

|||||

أمراض العصر

|||||



د. وحيد عبد العال



حقوق الطبع محفوظة

رقم الإيداع

الترقيم الدولي



مقدمة



بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله قاهر المتجبر ومذله ورافع
المتواضع ومجمله ، القريب من عبده فهو
أقرب إليه من ظله

أما بعد



فلقد زادت الامراض وابتز بعض
الاطباء البشر حتى انتشر البلاء؛؛

واحتار المرضى في كل البلاد والارجاء ملتجئين الشفاء ولكن دون جدوى ...
وبدأ انتشار أمراض غريبة لم نسمع عنها من قبل ...

وانتشرت الاوبئة والسرطانات والاطعمة المسرطنة والمهجنة فأدت إلى خلل
الجهاز المناعي للإنسان ومع مشقة الحياة ازدادت أمراض الاكتئاب والانهيار
العصبي؛؛

فأصبح الانسان معرض لأي مرض ، حتى سمعنا عن أمراض لم نكن لنسمع
عنها من قبل ولم نكن نعرف لها سبيل بالرغم من التقدم العلمى

لذلك احبائي القراء ...





يتجدد بنا اللقاء والتواصل حول العلاج بالطب التكميلي ، الطب الاصيل ...
الطب الآمن .. نعيش معاً وصفات علاج لأمراض العصر والتي عجز عنها
بعض الاطباء ...

فبين أيديكم خلاصة أبحاث وتجارب
علمية وعملية ... أضع بين يدي القارئ
الكريم كتابي هذا ألا وهو .. أمراض
العصر ...



وقد اخترت هذا الاسم لما يحتويه الكتاب من أمراض أصبحت منتشرة بكثرة
في عصرنا هذا
ألا وهي

الامراض النفسية والعصبية - التهته وتعثر الكلام - الكهرباء الزائدة بالمخ
ونقص الاكسجين والصرع - الصداع - البلهارسيا والديدان وفيروسات الكبد
- السكر - جلطات القلب والوجه - أمراض الكلى وحصوات الكلى - الغدة
الدرقية - السرطانات - خلل الجهاز المناعي - التصلب المتعدد MS- الرحم
الطفولي - تحديد نوع الجنين - سرعة القذف وقلة عدد الحيوانات المنوية - آلام
العمود الفقري والغضاريف - خشونة الركبة ...

فعلى بركة الله نبدأ



الانهيار العصبي أسبابه وعلاجه



نتيجة للظروف
المحيطة بالفرد والتي
تساهم في خلق إحباط
لديه ، وفي الوقت الذي
لم يجد من يساعده على
علاج ذلك عندها
يتحول هذا الإحباط
إلى انهيار عصبي .

وهناك من يعتقد بأن هذا الانهيار ما هو إلا حالة عرضية والحقيقة غير ذلك
بأن هذا الانهيار العصبي جاء نتيجة لتراكم الحزن والياس الذي أحاط بالفرد
وشمل وسيطر على جميع خلاياه العصبية بحيث أصبح ينظر إلى الحياة بأنها لا طعم
لها وأصبح عاجزا عن التحكم بانفعالاته ومشاعره وأعصابه ، وفقد السيطرة على
توتره .





مؤشرات المرض :

- ١ - الكآبة والحزن الشديد .
- ٢ - سيطرة التشاؤم على الفرد
- ٣ - فقدان الوزن .
- ٤ - فقدان الشهية .
- ٥ - سيطرة الشك وفقدان الثقة بالآخرين .
- ٦ - الشعور بالفشل .
- ٧ - الشعور بالتعب لاقط جهد يقوم به .
- ٨ - اضطراب النوم .
- ٩ - اهمال النظافة والعناية الشخصية .
- ١٠ - فقدان الاهتمام بالحياة .
- ١١ - سيطرة التوتر والعصبية عليه .
- ١٢ - فقدان الاهتمام بالآخرين وكرهيتهم .
- ١٣ - البكاء المستمر والمستيري .
- ١٤ - الشكوى المستمرة .
- ١٥ - الاصابة بالارق الشديد .
- ١٦ - فقدان أي هدف في الحياة .
- ١٧ - الكوابيس أثناء النوم المضطرب .





١٨ - الشعور بعدم الهمية.

١٩ - فقدان النشاط الاجتماعي .

٢٠ - برود العاطفة او الحساسية الشديدة .

٢١ - فقدان التركيز وأحيانا الذاكرة .

العلاج



١ - تغيير البيئة التي هو عليها قدر الامكان .

٢ - تشجيعه على ممارسة التمارين الرياضية البسيطة .

٣ - مساعدته على ممارسة تمارين الاسترخاء .

٤ - تدريبه على ممارسة تمارين التنفس

٥ - تشجيعه على أخذ حمام دافئ أو وضع قدميه في ماء دافئ.

٦ - التليينة ... شراب مرتان يوميا ، وذلك لان تناول قهوة الشعير والقمح المبرعم ألهما من الخصائص والعناصر ما من شأنه أن يعيد توازن النواقل العصبية داخل الجسم وإعادتها إلى نسبها الطبيعية الأمر الذي يؤدي إلى التأثير على نفسية الإنسان بشكل كبير أو يزيل ما يعتري هذه النفسية من غم وحزن وهم واكتئاب أولا ننسى هنا دور الطاقة العالية والتي تشع من القمح المبرعم والشعير حيث كانت هذه نقطة إعجازية جديدة .





أمراض العصر



٧- ١٠٠ جم يانسون + ١٠٠ جم شبت + ٣٥ جم بذر قطونة + ٥٠ جم شمر
+ ٢٥ جم حبة سوداء

تطحن هذه المواد وتخلط بشكل جيد ويسف منها ملعقة صغيرة على الريق
وأخرى قبل الغداء وملعقة متوسطة قبل العشاء





الاكتئاب والوسواس القهري



ما هو مرض الاكتئاب ؟



مرض الاكتئاب هو أكثر من الشعور
بوعكة أو حزن شديد. الاكتئاب هو
مرض منتشر وخطير ومعقد ، وحسب
الاحصائيات يصيب أكثر من ١٢١
مليون شخص حول العالم .

- يصاب به ٥٢٪ من النساء و ٥١٪
من الرجال.

- من حيث النظرة الجديدة
والمعاصرة فإن الاكتئاب يعتبر ناتج عن
نقص أو عدم توازن بالمواد الكيميائية

الموجودة بالمخ والجسم كافة. هذه المواد تسمى نويروترانسميترات (ناقلات
كيمياوية بين عصبية مثل سرطونين، نورابنفرين ودوبامين).





وهذا المرض يصيب الجسم كله :

- فهو يساهم في رفع نسبة التعرض لمرض القلب .
- ويخل بعمل جهاز المناعة وأمور أخرى .
- بالإضافة الى ذلك كلما بقي الشخص المصاب بالاكتئاب فترة أكبر من دون علاج، زاد وضعه سوءاً وقل احتمال تخلصه من المرض نهائياً .
- دون علاج للاكتئاب قد تتفاقم الامور وتؤدي لمشاكل عائلية وأسرية (على الاغلب مشاكل بالحياة الزوجية)، مشاكل بالعمل ومع الاسف فإن البقاء دون تلقي العلاج قد يؤدي للتفكير بالانتحار .

أعراض الاكتئاب

أحد الاعراض المعروفة عن الاكتئاب هو الشعور العميق بالفراغ والحزن. في حالات كثيرة ترافق الاكتئاب بعض المؤشرات الجسدية مثل :
آلام في الظهر أو إرهاق دائم .

معظم الناس الذين يعانون من حالات الاكتئاب يشكون من العصبية والتوتر، وهذا المزاج السيء لا يبقى في مستوى الالم النفسي وإنما منهم من يصرح عن حالة جسدية سيئة بشكل عام، ومن المتوقع أن حالة الاكتئاب قد تؤثر سلباً على كافة الاجهزة في الجسم .

إذا كنت تعاني من أحد هذه الاعراض في فترة ما بين أسبوعين أو أكثر، مما يشوش نمط حياتك بوضوح، فمن الممكن أن تكون مصاباً بالاكتئاب.



علاج الاكتئاب والوسواس القهري



- ١ - شراب مغلي التلبينه ثلاث مرات يوميا بدون لبن .
- ٢ - النشاط البدني : النشاط البدني بشكل منظم له تأثير مثبت في تخفيف الاكتئاب وعلاجه . وينصح بالقيام بنشاط بدني موجه لمدة نصف ساعة يوميا . وبالنسبة لنوع النشاط فيعود للاختيار الشخصي .
- ٣ - عدم أكل الشوكولاته وشراب الكافين وذلك لان الكافين له نتائج كبيرة على حالتنا النفسية
- ٤ - العلاج الإنعكاسي لإزالة الإكتئاب وذلك بالضغط على عصبي الودجان وعمل مساج للرقبة والقفص لمدة دقيقة تقريباً .
- وكرر الحركة نفسها في القدمين وتحفز النقاط الثلاث للرأس والموجودة في أسفل الإصبع الكبير في القدم ... في القاعدة والحافة الخارجية والطرف العلوي من الاصبع .
- ولزيادة الإسترخاء اضغط على نقطة الضفيرة الشمسية الموجودة إلى جانب نتوء القدم .
- للتخفيف من الإحباط اضغط على نتوء القدم، قرب الضفيرة الشمسية“
لتنشيط الغدد الكظرية“



- ٥- واحد جرام حرمل مطحون يؤخذ بالليل لمدة شهر وهو شافي بإذن الله ولكن يمنع للنساء الحوامل ، مع وضع الأرجل بماء دافئ به خردل وهذه مفيدة جدا جدا للوسواس القهري
- ٦- بردقوش + حبة البركة نسب متساوية ويشرب منه مرتان يوميا.



وتنفسية غير منتظمة ، وينتج عن هذا الاضطراب أفكار وسلوك ومشاعر تتعارض مع التواصل الطبيعي مع الآخرين.

متى تعتبر الكلمة فيها تهتهه ؟

تعتبر الكلمة فيها تهتهه عندما:

- ١- يصارع أو يجاهد الطفل عند محاولة بدء الكلمة
- ٢- يكون هناك وقفة صامتة قبل بدء الكلمة
- ٣- توجد أنماط تنفس غير منتظمة مرتبطة بنطق الكلمة
- ٤- يوجد مد لأي صوت في الكلمة
- ٥- تكرار لأي أصوات أو مقاطع كلامية في الكلمة أو للكلمة نفسها
- ٦- وجود تغيرات في شدة وارتفاع الصوت أثناء التهتهه

الأعراض الأولية للتهتهه :

- ١- التكرار: هي ترديد وإعادة الأصوات أو المقاطع أو الكلمات وخاصة الحروف الساكنة فيها، تكراراً لا إرادياً
- ٢- التوقف : يبدو فيها المتهتهه غير قادر على إنتاج الصوت إطلاقاً، بالرغم من المجهود والمعاونة . وتبدو تلك الحالة أكثر ما تكون عند بداية النطق بالكلمات أو المقاطع أو الجمل حيث يتم التوقف عن الكلام نظراً لصعوبته.



- ٣- الإطالة : هي مد وتطويل

الأصوات أو المقاطع والكلمات خاصة الحروف الساكنة.



٤- اضطرابات في التنفس : وهي أنماط غير منتظمة من التنفس تتمثل في اختلال في عملية التنفس مثل استنشاق الهواء بصورة مفاجئة وإخراج كل هواء الزفير، ثم محاولة استخدام الكمية المتبقية منه في إصدار الأصوات.

٥- ارتفاع الصوت وحدته .

٦- استخدام أصوات حروف العلة (إقحام) مثل صوت الألف - الواو - الياء.

٧- المجاهدة والتوتر.

٨- صعوبة ثابتة عند نطق أصوات معينة مع عدم تماسك الكلمات

٩- الوعي والإدراك بوجود التهتة

الأعراض الثانوية للتهتة :

هي ردود أفعال التهتة تجاه تهتته (أي كيف يتفاعل معها) وهي أيضا السلوكيات المرتبطة بها والتي يمكن ملاحظتها مثل :

١ - **رعشة أو رجفة** : وهي تحرك الشفاه والوجه برعشة لا إرادية خفيفة أثناء

محاولة الكلام

٢ - **حركات لا إرادية** : مثل الشد العصبي لعضلات الوجه والرقبة والجذع العلوي ومحاولة دفع الكلمات للخروج ، تكشيرات الوجه ، والغمز بالعين ، واحمرار الوجه ، فم مفتوح ، الرمش بالعين أو إغلاق العين. الضغط على الأرض بالقدمين، حركات فجائية للرأس واليدين.

٣ - **خصائص غير معتادة في الكلام** : مثل إخراج عدد من الوقفات غير المعتادة تشمل صوت خاطف أو تعجبي وأصوات غريبة (دخيلة) واستخدام مترادفات وبدائل للكلمة الواحدة وتكرار استخدام عبارات شاذة أو غير ضرورية .



٤- اضطراب النشاط الحركي للمتهته: ويبدو ذلك في سلوك حركي غير ملائم ، وعادة ما يرتبط ذلك بلحظات صعوبة لفظ بدايات الأصوات والكلمات، ومنه تقلصات عضلات الوجه ، وارتعاش الرموش والشفيتين، ورفع الأكتاف وتحريك الذراعين ، واحمرار الوجه ، حركة الرأس للإشارة إلى كلمة «نعم أو لا» ، حركة الضرب بالقدم على الأرض للتعبير عن العدوان، والإشارة باليدين للإشارة إلى الإيجاب أو السلب

* هناك أيضاً ردود الأفعال الانفعالية مثل :

١- القلق والتوتر والخوف والعدوانية والشعور بعدم الكفاءة والعجز واليأس والخجل ، التعرق والشعور بالارتباك ، وقد تزداد حدة هذه الأعراض بدرجة تعوق التلميذ عن التواصل مع البيئة المحيطة .

٢- السلوك التجنبي ويعكس هذا السلوك رغبة المتهته في تجنب ما يترتب على تهتهته من نتائج غير سارة ، ويأخذ أشكالاً مختلفة منها الإسهاب في بعض المترادفات بغرض تجنب بعض حروف أو كلمات معينة يتوقع أن يتهته فيها ، وتحاشي النظر في عين المستمع

بعض الأسباب الشائعة للتهتهه :

إن التهتهه ترجع إلى أسباب عديدة يختلف وزن كل منها طبقاً لتوافقه مع مدخل دراستها ؛ فالمدخل العضوي يؤكد على الأسباب الوراثية وعدم سيطرة أحد النصفين الكرويين للمخ على النصف الآخر ، بينما يؤكد المدخل البيئي على اعتبارها عادة كلامية أو نتيجة لمثيرات إحباطية وربما نتيجة للتدليل الزائد ، ويرى بعض الباحثين أنها نتيجة التفاعل بين العاملين ؛ فهي استجابة للمؤثرات البيئية من خلال الاستعداد الوراثي .

