب الرغبة.

### العلاج بالوصفات الطبيعية

- **ككتان:** يشرب فنجان إلى فنجانين من مغلى بذر الكتان بجرعات صغيرة فى اليوم ولتحضيره.. انظر قرحة المعدة والاثنى عشر.
- **هدال (دبق):** يستعمل منقوع الهدال البارد، ويعمل بنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل (٣) فناجين من الماء البارد، ويصفى بعد (٦ - ٨) ساعات ويشرب بارداً.

### حافظوا على أكبادكم

خرجت الأبحاث بنتيجة مهمة تقول: (إن الكبد فى البلاد الشرقية عامة، وفى مصر خاصة هى أكبر كبد فى العالم).

وهذه هى الأسباب:

١ - كثرة الأكل والتهام المواد الدسمة كاللحوم السمينة والبيض واللبن والسمك والقشدة، والمحمرات والمقلبات والقطير المشلتت وغيره التى تؤدى مع عدم الحركة الجسمانية إلى السمنة أو البدانة وتراكم المادة الدهنية داخل الكبد.

٢ - إدمان الخمر التى تؤدى إلى تسمم خلايا الكبد، واضطراب الهضم الذى يؤدى إلى عدم انتفاع الكبد بمادة الكولين التى تحفظها من الدهنيات.



## أمراض المرأة الشائعة

٣ - الإصابة بالأمراض الطقيلية كالبلهارسيا والدوسنتاريا الأميبية، حتى مع عدم ظهور أعراضها.

٤ - ضعف القلب المؤدى إلى احتقان الكبد.

٥ - وقد يتضخم الكبد بسبب التهاب أو خراج أو ورم.

٦ - سموم الطعام المختلفة والإفراط فى تناول التوابل والأطعمة الحريفة.

### عادة سيئة:

أنا نحذر من العادة السيئة التى اعتادت عليها ربات البيوت عندنا، وهى غلى الزيت وتحويلها إلى سمن ثم تخزينها، إن ذلك يؤدى إلى ظهور أحماض دهنية تسبب عسر الهضم، وإجهاد الكبد. وضياغ الفيتامينات الموجودة فى الزبدة مثل فيتامينى أ، د. ومما يزيد الطين بله.. أننا نعد طعامنا بالثقلية والدمنة (التخديعة)، ونسبكه ونحمره، ومعنى هذا أننا نغلى السمن المغلى عدة مرات، مما يؤدى بالطبع إلى زيادة الأحماض الدهنية الضارة من جديد، أى زيادة الأحمال على الكبد.

### كيف نقى الكبد وكيف نعالجها؟

- ممارسة الرياضة البدنية.
- اتباع نظام غذائى معتدل لا يؤدى إلى السمنة.
- تناول مادة الكولين الموجودة فى اللبن.
- عدم شرب الخمر.
- الإسراع فى العلاج عند ظهور المرض.
- ويلجأ الأطباء إلى الجراحة لعلاج تليف الكبد، وذلك بتوصيل الدم من الدورة البابية إلى أحد فروع الوريد الأجوف السفلى؛ فيمر الدم إلى القلب ولا تعوقه الكبد المتليفة. إن كل خلية من خلايا الكبد تحتوى على معامل حيوية وكيمياوية، يعجز العقل البشرى عن إدراك سرها وعن تقليدها.

### العلاج بالوصفات الطبيعية

#### لإختلال أعمال الكبد

عندما لا يقوم الكبد بوظائفه كما يجب ينصح باستعمال شاي الأعشاب التالية التى تؤدى إلى تحسين عمل الكبد:

- أرقطيون: تعمل لبخة من أوراق الأرقطيون لعلاج التهاب أو احتقان الكبد.
- قهوة: تعمل حقنة شرجية من مشروب القهوة المنقى والمصفى، فهو منظم للأمعاء ومنشط للكبد.
- الخروع: تعمل كمادات من زيت الخروع بصفة متكررة لتخفيف التهاب أو احتقان الكبد.
- نعناع + قرفة: يعمل شاي مركز من أوراق النعناع الطازجة، ويضاف إليه كمية من شاي القرفة المركز، ويستخدم هذا المزيج فى عمل كمادات لعلاج التهاب أو تضخم الكبد.

## موسوعة المرأة الصحية

- ❑ تفاح: يستعمل التفاح بأكله طازجا (تفاحة واحدة مساء كل يوم).
- ❑ التفاح المقطر السائل: لمعالجة اختلال أعمال الكبد.
- ❑ البنجر: يساعد تناول عصير البنجر الطازج في الغذاء اليومي على تنقية الكبد وتنشيط وظائفه.
- ❑ فراولة: يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة أو المجففة لمعالجة وتسكين آلام أمراض الكبد، ويشرب من المستحلب ثلاثة فناجين يوميا، وهو يحضر كالعتاد، ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء المغلي، ثم يصفى بعد تخميره لمدة (٥) دقائق ويشرب فاترا، ويلاحظ أن الأوراق القديمة خشنة ومرة المذاق.
- ❑ كرفس: من الخضروات المفيدة للكبد، ولذا يوصى مرضى الكبد بتناوله يوميا.
- ❑ هليون: تمتاز جذور الهليون بمفعول منشط للكبد والكلية، كما تساعد على إدرار الصفراء.
- ❑ نعناع: يعتبر مستحلب النعناع من أنجح الأدوية لمعالجة أمراض الكبد، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين في اليوم. ويمكن مزجها مع الحليب. ويلاحظ عدم شرب مستحلب النعناع في الحميات، وعند وجود استعداد للقيء لأنه يؤثر القيء ويزيد في جفاف الفم والشعور بالعطش.
- ❑ قنطريون: يؤخذ شاى القنطريون قبل وجبات الطعام لتنشيط الكبد وإدرار الصفراء.
- ❑ افسنتين (الدمسيسة) Artemisia Absinthium: باستعمال كمادات المستحلب الساخنة فوق أعلى البطن وشرب مستحلبه، كما سبق وصفه علاج القولون العصبي وعسر الهضم الوظيفي.
- ❑ حصا البان: يشرب عصير حصا البان لتنشيط وظائف الكبد.
- ❑ برقوق: تناول ثمار البرقوق صباحا على الريق يعمل على تنقية الكبد جيدا، وينشط وظائفه.
- ❑ طرخشقون (هندباء برية) Taraxacum Officinale: يستعمل مستحلب الجذور مع الأوراق لمعالجة إصابات الكبد وما ينتج منها من اضطرابات في الهضم والدورة الدموية؛ فهو يحسن الشهية لتناول الطعام ويدر إفراز الصفراء، وينظم عمليات الكبد بجميع وظائفها الخاصة، كما أنه يلين البطن ويدر البول، وبذلك ينقى الجسم من السموم، والسوائل المتراكمة في أنسجته (أوزيما - انصباب). ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الجذور والأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. ويشرب منه فنجان واحد (٢ - ٣) مرات في اليوم.
- ❑ ويمكن استعمال العصير الطازج بدلا من المستحلب، وعلى الأخص للمعالجة الربيعية، وذلك بمقدار ملعقتين يوميا من العصير ولمدة (٤) أسابيع.

## أمراض المرأة الشائعة

### تضخم الكبد

هو كبر حجم الكبد وينتج عن إدمان الكحول، الذي يؤدي إلى تشمع الكبد والبلهارسيا التي تؤدي إلى تليف الكبد وتضخمه، وتشحم الكبد أو ما يسمى بالكبد الدهني. ويفيد استعمال الوصفات التالية في العلاج:

□ **ببتولا بيضاء (شجر القصبان):** Betula Alba تزيل عصارة البتولا الانتفاخ (الورم) الناتج من تجمع السائل في التجويف البطني من تضخم أو ضمور الكبد. وتؤخذ العصارة بمقدار ملعقة كبيرة أربع مرات في اليوم، أو يؤخذ المستحلب عوضاً عنها، وهذا أقل فائدة. ويعمل مستحلب الأوراق بمقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجانان فقط في اليوم.

□ **أجاص شائك (خوخ السياج):** Prunus Spinosa تعطى الثمار مطبوخة بالسكر (مربي) بمقدار ملعقة كبيرة ثلاث مرات يومياً لعلاج تضخم الكبد.

□ **حرفش:** يؤكل الحرفش كخضراوات يوماً بعد يوم.

□ **راوند + عسل + رمان:** يطحن ١٠٠ جم من الراوند مع ٥٠ جراماً من قشر الرمان، ويعجن الجميع في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل.

□ **ورد أحمر + راوند + عسل:** يطحن ٥٠ جم من الورد الأحمر، ٥٠ جم راوند، ويعجن الجميع في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل.

□ **بقلة حمقاء + نعناع + خل:** تؤخذ بقلة حمقاء، ونعناع بمقادير متساوية، وتعجن في خل، ويضمد به على الكبد، فوق الورم من المساء حتى الصباح.

□ **قوه + نعناع + عسل:** يطحن ١٠٠ جم قوه الصبغ، و١٠٠ جم نعناع، ويعجن الجميع في (٢) كيلو عسل نحل، وتؤخذ منه ملعقة صباحاً ومساءً.

### تشمع الكبد

يصيب مدمنى الكحول، ويمكن أن ينتج عن أسباب أخرى.

#### الأعراض:

تبدأ أعراض تشمع الكبد مثلما تبدأ أعراض التهاب الكبد مصحوبة بالضعف وفقدان الشهية، وتلبك المعدة، وألم في الجانب الأيمن (منطقة الكبد).

يبدأ جسم المصاب بالنحول، وقد يتقيأ دماً. وفي الحالات الشديدة تنتفخ القدمان والبطن. وقد يصبح بياض العين والبشرة صفراوياً.

الوقاية: لا تشرب الكحوليات.

العلاج:

يصعب العلاج في حالة اشتداد الشمع. استشر الطبيب ويفيده استعمال الوصفات التالية:

- غاره + قوّة + عسل: يؤخذ ٥٠ جم من ورق الغار والفسوة، يطحن الجميع ويعجن في كيلو عسل منزوع الرغوة، يؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.
- خرشوف: ينبغي الإكثار من شرب عصير الخرشوف.
- هندباء (شيكوريا) + طباشير: يؤخذ ١٠٠ جم طباشير (عبارة عن مادة بيضاء تستخرج من جوف القثاء الهندي)، وتطحن وتعجن في نصف لتر من عصير الهندباء الغضة، ويشرب منه فنجان صباحًا ومساءً.
- نعام الملك: تضميد الكبد بنعام الملك معجونًا بماء من المساء للصباح.
- صفصاف: يعصر ورق الصفصاف الغض، ويشرب فنجان بعد الأكل.

### التهاب الكبد الوبائي

هو التهاب فيروسي يصيب الكبد، ويضم عدة أنواع مختلفة في مسبباتها وطرق مكافحتها والوقاية منها، منها التهاب الكبد الفيروسي الألفى HAV، والباثى HBV، والسى HCV، وقد يرافقه ارتفاع بسيط في درجة الحرارة. يكون المرض بسيطًا عند الأطفال، وأكثر خطورة عند الكبار.

الوقاية:

- ١ - النظافة الشخصية وغسل الأيدي قبل الأكل وبعد استعمال المرحاض.
  - ٢ - الحفاظ على الأكل ونظافته وطبخه جيدًا، وتنظيف مكان الأكل وأدواته.
  - ٣ - الابتعاد عن مخالطة المصابين.
  - ٤ - التطعيم ضد المرض في حالة HBV.
  - ٥ - التأكد أن نقل الدم يتم بعد إجراء الفحوصات اللازمة في حالة HCV و HBV.
  - ٦ - عدم استعمال حقن سيئة التطعيم في حالتي HCV و HBV.
  - ٧ - عدم الممارسات الجنسية غير المشروعة إطلاقًا وخاصة في حالة HBV.
- ويفيد استعمال الوصفات التالية في العلاج:

- هندباء + شمر + عسل: تؤخذ ١٠٠ جم من الهندباء البرية المفرومة، و ١٠٠ جم من الشمر المطحون، ويعجنان في كيلو عسل نحل، تؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل.
- بابونج: يضمّد على جهة الكبد بمطبوخ البابونج.

## أمراض المرأة الشائعة

- السدر (النبيق) + عسل + خل: يشرب عصير ورق النبق مع عسل وخل وماء على الريق يوميا.
- مستكه + زعفران + خيار شنبر (قثاء هندي) + راوند + بابونج + حبة سوداء + صفصاف + عسل: تؤخذ ١٠ جم من كل من المستكه والزعفران والخيار شنبر والراوند والبابونج والحبة السوداء وورق الصفصاف، تطحن وتعجن جميعا في كيلو عسل نحل، تؤخذ ملعقة كبيرة بعد الأكل.
- يوجد الآن العلاج بالأوزون والعلاج بالتبريد على أيدي الأطباء المتخصصين.

### الأم الكبد

تنتج هذه الآلام بسبب التهابات الكبد السابق ذكرها، ولتخفيف هذه الآلام تستعمل الوصفات التالية.

- خيار شنبر (قثاء هندي) + عسل + دهن لوز: يؤخذ ربع كيلو خيار شنبر ثم يطحن، ويضاف عليه ربع كيلو دهن لوز حلو، ويمعجن الجميع في كيلو عسل نحل، تؤخذ منه ملعقة كبيرة بعد الأكل.
- قرع + زعفران + عسل: يؤخذ ١٠٠ جم بذر قرع مقشر، ٢٥ جم زعفران ويطحنان جيدا، ويعجنان في كيلو عسل نحل، تؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل.
- مستكة + زعفران + راوند + شمر + غار + عسل: يؤخذ ٥٠ جم مستكة، ٥٠ جم زعفران، ٥٠ جم راوند، ٢٥ جم شمر، ٢٥ جم ورق الغار. يطحن الجميع ويعجن في كيلو ونصف عسل نحل، تؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.
- العود الهندي: يؤخذ عود البخور الهندي، ويدق ويطبخ في الماء طبخا جيدا، ثم يصفى ويحفظ في البراد، ويؤخذ منه فنجان بعد الأكل.
- بابونج: يكثر من شرب عصير البابونج، ويؤخذ تفله ويضمده به من المساء للصباح.

### انسداد الكبد

الانسداد يحدث من الدهون التي تؤدي إلى تشحم الكبد بسبب زيادة الوزن والسمنة ويفيده الصيام لمدة ٣ أسابيع واستعمال هذه الوصفات في العلاج:

- عنب الدب + سلق + خردل: أكل عنب الدب، والصلق بالخل والخردل كسلطة يوميا على الغذاء.
- حمص: ينقع حمص أحمر من المساء للصباح ويشرب نقيعه، ثم يؤكل الحمص بعد طبخه.
- لسان الحمل + لوز مر + زعفران + عسل: يؤخذ ٥٠ جم لسان حمل، ١٠٠ جم لوز مر مطحون، ٥٠ جم زعفران، يخلط الجميع، ويطحن ويعجن في كيلو عسل نحل، تؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.

## موسوعة المرأة الصحية

□ **البقدونس + كمون + كراث + ثوم + عسل**: يؤخذ ٥٠ جم من كل من البقدونس الطازج والمقطع، والكمون المطحون، والكراث المقطع، والثوم المبشور. يعجن الجميع في (٢) كيلو عسل نحل، تؤخذ منه ملعقة كبيرة بعد الأكل، ويحفظ في البراد.

### تنقية الكبد

لتنقية الكبد وتخفيف العبء وتطهيره من السموم تستخدم الوصفات التالية:

□ **بورق + كرنب + عسل**: يؤخذ ١٠ جم بورق ويضاف على طبيخ الكرنب بالعسل، ويقسم على خمسة أيام، كل يوم فنجان على الريق، ويحفظ في البراد.

□ **حمص**: يكثر شرب نقيع الحمص الأحمر، وكذلك أكله.

□ **فستق حليبي + عسل + فوه**: يؤخذ كيلو فستق حليبي مقشر غير مملح، ويطحن ويعجن في (٢) كيلو عسل نحل، ويضاف عليه ٥٠ جم فوة الصباغ (عروق الصباغين)، ويخلط الجميع، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.

□ **شوك الجمال (شوك الحليب) + ينسون + شمر + عسل**: يؤخذ ١٠٠ جم شوك الجمال مع ٥٠ جم ينسون مع ٥٠ جم شمر، يطحن الجميع ويعجن في كيلو عسل نحل، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الأكل.

□ **نبات الخالدة**: تجمع أزهار نبات الخالدة قبل تفتحها بشكل تام، وتجف في الظل، وتستهمل بإضافة ملعقة صغيرة منها إلى كوب ماء مغلي، ويترك ليتخمر، ثم يصفى ويشرب منه أربعة فناجين على دفعات في اليوم.

### ضمور الكبد

يحدث ضمور الكبد بعد إصابته بالتليف، كما هو في حالات إدمان الكحوليات غالباً، وهنا يجب الامتناع عن الكحوليات تماماً وبغيده استعمال الوصفات التالية:

□ **ببتولا بيضاء**: عصارة البتولا كما سبق في تضخم الكبد.

□ **بلوط**: أما ثمار البلوط فأكلها يفيد في معالجة ضمور الكبد.

□ **شمار (شمر) الماء: Oenanthe Aquatica** يفيد استعمال مغلى البذور في معالجة خراجات الكبد، وهو لا يشفى المرض ولكنه يخفف كثيراً من شدته.

ويعمل المغلى بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء، ويفلى لمدة قصيرة فقط (٢ - ٣) دقائق، ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب منه فنجانان بجرعات متعددة في اليوم.

ويستهمل مسحوق البذور بدلا من مغليها، بعد مزجه بكمية معادلة من سكر النبات المسحوق، ويعطى منه ربع ملعقة صغيرة (٣ - ٤) مرات في اليوم.

## أمراض المرأة الشائعة

### اليرقان (الصفراء)

#### (أبو صفار)

اليرقان (اصفرار الجسم والعين) له أسباب عديدة؛ فقد يحدث أثناء الحمل بسبب القيء الشديد الذى تتعرض له السيدة الحامل خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل، وتشحم الكبد، وتسهم الحمل، وركود الصفراء، والتهاب الكبد الفيروسي، والحصى المرارية، والعقاقير، وتليف الكبد، ويفيد استعمال الوصفات التالية فى العلاج:

□ **برباريس (شائع) Berberis Vulgaris** تستعمل العصارة أو المستحلب أو الشراب من الثمار فى علاج احتقان الكبد واليرقان (الصفراء، أبو صفار)، وذلك بعصر الثمار الطازجة وإضافة عصيرها إلى قدح من الماء المحلى بالسكر، أو بعمل مستحلب من الثمار المجففة بعد دقها، وإضافة الماء الحار بدرجة الغليان إليها، والانتظار بضع دقائق ثم تصفيته وتحليته بالسكر. وكذلك يمكن عمل (شراب) من عصير الثمار الناضجة بطبخه مع السكر والاحتفاظ به إلى حين الحاجة إليه. ويؤخذ من هذا الشراب مقدار ملعقة كبيرة مرتين فى اليوم. أما الجذور.. فتستعمل مغلية، وذلك بغلى مقدار ملعقة صغيرة منها فى فنجان ماء، يشرب منه فنجان واحد فقط فى اليوم.

□ **الحماض الصغير (حميض): Rumex Acetosa** تستعمل أوراق الحماض لمعالجة اليرقان (أبو صفار) احتقان الصفراء، وذلك بأكل مقدار حفنة منه فى اليوم مع السلطات أو بعصره وشرب ملعقة صغيرة، أو ملعقتين يومياً من عصيره فى ماء محلى بالسكر، ولا يجوز استعمال الحماض إذا وجدت أمراض فى الكلى أو استعداد لمرض النقرس، أو وجدت الحصى البولية وفى حالات الإسهال.

□ **عروق الصباغين: Chelidonium Majus** عروق الصباغين من أكثر الأدوية فائدة فى معالجة الكبد والمرارة (احتقان - التهاب - حصى) وما يرافقها من أعراض (مغص شديد وسوء هضم يتجلى بانتفاخ البطن، ومرارة الفم وصفار العينين (أبو صفار - اليرقان)، وفقدان اللون الأصفر من البراز.. الخ).

يستعمل مستحلب الأوراق أو عصيرها الممزوج بالكحول وهو الأفضل، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة جرام واحد من الأوراق - احترس من الزيادة! - لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد فقط فى اليوم بجرعات متعددة (جرعة واحدة) كل ثلاث ساعات. أما مزيج العصير مع الكحول فيعمل بهرس الأوراق الغضة وعصرها لاستخراج العصارة السائلة منها. ثم مزج هذه العصارة بما يعادلها من الكحول، ويعطى منه (5 - 6) نقط فقط - احترس من الزيادة! - فى ملعقة صغيرة من الماء مرتين فى اليوم.

ويلاحظ وجوب الاحتراس التام عند صنع العصير وعدم تلويث الأيدي به، وغسلها جيداً بعد انتهاء العمل.

## موسوعة المرأة الصحية

☐ **فراسيون (حشيشة الكلاب):** Marrubium Vulgare المادة المثيرة لإفراز الغدد في الفراسيون تفيد في تسهيل إفرازات الكبد الصفراوية (المرارة)، وتستعمل في معالجة أمراض الكبد بالاحتقان واصفرار ظاهر الجسم (اليرقان - الصفراء - ابو صفان). وذلك بدق الأوراق الغضة وعصرها، ومزج مقدار ملعقة كبيرة من عصيرها، مع كمية من عسل النحل، لتعاطيها أثناء اليوم على دفعات متعددة.

### المرارة (الجويصلة الصفراوية)

#### النظام الغذائي لمرضى المرارة:

أطعمة يجب تجنبها: المخ والكبد والكلاوى، واللحم الدسم كالبط ولحم الخنزير المالح، الحساء الدسم، الأطعمة المقلية، الحلويات، الفواكه المجففة، المكسرات، التوابل والبهارات والمخللات.

أطعمة يسمح بتناولها: الخبز والتوست والأرز والبليلة - البقوليات مثل شوربة العدس الخفيفة - اللحوم والسّمك والدجاج والبيض - اللبن منزوع الدسم ومنتجات الألبان - الحساء الخفيف (شوربة غير دسمة) - سلطة الخضراوات - البطاطس والبطاطا - دهون طهو الطعام أو الزيت إذا كان المريض يحتلمها - السكر وعسل النحل والمربي - البسكويت والكيك الخفيف - الكاسترد الخفيف والجيلي والآيس كريم - الفواكه الطازجة - المشروبات والسوائل.

#### مدرات الصفراء

☐ **أبرسيه (رجل الهر - قطنية) Ganphalium Arenarium** يستعمل مستحلب رجل الهر لمعالجة رمل الكيس الصفراوى وحصاته، لأنه يسدر إفرازات الكبد والمعدة وغدة البنكرياس. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، وبعد (١٠) دقائق يصفى ساخنا ويُشرب مرتين في اليوم.

☐ **جرجير:** فى الجهاز الهضمى.. يساعد الجرجير إذا استعمل بكميات معتدلة كمصارة أو فى السلطة، على الهضم وإدرار الصفراء. ويمكن تجفيف أوراق الجرجير وأغصانه بالطرق المعروفة. واستعمال مستحلبها فيما بعد، ولكنه أقل فعالية من العصير أو أكل الجرجير الطازج. ويعمل العصير بهرس النبتة وعصرها بالطرق المعروفة، وتؤخذ منه ملعقة كبيرة (١ - ٣) مرات فى اليوم مع الماء أو الحليب.

أما مستحلب أوراق الجرجير الجافة.. فيعمل من ملعقة كبيرة من الأوراق، وفنجان واحد من الماء بالطرق المعروفة.



## أمراض المرأة الشائعة

وأخيراً.. يجب التنبيه إلى أن الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية يجب أن يمتنعوا عن استعمال الجرجير، وأن الإفراط في استعماله بأى شكل كان غير صحي ويسبب اضطراب الهضم وحرقانا في المثانة والبول.

### الحصوات المرارية

#### حصاة الكيس الصفراوى

تكثر حُصَيَات المرارة في البلدان المتقدمة، وتصيب سكان الحضر أكثر من سكان الريف بسبب طبيعة الغذاء، وهي تنتشر بين النساء أكثر من الرجال بنسبة ٤ : ١، وتلعب الوراثة دوراً مهماً في الإصابة بحصيات المرارة، كما يعتبر الحمل من العوامل المشجعة على حدوثها. ويمكن تحديد سمات من يكون أكثر تعرضاً للإصابة بحصيات المرارة على أنه: امرأة، ولود، شقراء، بدينة، سنها أكثر من ٤٠ عاماً.

وأما التشخيص والعلاج فيحتاج إلى استشارة الطبيب وكذلك الوصفات التالية:

□ أفراولة: يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة (في مايو) الغضة أو المجففة لتسكين الآم الحصاة الصفراوية. ولتحضيره وطريقة الاستعمال.. انظر (اختلال أعمال الكبد).

□ أخيليا ذات ألف ورقة (أم ألف ورقة): يفيد المستحلب في تسكين الآم حصاة المرارة. ولتحضيره وطريقة الاستعمال.. انظر (الذبحة الصدرية).

□ أبرسيه (رجل الهر): يستعمل مستحلب الأزهار لمعالجة رمل الكيس الصفراوى وحصاته. ولتحضيره وطريقة الاستعمال انظر (مدرات الصفراء).

□ فجل أسود: Raphanus Niger يستعمل العصير لمعالجة احتقان الكبد وحصاة المرارة. وللحصول على العصير.. تقطع شريحة دائرية من رأس الفجلة، وتعمل بداخلها حفرة، تملأ بسكر النبات المسحوق، ثم تحرق الفجلة بدبوس غليظ أو بمسمار، وتوضع فوق قدح فارغ يسيل فيه السكر المذاب بالعصير، ويعطى من العصير مقدار (١٠٠ - ٤٠٠) جرام يومياً بجرعات صغيرة متعددة.

□ ككتان: يسكن مغلى بذر الكتان المغص الناتج عن وجود حصاة في المرارة. ولتحضيره وطريقة الاستعمال.. انظر علاج قرحة المعدة والأثنى عشر. أو يؤخذ زيت زيتون قدر ربع كيلو، ومثله من زيت بذر الكتان، ويمزجان سوياً، ويؤخذ من المزيج قدر ملعقة صغيرة على الريق وقبل النوم مع الإكثار من أكل الخرشوف والفجل الأسود.

□ نعناع: يعتبر مستحلب النعناع من أنجح الأدوية لمعالجة الاضطرابات في المرارة. وتسكين مفس المرارة، ولتحضيره وطريقة الاستعمال.. انظر علاج (الانتفاخ).

## موسوعة المرأة الصحية

- هليون + هندباء برية + ينسون + عسل: يؤخذ ١٠٠ جم من الهليون بجذوره ويغسل ويجفف مع ١٠٠ جم من الهندباء البرية، مع ٥٠ جم من الينسون. يطحن الجميع ويعجن في كيلو عسل نحل، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً بعد الأكل.
- بربراريس: تؤخذ ملعقة صغيرة من أزهار البربراريس الجافة، وتنقع في كوب ماء لمدة خمس دقائق، ثم يصفى ويشرب ثلاثة فناجين في اليوم.

### آلام المرارة

- كتان: توضع ملعقة كبيرة من بذر الكتان في ربع لتر ماء، وتترك لتغلي لمدة خمس دقائق، ثم تغطى وتترك لمدة عشر دقائق بدون غلى، ويصفى ويشرب منه مرتين في اليوم.
- فراولة (توت الأرض، فريز): توضع ملعقة كبيرة من أوراق الفراولة على كوب ماء مغلي، ثم يترك عشر دقائق بدون غلى، ويصفى ويشرب منه مرتين في اليوم.
- زعتر برى (زعتر): تستعمل الأكياس المملوءة بالعشبة الغضة والساخنة لتسكين آلام المرارة بوضعها فوق موضع الألم في الجانب الأعلى والأيمن للبطن. ويمكن أيضاً استعمال العشبة الجافة بتغطيسها أولاً في الماء المغلي وعصرها بين لوحين من الخشب، ثم وضعها وهي ساخنة فوق موضع الألم.
- أكليل الجبل (حصا البان): يغلى ١٠ جم من اكليل الجبل في كوب ماء، ثم يترك ليتخمر مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب ثلاث مرات يومياً بعد الأكل.
- فجل أسود: يعصر الفجل الأسود، ويحلى بعسل ويشرب ثلث لتر يومياً بجرعات صغيرة.

### أمراض الطحال

- نبق: يستعمل منقوع اللحاء (قشور) النبق ويفائدة محدودة في احتقان الكبد والطحال. ويعمل المنقوع من ملعقة كبيرة من اللحاء في قدحين (نصف لتر) من الماء البارد لمدة (١٢) ساعة، ويشرب منه فنجان في الصباح، وآخر في المساء.
- كرفس+صفصاف+خل: يؤخذ بذر الكرفس ولحاء شجر الصفصاف بنسب متساوية، ويخلط بالخل، ويؤخذ منه ملعقة صغيرة مرتين في اليوم.
- قنطريون صغير: يعالج اضطرابات الكبد والخلل في إفرازاته، وكذلك أمراض الطحال باستعمال المنقوع أو المسحوق. ولتحضيره وطريقة الاستعمال.. انظر علاج (القولون العصبي وعسر الهضم الوظيفي).

## أمراض المرأة الشائعة

- قنطريون + لبلاّب + خل: يخلط القنطريون مع ورق اللبلاّب بنسب متساوية ويُطبخ بالخل، ويضمّد به من المساء للصباح فيفيد في علاج ورم الطحال وصلابته.
- ترمس: يشرب طبيخ الترمس بالعدل والقلفل الأسود مرة يومياً فيفيد في ورم الطحال وصلابته.
- حبة سوداء + حلبة + عسل: تُطحن حبة سوداء وحلبه بنسب متساوية ويعجن الجميع بعسل نحل، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً.
- ينسون + قنطريون + عسل: يخلط ١٠ جم من كل من الينسون والقنطريون. يطحن الجميع ويعجن في كيلو عسل. تؤخذ منه ملعقة صغيرة مرتين في اليوم.
- فوة (عروق الصباغين): فوة الصبغ تنقى الطحال، وتقويه شرباً وضماًداً.



منتدى سور الأزبكية

WWW.BOOKS4ALL.NET



# الفصل الخامس

## مشكلات المرأة في الحمل والولادة

### هل يمكن تحديد جنس المولود؟

كثير من المتزوجين يسألون وهم يستعدون للإنجاب عما إذا كان في وسعهم تحديد جنس الوليد؟ وليس هذا بمستغرب، فلطالما حاولوا بثتى الطرق، ولكن دون جدوى. وهو أمر على جانب من الأهمية للزوجين اللذين رزقا بأولاد من جنس واحد، أى من الذكور أو الإناث. والحقيقة أن ما يقال عن قدرة أحد على تحديد جنس الوليد سابق لأوانه، وإن أثبتت التجارب أن هذا أصبح أو يكاد يصبح أمراً قابلاً للتحقيق.

تشير آخر الأبحاث إلى تقدم ملحوظ في هذا المجال؛ فقد وضع الدكتور «لاندورم» نظرية على أساس علمي مفادها أن الذكر ينتج نوعين من المنى ذاك المكون للذكر، الكروموسوم، وهو جسم خيطى على شكل (Y) ويسمى (اندوسبيرم)، وذاك المكون للأنثى (جسم خيطى على شكل (X) ويسمى (جينوسبيرم).

وفى عام ١٩٦٠، انكب عدد من الباحثين فى تجاربهم على الحيوانات، واتضح لهم أن النوعين يختلفان حجماً وشكلاً، وأنه بالإمكان فصلهما عن بعضهما بالأساليب المخبرية.

فالجينوسبيرم، وهو الأثقل وزناً يرسب ببطء فى أسفل عينة المنى، بينما الأندوسبيرم الأخف وزناً يبقى معلقاً. وعندما تم إخصاب الحيوانات صناعياً بالمنى المنفصل عن بعضه، تمكن العلماء من الحصول على الجنس المطلوب، وكان النجاح فى الاختبار فى حدود ٨٠ بالمائة. وقد حفزت هذه النتائج المشجعة الدكتور «شتلز» على البدء فى تجاربه على الإنسان.

استطاع الدكتور «شتلز» أن يميز بين الجينوسبيرم والاندوسبيرم، ثم راقب أداءها فى بيئات كيميائية متباينة، واكتشف أن الاندوسبيرم، وهو الأصغر حجماً، والأسرع، والأكثر رشاقة، ينمو فى بيئة قلبية. أما الجينوسبيرم الأبطأ، والأكبر حجماً، والأقوى احتمالاً فهو يعيش مدة أطول فى بيئة حمضية. وعلى ضوء هذه الملاحظات وسواها، استنبط صيغتين.. واحدة للمولودة الأنثى.. وأخرى للمولود الذكر، وأرشد أكثر من مائتى شخص إلى كيفية التطبيق، وقد تأكد أن (٨٠) بالمائة منهم رزقوا أولاداً من الجنس الذى رغبوه.

## موسوعة المرأة الصحية

بيد أن الدكتور «شتلز» يصر على أن العمل لم يزل بعد في طور التجربة، وأنه يعتبر نظرية ليس أكثر. ومع ذلك، ولأن التجربة لا تنطوي على الأخطار؛ ولأن النتائج الأولية كانت، مشجعة إلى حد كبير.. فهو - ونحن معه - لا نرى مانعا من الأخذ بها.

أريد المولود.. أنثى!؟

إذا أردت أن تنجبي أنثى.. فعليك اتباع الإرشادات التالية:

- ١ - يتوقف الجماع قبل التبويض<sup>(١)</sup> بيومين أو ثلاثة. وبذلك.. تكون الخلية الحية لدى وصول البويضة هي خلية الجينوسبيرم الذي يخترق البويضة التي تكون في انتظاره، ويلقحها لتبدأ رحلة الحياة مع المولود الأنثى.
- ٢ - يجب أن يسبق الجماع في كل مرة نضح (تشطيف) بمزيج من الخل الأبيض (ملعقتان كبيرتان في ربع جالون من الماء). والتوقيت وحده قد يكفي ليكون المولود أنثى، ولكن التشطيف بهذا المزيج قد يزيد من فرص النجاح؛ حيث يعمل الوسط الحمضي على تجميد الأندوسبيرم (منتج الذك) قبل تجميد الجينوسبيرم (الأقوى احتمالا) بمدة طويلة.
- ٣ - ونكرر بأنه لا موجب للامتناع عن الجماع إلا قبل يومين أو ثلاثة أيام من موعد التبويض. ويعتقد الدكتور (شتلن) أن انخفاض كمية المنى يزيد في فرص مجيء المولود أنثى. لذا فإن الجماع المتعدد السابق الذي من شأنه أن ينقص كمية المنى المتوفر لا يضير، بل إنه - في الواقع - يساعد في كون المولود أنثى!

بل أريد المولود.. ذكراً:

في هذه الحالة.. عليك أن تتبعي الإرشادات التالية:

- ١ - يجب أن يتم الجماع بعد التبويض بقليل، وبذلك يتمكن الاندوسبيرم، وهو الأسرع كثيراً، من الوصول إلى مدخل قناة فالوب، قبل الجينوسبيرم، فإذا كانت البويضة هناك في انتظاره، فإنه يخترقها فوراً، وتبدأ رحلة الحياة مع المولود الذكر.
- ٢ - يجب أن يسبق الجماع ببضع دقائق نضح (تشطيف) بمحلول قلوي (ملعقتان صغيرتان من بيكربونات الصوديوم في ربع جالون من الماء). وهذا من شأنه أن يوجد بيئة قلوية صالحة للأندوسبيرم (منتج الذك).

(١) خروج البويضة من المبيض. وقد تأكد أن التبويض يحدث قبل وصول دماء الدورة التالية بأربعة عشر يوماً بالضبط، والمرأة المحظوظة هي التي تشعر ببعض الألم عند خروج البويضة وقد يصاحب التبويض نزول عدة نقط من الدماء.. وقد يصاحبه ارتفاع طفيف في درجة الحرارة بمقدار نصف درجة مئوية. ولكنها تعتبر طريقة عملية لتحديد موعد التبويض.

## مشكلات المرأة في الحمل والولادة

٣ - الامتناع عن الجماع قبل ذلك لازم وضروري. الامتناع التام، كما قال الدكتور (شتلن)، من أول شهر الدورة حتى يوم التبويض وهذا يمنع تواجد (الجينوسبيرم)، ويساعد على تكاثر الخلايا المنوية، وهو عامل آخر صالح لتواجد (الأندوسبيرم).

### الحمل والأمومة

يبدأ الحمل كما هو معلوم عندما تلحق البويضة الأنثوية بالنطفة الذكرية أثناء الجماع، في بوق أحد النفيرين (قناة فالوب) حيث تنتقل البويضة الملقحة هذه، وعبر النفير إلى زاوية من إحدى زوايا الرحم، لتزرع هناك، وتبدأ عملية معقدة ألا وهي عملية تطور الجنين. والحمل ظاهرة طبيعية، تحتاج الأم خلالها إلى رعاية خاصة، للمحافظة على صحتها وصحة جنينها.

### كيف تحافظين على صحتك وصحة جنينك في الحمل والولادة؟

#### (١) التغذية الجيدة:

تحتاج الحامل لغذاء متوازن غني بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية وخاصة الحديد. وأهم مصادر الغذاء الجيد - إضافة للحليب - اللحم والسمك والبيض، أما الحبوب والبالزلاء، والفاصوليا والجوز فهي ليست غنية بالبروتين كسابقتهما، ومن ثم يجب على الحامل أن تمزج نوعين من هذه الأصناف، كي تكون حاجة جسمها للبروتين متكاملة، وذات نوعية جيدة، كما أن الفواكه والخضراوات تزود الحامل بأكبر قدر من الفيتامينات والمعادن المتنوعة، بالإضافة إلى أن اللحم والحليب كامل الدسم، والجبنة والزبدة والزيوت غنية بالدهنيات الضرورية لجسمها وبكميات مناسبة، وإذا وصف الطبيب للمرأة الحامل بعض الفيتامينات والمعادن.. فهذا لا يعتبر بديلا عن الطعام الجيد والمغذى. ويجب على المرأة الحامل أن تتأكد من شرب قدر كاف من الماء والسوائل طيلة فترة حملها. وإذا شعرت الحامل برغبة في تناول وجبة خفيفة عليها ساعتئذ أن تختار ما يغذى كالخضراوات النيئة أو الطازجة والفواكه، وبعض الجوز أو الزبيب.. إلخ. وأخيرا.. على الحامل أن تنوع طعامها، حتى يمدها بالغذاء الذي تحتاجه.

#### (٢) النظافة الشخصية وغسل الأسنان بالفرشاة يوميا:

- على المرأة الحامل أن تهتم بنظافة جسمها، وذلك بالاستحمام على الأقل مرة أو مرتين أسبوعيا، بالإضافة إلى فرك الجسم بمنشفة مبللة بالماء العادي.

- على المرأة الحامل أن تولي اهتماما خاصا بأسنانها، وذلك بتنظيفها بالفرشاة مرتين يوميا، صباحا ومساء، قبل النوم. أما بعد الوجبات الغذائية فعليها أن تنظفها مستعملة الماء الفاتر، وإذا كان على أسنانها بقع سوداء اللون.. فعليها ساعتئذ أن تزور طبيب الأسنان بغية تنظيفها.

## موسوعة المرأة الصحية

– الاعتناء بمنطقة تحت الإبطين بنزع الشعر الموجود فيها بالوسائل المتعددة والمعروفة ، لأن بقاء الشعر يخلق جواً ملائماً لنمو الفطريات ، التي تنتقل بدورها إلى المولود الجديد ، أو إلى الأم نفسها مسببة تشقق الحلمات والتهابهما . وتجنبنا لحدوث مثل هذه الأمراض ، على الحامل أن تنزع الشعر من منطقة تحت الإبطين ، وتعمل على نظافة هذه المنطقة بغسلها بالماء الفاتر والصابون يوميا .

– على الحامل أن تهتم بنظافة أعضائها التناسلية الخارجية بغسلها مرتين يوميا ، صباحاً ومساءً ، بالماء والصابون . والغسل يكون بعد غسل اليدين أولاً ، ثم من الأمام إلى الوراء .

أما إذا غسلت المرأة أعضائها التناسلية الخارجية من الوراء إلى الأمام ، أى من المستقيم إلى الشفرين ، فهناك احتمال انتقال عدوى يكون مركزها الأساسي فى المستقيم . إن عدم اهتمام الحامل بنظافة أعضائها التناسلية الخارجية يعرضها لحدوث الالتهابات التي يكون لها الأثر السلبي على سير الولادة ، وعلى مرحلة ما بعد الولادة . ناهيك عن انتقال العدوى إلى منطقة الأعضاء التناسلية الداخلية ، ومنها إلى الجنين ! مما يؤدي إلى عواقب وخيمة باستطاعة المرأة تجنبها .

– على الحامل أن تغسل نهديها مرة واحدة يوميا بماء متوسط الحرارة والصابون ، وفركهما بمنشفة ناشفة ، ومن ثم مسح الحلمات بمادة هلامية يتم شراؤها من الصيدليات ؛ فهذه التدابير البسيطة تساعد النهدين على أداء وظيفتهما المستقبلية وهي الرضاعة ، وهناك نساء عدة لا يُعزَنُ لمنطقة النهدين والحلمات أى اهتمام ، مع العلم أن درهم وقاية خير من قنطار علاج كما يقولون .

أما إذا لاحظت الحامل فى الشهرين الأخيرين من حملها بأن الحلمات صغيرتا الحجم ومسطحتان ، فما عليها سوى أن تقوم بتدليكهما يوميا ، ومحاولة شدّهما إلى الخارج لمدة (٤) أو (٥) دقائق . هذه التمارين تساعد الحلمات على البروز؛ مما يسهل عملية الإرضاع عند المولود الجديد .

### (٢) الاهتمام بالصحة العامة:

إذا كان الحمل طبيعياً ، وهذا ما يعلن عنه الطبيب المعالج للحامل ، فعلى الحامل أن تتبع القواعد التالية :

١ – متابعة عملها بشكل طبيعى كالسابق ، دون القيام بأعمال تسهم فى إجهاد الحمل ، كالانحناء ، وحمل أوزان ثقيلة تزيد الضغط على قعر الرحم مسببة بذلك المتاعب ؛ بالإضافة إلى عدم الإجهاد .

٢ – النوم يوميا مالا يقل عن ثماني ساعات .

٣ – تجنب التدخين لأنه يضر بالأم وبالطفل .

٤ – القيام بنزهة صغيرة قبل النوم فى الهواء الطلق ؛ فهذا يساعد على تزويد الجسم بالأكسجين الضرورى لها وللجنين .

٥ – السباحة فى الطقس الدافئ بشرط أن يسمح لها الطبيب بذلك .



## مشكلات المرأة فى الحمل والولادة

- ٦ - وقاية جسمها من الأمراض السارية والمعدية لما لهذه الأخيرة من تأثير مباشر على سير الحمل؛ فتتصحح الحامل بالابتعاد عن الأطفال المرضى بالحصبة الألمانية، والتطعيم ضد الكزاز (التيتانوس) على جرعتين، بين الواحدة والأخرى شهر واحد، وفي حالة التطعيم سابقاً يكتفى بجرعة واحدة معززة لحماية الأم وجنينها من الكزاز.
- ٧ - عدم تناول أى دواء إلا بعد استشارة الطبيب.
- ٨ - انتقاء ثيابها الخاصة بالحوامل، ويجب أن تكون الثياب واسعة خاصة ابتداء من الشهر الخامس للحمل. أما الأحذية فيجب أن تكون أكمابها منخفضة، وحذار من الكعب العالى، وذلك تفادياً لبروز دوالى الساقين.

### التمارين الرياضية التى يجب أن تمارسها الحامل بغية التحضير لولادة بدون ألم:

لقد أثبتت التجارب التى أجريت فى الفترة الأخيرة أن التمرينات الرياضية اليومية الخاصة بالحوامل (التمارين التى تمارس بطريقة خالية من العنف) ترفع كثيراً من معنويات الحامل، وتكسبها مرونة ونشاطاً، أثناء الحركة وتسهل عملية الولادة. كما تساعد فى المحافظة على جمالها ورشاققتها ونشاطها. كما أن هناك التمرينات الرياضية المناسبة بعد الولادة، التى تكسب عضلات الحوض القوة، ومفاصله المرونة، وكذلك عضلات البطن والصدر. وبالتالي... يتأثر العمود الفقرى بهذا النشاط العضلى وينتصب معتدلاً. كذلك مفاصل الحوض والأطراف؛ فتصبح أكثر مرونة واستعداداً للحركة. وأول هذه الرياضات ممارسة رياضة المشى لمدة خمس دقائق أولاً، ثم تزيد بمرور الوقت إلى نصف ساعة، وهناك تمرينات رياضية يمكن للحامل ممارستها أثناء الحمل، وإليك بعض هذه التمرينات:

- ١ - (جلوس التربع و القدمان متلاصقتان) الضغط قليلاً على الركبتين براحتى اليدين (يكرر ١ - ٤ مرات).
- ٢ - (رقود): أثناء الشهيق رفع الرجل اليمنى لأعلى مع فرد المشط والركبة، أثناء الزفير.. يتم ثنى الركبة مع نزول الرجل لأسفل ثم فردها. يكرر ما سبق للرجل اليسرى.
- ٣ - (رقود) والذراعان جانباً لأعلى): رفع الرجل اليمنى لأعلى مع فرد المشط، والمحافظة على استقامة الرجل الأخرى. فرد الرجل جانباً مع فرد المشط تماماً، ثم رفع الرجل عالياً مرة أخرى، ثم ثنى الركبة أثناء نزول الرجل على الأرض. يكرر ما سبق للرجل اليسرى.
- ٤ - (رقود - والذراعان جانباً لأسفل): ثنى الركبتين مع أخذ شهيق ببطء، ثم فردهما مع عمل زفير.
- ٥ - (جلوس طولاً): ثنى القدمين (٦) مرات، مع دوران مفصل العقب، ويكرر ذلك (٦) مرات للخارج و (٦) مرات للداخل.

## موسوعة المرأة الصحية

٦ - التمرين على التنفس العميق<sup>(١)</sup> أثناء التقلصات الرحمية؛ لتسهيل عملية الولادة الطبيعية. وتزاول التمرينات بطريقة هادئة وليس بعنف على ألا تزيد فترة ممارستها في البداية عن (٥) دقائق، ثم تزداد تدريجياً حتى تصل إلى نصف ساعة.

**ويجب على الحامل مراعاة ما يلي قبل القيام بأي مجهود رياضي:**

- استشرى طبيبك قبل القيام بأي نشاط رياضي.
- لا تشركى في مباريات للمنافسة حتى لا تصابى بالإجهاد العصبى.
- احرصى على أخذ قسط من الراحة أثناء مزاوله الرياضة التى تمارسينها؛ وعند الشعور بأى تعب.
- إذا شعرت بأى ألم توقفى عن متابعة التمرينات واستلقى على ظهرك لمدة (٢٠) دقيقة ثم عاودى التمرين.
- الأعمال المنزلية رياضة خفيفة ومفيدة فى نفس الوقت؛ فاحرصى على القيام بها بنفسك ولكن بدون إرهاق.

### كيف تعرف المرأة أنها حامل؟

متى وقع الإخصاب يبدأ الحمل. والمؤشرات العادية هى انقطاع الحيض (مع أن هذا يرجع أحيانا إلى أسباب أخرى)، ونمو الصدر، وأحيانا الغثيان والقيء، والميل إلى النوم أكثر من المعتاد، ومتى شكك المرأة أنها حامل.. ينبغى لها أن تراجع الطبيب، لإجراء اختبار الحمل.

### اختبار الحمل:

يتم إجراؤه بعد أسبوعين على الأقل على عينة بول صباحية، ويسمى اختبار AE (HCG) وهو عبارة عن خليط من خلايا الدم الحمراء للخرروف ومصل من دم الأرنب معالج بهرمونات بشرية بقطرات من بول المرأة. فإذا كانت حبلية.. يطرأ على الخليط تغيير ظاهر، وهذا يتيح التشخيص الدقيق فى خلال دقائق.

### كيف يمكنك التغلب على المتاعب أثناء الحمل؟

تصاحب الأعراض التالية الحمل عادة، وينبغى على الأم التعرف عليها وعدم الانزعاج منها، واتباع الإرشادات الموضحة فيما يلى لتقليل مضايقاتها:

#### (١) الغثيان والقيء

يحدثان عادة، فى الصباح فى بداية الحمل، ولا يستمران أكثر من الشهر الثالث. يساعد على التغلب عليهما تناول قطعة من الخبز الجاف أو القراقيش أو البسكويت قبل القيام من السرير،

(١) التنفس العميق والضغط نزولا يكون بعد تمدد عنق الرحم كاملا (١ - ١٢ سم) أثناء الولادة.

## مشكلات المرأة في الحمل والولادة

وعدم تناول وجبات كبيرة ولكن وجبات صغيرة ومتعددة مع تجنب الوجبات الدسمة الغنية بالدهون والزبدة والسمن والزيت، والابتعاد عن الروائح القوية والمناظر التي تسبب لها الغثيان. مع الاستعانة بالأعشاب والنباتات الطبية الآتية:

□ **شمر (شمرة):** يمكن للحامل أن تشرب مغلي الشمر لمعالجة ما قد تصاب به من اضطراب الهضم، كالإمساك والغازات المعوية والغثيان أو القيء. ويعمل مغلي حبيبات الشمرة بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة (١٠) دقائق، ويشرب منه مقدار (٢ - ٣) فناجين يوميا.

□ **خرز الصخور: Cetraria Islandica:** يستعمل المغلي لمعالجة التقيؤ أثناء الحمل (الوحام). ولعمله يغلي مقدار ملعقة صغيرة من العشب في فنجان من الماء بضع دقائق ثم يترك لمدة (١٠) دقائق للتخمير يصفى بعدها، ويشرب بعد الأكل ودون تحلية.. ويلاحظ أن هذا المغلي شديد المرارة وأن إضافة الحليب إليه يحسن مذاقه ولا يقلل من فائدته.

### (٢) حرقان المعدة (الحموضة)

يسببه ضعف عضلات المعدة أثناء الحمل، ويطه مرور الطعام إلى الأمعاء أو رجوعه لأعلى. يكثر في الشهور الأخيرة من الحمل ويفيد شرب اللبن الحليب، أو استحلاب قطعة من الحلوى الجافة في علاج الحموضة، كما يراعى رفع الصدر والرأس على مخدات أثناء النوم. ولا داعي لتناول مضادات الحموضة والقلويات أو المشروبات الغازية.

□ **بلوط:** ويفيد أكل ثمار البلوط في معالجة الحموضة الزائدة للمعدة ويخلصك منها تماما.

### (٣) وزمة (تورم) القدمين

يسببها ضغط الجنين على الأوردة الدموية الصاعدة من الساقين؛ خاصة أثناء الشهور الأخيرة من الحمل. ويمكن للحامل تلافئها إذا أخذت للراحة عدة فترات أثناء النهار مع رفع القدمين إلى أعلى، والتقليل من تناول ملح الطعام في الوجبات وتجنب المخللات.

وإذا كان التورم شديداً ومصحوباً بتورم الذراعين والوجه.. فينبغي التوجه لاستشارة الطبيب المتخصص.

□ **هدال (دبق): Viscum album:** هذا ويوصى قداماء الأطباء بتجربة استعمال مسحوق الهدال (ربع ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم) لمعالجة الزلال في بول الحوامل في مثل تلك الحالات.

## (٤) آلام الظهر

تحدث عادة مع الحمل، ويساعد على التخفيف منها القيام ببعض التمرينات البسيطة، والوقوف أو الجلوس في وضع مستقيم، مع استعمال أحذية مريحة غير مرتفعة وقد سبق ذكر الإرشادات والتمرينات الرياضية الخاصة بآلام الظهر.

## (٥) تورم الأوردة بالساقين وانتفاخها (الدوالي)

يحدث ذلك نتيجة لضغط الجنين على الأوردة الصاعدة من الساقين. لذا.. يجب رفع الساقين لأعلى لفترات أثناء النهار. وفي حالة الورم والألم يمكن ربط الساق برباط مطاط، يُرفع أثناء النوم، مع تجنب استخدام الأحزمة. الضيقة أو رباط الجورب الضيق. وقد سبق ذكر علاج الدوالي في صدر هذا الكتاب.

## (٦) الإمساك

الإمساك من الأعراض الشائعة في الحمل. ولتلافيه.. يجب على الأم شرب كميات كافية من الماء، وتناول الفواكه والأطعمة الغنية بالألياف والخضراوات والنخالة (الردة) وممارسة الرياضة المعقولة، ولا ينبغي تناول المليينات.

☐ شمر: ويفيد مغلى حبيبات الشمر في معالجة الإمساك عند الحوامل وقد تقدم ذكره.

## (٧) الصداع

في هذه الحالة يكون المشى لمسافات طويلة مفيداً جداً، ويجب عدم استعمال أية أدوية إلا باستشارة الطبيب.. مع الاستعانة ببعض وصفات الصداع الواردة في الكتاب.

## (٨) الحكمة الجلدية

في بعض الأحيان يحدث ذلك في الحمل بدرجة بسيطة لا تستلزم العلاج، لكن لو زادت بطريقة غير عادية يجب استشارة الطبيب المعالج.

## (٩) نزيف الأنف

يحدث ذلك كثيراً أثناء الحمل لفترات قصيرة، ولإيقافه يجب الضغط على الأنف من الجانبين لعدة دقائق.

## (١٠) البواسير

تتسبب البواسير في مضايقات كثيرة لعدد غير قليل من السيدات الحوامل ولتفادي ذلك يجب اتباع الآتي:

- تفادي الإمساك.
- استعمال كمادات باردة.
- تجنب الوقوف لفترات طويلة.
- استشارة الطبيب المعالج إذا زادت الأعراض.

## مشكلات المرأة في الحمل والولادة

### (١١) تغيرات في الجلد والشعر

تحدث بعض التغيرات في الجلد أثناء الحمل فيصبح لون الجلد داكنا، في بعض مناطق الجسم، ويَزول بعضها بعد الولادة، ويستمر البعض الآخر لمدة طويلة. كذلك يطول الشعر أكثر في فترة الحمل، ويصبح أكثر كثافة ودهنية، وبعد الولادة تشعر بعض السيدات بأنها تفقد كثيراً من شعرها، ولكن الواقع أنها تفقد الزيادة التي حدثت أثناء الحمل.

### (١٢) الإفرازات الكثيرة

من الطبيعي أن تزداد الإفرازات أثناء الحمل، ولكن يجب استشارة الطبيب إذا زادت الإفرازات بكمية كبيرة، أو أصبح لونها غامقا، أو أخضر أو لها رائحة كريهة.

العلامات المنذرة أثناء الحمل وتستدعى سرعة  
استشارة المركز الصحي واستدعاء الطبيب المتخصص

### (١) النزف

إن خروج دم ولو بكمية بسيطة أثناء الحمل يعتبر علامة خطيرة، توجب على الحامل الراحة في السرير واستدعاء الطبيب المتخصص أو القابلة.

□ للاجهاض المتكرر: رجل الأسد (لوف السباع): *Alchemilla Vulgaris* يستعمل مستحلب رجل الأسد لمعالجة النزيف الداخلي للرحم والاجهاض المتكرر وسائر الأمراض النسائية، وذلك بإضافة ربع لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العشب الجاف، وشربه على جرعات متعددة في اليوم.

### (٢) فقر الدم الشديد

إذا كان لون الحامل شاحبا مع ضعف شديد وشعور بالتعب.. فإن ذلك قد يعرضها لتعاب شديدة أثناء الولادة مما يستلزم عرضها على الطبيب.

### (٣) أعراض التسمم الحمل

وتحدث خلال الأشهر الأخيرة من الحمل. وهي توزم (تورم) في القدمين واليدين والوجه ومع صداع ودوار وزغلة في العين، وزيادة سريعة في الوزن. مع ارتفاع ضغط الدم وظهور زلال في البول.

ومن خلال التردد بانتظام على مركز الرعاية الصحية أثناء الحمل.. يمكن اكتشاف هذه العلامات في بدايتها قبل استفحال أمرها، أو حدوث الاختلاجات (التشنجات) بسبب تسمم الحمل، وعلاجها في الوقت المناسب.

وإذا ظهرت هذه الأعراض على الحامل.. وجب عليها الإخلاء إلى الراحة، وتناول الأطعمة الخالية من الملح، واستشارة الطبيب لعلاج الحالة.

### هل يمكن للمرأة معرفة موعد ولادتها؟

من المعلوم أن الحمل الطبيعي ينتهى بولادة المولود الجديد بعد مرور (٢٨٠) يوماً، ابتداءً من يوم التلقيح. ولتحديد موعد الولادة.. يضاف إلى اليوم الأول للحيض الأخير (٢٨٠) يوماً؛ أى (٩) أشهر و ٧ أيام) وللإيجاز.. يطرح ابتداءً من أول يوم للحيض الأخير ثلاثة أشهر، ثم يضاف ٧ أيام فيكون التاريخ الذى تحصل عليه هو موعد الولادة المرتقبة.  
مثال: إذا كان اليوم الأول للحيض الأخير عند الحامل هو ١/١ (الأول من يناير)، فكيف نحدد تاريخ الولادة؟

نعود إلى الوراء ثلاثة أشهر (٩٢ يوماً)، فنحصل على ١٠/١ (أول أكتوبر)، ثم نضيف ٧ أيام، فنحصل على موعد الولادة وهو ٨ أكتوبر. وإذا لم تتذكر المرأة ميعاد حيضها الأخير، فباستطاعتها تحديد موعد الولادة، ابتداءً من اليوم الذى تظهر فيه الحركة الأولى للجنين. يعتمد هذا الأسلوب فى التحديد على إضافة (١٤٠) يوماً إلى اليوم الأول الذى ظهرت فيه حركات الجنين الأولى؛ أى ما يساوى أربعة أشهر وثمانية عشر يوماً عند المرأة الحامل للمرة الأولى. أما إذا كان الحمل هو الثانى.. فعندئذ يضاف إلى اليوم الأول الذى شعرت فيه بالحركة الأولى للجنين (١٥٤) يوماً؛ أى خمسة أشهر ويوم واحد.

### العلاج بالوصفات والطب الطبيعى لتقوية الطلق وتسهيل الولادة

□ أفسنتين (الدمسيصة): Artemisia Absinthium شرب المستحلب إذا استعمل فى بداية الولادة يقوى الطلق ويسهل الوضع، كما أنه إذا استعمل بعد الولادة يساعد على تنظيف الرحم مما يبقى فيها من أجزاء المشيمة (الخلاص)، أو الجنين الميت، ومن الإفراز النفاسى. ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة، وبنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك لمدة (٥) دقائق قبل استعماله للتخثير، والذى يشرب منه مقدار فنجان واحد فى اليوم، وبجرعات صغيرة متعددة (ملعقة صغيرة كل مرة. ويلاحظ أن الأفسنتين من الأدوية الشديدة الفعالية، ولا يجوز تجاوز جرعاته عن المقدار المحدد لها.

□ أينسون (ينسون): الأينسون يقوى الطلق أثناء الولادة ويسهلها، وكذلك يزيد فى إدرار الحليب عند الرضع. ويستعمل الأينسون مستحلباً بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره فى فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان. ويؤخذ فنجان واحد فى اليوم، أو مقدار ملعقتين فى اليوم من شراب

## مشكلات المرأة في الحمل والولادة

الينسون، أو بضع مرات في اليوم (٥ - ٧) نقط من الصبغة في الحليب أو الماء (ببإع الشراب والصبغة في الصيدليات).

□ **رجل الأسد**: يستعمل مستحلب رجل الأسد لمعالجة ارتخاء الرحم أو البطن بعد الولادة. ولتحضيره وطريقة الاستعمال.. انظر علاج (النزف) في العلامات المنذرة للحمل. لتقوية الرحم وتخفيف آلام الوضع تفيد وصفات الريميه، وعشبة رجل الأسد وأوراق التوت الشوكي.

□ **مغلى الريمية**: تؤخذ ملعقة شاي من أوراق الريمية وتُغمر بكوب من الماء المغلى. تُترك لتتقع مدة (١٠) دقائق ثم تُصفى يشرب من هذا المغلى ٢ - ٣ أكواب يوميا بين وجبات الطعام مدة ٣ - ٤ أسابيع قبل الموعد المتوقع للولادة.

