

علاج الأمراض بالأعشاب



د. إيمان بشير أبو كبة



المقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يسعدني تقديم كتابي علاج الأمراض بالأعشاب يعتبر هذا الكتاب موسوعة حيث يحتوى على تعريف و تشخيص بعض الأمراض و طرق علاجها بالأعشاب.

حاولت في هذا الكتاب جمع من أشهر الأمراض المنتشرة و المعروفة، بتعريف بالأسباب و الأعراض و العلاج. كما مرفق في نهاية الكتاب قاموس بأسماء بعض الأعشاب في الدول العربية.

كل الوصفات الموجودة في هذا الكتاب مجربة لله الحمد و أمنه، لكن لا يعني هذا الإستغناء عن الدواء الكميأوى أو عن استشارة الطبيب.

و الله الموفق

د. إيمان بشير أبوكبدة (خبيرة الطب البديل و التغذية)

قسم الأول

ص 4-5	التهاب العين (عدوى العيون)	(1)
ص 6-7	الكيس الدهني على الجفن	(2)
ص 8-9	الماء الأزرق في العين	(3)
ص 10-11	سقوط رموش العين	(4)
ص 12-13	العشى الليلي	(5)
ص 14-15	طنين الأذن	(6)
ص 16-17	آلام الأذن	(7)
ص 18-19	التهاب الأذن الوسطى	(8)
ص 20-21	التهاب اللثة	(9)
ص 22-23	مرض القلاع	(10)
ص 24-25	القروح الباردة	(11)
ص 26-27	فطريات اللسان والفم	(12)
ص 28-29	ألم الأسنان	(13)
ص 30-31	رائحة الفم الكريهة	(14)
ص 32-33	تبييض الأسنان	(15)
ص 34-35	تورم الشفاه	(16)

التهاب العين (عدوى العيون)



تعريف المرض: مرض ناجم عن عدوى فيروسية، جرثومية أو من كائنات دقيقة أخرى.

الأعراض:

حكة دائمة ومزعجة

عيون حمراء

احساس بوجود رمال في العيون أو وجود جسم غريب يؤدي للحكة ولا

يمكن تحديد مكانه

تقشر وانتفاخ الجفون

رؤية غير واضحة ومشوشة

ظغفراز متقيح

عيون دامعة

أوجاع

العلاج:

الماء المملح: تضاف ملعقة صغيرة من الملح إلى كوب من الماء الدافئ. يعمل به كمادات للعيون عدة مرات في اليوم.

العسل: تذوب ربع ملعقة صغيرة من عسل النحل في ملعقتان كبيرتان من الماء. تقطر قطرة في العينين 3 مرات في اليوم.

شاي الأخضر: ينقع كيسان شاي الأخضر في كوب من الماء المغلي لمدة 15 دقيقة. توضع في الثلجة حتى تبرد. يعمل كمادات بالكيسان على العينين 3 مرات في اليوم.

البابونج: تغلي ملعقة صغيرة من أزهار البابونج في كوب من الماء. يعمل به كمادات للعيون عدة مرات في اليوم.

خل التفاح: تضاف ملعقة صغيرة من خل التفاح إلى كوب من الماء. تغمس فيه قطعة من القطن و تمسح به العينين عدة مرات في اليوم.

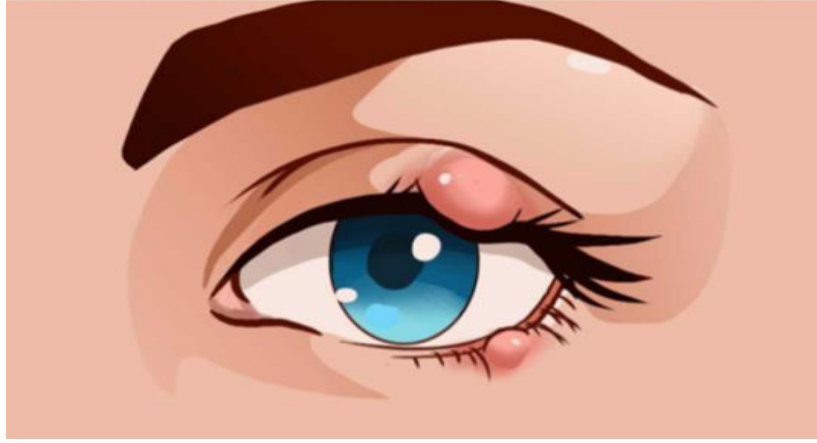
الكرم: تمزج ملعقة صغيرة من الكرم المطحون مع قليل من الماء للحصول على عجينة. تفرد على العينين المغمضة لمدة 10 دقائق. يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في اليوم.

الكزبرة: تغلي ملعقة كبيرة من بذور الكزبرة في كأس من الماء. يصفى بعد أن يبرد. تغسل به العينين يوميا.

الشمر: تغلي ملعقة كبيرة من بذور الشمر في كأس من الماء. يصفى بعد أن يبرد. تغسل به العينين مرتين في اليوم.

الكتان: تغلي ملعقة كبيرة من بذور الكتان في كأس من الماء. يترك ليبرد، ثم تمسح به منطقة العينين. يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات في اليوم. (لا ينصح بهذه الوصفة للحامل).

الكيس الدهني على الجفن



تعريف المرض: معروف طبيا باسم البردة، هو ظهور تورم صغير تحت جلد الجفن بسبب غدة دهنية مغلقة. يمكن أن تكون على الجفن السفلي أو العلوي. وهو غير معد وأكثر شيوعا عند البالغين من الأطفال. عادة ما تكون غير خطيرة ونادرا ما تعوق الرؤية أو تشكل مشكلة فورية للعين. معظم خراجات الجفن تشفى من تلقاء نفسها في غضون 8 أسابيع.

الأسباب:

انسداد والتهاب في الغدد المنتجة للدهون في الجفون

لمس الجفون بأيدي متسخة

زيادة إفرازات الغدة الدهنية

الأعراض:

تورم حول العين

يسبب أحيانا الألم والاحمرار

نصائح:

غسل الجفون بانتظام بشامبو الأطفال مع الماء الدافئ.

تجنب مشاركة في استعمال المناشف أو المناديل مع أي شخص.

غسل اليدين والأصابع جيدا قبل لمس العينين.

إبقاء المنطقة حول العينين نظيفة في جميع الأوقات.
تجنب مشاركة في استعمال ماكياج العينين مع الغير.
استبدال ماكياج العين على الأقل كل 6 أشهر.

العلاج:

الكمامات الدافئة: تنقع قطعة من القماش ناعمة في الماء الدافئ، ثم توضع على الجفن وهو مغلق لمدة 10 دقائق. يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات في اليوم لمدة أسبوعين.

خل التفاح: تضاف ملعقتان صغيرتان من خل التفاح إلى كوب من الماء الدافئ. تبلل به قطعة من القطن و توضع على العين لمدة دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في اليوم لمدة بضعة أيام.

البقدونس: تنقع حفنة من أوراق البقدونس في الماء المغلي لمدة 10 دقائق. تغمس فيه قطعة من القماش و توضع على العين لمدة 15 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات في اليوم لمدة أسبوع.

زيت الخروع: تدهن المنطقة بقليل من زيت الخروع مرتين يوميا لمدة أسبوعين. أو يمزج 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم مع قليل من زيت الخروع لجعل عجينة سميكة. بعد غسل الكيس بالماء الدافئ، توضع العجينة على المنطقة المصابة لمدة 15 دقائق. يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات في اليوم لمدة أسبوع.

الشاي الأخضر: ينقع كيس الشاي الأخضر في الماء الدافئ لمدة 5 دقائق. يوضع كيس الشاي الرطب على الجفن المتضرر لمدة 5 دقائق. يكرر استخدام هذه الوصفة عدة مرات يوميا.

الماء الأزرق في العين



تعريف المرض: هو ما يعرف الزرق أو الجلوكوما أو الماء الأسود. ينشأ نتيجة ارتفاع الضغط بالعين فيحصل تلف فيؤانسجة العصب البصري.

أنواع المرض:

الزاوية المفتوحة المزمنة: يظهر كنتيجة للتقدم في العمر.
الزاوية المغلقة الحادة: تصيب الأشخاص الذين تكون زاوية أعينهم الأمامية ضيقة أو المصابين ببعيد النظر.
الزاوية المغلقة المزمنة: يظهر في الأشخاص من أصل إفريقي أو آسيوي الخلقية. يولد الطفل مصابا بهذا المرض أو يصاب به في السنوات الأولى من عمره ويمكن توارثه عن أحد الأبوين أو كليهما.

الأسباب:

التقدم في السن
إصابة سابقة في العين أو إصابة سابقة بالأنيمي
قصر النظر
أسباب وراثية من تاريخ العائلة
ضغوط عصبية

مشاكل الغذاء كشدوذ بروتين الكولاجين و الأوكسجين

الأعراض:

احمرار و أوجاع في العين

ظهور هالة حول الضوء

الضبابية في العين

فقدان البصر كاملا

فقدان الرؤية الطرفية

عدم قدرة العين على التكيف مع الظلام

الوقاية:

الفحص الدوري للعين في الحالات العادية.

تجنب تعب العين لفترة طويلة بمشاهدة التلفزيون أو الكمبيوتر أو القراءة.

تجنب الدخان والمدخنين و الشاي (ينصح بشرب شاي الأخضر) والقهوة والكحول.

العلاج:

البردقوش: تنقع ملعقة كبيرة من البردقوش الجافة في كأس من الماء المغلي لمدة ربع ساعة. يشرب فنجان مرتين يوميا.

كيس الراعي: تضاف ثلث ملعقة صغيرة من كيس الراعي المطحونة إلى كوب الشاي. يشرب كوب مرة في اليوم.

بذور الكتان: تغلي ملعقة كبيرة من بذور الكتان في كأس من الماء. يترك ليبرد، ثم تمسح به منطقة العينين. يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات في اليوم. (لا ينصح بهذه الوصفة للحامل).

السبانخ: تناول السبانخ أو شرب عصيره يوميا.

فلفل الحار: يضاف قليل منه إلى وجبات الطعام.

سقوط رموش العين



تعريف المرض: يحدث تسقط الرموش نتيجة لبعض أمراض ملتحمة العين المصحوبة بتليف في الجفون مثل التراكوما أو إصابة العين بمادة كاوية حارقة. كما أن حالات الإجهاد والإرهاق والأنيميا وكذلك فترة النفاس والرضاعة عند المرأة وأيضا بعض حالات الحميات تنتهي بزيادة غير طبيعية في عدد الشعيرات التي تسقط. هذا إلى جانب أن اضطرابات الغدة الدرقية تسبب تساقط شعر الحواجب والرموش والتي غالبا ما تحدث في الثلث الخارجي من الحاجب خاصة في حالات خمول أو كسل الغدة عند الكبار. وقد تصاب الحواجب والرموش بمرض الثعلبة فيسبب تساقطا فجائيا في منطقة محددة.

نصائح:

غسل العينين يوميا بالماء البارد لتنشيط الرموش

تناول غذاء صحي

تجنب هرس الرموش

إزالة الماسكارا بلطف

تعقيم الأدوات المستخدمة للرموش

العلاج:

ماء الورد: تضاف قطرات من زيت اللوز الحلو إلى ماء الورد. تمسح به العينان يوميا.

نوى التمر: يحرق نوى التمر حتى التفحم، ثم يستخدم رماده للاكتحال به.

البصل: تقلى حبة البصل المفرومة في فنجانين من زيت الزيتون حتى تتفحم. يصفى الزيت وتدهن به الرموش مرتين يوميا لمدة أسبوعين.

الصبار: تمزج عصارة نبات الصبار مع العسل. تدهن به الرموش يوميا.

زيت الخروع: تدهن رموش العين بمزيج من زيت الخروع و زيت اللوز الحلو يوميا قبل النوم.

البيض: يخفق بياض البيض مع الزبادي ويدهن به الرموش يوميا.

العشى الليلي



تعريف المرض: هو عدم قدرة العين على رؤية الأشياء بوضوح في الليل أو عندما تكون الإضاءة ضعيفة.

الأسباب:

إصابة الأعصاب في شبكية العين بخلل كنقص المادة الصبغية
قلة فيتامين أ في الجسم مما يؤدي إلى ضعف الأبصار
الإصابة بالمياه البيضاء في العين
تأثير بعض الأدوية
قد يعود إلى سبب وراثي

الأعراض:

تعسر الأبصار في الظلام عند المريض
ظهور التهاب واحمرار في العين
قد يصاحب ذلك اضطراب في الأبصار

الوقاية:

تناول الأطعمة الغنية بفيتامين أ مثل الكبد والبيض والألبان والفاكهة
والخضار و المكسرات أو يتناول أقراص فيتامين أوميغا 3

العلاج:

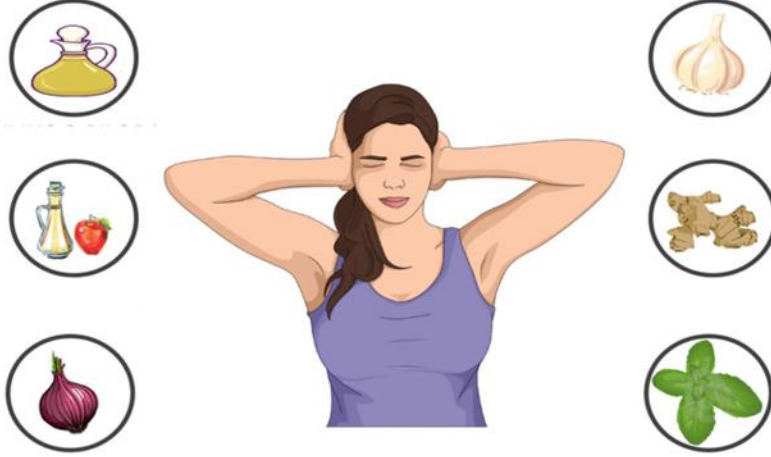
عصير الجزر: إضافة نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل إلى كأس من عصير الجزر. يشرب كأس 3 مرات يوميا.

الزعفران: يغلي قليل من الزعفران في كأس من الماء. يشرب نصفه صباحا والنصف الآخر مساء.

الخردل: يخلط مقداران متساويان من مسحوق الخردل والحرمل مع العسل ويؤكل بعد وجبات الثلاث يوميا لمدة 60 يوما.

الخبيزة: تسلق و تؤكل الخبيزة لقدرتها على مقاومة العشى الليلي.

طنين الأذن



تعريف المرض: يسمى أيضا بمرض صفير أو أزيز أو تكتكة فهو صوت مزعج ومقلق وغير مألوف يسمع في الأذن قد يكون منخفض أو عالي وقد يكون متواصل أو متقطع مما يؤثر على الأعصاب.

الأسباب:

التعرض للضجيج والأصوات المرتفعة لمدة طويلة
ضعف الأعصاب وخاصة عند المتقدمين في السن
أورام والتهابات دائمة في الأذن
تجمع المادة الشمعية داخل قناة الأذن
تجمع الكلس على العظام في الأذن الوسطى
تعذر انسداد الفك بشكل جيد
نتيجة حالات متقدمة من الأمراض مثل ضغط الدم المرتفع والسكر
التعب والإجهاد والنوم القليل والمشكلات النفسية

الوقاية:

الإبتعاد عن الأغذية التي تثير هذه الحالة مثل الشاي والقهوة
والتدخين والكحول والسكر و الملح والبهارات الحارقة والدهون
تجنب مواقع الضجيج والضوضاء التي تسبب التوتر النفسي

تجنب دخول الماء إلى الأذنين فيها و عدم إدخال أى جسم غريب فيها
العلاج:

زيت السمسم: تقطر نقطتين من زيت السمسم في الأذن قبل النوم.
خل التفاح: تضاف ملعقتان صغيرتان من خل التفاح و ملعقة صغيرة من
العسل إلى كأس من الماء. يشرب 3 مرات في اليوم.
الريحان: تقطر قطرتين من عصير الريحان الدافئ في الأذن 4 مرات في
اليوم.

البصل: تسخن شرائح البصل في زيت الزيتون حتى تذبل. يصفى الزيت
و تقطر في الأذن مرتين في اليوم.
الثوم: تخلط ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون مع فص الثوم المهروس
في ملعقتان كبيرتان من زيت السمسم الدافئ. تقطر قطرتين من الزيت في
الأذن مرتين قبل النوم لمدة أسبوع. أو يسخن فصين الثوم في زيت
الزيتون. و تقطر قطرتين من الزيت الدافئ في الأذن مرتين في اليوم.

آلام الأذن



تعريف المرض: هو حالة شائعة، يحدث نتيجة لالتهاب الأذن الخارجية أو التهاب الأذن الوسطى أو من عدة مشاكل في مباني الأذن المختلفة.

الأسباب:

تجمع السوائل في قناة استاكيوس فتغلقها مما يؤدي إلى الألم
وجود جسم غريب في داخل الأذن
إصابة الأذن الوسطى بالبكتيريا والتهابها
انغلاق قناة الأذن بشمع أو بالتورم
دمامل في داخل الأذن أو فطريات
الإصابة بالحصبة أو الدفتيريا أو الحمى القرمزية
التهاب اللوزتين أو الجيوب الأنفية أو الزكام
انسداد قناة الأذن بنمو عظمي في داخلها
ثقب في طبلة الأذن

الأعراض:

ظهور إفرازات خارجة من الأذن

أوجاع في داخل الأذن وإحساس بالضغط أحيانا
ارتفاع في درجة الحرارة
تناقص السمع
طنين ورنين في الأذن
العلاج:

البصل: تسخن ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم على النار. يوضع البصل كلبخة خلف الأذن وتغطي اللبخة بقطعة صوف، ثم باللاصق. تكرر هذه العملية كل 12 ساعة. أو يقطر عصير البصل الدافئ في الأذن.
زيت القرنفل: تمزج كمية متساوية زيت القرنفل مع زيت الزيتون و يدفئان. تقطر نقطتان من الزيت الدافئ في الأذن.
زيت اللوز المر: يقطر زيت اللوز المر الدافئ في الأذن المصابة. أو خلط زيت اللوز المر مع عصير البصل وتسخينه على النار. يقطر 3 نقاط منه في الأذن بعد أن يبرد مرتين يوميا حتى الشفاء.
زيت بذور النانخه: تسخن ملعقة صغيرة من زيت بذور النانخه مع زيت السمسم. تقطر بضع قطرات منه في الأذن.
الريحان: تفرم بضعة من أوراق الريحان واستخراج العصير منها. تقطر 4 قطرات من عصير في الأذن المؤلم. يكرر مرتان في اليوم.
الزنجبيل: مزج ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور مع ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون الدافئ. يترك لينقع لمدة 5 إلى 10 دقائق. تقطر بضع قطرات من الزيت في الأذن المؤلم.

التهاب الأذن الوسطى



تعريف المرض: هي التهاب الغشاء المخاطي الذي يبطن الأذن الوسطى وهذا الالتهاب يحدث عادة مع التهاب المجاري التنفسية العليا

الأسباب:

ضعف مناعة جسم الطفل
الإصابة بالعدوى البكتيرية أو الفيروسية
أسباب وراثية
قلة الرضاعة الطبيعية
الحساسية التنفسية
خلل في بروتين الميوسين
التعرض لدخان المصانع والطرق
خلل خلقي تشريحي في قناة استاكيوس

الأعراض:

فقدان التوازن والدوخة والدوار والغثيان
الحكة والهرش في الأذن
قلة القدرة على السمع

إفراز زائد لشمع الأذن

فقدان الشهية

اضطرابات خلال النوم

أوجاع في الأذن عند الاستلقاء على الظهر

البكاء المستمر وتعذر الرضاعة عند الأطفال الرضع

ارتفاع في درجة حرارة الجسم

إفرازات صديدية من الأذن برائحة كريهة

الإسهال

الصداع الشديد

العلاج:

البصل: تسخن شرائح حبة البصل في كمية قليل من زيت الزيتون. تقطر قطرتين من الزيت الدافئ في الأذن المصابة عدة مرات في اليوم. أو تقطر بعضة القطرات من عصير البصل في الأذن المصابة. أو يعمل لبخة من البصل المسخن على الأذن المصابة.

الثوم: يغلي فصين من الثوم في ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو زيت السمسم. تقطر قطرتين من الزيت الدافئ في الأذن مرتين في اليوم.

الريحان: تعصر 5 ورقات الريحان و يدهن ما حول الأذن وليس داخلها. أو يدفأ قليل من زيت الريحان مع قليل من زيت جوز الهند. يدهن به حول الأذن.

خل التفاح: تبلل قطعة من القطن في الماء المضاف له خل التفاح وتوضع في الأذن 5 دقائق.