الأسباب العضوية :

١- إن أسباب التهته العضوية تعود إلى اختلاف تقاسيم الجهاز العصبي المركزي وخاصة نصف المخ وارتباك في توزيع الكلام بين نصفي المخ .. ويرى البعض انه من الأسباب العضوية الكامنة وراء إصابة الطفل بالتهته .

٢- إصابة الطفل بمرض عضوي كالتنفس من الفم مثلاً، أو ضخامة اللسان مما تجعله غير قادر على النطق السليم، كذلك وجود اضطراب في الجهاز التنفسي أو خلل عضوي في الحبال الصوتية عند الطفل أو فجوة في سقف الفك الأعلى من الداخل أو زوائد لحمية في أنف الطفل .

٣- إصابة أو تلف لأحد أعضاء الجسم أو الجهاز العصبي التي تشترك في عملية النطق مثل الرئتين والحنجرة والأوتار الصوتية أو الفم ومراكز الكلام في المخ ، كذلك ما يصيب حاسة السمع من ضرر .

الأسباب الوراثية للتهته :

وجدت بعض الدراسات أن الاضطراب بين أفراد آخرين داخل أسرة المريض ولعدة أجيال من أسباب التهته، ووجد أن نسبة تقدر بحوالي ٢٥ ٪ من الذين لديهم تهته يرجع الاضطراب لديهم إلى عوامل وراثية قبل أو بعد الوراثة على شكل استعدادات للإصابة ، وعلى الرغم من أن الوراثة لا تتضح في التهته نموذجاً واحداً ؛ فقد أشار بعض الباحثين إلى أن العوامل الوراثية في مجال اضطرابات الكلام يمكن أن ترتبط بعامل الاستعداد الطبيعي الذي يرجع إلى ضعف في البنية الجسمية عامة ، وضعف وراثي في جهاز التنفس والكلام ، والجهاز العصبي مما يجعل الفرد تربة خصبة لاضطراب الكلام والتهته .

النظريات النيورفسولوجية:

التهتة وفق هذه النظرية تنشأ عن مرض عصبي عضلي حيث لوحظ أن المتهتهن يكون لديهم التوصيل العصبي في أحد الجانبين أبطأ من التوصيل في الجانب الآخر . وبذلك لا تستخدم عضلات النطق كلها بكفاءة واحدة أو في تناسق ؛ فضلاً على ذلك هناك وجهة نظر أخرى ترى أن محور التهته يكمن في خلل يصيب الأداء الوظيفي للحنجرة في المواقف التي تسبب التوتر ، وتقرر هذه النظرية أن الثنايا الصوتية تظل مفتوحة ومن ثم تعوق إصدار الأصوات اللازمة للكلام ، ولكي يتغلب ذلك الفرد على الثنايا الصوتية المفتوحة فإنه يقوم بالضغط على هذه الثنايا بواسطة الشفتين أو اللسان أو الفك أو أجزاء أخرى من الجسم ، ثم تصبح هذه الاستجابات الشاذة جزءاً من السلوك الذي نطلق عليه التهته في الكلام.

الأسباب السلوكية المتعلمة:

ما يطرأ على حياة الطفل من مواقف جديدة تأتي بشكل مفاجئ ، أو ازدياد الأعباء بشكل مطرد، ويقصد بالأحداث هنا



المفاجآت غير السارة على الأغلب وفيما يلي بعض التهته سلوك تجنبي يستهدف الحد من أحاسيس القلق المرتبطة بين رغبتين متعارضتين هما الكلام والصمت،



فالتهته تحدث نتيجة رغبة الفرد في الكلام وعدم رغبته في الكلام خوفا من التهته .

ويفترض السلوكيون أن حالة التهته هي استجابة متعلمة لحالات الخلل في طلاقة اللسان المعيارية بمرحلة الطفولة المبكرة.

ومن عوامل التعلم غير البناءة في هذا المجال :

أ- التقليد : فالتهته قد تكون سلوكًا مكتسبًا عن طريق محاكاة وتقليد الآخرين فهي نتيجة لوجود أفراد مهمين في الحياة المبكرة للطفل ، يتسمون بعدم الطلاقة في الحديث .. وعندما تشتد علاقة هؤلاء الأفراد بالطفل يحاول تقليدهم شعورياً أو حتى تقمصهم لا شعورياً ، ومع بعض الخوف والقلق يتحول هذا القلق إلى عيب في هؤلاء الأطفال .

ب- الإشراف : فتكتسب التهته عندما يتم الاقتران بين مواقف الكلام ومواقف الضرب والقسوة والحرمان (تعزيز سالب) مما يؤدي بالطفل إلى تجنب النطق أو إلى التهته عند المواجهة كشكل من أشكال التوافق الانسحابي خشية العقاب.

ج- انعدام التغذية الرجعية : إن اكتساب الكلام عملية تعتمد على تغذية رجعية مناسبة ، ومن ثم يفترض وقوع التهته أو غيرها من أمراض الكلام الأخرى يكون بسبب تعطل في درجة التغذية الرجعية التي ينالها الطفل فيتعزز لديه الكلام المضطرب ، ومن ناحية أخرى يرى البعض أن التهته ترجع إلى الإلحاح في التصحيح الزائد من قبل الوالدين لنطق الطفل وعقابه على النطق غير الصحيح مما يولد لديه القلق والخوف من ممارسة الكلام فيؤدي إلى التهته إذا ما اضطرت للتواصل الكلامي مع الآخرين



العلاج



حتى يخرج الكلام بطريقة طبيعية لا بد أن يتميز بخمسة خصائص «الكلام»
البداية السلسة - مد الصوت الثاني - الإعياء - البطء - الاستمرارية.

- البداية السلسة Easy Voice

١- مادة الكلام هي النفس (الهواء) ، إذن فالهواء الذي يخرج مع تنفس الإنسان
له حالتين: هواء منطوق (كلام) * هواء غير منطوق (تنفس) ... فيجب تدريب
الطفل علي تنظيم النفس أثناء الكلام

٢- الصبر علي كلام الطفل وعدم استعجاله في إخراج الكلمات .

٣- معاملته بحب واعطاءه المزيد من الثقة بالنفس .

٤- والاهم هو القصص والحكايات التي غفلت عنها الكثير من الامهات
فسرد القصص للطفل يساعده علي الخيال ويسبب له نوعا من الاستقرار النفسي
والشعور باهتمام الام كذلك مساعدة الطفل علي سرد القصص والحكايات التي
عادة ما يحفظها عن ظهر قلب وتساعده علي إعادة الاسترسال والطلاقة في الكلام

٥- قطرة سم النحل بنسبة ١ الى ٦ وتؤخذ عن طريق الفم سبع نقط على الريق

وقبل النوم





أمراض العصر

٦- حقن سم النحل بنسبة ١ الى ٣ في أماكن الكاهل والاحدعان والرقبة مع متخصص

٧- الحجامة مع متخصص في نفس أماكن حقن سم النحل

٨- استنشاق مغلي البابونج مرة يوميا

٩- تفاحه + معلقة كبيرة ينسون ناعم + معلقة سكر نبات ناعم ويعجنوا سويا ويؤكلوا مرة يوميا

١٠- شراب بيض البط ويمكن تخفيفه بالماء لمدة ٢١ يوم وصفه فعالة ومجربة.

١١- شراب مغلي ورق السدر (النبق) ويحلى بعسل نحل برسيم مرتان يوميا بعد الاكل بساعة.

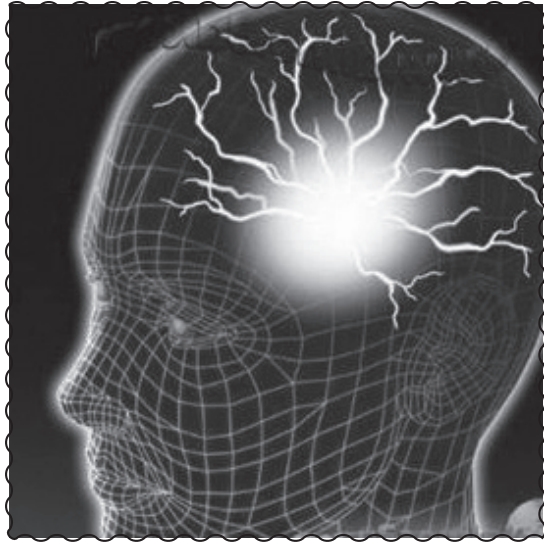


الكهرباء، الزيادة فى المخ والصرع



تعريف بالمرض :

هذا المرض يطلق عليه
زيادة الكهرباء فى المخ.
واسمه العلمى (بؤرة الصرع)
وهى بؤرة فى المخ تصاب
ببعض الخلل، وقد سميت
كهرباء المخ تفاديا لكلمة
صرع ووقعها على المريض
والمجتمع.



إن المخ يعمل بالشحنات
الكهربائية، وبالتالي فهو أول
جهاز فى جسم الإنسان يتأثر بزيادة الكهرباء فى الجسم هو والقلب الذى أيضا
يتأثر بزيادة الكهرباء عن طريق ارتفاع فى نسب ضربات القلب.



tongue. Question بعض الاسباب لهذا المرض :

أسباب المرض :

هناك عدة أسباب قد تؤدي إلى حدوث زيادة كهربية المخ منها أسباب وراثية فقد يكون هناك استعداد وراثي لدى الشخص، أو قد يكون مصابا بأحد الأمراض الوراثية التي ترفع من كهربية المخ .

وقد يحدث هذا الارتفاع نتيجة لزيادة التعرض لموجات كهرومغناطيسية لفترة طويلة، والتي من بينها أشعة المحمول التي تؤثر على المخ بشكل كبير، أو أيضا التواجد في أماكن الضغط المرتفع لمن يعملون هناك .

أشعة الكمبيوتر والتلفاز وغيرها من الأجهزة لا يمكن وحدها أن تعمل على زيادة كهربية المخ، وإنما هي عوامل مساعدة تساعد في ارتفاع نسب كهربية المخ، في حالة وجودها بالفعل فهي عامل مساعد وليست مسببا.

ومنها أيضا نقص الاكسجين بالمخ ويتنخ ذلك عن بعض أخطاء عمليات الولادة.

وقد تزيد كهربية المخ أيضا نتيجة للإصابة بأحد الأمراض من بينها وجود ورم في المخ، كما أن هناك أيضا بعض الأدوية التي قد تؤدي إلى ارتفاع كهربية المخ، من بينها المنشطات أو الترامادول.

وبالنسبة للكهرباء الزائدة في جسم الإنسان هنالك أمران في هذا السياق :

أن تعبير الكهرباء الزائدة هو تعبير يستعمل كثيرا لوصف البؤر الصرعية التي تكون موجودة في الدماغ.



ويعرف أن مرض الصرع في الأصل هو ناتج من بعض الخلل أو عدم الانتظام في الموصلات الكهربائية في بؤرة أو منطقة ما في الدماغ، والاستعمال الشائع لكلمة الزيادة في الكهرباء حقيقة أتت لأن الناس يرون أن في استعمال كلمة الصرع الكثير من الوصمة الاجتماعية، ويؤدي هذا بالطبع إلى تخوفهم كثيرًا؛ لذا تجد الكثير من عامة الناس وحتى بعض الأطباء يلجأ إلى استعمال مفهوم الكهرباء الزائدة في المخ، ولكن لا أستطيع حقيقة أن أقول أنها كهرباء زائدة، وإنما هو خلل في انتظام الدورة الكهربائية المتعلقة بالمخ.

وحقيقة مرض

الصرع يمكن
علاجه وبصورة
فعالة جدًا، فقط
يتطلب الأمر
الانتظام في الدواء
والالتزام بذلك،
وتوجد عدة أنواع
من الأدوية - بفضل



الله تعالى - والاستجابة للعلاج هي حوالي تسعين بالمائة، وهذه نسبة عالية جدًا
- بفضل الله تعالى -.

هنالك مفهوم آخر لزيادة الكهرباء في الجسم، وهي أنه يوجد لدى الإنسان طاقة كهربائية كامنة، حين تلامس جسم الإنسان مع أجسام معينة - كما نلاحظ ذلك مع بعض أنواع الملابس أو المعادن - يشعر الإنسان بقشعريرة أو كأن نوعا من الكهرباء قد خرج من جسمه، هذا تفاعل طبيعي، ولكن قوته تتفاوت من إنسان لآخر، ولكن لا علاقة ذلك مطلقًا بالحالة النفسية أو الحالة العصبية، فهي نوع من الطاقة الكهربائية الكامنة والخاملة التي تنشط في فترات معينة.



الأعشاب المعالجة للكهرباء الزائدة والصرع



١- اكليل جبل مطحون جيدا + بردقوش + ورق بندق بنسب متساوية ...
تخلط المقادير جيدا وتوضع في برطمان زجاجي محكم الغلق وتشرب كالشاي
الكشري ثلاث مرات يوميا بعد الاكل بساعة .

٢- سلامكا + بردقوش نسب متساوية وتشرب ثلاث مرات يوميا بعد الأكل
بساعة

٣- وضع الحبهان في فتحتي الانف لمدة عشر دقائق يوميا .

٤- دهان الرقبة والعمود الفقري بزيت الخردل ثلاث مرات يوميا .

٥- شبت + زنجبيل بنسب متساوية ويشرب منه ثلاث مرات يوميا بعد الاكل .

٦- التليينة شراب كوب مرة قبل النوم .

٧- قطرة سم النحل بنسبة ١:٧، سبع نقط على الريق وقبل النوم .

٨- حقن سم النحل بنسبة ١:٤ مع متخصص

٩- الحجامة مع متخصص مع الاكثار من الجلوس على الأرض .

ملاحظة هامة :

- يجب التوقف نهائيا في فترة العلاج عن تناول السجائر أو القهوة أو الشاي أو
الشيكلات أو أى مشروب به كافين .





- عدم تعرض مريض الكهرباء الزائدة إلى ارتفاع في درجة الحرارة وفي حالة ارتفاع درجة الحرارة للجسم يجب الإسراع بخفض درجة الحرارة .

هام ...

يمكنم اختيار وصفة واحدة من تلك الوصفات ١ و ٢ و ٥ أو الجمع بينهم، ولكن ٣ و ٤ و ٦ و ٧ و ٨ و ٩ ثابتين .

معلومة ...