□ **شاي عشبة رجل الأسد**: تؤخذ ملعقة شاي من عشبة رجل الأسد وتغمر بكوب من الماء المغلى. تترك لتتقع مدى (١٠) دقائق ثم تصفى يشرب من هذا الشاي كوب واحد يوميا لمدة أسبوع أو أسبوعين قبل الموعد المتوقع للولادة.

□ **شاي أوراق التوت الشوكي**: هذا الشاي يخفف من آلام الوضع ويستعمل كالتالي: تؤخذ ملعقة شاي من أوراق التوت الشوكي المغرومة ثم تغمر بكوب من الماء المغلى. يترك لينقع وهو مغلى مدة (١٠) دقائق ثم يصفى ويحلى بالعسل (النحلى) ويشرب منه كوب إلى كوبين في اليوم لمدة (١٤) يوما قبل الموعد المتوقع للولادة.

### ثم ماذا بعد الولادة (النفاث)؟

في الفترة التي تلي الولادة مباشرة ينبغي لك أن تعتنى اعتناء خاصا وشديداً بنفسك؛ لكي يسترد جسمك عافيته، وقوامك جماله ورشاقتة.

إن الحمل والولادة ليسا - كما يظن البعض - عملية سهلة، وتنتهي بولادة مولود جديد فقط لا غير؛ بل هناك مرحلة يطلق عليها اسم «مرحلة ما بعد الولادة»، لها مميزات الخاصة، التي يجب أن تكون معلومة لدى كل امرأة وضعت طفلا.

في الأيام الأولى بعد الولادة.. تكون مقاومة جسم المرأة ضعيفة، نتيجة التعب والإرهاق اللذين أصابها أثناء الولادة، ناهيك عن وجود تشققات وجروح صغيرة إثر خروج الجنين من رحم أمه عن طريق المهبل، وجروح بطانة الرحم بعد اقتلاع المشيمة عن جدرانها. كل هذا، بالإضافة إلى توسع القنوات التي خرج من خلالها الجنين، وأبصر النور، والتي لم تقلص بعد إلى حدودها الطبيعية، إن هذه الظروف المذكورة أعلاه، والتي تنشأ عند كل امرأة وضعت طفلا - مهما كانت ولادتها سهلة - تهيب، الجو والمناخ الملائمين لانتشار الجراثيم وتكاثرها، محدثة التهابات حادة في المهبل والرحم، وعنقه، وقد تمتد إلى الأنابيب والمبييضين.

## موسوعة المرأة الصحية

إن معرفة هذه الظروف الجديدة يجب أن تدفع المرأة إلى الاغتسال يوميا مرة واحدة بالمطهرات<sup>(١)</sup>، قاطعة الطريق على دخول الجراثيم من الخارج إلى داخل الأعضاء التناسلية، كذلك.. على المرأة أن تغير بانتظام الضمادات القماشية (الحافظات) حول منطقة الأعضاء التناسلية. لأن بقاء الضمادة لفترة طويلة خاصة إذا كانت مبللة بالدم، يخلق جوًّا ملائما لتكاثر الجراثيم، خاصة إذا بدأت عملية التخثير في الدم على الضمادة.

ويبضى جدار الرحم في تصحيح ذاته، فينبذ فلزات مختلفة من البطانة والخلايا المنحلة والدم والمواد المخاطية. ويبدأ هذا الإفراز كسائل كثيف أحمر، وينقلب في نهاية الأسبوع الثالث أو الرابع إلى سائل بلا لون.

ويجب مراقبة درجة الحرارة؛ فإذا ارتفعت درجة الحرارة - لا قدر الله - وفقد السائل النفاسي رائحته التنتنة.. كان على النساء أن تستدعي الطبيب فوراً؛ فهذه الحالة تدعى «حمى النفاس»، وتعتبر من الاصابات الخطرة، ولكن علاجها أصبح ميسوراً في ظل وجود عديد من المضادات الحيوية المناسبة التي يصفها لك الطبيب.

وإذا سارت الأمور سيرها الطبيعي استطاعت النساء أن تغادر سريرها في اليوم الرابع أو الخامس، وأن تستأنف أعمالها المنزلية في اليوم الثامن.

ويلاحظ أن مغادرة النساء لفراشها مبكراً تساعد على رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعي<sup>(٢)</sup>.

وينصح للنساء أن تستحم «بالدش»، بعد مضي أربعة عشر يوماً من الولادة. ولكن لا يجوز لها الجلوس في «البانيو»، قبل انقضاء ستة أسابيع، لكي لا تفتح مجالاً لدخول الماء من المهبل إلى داخل الرحم وتعريضه للإصابة والالتهابات.

أما عن الجماع.. فإنه من الأفضل عدم استئنافه قبل انقضاء ستة أسابيع، وهي التي تعتبر فترة الاستجمام للنساء، ولكن من الممكن استئناف الجماع باعتدال بعد اليوم الرابع عشر من الولادة.

تسترخي العضلات بعد الولادة، وتتلهف المرأة إلى استئناف نشاطها الرياضي، أو مباشرة تمارينها لتستعيد رشاققتها وليونتها.. ومرة أخرى.. يجدر بالمرأة أن تراجع طبيبها فيما ينبغي لها أن تأخذ به من رياضة وتمارين.

(١) يستخدم لهذا الغرض محلول «الليزول بنسبة ٠.٠٥٪» ويكون الدلق من أعلى لأسفل. ولا يجوز استعمال الدش المهبلي بأي حال من الأحوال. لأنه محفوف بكثير من الأخطار. ويجب أن تكون حرارة الماء المستعمل معتدلة في كل الأحوال.  
(٢) عادة يسمح للمرأة بالنهوض في اليوم الثاني بعد الولادة خاصة إذا كانت طبيعية. لسدة تتراوح بين ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة. مرتين في اليوم.



## مشكلات المرأة في الحمل والولادة

تبدأ المرأة تمرينها بعد ثلاثة أيام، وتبدأ امرأة أخرى بعد أسبوعين، وهذا يتوقف على وضع المرأة وحالتها.

أما من ناحية الغذاء.. فالمرأة التي وضعت مولودًا جديدًا، ليست بحاجة إلى وجبات خاصة، كل ما يطلب منها هو إضافة مشتقات الحليب إلى وجباتها اليومية، والامتناع عن المواد الحارة والدهنيات والحبوب والمشروبات الروحية، أو الأدوية والعقاقير دون استشارة طبيبها.

### الوصفات والبدائل الطبيعية لمرحلة ما بعد الولادة النفاس.

□ إكليل بوقيصي: *Spiraea Ulmaris* مستحلب الأزهار، - بما أن المستحلب يثير إفراز العرق - علاج مفيد.. لخفض الحرارة في الحميات بما فيها حمى النفاس (الحمى التي تظهر أحياناً بعد الولادة من التهابات الرحم وتلوثها). ولعمل المستحلب.. يضاف إلى (٢٠) جراماً من الأزهار الجافة مقدار نصف لتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه مقدار فنجان كبير واحد مرتين في اليوم.

□ بابونج: يفيد شرب مستحلب أزهار البابونج المحلي بالسكر في علاج مغص الرحم في النفاس، 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، ويجب ألا تزيد كمية الأزهار أو الكمية المشروبة بأكثر مما ذكرنا؛ لأنها تسبب القيء، كما يجب ألا يشرب المستحلب إلا عند اللزوم فقط.

□ ترنجان: *Melissa Officinalis* يستعمل مستحلب الأوراق بعد الولادة لإدرار الحليب وتنظيف الرحم من الإفراز النفاسي. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة من الأوراق الطازجة أو الجافة، ونسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجانان في اليوم.

□ فراسيون (حشيشة الكلاب): *Marrubium Vulgare* المادة المثيرة لإفراز الغدد في الفراسيون تفيد في تنظيف الرحم بعد الولادة من إفرازات النفاس. يستعمل مستحلب الأوراق (٢٠) جراماً من الأوراق الجافة على فنجان كبير من الماء الساخن بدرجة الغليان، وفي الربيع.. يفضل عصير الأوراق الغضة على مستحلب الأوراق الجافة، وذلك بدق الأوراق الغضة وعصرها ومزج مقدار ملعقة كبيرة من عصيرها مع كمية من عسل النحل لتعاطيها أثناء اليوم على دفعات متعددة.

## التمارين الرياضية بعد الولادة

- يجب البدء بالتمارين الرياضية في اليوم الأول بعد الولادة وبعد العملية القيصرية، وتكون مدروسة بما يجعل عددها يزداد يوماً بعد يوم، وإليك هذه التمرينات.
- استلقي على ظهرك، ارفعي القدمين على مقعد مع ضمهما معاً - ثم ارفعي جسمك لأعلى من ارتكاز الكتفين واليدين على الأرض. ثم قومي بخفض الجسم ورفعه خمس مرات.
  - استلقي على ظهرك ثم ارفعي القدمين على مقعد، على أن تأخذي الوضع الجانبي بجسمك مرة جهة اليسار وأخرى جهة اليمين - كرري التمرين خمس مرات.
  - استلقي على الظهر وارفعي القدمين على مقعد مع رفع الجسم لأعلى، ثم حركي إحدى الساقين في اتجاه الساق الأخرى على أن يكرر نفس التمرين مرة بالساق اليمنى، ومرة أخرى باليسرى.
  - استلقي على الظهر مع فرد الذراعين ورفع الجسم لأعلى، ووضع القدمين على مقعد. اخفضي الساق اليسرى بالتدرج لتلامس الأرض ثم عودي بها مرة أخرى للمقعد - كرري نفس التمرين بالساق اليمنى.
  - استلقي على ظهرك مع فرد الذراعين على الأرض، ارفعي جسمك لأعلى مع وضع القدمين على مقعد، قومي برفع القدم اليمنى وحركيها بطريقة دائرية، ثم عودي بها على المقعد، كرري نفس التمرين بالساق اليسرى.

## صحة طفلك بعد الولادة:

«سواء أكان المولود الجديد ذكراً يسعد قلب الأب بوصول خليقته، أم أنثى تشرح صدر أمها لأنها في الغالب الأعم ستكون حبيبة أمها.. وفي كل الأحوال يجب ألا ننسى أن الأم تؤدي كل واجباتها بنفس راضية، فالأم هي التضحية، وهي الحب بدون هدف.. ولنتذكر دائماً وصف أحد كبار الأدباء لها عندما قال: «هي أول من عرفتها بين الكائنات وتشبثت بها رضيعاً، فرضعت الحياة والمشاعر والاحترام والمثل».. فالأم دائماً هي الكلمة الحلوة، الخالدة التي تعني التضحية والكفاح من أجل سعادة الأسرة».

ويكون وزن المولود عند ولادته متراوحاً بين (٢,٧٥ - ٣,٥) كيلو جرام، وطوله ٥١ سم، وبعض الأطفال لا يصلون إلى هذا الطول أو الوزن ولكنه الوزن والطول المثاليان. والطفل الذي يقل وزنه عن (٢,٥) كجم يعتبر مولوداً مخدوَجاً<sup>(١)</sup> وهناك فرق بين الطفل قليل الوزن المولود في شهره التاسع، والذي يظهر عليه النشاط والحيوية والتقدم المترد؛ خلافاً للطفل المولود

(١) الطفل المخدوج: الذي يولد قبل تمام أيامه وإن كان تام الخلق وحينئذ يوضع الطفل داخل حضانات تضمن له رعاية خاصة تشمل المحافظة على حرارة الجسم والتغذية.

## مشكلات المرأة في الحمل والولادة

قبل أوانه بأسابيع أو شهر أو شهرين، فهذا الأخير يظهر عليه الضعف والسقم، وقد لا يقوى على العيش خارج الرحم، بل هو لا يقوى فعلاً إن لم يتداركوه بالعناية القصوى<sup>(١)</sup>، والتي تمكنه - في أحيان وحالات كثيرة - من البقاء، والنمو الطبيعي شأنه شأن مكتمل المدة.

وقد تفزع الأم وتجزع إذا لاحظت ورماً في فروة رأس الطفل - بعد ولادته بقليل، وهي ناتجة من جراء الضغط الذي تعرض له الرأس عند خروجه من قناة الولادة، وهذه الحالة وقتية تبقى ساعات معدودة ثم لا تلبث أن تزول.

أما ظهور بقع زرقاء كبيرة على جلده.. فقد تدل على حالة غير مأمونة، بيد أن البقع الزرقاء الصغيرة ليست ذات شأن يذكر، ولا موجب للخوف منها، فهي تدل على أن الدورة الدموية لم تصل إلى حد الكمال بعد، وما أن تنتظم الدورة حتى تزول البقع من تلقاء نفسها.

كما أن الرّجلين المقوسين يبقيان كذلك فترة، ثم يستقيمان، وكذلك الرأس «المعيب» من جراء الضغط الحاصل في قناة الوضع، لن يبقى إلا أياماً معدودة.

ويبقى ثديا الطفل منتفختين بضعة أيام بعد الولادة، بسبب هرمون يمر من المشيمة إلى الجنين، يسبب للأم إدرار الحليب في ثديها، وأحياناً يفرز صدر الطفل ما يسمى (حليب الساحرة) ويبقى هذا بضعة أشهر حتى زوال الانتفاخ.

ولا تقلقي إن لم تهبط خصيتا طفلك الذكر إلى الصفن (وعاء الخصيتين) بعد الولادة، فسيهبطان في غضون بضعة أسابيع.. فإن لم يتم ذلك، فلا بد من استشارة الطبيب. أما الطهارة (نزع جلدة رأس القضيب) أو الختان فيقوم بإجرائه الطبيب المولد، متى طلب ذلك والدا الطفل، سواء في غرفة الولادة أم بعد أيام قليلة، وهو مطلب صحي، وإجراء لازم يحتمه الإسلام والعلم.

وأما المولودة الأنثى.. فقد يبقى شفرا المهبل منفرجين والبطر بارزاً، وكذلك قد يفرز المهبل مادة مخاطية مشوبة بالدم، بعد مرور يومين أو ثلاثة أيام. والسبب هو انحسار الهرمون، الذي كان يصل إلى الطفل بواسطة المشيمة قبيل الولادة.

أما فيما يتعلق «بسرّة» المولود (بقايا الحبل السرى الذي يغذى الجنين أثناء فترة الحمل). فلا بد من العناية التامة بالجزء المتبقى من الحبل السرى؛ حتى ينفصل؛ خاصة بعد عودتك إلى المنزل.. وإليك الطريقة الكفيلة للعناية به :

(١) حيث يبقى الطفل داخل حضانات تضمن له رعاية خاصة تشمل المحافظة على حرارة الجسم والتغذية المناسبة، والإجراءات الوقائية لمنع حدوث الأمراض المعدية وغيرها.. أما الأسباب التي تؤدي إلى هذه الولادات المبكرة.. فنذكر منها: سوء تغذية الأم أثناء الحمل، والحمل الخطر (أقل من ١٨ أو أكثر من ٣٥. مع مرات حمل أكثر) تكرار الحمل في فترات قصيرة (أقل من ٣٠ شهر). الأم التي تعاني من مرض في الكليتين، أو السكر، أو السل. أو الضغط المرتفع، أو التي تكثر من التدخين وشرب الكحوليات، ويجدر بنا ألا ننسى عامل الأب فهو في أحيان كثيرة قد يكون السبب في هذه الولادة المبكرة. وصحته وسنه وأمراضه قد تكون هي السبب. وكذلك متى اعترى سائله المنوي نقص ما.

أمسكى برفق قطعة الحبل السرى بين سبابة وإبهام إحدى يديك، فى الوقت الذى تمسكين فى اليد الأخرى قطعه من القطن المبلل بمائل معقم مثل «السيرتو»<sup>(١)</sup> ومرريها فوق المنطقة. بعد ذلك.. ابدئى بلف رباط من الشاش المعقم والجاف حول الحبل السرى، وغلفى الجميع بضمادة أخرى معقمة (تباع فى الصيدليات أيضاً)، وحاولى تثبيت هذه الضمادات باستخدام قطعة صغيرة من اللاصق فوقه. وخلال أسبوع تقريباً ستريين أن الحبل السرى قد جف تماماً وسط الضمادات. ومنذ تلك اللحظة.. استمرى لعشرة أيام أخرى فى التعقيم، وضعى دائماً ضمادة معقمة وجافة فوق الجرح الذى يبقى حساساً.

أما إذا سقط الحبل السرى خلال فترة تواجدك فى المستشفى.. فعليك تنظيف السرة لمدة عشرة أيام أيضاً وفق الطريقة التى ذكرتها لك قبل قليل، ويمكن أن تظهر بعض الحبيبات الدموية المتخشرة (أى الجافة) فى منطقة الجرح، ولذلك لا داعى للقلق، لأنه أمر طبيعى، وربما يكون دليلاً على اندمال جيد للحبل السرى.

ولكن.. إذا بلغ عمر طفلك ثلاثة أسابيع، ورأيت رشحا بنياً خفيفاً فوق الضمادات، فأسرعى باستشارة الطبيب، لأن ذلك ربما يعنى بقاء قطعة صغيرة من اللحم فى حفرة السرة.. وهذه الحالة ينبغى علاجها من قبل الطبيب أو الطبيبة المتخصصة.

وتبقى مشكلة الرباط الذى يتم لفه حول بطن الطفل، والذى يستعمل فى المستشفيات لتثبيت ضمادة الحبل السرى.. لا تترددى فى رفعه منذ اليوم الخامس عشر تقريباً، واعلمى أن الاعتقاد الذى تؤمن به الكثير من الأمهات.. اللاتى يحرصن على إبقاء الرباط لفترة طويلة بحجة فائدته فى المحافظة على عضلات البطن، هو اعتقاد خاطئ.. إن فائدة الرباط ببساطة هو الضغط على الحبل السرى غير المندمل والبارز كثيراً.. ومن هنا تكون مدة فائدته أسبوعين.

### الرضعة الأولى للطفل من الثدي:

إن الرضاعة تعتبر التكملة الطبيعية للحمل، فمنذ اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة ينتفخ صدر الأم، ويصبح مشدوداً إلى الحد الذى يكون فيه مؤلماً.. وبالطبع تكون المرضة قد وضعت مولودك الجديد على ثديك بعد عدة ساعات من ولادته، لتعمل على تحسين عملية تكوّن اللبن. وتذكرى أن الطفل توجهه غريزته، وكذلك حرارة جسمك، للبحث والتقاط حلمة الثدي.

ستجدين عند عودتك للمنزل أن «نزول اللبن» من ثديك لم يكن قد تم بعد، وأن إدرار اللبن لن يكون مكتملاً، سواء من ناحية الكمية أم النوعية، حتى الأسبوع الثالث الذى يعقب الولادة.

ولأجل التوصل إلى رضاعة طبيعية جيدة، ينبغى وضع الطفل على الثدي كل ثلاث ساعات، حيث يقوم بتفريغ أحد الثديين فى كل رضعة. ولكن إذا أشار صراخه إلى استمرار جوعه، فحاولى

(١) يباع فى الصيدليات.

## مشكلات المرأة فى الحمل والولادة

إعطاءه الثدي الثانى. والطبيعى - فى الرضعة التالية - أن تبدئى بإعطائه الثدي الثانى، الذى قام بمصه من قبل؛ ليكمل حصته من اللبن.

### ولكن، كيف يمكن تهيئة الثدي قبل إعطائه للطفل؟

ينبغى أن تكون حلمة الثدي - شأنها شأن رأس زجاجة الرضاعة - نظيفة تماما، ولبلوغ ذلك.. حاولى تجفيف الحلمة - بعد إتمام إرضاع طفلك - بضمادة معقمة؛ لتحولى دون ارتخائها؛ بما يساعد على عدم تكون الشقوق فى الثدي. وإذا كانت الحلمة حساسة جداً.. فحاولى إزالة أى أثر للرطوبة بالاستعانة بمجفف الشعر (الششوان)، ثم غطى الحلمة بضمادة معقمة أخرى، على أن تكون جافة جداً.. لتعمل على عزل الحلمة عن حمالات الثدي؛ على أن تقومى بتغييرها كلما تبللت باللبن.

عندما يحين موعد الرضعة، اغسلى يديك، ونظفى الحلمة بتمريرك قطعة من الشاش النظيف المبلل بالماء المعقم المغلى عليها.. وأعلمى أن الوقاية المثلى - لأى شكل من أشكال الالتهابات فى الحلمة - تكمن فى تنظيفها بالماء والصابون مرة أو مرتين يوميا. أما إذا بقى الثدي متوتراً ومؤلماً بعد إرضاع الطفل منه.. فلا تترددى فى الاستحمام، مع سكب كمية من الماء الدافىء عليه، مع ضغط خفيف.. وعلى عكس الرضاعة باستخدام زجاجة الإرضاع، التى ينبغى أن تقدم للطفل فى مواعيد ثابتة (ست إلى سبع مرات فى اليوم).. فإن الرضاعة الطبيعية تكون تلبية لحاجة الطفل وقتما يشاء.. حاولى مراقبة ردود فعله؛ فإذا كان جائعاً، حتى بعد ساعتين من رضاعته، فقدمى له ثديك من جديد، وعلى العكس إذا نام فى الوقت المتوقع لأخذه الرضعة فلا توقظيه؛ لأنه لن يرضع أفضل من رضاعته بعد استيقاظه من نومه.

الطريقة المثلى لإرضاع الطفل: ولإرضاع الطفل بصورة جيدة.. استقرى بشكل مريح، سواء أكننت جالسة أم مستلقية، وفق الشكل المريح لك.. واختارى مكاناً هادئاً، جيد التهوية، بعيداً عن الضوضاء والحركة؛ لتتمكنى من الانشغال الكلى بإرضاع الطفل الذى يبقى هادئاً، لا يلهيه أحد أو شىء ما.

ضعى طفلك بطريقة يكون فيها صدره مستقيماً قدر استطاعتك، ويكون وجهه فيها أمام ثديك؛ ليتمكن من التهام كل الحلمة وبدون أية مشقة.. واحرصى على ألا يكون طرف ثديك سبباً فى علق منخريه، وفى هذه الحالة، اضغطى بشكل هادىء بيدك المتحررة على الجزء العلوى من الثدي؛ بهدف تحرير أنف الطفل وضمان تنفسه بشكل سليم.

وتعتقد بعض الأمهات.. أن الطفل كلما ترك مدة أطول. رضع كمية أكثر من اللبن.. وهذا هو الخطأ، فالطفل يفرغ، علمياً، ثدياً واحداً خلال ربع ساعة على الأكثر.. وإذا بدا أنه لا يزال جائعاً، فلا تدعيه يمص الحلمة عبثاً مما يؤدي إلى تشققها. بل ضعيه فوراً على الثدي الآخر.

## موسوعة المرأة الصحية

ويمكنك مراقبة نمو طفلك من خلال قياس وزنه صباحاً، وقبل تبديل ثيابه، فإذا كان يزيد بشكل طبيعي بين (٢٥ - ٣٠) جراماً في اليوم الواحد، ويبدو بصحة جيدة، دون أن يبكي أو يتقطع نومه.. فعليك بالاطمئنان من ناحية كونك «مرضعة».

إن كونك مرضعة جيدة، يعتمد - بشكل كبير - على تغذيتك، وعلى طريقة حياتك، ففيما يتعلق بالغذاء.. ينبغي عليك زيادة كمية مشروباتك اليومية، حيث يجب عليك أن تشربي يومياً لترين من الماء على الأقل، واحرصي على تناول اللبن ومنتجاته في طعامك؛ لأنه يقدم كثيراً لجسمك.. فمثلاً (٥٠) جراماً من الجبن الذي تتناولينه يعادل نصف لتر من اللبن.

وعليك أن تتجنبى تناول بعض الخضراوات مثل القنبيط، الذي يكسب لبنك طعماً، قد لا يتقبله الطفل، وحاولي عدم الإفراط في تناول الحمضيات (البرتقال، والليمون الحامض، والجريب فروت) التي يحتمل أن تثير بعض الاضطرابات الهضمية لدى الطفل. وبشكل مواز للغذاء. ينبغي على الأم التي ترضع طفلها طبيعياً، الابتعاد كلية عن الاجهاد والإرهاق الذي يمكن أن يعمل على التقليل من إدرار اللبن. وإذا قلَّ اللبن بشكل مفاجئ خلال عدة أيام إثر قلق - على سبيل المثال - يوجد - ولحسن الحظ - لبن مجفف يمكن أن يكون معوّضاً. برضعه أو رضعتين يومياً. عن النقصان العابر في لبنك الطبيعي.

ويمكن أيضاً أن يكون ثديك محتويًا على كمية كبيرة من اللبن؛ حيث يتدفق بغزارة بعد إرضاع طفلك؛ مما يجعل ثدييك منتفختين دائماً. وفي هذه الحالة.. لا تدعى طفلك يمص إلا من ثدى واحد في الرضعة الواحدة، ولا تتركه يمص مدة تزيد عن خمس دقائق؛ لأن زيادة تدفق اللبن تعنى أن الطفل يرضع بشراهة.. وتجنبى بشكل خاص استخدام (الملاطبة)<sup>(١)</sup>؛ لأن هذه الآلة يمكن أن تعمل على زيادة تنشيط الغدد اللبنية، وبالتالي على زيادة تدفق اللبن. واعلمى أن كل شيء سينتظم خلال وقت قصير، لا يزيد عن أسبوع أو أسبوعين.

أما أفضل طريقة لتجشوء الطفل عندما (يشرق)<sup>(٢)</sup>، فهي وضعه بين ذراعيك، على أن تحتفظي بظهره مستقيماً. ومن الأفضل أيضاً، إماتته بشكل خفيف نحو جانبه الأيسر، ومن الضروري أحياناً، إجراء طبطبات خفيفة على ظهره. كما يمكنك اتباع طريقة أخرى، وهي إبقاؤه مستيقظاً بعد أخذه الرضعة، وذلك «بدغدغته» في عنقه، أو من خلف أذنيه.

وإذا رفض الطفل الرضاعة كلية فإنه - بلا شك - قد شعر بالعطش وتفسيره من خلال الصرخات والبكاء.. إذن.. فحاولي دائماً - ولأجل أن تتجنبى إصابته بالجفاف - إعطائه زجاجة إرضاع

(١) الشفاطه: التي يتم بها سحب اللبن من الثدي.

(٢) يصاب بالزغطة وتحدث للأطفال الذين يرضعون بسرعة.. ولكي يتخلص الطفل من الزغطة يجب على الأم: أن تحمله في وضع رأسى وتدلك ظهره، أو أن تضعه على ركبتيها في وضع النوم وتهزه بلطف مع التريبيت على ظهره. أو يمكن إعطاؤه ملعقة من ماء سبق غليه وتبريده مع بضع نقاط من عصير الليمون.

## مشكلات المرأة في الحمل والولادة

أخرى مصنعة بالماء المعدني الخالي من الغاز، أو الماء المعدني الدافئ، وأضيفى إليه قطعة سكر مكعبات تزن (٥) جرامات أو ملعقة صغيرة من السكر العادي.

وفى حالة الرضاعة الصناعية، إذا استمر طفلك فى رفض زجاجة اللبن.. فإن ذلك ربما يعنى عدم تفضيله لطعم اللبن المجفف الذى تستعملينه، وفى هذه الحالة.. أسرعى بطلب المشورة من الطبيب.

## الوصفات والبدائل الطبيعية لصحة وعلاج الثدي

- إن الاعتناء الجيد بالثدى هام لصحة الأم والوليد.
- ابدئى بارضاع طفلك فى اليوم الأول من ولادته.
- عندما يمرض الوليد ويصبح غير قادر على الرضاعة، يكون من المهم أن تستمر الأم فى إنتاج الحليب بكثرة بحلب صدرها بيديها.
- حافظى على نظافة ثدييك دائما. فيجب مسح حلمات الثديين بقطعة نظيفة، وربطهما قبل إرضاع طفلك، لا تستعملى الصابون كلما نظفت الحلمات لأن هذا قد يشقق الجلد، ويسبب احتقان الحلمة والتهابها.

### إدرار اللبن من الثدي

- كمون (سنوت): يستعمل مغلى الحبوب لإدرار اللبن عند المرضع، وذلك بشرب مقدار (١ - ٢) فنجان من المغلى فى اليوم، ويعمل بغلى مقدار (٣) جرامات من الحبوب فى فنجان من الماء، ولا يجوز للمصابين بأمراض الكلى استعمال الكمون (السنوت) بأى شكل كان.
- أينسون (يفنسون): يزيد الينسون فى إدرار الحليب (اللبن) عند المرضع، وقد سبق ذكره فى الأعشاب.. لتقوية الطلق عند الولادة.

□ كروياء (كراويه): تعطى البذور كحساء (شوربة)، أو كمستحلب لإدرار الحليب فى الأيام الأولى للنفاس. ويحضر المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه وهو ساخن (١ - ٢) فنجان فى اليوم. أما الحساء.. فيعمل بطبخ كمية وافرة من البذور مع قليل من الدقيق المحروق (المحمص) بالماء، وتصفيته بعد النضج بواسطة منخل أو قطعة من الشاش.

□ شمر (شمرة): ولا يفوتنا أن نذكر أن مغلى حبيبات الشمرة يدر إفراز الحليب عند الرضع ويعمل مغلى حبيبات الشمرة بإضافة فنجان من الماء الساخن، بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة (١٠) دقائق، ويشرب منه مقدار (٢ - ٣) فناجين يوميا. أما للأطفال الرضع فيكتفى - لعمل المغلى - بكمية أقل من ربع ملعقة صغيرة من الحبيبات المسحوقة، ويمكن غليها بالحليب بدلا من الماء.

## موسوعة المرأة الصحية

ويلاحظ أخيراً أن طعم مغلي الشمرة قد يسبب - لبعض الأشخاص - عند شربه الاشمئزاز؛ فلهؤلاء يستحسن تخفيف المغلي بكمية أكبر من الماء المغلي.

□ **مدرّة مخزنية:** Galega Officinalis لهذا الغرض.. يستعمل مغليا من الأزهار والبذور معا بأجزاء متساوية. ولعمل المغلي ينتقع مقدار ملعقة صغيرة من الخليط.. (أزهار - بذور) في مقدار فنجان واحد من الماء البارد، ثم يسخن إلى أن يغلي لمدة قصيرة فقط، ثم يترك المغلي لمدة عشر دقائق، ويشرب بعدها منه ثلاث مرات في اليوم، فنجان واحد في كل مرة قبل الأكل. ويمكن استعمال البذور وحدها بدلا من المغلي، وذلك بإضافة قليل من مسحوق الشمرة إلى مقدار ملعقة صغيرة من البذور - لتحسين مذاقها - وبلعها مع جرعة من الماء.

وتؤكد بعض المصادر الطبية القديمة أن استعمال المغلي والبذور - بالطريقة سالفة الذكر - يدر الحليب بقدر كبير، وحتى عند الحيوانات الحلوب، وأن هذه الزيادة في إدرار الحليب تظل مستمرة إلى ما بعد التوقف عن تعاطي الدواء لمدة ثلاثة أيام، ولذلك أصبح من الواضح إن لهذه العشبة تأثيراً خاصاً في غدة الثدي، ولا يستغرب من أنها تزيد في ضخامة الغدة خارج أوقات الرضاعة أيضاً.

## تشقق حلمة الثدي

### الأسباب وطرق الوقاية:

إن الاعتناء بالثديين والحلمتين ضرورة ماسة؛ خاصة إذا كانت الأم ترضع مولودها من الثدي؛ لأن هناك إمكانية حدوث تشققات حول الحلمتين؛ مما يؤدي إلى حدوث التهابات في الثديين وتقرحات، تحتاج في الغالب إلى إجراء عملية تنظيف على يد الطبيب.

### العلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية

□ **أخيليا ذات الف ورقة (أم الف ورقة):** Achillea Millefolium (حُزنيل) يستعمل عصير العشبة الغضة الطازج؛ لمعالجة تشققات حلمة الثدي بالتكميد.

□ **آزريون الحدائق:** Calendula Officinalis تعالج تشققات حلمة الثدي بمرهم أزهار الآزريون. ويعمل المرهم بمزج أوراق الزهر المهروسة بكمية مناسبة من زبدة الماعز غير المملحة، أو بمزج عصير العشبة الغضة كلها بخمسة أو ستة أضعافه من الزبد. ويلاحظ أن الآلام تزداد في بداية استعمال هذا المرهم. ثم تزول بعد مدة من استعماله.

ويفضل لعمل المرهم استعمال خليط أعشاب، يتكون من أوراق زهر الآزريون (٥) جرامات و (٣) جرامات من كل من: كنبات الحقول، وجذور عشبة القوى، وزهر البايونج.. وذلك بغلي هذا الخليط



## مشكلات المرأة فى الحمل والولادة

من الأعشاب لمدة ربع ساعة فى ربع لتر من الماء (كوب)، ثم إضافة كمية من الشحم إليه، وغليه ببطء إلى أن يتم تبخر الماء كله.

□ زعتربرى (الصعتر): Thymus Serpyllum تعالج تشققات حلمة الثدي والتهاباتها، والتسلخات عند الأطفال، ورم العين، بغسلها مرارًا فى اليوم أو تكميدها بمستحلب العشبة، كما أن المضمضة بهذا المستحلب تسكن آلام الأسنان واللوزتين.

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة، لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

### تسلخات الثدي:

□ شمر: تستعمل أوراق الشمرة الغضة لمعالجة التسلخات فى الأعضاء التناسلية، وفى الثدي أيضًا، وذلك بوضع الأوراق الغضة فوق موضع الإصابة وتثبيتها بضماد.

□ زعتربرى (الصعتر): يستعمل مستحلب الزعتر الذى سبق وصفه فى معالجة تسلخات الثدي، بغسله مرارًا فى اليوم أو تكميده بمستحلب العشبة.

### التهاب الثدي

غالبًا ما يحدث هذا الالتهاب بعد الولادة سواء حصل إرضاع أم لم يحصل. وهو ينشأ عن دخول الجراثيم عبر تشققات الحلمة، ويتظاهر بألم واحمرار الثدي مع ارتفاع درجة الحرارة، أما المعالجة فتكون بإعطاء المضادات الحيوية، ووضع الكمادات الباردة على الثدي، وفى حالة تشكل خراج يجب شقه جراحيا. أما الالتهاب الذى يحدث خارج أوقات الحمل والإرضاع فقد يخفى وراءه سرطانا بالثدي وهنا يجب العرض على الطبيب..

### الوقاية:

حافظى على نظافة الثدي، وإذ بدا التهاب الحلمة أو تشققها، فأرضعى طفلك لمدة أقصر، ولكن كررى إرضاعه لمرات أكثر.

ضعى على الحلمة بعض الزيت النباتى أو زيت الأطفال بعد إرضاع طفلك. ويفيده استعمال الوصفات التالية :

□ حرشف السطوح: Sempervivum Tectorum يستعمل عصير الأوراق الغضة لمعالجة التهاب الثدي، وذلك بطليهه بالعصارة الطازجة.

□ كيس الراعى (جراب الراعى): Capsella Bursa Pastoris يعالج التهاب ثدى الأنثى فى بدايته بلبخ جافة من العشبة، بين طبقتين من الشاش.

☐ ننعن بستانى (النعناع): Mentha Piperita يعالج التهاب الثدي بتليخه بمزيج من ورق النعناع، ولباب الخبز الأبيض والخل.

### تعقد الثدي

عندما يتوقف الرضيع عن الرضاعة، يحتقن الثدي بالحليب مسببا الألم، والثدى المتألم المحتقن بالحليب قد يسبب خراجا، كما أنه يصعب على الطفل امتصاص الحليب حتى وإن أراده..  
عندما يكون الطفل ضعيفا إلى درجة لا تمكنه من الرضاعة، احلبى ثديك بيدك، وقدمى الحليب للوليد بالقطارة أو المعلقة.

### المعالجة:

إنه لأمر هام أن تستمر المرأة فى إرضاع طفلها حتى وإن شعرت بالألم. أرضعى طفلك أولا من الجانب الأقل ألما، ولا تتوقفى عن الإرضاع إلا إذا أصبح الثدي ينز دما أو قيحا، وعندها احلبى ثديك بيدك إلى أن تشفى الحلمة. وعندما يرضع طفلك مرة ثانية تأكدى من دخول الحلمة كلها فى فمه..

ويفيد استعمال الوصفات التالية لعلاج تعقد الحليب فى الثدي.

☐ حندقوق حقلى (كليك الملك): Melilotus Officinalis تعالج الأورام الصلبة (غير الخبيثة) كتعقد الحليب فى الثدي وغيرها بمرهم العشبة الغضة، وتغلى ببطء وفوق نار خفيفة، بضعفى مثلها من الشحم إلى أن يتم تبخر الماء منها، ثم تصفى بعصرها بقطعة من النسيج الكتانى.

☐ قسطل الفرس (كستنا الحصان): Aesculus Hippocastanum يعالج التعقد فى ثدى الأنثى بلبخ ساخنة من مزيج من مسحوق ثمار القسطل ودقيق الشعير والخل.

☐ مرزنجوش، (بردقوش) برى: Origanum Vulgare يعالج تعقد الحليب فى الثدي أيضا باستعمال مرهم عصير العشبة، وذلك بمزج مقدار (٥٠) جراما من العصير مع (٣٠) جراما من الفازلين.

### وصفة طبيعية لعلاج تقيح غدة الثدي

ينتج القيح والصدید فى حالة تشكل خراج الثدي، ويفيد استعمال الوصفة التالية فى العلاج.  
☐ حلبة: لا يفضل على لبخ بذور الحلبة أى دواء لمعالجة خراجات الثدي.  
أما كيفية عمل لبخة الحلبة فإنها تتم بمزج كمية من مسحوق بذور الحلبة فى وعاء بكمية من الماء الفاتر، مع تحريكها باستمرار إلى أن يصبح المزيج كالعجين الرخو، ثم يوضع الإناء المحتوى على هذا المزيج فى إناء ثانٍ أوسع، يحوى كمية من الماء الساخن بدرجة الغليان تصل إلى ثلثى ارتفاع إناء المزيج. ثم يحرك المزيج باستمرار لمدة عشر دقائق تقريبا، إلى أن يصبح لونه أغمق وقوامه كالعجين المرن. بذلك يتم صنع اللبخة، فتفرد ساخنة على الجلد وتغطى بقطعة قماش من الكتان، وبقعة أكبر من القماش الصوفى وتجدد مرارا فى اليوم.

## مشكلات المرأة فى الحمل والولادة

### فطام الطفل

وفيما يتعلق بالفطام.. ففى الوقت الذى كانت النساء فيه سابقا يرضعن أطفالهن حتى بلوغهم السنيتين<sup>(١)</sup>، نرى الكثيرات من النساء اللاتي يطفمن أطفالهن بعد الشهر الثالث، لأسباب تكمن فى نقص لبنهن من الثدي، أو لأسباب مرضية أو نفسية. وعلى أية حال.. إن الرضاعة الطبيعية غاية فى الأهمية بالنسبة للطفل، لأنها تقدم له غذاءً مناسباً تماماً مع نموه، ولأن جزءاً كبيراً من دهون لبن الأم يحتوى على البيروتين والأملاح المعدنية بشكل أكثر وزناً من حليب البقر. وأخيراً.. فإن لبن الأم يمتلك قدرة كبيرة على تحصين الطفل ضد الأمراض. ولذلك.. فإنه يشكل له «مصل صحة» حقيقياً.

إن عملية الفطام ينبغى أن تكون تدريجية، وأن تحل زجاجات اللبن الصناعى، أو الزجاجية المليئة بشورية الخضراوات، محل الرضعات الطبيعية.. أى قدمى للطفل زجاجة لبن صناعى مرة فى اليوم، ثم مرتين، وثلاث مرات.. وبما أن اللبن الطبيعى لا تقل كميته بشكل أوتوماتيكى، فإن الأم عندما ترفض إعطاء طفلها اللبن ثديها أكثر من مرتين خلال اليوم الواحد، فإن «إنتاجها» من اللبن سينخفض بشكل سريع.. وينصح بعض الأطباء الأم بلف صدرها برباط، لتعمل على تقليل تدفق وإدراك اللبن، ثم توقفه بشكل نهائى.. ولكن، لا تحاولى زيادة الضغط على ثديك بشكل يصعب عليك التنفس معه.

### الوصفات والبدائل الطبيعية تساعدك فى الفطام

- ناعمة مخزنية: مريمية، قويسة، قصعين يشرب مستحلب الناعمة المخزنية لتجفيف ثدى المرضع بعد الفطام، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة، وبنسبة ملء ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم.
- جوز: يستعمل أيضاً مستحلب أوراق الجوز لتجفيف ثدى المرضع بعد الفطام. ولعمل المستحلب للشرب.. يضاف إلى ملء حفنة من الأوراق مقدار لتر واحد من الماء الساخن، بدرجة الغليان ويشرب منه بجرعات متعددة فى اليوم.

### هل تؤثر الرضاعة بشكل سلبي على جمال الثدي؟

فى الحقيقة.. يزداد حجم الثديين خلال فترة الحمل؛ كما أن الرضاعة الطبيعية تحول دون التوقف الفجائى لنشاط الغدة الثديية.. فإذا توقفت الأم بعد الولادة عن إرضاع طفلها.. فإن هذا التوقف سينتهى - إثر تجمع اللبن - برخاوة فجائية لبشرة الثدي. ولكن إذا فضلت الأم إرضاع الطفل من الثدي، حتى لمدة أسبوعين أو ثلاثة.. فإن الغدد الثديية - خلال مرحلة الفطام - ستعود

(١) وهو أمر يقره الشرع والدين الإسلامى، ومطلب صحى لكل طفل، ويقوى الروابط العاطفية التى تنشأ بين الأم وطفلها.

## موسوعة المرأة الصحية

بشكل تدريجي (وليس بطريقة فجائية) إلى أحجامها الأولى، بما يحمي قوامك وسمتك من انحناء الثدي.

وهناك ميزة أخرى للرضاعة الطبيعية، وهي أنها تسهل من عملية فقدان الكيلوات الزائدة التي تجمعت في الجسم خلال فترة الحمل، إذا اتبعت المرأة نظاما غذائيا معتدلا.

ولكى تكونى واثقة من الاحتفاظ بصدرك بشكل متماسك بعد إرضاعك طفلك، يجبذ ارتداء حمالة الثديين (السوتيان) منذ بداية فترة الحمل، وخلال فترة الرضاع ليلا ونهاراً، على أن تكون الحمالة بحجم الثديين، لتستطيع رفعهما، دون أن تتسبب في ضغطهما. وحاولي تغييرها، كلما شعرت بأنها بدأت تضيق أو تكبر عن حجم ثدييك.

وإذا كان صحيحاً أن الرضاعة من الثدي تتعب الكثيرات من النساء، فإنه من الصحيح أيضاً أن نقول: على الأم أن ترضع طفلها بسعادة تامة.. وبحرية تامة لضمان صحة وسعادة طفلها ذلك أن الرضاعة الطبيعية، هي وحدها التي تقوى الروابط العاطفية التي تنشأ بينهما.

لوقف تدفق الحليب من الثدي بعد الفطام تستعمل إحدى الوصفات التالية:

□ مغلى جذور الفراولة: تؤخذ ملعقة كبيرة من جذور الفراولة (فريزن) المعروفة وتوضع في إناء صغير ثم يضاف إليها كوب من الماء، ويوضع على نار هادئة حتى يغلى لمدة (٥) دقائق ثم يترك لينقع مدة ربع ساعة ثم يصفى ويشرب منه بمعدل (٣ - ٥) أكواب يومياً بين وجبات الطعام.

ملحوظة: إذا تغير لون البول وأصبح أحمر فلا داعى للخوف من ذلك لأن هذا يحدث بعد تناول مغلى الجذور بشكل طبيعى.

□ نعناع (نعنع): تؤخذ ملعقة شاي من النعناع ويصب عليها كوب من الماء الساخن ثم يترك لينقع مدة (٥) دقائق ثم يصفى ويشرب منه بمعدل (٣ - ٤) أكواب يومياً خلال النهار وحتى الساعة الخامسة مساءً، وذلك لأن النعناع منشط ويمكن أن يسبب الأرق.

□ بقدونس: تؤخذ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم وتوضع في إناء ثم يصب فوقها كوب من الماء، يغطى الإناء ثم يوضع على نار هادئة حتى يغلى لمدة (٢ - ٣) دقائق، ويترك لينقع مدة (١٠) دقائق ثم يصفى ويشرب منه كوب قبل الأكل (٣) مرات يومياً.

□ داثم الخضرة: يؤخذ (١ - ٢) حفنة من داثم الخضرة (ويسى ونكا، قصاب صغير)، وتستعمل الأوراق الطازجة حيث يتم غمرها في قليل من الماء الساخن.

تهرس الأوراق قليلاً، ثم توضع على الثديين بشكل كمادة.

### الوصفات والبدائل الطبيعية لصحة وجمال الثدي

ينصح «تيرى هانت» بالتمارين التالية لتقوية الثديين، وإعلاء عرشهما، وذلك بتقوية عضلات الزندين والكتفين:

## مشكلات المرأة فى الحمل والولادة

- ١ - ابدئى بمد الساعدين بمحاذاة الكتفين أفقياً مع شد القبضتين، والأفضل حمل شئى باليدين. عندئذ.. ارفعى ساعدك فى الهواء، ثم مديهما إلى الأمام ثم ارفعيهما. ثم استنشقى الهواء بعمق عند رفعهما وأخرجيه عند مدهما إلى الأمام، كررى التمرين مراراً.
- ٢ - مدى ساعدك إلى الأمام وأبقيهما مستقيمين قوبين لحظة، ثم ارفعيهما إلى أعلى ما يمكن. كررى التمرين.. ولا تنسى التنفس. ويجب تليخ الثديين بماء بارد (خصوصاً على سطحهما) عندما تنتهين.

### ومن التمارين الرياضية المفيدة للصدر ما يلى:

- ١ - قفى مستقيمة وضعى راحتى اليدين أسفل الثديين، ثم ادفعى بالكوعين إلى خلف الظهر، كما لو كان من الممكن تلامسهما، وذلك لعدة مرات.
- ٢ - قفى مستقيمة مع وضع راحة يد على الأخرى أمام الصدر، على أن يكون الكوعان فى مستوى اليدين. اضغطى باليد على الأخرى بأقصى ما فى استطاعتك من قوة لمدة دقيقة تقريباً، مع شد عضلات البطن إلى الداخل. كررى التدريب عدة مرات.
- ٣ - استلقى على الظهر مع شد الساقين وتوجيه أطراف القدم إلى أسفل. ارفعى الذراعين إلى أعلى؛ لتصبحا عموديتين على جسمك، بينما تمسك كل يد بثقل بسيط (مثل كتاب) وذلك لمدة دقيقة أو دقيقتين، ثم كررى التدريب.
- ٤ - استلقى على الظهر مع وضع اليدين إلى الجانبين بجوار الصدر. ارتكزى على اليدين؛ لدفع جسمك إلى أعلى مع استقامة الركبتين، ثم أنزلى جسمك وكررى التدريب عدة مرات.
- ٥ - استلقى على البطن وراحتا اليدين أسفل الكتفين. حاولى رفع جسمك عن الأرض بالارتكاز على اليدين، ثم ادفعى جسمك خفيفاً إلى الخلف؛ فتصبحين مرتكزة على اليدين والركبتين. وكررى التدريب.

### نصائح غالية لصحة وجمال الثديين

- يفضل أن تكون حمالات الصدر «السوتيان» ذات حجم مناسب، فليست بالضيقة التى تنشط قمة الثديين مما يودى إلى نتائج ضارة جداً بهما؛ أو بالواسعة؛ لأن ذلك يعرض الصدر للترهل، بل يكفى إعلاؤها دون ضغط، ليتسنى لدورة الدم دورانها.
- لزيادة جمال الصدر.. ينثر بعض الماء البارد عليه لتنشيط الدورة الدموية به، ثم يجفف وتنتثر عليه بودرة تلك؛ خاصة فى المنطقة تحت الثديين.
- يجب تركهما حريين فى البيت، ولا ينبغى ارتداء حمالات الصدر «السوتيان» إلا فى المناسبات فقط، وفى الألعاب الرياضية، مثل: اللعب بكرة المضرب «التنس»، والكرة الطائرة، أى عند ممارسة الأعمال القاسية.

## موسوعة المرأة الصحية

- الاهتمام بالرياضة البدنية التي تقوى عضلات الصدر؛ لأنها تزيد من تماسك أربطته؛ فيبدو بارزاً إلى جانب أنها تساعد على زيادة استقامة الظهر؛ مما يجعل منظر الثديين أكبر حجماً وأكثر جمالاً.
- ليُخيمها مراراً في اليوم بالماء الساخن، فالبارد بعده، وهكذا دواليك.. ثم دلْكِيهما بزيت اللوز الحلو.
- اغسليهما ولو مرة أسبوعياً بماء قدره - مثلاً - لتر واشغلي فيه قبضة من الزعتر البري غلياً شديداً.
- دلْكِيهما صباح كل يوم، من أسفل إلى أعلى وبلطف، بمزيج من عصير الليمون الحامض، وماء كولونيا، وماء الورد، مع قليل من الخل ثم جففيهما.
- اعرضي الثديين من حين لآخر؛ لأشعة الشمس.
- تنفسي بعمق وأطلقى أنينا قويا، (غنى، اضحكي)..
- بعد كل حمام ساخن، ينبتى إنعاشهما بالماء البارد.
- ليكن الجسم دائماً في وضع مستقيم.
- عالجي النحافة، لأن لها تأثيراً سلبياً على الثديين.

## الوصفات والبدائل الطبيعية لجمال الثديين

### □ لشد الثديين:

- ممارسة التمارين الرياضية التي سبق ذكرها.. وكذلك استعمال لصقات تفاح بقره، مدقوق جيداً، تبقى اللصقة نصف ساعة على الأقل، ويكرر كل يوم حتى بلوغ النتيجة المرجوة.

### □ لعلاج الثديين المرتخيين إلى أسفل

- لصقات التفاح السابق ذكرها.
- التليبخ والدلك بماء قدره ثلاثة أكواب، منقوع فيه لمدة ليلة واحدة نصف ملعقة صغيرة من زهر الخزام، ومثلها من زهر البابونج، ومثلها أيضاً من القراص الغض، يكرر التليبخ والدلك بالمزج كل يوم حتى، بلوغ الأرب.
- العلاج بتليبخ سطحيهما بالماء الثلج، مع استعمال حمالات صدر «سوتيانات» غير ضاغطة.. وكانت النساء بمن فيهن الفتيات في روسيا، يجلبون نهودهن بالثلج في شهر يناير من كل عام.

### □ لعلاج الثديين المترهلين

- يفيدهما أن تمارسى السباحة على البطن.. كما يفيدهما السير بخطى سريعة ونط الحبل.. ولا تنسى الرياضة القوية لهما، والتليبخ بماء ساخن فبارد، واستعمال حمالات الصدر غير الضاغطة.

## مشكلات المرأة في الحمل والولادة

### □ لزيادة حجم الثديين

تدليك الثديين بمستحلب الناعمة المخزنية مع شرب المستحلب، الذي سبق وصفه في (الغمام)، ويكون التدليك من أسفل إلى أعلى.

### □ لعلاج ضمور الثديين

يفيدهما الماء الحار والتدليك به؛ فهو يجذب الدم إليهما؛ كى يزدادا حجما، ثم بالماء البارد على سطحيهما.  
والسباحة تنشط فيهما الدورة الدموية، ولا تنسى الرياضة المناسبة.

### □ لإنقاص حجم الثديين

يُعمل دش من الماء البارد المحتوى على قليل من الشب، ثم دهانه بكريم يحتوى على يوديد البوتاسيوم بنسبة ١٪ أو صيغة الجاوى بنسبة ٥٪ بصفة دورية لبضعة أشهر.  
لكى الثديين بماء قدره لتر وأعلى فيه قبضة من قشر البلوط المسلوخ عن أغصان، عمرها بين ثلاث وعشر سنوات.

## العقم عند الزوجين

### الأسباب والوقاية والعلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية

الزوجان اللذان لم ينجبا خلال سنتين، برغم الاتصال الجنسي المتكرر بينهما كل أسبوع يفترض أنهما فى حالة عقم، قد يكون، الرجل السبب، وقد تكون المرأة السبب.

وأحيانا... يكون الاثنان السبب، بالتالى يكون الاثنان مريضين يجب معالجتهم صحتيا ونفسيا من العقم، ولا يتحقق تشخيص المشكلة بنجاح إلا بوجود الاثنين ويقضى تعاونهما على الإجراءات التالية، أو على بعض منها، حسبما تكون الحالة وحسبما يرى الطبيب المتخصص.

تاريخ الزوجين الصحى والجنسى: يبدأ الطبيب المتخصص باستعراض واف للتاريخ الصحى للزوجين؛ محاولا معرفة الحوادث أو الأمراض التى حدثت للزوجين ولها تأثير على الإخصاب؛ أى على أجهزتهما التناسلية. وقد يكتشف على سبيل المثال أن الزوج أصيب بالنكاف (أبو كعب)، وهو مرض إذا أصيب به الذكر بعد السنة العاشرة من عمره قد يؤثر على خصوبته.

وقد يكتشف الطبيب أن الزوجة عانت من اضطراب فى الغدة الدرقية، أو عدم انتظام العادة الشهرية، وكذلك الإصابة بالأمراض الزهرية، والدرن، وأمراض السدم أو الالتهابات فى الأجهزة التناسلية كلها تسبب العقم. ومتى عرف الطبيب تاريخ أى مرض من هذه الأمراض، التى أصابت الزوجين أو أعضاء أسرتهما.. فقد يعثر على الدليل المجهول.

بعد تدوين التاريخ الصحى، وفهمه.. يعمد الطبيب إلى تسجيل التاريخ الجنسى لكلا الزوجين، على حدة وبانفراد. وبعد أن يجوب فى دنيا الزوجين الماضية والحاضرة سواء الصحية أو الجنسية.. قد يجد الطبيب سبباً كامناً فى ناحية قضيّة أو ركن معتم من هذا التاريخ، فإذا كان السبب لا يتمدى الجهل بالوضع الصحيح للجماع، أو جهل الزوجة بأن تعدد إلى النضح الفورى (التشطيف) بعد الجماع مباشرة، فعندئذ.. يصدر الطبيب التعليمات اللازمة للزوجين. ولكن إذا كشف البحث عن علة صحية للمعم، تتطلب مزيداً من البحث والتحقيق، فيمضى الطبيب قدماً فى هذا السبيل، ومتى وضع يده على موطن الداء وشخص العلة تشخيصاً صحيحاً.. هان العلاج، وهان الشفاء.

**فحص الزوج:** إذا تأكد الطبيب أن الزوج لا يشكو من العجز الجنسى، أو سرعة القذف، أو وجود حالة نفسية عند الزوج.. عندئذ يتم إجراء تحليل للسائل المنوى للزوج بالمجهر بواسطة متخصص التحاليل الطبية لمعرفة النوع والكمية، وأحياناً.. يكشف الفحص المجهرى النقاب عن غياب الحيوانات المنوية غياباً تاماً، أو عن قلة العدد، أو عن جمود وانعدام النشاط.. عندئذ تجرى التحاليل بواسطة الطبيب لمعرفة ما إذا كانت قنوات السائل المنوى مسدودة أو لا!!!  
دوالى الخصية: وُجد أن دوالى الخصية قد تؤدى إلى نقص فى معدل عملية تكوين الحيوانات المنوية، وقد تكون سبباً فى عقم الزوج وسبباً لعدم الإنجاب.

**فحص الزوجة:** يتم بمعرفة متخصص أمراض النساء والولادة لتحديد سبب العقم عند الزوجة، إذا ظهر من فحص الزوج أنه سليم وطبيعى، يقوم الطبيب المتخصص بفحص الأعضاء التناسلية للأنثى، فإذا لم يظهر سبب العقم، يؤجل الطبيب سعيه بضعة أشهر أو سنة، وأثناء هذه المدة يدأب الزوجان على المحاولة خلال فترة التبويض (الإخصاب) فى دورة الزوجة الحيضية، ويتخذان الوضع الملائم، ويتجنبان كل ما من شأنه أن يعرقل عملية الحمل، النضح (التشطيف) الفورى للزوجة عقب الجماع مباشرة. فإذا لم يتم الحمل خلال هذه الفترة.. يلجأ الطبيب المتخصص إلى عمل فحوصات أكثر عمقا لاستقصاء مشكلة العقم عند الزوجة.

فى المستشفى.. يأخذ الطبيب العينات من البطانة الرحمية، ويفحص الرحم والمبيض والأنابيب بواسطة المنظار.. فيرى داخل الحوض ويفحص المبيض، ويأخذ الصور له وللرحم والأنابيب ويتم فحص عينات البول على مدار ٢٤ ساعة بحثاً عن الهرمونات المفرزة، وهناك فحوص أخرى تشمل: فحص التبويض (الإباضة) والهرمونات (البروجيستيرون والاستروجين).

اختبار ما بعد الجماع: يتم بعد (٦ - ٨) ساعات، فحص عينة السائل المستخرج من عنق الرحم بواسطة المجهر؛ للتعرف على حالة المنى، فقد وجد أن حوالى (١٠٪) من حالات العقم ترجع إلى عدم ملاءمة إفرازات عنق الرحم أو المهبل للحيوانات المنوية؛ مما يضعف من نشاطها أو يؤدى إلى موتها. ومن أسباب ذلك: زيادة سمك هذه الإفرازات حيث يصعب على الحيوانات المنوية النفاذ خلالها، أو زيادة درجة حموضتها مما يبطئ من نشاط الحيوانات المنوية أو قد يؤدى إلى موتها،



## مشكلات المرأة فى الحمل والولادة

وقد يكون ذلك بسبب إصابة الزوجة بمرض، أو اختلال التوازن الهرمونى. أما إذا كان السائل (الحيوانات المنوية) متجمعا على بعضه.. فإن ذلك يشير إلى وجود جسيمات مضادة، ترفض المنى وتحاربه، وقد تكون موجودة بإفرازات الزوجة أو بالسائل المنوى نفسه.

دراسة أشعة أكس: يتم عمل الأشعات العادية والملونة للدلالة على وجود عائق بالأنايبب إن كان موجوداً، وقد تظهر الصور قصوراً غير هذا - إن وجد - كالورم اللينى أو الورم الغشائى.

منظار الرحم (منظار ديكر) ومنظار البطن: إذا لم تظهر الفحوصات السابقة أى سبب يؤدى إلى العقم.. فلا بد من إجراء الفحوص الشاملة على الرحم والمبيض وأنابيب فالوب باستعمال منظار الرحم (منظار ديكر) ومنظار البطن، ولقد أخذ الأطباء شيئاً فشيئاً يرتاحون إلى هاتين الوسيلتين، ويلجئون إليهما، فهما فى الحقيقة أفضل ما يستطيع الأطباء إجراءه لاكتشاف أسباب العقم.

### معالجة العقم

تتضح أسباب العقم فى ثلثى الحالات التى تخضع للفحوصات والتحاليل السابقة، أما العلاج.. فيتوقف بطبيعة الحال على السبب أو الأسباب التى حَرَمَت الأم من الأولاد، ولكن يتعذر العلاج إذا كان النقص عضوياً، كغياب المبيض أو عدم وجود الحيوانات المنوية فى منى الزوج. أما الحالات القابلة للشفاء.. فإن الطبيب يشرع فور معرفة السبب إلى تطبيق العلاج اللازم، سواء كان صحياً أو نفسياً، أو الأمرين معاً.

**معالجة الزوج:** إذا كان المنى غير كاف لإحداث الحمل.. فهناك عدد من الأساليب الطبية لتصحيح الوضع منها: الرياضة والتعريين، والغذاء الجيد وراحة البال، والمداومة عليها يمكن أن يحسن من نوع وكمية المنى، على الأقل فى بعض الحالات. لهذا فإن أول شىء ينبغى عمله بالنسبة للزوج هو تقويته صحياً وبدنياً ونفسياً، وبطبيعة الحال لن يغفل الطبيب فى علاجه أى خلل فى الغدد، والسمنة، والحساسية، والعلل المزمنة إن وجدت.