التهاب اللثة



الأسباب:

إهمال نظافة الأسنان والفم
ظهور الأسنان عشوائيا وغير منتظمة
التهابات بكتيرية في اللثة
الخطأ في طريقة استعمال فرشاة الأسنان
تقلبات في الهرمونات أثناء الحمل
تعاطي لبعض الأدوية
الإجهاد والتوتر والضغط النفسي
التدخين
ترسبات الجير على الأسنان

الوقاية:

تجنب الضغوط النفسية والتوتر العصبي
الإقلاع عن التدخين
تجنب الشد والضغط على الأسنان بقوة
الإهتمام بنظافة الأسنان يوميا

تناول الطعام الذي يحتوي على المعادن والفيتامينات كالفواكه والخضار
دوام استخدام الخيط السني لتنظيف ما بين الأسنان
التخلص من الجير على الأسنان بواسطة الطبيب

العلاج:

الملح: تضاف ملعقة صغيرة من الملح إلى كوب من الماء الدافئ.
يمضمض به الفم مرتين في اليوم.

القرنفل: تخط ملعقة كبيرة من مطحون القرنفل مع ملعقة كبيرة من الشبه
المطحونة و ملعقة كبيرة سكر النبات المطحون. تفرك بقليل منه اللثة
لبضعة دقائق. يكرر استخدام هذه وصفة مرتين في اليوم لمدة أسبوع.

الكرم: تضاف ملعقة صغيرة من الكرم المطحون إلى كوب من الماء
المغلي و يترك حتى يبرك قليلا. يمضمض به الفم مرة في اليوم.

الفلل الأسود: تمزج ملعقة صغيرة من مسحوق الفلل الأسود مع ملعقة
صغيرة من الملح. تفرك به اللثة لبضعة 3 مرات في اليوم.

القرفة: تمزج ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة مع قليل من الماء الدافئ.
تفرك به اللثة لبضعة دقائق. أو تمزج ملعقة صغير من القرفة المطحونة مع
قطرات من زيت الشاي الأخضر. تفرك به اللثة عند الحاجة.

النعناع: مضمضة بمغلي النعناع الدافئ عدة مرات في اليوم. أو تغلي حفنة
من أوراق الريحان مع أوراق النعناع في الماء. يصفى و يستخدم كغسول
للفم.

مرض القلاع



تعريف المرض: تقرحات سطحية متناثرة ومتكررة وموجعة في الفم والجدار الداخلي للخم والشفة والثة والشفاه وقد يصيب الفرج والرئة والأظافر والجلد.

الأسباب:

ضعف في جهاز المناعة في الجسم
نقص فيتامين ب 12 وحمض الفوليك والحديد والزنك والكلس
التهاب القولون والمستقيم
التهاب مزمن في الأمعاء والقرحة
القلق والإجهاد
أدوية الضغط المرتفع وأدوية مثبطات الكالسيوم
الترسبات الكلسية على الأسنان
أسباب وراثية
الفيروسات والجراثيم والفطريات

الأعراض:

احمرار وتورم في الأغشية المبطنه للفم
أوجاع وخصوصا أثناء الأكل وصعوبة في البلع
رائحة كريهه في الفم
تقرحات والتهابات وتشققات في داخل الفم
الإصابة بالغرغرينا في الحالات المتطورة
قشعريرة وحمى وصداع
نزيف في الفم في بعض الأحيان
بقع قشدية بيضاء طرية
فقدان المذاق وجفاف في الفم

العلاج:

أوراق الزيتون: تمضغ أوراق الزيتون و تبقى في الفم لعدة دقائق. يكرر استخدام هذه وصفة عدة مرات في اليوم. أو تتنقع ملعقة كبيرة من أوراق الزيتون في كأس من الماء المغلي لمدة ساعة. يعمل غرغرة من المنقوع عدة مرات.

الزعر: تتنقع ملعقة كبيرة من الزعر في كأس من الماء المغلي لمدة ربع ساعة. يستخدم كغرغرة عدة مرات في اليوم.

الثوم: مضغ فص الثوم عدة مرات في اليوم.

خل التفاح: تضاف ملعقة كبيرة من خل التفاح إلى كأس من الماء و يشرب 3 مرات في اليوم.

الزبادي: تناول الزبادي يوميا.

زيت جوز الهند: مضمضة بقليل من زيت جوز الهند.

القروح الباردة



تعريف المرض: هي عبارة عن تقرحات صغيرة تظهر حول الفم أو في الشفاه وتأتي بسبب فيروس الهيربيس، وعادة ما تختفي بدون الحاجة لعلاج في غضون 7 أو 10 أيام تقريبا، وقد يسبق ظهورها الشعور بحمى، حكة، الشعور بالحرقنة حول الفم، لتظهر القرحة فيما بعد.

العلاج:

الحلبة: تغلي ملعقة كبيرة من الحلبة في كأس من الماء. يصفى و يمضمض به الفم عدة مرات في اليوم.

حليب جوز الهند: مضمضة بحليب جوز الهند عدة مرات في اليوم.

الزيوت: تمزج كمية متساوية من زيت الزيتون و زيت النعناع و زيت الكافور. تدهن به المنطقة عدة مرات في اليوم.

البابونج: مضمضة بمغلي البابونج الدافئ عدة مرات في اليوم.

المريمية: مضمضة بمغلي المريمية الدافئ عدة مرات في اليوم.

زيت جوز الهند: تدهن المنطقة به المنطقة عدة مرات في اليوم.

زيت القرنفل: تمزج نصف ملعقة صغيرة من زيت الزيتون و بعض

قطرات من زيت القرنفل. تدهن به المنطقة يوميا.

العسل: تدهن به المنطقة يوميا.

الكزبرة: تغلي حفنة من أوراق الكزبرة في كمية من الماء. يصفى و
يمضمض به الفم عدة مرات في اليوم.

فطريات اللسان والفم



الأسباب:

الإكثار من أكل الحلويات مع عدم تنظيف الأسنان والفم
التهابات في المعدة
قلة المناعة في جسم المريض
نقص الحديد أو حمض الفوليك أو فيتامين ب 12
تناول المضادات الحيوية كالبنسلين والكورتيزون وحبوب منع الحمل
مرض السكر والسرطان وفقر الدم وجفاف الفم والحمل
المدخنين وأصحاب أطقم الأسنان الصناعية
ينتقل المرض من الطفل إلى الأم عن طريق الرضاعة

الأعراض:

علامات لونها أبيض ملمسها خشن على سطح اللسان أو داخل الخد أو
سقف الفم أو الحلق
ارتفاع في درجة الحرارة عند إصابة به
وجع وصعوبة البلع إذا وصلت الفطريات إلى البلعوم
إحساس بالتصاق الطعام في الحلق

الوقاية:

نظافة الفم والأسنان بالسواك والفرشاة والمعجون.

تجنب استخدام مستحضر غسول الفم.
التوقف عن التدخين.

معالجة المرض الذي يسبب الفطريات في الفم.
تجنب الإكثار من أكل الحلويات وتنظيف الفم والأسنان بعدها.
الإقلال من شرب الحليب لأنه يزيد من نشاط الفطريات.

العلاج:

العسل: يدهن داخل الفم واللسان بالعسل عدة مرات في اليوم.

الملح: مضمضة بالماء المملح عدة مرات في اليوم.

الطحينة: دهن اللسان وداخل الفم بطحينة السمسم في الصباح وقبل النوم مع محاولة ببقاء الدهان في الفم لعدة دقائق.

السواك: تنظيف الفم واللسان والأسنان بالسواك عدة مرات في اليوم.

القرنفل: يغلى مسمار القرنفل في الماء. يمضمض به المريض عدة مرات في اليوم.

المريمية: تشرب المريمية كالشاي.

الخزامي: يضاف ملعقة صغيرة من مطحون الخزامي في كأس ماء. يغرغر به عدة مرات في اليوم.

القرفة: تغلي ملعقة كبيرة من مطحون القرفة في الماء. يشرب كوب مرة في اليوم.

ألم الأسنان



الأسباب:

- تسوس الأسنان
- ضرس العقل
- خراج الأسنان
- الأسنان العارية أو المتكسرة بسبب تقدم العمر
- اللثة الملتهبة
- الأسنان الغير منتظمة

نصائح:

- تنظيف الأسنان بعد تناول وجبات الطعام.
- تناول الخضار والفاكهة الطازجة والمحتوية على الكالسيوم وفيتامين ج.
- مضمضة بالماء الدافئ لتنظيف الأسنان من الفضلات وخاصة داخل حفر الأسنان المتسوسة.
- يعمل كمادات باردة على الوجه ناحية الضرس المصاب.

العلاج:

محلل الملح: إضافة ملعقة كبيرة من الملح إلى كوب الماء الدافئ. يغرغر به الفم عدة مرات في اليوم.

القرنفل: يوضع مسحوق القرنفل على مكان الوجع. أو تغمس قطعة من القطن في زيت القرنفل وتوضع في فجوة السن المصاب. أو يشرب منقوع القرنفل في الماء المغلي.

زيت شجرة الشاي الأخضر: إضافة قطرات من زيت شجرة الشاي الأخضر إلى كوب من الماء الدافئ. يغرر به الفم عند شعور بالألم.

زيت البردقوش: تمزج 3 قطرات من زيت البردقوش مع قليل من زيت الزيتون. تبلل به قطعة من القطن و توضع على مكان الألم.

خل التفاح: تبلل القطنه بخل التفاح وتوضع على مكان الألم. أو مضمضة بخل التفاح مخفف بالماء الدافئ. أو تضاف ملعقة كبيرة من حبة البركة المطحونة إلى كأس من خل التفاح يعض به المريض مرة في اليوم.

أوراق النعناع: توضع أوراق النعناع الطازجة أو المجففة على مكان الألم.

الثوم: يوضع مهروس الثوم على الضرس مكان الألم. أو يشرب عصير الثوم.

رائحة الفم الكريهة



الأسباب:

بكتيريا نتيجة تجمع بقايا الطعام بين الأسنان
التهابات قد تحدث في اللثة أو الجيوب الأنفية أو اللوزتين
التدخين

الإصابة ببعض الأمراض قد تسبب الرائحة الكريهة مثل أمراض الكلى
والكبد والسكر وأمراض المعدة وتخمير الأكل فيها
دمامل في اللثة وتسوس في الأسنان
السكوت لمدة طويلة الناتج عن الإنطواء والتوتر
أكل البصل و الثوم و الكرات
أمراض الجهاز التنفسي مثل التهاب الحلق واللوزتين

الأعراض:

خروج رائحة كريهة من الفم عند التنفس أو عند الكلام والتحدث مع
الأخرين

الوقاية:

المحافظة على نظافة الفم والأسنان

الحرص على عدم التعرض لنزلات البرد والتهابات اللوزتين والحلق
والجيوب الأنفية

تنظيف الأسنان من الكلس

الإقلاع عن التدخين

العلاج:

الشمرو: تسف ملعقة صغيرة من بذور الشمرو المطحونة بعد تناول وجبات
الطعام. أو يشرب كوب من مغلي الشمرو.

القرفة: تنقع ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة في كوب من الماء المغلي.
يمضمض به الفم بعد الوجبات.

البقدونس: تخلط ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم مع ملعقتان كبيرتان من
خل التفاح. تؤخذ ملعقة كبيرة بعد وجبات الطعام.

صودا الخبز: تمزج ملعقة صغيرة من صودا الخبز مع قليل من الماء.
تغسل به الأسنان مرة في اليوم.

عصير الليمون: تضاف ملعقة صغيرة من الملح إلى كأس من عصير
الليمون. يشرب كأس بعد الوجبات.

خل التفاح: تضاف ملعقة صغيرة من خل التفاح إلى كأس من الماء. يشرب
كأس بعد وجبات الطعام.

زيت الشاي الأخضر: تضاف قطرات من زيت الشاي الأخضر إلى غسول
الفم.

البابونج: شرب شاي البابونج قبل النوم. أو مضمضة به بعد الوجبات.

تبييض الأسنان



تعريف الحالة: يتغير لون الأسنان من مؤثرات كثيرة مثل الألوان في الطعام والتدخين والكحول، فيصبح لون الأسنان يميل إلى الأصفرار، وقد يكون غامق اللون.

الأسباب:

التدخين

المأكولات المحتوية على صبغات غذائية
شرب القهوة و الشاي والمشروبات الغازية مثل الكولا والتوابل والحلوى
تقدم العمر يؤثر على الأسنان ويغير لونها
قلة النظافة وعدم تنظيف الأسنان
عدم استخدام السواك

العلاج:

الليمون: تمزج ملعقة صغيرة من الملح مع ملعقة كبيرة من عصير الليمون. تفرك به الأسنان 3 مرات في اليوم.
زيت جوز الهند: مضمضة بزيت جوز الهند كل صباح.

الملح الخشن: تذوب ملعقة صغيرة من الملح في كوب من الماء الدافئ.
يمضمض به الفم بعد كل وجبة.

خل التفاح: مضمضة بخل التفاح مخفف بالماء بعد كل وجبة.

قشر البرتقال: تخلط نصف ملعقة صغيرة من مطحون قشر البرتقال
المجفف مع قليل من الماء. تفرك به الأسنان 3 مرات في اليوم.

المريمية: تخلط ملعقتان صغيرتان من المريمية مع ملعقتان كبيرتان من
الملح. يسخن الخليط في الفرن ليتصلب. يطحن في الخلاط بعد أن يبرد
ويحفظ في وعاء زجاجي مغلق. تنظف به الأسنان بعد كل وجبة.

رماد الخبز: تحمص قطعة من الخبز حتى تتفحم ويطحن المحروق حتى
يصبح كمطحون الفحم، ثم يضاف إليه شيء من العسل. تدلك بها الأسنان
مرتين في اليوم.

الفراولة: تخلط حبة الفراولة مهروسة مع ملعقة صغيرة من صودا الخبز.
تفرك به الأسنان. يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.

صودا الخبز: تخلط ملعقة صغيرة من الملح مع ملعقتان صغيرتان من
صودا الخبز. تنظف به الأسنان كل يومين.

تورم الشفاه



الأسباب:

هناك أسباب عديدة لتورم الشفاه منها:
عدوى بكتيرية أو فيروسية أو فطرية
حساسية من بعض الأدوية أو الطعام أو المخدرات
تحسس من مكونات مواد التجميل
حمى القش
تحسس من وبر الحيوانات أو الغبار أو لدغ الحشرات
جراحة الفم أو الشفة
حروق الشمس الشديدة
احتباس السوائل، مثل أثناء الحمل
فشل الجهاز، مثل القلب والكبد أو الفشل الكلوي

العلاج:

الكمامات الباردة: تلف قطعة من مكعبات الثلج في منشفة صغيرة. توضع على الشفاه لمدة 10 دقائق.

الكمادات الساخنة: تستخدم بعد الكمادات الباردة، بنقع منشفة في الماء الدافئ. توضع على الشفاة المتورمة لمدة 10 دقائق.

الكركم: تخلط ملعقة صغيرة من الكركم المطحون مع قليل من الماء. يوضع على الشفاة حتى يجف. يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في اليوم.

الصبار: تدليك التورم بجل الصبار 3 مرات في اليوم.

الشاي الأسود: ينقع كيس الشاي الأسود في الماء الدافئ لمدة 10 دقائق، ثم يخرج من الماء و يوضع بلطف على الشفاة المنتفخة لمدة 10 دقائق. يكرر استخدام هذه الوصفة 4 مرات في اليوم.

قسم الثاني

38-37 ص	حساسية الأنف	(1)
40-39 ص	بحة الصوت	(2)
42-41 ص	مرض الأنفلونزا	(3)
44-43 ص	المغص عند الأطفال الرضع	(4)
46-45 ص	النزلات المعوية	(5)
48-47 ص	الغدد الليمفاوية	(6)
50-49 ص	الشخير	(7)
52-51 ص	التهاب اللوزتين	(8)
54-53 ص	الربو عند الأطفال	(9)
56-55 ص	السعال الجاف	(10)
59-57 ص	السعال الديكي	(11)
61-60 ص	حمى التيفوئيد	(12)
64-62 ص	تضخم الغدة الدرقية	(13)
66-65 ص	الصداع النصفي (الشقيقة)	(14)
68-67 ص	آلام المعدة	(15)
70-69 ص	أعصاب المعدة	(16)

حساسية الأنف



الأسباب:

تلوث البيئة

قلة التهوية وقلة دخول الشمس إلى داخل المنازل

وجود حيوانات أليفة في المنزل

الفطريات والتعفن في المنزل

حبوب اللقاح في فصل الربيع

الأعراض:

زكام وعطس ورشح ونزول السوائل من الأنف

آلام في الرأس من الجهة الأمامية

تهيج وحمرة في العينين وأحيانا دموع

الشخير أثناء النوم

العلاج:

حمام البخاري: إضافة بعض قطرات من الزيت العطري مثل: زيت

اللافندر وزيت الزيتون وغيرها إلى وعاء كبير من الماء يغلي. يغطي

الرأس بمنشفة، ثم يستنشق البخار لمدة 10 دقيقة يعمل مرة في اليوم.

الزنجبيل: تغلي ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور مع فص الثوم و ملعقة

صغيرة من القرفة المطحون في الماء. تضاف ملعقة صغيرة من عصير الليمون والعسل. يصفى و يشرب فنجان 3 مرات في اليوم.

الثوم: تناول فصين من الثوم يوميا أو إضافة الثوم إلى وجبات الطعام.

البصل: إضافة البصل إلى وجبات الطعام أو إلى طبق السلطة.

خل التفاح: إضافة ملعقة صغيرة من خل التفاح و ملعقة صغيرة من العسل و ملعقة صغيرة من عصير الليمون إلى كوب من الماء الدافئ يشرب 3 مرات في اليوم

الكركم: تمزج 6 ملاعق كبيرة من مسحوق الكركم مع العسل في إناء زجاجي تؤخذ منه ملعقة صغيرة مرتين في اليوم.

النعناع: مضغ بعض من أوراق النعناع يوميا أو شرب كوب من مغلى النعناع.

الحليب: إضافة ملعقة صغيرة من العسل و ملعقة صغيرة من عصير الليمون إلى كأس من الحليب الدافئ يشرب يوميا.

حبة البركة: تناول ملعقة صغيرة من مطحون حبة البركة مع ملعقة كبيرة من العسل يؤخذ منه يوميا.

بحة الصوت



الأسباب:

عدوى بفيروس معين
التعرض لبعض المواد المهيجة للحنجرة
الصباح
التدخين
المخدرات

نصائح:

تجنب كثرة الكلام حتى لا تتعب الحبال الصوتية.
تناول الفجل و الثوم و البصل.

العلاج:

الخردل: تخلط كمية متساوية من الخردل مع العسل. تؤخذ منه ملعقة صغيرة مرة في اليوم.

اللبان المر: يطبخ مسحوق اللبان في العسل. تؤكل ملعقة صغيرة منه قبل الإفطار وملعقة صغيرة قبل الذهاب إلى الفراش.

الصنوبر: يحمص و تطحن كمية متساوية من اللوز و الصنوبر والفول و بذور الكتان وتعجن مع العسل. تؤكل ملعقة صغيرة ثلاث مرات يوميا.

الملفوف: تخلط أوراق الملفوف مع الماء المغلي، ثم تصفى وتستهمل كغرغرة بالفم. أو عن طريق خلطه بالماء والعسل ويشرب منه 3 مرات يوميا.

القرفة: يشرب مغلي مسحوق القرفة بالنعناع كل يوم 3 مرات.

العنب: يشرب عصير العنب.

الليمون: يشرب عصير الليمون.

الجوز: تحمص حبات الجوز بقشرتها وتطحن جيدا وتضاف إلى كوب من عصير العنب وتغلى على النار ويشرب كوب منه يوميا.

مرض الأنفلونزا



الأسباب:

انتقال العدوى عبر من المريض إلى شخص السليم عند العطس أو الكحة
استعمال أدوات الشخصية للمريض
المصافحة و التقبيل
ضعف مناعة الجسم و الإجهاد و التغذية الغير سليمة
خروج من مكان دافئ إلى مكان بارد

الأعراض:

خروج سائل مخاطي شفاف من الأنف
ضيق في التنفس وصداع وشعور بالإرهاق
كثرة الكحة والعطس وإحساس بإنغلاق الأنف
إحساس بالتكسير ووجع في الظهر والعظام
ارتفاع في درجة حرارة جسم المصاب

نصائح:

الاهتمام بالنظافة الشخصية
تجنب استعمال أدوات و أعراض المريض
عدم التعرض لتيارات الهواء البارد فجأة

تناول الحمضيات خصوصا الليمون و البرتقال
عمل حمام بخاري و استنشق بخاره
الإكثار من تناول الثوم و البصل و الجزر
تناول شوربة الدجاج الساخنة طوال فترة العلاج.
العلاج:

البابونج: يشرب كوب من مغلي البابونج المحلي بالعسل.
الزعتر: يشرب كوب من مغلي الزعتر المحلي بالعسل مع تناول زيت
الزيتون بالزعتر.
شاي الأعشاب: تغلي ملعقة صغيرة من الينسون و الزعتر و الزنجبيل في
الماء لمدة 5 دقائق. يصفى و يشرب كوب محلي بالعسل (يمنع هذا الشاي
عن الحوامل).

القرفة: يشرب مغلي القرفة المحلي بالعسل.
الزنجبيل: تغلي ملعقة صغيرة من الزنجبيل مع شريحة الليمون في الماء.
يصفى و يشرب كوب محلي بالعسل. أو تخلط ملعقة كبيرة من الزنجبيل مع
ملعقة كبيرة من العسل و يؤكل 3 مرات في اليوم.
الليمونادة: يشرب كأس من الليمونادة الدافئة.