عند حدوث حالة تشنج للمريض أو ما يسمى بالصرع وكان المريض قابض كفيه كان هذا مس وليس كهرباء ، ولو كان كفيه مبسوطتان أى مفرودتان بمعنى كف يديه مفتوح فهذا صرع أو كهرباء بالمخ .

واعلم أن الدواء من وصف الطبيب
وأن الشفاء من عند الله .



كيف تجعل طفلك ذكيا وصفات لزيادة الذكاء للصغير والكبير



ادعوك عزيزى الاب وعزيزتى
الام أن تقرأوا هذا الموضوع بعناية
شديدة وهو عن زيادة معدل الذكاء
لدى الاطفال والكبار وتنميتها ،
فالطفل بطبيعته ينمو ذكاءه تجاه
عينيكما وهناك أمهات تقتل ذكاء
طفلهما بدون قصد وذلك لانها لا
تعلم الاساليب المختلفة لتنمية ذكاء الطفل.

أبرز الانشطة التى تنمى ذكاء الطفل :

على الرغم من الدور الهام الذى يلعبه علم الوراثة فى تحديد نسبة ذكاء الطفل
منذ وجوده داخل الرحم إلا أن كل أم حامل تأمل لطفلها فى الافضل من خلال
الرغبة فى أفضل صحة وأعلى نسبة ذكاء لهذا الطفل لذلك سوف نعرض أهم
الوسائل لذلك ..

١- التحدث مع الطفل :

بدء الحديث مع الطفل أثناء وجوده داخل الرحم هو بمثابة منبه للطفل بإنشاء



رابطه بينه وبين الام بمجرد سماع صوتها ، مما يساعد في تطوير الدماغ وزيادة نسبة الذكاء.

٢- قراءة الكتب للطفل :

يستطيع الطفل السمع من داخل الرحم فهو يتعرف الى صوت الام تحديدا فالقيام بالقراءة للطفل تحفظ السمع لديه وتزيد من القدرة على التطور اللغوى في دماغ الطفل.



وبعد مرور عام أو عامان أو أكثر نقرأ القصص وكتب الخيال ، فالكتاب العلمى يساعد على تنمية الخيال حيث أن من أهم خصائص

الطفولة التخيل والخيال الجامح وإذا كنت تريد تنمية الخيال لطفلك فقمى بقص القصص الخرافية المنطوية على مضامين إيجابية وأخلاقية .

وكذلك الرسم والزخرفة .. فالرسم والزخرفة يساعد على تنمية ذكاء الطفل ورسوم الاطفال تدل على خصائص مرحلة النمو العقلى وهى من عوامل التنشيط العقلى وتركيز الانتباه فاتركى طفلك يخلق فى عالم الخيال فى رسمة .

٣- التخلص من التوتر النفسى للأم :

التخلص من التوتر النفسى للأم أمر هام وضرورى فالاجهاد والتوتر يعمل على انتاج هرمونات كنتيجة للضغط العصبى وهى هرمونات لها تأثير سلبى على النمو العقلى والبدنى للطفل .



٤- الحرص على الوجبات المغذية :

يتطور دماغ الطفل داخل الرحم بصورة سريعة لذا فالطفل في حاجة دوماً إلى العناصر الغذائية الحيوية التي تساهم في جعل هذا التطور العقلي سليماً لذا يجب على المرأة الحامل الحرص على تناول الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية الحيوية كالبروتينات الخالية من الدهون .

وإليك بعض الوصفات الهامة للزيادة معدل الذكاء



أ- زيت عشبة روز ماري بإضافته اليومية للاكل تعزز من كفاءه خلايا المخ .
والمواظبة على أكل هذا الزيت يحدث تحسن في التذكر و التركيز بنسبه تفوق ٤٠ ٪ بالمئته .

ب - الحليب الدافئ والزعفران والعسل .. من أهم الوصفات التقليدية في شمال افريقيا لزيادة القدره على التركيز والتذكر .. إذ يؤخذ يومياً خصوصاً فترات الاختبارات يحلى الحليب بالعسل و يضاف له شعيرات من الزعفران .

ج- عصير الجزر والانااس :

فالجزر يقوى الذاكرة لأنه ينشط عملية التمثيل العضوى فى المخ فيساعد على الحفظ .

والانااس به إنزيمات تسهل التركيز.



د- الاسماك .. احتوائها الكبير على الاوميجا ٣ تفيد في التركيز وفي طول مدة الانتباه .

و- بعض المكسرات مثل اللوز و الجوز و الفستق و الفول السوداني بها زيوت تقوى الأعصاب وتزيد الانتباه عن طريق تنشيط الموصلات العصبية الضرورية للحصول على المعلومات.

ن- الزنجبيل و الكمون ملعقة زنجبيل + ملعقتين كمون + ملعقة كبيرة عسل يحفز المخ على التفكير و يساعدان في تخفيف الدم فيتدفق بسهولة للمخ

س- العسل ..ويعد من أهم الوصفات ، وهو شفاء لكل الأمراض ومنها النسيان ، كما قال تعالى (فيه شفاء للناس) سورة النحل ، وانصح بشربه على الريق ، بتذويبه بالماء ، والأكل بعده بساعة .

ش- يؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر ٥٥ جرام ، ومن اللبان (الكندر، الذكر) ٥٠ جرام ، ومن الحبة السوداء ٥٠ جرام ، تخلط معا وتعجن في كيلو عسل، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميا .

ص- المرمية Sage :

المرمية نبات عشبي معمر عطري معروف، والمرمية تقوي الذاكرة الضعيفة، وتعيدها في وقت قصير وذلك لأن المرمية تهبط الأنزيم المسئول عن تحطيم «استيائل كولين الدماغ» والذي يسبب مرض الزهايمر.

ض- الزبيب : ففي الطب النبوي لابن قيم الجوزيه : «أجود الزبيب ما كبر حجمه ورق قشره ونزع عجمه - بذره - » وفيه نفع للحفظ وتقوية الذاكرة .وطريقته فيما ذكروا :أن يأكل كل يوم في الصباح إحدى وعشرين زبيبة نظيفة ،



ومن فوائده : أنه يداوي الرئة ، وينفع من السعال ، ووجع الكلي والمثانة ، ويقوي المعدة ، ويلين البطن .

ع - حبوب اللقاح : استخدمت حبوب اللقاح بنجاح تام في علاج الاضطرابات العصبية ، ومنها : اضطرابات الذاكرة ، والتوتر العصبي ، والإرهاق والتعب الشديد ، والعصبية .

غ - القرفة : وهي نافعة للنسيان ، مقوية للذاكرة .. ويساعد مشروب القرفة الساخن المحلى بالعسل أيضا على مقاومة التقلصات المؤلمة بأنواعها المختلفة ، مثل تقلصات المعدة ، أو تقلصات العضلات ، أو آلام الطمث والولادة .

ف - عشبة الجينسينج : تنفع عشبة الجينسينج لتحسين الذاكرة ، وزيادة التركيز ، وتعين على زيادة النشاط الذهني والبدني .

ق - الجوز « عين الجمل » : يوصف كعلاج لضعف الذاكرة الذي يشكو منه الأبناء خلال فترة الدراسة والاختبارات ، فينصح بالإكثار من تناول عين الجمل ، وكذا الصنوبر والزبيب

وكذلك شرب مغلي لبان الذكر والزنجبيل والحبة السوداء (حبة البركة) وحب الفهم المسمى ” البلاذر ” والهندباء البرية فور الاستيقاظ من النوم أي قبل تناول أي شيء آخر، مع تحليته بعسل النحل الذي جعله الله شفاء للناس .

ك - الخميرة : لوجود (فيتامين ب مركب) بها . وتأخذ كملعقة كبيرة تذاب في كوب ماء

ن - التمر ودبس التمر ثلاث تمرات على الريق أو شراب ملعقة كبيرة من دبس التمر على الريق .



٥- الإكثار من أكل الخضروات والفاكهة الطازجة ، وهي مهمة جداً لصحة الانسان بصورة عامة ، وكذا الاكثار من المأكولات البحرية ، ومحاولة التنوع في الأكل ، والابتعاد قدر الامكان عن الأطعمة الجاهزة والمعلبة وتجنب أكل الشيبسيات والاندومي

٦- عدم التدخين

تجنب التدخين أو الجلوس مع المدخنين لخطورة التدخين على صحة الطفل وكذلك على نمو الطفل العقلي والبدني هو أمر هام يقع على عاتق المرأة الحامل دوماً .

٧- الخروج وتعريف الطفل على الاصوات :

الخروج والمشي في الهواء الطلق يعطى لطفلك المساحة في التعرف على المزيد من الاصوات وسماعها فمن شأن هذه الاصوات تحفيز عقل الطفل بشرط أن تكون هذه الاصوات اصوات هادئة وغير مزعجة .

٨- اللعب :

الالعاب تنمى القدرة الابداعية والذكاء لاطفالنا وهو ينمى الخيال وتركيز الانتباه ، ويعتبر اللعب التخيل من الوسائل المنظمة لذكاء الطفل وتوافقته ، وكذلك الالعاب الشعبية لها أهميتها لذا يجب علينا تشجيع اطفالنا لان الطفل بذلك يخلق برأسه في عالم الخيال وهذا يساعد على تعلمه بعض الخبرات والسلوكيات والتحدث بطريقة سليمة ، لذلك عزيزتى الام عزيزى الاب اتركوا طفلكم يلعب ويتحدث إلى نفسه في اللعب وكأن اللعب هذا حقيقى في الحياة ولا تخرجوا الطفل وهو يلعب ويتحدث إلى نفسه بطريقة معينه لانه يكون في ذروة الخيال وفي أعلى مرحلة لنمو ذكاه ، بل حاولوا تشجيعه على ذلك .

٩- التربية البدنية :

التمارين الرياضية هامة جدا للطفل حيث أنها تزيل الكسل والتعب وذلك من خلال اغنية يجيها الاطفال كما تفيد الكبار في تحريك الجسم وتقويته .

١٠- حفظ القرآن الكريم :



القرآن الكريم ينمى ذكاء الاطفال بدرجة كبيرة لان القرآن الكريم يدعونا إلى التأمل والتفكير بدءا من خلق السماوات والارض وحتى خلق الانسان ، وكذلك الاجر من قراءة القرآن الكريم حيث كل حرف بحسنة .

١١- أمبولات الاوميغا ٣ وكبد

الحوت نصف أمبول يوميا على فروة الرأس ويدلك جيدا

٢١- قطرة سم النحل سبع نقط على الريق وقبل النوم يوميا ... وكذلك الحقن بسم النحل كل عشرة أيام.

من أهم وسائل التنشئة السليمة للطفل الاهتمام به وتبنيه منذ لحظات الولادة الاولى:

* من ستة أشهر إلى سنة :

في هذه المرحلة يحتاج الطفل الى حنان وعطف ويرغب الطفل أن يعتمد على نفسه أكثر فإنه يستطيع أن يجد بعض الاشياء التي يريدتها ويحصل عليها بنفسه ويبدأ في هذه المرحلة في تكوين أفكاره الخاصة به .

ولكن بالرغم من الاستقلالية الجسمية فإن الطفل يظل في حاجة إلى من يعتمد عليه عاطفيا فهو يريد لتشجيع ، وفي هذه الفترة لا تكون أدوات اللعب مهمة..
الاهم هو حرية الحركة التى تنتهى بالطفل إلى مرحلة الاستكشاف ، وهناك أمهات تقضى على هذه المرحلة دون علم منها بأهميتها فاتركى الطفل يستكشف ما حوله بمساعدة منك لان ذلك ينمى ذكائه ولان الذكاء لا ينمو إلا منذ الصغر .

ومن أهم الالعب التى يستمتع بها الطفل فى هذه المرحلة هى رمى الاشياء كالوسائد الصغيرة أو البالونات أو المكعبات الصغيرة الملونة أو الاكياس ، فساعدى الطفل على اللعب بهذه الاشياء التى لا خطر فيها .

* من سنة الى سنتين ونصف :

هذه المرحلة هامة جدا بالنسبة للطفل حيث يتعلم أشياء كثيرة من خلال اللعب وذلك بدون أن تشعرى حيث أنه يخلط ما بين اللعب



والتعليم .

ويحاول الطفل البحث عن أشياء ولعب تجذب انتباهه وهو يلعب بأى شى يقع فى يديه لانهم فى مرحلة الاستكشاف والتجريب وهذه المرحلة تنمى ذكاء الطفل بدرجة كبيرة .

فاتركى طفلك عزيزتى الام يجرب ويستكشف الاشياء لانك لا تعلمى مقدار الفائدة التى تعود على طفلك من هذا فاتركيه يكتسب مهارات مختلفة.



* طفل ما قبل المدرسة (الروضة) :

في هذه المرحلة يكون الطفل لديه حوالى الف كلمة ويكون مسيطر على المهارة اللغوية

وأهم ما يميز هذه المرحلة هو الحركة والكلام فنجد الطفل يتحرك بطريقة سريعة كأنهم فى سباق سيارات مثلاً.

لا تعلمى عزيزتى الام مقدار الاهمية من الجري واللعب ، من المؤكد أنك تغضبى من ذلك ولكن للجري فائدة كبيرة لانه يساعد على تقوية العضلات الكبيرة في الاطفال وهى الاقدام والظهر واليدين ولكن قومى بمراقبة الطفل للمحافظة عليه .

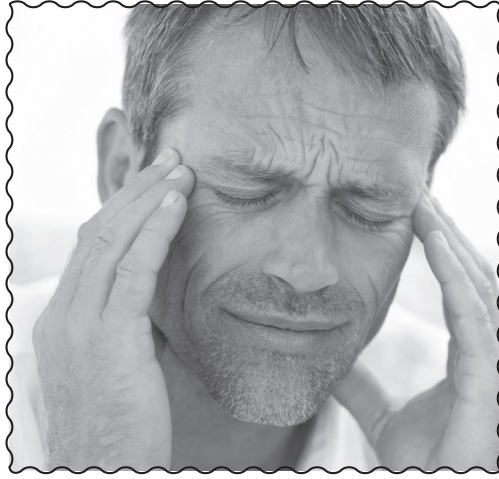
وفي هذه المرحلة لا يكف الطفل عن الكلام والاستفسار عن كل ما حوله فحاولى تجهيز بعض الردود عليه وحاولى ألا تخرجى طفلك بتجاهلك لاسئلته وحاولى أن تتواصلى مع معلمة الروضة لان الطفل يتعلق بمعلمة الروضة تعلق شديد حيث أنه يطيع كلامها أكثر من أمه ويرى أنها قدوة له .



علاج الصداع النصفي والتلي



يعد الشعور بالصداع أمرا طبيعيا بعد عناء يوم كامل من العمل، وقد تصل آلام الصداع للحد الذي نحتاج معه استخدام المسكنات التي لها كثير من الآثار الجانبية ، كما أنها تسبب قرح المعدة والأمعاء مع طول الاستخدام .