كما أن التعرض للإشعاع أو للحرارة الشديدة جداً قد يؤدى إلى العقم الوقتى، والعلاج هين فى حالة كهذه. فعلى الرجل الشاكى من العقم أن يتجنب هذا الضغط الحرارى، وإذا نتج عنه التهاب فى الخصيتين أو حولهما.. ينبغى له معالجة الأماكن المصابة. وإذا كان سبب العقم دوالى الخصية.. فمن الممكن معالجته بالجراحة، وهى ليست عملية صعبة، كما أن نتائجها فى علاج العقم جيدة.. فقد وجد أنه فى حوالى ٧٠٪ من الحالات يستعيد الرجل خصوبته بعد مرور حوالى سنة من علاج الدوالى. ولا ينبغى الإقدام على إجراء العملية قبل التأكد من عدم وجود سبب آخر للعقم، والتأكد من خصوبة الزوجة، فلا يشترط أن تؤدى دوالى الخصية دائماً إلى العقم.

وقد يتضح من الفحوصات التي أجريت للزوج أنه يعاني من إنسداد في أنابيب القذف. وهنا لا غنسى عن العلاج بالجراحة، برغم أنها جراحة دقيقة، موصوفة بالخطورة، وقد لا تؤتي ثمارها المرجوة.

معالجة الزوجة: ما يتم اكتشافه من أمور غير طبيعية تعوق الحمل، يمكن معالجته بالأدوية أو الجراحة، فالأورام غير الخبيثة أمكن استئصالها بسهولة، وكذلك العراقل في عنق الرحم أو المهبل. وفي حالة زيادة سمك إفرازات عنق الرحم.. ينصح بعمل دش مهبل قبل الجماع بحوالى ربع ساعة؛ ليساعد على إذابة الإفرازات، ونفس الشيء في حالة الحموضة الزائدة، ولكن يجب أن يكون الدش المهبلى بمادة قلووية مثل البيكربونات لتعادل درجة الحموضة الزائدة.

أما في حالة وجود الأجسام المضادة - وهي حالة قليلة الحدوث - ترتدى الزوجة (الحافظ) لمدة ستة أشهر.. فقد وجد أن ذلك يؤدي إلى انخفاض الأجسام المضادة، أما إذا كانت الأجسام المضادة موجودة بالسائل المنوي فعادة يعالج الزوج بالكورتيزون.

وهناك الجراحة لإصلاح الأنابيب (قناتي فالوب) المسدودة كلياً أو جزئياً، حتى الرحم الذى لا يكون شكله طبيعياً يمكن تصحيحه وتقويمه ليقبل البويضة المخصبة ويحتضنها. وكذلك يمكن التخلص من الالتهابات التي تحول دون الإخصاب ويتم شفاؤها بالأدوية والعقاقير.

إلا أن الأمل معقود الآن على ما تم اكتشافه من العقاقير التي طرحت للاستعمال مؤخراً؛ فهي تعطى الأمل لكل امرأة عاقر، حتى للتي لا تعرف الإباضة (التبويض) مثال عقار الكلومييد (Clomid) وعقار البرجونال (Pergonal) وهناك عقار الكلوميفين (Clomiphene).

ومن المتناقضات العجيبة أن مرضاً كان يسبب العقم للكثيرات أصبح قابلاً للشفاء بعد تعاطى حبوب منع الحمل. إنه (داء البطانة الرحمية) (Endometriosis)، وتقدر نسبة حالات العقم التي يسببها بنحو ٢٠٪ من مجموع الحالات، وهو مرض إن أهمل ولم يعالج في مرحلته الأولى.. تسبب عنه عقم دائم لا يبرء منه.

وهناك الإنماء الصناعى، حيث يقوم الطبيب المتخصص بحقن عينة من سائل المنى للزوج المصاب بعجز جنسى - نتيجة قلة عدد الحيوانات المنوية - في رحم زوجته.

وما زالت الأبحاث تتوالى في هذا المجال لتفتح باب الأمل لكل عاقر لكى تحظى بطفل من ذاتها، بعد أن أصبح ذلك متاحاً لها في المراكز الطبية المتقدمة<sup>(١)</sup> ويعد ذلك فتحاً ميبناً في عالم الطب.

(١) يقدم هذه الخدمة بنجاح باهر المركز الإسكانى بكلية طب الأزهر بقيادة العالم المصرى فى طب النساء والتوليد الأستاذ الدكتور جمال أبو السرور.

## مشكلات المرأة في الحمل والولادة

### علاج العقم بالوصفات والبدائل الطبيعية

□ جذر قرنفل *Geum Urbanum*: يؤكد البعض أن استعمال الجذور من الداخل يقوى القلب والدماغ، ويحسن الذاكرة، ويزيل الاضطرابات النفسية، كما يقوى الأعضاء التناسلية عند الجنسين، ويساعد على إزالة العقم.

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).

□ مرزنجوش (بردقوش برى) *Origdnium Vulgare*: يستعمل مستحلب الأزهار وأغصانها المجففة لمعالجة آلام أسفل البطن التشنجية قبيل أو أثناء الطمث (الحيض) والعقم عند النساء، وذلك بغلى مقدار جرامين من الزهور في فنجان ماء، وشرب مقدار فنجانين من المغلى في اليوم على جرعات متعددة.

□ ناعمة مخزنية (مريمية، قويسة، قصعين): يشرب مستحلب الناعمة المخزنية لمعالجة العقم عند النساء، ويعمل بالطرق المعروفة. وبنسبة ملء ملعقة صغيرة من العشب لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

### ● لمعالجة العقم النسائي:

□ تخلط ملعقة من مسحوق بذور الخس مع ملعقة غسل نحل والجرعة ثلاث ملاعق يوميا.  
□ تناول مسحوق بذور الشمر والخس بمعدل ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً أو تناول الخس الطازج يوميا.

□ هدهال (دبق) *Viscum Album*: يوصى قدماء الأطباء بتجربة استعمال مسحوق الهدال (ربع ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم) لمعالجة العقم عند النساء.

□ لبوس مهلبى لمعالجة العقم النسائي: خلطة مكونة من ١٠٠ جم سنمكى، ١٠٠ جم زعفران، ١٠٠ جم شب يمانى، ١٠٠ جم خزامى، ١٠٠ جم لسان عصفور، ٥٠ جم عودة قرح، ٥٠ جم مسك. ويعجن الجميع بعسل النحل، وتشبع في الخليط قطعة قماش قطنية، وتستعمل على شكل لبوس يوميا لمدة ثلاثة أيام متتالية وفي الليلة الرابعة يتم اللقاء بين الزوجين.

### ● لعلاج حالات العقم عند الرجال:

□ تخلط كميات متساوية من الزنجبيل ومسحوق بذور الجرجير والفلفل الأسود وحب البركة وزيت بذور الكرفس مع غسل النحل المغلى بعد نزع رغوته.. والجرعة ملعقتان صباحا على الريق.

## موسوعة المرأة الصحية

□ أو مسحوق أجزاء متساوية من الكمون والخولنجان وبذور الفجل وعصير البصل وبذور الخس مخلوطا بعسل النحل والجرعة ثلاث ملاعق يوميا.

### لعلاج العقم عند الزوجين:

١ - يؤخذ غذاء الملكات (جديد) أى فور استخراجه مضافا إليه عسل النحل وطلع النخل، ويستمر على ذلك لمدة شهر كامل أو أكثر، فإذا شاء الله أن يمنحه الذرية كانت البشرية والله على كل شيء قدير.

وبالنسبة للمرأة توضع طلع النخل ممزوجاً بعسل فى رحمها قبل المباشرة بقليل وتدعو الله أن يعنحها ذرية صالحة.

٢ - ثلاثة أشياء وهى متوفرة للغاية : حبة سوداء مطحونة، وحلبة ناعمة، وبذر فجل، بمقادير متساوية، وتؤخذ ملعقة صباحاً ومساءً معجونة فى نصف كوب عسل، وتؤكل، يتبعها شرب كوب كبير من حليب النوق، إذا شاء الله كان المراد وإذا لم يشأ لم يكن.

## وصفات متنوعة لمنع الحمل

□ مسحوق أجزاء متساوية من بذور الكرفس، والترمس والثوم والزعفران والحلفا بر مع منقوع الصفصاف ثم تشبع قطعة نظيفة من المزيج وتستعمل لبوسا مهبلية بعد الغسيل الجيد عقب الجماع ويظل حتى الصباح.

□ يستعمل لبوس مهبلى مكون من كميات متساوية من مسحوق هندى شعيرى مع مسحوق الحرمل بنفس الطريقة السابقة.

□ تغلى كميات متساوية من الشبة وبذور الكرنب والصفصاف مع النعناع وتشبع فيه قطعة شاش وتستعمل لبوسا مهبلية عقب الجماع وبعد الغسيل.

□ كميات متساوية من الزعفران والعفص والشبة والمر واللبان الذكر والقرفة ويصنع منها لبوس مهبلى كما سبق.

□ يستعمل فتيل (شاش) مشبع بمخلوط السنط مع قليل من عسل النحل عقب الجماع والغسيل الجيد.

□ خليط مكون من ملء ملعقة من زيت أو مسحوق بذور الخروع مع عصير الصبار الطازج بحيث يصبح سائلا وتشبع فيه قطعة شاش وتستعمل لبوسا مهبلية بنفس الأساليب السابقة.

## مشكلات المرأة في الحمل والولادة

### ● تمرين رياضي لمنع الحمل:

جاء في الوصفات الطبية القديمة أنه بعد الجماع مباشرة، إذا وثبتت المرأة حوالى (٧ - ٩) وثبات قوية للخلف وهي متباعدة القدمين - مبادعة ما بين فخذيها - فربما استقر السائل المنوى خارج الرحم.

الوسائل البيئية لمنع الحمل: في كل بلد فى العالم وصفات بيئية لمنع الحمل ولكنها - للأسف - قد لا تكون آمنة أو فعالة. ومن أمثال ذلك اعتقاد المرأة الخاطيء أنها إذا اغتسلت بعد الجماع أو إذا بالت فإنها تمنع الحمل. لكن هذا ليس صحيحا.

وسيلة الاسفنجية: لا تضر هذه الطريقة وقد تكون فعالة بعض الأحيان ولا يمكن التأكد من منع الحمل فى كل مرة، على أنه يمكن اللجوء إليها فى حالة تعذر وجود طريقة أخرى. تحتاجين إلى اسفنجة مبللة إما: بخل وإما بليمون وإما بملح. ويمكن أن تكون الاسفنجة بحرية أو اصطناعية، وأن لم يكن لديك اسفنج يمكنك استعمال قماش ناعم. امزجى ملعقتى أكل من الخل فى كوب من الماء. أو ملعقة شاي من عصير الليمون فى كوب من الماء. أو ملعقة شاي من الملح فى أربع ملاعق ماء.

□ بللى الاسفنجة بإحدى هذه الوسائل..

□ ادفعى بالاسفنجة بعيدا داخل المهبل قبل الجماع بفترة لا تزيد عن الساعة.

□ اتركى الاسفنجة فى موضعها لفترة ست ساعات بعد الممارسة الجنسية، ومن ثم اسحبها. يمكن ربطها بخيط رفيع يتدلى إلى الخارج ليسهل عملية إخراجها.

يمكن استعمال الإسفنجة نفسها عدة مرات بعد غسلها وتنظيفها ويمكن أن تحضرى السائل مسبقا وأن تحتفظى به فى قارورة.

القرصية: إن احتمال الحمل أثناء إرضاع الطفل ضئيل خصوصا إذا كان حليب الثدي هو الطعام الوحيد للطفل. ولكن هذا الاحتمال يزداد حين يبلغ الطفل شهره الرابع أو السادس. ولذا يجب على الأم أن تبدأ باتباع إحدى الوسائل لمنع الحمل حين بلوغ طفلها شهره الثالث أو الرابع، وكلما بدأت مبكرا فى ذلك كان احتمال الحمل أقل. (لا تستعملى حبوب منع الحمل قبل أن يبلغ طفلك شهره السادس لأن هذه الحبوب قد تقلل من كمية الحليب فى الثدي).

### الوسائل غير الفعالة دائما:

□ تنظيم أيام الدورة الشهرية: إن هذه الطريقة غير مضمونة الفعالية لمنع الحمل، على أنها تتميز بعدم الكلفة. وتزداد فعاليتها عند النساء اللواتى يتمتعن بدورات شهرية

## موسوعة المرأة الصحية

منتظمة، أى كل ٢٨ يوما. كما تتطلب هذه الوسيلة امتناع الزوجين عن الجماع لفترة أسبوع من كل شهر.

تدوم فترة الإخصاب عند المرأة غالبا ٨ أيام من دورتها الشهرية، وهذه الفترة تقع فى الوسط بين طمسين، وتبدأ بعد عشرة أيام من أول يوم للطمث، فإن شاءت المرأة ألا تحمل فعليها الامتناع عن الجماع فى هذه الفترة المذكورة. ويستبعد احتمال حملها إن هى مارست الجماع باقى أيام الشهر.

ولتجنب الفوضى يجب على المرأة أن تدون فى نوته خاصة فترة الأيام الثمانية التى يجب فيها عدم المجامعة.

مثالاً: لنفرض أن ميعادك الشهرى يبتدى فى اليوم الخامس من شهر آيار (مايو) أشيرى إليه، وعدى عشرة أيام، وابتداء من اليوم العاشر ضعى خطأ تحت الأيام الثمانية التالية وهكذا. امتنعى عن الجماع فترة ٨ أيام أى خلال فترة الخصوبة.

ولنفرض الآن أن ميعادك الشهرى التالى يبدأ فى أول حزيران (يونيو)، سجله كما يلى: عدى عشرة أيام مرة أخرى وضعى خطأ تحت الأيام الثمانية التالية التى تمتنعين فيها عن الجماع.

إذا امتنع الزوجان عن الجماع فى هذه الأيام الثمانية من كل شهر فيمكن أن تمر عدة سنوات قبل أن ينجبا طفلا جديدا، ولدى كثير من الأزواج قد تمتد هذه الفترة طويلا. على أن هذه الطريقة ليست آمنة ومضمونة إلا إذا صاحبها طرائق أخرى كاستعمال «الكبوت» أو الحاجز. وتمتد على ذات فكرة تنظيم أيام الدورة الشهرية. وقد تنجح مع بعض الناس دون غيرهم، وعلى كل حال فهى ليست مانعة منعا أكيدا للحمل ولكنها عديمة الكلفة وليس فيها أى مخاطر أكثر من المخاطر الناتجة عن الحمل:

□ على المرأة أن تفحص المادة للزجة من المهبل كل يوم ما عدا أيام الميعاد الشهرى.

□ امسحى بأصبعك التنظيف بعضا من المادة للزجة من المهبل واجعليها تتمدد بين إبهامك وسبابتك: فإذا كانت تلك المادة مثل المعجون، أى غير زلقة أو لزجة، كان احتمال الحمل ضعيفا، ويمكنك أن تمارسى الجماع.

ولكن إذا كانت تلك المادة لزجة أو زلقة كالبيضة النيئة، أو كانت قابلة للتمدد كالمطاط بين إصبعيك، دل ذلك على إمكانية الحمل، فامتنعى عن الجماع.

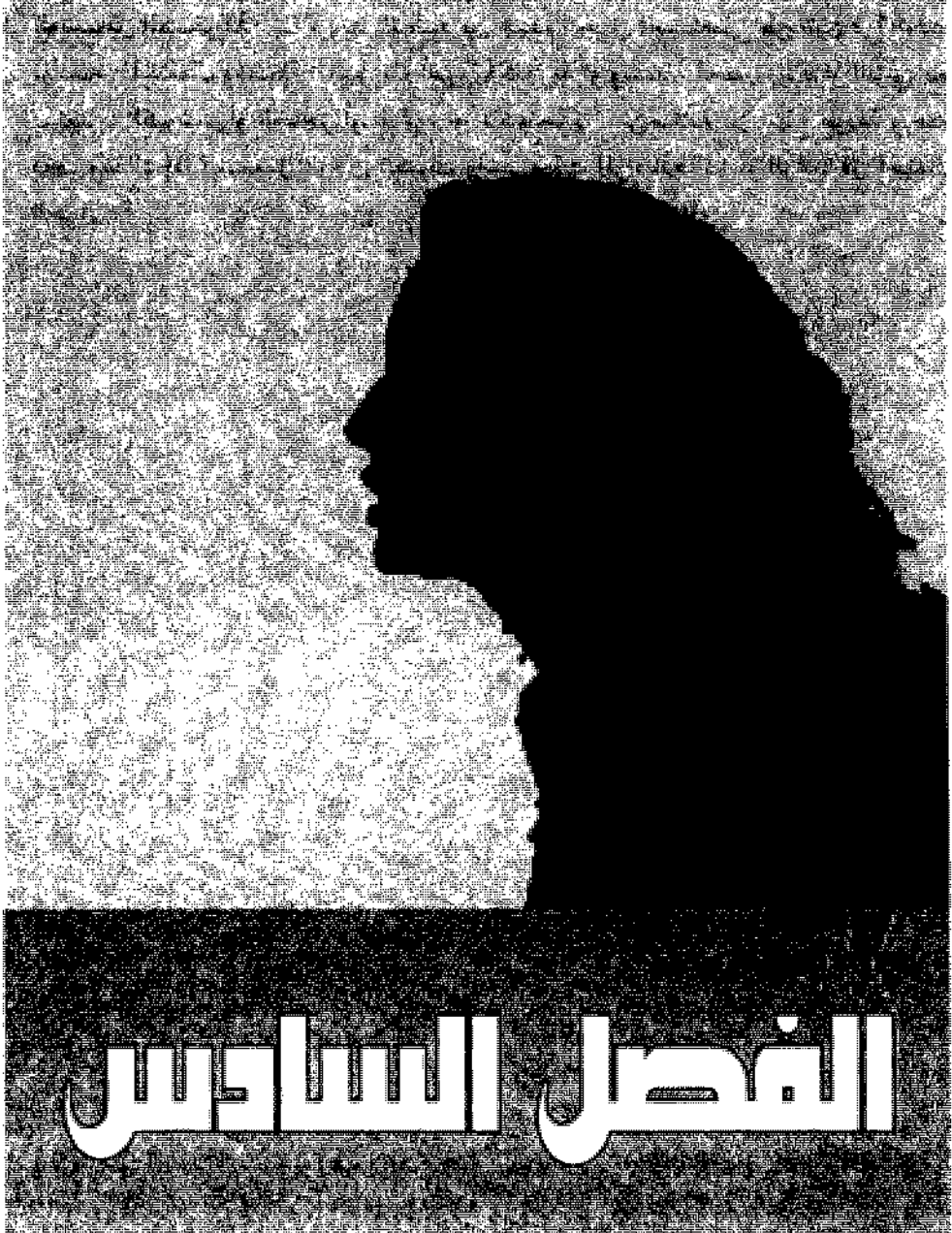
يصح هذا الإفراز المهبلى لزجا فى منتصف الفترة الواقعة بين الدورتين، وهى ذات الفترة التى تمتنعين فيها عن الجماع مع زوجك إذا استعملت طريقة تنظيم أيام الدورة الشهرية.

## مشكلات المرأة في الحمل والولادة

استعملى وسيلة (الإفراز اللزج) مع وسيلة تنظيم الدورة الشهرية للتأكد أكثر من عدم الحمل.

□ الوسائل المشتركة: إذا أردت التأكد من عدم الحمل فاستعملى طريقتين في الوقت نفسه. فاستعمال وسيلة تنظيم أيام الدورة الشهرية أو وسيلة فحص (الإفراز اللزج) مع استعمال الكبوت، أو الحاجز أو الرغوة أو الاسفنجية، أكثر سلامة من اتباع طريقة واحدة فقط. وكذلك إذا استعمل الرجل الكبوت واستعملت المرأة الحاجز أو الرغوة قل احتمال الحمل.

www.j4know.com





## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

### جمال الشعر

الشعر من أهم مظاهر الأنوثة، وهو ضروري لتجميل الوجه، هذه النتيجة معروفة للناس جميعا، فهو أساس التفاخر بين نوات الشعر الجميل، ومصدر قلق لمن شابت شعورهن ببعض المشاكل والمعضلات. ومن هنا.. كانت عناية المرأة بشعرها، وكان هذا القول المأثور (جمال المرأة في شعرها).

### الوصفات والبدائل الطبيعية لصحة وجمال الشعر:

□ أرقطيون (Arctium Lappa): لتقوية شعر الرأس، يغسل بمنقوع الجذور لمدة ٢٤ ساعة في محلول الصابون (صابون مذاب، جذور مقطعة، ماء).

□ بابونج: غسل الشعر الأشقر بمستحلب زهرة البابونج يكسبه لونا زاهيا، ويعمل المستحلب للغسل بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار لكل لتر من الماء الساخن (ويستحسن ألا تصل درجة حرارته إلى درجة الغليان) بالطرق المعروفة، ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال.

□ قراص (أنجرة، قريص) (Urtica): يستعمل خل القراص بفرجه يوميا بقطعة من القماش في جلد الرأس، لتقوية الشعر وتعويض ما يسقط منه، ويعمل خل القراص بغلي (٢٠٠) جرام من العشب (مفرومة) في لتر واحد من الماء ونصف لتر من الخل، لمدة نصف ساعة يصفى بعدها، ويعبأ في زجاجة للاستعمال.

### الوصفات الطبيعية لغسل الشعر وتغذيته وتليينه:

- ضعى في الماء بعضا من عصير الليمون الحامض والخل خاصة خل التفاح.
- اغسلى الشعر بمستحلب الهندباء البرية، بنسبة ملعقتين صغيرتين في لتر ماء.
- اغسلى الشعر بمستحلب من ورق القراص، بنسبة ملعقتين صغيرتين في لتر ماء. أو بمستحلب من ورق الأرقطيون بنسبة ملعقتين صغيرتين في لتر ماء. أو جذور الأرقطيون المقطعة، بنسبة ملعقة في لتر ماء.

### لتغذية الشعر وتليينه :

- دلكى فروة الرأس بمغلى القنطريون الصغير، ويحضر المغلى بغلى قبضة من العشب في لتر ماء.

## موسوعة المرأة الصحية

- دلكى فروة الرأس بمستحلب القراص المعروف، وذلك بنسبة ٢٥ جراما من القراص فى نصف لتر ماء، ويبقى الوعاء مغطى بعد النار مدة ساعة، ثم يصبح جاهزاً للاستعمال.
- دلكى فروة الرأس بمرهم قوامه ٣٠ جراما من زيت الزيتون، و ٣٠ جراما من النخاع، و ٢٠ جراما من الشمع، امزجى مواد الخليط بعد التنعيم وسخنيها ببطء فى وعائها الموضوع فى وعاء ماء أكبر منه. تفرك فروة الرأس جيدا، ويسرح الشعر ويلف بمنشفة طول النهار أو الليل ثم يغسل.
- دلكى فروة الرأس بعصير الفجل.

### الشعر العادى

- دلكى فروة الرأس بمستحلب قوامه خمس زهرات بابونج، ويضع ورقات قراص فى لتر ماء.
- على رغم أن غسيل الشعر وتنظيف فروة الرأس لهما أهمية كبيرة فى العناية بالشعر.. إلا أن الشعر يحتاج إلى عمل حمامات زيت، أو استعمال كريمات مغذية، كما يفيد النخاع فى تغذية فروة الرأس بصفة دورية.
- ادهنى لهذا الغرض خصلات الشعر بالزيت الدافئ (زيت الزيتون<sup>(١)</sup> مثلا)، ودلكى فروة الرأس لتنشيط الدورة الدموية بها. ثم لفى الرأس بغطاء ساخنة حتى تبرد، ثم استبدليها بأخرى ساخنة وهكذا، وقد يكون لتسليط هواء ساخن من شوار على الشعر، له نفس التأثير بصورة أسرع، حتى تتشرب فروة الرأس كل الزيت أو الكريم المغذى.
- اغسلى بعد ذلك الشعر بالمستحلب السابق، أو باستعمال شامبو مناسب، بالببيض مثلا. أما إذا كان الشعر مصبوغاً.. فيلزم اختيار شامبو بلون مناسب للون الشعر ليزيده تألقاً، أو شامبو مثبت للصبغة؛ حتى يحتفظ الشعر بلونه أطول مدة ممكنة، ويتم ذلك مرة أسبوعياً.
- لتقوية الشعر وتنشيط نموه : يجب استعمال فرشاة الشعر بكثرة.. فمثلا عند تصفيف الشعر كل مساء، أو بعد نزع (الرولو) لتوجيه الشعر إلى الخلف قبل تمشيطة، أو بعد غسله بالشامبو، مبدئاً من أسفل، فيرتفع مع حركة الفرشاة.

### الشعر الجاف

يفسّل الشعر الجاف مرة كل عشرة أيام بشامبو<sup>(٢)</sup>، يدخل فى تركيبه الببيض. يبلى الشعر بالماء ثم يوزع عليه الشامبو، ويستمر تدليك فروة الرأس جيدا، حتى تتكون الرغوة ويتم الغسيل والتدليك بالكيفية السابقة، ثم يشطف الشعر جيدا ٨ مرات أو لمدة دقيقتين تحت ماء جار كما أسلفنا،

(١) يمكن أن يُستعاض عن زيت الزيتون بزيت الخروع. عندما لا يكون الشعر سريع النمو.

(٢) يتركب الشامبو من البيض والليمون والكحول ومواد أخرى، وهو إما أن يكون سائلا ليناسب الشعر الدهنى، وإما أن يكون كريما ليناسب الشعر الجاف.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

ويمكن إضافة قدر من الخل الأبيض إلى ماء الشطف، إذا كان بالشعر قشور، كما يمكن إعادة غسله بالبيض فهو يزيل جفاف الشعر، ويقلل تقصفه إذا كان يصبغ دائما.

### كيف يُغذى الشعر الجاف ويقوى :

يُغذى باستخدام مزيج مكون من ملعقة كبيرة من زيت اللوز + ملعقة كبيرة من زيت الخروع + ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، يضاف إليها صفار ثلاث بيضات، وتلك فروة الرأس بالكيفية السابقة في غسل الشعر، ويلف الرأس بمنشفة، ويزال بعد ساعات بماء فاتر. ويقوى بمزج ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، مع صفار بيضتين، وملعقة كبيرة كحول. يببل الشعر وفروته بالماء، ثم يدلك بالمزيج المخفوق جيّداً، ويزال بعد ثلاث ساعة بالماء الفاتر، وهذا يزيل تقصفه أيضا.

### الشعر الدهنى

يغسل الشعر الدهنى مرة كل خمسة أيام بشامبو، يدخل في تركيبه اللانولين. ويفضل خلط جزء من الشامبو بماء ساخن، وتلك به فروة الرأس جيّداً، حتى تتكون الرغوة قبل أن يببل الشعر كله بالماء. يشطف الشعر بعد ذلك، ويعاد غسله مرة أخرى، ثم يشطف الشعر جيّداً لتخليصه من آثار الشامبو، ويفضل إضافة مقدار خمس ملاعق كبيرة من الخل الأبيض، أو عصير الليمون إلى مياه الشطف في حالة الشعر الدهنى، ليكسبه لعانا وتماسكا، كما أن لعصير العنب تأثيراً مشابهاً. كذلك يمكن تدليك فروة الرأس بسائل قابض بعد الغسيل، ليقل إفراز الدهون منها.

### تلوين الشعر

للمحافظة على لون الشعر يجب حمايته أثناء عمل «المكياج» للوجه بوضع إيشارب حوله. لتسويد الشعر: يستخدم مغلى ورق العليق وأماليده (فروخه) وثمره الناضج الأسود فى الماء، لتسويد الشعر فيطلى به الشعر وفروته. مغلى ثمرة الجوز المبروشة فى الماء: ينقع العفص فى ماء واخل، أو يدق ويخلط بالحناء فقط، ويطلّى به الشعر وفروته، فيسود لونه. وكان القدماء على أيامهم يفركون الشعر بالقطران، ويصبرون عليه أربع ساعات، ثم يزيلونه فيسود لونه أيما اسوداد.

### لتسويده مع ميل للإحمرار :

– مغلى الكركديه، تعجن فيه الحناء، ويطلّى به الشعر وفروته لمدة أربع ساعات، فيصبح أسود مع ميل للإحمرار.

## موسوعة المرأة الصحية

- يطفى الشعر وفروته بمستحلب قوى من ورق الشاي، وبعض من ورق البصل الجاف. لكي يصبح لون شعرك أشقر مع تقويته.
  - يطفى الشعر وفروته بماء قدره لتر، أغليت فيه قبضتان من زهر البابونج.
  - أو يستعمل مغليا بمقدار قبضة من رءوس القنطريون الصغير المزهرة فى لتر ماء، وإذا مسح الوجه بهذا الماء.. أضفى عليه لونا نقياً.
  - للحصول على شعر ذهبى: يستعمل مزيجاً من الحناء بمعدل ملعقة ونصف الملعقة مع قليل من الماء يغلى المزيج ثم يُترك لمدة ٢٠ دقيقة على الشعر بعد أن يصير محتلاً.
  - يغسل الشعر بماء فيه ملعقتان من ماء الأكسجين ٢٠٪ أو يدلك مرتين فى الأسبوع، أو ثلاثاً بمزيج مكون من كميتين متساويتين من ماء الورد وماء الأكسجين ١٢٪.
  - لتلميع الشعر الأسود: يدلك الشعر ويغسل بلتر من الماء أُغلى فيه لمدة عشر دقائق، خمسون جراماً من ورق اللبلاب، وقدر ملعقة كبيرة من البقدونس.
- لكي يكتسب شعرك لونا نحاسيا :**
- يغسل ويدلك بمستحلب من ورق الشاي، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ٥٠ جراماً من ورق الشاي فى لتر ماء مغلى، ويترك الوعاء مغطى بعد ذلك لمدة نصف ساعة.
  - يغسل الشعر ويدلك بمستحلب من قشر الجوز، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ٥٠ جراماً من قشر الجوز فى لتر ماء.
  - أو يغسل الشعر، ويدلك بمستحلب من ورق الحناء، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ٥٠ جراماً فى لتر ماء.
- وصفة لمحاربة الشيب :** هذه وصفة لتأخير شيب الشعر، وهى بسيطة وسهلة وفى متناول يد كل ربة بيت... تدلك فروة الشعر يوماً بعد يوم بالزيت القديم.
- وصفة لمنع الصلع :** يدلك موضع الصلع مع فروة الرأس بكحول عيار ٩٠ (٩٠٪) مقدار لتر، نقعت فيه لمدة اسبوعين بضع ورقات من القراص مع قبضتين من العصفرة ورقاً وحياً وزهراً، وثلاث ورقات من البقدونس. حيث يدلك الموضع اليبادئ فيه الصلع من وقت لآخر بالإضافة إلى ذلك يتم تدليكه بعصير القرة الحريفة.

### سقوط الشعر

يسقط الشعر بصورة طبيعية عندما تضعف الصحة بوجه عام، أو نتيجة نقص البروتين وبعض الفيتامينات مثل فيتامين ( أ ) فى الغذاء، أو أثناء التعرض للهرات الصحية مثل فترات الحمل والإرضاع. أو الإصابة بالحميات، أو أيام التوتر العصبى والأزمات النفسية. أو بسبب تعاقب صبغة

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

الشعر وعمل البرمانت على فترات قصيرة، أو بسبب شدة بقوة لفترات طويلة، وكذلك كثرة كى الشعر، أو تعرضه لأشعة الشمس أثناء النهار فى أيام الصيف الحارة، التى تساعد على جفافه وسهولة تقصفه، كما يتمزق الشعر من شدة شدة.

كل هذه الأسباب بسيطة، ويمكن تلافى سقوط الشعر أو تقصفه بالإقلاع عن سبب المشكلة أو علاجها. ويأتى فى مقدمة ذلك، الغذاء السليم، لأنه يعيد الجسم بسرعة إلى حالته الصحية الجيدة، ومن ثم يمتنع سقوط الشعر فى الحال، وإذا كان السبب الصبغة أو البرمانت.. فمن الممكن زيادة العناية بتغذية الشعر وعمل حمامات زيت أكثر له، وزيادة الفترة بين عمل البرمانت والمرة التالية له إلى ستة أشهر على الأقل، وعدم عمل الصبغة مع البرمانت فى وقت واحد، لأنهما يتعاونان على إضعاف الشعر، كما يحسن قص أطراف الشعر مرة كل شهر، للتخلص من أطرافه المنقسمة نتيجة الكى، ولتقويته. ويلزم كذلك حماية الشعر من أشعة شمس الصيف اللافتحة، حتى لاتؤثر على لونه، واستعمال الكريمات المغذية أثناء الحر اللافح فتقيه من الجفاف. كما أن تعريض فروة الرأس للأشعة فوق البنفسجية - تحت إشراف الطبيب - تقوى الشعر وتمنع سقوطه، أما عادة شد الشعر.. فإنها متعبة، وتجعلك عصبية، وتفقد زوجك بعض إحساساته بأنوثتك إلى جانب تمزيقها للشعر، مع أنه يمكن رش «الرولو بالأسبراى» قبل لف الشعر مباشرة، لتطويعه للتسريحة التى ترغيبين فيها.. ففى هذه الحالة تكفى مدة ربع ساعة لإعداد الشعر للشكل المطلوب.

### العلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية

□ جرجير : يستعمل عصير الجرجير لإنبات الشعر، بعد أن يكون قد سقط من الرأس. بعد الحميات ولهذا الغرض.. يمزج عصير الجرجير الطازج بمقدار معادل له من الكحول النقى، ويضاف إلى هذا المزيج شىء من أوراق زهر الورد لتحسين رائحته، ويدلك جلد الرأس يوميا بهذا المزيج، ويستعمل العصير فى الحال حتى لا يطرأ عليه الفساد.

□ بصل : يدلك جلد الرأس (فروة الرأس) بعصير البصل، لمعالجة سقوط الشعر، قبل الحمام بساعتين. - تدلك فروة الرأس بماء أغليت فيه قبضة من إكليل الجبل، ومثلها من القصعين (الناعمة المخزنية، مريمية، قويسة).

- تدلك فروة الرأس بماء قدره لتر، أغليت فيه ثلاث قبضات من نبتة القراص المزهرة.

- تدلك فروة الرأس بمغلى من الزعتر البرى القصير (قبضة من العشب فى لتر ماء يبقى بعد الغلى نصفه).

- تدلك فروة الرأس مرتين يوميا بلتر ماء أغليت فيه قبضة من الخبازة البرية.

- تدلك فروة الرأس بمستحلب الخزامى زهراً وورقاً، وقبضتين فى لتر ماء.

- تدلك فروة الرأس بماء قدره لتر، أغليت فيه لمدة ربع ساعة قبضة صغيرة من ورق الجوز، وقبضة

كبيرة من الناعمة المخزنية (القصعين، مريمية، قويسة)، كل يومين مرة، ويبقى الماء طول الليل

أو النهار.

## موسوعة المرأة الصحية

رياضة لمعالجة سقوط الشعر: تحرك العضلات المتصلة بفروة الرأس.. مع رفع الرأس قدر المستطاع، ثم خفضه بسرعة وقوة.

لكي ينمو شعرك: تدلك فروة الرأس بزيت الخروع، خاصة إذا كان الشعر قصيرًا، ويزال هذا الزيت بعد ساعة أو أكثر بصابون من زيت الزيتون.

كيف تغسلين شعرك: يتم ذلك بوضع أطراف الأصابع خلف الأذنين، ثم تحريك الأصابع دائريًا فتدلك الجوانب وأعلى الرأس، ثم تنزل الأصابع إلى أسفل لتدليك مؤخرة الرأس، ثم يشطف الشعر جيدًا ويعاد غسله مرة أخرى، مع التدليك بالكيفية السابقة، وذلك لضمان نظافة الشعر وتخليص فروة الرأس مما يكون عالقا بها، ثم يشطف الشعر جيدًا عدة مرات ولدة يسيرة (دقيقتين) تحت ماء جار.

### قشر الشعر

أسبابه:

- إن المعضلة الحقيقية التي تؤرق بال كثيرين، وتفسد جمال منظرهم، هي ظهور قشر الشعر، الذي يصيب الرجال والنساء على حد سواء، ويسبب سقوط الشعر ويساعد على تقصفه.  
يقول المختصون: إن هناك خلايا جديدة، تتكون بصفة منتظمة ومستمرة، تحت طبقة الجلد الظاهرة في الرأس. وعندما تكبر وتصل إلى السطح.. تموت وتسقط لتترك مكانها خلايا غيرها.  
ويعتقد كثيرون أن القشور مشكلة ترتبط بالشعر الجاف. ولذلك يتعمدون غسل الشعر كثيرًا كعلاج لهذه الحالة.. ولكن المتخصصين يقولون إن هذا الاعتقاد خاطئ، بل على العكس منه.. فإنه يزيد من ظهور القشر بالشعر، نتيجة لكثرة الخلايا الميتة، التي تترك على فروة الرأس.

الوقاية والعلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية:

ينصح الخبراء بتدليك فروة الرأس بخليط متساو من زيت الخروع، والكحول الأبيض بأطراف الأصابع تدليكًا دائريًا، حتى الشعور بالسخونة في الرأس، وذلك على مدار ثلاثة أشهر حتى تنتهي المشكلة.

□ ثوم: لمعالجة القشرة في فروة الرأس.. نغرم أربع بصلات من الثوم فرمًا ناعمًا، وتوضع مع كمية من الكحول في زجاجة محكمة السد، تترك في الشمس لمدة عشرة أيام، ثم تصفى ويدلك بها جلد الرأس مرتين في اليوم.

- تدلك فروة الرأس، مرة في اليوم. بمزيج من خل التفاح، والملح الخشن المنعم والماء، أوبعصير القراص.

- تدلك فروة الرأس باستخدام مزيج مكون من ٢٠ جرامًا من إكليل الجبل + ٢٠ جرامًا من الناعمة المخزنية (القصعين) في مقدار نصف لتر ماء، يغلى لمدة ربع ساعة، ويستخدم فاترًا.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

- تدلك فروة الرأس بنصف لتر من الماء، تذاب فيه ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم.
- أما إذا كان السبب عدوى جرثومية.. فيجب أن تُعالج على يد الطبيب المتخصص.
- إذا كان شعرك يتقصف فعالجه بمزيج يشفيه تماما، ويجعله لامعا، وهو مكون من خلاصة البنفسج مع خمسة أو عشرة جرامات من الكحول الأبيض ٩٠ و١١٠ جراما من زيت الغازلين، و٣٠٠ جراما من زيت الخروع، وخمسة جرامات من خلاصة الأرز (لبناني).

### وصفات لعلاج القوباء في الرأس

- تسببها الجراثيم العنقودية، وتتميز بظهور حويصلات صغيرة لا تلبث أن تتحول إلى قرحات مغطاة بقشور عسلية صفراء، ويتكاثر عددها بسبب العدوى الذاتية، كما أنها شديدة العدوى للآخرين، وتظهر البقعة المصابة خالية من الشعر في فروة الرأس. تعالج طبيًا بالمطهرات والمرام المحتوية على مضادات حيوية، ويفيد استعمال الوصفات التالية في العلاج:
- افسنتين Artemisia Absinthium : تعالج (قوباء) الرأس بتليخها بالأفسنتين الغض المهروس (المدقوق) يوميا، إلى أن يتم الشفاء.
- القصب المحروق: ينخل رماده ويمزج بزيت اللوز الحلو، أو زيت الزيتون، ويطلّى به المكان بعد تنظيفه بخل التفاح.
- يطهر المكان بخل التفاح، ثم بالسائل من غصن توت محروق.
- يطهر المكان بخل التفاح، ثم يدلك بعصير خرشف السطوح، أو ورق القراص، أو الملفوف (الكرنب).

### وصفات لإزالة قمل الرأس

- ينسون: يستعمل زيت ينسون لإبادة القمل في الرأس، بفركه براءوس الأصابع في جلدة الرأس.
- بقدونس: وللتخلص من قمل الرأس.. يدلك جلد الرأس بمرهم البقدونس، وتغطي بطاقيّة صماء. ويعمل المرهم من بذور البقدونس المهروسة المزوجة بالشحم المذاب.
- وللتخلص من طفيليات الرأس أيضاً.. تدلك جلدة الرأس بعصير الخيار، أو بماء البحر.

### وصفات تعالج قروح الرأس

- تعالج بتكميدها بماء قدره لتر، أغليت فيه قبضة من جذور العليق وورقه وأماليده (فروخه).
- القروح الرطبة: يرش عليها مسحوق الترمس الجاف (خير المنقوع).
- القروح الساعية: يغلى العفص بالخل، وتكمد هذه القروح (تليخا).

## عذاب دائم للمرأة اسمه الصداع المزمن

### الأسباب:

يرى الدكتور «براذالييه»<sup>(١)</sup> أن الصداع بدأ مع حياة الرجل والمرأة، ويقول: «إن المرأة هي التي خلقت الصداع.. وتعاملت معه.. ثم وقعت صريعة له.. وإذا كان الصداع خمسة أنواع.. فإن المرأة تتفوق على الرجل في الإصابة بأكثر من أربعة أنواع منه. ولعل صداع الميجرين (الشقيقة) هو أكثر أنواع الصداع انتشاراً، يليه الصداع العصبي والنفسي».

والمرأة تملك عديداً من الأسباب لجعل الصداع رفيقاً لها، وما من امرأة.. إلا وحملت في حقيبة يدها المسكنات والعطر والمناديل كأسلحة للصداع، وللصداع أنواع ومواعيد.. فهناك صداع الفجر وسببه ضغط الدم العالي، وهو يصيب الجزء الخلفي من الرأس. وصداع الصباح المبكر هو الميجرين (الشقيقة)، الذي يصيب شمال الرأس الجانبي أو يمينه، وهو يصيب منتصف الرأس، وفي اتجاه واحد. وقد يصيب البعض خلف الرأس، وهو أسوأ أنواع الصداع وأكثرها ألماً.. وينصح الدكتور «براذالييه» مرضى الميجرين عندما تصيبهم النوبة أن يلجئوا إلى حجرة مظلمة.. وأن يلجئوا إلى الهدوء والسكينة جالسين القرفصاء حتى لا يتعرضوا لأية مضايقات تزيد من صداعهم.

أما الصداع النفسي والعصبي، أو صداع ما بعد الظهيرة.. فإنه يصيب منتصف الرأس وعلى جانبي الرأس أيضاً. وصداع الظهيرة بسبب الجيوب الأنفية وهو يصيب الجزء الأمامي من الرأس، وصداع الليل سببه متاعب العيون والقراءة غير الصحية واجهاد الكتابة والقراءة. أما صداع ما بعد منتصف الليل.. فهو يخص الذين يسرفون في شرب الكحوليات.

وثمة مأكولات ومشروبات تسبب الصداع المؤقت والطارئ حيث يزور الإنسان مرة واحدة وينساه.. مثل تناول المأكولات المحفوظة والمعقمة والمخمرة، وبعض العقاقير والأدوية والملح، كما أن الحرارة الشديدة، والجوع والتخمة والبرد كلها تسبب الصداع المؤقت.. ولا تنس أبداً الضوضاء، والتلوث، والضغط النفسي والعصبية، والعمل الممل والزحام، والإحساس بالظلم والاضطهاد.. فإن هذه، كلها أمور تسبب الصداع.

وعموماً.. فإن كل أنواع الصداع سببها معروف، مثل: صداع الجيوب الأنفية، ومتاعب العيون، والنظارات غير الصحية، والقراءة المعيبة، وضغط الدم العالي والكلبي، والضغط النفسي والعصبية، ماعدا الصداع النصفي (الشقيقة أو صداع الميجرين) فإنه غير معروف السبب حتى الآن، وإن كان معروفاً أن الوراثة من بعض أسبابه. والبعض الآخر غير معروف أسبابه، ونسبة منه سببها القرف «مخالطة ما يستكره» والملل والإحباط النفسي.

(١) متخصص في أمراض الحساسية. ورئيس نادي الصداع بباريس؛ وأكثر أعضائه من النساء.



## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

### طرق الوقاية من الصداع:

- تأكدى من أن الصداع العضوى غير ناتج من أسباب طبية خطيرة وذلك بالفحص الطبى.
- احتفظى بسجل لتدوين تاريخ صداعك.
- لا تعتمدى باستمرار على حبوب منع الصداع: فالأمر مماثل لحك الطفح الجلدى، كلما حككناه، جعلنا الجلد متطلباً للحك. وبالنسبة للصداع، يُعتقد أن مسكنات الألم تكبح نشاط المسارات السيروتونية المركزية المسئولة عن تنظيم الألم، مما يجعل المريض أكثر عُرضة للإصابة مجدداً بالصداع حين يبدأ مفعول المسكن فى الزوال.. لاحظى أن هناك أدوية لأمراض أخرى قد تسبب خلافاً فى التوازن الكيميائى مما يؤدي إلى الصداع وخصوصاً «الشقيقة» فحاولى أن تتجنبىها.
- تفادى الأطعمة والمشروبات التى تسبب لك الصداع.
- لا تفوتى وجبات الطعام، وحاولى تفادى الأطعمة المحتوية على معدلات مرتفعة من السكر.
- تناولى طعاماً مغذياً قبل الخلود إلى النوم.
- احصلى على كمية كافية من الحديد: يحتاج الرجل إلى ١٠ ملليجرامات على الأقل، بينما تحتاج المرأة إلى ١٨ ملليجراماً يومياً. تحوى اللحوم الحمراء على نسبة جيدة من الحديد، وكذلك الحبوب، والنباتات الخضراء والأسماك والفاصوليا والعنب والبيض ويزيد فيتامين C من قدرة الجسم على امتصاص الحديد، لذا فإن تناول كمية أخرى من الفواكه الحمضية والخضراوات الطازجة مفيد أيضاً، وقد يكون تناول حبة حديد يومياً بعد الأكل فكرة جيدة.
- تأكدى من حصولك على الفيتامين B المركب: لذا ننصحك بتناول القنبيط «القرنبيط» والسبانخ واللوبيا والبطاطا والحبوب والخبز والقمح والكبد والبيض وعصير الليمون والبقول السودانى وسك التونا وخميرة البيرة.

### العادات السليمة التى تبعد الصداع

- اجعلى نومك منظماً قدر الإمكان.
- اعتمدى على وضع جيد فى النوم على فراش مريح.
- مارسى نشاطاً كافياً.. ولكن لا تفرطى فى التعارين.
- خفضى وزنك للتقليل من الصداع.
- أقلعى عن التدخين إن كنت من المدخنات.
- يجب أن تكون هناك فترات راحة دورية فى العمل.
- اتخذى الوضع الصحيح فى الجلوس واستخدام كرسي ملاءم.
- لا تدعى الكمبيوتر يسبب لك الصداع.

## موسوعة المرأة الصحية

- تجنبى مسببات الصداع الكيمائية<sup>(١)</sup> والمذيبات العضوية، مثل مرفقات الدهان ومزيل الطلاء - الطلاء - البنزين - الغراء - أول أكسيد الكربون المنبعث من السيارات أو أنظمة التدفئة المنزلية غير الجيدة.
- تلوث الهواء من المعامل الصناعية.
- الفورمالدهيد (الموجود فى رغوة الغزل وبعض أنواع السجاد.
- أسمدة الحدائق المحتوية على النترات - دخان التبغ.
- العطور القوية.
- خذى استراحة خلال الرحلات الطويلة فى السيارة والقطار والباص.
- تحركى قدر الإمكان - تناولى أكلا صحيا - مارسى بعض التمارين فور وصولك.. وتجنبى المشروبات الكحولية.
- لا تتعرضى طويلا للشمس.
- تجنبى المرتفعات العالية.
- خفضى من حدة الضغط، ونقص به ضغط الحياة فى زواج غير سعيد، أو العمل لرئيس انتقادى ومرعب، أو قضاء ساعات طويلة من الحرمان أو شقاء عائلى.
- تعلمى الاسترخاء: يمكن ممارسته قبل الخلود إلى النوم مباشرة.
- استلقى على ظهرك، على الأرض أو على فراش متين، وضعى وسادة تحت رأسك وركبتيك تنفسى بعمق وانتظام لعشر ثوان ثم استنشقى الهواء واكتمى نفسك.
- ارفعى ذراعك اليمنى عموديا عن الأرض، مع شدها تدريجيا بنسبة ٧٥٪ تقريبا، أبقئها متقلصة هكذا لمدة خمس ثوان، ثم ازفرى. فيما تعيدى ذراعك ببسطه إلى الأرض. وفى الثلاثين ثانية التالية ركزى على الاسترخاء الذى تشعرين به، كررى هذا التقلص - الاسترخاء لمرتين أخريين - ثم افعلى الشئ نفسه مع ذراعك الأخرى.
- كررى هذه العملية نفسها مع عضلات رجليك رافعة كل رجل مسافة قدمين عن الأرض ومثبتة أصابعك خلال الثواني الخمس، واجعلى بطنك مقوسا أسفل ظهرك قليلا فيما أنت تنحنين وكثفك ملتفتان حول نفسك ومحدقتان برجليك. فيما أنت تنحنين. وأخيرا وجهك راسخ التعابير فيما أنت تنحنين؟!

(١) هناك بعض المواد الكيماوية تضاف إلى اللحمة وخاصة السجق، لجعلها تبدو طازجة وشبيهة مثل التبريت والنترات (nitrites and nitrates) تسبب الصداع عن طريق توسع الأوعية الدموية المخية.. ومن المعروف أن بعض الأطعمة تسبب الصداع بمجرد تناولها لاحتوائها على مواد كيماوية مثل الجلوتامات (Glutamate) وتستعمل كمقوية للنكهة فى صلصة الصويا وغيرها من المأكولات (تقدمها المطاعم الصينية لذا يُسمى صداع المطعم الصينى). هناك أيضا المواد المضافة التى تعطى المشروبات طعمها وتونها الخاص بها، بعض هذه النكهات زيوت عطرية. وهى مواد كيماوية تهيج المعدة علاوة على أنها تصل إلى الدماغ حيث تثير الصداع.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

### العلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية

□ بابونج: تستعمل حمامات قديمة «للقدم» ساخنة بمستحلب زهر البابونج؛ لمعالجة الصداع، وفيها يوضع ملء (٤) حفنات من الأزهار في الكمية اللازمة من الماء للحمام (لتر أو لتر ونصف)، ويستعمل ساخناً في المساء قبل النوم، وتجفف بعده القدمان، وتلفان بالصوف، أو يلبس (جراب) صوفى فوقهما؛ لإثارة العرق فيهما.

□ بنفسج عطر (بنفسج): Viola Odorata يعالج الصداع بغسل مؤخرة الرأس بمستحلب أوراق البنفسج البارد، ويعمل المستحلب لهذا الغرض بصب نصف لتر أو لتر واحد من الماء المغلي فوق (٥٠) جراماً من أزهار البنفسج العطري وأوراقه (ويلاحظ أن هناك نوعاً آخر من البنفسج، لا رائحة له ويسمى بنفسج الكلاب وليست له فوائد طبية)، ويترك لمدة (١٢) ساعة. ويستعمل بعد ذلك نصفه للتكسيد أو الغسول والنصف الآخر بجرعات متعددة في اليوم.

□ خيار: أما قشر الخيار.. فإنه يسكن الصداع، إذا وضع بوجهه الداخلي فوق الجبهة والصدغين، وثبت فوقهما برياط.

□ خردل: يُعالج الصداع العصبي باللبخ الخردلية بوضع اللبخة فوق مؤخرة الرأس، وتُعمل اللبخة الخردلية بمزج كمية من مسحوق الخردل الأسود بالماء الفاتر، لكي تصبح عجينة متماسكة، تُفرد بقلط نصف سنتيمتر فوق قطعة من القماش، وتوضع فوق الجلد مباشرة، وتزال بعد (٥ - ٣٠) دقيقة تبعاً لشدة الصداع من موضع استعمالها.

□ خمأ أسود (البيلسان): Sambucus يستعمل عصير الثمار الطازج «٢٠» جراماً منه لمعالجة الصداع، وغيره من الآلام العصبية في الرأس والوجه على أن يداوم على استعماله أطول مدة ممكنة.

□ رعى الحمام (ناظلي): Verbena Officiualis يُشرب المستحلب لمعالجة الصداع. ويعمل بالطرق المعروفة، وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه «٢ - ٣» فناجين في اليوم.

□ زهرة الربيع (كعب الثلج): Primula Veris مستحلب الأزهار الأصفر مفيد جداً في معالجة الصداع والدوار «الدوخة» عند العصبيين، ومعالجة التهاب عصب الوجه، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة «١ - ٢» ملعقة صغيرة من الزهر لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه «٣» فناجين يوميا، ويعطى للأطفال ممزوجاً مع الحليب.

نصيحة بسيطة نسديها للذين يعانون من الصداع: عليهم أن يشربوا كمية من السوائل لا تقل عن لترين في اليوم حتى لو ولم يتناولوا أية أدوية. فإن هذه الطريقة البسيطة ستزيل الانتفاخات تحت العينين، ومع مضي الوقت يصبح كل شيء على ما يرام.

## الصداع النصفي (الشقيقة)

- سرخس ذكر (شرد، خنشار): *Aspidium Filimas* يُستعمل مغلى الجذور لمعالجة الصداع العصبى المزمن «الشقيقة»، بإضافته إلى ماء الحمام أو بعمل حمامات للقدمين فقط، ويعمل المغلى من ١٠٠٥ جرام من الجذور الطازجة بغليها في مقدار لترين من الماء لمدة ساعتين، وإضافة المغلى بعد تصفيته إلى ماء الحمام الكلى «مغطس» أو حمام القدمين، وذلك أفضل لأن العشب سامة، ومدة الحمام نصف ساعة، يكرر مرة أو مرتين في اليوم لمدة ١ - ٣ أسابيع حسب اللزوم. ويلاحظ أنه من الممكن استعمال ماء الحمام ٣ - ٤ مرات متتالية دون حاجة إلى تجديده.
- يوضع مزيج من خل التفاح والماء (بنسب متساوية) في وعاء على النار إلى أن يغلى وينتشر بخاره في الهواء، ثم ينكب المريض بوجهه فوق الوعاء ويستنشق البخار المتصاعد منه لمدة كافية، فإن آلام الصداع تختفي أو تخف حدتها بالتدريج حتى تزول كلية ويشعر المريض بالارتياح.
  - أو يحضر مسحوق من كميات متساوية من بذور الخردل، وعاقر قرح، وزنجبيل، ويُعجن بالسل النحل فوق نار هادئة، ويجهز على هيئة كريات صغيرة، تُوضع في الفم وتُستحلب في جانب الفك، وبخاصة إذا كان الصداع في نصف الرأس، حسبما ترى. وبعد استحلاب بضع كريات ستشعر بسرريان الدماء والدفع في الرأس، وينتهي الصداع، واحترس من تيارات الهواء والبرد أثناء استحلاب هذه الكريات.

## الطب النبوى لعلاج الشقيقة:

- ١ - روى ابن ماجة في سننه أن النبى ﷺ كان إذا صدع غلف رأسه بالحناء ويقول إنه نافع بإذن الله من الصداع<sup>(١)</sup>.
- ٢ - تعالج الشقيقة بشد العصابة على الرأس. عن ابن عباس رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا قال: خطبنا رسول الله ﷺ وقد عصب رأسه.
- ٣ - الحجامة في وسط الرأس. روى عن ابن عباس رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا أن رسول الله ﷺ احتجم وهو محرم في رأسه من شقيقة كانت به وروى البخارى بسنده عن أنس رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا أن رسول الله ﷺ قال: «إن أمثل ما تداويتم به الحجامة»<sup>(٢)</sup> وروى البخارى عن جابر بن عبد الله رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إن كان في شيء من أدويتكم خير، ففي شربة عسل، أو شرطة سحق، أو لذعة نار، وما أحب أن أكتوى»<sup>(٣)</sup>.

(١) زاد المعاد ج ٢ ص ٩١.

(٢) فتح البارى: ج ١٢ ص ٢٥٧.

(٣) فتح البارى: ج ١٢ ص ١٥٩ - ٢٦٠.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

- ٤ - وعن يحيى بن سعيد قال: كان رسول الله ﷺ يأمر بالاستعاظ<sup>(١)</sup> بالحبة السوداء وهي الشونيز<sup>(٢)</sup> قال: وذلك بأن تأخذ سبع حبات أو تسعا، أو إحدى عشرة فيهشمن، ثم يصرون في خرقة، ثم تُنقع الخرقة في ماء، ثم يُعصر على شيء من لبن امرأة أو بنفسج<sup>(٣)</sup> ثم يسعط صاحب الصداع، وكان رسول الله ﷺ يغسل رأسه بالصدر<sup>(٤)</sup> من الصداع.
- ٥ - وكان رسول الله ﷺ يمشط لحيته ورأسه في اليوم مرتين أو ثلاثا، من غير دهن، وربما فعل ذلك بالماء. وعن علي بن أبي طالب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أن رسول الله ﷺ قال: «مشط الرأس واللحية بالليل والنهار يُذهب الصداع»، وعن قتادة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: كان رسول الله ﷺ إذا دهن بدأ بحاجبيه وقال: «هذا أمان من الصداع».

### آلام عصب الوجه

إن آلام الخد والشفقتين واللسان التي تحدث أثناء المضغ أو التثاؤب أو الكلام يدل على أذية العصب مثلث التوائم، ولذلك أسباب كثيرة منها الأمراض الإنتانية والأورام.

أما شلل هذا العصب فيتظاهر بشلل الشفتين والخد واللسان وعضلات المضغ، فتضطرب لغة المريض، ويصاب باضطراب في عملية المضغ.

أما سبب هذا الشلل فقد يكون نفسيا، وقد يكون خراجا في أحد الأسنان، أو أوراما عند منشأ العصب في الدماغ أو على مسيره.. توجه المعالجة نحو السبب ويقيد استعمال الوصفات التالية في العلاج:

□ **بايونج**: تستعمل الوسائد الصغيرة المملوءة بالأزهار بعد تسخينها فوق الموقد، لمعالجة آلام عصب الوجه الموضعية بوضع الوسادة فوقها.

□ **سنفيتون (السمفون)**: *Symphytum officinale* تستعمل لبخة السنفيتون لمعالجة آلام عصب الوجه. وتعمل اللبخة بتقطيع الجذور إلى أن تلين تماما؛ حيث تهرس بمدقة خشبية أو ما شابهها إلى أن تصبح كالعجين، وتفرد هذه العجينة فوق الجزء المراد معالجته من الجسم، ويغطي بقطعة من الكتان ومن فوقها قطعة أكبر من النسيج الصوفى لحفظ الحرارة، وتترك اللبخة

(١) يستعظ: يُدخّل في أنفه (القاموس المحيط: مادة سعط).

(٢) الشونيز: اسم من أسماء حبة البركة بالفارسية وهي الكمون الأسود.

(٣) البنفسج: نبات زهري من جنس (فيولا) من الفصيلة البنفسجية، يُزرع للزينة، ولاستنشاق رائحته الزكية، ولإستخراج عطره الثمين، وللاستفادة طبيا من زهوره وزيتته. ويُعالج الصداع بقسل مؤخرة الرأس بمستحلب أوراق البنفسج البارد. ويعمل المستحلب (الشاي) لهذا الغرض بصب نصف لتر أو لتر واحد من الماء المغلي فوق (٥٠) جراما من أزهار البنفسج العطري وأوراقه، ويُترك لمدة (١٢) ساعة، ويُستعمل بعد ذلك نصفه للتكميد، ونصفه للشرب بجرعات متعددة في اليوم.

(٤) الصدر: ورق شجر التبنق، أما التبنق فهو ثمر الشجر، وهي شجرة معمرة قد تصل إلى أكثر من مئة عام، والاستحمام به ينفع أيضا في علاج السحور بإذن الله تعالى.

## موسوعة المرأة الصحية

فوق الجسم لمدة نصف ساعة، أو بضع ساعات حسب تحمل المصاب لها. وهذه اللبخة تباع جاهزة في الصيدليات، تصنعها مصانع كيتا فرك Kyta Werk الألمانية، ويمكن استعمال صبغة جذور السنفيقون الجاهزة أيضا عوضا عن اللبخت، وذلك بتخفيف الصبغة بالماء العادي، وأستعمالها للتكميد بدلا عن اللبخ.