المغص عند الأطفال الرضع



تعريف المرض: غالبا ما تبدأ حالة المغص من عمر 3 أيام إلى 6 أسابيع، و قد تبدأ لدى بعض الأطفال منذ الولادة مباشرة، و عادة تنتهي عندما يبلغ الطفل 3 إلى أربعة أشهر من العمر.

الأسباب:

عدم تحمل اللاكتوز (نوع من السكر)، و يطلق عليه أيضا مسمي سكر الموجود في حليب الأم أو الحليب المجفف أو حليب البقر. ربما يحدث بسبب نقص في إنزيم اللاكتيز و هو إنزيم موجود في شكل طبيعي في أمعاء الإنسان.

ربما حساسية من الحليب و خاصة الحليب الصناعي و في هذه يكون مصحوبا بالقيء و الإسهال.

نصائح:

يجب على الوالدين الصبر و الهدوء و منح الطفل الحنان اللازم سيساعد في تخفيف المغص.

على الأم مساعدة الطفل على التجشؤ (التكريع، تقريع)، فالقيام بتجشأة الطفل بعد كل رضعة إخراج الهواء من معدته. تجنب رج زجاجة الحليب أثناء إرضاع الطفل.

إذا كان الطفل يرضع من الزجاجات الحليب الصناعي يفضل اختيار الزجاجاة التي تناسب عمر الطفل مع تحديد نوع الحليب الذي يناسب صحة الطفل.

يجب على الأم المرضعة الامتناع عن تناول الأطعمة التالية أثناء الرضاعة: حليب البقر - الفول - الحمص - الفلافل - ورق العنب - الفاصوليا - الشوكولاتة - البصل.

العلاج:

الينسون: تغلي ملعقة صغيرة من الينسون في كأس من الماء لمدة 5 دقائق، يصفى و يحلى بالعسل و يعطي للطفل ببطء.

البابونج: تغلي نصف ملعقة كبيرة من أزهار البابونج في كأس من الماء و يترك لمدة 5 دقائق مغطي، يصفى و يحلى بالعسل و يشرب بعد الأكل مرة واحدة في اليوم.

الحلبة: تغلي ملعقة كبيرة من بذور الحلبة في كأس من الماء. تصفى و تحلى بالعسل و يشرب مرة بعد الفطور و مرة بعد العشاء.

الكزبرة: تغلي ملعقة كبيرة من الكزبرة في كأس من الماء، يصفى و يحلى بالعسل يشرب مرة واحدة في اليوم بعد أي وجبة.

الكمون: تغلي ملعقة كبيرة من الكمون في 4 أكواب من الماء، يصفى و يحلى بالعسل و يشرب فنجان قبل الأكل بنصف ساعة لمدة أسبوعين.

الكرابية: تغلي ملعقة صغيرة من الكراوية في كأس من الماء، يصفى و يحلى بالعسل يشرب مرتان في اليوم.

النزلات المعوية



الأسباب:

تناول مأكولات أو مشروبات ملوثة
الإصابة بعدوي من شخص مصاب
تناول بعض الأدوية أو العقاقير
مخالطة حيوانات مريضة

الأعراض:

الإسهال و القيء
الجفاف و التعرق و برودة الأطراف
تقلصات في المعدة
ارتفاع في درجة حرارة الجسم
شعور بالتعب و الخمول
سرعة في التنفس

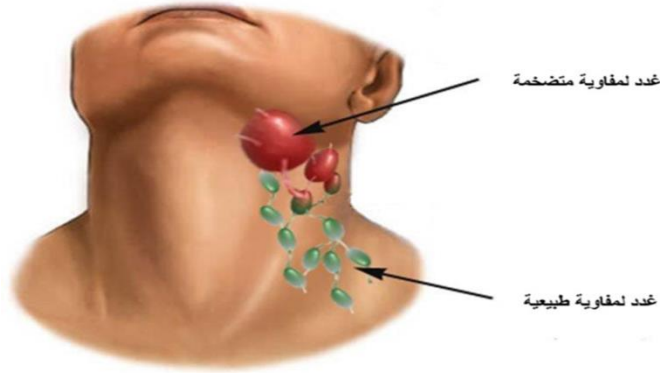
نصائح:

الإكثار من شرب السوائل خصوصا العصائر الطبيعية
تجنب تناول الكافيين و مشروبات الغازية

عمل كمادات ساخنة على منطقة المعدة
تناول أطعمة خفيفة و بكميات قليلة مثل التفاح أو الجزر أو الأرز المطبوخ
و المهروس
تناول منتجات الألبان و خاصة الزبادي
العلاج:

الزنجبيل: شرب كوب من شاي الزنجبيل. أو إضافة الزنجبيل إلى الطعام.
المريمية: تغلي ملعقة صغيرة من المريمية مع ملعقة صغيرة من البابونج
في الماء لمدة 5 دقائق. يصفى و يشرب كوب محلي بالعسل.
الريحان: تنقع ملعقتان كبيرتان من أوراق الريحان في كأس من الماء لمدة
ساعتان، ثم تغلي لدقيقتان. يصفى و يشرب فنجان 3 مرات في اليوم.
النعناع: يشرب كوب من مغلي النعناع.
حبة البركة: تغلي ملعقة صغيرة من الحبة المطحونة مع ملعقة صغيرة من
حبة البركة المطحونة و ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون في كأس من
الماء المغلي لمدة 10 دقائق. يصفى و يشرب فنجان 3 مرات في اليوم.
قشور البصل: تغلي ملعقتان كبيرتان من قشور البصل في كأس من الماء
لمدة 5 دقائق، ثم يترك منقوعا لعشرة دقائق. يشرب فنجان بعد كل وجبة.
الكرافية: تغلي مقادير متساوية من الكراوية و الينسون و الشمر و الكمون
في الماء لمدة 5 دقائق، ثم يصفى و يشرب فنجان 3 مرات في اليوم.

الغدة الليمفاوية



الأسباب:

استنزاف للالتهابات مثل الخراج فيرشح داخل عقدة واحدة
تكاثر خلايا البلازما داخل العقدة
عدم الاهتمام بنظافة الأسنان
تسرب لتلك الخلايا من خارج العقدة
إجراء جراحة في الأسنان
العدوى الفيروسية
الاختلاط بالحيوانات المنزلية

الأعراض:

احتقان في الحلق
طراوة في الملمس والم في الغدة المصابة
أوجاع في الأذن
ارتفاع في درجة حرارة الجسم
صديد في الخراج في الغدة مطاطية الملمس
أوجاع في جلد المكان المصاب
التهاب في العيون (إذا كانت الغدة المصابة حول الأذن)
تصلب في العنق والرقبة (إذا كان الالتهاب في الغدة العنقية)

ضيق في التنفس وصعوبة في البلع (إذا كانت الإصابة الغدد خلف البلعومية)

السعال وضيق التنفس (إذا كان الالتهاب في الغدد الصدرية)

أوجاع في الرأس

أوجاع في الصدر

الإرهاق والتعب العام

تشويش في الرؤية

نصائح:

ممارسة رياضة المشي لمدة نصف ساعة كل يوم.

الإكثار من شرب الماء وعصائر الفواكه الطازج، و تناول الخضار والفواكه الطازجة والحبوب.

تناول أوميغا 3 والموجودة في الجوز وبذور الكتان وفول الصويا والسلمون والسردين.

العلاج:

البردقوش: يشرب كأس من منقوع ملعقة صغيرة من مسحوق البردقوش في كأس من الماء المغلي لربع ساعة في الصباح وفي المساء.

العسل: يخلط 50 جرام من كل من مشتقات العسل مثل العكبر وحبوب اللقاح وغذاء الملكات والحببة السوداء ويضاف المخلوط إلى كيلو من العسل، ثم يتناول المريض ملعقة كبيرة من المخلوط في كأس من الماء كل صباح وكل مساء.

الجرجير: يضاف الجرجير إلى السلطة أو يؤكل لوحدة أو يشرب عصيره.

بذور الكتان: يشرب فنجان من منقوع ملعقة من بذور الكتان في كأس من الماء المغلي لربع ساعة في الصباح وفي المساء.

الشخير



الأسباب:

التقدم في السن حيث تصاب مجاري التنفس بالترهل والضمور والضعف
التعب الجسمي والإرهاق يسببان الشخير
الأنف المحتقن والتهاب الجيوب الأنفية وحساسية الأنف والربو
تدخين السجائر
البدانة وزيادة الوزن
عيوب خلقية وضيق في مسالك التنفس أو انسداد في الأنف
تناول الوجبات الدسمة الكبيرة قبل النوم

الأعراض:

خمول وكسل ورغبة في النوم اثناء العمل لأنه لم ينم نوما عميقا في الليل
الإصابة بالصداع بعد الاستيقاظ من النوم
ازدياد النسيان واضطراب في الذاكرة
خلل في ضغط الدم ومشاكل في القلب والرئة

الوقاية:

اختيار المخذة المناسبة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة
تخفيف الوزن والمحافظة على الوزن المناسب للطول

الأفضل النوم على الجانب الأيمن وتجنب النوم على الظهر أو الجانب الأيسر

الاستحمام بالماء الساخن قبل النوم

تنظيف الأنف وممرات بشكل جيد

رفع مستوى الرأس عن باقي الجسم عند النوم

تجنب الغرف التي يكثر فيها الغبار ومسببات الحساسية

ممارسة الرياضة البدنية

التقليل من الألبان ومشتقاتها كالحشوة والحليب والجبنة

العلاج:

الاستنشاق: يستنشق المصاب بخار المريمية المغلية أو يستنشق بخار البردقوش المغلي.

الثوم: بلع ضرس أو اثنين يوميا بعد تقطيعه وشرب الماء معه لتوسيع الشرايين وتوسيع مسالك الهواء والتخلص من الشخير.

العرقسوس: يشرب العرقسوس لتوسيع الشعب الهوائية وعلاج الشخير.

فيتامين ج: الإكثار من تناول الفواكه الغنية بفيتامين ج الذي يساعد على التخلص من الشخير مثل الحمضيات كالليمون.

شمع العسل: يمضغ شمع العسل يوميا لفائدته في معالجة الجيوب الأنفية والشخير.

سيلان اللعاب نتيجة لصعوبة البلع
ارتفاع درجة الحرارة وقشعريرة
العلاج:

الماء المملح: تذوب ملعقة كبيرة من الملح في كوب من الماء الدافئ.
غرغرة به عدة مرات في اليوم.

عصير الليمون: يضاف عصير حبة الليمون و قليل من الملح و ملعقة
صغيرة من العسل إلى كأس من الماء الدافئ. يشرب مرتين في اليوم.

الريحان: يشرب فنجان من مغلي الريحان محلي بالعسل و مضافا إليه
عصير الليمون 3 مرات في اليوم.

الكركم: تضاف ملعقة صغيرة من الكركم المطحون مع قليل من الفلفل
الأسود إلى كأس من الحليب الساخن. و يشرب قبل النوم.

الحلبة: تغلي ملعقتان كبيرتان من بذور الحلبة في كأسين من الماء. مائها
للغرغرة عدة مرات في اليوم.

الثوم: تسخن فصوص المهروس مع العسل. يوضع مباشرة على اللوزتين
الملتهبة و يثبت بشاش طوال الليل.

القرفة: يشرب كوب من مغلي القرفة محلي بالعسل 3 مرات في اليوم.

النعناع: يشرب مغلي النعناع 3 مرات في اليوم. أو مضمضة الفم بكوب
من عصير النعناع الدافئ.

التين الطازج: يغلي التين الطازج في الماء حتى يصبح عجينة. يوضع
المعجون التين مباشرة على اللوزتين الملتهبة مرة في اليوم. أو تناول التين

المسلوق مع العسل في قليل من الماء عدة مرات في اليوم.

البابونج: يشرب مغلي البابونج محلي بالعسل قبل النوم.

الربو عند الأطفال



تعريف المرض: مرض غير معدي و مزمن يصيب الرئتين الإنسان، ويكثر عند الأطفال. ويأتي في دورات هيجان متعددة فيحدث ضيق في التنفس وتسمع صوت لنفس المريض.

الأسباب:

أسباب وراثية

المؤثرات البيئية مثل الغبار الكثيف، أو التدخين

الشعب الهوائية الضيقة مما يؤدي إلى عدم مرور الهواء بالكمية الكافية للتنفس بعمق

التهابات، مثل نزلات البرد والأنفلونزا

الإنفعال الشديد قد يؤدي إلى نوبات الربو وخاصة الصراخ والضحك

تناول أدوية مثل ASA (الأسبرين) أو الإيبوبروفين

الروائح القوية أو المحاليل التي تستعمل بواسطة الرشاش أو حبوب اللقاح البدانة

الولادة المبكرة

الطعام: مثل السمك، البيض، فول الصويا، والفول السوداني

الأعراض:

الصفير أثناء التنفس و صعوبة في التنفس
السعال

الصعوبة في النوم وعدم الراحة
كثرة الرشح

احتقان في الصدر

نصائح:

استشارة الطبيب للحصول على علاج و نصائح لكيفية تعامل مع حالة
الطفل

تجنب إخراج الطفل من حوض الحمام البارد أو الساخن لغرفة باردة
النظافة المنزلية

إبعاد الطفل عن المصاب بالبرد

تجنب تربية الحيوانات في المنزل

تجنب التدخين بالقرب من الطفل

العلاج:

التفاح: يشرب الطفل المصاب يوميا كأس من عصير التفاح الطازج.

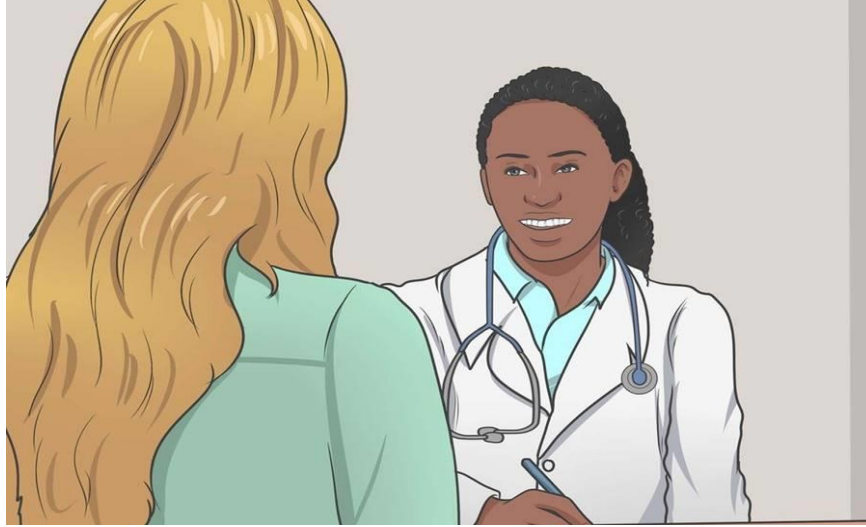
الزنجبيل: خلط كميات متساوية من عصير الزنجبيل وعصير الرمان
والعسل. يعطي المريض ملعقة كبيرة منه مرتين أو ثلاث مرات في اليوم.

العسل: تمزج ملعقة صغيرة من العسل في كوب من الماء الساخن وشربه
ببطء حوالي ثلاث مرات في اليوم.

البصل: تذوب شرائح حبة البصل الأحمر في كوب من العسل على نار
هادئة. يؤخذ الطفل ملعقة صغيرة كل 8 ساعات في اليوم.

البابونج: تغلي نصف ملعقة صغيرة من البابونج في كوب من الماء. يصفى
و يشرب فنجان محلي بالعسل قبل النوم.

السعال الجاف



الأسباب:

التدخين يسبب السعال
أحد أمراض الجهاز التنفسي كاللوزتين والتهاب الحلق و الدرن الرئوي
تنفس الغبار أو الغازات السامة أو المواد الكيماوية
حساسية في الصدر

الأعراض:

كحة وسعال جاف قد لا يصحبه بلغم
قد يصاحبه ارتفاع في درجة الحرارة

العلاج:

التفاح: ت حبة التفاح إلى نصفين و يرش عليها قليل من القرفة، ثم تدخل إلى الفرن حتى تسخن. تؤكل فوراً. أو توضع شرائح من التفاح و البصل مع العسل في وعاء على نار منخفضة حتى يطري و يذبل البصل. تؤخذ منه ملعقة كبيرة عدة مرات في اليوم.

الليمون: يشرب عصير الليمون الدافئ المحلى بسكر النبات مرتان في اليوم.

التمر: يشرب منقوع التمر أو التين المجفف في الماء المغلي على نار هادئة ويشرب منه يوميا.

الزعرتر: يشرب فنجان من مغلي الزعرتر أو اليانسون عدة مرات يوميا.

الملفوف: يشرب فنجان من عصير الملفوف يوميا.

الزنجبيل: تمزج كمية متساوية من الدقيق و العسل مع ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون. تؤكل ملعقة كبيرة بعد تناول وجبة الإفطار. أو تمزج ملعقتان كبيرتان من الزنجبيل المطحون مع 3 ملاعق كبيرة من العسل. تؤخذ ملعقة صغيرة 3 مرات في اليوم. أو تغلي ملعقة صغيرة من الزنجبيل مع عصير ربع حبة من الليمون في كوب من الماء. يصفى و يشرب مرتان في اليوم.

الفجل: يشرب فنجان من عصير الفجل كل يوم أو يؤكل الفجل مع وجبة الطعام.

الحلبة: تغلي ملعقتان كبيرتان من الحلبة المطحونة في كوبين من الماء ويحلى بالعسل. يشرب منه عدة مرات لتهدئة السعال.

البابونج: تغلي ملعقتان صغيرتان من البابونج في كوب من الماء. يصفى ويشرب فنجان منه بعد وجبات.

العسل: إضافة ملعقتان صغيرتان من العسل إلى كوب من الماء الدافئ. و يشرب عند بداية السعال.

شراب البصل الأحمر: تقشر البصل و تقطع إلى شرائح، ثم يوضع مع 4 ملاعق كبيرة من العسل على النار حتى يذبل. تؤخذ منه ملعقة كبيرة عدة مرات في اليوم. أو تنقع شرائح البصل في العسل أو السكر البني عليه، بعد ذلك يغطى الخليط و يترك يوما كاملا، و يتم تناوله في اليوم التالي.

السعال الديكي (الشاهوق)



تعريف المرض: هو مرض معدي تسببه جرثومة تنتقل عن طريق الرذاذ المتطاير من المصاب إلى السليم بواسطة استخدام أدوات المريض الخاصة أو الكحة والعطس، عند الإصابة تسمع السعال بشهيق طويل بصوت يشبه صوت صياح الديك، وتزداد خطورة هذا المرض إذا تحول جلد المريض إلى اللون الأزرق أثناء نوبة السعال لعدم وصول الأوكسجين إلى الجسم بشكل كافي. ويواجه الأطفال دون ستة أشهر خطرا متزايدا للإصابة بمضاعفات السعال الديكي. ويكون المرض أقل خطورة لدى هؤلاء، على الرغم من أنه يسبب لهم أعراضا مزعجة. الأشخاص الذين سبقت لهم الإصابة بالسعال الديكي، حيث إن الإصابة بالسعال الديكي لا تمنح المريض مناعة ضده، على الرغم من أن الإصابة الثانية بالمرض تكون أقل شدة من الإصابة الأولى. تساعد المضادات الحيوية على اختصار المدة التي يكون فيها المريض ناقلا للعدوى.

الأعراض:

ارتفاع في درجة حرارة المريض
السعال المتكرر مع الشهيق عالي الصوت كأنه صياح الديك
قد يصاب الطفل المريض بالفتق السري أو سقوط المستقيم أو بنزيف في

الانف أو العين أو المخ
هزال عام واضطراب في النوم
قد يتقيء المصاب بعد السعال
فقدان الشهية وتدميع العينين
الوقاية:

يجب ان يأخذ الطفل التطعيم المضاد للسعال الديكي في مواعيد.
يجب عزل المريض حتى لا تنتشر العدوى.
يجب توفير الراحة التامة للمريض واعطاء الوجبات الخفيفة والمسكنات.
يجب العمل على تجديد الهواء في مكان وجود المريض.
يجب اعطاء المصاب الغذاء الجيد والمحتوي على العناصر الغذائية اللازمة
للجسم لمقاومة المرض.

العلاج:

الثوم: تناول ملعقة صغيرة من عصير الثوم 3 مرات في اليوم لمدة أسبوع.
أو ينقط عدة نقط من عصير الثوم في كأس من عصير البرتقال وملعقة
كبيرة من عسل النحل ويشرب مع الوجبات الثلاث.
الزنجبيل: تمزج ملعقة كبيرة من العسل مع ملعقة كبيرة من الزنجبيل
المطحون. تؤخذ مرتين في اليوم. أو تخلط كمية متساوية من عصير البصل
وعصير الليمون وعصير الزنجبيل. تؤخذ ملعقة كبيرة منه 3 مرات في
اليوم. أو تغلي ملعقتان صغيرتان من بذور الحلبة في بعض الماء المغلي.
تضاف ملعقة صغيرة من عصير الزنجبيل و ملعقة كبيرة من العسل.
يشرب مرة في اليوم.