ويحدث الصداع نتيجة لعدة عوامل منها الإجهاد، وقلة النوم، وضغط الدم المنخفض أو المرتفع، واحتقان الجيوب الأنفية أو يحدث الصداع بسبب إجهاد العين أو الام العين أو حولها أو نتيجة تضغط الفقرات العنقية أو التهابات الفقرات العنقية.



ويمكن التغلب على الصداع

باستخدام بعض الوصفات البسيطة

وتناول بعض المكملات الغذائية..



ومن أول هذه الوصفات هي خلطة زيت الزعتر والروزماري، للتخلص من آلام الصداع، وتذلك منطقة الجبهة بنقطتين من زيت الزعتر وزيت الروزماري لمدة دقيقتين، ويترك الزيت على الجبهة لمدة ١٠ دقائق، وسنلاحظ بعدها اختفاء الصداع تمامًا.

وقد أثبتت الدراسات أن زيت الزعتر وزيت الروزماري كلاهما يحتوي على مادة مضادة للالتهاب مثل التي توجد في كثير من المسكنات كالبروفين.

الزنجبيل يعتبر علاج فعال للصداع النصفي، كما أنه يعمل على التخلص من الشعور بالغثيان الذي يحدث غالبًا مع الصداع النصفي.

ويمكن استخدام شريحتين من الزنجبيل الطازج أو ملعقتين من مسحوق الزنجبيل على فنجان ونصف من الماء المغلي مع تغطيته لمدة ٣٠ دقيقة للاستفادة من الزيوت الطيارة الموجودة في الزنجبيل.

البابونج يعمل على تخفيف آلام الصداع والشعور بالإسترخاء، ولعمل مشروب البابونج تضاف ملعقة من البابونج إلى كوب من الماء المغلي وتغطي لمدة ١٠ دقائق، ثم يحلي بعسل النحل أو بالسكر.

وأظهرت نتائج بعض الدراسات أن نقع الأقدام في حمام من الماء الدافئ مضاف له بعض قطرات من زيت اللافندر أو زيت النعناع أو فنجان ماء ورد أو خل تفاح يعمل على التخلص من الصداع، حيث يعمل الماء الدافئ على سحب الدم إلى



الأقدام، ما يخفف ضغط الدم على الأوعية الدموية الموجودة في منطقة الرأس .

البطيخ والفواكه الغنية بالماء: يُعدُّ الجفافُ أحدَ الأسباب الشائعة للصداع، لذا من المهم الإكثار من شرب المياه و تناول الأطعمة الغنيّة بالمياه مثل البطيخ، وتحتوي الفواكه الغنيّة بالمياه على معادن هامة، مثل الماغنيسيوم الذي يُعدُّ مفتاح الوقاية من الصداع .

الموز: يُعدُّ الموزُ مصدراً غنياً بالبوتاسيوم والماغنيسيوم حيث تحتوي الموزة متوسطة الحجم على ١٠٪ من كمية البوتاسيوم والماغنيسيوم الموصى باستهلاكها يومياً.



يُمكن أن يُخفّف الماغنيسيوم من الصداع النصفي والصداع الناجم عن الإجهاد النفسي، وهو يعمل على استرخاء الأوعية الدموية. وقد

ربطت العديدُ من الدراسات بين نقص الماغنيسيوم وحدوث الصداع النصفي. بالإضافة إلى ذلك يتّصف الماغنيسيوم بتأثيرات مُهدّئة لذلك يُعدُّ عنصراً فعّالاً في تخفيف صداع التوتر .

الثوم: من العناصر القوية والنشطة في الثوم، كما أنّه يحتوي على إنزيات وأحماض أمينية تعمل كمُضادّات للجراثيم، ويحتوي أيضاً على الكثير من المعادن، مثل الزنك والماغنيسيوم والفيتامينات C و A و B٢ و B١ و B٣ و E

ويُعزّز الثوم عملية الهضم، ويقضي على التورم والغازات، ويُحفّز مفرزات المعدة ولكي يحدث التأثير القوي للثوم، من الأفضل تناول ثلاثة فصوص من الثوم يومياً أو تسعة كبسولات، ويؤخذ الفص متوسط الحجم على الريق .



أمراض العصر

زيت النعناع: يعمل على توسيع الشعب مما يؤدي إلى استرخاء الجسم والشعور بالراحة وبالتالي إنهاء الإحساس بآلام الصداع، كما أن هذه الطريقة تفيد أيضا في حالات الصداع النصفي .

وتدلك منطقة الجبهة بنقطتين من زيت النعناع أو زيت الياسمين أو زيت اللوز المر أو زيت الورد وزيت الروزماري لمدة دقيقتين، ويترك الزيت على الجبهة لمدة ١٠ دقائق، وسنلاحظ بعدها اختفاء الصداع تمامًا .

الحجامة: مع متخصص .. على أن تكون في أماكن الكاهل والاختدان وفصد الدم من عصب الودجان .

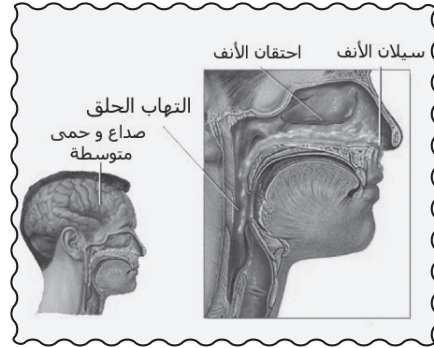


علاج الزكام بالأدوية العشبية



الثوم :

مضغ الثوم أو طبخه مع الخضراوات يقي إلى حد بعيد من الإصابة بالزكام ويمكن تناول حتى عشرة فصوص من الثوم خلال وجبات اليوم الواحد ، ولكن يجب عدم زيادة هذه الجرعات من الثوم حتى لا يسبب إسهال لأن الثوم ملين .



الليمون :

يعتبر الليمون من أغنى المصادر بفيتامين ج الذي يقوي جهاز المناعة ، تؤخذ ليمونة وتعصر على ملء كوب ماء مغلي ويضاف لها ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل وعدة قطع من الأناناس الطازج وغصني نعناع طازج وتحرك ويترك الكوب مغطى لمدة عشر دقائق ثم تشرب المحتويات كاملة ويؤكل النعناع والآناس بمعدل ثلاث مرات في اليوم وهذه من أفضل الوصفات للزكام .



الحبة السوداء :

تغلى حبة البركة أو الحبة السوداء في زيت الطعام أو زيت بذرة القطن ثم تترك لتبرد ... بعد ذلك تستخدم كقطرة للأنف ، فإن ذلك يخفف من حدة الزكام والرشح ويعالج الزكام معالجة مضمونة و لضمان مقاومته إذا هاجم الجسم ينصح بتناول ملعقة كبيرة من (زيت حبة البركة) يوميا على الريق و تشرب مع كوب من الحليب أو الزبادي مرة واحدة يوميا و الإستمرار على ذلك مدة طويلة فإن ذلك يقوي جهاز المناعة و يقي من الزكام .

بذور الرمان :

إذا خلط مسحوق بذور الرمان الطازج مع نفس مقداره من عسل النحل النقي ... ثم قطر في الأنف فان ذلك يقاوم الزكام ، كما يشكل وقاية ضد أورام الغشاء المخاطي في الأنف .

أزهار اليزفون :

يصنع من أزهار وأوراق اليزفون أو التيليو مستحلب مفيد ونافع للصدر، ويسهل التنفس ويزيل الزكام ... ويجهز هذا المستحلب بوضع ملعقة صغيرة من العشبة في كوب ثم يصب عليها الماء المغلي فوراً ويحلى المستحلب ثم يشرب بعد تصفيته ... ويتناول مريض الزكام والرشح كوب بعد كل وجبة غذائية مباشرة .

الجزر :

الجزر الطازج بكامل محتوياته دون تقشيريه يقي إلى حد بعيد من الإصابة بالزكام والأنفلونزا و يخفف من حدتها ... فالجزر يحتوي على كمية كبيرة من مادة (البيتا كاروتين) المضادة للأكسدة .

عصير الكرفس :

يشرب من عصير الكرفس الاخضر نحو كوبين يوميا ... ويحضر العصير بغسل الكرفس جيدا ثم يضاف إليه قليلا من الماء ... ويؤخذ منه كوبا بعد كل وجبة مباشرة ... كما يمكن إضافة الكرفس مع الخضراوات المطبوخة أو مع الشوربة .

العسل :

عسل النحل البرسيم أو الزهور له فاعلية في تهدئة أعراض نزلات البرد ويساعد على النوم الهادئ و تهدئة الالم في الحنجرة والسعال .



البصل :

أثبتت التجارب نجاح البصل في علاج الزكام والانفلونزا وذلك بعمل شراب من البصل حيث تقطع البصلة إلى حلقات وتوضع في طبق ثم يضاف إليها السكر وتترك لمدة ٢٤ ساعة حتى يتم الترشيح ثم يؤخذ من ٢ إلى ٥ ملاعق من هذا الرشاحة يوميا .

الزنجبيل :

مغلي الزنجبيل يعد من أفضل المشروبات الشتوية يتم تناولها في جميع المناطق وبمختلف المستويات، بغية الحصول على الطاقة والدفع والنوم الهادئ بليالي البرد القارسة وفي جلسات حميمية ودافئة يُحلى فيه الزنجبيل بالسكر أو بالعسل، وظل الزنجبيل معروفا بأنه إكسير الشباب وروثق الجلد ومهدئ على مدى قرون



طويلة، والزنجبيل برائحته العطرية والنفاذة مدين لمكتشفيه بتقوية جهازهم المناعي وبأنه طارد للسموم .

النعناع :

وله فوائد طبية أهمها الآتي :

- تسكين الآلام عامة ؛ حيث تسخن الأوراق في كيس من الشاش وتوضع فوق المكان المصاب .

- لعلاج الزكام والبرد وذلك باستنشاق الأبخرة المتصاعدة من الغليان

- مشروب النعناع الأخضر نافع لعلاج اضطرابات المرارة وتسكين المغص المعوي والمعدي، كما هو فعال في طرد الغازات، وتخفف لآلام الدورة الشهرية .

البابونج :

لا يخلو منزل من البابونج خاصة إذا كان به أطفال ... ومسحوق أزهار البابونج مفيد جدا في علاج الزكام حتى ولو كان مزمن ... ويستخدم عن طريق الإستنشاق ، ويتم عمل المسحوق بسحق أزهاره حتى تصبح مثل البودرة أثم تستنشق بالأنف على راحة اليد عدة مرات .

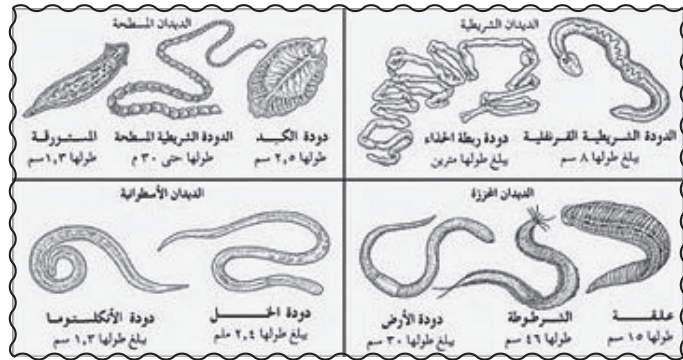


علاج

الديدان والبلهارسيا



الديدان من الطفيليات التي تصيب الانسان والحيوان وسهل حدوث العدوى فيها وهي أكثر انتشارا بين الاطفال لكثرة المخالطة وإذا أصيب فرد في العائلة سرعان ما تنتشر بين باقى الافراد حيث تنتقل العدوى بطرق عدة



في الفراش وفي الملابس الداخلية وعن طريق استخدام الحمام الافرنجى وتناول الطعام أو الشراب الملوث ببيض الديدان.

العلاج منها صعب لذا الوقاية مهمة جدا فالوقاية خير من العلاج ، وتكون الوقاية بالنظافة المستمرة والتامة حيث أن هذه الديدان تعمل حتى عند فتحة الشرج مما يضطر المريض إلى تلوث أصابعه ببيض الديدان ومن ثم تحدث العدوى بابتلاعه أو أكله دون أن يشعر وهذا بسبب قلة عادات النظافة .

**طرق الوقاية من الديدان الدبوسية والاسكارس والديدان عموما
- خاصة عند الأطفال ومنع عودتها بعد العلاج :**



وهي ديدان بيضاء صغيرة تنتقل من طفل مصاب إلى آخر سليم عن طريق الطعام أو الشراب وتدخل إلى الأمعاء وتخرج من فتحة الشرج وتعمل حكة ومضايقة عند الفتحة مما يجعل الطفل

لا يستطيع النوم من كثرة البكاء والصراخ بسبب الألم - يقول نملة تقرصني - أيضا لها اضرار نفسية فهي تؤثر على تركيز الطفل في دروسه.

١- تعويد الطفل على غسل اليدين قبل الاكل وبعده جيدا وبعد الانتهاء من الحمام .

٢- قص أظافر الاطفال باستمرار وتغيير ملابسهم الداخلية كل يوم .

٣- بدلا من الاستحمام في الليل يتعود الطفل على الاستحمام في الصباح الباكر مما سيمنع انتشار البيض في الليل .

٤- تهوية الغرف وفتح الستائر كل يوم فيبض الديدان يتأثر بأشعة الشمس .

٥- بعد فترة علاج الطفل من الديدان يتعود على السلوكيات الصحية مثل تغيير ملابسه الداخلية وملابس نومه باستمرار وكذلك أغطية الفراش ومتابعة الطفل في القيام بذلك .



طرق العلاج

١- الشيخ :

بعد صيام ١٥ ساعة يتناول المريض مغلى الشيخ - نضع بعض الشيخ في ٢ كوب ماء على النار إلى أن يصيروا كوبا واحدا من كثرة الغليان ولكن لا يشم الرائحة بتاتا حتى لا تهرب الديدان وتختبئ في الأمعاء ، بعد ذلك يمزج قطعة لحم مقلى ولا يبلعها حتى تمتص الرحيق والطعم دون ان يأكلها ثم يزيل القطعة من فمه ويشرب الشيخ المغلى مرة واحدة فنحن بذلك عملنا خدعة للديدان بالتجويع أولا ثم شم رائحة اللحم ، وبدلا من دخول الطعام عليها فينزل الشيخ ويقضى على نسبة كبيرة ثم بعد ذلك يتقلب على يمينه ويساره وبعدها بساعه يأخذ ملعقة زيت خروع كملين وسوف تنزل الديدان الميتة .. ويكرر ما سبق ٣-٤ أيام، وكلما شرب شيحا أكثر كلما نقيت بطنه من الديدان.