□ لبيدة (أحمد عيسى) Erbascum Thupsiforme تعالج آلام عصب الوجه بدهان موضع الألم من الخارج بزيت الأزهار، ولعمَلِه تُغمر الأزهار في زجاجة شفافة ومحكمة السد بزيت الزيتون، وتوضع في الشمس لمدة ثلاثة أسابيع وتصفى. كما تستعمل الصبغة كعلاج مساعد شربا، وتعمل الصبغة بمزج عصير العشبة «أوراق وأزهار» بكمية معادلة من الكحول المركز «٩٥٪»، تعطى منها «٥» نقاط في ملعقة من الماء ثلاث مرات في اليوم.

### حافظي على جمال عينيك

عيناك درتان ثمينتان، وما حولهما يزيدهما جمالا وتألقا. ولا يمكن لأي أحد - كائننا من كان - أن يحصى معاني العينين وإدراك المدى في تأثير هذه المعاني في القلوب.. والنظر ما أغلاه! ولا يعرف قيمته غير الذين حُرّموا مباحه! وقد فتن الشعراء منذ القدم.. بالمرأة وجمال عينيها فأنشدوا فيه الشعر الفائق الحسن، الذائع الصيت، تتداوله الألسنة المتيمة بحبها عبر العصور، والقرون.. كل هذا لأجلك، يقول الشاعر العربي القديم<sup>(١)</sup>:

إن العيون التي في طرفها حور قتلنا  
ثم لم يحييين قتلنا  
يصرعن ذا اللب حتى لا حراك به  
وهن أضعف خلق الله إنسانا

وقول «عروة بن أذينة» وكان من أعيان العلماء، وكبار الصالحين في المدينة ومن شعرائها المقدمين، وله أشعار رائقة، نذكر منها قوله:

إذا وجدت أوار الحب في كبدي  
ذهبت نحو سقاء الماء أبترد  
هيني بردت ببرد الماء ظاهرة  
فمن لنار على الأحشاء تنقد

وقال الشاعر:

قالت وأبثنتها سرى وبُخت به  
قد كنت عندي تحب الستر فاستتر  
ألست تبصر من حولي؟ فقلت لها  
غطي هواك وما ألقى على بصري

(١) الأغاني: ٣٨/٨ ط الدار. والأبيات في (ديوان جريس) ط الصاوي. وروايته «يصرعن ذا اللب حتى لا صراع به».

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

### أغذية ضرورية لسلامة عينيك

- ❑ الفلورين ضروري لسلامة إنسان العين «الغنى»، وقد حبتنا العناية الإلهية بأطعمة غنية بهذا العنصر الثمين، وأفضل هذه الأطعمة مستخرجات البحر من أسماك وقواقع وزيت السمك، وكذلك الجبن الرKFفور والثوم والبNجر والكرنب والسبانخ وصفار البيض. والخس، والبقدونس، والنعناع، والشمندر (الشمام)، والملفوف (الكرنب)، والرشاد، وورق الخردل، وأن يحتوى الفطور على ثلاث ملاعق من أجنة الحنطة تؤكل مع الحليب أو العسل.
- ❑ يجب أن نقلل من الأغذية التى تزيد كمية ثانى أكسيد الكربون فى الدم مثل الخبز والحبوب والقطائر واللحوم والكمك. حيث يتجمع ثانى أكسيد الكربون فى الدم، ويصبح لونه داكنا أقل احمرارًا، ولرقة الجفون نجد أنها أول مكان فى الجسم تظهر عليه آثار التعب.
- ❑ لذا كان من الحكمة أن نتناول الأطعمة التى تساعد الجسم على امتصاص أكبر قدر من الأكسجين، ويطلق عليها أغذية النظارة مثل: الفواكه؛ خاصة البرتقال والليمون، والجريب فروت، والخضراوات ذات الأوراق الخضراء، والجزر والبNجر، كلها تجعل الدم نقيًا مشربًا بالحمرة، فهى تزيل الدوائر السوداء حول العين.
- ❑ ولا ننسى أبداً فيتامين «أ» أغلى فيتامين لصحة العيون، ومن الضرورى التنبيه على عدم تناول زيت البارافين خاصة للاتى يشكون من أعينهن، فقد ثبت أنه يحرم الجسم من فيتامين «أ». أما الأطعمة الغنية بفيتامين «أ» فهى: الكبد، الزبد الطازج، الجبن الطازج، المانجو، الطماطم، السبانخ، صفار البيض، القشدة، الموز، الأناناس، اللبن الطازج، الجيلاتى، الأوراق الخضراء، الفلفل الأخضر، البطاطا، الجزر، وغيرها..
- الرموش: الرموش زينة العيون ومركز الجاذبية فى المرأة، وهى السلاح المدجج للقلوب، ومن أهم مواطن الجمال فى كل سيدة، ويمكنك تقوية الرموش، وتلافى سقوطها أو تقصفها، بدهنها بزيت الخروع بواسطة فرشاة، تكون حركتها من الداخل إلى الخارج، ومن أعلى الرموش إلى أسفلها، ويكون تدليك الجفون عند الرموش خفيفًا على ألا يدخل أى جزء من زيت الخروع إلى داخل العين، ولدة ثلاثة أشهر على الأقل.
- ولكى تبدو الرموش ثقيلة أثناء عمل «الماكياج» تدهن بزيت اللوز، ثم ترش بذرات من البودرة، وتترك حتى تجف، ثم تفرش بالماسكرا الجامدة باستعمال فرشاة مبللة قليلا.
- انتفاخ الجفون له علاج: إذا كان انتفاخ الجفون يرجع إلى حالة مرضية لزم بالطبع علاجها بمعرفة متخصص. أما إذا لم يكن الأمر كذلك.. فيمكن تدارك انتفاخ الجفون المصحوب بالميل إلى اللون الأزرق بعمل كمادات من شاي دافئ لبضع دقائق لمدة عدة أيام. كذلك يمكن تنشيط الدورة الدموية فى الجفون حتى تظل نضرة شابة بممارسة التمرين الآتى:

## موسوعة المرأة الصحية

- ضعى إصبع الإبهام عند نهاية العين للخارج، وحاولى مسك الجفن العلوى وضغطه بشدة بين إصبعى السبابة والإبهام ببطء واحتراس، ودون ضغط على العين. يُكرر هذا التمرين عدة مرات بالنسبة لكل جفن.

### الوصفات والبدائل الطبيعية لصحة وجمال عينيك

#### □ شعر الحاجبين والأهداب:

لمعالجة قصره وتشتيته:

عالجيه بالتكميد اليومي بعصير القرة الحريفة. أو بمستحلب المصيفرة حبا وورقا وزهرا بنسبة ملعقة متوسطة فى فنجان ماء. أو التدليك اليومي بزيت الخروع.

#### □ لوقايتيه من السقوط وإعادة ما سقط منه حديثا:

يعالج بغسل الحاجبين والأهداب بمستحلب قوامه خمسون جراما من ورق الجوز، فى نصف لتر ماء، ويبقى الرعاء مغطى بعد النار مدة ربع ساعة.

#### □ إذا تساقط هذا الشعر!

إذ كان سبب تساقطه.. أكزيما.. يعالج بغسل من مغلى أوراق الجوز «خضراء ويابسة».

- تفرم بصلة كبيرة، وتغلى فى فنجانى زيت زيتون حتى تصير كالفحم، يصفى الزيت، ويدهن به مرتين يوميا لمدة ١٥ يوما.

#### □ لعلاج القشور الصغيرة فى الحاجبين:

يُمرض الوجه لفترة قصيرة فى الصباح للأشعة الشمسية، مع ابتلاع قدر حبة الحمص من خميرة العجين (خميرة البيرة) على الريق، ووضع لبخ ساخنة أو كمادات فى المساء، مع التدليك بخل التفاح والملح الخشن المنعم.

#### □ لتقوية النظر

تناولى عصير الطماطم أو الجزر الطازج.

#### □ لتقوية النظر وجلاء العينين

- تغسلان ثلاث مرات يوميا بماء قدره فنجان، أغليت فيه ملعقة صغيرة من حب الشمرة «الشمر» المدقوق.

- أو بماء قدره لتر ننقع فيه - لعدة ساعات - مقدار ملعقتين متوسطتين من البقدونس، وملعقة صغيرة من ورق الزهر من الورد العطر.



## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

### إجهاد العين

إجهاد العين يتسبب من أمور عدة:

- ١ - استعمال العينين استعمالا خاطئا غير صالح.
- ٢ - تسمم الدم وتلوثه.
- ٣ - الإصرار على استعمال العينين المتعبتين.
- ٤ - القلق على الصحة المعتلة.

ولعلاج الإجهاد العيني البسيط ينصح بما يلي:

- ١ - الطرف المستمر للعين: هو عمل سهل يمكن القيام به في ساعات النهار وفي أى مكان. إن هذه العملية مهمتها إزالة الأجسام الغريبة والغبار، وتؤمن وصول إفرازات الغدد الدمعية إلى العين كلها، وهذا يشبه المساج الطبيعي للعين، ولتنشيط وظيفة العين نحرك العيون والجفون مغلقة، بشكل يساعد على احتكاك القرنية بأغشية الجفون. ولكن يجب الامتناع عن تدليك العيون بواسطة الأصابع.. خلال فترة تدليك العين علينا بتدليك الرقبة والصدغ - ولكن رياضة اختلاج العين (طرف - ضمن) هذه يجب أن تتناول كل عين على حدة، ولفترة وجيزة من الزمن.
- ٢ - ضعي لوحة الاختبار البصرى قريبة منك، ودون الاستعانة بالنظارة اقرئي الورقة طوال عشر دقائق على الوجه التالى: اقرئي بتأن وترو الحرف الواحد اغمضى عينيك وافتحيهما بعد كل حرف، اقرئي السطر الأخير الذى تستطيعين قراءته دون اضطرار إلى بذل الجهد البصرى، أى الذى تقرئينه وعينك مرتاحة غير مجهدة. وأطرفي بعينيك (اغمضى) بعينيك بعد كل حرف. اقرئي الورقة بعينيك الاثنتين مفتوحتين، ثم كررى العملية بعين واحدة. فإذا اتضح أن عينا أضعف من عين، فعليك أن تمرنى الضعيفة أكثر من القوية.
- ٣ - اقرئى بلا نظارة كتابا يبعد ١٥ بوصة عن بصرك. أطرفي بعينيك بعد قراءة كل سطر من الأسطر. أنفقى خمس دقائق كل يوم وأنت تقرئين وتطرفين (تغمض) بعد كل سطر.
- ٤ - قومى بتمرين الأرجحة مرة فى اليوم على الأقل، لفترة لا تقل عن خمس دقائق، كما يلي: قفى منتصبه غير مشدودة العضلات. والقدمان متباعدتان (بينهما ١٢ بوصة)، أرخى يديك على جانبيك، ابدئى فى التمايل برفق من ناحية إلى ناحية، تصورى نفسك رقاص الساعة أو بندولها، وتحركى ببطه كالبندول. ارفعى كعب القدم مع الحركة، ولكن يبقى بقية القدم على الأرض. هذا التمايل اللطيف يلينك ويرخى عضلات جسمك، ويرخى عضلات وأعصاب عينيك، وله تأثير إيجابى فى استرخاء الجسم والشبكة العصبية، وينبغى أداؤه مرتين أو ثلاث مرات فى اليوم، على أن تستغرق المرة خمس أو عشر دقائق وقومى به أيضا متى آلتك عيناك.. أو متى شعرت بتعبهما. إن قضاء ١٥ دقيقة فى أداء التمارين، والاستمرار على هذا النظام مدة أربعة أو خمسة أسابيع يكفى لإزالة حالة إجهاد العين وتعبها ويمكن استخدام الوصفة التالية فى العلاج..

## موسوعة المرأة الصحية

□ سذاب مزروع، (فيجن) : Ruta Graveolens الحمامات الجزئية بمستحلب الأوراق، تعيد النشاط والقوة للعيون المجهدة من العمل «عيون الفنانين والخياطين والرسامين والعاملين بالمجهر «الميكروسكوب» - كأطباء المختبرات وعمالها وغيرهم». ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة «أى جرام واحد» لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

### لوقف الدمع من العينين

شَرَاب خَل التَّفَاح: ملعقتان صغيرتان تمزجان بكوب ماء ليشرب قبل الأكل أو بعده أو أثناءه، ثلاث مرات يوميا أو تُغلى ملعقة صغيرة من زهر البابونج فى مقدار كوب ماء للتكميد، مع شرب المستحلب من هذا الزهر بالنسبة نفسها.

انتفاخ الجفون: لا يجوز فى هذه الحالة وضع الكريم المعتاد. بل تعالج كما يلى:

- لصقات بطاطا نيئة مدقوقة، تبقى ثلث ساعة.
- تليخ بمستحلب فاتر من ورق الزهر من الورد مع بعض الملح الخشن المنعم. وتبقى اللبخ ربع ساعة. ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من ورق الزهرة العطرة فى فنجان ماء.
- ليخ ساخنة تبقى عشر دقائق من مستحلب أوراق شجرة الزيتون بنسبة ملعقتين صغيرتين فى فنجان ماء، يبقى مغطى بعد النار لبضع دقائق. ثم يصفى جيدا ليصبح معدا للاستعمال.
- لإزالة التجاعيد من الجفن الأسفل: تعالج بوضع مدقوق البطاطا النيئة على الموضع مدة ربع ساعة فى اليوم وإليك تمرينا رياضيا يفيد جدا لعلاج هذه الحالة: ضعى كفيك على عينيك المطبقتين «المغمضتين» وتصورى أن أمامك كرة سوداء، ثم حركى العينين إلى اليمين واليسار مرات عدة والرأس ثابت.

### عيوب عينيك يمكن التغلب عليها بالمكياج:

- إذا كانت عيناك صغيرتين استعملى الظلال الداكنة حول الجفن الأعلى مع ترك الزاوية الداخلية للعين دون لون.
- وبالظل ذاته ارسى خطا صغيرا تحت حد الرموش السفلى، باتجاه الزاوية الخارجية للعين، وأكثرى من استخدام «الماسكرا».

### إذا كانت عيناك متباعدتين عن بعضهما:

- غطى الجفن العلوى بطبقة من الظل الداكن على ألا يكون اللون محتويا على عنصر براق، وبلون آخر يكون أعمق بدرجة واحدة أو درجتين.. ارسى خطا رفيعا فوق الخط الطبيعى، الذى يفصل بين الجفن العلوى ومنطقة الحاجب..

وأيا راعى هنا مزج اللونين جيدا كى لا تبدو الخطوط واضحة.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

إذا كانت عيناك متقاربتين: ابدئي بفرد الظل فى منتصف الجفن الأعلى باتجاه الزاوية الخارجية للعين.. وبخطر رفيع من الظل الداكن.. لوني الخط الطبيعى الذى يفصل بين الجفن الأعلى ومنطقة الحاجب أيضا، ومن منتصف العين باتجاه الزاوية الخارجية.  
هذا عن مكياج عينيك، لكن إشراقك لن يكتمل إلا باختيار أحمر الشفاه المناسب.  
الأحمر القانى البراق يصلح خصيصا للسهرات.. لكن إذا كنت تفضلين مظهرا أكثر رزانة فحاولي اختيار أحمر الشفاه الذى يتراوح لونه بين الأحمر والبرتقالى.

### رمد العين

يعتبر فصل الصيف أهم موسم لانتشار أمراض العيون، وأهمها رمد العين بأنواعه:

١ - الرمد الصديدي: سببه جرثومة تنتقل بواسطة الذباب، أو المصافحة، أو استعمال فوط المصاب به، أو النوم فى فراشه. إنه مرض خطر تتقرح أثناءه القرنية فتترك غشاوة وكذلك نقطة فى القرنية، وينطفئ البصر على الأرجح.

أعراضه: تورم الجفون، واحمرار العينين، وانهمار الدموع التى تختلط بشيء من الدم، ثم يتكاثر الورم، والإفراز الصديدي. وإذا ما كتب للعين الشفاء، فإن الإفراز يبدأ فى التناقص، والأعراض تبدأ فى الانحسار. والعلاج من هذا المرض هين ومضمون إن بدأه المصاب فوراً.

٢ - الرمد الحبيبي: مرض فيروسي متعدد الأنواع، يبدأ فى مرحلته الأولى بدموع وتهيج، ويشعر المصاب وكأن فى عينيه حبات رمل، وتفزز الدموع فى المرحلة الثانية وتظهر فى باطن الجفون حليمات دقيقة. أما الشفاء فيتم بعد وقت شاق ومفزع، ويبدأ بظهور تليفات فى الجفون، ولا يلبث التليف أن يعم أغشية الجفون.

إنه مرض خطر قلما تسلم منه العينان، لأن مضاعفاته تبقى ولا تزول، ولأن هذه المضاعفات تسبب الآلام وتعرض العين لشتى الاسقام.

وأهم وقاية يأخذ بها الإنسان نفسه بالطبع، هى تطبيق أساليب النظافة، وإبادة الذباب، وتجنب لمس العين بحكم العادة، وتجنب فوط الغير، وفراش الغير، ووسائد الغير.

٣ - الرمد الربيعي: أو التهاب الملتحمة كما يسمى أحيانا، وهو أكثر أمراض العين شيوعا، وتسببه الجراثيم والحمات الراشحة (الفيروسات) والأجسام الأجنبية (Foreign bodies)، وأشعة الشمس، كما قد يكون السبب تحسيسا يبدأ هذا الالتهاب باحمرار فى الملتحمة على السطح الداخلى للأجفان، وفسوق الصلبة مع زيادة المفرزات الدمعية، وفى الالتهابات الجرثومية تتشكل مفرزات قيحية، ويحدث هذا النوع فى الجو الدافئ إبان الربيع، وفى فصل الصيف.

أما المعالجة فتتوجه نحو السبب، ويفيد غسل العينين بالماء الفاتر عدة مرات يوميا فى تخفيف الحالة..

أما الوصفات التي تعالج رمد العين فهي كما يلي:

□ **كمون (سنوت):** تغسل العيون المتقيحة «رمد» بمغلي الحبوب، وذلك بمقدار «٣» جرامات من الحبوب في فنجان من الماء.

□ **شمر (شمرة):** يُستعمل مغلي مسحوق الجذور لغسل العين أو تكميدها عند إصابتها بالتهاب اللتحة «الرمد» أو إجهدها في القراءة أو الكتابة أو غير هذا. وذلك بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور واستحلابها لمدة «١٠» دقائق.

□ **بابونج:** يستعمل مستحلب الأزهار في غسل العيون المصابة بالرمد، ويعمل المستحلب للغسل بنسبة ملعقة كبيرة لكل لتر من الماء الساخن «ويستحسن ألا تصل حرارته إلى درجة الغليان» بالطرق المعروفة، ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال. ولا تنس حمام الشمس.

فإن ضياء الشمس عظيم القيمة لكل حالة ضعف أو سأم تلحق بالعين وكل إنسان خليق به أن يعطي عينيه حمام شمس لمدة خمس دقائق كلما سنحت له الفرصة.

□ **أفسنتين (الدمسيسة):** ويعالج الرمد؛ وخصوصا عند الشيوخ، بغسل العين المصابة بالمستحلب أو تحليلها بمرود زجاجي بمرهم الأفسنتين، ويعمل المستحلب والمرهم بالطريقة المعروفة.

□ **قنطريون عنبري:** يستعمل منقوع الأزهار غسولا للعين المصابة بالرمد ولتقوية العيون الضيقة. ويحضر المنقوع من «١٠٠» جرام من الأزهار ولتر من الماء المقطر لمدة «٢٤» ساعة، ثم تملأ زجاجة بيضاء بالمنقوع، وتترك لمدة «٣ أسابيع» في الشمس، يصفى بعدها وتغسل العين مرة واحدة في المساء.

□ **هندباء برية:** يعالج الرمد بتكميد العين بمغلي الجذور، ويعمل بغلي «٢٠ - ٣٠» جراما من الجذور في فنجانين من الماء، والاستمرار في غليه إلى أن يبقى منه فنجان واحد فقط.

□ **الماء الأبيض (كاتاركت):** (Cataract) أو اعتماد العين، يصيب عادة كبار السن، وهو مرض يقل فيه البصر تباعا إلى أن ينطفئ بعد أن تغشى الضبابية عدسة العين، وكذلك المادة المعتمة، ويبدأ كما هو معروف، ببقعة غائمة في عدسة العين، إن أهملت طويلا، تصبح الجراحة إجراء محتملا لا مفر منه.

ويفيده استعمال الوصفة التالية:

□ **بصل:** لمعالجة فقدان شفافية عدسة العين «الماء الأبيض» في سن الشيخوخة، تقطر العين بمزيج من عصارة البصل والعسل «النحل» بأجزاء متساوية.

**شحاذ العين (التهاب الغدد الدهنية في جفن العين)**

التهاب يصيب غدة شحمية أو أكثر تلك الغدد المتاخمة للجفون، ويصبح الجفن من جراء هذا الالتهاب منتفخا.

ويفيده استعمال الوصفات التالية في العلاج.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

□ بابونج: يستعمل مغلى الأزهار لمعالجة العين المصابة أجفانها بالتهاب الغدد الدهنية «شحاذ العين» بالاستنشاق.

□ زنبق أبيض (الوش): Lilium Candidum يستعمل زيت أزهار الزنبق الأبيض، لمعالجة التهاب غدد جفن العين الدهنية «شحاذ». ولعمل الزيت تقطع أوراق الأزهار «تفرم» وتغمر في زجاجة بيضاء محكمة السد، بزيت الزيتون النقي الخالي من الحموضة، وتوضع الزجاجاة في الشمس لمدة عشرة أيام، يصفى بعدها الزيت، وتعصر فيه الأزهار بقطعة من الشاش.

□ كنبات الحقول (ذنب الخيل): Equisetum Arvense ولمعالجة التهابات الغدد الدهنية في أجفان العين «شحاذ». تبخر الأجفان المصابة ببخار المغلى أو تكمد به، ولعمل المغلى للتكميد يغلى مقدار حفنة من الكنبات لمدة «٢٠» دقيقة في كمية كافية من الماء، ويستعمل - وهو ساخن - بدرجة «٢٦ - ٣٠» درجة مئوية، لمدة ربع ساعة ثلاث مرات يوميا.

ظفرة العين: «الغشاء».

إن ظفرة العين طبقة بيضاء تنمو تدريجيا وببطء، تبدأ من طرف العين وتمتد إلى القرنية، وقد تكون أشعة الشمس أو الرياح أو الغبار سببا لحدوثها. وقد يحدث استعمال النظارات السوداء من إثارة العين ومن نمو الظفرة. ويجب استئصال الظفرة بالجراحة قبل وصولها إلى اليؤبؤ. إن العلاج الشعبي الشائع الذي يقضى باستعمال كحل البارود ضار أكثر مما هو مفيد. على أن استعمال قطرة للعين مكونة من الماء والشاي المغليين جيدا (بدون سكر) قد تساعد في تهدئة العين واحتقانها. ويفيد استعمال الوصفة التالية: تجفف عروق السوس الأبيض وتطحن وتنخل ويذر منها في العين.

### استمتعي بجمال أسنانك وابتسمي

ما أحوجك إلى الابتسامة العريضة التي تملأ شفطيك، وتظهر اللؤلؤ الأبيض الجميل معيرة عن صف من الأسنان تغطيه الشفة العليا.. وصف آخر تغطيه الشفة السفلى لتحميه وتقويه.. هذه الابتسامة هي التي تملأ حياتك صحة وسعادة.

ولكن كيف تببتسمين ليظهر هذا السحر وهذا الجمال، إذا لم تكن أسنانك على أحسن حال؟ إذن فالعناية بأسنانك مهمة واجبة، والنظرة إليها نظرة مفيدة وصائبة.. فلتعتني إذن بأسنانك طول حياتك، ولتكن الابتسامة والعافية من نصيبك، والصحة والسعادة مدادك وقدرك.. وليس هذا بالصعب العسير، بل إنه على العكس سهل ويسير، إذا أردت لأسنانك الدوام والتعمير.

الطريقة الصحيحة للعناية بالأسنان: يجب تنظيف الأسنان يوميا قبل الذهاب إلى النوم وفي الصباح الباكر وذلك بمعجون جيد للأسنان وفرشاة مناسبة، مع تجنب الاحتكاك المباشر بين الفرشاة

## موسوعة المرأة الصحية

ونسيج اللثة، لأنه رقيق وحساس، وربما يصاب ببعض التقيحات نتيجة لثل هذا الاحتكاك. إن أفضل طريقة لتنظيف الأسنان هي تحريك الفرشاة على الأسنان، من أعلى إلى أسفل بالنسبة لأسنان الفك الأعلى، ومن أسفل إلى أعلى بالنسبة لأسنان الفك الأسفل؛ أي كما لو كنا نمشط الأسنان بالفرشاة. كذلك يمكن استعمال «الخلة» في تنظيف ما يعلق بالأسنان بعد كل أكلة، على أن يتم ذلك، والفم مغلق عليها. أما إذا دعت الضرورة لتدليك اللثة لتقويتها فيكون ذلك بطرف أصبع السبابة، مع استعمال مرهم ملطف لهذا الغرض ودون إجهاد زائد لها.

- وهذه بعض المقترحات التي تساعدك على تكوين لثة سليمة، والاحتفاظ بها في صحة جيدة:
- حاول أن تسيرى على نظام غذائي، قليل في سعراته الحرارية، غنى بالفيتامينات والمواد المعدنية والبروتينية.
- دربي اللثة والأسنان على مضغ الخبز الجاف، والخضراوات الطازجة والفاكهة. ذات الألياف، وقللي من أطعمتك اللينة.
- لا تستخدمى الطعام المسلوق إلا إذا وصفه لك الطبيب.
- زورى طبيب أسنانك مرتين كل عام على الأقل.

**جمال الشفاه والابتسامة الحلوة:** للمحافظة على الشفاه من الجفاف وظهور القشف عليها، أو لحمايتها من عوامل الطقس.. يلزم استعمال أحمر شفاه تدخل في تركيبه نسبة كبيرة من الدهون باستمرار، أو وضع طبقة من زبدة الكاكاو عليها. إلا أن معظم عيوب الشفاه يمكن إخفاؤها بأحمر الشفاه. فإذا كان الفم متسعاً، رسم الفم بأحمر الشفاه إلى الداخل بحيث لا يصل إلى ركنى الفم فيبدو أقل اتساعاً، كذلك إذا كانت الشفاه غليظة.. أمكن تحديد أحمر الشفاه داخل الحدود الطبيعية للشفاه، والعكس إذا كانت رفيعة جداً.. وهكذا.

**لكى تبقى شفثاك جميلتين:** داعبيهما بالمزيج التالى: ملعقة صغيرة من عسل النحل، ومثلها من ماء الخبيزة البرية، وبعن نقط من زيت اللوز الحلو..

### تشقق الشفتين:

- تدهنان ثلاث مرات فى اليوم بزيت الورد أو اللوز الحلو، أو بعصير من حرشف السطوح.
- أو الدهان كل ساعتين بمزيج قوامه ملعقة صغيرة من عسل النحل، ومثلها من الفازلين. ومثلها كذلك من مستحلب البابونج (ملعقة صغيرة فى فنجان ماء).
- لإزالة التجاعيد حول الفم: اجعلى شفتيك تستديران قدر الإمكان، ثم ضعى إصبعيك عليهما، وهما مطبقتان وانفخيهما محتفظة بالهواء إلى حين.. يكرر التمرين عدة مرات فى اليوم.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

### إزالة رائحة الفم

- رائحة الفم الكريهة لها أسباب منها أسباب بالفم (٩٠٪) وهناك أسباب أخرى.. أما الأمراض التي تصيب الفم وتؤدي إلى وجود الرائحة الكريهة فهي:
- ١ - حدوث التسوس في أغلب أسنان الفم: يمكن أن تشم رائحة تشبه رائحة الجبن القديم.
  - ٢ - التهاب اللثة: تشبه رائحة السمك النتن.
  - ٣ - وجود خلخلة في الأسنان: تشبه رائحة النشا المغلى.
  - ٤ - في وقت بزوغ ضرس العقل: حيث يتجمع الطعام وفضلاته فوق هذه المنطقة ويتخمر.. وتنبعث رائحته.
  - ٥ - بعد خلع الأسنان.
  - ٦ - تسوس عظام الفك.
  - ٧ - العظمية: وتنتج عنه التهابات حادة للأنسجة فوق الجذور مع انتشار الالتهاب فيما بين المساحات الموجودة.
  - ٨ - عند الطفل الصغير.. أو الرجل العجوز بسبب قلة النظافة.
  - ٩ - انحشار الأكل بين الأسنان.
  - ١٠ - حدوث تغير في طبيعة اللسان نتيجة جروح، وأبسط إجراء لتخفيف حدة هذه الحالة هو شد اللسان وفرده، ثم مسح سطحه بقطعة من القماش.
- وهناك أسباب أخرى: أهمها
- ١ - مرض السكر في دور المضاعفات.
  - ٢ - التسمم البولي (البولينا).
  - ٣ - السل.
  - ٤ - قرحة المعدة.
  - ٥ - بعض حالات التهاب الأذن.
  - ٦ - التهاب الجيوب الأنفية.
  - ٧ - التهاب اللوزتين.
  - ٨ - تناول مأكولات لها رائحة مميزة، وعادة تبقى رائحة المأكولات بالفم لحوالى ثلاث ساعات.
- وأخيرا جاء دور العلاج
- يجب على المريض زيارة طبيب الأسنان حتى يمكن التأكد من أن الفم سليم.. أما إذا اتضح غير ذلك.. فالعلاج لا يخرج عن الخلع.. أو الحشو.. أو علاج أمراض اللثة.. ثم تعليم المصاب بعض مبادئ صحة الفم.

## موسوعة المرأة الصحية

أما في حالة ثبوت خلو الفم من المشاكل الصحية، فالحل يكمن في علاج الأمراض الموجودة بالجسم، والتي يؤدي شفاؤها إلى عودة رائحة الفم الطبيعية وإزالة رائحة الفم الكريهة تستخدم الوصفات التالية في العلاج.

□ جاوى: تستعمل الجذور الغضة أو المحففة للمضغ لتنقية الفم من الروائح الكريهة.

يزيلها أيضاً مضغ البقدونس الغض أو حبة بن. أما إذا كان السبب أمراض الأسنان أو المعدة..

عولج السبب.

لتقوية اللثة: مضغ ورق أو فروخ العليق.

### تقرحات ونزيف اللثة

لنزف اللثة أسباب عدة منها ما هو موضعي، وهي أكثر شيوعاً كالتهابات اللثة، وقد يكون النزف هو إحدى علاماتها الأولى، وإهمال علاج اللثة يؤدي إلى تقيحها، وتبدأ الأسنان في الخلل وهو ما يُعرف بمرض (البيوريا)، وهو مرض خطير جداً. ومن أهم أسباب التهابات اللثة المواد الجيرية المترسبة على الأسنان.

وأما الأسباب العامة لنزف اللثة فمنها نقص فيتامين (ج) الذي يؤدي إلى مرض الاسقربوط، وهو قليل فسي مصر لوجود الموالح والخضراوات وغيرها من المواد الغنية بهذا الفيتامين، كما أن الأنيميا الحادة، والتورمات الخبيثة في أجزاء مختلفة من الجسم تسبب أيضاً نزيف اللثة.

وقد ترجع التهابات اللثة أيضاً إلى الأطقم ذات الطرف الحاد، أو التي تحتوى على الشفافة، والتي إذا أُرْمِنَتْ أصبحت خطيرة جداً. وفي هذه الحالة يجب أن يصلح الطقم أو يُستعاض عنه بأخر مع استعمال مضمضة من بيكربونات الصوديوم، ويفيده استعمال الوصفات التالية في العلاج.

□ بلوط: يستعمل مغلى لحاء البلوط للغرغرة إذا وجدت قروح في الفم أو نزيف في اللثة.

ويعد المغلى من غلى ملعقة صغيرة من اللحاء (القشس) المقطع إلى أجزاء صغيرة في مقدار فنجان واحد من الماء وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخناً. ومن الجائز تحلية مغلى القشور بإضافة كمية من عسل النحل إليه لتحسين طعمه.

□ ناعمة مخزنية (قصعين، مريمية، قويسة): يعالج تقيح اللثة ونزفها والتهاب اللوزتين وتقرحهما، والتهابات الأخرى في الفم بالمضمضة والغرغرة بمغلى الناعمة. بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل لتر من الماء يغلى لمدة (٢٠) دقيقة، ثم يصفى ويضاف إليه (٣) ملاعق كبيرة من العسل وملعقتان صغيرتان من الخل، ويتغرغر به مرة كل ساعة.



## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

### التهاب اللثة

تلتهب اللثة نتيجة تراكم فضلات الأكل وعدم تنظيفها بعد وجبات الطعام، كما أن أملاح الجير تترسب من اللعاب فتحدث ضغطاً على اللثة فتلتهب، وهو ما يُعرف بالتهاب اللثة البسيط. وباستمرار عدم تنظيف الفم تكثر الرواسب الجيرية، ومنها البكتيريا، فيتآكل عظم السنخ مكوناً جيوباً بها صديد، وهو ما يسمى (البيوريا) أو التهاب اللثة الزمن، وهناك التهاب اللثة التقرحي وهو مرض معد، ويحدث في الأطفال عقب الحميات، وفي الشيخوخة عندما تضعف مقاومة الأسنان، فتتحول الميكروبات الموجودة بالفم إلى ميكروبات أكثر ضراوة، فتصيب اللثة ويحدث بها التهاب، وهو مرض معد، ينتقل عن طريق أكواب المياه، أو استعمال أدوات المائدة التي استعملها شخص مريض دون أن تنظف.. وينتج عن التهاب اللثة أعراض كثيرة منها نزف دموي من اللثة، وتصبح رائحة الفم كريهة جداً، ويحدث تورم مؤلم بالغدد الليمفاوية التي أسفل الفك. ويعالج هذا الالتهاب بتنظيف الأسنان بعد كل طعام بفرشاة طرية، وقد تفيد بعض أنواع الغرغرة.. ولو بملح وماء.. كما يجب علاج الآفات السنّية الموجودة والرواسب الجيرية.. إن أفضل أنواع معجون الأسنان هي تلك الحاوية على أملاح إذ تعمل على تقوية اللثة، وليس لها تأثير سيء على جراثيم الفم الطبيعية.

ويفيد استعمال الوصفات التالية في العلاج.

- **ثوم:** يُعالج التهاب اللثة الزمن، الذي يسبب سقوط الأسنان المبكر بتدليك اللثة بمستخرج من الثوم. ويمكن التغلب على رائحة الثوم الكريهة بأكل تفاحة مبشورة، أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة.
- **صفصاف:** يستعمل المغلي بالغرغرة والمضمضة لمعالجة التهاب اللوزتين واللثة. ويعمل المغلي بنسبة (١٠) جرامات لكل فنجان من الماء ينقع فيه بارداً لبضع ساعات، ثم يغلى بعدها، ويصفى ويشرب منه يومياً من فنجان إلى فنجانين بجرعات صغيرة متعددة، أو فنجان في الصباح وآخر في المساء.

### مرض الإسقربوط

ينتج هذا المرض من نقص فيتامين ج (Vitamine) ويؤدي إلى نزيف اللثة وتورمها وتخلخل الأسنان.. ويكون العلاج بتناول فيتامين ج.. وخصوصاً الموجود في الخضراوات الورقية، والفواكه وخصوصاً الموالح.

ويفيد استعمال الوصفات التالية في العلاج.

□ **كرنب (ملفوف):** يستعمل مخللاً مختمراً لمعالجة مرض الإسقربوط. ولعمل المخلل... يفرم الكرنب (الملفوف) فرماً ناعماً ويمزج مع ملح الطعام بنسبة (٥٠) جراماً من الملح لكل كيلو جرام من الكرنب، ويضاف إليه كمية من بذور الكراويا، ويوضع في إناء فخارى أو خشبي، ويغطى ببضع أوراق غير مفرومة من الكرنب، ثم بقطعة من الخشب، على أن تدخل هذه داخل الإناء، وتثقل بحجر ثقيل ومنظف بالماء الساخن والصابون - لكبسه - وتسهيل تخمره. وبعد التخمر... يفرز مرقاً حامضاً، يمكن استعماله للتكميد (اللثة)، كما يعطى منه مقدار فنجان واحد في الصباح، أو يعطى المخلل مع الأكل أو يطبخ على طرق متنوعة، ويستعمل على المائدة كخضار.

### تقرحات الفم واللسان

□ **بابونج:** يستعمل مستحلب الأزهار من الخارج للغرغرة في التهاب اللوزتين وتقرحات الفم واللسان، ويعمل المستحلب بنسبة (٣) ملاعق كبيرة لكل لتر من الماء الساخن بالطرق المعروفة، ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال.

### التهاب الفم

أهم هذه الالتهابات هي التي تحدث تحت اللسان والفك، نتيجة ضعف المقاومة العامة للجسم، وسوء صحة الفم وعدم نظافته، وذلك بسبب مرور الجراثيم وسمومها خلال جذور أسنان الفك الأسفل، وتبدو أعراضها في تورم سريع في المنطقة الموجودة تحت اللسان والفك، مع حدوث رشح وتصلب وألم شديد، وهناك أمراض خطيرة مثل الدفتيريا... يجب علاجها فوراً حتى لا تؤدي إلى مضاعفات خطيرة بالجسم... وخصوصاً في الأطفال... وبالتالي علاج التهابات الفم... وقد تحدث التهابات بالفم نتيجة القلاع وهو مرض معد ناتج عن جرثومة يصاب بها الطفل الرضيع عادة، فتظهر بقع بيضاء في الفم على باطن الخد واللسان وسقف الحلق، وقد ينتج ألم في الحالات الشديدة يمنع، الطفل من الأكل وفي مثل هذه الحالة يتجه العلاج نحو معالجة السبب بواسطة الطبيب مع استعمال الوصفات التالية:

□ **خردل أسود:** تعالج التهابات الفم المصحوبة بتبقعات بقرغرة الخردل، وتعمل هذه بمزج (١٥) جراماً = ٣ ملاعق صغيرة) من مسحوق الخردل إلى نصف لتر (كوبين) من الماء الفاتر.

□ **خبازة برية (خببزة):** يستعمل مغلى العشب الغضة للمضمضة والغرغرة في التهاب اللوزتين والفم. ويعمل المغلى كالعتاد بنسبة ملعقة كبيرة من العشب المجففة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه ساخناً (٢ - ٣) فناجين في اليوم.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

### الوصفات والبدائل الطبيعية لصحة وجمال الأسنان

□ تفاح: يقول المثل الإنجليزي: تفاحة واحدة في اليوم تبعد الطبيب عن البيت

(One Apple A Day Keeps The Doctor A way).

ومن أراد أن يحتفظ بأسنانه حتى في سن الشيخوخة المتأخرة؛ فليأكل تفاحة واحدة في مساء كل يوم، قبل النوم.

□ ينسون: يستعمل زيت الينسون في صناعة السوائل والمعاجين للقم والأسنان.

□ ثوم: كما سبق في التهاب اللثة.

□ ناعمة مخزنية: يستعمل المغلى للمضمضة والغرغرة، كما سبق في نزيف اللثة.

### لعالجة آلام الأسنان

□ زعتر: توضع حبة الزعتر الغضة في الحذاء لمعالجة آلام الأسنان في بدايتها، ولبعث الحرارة في الأقدام الباردة.

□ زعتر برى: تسكن المضمضة بمستحلب العشب آلام الأسنان واللوزتين. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من العشب لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

□ ثوم: كثيراً ما تسكن آلام الأسنان بوضع فصوص ثوم مهروسة فوق موضع الألم، أو فص واحد مقشر في الأذن على جانب الألم.

□ أكليل بوقيصى: يستعمل المستحلب للمضمضة لتسكين آلام الأسنان الناتجة عن النخرة (تسوس الأسنان). ولعمل المستحلب يضاف إلى (٢٠) جراماً من الأزهار الجافة، مقدار نصف لتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الغليان.

□ سرخس ذكور، شرد، خنشار *Aspidium Filixmas*: تستعمل الأغصان وأوراقها بحالتها الطبيعية لمعالجة آلام الأسنان، وذلك بوضع غصن مقطع إلى أجزاء صغيرة فوق موضع الألم، ويلاحظ أن الألم يشتد بعد وضع العشب، ولكنه يزول كلية بعد مدة قصيرة.

□ لسان الحمل (آذان الجدى) السناني *Plantago Lanceolata*: تغسل الأوراق الغضة جيداً ثم تهرس (تدق)، وتوضع فوق موضع الإصابة فتسكن الألم، أو تمضغ بحالتها الطبيعية في الفم فتسكن آلام الأسنان والنخرة فيها.

□ ترنجان: تعالج الآلام العصبية في الأسنان بوضع الأوراق الغضة فوق موضع الألم، وإذا كانت الأوراق جافة ترطب قبل استعمالها بقليل من ماء الورد.

□ لتسوس الأسنان: المضمضة بزيت الزيتون لأن ما به من الفلور يقتل التسوس.

□ للأسنان المهترئة: يمضغ بخل العنب مع الشبة، أو بماء قدره لتر، أغليت فيه قبضة من

الجلنار (زهرة الرومان).

لتنقية الأسنان من الحفر: يحرق الملح الخشن، ثم ينعم وتفرك (تدلك) به الأسنان.

### جمال الوجه

إن العناية ببشرة وجهك من أهم أسباب دوام نضارتها وجاذبيتها، واستمرار جمالها وشبابها، وتحميها من ظهور التجاعيد عليها.

والعناية تنقسم إلى عناية يومية وأخرى دورية، فيلزم يوميًا تنظيف البشرة جيدًا؛ لأن تراكم الدهون أو الأتربة عليها يسبب لها كثيرًا من المشاكل مثل الالتهابات وظهور حب الشباب وغيره. أو قد تسد مسام الجلد.

أما النظافة الدورية: أى من وقت لآخر.. فتكون بعمل الحمامات البخارية لتنظيفها بعمق، وتدليكها ببعض القناعات المغذية لتعويضها عما تكون فقدته من خلايا وعناصر، أثناء عمليات التنظيف اليومية. أو من تأثير الماكياج عليها مددًا طويلة.

العناية اليومية للبشرة: فى كل مساء.. يجب إزالة «المكياج» وتنظيف البشرة جيدًا إما بغسلها بالماء والصابون، وإما باستعمال سائل منظم، يدخل فى تركيبه الكحول إذا كانت البشرة دهنية، وإما باستعمال كريم منظم يحتوى على بعض الزيوت، أو الاعتماد على الزيت فى تنظيف البشرة إذا كانت جافة، كما يستعمل اللبن الحليب الطازج غير المغلى فى تنظيف البشرة الجافة والعادية.

كيفية العناية بالبشرة: تكون حركة اليد دائرية مع مراعاة اتجاه عضلات الوجه؛ حتى لا يحدث ترهل فى جزء منه. فينشر الكريم المنظم برفق فى دوائر تبدأ بدائرة العين من أول الصدغ حتى جذور الأنف ثم الجبين فالصدغين فالرقبة. ولتنظيف الخدين.. تتجه اليدان بحركة دائرية من جانبي الذقن إلى أعلى يميل إلى الخارج حتى الأذنين.

ولتنظيف المنطقة حول الفم: تبدأ بأسفل ركن الفم متجهة إلى أعلى، مع اتجاه الخط حتى الأنف. أما لتنظيف منطقة العين.. فتبدأ من الركن الداخلى للعين إلى الخارجى العلوى ثم الداخلى من أسفلها، ويراعى أن هذه المنطقة تخلو من العضلات وهى حساسة للغاية إلى جانب أنها معرضة لظهور التجاعيد والحبوب والهالات. ولتفادى كل هذا يحظر شد الجلد أو الضغط على هذه المنطقة، كما يفضل وضع الماكياج وإزالته، وتنظيف البشرة فى المنطقة حول العينين بطريقة الضربات الخفيفة بأطراف الأصابع (الربت)، أو تدليكها بمنتهى الرقة والخفة. ويتم تنظيف الجبهة بين الحاجبين مع الاتجاه باليدين إلى الخارج، كما تتحرك اليدان دائريًا من قاعدة العنق إلى أعلى حتى خط الذقن. عند تنظيف الرقبة. يترك الكريم المنظم فوق البشرة لمدة عشر دقائق بالتقريب ثم يزال من فوقها بفرطة خشنة، ويعاد التنظيف بنفس الطريقة مرة أخرى. أما إذا استعمل الماء والصابون.. فيلزم أن تغطى البشرة رغوة وفيرة من صابون جيد، وتدليك البشرة بتحريك اليدين فى الاتجاهات سالفة الذكر، ويحسن تعريض الوجه لمدة دقيقتين إلى بخار ماء، لزيادة تفتيح المسام وتنظيفها ثم

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

يشطف الوجه، ويعاد التنظيف مرة أخرى بنفس الطريقة السابقة حتى تتم نظافة البشرة كلية، وتشطف بعدها عدة مرات بماء بارد؛ حتى تتخلص البشرة من آثار الصابون تمامًا.

### ثم ماذا بعد تنظيف البشرة بالكريم المزيل للماكياج أو الماء والصابون؟

بعد تنظيف البشرة بالكريم المزيل للماكياج أو الماء والصابون تشطف البشرة بماء بارد، أو يضغط عليها بقطعة مبللة بماء مثلج لتنشيط الدورة الدموية فيها، ويمكن ضرب الوجنتين بخفة بأطراف الأصابع لنفس الغرض، وتمسح البشرة بقطعة من القطن مبللة بسائل منعش للبشرة الجافة أو العادية، وبسائل قابض في حالة البشرة الدهنية.

تعمل هذه السوائل على تضييق مسام الجلد التي تكون قد بدأت في الاتساع أثناء عملية التنظيف، كما تساعد هذه السوائل على تماسك البشرة، وتطهيرها؛ لأن معظمها يحتوى على مواد مطهرة إذا كان جاهزاً، ولو أنه يمكن تحضيرها في المنزل.

فماء الورد النقي أو المخلوط مع عُشْر (١٠/١) حجمه من عصير الليمون يستعمل سائلاً منشطاً، كما أن منقوع قشر الليمون في الماء المقطر يستعمل سائلاً قابضاً. وتترك هذه السوائل على البشرة حتى تجف تماماً، ثم تدلك البشرة بكريم مغذ مناسب للبشرة؛ مبتدئةً من منتصف الوجه إلى أعلى، ثم من خط الذقن إلى أعلى، ثم من قاعدة العنق إلى خط الذقن.

وتكون حركة اليدين دائمةً دائرية - وبشكل يتناسب - مع اتجاه عضلات الوجه ودون إجهادها، ويفضل تغيير نوع الكريم المغذى المستعمل للبشرة من وقت لآخر؛ لأن تنوع هذه الكريمات يساعد على زيادة استفادة البشرة منها، أما الكريمات المحتوية على هرمونات.. فإنها لا تستعمل لأكثر من مرتين في الأسبوع. وكما أن نوع البشرة يحدد بالطبع نوع وطبيعة الكريم المغذى المناسب لها.. فإن سمك الطبقة التي تحتاج إليها البشرة يعتمد على نوع البشرة كذلك.

فمثلاً لتغذية البشرة الجافة.. يجب ترك طبقة سميكة من الكريم المغذى المناسب لها، كما يحسن تعريض الوجه إلى حمام بخار لمدة دقيقتين بعد وضع الكريم؛ ليساعد على امتصاص البشرة له بسرعة، وهكذا.. تستفيد البشرة من الكريم المغذى، وتجد الفرصة للتعرض للهواء الطبيعي أثناء الليل، حتى الصباح عندما تغطى مرة أخرى بالماكياج.

أما في الصباح.. فيكفي غسل البشرة بماء فاتر، وتجفيفها بقطعة ناعمة بطريقة الريف، أو بمسح البشرة بسائل ملطف أو قابض حسب نوعها، ثم تغطى البشرة بعد ذلك بطبقة رقيقة من كريم ملطف ليقوم مقام الطبقة الدهنية الطبيعية التي تفرزها البشرة للحفاظ على ليونتها، ولتقيها تأثير التقلبات الجوية عليها، وتستعمل أحياناً أنواع خاصة من الكريم المرطب المحتوى على ماء. إذا كانت البشرة شديدة الجفاف، تفتقر إلى الماء؛ مما يؤثر على مرونتها، ويهدد بظهور تشققات خفيفة بها، أو تجاعيد بسيطة. ويمكن استبدال هذه الكريمات بأخرى مغذية يفضل منها ما يكون أساسه غذاء ملكات النحل.

## لمسة ماكياج ساحرة للوجوه النضرة

يوضع بعد ذلك أساس الماكياج المناسب للون البشرة ولون الشعر وملامح الوجه، ثم يليه «الماكياج» نفسه، ويفضل عند اختياره أن تكون المساحيق مناسبة؛ حتى تزيد مسام الجلد اتساعاً، كما يجب أن يخفي «الماكياج» جميع العيوب، ويغطي كل المشاكل التي تشغل بالك، فمثلاً.. لمسة من أساس ماكياج أقل دكنة في اللون قليلاً تحت العينين تخفي الهالات السمراء حول العينين عند تغطيتها بالماكياج، كذلك تستعمل أساس الماكياج الأقل دكنة في اللون عن المستعمل في باقي أجزاء الوجه والعنق؛ لإخفاء المناطق التي تكون أغمق من لون الوجه العام في البشرة السمراء. أما الذقن الطويل.. فتوضع على طرفها لمسة من أحمر الخدود ليبقى الوجه مستديراً، كما أن وضع أحمر الخدود في المنطقة التي تملو عظام الخدين يضيف على البشرة حيوية، وعلى الوجه شباباً. كذلك.. فإن بودرة الأرز تزيد من نعومة البشرة وتجعلها كالقטיפه، ثم يثبت الماكياج بعد ذلك برش الوجه والعنق برذاذ خفيف من مثبت الماكياج، أو ماء ورد، أو ماء تواليت من نفس عطرك المفضل.

**العناية الدورية بالبشرة:** أما العناية الدورية للبشرة.. فتعتمد على طريقة تنظيف البشرة في المقام الأول. فإذا كان الماء والصابون هما وسيلتنا للتنظيف للبشرة، لزم أن يكون كل أسبوع لتلافي تأثير الصابون على البشرة، أما إذا كانت السوائل المنظفة هي السبيل لتنظيف البشرة.. أمكن القيام بها كل أسبوعين أو ثلاثة، على ألا تقل الفترة بين كل مرة عن شهر على الأكثر. وفي هذه الحالة تنظف البشرة بعمق تماماً، كما سبق تقديم ذلك، ثم تشطف البشرة بماء بارد وتجفف بقطعة ناعمة، وتمرر عليها قطعة من القطن مبللة بسائل منعش، إذا كانت البشرة عادية أو جافة. أو بسائل قابض إذا كانت البشرة دهنية، وتترك البشرة حتى تجف تماماً، ثم تغطي بقناع مناسب من قاعدة العنق حتى الجبهة ما عدا المنطقة حول العينين، ويترك عليها لمدة (٢٠ - ٣٠) دقيقة، تقضى في راحة كاملة. يحسن بعد ذلك أن يؤخذ حُمام ساخن لأن بخار الماء أثناء الاستحمام يساعد مسام الجلد على الاتساع، وامتصاص كل ما هو مغذ من القناع.

والأقنعة الجاهزة متوفرة في الأسواق، وتناسب كل نوع من أنواع البشرة، وتأثيرها فعال لمدة طويلة، بخلاف الأقنعة الطبيعية التي تفيد البشرة فعلاً، ولكن لمدة قصيرة فتجعل من الضروري إعادتها كل أسبوع لتظل البشرة نضرة وجميلة.

**قناع البشرة:** يصنع قناع البشرة الجافة في المنزل من صفار بيضة مخفوقاً جيداً، مع ملعقة كبيرة من زيت اللوز، أو زيت القمح، وخمس قطرات من عصير الليمون، أما البشرة الدهنية فتتناسب معها قناعات بياض البيض المضروب. أو خميرة البيرة المليئة بالماء. كما أن عصير الطماطم يفيد البشرة الدهنية، وقد يكون علاجاً للنقط والرؤوس السمراء كذلك.. يمكن استعمال اللبن الزبادى، وعصير البرتقال، وعصير الجزر، والفراولة المهروسة، والخوخ والخيار كقناعات طبيعية للوجه.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

ويزال القناع بقطعة من القطن مبللة بماء فاتر، وترش البشرة بعد ذلك بمخلوط متساو من ماء الورد، والماء المثلج لإنعاش البشرة، كما تضرب الوجنات بخفة بأطراف الأصابع، لتنشيط الدورة الدموية في الوجه. ويفضل عدم معاودة وضع الماكياج على البشرة في الحال، ولكي تترك معرضة للهواء الطبيعي داخل المنزل بعيداً عن أشعة الشمس، لمدة ساعتين على الأقل؛ حتى تهدأ عضلات الوجه والبشرة ويتجدد نشاطها وحيويتها.

تعمل هذه الطريقة على إزالة كل مشاكل البشرة؛ فتعيش دائماً نضرة شابة مهما طال بك العمر، لا تعرف التجاعيد إليها طريقتاً، ولا تستطيع الأيام أن تطبع عليها بصماتها. ولزيادة جمال وجهك: يمكن تدارك ما قد يشوب بشرتك: فمثلاً بقع الوجه يمكن إزالتها بتدليك البقعة بكريم منظف وتركه فوقها لمدة نصف ساعة، ثم إزالته بقطعة من القطن مبللة بمحلول مطهر يوميًا؛ حتى تختفي في مدة أقصاها شهر واحد، أما الفجوات السطحية بالجلد أو آثار الجروح على البشرة. فتزول بعملية سنفرة، حفر، شد الجلد أو استئصال الزوائد على حسب الحالة، وتعتبر هذه العمليات من أبسط عمليات التجميل ونتيجتها مضمونة بإذن الله، وإجراؤها يزيدك ثقة بجمالك ويرفع روحك المعنوية، وهما من أسباب السعادة والجادبية.

## الوصفات والبدائل الطبيعية لصحة جلد الوجه

- فاصوليا: يُدْرَسُ مسحوق بذور الفاصوليا فوق الجلد لتنقيته والمحافظة على نضارته.
- خيار: ينقى عصير الخيار الطازج جلد الوجه ويكسبه نضارة، ولهذا الغرض يطلى الوجه بالعصير في المساء ليستمر مفعوله طيلة الليل، ويلاحظ أن الغذاء يجب أن يكون طيلة مدة استعمال الدواء خاليًا من التوابل والمقلبات.
- ويجب تنظيف البشرة أولاً، وبهذه المناسبة أنصحك بالأكثرى من استعمال الصابون في غسل وجهك. اغسله بالماء الطبيعي جيداً، واتركي هذا الماء عليه إلى أن يجف بمنأى عن الهواء، ولا تكوني من عاشقات الهموم؛ فعشقها ليس من الفضائل.
- لتغذية البشرة ورورها: نظفي وجهك وروييه وغذيه بما يلائمه كماء المطر أو ماء الورد، أو بمستحلب الزعتر البري الطويل أو القصير أو حب الشمر، أو إكليل الجبل: بنسبة ملعقة صغيرة في فنجان ماء.. تشربين وتمسحين وجهك وحيثما شئت من الجسد.
- أو أحياناً بخل التفاح ممزوجاً بالماء.
- أو باللبن - خصوصاً مع البطاطا المدقوقة نيئة كانت أو مسلوقة - فيبقى كقناع على الوجه والعنق مدة عشرين دقيقة في الظل ثم يزال. ولا تنسى شرب اللبن.
- أو بماء أغلى فيه القراص؛ ثلاث قبضات في لتر ماء.

## موسوعة المرأة الصحية

- أو بماء قدره لتر أغليت فيه قبضة من القنطريون الصغير، مع ملاحظة أن شرب القنطريون ممنوع على الحائض والحامل والمرضع، ومدة الشرب (١٠) أيام فقط.
- يطلى الوجه بعصير المشمش مع أكل ثمره الناضج.
- يطلى الوجه بالحمص المسلوق، كما يمكن استعمال الحمص الطبيعي مطحوناً.
- عصير الجزر للوجه والجسم.
- يطلى الوجه بماء قدره فنجان، أغليت فيه ملعقة كبيرة من فروخ البقدونس. وهذا المغلى ينقى الوجه ويغذيه.
- لتعب الوجه: يدلك بعصير أو مسحوق من ثمار الفراولة (توت الأرض) الناضج.
- للبشرة ترابية اللون (الصفراء): يفيد شرب عصير الجزر حالا بعد عصره. ثم أكل الفجل الأسود، وشرب فنجانين أو ثلاثة من عصيره في اليوم على جرعات، ويمكن تحليته بالعسل أو بسكر النبات، أو يدهس الخروب للمصاصة بالإسماك، مع استعمال كمادات متعاقبة للوجه حارة فباردة وهكذا دواليك، فيعود اللون الوردي إلى الخدين، ولا تنسى أهمية الحليب الطازج للوجه طلياً.
- يقوى لون الكريات الحمراء، ويعالج فقر الدم شرب فنجان واحد مرتين في اليوم. من مستحلب إكليل الجبل، ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة، بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

## لعلاج البشرة الدهنية

- ينبغي تجنب المواد الدسمة والقهوة والشاي والإسماك، وتلجأ إلى كيس صغير مملوء نخالة يغمس في الماء الساخن، ويدلك به الوجه مرتين في اليوم، لإزالة ما يسد المسام من إفرازات، مع إضافة شيء من الملح الخشن المنعم بنسبة ملعقة صغيرة منه لكل لتر من الماء.
- وغسول هذه البشرة النافع لها جداً، هو منقوع الناعمة (القصعين)<sup>(١)</sup> ملعقة متوسطة من الأزهار تنقع لمدة (٢٤) ساعة في لتر من ماء المطر (أو الماء المقطر) يصفى ويستعمل للنظافة اليومية.
- وينفعها كذلك مستحلب الزعتر (ملعقة صغيرة في فنجان ماء)، أو مستحلب ورق العليق «ملعقة كبيرة في فنجان ماء» ويفيدها أيضاً تنظيف الوجه بمنقوع الأعشاب في كحول مخفف، وأحياناً بصابون فيه مادة الكبريت «يباع في الصيدليات».

## أفئعة للبشرة الدهنية:

- بياض بيض مع عصير الليمون الحامض وملعقة عسل. يبقى القناع عشرين دقيقة. ويزال بالماء الفاتر.

(١) مريمية أو قويسة.



## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

- عصير الخيار، أو الليمون الحامض يمزج مع العسل.
- المسحوق أو المستحلب من النعناع أو الناعمة (القصعين) أو الكنبات، أو الورد الأحمر العطر (ورقه وزهره) أو الجزر (المسحوق يمزج مع العسل). (وكذلك العليق، والخزام.. والحليب غير المغلى - مع عصير الثمن).

### للبيشرة الدهنية التي اتسعت مسامها:

- تمزج كمية من مطحون أوراق زهر الورد الأحمر العطر، وورق الجوز، وحب اللوبيا مع العسل. يطلى الوجه والعنق، ثم يزال بعد ثلث ساعة.
- أو بضع خوخات منزوعة القشر والحب، تغلى. ثم تضاف بضع نقط من زيت اللوز الحلو عندما يبرد المغلى، فيمزج ويخفق، ويطلى الوجه. يزال القناع بعد ثلث ساعة، وينظف الوجه بماء الورد.

### للبيشرة الدهنية ذات البثور:

- يغيدها مسحوق الجزر أو ورق الملفوف.
- أو ثلاث ملاعق كبيرة من زهر البابونج في فنجان ماء كمستحلب ثم يمزج هذا المستحلب بأربع ملاعق كبيرة أيضاً من قشر اللوز المطحون. يطلى به الوجه لمدة ثلث ساعة، ثم يزال بالماء الفاتر.
- والخس عظيم الفائدة ضد البثور والإمساك تليخا بمائه وأكله.
- للبيشرة الدهنية المرتخية: لشد هذه البيشرة يجب طليها في الصباح والمساء بماء قدره فنجان، أغليت فيه ملعقة صغيرة من ورق العليق.

## علاج البيشرة الجافة

من أسباب نضوب «جفاف» هذه البيشرة تعرضها الشديد للشمس، وللبرد القارس أو الغبار. ويفيدها ترطيبها بالماء وعدم تنشيفها، مع تجنبها المسح بالكحول.