الكركم: تخلط ملعقة كبيرة العسل مع 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم
المطحون. تؤخذ ملعقة كبيرة مرتين في اليوم. أو تضاف 1/2 ملعقة صغيرة
من مسحوق الكركم إلى كأس من الحليب الدافئ و يشرب مرتين في اليوم.

العسل: تذوب ملعقة كبيرة من العسل في كأس من الماء الدافئ و يشرب مرة في اليوم. أو تخلط ملعقة صغيرة من العسل مع نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة. يؤخذ قبل النوم.

الزعر: يشرب شاي الزعر 3 مرات في اليوم. أو دهن الصدر بقطرات من زيت الزعر. أو يخلط الزعر المطحون مع قليل من زيت الزيتون. يتم تناوله مع قطعة من الخبز عدة مرات في اليوم.

الليمون: تضاف ملعقة كبيرة من عصير الليمون و ملعقة صغيرة من العسل إلى كوب من الماء الدافئ. يشرب مرة في اليوم.

البابونج: شرب كوب من شاي البابونج المحلي بالعسل 3 مرات في اليوم.
الزعفران: تضاف رشتين من الزعفران إلى كأس الماء الساخن أو الحليب. يشرب مرة في اليوم لمدة أسبوع.

البصل: تغلي شرائح البصل في كمية من العسل حتى تتحول إلى شراب. تؤخذ ملعقة كبيرة للبالغين و ملعقة صغيرة للأطفال كل 4 ساعات.

حمى التيفوئيد



تعريف بالمرض: تسببه بكتيريا حيث تصل هذه الجرثومة إلى جسم الإنسان عن طريق الفم حيث يتناولها من طعام أو شراب ملوث، وغالبا ما يقوم الذباب بنقل هذه الجرثومة إلى الطعام أو الشراب من بول وبراز المرضى حاملي المرض، وقد يؤدي هذا المرض إلى الموت إذا لم يعالج في الوقت المناسب.

الأسباب:

عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية والنظافة العامة للبيت
عدم الاهتمام بغسل ونظافة الخضار والفاكهه
انتقال العدوى من مخلفات المريض إلى طعام وشراب السليم بواسطة
الذباب

استعمال وشرب المياه الجوفية الملوثة

تناول المحار والصدفيات والأسماك التي تعيش في المياه الملوثة
تناول الطعام أو الشراب في مطاعم يكون عمالها من حاملي المرض

الأعراض:

ارتفاع شديد في درجة الحرارة وصداع

التهابات في الحلق وصعوبة في بلع الطعام
ظهور بقع حمراء على الجلد في البطن والصدر
إسهال أو إمساك مع انتفاخ في البطن
فقدان شهية ورعشة وتعرق وهديان
الوقاية:

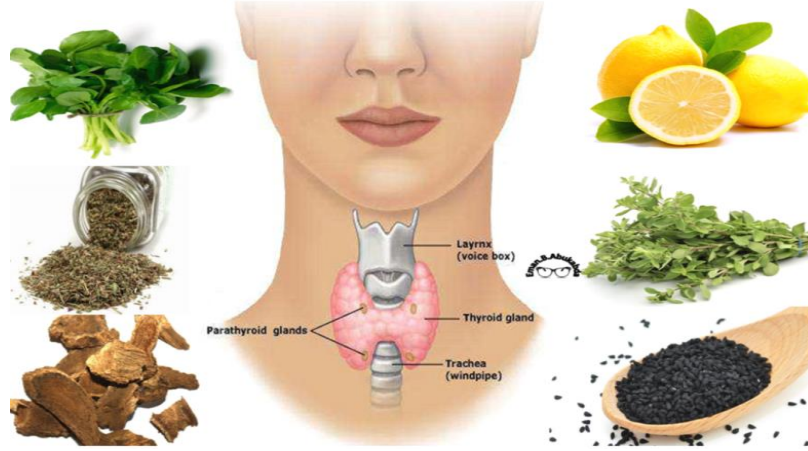
تجنب مخالطة المصابين بالتيفوئيد
التطعيم ضد التيفوئيد عند دخول المناطق المنتشر فيها المرض
الاهتمام بالنظافة الشخصية والنظافة العامة للمنزل
العناية بنظافة الخضار والفاكهة بغسلها جيدا
تجنب الأكل من الباعة المتجولين
التخلص من الفضلات بطريقة صحية
العلاج:

الملح: إضافة ملعقة صغيرة من الملح مع ملعقتان صغيرتان من السكر إلى
كأس من الماء. يشرب عدة مرات في في اليوم.
كمادات الباردة: عمل كمادات من الماء البارد على الجبهة لخفض الحرارة
(تجنب وضع مكعبات الثلج على الجبهة).
خل التفاح: إضافة نصف ملعقة صغيرة من خل التفاح مع ملعقة صغيرة
من العسل إلى كوب من الماء. يشرب بعد الوجبات لمدة أسبوع. أو عمل
كمادات من خل التفاح.
الثوم: تغلي ملعقة صغيرة من الثوم المهروس في كأس من الحليب و قليل
من الماء. يشرب 3 مرات في اليوم. (تمنع هذه الوصفة عن الحامل و
الأطفال).

الريحان: تغلي 20 ورقة الريحان مع ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور
في كمية من الماء. يصفى و يشرب كوب محلي بالعسل 3 مرات لبضعة

أيام. أو شرب كوب من عصير الريحان.
القرنفل: تغلي ملعقة صغيرة من القرنفل في كأس من الماء. يصفى و
يشرب فنجان عدة مرات في اليوم لمدة أسبوع.
الموز: تهرس حبتان الموز مع نصف كوب من الزبادي و ملعقة صغيرة
من العسل. يؤخذ 3 مرات في اليوم لمدة أسبوع.
الليمون: إضافة عصير حبة الليمون و ملعقة صغيرة من العسل إلى كأس
من الماء الدافئ. يشرب عدة مرات في اليوم.
الرمان: إضافة رشة من الفلفل الأسود المطحون إلى كأس من عصير
الرمان. يشرب مرتين في اليوم. أو يشرب عصير الرمان عدة مرات في
اليوم.
العسل: إضافة ملعقة كبيرة من العسل إلى كأس من الماء الدافئ. يشرب
عدة مرات في اليوم.

تضخم الغدة الدرقية



الأسباب:

نقص اليود في النظام الغذائي

الحمل

انقطاع الدورة الشهرية

نقص السيلينيوم

العزوف عن تناول لحوم الأسماك البحري

الأعراض:

الخمول والبلادة والكسل

زيادة في إفراز هورمون الثيروكسين فيؤدي إلى التسمم

نزيف في بعض الأماكن المتورمة

صعوبة ومعاناة في البلع

الشعور بضيق في الحلق

صعوبة التنفس

السعال

العلاج:

الجرجير: يشرب عصير الجرجير أو يؤكل يوميا لمدة 3 شهور.

الليمون: شرب كأس من عصير الليمون مرتان في اليوم لمدة 3 شهور.
البردقوش: تنقع ملعقة صغيرة من مطحون البردقوش في كأس من الماء المغلي لمدة 15 دقيقة. يشرب مرة في اليوم.
حبة البركة: تخلط ملعقتان كبيرتان من مطحون حبة البركة مع ملعقتان كبيرتان العسل و يؤخذ يوميا على الريق.
الزعفران: تخلط كميات متساوية من مطحون البردقوش و الزعتر و القرفة و الزعفران. تؤخذ ملعقة كبيرة من الخليط و تنقع في كأس من الماء المغلي لمدة 15 دقيقة. يشرب فنجان بعد كل وجبة يوميا لمدة 3 شهور.
القسط الهندي: يخلط مقدار 20 غ من مطحون كل من الحبة السوداء والينسون والقسط الهندي والزعتر في كيلو من العسل. تؤخذ ملعقة كبيرة من المخلوط بعد الوجبات الثلاث يوميا ولمدة 3 شهور.

الصداع النصفي (الشقيقة)



الأسباب:

أحيانا تكون أسبابها وراثية
قد تنتج الشقيقة عن خوف قوي أو صدمة عصبية
تنتج عن تيار هواء بارد يصيب الشخص عند خروجه من مكان دافئ إلى
مكان بارد
هناك أسباب أخرى غير معروفة
تشوش في الهرمونات أو تحسس لبعض المأكولات أو خلل في ضغط الدم
تأثير المشروبات التدخين والمنبهات
الأماكن العالية قد تكون سببا لهذا المرض وكذلك الحالة النفسية

الأعراض:

يشعر المريض بصداع يصاحبه نقرات في رأسه
آلام قوية في جانب من الرأس أو في أحد الجانبين
عدم القدرة على التركيز عند بذل المجهود الجسمي
أحيانا يرغب المريض بالقيء ويشعر بالغثيان
يكثر الألم وقت عمل مجهود عضلي وأحيانا خذلان في الأطراف
يزداد ضيق المريض من الضوضاء والضوء

قد يشاهد المريض وميض من الضوء أو بقعة معتمه أو زغلة في العينين

العلاج:

الزنجبيل: إضافة الزنجبيل إلى الطعام أو شرب شاي الزنجبيل مع إضافة إليه قليل من الكركم.

الزعر: تغلي ملعقة صغيرة من الزعر في كوب من الماء و يشرب.

العسل: تناول ملعقة صغيرة من العسل في الإفطار و ملعقة صغيرة قبل النوم.

خل التفاح: يستنشق المريض البخار المتصاعد من مغلي الماء والخل لمرات عديدة.

الريحان: تنقع أوراق الريحان والأزهار في ماء مغلي ثم يشرب منه عند الصداع.

الليمون: قبل النوم تقطع شرائح الليمون و تشوي على النار قليلا، ثم تنقع في مزيج من خل التفاح و ماء الورد لمدة 3 دقائق. توضع شرائح الليمون على جبهة المريض و تربط بقطعة من القماش و تترك حتى الصباح.

معالجة الأسباب

يجب أن يرتاح المريض في الفراش

العلاج:

الليمون: تضاف عصير حبة الليمون و ملعقة صغيرة من العسل إلى كوب من الماء الدافئ. يشرب عدة مرات في اليوم.

الزنجبيل: شرب كوب من مغلي الزنجبيل المحلي بالعسل 3 مرات في اليوم.

البابونج: شرب كوب من مغلي البابونج المحلي بالعسل 3 مرات في اليوم.
ماء الأرز: يشرب كوب من ماء سلق الأرز الدافئ و محلى بالعسل عدة مرات في اليوم

الزبادي: تناول الزبادي يوميا.

القرفة: تنقع ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة في كوب من الماء المغلي لمدة 5 دقائق. يصفى و يشرب كوب محلي بالعسل مرتين في اليوم.

النعناع: يشرب كوب من مغلي النعناع 3 مرات في اليوم.

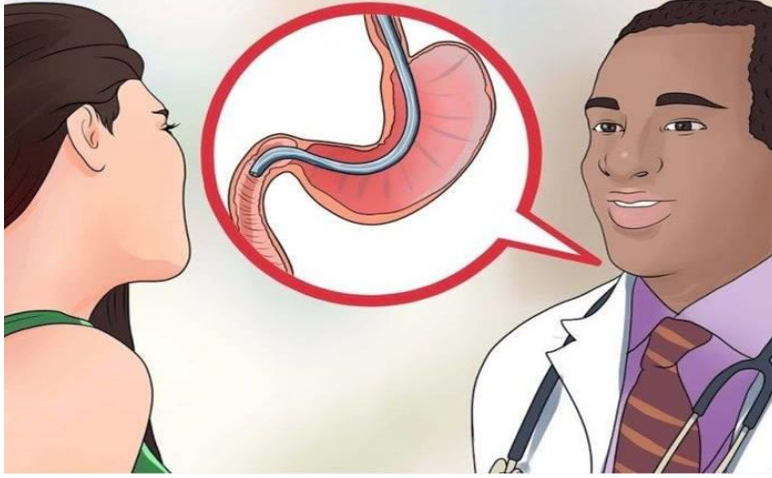
الشمر: شرب كوب من مغلي الشمر مرتين في اليوم.

الحلبة: تضاف ملعقة كبيرة من بذور الحلبة المطحونة إلى كأس من الحليب الساخن. يشرب مرتين في اليوم.

الكرامية: تخلط زيت بذور الكرامية مع ضعفة من زيت الزيتون مع كمية مساوية من الكحول ويسخن حتى يتبخر الكحول، ثم يدهن به بطن الطفل. أو تنقع بذور الكرامية في الماء المغلي 5 دقائق وتبرد وتشرب مرتين في اليوم.

الينسون: تنقع صغيرة من بذور الينسون في فنجان من الماء المغلي. يشرب مرتين في اليوم.

أعصاب المعدة



الأسباب:

الشعور بالإكتئاب والتوتر والقلق

الضغوطات النفسية

التدخين

الإكثار من تناول المشروبات المنبهة

تناول الأطعمة الحارة

الأعراض:

الشعور بالاختناق الشديد وضيق في التنفس

الشعور بالغثيان والرغبة في التقيؤ

الشعور بألم في المعدة

الشعور بالحرقة في المعدة

الشعور بألم شديد في البطن عند تناول المأكولات والأطعمة

الإصابة بالإسهال الشديد أو الإمساك الشديد

ظهور تقلصات في منطقة البطن

كثرة التجشؤ المصحوب بالغازات من منطقة الشرج

نصائح:

توقف عن التدخين

تقليل من تناول المشروبات المنبهة

التخلص من حالة القلق والتوتر

الإكثار من الخضار والفواكه

الإكثار من شرب الماء والسوائل التي تتضمن الشوربات وعصير الفواكه

الطازج

ممارسة رياضة المشي يوميا

العلاج:

الينسون: تنقع ملعقة صغيرة من الينسون في كوب من الماء المغلي لمدة

10 دقائق. يصفى و يشرب كوب محلي بالعسل مرتين في اليوم.

الكرآوية: تغلي ملعقة صغيرة من بذور الكراوية في كوب من الماء. يصفى

و يشرب كوب محلي بالعسل 3 مرات في اليوم.

الشمر: تغلي ملعقة صغيرة من بذور الشمر في كوب من الماء. يصفى و

يشرب كوب بعد كل وجبة.

الريحان: يشرب مغلي الريحان مرتين في اليوم. أو إضافته إلى السلطة.

البابونج: ينقع كيس من البابونج في كأس من الماء المغلي لمدة 10 دقائق.

يشرب كوبين في اليوم بعد الإفطار و بعد العشاء.

الكزبرة: تنقع ملعقة صغيرة من بذور الكزبرة في كوب من الماء المغلي

لمدة 10 دقائق. يصفى و يشرب كوب 3 مرات في اليوم.

حبة البركة: إضافة ربع ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة إلى كوب

القهوة.

قسم الثالث

ص 74-72	تكيس المبايض	(1)
ص 76-75	سرطان الرحم	(2)
ص 79-77	ضعف التبويض	(3)
ص 81-80	ارتفاع ضغط الدم	(4)
ص 83-82	ضغط الدم المنخفض	(5)
ص 85-84	التهاب العظام	(6)
ص 87-86	فقر الدم (الأنيميا)	(7)
ص 89-88	القولون العصبي	(8)
ص 91-90	الطفح الجلدي	(9)
ص 94-92	التهاب المرارة	(10)
ص 97-95	مرض الذئبة الحمراء	(11)
ص 101-98	مرض السرطان	(12)
ص 105-102	مرض السكري	(13)
ص 107-106	العصب السابع (تشنج الوجهي)	(14)
ص 109-108	السمنة	(15)
ص 113-110	الناصور أو الناصور الشرجي	(16)

السمنة وزيادة الوزن

ارتفاع مستوى هورمونات الذكورة والأنسولين
سماكة غلاف المبيض وأحتوائه على أكياس مليئة بالسوائل
خلل في مواعيد الدورة الشهرية
مرض السكر ومقاومة الأنسولين
غزارة الشعر في الجسم والوجه ورقة شعر الرأس
حب الشباب

تراكم الكوليسترول والدهون الثلاثية وتضرر الأوعية الدموية والقلب
غياب التبويض أو عدم أنتظامه وهو المانع للإخصاب
توقع عدم أكتمال فترة الحمل
أوجاع أسفل البطن
أوجاع عند الممارسة علاقة الزوجية
أوجاع عند التبول
الوقاية:

ممارسة الرياضة الخفيفة وخاصة المشي يوميا لنصف ساعة.
عدم تناول الدهون والطعام المسبك والمكسرات والشيكولاته
و الحليب الدسم ومنتجات الألبان والتوابل ومنتجات فول الصويا.
الإكثار من تناول الخضار النيئة والفاكهه الطازجة.
الأبتعاد عن الأغذية المصنعة والمعلبات.
الإكثار من شرب الماء وعصير الفواكه الطازجة.
الإكثار من تناول الأسماك.
الإكثار من تناول السلطة الخضراء يوميا.

العلاج:

الكمون: تنقع ملعقة كبيرة من مطحون الكمون مع شرائح حبة الليمون في

كأس من الماء المغلي طوال الليل. في صباح يشرب على الريق مع تناول حبة تفاحة بعده.

البردقوش: تنقع ملعقة كبيرة من البردقوش مع ملعقة كبيرة ملعقة كبيرة من المريمية في كأس من الماء المغلي لمدة ربع ساعة. يصفى ويشرب فنجان منه بعد الوجبات الثلاث يوميا.

إكليل الجبل: تنقع ملعقة كبيرة من مطحون إكليل الجبل مع ملعقة كبيرة من القرقة في كأس من الماء المغلي لمدة ربع ساعة. يصفى ويشرب فنجان ثلاث مرات يوميا.

رجل الأسد: تنقع ملعقة كبيرة من مطحون نبات رجل الأسد في كأس من الماء المغلي لمدة ربع ساعة. يصفى ويشرب فنجان قبل الوجبات الثلاث بساعة.

العسل: يخلط واحد كيلو من العسل مع 50 غ غذاء الملكات و40 غ من مسحوق طلع النخل ويؤكل من المخلوط ملعقة كبيرة مع كأس من الماء الدافئ على الريق يوميا لمدة شهرين.

بذور الكتان: تسف ملعقة كبيرة من بذور الكتان المطحونة مع كأس من الماء يوميا لمدة شهر.

النعناع: يشرب كوب من مغلي النعناع مرتين في اليوم.

خل التفاح: تضاف ملعقة صغيرة من خل التفاح إلى كأس من الماء. يشرب بعد الوجبات الثلاث.

سرطان الرحم



تعريف المرض: هو عبارة عن نمو غير منتظم لخلايا الرحم المبطنة له وخلل في الهرمونات، فيتعدر نمو تلك الخلايا بشكل طبيعي ويظهر السرطان الذي يؤثر على الأنسجة المجاورة.

الأعراض:

نزيف الدم في غير فترة الدورة الشهرية مصحوب برائحة كريهة
مشاكل في التبول

انغلاق مجرى البول وانتفاخ الكليتين

ارتفاع مستوى الزلال في الدم

الأسباب:

العدوى بفيروس HPV

التدخين

قلة الاهتمام بالنظافة

الإصابة بمرض الإيدز

الالتهابات المزمنة

تحول أحد أنواع الفيروسات إلى سرطان

ضعف جهاز المناعة في الجسم

حبوب منع الحمل

العلاج:

أذريون الحدائق: تنفع ملعقة كبيرة من أزهار النبات في كأس من الماء المغلي لمدة ربع ساعة. يشرب فنجان يوميا لعدة أسابيع.

البنفسج: يعمل دش مهربي من مغلي أزهار البنفسج.

الشمر: تنفع ملعقة من بذور الشمر المطحونة في كأس من الماء المغلي لمدة ربع ساعة. يصفى ويشرب منه فنجان مع تناول ملعقة صغيرة من عسل حبة البركة يوميا.

القراص: تغلى ملعقة كبيرة من مطحون جذور القراص في كأس من الماء لمدة ربع ساعة. يصفى ويشرب فنجان كل صباح على الريق و في المساء.

الخزامي: تخلط مقادير متساوية من مطحون الخزامي والبنفسج و البردقوش وأذريون الحدائق و الميرمية و الهيل والبابونج والزعتر. تغلى من المخلوط 4 ملاعق كبيرة في لتر ماء لمدة نصف ساعة. يعمل منه دش مهربي صباحا ومساء و لمدة شهر.

ضعف التبويض



الأعراض:

تعذر حدوث الحمل لمدة طويلة
عدم انتظام الدورة الشهرية

الأسباب:

ضعف في المبايض أو الغدد
عدم انتظام في الدورة الشهرية
تكيس في المبايض
عيوب خلقية في الرحم (في هذه الحالة للأسف العلاج لا يفيد)
السمنة وزيادة الوزن
النحافة الزائدة
تليف الرحم
انسداد في قناتي فالوب
الإصابة بمشاكل الغدة الدرقية

نصائح:

الإبتعاد عن الضغوط النفسية والانفعالات العصبية.
التقليل من تناول السكر و الملح.
التغذية السليمة من فواكه وخضار طازجة.