٢- الثوم :

يأخذ المريض فص ثوم أحمر ويدهنه من الخارج بزيت الزيتون ويسخن مباشرة على النار الى ان تحترق القشرة فقط حتى يسخن الثوم ثم يزيل القشرة المحترقة، وينتظر حتى يكون الفص دافئ ولا يبرد ، ويدهنه مرة أخرى بزيت الزيتون ثم يدخله في فتحة الشرج ، وتكرر العملية لمدة شهر كامل قبل النوم ثم عند اليوم ال ٢٩ يشرب مغلى السنامكى - ملعقة صغيرة في كوب ونصف ماء- ويشرب صباحا على الريق وسوف تنزل الديدان الميتة عند المساء باذن الله .



٣- دهان الثوم في زيت الزيتون:

يخلط الثوم وزيت الزيتون كدهان ويدهن به حول فتحة الشرج ، سوف يقضى على حركة الديدان في هذه المنطقة وهذا يساعد الاطفال على النوم الهادئ .

٤- القسط البحرى أو العود الهندى:

يغلى ويشرب كوب على الريق بدون تحليه وهو من أهم أنواع العلاج للديدان والفيروسات.

٥- زيت الخروع:

معلقه على الريق يوميا وقبل النوم .

٦- من الممكن استخدام الادوية من الصيدليات مثل شراب بنداكس أو دواء انتيفير أو الفيرمازول شراب أو اقراص .
ويؤخذ أي منهم مرتين قبل الاكل ويكرر بعد أسبوعين من انتهاء العلاج.

ملحوظة مهمة :

إذا اصيب أي شخص فى البيت بالديدان يجب معالجة أفراد البيت كله لأنها تنتقل بسرعة جدا وبكل سهولة كما ذكرنا من قبل .



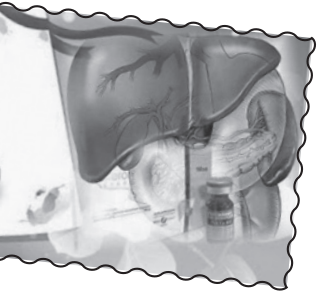
علاج الالتهاب الكبدي الوبائي فيروسات الكبد C-B-A : الاستسقاء الكبدي - كسل الكبد



الالتهاب الكبدي الوبائي :

١- يؤخذ لحاء البلوط
ويطحن جيداً وتؤخذ منه
معلقة وتطحن في فنجان
عسل نحل ويؤخذ ذلك على
الريق يومياً لمدة شهر بلا
انقطاع .

خلاصة الكلام عن
C فيرس
فى العلاج بالاعشاب



- ٢- يغلى التين البرشومى جيداً وبعد الغلى تضاف له سبع قطرات من زيت
حبة البركة ويشرب على الريق قبل النوم .
- ٣- شرب معلقة من زيت صندل على الريق أو زيت الفجل أو زيت التفاح .
- ٤- الإكثار من أكل حب العزيز والشبث والتمر والزبيب والتين البرشومى
والخرشوف .



- ٥- شرب السنوا والسنوات ٣ مرات يوميا .
- ٦- قسط بحرى يغلى ويشرب منه ويمكن أن يقطر فى الانف ٣ مرات يوميا .

الالتهاب الكبدي الوبائي فيروس C :

- ١- يؤخذ فص ثوم مقطع بكوب عصير جزر مع التقطير فى الأنف بهذا المركب (نصف فنجان خل مخفف ونصف فنجان عصير ليمون ومعلقة عصير ثوم وبعدها يطرد المخاط من الأنف) مع الإكثار من أكل الخرشوف يوميا .
- ٢- يشرب لبن وبول الإبل بنسب متساوية بدون علم المريض .
- ٣- شراب القسط البحري ٣ مرات يوميا .

علاج فيروس الكبد a.b.c :

٢٠٠ جم شمر + ١٥٠ جم الحبة السوداء + ١٠٠ جم خرشوف زهور أو أوراق + ١٠٠ جم سنوا وسنوات + ٦٠ جم هندباء نبات كاملا + ٧٠ جم حلف بر + ٢٥ جم كمون + ٣٥ جم قسط بحرى ناعم ... تخلط المقادير جيدا وتوضع فى إناء معتم فى مكان بارد وجاف ، يأخذ المريض ملعقة من الخليط ويضعها فى كوب ويصب عليها ماء فى درجة الغليان ثم يغطى الكوب لمدة عشر دقائق ثم يشرب ثلاث مرات يوميا لمدة ست شهور .

شراب القسط البحري - الاستسقاء الكبدي :

- ١- توضع لبخة من معجون الحبة السوداء فى الخل على السره مع وضع شاشة أولاً مع سف معلقة من الحبة السوداء صباحاً ومساءً لمدة أسبوع .





٢- يشرب مغلي لبان الذكر ويحلى بعسل نحل صباحاً ومساءً مع عدم أكل اللحوم .

٣- شرب الكراوية مع زيت الزيتون ثلاثة مرات يومياً .

٤- يطحن العدس الأصفر معلقة كبيرة ومثلها من عسل النحل ومثلها خل وبياض بيضة ويؤخذ الخليط مرة يومياً .

٥- تطحن الكراوية وتؤخذ معلقة صغيرة مع معلقة زيت زيتون بعد كل أكل .

علاج كسل وخمول الكبد وعلاج ارتفاع انزيمات الكبد ALT و AST :

عصير ليمون كوب متوسط بدون تحلية + ملعقتان زنجبيل مطحون + ثلاث فصوص ثوم مهروسين + ملعقة كبيرة زيت زيتون وتشرب هذه الوصفة على الريق وهي مفيدة جداً لتنشيط الكبد .

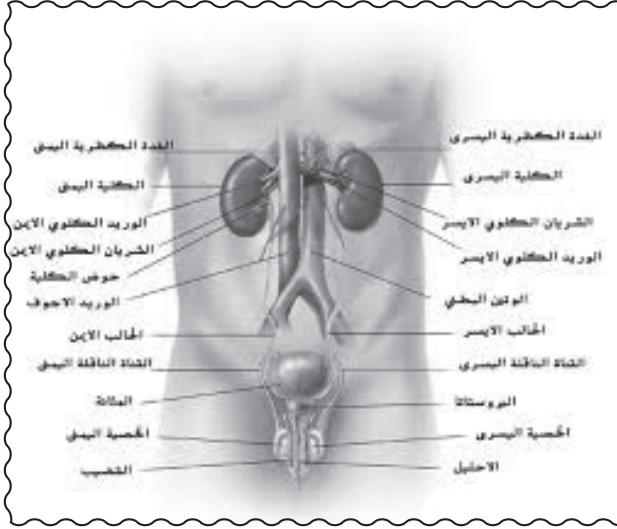


أمراض الكلى وعلاجها



لتفتيت حصوة الكلى والحالب والمثانة وطردها :

١ - معلقة كبيرة حبة البركة وثلاثة فصوص ثوم مفرومين وفنجان عسل



نحل، يعجن الخليط
وتؤخذ الكمية قبل
الأكل يومياً وبعدها
تؤكل ليمونة بقشرها .

٢ - زيت جزر
وزيت بقودونس خليط
ويشرب معلقة من
هذا الخليط في الصباح
ومعلقة أخرى في
المساء .

٣ - زيت الزعفران معلقة كبيرة منه و٤ معالق عسل نحل وماء ويغلى ويشرب .

٤ - زيتون إسرائيلي مطحون جيداً + ٤ ليمونات معصروين جيداً .. يوضع
معلقة صغيرة على عصير الليمون بدون إضافات فيحدث فوران وتشرب على
الريق بعدها التمشية .



٥- شراب السنو والسنوات ٣ مرات يوميا .

٦- مغلى كوب حلف بر قبل الاكل بساعة ٣ مرات يوميا .

اغسل كليتك مجانا :

حلف بر + بقدونس بنسب متساوية .. ويوضع في قارورة زجاج ويوضع بالثلاجة ويشرب منه كوب متوسط على الريق .. مفيد جدا لغسيل الكلى وإذا غلي وشرب ثلاث مرات وحلى بسكر نبات أصبح مفيدا للمغص الكلوي .
يمكنكم الجمع بين الوصفات أو اختيار وصفة واحدة >

علاج خلل وظائف الكلى وارتفاع الكرياتين :

تعريفه .. التعريف الأبسط للكرياتين أنه منتج ثانوي لعملية التمثيل الغذائي في الجسم
والعضلات ..

يجب أن تستخلصه الكلى عن طريق البول ومؤشر ارتفاع مستواه في الدم يؤدي إلى ضمور الكلى وخلل وظائفها وارتفاع الضغط ، ومن الممكن أن يؤدي إلى حدوث تسمم بالجسم أو جلطة وذلك لأن من وظائف الكلى التخلص من هذه الفضلات (الكرياتينين واليوريا) من الدم .

ولكن إذا فشلت الكلى بالقيام بذلك بسبب الرياضة المجهدة أو بعض المواد الغذائية سينتج عن ذلك اضرار ومضاعفات في الجسم قد تصل في هذه الحالة إلى الفشل الكلوي .





علاماته : التعب و الحمول - إنخفاض درجة حرارة الجسم - فقدان الشهية - الجفاف - ضيق التنفس - الصداع أحيانا- لون البول الداكن - ألم في الظهر- ارتفاع بالضغط - صفران بالجسم والوجه - أنيميا .

العلاج بالاعشاب وبدون غسيل للكلى :

١- تناول كوب عصير تفاح أو تفاحة مقطعة مضاف عليهم ربع ليمونة + نصف ملعقة كركم مطحون + ٢ ملعقة عسل نحل أصلي + ١ ملعقة خل تفاح طبيعي أصلي و ليس صناعي ثم إتبعهم بكوب ماء ثم تمشى مسافة نصف ساعة .
٢- أكثر من تلك الأكلات .. في الغذاء تفاح أو عصيره أو ماء والغذاء يكون كراث الكرات : يؤكل الكرات يوميا لدوره في علاج البولينا وعلاج الكلى و فجل أحمر وأرز مسلوق وخضار مسلوق (كوسة - بطاطس - جزر - بسله - قرع - خرشوف - إلخ ...)

٣- القرقة : أو الدارسين كما يسميه البعض ، فهي تنشط قدرة الكلى وتحسن وظائفها في التخلص من الكرياتينين وإخراجه مع البول ، فعلى المريض تناول القرقة سواء بالسف مع الماء أو بإضافتها إلى الاطعمة .

٤- الصمغ العربي : الصمغ العربي مفيد جدا في تخفيض نسبة البولينا فعلى المريض أن يتناول ٥٠ جرام من الصمغ العربي لتخفيض نسبة البولينا في الدم وعلاج الفشل الكلوي وذلك بتذويبها في ربع لتر من الماء وشرها على دفعتين في اليوم .

٥- شعير بقشره شراب كوب يوميا .





هام لمرضى الكلى :

- # المنع من اللحوم و مشتقاتها و البقوليات لإحتوائها على البروتين المسئول عن رفع الكرياتينين .
- # المنع من المقلبات لأنها تسد شعيرات الكلى و تضمره .
- # دعك الجلد لفتح المسام فتخرج منه السموم .
- # التفاح و عصيره يطرد السموم و يهضم البروتينات .
- # الليمون و خل التفاح يفتح شعيرات الكلى و يقلل الضمور .
- # الكراث و الفجل الأحمر لتنشيط الكلى .
- # الكركم لتنشيط الكبد و طرد السموم .
- # الصمغ العربي المنقوع في الماء .. فاللمدائمة عليه يفيد و ينشط و ينظم الكلى .





مرض السكر وتنشيط البنكرياس



مرض السكر هو مرض عام ويعانى منه الكثيرون منا ، ولمريض السكر دائما حياة مختلفة في الغذاء مضاعفات للمرض عن باقي الاشخاص العاديين ، فمراعاة مكونات الوجبات أمر أساسى ومهم حتى لا يحدث مضاعفات للمرض . وهذا علاج كلما وصفته لأحد المصابين بالسكر جاءني بنتائج الطيبة الرائعة .





العلاج

١- ورق شجرة الزيتون .. طريقة عمله بسيطة جداً هي أن تغلي كمية من ورق الزيتون ما يملئ كفيك الاثنين، تغسله بالماء لتخليصه من الغبار ثم بعد ذلك تغليه بـ ١٠ نصف ماء حتى يغلي ويقلب الماء عند غليه (٣) دقائق ثم تتركه يبرد وترشحه وتأخذ القطارة (الماء فقط) وتعيّنه في زجاجة ليست بلاستيك وتضعه في الثلاجة وتشرب منه فنجان قهوة عربي كبير أو كأس شاي .

طريقة استعماله .. تشرب منه فنجان قبل الفطور وقبل الغداء وقبل العشاء يعني (٣) مرات يومياً مع إيقاف جميع أنواع أدوية وعلاجات السكر وتقوم بمراقبة السكر بالتحليل خلال اليوم الأول والثاني والثالث وبعدها تقرر هل تستمر أو لا ؟

تشرب منه فنجان قبل الفطور وقبل الغداء وقبل العشاء يعني (٣) مرات يومياً مع إيقاف جميع أنواع أدوية وعلاجات السكر وتقوم بمراقبة السكر بالتحليل خلال اليوم الأول والثاني والثالث وبعدها تقرر هل تستمر أو لا ؟ .

ملحوظة : لاختيار الأوراق الجيدة يجب أن تأخذ واحدة منها وتمضغها إذا هي لاذعة ومرة فهي جيدة وتكون مفيدة .

٢- جنين القمح .. معلقتان كبيرتان على زبادى قبل النوم .

٣- حبوب لقاح .. كوب على الريق .

٤- ملعقة صغيرة ترمس مطحون قبل أى وجبة .



علاج التهاب العصب الخامس والسابع أو شلل الوجه النصفي



تعريف المرض: شلل الوجه النصفي (اللقوة) أو العصب السابع أو التشنج



الوجهي أو ما يعرف
“ بشلل بل ” نسبة
إلى مكتشفه الجراح
البريطاني تشارلز (بل)
الذي شرح وظائف
أعصاب الوجه في
أوائل القرن التاسع
عشر الذي درس
ووصف واكتشف
هذه الاصابة
وعلاقتها بالعصب
السابع “العصب الوجهي” .

وهو عبارة عن حالة شلل حاد يصيب الوجه وهو العصب المتحكم في عضلات الوجه المسؤولة عن التعبيرات الحركية كالإبتسامة والضحك والبكاء وغيرها ، ويعرف بأنه العصب الوجهي رقم سبعة في الأعصاب المخية ، ورغم أن الإصابة في معظم الحالات تتحسن تلقائياً ولكن أيضاً الحالة تحتاج إلى إهتمام بالعلاج الطبيعي والعلاج الدوائي السريع.