### أشعة للبيشرة الجافة:

- صفار بيضة ممزوج بثلاث نقط من زيت اللوز الحلو، أو زيت السمك وتدهن البيشرة والعنق والرقبة، ثم يزال القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر.
- يطلى الوجه بصفار بيضة ممزوج بملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
- أو موزة مسحوقة وممزوجة بملعقتين كبيرتين من الحليب.
- صفار بيضة يمزج بملعقة كبيرة من النخالة أو قشر الموز المطحون.
- يسحق من خميرة البيرة قرصان ويمزجان بملعقة حليب كبيرة. ومثلها من عسل النحل.

## موسوعة المرأة الصحية

- تمزج ملعقة كبيرة من زهر الخبازة البرية (الخبيزة) بصغار بيضة.
- ملعقة كبيرة من مغلي الخس أو الجزر أو البصل، ومثلها من زيت الزيتون، ونقطة واحدة من عصير الليمون الحامض مع المزج الجيد.
- المزج الشديد لملعقة كبيرة من عصير الجزر، ونقطة زيت زيتون وصفار بيضة.

### أقنعة للبشرة الطبيعية:

- عندما تشائين أن تزيدى وجهك إشراقاً، أغلى قبضتين من القراص فى لتر ماء، وأطلي بشرتك بهذا الغسول. وبعد بضع دقائق أزيليه بخل التفاح المزوج بالماء.
- ولا تهملئ ثمراً كالعنب والفراولة (الفرين).

### - واليك قناعا يغذى بشرتك ويزيل عنها العناء:

- صفار بيضة مع بعض نقط من عصير الليمون الحامض، وقدر ملعقتين كبيرتين من ثمار الخوخ أو المشمش أو الأناناس أو الشمام، أو الإجاص أو الفراولة (فرين) حسب الموسم.. تمزج جيداً.. ثم يزال القناع، ويلبخ الوجه بماء الورد.

للبشرة المتسخة: يطلى الوجه بقرصين مسحوقين من خميرة الجعة (البيرة) ممزوجين بملعقة كبيرة من الماء.

لعلاج البشرة المحترقة: قناع قوامه ملعقة متوسطة من الكريم، وملعقة كبيرة من عصير الخيار، وبياض بيضة، وعشرون نقطة من ماء الورد واللبان (بخور جاوا).. تخلط المواد جيداً وتوضع على الوجه أطول مدة ممكنة.

لعلاج البشرة الحساسة: قناع من دقيق (طحين) غير منخول.. يبقى على الوجه ثلث ساعة، ثم يزال بالماء الفاتر.

ويناسب هذه البشرة أيضاً شرب وأكل وتليبخ البشرة بما يلي: الجزر، ثمر الفراولة (الفرين)، الخبازة البرية، إكليل الجبل، رعى الحمام، القراص، الخطمي، الأرقطيون.

- لكى تضى على بشرتك بريقا ولمعانا إذا كانت غير لامعة.

تمزج كمية من العسل بمثلها من عصير الليمون الحامض، ويدهن الوجه والعنق، وبعد ساعة يزال القناع بماء الورد.

لعلاج تهيج البشرة: هناك عوامل عدة تهيج البشرة منها: التعرض الشديد للشمس والبحر والهواء، والبرد والحلاقة اليومية (للرجال).. وقد تحتاج صاحبها لمعالجة أمراض الكبد أو الكليتين أو الأمعاء أو الدورة الدموية، وقد تكون بشرتها عرضة للاحمرار والأمراض الجلدية.

يفيد هذه البشرة التليبخ والشرب من مستحلب البابونج والزوفا والخزام الناعمة (القصعين) والزعتر القصير تليخا وشربا، بنسبة ملعقة صغيرة أو أقل لفتجان ماء. وكذلك الخبازة البرية، ملعقة متوسطة تغلى فى ماء قدره فنجان.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

لأى تهيج في البشرة أو احمرار أو التهاب عقب الحلاقة:

- تغلى أو تسخن ورقات خس مع شىء من زيت الزيتون على نار خفيفة، وتوضع ككصقات على البشرة مدة ربع ساعة.
- أو مسحوق منعّم من اللفت بقشره، ومن الجزر يغلى بالماء ويصنع منه قناع يبقى ربع ساعة أيضًا.

### لعلاج اللما على وجه الحامل

- تبدو على وجه الحامل بقع ضاربة إلى الاصفرار.. وكذلك على الجبهة والعنق والصدر، وإذا ظهرت على غير الحامل فمعنى ذلك اضطراب ما أو فقر دم. عندئذ ينبغي تنظيم الأكل وتجنب الشمس والصابون.. وينصح بتناول فيتامين (ج) ومن السواد الغنية به: الكرنب (الملفوف)، وحب القمح غير المقشور، والجزر وخميرة البيرة، والطماطم والجبن والفاكهة والخضراوات، وخصوصًا نخالة الأرز، وكذلك الليمون الحامض لغير الحامل.
- وتعالج هذه البشرة بالحليب والبيض والزبدة، ويغسل الوجه صباحًا ومساءً بماء الخطمي، أو مستحلب من زهره وورقه بنسبة ملعقة صغيرة في كوب ماء.
- يسحق ثمر الفراولة (الفرين)، أو يعصر لوضعه مساءً على الوجه كما يمكن التليبخ أو التكميد بشرائح الخيار.

### لإزالة التجاعيد الوجه

- إذا أردت إزالة التجاعيد، أو وقفها لمدة طويلة إذا بدأت.. فتجنّبي الإمساك والكحول، والتدخين والتعرض وقتًا طويلًا لأشعة الشمس.. وامسحي وجهك بماء يكفي لغمر كمية من البقدونس، تنقعينها فيه لمدة أربع وعشرين ساعة.
- يمسح الوجه والعنق بمستحلب الورد والزهر من البنفسج العطر «بنسبة ملعقة صغيرة ونصف في فنجان ماء».
- يمسح الوجه والعنق بمستحلب اليزفون الفرنجى، ويشرب منه أيضًا، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ثلاث ملاعق صغيرة من ورق الزهرة في فنجان ماء.
- يذلّك الوجه، ويُشرب أيضًا من مستحلب زهر الورد الأحمر العطر، ويعمل المستحلب بنسبة ثلاث ملاعق من ورق الزهرة في ماء قدره فنجان واحد.
- لإزالة التجاعيد من الوجه (لل سيدات والرجال): يمزج مقدار ملعقة كبيرة من عسل النحل، مع مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق الشوفان الناعم جدا، ويخلط مع صفار بيضتين حتى يصير كالرهم، ويعمل منه قناع على الوجه لمدة ساعة مساء كل يوم، قبل النوم بساعتين مع الاسترخاء التام، فإنه يزيل التجاعيد وينشط الجلد وينعّمه. ويمتص إفراز الجلد الدهنى ويعقّمه.

## موسوعة المرأة الصحية

لإخفاء التجاعيد بصورة مؤقتة: يطفى الوجه والعنق بمزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت وصفار بيضة، وبضع نقط من عصير الليمون الحامض، ثم يزال القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر.

**قناعان رائعان لمحاربة التجاعيد والشيخوخة:**

- ١ - قناع للوجه والعنق وأعلى الصدر مكون من ملعقة كريم طازجة ومثلها من مطحون الحمص، وبياض بيضة.. تمزج المواد جيداً، وتستعمل مع وقاية العينين.
- ٢ - ملعقة كبيرة من حب الذرة غير الناضج، وملعقة صغيرة من البارافين وصفار بيضة، تمزج المواد جيداً ثم تستعمل.

**لإزالة التجاعيد:**

- ١ - امسكى جلد وجهك بإدئة بذقنك من الجهتين برأس الإبهام والسبابة من كل يد، وشدى بعض الشيء من الجهتين معاً يساراً ويميناً، ثم اصعدى على هذا النحو حتى أذنيك أو أعلى، يكرر هذا بضع مرات فى اليوم.
- ٢ - دلكى الوجه بالأصابع الأربعة - إذا كان جافاً - بزيت اللوز الحلو، وهو ساخن جداً، إلى ما تحت العين من الجهتين، مع شد لطيف نحو الصدغين، ثم حول كل حاجب.. وبعد ذلك تبدئين بتدليك دائرى على جبهتك.. وانتقلى إلى أعلى الأذن فأعلى الصدغ، وأخيراً ربتى بلطف.. وتؤدة على الخدين والجبهة بأصابعك الرقيقة.
- ٣ - تمددى على ظهرك ورجلاك أعلى من جسمك، وضعى كمادة ساخنة على وجهك مغموسة فى ماء قدره لتر، أغليت فيه قبضة كبيرة من زهر الزيزفون الفرنجى وبعض ورقه، وجمدى لتظل الكمادة ساخنة. وليكن المكان هادئاً، ولا تفكرى إلا فيما يفرحك.

**علاج النمش:**

- يطفى الوجه بمسحوق الحمص.
- البقدونس: يعالج النمش وما شابهه من تشوهات الوجه بمغلى الأوراق والجذور بنسبة (١٠) جرامات لكل فنجان من الماء.
- الدهان بمزيج مكون من صفار بيضتين و (٣٠) جراماً من العسل الأبيض. و (١١٠) جرامات من دقيق الشعير.
- البقع السوداء:** وأيضاً التآليل والشامات تعالج بتدليكها ثلاث مرات يومياً. ولمدة أسبوعين بزيت الخروع. أما التى تظهر للمسنين فتدلك لمدة مماثلة أو أكثر بماء قدره لتر، أغليت فيه قبضة كبيرة من الخبازة البرية ورقاً وزهراً وجذوراً (تستأصل الجذور قبل تزهير النبتة)، ومغلى الخبازة مفيد أيضاً لتنقية الوجه تليخاً، ولالتهاب اللثة مضمضة وللحمام الهبلى والأمراض الجلدية.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

□ **حرفش السطوح:** يستعمل عصير الأوراق الغضة ممزوجاً بالكحول المخفف؛ لعلاج النمش والبقع التي تشوه الوجه.

**علاج الحصف:** وهو مرض جلدي مؤلم يترك على الوجه بعض طبقات أو قشور. أما علاجه فيكون بتدليك الوجه بماء، قدره لتر، أغليت فيه لمدة ربع ساعة قبضة من ورق الجوز.

### علاج الكلف:

– عدم التعرض للشمس.

– قناع مصنوع من ملعقة أكسجين، مع ثلاث نقط من عصير الليمون الحامض.

– مزيج من كبريت مسحوق، وبعض الحليب.

وتقول العرب: إن استعمال الياسمين رطبا أو يابساً، معصوراً أو مغلياً، مفيد جداً في علاج الكلف.

**علاج حب الشباب:** من أسبابه الإفرازات الداخلية، أو ما يصيب المراهقين من عقد أثناء الامتحانات مثلاً، أو عادة سريّة قبيحة.

ويتمثل العلاج في تحسين صحة المريض وإزالة عسر الهضم والإمساك، ومعالجة نقص بعض الفيتامينات مثل (أ) و (ب)، ومعالجة الغدد الصماء إذا كان فيهما اضطراب. ويفيده تعرضه للشمس بعض الوقت؛ إذ لأشعتها أثر حسن جداً، ولكن يجب الابتعاد عن المهيجات، وتجنب الإمساك، مع مراقبة الهضم، ومعالجة الكبد والأعصاب، وشرب الماء على الريق، وأكل الفاكهة والخضراوات، وتناول فيتامين (أ) و (ب)، وغسل الوجه بصابون حامض خفيف.

– ويفيدك أكل اللفت غير المقشور، وطلّي المكان به مدقوقاً بقشره أو مسخناً أو مشوياً، فهو يفيد البثور، والإكزيما أيضاً.

– ويعالج حب الشباب بمستحلب القراص شرباً وتليخاً، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة لمعتين صغيرتين من العشبة المزهرة في فنجان ماء، يشرب فنجان، ويلبخ بآخر.

– أو يصنع قناعاً من بعض الكبريت والماء.

– أو مستحلب الزعتر البري القصير؛ ملعقة صغيرة في فنجان ماء شرباً وتليخاً.

– يطلّي الوجه بمزيج مكون من قرصين مسحوقين من خميرة البيرة، في ملعقة حليب كبيرة.

– أو يستخدم مستحلب الأرقطيون، ويعمل المستحلب بغلي قبضة من جذور الأرقطيون المقطعة، وشرب فنجانين يومياً لمدة شهر، مع التليخ؛ فهذا العلاج مطهر للجسم من السموم، ومنق للجلد من حب الشباب والقروح، ومن السكر في البول، ويمكن التحلية - طبعاً - لغير المصابين بالسكر، وبالعسل أو سكر النبات.

□ **فجل الخيل (خردل الألمان):** Cochlearia Armoracia يعالج النمش وغيره مما يشوه الوجه

– كحب الشباب - بالتدليك بقطعة من القماش النظيف مشبعة بخل الجذور. ويعمل هذا الخل من مزج كمية من عصير الجذور الطازج مع كمية معادلة لها من الخل، أو بوضع قطع من الجذور مع

كمية من الخل في زجاجة محكمة السد. وتصفية المنقوع بعد أسبوعين.

## علاج ضربة الشمس:

- تليخ أو تدهن مراراً في اليوم باللبن.
- كما تعالج بزيت اللوز الحلو أو زيت الزيتون، أو بلصقة طماطم، أو بطاطا نيئة، أو بزيت الثوم؛ الذي يصنع من سحق سن (شئ يسير منه ومزجها مع فنجان زيت زيتون) لعمل لبخات، تبقى الواحدة منها ربع ساعة.
- الحساسية المصاحبة لضربة الشمس: مستحلب القراص الغض بنسبة قبضة كبيرة من العشبة الكاملة، في نصف لتر ماء يصفى ويثبت كلبخ، ويكرر مراراً في اليوم.
- لتهدئة الالتهاب:
- يسحق الجزر جيداً ويمزج ببعض اللبن، وتعمل منه لصقة ويكرر.
- علاج حمى النيل: التهاب جلدى يصيب كل الأعمار، وينبغى عدم التعرض للأجواء الحارة الشديدة الرطوبة، وعدم التعرض لما يسبب كثرة العرق، وعدم القيام بمجهودات شاقة في الأوقات الحارة من السنة، والعناية بارتداء الملابس الخفيفة الواسعة، التي لا تحدث احتكاكا بالجلد. كما يستحسن الامتناع عن شرب المواد الكحولية، والمشروبات الحارة مثل القهوة والشاي والشورية. وفي حالة الإصابة بحمى النيل.. يفيد استعمال غسول الكالامين أو السليمانى بنسبة واحد إلى خمسة آلاف.
- ويمكن استعمال مسحوق مركب كما يأتى:

كافور	نصف جرام
منتول	نصف جرام
بودرة بوريك	جرامان
حمض ساليسيليك	جرامان
أكسيد الزنك	٤٥ جراماً
بودرة تلك	٥٠ جراماً

- وهناك طريقة كثيراً ما يتبعها سكان المناطق الحارة للوقاية من حمى النيل وعلاجه، وهى دهن الجسم بزيت الزيتون، أو زيت جوز الهند، أو أى زيت نباتى، ودعك الجسم جيداً به ثم تركه ليحفظ. ثم يزال العالق من الزيت بسطح الجلد بغسله بالماء والصابون.
- والأفضل من ذلك أن يستعمل دهان مكون من أحد هذه الزيوت. مذابا فى اللانولين واستعماله بالطريقة السابقة.
- وعند انسداد فتحات الغدد العرقية ومنعا لحدوث جفاف بالجلد.. يمكن استعمال حمض الساليسيليك المذاب فى الكحول، ثم وضع مادة اللانولين بعد تقشير البشرة.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

### مخلفات الصيف في بشرة الوجه

لكي تسترجع السيدة جمال وجهها، ونضارة بشرتها بعد انتهاء موسم الصيف، وقد أتعبه وهج الشمس، وماء البحر وهاوؤه، وأصبحت بشرة الوجه أشبه بالجلد المدبوغ بغير انتظام، وقد فقدت ملمسها الحريري، الذي طالما كان محل زهوها وفخرها.. يمكنك يا سيدتي استعمال إحدى الوصفتين التاليتين على حسب نوع بشرتك.

بالنسبة للبشرة الجافة ننصح بالدهان الآتي:

جرامان	حمض ساليسيلك
١٠ جرامات	تحت نترات اليزموت
٥٠ جراما	جليسرين النشا
٥٠ جراما	فازلين

ودهن الوجه وأماكن البقع مرتين في اليوم من هذا الدهان.

أما في حالات البشرة الدهنية فيستحسن استعمال الوصفة الآتية:

١ جرام	حمض الساليسيليك
١ جرام	ريزورسين
١٠٠ سم <sup>٣</sup>	كحول بنسبة ٥٠٪

وتستعمل هذه الوصفة مساً مكرراً للوجه ثلاث مرات في اليوم.

ولعلاج تجاعيد الوجه.. يمكن استعمال الدهان الآتي:

٢٥ جرام	جليسرين النشا
٢٥ جرام	فازلين

هذا بالإضافة إلى تعاطي فيتامين (أ)، واستعمال صابون خاص غني بالسواد الدهنية/ وعدم السهر، وعدم تعاطي المكيفات والمنبهات، والامتناع عن الإجهاد العصبي، وعدم التعرض للشمس، كل ذلك يفيد في تلافى حدوث التجاعيد بالوجه أو علاجها إن حدثت بالفعل.

– أما البقع البيضاء التي تتخلف بعد الصيف.. فإنها تعالج بواسطة فيتامين (أ)، وعناصر لفيتامين (ب) المركب، مع العناية بالتغذية واستعمال المقويات العامة.

– واعلمي أن هناك ثلاثة أمور تساعدك على الاحتفاظ بالشباب الدائم والبشرة النضرة الجميلة وهي:

– صحة سليمة يحفظها غذاء جيد.

– مرونة ونشاط نتيجة الحركة الدائمة أو المشي وممارسة الرياضة.

– حالة نفسية متفائلة يوفرها لك، النوم الهادئ، والاسترخاء الصحيح والابتعاد عن القلق..

## الوصفات والبدائل الطبيعية لعلاج أمراض الأنف

## التهاب الجيوب الأنفية

□ بابونج: يستعمل مستحلب الأزهار من الخارج لغسل داخل الأنف المصاب بتقيح الجيوب والرائحة النتنة، ويعمل المستحلب للغسل بنسبة ملعقة كبيرة لكل لتر من الماء الساخن (لاتصل حرارته للغليان) ثم يصفى بعد خمس دقائق للاستعمال. أو لتكميد الجروح والقروح والإكزيما. أما القروح والجروح المتقيحة في الفم والجلد.. فيستخدم لها مسحوق الأزهار بذرّه فوقها، وكذلك التهابات الأظافر.

## نزيف الأنف (الرعاف):

- تمس قطعة قطن بمزيج من خل وماء ورد. وتوضع في المنخر الراعف.
- أو تقطر في فوهته نقطتان اثنتان من عصير البصل.
- أو توضع قطعة بصل في فتحة الأنف حيث الرعاف.

## الزكام أو الرشح

تسببه أنواع عديدة من الحمات الراشحة (الفيروسات)، وهو إما أن يظهر بالتهاب أنف فقط مع سيلان، وإما أن يظهر التهاب الأنف والبلعوم مع سعال تحريشي أيضا. لا يوجد علاج للمرض. وقد توصف القطرات الأنفية لتخفيف المفرزات، ويحذر من استعمال هذه القطرات لأكثر من أسبوع، وذلك لما لها من آثار ضارة وتخريشية على غشاء الأنف المخاطي. يُشفى الزكام عادة من تلقاء نفسه خلال أسبوع واحد، ويقيد استعمال الوصفات التالية في العلاج:

بصل - بابونج - حلبة - نعناع - ناعمة

□ بصل: يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم، وتسخن الشرائح أو المقروم تسخينًا جافًا (دون أن يصفر لونها) وتستعمل للتبليخ فوق مؤخرة الرأس لمعالجة الزكام.

□ بابونج: يستعمل مسحوق الأزهار بشمه في الأنف لمعالجة الزكام المحتقن، والزكام المنتن.

□ حلبة: يستعمل مرهم الحلبة لتدليك القدمين مساء قبل النوم لمعالجة الزكام، وما يمكن أن يرافقه من سعال جاف، ولبرودة الأقدام أيضًا.

ولعمل المرهم.. يمزج مسحوق بذر الحلبة مع بضعة فصوص مهروسة من الثوم. ويضاف هذا المزيج إلى مادة المرهم الدهنية كما هو معروف<sup>(١)</sup>. ولاستعماله يطلى به باطن القدمين، بغلظ شفرة السكين، في المساء عند النوم، ويربط فوقهما بقماش أصم ليظل المرهم عليهما حتى الصباح. وتكرر العملية بضع مرات حسب اللزوم.

(١) مادة المرهم الدهنية مثل شحم الدجاج المذاب بالتسخين. مضافا إلى مادة المرهم.



## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

- ناعمة مخزنية (قصعين): يستعمل المستحلب لعلاج الزكام، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم، ولتحضيره انظر (السمنة).
- نعناع: يعالج الزكام خصوصا عند الأطفال بوضع أوراق النعناع فوق الموقد (صوبا) ليلا، فتنشر منها المواد الفعالة وتختلط بهواء الغرفة والتنفس.

## وصفات لعلاج امراض الأذن

### هذه هي أذنك

تتكون الأذن من ثلاثة أجزاء:

- ١ - الأذن الخارجية: وتتكون من صيوان الأذن وظيفته تجميع الأصوات ثم قناة الأذن الخارجية، وفائدتها توصيل الأصوات إلى الطبلة.
  - ٢ - الأذن الوسطى: ويتكون جدارها الخارجى فى الطبلة، وتحتوى على العظام الثلاثة الشهيرة وهى المطرقة والسندان والركاب، ثم تتصل الأذن الوسطى بالبلعوم والأنف عن طريق قناة استاكيوس لتهوئة الأذن الوسطى، وتقوم الأذن الوسطى بوظيفة توصيل وتكبير الأصوات.
  - ٣ - الأذن الداخلية: وبها الأجزاء الحسية الخاصة بالسمع والتوازن.
- عُسْر (نقص) السَّمْع: له نوعان، فإما أن يكون ناتجا عن سوء نقل الأمواج الصوتية فى مجرى السمع الظاهر أو الأذن الوسطى، وإما أن يكون ناتجا عن سوء استقبال هذه الأمواج فى الأذن الداخلية. وفى النوع الأول يستطيع المريض سماع الأصوات بوضوح بعد تقويتها، أما فى النوع الثانى فيستطيع سماعها بعد هذه التقوية إلا أن السمع يبقى مشوها وغير مطابق لحقيقة هذه الأصوات.. وتستعمل هذه الوصفة فى العلاج ويبقى العرض على الطبيب المتخصص مهما لتحديد السبب والعلاج.
- تَعَرُّضُ الأذن لبخار خل يغلى، يقوى السمع وتنتفح طبلة الأذن ويزول الدوار أيضا.

### تقوية الأذن

### التهاب الأذن الخارجية

يعنى التهاب مجرى السمع الظاهر الجرثومي أو الفطري، ويظهر فى آلام أذنية شديدة مع نقص سمع خفيف، وقد تظهر مفرزات قيحية فى الحالات الشديدة، ويحدث ذلك كثيرا فى الأطفال، أما المعالجة فتتم بإعطاء المضادات الحيوية أو مضادات الفطر، وفى حالة وجود دمل يجب شقه من قبل الطبيب.

ويفيده استعمال الوصفات التالية فى العلاج:

## موسوعة المرأة الصحية

- **بصل:** توضع لبخة البصل السابق وصفها في الزكام، وراء الأذن لاستمرار القيح من داخلها.
- **جوز:** يستعمل مستحلب أوراق الجوز لمعالجة السيلان الصديدي من الأذن. ولعمل مستحلب الأوراق للشرب.. يضاف إلى ملء حفنة من الأوراق مقدار لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه بجرعات متعددة في اليوم.
- **ثوم:** تسكن آلام الأذن بتنقيط بضع نقط دافئة من زيت زيتون، طبخت فيه بضعة فصوص من الثوم.

### الطنين في الأذن

يحدث الطنين في الأذن بسبب عرضي كأن يكون نتيجة الإصابة بالبرد مسببا التهابًا بالأذن، أو تجمع مادة الصماخ الشمعية في القناة السمعية، مما يفيد معه استخدام الوصفات التالية في العلاج. أما إذا فقد أحد المتقدمين في السن السمع في إحدى أذنيه مع حدوث دوخة شديدة وطنين، كان ذلك دليل مرض (منيير Minier,s disease)، وفي مثل هذه الحالة يجب على المريض أن يتناول مضاد الهستامين (الدارماين Dramamine أقراص)، وأن يلزم فراشه إلى أن تزول الأعراض المذكورة؛ ويجب عدم تناول الملح في الطعام، وإذا لم تتحسن الحالة في وقت قصير، وجب الإسراع في طلب المساعدة الطبية.

ويفيدة استعمال الوصفات التالية في العلاج.

□ **ثوم الدببة:** أوراق ثوم الدببة الغضة وبصيلاته وذلك بقرمها واستعمالها كالبقدونس مع الأكل أو سلطة، أو مع خضار آخر، كما أنه من الممكن استعمال عصير الاثنين معًا بإضافته إلى أنواع الطعام.

□ **زئبق الوادي (المضعف والمجلس العرفي) Convallaria Majalis:** يستعمل شم (نشوق) مسحوق الأزهار لمعالجة الزكام، وطنين الأذن، ويعمل النشوق من تجفيف الأزهار في مايو وسحقها بعد تجفيفها، والاحتفاظ بها في علب كرتونية صغيرة.

□ **إكليل الجبل:** يستعمل المستحلب لعلاج الاضطرابات المصاحبة لسنن اليأس، ومنها الدوار وطنين الأذن، ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة. وبنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

□ **زعرور شائك:** مستحلب الزعرور أو ثماره، ولعمل المستحلب.. انظر أمراض القلب.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

### الدوار (الدوخة)

للدوار أسباب كثيرة منها دوار البحر أو السيارة، أو التهاب الأذن الداخلية.. الخ.

ويفيدة استعمال الوصفات التالية في العلاج لحين العرض على الطبيب:

☐ ثوم الدببة وإكليل الجبل: يستعمل كما سبق في طنين الأذن.

☐ زهرة الربيع (كعب الثلج) Primula Veris: مستحلب الأزهار أصفر اللون كالذهب، ولذيذ

الطعم وهو مشروب مفيد جداً في معالجة الدوار (الدوخة) عند العصبيين، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة من الزهر لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٣) فناجين يومياً، ويعطى للأطفال ممزوجاً بالحليب.

**جمال الرقبة عنوان الصبا والشباب:** لإزالة تجاعيدها ولو مؤقتاً: يمزج بياض بيضة ونصف

بملعة عسل، وملعة حليب مجفف منزوع الدسم لعمل قناع، ويوضع من الزيج على العنق والوجه، وعند النوم يكون فيه الجسم أعلى من الرأس، ثم يزال القناع بعد ربع ساعة؛ حيث يلف العنق بغطاء معرضة لبخار ماء حتى تبرد، فتغير بأخرى ساخنة بنفس الكيفية، وهكذا لمدة ربع ساعة.

- أو مزيج من ملعقة كافور ومثلها من خلاصة النعناع، وبياض بيضة، وملعتين من الحليب المجفف المنزوع الدسم، يوضع هذا القناع على العنق فقط بعد مزجه جيداً، ويبقى ربع ساعة والسيدة مددة، ثم يزال بصابون وماء بارد.

- إن انتقاء ديكولتيه واسع، (أو على شكل V)، وقص الشعر من الخلف يظهر العنق القصير أكثر طولاً، بينما يحلو الديكولتيه الذي يصل إلى العنق مع الرقبة الطويلة؛ لأنه يظهر أقل طولاً. للرقبة الجميلة بعض التمارين الرياضية، نذكر منها:

- تحريك الرأس بشكل دائري أثناء الجلوس مع استقامة الظهر.

- الاتجاه بالذقن إلى أقصى اليسار، ثم العودة والاتجاه بها إلى أقصى اليمين والعودة براحتي اليدين ومقاومة الرقبة للضغط مدة دقيقة أو دقيقتين.

- دفع الرأس إلى الخلف بدرجة كبيرة والعودة بها أثناء فتح وغلق الفم.

- الضغط على الرقبة.

### الوصفات والبدائل الطبيعية للصحة والعلاج

#### (لتنقية الصوت)

خاصة للخطباء والممثلين والمطربين.. حب الشمر نافع له جداً خاصة المحلى بالعسل (النحل) أو سكر النبات، يشرب فنجان من مستحلبه كل مساء، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة لفنجان ماء يغلي، ثم يترك مغطى بعد النار لمدة عشر دقائق.

### علاج بحّة الصوت

قد يكون السبب في بحّة الصوت عيباً يولد به الطفل، هنا يتكون غشاء يصل ما بين الحبل الصوتي الأيمن، والأيسر.. هذا الغشاء قد يكون رقيقاً أو سميكاً.. ووجود هذا الغشاء يمنع التقاء أو التصاق الأحبال الصوتية، كما يؤثر على حرية اهتزاز الأحبال الصوتية، وتكتشف الحالة بعد الولادة مباشرة.. إذ تكون صرخة المولود مكتومة.. وللتأكد من الحالة يُعمل منظار مباشر للحنجرة.. وعلاج هذه الحالة يكون باستئصال هذا الغشاء على مرحلتين عندما يبلغ المولود سناً مناسبة.

– إصابة الحنجرة والأحبال الصوتية.. وتحدث بحّة الصوت هنا نتيجة لدخول أجسام غريبة والتصاقها بالأحبال الصوتية.. أيضاً تحدث البحة إذا أصيبت إصابة مباشرة مثل محاولة الخنق أو الذبح أو تعرضها لكيميائيات.

– كذلك إذا حدثت الالتهابات الحادة أو المزمنة للحنجرة أو الأحبال الصوتية تحدث البحة. وتتورم الأحبال الصوتية بسبب الحساسية للأتربة أو العطور أو الكيماويات، أو حتى بعض الأدوية. ومن النادر أن تحدث الأورام الحميدة أو الخبيثة في الحنجرة والأحبال الصوتية، ووجود البحة في هذه الحالة يساعد على سهولة اكتشاف الحالة مبكراً. لذلك يصبح من المفيد إذا استمرت بحّة الصوت لمدة متصلة أكثر من أسبوعين في مريض جاوز الأربعين – خاصة إذا كان ذكراً – أن يُعرض على الطبيب المتخصص حتى يستبعد وجود أورام بالحنجرة.

– كذلك تحدث البحة بسبب الاستخدام الخاطئ للصوت.. خاصة عند المدرسين والمطربين وكل من يعتمد في عمله على صوته. فإرهاق الأحبال الصوتية يؤدي مع طول الوقت إلى تورم هذه الأحبال مكوناً (حباية) عليها.. والعلاج هنا يكون في أول الأمر بالراحة الطويلة للصوت.. وقد يضطر الطبيب إلى استئصال هذه (الحبابة) جراحياً تحت الميكروسكوب الجراحي.

وقد تحدث البحة أيضاً من إرهاق زائد عن الطبيعي في الصوت خاصة إذا تم ذلك أثناء نزلات البرد.

– أما عن التدخين وتناول المشروبات الكحولية، فإنها من أهم الأسباب لحدوث بحّة الصوت.. فإذا امتنع الشخص عن تناولها، فمن الممكن أن تزول هذه التغييرات.

– كذلك قد تحدث البحة بسبب الضعف العام.

ومن الحالات التي تؤدي إلى البحة أيضاً وجود قرحة على الأحبال الصوتية.. أو التهابات وتيبس مفاصل الحنجرة والأحبال الصوتية ويفيد استعمال الوصفات التالية في العلاج:

□ ينسون: نصف ملعقة في فنجان ماء مغلي.

□ شمر: نفس المستحلب السابق، يشرب منه فنجان، أو ثلاثة، ولا ينصح به للحامل

والحائض.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

- **كرنب (ملفوف):** اغلي قبضة من ورق الملفوف في لتر ماء، ولا تنسى غسل النحل. وخصوصاً إذا أغليا معاً كما يلي: كمية من العسل ومثلها من عصير الكرنب (الملفوف)، ويشرب منه ست ملاعق كبيرة ساخنة في اليوم، وهذا الشراب مفيد أيضاً لتقوية الصوت.
- **الزوفاف:** مستحلب الزوفاف، ملعقة صغيرة في فنجان ماء للشرب والغرغرة.
- **تفاح:** انظر التهاب الحنجرة (سيأتي ذكره).

## التهاب الغدة النكفية (أبو كعب)

هو مرض مُعد يصيب الأطفال بين سن الخامسة والخامسة عشرة من العمر غالباً، ويسببه أحد أنواع الحمات الراهحة (الأطفال)، ويصيب الغدتين النكفيتين (الغدد اللعابية) الواقعتين أمام الأذن. ويظهر المرض بارتفاع في درجة الحرارة وتورم في هاتين الغدتين، وآلام في الأذنين، ونادراً ما يحدث التهاب في الخصية أو المبيض أو البنكرياس (المعتكلة). ومن المعلوم أنه يوجد لقاح ضد هذا المرض إلا أنه غير مرغوب فيه حيث إن المضاعفات التي قد تنجم عنه هي أكثر وأخطر من مضاعفات المرض نفسه.

### دور الأم:

- إذا كان البلع يؤلم الطفل فأعطيه سوائل بكثرة وطعاماً سهل المضغ.
- اغسلي فمه بعد كل وجبة.
- ويمكن الاستعانة بالوصفات التالية في العلاج أيضاً:
- **شاي المريمية:** تؤخذ ملعقة كبيرة من المريمية وتغمر بكوب من الماء المغلي، تترك لتتقع مدة ١٠ دقائق وهي مغطاة، تصفى ويُشرب الشاي على جرعات بمعدل ٣ أكواب باليوم. (تكفي نصف الجرعة للطفل الصغير).
- **كرنب (ملفوف):** لعلاج الغدد من الخارج تفيدها أوراق الكرنب. ولذلك: تؤخذ بعض أوراق الكرنب، ثم تنظف وتنزع منها الأضلاع، ويفضل استعمال الأوراق القاتمة أو سمراء اللون.
- عند الحاجة تلين أوراق الكرنب بدعكها بنشاب الفطائر. ثم توضع بعض هذه الأوراق على الغدد، وتترك لمدة لا تقل عن ساعتين، أو توضع عند النوم حتى الصباح.
- **كتان:** تستعمل لبخ بذر الكتان الساخنة لمعالجة آلام التهابات الغدة النكفية وتعمل اللبخ من البذر المسحوق أو دقيقه، وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تفرد بين طبقتين من الشاش، وتوضع فوق الموضع المراد معالجته. وتغطي بقطعة أكبر من نسيج صوفى.

### التهاب الحنجرة

ينشأ إما بسبب إجهاد الأحبال الصوتية بالصراخ مثلاً، وإما عن الالتهاب الناتج بعد الإفراط في التدخين، وإما أن يكون مسبباً عن عدوى فيروسية.

تتمثل أعراض التهاب الحنجرة ببحة في الصوت، وشعور بالتهاب في الرقبة، وقد يحدث ألم في الحالات الشديدة. أما المعالجة فتتم بإراحة الأحبال الصوتية بالتقليل من الكلام، والامتناع عن التدخين، كما يفيد استنشاق أبخرة مغلي الماء والبابونج (الشيح).

ويقيد استعمال الوصفات التالية في العلاج أيضاً:

وإذا لم تتراجع الأعراض وخاصة البحة خلال عدة أيام، وكان المصاب مُصِراً على التدخين، يجب مراجعة الطبيب لنفي وجود ورم خبيث بالحنجرة.

□ **تفاح:** لمعالجة السعال الناتج عن التهاب الحنجرة، وبحة الصوت عند الأحداث والمسنين على السواء. يستعمل التفاح المزوج بسكر النبات مع الينسون والأفضل من ذلك استعمال التفاح المشوي، وحشو كل تفاحة منه بمقدار ربع ملعقة صغيرة أو أقل من الزعفران.

□ **شمر:** مستحلب الشمر المحلى بالعسل أو سكر النبات يشرب منه فنجان كل مساء.

### تضخم الغدة الدرقية

هو انتفاخ أو تورم في أسفل الرقبة ناتج عن تضخم غير عادي للغدة المسماة بالدرقية. ويعود سبب معظم هذه الانتفاخات لنقص اليود في وجبات الطعام.. على أن نقص كمية من اليود في المأكولات التي تتناولها المرأة الحامل يعرض جنينها إما للموت، وإما أن يولد متخلفاً عقلياً أو أطرش، وقد يحدث هذا في بعض الأحيان دون أن يبدو على الأم وجود انتفاخ في الرقبة.

#### كيفية الوقاية من التورم الدرقي:

يجب على من يعيش في أماكن يتعرض فيها الناس للإصابة بالتورم الدرقي، استعمال الملح المزوج باليود في طعامه. لأن استعماله يمنع حدوث هذا الانتفاخ ويحول دون زيادة أي تورم موجود، على أن تناول بعض المواد البحرية الغنية باليود (كالسّمك والجمبرى)، كذلك فإن مزج بعض الأعشاب البحرية مع الأطعمة قد يزيد في كمية اليود. أما إذا كان الشخص المصاب يرتجف (يرتعش) كثيراً، ويعانى اضطراباً مستمراً، وكانت عيناه بارزتين، ويشكو عادة من الإسهال، فربما كان مصاباً بنوع آخر من التورم الدرقي.. استشر الطبيب في هذه الحالة.. ويقدم الطب الشعبي الوصفات التالية للعلاج:

□ **زئبق الوادي:** يستعمل مستحلب الأزهار لمعالجة تضخم الغدة الدرقية. ويعمل المستحلب من (٣-٥) جرامات من الأزهار على الأكثر - وإلا أصبح ساماً - لكل (١٥٠) جراماً من الماء الساخن

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

لدرجة الغليان، ثم يحلى جيداً بالسكر، وتشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة، وأقل من ذلك المقدار بعد ظهور التحسن، ويلاحظ مرة أخرى عدم تجاوز هذه الجرعة وعدم استعماله للأطفال.

□ **فوقس حويصلى (الطحلب الأسمر) Fucus Vesiculosus**: يستعمل المستحلب لمعالجة تضخم الغدة الدرقية، ويعمل المستحلب من مقدار نصف ملعقة صغيرة من العشب في فنجان من الماء المغلي، يُشرب منه مقدار فنجان إلى فنجانين في اليوم فقط. ويلاحظ أن الإفراط فيه أو استعماله في حالات الجحوظ الدرقي قد يسبب أضراراً كثيرة، فالذين يستعملونه وخاصة لمكافحة السمنة، يجب أن يكفوا حالاً عن الاستمرار في استعماله عند ظهور أى اضطراب في القلب (خفقان، تقطع النبض.. الخ).

### داء الخنازير (تضخم الغدد الليمفاوية في الرقبة)

تعتبر الغدد والأنسجة الليمفاوية وسيلة الجسم لمواجهة الجراثيم والقضاء عليها، وتنتشر هذه الغدد في أجزاء مختلفة من الجسم كالإبطين والرقبة والبطن وأعلى الفخذ. وتتضخم تلك الغدد عند تعرض الجسم لعدوى الجراثيم، مما يسهل على الطبيب التعرف على طبيعة الإصابة ومكانها. ويزداد تضخم الغدد الليمفاوية في سنوات الطفولة المبكرة حتى تزود الطفل بأكبر قدر من الوقاية. ويمكن رؤيتها بوضوح على رقبة الطفل النحيف دون أن يكون مصاباً بالمرض.

وتمثل عدد الرقبة خط الدفاع الثاني بعد اللوزتين والزوائد اللحمية، ويعتبر تضخمها دليلاً على نشاطها، وقد يستمر تضخم الغدد فترة من الوقت بعد شفاء الطفل من المرض. وقد تتضخم الغدد في بعض الأحيان دون ظهور أى أعراض للمرض، ولكن إذا استمر هذا التضخم أكثر من شهر يجب عرض الطفل على الطبيب، ويفيد استعمال الوصفات التالية في علاج هذه الحالة.

□ **شاي المريمية ولبخة الكرنب الموصوفتين** في علاج تضخم الغدة النكفية (النكاف) مفيدان جداً في علاج تضخم الغدد الليمفاوية بالرقبة.

□ **تفاح**: يستعمل التفاح بأكل الثمر (تفاحة واحدة في اليوم) أو مقطراً سائلاً (خل التفاح) لمعالجة المرض.

□ **جوز**: يستعمل مرهم أوراق الجوز لمعالجة تقرحات العقد الخنزيرية، ويعمل بهرس الأوراق الغضة والأزهار، ومزجها فوق نار خفيفة بكمية من الشحم.

ويمكن عمل المرهم أيضاً بمزج الشحم بعصير الأوراق والأزهار، وللحصول عليه تهرس في (هاون فخارى) وتعصر بقطعة من الشاش.

□ **لبلاب متسلق**: يشرب المستحلب لمعالجة داء الخنزير، ويعمل بالطرق المعروفة، وينسبة (١-٢) جرام لكل فنجان من الماء، ويشرب منه (١ - ٢) فنجان في اليوم، ويجدر التنبيه إلى أن تجاوز هذا المقدار محفوف بالأضرار.

□ بلوط: يعالج إسهال الأطفال المصابين بداء الخنازير أو تدرن الغدة الليمفاوية في البطن باستعمال مغلى لحاء البلوط، ويعد المغلى من غلى ملعقة صغيرة من اللحاء - القشر - المقطع إلى أجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء، وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخناً.

### جمال اليدين

- تنظف اليدين بعمق بدعكهما بخليط من زيت الزيتون الدافئ والسكر، مبتدئة من أطراف الأصابع إلى معصم اليد. لتبدو بشرتها أكثر بياضاً.. فيدعكان بعصير الليمون ويترك عليهما لمدة (١٠) دقائق، يغسل بعدها بماء دافئ، ولتفادي انكماش جلد اليدين بعد الغسيل أو عند تبليلهما بالماء، يدعكان بمقدارين متساويين من الجليسرين وعصير الليمون.
- أما احمرار اليدين بصورة واضحة في أيام الشتاء فترجع عادة إلى ضعف الدورة الدموية فيهما أو لضيق الشرايين، ولتنشيط الدورة الدموية في اليدين يدعكان بجليسرين مضافاً إليه بضع قطرات من عصير الليمون كل ليلة قبل النوم. وقد تفيد رياضة اليدين لعلاج هذه الحالة.
- أما التمارين الرياضية لليد فهي كثيرة، نذكر منها:
- تشبيك أصابع اليدين والضغط بأصابع كل يد على أصابع اليد الأخرى.
- مسك إحدى اليدين باليد الأخرى بقوة عند الرسغ، ثم فتح وقفل أصابع اليد المسوكة.
- محاولة الضغط بأقصى قوة على ليمونة أو برتقالة من وقت لآخر.
- شد الحبل بين اليدين أو تمزيق شئ له مقاومة بهذه الطريقة.
- أما التمرينات التي تنبه اليد وتزيد من وعيها.. فمنها ما يلي:
- ثني أصابع كل يد لمدة بضع دقائق.
- ضم أصابع اليد ثم محاولة إبعاد أصبع بعد أصبع عن الأصابع المضمومة أى التحكم في مكانها.
- تركيب الأصابع فوق بعضها لأطول وقت ممكن.

### الوصفات والبدائل الطبيعية لجمال اليدين

- لجمال اليدين، وجعلهما أكثر شباباً.. إليك هذه الوصفات:
- امزجى ربع فنجان من خل أبيض، ومثله من الجليسرين وكذلك من العسل، وثلاثة أرباع الفنجان من ماء الورد، وكلما غسلت يديك افركيهما بهذا المزيج.
- أو بمستحلب من زهر البنفسج وورقه (ملعقة متوسطة في فنجان ماء).
- يمزج بياض بيضتين بلب خبز وخل عنب. ويبقى المزيج منقوعاً اثنتى عشرة ساعة، ثم يحرك جيداً ويستعمل. فهو ملين لليدين ويكسبهما لونا جميلاً.
- أو بالمزيج التالي، وقوامه: كميات متعادلة من ماء الورد وعصير الليمون الحامض والجلسرين، ويمكن عمل المزيج أيضاً من كميات متعادلة من ماء الورد. وزيت الزيتون والخل.



## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

**لعلاج التسلخات تحت الإبطين:** التليخ بمغلي الناعمة (القصعين) عدة أيام ثم يدهن المكان بصبغة من كنيبات الحقول، ويعمل مستحلب الناعمة بالطرق المعروفة بنسبة معلقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. ولعمل صبغة الكنيبات.. يضاف إلى (١٠) جرامات من الكنيبات في زجاجة محكمة السد (٥٠) سم من الكحول المركز (٩٥٪)، وتترك الزجاجة في مكان دافئ لمدة (١٤) يوما، مع خضها يوميا مرة واحدة على الأقل، وتصفيتها بعد ذلك، ثم حفظها للاستعمال.

**لعلاج الرائحة تحت الإبطين:** التدليك مرتين في اليوم بمسحوق قشر الرمان.  
**لعلاج القشيب تحت (القشف):** فرك اليدين مرتين في اليوم بمزيج متساوي الأجزاء من الجليسرين، والحليب، وماء كولونيا.

### لعلاج تشقق اليدين:

- يزال - حيثما كان في الجسم - يعصير حرشف السطوح.
- يزال من اليدين وغيرهما بماء قدره لتر، أغليت فيه قبضة كبيرة من الناعمة (القصعين) أو من الزعتر، أو من إكليل الجبل، أو من ورق الجوز.
- أو يستخدم مسحوق من زهر البابونج أو من الثوم.
- والنصيحة الغالية لك هي إبعاد اليدين المصابة عن الماء، وإلا يجب وضع قفازين أثناء العمل.

## جمال الأظافر

تزيد الأظافر الجميلة من أناقة السيدة ورفقتها، وهي إلى جانب ذلك دليل على صحتها، إذ إن اللون السوردي الذي يظهر تحت الأظافر يدل على وفرة الدم، كما تدل قوة الأظافر على كفاية الكالسيوم والبروتينات في الجسم واعتدال الغذاء بوجه عام. فإذا تقصفت الأظافر.. لزم الإكثار من تناول المواد الغذائية المحتوية على الكالسيوم (مثل الجبن واللين)، والمواد البروتينية مثل (الجيلي)، والمواد المحتوية على فيتامين (ب)، والتعرض إلى أشعة الشمس المباشرة لتكوين فيتامين (د) في الجسم. كذلك يلزم في هذه الحالة تلافى استعمال فرشاة الأظافر، والاكتفاء بقطعة من الأسفنج ويحسن عدم المبالغة في إطالتها حتى تصبح أقل عرضة للكسر.

- تتطلب العناية بأظافر اليدين تركها بين الحين والآخر دون طلاء، لعدة أيام تتعرض خلالها للشمس والهواء، وأن توضع في حمام زيت زيتون دافئ لمدة (٥ - ١٠) دقائق أسبوعيا، وأن تهذب بعد الحمام الساخن مباشرة لظاوة الجلد من حولها من تأثير البخار، تظلي بعد ذلك بدهان الأظافر، ويمكن الدخول بالطلاء قليلا إذا كانت الأظافر أعرض مما يروق لك.

## موسوعة المرأة الصحية

- ولزيادة أناقة اليدين.. يفضل إزاحة الجلد الرقيق من حول أظافر اليدين إلى الخلف باستعمال عصا رفيعة (مورد) بعد إزالة طلائها، ثم تنظيم الأظافر بالمبرد لتأخذ أطرافها شكلا بيضاويا، وذلك بحك الأظافر بالمبرد في اتجاه واحد من ركن الظفر إلى المنتصف إلى الركن الآخر، ثم غسل اليدين وتجفيفهما، ومسحهما بقطعة من القطن مبللة بماء كلونيا. ضعى طلاء الأظافر واتركيه حتى يجف، ثم ضعى طبقة ثانية منه باللون المفضل لك.
- إذا كانت أظافرك تتقصف بسرعة.. تجنبى استعمال طلاء الأظافر لبعض الوقت، وحاولى تدليك طبقة الجلد الرقيقة المحيطة بالظفر يوميا باستعمال ما يغذيه من الأعشاب.
- الإسراع بعلاج الأمراض الفطرية والجلدية، التى تصيب الأظافر أو الجلد وما حولها.

### لجمال الأظافر:

- تفرك جيدا، بعد غمسها فى زيت زيتون مسخن، لتشرب جذورها، ثم تُغسل اليدين والأظافر وتفركان، بعصير الليمون الحامض.
- تغمس فى مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من القراص، ومثله من زهر الخزام، وكذلك من إكليل الجبل لفنجانين من الماء، مع الشرب أيضا من هذا المستحلب.

## لعلاج التهاب الأظافر

### (الأصبع المدوحس أوالدحاس):

- ينتشكل خراج بين الظُّفر وبين جلد الأصبع بسبب عدوى بكتيرية. ويصبح مؤلما قد يستدعى العرض على الطبيب.
- يفيد مسحوق الثوم بصفة لبخة. - أو يُذر على الالتهاب مسحوق زهر البابونج.
- أو التليخ بما قدره لتر أغليت فيه - لمدة عشرين دقيقة - قبضة كبيرة من كنبات الحقول. ويمكن التكميد بالعشبة المغلية أيضا.

## الأظافر ومشاكلها وكيفية التغلب عليها

- يمكن تلخيص مشاكل الأظافر التى يشتكى العديد منها فى هذه النقاط:
- ضعف الأظافر.
- تغير فى لون الأظافر.
- سقوط وانفصال (تقصف) الأظافر.
- ويمكن إعطاؤك فكرة مبسطة عن تركيب الظُّفر، فهو يتركب من صفيحة الظُّفر، وهى مكونة من مادة بروتينية يطلق عليها اسم الكراتين (keratin)، وكذلك مثبت الظفر، والثنايا الجلدية المحيطة به.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

وكثيراً ما يتساءل البعض عن سبب ضعف الأظافر.. مما يؤدي إلى تقصفها.

هناك العديد من الأسباب نذكر منها:

- ١ - نقص بعض المواد الغذائية الضرورية.
- ٢ - أسباب وراثية.
- ٣ - اضطرابات الغدة الدرقية.
- ٤ - قصور الدورة الدموية.
- ٥ - الأنيميا الحادة.
- ٦ - دهان الأظافر بالمواد التي تؤدي إلى ضعف الظفر ومن ثم (تقصفه)..

ولمثل هؤلاء يجب تقديم النصائح لأنها تفيدهم كثيراً.. وهي الاحتفاظ بالأظافر قصيرة دائماً، واستخدام طلاءات الأظافر التي تساعد على تقويتها.

وآخر هذه الإرشادات هو جعل الأظافر رطبة دائماً، وذلك كما يلي:

- توضع الأظافر في ماء دافئ لمدة عشر دقائق.
- دهن الأظافر بالفازلين.
- ارتداء «الجوانتي» حتى الصباح.

### لعلاج تقصف الأظافر (ضعف الأظافر):

- تعصر ليمونة في فنجان زيت زيتون، يسخن المزيج ثم يترك حتى يصير فاتراً، ثم ينغمس فيه الأظافر.

- أو تنغمس في مغلي من كنبات الحقول أو مستحلب الخزام زهرا وبعض ورق، أو إكليل الجبل، بنسبة ملعقة متوسطة في فنجان ماء.

إذا كان بهما تعفن: تنغمس الأظافر في كأس ماء، أغليت فيه ملعقة كبيرة من ورق الزعتر أو الأوكاليتوس (الكينا).

جفاف الأظافر له علاج: غسلها لمدة ربع ساعة، مرة في الأسبوع، بزيت زيتون فاتر.

إذا اجتاحتها احمرار: تنغمس في ماء ساخن قدر التحمل كاف لغمر ما أذيب فيه من ملح خشن.

ولتبييض الأظافر: تترك بالليمون الحامض.

### أظافر القدمين

أما أظافر القدمين فيجب تنظيفها باستمرار وتطهيرها بعد خلع الحذاء كل يوم، خاصة إذا كان الحذاء مغلقاً عليها، حتى لا تتعرض للإصابة ببعض الفطريات التي قد تسبب انفصال الأظافر عن الأصابع عند طرفها أو نموها تحت الجلد من أحد الجانبين أو كليهما، كذلك يحسن أن يكون طلاء أظافر القدم بنفس لون الطلاء المستعمل في أظافر اليدين.

### كيف تقص أظافرك؟

من الضروري أن يكون قص الأظافر بشكل أفقى.. وهنا يمكن تجنب حدوث عدوى فى جلد الأصابع، وكذلك نمو الأظافر بشكل طبيعى.. مع تجنب قص جانبي الأظافر. – ويجب الاهتمام بعملية نظافة الأظافر.. بحيث لا يؤدي ذلك إلى تعرية الطبقة التى تربط بين الأظافر وجلد الأصبع.. كما هو الحال عند إزالة الألوان من على الأظافر، أو إزالة الزوائد الموجودة حول هذه الأظافر.. إذا حدث ذلك.. يمكن أن يبدأ الالتهاب، وتبدأ المتاعب. لعلاج عرق القدم: تعالج بصبغة كنيبات الحقول التى سبق وصفها فى علاج التسلخات تحت الإبطين.

### لعلاج الكالو (مسامير) أصابع القدم

□ **بصل:** وتعالج كالو (مسامير) أصابع القدم بوضع شرائح من البصل فوقها فى المساء وتثبيتها بضمد أو قطع من المشمع اللصاق حتى الصباح. وتكرر العملية فى كل مساء إلى أن يتم نزع المسامير فى حمام قدمى بالماء الساخن والصابون. □ **لعلاج الثآليل:** تزال الثآليل بسهولة بتضميدها بشرائح من البصل مشبعة بالخل، وتثبيتها فوقها بمشمع لاصق.

### آلام الأطراف المبتورة

□ **بصل:** يستعمل عصير البصل لتسكين آلام الأظافر والأطراف المبتورة بطليها بالعصير من الخارج.

### ضغط الحذاء على القدمين

□ **بصل:** يستعمل مرهمه لمعالجة آلام القدمين الموضعية، الناتجة عن ضغط الحذاء الضيق. ويعمل المرهم بمزج العصير الطازج بشحم الدجاج المذاب بالتسخين.

### العناية بالقدمين

لمزيد من العناية بالقدمين.. يحسن اتباع نصائح الخبراء، وهى تتلخص فى: – اختيار الحذاء واسعا أو مناسبا وليس ضيقا، وأن تكون مقدمته عريضة حتى لا تضرب بمفاصل أصابع القدم، كما يرى الخبراء أن ارتفاع الكعب المناسب للرجال هو ٢سم ولل سيدات ٤سم، لأن المبالغة فى ارتفاع كعب الحذاء تؤدي إلى تقلص عضلة السمانة، وقصر وترها، كما تسبب

(١) ملحوظة هامة: إذا ألتك قدمك نتيجة لحذاء ضيق أو المشى أو الوقوف لفترة طويلة فجرئى هذه النصائح: ارفعى قدميك إلى الأعلى ودلكيها برفق، أو ضعى قدميك فى ماء ساخن به قليل من الملح لمدة ربع ساعة، ثم ضعبيها فى ماء بارد لمدة ساعة أخرى.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

- اختلافاً في الحوض؛ مما ينتج عنه آلام في الظهر، كذلك يحسن ترويض الأقدام من وقت لآخر، على هذه التمرينات كما يلي:
- الارتكاز على أطراف أصابع القدمين في وقوف يطول بضع دقائق يومياً، مع مد الذراعين إلى الجانبين لحفظ توازن الجسم.
  - أثناء الجلوس.. ترفع الساقان قليلاً عن الأرض، وتحرك الأقدام في شكل دائري.
  - محاولة استعمال القدمين في تحريك شيء على الأرض؛ وتوجيهه إلى الهدف السليم، أو التقاط شيء من الأرض بالقدمين.
  - لعلاج تشقق الكعوب: أما تشقق الكعوب فيزول.. تلقائياً بالمدامة على استعمال الكريم المغذي للبشرة على الكعبين كل ليلة.
  - ولعلاجه أيضاً.. يوضع مزيج على المكان قوامه كمية من عصير الليمون الحامض، ومثلها من الجليسرين ويلف إلى الصباح، مع التكرار.

## جمال الجسد

يمثل الجسد قمة المتعة الحسية للإنسان، وهو مركز أناقة المنظر، وجمال الشكل، وهذا ما يدعو إلى وجوب العناية به، والاهتمام بمشاكل جماله وتجميله. ومن أهم مشاكل الجسد هو حساسيته لبعض أنواع الأقمشة فتنتشر عليه بقع حمراء، أو يحس الإنسان برغبة شديدة في حك كل جسده عند ارتداء نوع خاص من الأقمشة، ويتطلب ذلك هجر هذا النوع من الأقمشة، أو تغطيه الجسد كله ببودرة التلك قبل ارتدائها.

الكدمات الزرقاء: ولتصريف هذه الكدمات.. تستعمل كمادات على أماكنها بماء، سبق غليه مع بعض البقدونس المقطع.

ظهور الشعر عند السيدات: في بعض الأماكن غير المعتادة من أجسادهن مثل الثديين أو على البطن والفخذين أو الظهر، فإن ذلك يرجع عادة إلى خلل في الغدد، وكذلك شعر الساقين.

وللتخلص من هذا الشعر: لا تقصيه أو تحلقه، فهناك طريقة حسنة النتائج وهي: غسل الشعر وإزالته بالعجينة السكرية المضاف - إليها أثناء صنعها - قدر حبة لوبيا من شمع أبيض. ثم الطلاء بصابون مصنوع من زيت الزيتون، ثم رش الملح الخشن المنعم عليه، وفركه بلطف من تحت إلى فوق مدة ربع ساعة، بعد ذلك يزال القناع غسلاً. ومع تكرار هذه العملية يظل الشعر يخف حتى التلاشي.

لإزالة البقع في الجسم وأثار الجروح البسيطة: يجب أن تقشر الطبقة السطحية قشراً ناعماً لتزول الآثار، وذلك بعجن صلصال أخضر «حوارة خضراء» مع بعض الماء، وإضافة ملعقة صغيرة من روح الناعمة «القصعين»، وتسخين هذا العجين في قطعة قماش تسخيناً هادئاً، وتثبيتها على المكان، مع التكرار.

## موسوعة المرأة الصحية

وإذا كان الجسد يعرق بدرجة كبيرة: فهذا يعني أن مسام الجسم واسعة، ويمكن العمل على تضيقها بإضافة الشب ومقدار صغير من حامض البوريك إلى ماء الحمام، ولو أن احتجاز العرق ليس صحيحاً، ويسبب بعض الضيق للإنسان.

**إزالة الرائحة:** أما إذا صحب العرق انبعاث رائحة غير مستحبة، خاصة من تحت الإبطيين.. فيلزم الاستحمام يوميا، واستخدام المستحضرات المزيلة لرائحة العرق، ومراعاة أن تكون أماكن انبعاث الرائحة نظيفة خالية من الشعر ما أمكن، ونثر بودرة التلك عليها، والإكثار من تغيير الملابس؛ بحيث تكون هذه الأماكن ملاصقة دائماً للملابس نظيفة وجافة، حتى تنتهي هذه المشكلة نهائياً وتختفي الرائحة المنبعثة من هذه الأماكن.

### مستحضرات لإزالة الرائحة:

– رائحة النضح يزيلها حمام البابونج: زهرتان أو ثلاث لكل لتر من الماء المغلي. ثم يضاف إلى ماء الحمام.

– ويمكنك استعمال عطر ملكة إنجلترا: ويتكون من زهر نارنج، وبنفسج، وورق من زهر الورد العطر.

– أو عطر ملكة المجر: ويصنع مما يلي: (٣٥٠) جراماً من إكليل الجبل المجفف بالظل، و (٣٠) جراماً من قشر البرتقال أو «النارنج» الطازج، و (٣٠) جراماً من عشبة السيترونيل، و (٣٠) جراماً من قشر الليمون الحامض الغض، و (٣٠) جراماً من ورق النعناع المجفف. توضع هذه المواد في وعاء، وتقع لمدة شهر في ماء يغمرها من كميتين متساويتين من ماء الورد، ومن الكحول النقي، ثم تصفى للاستعمال، ويمكن أن يضاف من هذا العطر لماء الحمام.