التخلص من السمنة أو النحافة.
التقليل من الشاي والقهوة والمعلبات والمشروبات الباردة والغازية.
عدم الإكثار من تناول المانجو و البرتقال ولأناناس و الفلفل الخضر.
و البطاطا و الطماطم و الباذنجان و الحليب ومشتقات الألبان والشوكولاته.
تجنب الإكثار من الأسماك واللحوم.
تجنب أكل المقالي والوجبات السريعة.
تناول حبوب القمح و الشعير و الأرز والذرة.
أكل تناول يوميا 7 حبات من التمر و البقدونس و المكسرات.
تناول زيت الزيتون و زيت السمسم و زيت دوار الشمس.
ممارسة رياضة المشي يوميا لمدة نصف ساعة.

العلاج:

طلع النخل: يضاف 10 غ من طلع النخل إلى كأس من العسل. يؤخذ منه ملعقة صغيرة كل صباح.

حبوب اللقاح: يذوب 10 غ من حبوب اللقاح مع العسل في كأس من الماء أو الحليب الفاتر. يشرب فنجان قبل الأكل صباحا ومساء.

العسل: تخلط 10 غ من طلع النخل مع 10 غ من غذاء الملكات في نصف كيلو من العسل الجبلي أو أي عسل آخر. ويؤكل منه ملعقة كبيرة صباحا ومساء قبل الأكل كل يوم.

الزنجبيل: يخلط 10 غ من مطحون كل من الزنجبيل و الخردل و الزعتر و القرفة مع 5 غ من مطحون القرنفل و 5 غ من غذاء ملكات النحل و نصف كيلو من عسل النحل. تؤخذ ملعقة صغيرة بعد الثلاث وجبات يوميا.

زيت حبة البركة: تضاف ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة إلى كأس من الحليب الفاتر أو عصير البرتقال. يشرب كوب صباحا و كوب مساء.

حب الرشاد: تخلط كمية متساوية من حب الرشاد المطحون و حبة البركة

المطحونة و العسل. تؤخذ ملعقة صغيرة على الريق وقبل النوم من ثاني يوم من الدورة إلى آخر يوم منها لمدة ثلاث أشهر.

القرفة: تنقع ملعقة كبيرة من مطحون القرفة مع 5 ورقات التين ينقعان في الماء المغلي. يصفى و يشرب مرة في اليوم (هذه الوصفة لتنظيف الرحم وتنظيم الهرمونات)

البردقوش: تنقع ملعقتان صغيرتان من البردقوش في الماء المغلي لربع ساعة. يشرب كوب محلي بالعسل صباحا ومساء.

الحلبة: يخلط فنجان من مطحون الحلبة مع فنجان من الحبة السوداء في ربع كيلو عسل نحل صافي (يفضل عسل السدر). تؤكل ملعقة كبيرة صباحا ومساء مع كأس من الماء قبل الدورة الشهرية 15 يوم وبعدها 15 يوم.

القرنفل: يخلط 50 غ كل من زيت اللوز الحلو وزيت حبة البركة وزيت بذور الكتان وزيت الينسون مع 20 غ من زيت القرنفل. تضاف ملعقة كبيرة من المخلوط على السلطة كل يوم.

الخروب: يشرب منقوع الخروب في الماء يوميا.

الينسون: تغلى ملعقة صغيرة من الينسون في كأس من الماء لمدة 5 دقائق. يشرب فنجان بعد تحليته بالعسل صباحا ومساء.

بذور الفجل: تعجن كمية متساوية من حبة البركة المطحونة مع بذور الفجل المطحونة و الحلبة المطحونة و عسل السدر. يكور العجين 62 حبة وتبلع حبة مساء و حبة صباحا لمدة شهر.

ارتفاع ضغط الدم



الأعراض:

- مشاكل في الرؤية
- الشعور بالتعب والإرهاق
- الشعور بالصداع الشديد
- ظهور بعض الدم مع البول
- عدم انتظام في ضربات القلب
- صعوبة التنفس
- قلة التركيز

الأسباب:

- الوزن الزائد وكثرة الدهون
- الحالة النفسية
- أسباب وراثية
- الإفراط في تناول الملح في الطعام
- أمراض الكلى
- الإدمان على المشروبات الكحولية
- أمراض الغدة الكظرية والدرقية

الإدمان على التدخين

نصائح:

تناول نظام غذائي غني بالكالسيوم.
تقليل من الدهون و من شرب القهوة و الشاي.
ممارسة الرياضة مثلا مشي يوميا لمدة ساعة.

العلاج:

الثوم: تناول فصين من الثوم يوميا مع كأس من الحليب.
الليمون: يضاف عصير نصف حبة الليمون إلى كأس من الماء الدافئ.
يشرب كل صباح على الريق.
بذور البطيخ المجفف: تنقع ملعقتان صغيرتان من بذور البطيخ المطحونة إلى كوب من الماء المغلي لمدة ساعة. يصفى و تناول 4 ملاعق كبيرة منه على مدار اليوم.
الريحان: يمزج عصير الريحان والعسل بكميات متساوية. يؤخذ يوميا على الريق.
البصل: تمزج نصف ملعقة صغيرة من عصير البصل والعسل. يؤخذ مرتان في اليوم لمدة أسبوعين.
الزنجبيل: تمزج ملعقة صغيرة من العسل مع ملعقة كبيرة من عصير الزنجبيل مع ملعقتان صغيرتان من مسحوق بذور الكمون. يؤخذ مرتان في اليوم.
الحلبة: تغلي ملعقتان صغيرتان من بذور الحلبة في كوب من الماء، ثم يطحن في الخلاط للحصول على عجينة. تؤكل ملعقة صغيرة في الصباح و ملعقة صغيرة في المساء يوميا لمدة 3 شهور.

ضغط الدم المنخفض



الأعراض:

الدوار والتعب والغثيان
الشحوب والاصفرار
برودة الجسم ورطوبة الجلد
التعرق عسر البول
عسر الهضم
تصلب الرقبة سرعة في التنفس الغير عميق
العطش

الأسباب:

فقر الدم
التعب و الإجهاد
التهاب الدم الحاد
حساسية مفرطة
الإصابة ببعض الأمراض
تناول بعض الأدوية

الجفاف
النزيف والحروق الشديدة
أمراض الغدة الدرقية
نزيف الأمعاء
فترة الحمل
التعرض لضربة الشمس
الاستحمام بالماء الساخن
العلاج:

الملح: إضافة نصف ملعقة صغيرة من الملح إلى كوب من الماء. يشرب عند الحاجة.

القهوة: يشرب فنجان من القهوة العربية في الصباح أو مع وجبات الطعام.
الزبيب: تتفع 40 حبة الزبيب في كوب من الماء طوال الليل. في الصباح يؤكل الزبيب و يشرب مائه على الريق. يكرر هذا العلاج يوميا لمدة شهر.
عرق السوس: تتفع ملعقة صغيرة من مطحون عرق السوس في كوب من الماء المغلي لمدة خمس دقائق. يشرب يوميا لبضعة أيام.

عصير البنجر: يشرب كوب من عصير البنجر مرتين يوميا لمدة أسبوع.
اللوز: نقع 6 حبات اللوز في الماء طوال الليل. في الصباح، يقشر ويطحن اللوز، ثم يغلي في كأس من الحليب. يشرب كأس كل صباح.
الجزر: إضافة ملعقتان صغيرتان من العسل إلى كوب من عصير الجزر. يشرب مرة في الصباح على الريق و مرة في المساء.
قصب السكر: تمزج كوب من عصير قصب السكر مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون والملح. يشرب مرة في اليوم.

التهاب العظام



تعريف المرض: يصيب الإنسان بسبب عدوى أو تقيح جرح ينتج عنها التهاب في العظام، وهناك عدة أنواع من التهاب العظام منها التهاب العظام التشوهي (مرض باجت) والتهاب العظام الناتج عن مرض الزهري المتقدم والتهاب العظام الليفي التكيسي.

الأسباب:

عدوى بالبكتيريا العنقودية الذهبية أوالبكتيريا العقدية القيحية أو البكتيريا السلية
مرض باجت

كسور ناتجة عن وقوع حادث
عدوى أثناء الجراحة

الأعراض:

تغيرات في تكوين العظام
ارتفاع البروتين وارتفاع عدد كريات الدم البيضاء
آلام واحمرار منطقة الإصابة
القشعريرة والإرتعاش
سخونة وتورم منطقة الإصابة

ارتفاع درجة حرارة الجسم
بداية ناسور مرافق للالتهاب
صعوبة المشي أو حمل الأشياء الثقيلة
الغثيان والتهيج
خروج صديد من الجلد

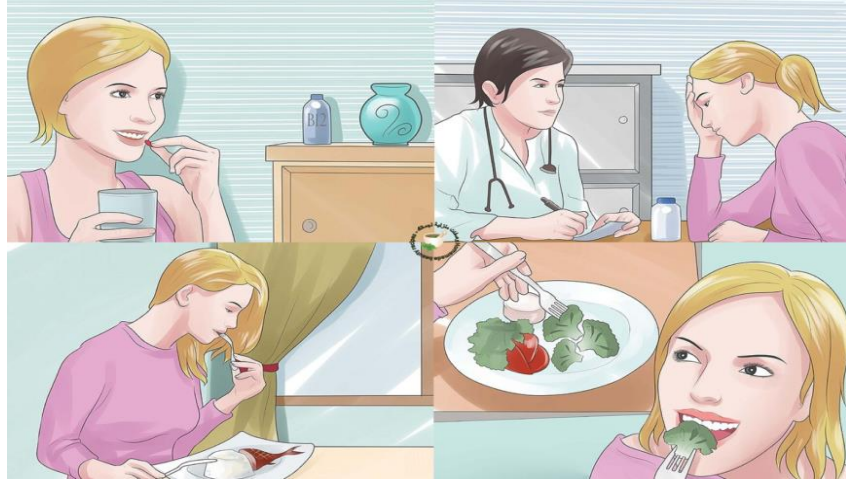
نصائح:

يجب العمل على تخفيف الوزن
تناول التفاح

العلاج:

البابونج: تعمل لبخة من مغلي البابونج الدافئ وتوضع على مكان الألم.
الزنجبيل: تتنع ملعقة صغيرة من مطحون الزنجبيل في كأس من الماء المغلي لمدة 5 دقائق. يصفى ويشرب كل يوم.
زيت الزيتون: يدهن مكان الألم بزيت الزيتون وتوضع ورقة الملفوف المسلوقة و الدافئة كلبخة فوقه ويلف طوال اليوم.
زيت الكافور: تضاف ملعقة صغيرة من زيت الكافور وملعقة صغيرة من زيت أكليل الجبل إلى ماء الاستحمام الدافئ، ثم يجلس المريض في المغطس لربع ساعة.
حبة البركة: تخلط ملعقة صغيرة من مطحون حبة البركة مع ملعقة كبيرة من العسل ويؤخذ الخليط على الريق كل يوم.

فقر الدم (الأنيميا)



الأسباب:

الوراثة

التغذية السيئة

بعض الأمراض مثل الإمساك والإسهال

فترة الحمل

الرجيم الغير الصحي

العلاج:

فيتامين B12: ضروري للبالغين و الأطفال. يباع في الصيدليات.

الجرجير: تؤكل أوراق الجرجير أو يشرب عصيره يوميا.

التمر: تناول حبات من التمر يوميا.

العسل: تضاف ملعقة صغيرة من العسل إلى كأس من الحليب و يشرب مرة

في الصباح و مرة قبل النوم.

الغذاء: تناول أطعمة غنية بفيتامين ب 12 والحديد وحامض الفوليك مثل

الكبد و السمك و البيض و السبانخ و البقدونس و أم الخول (بلح البحر)

و الخضار و الفاكهة.

الزبيب: تنقع 15 حبة زبيب في نصف كوب من الماء طوال الليل. و في الصباح يحلي بالعسل و يشرب يوميا على الريق.
بذور القرع: تضاف ملعقة صغيرة من مطحون بذور القرع إلى كأس من الحليب. يشرب يوميا.
السهم: تنقع ملعقتان كبيرتان من بذور السهم في الماء لمدة ساعتان، ثم تصفي و تطحن و تخلط مع العسل. تؤخذ ملعقة كبيرة مرتان في اليوم.
عصير التفاح: يخلط كوب من عصير التفاح الطازج مع كوب من عصير البنجر مع ملعقتان صغيرتان من العسل. يشرب كوب مرتان في اليوم.

القولون العصبي



الأسباب:

الطعام الملوث وطرق تغذية سيئه وقد يكون عدوى في الجهاز الهضمي
التوتر والقلق النفسي
تعود على عادات سيئه في الأكل
تناول المليينات بكثرة

الأعراض:

مغص وإنتفاخ في البطن وأحيانا صداع
إسهال وأحيانا إمساك ومخاط في البراز
غثيان وقيء في بعض الأحيان
وجود دم مع البراز أحيانا ويكون البراز صلب وفي شكل حبيبات صغيرة

الوقاية:

تجنب الضغوط النفسية والأضطرابات والقلق.
تجنب شرب المشروبات الغازية.
الإبتعاد عن أكل الوجبات الغنية بالدسم والبهارات والحوارق.
تقليل من تناول البقوليات و الحليب.
تجنب مضغ اللبان (العلكة).
تجنب أكل الأطعمة المقلية بالزيت.

الإكثار من أكل الخضروات والفواكه الغنية بالألياف.
تناول 6 وجبات صغيرة في اليوم بكميات أقل من العادي.
الإقلاع عن التدخين و الشاي والقهوة والمشروبات الكحولية.
عدم أكل الشحوم والدهن والمخللات.

العلاج:

الشمرو: تغلي ملعقة كبيرة من بذور الشمرو المطحونة في كوب من الماء.
يصفي و يشرب كوب 3 مرات باليوم.

الزعرتر: تطحن و تخلط مقادير متساوية من الكراوية و النعناع و الكمون و
الزعرتر و الينسون و الشمرو. تتقع ملعقة صغيرة من المخلوط في كأس من
الماء الغلي لعشر دقائق. يشرب دافئاً بعد تحليته بعد الثلاث وجبات.

الزنجبيل: تضاف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون مع ملعقة صغيرة
من العسل إلى كوب من الماء المغلي. يشرب كوب 3 مرات في اليوم.

الملفوف (في حالة الإمساك): يشرب كوب من عصير الملفوف 3 مرات
في اليوم.

الزبادي: تناول كوب من الزبادي عدة مرات في اليوم.

البابونج: تتقع ثلاث ملاعق صغيرة من أزهار البابونج المجففة في كوب
من الماء المغلي لمدة 15 دقيقة. وإضافة كمية قليلة من عصير الليمون.
كوب 3 مرات في اليوم.

الموز (لعلاج الإسهال): تخلط حبة الموز المهروس مع ملعقة صغيرة من
عجينة التمر الهندي والملح. تناول الخليط مرتين يومياً.

الجزر: يضاف عصير الليمون و العسل إلى عصير الجزر. يشرب عدة
مرات في اليوم. أو تناول الجزر المسلوق و المهروس.

الطفح الجلدي



تعريف المرض: هو عبارة عن تهيج والتهاب و ظهور بقع حمراء في أحد الأماكن في الجلد أو في أماكن متعددة، وهو مرض غير خطير ويمر به الكثير من الناس، وإذا لم يعالج هذا الطفح سيؤدي إلى تكاثر الفيروسات والجراثيم.

الأسباب:

عدوى بالجراثيم أو الفيروسات أو عدوى بالفطريات أو الطفيليات
استعداد فطري ووراثي
التعرض لبعض النباتات المهيجة أو لدغات بعض الحشرات
تعرض متزايد للرطوبة والحرارة والمهيجات كالحفاظات
حساسية لبعض الأدوية أو الكيماويات أو الأطعمة أو الحيوانات
تهتك في الجلد نتيجة الاحتكاك الزائد

الأعراض:

احمرار منطقة الإصابة
جفاف في الجلد
رغبة شديدة في الهرش
ظهور أورام في المنطقة المصابة
سخونة في الجلد وحساسية المكان المصاب عند لمسه

ظهور بعض الشقوق والقشور في الجلد
ظهور حبوب وتقيحات وبثور وإفرازات في الجلد
أوجاع في المفاصل
شعور بالاختناق وضيق نفس
الوقاية:

المحافظة على نظافة الجسم والملابس
تجنب المواد المهيجة ولسع الحشرات
تجنب الحيوانات والأدوية والأطعمة المسببة للحساسية
تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة لفترات طويلة

العلاج:

زيت الزيتون: تمزج ملعقة صغيرة من النشا في ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون. ويدهن به جلد الطفل المصاب مرتان في اليوم.
الصبار: يدهن مكان الإصابة بعصير الصبار عدة مرات في اليوم.
الخيار: يعصر الخيار ويدهن به مكان الإصابة عند الهرش.
لب المشمش: تخلط 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون وملعقة كبيرة من زيت لب المشمش وملعقة كبيرة من زيت اللوز ويدهن الجلد بالمخلوط بعد الحمام للتخلص من الحكة والالتهاب وطفح الجلد.
خل التفاح: يخلط مقدار مناسب من خل التفاح إلى كأس ماء ويشرب فنجان كبير منه عدة مرات يوميا ونصف فنجان للأطفال حتى زوال طفح الجلد.
الشوفان: ينقع كأس من الشوفان المطحون مع أزهار البابونج في حوض الاستحمام. يجلس فيه المصاب لمدة 15 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة مرة في اليوم.

التهاب المرارة

التهاب المرارة



تعريف المرض: المرارة هي عبارة عن كيس صغير مليء بالسائل الأصفر والذي ينتجه الكبد ويتخزن في كيس المرارة، ويصب في الأثنى عشر ليهضم الدهون بعد الوجبات، وهذا السائل يتحول إلى حصوات إذا كان يحتوي على دهون الكوليسترول أو الكالسيوم، ومن ثم يحدث التهاب المرارة الذي يعيق الإنقباض لتفريغ محتويات المرارة إلى الأثنى عشر، وبالتالي يتعطل هضم الدهون.

الأسباب:

مرض السكري

العمليات الجراحية والحروق الشديدة

الإيدز

عدوى بكتيرية

انسداد في المرارة يوقف إنسياب الصفراء إلى الأثنى عشر

تتكاثر الجراثيم في المرارة نتيجة الانسداد وبالتالي يزيد الالتهاب

حصوات المرارة تسد طريق العصارة الصفراوية

ورم في المرارة

التهاب آخر في أحد أعضاء الجسم

الأعراض:

اوجاع في الجزء الأيمن العلوي من البطن وخاصة عند لمسها
قيء وغثيان
ارتفاع في درجة الحرارة
انتفاخ في كيس المرارة
فقدان الشهية
زيادة عدد دقات القلب
اصفرار في العينين والوجه
عسرفي الهضم
غازات في البطن
شعور بعدم الراحة بعد الوجبات
الوقاية:

التوقف عن التدخين.
ممارسة الرياضة بشكل دائم.
الأكثر من شرب الماء والسوائل.
يجب التقليل من الدهون المشبعة مثل الزبدة والمرجرين والشحوم واللحوم
الحمراء والمقلبات والقهوة.
يجب تناول الأطعمة المحتوية على فيتامين ج، هـ ، والليسيثين
ينصح بتناول الكركم في الوجبات لأنه ينشط المرارة في مقاومة
الكوليسترول والكالسيوم وهو مضاد للأكسدة والالتهابات.
شرب شاي الأخضر مرة أو مرتين في اليوم.

العلاج:

الهندباء: تخلط ملعقة صغيرة من مطحون النبات مع ملعقة كبيرة من
العسل. تؤكل منه ملعقة صغيرة 3 مرات في اليوم.
الشاترج: تنقع حفنة من العشبة في الماء المغلي لعشرة دقائق. يصفى و

يشرب فنجان مرتين في اليوم.

الشبت: تنقع ملعقة صغيرة من مطحون بذور الشبت في كأس من الماء

الداقي لمدة 10 دقائق. يصفى و يشرب مرة في اليوم.

البابونج: تنقع ملعقة صغيرة من أزهار البابونج في كوب من الماء المغلي

لمدة 15 دقيقة. يصفى و يشرب مرة أو مرتين في اليوم.

مرض الذئبة الحمراء



تعريف بالمرض: هو مرض روماتيزمي التهابي مزمن غير معدي ومنه النوع القرصي والذي تظهر أعراضه في شكل بقع حمراء على الجلد ، والنوع الآخر والذي يسمى بالذئبة الحمراء الجهازية فيصيب عدة أجزاء من الجسم مثل الكلى والجهاز العصبي والجلد والمفاصل والصفائح الدموية والقلب والرئتين وغيرها، وهو مرض مناعي نتيجة خلل في الجهاز المناعي في الجسم.