الأسباب :

السبب الحقيقي لهذا المرض غير معروف، ولكن يعتقد بأن سببه التعرض المفاجئ لجو بارد، أو نتيجة العامل النفسي، اضطراب الحالة النفسية كالفرح أو الحزن الشديدين وحيث أن هذا العصب محاط بقناة عظمية، فعند حدوث التورم يضغط العصب المتورم على تلك القناة مما ينتج عنه عدم أداء العصب لوظائفه بصورة سليمة... ومن الاسباب لهذا المرض:

- إصابات الجهاز العصبي مثل حدوث جلطة في المخ .
- التعرض للسموم مثل الكحول أو أول اكسيد الكربون .
- إصابات البرد والتعرض للتيار الهوائي البارد .
- إصابة العصب مباشرة كالحوادث أو العمليات الجراحية.
- مرض السكري .
- الاصابات الوعائية والدماعية مثل السكتة الدماغية.
- الوراثة .
- الضغط المباشر على العصب بسبب ورم أو عظم.
- الثلث الاخير من الحمل .



الأعراض :

عادة ما تكون سريعة ومفاجئة ، فقد يشعر المصاب بألم في المنطقة المحيطة بالأذن ، وفي بعض الأحيان قد تبدأ هذه الأعراض تدريجياً.

وتتمثل الأعراض الأساسية لهذا المرض بشلل أو ضعف في أحد جانبي الوجه مع تدلي وارتخاء في الجبين وحاجب العين مع صعوبة في إقفال العين بشكل عام .
وتؤدي الإصابة به إلى تشوه الوجه ، ومن أهم الأعراض عدم القدرة على تجعيد الجبهة ، عدم القدرة على النفخ أو التصفير ، وكثيراً ما يثير الفزع في نفس المريض خوفاً من استمراره أو من تعرضه لجلطة أو ورم في الدماغ، ويسبب تشوه الوجه أزمة نفسية رهيبة لصاحبه كثيراً ما تدفعه الى الانطواء على نفسه بعيداً عن أعين الآخرين.

وهناك أعراض أخرى محتملة مثل :

- * الإحساس "بالتميل" في الجهة المصابة من الوجه .
- * الصعوبة في النطق .
- * الشعور بجفاف الفم .
- * فقدان حاسة التذوق في الجزء الأمامي للسان بشكل جزئي او كلي .
- * حدوث جفاف يصاحبه دموع في بعض الحالات في العين المصابة مع هبوط جفن العين السفلي للخارج .
- * نزول زاوية الفم في الجهة المصابة مما يؤدي إلى صعوبة إقفال الفم بالكامل وبالتالي تدفق تدريجي للسوائل عند الشرب من الجهة المصابة للفم .
- * الصداع .





- * فرط الحساسية تجاه الأصوات .
- * صعوبات في المضغ مع تجمع الأكل بين الخد واللثة .
- * وميض في العين عند الابتسام .
- * ارتعاش في الوجه .
- * تشنج الوجه .
- * حركة لا إرادية في زاوية الفم عند إغلاق العينين .
- * سيلان الدموع عند خروج اللعاب .

إرشادات عامة تعطى للمريض عند الإصابة بشلل الوجه النصفى :

- * الابتعاد عن المضايقات و الضغوط النفسية .
- * المداومة على مضغ اللبان الذكر ونفخ البالونات .
- * تغطية الاذن جيدا وعدم التعرض للتيارات الباردة أو الساخنة والانتقال إلى عكسها .
- * وضع قطن (سدادة) للأذن عند الاستحمام إلى ما بعد الاستحمام لعدم وصول الماء أو الهواء إلى داخل الأذن .
- * إبقاء العين المصابة مغطاة (بشاش) أو لبس نظارة عند الخروج وذلك للحفاظ عليها من الغبار أو الجراثيم .
- * عدم محاولة فتح الفك (فتح الفم) إلى آخر مدى الحركة لأن ذلك يضغط على العصب السابع المغذي لعضلات الوجه وبالتالي يزيد من إجهادها .





* التأكد من عدم تناول الأطعمة أو السوائل الساخنة جداً، حيث أن تأثر حاسة الإحساس والذوق قد تؤدي إلى حدوث حروق لا يشعر بها المصاب بشكل مباشر وسريع.

* إغلاق العين بواسطة المريض باستخدام أطراف الأصابع برفق لإبقاء العين رطبة مع مراعاة عدم الضغط لتجنب أحداث أي ضرر بالعين .

* استخدام قطرات الدموع الصناعية للحفاظ على رطوبة سطح العين .

* استخدام ضمادة وبلاستر خفيف لإبقاء العين مغلقة أثناء النوم.

* متابعة الخطة العلاجية الموصوفة عن طريق اختصاصي العلاج الطبيعي.

طرق العلاج



أولاً .. العلاج بالأدوية :

وهذا يعتمد على تناول أدوية مقويات الاعصاب وفيتامينات ب١٢

ثانياً .. العلاج الطبيعي :

يلعب العلاج الطبيعي دوراً هاماً في علاج حالات شلل الوجه النصفى ..
كالتالي :

١- الكمادات الساخنة: وضع الكمادات الساخنة على الوجه أو استخدام الأشعة تحت الحمراء، ولكن يجب الحذر من عدم حدوث حروق للعين وذلك بتغطية العين أثناء التعرض للأشعة الحرارية .



٢- تمارين الوجه: بحيث يتم تمرين كل عضلة أو مجموعة من عضلات الوجه مع مراعاة عدم إجهادها ، فعلى سبيل المثال يتم تمرين كل عضلة لمدة عشر مرات، مع تكرار ذلك كلما أمكن كل أربع ساعات مثلاً .

٣- تدليك عضلات الوجه : بحركة نصف دائرية ابتداءً من ذقن الجهة المصابة باتجاه الأعلى إلى الجبهة واليد الأخرى تقوم بعكس اتجاه الحركة في النصف السليم من الوجه .

٤- وضع الابتسام : شد الفم باستخدام الشفتين بأوسع قدر ممكن من غير إظهار الأسنان .

٥- اغمز بشدة بكل عين مفصولتين ، واستخدم عضلات الخد لتساعد على إغلاق العين .

٦- شد جسر الأنف : رفع الحاجبين للأعلى معاً قدر المستطاع ورفع الشفة العليا واتساع فتحات الأنف ، والعبوس أغلق العينين معاً قدر المستطاع .

٧- وضع العبوس: انزل الحاجبين للأسفل معاً قدر المستطاع .

٨- انفخ الهواء في الخدين مع إبقاء الفم مغلق لمنع الهواء من الخروج ولكن ليس تمريناً أساسياً للعضلة وإنما قد يفيد في تقليل تيبس العضلة .

ملاحظة : يتم عمل هذه التمارين السابقة أمام المرأة..

٩- التنبيه الكهربائي : (النبضات الكهربائية) لتنشيط العضلات والاعصاب وتحفيزها

١٠- الموجات القصيرة لتخفيف حدة الألم والتهابات.

١١- قد يستمر المريض بالتردد على أخصائي العلاج الطبيعي مدة قد تصل إلى شهر في حالات الإصابة المتوسطة أما الاصابات الحادة قد تتطلب وقتاً وجهداً أكثر.



١٢- التدخل الجراحي : التدخل الجراحي هو أمر يثير الجدل بين الأطباء في حالة شلل الوجه وذلك نظرًا لخطورة الجراحة التي قد تؤدي إلى فقدان السمع .

ثالثا .. العلاج بالطب التكميلي :

١- الحجامة : تعمل الحجامة في موضع الكاهل وخلف الاذنين وتوضع القدمين في ماء مغلي به حرمل وبابونج وعافر قرحة واكيليل الجبل .

٢- يدلك الوجه بمزيج من زيت اللوز المر وزيت الخروع وذلك بعد تبخير الوجه ببخار الماء المغلي بالبابونج دقائق ثم يدلك بخليط الزيت وذلك بعد الحجامة .

٣- التغذية : الاهتمام بأكل الخضار وعصير الفاكهة الطازجة وتجنب اللحوم والجماع والتوابل لثلاثة ايام بعد الحجامة ، أيضا أكل النخالة مع خميرة البيرة مفيد في هذه الحالة .

٤- ملعقة صغيرة من مطحون القسط الهندي في فنجان ماء يشرب بعد كل فرض إلى أن تتحسن الحالة .

٥- سم النحل : يمكن استخدام سم النحل لعلاج التهاب العصب السابع .

٦- تدليك الرقبة خاصة خلف الجهة المصابة بزيت الخردل أو خل التفاح أو زيت الكافور .

٧- دهان وعمل مساج للوجه بزيوت الزيتون وحب البركة والخردل والبابونج والكافور .

٨- البابونج : يفيد مغلي البابونج بعد تحليته بعسل النحل وكذلك عجينة مطحون أزهار البابونج في الماء ككمادة للوجه والدهان قبلها بزيت حبة البركة .

٩- تؤخذ ليمونة من الحجم الصغير وتوضع بقشرتها في الفم من جهة الالتهاب لمدة ساعتين ثم تغير بأخرى .



السكتة أو الجلطة الدماغية أو الجلطة القلبية



تحدث السكتة أو الجلطة الدماغية أو الجلطة القلبية عندما يتوقف جريان الدم وتغذيته في منطقة من مناطق الدماغ أو القلب نتيجة جلطة دموية. وغالبا ما يكون بسبب انسداد في أحد شرايين الدماغ نفسها ، وأحيانا يكون نتيجة



جلطة في أحد أوردة الدماغ .

و جزء الدماغ الذي يحدث به الاضطراب الدوراني ونقص التغذية الدموية يعاني بالتالي من نقص في الأكسجين الوارد مع الدم .
مما يؤدي لتضرر وموت الخلايا العصبية في هذا الجزء من الدماغ مؤثرا على



وظيفة الأعضاء التي يتحكم فيها هذا الجزء من الدماغ ، أى قد يحدث الشلل .
تستدعي السكتة الطارئة تدخلا طبيا سريعا لإذابة الجلطة التي حدثت
بالشریان بالحقن السريع

وذلك يستلزم نقل المريض فورا إلى مستشفى للعلاج السريع قبل أن تؤدي
الجلطة إلى شلل وضرر دائم أو إلى الموت في حال عدم التشخيص السريع والمعالجة
السريعة.

فهي إصابة تحصل لجزء من دماغ الإنسان نتيجة توقف ضخ الدم إلى ذلك
الجزء مما يؤدي إلى فقد الوظيفة التي كان يؤديها .

أنواع الجلطات التي تصيب الانسان

الجلطات المؤقتة

الجلطات المؤقتة هي جلطات صغيرة نتيجة انقطاع مؤقت في وصول الدم إلى
جزء من الدماغ أو القلب ولكن هذه المنطقة خلاياها لا تموت بسبب رجوع ضخ
الدم إليها، في هذه الحالة يحس المريض بنقص في وظيفة معينة من الدماغ ولكن
هذا النقص لا يستمر أكثر من دقائق أو ساعات.

وهذه الجلطة المؤقتة مهمة فهي رسول يحذر المريض من احتمالية حصول
جلطة كاملة إذا لم يبادر إلى علاج .

النزيف الدماغي:

وينتج عن تمزق أحد جدر الأوعية الدموية في الدماغ وبالتالي ضغط النزيف





على شرايين أخرى وانسدادها، وارتفاع ضغط الدم وضعف الأوعية الدموية من أكبر مسبباتها.

جلطة في أوردة الرجل أو اليد:

وهي ناتجة عن ركود الدم وشلل الطرف المصاب وهي خطيرة فقد تنتقل إلى القلب فتسبب السكتة القلبية والوفاة ، ويتم تجنبها باستخدام الأدوية المسيلة للدم والمضادة للتخثر، وأيضاً الحركة المبكرة للمريض كتحريك الأطراف المصابة والجلوس والوقوف والمشي إذا كان ممكناً ، ويتم ذلك بواسطة العلاج الطبيعي .

الجلطة القلبية:

تعرف الجلطة القلبية بأنها حدوث موت جزئي لبعض الأنسجة الموجودة في القلب ،

وينتج ذلك عند حدوث إنسداد تام في بعض الشرايين الموجودة في القلب والمسؤولة عن تغذيته وإيصال الدم والغذاء والأكسجين إليه مما يؤدي لحدوث موت للجزء الذي يقوم الشريان بتغذيته.

أعراض الجلطة القلبية :

ألم صدري شديد في منتصف الصدر يكون على شكل ضغط أو عصر ينتقل إلى الذراع الأيسر أو الذراعين أو الفك السفلي والرقبة .

غالباً يبدأ الألم فجأةً و يدوم ثابتاً لعدة ساعات و لا يزول حتى يُعطى المريض مُحْدَر مثل المورفين .

أحياناً يكون الألم شديداً بحيث يستشعر المريض قرب الوفاة .

٢٠٪ من مرضى الجلطة القلبية لا يُعانون من أي ألم يذكر و هذا ما يُسمى

بالجلطة الصامتة ، Silent Myocardial Infarction





وهي أكثر شيوعاً عند كبار السن ومرضى السكر .
يُصاحب الألم التعرق و ضيق النفس و الغثيان و القيء و عدم الإرتياح أو يبدو المريض شاحباً مُتعرقاً و كثيراً .

غالباً ما نلاحظ ارتفاع خفيف في درجة الحرارة ٣٨ درجة مئوية بسبب النخر القلبي خلال الأيام الخمسة الأولى .

يحتاج تشخيص الجلطة القلبية إلى إثنتين مما يلي :

- ١- ألم صدري نموذجي للذبحة الصدرية.
- ٢- تطور ظهور تغيرات نوعية في تخطيط القلب خاصة بالجلطة القلبية
- ٣- إرتفاع مستوى إنزيمات القلب في الدم أو التروبونين

الجلطة الدماغية :

الجلطة الدماغية تحدث نتيجة الإصابة بموت أو توقف مفاجئ أو عجز عن القيام بوظائف الدماغ المهمة لأي جزء فيه .

ويكون هذا العجز في أحد الأجزاء الدماغية نتيجة عن توقفه في عملية تدفق أو جريانه أو نقل الدم اللازم لتغذية الدماغ للقيام بوظائفه .

إن الآثار الناتجة عن السكتة الدماغية والنتائج الضارة به يتحدد حجمها حسب الجزء المصاب بالجلطة إن كان مسؤول عن وظائف كبيرة ومهمة في الدماغ أم لا ، وحسب حجم الضرر الناتج عن الجلطة الدماغية .