لعلاج كثرة الإفراز الدهني: يجب التخلص من النوم، وتجنب الكحول والتدخين والشحوم، وتلافى الإمساك والإجهاد، مع الإقبال على الرياضة الجسدية المناسبة، والسير على القدمين، والتنفس العميق في الأماكن النظيفة؛ وخصوصاً في الحدائق. وينبغي تنظيف الجسم بمطهر طبيعي كمستحلب البابونج؛ ملعقة صغيرة في فنجان ماء.

## حمام العافية والجمال

يعتبر الاستحمام وسيلة تنظيف الجسد كله، وتنشيط الدورة الدموية فيه، وحتى يكون حمامك هو حمام العافية والجمال يجب اتباع الإرشادات الآتية:

– يكون ماء الحمام دافئاً وليس بالساخن أو البارد، لأن الماء الساخن يجهد الجسم ويبعث على الإحساس بالهروب من الحمام، فلا يجد الإنسان الفرصة للعناية بالجسد، أما الماء البارد فهو يمتص نسبة كبيرة من حرارة الجسم، فيشعر الإنسان بالجوع، ثم الدوار، وقد يغمى على الإنسان

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

- إذا كان ضعيفًا.. لذلك يفضل أن يكون الحمام البارد لمدة دقائق ولا يتعدى (١٠) دقائق عادة، ولكنه لا يعتبر حمامًا كافيًا للعناية بالجسم، ويجب أخذ حمام دافئ من وقت لآخر، على رغم الاستحمام اليومي بالماء البارد.
- أثناء الحمام الدافئ يُدعك الظهر والكتف والفخذان جيدًا مع باقى أجزاء الجسم بلوفة خشنة لتنشيط الدورة الدموية في الجسد، كما يحك الكعبان بحجر الخفاف لتنعيمهما، ولكي تجعلين حمامك ممتعًا يمكنك إضافة قدر من زيت الزيتون، ومقدار ملعقتين أو ثلاثة من الخل مع ماء «الكولونيا» المفضل لك إلى ماء الحمام. ولزيادة الإحساس بالراحة بعد الحمام، ينثر قدر بسيط من بودرة التلك على الجسم كله بعد الحمام. أما إذا أردت أن تجعلى جسدك متألقا فى طراوة القشدة فعليك بزيت الزيتون تدلكين به جسدك يوميا.
- من لمسات الأناقة أن تنثرى رذاذًا من «الكولونيا» المفضلة لك فى أماكن العرق: تحت الإبطين وبين الثديين وتحتهما، ثم قدرًا بسيطًا من بودرة التلك فى هذه الأماكن بعد تجفيفها قبل الخروج.
- كيف تجعلين جسدك لينًا متغذيًا وبعيدًا عن الشيخوخة؟**
- كان الدكتور «جارفيس» الخبير العالمى ما ينفك يصف لمرضاه شرب مزيج قوامه ملعقتان من الخل ومثلهما من العسل فى كأس ماء، وطالما كانت الحسنات يضعن بعض الخل فى الماء، أو فى ماء الحمام، ويدلكن أجسادهن.
- أما حسناوات أوروبا.. فيستخدمن خل التفاح أو مقطره للصحة والجمال وإطالة العمر.
- ثم هنالك العصير.. ولا يمكن حرمان الجسم من نعمته!  
كعصير الخيار أو المشمش أو الليمون الحامض أو الجزر، أو عصير القرة الحريفة «الحادة» مع عصير البصل.
- ولا تنسى المنقوع أو المستحلب: كمنقوع الناعمة «القصعين» أو البقدونس، ومستحلب الزعتر وخصوصًا البرى الطويل المسمى نبتة الحب والسعادة. أو مغلى ورق الجوز.
- واستعملت حسان الزمن القديم للمحافظة على جمال أجسادهن، زيت اللوز الحلو والعسل والحليب كمزيج، أو كن يفركن أجسادهن بكيس صغير مملوء بالنخالة. أو يمسحنه بخل لتنظيف المسام، وتسهيل الدورة الدموية فى مجاريه وريه وتغذيته، وذلك بعمل منقوع من الخل الأبيض: مائة جرام من زهر الخزام أو ورق النعناع، أو ورق الزهر من الورد، فى لتر من الخل الأبيض لمدة نصف شهر نقعا.
- لعلاج حكة الجلد:** يلبخ بمستحلب البقدونس الفرنجى المصنوع بنسبة قبضة فى لتر ماء.. وتعالج أمراض الكبد إن وجدت.. ويطللى الموضع بمزيج من يود وجليسرين، ثم يرش بمسحوق «بودرة»، أساسه أكسيد الزنك.. وهذا العلاج مفيد أيضًا للأكزيما.

لعلاج القشرب (القشرف) فى الجلد: يدهن بكمييتين متساويتين ممزوجتين من عصير الليمون الحامض والجلسرين، فيلين ويتغذى بالفيتامين (د).

### الحساسية

هى رد فعل من الجسم لمادة يعتبرها غريبة عليه، يلعب فيه جهاز المناعة الدور الرئيسى... وينتج رد الفعل من تفاعل جهاز المناعة مع تلك المادة. تنقسم أمراض الحساسية حسب مسبباتها إلى حساسية استنشاقية، وحساسية الأطعمة، وحساسية العقاقير، وحساسية التقلبات الجوية المفاجئة (حساسية الجهاز التنفسى)، وحساسية لسع الحشرات.

وتختلف الحساسية حسب نوع الأنتجن (Antigen) المادة الغريبة، وتكوين الشخص، وأى نوع من الخلايا يستتار بفعل ذلك الأنتجن، وعضو الجسم الذى يتم فيه ذلك التفاعل سواء كان الجلد أو الشعب الهوائية أو الأنف أو الأمعاء.. الخ، ولحدوث مرض الحساسية لابد من توفر الشروط التالية:

أولاً: استعداد شخصى لدى المريض لتكوين حساسية لمادة يعتبرها جسمه غريبة، بينما يتعرض لها الآخرون دون أى أثر، على سبيل المثال: البيض، فهناك من يتناوله يوميا دون أى متاعب، وهناك من يسبب له تناول البيض أعراضا مرضية.

ثانياً: أن يتعرض الشخص لمسبب الحساسية لفترات قد تطول أو تقصر دون أن يعانى أية أعراض، ثم يبدأ بعد ذلك فى التفاعل مع المسبب.. بعد سنوات طويلة وينبغى الإشارة هنا إلى أن أهم طرق الوقاية من الحساسية فى مستقبل العمر، تتمثل فى حماية الأطفال الرضع من التعرض لمسببات الحساسية القوية مثل عتة تراب المنازل، وحبوب اللقاح، حتى لا تتكون لديهم أجسام صناعية مضادة هـ (IGE) ترفع من درجة استعدادهم للإصابة بأمراض الحساسية، وتتخذ الحساسية صورا عدة منها: الارتيكاريا والأكزيما بأنواعها.. وغيرها، وللوقاية من الحساسية يكون الابتعاد والامتناع عن تناول مسبباتها.

ومما يجدر الإشارة إليه أن أى طعام يتناوله المريض يمكن أن يكون السبب فى ظهور الحساسية، ومع ذلك فقد تلعب الصدفة دوراً فى اكتشاف الطعام المسئول عن الحساسية عند تعرض المريض لتورم فى شفتيه أثناء تناوله هذا الطعام وينبغى أن يذكر ذلك للطبيب خلال محاولته التعرف على تاريخ المرض للمريض، حتى لا تضيع فرصة التوصل للتشخيص السليم لمسببات الحساسية.

ويستخدم الطب الشعبى الوصفات التالية للمساعدة فى علاج الحساسية.

– مستحلب الزوفاء: ويعمل من ملعقة صغيرة فى فنجان ماء للشرب، وملعقة ونصف فى فنجان ماء

للتليخ.



## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

– مستحلب الزعتر الطويل أو القصير أو معا: يضاف إلى فنجان ماء ملعقة صغيرة «للشرب»، وملعقة متوسطة للتليخ.

– غلى ملعقة متوسطة من ورق العليق «وزهره» في فنجان ماء للتليخ.

– تغلى في قدر فنجان ماء للتليخ، ملعقتان صغيرتان، واحدة من القراص المزهر، والثانية من ورق الخرشوف (الأرضى الشوكى).

– ومن أفضل النباتات للحساسية الربياس «الكشمش الأسود» ثمرًا وشرابًا ومربي. كما يمكن الشرب لبضعة أيام من ماء قدره فنجان، أغلى فيه نصف ملعقة صغيرة من براعمه، أو ملعقة صغيرة من ورقه في فنجان ماء لعمل مستحلب.

– وكذلك عشبة الآسية «ميرتيليا» ثمرًا ومربي، ومستحلبًا من الأوراق بنسبة نصف ملعقة صغيرة في فنجان ماء.

حساسية الأنف (رشح الأنف): التي تظهر إبان الموسم، ويفيدها جدًا غمس قطنه في مستحلب البردقوش (أقل من ملعقة صغيرة في فنجان ماء)، ووضعها في الأنف.

التهاب النسيج الخلوى (سلوليت): هذا المرض شديد الإزعاج للسيدات وخاصة البدينات منهن، ومن أسبابه الكبت، وحدة المزاج، والخيبة العاطفية، والحزن، والتعب خصوصًا المزمّن، أو علة في الكبد أو الأمعاء، أو انحطاط أو أرق أو خلل في الهيكل العظمى.

ويظهر على هيئة انتفاخات دهنية أو مائية تحست ظاهر الجلد، وأحيانًا أعلى الفخذين تحت الخاصرتين أو بينهما، وبين الركبتين في ظاهر الفخذين، كما يكون في البطن أو الرقبة أو الكتفين، وإذا ضغط المكان.. ظهرت تحته حبيبات بيض كما في قشرة البرتقال.

يظهر المرض في النساء بنسبة (٩٠٪) ترافقه أحيانًا بدانة، خاصة في الثلاثين من العمر، ويستقر في الستين.

العلاج: طويل الأمد قد يمتد إلى سنة أو أكثر وقد تشفى صاحبه بأسرع من ذلك. ويدخل في معالجه النوم الهادئ والراحة والرياضة والسباحة، ومعالجة السمعة، وعدم الإسراف في تناول الطعام، وترك الملح، ولحم الخنزير وما يصنع منه، فينبغى عدم تناول الخبز الأبيض، والبطاطا، والفاصوليا والسكر الأبيض وما يصنع منه، كما ينبغى الامتناع عن الكحول والقهوة والخل، بينما المثلجات لا بأس بها.

– أما الأكل.. فيكون باعتدال، والمضغ جيدًا، وراقبى الهضم والإمساك، وتناول البروتينات كاللحم الأحمر، والطيور والبيض، وبعض زيت الزيتون مع السلطة مثلًا، أما اللحم الأحمر والسمك فيستحسن شويهما، ولا تنسى الأسماك والخضار والفاكهة كتوت الأرض «الفراولة»، والخيار والبرتقال والتفاح والإجاص والفجل والملفوف «الكرنب»، والأرضى الشوكى «الخرشوف».

## موسوعة المرأة الصحية

- والهندباء البرية، والشمر والقررة الحريفة والليمون الحامض، الطرخشقون والهيلوم البستاني، ومن أهمها الأناناس: نصف ثمرة بعد كل وجبه من طعامك، والبطيخ والشمام امتصاصاً.
- وكذلك الفرك بمزيج قوامه عشر ملاعق صغيرة من زيت الخرشوف (الأرضي الشوكي)، وثلاث من زيت السرو مع الشراب من مستحلب الزهر (أو الثمر) من الزعرور البري الشائك بنسبة ملعقة صغيرة في فنجان ماء.
- أو الشرب والتدليك بمستحلب الحبق، ملعقة صغيرة في فنجان ماء.
- أو مستحلب الأرقطيون: ملعقة متوسطة من الورق والجذور المقطعة في فنجان ماء.
- أو مستحلب في الورق والزهر من الفراولة: ملعقة صغيرة في فنجان ماء.
- أو مستحلب في ماء قدره فنجان «ملعقتان صغيرتان» من أعناق الثمر من الكرز.
- ملعقة متوسطة في فنجان ماء من ورق الناعمة «القصعين» استحلاباً.
- تغلى نبتة اللبلاب المتسلق، وتجعل منها لصقة على المكان، مع التليبخ بمائها، ويعمل المغلى بغلى قبضة ونصف في لتر ماء.
- إن معرفة السبب لهذا الداء ضرورية عند معالجته، وقد تقدم أن السبب قد يكون خيبة عاطفية، أو حزناً، أو كآبة، أو أرقاً، أو تعباً مزمناً ينبغي معالجته.. لذلك نلفت نظرك لوسائل سهلة للتخلص من هذه المتاعب، أو على الأقل، لتخفيف وطأتها.

## الكرش.. هبوط الأحشاء

إن هبوط الأحشاء هو ذلك البروز الخارج عن التنظيم العام لجسم الإنسان والذي يسميه عامة الناس «بالكرش»، فهو يحول القوام الرشيق الجميل إلى منظر سيده حامل ولكن بدون جنين. وبهذه المناسبة فقد ثبت علمياً أن ٨٠٪ من السيدات المصابات بحالة الكرش يكون السبب في ذلك هو استعمال الكورسيه، فإنه يضغط على عضلات البطن وخاصة أسفلها.. ومن هنا لا تجد هذه العضلات طريقاً للتمدد والاسترخاء غير المكان الموجود فوق الكورسيه نفسه، وبذلك بدلا من أن تصل المرأة المسكينة إلى طريق الرشاقة والجمال.. فإنها تذهب إلى أحضان القوام الردي الخاطئ وتصاب بحالة الكرش.. وهناك أسباب أخرى منها:

- البطن الشحمي: نتيجة تراكم الشحم «الواد الدهنية» التي تغطي البطن ثم يبدأ في الترهل والضعف، وسببه الإسراف الكبير في تناول الطعام وخاصة الدهنية منها.
- البطن المسترخي: نتيجة لعدم القيام بأى مجهود أو نشاط جسماني بسبب الكسل أو النوم أو بسبب اضطرار المرأة إلى الرقود في الفراش مدة طويلة نتيجة لتكرار الحمل والولادة أو العمليات الجراحية.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

❑ بسبب الحمل: حيث تكون عضلات البطن عرضة للتراخي وتراكم الشحم عليها، وكذلك بعد الولادة إذا لم تتبع المرأة نظاماً رياضياً صحيحاً دقيماً معينا بعد الولادة.. تتراخي عضلات البطن وتتمدد وتستطيل فيتكون الكرش.

❑ البطن المصابة: بتمدد الأحشاء وهبوطها نتيجة للإصابة بأحد الأمراض العضوية أو بسبب المضاعفات بعد العمليات الجراحية التي لم يكتمل فيها التئام الجروح وشفائها تماماً أو بسبب الحمل والولادات المتلاحقة الكثيرة.

❑ الكرش والحر: وبعض الناس يصابون بتمدد المعدة وعضلات البطن لأنهم يلجئون إلى شرب الماء والسوائل بكثرة بسبب الحر.. فتهوى بجدار المعدة.. وتتمدد عضلات البطن وتصاب صاحبها بهبوط الأحشاء.. والكرش.

❑ كيف تتخلصين من الكرش؟

ولعلاج هذه الحالة يجب اتباع النصائح والإرشادات الآتية:

- ١ - تنظيم مواعيد تناول وجبات الطعام والإسراع بعلاج حالة الإمساك والسمنة إن وجدت.
- ٢ - مراعاة السير عموماً سواء في المنزل أم خارجه بشكل تكون الذقن فيه للداخل والصدر والنظر للأمام، وتكون البطن مشقوفة للداخل على قدر المستطاع، وتحريك الذراعين من مفصل الكتف بحرية مع ملاحظة عدم التكلف في المشية.
- ٣ - تقوية عضلات البطن والصدر والظهر والجانبين وذلك بالتمرنات الخاصة بها الواردة في هذا الكتاب.

٤ - عمل تدليك طبي لعضلات البطن وذلك لتقويتها وإذابة الدهن الموجود بها.

٥ - القيام بأداء التمرينات الآتية كل صباح مدة (٥) دقائق، تزداد يوماً بعد يوم، مع عدم الوصول بالجسم إلى حد الإرهاق رغبة في الحصول على نتيجة سريعة.

❑ التمرين الأول: «رقود على الظهر» مع رفع الرجلين ببطء في خمس عدات.

❑ التمرين الثاني: «رقود على الظهر» والتبديل للجلوس مع ثني الركبتين على الصدر ومسكهما باليدين.

❑ التمرين الثالث: «رقود على الظهر» مع تشبيك اليدين خلف الرقبة، وسند مشطى القدمين تحت مقعد أو ما شابه ذلك بغرض تثبيت الرجلين على الأرض، ثم رفع الجسم عن الأرض وثنى الجذع أماماً للمس الركبتين بالجبهة.

❑ التمرين الرابع: «رقود على الظهر» واثناء الركبتين مع ملاحظة ملامسة باطن القدمين للأرض طوال مدة التمرين، ثم رفع الجسم من على الأرض للمس الركبتين بالجبهة.

❑ التمرين الخامس: «رقود على الظهر» مع وضع القدمين وتثبيتهما عالياً فوق مقعد أو ما شابه ذلك، ثم رفع الرأس والظهر عن الأرض حوالي ٣٠ سم.

## موسوعة المرأة الصحية

□ التمرين السادس: «رقدود فتحًا مع تشبيك اليدين خلف الرقبة»، رفع الجسم من على الأرض وثنى الجذع أمامًا أسفل للمس الركبة اليسرى بالكوع الأيمن، ثم لمس الركبة اليمنى بالكوع الأيسر - مع ملاحظة عدم ثني الركبتين أو تحريك القدمين من مكانهما.

**علاج فشل الحب أو الخيبة العاطفية:** وإن كنت لا تصديقين أن من بين النباتات معاديات للعشق، وطارادات للواعجه فجرى اليردقوش في السلطة، واشربى من مستحلبه بضعة أيام، أقل من ملعقة صغيرة في فنجانين من الماء يشربان بجرعات سبع في اليوم، الجرعة الأخيرة في المساء قبل النوم، ولا بأس إذا كان باردًا، ولا تتركه في البراد.

- وهناك أيضًا الزعرور الشائك عدو العشق اللدود، ملعقة كبيرة من زهراته تنقع لبضع ساعات في فنجان ماء، ثم تغلى في هذا الماء نفسه عدة دقائق، يشرب الفنجان في اليوم بجرعات، ولكن إذا فاتك أوان الزهر.. فعليك بثمره الأحمر الناضج، فحبيباته تعوضك عن الزهر، وتصنع بنفس الطريقة.

**علاج الحزن:** عليك بعشبة الأفراح، الهندباء البرية؛ فهي لا تبقى حزنًا في قلب.. فاشربى من مستحلبها بنسبة (٢٠) جراما من ورقها وزهرها في فنجانين من الماء، يرشغان في اليوم بجرعات. وكلى من ورقها الغض مع السلطة أو وحدها. وإذا كان حزنك مستعصيًا فقطمى (٣٠) جراما من جذورها المستأصلة قبل تزهير العشبة في فنجانين من الماء، مع الغلى لمدة عشر دقائق، فيشرب الباقي من هذا الماء خلال اليوم بجرعات أيضًا.

- كما ينفعك جدا الكرفس النى في السلطة مثلا.

## علاج التعب المزمن بالوصفات والبدائل الطبيعية

عالجيه بالراحة والنوم والتمارين الرياضية المناسبة. وكذلك باستعمال خل التفاح: ملعقتان صغيرتان لكوب ماء. تشربين كوبا مع كل وجبة من وجبات الطعام الثلاث، أثناء الأكل أو قبله أو بعده كما يروقك.

- أو يشرب مستحلب مكون من خمس ملاعق صغيرة، بواقع ملعقة من كل: من زهر البابونج، وزهر الهندباء البرية، وزهر إكليل الجبل، وزهر الخبازة البرية، وزهر البنفسج في لتر ماء، يشرب منها في اليوم ثلاثة فناجين، يكون الثالث قبل النوم في المساء ويجب ألا تشربها ساخنة، بل أشد من فاترة بعض الشيء.

## التعب المستمر له علاج أيضا بالوصفات الطبيعية

□ **ثوم:** تؤكل ثلاثة فصوص نيئة من الثوم مساء، تليها ملعقة غسل نحل بعد تناول الثوم بنصف ساعة وقبل النوم.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

- **نعناع:** أو يستعمل مستحلب النعناع، وإن كان مثيراً للقابلية الجنسية ويعمل المستحلب من ملعقة متوسطة في فنجان ماء.
- **الإجهاد المدرسي له علاج بالأعشاب:** تناول ثلاثة فناجين يوميا من مغلى الملفوف «الكرنب»، ويعمل من ورقتين في لتر ماء، وهو مفيد أيضاً في علاج حدة المزاج، وبحة الصوت ويخلصك من الكآبة.

### علاج الإجهاد العام بالوصفات الطبيعية

- **ثوم:** أكل (٣) فصوص نيئة من الثوم، ثم تناول ملعقة كبيرة من عسل النحل بعدها بنصف ساعة، لتزيل رائحة الثوم من فمك ويمكن إزالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشورة أيضاً.
- **نعناع:** مستحلب النعناع يكسب الجسم المنهوك نشاطاً وحيوية، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين في اليوم، ويمكن مزجها مع الحليب.
- **ويلاحظ عدم شرب النعناع في الحميات، وعند وجود استعداد للقيء، لأنه يثير القيء ويزيد من جفاف الفم والشعور بالعطش.**
- **شوفان:** تستعمل صبغة الشوفان للتقوية في دور النقاهة من أمراض مضية أو بعد الإجهاد الجسماني، ولعلاج صداع الأحداث وضعفهم؛ نتيجة للإجهاد المدرسي أثناء الامتحانات، وتعمل الصبغة بالطرق المعروفة بنقع الشوفان الغض - قبل الجفاف وتكوين الحبوب - المدقوق، في الكحول 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.

### الأرق

هو عارض ينتج عن التوترات العصبية، والخوف، والتفكير في المشاكل اليومية، وبعض الأمراض، مثل أمراض الكبد، وعلاج السبب مهم وينتج عنه نوم طبيعي.  
إن النوم جزء منا، وهو صورة من حياتنا، وعلينا ألا نحرم أنفسنا من هذه النعمة الأساسية والمفيدة لكل منا. فالثقة بالنفس تولد نوما هادئا وعميقا، كما أن كل اضطراب جسدى أو عقلى ينتج عنه أرق.. وليكن طعامك خفيفا في المساء، وألق بمتاعب العمل خلف ظهرك قبل النوم. ولا تفكر فيها حتى دخولك مكتبك في اليوم التالي.

**ما يجب الامتناع عنه:**

- اللحوم الدهنية بأنواعها.
- الدهون الحيوانية.
- شوربة اللحوم الدهنية.
- المعلبات بأنواعها.

## موسوعة المرأة الصحية

- الخبز الأبيض.
- الأرز الأبيض.
- الدقيق الأبيض.
- المكرونة البيضاء.
- السكر المكرر.
- الملح المكرر.
- الألبان المصنعة.
- جميع المشروبات الروحية.
- جميع المنبهات الشاي والقهوة. وكذلك البهارات والمواد الحريفة.
- التدخين.
- الإرهاق الجسدى أو العصبى. ويحب الاعتماد عن جميع المهدئات والمسكنات وعدم تناولها، لأنها تؤثر سلباً على التوازن العصبى.

### ما يسمح به:

- جميع الفواكه الموسمية الحامضة والحلوة.
- جميع الفواكه المجففة: جوز - لوز - تين - بلح - مشمش - خوخ - عنب - موز - زيتون أسود.
- جميع الحبوب الكاملة: قمح وشعير وجودار وثره صفراء ونخالة وأرز غير مقشور ومكرونة مصنوعة من الطحين الكامل، وطحين (دقيق) كامل.
- جميع أنواع الخس الأخضر.
- جميع الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وغيره.
- العسل الطبيعى.
- البيض الطازج (٣ - ٤ مرات أسبوعياً).
- الحبوب: بسلة خضراء، ولوبيا خضراء طازجة، فول أخضر، عدس، حمص، وفول مجفف.
- جميع الحلويات المصنعة بالمواد الطبيعية.
- الزبدة الطازجة والنيئة.
- جميع أنواع العصير وخاصة الحامض (الليمون).
- جميع المطيبات الطبيعية مثل: الثوم والبصل والنعناع وملح البحر الطبيعى وسكر القصب والجوز واللوز والبقدونس والكزبرة، ويفيد استخدام الوصفات التالية فى العلاج للتغلب على الأرق.
- سنوت (كمون): يعالج الأرق «عدم النوم» بغلى مقدار (١٠) جرامات من الحبوب فى ربع لتر «قدح» من الماء وشربه فى المساء، ولا يجوز للمصابين بأمراض الكلى استعماله بأى شكل كان.
- زعتر: ٢٠ جراماً من زهرات الزعتر فى كوب ماء مغلى ويشرب الشاي مساءً وكذلك عشب الترناجان..

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

□ شوفان: يؤخذ من صبغة الشوفان (٢٠) نقطة في المساء فقط، إذا أريد استعمالها كمنوم لمعالجة الأرق.

□ سرخس ذكر، شرود، خنشار: Aspidium Filixmas يعالج الأرق بوضع غصن غرض من العشب داخل وسادة النوم.

□ بنفسج عطري: Viola Odorata يستعمل المستحلب ساخناً للحمامات القدمية لمعالجة الأرق، ويعمل المستحلب لهذا الغرض بصب نصف لتر أو لتر واحد من الماء المغلي فوق (٥٠) جراماً من أزهار البنفسج العطري وأوراقه، ويترك لمدة (١٢) ساعة.

□ وولنج (فصيلة حشيشة الغبيرة) Erica Uigaris يستعمل المغلي لتسكين الاضطرابات العصبية، ومعالجة الأرق. ويعمل المغلي من حفنة من العشب في لتر ماء، وغليه إلى أن يتبخر ربعه، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

□ عسل النحل: هو أفضل منوم صحي، يشرب منه ملعقة كبيرة قبل النوم بنصف ساعة. كما أن تدليك الظهر والرقبة يسهل عملية النوم، كذلك الأمر بالنسبة للتليخ بالماء الساخن على الظهر لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة.

وفي هذه الحالة تنفع لأعشاب التالية، فإن لها مفعولاً مهدئاً مريحاً ومضاداً للتشنج.  
□ قنطريون صغير: تعالج الاضطرابات النفسية «انحطاط المعنويات» والأعراض الهستيرية باستعمال المنقوع أو المسحوق. ويعمل المنقوع بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان واحد من الماء البارد، ويصفي بعد (٦ - ٨) ساعات؛ ليشرب طيلة اليوم بارداً وبجرعات متعددة. هذا والمنقوع مر المذاق، لذلك يفضل البعض استعمال المسحوق بدلا من المنقوع، وذلك بمقدار جرامين من المسحوق يومياً ممزوجاً بقليل من العسل النحلي.

ويحيد أن تكون الجرعة ثلاث ملاعق كبيرة للكبار، وصغيرة للصغار، ولدة عشرة أيام تختارينها بين حيض وحيض؛ إذ لا يجوز شرب القنطريون للحائض والحامل والمرضع.

□ أفسنتين (الدميسية): شرب المستحلب يقوى الذاكرة، ويقلل النسيان والشعور بالخجل، وينشط الشعور النفساني بوجه عام «يرفع المعنويات»، ويشرب منه مقدار فنجان واحد في اليوم، وجرعات صغيرة متعددة «ملعقة صغيرة لكل مرة»، ويلاحظ أن الأفسنتين من الأدوية شديدة الفعالية، ولا يجوز تجاوز جرعاته عن المقدار المحدد لها.

□ كرفس: يؤكل غضا «رأسين يوميا» ولدة بضعة أشهر لمعالجة الانتباض النفساني، وسلطة الكرفس ممزوجة بتفاحة مبشورة، لذيذة الطعم، سهلة التحضير، وتؤمن جميع فوائده الطبيعية.

□ إكليل الجبل: يعمل مستحلب العشب من ملعقة صغيرة من العشب في فنجان ماء، ويمكن شرب فنجانين مقسومين إلى أربع جرعات أو أكثر في اليوم، ولا بأس إذا كانت الجرعة غير مسخنة.

□ **بلوط:** أشربى قهوة من ثمر البلوط المقشور، وذلك بتقشير الثمار ثم تجفيفها جيداً في الشمس، وتحميصها في المحمصة كالبن حتى يصبح لونها أشقر، ثم تطحن بطاحونة البن، وتعمل القهوة من هذا المسحوق بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى فنجان ماء وهو يغلى، فهو مقو للأعصاب، ونافع لعلاج الدوستاريا، ويمكن شرب ثلاثة فناجين في اليوم.

□ **لصرد الكوايبس:** هذه الأشباح المزعجة التي تروع السيدات أثناء رقادهن، ليست إلا نتيجة تعب في الكبد، أو عسر هضم وما أشبه ذلك.. ويريحك منها تناول فنجانين، واحد عند المغيب والثانى قبل النوم من مستحلب الكرنب «الملفوف»، قبضة من ورقه مع أربع وريقات من الناعمة الخرنزية «القصعين» في لتر ماء، أو ملعقة صغيرة في فنجان ماء مع ورقة قصعين (مريميه). هذا.. مع الاعتدال في أكل العشاء والانتباه للهضم، والدورة الدموية.

### الهستيريا: Hysteria

حيث يكون المصاب عادة أنثى أو في سن المراهقة، وغالبا ذات مستوى تعليمى منخفض. ولا تحدث النوبات والمصابة بمفردها، بل تكون دائما أمام الناس، وعادة لا يتبول المصاب أو يعض لسانه. ويغيد استخدام الوصفات التالية في العلاج.

□ **قنطريون صغير:** باستعمال المنقوع أو المسحوق كما سبق في علاج الضيق النفساني.

□ **أرطماسيا (برنجاسف، شويلاء):** Artemisia Vulgaris تعالج حالات الهستيريا وهي كثيرة ومتنوعة عند النساء بمنقوع أو بمغلى أو بمسحوق الأرطماسيا. وتستعمل الأوراق والأزهار غالباً لعمل المنقوع، وذلك بنقع مقدار ملعقة كبيرة منها في فنجان كبير من الماء البارد لمدة (١٢) ساعة، وتصفيته بعد ذلك وشربه بجرعات صغيرة طيلة النهار.

□ أما الجذور.. فتستعمل مسحوقا، ملعقة صغيرة في الماء أو الحليب أو غيرها من السوائل يوميا أو تستعمل مغليا، وذلك بغلى مقدار ملعقة صغيرة من الجذور في فنجان كبير من الماء، ويمكن شرب ثلاثة فناجين في اليوم من هذا المغلى. بعد تصفيته، على أن تؤخذ بجرعات متعددة طيلة اليوم.

□ **هيوفاريقون (دادى رومى، المنسية، عصابة القلب):** يستعمل المستحلب لمعالجة الاضطرابات النفسية وتسكينها «هستريا، ملانخوليا، نويراستانيا»، والخرف الشيخوخى «تصلب شرايين الدماغ»، والنوم المضطرب. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء، ويشرب منه فنجانان في اليوم. ويمكن أيضاً استعمال الزيت عوضا عن المستحلب، ويؤخذ منه مقدار (٦ - ٨) نقاط على قطعة صغيرة من السكر ثلاث مرات في اليوم.

□ **أو مستحلب من ورق النارنج:** بنسبة ثلاث قبضات في لتر ماء. يشرب منه يوميا ثلاثة فناجين مع عمل حمامات لليدين والقدمين، بنسبة قبضة من ورق النارنج في لتر ماء.



## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

### النورستانيا

هو مرض عصابي يتميز بأعراض معينة تكاد تكون متشابهة في معظم المرضى ، وتشتمل على شعور المريض بالضعف والتعب الشديد أو الإجهاد البدني والإعياء النفسي بدون تأديته لأى مجهود يقتضى الإحساس بهذا الشعور. أى إن التعب لا يناسب الجهد الذى يقوم به هذا الشخص ويفيد استخدام الوصفات التالية فى علاج الحالة.

من أسبابها ضعف الأعصاب، يشعر المرء معها بتعب شديد، وتعالج بالشرب من مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من رعى الحمام، ومثله من زهر الزيزفون الفرنجى، وكذلك من الناعمة المخزنية «القصعين»، ومثله من الزعتر البرى القصير فى كأس ماء، تشربينه فى المساء، وعليك بالتكرار كل ليلة حتى بلوغ النتيجة المرجوة.

□ هيوفاريقون: يستعمل المستحلب والزيت عوضاً عنه فى علاج النورستانيا، كما سبق فى علاج الهستيريا.

لعلاج الاكتئاب: تنصح الدكتورة مريم نور متخصصة الماكروبيوتك، بتنظيف اللسان بالماء والملح الخشن كل يوم صباحاً، وعند الشعور بالحالة يشرب كمية بسيطة من خل التفاح المزوج بالمسل مع ماء فاتر، ومضع حوالى ملعقتى طعام من الزبيب ببطء شديد.

### العناية بجمال الخصر

لا توجد فى الواقع طريقة أفضل من الرياضة البدنية للتحكم فى حجم الخصر، ودوام تناسقه مع البدن، واستمرار نحافته؛ إذ إن استعمال ماسكات الخصر «الكورسيهات» كثيراً ما تسبب بعض المشاكل كأن توجه بعض الشحوم فى أماكن غير مستحبة.

والتمارين الرياضية التى تساعد على نحافة الخصر وزيادة تماسكه كثيرة نذكر -فيما يلى- عدداً منها لنعطى فرصة للسيدة القارئة لاختيار ما يروقها من بينها، على أن تداوم على هذه التمرينات فترة من الزمن، إذا لم يتسن لها الاستمرار فى مزاولتها على الدوام.

١ - قفى مستقيمة مع فتح الساقين ورفع الذراعين فى مستوى الكفين. ثبتى الساقين والأرداف ودورى بالجذع والصدر والذراعين إلى جهة اليمين مرة، وإلى جهة اليسار مرة أخرى لعدة مرات.

يمكن تأدية نفس التمرين بنفس الطريقة أثناء الجلوس على مقعد، دون مسند للظهر.

٢ - قفى وظهرك مستقيماً ثم اثنى الجذع إلى الأمام مع رفع الذراعين إلى الخلف. يكرر التمرين بعد ذلك مع رفع كعبي القدمين والارتكاز على أصابع القدمين، على أن تحافظى على توازن

جسمك. ويمكنك أيضاً تأدية نفس التمرين بالصورة الآتية: استلقي على الظهر، وشبكي يديك خلف الرقبة مع شد الكوعين. اثنى الجذع حتى تأخذى وضع الجلوس، ثم عودي إلى الوضع الأول. وكرري التمرين على أن يظل ظهرك مشدوداً مستقيماً.

٣ - قفي مستقيمة مع فتح الساقين قليلاً، وشد عضلات المعدة إلى الداخل، ثم انحنى بجذعك وحاولي لمس الأرض بأطراف أصابع اليدين من جهة اليسار مرة ومن جهة اليمين مرة أخرى، على أن تظل الركبتان مشدودتين. ويمكن كذلك تأدية هذا التمرين على النحو التالي:

بعد الوقوف مع فتح الساقين ومد الذراعين في مستوى الكتف يثنى الجذع، ويلف الكتف بالذراعين في ربع دائرة فتلمس أطراف أصابع اليد اليسرى القدم اليمنى، ثم يدور الكتف في عكس الاتجاه السابق، فتلمس أصابع اليد اليمنى القدم اليسرى، ويكرر التمرين بهذه الكيفية، على أنها ليست الطريقة الأخيرة لهذا التمرين بل يمكن تأدية نفس التمرين بصورة ثالثة كالتالي:

اجلسي على الأرض مع فتح الساقين وتشبيك الأيدي خلف الرقبة. اثنى الجذع حتى يلامس الكوع الأيمن الركبة اليسرى، ثم يلامس الكوع الأيسر الركبة اليمنى ويكرر التمرين.

٤ - قفي مع فتح الساقين قليلاً وتشابك اليدين خلف الرقبة وشد الكوعين. اثنى الجزء العلوى من جسمك يمينا ويساراً على ألا يهتز الجزء السفلى منه لعدة مرات. نفس النتيجة يمكن الحصول عليها بإجراء التمرين بالطريقة الآتية:

قفي ويداك في خصرك ثم ارفعي أحد الساقين على شيء مرتفع «مثل مسند كرسي»، ثم اثنى الجذع في اتجاه الساق المرتفعة عدة مرات. استبدلي الساق المرتفعة بالأخرى. وأعيدى نفس التمرين.

٥ - استلقي على الظهر مع ضم الساقين، ثم اثنى الركبتين وحركيهما يمينا ويساراً دون أن يتحرك معها باقى الجسم.

٦ - اركعي على ركبتيك، وارفعي الذراعين إلى أعلى، ثم ادفعي بالقامة إلى الخلف عدة مرات.

٧ - استلقي على البطن ثم ادفعي بقامتك وساقيك، حتى تتقاربا بقدر الإمكان.

### العناية بجمال الذراعين

يكمن جمال الذراعين في نومة ملمسهما، وتناسق أجزائهما، وتماسك عضلاتهما، واستدارة شكلهما، فالحبيبات الصغيرة التي تظهر على مسام الذراعين فتحويل ملمسها إلى الخشونة. تعنى - في معظم الأحوال - نقص الفيتامينات في الغذاء، لذا تلزم موازنة الطعام؛ ليحتوى على قدر كاف من الفيتامينات، وفي نفس الوقت.. يمكن التخلص من هذه الرؤوس الصغيرة بدعكها جيداً بلوفة

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

خشنة أثناء «الحمام الدافئ»، ثم تدليكها بكريم مغذ للبشرة أو بزيت الزيتون الدافئ وتركه لمدة (١٠) دقائق. أما ترهل الذراعين نتيجة السمنة الزائدة.. فيمكن تداركه بتدليك الذراعين لإزالة الشحوم التي تتجمع فيهما وممارسة الرياضة البدنية لتقوية عضلاتهما وتماسكهما. وتفيد كذلك التمرينات الرياضية في حالة نحافة الذراعين في المنطقة التي تملو الكوعين، فتزيد من حجمها واستدارتها. وأهم التمرينات الرياضية التي تقيد الذراعين هي رياضة الاسكواش والتنس والسباحة. كما يؤدي التمرينان الآتيان نفس الغرض.

- ١ - اسندى أطراف أصابع اليدين على الكتفين أثناء الوقوف أو الجلوس، ثم حركى الكوعين ليرسما دائرة مبتدئة مرة من الأمام، وأخرى من الخلف عدة مرات.
- ٢ - اسندى راحتي اليدين إلى جوار النهدين من الخارج، ثم ادفعسى بالكوعين إلى الخلف بقدر المستطاع عدة مرات.

## العناية بجمال الساقين

يفيدهما ما سبق وصفه في العناية بالجسد «كيف تجعلين جسدك لنا متغذيا وبعيدا عن الشيخوخة؟».

وهناك وسائل أخرى منها:

- فركهما من أسفل إلى أعلى بكيس حمام ملىء بالنخالة؛ لإزالة ما مات من الخلايا الجلدية.
- تدليكهما دائماً من تحت إلى فوق بزيت الزيتون أو زيت اللوز الحلو المزيل للبقع السمراء، والصفراء، وللتشقق، والقشف، وعليك أيضاً بالماء البارد اغمرى ساقيك لتجديد ما بهما من الدماء وتليين البشرة.

إذا ارتخت رجلاك:

- شوفان: اغلى قبضتين من العشبة المجففة أو اليابسة في لتر ماء، ودلكى من أسفل إلى أعلى بهذا المستحلب وهو ساخن، كررى ذلك مرتين أو ثلاثا في اليوم. وبعد أيام تعود العافية إلى رجلك.
- لإزالة البقع ما بين الفخذين: يزيلهما طلاء بماء أذيبت فيه قطع من حامض الليمون.

## جمال الذقن

لا تتعدى مشاكل الذقن أن تبدو طويلة ويمكن مداراتها بوضع قدر بسيط من أحمر الخدود على طرف الذقن أثناء عمل الماكياج، أو أن يظهر بعض الشعر في ذقن السيدات، وهذا يرجع إلى خلل

## موسوعة المرأة الصحية

في الهرمونات، ويجب في هذه الحالة، علاج الغدد على رغم أن الكلى أو الكهرباء يقضى عليها، كما أن مسح هذا الشعر بماء أكسجين يجعله غير واضح. ويمكن تداركه أثناء عمل الماكياج. أما ترهل الذقن فيرجع في أغلب الأحيان إلى ضعف العضلات التي تربط الذقن بالفكين. إلا إن الرياضة يمكن أن تعيد الحالة إلى طبيعتها؛ فالذقن ترتبط مع الكفين بعضلات يسهل تنشيطها بفتح الفم قدر المستطاع لمدة نصف دقيقة ثم غلقه، ومعاودة فتحه عدة مرات. أما ازدواج الذقن فينشأ عادة من استعمال مساند كثيرة تحت الرأس عند النوم، ومن ثم فإن هجر هذه العادة واستعمال وسادة واحدة عند النوم هي أولى خطوات التخلص من المشكلة. بعد ذلك يمكن تدليك الذقن يوميًا بماء الأعشاب المذكورة لصحة وجمال الوجه، أو باستعمال كريم مغذ للبشرة، أو ممارسة التمرين الآتي:

– اسندى الذقن إلى جزء من الأثاث يرتفع إلى مستواها، ثم افتحي فمك بقدر المستطاع، وادفعي بالذقن إلى أسفل، وحاولي غلق الفم ببطء، بحيث يستغرق ذلك نصف دقيقة على الأقل، ثم كرري التمرين مرة أخرى.

### العناية بجمال الركبتين

تعتبر الركبتان من الأجزاء دائمة الحركة في الإنسان، فهي تتحرك طوال اليوم، وعدة مرات أثناء النوم، وربما ليس لها مشاكل سوى الخشونة التي تظهر عليها أحياناً، وهي تزول بسرعة بدعكها باللوفة أثناء الحمام الدافئ وتبديليها بزيت الزيتون مرة كل يوم على مدار شهر على الأكثر.

ولتنشيط الركبتين نذكر التمرين الآتي:

– قفي مستقيمة مع شد جميع عضلات الجسم، ثم ارتفعي على أطراف أصابع القدمين مع مد الذراعين إلى الأمام. اثني الركبتين مع المحافظة على اتزان الجسم، ثم عودي إلى الارتفاع، وكرري ثني الركبتين عدة مرات.

### العناية بجمال الكتف

يتعاون الكتف مع الظهر في إبراز جمال الصدر، ولتنشيط الدورة الدموية في الكتف والعناية ببشرته يدعك جيداً أثناء الحمام الدافئ بقطعة خشنة من اللوف مع رغوة وفيرة من الصابون، ثم يغطي بطبقة من الكريم اللطيف بعد شطفه. كذلك يمكن وضع فوطة مبللة بالماء الدافئ فوق الكتف، ثم تدلك بشرة هذه المنطقة وهي ساخنة بكريم مرطب للبشرة، أو بماء الأعشاب التي ذكرناها سابقاً لصحة وجمال البشرة، على أن تكون حركة اليد دائرية، أثناء التدليك، ثم ينثر عليه قدر من ماء الكولونيا.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

- وتحمى بعد ذلك بالتعرض لأشعة الشمس المباشرة لفترة من الوقت. أما التمرينات الخاصة بالكتف فليست كثيرة، نذكر منها ما يلي:
- رفع الكتفين إلى أعلى حتى تقارب الأذنين مع استنشاق عميق للهواء، ثم العودة بهما إلى الوضع الطبيعي مع زفير الهواء وهكذا.
  - مد الذراعين إلى جانبي الجسم وتحريكهما دائرياً، بحيث تبدأ الدورة مرة من الأمام، ومرة أخرى من الخلف، وذلك لأطول وقت ممكن.

## العناية بجمال الكوعين

حتى يظل الكوعان في نعومة البشرة لباقي أجزاء الجسم، يجب أن ينال قسطاً من العناية بدعكهما جيداً برغوة وفيرة من الصابون أثناء الحمام الدافئ، كما يلزم تغذية بشرتهما بكريم مغذ بين الحين والحين أو باستعمال الأعشاب الخاصة بتغذية وتليين وترطيب البشرة التي ذكرناها سابقاً.

ولإزالة الجفاف والخشونة عنهما يدعكان بعصير الليمون لمدة (١٠) دقائق، ثم يغسلان ويدعكان بزيت زيتون دافئ لمدة عشر دقائق





# الفصل السابع

## أورام الثدي في المرأة والوصفات التي تعالج الأورام

### الأورام الحميدة

الأورام الحميدة تنشأ في أي مكان بالجسم أو تكون موجودة مع الولادة مثل الوحامات، ولكنها تكون محدودة وتظل كما هي، وعند إزالتها بواسطة الطبيب فإنها لا تعود. ولكن إذا حدث بها أي تغير كأن تكبر في الحجم أو حدث بها نزف فلا بد من العرض على الطبيب فوراً.  
ومن أمراض الثدي الحميدة:

- الأورام الحويصلية الليفية.
- الورم الغددي اللينفي.
- الورم الفصي.
- التجمع الدموي.

### الوصفات المستخدمة لعلاج الأورام الحميدة

□ **بصل:** يُستعمل عصير البصل لمعالجة الأورام الحميدة والندب المتضخمة، وذلك بطليها بالعصير الطازج.

□ **حندقوق حقل (إكليل الملك) Melilotus Officinalis:** تُعالج خارجياً الأورام الصلبة (غير الخبيثة) كعقد الحليب في الثدي وغيرها، بمرهم العشبة الغضة، ويتم عمل المرهم بغلى العشبة الغضة ببطء وفوق نار خفيفة بضعفٍ مثليها من الشحم، إلى أن يتم تبخر الماء منها، ثم تُصفى بعصرها بقطعة من النسيج الكتاني.

□ **هدال (دبق) Viscum Album:** يؤكد كثيرون من قدماء الأطباء أن التليبخ بمزيج مكون من أجزاء متساوية من الهدال والصمغ، والشمع العسلي يفتت ويشفي من الأورام الحميدة.

### الأورام الخبيثة

من المهم والحيوي اكتشاف السرطان في مرحلة مبكرة جداً كلما أمكن ذلك؛ لأن الإصابة بالسرطان تصبح أكثر خطورة في المراحل المتقدمة للمرض. ولهذا قيل: (إن الاكتشاف المبكر للسرطان، هو الحماية المثلى ضد الموت بالسرطان)، وكلما بدأ العلاج مبكراً، كان حظ المريض أوفر في تخفيف حدة المرض والنجاة منه. وإلى جانب الفحص الطبي الدوري..

□ يجب أن تتعلمي العلامات السبع التحذيرية المتعلقة بالسرطان، وإذا كانت أي من تلك العلامات موجودة.. فإنه يجب أن تزوري الطبيب دون تأخير.

### العلامات التحذيرية المتعلقة بالسرطان

- الاضطراب في التبول والتبرز.
- وجود جرح لا يلتئم.
- وجود نزف أو إفرازات غير طبيعية، وإخراج البراز بشكل غير معتاد.
- وجود ورم أو كتلة في الثدي، أو في أي مكان آخر في الجسم.
- عُسر هضم أو صعوبة البلع.
- حدوث تغير واضح في اللتواءات الصغيرة (الزوائد الجلدية) أو الشامات (الحسنات الجلدية).
- حدوث سُعال قوى ومستمر، أو وجود صوت أجش.
- إذا كانت عندك أي علامة تحذيرية - لا قدر الله - اتصلي بالطبيب فوراً
- تحذير: لا يمكننا القول بأن الأعشاب والنباتات الطبية التي سنوردها تعالج الأمراض السرطانية نهائياً، لكنها فقط تساعد في تخفيف آلامه ومعاناته، ومن الله الشفاء.

### سرطان الثدي

هو أكثر أنواع السرطان حدوثاً في المرأة بعد الخامسة والأربعين من العمر، وهذا ما يبرر الفحص الدوري الذي يجب أن يُجرى كل ٦ شهور بعد هذا العمر.. وهو أكثر حدوثاً في النساء العانسات، أو اللاتي لم يحملن أو اللاتي لم يرضعن، كما يزداد احتمال الإصابة إذا كانت المرأة قد سبق لها الإصابة بالمرض. إن الفحص الذاتي للصدر والثديين يمكن أن يساعد المرأة في اكتشاف سرطان الثدي مبكراً، وقد يجعل النجاة أسهل.

الفحص الذاتي للصدر والثديين: إن المرأة تحتاج فقط إلى خمس دقائق في الشهر؛ للمساعدة في حماية نفسها ضد سرطان الثدي بواسطة ممارسة الفحص الذاتي، وهو خطوة خطوة كالتالي:

١ - في الحمام تحت الدش: افحصي ثدييك خلال الاستحمام، واجعلي اليدين تنسابان بسهولة فوق الجلد الرطب. وبالأصابع المستقيمة.. حركي يديك برفق فوق كل جزء من كل ثدى. استخدمى اليد اليمنى لفحص الثدي الأيسر واليد اليسرى للثدى الأيمن، ويجب أثناء الفحص ملاحظة وجود أي تضخم أو عقدة قاسية أو كتلة.

٢ - أمام المرآة: افحصي ثدييك وحافظي على الذراعين على جانبي الجسد. بعد ذلك ارفعي ذراعيك عالياً فوق الرأس وتفحصي أية تغييرات في دوران كل ثدى، أي تضخم، أو تقر في الجلد (أي على شكل غمازة). أو أي تغير في الحلمة.

بعد ذلك.. ضعي يديك على الركبتين، واضغطي بقوة لكسي ثنتي عضلات الصدر، لاحظي أن الثدي الأيسر والثدى الأيمن لن يكونا بنفس الحجم، إلا إنهما عند بعض النساء يتساويان.



## أورام الثدي في المرأة والوصفات التي تعالج الأورام

إن الفحص يظهر ما هو طبيعي بالنسبة لك، ويمطيك الثقة بفحصك لذاتك.

٣ - الاستلقاء على الظهر: من أجل فحص ثديك الأيمن.. ضعي وسادة أو منشفة مطوية تحت كتفك الأيمن. ضعي اليد اليمنى خلف رأسك، ثم اضغطي برفق بواسطة اليد اليسرى والأصابع المسطحة، والمبللة في حركات دائرية صغيرة بدءاً من أعلى نقطة فسي ثديك الأيمن، وهكذا دواليك باتجاه الحلمة.

تابعي الدوران لفحص كل جزء من الثدي بما فيه الهالة حول الحلمة، وذلك يتطلب صنع ثلاث دورات على الأقل. ثم أعيدي الكرة ببطء على الثدي الأيسر، مع وجود الوسادة تحت كتفك الأيسر، ووجود اليد اليسرى خلف الرأس.

وفي خلال هذا الفحص الدائري.. يُلاحظ وجود أي ورم داخل الثدي.

□ إن وجود ورم في الثدي قد لا يكون سرطاناً، ولكن الطبيب وحده هو الذي يقرر.

□ إن اكتشاف سرطان الثدي مبكراً قد يجعل النجاة أسهل.

### علاج سرطان الثدي:

من المعروف أن علاج السرطان عامة يعتمد على الطرق الرئيسية التالية:

- الجراحة.

- الإشعاع.

- العلاج الكيميائي.

وهي طريقة ما زالت قيد البحث، تعتمد على إعطاء مصل ينشط المقاومة الطبيعية للجسم.

### العلاج بالوصفات الطبيعية

□ أزربيون الحدائق: *Calendula Officinalis* تُعالج سرطانات الغدد ومنها سرطان الثدي التي

لم يمكن إزالتها كلها جراحياً بالمرهم، مع شرب المستحلب أو استعمال عصارة العشب الغضة من الداخل<sup>(١)</sup> والخارج<sup>(٢)</sup> في آن واحد. ويمكن في المعالجة الخارجية استعمال الصبغة المخففة لغسل وتكميد الجروح والقروح.. الخ بدلا من المرهم. ولعمل الصبغة.. ثُملاً حفنة من أوراق الزهر في زجاجة بيضاء، ثم يضاف إليها نصف لتر من الكحول المركز (٩٥٪) حوالي ١٥٠ سم، تُسد بعدها الزجاجة وتوضع في الشمس لمدة أسبوع، ثم تصفى الصبغة وتحفظ (تخفف الصبغة لغسل الجروح والقروح.. الخ بنسبة ملعقة كبيرة لكل ربع لتر (كوب) من الماء المغلى).

ويفضل لعمل المرهم استعمال خليط أعشاب يتكون من كنبات الحقول، جذور عشب القوي وزهر اليايونسج، وذلك بغلى هذا الخليط من الأعشاب لمدة ربع ساعة في ربع لتر (كوب) من الماء، ثم إضافة كمية من الشحم إليه وغليه ببطء إلى أن يتم تبخر الماء كله منه.

(١) المقصود بالمعالجة من الداخل: الشرب بطريق الفم.

(٢) المقصود بالمعالجة من الخارج: بالتكميد أو غسل.

## موسوعة المرأة الصحية

ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من أوراق الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. وتعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين. ويلاحظ أن شرب كمية أكبر تسبب اضطراب المعدة. هذا، ويستعمل بعض الأطباء المستحلب، أو خلاصات أخرى من العشب للحقن في الجسم، وذلك لمعالجة سرطان المعدة والرحم والثدى.

□ **بنفسج عطري:** تستعمل أوراق البنفسج الغضة والمهروسة بالتليخ، لتسكين الآلام في السرطانات الظاهرة كسرطان الثدي. وهذا لا يشفى السرطان، ولكنه يخفف من آلامه المبرحة، ويريح أعصاب المصابين به.

□ **سنفيتون مخزني (السمفوطن):** Symphytun Officinale يستعمل المغلى في غسل القروح السرطانية في سرطان الثدي، ويعمل المغلى من مقدار (٢٠) جراما من الجذور بغليه بنحو نصف لتر من الماء، ثم يصفى ويشرب بجرعات متعددة طيلة النهار.

### سرطان الرحم

يحدث غالبا بعد الخمسين من العمر وهو ينشأ على بطانة الرحم. ويظهر المرض في المصابات بعد الضهي (سن اليأس) بنزيف مهبل متكرر - أما فى المصابات قبل الضهي فإنه يظهر بنزيف بين الدورات الشهرية (الحيض). يكون التشخيص النهائى بأخذ عينة من بطانة الرحم عن طريق التجريف، أما المعالجة فتتم باستئصال الرحم. متى سر الأركية

إن علامات سرطان الرحم هو نزول نزيف غيرعادي من الرحم أو إفرازات. وهذه العلامة تعتبر علامة مبكرة جدا لسرطان الرحم؛ خصوصا إذا حدث هذا النزيف بعد سن اليأس؛ فهذا يعطى فرصة تعتبر ممتازة للعلاج الناجح.

أما بالنسبة لسرطان عنق الرحم.. فإن النزيف هنا يأتي في مرحلة متأخرة من المرض.. ولكن وجود اختبار (باب) (pap) يسهل عملية اكتشافه مبكراً حيث يتم فحص الخلايا الموجودة في إفرازات المهبل. ويجب على كل سيدة أن تجرى هذا الاختبار في دورات منتظمة.

العلاج: من المعروف وعندما يثبت وجود السرطان في الرحم.. فإن العلاج ينحصر في طريقتين:

- الجراحة.
- العلاج بالأشعة.

## أورام الثدي في المرأة والوصفات التي تعالج الأورام

### العلاج بالوصفات الطبيعية

□ أزريون الحدائق: كما سبق في سرطان الثدي.

□ بنفسج عطري: يستعمل الغسول (الدش) المهبلي من مستحلب البنفسج العطري؛ لتسكين آلام سرطان الرحم.

ويعمل المستحلب لهذا الغرض بصب نصف لتر أو لتر واحد من الماء المغلي فوق (٥٠) جراما من أزهار البنفسج العطري وأوراقه، ويترك لمدة (١٢) ساعة. ويستعمل بعد ذلك نصفه للغسول. والنصف الآخر للشرب بجرعات متعددة في اليوم.

□ جاوي: يستعمل مستحلب الجذور أو مسحوقها أو صبغتها لمعالجة السرطان في البطن والرحم، ويؤكد الأطباء على فائدة ذلك العلاج. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وينسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه مقدار جرام واحد، ممزوجا مع العسل ثلاث مرات يوميا.

وتعمل الصبغة ينقع جزء من الجذور في زجاجة محكمة السد، بخمسة أضعافه من الكحول لمدة أسبوعين وتصفيتها، ويعطى منها (٥) نقاط على قطعة من السكر ثلاث مرات في اليوم.

□ شمار الماء: *Oenanthe Aquatica* استعمال المغلي مفيد في معالجة سرطان الرحم، ويعمل المغلي بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء، ويغلى لمدة قصيرة فقط (٢ - ٣) دقائق، ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب منه فنجانان بجرعات متعددة في اليوم.

□ قراص (انجره - قريص): *Urtica* يؤكد الأطباء الروس أنهم أحرزوا نجاحا كبيرا في معالجة سرطان الرحم وأنواع السرطانات الأخرى بصبغة القراص. وتعمل الصبغة من مقدار (٢٠) جراما من العشبة كلها (الجذور والساق والأوراق والأزهار) في الربيع، يضاف إليها مقدار (٦٠) جراما من الكحول النقي في زجاجة محكمة السد، وتترك في مكان حار لمدة (١٤) يوما.

### سرطان المهبل

سرطان نادر يحدث غالبا بعد الـ ٦٥ من العمر، وهو ينشأ غالبا على فرج ضامر ومصاب بمتغيرات جلدية حاكة، تبدو وكأنها اكزيما، ثم يبدأ السرطان بتقرح صغير نازف، ومغطى بطبقة وسخة. أما العلاج فيتم باستئصال واسع للفرج.

- قراص: صبغة القرص، كما سبق في سرطان الرحم.
- بنفسج عطري: يستعمل مستحلب البنفسج العطري نصفه كغسول يعمل (دش) مهبلية؛ لتسكين آلام السرطان، وشرب نصفه الآخر، ولتحضيره.. انظر سرطان الرحم.

### الوصفات والبدائل الطبيعية لمعالجة الأنواع الأخرى من السرطان

□ بلوط: يعتقد البعض أن شراب مغلى لحاء البلوط يشفي سرطان المعدة، وذلك بغلى ملعقة صغيرة من القشر المقطع إلى أجزاء صغيرة في فنجان واحد من الماء، وتركه لمدة (١٠) دقائق قبل تصفيته وشربه ساخنا.

□ أزريون الحدائق: تعالج سرطانات الجلد والغدد التسي يمكن إزالتها كلها جراحيا بالمرهم مع شرب المستحلب، أو استعمال عصارة العشب الغضة للمعالجة الداخلية شربا، والخارجية بالتكميد في آن واحد، ويمكن استعمال الصبغة لغسل وتكميد الجروح والقروح، بدلا من المرهم. ولمعرفة طريقة التحضير والاستعمال انظر سرطان الثدي.

□ بصل: يوصى الأطباء بالألا يخلو طعام المصابين بالسرطان من البصل في جميع الوجبات.

□ بنفسج عطري: تستعمل أوراق البنفسج الغضة والمهروسة بالتليخ، لتسكين الآلام في السرطانات الظاهرة كسرطان الثدي، وأما الداخلة كسرطان الشرج أو الرحم.. فتسكن آلامها بالغسول (الدش) المهبلية والحقن الشرجية، كما تسكن آلام سرطان اللسان بالضمضة بالمستحلب أو المغلى، وهذا كله لا يشفي السرطان ولكنه يخفف من آلامه المبرحة، ويريح أعصاب المصابين به. ولعمل المستحلب وطريقة الاستعمال انظر سرطان الرحم.

□ ونكا + حبة سوداء + عسل + بصل: يعالج سرطان الدم (اللوكيميا) وذلك بأن يؤخذ ١٠٠ جم من نبات الونكا ويجفف ويطحن مع ٥٠ جم من الحبة السوداء المطحونة، ويعجن الجميع في نصف كيلو عسل نحل، وتؤخذ منه ملعقة بعد الأكل.