الأسباب:

خلل في الجهاز المناعي في جسم المصاب
تناول أدوية أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والصرع
أسباب وراثية
أحيانا يكون الحمل سبب للأصابة بهذا المرض
الهرمونات

الأعراض:

أوجاع وآلام وتورم في المفاصل
أرهاق وتعب بشكل عام
طفح جلدي احمر اللون مغطى بالقشور

احمرار الأذنين والوجه
تقرحات في الفم
تساقط في الشعر
أوجاع في الصدر وضيق في التنفس
زلال في البول
خلل في وظائف الكلى
ارتفاع في ضغط الدم
تدني في كريات الدم الحمراء أو الصفائح الدموية
حالات إجهاض متكررة عند بعض النساء
تشنجات وأضطرابات نفسية
ارتفاع في درجة حرارة المريض
فقر الدم
اضرابات عقلية وفقدان للذاكرة في الحالات المتقدمة

الوقاية:

ينصح بتناول الأسماك والسردين لغناه بالأحماض الدهنية الأساسية، و
البصل و الثوم للمساعدة على امتصاص الكالسيوم ولاحتمائها على
الكبريت لبناء العظام والأناس لمقاومة الالتهابات والخبز الأسمر و
الشوفان والخضار والفواكه الطازجة ما عدا الحمضيات.
تجنب تناول اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان والموايح و الشطة و الشاي و
الملح و البطاطا و الباذنجان و القهوة. وتجنب ضوء الشمس الشديد،
والإبتعاد عن أماكن الإزدحام والمصابين وتجنب تناول أقراص منع
الحمل.

العلاج:

الزنجبيل: إضافة الزنجبيل إلى وجبات الطعام.

خل التفاح: إضافة ملعقة صغيرة من خل التفاح و عصير نصف حبة الليمون إلى كأس من الماء الدافئ. يشرب 3 مرات في اليوم قبل وجبات الطعام بربع ساعة.

زيت جوز الهند الخام: إضافة ملعقة صغيرة منه إلى عصائر أو جبات الطعام.

الملح البحري: إضافة كوب من الملح إلى ماء الاستحمام الدافئ.

الريحان: يشرب كوب من مغلي الريحان المحلي بالعسل 3 مرات يوميا.

الكرم: إضافة ملعقة صغيرة من الكرم المطحون و ملعقة صغيرة من العسل إلى كأس من الحليب الساخن. يشرب مرتين في اليوم.

بذور الكتان: تسف ملعقة صغيرة من بذور الكتان المطحونة مع كأس من الماء يوميا.

الكريم: تخلط مقادير متساوية من زيت البابونج وزيت جنين القمح و زيت الزيتون و زيت القريص و زيت اللوز الحلو مع مع قدر مناسب من زبدة الكاكاو فيصبح كريم يدهن به مكان الإصابة يوميا.

العسل: يخلط 50 غ من غذاء الملكات و 50 غ من حبوب طلع النخل و 50 غ من مطحون الجنسنج و 50 غ من عكبر النحل في كيلو من العسل. يؤكل منه ملعقة صغيرة في كأس من الماء 3 مرات يوميا.

مرض السرطان



الأسباب:

اضطرابات وخلل في الحمض النووي وانحراف جيني
أنماط حياة محددة كتناول الكحول والتدخين
التقدم في السن
التعرض لأشعة الشمس القوية لمدد طويلة
الإصابة ببعض الأمراض مثل التهاب القولون التقرحي
أسباب وراثية في تاريخ العائلة
تلوث البيئة

الأعراض:

فقدان الشهية
الإحساس بالتعب والأعياء الشديدين
التهابات وآلام في الحلق وبحة الصوت وصعوبة البلع
أوجاع في المعدة
سعال قوي وكحة جافة
ارتفاع في درجة حرارة الجسم
تناقص وزن الجسم

بعض الأوجاع في الصدر
صعوبة وقف النزيف من القروح والجروح
تكتلات وأورام قاسية جدا في بعض أجزاء الجسم
صعوبة وضيق في التنفس
سيلان الدم من بعض المناطق في الجسم بدون جروح
انتفاخات في البطن لمرضى سرطان المبايض
براز مدمم لدى مرضى سرطان القولون
بروزات وتقرحات ونتوءات في الثدي لدى مرضى سرطان الثدي

نصائح:

تجنب تناول الكحوليات وتجنب التدخين.
الحذر من التعرض لأشعة الشمس القوية.
تجنب التعرض للمواد الكيماوية.
تناول الأغذية المحتوية على الكربوهيدرات والبروتينات والفيتامينات
الموجودة في الخضار والفواكه الطازجة.
ممارسة رياضة المشي ساعة كل يوم.
تناول البصل و الثوم يوميا مع الوجبات.
تجرى الحجامة على أيدي المختصين لعلاج السرطان.
هذا فيتامين 12 الموجود في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان يقاوم
السرطان.

الأكثر من تناول التفاح الأحمر بقشوره لفائدته في علاج سرطان الكبد.
عصير العنب وأكل العنب ببذوره.

تناول كبسولة واحدة من زيت السمك يوميا.
يؤكل البرسيم على السلطة أو يشرب عصيره أو مطبوخا.
يؤكل التمر مع شراب لبن الأبل يوميا.

يغلى الزنجبيل ويشرب مغليه أو يؤكل.
يضاف الجرجير إلى السلطة أو يؤكل لوحده أو يشرب عصيره.

العلاج:

العسل (سرطان الكبد): خلط كيلو من العسل مع 10 غ من غذاء ملكات النحل مع 15 غ من حبوب اللقاح مع 10 غ من مطحون الجنسنج و 10 غ من مطحون حبة البركة. تؤخذ ملعقة كبيرة من الخليط على الريق يوميا.

بذور الكتان: تسف ملعقة صغيرة مجروشه مع الماء يوميا.

البردقوش (سرطان الغدد الليمفاوية): تنقع ملعقة صغيرة من مطحون البردقوش في كأس ماء مغلي لمدة ربع ساعة، ثم يشرب منه فنجان صباحا ومساء.

الحلبة: تنقع بذور الحلبة في الماء طوال الليل، و في الصباح تصفي و يشرب كأس على الريق يوميا.

إكليل الجبل (سرطان المعدة): تخلط مقادير متساوية من مطحون كل من إكليل الجبل وبذور العنب والبردقوش وبذور الهندباء والحلبة واللافندر والمستكة والمر الحجازي والبنفسج ويخلط، ثم ينقع من المخلوط ملعقة صغيرة في كأس ماء مغلي لمدة ربع ساعة. يبرد ويشرب فنجان صباحا ومساء.

حبة البركة: تخلط ملعقتان كبيرتان من مطحون حبة البركة مع ملعقة كبيرة من مطحون الحلبة في كأس من العسل. تؤخذ ملعقة كبيرة كل صباح على الريق.

غضاريف أسماك القرش: تؤكل غضاريف القرش.

البقدونس (سرطان الثدي): تخلط كمية متساوية من مطحون الحلبة مع البقدونس و النعناع وتوضع لبخة على الثدي.

أوراق زيت الزيتون (سرطان الثدي): تخلط أوراق الزيتون المدقوقة مع

عسل النحل الدغموس وتوضع على الثدي كلبخة.
زيت الزيتون: تدهن المنطقة المصابة بالسرطان بزيت الزيتون وان كان
السرطان في الدم فيدهن العمود الفقري.
الجنسنج: تضاف 2 غ من مطحون جذور الجنسنج إلى كأس من الماء أو
العصير ويشرب يوميا.
حبوب اللقاح: يضاف شيء من حبوب اللقاح ومن غذاء الملكات في كأس
من العسل. يؤخذ منه ملعقة كبيرة على الريق كل يوم.
زيت كبد القرش: يضاف زيت كبد القرش الى الطعام لعلاج السرطان.
البابونج (القروح السرطانية): يرش مطحون بذور البابونج على القروح
السرطانية.
اللبان الذكر (القروح السرطانية): يرش مطحون اللبان الذكر على
القروح.

مرض السكري



تعريف المرض: هو عبارة عن خلل في البنكرياس اي خلل في إفراز هورمون الأنسولين من البنكرياس لحرق السكر الزائد في الدم ، وهو نوعان فالنوع الأول من مرض السكري يصيب الإنسان في أي مرحلة من مراحل العمر، وغالبا ما يظهر في الطفولة أو المراهقة، أما النوع الثاني يصيب الإنسان في أي مرحلة عمرية وهو غالبا ما يكون سهل الوقاية والتعايش معه، ويعالج مرض السكري بتناول الأقراص أو أبر الأنسولين حسب وصفة الطبيب، لا يوجد علاج جذري وسحري لمرض السكر ولكن هناك علاج لتثبيت السكري.

الأسباب:

أسباب وراثية

عدم قدرة الخلايا على الإستفادة من الأنسولين الذي يفرزه البنكرياس
زيادة الوزن والسمنة التي تتعب البنكرياس

خلل في البنكرياس مما يؤدي إلى إنعدام إفراز الأنسولين أو قلته

الأعراض:

الإحساس بالجفاف وبالعطش

التشوش في الرؤية

تناقص الوزن

كثرة العدوى والإلتهابات في المثانة والمهبل والجلد واللثة

كثرة التبول في أزمنة متقاربة

الإرهاق والتعب

ظهور الدامل والإحساس بالتميل في الأطراف عند تقدم المرض

الإحساس بشدة الجوع

البطء في التئام الجروح

نصائح:

تناول ستة وجبات غذائية صغيرة يوميا بدل من ثلاثة.

تناول الخضار الطازجة والسّمك واللحم ، وعند الإحساس بالجوع يتم تناول

الخضار والسلطة.

ممارسة رياضة المشي على الأقل ساعة في اليوم.

تناول الجرجير لوحده أو مضافا إلى السلطات.

قطع ضرسين من الثوم ويتم تناولها مع كأس من الماء بعد الأكل يوميا.

تناول الفاصوليا البيضاء الجافة المطبوخة.

إضافة البصل الأخضر إلى الطعام.

يسمح لمريض السكري: بعصير الخيار و الجزر و غريب الفروت و

التفاح و عصير البرسيم الأخضر و عصير الكرنب الطازجة و الحليب.

كما ينصح بشرب فنجان قهوة عربية بدون سكر أو شاي الأخضر كل

صباح.

يمنع عن مريض السكري: الحلويات و السكر و مشروبات الغازية حتى

دايت و العصائر المسكرة.

العلاجات المفيدة للسكري (تناول العلاج بانتظام التي سأذكرها وهي ليست

بديلة عن الأنسولين أو الأقراص ولكن تعمل معا للوصول إلى توازن

السكر في الدم):

الترمس المر: تخلط ملعقة صغيرة من مطحون الترمس المر مع كأس من الماء ويشرب مرة في اليوم. أو تناول 7 حبات من الترمس قبل كل وجبة بنصف ساعة.

الزنجبيل: يطحن 250 غ من ورق التوت مع 250 غ من القرفة و 50 غ من القرنفل و 100 غ من الزنجبيل. تغلي ملعقة كبيرة من الخليط في لتر من الماء. يصفى و يشرب فنجان 3 مرات في اليوم. وصفة خل التفاح: إضافة ملعقة كبيرة من خل التفاح إلى كأس من الماء. يشرب يوميا بعد وجبة الطعام. (يمكن أخذ هذه الوصفة مع أي وصفة أخرى).

أوراق الزيتون: تغلى أوراق الزيتون في الماء لمدة ساعتين. يشرب كأس على الريق بعد تبريده.

القرفة: ينقع عود من القرفة في كوب من الماء المغلي لمدة 20 دقيقة. يصفى ويشرب مرة في اليوم.

الحلبة: تنقع ملعقة كبيرة من بذور الحلبة في كأس من الماء طوال الليل. في الصباح يصفى و يشرب على الريق.

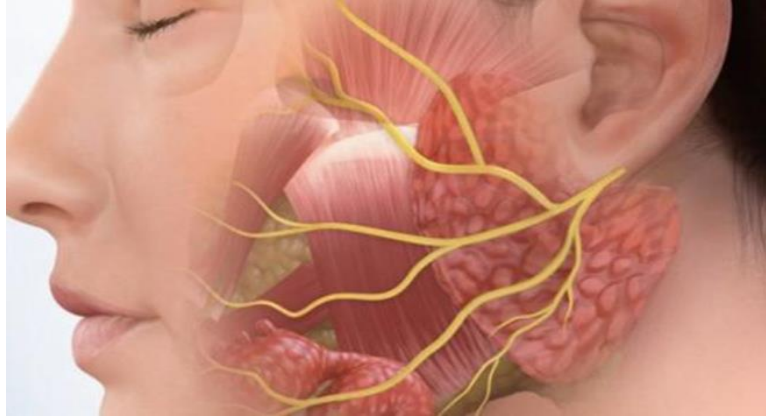
الجوافة: تغلى أوراق الجوافة في الماء لمدة نصف ساعة. يصفى و يشرب كوب كل صباح على الريق.

المانجو: تنقع أوراق المانجو في الماء طوال الليل في الصباح يصفى. يشرب كأس يوميا على الريق.

حبة البركة: تسف ملعقة صغيرة من حبة البركة المطحونة 3 مرات يوميا. **القرع المر:** يؤخذ أربع أونصات من الثمار المقطعة الطازجة وتغمر في لتر من الماء وتغلى حتى يصل كمية الماء إلى النصف و يصفى و يشرب مرة واحدة في اليوم.

- * ينصح من مريض السكري المصاب أيضا ضغط الدم المرتفع أو أي مرض آخر استشارة الطبيب قبل تناول أي وصفة.
- * يحذر من توقف عن تناول أبر الأنسولين أو الأقراص عند تناول أي من هذه الوصفات.
- * لا بد من إجراء تحليل لمعدل السكري في الدم كل أسبوع بعد تناول هذه أحدي هذه الوصفات و استشارة الطبيب المعالج.
- * يجب عدم استخدام هذا الدواء من قبل المرأة الحامل وكذلك المرضع.

العصب السابع (تشنج الوجهي)



الأسباب:

الإصابة بالأمراض مثل التهاب السحايا أو الدرن أو السكر وغيرها
تغيرات كيميائية تصيب الخلايا الحية
العدوى بالتهاب الفيروسي الذي يصيب قناة العصب بسبب تغير مفاجئ
في الحرارة من البارد إلى الساخن أو العكس
اضطراب الحالة النفسية كالفرح أو الحزن الشديدين
الجفاف الذي يسبب التقلص في أحد جانبي الوجه
قد يكون هناك أسباب وراثية
الإصابات نتيجة حوادث السير
التعرض للسعة برد

الأعراض:

تغير الحركات في أحد جانبي الوجه كالعين والشفة وتعابير الوجه عند
التبسم وعدم القدرة على التحكم في الطعام والشراب داخل الفم
آلام خلف الأذن وسيلان في دموع العين وصعوبة تذوق الطعام
عدم القدرة على تغميض العين وعدم القدرة على التنفير أو النفخ تكوم
الأكل بين اللثة والخد وإحساس بالتميل في الجهة المصابة

الوقاية:

تجنب التعرض للتيارات الباردة المفاجئة.
تجنب التعرض للتيارات الباردة أو الساخنة ثم التغيير المفاجئ إلى العكس.
تجنب الانفعالات النفسية كالحزن أو الفرح الشديد.
حماية العين من الغبار وأشعة الشمس بنظارة غامقة وللوقاية من الجفاف.

العلاج:

الحجامة: تعمل الحجامة (تعمل على يد مختص) في موضع الكاهل في حين توضع القدمين في ماء مغلي به الحرمل والبابونج و إكليل الجبل.
التدليك: يدلك الوجه بمزيج من زيت اللوز المر و زيت الخروع لمد 3 دقائق.

اللبان: مداومة مضغ اللبان الذكر ليقوي عضلات الوجه.
التمارين: تمارين خاصة لتأهيل عضلات الوجه ومساج خاص.
التغذية: الاهتمام بأكل الخضار وعصير الفاكهة الطازجة وتجنب اللحوم والتوابل.
البابونج: يعجن مطحون أزهار البابونج في الماء و العسل. يعمل ككمادة للوجه.

السمنة



الأسباب:

الوراثة

الإفراط في تناول الدسم والدهون والسكريات والنشويات

الخمول وقلة الحركة

النوم بعد الأكل مباشرة

الأمراض والأسباب الأخرى.

الوقاية:

الصيام مفيد جدا للوقاية من السمنة (على الأقل ثلاثة أيام في الشهر)

الإقلال من تناول النشويات كالأرز والمكرونه والخبز الأبيض واستبداله

بخبز القمح

الإقلال من تناول الحلويات والدهون و المكسرات

الإمتناع عن شرب المشروبات الغازية

الإبتعاد عن أكل الزبدة والقشدة والسمن سواء الحيواني والنباتي

الاهتمام بأكل الخضار والفواكه الطازجة

عدم أكل الوجبات السريعة الغنية بالدسم واللحوم الدسمة

ممارسة الرياضة لتخفيف الوزن وخاصة المشي لكبار السن

العلاج:

عصير الليمون: تخلط 3 ملاعق صغيرة من عصير الليمون مع ملعقة صغيرة من العسل ونصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون في كوب من الماء. يشرب كل صباح على الريق لمدة 3 شهور.

خل التفاح: تضاف ملعقة صغيرة من خل التفاح و ملعقة صغيرة من عصير الليمون إلى كوب من الماء. يشرب يوميا قبل أو بعد وجبات الطعام.
شاي الأخضر: شرب كوب من الشاي الأخضر مضاف إليه ملعقة صغيرة من الزنجبيل 3 مرات في اليوم.

القرفة: تضاف نصف ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة و ملعقة صغيرة من العسل إلى كأس من الماء المغلي. يشرب نصف الكأس نصف ساعة قبل وجبة الإفطار و نصف الآخر قبل نصف ساعة من النوم.

الكمون: يغلى قليل من مطحون الكمون مع حبة الليمون مقطعة شرائح بالقشر في الماء ويترك المنقوع لنصف يوم ويشرب منه قبل الإفطار.

بذور الكتان: تؤخذ ملعقة صغيرة من بذور الكتان المطحونة مع الماء أو تؤخذ ملعقة صغيرة من بذور الكتان مع الزبادي يوميا بدلا من وجبة العشاء.

البصل: يشرب عصير البصل ويمكن إضافته إلى عصير الفواكه الطازجة يوميا.

ورق العنب: تسلق الأوراق طازجة أو جافة ويشرب ماؤها فنجان بعد الوجبات الثلاث.

دمل أو خراج قديم سابق

أسباب وراثية

الوقاية:

النظافة بشكل عام

المحافظة على عدم الإصابة بالأمسك ومعالجته أن وجد

الإبتعاد عن أكل البهارات الحارة والفلفل الحار

الإكثار من أكل الخضار والفواكه الطازجة

العلاج:

العناية بتنظيف مكان الناسور وتطهيره بالمطهرات

عمل مغطس بالماء البارد لتقلص الأوردة

تخلط ملعقة صغيرة من مطحون العفص والعنزروت والصبر، وبعد تنظيف

وتطهير مكان الناسور، ثم يوضع الخليط على المكان. وتلصق وتكرر

العملية كل 12 ساعة.

يحضر مقدارين متساويين من مطحون قشور الرمان ومطحون نبات المرة

الجافة ويخلطان بالعسل فينتج عنه مرهم يدهن به الناسور ويلصق وتكرر

العملية كل 12 ساعة.

يحضر مقدارين متساويين من مطحون بذور كل من الكرات والكرأويا

ويخلط مع قدر مناسب من زيت الخروع حتى يصبح مرهم يدهن به مكان

الناسور بعد تنظيفه.

ومن الطب القديم: هناك العلاج الداخلي و الخارجي.

العلاج الداخلي: في الصباح على الريق يحضر شراب عسل نحل (نوع

ملكي): بخلط ملعقتان كبيرتان من العسل مع نصف كوب من الماء

ويشرب. مع شراب العسل في الصباح يضاف من بودرة العكبر (صمغ

النحل أو لعاب النحل) بطرف ملعقة الشاي الصغيرة (ما يوازي حجم حبة

حمص)، أو يمكن أن يسف في الفم ويشرب عليه الماء بعد تناول شراب العسل مباشرة.

الهليلج الأسود (الإهليلج أو الزبيب الهندي): يستخدم مرة واحدة في اليوم قبل وجبة العشاء: بوضع 5 من حبوب الأهليلج الأسود في كأس فارغ ويصب عليه ماء مغلي ويغطى ويترك لمدة ربع ساعة ثم يحرك بعدها ويصفى ويشرب المنقوع، والطريقة الأخرى أن يطحن الأهليلج ناعما ويستخدم منه نصف ملعقة صغيرة تخلط مع قليل من الماء أو الحليب ويشرب.

العلاج الخرجي: الرهم: يذوب 15 غ من شمع النحل على نار هادئة ومن ثم يضاف له 75 غ من زيت الزيتون مع التحريك المستمر إلى أن يمتزج الشمع مع الزيت. يبعد عن النار ويضاف لهما تباعا 25 غ من الشبه المطحون ناعم ومن بعده 50 غ من دم الأخوين (دم الغزال أودم الثعبان أو صمغ البلاط أودم التنين أو عروق حمراء) المطحون ناعما وتكون الإضافة بالتدرج قليلا قليلا مع التحريك جيدا وباستمرار حتى يصبح الخليط مثل المرهم. يحفظ للاستخدام في علبة زجاجية مناسبة. يستعمل المرهم الموضعي مرتين يوميا وأفضل الأوقات قبل النوم مباشرة (يوضع المرهم داخل فتحة الناسور الخارجية وحولها، كما يستحب دهن منطقة فتحة الشرج، وفي حالة عدم وجود فتحة خارجية لكن قناه مجرى الناسور قريبة من السطح ويمكن الإحساس بها أو بالألم في مكانها، هنا يستخدم المرهم على هذه المنطقة.