أعراض الجلطة الدماغية أو السكتة الدماغية :

الجلطة الدماغية لها تأثير كبير في إصابة صاحبها بعدم القدرة على التحرك وإصابة أعضائه بالشلل .





ومن أعراض الجلطة الدماغية فقدان للبصر وعدم القدرة على الكلام
وعدم القدرة على النطق وعدم القدرة على تحريك الأصابع
وفقدان الذاكرة والنسيان

أعراض الإصابة بالجلطة الدماغية :

- إن حدوث خدران في الأطراف أيضاً تعتبر من أعراض الجلطة الدماغية -
- الإعياء الشديد والإصابة بالغثيان من أعراض السكتة الدماغية -
- يشعر المصاب بدوخة، يفقد توازنه أو يفقد قدرة التنسيق بين الحواس والحركة والكلام .
- تشوش الرؤية بشكل فجائي أو قد يفقد الرؤية للحظات قليلة -
- الصداع الذي يظهر فجأة ودون سابق انذار أو الصداع غير العادي الذي قد يكون مصحوباً بتشنج في الرقبة أو آلام في الوجه أو آلام بين العينين أو تقيؤ فجائي أو تغيرات في الحالة الإدراكية قد يدل ذلك في بعض الأحيان، على الإصابة بالسكتة الدماغية .

الأسباب المؤدية للجلطات :

- السن .. الأشخاص في سن ٥٥ عاماً وما فوق .
- فرط ضغط الدم - التدخين - مرض السكري
- السمنة
- أمراض القلب والاعوية الدموية، بها في ذلك فشل القلب (heart failure)، عيب في القلب، التهاب القلب أو عدم انتظام ضربات القلب
- سكتة دماغية سابقة أو نوبة إقفارية عابرة





أمراض العصر

- استخدام حبوب منع الحمل أو علاج هرموني آخر

الخمول والكسل - تلوث الهواء - الرجفان الأذيني - ارتفاع الضغط -
الكوليسترول - الدهون الثلاثية - المخدرات ومنها البانجو والترمادول - الغذاء
الذي يحتوى على الموالح والدهون

أعشاب طبيعية لمنع تكون جلطات الدم :

- الثوم - الزنجبيل - الفلفل الأحمر - الزعتر - القرفة - الشبت - التوابل -
مسحوق جذور الكركم - - النعناع - العسل - الخل التفاح .

الفواكه التي تمنع حدوث الجلطات :

- الزبيب - البرقوق أو الخوخ المجفف - الكريز - التوت البري - العنب -
الفراولة - اليوسفي البرتقال - عصير الليمون .

الأطعمة التي يجب تجنبها للوقاية من الجلطات :

الأكلات المقلية ، الأغذية المالحة ، الأغذية المصنعة ، منتجات الألبان أو الزيوت
النباتية المهدرجة ، ويفضل تناول نظام غذائي نباتي إذا كان ذلك ممكنا مع العلم أن
الوجبات الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين تزيد عوامل تخثر الدم
ومنها اللحوم:

- عدم ممارسة الرياضة

- حقن سم النحل ١ الى ٤ بزواوية ٤٥ درجة مع قطرة سم النحل ١ الى ٨

- استخدام بعض الدهانات على الشق المتواجد به الجلطة (كافور - خل تفاح

- حضل مخلوط بعناع)





- جلسات علاج طبيعي (تنبيه - موجات)

- وقد يتطرق احيانا الى جلسات علاج رياضى بعض التمارين يقوم بها
اخصائي العلاج الطبيعي

- امبولات عضل واقراص مقويه للاعصاب الغنيه بفيتامين E,A,B١٢

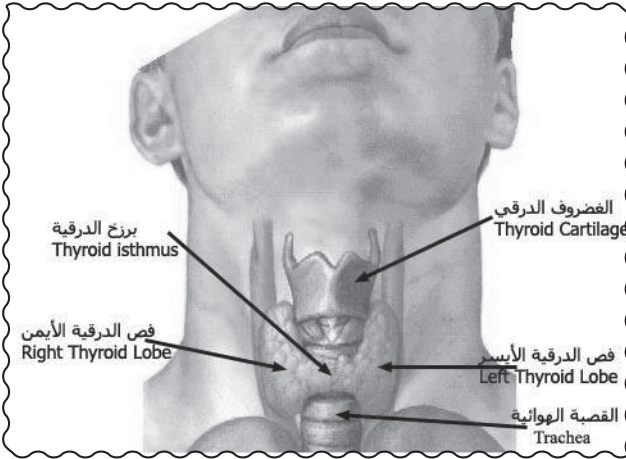
ومن الأكلات التى تمنع الجلطات :

الأكلات الغنيه بالاوميجا ٣ والمتواجد بالاسماك والتونة .

أيضا العدس - الخس - مع الاكثار من شرب المياه



علاج الغدة الدرقية بالأعشاب والتغذية العلاجية



يمنع مريض الغدة
من أكل المقلبات
والدهنيات وشرب
المواد الغازية بأنواعها
وشرب المثلجات حتى
الماء البارد .

١- عصير الجرجير:

إذا تناول المريض
(عصير الجرجير)

بمعدل ١ - ٣ ملاعق كبيرة في اليوم الواحد وذلك بمعدل ملعقة بعد كل وجبة
غذائية ، فإنه يساعد على الشفاء ، ويمكن شرب العصير مع الماء أو الحليب .

ويعمل عصير الجرجير وذلك بفرمه في مفرمة اللحم مع مراعاة تقطيع الجرجير
قبل فرمه وغسله جيدا قبل الاستعمال

ويمكن تناول (حزمة جرجير) واحدة طوال اليوم وذلك مع الوجبات الغذائية
الرئيسية

٢- مرهم أوراق الجوز :

يستعمل مرهم أوراق الجوز لمعالجة الغدد المتضخمة ، ويحضر هذا المرهم بهرس أوراق الجوز الغضة بدون ساقها وأزهارها ومزجها جميعا فوق نار هادئة بكمية من الشحم الحيواني ” الدهن ” ويخلط الجميع جيدا حتى يصير المزيج متجانسا وصالحا للاستعمال ، ويدهن مكان الغدد المتضخمة عدة مرات يكون آخرها عند الخلود إلى النوم ليلا .

٣- محلول نقط اليود الاربعة :

يشرب ٤ أكواب من الماء يوميا بعد الطعام طوال اليوم بوضع نقطة واحدة من اليود في كل كوب ويكون آخرها عند النوم .

٤ - الحمص واللفت واللوز

بنسب متساوية ويتم طحنها واستعمالها بمقدار ملعقة كبيرة قبل الغذاء والعشاء مدة ٣ أسابيع أو أكثر حسب النتائج وهي مجربة ونافعة باذن الله .

٥- **يكثر مريض تضخم الغدة من تناول الليمون واليوسفى والبرتقال** وكل ما هو غنى بفيتامين سي فإنه مفيد جدا لكل من توتر الاعصاب والتضخم ويمنع المصاب من المبردات والمقليات والدهنيات .

٦- **يأخذ يوميا صباحا ومساء مغلي رجل الاسد** "عشب معروف " مقدار نصف كوب ويواظب على شربها حتى الشفاء إن شاء الله .

٧- قشر ولحاء البلوط: سنديان

يطحن القشر جيدا وينعم ويوضع منه ملعقة صغيرة في كوب زجاجي ويصب عليه الماء المغلي فوراً وتغطى لمدة ربع ساعة وتشرب ، ويمكن تحليتها بسكر النبات (الفضى) أو عسل النحل ، ويشرب منه كوبان يوميا بعد الافطار وبعد العشاء ويستمر لـ ٣ أشهر ويظهر إن شاء الله التحسن .



٨- يطحن مقدار ١٠٠ جم من كل من الاعشاب التالية :

الينسون + النعناع + البابونج + اكليل الجبل (حصا البان) وتخلط جميعها خلطا جيدا حتى يصبح لونها متجانس .. يعمل مستحلب من هذا الخليط بمعدل ملعقة كبيرة من الاعشاب في كوب زجاجي ويصب عليها الماء المغلي جيدا ويفضل الماء المفلتر وتغطى لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب بهدوء بعد كل وجبة غذائية يوميا ٣ مرات لمدة ٣ أشهر .

٩- يطحن مقدار ١٠٠ جم من كل من الاعشاب التالية:

القرفة + البردقوش + الزعفران + الزعتر ، طحنا جيدا واخلطه بشكل متجانس ، ويغلى ويشرب خمس مرات يوميا لمدة خمسة أشهر .

١٠- الكراوية + سناوسنوت شراب كوب قبل النوم

١١- يطحن ١٠٠ جرام من كل من (الينسون) و (النعناع) و (البابونج) و (إكليل الجبل)

ثم تخلط جميعها خلطاً جيداً ، وبحيث يصبح لوناً متجانساً ، ويعمل مستحلب من هذا

المخلوط بمعدل ملعقة كبيرة من الأعشاب في كوب زجاجي ، ويصب عليها الماء المغلي فوراً ، وتغطى لمدة عشر دقائق ، ثم يشرب كوب واحد من هذا المستحلب بهدوء بعد كل وجبة غذائية يوميا ولمدة ثلاثة شهور متواصلة على الأقل حتى نحصل على النتيجة المرجوة بإذن الله .

١٢- تطحن المرمرية وقشر لحاء البلوط بنسب متساوية وتحفظ في برطمان زجاجي محكم القفل ...

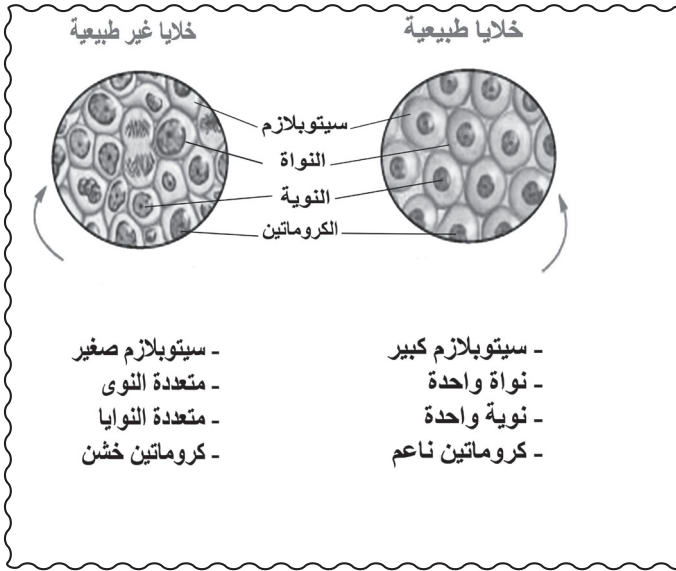




ولعمل الغرغرة تؤخذ ملعقة صغيرة من المطحون المشترك وتغلى في وعاء به ما مقداره نصف كوب ماء وتغلى لمدة دقيقتين ، ثم تصفى وتستخدم غرغرة بعد الوجبات الثلاثة ، ويمكن إجراء غرغرة جديدة عند الخلود إلى النوم بإذن الله .



علاج السرطان بالأعشاب وحقيقة العلاج الكيماوى



العلاج الكيماوى خدعة للربح ولا يعالج السرطان؛

كنت دائما أقول
هذا القول بحكم
عملي وخبرتى في
المجال الطبي أن
الكيماوى لا يعالج
مرضى السرطان
وكنت دائما أتحدث

إلى المرضى وأقول لهم أن الكيماوى لا يعالج مرضى السرطان بالعباره الشهيرة لى
(هل رأيتم مريض سرطان اخذ كيماوى وشفى؟ .. الاجابه لا).



والآن نشر موقع ”Healthyfood” الأمريكي، تقريراً عن دراسة تشكّل صدمة كبرى لمرضى السرطان، بل للبشرية كلها، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن العلاج الكيميائي لا يشكل علاجاً لمرض السرطان، وهو مجرد خدعة من الأطباء وشركات الأدوية الكبرى بهدف الربح.

أجرى الدراسة الدكتور هاردن B. جونز، أستاذ الفيزياء الطبية وعلم وظائف الأعضاء في كلية بيركل، حيث أوضح أن الأشخاص المصابين بالسرطان لا يموتون بسبب المرض، لكن من العلاج الكيماوي وشدة الألم الناتج عنه.

ووفقاً للدراسة، التي عمل دكتور جونز على نتائجها لمدة ٢٠ عاماً من حياته في دراسة آثار العلاج الكيميائي، فإن الهدف الوحيد لعلاجات السرطان الكيميائية هو الربح، والذي يقسمه شركات الأدوية الكبرى والأطباء، ومرافق الرعاية الصحية وغيرها من المشاركين في هذه الصناعة، وذلك على الرغم من أن العلاج الكيميائي سام ويؤثر على بعض أجزاء الجسم في عدد كبير من الحالات، ووفقاً للإحصاءات، فإنه في كثير من الحالات يخفى الأطباء حقيقة العلاج الكيميائي عن مرضى السرطان، ويتجاهلون حقيقة أنه غير فعال ويعرض الجسم للسموم، بل ويعجل بالوفاة.

ويؤكد الدكتور جونز أن معظم الأشخاص الذين يعانون من السرطان ويتعرضون للعلاج الكيميائي تنتهي حياتهم في ألم شديد، ومعرضون للموت بشكل أسرع مقارنة مع المرضى الذين اختاروا أي علاج آخر أو رفضوا الخضوع للعلاج الكيميائي.



بعض الوصفات لعلاج السرطان



أولا .. تركيبة العسل

- كيلو عسل نحل نقي
 - ١٠ جرام غذاء ملكات النحل
 - ١٥ جرام حبوب اللقاح
 - ١٠ جرام جنسنج مطحون
- تخلط هذه المقادير معاً خلطاً جيداً، ثم

ثانياً .. تركيبة النباتات

وهذه النباتات الطبية مجربة وآمنة بإذن الله وتمتاز بأن رائحتها طيبة ومذاقها مستساغ، والحمد لله

وهذه التركيبة تتكون من ١١ نوعاً من الأعشاب محسوبة بدقة متناهية، وهي كالتالي :

- ١٥٠ جرام شعير بدون طحن
- ١٢٥ جرام شمر بدون طحن
- ١٢٥ جرام شونيز (حبة سوداء) بدون طحن
- ١٥٠ جرام هندباء برية



٧٥ جرام حب رشاد بدون طحن

٧٥ جرام لحاء صفصاف

٧٥ جرام لحاء بلوط أو الثمار

مطحون ٥٠ جرام حلف بر

٥٠ جرام لبان دكر مطحون

٢٥ جرام قرنفل مطحون

١٥٠ جرام صمغ عربي مطحون

يتم خلط وتعبئة النباتات الطبية المذكورة خلطا جيدا ، مع مراعاة دقة الأوزان .
والحذر الحذر من استعمال ” بدائل ” للأعشاب لأن هذا يُفقد التركيبة الكثير
من فوائدها

قم أيضا بتجهيز : (٢٠) جرام حلتيت / اتركه منفردا ، ولا تخلطه مع ما سبق
ذكره من أعشاب

طريقة الاستعمال

في الصباح وعلى الريق يتم تحضير (٤ / ٣) ثلاثة أرباع كوب ماء يضاف إليه
ملعقة كبيرة من تركيبة العسل وغذاء ملكات النحل وحبوب اللقاح والجنسج
بعد التقليب الجيد.