□ دودة الزرنوح + عسل: يعالج اللوكيميا بدودة الزرنوح والتي تستخرج من شجرة الزرنوح بالعراق. تجفف وتطحن وتعجن في عسل بنسبة ملعقة لكل عشر ملاعق عسل، وتؤخذ ملعقة كل خمس ساعات.

## أورام الثدي في المرأة والوصفات التي تعالج الأورام

□ **ثوم:** يعتقد البعض أن الثوم يقى من الإصابة بالسرطان، ومن الثابت طبيا أنه على الأقل يعوق نمو خلايا السرطان. ويلاحظ أن أكل أكثر من (٣ - ٤) فصوص من الثوم يوميا يخرش المعدة والأمعاء ويفسد الهضم.

وفي الصيدليات أدوية كثيرة مستخرجة من الثوم، ليس لها مذاقه أو رائحته الكريهة والتي يمكن إزالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشورة، أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل، بعد أكل الثوم بنصف ساعة.

□ **جزر:** تعالج القروح النتنة والتقرحات السرطانية والرقادية بمزيج من عصارة الجزر ومسحوق الفحم الخشبي، وذلك بمزج العصير مع (٨) أضعافه من مسحوق الفحم، وتركه للتخمير مدة (٢٤) ساعة قبل استعماله، بذره مرة واحدة أو أكثر في اليوم فوق القروح النتنة.

□ **طرخشقون (هندباء برية):** يؤكد بعض الأطباء أن الطرخشقون يعوق خلايا السرطان عن النمو، ويساعد على الشفاء منه، ويقوى مناعة الخلايا السليمة في الجسم، ويزيد قدرتها على تمثيل الغذاء.

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الجذور والأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد (٢ - ٣) مرات في اليوم. ويمكن استعمال العصير الطازج بدلا من المستحلب في الربيع، وذلك بمقدار ملعقتين يوميا من العصير، ولدة (٤) أسابيع. كما يمكن استعمال الصبغة أيضا، وتعمل من أجزاء متساوية من العصير الطازج والكحول النقي، ويترك المزيج لمدة (١٤) يوما في زجاجة محكمة السد قبل تصفيته والاحتفاظ به، وتعطى الصبغة بمقدار (٤) نقاط في قليل من الماء مرتين في اليوم. هذا ويستفاد من أكل أوراق الطرخشقون الغضة في الربيع باستعمالها في عمل السلطات.

□ **عروق الصباغين Chelidonium Majus:** يعالج سرطان الجلد - وخصوصا سرطان الوجه - بمزج عصير الأوراق، ويعمل المرهم بهرس الأوراق الغضة وعصرها لاستخراج عصارتها السائلة منها، ثم مزج هذه العصارة بما يعادلها من الكحول، ويمزج (٥) جرامات من هذا المزيج مع (٥٠) جراما من الشحم، وبذلك يتم عمل المرهم: ويلاحظ وجوب الاحتراس التام عند صنع العصير والمرهم، وعدم تلويث الأيدي بهما، وغسلهما جيدا بعد انتهاء العمل.

□ هـدال: ثبت في الطب الحديث أن الحقن تحت الجلد بمستخرجات من الهدال يوقف الخلايا السرطانية عن النمو، ويطيل عمر المصاب بها، وهي - في وقتنا الحاضر - تلعب دورًا في معالجة السرطان وغيره من الأورام الخبيثة وفي الوقاية منها.

### النصائح التي قدمتها الجمعية العلمية للسرطان في الولايات المتحدة:

- ١ - تجنبى زيادة الوزن: الدراسات التي قامت بها الجمعية الأمريكية للسرطان طوال أكثر من عشرة أعوام تؤكد أن احتمال الإصابة بالسرطان يكون مرتفعًا، إذا زاد وزن الجسم عن (٤٠٪) عن المعدل الطبيعي.
- ٢ - أكل الدهون خطأ: إن هذه الدهون تشمل الأنواع الحيوانية والأنواع النباتية.. فقد اتضح أن الإكثار من هذه الدهون فى الطعام، يزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي والقولون.
- ٣ - الألياف الكثيرة فى الطعام: أما الطعام الذى يحتوى على كمية كبيرة من الألياف (مثل الفواكه والخضراوات والبقول) فإن له فائدة واضحة فى أنه يصبح بديلا كافيا للأطعمة الدهنية.. وفى نفس الوقت.. فإن هناك من يؤكد أن لوجود الألياف فى الطعام فائدة مباشرة فى الوقاية من مرض السرطان.
- ٤ - الفيتامينات الطبيعية: كذلك.. فإن الحصول على القدر المناسب من فيتامينى (أ، ج) له فائدته. ولكن من الأحسن الحصول على هذه الفيتامينات من مصادرها الطبيعية.. أى من خلال تناول أغذية تحتوى على كثير منها. أما الحصول على هذه الفيتامينات بكثرة من خلال الأدوية.. فله أضراره.
- ٥ - خضراوات مفيدة: وفى بعض الدراسات، اتضح أن ثمة خضراوات معينة (مثل الكرنب والقرنبيط) لها فائدتها فى تقليل احتمال الإصابة بسرطان القناة الهضمية.
- ٦ - تجنبى شرب الكحوليات (الخمور): من المؤكد أن شرب الخمر بكثرة مع التدخين يؤدى إلى ارتفاع احتمال الإصابة بسرطان الفم والحنجرة والمرىء، كما أن الإغراق فى شرب الخمر يؤدى إلى حدوث التليف فى الكبد، وهذا يؤدى فى النهاية إلى الإصابة بسرطان الكبد.

## أورام الثدي في المرأة والوصفات التي تعالج الأورام

٧ - ابتعدى عن الطعام المدخن: هناك الأسماك المدخنة، واللحوم المدخنة، والنصيحة هنا بالابتعاد عنها بقدر الإمكان؛ إذ إن احتمال تلوثها بالقطران أثناء عملية التدخين يكون موجوداً. ومن المعروف أن القطران من أكثر المواد تأثيراً على الجسم، ويؤدى التعرض لها إلى الإصابة بالسرطان (كما هو الحال مع القطران الموجود فى السجائى).  
كذلك هناك بعض الأبحاث التى تربط بين كثرة تناول المخللات والملحات، وزيادة احتمال الإصابة بسرطان المعدة والرئ.

وقاك الله شر المرض





# الفصل الثامن



# متفرقات لا غنى عنها لكل أسرة

## الوصفات الطبيعية لعلاج أمراض الجهاز التنفسي

### ١ - النزلة الشعبية

تأتي عادة كمضاعفات للنزلات البردية والأنفلونزا أو إهمال علاجها. وتتميز بالسعال الشديد الذي يكون جافاً أولاً، ثم يصبح مصحوباً بالبلغم، وقد ترتفع درجة الحرارة. أما إذا تطورت الحالة إلى التهاب رئوي. فهنا ترتفع درجة الحرارة ارتفاعاً شديداً مع وجود ألم في الصدر وضيق في التنفس.

#### العلاج:

- ١ - راحة تامة في الفراش.
- ٢ - سوائل دافئة بكثرة.
- ٣ - لا مانع من استخدام الوصفات التالية في العلاج واستشارة الطبيب إذا لزم الأمر:
  - شمر: مغلي الشمر علاج مفيد جداً لمعالجة النزلة الشعبية، ويعمل مغلي حبيبات الشمرة بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة، واستحلابها لمدة (١٠) دقائق، ويشرب منه مقدار (٢-٣) فناجين يومياً.
  - ويلاحظ أن طعم المغلي قد يسبب الاشمزاز عند بعض الأشخاص، فلهؤلاء يستحسن تخفيف المغلي بكمية أكبر من الماء المغلي.
  - خبازه برية (خبيزة): يشرب مغليها لمعالجة النزلة الصدرية (سعال مصحوب بقشع) ويعمل المغلي كالمعتاد، وينسبة ملعقة كبيرة من العشبة المجففة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه ساخناً (٢-٣) فناجين في اليوم.
  - كتان: إن بذور الكتان بما تحتويه من زيت ومادة هلامية تلتطف التهابات الجهاز المخاطي، وتسكن آلامه، ففي الجهاز التنفسي تزيل آلام السعال الجاف (نزلة شعبية خصوصاً بعد الحصبة) وتحد من شدة نوباته. وذلك بشرب فنجان إلى فنجانين من مغلي بذور الكتان في اليوم بجرعات صغيرة، ويعمل المغلي من ملعقة كبيرة من بذور الكتان في ربع لتر من الماء (كوب)، يغلي لمدة (٣) دقائق، ثم يترك لمدة عشر دقائق ويستعمل.

## ٢ - الالتهاب الرئوى أو التهاب الرئة

يعرف أيضا بذات الرئة، وهو التهاب حاد ينحصر عادة في فص رئوى واحد، وهو يتسبب عن الجراثيم أو الفطريات أو الفيروسات، وهناك عوامل تؤهل لحدوثه مثل ضعف مقاومة الجسم والتعرض للبرد. وأعراضه تتمثل في السعال مع قشع يعيل إلى اللون الأحمر، كما ترتفع درجة الحرارة، ويحدث تعرق وقشعريرة وخفقان في القلب.

وإذا لم يُعالج بشكل صحيح فقد يؤدي إلى مضاعفات لا تحمد عقباه، ومن ثم فعند التهاب الرئتين يجب أن تكون المعالجة قبل كل شئ، على يد الطبيب المتخصص بالإضافة لذلك يمكن النصح باستعمال الوصفات التالية:

□ حلبة: مغلى الحلبة أو مسحوقها يستعمله الأطباء الفرنسيون بنجاح كبير لمعالجة الالتهابات الرئوية. ويعمل المغلى بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر ماء، وعلية لمدة دقيقة واحدة فقط، يصفى بعدها المغلى ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة).  
أما مسحوق بذر الحلبة فلاستعماله بالفم.. يمزج منه مقدار (١٠) جرامات، مع كمية معادلة من زيت الزيتون، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات في اليوم.

## ٢ - الربو (الأزمة)

يتعرض المصاب بالربو لنوبات يصعب معها التنفس، فتسمع الصفير أثناء الزفير (خروج الهواء). أما عند الشهيق (إدخال الهواء إلى الرئتين)، فقد يسحب الجلد بين الأضلاع إلى الداخل، كما أن المصاب لا يستطيع أن يأخذ كفايته من الهواء. فقد تميل شفتاه وأظافره إلى الزرقة، وقد ينتفخ ويريد العنق، وعادة لا يرافق الحالة ارتفاع الحرارة.

يبدأ الربو غالبا في الطفولة وقد يستمر طيلة العمر، ولا ينتقل بالعدوى، ولكنه أكثر شيوعا في الأطفال الذين لهم أقارب مصابون بالربو، وبشكل عام يكون الربو أسوأ في فترات معينة من السنة أو في الليل. وقد تتطور الأزمة بعد سنوات إلى حالة الأمفزيما (Emphysema) (انتفاخ الرئة).  
تسبب نوبة الربو أكل أو تنفس شئ يسبب الحساسية (Allergy) للمصاب، ويبدأ الربو عادة عند الأطفال مع الرشح العادى، وللقلق والعصبية، والانفعالات مع العصبية ودورها في بدء نوبات الربو.  
الوقاية:

على المصاب بالربو أن يتجنب تناول أو استنشاق الأشياء التي قد تسبب النوبة، كما يجب الحفاظ على نظافة المنزل والعمل. لا تسمح بدخول الحيوانات الداجنة للمنزل. في بعض الحالات قد يساعد البقاء خارجا في الهواء الطلق في تخفيف النوبة والتغلب عليها. وقد تتحسن حالة المصاب عند الانتقال إلى مكان آخر يكون الهواء فيه أكثر نظافة ونقاء..

تناولى الكثير من السوائل لأن ذلك يلين المخاط ويجعل التنفس سهلا.. وقد يساعده استنشاق بخار الماء.

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

إذا كنت مصابة بالربو فلا تدخني، فالتدخين يضر رئتيك ويجعل الربو أكثر خطورة في الحالات الشديدة اطلبى المساعدة الطبية. ويمكن النصح باستعمال الوصفات التالية في العلاج.

□ توت الأرض (فراولة - كريز): يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة.. في مايو (آيار) الغضة أو المجففة لتسكين السعال ونوبات الربو، ويشرب من المستحلب ثلاثة فناجين يوميا، وهو يحضر كالعتاد: ملعقة كبيرة من الأوراق (ويلاحظ أن الأوراق القديمة خشنة ومرة المذاق)، لكل فنجان من الماء المغلى ثم يصفى بعد تخميره لمدة (٥) دقائق ويشرب فاترا.

□ شمر: كما سبق في (النزلة الشعبية).

□ جاوى: يستعمل مستحلب الجذور أو مسحوقها لمعالجة الربو، وهو مفيد جداً. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة، وبنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد في اليوم. وأما مسحوق الجذور.. فيعطى مقدار جرام واحد ممزوجا مع العسل (النحل) ثلاث مرات في اليوم.

□ يفسون: يفيد اليونسون في معالجة نوبات الربو، ويستعمل مستحلبا بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويؤخذ فنجان واحد في اليوم.

□ بصل: تعالج نوبات الربو بإعطاء ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات، من مزيج عصير البصل مع العسل بأجزاء متساوية.

□ كرنب: يستعمل مخللا مختمرا لمعالجة الربو، حيث يعطى المخلل مع الأكل أو يطبخ على طرق متنوعة، ويستعمل على المائدة كخضار. ولمعرفة طريقة تحضيره.. انظر علاج عرق النسا.

### ٤ - السعال (الكحة)

السعال هو طريقة الجسم لتنظيف الجهاز التنفسي من البلغم (المخاط والقيح والجراثيم)، لذلك عندما يصاحب البلغم السعال، لا تأخذ أى دواء لإخماد السعال بل عليك تنفيث السعال أكثر، وتليين المخاط ليسهل التخلص منه.

#### الأسباب:

١ - سعال ناشف مع التقليل من البلغم أو بدونه: رشح - الديدان عندما تمر عبر الرئة - الحصبة - سعال المدخن (التدخين)

٢ - سعال مع الكثير أو القليل من البلغم: التهاب الشعب الهوائية - النزلة الصدرية. الربو.

٣ - سعال مع صغير وصعوبة في التنفس: ربو - مشاكل واضطرابات في القلب - السعال الديكي - الدفتيريا (الخانوق).

- ٤ - السعال المزمن أو المستمر: السل - سعال المدخن - الربو (نوبات متلاحقة) - التهاب الشعب الهوائية المزمن - الامفزيما (انتفاخ الرئة).
- ٥ - سعال مع دم: سل - نزلة صدرية (بلغم أصفر أو أخضر) - التهاب شديد ديدان تمر عبر الرئة.

### معالجة السعال:

- ١ - اشرب الكثير من السوائل (الماء) لجعل السعال أخف وتليين البلغم.
- ٢ - كذلك استنشاق بخار الماء المغلي: اجلس على كرسي وأمامك وعاء من الماء المغلي، ضع غطاء فوق رأسك وحول الوعاء استنشق البخار المتصاعد، استنشق البخار لمدة خمس عشرة دقيقة عدة مرات في اليوم الواحد.
- يحب بعض الأشخاص إضافة النعناع إلى الماء المغلي ولكن الماء المغلي وحده كاف وفعال.
- استعن بالوصفات التالية في علاج السعال:
- **بصل:** يعالج السعال عند الأطفال بجرجات صغيرة ومتعددة (ملعقة صغيرة) من البصل المطبوخ بالعلس أو سكر النبات.
- **فراولة (توت الأرض - كروز):** انظر علاج الربو.
- **عرق السوس (سوس):** يشرب مغلي الجذور أو مستحلبها لمعالجة السعال المصحوب بفقدان للصوت (بحّة). ويعمل المغلي أو المستحلب من الجذور بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء. ويشرب منه وهو ساخن فنجان واحد مرتين في اليوم.
- **جزر:** يعالج السعال عند الأطفال بشراب الجزر أو ملبسه، ويعمل الشراب بطبخ العصير مع السكر. ولعمل الملبس.. يطبخ السكر أولاً إلى أن تنكسر النقطة منه في الماء البارد كالزجاج، ثم يضاف إليه عصير الجزر ويغلي (إلى درجة انكسار النقطة) مرة أخرى، يصب بعدها فوق بلاطة مدهونة بالزبدة، ويفرد ويقطع بسرعة قطعاً صغيرة بسكين مطلي بالزبدة، ويحفظ بعد أن يبرد ويجمد في إناء زجاجي.

### ٥ - السعال الديكي

هو مرض إنتائي جرثومي يصيب الأطفال خاصة، كما يمكن أن يصيب الكبار الذين لم يسبق لهم أن أصيبوا به.

يمتد دور الحضانة إلى ١٤ يوماً، وتحدث العدوى عن طريق التنفس، ويبدأ المرض على شكل زكام مع ارتفاع في درجة الحرارة وسعال. ثم بعد أسبوع أو أسبوعين تظهر نوبات السعال الديكي. وغالباً ما تنتهي كل نوبة بشهيق عميق صغير بعد خروج قشع لزج مخاطي.

يعالج السعال الديكي بإعطاء الأدوية المقشعة والمسكنة للسعال، ويُنصح بتعريض المريض للهواء الطلق النقي.. أما المضادات الحيوية فلا تفيد في علاج هذا المرض..

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

احمى طفلك من السعال الديكى بإعطائه الطعم الواقى الثلاثى (ضد السعال الديكى والدفتيريا والتتانوس) وهو إجبارى يعطى للطفل حقنة فى سن شهرين، وأربعة شهور وستة شهور، وهذه الحقنة شديدة الفعالية فى كل الحالات، وتستمر المناعة لمدة ٢ - ٣ سنوات، يتم خلالها إعطاء الطفل جرعة منشطة عند سن ١٨ شهراً، ويمكن الاستعانة بالوصفات التالية فى العلاج .

□ شمر: مغلى الشمر مفيد جداً لعلاج السعال الديكى. كما سبق فى النزلة الشعبية.

□ زعتر: يستعمل مستحلب الزعتر لمعالجة نوبات السعال الديكى، ويعمل بنسبة ملعقة

صغيرة من الزعتر لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (١ - ٢) فنجان فى اليوم. ويمكن تحليته بالعسل.

□ بصل: تعالج نوبات السعال الديكى وغيرها من التشنجات بمعقود البصل، وذلك بطبخ

شرائح من البصل فى سكر النبات لعمل (شراب)، يعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين.

## الوصفات والبدائل الطبيعية تعالج أمراضاً أخرى

### الصرع

□ فاونيا (عود الصليب): تطحن الفاونيا، وتؤخذ منه نصف ملعقة صغيرة بماء محلى بالعسل عليه قطرات من الخل، ويشرب ذلك على الريق يومياً.

□ حرمل: يطبخ ٥٠٠ جم حرمل فى (٥) لترات ماء حتى يبقى (٤) لترات، ثم يعبأ فى قنينة زجاج، ويشرب المصروع فنجانين صباحاً ومساءً.

□ عاقر قرحا + عسل: يسحق العاقر قرحا، ويعجن بالعسل، ويؤخذ منه على الريق مقدار ملعقة.

علاج الحزازة: تنقع كمية من الصمغ العربى بالخل وتُخض جيداً حتى التجانس، ويدهن بها مكان الإصابة مرتين كل يوم، مع مراعاة عدم بل المنطقة بالماء، ما أمكن، ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء.

□ يحرق غصن زيتون أخضر فيخرج من طرفه سائل يشبه الماء، يدهن بهذا السائل وهو ساخن مكان الإصابة، ويكرر مرتين فى اليوم لحين حدوث الشفاء.

### مقويات المناعة

□ ثوم: يقوى مناعة الجسم ويكسبه نشاطاً، لذلك.. يوصى بأكله للوقاية من الأوبئة (التيقوس، الكوليرا.. الخ)، والأمراض المعوية العفنة (التيقود، الدوسنتاريا، الزحار) ولتنشيط الجسم عند

تعرضه لمجهود كبير بالعمل أو السير الطويل، ويعتقد البعض أنه يقى من الإصابة بالسرطان.

□ جنين القمح: يقوى المناعة، ويعالج الأمراض الخطرة كما ثبت فى الطب الحديث.

## موسوعة المرأة الصحية

- **عمرعمر:** يستعمل مستحلب ثمار العرعر أو مطبوخها لتقوية مناعة الجسم؛ خصوصا عند المصابين بمرض البول السكري، او مرض داء الخنازير أو السل، وعند الذين يشكون من الهزال وضعف الشهية لتناول الطعام، ولكنه لا يستعمل أبداً في حالة وجود أمراض في الكلى وإلا عرضها للنزيف.
- ويعمل المستحلب بإضافة فنجان من الماء الساخن - بدرجة الغليان - إلى مقدار ملعقة صغيرة من الثمار المهروسة، ويشرب منه مقدار فنجانين في اليوم بجرعات متعددة.
- **حبة البركة:** ١ - ٢ جم يوميا، ويمكن إضافتها للأكل، علاج فعال لتقوية مناعة الجسم ولكن لا ينبغي الإكثار منها. ولا تنسى غسل النحل وضمغه والغذاء الملكي.
- **أعشاب البحر (الطحالب البحرية).**

## الوصفات الطبيعية تعالج أمراض الجهاز البولي

### ١ - حصوة الكلى

تنشأ هذه الحصيات عن ترسب الأملاح في الرشاحة الكلوية بحيث يتجاوز عيارها الحد الذي يسمح بانحلالها وطرحها مع البول، والسبب في ذلك ما زال مجهولاً، أما التركيب الكيماوي لهذه الحصيات فمختلف وأكثرها انتشاراً أوكسالات الكالسيوم Calcium oxalate ويليها حصيات حمض البول (uric acid) ثم حصيات أملاح حمض البول (urate). ثم الحصيات المركبة من المغنسيوم والنشادر والفوسفات، وأقلها تكوّناً الحصيات المركبة من السيستين. ومن العوامل المساعدة على تشكل الحصيات: قلة تناول السوائل، ووجود ركود بولي، كما هي الحال في ضيق المجارى البولية مثلاً.. قد يكون الداء حاداً أو مزمناً.. وغالباً ما يكون أول الدلائل ألماً حاداً أو شديداً في أسفل الظهر. في الخصر، أو أسفل البطن، أو بين الفخذين أو في أسفل القضيب عند الرجال.. وفي بعض الأحيان تقفل القناة البولية ويصعب على المرء حينئذ أو يستحيل عليه التبول. قد يكون البول ممزوجاً بالدم في بعض الحالات. كما قد يتساقط بعض نقاط من الدم أثناء التبول. وقد يكون هناك التهاب في الوقت ذاته.

### العلاج:

- ١ - اشرب الماء بكثرة.. أما إذا كان هناك انتفاخ في اليدين أو الوجه أو لا يستطيع المرء أن يببول.. فيجب ألا يشرب كثيراً من الماء.
- وينصح باستعمال الوصفات التالية على فترات متقطعة، ولمدة تتراوح بين ١٠ و ٢٠ يوماً - أما المرضى الذين يراجعون الطبيب، فعليهم أن يستشيروه أولاً، وقبل استعمال إحدى هذه الوصفات.
- **كتان:** تعالج نوبات المغص الناتج عن وجود حصوة في الكلى أو المثانة، وذلك بشرب فنجان إلى فنجانين مسن مغلي الكتان في اليوم بجرعات صغيرة. وطريقة عمل المغلي المذكورة في (علاج النزلة الشعبية).

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

□ عليق دغلى (العليق المعروف): يستعمل مغلى الجذور (ملعقة صغيرة من فنجان ماء (٣ - ٤) مرات يوميا لمعالجة حصوة الكلى ورمليها، أو يستعمل مسحوقه، وذلك بمقدار ربع ملعقة صغيرة (٣ - ٤) مرات فى اليوم.

### ٢ - رمل الكلى (املاح)

نوع من حصوات الكلى تخرج مع البول. ويفيد استعمال الوصفات التالية فى العلاج:  
 □ توت الأرض (فراولة): تنقع الثمار لمدة (٢٤) ساعة فى الكحول النقى؛ ليمتص عصيرها، ثم تصفى ويشرب منها ملعقة كبيرة ثلاث مرات فى اليوم، لمعالجة الرمل فى الكلى.  
 □ فاصوليا: تشرب بضعة فناجين فى اليوم من مستحلب زهور الفاصوليا لمعالجة الرمل فى الكلى.

### ٢ - المغص الكلوى

قد يقاغىء المغص الكلوى الإنسان فى أية لحظة، وخاصة إذا كان يعانى من وجود حصوات بالكلى أو التهاب فى الكلى، وفى بعض الأحيان نتيجة زيادة الأكسالات فى البول (Ca oxalate). بعد وجبة دسمة من المانجو أو الفراولة، وقليل ما يكون السبب تعرض الإنسان للبرد. ويظهر بوجود ألم شديد يجعل المريض يتلوى من شدته فى شكل نوبات، قد يكون هناك حرقان فى البول، أو كثرة تبول أو عدم إمساكات التبول، وقد يوجد دم أو صديد أو رمل فى البول، وقد يحدث قيء.  
 ويفيد فى العلاج أيضا مستحلب (شاي) الحلفابر، والخلة، والدمسيسة. كما أن أوجاع المغص الكلوى الحادة يمكن تخفيفها لحين وصول الطبيب، باستعمال حمام نصفى (بحيث يكون الماء الموجود فى البانيو كافيا لغمر الجسم إلى ما فوق الكليتين).

### ٤ - التهاب حوض الكلية

هو غالبا امتداد لالتهاب المثانة إذ تصعد الجراثيم عبر الحالب لتصل إلى حوض ولب الكلى، كما يمكن للجراثيم أن تصل إلى حوض الكلى من بؤرة أخرى فى الجسم عن طريق الدم مباشرة بدون أن يسبق ذلك التهاب فى المثانة.  
 ومن العوامل المؤهلة لحدوث هذا الالتهاب وجود ارتداد للبول من المثانة إلى الحالب، وهذا ما يحدث فعلا فى التشوهات الولادية للمجارى البولية، وفى المثانة العصبية أو عند وجود ضيق فى الإحليل، ومن العوامل المساعدة أيضا الحصيات البولية سواء كانت فى الكلية أم الحالب.  
 يشكو المريض فى هذا الالتهاب من إحاح دائم للتبول، وزيادة عدد مرات التبول مع حرقة مرافقة وآلام فى الخصر فى جهة الإصابة، مع قشعريرة وارتفاع فى درجة الحرارة. أما المعالجة فتتم على يد الطبيب المتخصص.. ويفيد استعمال الوصفات التالية فى العلاج:

□ شمر: مغلى الشمرة علاج مفيد جداً لمعالجة التهاب الجهاز البولى؛ حوض الكلى والمثانة والمسالك البولية. ويعمل المغلى بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة (١٠) دقائق، ويشرب منه مقدار (٢ - ٣) فناجين يوميا.

### وصفات طبيعية للتداوى والعلاج

#### ١ - تثليج الأصابع أو تورمها بسبب البرد

يستعمل لذلك الوصفات التالية فى العلاج:

- بصل: يقطع البصل شرائح مستديرة أو يقرم، وتسخن الشرائح أو المفروم تسخيناً جافاً (دون أن يصفر لونها) وتستعمل للتبليخ فوق أصابع القدمين لمعالجة الاحتقان فيها (التثليج).
- تفاح: يفيد التفاح فى شفاء أصابع القدمين المحتقنة والموجعة من البرد فى الشتاء (تثليج) وذلك بدق وهرس تفاحة مشوية - دون تقشير - ومزجها مع قليل من زيت الكتان، وتغطية الأصابع المصابة بهذا المزيج ولفها طيلة الليل.
- حلبة: مرهم الحلبة الذى ذكرت طريقة عمله فى معالجة الزكام، حيث يطلى به باطن القدمين. بغلظ شفرة السكين، مساء عند النوم، ويربط فوقهما قماش أصم ليظل المرهم حتى الصباح، وتكرر العملية بضع مرات حسب اللزوم.

#### ٢ - الشلل (النقطة، الفالج)

الشلل النصفى يُعرف بالفالج وهو شلل يلحق نصف الجسم طولاً نتيجة آفة تصيب القشرة الحركية بالفص الجببى للمخ أو تعطل المسالك العصبية التى تحمل أوامر الحركة من تلك القشرة إلى الأعصاب المحركة للعضلات الإرادية على الجانب العكسى من الجسم. وقد تكون له أسباب هستيرية، يشفى المريض منها بالعلاج الإيحائى، أو أسباب عضوية تترك آثاراً على المريض بعد الشفاء أهمها تجلط أحد الشرايين المخية أو انسدادها، وقد تتحسن الحالة بمرور الوقت.. وهنا يستلزم العرض على الطبيب.. مع استعمال الوصفة التالية:

- جاوى: يعطى مستحلب الجذور أو مسحوقها، فائدة كبيرة فى معالجة الشلل بعد انفجار شريان من شرايين الدماغ (النقطة، الفالج)، ولتحضيره وطريقة الاستعمال انظر معالجة الربو.

#### ٣ - شلل الأطفال

ينتشر المرض بين الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين. ولكنه أصبح نادر الحدوث، بفضل اللقاح الفعال ضده. يبدأ هذا الالتهاب الفيروسى كرشح مع حرارة أو قىء، وألم فى العضلات. وقد



## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

تكون هذه أعراض رشح في كثير من الحالات. ولكن في بعض الحالات يصاب جزء من الجسم بالضعف أو الشلل، وفي أغلب الأحيان يحدث الشلل لساق واحدة أو للساقين. ومع مضي الوقت يصبح الطرف المشلول نحيلًا، ولا ينمو نموًا طبيعيًا كالطرف السليم.

### الوقاية:

اعزلي الطفل المصاب في غرفة خاصة بعيدًا عن بقية الأطفال، وعلى الأم أن تغسل يديها بعد كل مرة تلمس فيها الطفل، إلا أن أحسن وقاية ضد شلل الأطفال هي التطعيم. تأكدي من تطعيم أطفالك ضد شلل الأطفال بقطرات من اللقاح في الشهر الثاني والرابع والسادس.

### المعالجة:

إذا حدثت الإصابة فلا يستطيع أى دواء إزالة الشلل والمضادات لا تفيد هنا. خففي الألم بوضع كمادات دافئة فوق العضلات المؤلمة.

على الطفل الذى أصيب بالشلل أن يتناول طعاما مغذيا، وأن يقوم بتمارين رياضية لتقوية عضلاته السليمة الباقية، فقد يحدث بعض التحسن بعد سنة ونصف السنة. ساعدى الطفل على المشى بأفضل طريقة ممكنة.

اصنعي له لاحقا نوعا من العكازات لتساعده على المشى.

ويفيد استعمال الوصفة التالية :

□ **ثوم:** دلت التجارب الطبية على أن الثوم يقى إلى حد كبير - من الإصابة بمرض شلل الأطفال.

## ٤ - تقيح العظام (التهاب المفاصل القيحي)

تصل الجراثيم إلى المفصل إما بشكل مباشر عن طريق الجروح، وإما عن طريق الدم من بؤرة التهابية أخرى في الجسم. يظهر هذا الالتهاب في بدايته بتورم مؤلم للمفصل، وإذا لم يعالج الالتهاب في هذه المرحلة فقد يؤدي إلى تخریب كامل للمفصل تكون نتيجته عجز وتيبس فيه.. ينصح بالعرض على الطبيب واستعمال الوصفة التالية:

□ **حلبة:** لا يفضل على لبخ بذور الحلبة أى دواء في معالجة تقيح العظام. ولتحضيرها انظر علاج الروماتيزم العضلى والمفصلى.

## ٥ - لين العظام

وفيه تكون المادة العظمية طبيعية إلا أنها ناقصة الكالسيوم (التكلس)، وينتج عن ذلك تشوهات في الهيكل العظمى فى الكبار، وفى السيدات وخصوصا الحوامل. وتقوس الساقين

## موسوعة المرأة الصحية

في الأطفال. ومن أهم أسبابه نقص فيتامين (د) (Vitamin D)، ونقص البروتينات في الغذاء. أما المعالجة فتكون بالتغذية الجيدة والتعرض للشمس مع إعطاء هذا الفيتامين. مع استعمال الوصفة التالية:

□ جزر: يعطى الطفل الرضيع بعد الشهر الثالث من عمره بضع ملاعق من عصير الجزر لتقوية عظامه

### ٦ - النزلات المعوية

يعتبر فصل الصيف عندنا من ألد الأعداء لصحة الطفل وخاصة جهازه الهضمي. ذلك لأن أمعاء الطفل خصوصا في السنتين الأولى والثانية من عمره تكون رقيقة وحساسة تتأثر من أى شيء ولأتفه الأسباب، وفي هذا الفصل تقل شهية الطفل عادة للطعام، ويميل كثيراً إلى تناول الماء والسوائل الأخرى، كما يتعرض للإصابة بأنواع مختلفة من النزلات المعوية والإسهال والحميات. وتعتبر النزلات المعوية من أهم وأخطر أمراض الأطفال، وقد جرى العرف بين الأطباء أن يُطلق اسم النزلة المعوية على كل إسهال شديد مهما كانت أسبابه. والمقصود بالنزلة المعوية حدوث إسهال نتيجة لالتهاب الأمعاء.

#### أخطاء شائعة:

- عند الرضيع: وخصوصا من يتغذى بلبن الثدي - تكون مرات التبرز عديدة - قد تصل إلى ٧ - ٨ مرات يوميا. ويكون البراز ليونا جداً، قد يصاحبه مخاط، وقد يخضر لونه. كل هذا طبيعي جداً ولا يجب تفسيره كإسهال.
- يُتهم التسنين بالإسهال، وهو برىء تماما. فلا يجب أن تتراخى الأم في العلاج اعتماداً على أن السبب هو التسنين.
- البراز الأخضر لا يدل على حدوث برد في الأمعاء، كما يظن الأهل، بل هو أمر عادى الحدوث.
- عادة ما توقف الأم إرضاع ابنها من الثدي عند حدوث الإسهال وهو خطأ. يجب أن تستمر رضاعة الثدي، فهو دواء وغذاء.

#### الوقاية من الإسهال:

- أرضعي ابنك من الثدي.
- امنعي الذهاب من المنزل قدر الاستطاعة.
- عند إدخال الأكلات الخارجية راعي أن:
- تكون محضرة بنظافة.

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

- أن تتدرج في إعطائها لابنها ولا تفرح كثيراً بالإسراع في فطامه.

□ إبعاد المخالطين المصابين بالإسهال أو الأنفلونزا، فميكروب البرد والأنفلونزا من أهم أسباب الإسهال الشتوي.

### ما هو الإسهال؟:

□ هو أن يخرج الطفل برازاً متغيراً كثيراً، عما اعتاد عليه، فالطفل الذي تعود التبرز مرتين يومياً، يكون مريضاً إذا تبرز خمس مرات أو ست مرات مثلاً.. أما الطفل المعتاد على الإخراج خمس مرات، فهذا أمر عادى وليس مرضياً على الإطلاق.

□ وقد لا تكون مرات التبرز كثيرة ولكن نوعية البراز تحكم عليه بأنه إسهال، كأن يكون شديد الليونة مع مخاط ودم - أو كلاهما مع رائحة كريهة.

□ ويجب أن يُعالج الإسهال بسرعة حتى لا يفقد الطفل سوائل جسمه، ويُصاب بالجفاف.

### ما هي أعراض الجفاف؟

□ قلة كمية البول.

□ عطش شديد ولهفة على شرب الماء.

□ ارتفاع في درجة الحرارة.

□ وقد تلاحظ الأم جفاف الفم واللسان وعيون الطفل الزائغة.

### الإسعاف العاجل:

□ توقف كل الأكلات عدا لبن الثدي.

□ يؤجل اللبن الصناعي ١٢ ساعة أو تقلل كميته (مكاييله) حسب شدة الإسهال. وفي الطفل الأكبر سناً يُعطى بعض الأكلات البسيطة مثل البطاطس المسلوقة بدون لبن وتوست.

□ نبدأ في إعطاء الطفل المحلول المضاد للجفاف، وهو يحضر بإذابة محتويات الباكو في ٢٠٠ سم ماء (حجم زجاجة المياه الغازية الصغيرة وليس الكبيرة)، ثم يُعطى منه بقدر احتياجه بالمعلقة أو البزازة، أى إنه لا يوجد حد أقصى لما يتناوله الطفل ما دام يتقبل ما يُعطى له. وحين يرفضه الطفل فاعلمى أنه قد عوض كل ما فقده بالإسهال، واستشيرى الطبيب.

مع استعمال الوصفات التالية:

□ حلبة: يستعمل الأطباء الفرنسيون مغلى الحلبة ومسحوقها بنجاح كبير فى معالجة النزلات المعوية، ولتحضيره وطريقة الاستعمال انظر (علاج التهاب الرئة).

□ جاوى: يستعمل مستحلب الجذور أو مسحوقها لمعالجة النزلات المعوية المزمنة. ولتحضيره وكيفية الاستعمال.. انظر (علاج الربو).

□ جزر: يعالج الإسهال عند الأطفال بإعطائهم يومياً كمية من الجزر المبشور، وأما الأطفال الرضع فيعطى لهم حساء الجزر، ويعمل بتقطيع نصف كيلو من الجزر إلى مكعبات صغيرة، وطيخها لمدة

ساعة وربع الساعة في الماء، ثم هرسها في منخل دقيق وإضافة الماء المغلى إلى ما يسقط منها تحت المنخل إلى أن يصل حجمها إلى اللتر، فيضاف إليها (٣) جرامات من ملح الطعام وتخفق جيداً.

### ٧ - المغص المعوى

ألم يصاحب التهاب الأمعاء، ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفات للعلاج:

□ ينسون: يسكن المغص المعوى - عند الرضع والأطفال والكبار معا - الناتج عن تخمر اللبن (الحليب) فى الأمعاء، وكل من يصاب بالإسهال من أكل اللبن أو مشتقاته يمكن أن يتجنب ذلك برش مسحوق بذور ينسون فوقه قبل أكله. كما أن ينسون طارد للغازات المعوية ومسكن للمغص الناتج عنها. ويستعمل ينسون مستحلبا بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره فى فنجان ماء، ساخن بدرجة الغليان. ويؤخذ فنجان واحد فى اليوم أو مقدار ملعقتين فى اليوم، من شراب ينسون، أو بضع مرات فى اليوم (٥ - ٧) نقاط من الصبغة فى الحليب أو الماء (يباع الشراب والصبغة فى الصيدليات).

□ كرويا (كراوية): تستعمل البذور الساخنة لمعالجة المغص المعوى؛ خصوصا عند الأطفال، وذلك بأن يملأ كيس صغير من قماش كتانى بالبذور ويسخن، ثم يوضع فوق البطن ويثبت برباط. ويدلك جدار البطن بزيت البذور؛ لتسكين المغص المعوى وطرده الغازات، ولتسكين آلام أسفل البطن (رحم، مبيض.. الخ). ويعمل الزيت من كمية من البذور، مع ضعفها من زيت الزيتون أو القطن، وجزء معادل لها من الكحول، ثم يغلى المزيج إلى أن تتبخر منه كمية الكحول. ويدلك موضع الألم بهذا الزيت ويغطى بضماد دافىء (صوفى).

□ نعناع (نعنع): يعتبر مستحلب النعناع من أنجح الأدوية لتسكين المغص المعوى، ومغص أسفل البطن (آلام الحيض)، ومغص حصوة المرارة. وطرده الغازات المعوية. ويعمل بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين فى اليوم، ويمكن مزجها مع الحليب.

ويلاحظ عدم شرب المستحلب فى الحميات، وعند الاستعداد للقيء، لأنه يثير القيء، ويزيد فى جفاف الفم والشعور بالعطش.

### ٨ - غازات الأمعاء (انتفاخ البطن)

انتفاخ البطن (غازات الأمعاء) هو عرض من أعراض عُسر الهضم الذى سبق شرحه.

- (ينسون - كراوية - نعناع): كما سبق فى المغص المعوى.
- شمر: مغلى حببيبات الشمرة، كما ذكرنا سابقا فى الحمل.
- بصل: تؤكل بصلة متوسطة الحجم فى اليوم لتحسين الهضم، وطرده الغازات المعوية، وتليين

الباطنة.

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

### ٩. البواسير

البواسير نوع من الدوالي فى أوردة الشرج تبدو وكأنها كرات أو درن. قد تكون البواسير مؤلمة، ولكنها ليست خطيرة. وتحدث البواسير فى كثير من الحالات أثناء الحمل وقد تزول بعده.

□ إن وضع عصير بعض النباتات مرّة الطعم على البواسير قد يقلصها.. استعمل الوصفات المشار إليها فى العلاج.

□ يفيد الجلوس فى مغطس ماء (حمام) ساخن، وغسيل باب البدن (المقعدة) بعد كل براز.

□ قد يكون الإمساك سببا لحدوث البواسير، ولذا يجب تناول الكثير من الفواكه، أما فى حالة التهاب البواسير أو تخثر (تجلط) الدم فيها، فيساعد فى ذلك وضع ثلج عليها.

□ قد تكون البواسير الضخمة النازفة بحاجة إلى عملية جراحية.. استشر الطبيب.

□ بصل: تستعمل حقن البصل الشرجية لمعالجة البواسير، وذلك بغلى نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة (٣) دقائق فى لتر ماء وتصفيته بعد ذلك لحقنه فاتراً فى الشرج.

□ حلبة: مغلى الحلبة يستعمله الأطباء الفرنسيون أو مسحوقها لمعالجة البواسير، وذلك بحقن المغلى فاتراً فى الشرج، ويعمل بإضافة ملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة إلى نصف لتر ماء، وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط، يصفى بعدها المغلى ويترك حتى يصبح فاتراً ثم يستعمل. أما مسحوق بذور الحلبة فيستعمل للشرب، حيث يمزج منه مقدار (١٠) جرامات، مع كمية معادلة من زيت الزيتون، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات فى اليوم.

□ كمون (سنوت): يستعمل مغلى الحبوب الذى يحضر بغلى مقدار (٣) جرامات من الحبوب فى فنجان من الماء، حيث يحقن هذا المغلى فى الشرج لمعالجة البواسير.

□ نيق: يستعمل منقوع اللحاء (قشور) عند المصابين بالبواسير، للوقاية من الإمساك لمدة طويلة، كما يمكن استعماله كملين للأطفال. وللنساء أثناء الحمل وبعد الولادة؛ إذ لا ينتج عنه أى ضرر.

ويعمل المنقوع من ملعقة كبيرة من اللحاء فى كوبين (نصف لتر) من الماء البارد لمدة (١٢) ساعة، ويشرب منه فنجان فى الصباح، وفنجان ثان فى المساء.

□ هندباء برية: يشرب عصير الجذور الغضة فى الربيع لمعالجة البواسير، ويعطى منه (٣) ملاعق صغيرة يومياً فى مقدار من الحليب، وفى غير أوقات الربيع يستعمل مستحلب العشبة كلها، ويعمل بالطرق المعروفة وينسبة (٢٠) جراماً من العشبة الجافة (أوراق، أزهار) لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب بجرعات متعددة فى اليوم.

وفى الحالات الشديدة.. يفضل شرب مغلى الجذور سائلة الذكر على مستحلب الأوراق والزهور.

□ عباد الشمس: استعمال المغلى والمسحوق بالفم يوقف نزيف البواسير، ولتحضيره واستعماله.. انظر نزيف الرحم.

## ١٠ - الخراج والناصور الشرجي

يبدأ الخراج كالتهاب في إحدى غدد الشرج أو تجاويفه الكامنة ثم يتقيح ويصبح مصدرًا للألم الشديد، فإذا كان سطحيا أمكن تداركه بواسطة الطبيب. أما إذا كان الخراج عميقا فتصاحبه أعراض عامة كارتفاع الحرارة، وتورم المنطقة المحيطة بالشرج، كما يمكن جسه بالأصبع من خلال الشرج. مثل هذا الخراج يجب شقه في أقرب فرصة وإلا تسرب إلى داخل الشرج أو إلى الجلد المحيط به وتحول إلى ناسور شرجي واحد أو أكثر، وهناك سبب آخر للبواسير المزمنة حول الشرج، خاصة إذا تعددت؛ وهو مرض كورن، وهو نادر الحدوث.. ويقدم الطب الشعبي الوصفات التالية للعلاج.

□ غافث (شوكه مفتنه، شجرة البراغيث): Agrimonia Eupatoria تعالج الأمراض الجلدية المزمنة والقروح والنواسير الشرجية المستعصية بتليخها بالعشبة الغضة المهروسة.

□ حلبة: لا يفضل على لبخ بذور الحلبة أى دواء فى معالجة خراجات الشرج الناتجة عن انسداد الناسور، أما كيفية عمل لبخة الحلبة كما ذكرنا سابقا. انظر «تقيح غدة الثدي».

## ١١ - سقوط الشرج (تدلى الشرج)

ويسميه العامة (سقوط الشرج) أو خروج السُّرم (وهى كلمة فصيحة لغويا، خلافا لما يظن البعض، ومعناها طرف المعى المستقيم)، والناس يخلطون بينه وبين تدلى البواسير الداخلية، أو تهدل الغشاء المخاطى للشرج. أما تدلى الشرج ففيه انزلاق كامل لكل طبقات جدرانه نتيجة لتسيبه وسهولة زحزحته، ويساعد على ذلك الحزق الذى يرفع الضغط داخل البطن، فيسهل بذلك خلعه من حزن عظم العجز. وأكثر حالات التدلى تحدث فى الأطفال وفى المسنين. وفى الصغار سببه الإمساك، ويستجيب تلقائيا للعلاج متى تجنبنا ذلك. أما فى الكبار فهو مصدر للمتاعب عند التبرز، يتطلب رفعه باليد لإرجاعه، وقد يتسلخ وينزف، ويحتاج علاجه إلى جراحة تثبته فى جوف العجز.

الوقاية: تجنب الإمساك والحزق، ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفات للعلاج.

□ بلوط: يعالج سقوط الشرج والرحم بحمامات مقعدية ساخنة (٣٠) درجة مئوية لمدة عشر دقائق من مغلى لحاء (قشر) البلوط، وفى سقوط الشرج عند الأطفال تستعمل كمعدات فى الشرج من مغلى لحاء البلوط فى الكحول الأحمر، أو تعمل من المغلى حقنة صغيرة داخل الشرج.

□ ناعمة مخزنية (قصعين): تعمل حمامات مقعدية بمغلى الأوراق لمعالجة سقوط الشرج ولاتزيد مدة المغلى عن دقيقة واحدة<sup>(١)</sup>.

(١) طريقة عمل المغلى واستعماله فى علاج نزيف الرحم كما ذكرنا سابقا.

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

### ١٢ - الأكرزيم

التهاب سطحى بالجلد ينتج عن حساسية، أو تعرض الجلد لمهيجات كيميائية أو طبيعية، ومسببات الأكرزيم عديدة حتى قيل فيها إن «كل ما تحت الشمس قد يكون من مسببات الأكرزيم بما فيها الشمس ذاتها»، ويتضح من تلك المقولة تنوع الأسباب وتفرقتها، ويختلف السبب حسب الشخص واستعداده. والصور الأكلينيكية لحالات الأكرزيم متشابهة على رغم تعدد الأسباب، ومنها الحاد وتحت الحاد والمزمن، ويمكن للطبيب تمييز الأنواع المختلفة وأسبابها عن طريق فروق بسيطة في الشكل الأكلينيكي والمسببات والمناطق المصابة، والتاريخ المرضى وبعض الفحوصات الأخرى. ويشترك الطب الشعبي بالوصفات التالية في العلاج.

□ بلوط: تعالج الأكرزيم وغيرها من إصابات الجلد بذر مسحوق اللحاء فوقها.

□ ثوم الدببة: أول ما لفت النظر إلى فائدة هذه العشبة الطبية، الدببة التي تبحث عنها بعد الشتاء في كل مكان، فتأكلها وتجدد بها نشاطها. ويقول عنها قدماء الأطباء: إنها نعمة من الله تنقى الدم، وتنشط الجسم كله، وتطرد منه السموم، وفائدتها لا تقدر بالذهب للأشخاص الذين يشكون من الضعف وأمراض الروماتيزم، وأمراض الجلد المستعصية كالأكرزيم، وداء الخنازير.. إلخ، فإنها على حد قولهم «تخرجهم من القبور لتعيد إليهم الحياة والصحة». وتستعمل أوراق ثوم الدببة الغضة بفرمها واستعمالها كالبقدونس مع الأكل أو سلطة وحدها أو مع خضار آخر، وكذلك بصيالتها، كما أنه من الممكن استعمال عصير الاثنين مع بإضافته إلى أنواع الطعام. أما الأوراق المجففة.. منه فهي قليلة الفائدة. ومن الممكن الاحتفاظ بالبصيلات لعصرها فيما بعد، ومزج عصيرها مع كمية مساوية لها من الكحول النقي، لعمل صبغة تؤخذ منها عشر نقاط ثلاث مرات في اليوم.

□ حلبة: لبخ الحلبة السابق ذكرها في «تقيح غدة الثدي»، لا يفضل عليها دواء في معالجة الأكرزيم.

□ بابونج: يستعمل مسحوق الأزهار بذره فوق التهابات الجلد الرطبة (أكرزيم) فهو يساعد على

شفائها.

□ فاصوليا: يُدْرَ مسحوق بذور الفاصوليا، فوق الإصابات الجلدية المثيرة للحك كالأكرزيم إلخ،

فهو يساعد على شفاؤها.

### ١٣ - علاج الجرب بالوصفات الطبيعية

الجرب مرض قديم قدم الإنسان ذاته، جاء ذكره في الكتب السماوية، وفي الأشعار العربية، وفيها يفخر الشاعر بقوله:

أنا القطران والشعراء جربى      وفي القطران للجربى شفاء

وليس هناك مرض يثير اسمه امتعاضا لدى العامة مثلما يفعل الجرب. فقد ارتبط هذا الاسم بإهمال النظافة - وهذا خطأ فقد ثبت أن الجرب ينتقل بالعدوى يسببه طفيل صغير لا يرى بالعين المجردة، من فصيلة العنكبوتيات، يبلغ حجم الأنثى ٠,٣×٠,٤ مم، والذكر ٠,١٥×٠,٢ مم. تعيش الذكور على سطح الجلد، أما الإناث فتحفر أنفاقا (خنادق الجرب) لها فيه حيث تضع بيضها، وهى السبب فى الحكّة الشديدة وخاصة أثناء الليل إذ تؤدي حرارة الفراش إلى تنشيط هذه الإناث. ويمكن أن يصيب الجرب جميع مناطق الجلد ماعدا الرأس والرقبة، وتوجد الإصابة بشكل خاص بين أصابع اليدين وحول السُرّه والإليتين.

تنتقل العدوى من المريض إلى السليم إما مباشرة عن طريق الالتصاق والمصافحة، وإما عن طريق الملابس الملوثة وأغطية الأسرة.

طرق الوقاية: تجنب الأماكن المزدحمة، وعدم استخدام ملابس الغير، والتأكد من نظافة أغطية الأسرة خاصة فى الشقق المفروشة والفنادق.

العلاج: يوجد الآن علاج شاف للجرب على شكل محلول على يد الطبيب المتخصص ومن الأفضل علاج جميع أفراد الأسرة فى آن واحد. ويقدم الطب الشعبى الوصفات التالية فى العلاج.

□ **ثوم:** يعالج الجرب بذلك الجسم كله بمزيج من الثوم والشحم مرة واحدة فى اليوم، لمدة (٣) أيام، يعقبها حمام ساخن وغلى الملابس الداخلية.

□ **أقحوان (أراوله، زهرة الغريب):** *Chrysanthemum Vulgare* يدلك الجلد بزيت الأزهار لمعالجة الجرب (باحتراس)، ولعمل الزيت يضاف إلى كمية من رءوس الأزهار الصفراء ما يكفى لغمرها من زيت الزيتون فى زجاجة محكمة السد، وتوضع فى الشمس لمدة أسبوعين مع خضها يوميا، وتصفى بعد ذلك مع عصر الأزهار بقطعة من القماش.

□ **راش:** *Inula Helenum* يعالج الجرب وذلك بتدليك الجسم المصاب بمرهم يعمل من (٢٠) جراما من مسحوق الجذور، و (١٠) جرامات من الدهن أو شحم الحيوان، وإبقاء المرهم فوق الجسم لمدة (٢٤) ساعة، يستحم بعدها المصاب بالماء الساخن والصابون وتطهر ملابسه، وملاءة سريره بالغلى والغسيل.

#### ١٤ - الحروق وإسعافها

تحدث الحروق من الأجسام الساخنة أو لهب النار أو التيار الكهربائى أو البخار أو السوائل الساخنة أو المواد الكيماوية.. والحروق ثلاث درجات: الأولى: عبارة عن احمرار فى الجلد، والثانية تمتد داخل الجلد وتسبب فقائيع مائية، والثالث: تحرق الجلد كله، وقد تمتد إلى الأنسجة تحته.

تعتمد خطورة الحرق على المساحة المحروقة أكثر من درجة الحرق. إذا كانت مساحة الحرق أكثر من ١٠٪ من مساحة الجسم، ينقل المصاب فوراً إلى المستشفى.



## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

لإسعاف حروق الدرجة الأولى: يوضع الجزء المصاب في ماء بارد فوراً. لا تفتح في حالة حرق الدرجة الثانية الفقايع المائية ولكن إذا كانت مفتوحة يغسل المكان بالماء النظيف، ويحفظ الحرق من التلوث. يمكن تغطيته بشاش عليه فازلين معقم بالتسخين، لا تضع أى مواد أخرى على الحرق (كالدهن والزيت ومعجون الأسنان). إذا تعرضت العين للحرق بسائل ساخن توضع بها نقطة من زيت الزيتون وتغطي بعصاه.

الحروق الكيماوية بالغم والحلق (نتيجة تناول مواد كيماوية) قد تحدث تورماً وضيقاً بالحنجرة مما قد يؤدي إلى الاختناق، لذا يسقى المصاب بعض زيت الزيتون أو البارافين، ويمص قطعاً من الثلج. كما يمكن عمل كمادات ساخنة على الرقبة لتقليل خطر تورم الحنجرة.

في حالة الحروق الكيماوية بالجلد. يسكب ماء على مكان الحرق لتخفيف المادة الكيماوية ثم إزالتها، وتمزق الملابس المبللة بالمادة الكيماوية ثم ينقل المصاب فوراً إلى المستشفى. يحتاج الشخص المحروق إلى الراحة وتخفيف الألم لوقايته من الصدمة مع إعطائه سوائل كثيرة وغذاء غنياً بالبروتين.

ويقدم الطب الشعبي الوصفات التالية لعلاج الحروق.

□ جرجير: يستعمل مرهم الجرجير لداواة الحروق، وذلك بسحق - دق - كمية من الجرجير مع بصلة متوسطة الحجم، وكمية من ورق توت الأرض (فريز - سيلك - فراولة)، وطبخها بزيت الكتان وتصفية المزيج وهو ساخن بقطعة من الشاش.

□ كتان: يستعمل مرهم زيت الكتان لمعالجة الحروق. ويعمل المرهم بمزج زيت الكتان مع ماء الكلس أو زلال البيض ويدهن به الحرق بفرشاة طائر أو فرشاة.

□ كرفنب: يستعمل مخللاً مختمراً لمعالجة القروح والحروق، أما كيفية عمله وطريقة الاستعمال.. انظر علاج مرض البول السكرى.

## ١٥ - علاج الدمل بالوصفات الطبيعية

الدمل أو الخراج هو كيس من القيح تسببه الجراثيم والتهابات أخرى، ويقدم الطب الشعبي الوصفات التالية لعلاج الدامل.

□ كتان: تستعمل لبخ بذر الكتان الساخنة لمعالجة وتسكين آلام الدامل والقروح الصلبة وأمراض الجلد التي تفرز القيح والقشور، وتعمل اللبخ من البذور المسحوقة أو دقيقتها، وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تفرد بين طبقتين من الشاش، وتوضع فوق الموضع المراد معالجته، وتغطي بقطعة أكبر من نسيج صوفى.

□ حلبة: لا يفضل على لبخ بذور الحلبة أى دواء في معالجة الدامل فتسرع بفتحها وشفائها، والدحاس المتقيح فى الأصابع. ولعمل اللبخة وطريقة الاستعمال انظر «تقيح غدة الثدي».

## موسوعة المرأة الصحية

□ جرجير: عصير الجرجير فى الربيع علاج ناجع لتنقية الدم والإصابة بالدمامل والآفات الجلدية المزمنة، ويجب التنبيه إلى أن الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية يجب أن يمتنعوا عن استعمال الجرجير، وأن الإفراط فى استعماله بأى شكل كان غير صحى، ويسبب اضطراب الهضم، وحرقانا فى المثانة والبول.

□ بصل: توضع لبخة البصل فوق الدمامل والجمرات (وهى مجموعة دمامل تصيب مؤخرة الرقبة غالبا) للإسراع فى تقيحها (طبخها) وشفائها. وتعمل اللبخة بتغطية موضع المراد معالجته بشرايح أو مفرور البصل الساخنين تسخينًا جافًا (دون أن يصفر لونها) وتغطيتها، وتثبيتها بقطعة من قماش كتانى (ولا يجوز استعمال نسيج أصم أو الورق وغيره لهذا الغرض) ومن فوقها قطعة أكبر من نسيج صوفى لحفظ الحرارة وتجدد اللبخة عند اللزوم بعد (١٢) ساعة. ولقد أهملت متعمدًا ذكر (دحاس الأصابع) بين الإصابات التى تعالج بلبخ البصل الساخن، لأن التليخ الساخن؛ للأصابع قد يسبب امتداد الالتهابات إلى أوتارها، وضياع الحركة فيها بعد الشفاء. ولا يجوز معالجة الأصابع فى التهاباتها (دحاس) باللبخ الساخنة بالبصل أو غيره، إلا إذا كان الالتهاب فيها قد وصل إلى درجة لا يمكن بعدها الحيلولة دون حدوث التقيح. وقد درج العامة على معالجة الدحاس بلبخ البصل الساخن مما قد لا تحمد عقباه، وأفضل ما يمكن أن يعمل العامة فى معالجة الدحاس هو لف الأصبع المصابة بقطعة قطن مشبعة بالكحول، وتثبيتها فوق قطعة من الخشب مبطنة بالقطن (جبيرة) لمنع كل حركة فيها، وتثبيت الساعد كله إلى أعلى (فوق الصدر بالقماش المثلث أو بإسناده إلى وسادة فى السرير)، وبعاد ترطيب الضماد بالكحول ليظل رطبًا باستمرار. فإذا لم تُجدِ هذه الطريقة بعد يومين أو ثلاثة من استعمالها.. أصبح الشق المبكر بمعرفة جراح خبير أفضل ما يمكن أن يعمل لشفاء الدحاس، والمحافظة على سلامة الأوتار وحركتها.

### ١٦ - عقصة (عضة) الحشرات

□ طماطم (بندورة): لإبعاد الحشرات من الاقتراب إليك. عليك باستعمال الطماطم، أو زرعها فى حديقة منزلك، أو القوارير، ووضعها على الشبائيك. بهذه الطريقة تبعد عنك الناموس والذبابير. كذلك فإن الطماطم لها مفعولها عند لدغة الناموس أو الدبور، وذلك بأخذ بعض أوراق نبتة الطماطم الطازجة ودك اللسعة بها.

□ بول: إذا لم تجد علاجًا آخر للذعة الحشرات فعليك بالبول تدهن به اللسعة. هذا العلاج الذى ربما يعتقد البعض أنه غريب، فهو مع ذلك علاج أولى معتاز.

□ بصل: تؤخذ بصلة وتقسّم نصفين، ويدعك بها مكان اللدعة.