الطرق الحديثة:

العلاج الجراحي: إستصال الناسور والأنسجة المحيطة به وتركه مفتوحا ليلتئم، أو فتح الناسور وشقه طوليا حتى يختفي الالتهاب ويشفى.

العلاج بالليزر الضوئي: في بعض الحالات يستخدم شعاع ضوئي من

الليزر يمر داخل الناسور حتى يكويه ويشفى.
بعض العلاجات الأخرى: حقن صمغ خاص مصنع من مواد تجلط الدم
داخل الناسور أو بعد الانتهاء من إستئصال الناسور ولكن النتائج أقل نجاحا
من الجراحة وتستخدم فقط في حالة الخوف على العضلات.
* تنبيه: العلاج بالأعشاب لا يغني عن استشارة الطبيب.

قسم الرابع

ص 116-115	الشامة (الحسنة أو الخال أو الوحمة)	(1)
ص 119-117	حساسية الجسم	(2)
ص 121-120	الشيب (الشعر الأبيض)	(3)
ص 123-122	الشعر الدهني	(4)
ص 125-124	تساقط الشعر	(5)
ص 127-126	جفاف فروة الرأس	(6)
ص 129-128	الثعلبة	(7)
ص 131-130	فراغات الشعر	(8)
ص 133-132	الصدفية	(9)
ص 136-135	الكلف	(10)
ص 138-137	حب الشباب	(11)
ص 140-139	المسامات الواسعة في الوجه و الجسم	(12)
ص 142-141	السلوليت	(13)
ص 144-143	تعرق اليدين والقدمين	(14)
ص 146-145	تشقق اليدين	(15)
ص 148-147	تشقق القدمين	(16)

الشامة (الحسنة أو الخال أو الوحمة)



الأسباب:

التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة

أسباب وراثية

الأعراض:

ظهور بقع بنية اللون فاتحة أو غامقة أو سوداء في البشرة أو أي منطقة بالجسم.

العلاج:

الثوم: يهرس فص الثوم و يدهن به المنطقة ليلا، ثم تغطي بلاصق و يترك حتى الصباح. يكرر استخدام هذه الوصفة يوميا.

الأناناس: تدهن المنطقة بعصير الأناناس يوميا.

خل التفاح: تدهن به المنطقة و يترك لمدة 10 دقائق. يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات في اليوم.

القرنبيط: تدلك المنطقة بعصير القرنبيط يوميا حتى تتقشر الشامة من الجلد بشكل طبيعي.

زيت الخروع: تدهن المنطقة بزيت خروع مرتان في اليوم.

الأسبرين: يطحن الأسبرين و يعجن مع قليل من الماء و تدهن به المنطقة

يوميا و يترك 10 دقائق.

اللوز: تخلط 3 ملاعق كبيرة من اللوز المطحون مع 3 ملاعق كبيرة من زيت اللوز الحلو و ملعقتان كبيرتان من العسل و ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون. تدعك به البشرة لمدة 10 دقائق. يكرر استخدام هذه الوصفة مرة في اليوم.

حكة و هرش

الوقاية:

تجنب هرش المنطقة قدر المستطاع.
أرتداء الملابس القطنية الناعمة وتجنب الملابس الخشنة.
تجنب عن الكيماويات كالعطور ومستحضرات التجميل.

العلاج:

كمادات الثلج: تعمل كمادات الثلج على منطقة عدة مرات في اليوم لتهدئة الجلد.

الشوفان: إضافة كوب من الشوفان إلى ماء الاستحمام الدافئ و نقع الجسم فيه لمدة 15 دقيقة يوميا. أو تخلط ملعقتان كبيرتان من الشوفان المطحون مع ملعقة كبيرة من النشا و قليل من الماء. يوضع على المنطقة لمدة 15 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات يوميا.

البابونج: ينقع 50 غ من البابونج الجاف في لتر من الماء المغلي لمدة ربع ساعة، ثم يستخدم المنقوع ككمادات على مكان الإصابة.

الحليب: دهن مكان الحكة بالحليب البارد بواسطة قطعة قماش قطنية عدة مرات في اليوم.

النشا: تخلط ملعقتان كبيرتان من النشا مع قليل من خل التفاح أو زيت الزيتون. تدهن به المنطقة و يترك لمدة 20 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة عند الشعور بالهرش و الحكة.

الزعر: يشرب الزعر مغليا مثل الشاي أو يؤكل لعلاج الحكة.

خل التفاح: يضاف كوب من خل التفاح إلى ماء الاستحمام. أو إضافة ملعقة صغيرة من خل التفاح و ملعقة صغيرة من العسل و ملعقة صغيرة من عصير الليمون إلى كأس من الماء و يشرب يوميا.

الزنجبيل: يشرب كوب من مغلي الزنجبيل. أو يعمل كمادات من مغلي

الزنجبيل بعد أن يبرد.
الكركم: تضاف ملعقة صغيرة من الكركم المطحون إلى كأس من الحليب و
يشرب مرة في اليوم.
الملح: تضاف ملعقة صغيرة من الملح إلى كوب من الماء البارد. و يعمل
منه كمادات لمنطقة الإصابة.
الريحان: تتقع حفنة من أوراق الريحان في الماء المغلي. يغطي و يترك
حتى يبرد. يعمل منه كمادات للمنطقة.
النعناع: يشرب مغلي النعناع محلي بعسل النحل مرتين في اليوم. أو يعمل
كمادات من عصير النعناع البارد عدة مرات في اليوم.

الشيب (الشعر الأبيض)



الأسباب:

أسباب وراثية

استخدام المواد الكيماوية: مثل شامبوهات ضد القشرة وكريمات الشعر أو

جل الشعر وكي الشعر والسيشوار

الضغوط النفسية

نقص البروتين والكبريت والزنك.

تناول المشروبات الكحولية والتدخين

التلوث البيئي

الوقاية:

تناول الخضار والفواكه و العصائر الطبيعية.

تناول الزبادي يوميا.

العلاج:

الجرجير: يخلط مفروم الجرجير مع مفروم الثوم و زيت الخردل. يدهن

به الشعر وفروة الرأس.

الحناء: تخلط 4 ملاعق كبيرة من أوراق المريمية مع ملعقتان كبيرتان

من الحناء وملعقة صغيرة من مطحون القرنفل في نصف كأس من مغلي

الشاي الأسود ونصف كأس من الماء، ويدهن به الشعر وفروة الرأس.
يترك لمدة 40 دقيقة.

الريحان: تغلي ملعقتان كبيرتان من أوراق الريحان وملعقة كبيرة من إكليل
الجبيل في كأسين من الماء لمدة عشرة دقائق. يرش على الشعر بالبخاخ بعد
كل غسيل للشعر بالشامبو ويبقى حتى يجف بدون غسيل.

الخل: تخلط مقادير متساوية من خل التفاح و زيت السمسم وزيت القرنفل
ويدهن به الشعر و يترك لمدة 3 ساعات.

الكرات: تخلط كميات متساوية من مطحون أوراق الكرات وأوراق العفص
في زيت السمسم ويغلى الخليط لمدة 10 دقائق حتى يصبح عجينة. يضاف
إليه 5 ملاعق صغيرة أوراق من الشاي الأسود. وبعد ثلاث ساعات يدهن
الشعر بالخلطة ويترك لمدة 6 ساعات. يكرر استخدام هذه الوصفة كل
أسبوعين لمدة شهرين.

الشعر الدهني



الأسباب:

بعض الخلل في الهرمونات والغدد في فترة المراهقة والبلوغ
غدد دهنية زائدة النشاط
وجود نسبة عالية من الدهون في الطعام
عوامل وراثية

الأعراض:

كثيرا ما تظهر القشرة في الشعر الدهني
الإحساس بدهنية الشعر وفروة الرأس

نصائح:

الإكثار من غسيل الشعر يزيد من إفراز الدهون
تجنب استعمال الصابون المعطر والعطور
الإكثار من شرب الماء
غسل الشعر الدهني ثلاث مرات أسبوعا على الأقل
الإكثار من تناول الفواكه والخضار والحبوب والأسماك واللحوم القليلة
الدهون
تجنب الأطعمة الحارقة والتوابل والبهارات والمشروبات الساخنة جدا
والشكولاته

العلاج:

العرقسوس: يضاف كمية مناسبة من عرق السوس إلى لتر من خل التفاح ويحفظ في قارورة. يغسل به الشعر.

الزعتر: يغسل الشعر الدهني بماء مضاف إليه منقوع الزعتر أو ملعقة كبيرة من خل التفاح أو عصير الليمون لتقليل نسبة الدهون في الشعر .

الشاي (أي نوع): ينقع الشاي في الماء الساخن ويغسل الشعر بالشاي بعد أن يبرد للتقليل من زيوت فروة الرأس.

النعناع: تنقع كمية من النعناع في الماء المغلي حتى يبرد، يضاف إليه القليل من خل التفاح. بعد غسل الشعر بالشامبو يغسل بخليط النعناع والخل مع تدليك فروة الرأس، ثم يجفف الشعر.

البابونج: ننقع ملعقتان كبيرتان من البابونج في لتر ماء مغلي لمدة عشرة دقائق. يصفى ويغسل به الشعر الدهني مرتان في الأسبوع.

تساقط الشعر



الأسباب:

الوراثة

نقص بعض الفيتامينات المهمة

فقر الدم وذلك نتيجة

إتباع نظام غذائي غير متوازن

ناتج عن مرض عضوي آخر مثل خلل في إفرازات الغدة الدرقية أو الغدة

النخامية أو قد يكون خلل في إفرازات الهرمونات وذلك نتيجة تناول حبوب

منع الحمل أو قد يكون بسبب مرض السكر

تسريح الشعر بطريقة مؤذية وغير سليمة

الإكثار من استخدام الشامبو والصبغات ومستحضرات التجميل

الحالة النفسية السيئة والإكثتاب

نصائح:

تناول كمية كبيرة من الخضراوات والفواكه والمأكولات الغنية بالفيتامينات

الضرورية للشعر: مثل الجرجير و البقدونس و التفاح و الفجل و الكزبرة و

السمن و الزنجبيل و التمر و البصل و الثوم.

التقليل من استخدام الشامبو (مرتين أسبوعيا كحد اقصى + عدم استخدام أنواع الشامبو التي تعطي رغوة شديدة).
تقليل من استخدام الصبغات والكريمات والزيوت المصنعة.
يغسل الشعر بالماء دافئ بدلا من الماء الساخن.

العلاج:

الصبار: تدهن فروة الرأس بالصبار المعصور ليعمل على نمو الشعر.

الفلل الأحمر: ينقع الفلفل الأحمر في الخل الأبيض لثمانية أيام مع التحريك يوميا. يصفى و تدهن بالخل به فروة الرأس و يترك حتى اليوم الثاني.

الشاي الأخضر: يشرب فنجان من الشاي الأخضر لحماية الشعر من تساقط.

عصير البصل: يمزج عصير البصل مع الثوم المهروس و زيت الزيتون. تدلك به فروة الرأس و يترك 3 ساعات.

الجرجير: يخلط عصير البصل مع عصير الجرجير و قليل من زيت الورد وتدهن به فروة الرأس كل يوم.

جفاف فروة الرأس



الأسباب:

عدم العناية بالشعر
استخدام منتجات للعناية بالشعر غير مناسبة للنوع الشعر
الإصابة فروة الرأس بالفطريات

نصائح:

شرب الكثير من الماء لإزالة السموم من الجسم.
تجنب تناول المواد الغذائية المصنعة والمقلية.
الأكثر من الخضروات والفواكه.
النوم لمدة 8 ساعات على الأقل في اليوم.
محافظة على نظافة فروة الرأس.
اختيار منتجات مناسبة للنوع الشعر.

العلاج:

الزيوت: ترطيب فروة الرأس بزيوت مثل زيت جوز الهند أو زيت الزيتون أو زيت اللافندر.

الصبار: تدهن فروة الرأس بجل الصبار أو زيت الصبار لمدة 20 دقيقة. يكرر استخدام هذه وصفة مرة في الأسبوع.

صودا الخبز: تمزج ملعقة صغيرة من صودا الخبز مع قليل من الماء. تدهن به فروة الرأس. يترك لمدة 10 دقائق. يكرر استخدام هذه الوصفة مرة في الأسبوع.

الليمون: إضافة عصير الليمون إلى الماء الدافئ. يشطف به الشعر المغسول أولاً بالشامبو. يكرر استخدام هذه الوصفة مرة في الأسبوع.

البصل: تخلط ملعقة كبيرة من العسل مع ملاعق كبيرة من عصير البصل. تدهن به فروة الرأس و يترك 45 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة مرة في الأسبوع.

زيت الزيتون: تمزج ملعقة كبيرة من عصير الليمون مع ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون. تفرك به فروة الرأس و يترك 15 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة مرة في الأسبوع.

زيت جوز الهند: تمزج ملعقة كبيرة من عصير الليمون مع 5 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند. تفرك به فروة الرأس و يترك ساعة. يكرر استخدام هذه الوصفة مرة في الأسبوع.

الأسبرين: تضاف 3 أقراص الأسبرين المطحونة إلى الشامبو. يغسل به الشعر. يكرر استخدام هذه الوصفة مرة في الأسبوع.

خل التفاح: إضافة خل التفاح إلى الماء الدافئ. يشطف به الشعر المغسول أولاً بالشامبو. يكرر استخدام هذه الوصفة مرة في الأسبوع.

القرع: يخلط كوب من القرع المسلووق مع ملعقة كبيرة من العسل. يوضع على الشعر لمدة 20 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة مرة في الأسبوع.

الثعلبة



تعريف المرض: هو مرض جلدي معدي يصيب الشعر مما يؤدي إلى تساقط الشعر تدريجيا في الرأس و الذقن أو الحواجب أو الرموش، تكون عادة بشكل دائري أو بيضاوي هو مرض يصيب النساء و الرجال.

أنواع المرض:

النوع الأول: الإصابة به من سن 10 سنوات و يستمر لفترة طويلة.

النوع الثاني: الإصابة به في أواخر مرحلة الطفولة و بداية مرحلة البلوغ و يستمر فترة 3 سنوات.

النوع الثالث: الإصابة في مرحلة البلوغ.

النوع الرابع: الإصابة به بعد سن 40 و يستمر لفترة طويلة.

الأسباب:

أسباب وراثية

اضطرابات نفسية وعصبية ناتجة عن مشاكل خاصة بالشخص نفسه ومشاكل تتعلق بالبيئة المحيطة به

حساسية في الجلد

خلل في الغدة الدرقية أو أمراض أخرى

الأعراض:

ظهور بقع محمرة في فروة الرأس أو الشارب أو الحاجب أو اللحية.
أحيانا يظهر بعض الإفرازات في مكان الإصابة.

العلاج:

حبة البركة: تخلط 3 ملاعق كبيرة من حبة البركة المحمصة و المطحونة في قليل من الماء. و تدهن المنطقة المصابة.

الخردل: تمزج ملعقة صغيرة من الخردل المطحون مع الماء الدفيء، ثم يدهن به مكان الشعر لإنباته (قد يشعر المريض ببعض الحرقان فعليه بالصبر مؤقتا ثم يغسل بالماء لإبطال الحرقان).

إكليل الجبل: تنقع ملعقة صغيرة من إكليل الجبل في كأس من الماء المغلي لمدة 10 دقائق، ثم شرب منه عدة مرات في اليوم لمدة أسبوعين.

الثوم: تقطع فصوص الثوم إلى نصفين و تفرك بقوة به المنطقة 3 مرات في اليوم لمدة 10 دقائق.

البصل: تمزج كمية متساوية من عصير البصل و العسل. تدهن به المنطقة يوميا لمدة 3 أيام بدون غسل الشعر.

الفجل: تطحن بذور الفجل مع قليل من الماء و تدهن به المنطقة.

الصبار: يدلك مكان الثعلبة بعصير نبات الصبار كل يوم.

فراغات الشعر



الأسباب:

الإصابة بالثعلبة

الوراثة

تسريجات الشعر القاسية

وجود اضطرابات هرمونية لدى الأنثى، ناتجة عن زيادة في هرمون

التسترون ونقصان في هرمون الأستروجين الأنثوي

اضطرابات نفسية

مرض أو عملية جراحية

تناول بعض الأدوية

نقص التغذية

الشيخوخة

العلاج:

عصير البصل: تقطيع شرائح من البصل ونقعها في الماء أو وضعها في

الخلاط مع القليل من الماء حتى حصول على عصير البصل. تفرك به

المنطقة الأمامية في الرأس التي تعاني من الفراغات لبضعة دقائق. يترك

عصير البصل لساعة أو ساعتين على الشعر مع تغطيته. يغسل الشعر

بالماء والليمون لإزالة الرائحة الكريهة، وبعدها يغسل كالمعتاد بالشامبو والماء الدافئ. يكرر استخدام هذه الوصفة مرة أو مرتين في الأسبوع.

عصير الجرجير: توضع أوراق الجرجير مع القليل من الخل وزيت الخروع في الخلاط الكهربائي. تدلك فروة الرأس بالخليط لدقائق وإبقاءه لمدة نصف ساعة. يغسل الشعر كالمعتاد بالشامبو والماء. يكرر استخدام هذه الوصفة مرة أو مرتين في الأسبوع.

الثوم: يوضع رأس الثوم المفروم في زجاجة و تغمر بكمية من زيت الزيتون. تترك الزجاجة في مكان مشمس لمدة 10 أيام. توضع في الثلاجة لمدة يومين. تدلك فروة الرأس بزيت يومياً لمدة أسبوع. في الأسبوع الثاني يوم بعد يوم. في الأسبوع الثالث مرة كل ثلاثة أيام.

الصدفية



الأسباب:

يرجح أن يكون هناك خلل في جهاز المناعة لدى الشخص المصاب
والبعض يرجح أن هناك خلل في مهام كريات الدم البيضاء في الجسم

الأعراض:

بقع حمرة اللون مغطاة بقشور باللون الفضي
حفر في الجلد وشقوق في الأظافر
آلام في مناطق الإصابة
تساقط القشور وسيلان الدم أحيانا

الوقاية:

التعرض لأشعة الشمس فوق بنفسجية للتعويض بفيتامين د
التعرض للاماكن الرطبة وتجنب الأماكن الجافة

العلاج:

أشعة الشمس: التعرض لأشعة الشمس فوق بنفسجية يفيد في التخلص من
بقع الصدفية

الصبار: تخلط ملعقتان كبيرتان من نبات الصبار مع ملعقتان كبيرتان

من العسل. يدهن به مكان الإصابة عدة مرات في اليوم.
خل التفاح: تخلط ملعقة كبيرة من خل التفاح في كوب من الماء. يشرب منه مرتين يوميا، مرة قبل الإفطار و مرة قبل العشاء. و يمسح مكان الإصابة بخل مخفف بقليل من الماء الدافئ عدة مرات في اليوم.

العرق سوس: تطحن 4 ملاعق كبيرة من العرق سوس و تخلط مع علبة صغيرة من الفازلين و يدهن به مكان الإصابة.

الملح البحري: يضاف كوبين من الملح البحري إلى حوض الاستحمام مملوء بالماء الدافئ. يكرر هذه الوصفة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.

الحلبة: يدهن مكان الصدفية بزيت الزيتون ثم يرش عليه مطحون الحلبة وتكرر العملية كل ليلة حتى الشفاء.

حبة البركة: تمزج مقادير متساوية من خل التفاح مع زيت حبة البركة و يدهن به مكان الصدفية مرتين في اليوم.

الكرم: تخلط ملعقة صغيرة من مسحوق الكرم في كوب من الحليب الساخن و تحلي بالعسل. يشرب يوميا على الأقل لبضعة أسابيع. أو تعجن ملعقة صغيرة من مسحوق الكرم مع قليل من الماء. يوضع على منطقة المصابة و يلف بشاش و يترك لليوم الثاني.

تحذير:

فرك الجلد عند الاستحمام.

جرح أو خدش جلد الجسم.

استخدام الأصباغ و العطور التي تهيج الجلد.

الكلف



تعريفه: بقع بنية اللون إلى رمادية اللون على الوجه، في منطقة جسر الأنف، و الجبين والذقن، وفوق الشفة العليا كما أنه يمكن أن يظهر على أجزاء أخرى من الجسم تتعرض كثيرا إلى أشعة الشمس، مثل الساعدين والرقبة.

الأسباب:

التعرض لأشعة الشمس

تغيير في الهرمونات

مستحضرات التجميل

تناول أقراص منع الحمل وأدوية الهرمونات في سن اليأس

المشاكل النفسية و سوء التغذية

أسباب وراثية

الأعراض:

ظهور بقع بنية في مناطق الوجه والخدين ومنطقة الأنف

أنواع الكلف:

كلف الحمل والاولادة

الكلف الشمسى

الكلف المرضى مثل أمراض الكبد

الوقاية:

إتباع نظام صحي بالإكثار من تناول الخضار و الفواكه.