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

- **ثوم:** لمعالجة الانتفاخ (الورم) الناتج عن عضه الحشرات، ينصح به كأفضل ما يكون، أخذ فص ثوم وفرمه إلى قسمين ودعك المكان به.
- **طين طبي:** الطين الطبي يخفف آلام الحالات الصعبة وليشفى الورم ولذلك يؤخذ قليل من الطين الطبي (يباع في الصيدليات)، ويخلط مع قليل من الماء حتى يكون عجينة تخينه (سميكة) ثم توضع على المكان بشكل لبخة.
- إذا كانت اللسعة في الفم أو اللسان أو العنق أو كان الملسوع طفلاً صغيراً فيجب الإسراع بنقله إلى المستشفى.
- **زنبق أبيض (السوس):** Liliium Candidum يستعمل زيت أزهار الزنبق الأبيض، لمعالجة الجروح والحروق والهرش والدمامل، والتهاب غدد جفن العين الدهنية، وعقصات (عضة) الحشرات السامة، ولتنقية جلد الوجه من النمش وغيره. ولعمله تقطع أوراق الأزهار (تفرم)، وتغمر في زجاجة بيضاء محكمة السد، بزيت الزيتون النقي الخالي من الحموضة، وتوضع الزجاجة في الشمس لمدة عشرة أيام، يصفى بعدها الزيت، وتعرض فيه الأزهار بقطعة من الشاش.
- **حشيش السطوح:** Sempervium Tectorum يستعمل عصير الأوراق الغضة لمعالجة الحروق وعقصات (عضة) الحشرات (نحل، دبور.. إلخ).
- **فجل الخيل (خردل الألمان):** Cochlearia Armoracia تزول آلام عقصة (عضة) الحشرات (نحل، دبور.. إلخ)، حالاً بوضع قطعة مهروسة من أوراق فجل الخيل فوق موضع الإصابة.

## ١٧ - عضه الكلب أو الحيوان المسعور

- قد يصيب داء الكلب (السعار) الكلاب أو القطط أو الأرانب أو الوطواط. وإذا عض الحيوان المسعور الإنسان يجب العلاج الفوري، لأن فيروس داء الكلب خطير ويصل إلى المخ ويسبب الوفاة إذا لم يعالج بعد العضة مباشرة.
- والحيوان المسعور يتصرف بشكل غير طبيعي، ولا يستطيع الأكل أو الشرب، وتظهر فقاعات لعاب حول فمه، ويموت خلال أسبوع.
- إذا عض الحيوان شخصاً فيجب غسل مكان العضة فوراً بالماء والصابون، وينقل إلى مركز الرعاية الصحية لتطعيمه باللقاح الواقى فوراً.
- يراقب الحيوان بعد حبسه مدة ١٠ أيام، فالحيوان المسعور يموت خلال هذه الفترة ويجب استكمال تطعيم المصاب ضد المرض.
- لعاب الحيوان المصاب ينقل المرض إذا لامس خدشاً أو جرحاً بسيطاً في الجلد.

## موسوعة المرأة الصحية

تظهر أعراض المرض المعدي خلال مدة تختلف من ١٠ أيام إلى سنتين، وعادة خلال ٣ - ٧ أسابيع، ويجب بدء العلاج باللقاح الواقي فوراً قبل ظهور أعراض المرض، لأن المرض لا علاج له.. أما الوصفات الشعبية فهي لتسكين الألم وشفاء الجروح الناتجة عن العضة لكنها لا تغني أبداً عن العلاج باللقاح الواقي ضد المرض.

□ **زهرة العطاس:** Arnica Montana إن التكميد بصيغة زهرة العطاس من أنجح الأدوية في معالجة الجروح ولسعة الحشرات وعضة الكلب أو غيره من الحيوانات، وذلك بإضافة نصف ملعقة صغيرة من الصبغة إلى ربع لتر من الماء الفاتر، (صبغة الأزهار أو صبغة الجذون)، ثم التكميد بها. ويمكن عمل صبغة الأزهار من أزهارها 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 كل يوم، ويستحسن أن يظل استعمالها مقتصرًا على التداوي الخارجي، لأن استعمالها بالفم قد يسبب بعض أعراض التسمم. لذلك يُفضل للاستعمال بالفم شرباً أن تصنع صبغة زهرة العطاس من جذورها وليس من الأزهار! ولصنع الصبغة من الجذور يضاف إلى كل جزء من الجذور المسحوقة (٢٠) جزءاً من الكحول، وتترك الزجاجة محكمة السد، وفي مكان ظليل لمدة أسبوع واحد، ثم تصفى بعد ذلك وتكون معدة للاستعمال.

□ **لسان الحمل (آذان الجدى) السناني:** Plantago lanceolata لسان الحمل يحوى هرمونا جراحيا يجعله مفيداً جداً في معالجة جميع أنواع الجروح (قطعية، وخزنية، هرش، تسلخات، جروح عضه الحيوانات كالكلاب وغيرها، وعقص (عض) الحشرات (كالنحل والدبور.. إلخ). ولهذا الغرض تغسل الأوراق الغضة جيداً، ثم تهرس (تدق) وتوضع فوق موضع الإصابة (لبنخ) فتسكن الألم والحرقان وتساعد على الشفاء السريع.

### ١٨ - عضه الأفعى (الثعبان) أو لدسة العقرب

قال إسحق بن عمران: إذا عضت أفعى إنساناً فعليه أن يديق مجموعة من رؤوس الكراث ويضمّد مكان اللدغ فوراً، فإن ذلك ينفعه كثيراً، وكذلك يفيد فرك مكان لسع الحشرات بالكراث حيث يخفّف من إزعاجاتها.

**ما يجب اتباعه لإسعاف المصاب:**

- يوضع رباط ضاغط حول الطرف المصاب فوق مكان العضة حتى يقلل من تسرب السم عن طريق الدم إلى القلب والمخ. يفك الرباط لحظة كل نصف ساعة حتى لا يعوق الدورة الدموية بالعضو. ويراعى عدم تحريك العضو حتى لا ينتشر السم في الجسم، وعلى الشخص الملدوغ في قدمه ألا يمشى حتى ولو خطوة واحدة لو أمكن تجنبها. احمله على نقالة.

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

- يغسل الموضوع بماء ساخن أو مطهر (محلول بمرنجنات بوتاسيوم إن وجد).
- ينقل المصاب في وضع مريح إلى مركز الرعاية الصحية حيث يُعطى المصل المضاد للسم.
- إذا لم يتوفر المصل أو كان مركز الرعاية الصحية بعيداً، يعقم موس حلاقة، أو سكين حادة نظيفة ومعقمة في اللهب، يشرط بها الجلد في موضع اللسعة (١ سم × ٠,٥ سم عمق) في كل علامة من علامات الأنثياب (في حال عضة الثعبان)، ثم يشفط الدم وبيصق عدة مرات حتى يتم التخلص من الدم الملوث بشرط أن يكون الفم سليماً من الجروح.. إذا كان قد مضى على حدوث اللدغة أكثر من نصف ساعة، فلا داعي لتشريطها، فقد يؤدي عندئذ إلى حدوث ضرر وليس له فائدة - قم بمص السم وبصقه مدة ربع ساعة.
- ولكي يكون للترياق (مضاد السم) فائدة، يجب حقنه خلال مدة لا تزيد عن ثلاث ساعات بعد حدوث اللدغة (لبعض الحيات مثل الكوبرا يجب إعطاؤه بأسرع ما يمكن).
- في حالة لدغات الحيات السامة الخطرة - بادر بطلب المساعدة الطبية مع الاستعانة بالاسعافات التي سبق وصفها.
- ويقدم الطب الشعبي هذه الوصفة للعلاج الخارجي فقط (الظاهري). ولا تغنى عن الترياق.
- بابونج: تعالج لسعة الأفعى وغيرها من الحشرات السامة بمكمدات مستحلب زهرة البابونج. ويعمل المستحلب بنسبة ثلاث ملاعق كبيرة من الأزهار لكل لتر من الماء الساخن، (ويستحسن أتصل حرارته إلى درجة الغليان) بالطرق المعروفة، ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال.

### ١٩ - التسمم بالفضاء الفاسد

- يعد التسمم من الحوادث الشائعة التي قد تسبب الوفاة خاصة بين الأطفال. وأعراضه تتمثل في الغثيان والقئ والإسهالات والآلام البطنية والدوار ويتم التعرف على الحالة أو الشك في حدوثها عند الأطفال الصغار من خلال وجود رائحة مميزة في أنفاسهم، أو تغيير لون بشرتهم، أو ظهور بقع أو التهابات على شفاههم، أو في أفواههم، أو الشكوى من ألم أو حرقان في الحلق.
- وأغلب حالات التسمم تكون بسبب الأدوية مثل المهدئات أو مستحضرات التجميل أو المنظفات أو المبيدات الحشرية أو ما إلى ذلك. فإذا وجدت زجاجات أو عبوات الدواء أو المادة الكيماوية السامة مفتوحة في وجود الطفل، وأيضاً إذا حدث غثيان وفقدان للوعي أو صدمة أو مرض مفاجئ للطفل دون سابق إنذار يشك بحدوث التسمم. وأسرع وسيلة للاسعاف هي إعطاء الطفل مادة مقبنة (مثل ملعقة كبيرة من شراب عرق الذهب) الذي يحدث القئ خلال ٢٠ - ٣٠ دقيقة.
- ولكن لا يتخذ هذا الإجراء في حالة التسمم بالأحماض أو القلويات (مثل الصودا الكاوية) أو منتجات البترول (بنزين - كيروسين) وإذا كان المصاب فاقد الوعي.

ويراعى الاحتفاظ بمخلفات القيء للتحليل المخبري (المعملي).. وعند التقيؤ يجب أن يكون الرأس في مستوى منخفض عن باقى الجسم لمنع استنشاق القيء.. وبعد القيء يُعطى المريض مسحوق الفحم النباتي المنشط (معلقتين كبيرتين للبالغين وملعقة واحدة للأطفال مذابة في كوب ماء) فذلك يساعد على امتصاص المادة السامة في المعدة والأمعاء الدقيقة. وفي حالة فشل محاولة التقيؤ، أو عند حظر القيء كما في حالات التسمم بالأحماض أو القلويات أو المواد البترولية (بنزين - كيروسين). وفي هذه الحالات تخفف محتويات المعدة لإبطاء معدل الامتصاص وذلك بإعطاء المريض الماء أو اللبن البارد وكذلك البيض المصروب لأن كلا من اللبن والبيض يقلل من امتصاص السم في الأمعاء. ويجب مراعاة عدم زيادة السوائل عن لتر في حالة الشخص البالغ و١٠٠ ملليمتر للطفل الرضيع لأن زيادة كمية السوائل أكثر من اللازم تؤدي إلى سرعة الامتصاص بدلا من إبطائه. كما يجب عدم إعطاء أى سائل للشخص فاقد الوعي كذلك يجب التعرف فورا على المادة السامة بالبحث والتقصي وفي حالة التصاق المادة السامة بالجلد، يغسل الجزء الملوث بالماء الجارى لمدة ١٥ دقيقة بعد خلع الملابس الملوثة بالمادة السامة وفي حالات تلوث العينين يجب غسلهما بكميات كبيرة من الماء الدافئ إن أمكن مع بقاء الجفون مفتوحة وينقل المصاب إلى المستشفى مع الاتصال بمركز السموم القريب.

للقائية من التسمم بالمنزل يجب مراعاة الآتى:

حفظ الأدوية والمبيدات الحشرية، والمواد البترولية في أماكن مغلقة بعيدا عن متناول الأطفال وعدم وضعها في زجاجات المياه الغازية أو أكواب الشاي.

التخلص من الأدوية عند انتهاء صلاحيتها.

التأكد من اسم الدواء وطريقة استعماله قبل الاستعمال.

ويقدم الطب الشعبي هذه الوصفة لعلاج التسمم:

□ جاوى: يستعمل مستحلب الجذور أو مسحوقها لتنقية الجسم من التسمم الغذائي (تناول

أطعمة فاسدة)، أما طريقة العمل وكيفية الاستعمال.. انظر «معالجة الربو».

## ٢٠ - التسمم بالنيكوتين (الإفراط في التدخين) والمسكرات

يحدث التسمم من جراء التعاطي بشراهة ولفترات طويلة.

□ حشيشة الملاك: *Angelica Officinalis* إن مغلى الجذور أو مستحلبها يطهر الجسم من

تأثير التسمم بالنيكوتين من جراء التدخين، أو الكحول (شرب المسكرات)، أو أى تسمم من أسباب أخرى، وتطهر الأمعاء من الديدان. أما مغلى أو مستحلب جذور حشيشة الملاك.. فيستحسن لعملها نقع (مقدار ٥ جرامات) من الجذور المقطعة إلى أجزاء صغيرة في قليل من الماء في المساء، وعند

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

الصباح يضاف إليها مقدار فنجان كبير من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يصفى بعد (١٥) دقيقة ويشرب على دفعات متعددة طيلة النهار.

وختاماً.. يحذر من الخلط والاشتباه بين حشيشة الملاك وحشيشة أخرى سامة تشبهها في شكلها، ولكنها أصغر منها حجماً، كما يلاحظ أن حشيشة الملاك الغضة تحوى سائلاً لبنياً قد يسبب لجلد بعض من يلمسونه من الأشخاص طفحاً جلدياً مصحوباً بانتفاخ، وبقايع، ولا تشكل خطراً على الصحة، ولكنها لا تشفى بسهولة. ومثل هؤلاء من ذوى الحساسية المفرطة يجب أن يمتنعوا عن مس العشب والعمل بها.

□ **ناردين مخزنى: Valeriana Officinalis** الناردين المخزنى علاج شامل للحالات العصبية بجميع أنواعها وموضعها من الجسم؛ فهو يستعمل لتسكين الصداع الناتج عن الإفراط فى تعاطى المسكرات أو التدخين (النيكوتين).

ولهذا الغرض.. يؤخذ فنجان واحد يومياً من مغلى الجذور أو منقوعها فقط، ويستحسن أن يكون ذلك فى المساء عند النوم.

ويحضّر المغلى من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، تغلى لمدة قصيرة فى مقدار فنجان كبير من الماء، وبعد انتهاء الغلى يترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفى. ويفضل منقوعه على المغلى. ولتحضيره.. يضاف إلى ملء فنجان كبير من الماء البارد، ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، ويترك لمدة (١٢) ساعة قبل تصفيته واستعماله.

يستخدم الثوم لمعالجة التسمم بالنيكوتين أو الوقاية منه، ويمكن إزالة رائحة الثوم وطعمه بأكل تفاحة، أو عدد قليل من عيدان البقدونس، أو ملعقة كبيرة من عسل النحل.

## ٢١ - معالجة الحمى «ارتفاع درجة الحرارة» بالوصفات الطبيعية

تعنى الحمى ارتفاع درجة حرارة الجسم، وليست الحرارة مرضاً فى ذاتها بل هى دليل على وجود مرض. وقد تشكل الحرارة المرتفعة خطراً خصوصاً عند الأطفال. عندما يكون الشخص بحموماً:

١ - اكشف عن جسمه كلية، ويجب تعرية الأطفال الصغار إلى أن تنخفض الحرارة: إن الهواء النقي والنسيم لا يضران الطفل المحموم بل يساعدان على تخفيض حرارته «إن لف طفل مصاب بالحمى شيء خطير».

٢ - يجب على كل شخص مصاب بالحمى شرب الماء والعصير والسوائل بكثرة أما الأطفال فيجب أن يتناولوا ماء مغلياً بعد تبريده.

٣ - يجب البحث عن سبب الحمى ومعالجته ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفات لعلاج الحمى وتخفيف وطأتها.

- خيار: الخيار المفروم مع الحليب أو اللبن يسكن العطش في الحميات.
- بندق: التوتات الصغيرة التي تظهر على الأشجار أول ما تظهر في بداية الربيع، والمستحلب منها مَعْرَق، ويستعمل لمعالجة الأنفلونزا وتخفيض درجة الحرارة فيها.
- نجيل: يستعمل منقوع الجذور البارد كشراب منشط في أيام الصيف الحارة وفي الحميات.
- الماء البارد: إن استعمال حَمَام الماء البارد (دون بل الرأس حتما) أو استعماله بشكل كمادات باردة توضع على الجسم، وخاصة على الجبين وعلى الفخذين مع المنطقة الداخلية، هو أفضل علاج لخفض الحرارة المرتفعة.
- التوت الأسود: يُحَضَّر عصير التوت الأسود (التوت الشامي) ويُعقد مع السكر ويُحفظ، وعند الاستعمال يضاف إليه الماء العادي (البارد)، ويُشرب منه (٦) أكواب يوميا، مما يترك تأثيراً واضحاً على تلطيف الحميات.
- البابونج: إن شرب مغلي البابونج بمعدل كوب إلى كوبين له فائدة مؤكدة أيضا في تلطيف الحميات.
- الصفصاف: يحتوى على مركبات السالسييلات المعروفة والتي لها مفعول مَعْرَق ومسكّن للألم ومضاد للالتهابات وخافض للحرارة، لذلك يستعمل مغلي هذه القشور لتخفيف وطأة الحمى والألم وخفض الحرارة المرتفعة الناتجة عنها. ويحضر المغلي بوضع حوالى عشرة جرامات من القشور الجافة لكل فنجان من الماء البارد، ويُترك منقوعا عدة ساعات ثم يغلى ويصفى ويشرب منه ٤ - ٦ فناجين قهوة يوميا.
- عصير الليمون: يفيد المصابين بارتفاع الحرارة كثيراً كوب ماء بارد مضافا إليه عصير ليمونة ناضجة صفراء عدة مرات كل يوم (٤ - ٦ مرات)، يداوم على ذلك حتى زوال الحالة، ويمكن تحلية الشراب بالسكر لتحسين طعمه (ليموناده)

### ٢٢ - الحصبة

هي مرض مُعدٍ سريع الانتقال يسببه فيروس يوجد في إفرازات حلق المريض وينتقل عن طريق الرذاذ المتطاير من أنف وفم المريض ويظهر المرض بعد دور حضانة يمتد من ٩ - ١١ يوما بارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة وصداع وزكام وسعال والتهاب في ملتحمة العين، وفي نفس الوقت تظهر بقع بيضاء صغيرة ذات محيط أحمر على الغشاء المخاطي لباطن الخد، وفي نفس اليوم الثاني تهبط الحرارة لترتفع في اليوم الرابع من جديد وعندها تظهر الاندفاعات الجلدية المميزة للحصبة (الطفوح الجلدية)، والتي تبدأ خلف صيوان الأذنين ثم تمتد لتشمل الجسم كله خلال يومين أو ثلاثة وتستمر تلك الطفوح من ثلاثة إلى خمسة أيام ثم تختفي بعدها - أما مضاعفات الحصبة فهي نادرة جدا ومنها التهاب القصبات (الشعب الهوائية)، والتهاب الرئة، والتهاب الأذن الوسطى أو السحايا إن



## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

ظهرت عوارض النزلة الصدرية أو التهاب السحايا عند الطفل أو حدث ألم شديد بالأذن أو المعدة .  
سارع إلى طلب المساعدة الطبية.

– لمنع الحصبة يجب إبقاء الأطفال المصابين بعيدا عن الأطفال الآخرين.  
– لمنع الحصبة طعم طفلك بالطعم الواقى ضد الحصبة فى الشهر التاسع من العمر. ويشارك الطب الشعبى بهذه الوصفات فى العلاج.

خير طريقة لوقاية الطفل من الحصبة هى تطعيم الطفل وهو فى السنة الأولى من العمر بالطعم الواقى من الحصبة ولكن إذا التقط العدوى بالحصبة طفل لم يتناول الطعم اللازم، فمن الممكن الحيلولة دون ظهور المرض عليه، أو على الأقل تخفيفه، إذا أعطى الطفل (الجاماجلوبولين) فى الوقت المناسب، وميزة هذه المادة هى أن المناعة التى يكتسبها الطفل تبدأ من وقت حقنها، فيكتسب الطفل مناعة مؤقتة مدتها ٣ أسابيع وتحت إشراف الطبيب، ويمكن الاستعانة بالوصفات التالية فى العلاج.

□ **كتان:** مغلى بذر الكتان يزيل آلام السعال الجاف (نزلة شعبية خصوصا بعد الحصبة) ويحد من شدة نوباته، وذلك بشرب فنجان إلى فنجانين من مغلى بذر الكتان فى اليوم، بجرعات صغيرة. ويعمل المغلى من ملعقة كبيرة من بذر الكتان، فى ربع لتر من الماء (كوب) يغلى لمدة (٣) دقائق، ثم يترك لمدة عشر دقائق.

□ **بنفسج عطري:** يفضل استعمال مستحلب الأزهار، ويمكن تحليته بسكر النبات أوالعسل أوالاستعاضة عنه بشراب البنفسج، ويستعمل مستحلب البنفسج أو شرابه للأطفال والأحداث؛ لتسكين نوبات السعال الديكى، والإسراع فى ظهور طفح الحصبة، وتخفيض درجة الحرارة فيها.

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 فى المساء للصغار، وهذا ما يعادل مقدار (٢ - ٣) فناجين يوميا للمسنين، ونصف ذلك للأحداث والأطفال. أما شراب البنفسج فإنه يُعمل بصب الماء المغلى فوق كمية من أزهار البنفسج، وتركه لمدة (٧) ساعات للتخمر، يُصفى بعدها ويعاد غليه، وصبه ثانية، وتكرر هذه العملية نفسها (٣ - ٤) مرات، يغلى بعدها المستحلب مع كمية من السكر إلى أن يصبح لزجا كالعسل، ويُحفظ فى زجاجات محكمة السد، ويُعطى مخففاً بالماء العادى كسائر المشروبات المنعشة.

□ **خردل أسود:** من المعروف عن مرض الحصبة، أن درجة الحرارة تنخفض بظهور الطفح. وللإسراع فى ظهوره، يُلف الجسم لمدة (٥ - ١٠) دقائق بغوطة مغطسة بماء ساخن أضيف إليه مقدار (٢ - ٣) ملاعق من مسحوق بذور الخردل.

## ٢٣ - الصدفية (Psoriasis)

هي مرض مزمن يصيب الجلد فى الجذع والأطراف فيصبح غليظا يفرز قشورا صغيرة كقشور السمك يستعصى على العلاج.. ويفيد فيه استعمال اللفات الرطبة بمحلول ملح الطعام يوميا مع دهن الجلد بالزيت، كما تُشاهد فيه تأثيراً حسناً لاستعمال الماء البارد بالصب.

## المعالجة بالوصفات والبدائل الطبيعية:

أمراض الجلد الرئيسية هي: الإكزيما الصدفية، الحساسية (الأرتيكاريا) والقروح والدمامل والجمرة، ويندُر أن تُشفى هذه الأمراض بالعلاج الموضعى، بالمراهم أو الدهانات أو غيرها، ولو أنها تخفف من شدتها، وذلك لأن العلاج الموضعى علاج للأعراض وليس علاجاً للسبب. والصوم وحده القادر على أن يعالج المسببات نفسها، وقد لا يشفى المريض من أول مرة، ولكنه يحد كثيراً من شدته وأعراضه إلى أن تزول هذه غالباً زوالاً كلياً، بعد تكرار الصوم بضع مرات.

ونشير هنا إلى فائدة بعض الوصفات الطبية كحمامات (كنبات الحقول) الساخنة - راجع ما سبق - وإزالة خشونة الجلد وحب الشباب وغيرها من الطفوح الجلدية.. تُعمل إلى جانب الصوم حمامات ساخنة مع إضافة الأعشاب الآتية:

(¼) كيلو جرام ردة القمح، قشر البلوط ١٠٠ جم، خبيزة برية ١٠٠ جم، خطمي مخزنى ١٠٠ جم، زهر بابونج ١٠٠ جم. تغلى أولاً النخالة مع اللحاء، ثم يُضاف إليهما باقى الأعشاب (وهذه لا يجوز غليها)، وتترك لمدة عشر دقائق، ثم يُصفى مغليها (الماء) ويُضاف إلى الحمام الساخن بدرجة (٣٨) درجة مئوية، ويُدلك الجلد داخل الحمام بفرشاة خشنة، ويُدهن بعد الحمام بقليل من الزيت النباتى، على أن تكون حركات التدليك بالفرشاة والدهن بالزيت متجهة دائماً من الأبعد نحو القلب وليس بعكس الاتجاه.

## ٢٤ - لبعث اللقمة فى الجسم

إذا شعر الإنسان ببرد شديد أو تعرض للهواء البارد لفترة طويلة، وترك ذلك أثراً واضحاً على جسمه، فإن شرب الزنجبيل يفيد جداً فى إعطاء الجسم الحرارة اللازمة.

ولإعادة النشاط والحيوية الطبيعية.. يُغلى الماء ويُضاف إليه مسحوق جذور الزنجبيل بنسبة ¼ أى ١ جم زنجبيل إلى ١٦ سم<sup>٣</sup> ماء، ويستمر فى غليه خمس دقائق، ثم يُصفى ويُشرب، ويمكن إضافة السكر لتحسين الطعم.

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

### ٢٥ - القوة والحيوية والنشاط

- ١ - إنها نصيحة ذهبية، لا تدع يوماً يمر بك دون ملعقة من العسل وكأنه الماء - إذا أردت أن تحتفظ بشبابك فاطعم عسلاً - كذلك فإن غلى ورق الجوز جيداً ثم تصفيته وتحليته بالعسل، ويشرب كالشاي يومياً فإنه مقو ومنشط.
- ٢ - يُشوى البصل بقشره ثم يُقشر ويُعجن في عسل وسمن بلدى، ويوضع فى خبز قمح بلدى (كسندويتش) ويؤكل فى الإفطار ويتبعه نصف لتر من حليب اللبنة فإنه مفيد للغاية.

### ٢٦ - طرد الهوام

- ١ - قال ابن سينا: قضبان الرمان عجيبه لطرد الهوام وكذلك دخان خشبه. وقيل إن بعض الطيور يضع فى عشه من خشب الرمان فلا يقربه الهوام.
- ٢ - حيثما يوجد البصل فإنه يطرد الهوام والحيات والنمل والفئران والسباع والذئب وكثيراً من الوحوش بسبب رائحته التى تنتشر فى الجو، وإذا أكله الفأر أدى إلى موته كما ورد فى كتاب العافى.

### ٢٧ - مضادات التعرق

- خل التفاح: ضعى قليلاً من الخل فى حفنة يدك، ودلكى به الجسم كله قبل النوم.. فسوف يحول دون ظهور العرق الليلي المعتاد.
- كنبات الحقول (ذنب الخيل) Equisetum Arvense: يعالج عرق القدمين الغزير (أوغيرهما من أجزاء الجسم) بتجفيف العرق بفوطه جافة، وطيئهما - خصوصاً بين الأصابع - بصبغة الكنبات. ولعمل الصبغة.. يضاف إلى (١٠) جرامات من الكنبات فى زجاجة محكمة السد (٥٠سم<sup>٣</sup>)، من الكحول المركز (٩٥٪)، وتترك الزجاجة فى مكان دافئ لمدة (١٤) يوماً، مع خضها يومياً مرة واحدة على الأقل وتصفيتها بعد ذلك، ثم حفظها للاستعمال.
- ناعمة مخزنية (قصعين، مريمية، قويسة): لمكافحة العرق الغزير عند المسولين، ولعمل المستحلب. ولعرفة طريقة استعماله انظرى (أعشاب تساعدك على الفطام).

### ٢٨ - النقاة

- فراولة (توت الأرض - كريس): أكل الثمار الطازجة يزيد فى القابلية لتناول الطعام، ويفيد كذلك الناقلين.

□ شوفان: تستعمل صبغة الشوفان للتقوية فى دور النقاهاة من أمراض مضية، أو بعد الإجهاد الجسمانى. وتعمل الصبغة بالطرق المعروفة من نقع الشوفان الغض - قبل الجفاف وتكون الحبوب - المدقوق، فى الكحول فى إناء محكم السد لمدة بضعة أسابيع ثم تصفيته، ويؤخذ من الصبغة مقدار (١٠ - ٢٠) نقطة - فى قليل من الماء الساخن - ثلاث مرات فى اليوم.

### ٢٩ - للتخلص من إزعاجات الناموس والبراغيث أثناء النوم

تقطع بصلة أو بصلتان وتوضع القطع قرب الفراش حيث تنتشر رائحتها فى المكان مما يؤدى إلى نفور الناموس والبراغيث ومغادرتها للغرفة بشكل كامل، أو تبعد عن الشخص النائم، ولا تقربه إطلاقاً مع العلم بأن أكل البصل أيضاً قبل النوم له فائدة مشابهة أيضاً، وكذلك النعناع الجاف يطرد الناموس.

### ٣٠ - منافع جوز الهند

لا يستطيع الإنسان أن يعيش فى الجزر المرجانية المترامية فى المحيط الهادئ لولا شجرة جوز الهند، فإن لها منافع جمّة، فضلا عن ظلها وجمالها، فماء الثمرة شراب منعش، ولب الجوزة الصغيرة طعام لذيذ. أما لبّ الجوز الناضج فيبشّر ويُعصر لإستخراج صلصة لبنية تستخدم فى الطبخ أو تشرب؛ يُكسر الجوز ويُنزع لبه القاسى فيجفف ويبيع. ويضغط هذا اللب المجفف ليستخرج منه زيت يُصنع منه الشمع والصابون ومستحضرات التجميل، ومن عصارة أقماغ طلع الثمار يُصنع شراب شائع. وتُستخدم القشرة الداخلية للجوزة كفنجان أو كحطب للوقود. ومن ليف القشرة الخارجية تُصنع الحبال والفراشى والحصر الثقيلة. ودخان القشرة الخارجية المحترقة طارد فاعل للبعوض، ويُستعمل سعف الشجرة لصنع سقوف البيوت فى الجزيرة، وتحاك منها السلال والمراوح والحصر. ويوفر الجذع خشبا للبناء ولصنع المفروشات.

### ٣١ - علاج الفتق الإربى وفتق السرة وغيرها من الفتوق

الوصفة الطبيعية التالية تساعد فى علاج الفتوق بشكل فعال:

□ تجزأ قشور أغصان البلوط إلى قطع صغيرة وتوضع ضمن كيس مناسب من القماش القطنى أو الكتانى، بعد ترطيبها قليلا، ويوضع الكيس وهو رطب فوق الفتق، ويُربط بحزام كما هو معتاد. على أن يُعاد ترطيبه كلما جفّ ويُبدّل مرة واحدة كل أسبوع ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء التام.

## متفرقات لاغنى عنها لكل أسرة

### ٣٢ - علاج حساسية الأرجل

سبق الحديث عن الحساسية.

تُسخن كمية من الماء ويضاف إليها زهر الزيزفون الجاف ويُترك لمدة (١٥) دقيقة، ثم يُعمل مغطساً للأرجل الحساسة لمدة ربع ساعة تقريباً ثم تجفّف الأقدام، وتُفرك بعصير الليمون الناضج، وتُترك معرضة للهواء حتى تجف، ولا تُغسل في حينه، ويُكرر العمل كل يوم مساءً أو حسب الحاجة.

### أهم الزيوت النباتية والطبية واستعمالاتها

- ١ - زيت الذرة: لخفض الكوليسترول عند تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم، ولتنعيم الشعر الخشن.
- ٢ - زيت الخروع: لمعالجة الإمساك، ويطرى الشعر الجاف.
- ٣ - زيت الرز: الروماتيزم والنقرس وآلام المفاصل.
- ٤ - زيت الزيتون: يستخدم في حالات الإمساك، أمراض الكبد، والروماتيزم، والنقرس، وآلام المفاصل، والاعتناء بالبشرة، وتساقط الشعر.
- ٥ - زيت السمسم (السيرج): يستعمل في حالات الإمساك، والحنجرة المتعبة، والبهجة في الصوت، والربو والجلطات، وتصلب الشرايين.
- ٦ - زيت عباد (دوار) الشمس: لخفض الكوليسترول في حالات تصلب الشرايين، وتسكين آلام الأذن الوسطى، ويرمم غشاء الطبلة.
- ٧ - زيت العرعر: لمعالجة حالات شلل الأطفال.
- ٨ - زيت بذرة القطن: يسبب العنّة عند الرجال.
- ٩ - زيت الكتان: لحالات أمراض الكبد ولمعالجة الحروق.
- ١٠ - زيت اللوز: لمعالجة البواسير - العضلة الشرجية - الإكزيما، والأمراض الجلدية التي تسبب الحكّة، ويرمم غشاء الطبلة، ويسكّن آلام الأذن الوسطى، ولمعالجة الرمال البولية (الأملح في البول).
- ١١ - زيت الينسون: يستخدم للقضاء على قمل الرأس.

### مشروبات للرياضيين وللحيوية والإنعاش وضد الإرهاق

هذه المشروبات مجربة ومفيدة ويمكن تناولها باردة أو نصف مثلجة قبل وأثناء الأداء الحركي أو بين أشواط المباراة وحسب حالة الطقس من أجل إنعاش اللاعبين وزيادة حيويتهم ومساعدتهم في

## موسوعة المرأة الصحية

- مقاومة الإرهاق والتعب.. ويمكن إعداد هذه المشروبات بحيث تكفي لاعباً واحداً فقط. ويمكن لمدرّب الفريق عمل كمية كافية لجميع أفراد الفريق مع مراعاة الاحتفاظ بهذه النسبة في الوصفات التالية :
- الوصفة رقم ١ : تتكون من خليط كميات متساوية من عصير الطماطم والجزر الأصفر والرمّان والبرتقال والليمون مع غسل نحل وماء.
- الوصفة رقم ٢ تكفي لاعباً واحداً فقط: نصف كوب عصير برتقال أو ليمون أو رمان + ملعقة صغيرة ملح طعام + ٢ ملعقة كبيرة غسل نحل + نصف كوب ماء.
- الوصفة رقم ٣ تكفي لاعباً واحداً فقط: عصير ليمونة واحدة + ملعقة صغيرة ملح + ملعقة صغيرة خل + ٨٠ جم غسل أو جلوكوز + ١,٥ كوب ماء.
- الوصفة الرابعة تكفي لاعباً واحداً فقط: نصف كوب عصير رمان + نصف كوب عصير ليمون + كوب عصير طماطم + ملعقة صغيرة خل + ٣ ملاعق كبيرة غسل نحل.
- وصفة لحالات الطقس شديد الحرارة (تكفي لاعباً واحداً): نصف كوب عصير ليمون + كوب عصير طماطم + ملعقة صغيرة خل + ٤ ملاعق كبيرة غسل نحل + عصير برتقال + ملعقة صغيرة ملح طعام + ملعقة كبيرة مسحوق جلوكوز + قرص أسبرين + ملعقة كبيرة بيكربونات الصوديوم + كوب ماء.
- ولبعض الرياضيين الأمريكيين وصفة طريفة يسمونها (سائل النصر) وهم يتناولونها قبل ساعات من دخولهم المباريات ويتألف هذا السائل من :
- عصير البرتقال أو الطماطم (البندورة) مع نصف لتر من الحليب المحلى بالسكر بمقدار لا يقل عن خمس ملاعق كبيرة، مع بيضة واحدة. يشرب الرياضي من هذا السائل كوباً كل نصف ساعة، وبذلك يزود عضلاته وكبدته بمدخر كبير من السرعات يساعده على بذل الجهد الذي تتطلبه المباراة.
- وبالإضافة إلى ذلك لابد لنا من التنويه بأن الرياضي يحتاج أيضاً إلى التنفس والنوم العميقين، فالتنفس يساعد على حُسن احتراق الأغذية في الجسم، والنوم يساعد على ادخار المواد الضرورية في العضلات.
- ويُنصح الرياضيون بانتجاع «بطلب» الراحة في أمكنة خلوية قبل موعد مبارياتهم ببضعة أيام، وأن يمتنعوا عن تناول الكحول وعن التدخين، وبهذا يعدون أجسامهم للمجهود الكبير الذي تتطلبه منهم مهنتهم.



## مراجع الكتاب العربية

- ١ - التداوى بالأعشاب للدكتور أمين رويحة.
- ٢ - الغذاء فيه الداء وفيه الدواء حسن عبد السلام.
- ٣ - النباتات الطبية وإطالة عمر الإنسان د. سعد محمد خفاجي.
- ٤ - الغذاء الشافي من القرآن: دواء ووقاية وشفاء للإيدان د. موسى الخطيب - دار الجيل - بيروت.
- ٥ - النباتات الطبية د. عبد العزيز شرف.
- ٦ - قاموس الغذاء والتداوى بالنبات أحمد قدامه.
- ٧ - الطب النبوي لابن قيم الجوزية.
- ٨ - الإسلام والطب محمد عبد الحميد البوشي.
- ٩ - أسنانك وكيف تحافظ عليها د. فاروق مرشد.
- ١٠ - أمراض الصيف وأمراض الشتاء د. أنيس فهمي.
- ١١ - الرازي: الحاوي في الطب.  
منافع الأغذية ط أول ١٣٠٥هـ.
- ١٢ - عش شابا طول حياتك د. فيكتور جوجو مولتز.
- ١٣ - الجامع لمفردات الأغذية والأدوية لابن البيطار - بيروت.
- ١٤ - الطب للشعب وضع فريق من الأطباء العالميين.
- ١٥ - حياتنا الجنسية د. صبرى القباني.
- ١٦ - صحة الإنسان د. نظمي صبحي عريان.
- ١٧ - النظام الغذائي في الصحة والمرض د. عبد اللطيف موسى عثمان.
- ١٨ - قاموس الصحة والجمال د. رضا علي إبراهيم.
- ١٩ - المولود الأول منذ ولادته حتى عامه الثالث د. كلود بينارد.
- ٢٠ - السرطان، ما هو، أنواعه، ومجاربته د. مالكوم شوارتز، ترجمه عماد أبو سعد.
- ٢١ - السرطان وأورام الثدي د. شريف عمر.
- ٢٢ - دليل المرأة الطبي ديفيد رورفيك.
- ٢٣ - نظرات إسلامية على الأمراض الجلدية أ. د. محمد عبد المنعم عبد العال.
- ٢٤ - قاموس المرأة الطبي إعداد. محمد رفعت.
- ٢٥ - الكبد والمرارة بين المرض والعافية - أ. د. محمد علي مندور، مركز الأهرام للترجمة والنشر - ط أول ١٤١٨ - ١٩٩٧م. القاهرة.
- ٢٦ - الأعشاب وفوائدها في علاج أمراض المرأة: د. موسى الخطيب.
- ٢٧ - من أسرار وكنوز الطب الشعبي الحديث: د. موسى الخطيب.
- ٢٨ - الحميات والأمراض المعدية د. محمد جمال الدين العرقان.
- ٢٩ - قلبك وشرايين الحياة د. يوسف رياض.
- ٣٠ - أمراض الكلى وطرق الوقاية منها عن دار مير للطباعة والنشر بالاتحاد السوفيتي.
- ٣١ - طبيب البيت د. زكريا رفعت.
- ٣٢ - الدهون - الكوليسترول وأثرهما على الصحة والمرض الوقاية والعلاج - د. خالد المدني - دار المدني بجمه ط أول ١٤١٨ هـ - ١٩٩٨ م السعودية.

- ٣٣ - الداء السكري: كيف تتقيه وتعالجه: د. موسى الخطيب.
- ٣٤ - الموسوعة الجنسية إعداد حسين سليم - دار أسامة - عمان - الأردن.
- ٣٥ - كيف تعيش مائة سنة أو قانون الصحة العام - نجيب المنراوى - مطبعة التوفيق بمصر.
- ٣٦ - منهاج الدكان أو دستور الأعيان في أعمال وتراكيب الأدوية النافعة للأبدان - أبو المنى داود بن أبي النصر المعروف بالعطار الهارونى - المطبعة اليوسفيه بمصر ١٣٠٥هـ.
- ٣٧ - الموسوعة الطبية الموجزة - د. عصام الحمصى - مؤسسة الإيمان بيروت.
- ٣٨ - متاعب كل شهر - أ. د. ماهر مهران. دار تهامة للنشر - السعودية.
- ٣٩ - معالجة الأمراض المزمنة والمستعصية - خليل حسن إبراهيم الحموى العشاب - مكتبة السلام - الدار البيضاء المغرب.
- ٤٠ - الطب الشعبي الحديث من الألف للياء - تيريز ابير كمهر ترجمة وشرح غازى عبد القادر - دار الجيل - بيروت.
- ٤١ - العلاج الشافى بالخضراوات والفواكه والأعشاب - د. موسى الخطيب - مركز الكتاب للنشر.
- ٤٢ - أسرار التداوى بالعقار بين العلم الحديث والعطار د. كمال الدين حسين التبانونى - مؤسسة الكويت للتقدم العلمى ١٩٩٠م.
- ٤٣ - الاستشفاء الطبيعى بالماكروبيوتك للأستاذ ميتشوكوشى ترجمة د. أسامة صديق مأمون - ط أولى - الدار العربية للعلوم ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م القاهرة.
- ٤٤ - تحفه ابن البيطار فى العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية - ت د. إمى مصعب البدرى - دار الفضيلة مصر.
- ٤٥ - اليوجا: علاج وشفاء. خلاصة العلاج باليوجا والعلاج الطبيعى والعلاج بالنباتات شرح المعالج الشهير: راما شاراكا وسرى سوامى شيفانتدا.. ترجمة عباس المسرى.
- ٤٦ - حمل سهل وولادة بألم - د. محمد مرسى - مكتبة القرآن - مصر.
- ٤٧ - العلاج بالأغذية الطبيعية والأعشاب د. عبد الملك بن حبيب القرطبى تحقيق محمد أمين القناوى - دار الكتب العلمية بيروت. فى بلاد المغرب أو مختصر فى الطب.
- ٤٨ - ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات: محمد أمين القناوى - دار المعرفة - بيروت.
- ٤٩ - التداوى بالأعشاب والنباتات فنيما وحديثا - أحمد شمس الدين - دار الكتب العلمية بيروت.
- ٥٠ - اتحاد مجالس البحث العلمى العربية - بغداد ١٩٨٦ - وقائع مؤتمر النباتات الطبية فى الوطن العربى - ط. ١٩٨٩م.
- ٥١ - الطرق الحديثة فى معالجة الأمراض الباطنة. د. ماتيوغ أورلاند، ود. روبرت ج سالتمان. ترجمة وإعداد د. مازن طليمات - دار طلاس - دمشق سوريا.
- ٥٢ - التمريض العام - د. محمد زكى سويدان - مطبعة مصر. ط أولى ١٩٥٠م.
- ٥٣ - الغذاء لا الدواء. د. صبرى القبانى.
- ٥٤ - القانون فى الطب لابن سينا.
- ٥٥ - تذكرة أولى الألباب والجامع للعجب العجاب لداوود بن عمر الأنطاكى.
- ٥٦ - داء الشقيقة: الأسباب الوقائية والعلاج الطبيعى - د. موسى الخطيب - مؤسسة الكتاب الحديث بيروت.
- ٥٧ - السمنة وأمراض الغدد: أسبابها والوقاية منها أ. د ماجد عبد العال - مركز الأهرام للترجمة والنشر - القاهرة.



## مراجع الكتاب

- ٥٨ - الريجيم الطبيعي - د. موسى الخطيب - مؤسسة الكتاب الحديث بيروت.
- ٥٩ - الغذاء قبل الدواء - د. محمد رفعت وآخرون - دار المعرفة بيروت لبنان.
- ٦٠ - الرشاقة والجمال - مختار سالم - مؤسسة المعارف - بيروت.
- ٦١ - الطرق الحديثة في معالجة الأمراض الباطنة تأليف د. مايتوج أورلاند، ود. روبرت ج سالتمان - ترجمة الدكتور مازن طليمات - دار طلاس - دمشق سوريا.
- ٦٢ - صحتك - دليلك الطبي يا سيدتي - د. حسين برادة - المكتب المصري للطباعة والنشر.
- ٦٣ - الدليل الصحي للأسرة - المكتب الإقليمي لشرق البحر المتوسط - منظمة الصحة العالمية ١٩٩١ - الاسكندرية - مصر.
- ٦٤ - صبي أم بنت كيف تختارين جنس مولودك مجموعة من الأطباء - دار العودة بيروت ١٩٨٩ ط اولي.
- ٦٥ - أمراض الحساسية - أ. د. أنيسة الحفنى - مركز الأهرام للترجمة والنشر ط اولي ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م.
- ٦٦ - الأمراض الجلدية - أ. د. عبد الرحيم عبد الله، مركز الأهرام للترجمة والنشر. ١٤١٤ هـ - ١٩٩٤ م ط اولي.
- ٦٧ - متاعب جهازك الهضمي - د. عبد الرحمن نور الدين - دار الهلال مصر.
- ٦٨ - موسوعة الأم والطفل د. محمود السروجي وآخرون - عالم الكتب ١٩٨٩ القاهرة.
- ٦٩ - الشم والسمع والكلام - د. سيد الفول - كتاب اليوم الطبي العدد ٧١ - ١٩٨٨ - ط. مؤسسة أخبار اليوم بالقاهرة.
- ٧٠ - حواء وأحلى سنوات العمر - د. ماهر عمران - دار أخبار اليوم بالقاهرة.
- ٧١ - الأرق - د. خليل محسن - الدار الوطنية بيروت لبنان.
- ٧٢ - ضغط الدم؛ القاتل الصامت - د. يس إبراهيم الشحات - كتاب اليوم الطبي - دار أخبار اليوم بالقاهرة.
- ٧٣ - مرشد العناية الصحية حيث لا يوجد طبيب - ديفيد ورنر ترجمة د. مي حداد - مؤسسة الأبحاث العربية ط ١٩٨٥ بيروت لبنان.
- ٧٤ - أنا وطفلي والطبيب - د. إبراهيم شكري - ١٩٩٠.
- ٧٥ - الجمال والأنوثة - د. محمد عامر - دار أخبار اليوم القاهرة.
- ٧٦ - إسعافات الطفل العاجلة - د. خليل الديوانى كتاب اليوم الطبي. العدد ٦٠ - ١٩٨٧ - ط مؤسسة أخبار اليوم القاهرة.
- ٧٧ - الجهاز الهضمي أمراضه والوقاية منها - أ. د. أبو شادى الروبى - مركز الأهرام للترجمة والنشر ط اولي ١٤١٢ هـ - ١٩٩١ م القاهرة.
- ٧٨ - كن طبيب نفسك: عينك حافظ عليهما - ترجمة أميل خليل بيدس - دار الآفاق الجديدة ط ١٤٠٤ هـ - ١٩٨٤ م. بيروت - لبنان.
- ٧٩ - العصاب - د. فاسم العوادى - دار الشؤون الثقافية العامة.
- ٨٠ - مشاكل المرأة الصحية والنفسية (كتاب المعارف الطبى) - د. حافظ يوسف - دار المعارف. ط اولي ٢٠٠٢ م القاهرة.

مراجع الكتاب الأجنبية

- 1>Current Obsterics and Cynaecology Diagnosis and Treatment – Martin L. Pernoll, Sixth edition, 1987.
- 2>Al – Azhar Combinded Textbook of Gynaecolgoy and obstetrics by Prof. Fouad Hefnawi and others, First edition, 1974.
- 3 - Male Infetility – Richard D. Amelar and others, Second edition 1977.
- 4 - The Merck Manual M.S.D, Fourteenth edition, 1982.
- 5 - Texet book of medicine – M. S. Ibrahim – S.O.P. Press Cairo.
- 6>Fahmy L.R (1932). Pharmacogonosy, Medicinal plants and their Vegetable Drugs, Cairo.
- 7 - Beckett.s (1977): Herbs For cleaning of the skin, Britain, G. London.
- 8>Al Nowaihi A. S (1980): Medicial and Food plants, Ain Shamas Univerisity – Faculty of Science.
- 9 - Hauser, G (1955): Eat and Beautiful, U.S.A.
- 10 - Huibers, H.J. (1978): Herbs for Kidneys, Skin and Eyes, G. Brillion.
- 11 - Cook G (1979): Health and Beauty.
- 12 - Galenser, B (1909): Man against can cer New York.
- 13>Eckhardt S and blokh: NN (1076): Treatment of generalized forms of malignant tumours.
- 14 - Werszin S.K. (1909): A Berlin and d. papyrus (1912): London. Med. papyrus.

## الفهرس

٣	تقديم
٧	الفصل الأول: الجهاز التناسلي في المرأة والرجل
	الفصل الثاني: أمراض المرأة الخاصة : الأسباب والوقاية والعلاج بالوصفات الطبيعية
١١	تشنج المهبل
١٢	التهابات المهبل المرضية
١٥	التهاب الفرج
١٦	التهاب الفرج اللعابي وتآليل الفرج
١٧	التهاب غدد بارثولين وشيخوخة المهبل
١٨	التهاب المثانة
٢٠	الاحتباس البولي
٢١	سلس البول
٢٢	الدمامل المهبليّة
٢٤	الأوردة المتمددة (الدوالي)
٢٥	الرحم
٢٥	التهاب عنق الرحم
٢٧	عطب في الفرج والمثانة والرحم
٢٩	ثم ماذا عن الحيض؟
٣٢	أسقام الحيض والعلاج بالوصفات الطبيعية
٣٤	اضطرابات الحيض
٣٥	اضطرابات سن المراهقة عند البنات
٣٦	الرحم المقلوب
٣٨	نزيف الرحم وعلاجه
٣٩	المبيضان وعلاج بالوصفات الطبيعية
٤١	التهابات المبيض
	الفصل الثالث: مشكلات المرأة والجنس
٤٣	الصحة الجنسية بالوصفات والبدائل الطبيعية
٤٦	مشكلات المرأة الجنسية: الأسباب والوقاية والعلاج بالبدائل الطبيعية
٤٦	زوجي ضعيف فماذا أفعل؟
٤٩	اليوجا تعالج الضعف الجنسي

موسوعة المرأة الصحية

- ٥٠ ..... التمرينات
- ٥٢ ..... تدليك يوجى
- ٥٢ ..... سرعة القذف الوقائية والعلاج الطبيعى
- ٥٤ ..... لتقوية وعلاج مشاكل البروستاتا
- ٥٤ ..... البرود الجنسى عند المرأة له علاج بالوصفات والبدائل الطبيعية
- ٥٥ ..... أهمية الجنس فى حياتنا
- ٥٨ ..... حلول أخرى لمشكلة الجنس
- ٥٩ ..... العادة السرية
- ٥٩ ..... الزنا
- ٦٠ ..... الشذوذ الجنسى
- ٦٠ ..... الجنسية المثلية
- ٦١ ..... الزواج المبكر
- ٦٢ ..... الوصفات والبدائل الطبيعية للحوية والنشاط والشباب الدائم
- ٦٤ ..... الفياجرا والمنشطات الحديثة مضارها وفوائدها
- ٦٦ ..... المخدرات وأثرها على القوة الجنسية
- ٦٨ ..... تمتع بحبها (أحبك)
- ٦٩ ..... كيف تحب زوجتك
- ٦٩ ..... حياتك الجنسية بعد سن الخمسين
- ٧٠ ..... منظر غريب
- ٧١ ..... واجب المجتمع نحو المسنين والمسنات
- ٧٢ ..... كى لا تصابا أيتها المرأة وأيها الرجل بسن اليأس
- ٧٢ ..... الضعف الشيخوخى له علاج
- ٧٤ ..... انقطاع الحيض ومتاعبه لها علاج
- ٧٦ ..... اضطرابات سن اليأس وعلاجها بالوصفات الطبيعية
- الفصل الرابع: أمراض المرأة الشائعة الأسباب والوقاية والعلاج بالطب الطبيعى
- ٧٩ ..... أمراض الجهاز الحركى والمفصلى والعضلى
- ٧٩ ..... آلم الظهر
- ٨٢ ..... كيف تتجنبين الروماتيزم ومتاعبه؟
- ٨٦ ..... التواء المفصل (فكشه)
- ٨٧ ..... النقرس (داء الملوك)

الفهرس

٨٩	وهن العظام (اللص الصامت)
٩٤	الغذاء الصحى السليم يخلصك من شر السمنة والمرض
٩٥	علاج السمنة
٩٧	الرياضة البدنية سبيك إلى الرشاقة وتثييك شر الأمراض
٩٨	مخاطر الانقاص السريع للوزن
٩٩	النحافة عيب صحى يمكنك التغلب عليه
١٠٢	مرض السكر
١٠٥	أمراض القلب والأوعية الدموية والدم
١٠٧	ارتفاع ضغط الدم
١٠٩	الذبحة الصدرية
١١٠	فقر الدم (الأنيميا)
١١١	تنقية الدم
١١٢	أمراض الجهاز الهضمى
١١٢	نداء المعدة إلى ربة البيت
١١٢	فرط الحموضة (حرقان القلب)
١١٢	فرحة المعدة والأثنى عشر
١١٧	أمراض الأمعاء الدقيقة والقولون
١١٧	الانتفاخ
١١٩	الإسهال والدوستتاريا
١٢٠	الإمساك
١٢٢	القولون العصبى وعسر الهضم الوظيفى
١٢٥	التهاب القولون التقرحى
١٢٦	حافظوا على أكيادكم
١٢٧	كيف نقى الكبد وكيف نعالجها؟
١٢٧	اختلال أعمال الكبد
١٢٩	تضخم الكبد
١٢٩	تشمع الكبد
١٣٠	التهاب الكبد الوبائى
١٣١	آلام الكبد
١٣١	انسداد الكبد

١٣٣	تنقية الكبد
١٣٣	ضمور الكبد
١٣٣	اليرقان (الصفراء)
١٣٤	المرارة (الحويصلة الصفراوية)
١٣٥	الحصوات المرارية
١٣٦	آلام المرارة
١٣٦	أمراض الطحال
	<b>الفصل الخامس: مشكلات المرأة في الحمل والولادة</b>
١٣٩	الأسباب والوقاية والعلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية
١٤٤	كيف تعرف المرأة أنها حامل؟
١٤٨	العلاج بالوصفات والطب الطبيعي لتقوية الطلق وتسهيل الولادة
١٤٩	ثم ماذا بعد الولادة (النفاس)؟
١٥١	الوصفات والبدائل الطبيعية لمرحلة بعد الولادة (النفاس)
١٥٢	التمارين الرياضية بعد الولادة
١٥٢	صحة طفلك بعد الولادة
١٥٥	الطريقة المثلى لإرضاع الطفل
١٥٧	الوصفات والبدائل الطبيعية لصحة وعلاج الثدي
١٥٨	تشقق حلمة الثدي
١٦١	فطام الطفل
١٦٢	الوصفات والبدائل الطبيعية لصحة وجمال الثدي
١٦٢	نصائح غالية لصحة وجمال الثديين
١٦٤	الوصفات والبدائل الطبيعية لجمال الثديين
١٦٥	العقم عند الزوجين
١٦٩	علاج العقم بالوصفات والبدائل الطبيعية
١٧٠	وصفات متنوعة لمنع الحمل
	<b>الفصل السادس: الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة</b>
١٧٥	جمال الشعر (جمال المرأة في شعرها)
١٧٧	تلوين الشعر
١٧٨	علاج سقوط الشعر
١٨٠	علاج قشر الشعر

الفهرس

١٨١	علاج قمل الرأس
١٨٢	عذاب دائم للمرأة اسمه الصداع المزمن
١٨٦	علاج الصداع النصفي
١٨٧	علاج آلام عصب الوجه
١٨٨	حافظي على جمال عينيك
١٩١	اجهاد العين
١٩٣	رمد العين
١٩٥	استمتعي بجمال أسنانك وابتسمي
١٩٧	إزالة رائحة الفم
١٩٩	التهاب اللثة
٢٠٢	العناية بجمال الوجه
٢٠٢	العناية اليومية للبشرة
٢٠٥	لزيادة جمال وجهك
٢٠٩	لإزالة تجاعيد الوجه
٢١١	لعلاج حب الشباب
٢١٢	لعلاج ضربة الشمس
٢١٢	لعلاج حمو النيل
٢١٤	لعلاج أمراض الأنف
٢١٤	لعلاج الزكام
٢١٥	لعلاج الأذن
٢١٧	الرقبة الجميلة
٢١٧	تنقية الصوت
٢٢٠	الحنجرة
٢٢٢	لجمال اليدين
٢٢٢	لجمال الأظافر
٢٢٦	للعناية بالقدمين
٢٢٧	لجمال الجسد
٢٢٩	كيف تجعلين جسدك ليينا متغذيا وبعيدا عن الشيخوخة
٢٣٠	لعلاج الحساسية
٢٣١	التهاب النسيج الخلوي

٢٢٢	الكرش وهبوط الأحشاء.....
٢٢٢	كيف تتخلصين من الكرش.....
٢٢٤	علاج الخيبة العاطفية بالأعشاب.....
٢٢٤	علاج الحزن.....
٢٢٤	علاج التعب المزمن.....
٢٢٥	علاج الأرق.....
٢٢٨	لطرذ الكوابيس.....
٢٢٨	علاج الهستيريا.....
٢٢٩	العناية بجمال الخصر.....
٢٤٠	العناية بالذراعين.....
٢٤١	العناية بالساقين.....
٢٤١	العناية بالذقن.....
٢٤٢	العناية بالركبتين.....
٢٤٢	العناية بالكتف.....
٢٤٢	العناية بالكوعين.....
<b>الفصل السابع: أورام الثدي في المرأة والوصفات التي تعالج الأورام</b>	
٢٤٥	الوصفات المستخدمة لعلاج الأورام الحميدة.....
٢٤٦	سرطان الثدي والعلاج بالوصفات الطبيعية.....
٢٤٨	سرطان الرحم والعلاج بالوصفات الطبيعية.....
٢٤٩	سرطان المهبل.....
٢٥٠	الوصفات والبدائل الطبيعية تعالج الأنواع الأخرى من السرطان.....
٢٥٢	النصائح التي هدمتها الجمعية العلمية للسرطان.....
<b>الفصل الثامن: متفرقات لا غنى عنها لكل أسرة</b>	
٢٥٥	الوصفات الطبيعية لعلاج أمراض الجهاز التنفسي.....
٢٥٥	النزلة الشعبية.....
٢٥٦	التهاب الرئة.....
٢٥٦	الربو.....
٢٥٨	السعال.....
٢٥٨	السعال الديكي.....
٢٥٩	الوصفات والبدائل الطبيعية تعالج أمراضا أخرى.....



الفهرس

٢٥٩	الصرع
٢٥٩	مقويات المناعة
٢٦٠	الوصفات الطبيعية تعالج أمراض الجهاز البولي
٢٦٠	حصوة الكلى
٢٦١	المغص الكلوى
٢٦١	التهاب حوض الكلية
	وصفات طبيعية للتداوى والعلاج
٢٦٢	١ - تثليج الأصابع
٢٦٢	٢ - الشلل (النقطة أو الفالج)
٢٦٢	٣ - شلل الأطفال
٢٦٣	٤ - تقريح العظام
٢٦٣	٥ - لين العظام
٢٦٤	٦ - النزلات المعوية
٢٦٦	٧ - المغص المعوى
٢٦٦	٨ - غازات الأمعاء
٢٦٧	٩ - البواسير
٢٦٨	١٠ - الخراج والناصور الشرجى
٢٦٨	١١ - سقوط الشرج
٢٦٩	١٢ - علاج الأكرزما
٢٦٩	١٣ - علاج الجرب بالوصفات الطبيعية
٢٧٠	١٤ - الحروق وإسعافها
٢٧١	١٥ - علاج الدمّل بالوصفات الطبيعية
٢٧٢	١٦ - عضه الحشرات
٢٧٣	١٧ - عضه الكلب أو الحيوان المسعور
٢٧٤	١٨ - عضه الأفعى (الثعبان) أو لدغه العقرب
٢٧٥	١٩ - التسمم بالغذاء الفاسد وعلاجه
٢٧٦	٢٠ - التسمم بالنيكوتين والمسكرات
٢٧٧	٢١ - معالجة الحمى بالوصفات الطبيعية
٢٧٨	٢٢ - علاج الحصبة
٢٨٠	٢٣ - علاج الصدفية

موسوعة المرأة الصحية

- ٢٤ - لبعث اللدفاء فى الجسم..... ٢٨٠
- ٢٥ - القوة والحيوية والنشاط..... ٢٨١
- ٢٦ - طرد الهوام ..... ٢٨١
- ٢٧ - مضادات التعرق..... ٢٨١
- ٢٨ - النقاهاة ..... ٢٨١
- ٢٩ - للتخلص من إزعاجات الناموس والبراغيث أثناء النوم..... ٢٨٢
- ٣٠ - منافع جوز الهند..... ٢٨٢
- ٣١ - علاج الفتق الإربى وفتق السرة وغيرها من الفتوق..... ٢٨٢
- ٣٢ - علاج حساسية الأرجل..... ٢٨٣
- أهم الزيوت النباتية والطبية واستعمالاتها ..... ٢٨٣
- مشروبات للرياضيين: للحيوية والانعاش وضد الإرهاق ..... ٢٨٣
- مراجع الكتاب العربية..... ٢٨٥
- مراجع الكتاب الأجنبية ..... ٢٨٨