استخدام واقي من الشمس يوميا.

تجنب رش العطور على الوجه والرقبة ورشها على الملابس.

اختيار منتجات العناية بالبشرة التي لا تسبب تهيج للبشرة أو احمرار.

تجنب إزالة الشعر بالشمع في حالة وجود الكلف.

العلاج:

زيت القرفة: تدهن البشرة بزيت القرفة.

عصير الليمون: تمزج ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون مع ملعقة

صغيرة من الكركم المطحون. تدهن منطقة الكلف و يترك 15 دقيقة.

خل التفاح: تمزج كميات متساوية من خل التفاح والماء. تمسح به البشرة و

يترك لمدة 15 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة مرة في اليوم.

البصل: تمزج كمية متساوية من عصير البصل مع خل التفاح. يوضع على

البشرة لمدة 20 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في اليوم.

خشب الصندل: تخلط كمية متساوية من مسحوق خشب الصندل وعصير

الليمون والحليب وقليل من مسحوق الكركم. يوضع على البشرة لمدة 20

دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.

الفجل: تمزج ملعقتان كبيرتان من القشدة الحامضة أو الزبادي مع ملعقتان

كبيرتان من الفجل المفروم. يوضع على البشرة لمدة 20 دقيقة. يكرر

استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع. أو مسح البشرة يوميا قبل النوم

بعصير الفجل.

اللوز: تخلط 3 ملاعق كبيرة من مطحون اللوز مع 3 ملاعق صغيرة من زيت اللوز الحلو و ملعقتان صغيرتان من العسل و ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون. تفرك به البشرة لبضعة دقائق، ثم يترك 10 دقائق. يكرر استخدام هذه الوصفة مرة في الأسبوع. أو تتقع حبات اللوز المطحون في الحليب الدافئ. تمسح به البشرة يوميا قبل النوم.

زيت الزيتون: يخلط زيت الزيتون مع عصير الصبار ويدهن به البشرة يوميا. أو تدهن المنطقة بقليل من بزيت الزيتون و يترك 3 دقائق، ثم يمسح بمنشفة مبللة بالماء الدافئ.

حبة البركة: تتقع ملعقتان كبيرتان من حبة البركة المطحونة في كأس من خل التفاح لمدة أسبوع. تدهن البشرة بخل يوميا قبل النوم.

الشوفان: يخلط مطحون الشوفان مع ملعقتان كبيرتان من الحليب وملعقة كبيرة من العسل. يوضع على البشرة لمدة 20 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.

الكرم: تخلط ملعقة كبيرة من مسحوق الكرم و ملعقة صغيرة من الدقيق مع ملعقتان كبيرتان من الحليب. يوضع على البشرة لمدة 20 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة يوميا.

حب الشباب



الأسباب:

إفراز زائد للمواد الدهنية من الغدد في البشرة
الإكثار من تناول المأكولات الدسمة والمشروبات الغازية والشيكولاتة
الإضطرابات الهرمونية
التوتر النفسي والقلق وعدم استقرار الحالة النفسية
الدورة الشهرية
تراكم الجراثيم
التعرض لإشعة الشمس
استخدام أنواع غير جيدة من مستحضرات التجميل والمكياج

الوقاية:

تنظيف البشرة يوميا بالصابون الطبي.
تجنب التوتر النفسي والقلق والأرق.
ممارسة الرياضة ثم الإسترخاء وتقليل ساعات الجهد والعمل.
ينصح بتجنب استخدام مستحضرات التجميل والمواد الكيميائية للبشرة.

تجنب التعرض لأشعة الشمس وتجنب تدليك البشرة المصابة بحب الشباب.
الإبتعاد عن اللعب في بثور حب الشباب الموجودة في البشرة أو عصرها
وإخراج ما بها من صديد فقد يزيد ذلك من الإلتهاب.

العلاج:

الكرم: تخلط ملعقة كبيرة من الحليب مع ملعقة صغيرة من العسل و ملعقة
صغيرة من الكرم المطحون. يوضع على منطقة الحبوب لمدة 10 دقائق.
يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات في الأسبوع.

البابونج: تغلى أزهار البابونج في الماء لمدة نصف ساعة، يبرد ويصفى
ويغسل به الوجه يوميا.

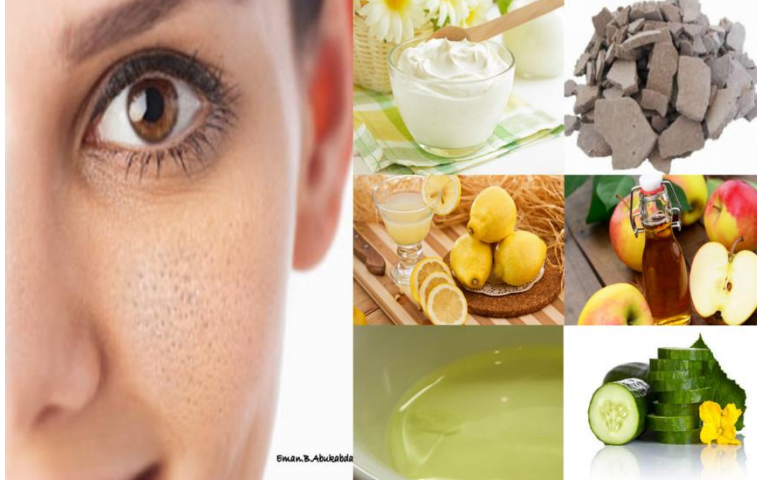
بياض البيض: يخفق بياض البيضة حتي تخرج منه الرغوة، ثم إضافة 4
قطرات من عصير الليمون. يوضع على البشرة و يترك حتى يجف. يكرر
استخدام هذه وصفة 4 مرات في الأسبوع.

ورق العنب: تتقع بضعة من ورق العنب في الماء المغلي طوال الليل. في
الصباح يصفى مائه و يغسل به الوجه كل يوم.

العسل: تخلط ملعقة كبيرة من خميرة البيرة مع ملعقة كبيرة من العسل.
يدهن به مكان الإصابة لمدة ساعة يغسل المكان بالماء البارد، ثم يمسح
بعصير الليمون لدقائق. يكرر استخدام هذه الوصفة يوميا.

خل التفاح: تمسح مكان الإصابة بخل التفاح عدة مرات في اليوم.

المسامات الواسعة في الوجه و الجسم



الأسباب:

العوامل الوراثية

إفراز الزيوت الزائدة في البشرة

استخدام منتجات التجميل الغير المناسبة وعند تنظيف المكياج بصورة صحيحة

أهمال البشرة وعدم تنظيفها من الأتربة والشوائب التي تتراكم داخلها

نصائح:

استخدام صابون الكبريت أو صابون حبة البركة أو أي صابون خالي من الكحول لغسل البشرة.

حرص على إزالة المكياج وتنظيف الوجه تماما قبل الذهاب للنوم.

تقشير البشرة مرتين في الأسبوع.

استعمال كريمات لترطيب البشرة الخالية من الزيوت، والتي لا تسبب حساسية البشرة.

استعمال الكريم الواقي من الشمس بصفة منتظمة يوميا. فتنسب أشعة الشمس في تلف خلايا البشرة، من خلال تدمير طبقات الكولاجين التي تزيد

مرونة البشرة.

عمل حمام البخار للبشرة مرة أو مرتين كل أسبوع.

تنظيف البشرة بماء الورد يوميا.

العلاج:

الزبادي: تخفق ملعقة صغيرة من الزبادي مع ملعقتان صغيرتان من الأسبرين و بياض بيضة. يوضع على البشرة لمدة 20 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة مرة في الأسبوع. (هذه الوصفة للبشرة الدهنية).

الليمون: يخفق بياض بيض مع عصير نصف حبة الليمون حتى تخرج الرغوة منها. يوضع على البشرة لمدة 20 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة مرة في الأسبوع.

الطين: تخلط ملعقتان كبيرتان من الطين مع ملعقة كبيرة من العسل و ملعقة كبيرة من الحليب. يوضع على البشرة أو الجسم لمدة 15 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.

خل التفاح: تضاف ملعقة كبيرة من خل التفاح إلى نصف كوب من الماء. تمسح به البشرة يوميا قبل النوم.

الخيار: تمزج ملعقة كبيرة من الماء الورد مع ملعقة كبيرة من عصير الليمون و ملعقة كبيرة من عصير الخيار. يوضع على البشرة لمدة 15 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات في الأسبوع.

السلوليت



السلوليت هو عبارة عن دهون تتراكم بشكل خطوط متعرجة تحت الجلد ، خاصة في منطقتي الأفخاذ والأرداف.

أسباب السلوليت: يوجد عدة عوامل تساعد على ظهور السلوليت عند الأشخاص الذين يمتلكون قابلية لتراكم هذه الدهون ، وتلعب الجينات الوراثية الدور الأبرز، والجنس لأنه يكثر عند النساء. البعض مظهر السلوليت بقشر البرتقال أو الجبن القريش.

أنواع السلوليت:

السلوليت الرخو: يظهر بسهولة على الجلد المصاب ويسبب صعوبة في تحريك العضلات.

المتورم: وهو نوع من أنواع السلوليت و ينتج من اختزان الخلايا الدهنية للماء يسبب تهيجا في الجلد و انتفاخ في القدم.

السلوليت القاسي: وهو يظهر عند النساء الذين اعتادوا ممارسة الرياضة ثم توقفوا عنها، وهو يضغط على العضلات و يسبب خطورة لأنه يعيق الدورة الدموية.

انتشار السلوليت: قد يظهر السلوليت في مناطق مختلفة في الجسم مثل

الجزء العلوي للذراعين والبطن والصدر ولكن أكثر المناطق شيوعا وانتشارا هي الأفخاذ المؤخرة.

العوامل المؤثرة في ظهور السيلوليت: في أغلب الأحيان يظهر السيلوليت لكبار السن ويظهر أيضا لمن لديهم أقارب يعانون من السيلوليت وقد يظهر بسبب التوتر والقلق وقد يسهم استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية في إنشاء وظهور السيلوليت.

علاج السيلوليت بالقهوة والسكر: يخلط نصف كوب من القهوة وربع كوب من السكر البني. تفرك به المناطق المتضررة من السيلوليت أولا بزيت الزيتون ومن ثم تفرك بخلطة القهوة والسكر في حركات دائرية لمدة 10 دقائق. يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات في الأسبوع قبل الاستحمام.

الزيوت الأساسية: تستخدم الزيوت في دهن المناطق المصابة يوميا قبل النوم. من هذه الزيوت زيت القرفة أو زيت إكليل الجبل أو زيت جوز الهند أو زيت اللوز الحلو.

كريمات: دهن المنطقة بكريم بزبدة الكاكاو، و تباع في الصيدليات كريمات خاصة بعلاج السيلوليت.

ملاحظة: لا بد من شرب الماء لترطيب بشرة الجسم.

تعرق اليدين والقدمين



الأسباب:

سبب وراثي

اضطراب في الجهاز العصبي

اضطرابات هرمونية أو نفسية كالعصبية والقلق

انقطاع الدورة الشهرية

تناول بعض الأطعمة أو الأعشاب

زيادة إفراز الغدة الدرقية

أمراض في الغدد الصماء

السمنة والوزن الزائد

أدوية سرطان البروستاتا

الوقاية:

تجنب الأغذية الدهنية والمصنعة والإكثار من الخضار والحبوب الكاملة

والفاكهة لإحتوائها على الزنك والكالسيوم وفيتامين د.

العلاج:

الشبه: تذوب ملعقة كبيرة من الشبه في كمية من الماء الدافئ. تنقع فيه اليدين أو القدمين لمدة 15 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة يوميا لمدة شهر على الأقل.

الشاي الأسود: يغلي كيسين من الشاي في 3 أكواب من الماء لمدة 5 دقائق. تنقع القدمين أو اليدين في المحلول لمدة 20 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة يوميا.

خل التفاح: تضاف ملعقة كبيرة من خل التفاح في وعاء مملوء بالماء الدافئ. تنقع فيه اليدين أو القدمين في الماء لنصف ساعة. يكرر استخدام هذه وصفة عند الحاجة.

المريمية: تنقع حفنة من المريمية في الماء المغلي. تنقع فيه اليدين أو القدمين لمدة 15 دقيقة. أو شرب كوب من مغلي المريمية قبل ذهاب إلى النوم.

الملح: تضاف 3 ملاعق كبيرة من الملح إلى ماء الاستحمام الدافئ. ينقع فيه الجسم لمدة 15 دقيقة.

السكر: تخلط ملعقة كبيرة من السكر مع نصف ملعقة صغيرة من كحول الطبي و ملعقة كبيرة من الماء. تفرك به اليدين أو القدمين لمدة 10 دقائق. يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.

تشقق اليدين



الأسباب:

قلة رطوبة البشرة وخاصة في الشتاء
استخدام الماء الساخن في غسل اليدين
أسباب وراثية
التقدم في السن
الجو الجاف وقلّة الرطوبة
بعض الأمراض الجلدية مثل الأكزيما
الحساسية من بعض مستحضرات العناية بالبشرة

الأعراض:

التشقق والجفاف والخشونة
أوجاع وحساسية واحمرار
جروح بسيطة على طول اليدين أحيانا

نصائح:

تلبس القفازات الواقية خلال الغسيل والتنظيف.
يستخدم مرطبات البشرة لترطيب اليدين قبل النوم.
تجنب استخدام الصابون العادي المحتوي على الكيماويات.
ينصح بتناول الخضار والفاكهة الطازجة لسد النقص في الفيتامينات اللازمة للجسم.

العلاج:

زيت الزيتون: تخلط ملعقة كبيرة من عصير الليمون مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون وملعقة صغيرة من ماء الورد، تدهن به اليدين و تترك لمدة 5 دقائق، ثم تغسل بالماء، تستخدم هذه الوصفة 3 مرات في الأسبوع.

الصبار: يخلط عصير الصبار مع العسل. تدهن به اليدين كل يوم.

الشعير: تخلط مقادير متساوية من مطحون الشعير أو ماء الشعير مع عصير الليمون. تدلك به اليدين و الأصابع حتى يجف. يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات في الأسبوع.

الجيلاتين: تذوب ملعقتان كبيرتان من الجيلاتين في قليل من الماء الساخن. يوضع المزيج على اليدين مع التدليك لمدة ربع ساعة و يغسل بالماء. يكرر استخدام هذه الوصفة مرة في الأسبوع.

الليمون: تخلط مقادير متساوية من عصير الليمون والسكر والماء وتدهن به اليدين حتى تجف، ثم تغسل اليدين بالماء.

البطاطا: تدلك اليدين بعصير البطاطا عدة مرات في اليوم.

زيت اللوز الحلو: تخلط ملعقة كبيرة من زيت اللوز مع 3 ملاعق كبيرة من السكر. تدهن به اليدين لمدة 5 دقائق. يكرر استخدام هذه الوصفة مرتان في الأسبوع.

ماء الورد: تخلط مقادير متساوية من ماء الورد وزيت الزيتون وعصير الليمون وتدلك اليدين عدة مرات في اليوم.

الحليب: تدهن اليدين بالحليب البارد يوميا حتى يجف ثم تغسل بالماء البارد.

البيض: يخلط بياض البيضة مع ملعقة كبيرة من العسل مع ملعقة كبيرة من الجلوسرين وقليل من الدقيق لتصبح عجينة. تدلك بها اليدين يوميا بعد الإنتهاء من أعمال البيت و يترك لمدة 15 دقيقة.

تشقق القدمين



الأسباب:

زيادة في الوزن
الجو الحار
أرتداء حذاء المفتوح من الخلف

الأعراض:

أوجاع في أسفل القدمين
نزول الدم مكان الإصابة أحيانا
الإصابة بالالتهابات

العلاج:

الحناء: تخلط الحناء مع عصير الليمون أو خل التفاح. تدهن بها تشققات قبل النوم و تغطي بشاش، ثم يزال في الصباح.
زيت الزيتون: يمزج قليل من زيت الزيتون مع قليل من الملح و تدلك به القدمين قبل الذهاب إلى النوم.
زيت القرنفل: يمزج زيت القرنفل مع زيت السمسم و تدهن به القدمين

يوميًا قبل النوم.

الخميرة: تخلط خميرة الفورية مع عصير الليمون و الفازلين. تدهن به القدمين و يترك لمدة 10 دقائق ، ثم يفرك حتى يزال و يغسل بالماء الدافئ.
الجلسرين: يمزج الجلسرين مع ماء الورد و زيت الصبار. تدهن به القدمين عدة مرات في اليوم.

قاموس الأعشاب

إكليل الجبل	الروزماري- حصى البان - اليازير أو الأزير - ندى البحر الحسا البان - الحوران - حشيشة العرب - أكليل النفساء
الأس	المرسين - الياس - القمام - الأريان - الحمبلاس
البابونج	فليه - الكاموميل - الكاميليا- زهر بابانوج شيح - تفاح الأرض
البردقوش	المردقوش الكبير - المردكوش - ردقوش - الزوفا - الزعتر البري - حبق الفتى- السمسق - الوزاب
الخبهان	الهال - الهيل - قاع القلة - القعلة
الريحان	الريحان الملكي - الحبق - الريحان الحلو - حبق - عشبة القديس جوزيف - الباذروج - ريحان ملكي - ريحان الملك - جومر - حبق كرمانى - حبق صعترى - صعتر - حبق نبطي - حماحم - ريحان كبير - المشموم
الزعتر	الصعتر - الصعتر
الصدر	النبق - غسل - جنا - زجراج - زفزوف - اردج - عرج - عبري - الدوم
السنامكي	السنا - عشرق - سنا حرام - شرق - نا حجازي - سنى - سنا هندي
الشمر	السنوات - الرازيانج - البسباس - الشمرة - الحبة الحلوة - كمون العريض
عرق السوس	الجمار
الكزبرة	القفزير - القسبر - الكسبرة - التقدة
الكمون	كمون الحوت أو الكمون الأبيض
الكركديه	الكجرات - الكركدي - كوجاراتي - غجر
النانخة	النونخه - النخوة - كمون الملوك
المريمية	المريمية هي الميرمية - الممرمية - العيزقان - السالمية - حديقة المروج - القصعين - نقويسية - ناعمة - شيالة - الفاقس - لسان الأيل.
اللبان الذكر	الكندر - اللبان الشحري
الترمس	القبيلية المرة
الجرجير	المزروع - الكثأ - الكثأة - روكا
حبة البركة	السانوج - الحبة السوداء - الكمون الأسود - القزحة - الشونيز - شونياز - الكالونجي الأسود - الكراوية السوداء
حب الرشاد	الرشاد - الحبة الحمراء - البقدونس الحاد أو الحار - النقاء - السفاء - الحلف - حرف الماء - ثناء - ففل الصقالبة - الحارة
الكركم	الخرقوم - عروق الصباغين - عقدة الصفراء
البنجر	الشوندر - الباربة - الباربا - الشمندر

الهندباء	الشيكوريا - طرخشقون - السريس - البري - نبتة حواء - كاسني - سريس - وسن الأسد - المرار - التلفاف البري - العلت - اللعاعة
رجل الأسد	لوف السباع - عباءة السيدة - رجل السبع - كمالية المروج - حاملمة
المرّة	اللبن المر - المر - الصبير - صمغ العربي
الشوفان	خرطال - خرطل - قرطمان - هرطمان - قرطمان - خافور
ورق الغار	ورق سيدنا موسى - الرند
عشبة القديس يوحنا	حشيشة القلب - عشبة القديسين - نبتة القديس يوحنا المثقبة - هايبيريكم بيرفرا تم - العرن المثقوب - نبتة سانت جونز - خمر الشيطان - القليوم - عصبه القلب - قليوم - الهيوفاريقون - العرن - كرفس المناقع
القرنفل	المسمار - عود النوار
فجل الحصان	فجل الخيل - خردل الألمان - الجرجار
المستكي	المستكة - المصطكي
الشوك المقدس	القصوان - الشوكة المباركة - لسان الكلب - مقل الصيف - بادورد - مروية - فراسيون - شوك الرمح
عرق انجبار	سلطان الغابة - أنارف
البقدونس	المعدنوس
الحنة	الحناء - الميهندي - اليرناء - الرقان - الرقون - الأرقان
البرسيم الأحمر	الفصة - أسبست - أسفست - فصفصة - فصافص - قضب - قضب - أنفال - قرط - أسدار - نفل المروج - النفل الأحمر - برسيم المروج - برسيم البقري - برسيم البري - النفل البنفسجي وبذره يعرف بحب النفل
القسط الهندي	العود الهندي - الكست
المورينجا	غصن البان - شجرة الحب - شجرة الحياة - شجرة الرواق - فجل الحصان - شجرة الرحمة - الأولفيرا - الرحمو - اليسر - الحبة الغالية - شجر الثوم البري - عصا الطبله - المورنغا - المورينقا - بان زيتي
الشيح	شيح جبلى - شاي جبلى - شبيبة - غبيره ، الأفسنتين - شيح العر - شيح البري