تناول قطعة من الحلتيت بحجم قرص أسبرين أو حمصة ، ثم ابتلعها
بمحتويات الكوب

قم بغلي لتر ماء وفي أثناء غليه أضف إليه (٥٠) جراما من تركيبة النباتات
الطبية ،



أمراض العصر

و قبل أن يغلي الماء مرة أخرى ارفع الأعشاب من على النار، ثم اتركها فتره لتبرد، ثم احفظها بداخل الثلاجة مع ترك الأعشاب في الماء بدون تصفية تناول منها كوبا قبل الأكل بنصف ساعة أو بعد الأكل بساعتين (ثلاث مرات يوميا)، ويمكن تحليته بعسل نحل برسيم أو زهور .

وصفة الثالثة لعلاج السرطان :

١٥ ليمونة معصوريين جيدا + ١٥ فص ثوم مهروسين + ١٢٠ جم حبوب لقاح مطحونة + ٥٠٠ جم عسل نحل برسيم أو زهور + ٥٠ جم جوز هند مطحونة + ١٢٠ جم لوز مطحون تخلط المقادير جيدا بالعسل وتوضع على نار هادئة وتقلب بمعلقة خشبية وتتؤخذ ملعقتان قبل أى وجبة أو ثلاث مرات يوميا .



مرض إم إس وإمكانية علاجه



ماهو ”إم إس“ ؟

مرض التصلب العصبي المتعدد أو ”إم إس“ هو خلل بالجهاز المناعي يصيب الجهاز العصبي المركزي انتشاراً، وقد يصيب المخ أو النخاع الشوكي أو الفقرات الصدرية أو العصب البصري أو جميعهم في آن واحد.



ويعد من أكثر الأمراض التي تصيب الجهاز المناعي والجهاز العصبي شيوعاً، وهو مرض التهابي يزيل صفائح الميلين التي تغطي الأعصاب، وهي مادة كالعلاف البلاستيكي الواقي للأسلاك الكهربائية، واستجابة لأمر غير معروفة تبدأ كريات الدم البيضاء بمهاجمة صفائح الميلين مسببة زواله مما يعيق حركة الإشارات العصبية وينتج الالتهاب، حيث لا يدرك العقل أن العضو ينحصر الجسم ويبدأ في التعامل معه على أنه جسم خارجي و يحاربه ليطرده من الجسم.



وأؤكد أن عدد المصابين بـ«الأم إس» يتخطى ٧٠ ألف مصاب في مصر وعددهم في تزايد مستمر.

تنبيه هائل

وانبه وأؤكد على تنوع الأعراض من مريض لآخر، فلا يتشابه المرض لدى اثنان، وقد ظهر مرض التصلب المتعدد في أوروبا منذ مئات السنين وسجلت عدة ملايين من حالات التصلب المتعدد في كل دول العالم تقريباً، ولكنه أكثر شيوعاً لدى شرائح معينة، حيث يتركز في الفئات العمرية بين ٢٠ و ٤٥ سنة، وكغيره من أمراض المناعة يزيد في النساء عنه لدى الرجال.

كما أن هناك علاقة واضحة بين الإكثار من تناول الدهون الحيوانية في الغذاء وبين مرض التصلب المتعدد، كذلك ترتفع نسبته لدى المدخنين أكثر من غيرهم. وانصح مريض التصلب المتعدد ألا يستهين بالطب البديل في علاجه لأن في هذا المرض لا توجد حالتان متشابهتان تماماً.

أعراض التصلب العصبي المتعدد :

المرض ظهر منذ وقت طويل، ولكنه زاد في الفترة الأخيرة، ويتم الكشف عنه عن طريق أجهزة الأشعة وتظهر نقط بيضاء في المخ تعني أن الشخص مصاب بـ«إم إس».

توضيح ..

المرض يبدأ بأعراض بسيطة كازدواج رؤية وفقدان الاتزان والتنميل ، ثم تذهب الأعراض وتعود مرة أخرى بشكل أشد، كما يتغير موقع الإصابة نفسه، فهناك من يفقد بصره وهناك من يصاب بالشلل التام ولا يتحرك صاحبه من السرير، وهناك شلل جزئي إلى جانب آلام وأوجاع شديدة، كما يختلف شكل



المرض من مريض لآخر، وبعد أن يصبح عمر المريض ٤٥ سنة تتوقف مضاعفات المرض تلقائياً.

وأحيانا المريض يشعر بزغلة في إحدى عينيه أو كليهما أحياناً مع ألم خفيف في هذه العين وكذلك ازدواج مفاجئ في الرؤية وتحدّر في الوجه وضعف في عضلات الرأس والوجه واللسان والبلعوم وصعوبة في النطق وتلعثم مع صعوبة في البلع أيضاً، وتستمر الأعراض لتنتهي بانتكاسات كبرى تسبب الشلل في معظم الأحيان، بالإضافة لآلام مبرحة وشديدة .

العلاج



أما عن العلاج... فأؤكد أنه لم يكتشف علاج لهذا المرض حتى الآن والعلاج يقتصر فقط على تخفيف آلام المريض وذلك بحقتين من الإنترفيرون على الأقل إسبوعياً.

بالنسبة للإنترفيرون ليس لها أي فائدة على مرض الإم أس بل بالعكس ، لها تأثير على الكبد ، وجهاز المناعة .

أما الحجامة فيتم عملها على منطقتين فقط مرة كل شهر لمدة ثلاث شهور على منتصف عظمة الصدر ومنطقة الكاهل .

العناية بالصحة العامة : ككل الأشخاص الآخرين يحتاج مريض التصلب المنتشر إلى البقاء نشطاً جسدياً بممارسة الرياضة وتناول الوجبات الغذائية الصحية



أمراض العصر

والحصول على قسط جيد من الراحة للبقاء على شعور عام جيد والمحافظة على درجة مناعية عالية .

ويفضل تناول الطعام قليل الدهون واستبدال الدهون المشبعة بزيت الزيتون ويمكن استعمال المكملات الغذائية كالفتيامينات لتحسين الصحة العامة بعد استشارة الطبيب .

عدم التعرض لاشعة الشمس والحرارة العالية لفترة طويلة والابتعاد عن حمامات البخار والسونا .

حقن سم النحل وقطرة سم النحل .

دبس التمر معلقة كبيرة على نص كوب ماء وتقلب جيدا وتشرب ثلاث مرات يوميا .

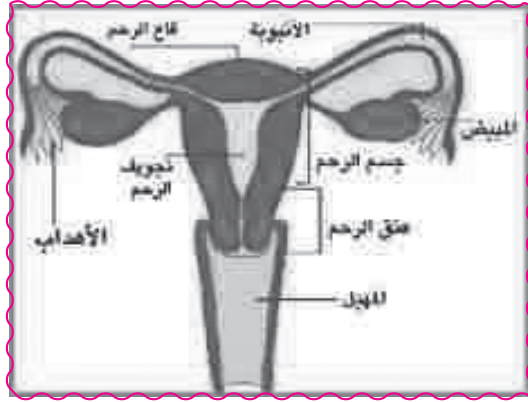
صمغ عربي ينقع ويحلى بعسل نحل .



الرحم الطفولي وإمكانية علاجه



الرحم الطفولي هو عيب خلقي بالرحم فقط حيث يكون فيه طول عنق الرحم من ١ الى ٢ وبالتالي يسبب عدم نزول الدورة الشهرية من الأساس وأنه أنه لا يمنع الحمل بشكل كلى طالما أن تحاليل الهرمونات طبيعية وكذلك المبايض .



وسمى الرحم الطفولي بهذا الاسم لأنه يشبه رحم الطفلة الصغيرة، وهو من التشوهات الخلقية التي تصيب الجهاز التناسلي عند الأنثى، فيبقى الرحم صغيرا لا يصل إلى الحجم الطبيعي، ويكون الجزء العضلي من الرحم أكبر من البطانة الرحمية، ويحدث ذلك بدرجة مختلفة، أما المبيضان فهما طبيعيان.

فقد يحدث حمل ولكنه لا يكتمل فيحدث اجهاض ويتكرر الاجهاض عدة مرات مما يؤدي الى اكتمال الحمل بشكل طبيعي في المستقبل لذلك لابد من الصبر وعدم اليأس مع المتابعة باستمرار وإعادة تحليل كامل للهرمونات من وقت لآخر .



**علاج الرحم الطفولي بالتغذية
العلاجية وسم النحل والموجات النابضة
الترددية والنباتات الطبية:**

- ١- الاكثار من البهارات الحارة خاصة الفلفل الاسود .
- ٢- مرمرية + بقدونس + كمون + زنجبيل + خميرة خبز نسب متساوية وتغلى في ماء ورد وتشرب خمس مرات يوميا ويفضل مع كل وقت آذان .
- ٣- أربعون جرام طلع نخل + ٤٠ جم قسط بحرى (عود هندي) ناعم + ٤٠ جم حبوب لقاح ناعمة + ٣٠ جم حلبة ناعمة + ٢٥٠ جم عسل نحل برسيم أو زهور ، تخلط المقادير جيدا ويؤخذ منها ملعقة على الريق وقبل النوم وإن كانت المرأة متزوجة تستخدم لبوس مهبلى لمدة ساعة صباحا .
- ٤- حلبة مطحونة تعجن بزيت الحلبة وتستخدم لبوس مهبلى إذا كانت المرأة متزوجة .
- ٥- زنجبيل + مرمرية + بردقوش + قرفة نسب متساوية ويشرب منها مغلى كوب بعد الغداء بساعة .
- ٦- حب الرشاد + عشبة الالف ورقة + شيج + نعناع نسب متساوية ويشرب كوب قبل النوم
- ٧- سناوسنوت شراب كوب على الريق وتشطيف مهبلى .
- ٨- الاكثار من شراب منقوع العرقسوس .. وهذه لا تستخدم لمريض الضغط العالى .

٩- الفراولة : ثمار الفراولة المعروفة واللذيذة الطعم ويعرف علميا باسم *Fragaria vesca* والجزء المستخدم من النبات الثمار والأوراق .

تحتوي أوراق الفراولة على فلافونيدات ومواد عفصية وزيت طيار أما الثمار فتحثوي على أحماض ثمرية وزيت طيار مع سلسلات المثليل وبورنيول، وتستعمل أوراق الفراولة مقبضة ومدررة ويستعمل عصير الفراولة أيضا .

١٠- ملعقة كبيرة من مفروم البقدونس بعد غسله جيدا ثم يوضع في كوب ويملأ بالماء المغلي ويقلب جيدا ويغطى ثم يترك لمدة ربع ساعة ثم يشرب معدل مرة إلى مرتين في اليوم .

١١- قرفة + عرعر + بابونج + قسط بحرى نسب متساوية ويشرب كوب كل ست ساعات .

١٢- طلع نخل + جينسينج + حبوب لقاح وكل منهم ٤٠ جرام يضافوا إلى ٢٠٠ جرام عسل نحل برسيم وتؤخذ ملعقة كبيرة كل ست ساعات .

١٣- استخدام الموجات النبضية والترددية للعلاج الطبيعي مرتان أسبوعيا على منطقة الحكوين والمبيضين .

١٤- حقن سم النحل بنسبة ٢:١ على منطقة الحكوين والمبيضين وكذلك قطرة سم النحل من ٧:١ سبع نقط على الريق وقبل النوم بالفم .

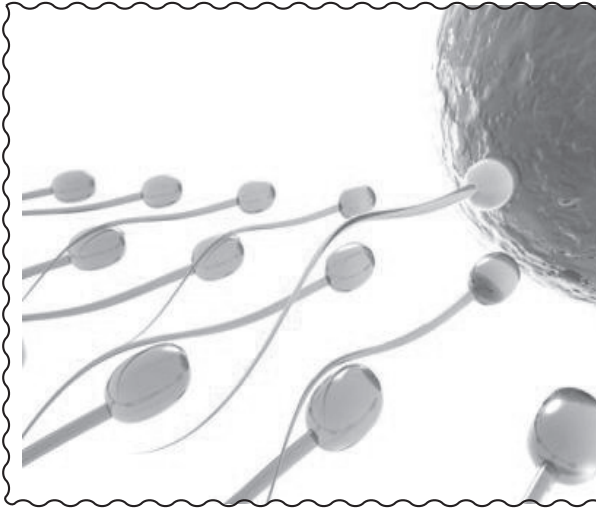
قد أجريت التجارب من خلال الاعشاب المذكورة على ما يقرب من ألف حالة رحم طفولى وكانت النتيجة في الالف حالة اثني عشر حالة حمل .



كيفية تحديد جنس الجنين سواء ذكر أو انثى بإذن الله تعالى



الاستغفار ثم الاستغفار ثم الاستغفار



قال تعالى: ﴿ فَقُلْتُ
اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ
غَفَّارًا يُرْسِلِ السَّمَاءَ
عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيُمْدِدْكُمْ
بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ ﴾ [سورة
نوح]

ثم اتباع الاتي

هناك ثلاث طرق للراغبين في إنجاب ذكر بإذن الله وهي :

- ١- النظام الغذائي
- ٢ - الدش المهبلي
- ٣- أيام التبويض



أولاً.. النظام الغذائي :

قائمة الممنوعات الغذائية من الطعام ...

الملفوف وهو الكرنب بأنواعه من قرنيط وكرنب أخضر وكرنب بنفسجي -
الخيار - البامية - الفاصوليا الخضراء - الملوخية - الكرفس والبقدونس والشبث
والكرات والبسلة الخضرا - والخبيزه - والبصارة

أيضا من الممنوعات منعاً باتاً في هذا النظام منتجات الالبان بأنواعها ...

منها الحليب الطازج والمعلب واللبن الرايب واللبن الزبادى والارز باللبن
والمهلبية وأم على والارز المعمر والبليلة .

والكورن فليكس باللبن والرقائق باللبن والاجبان بأنواعها والكريمة
بأنواعها والقشطة الطازجة والمعلبة والصلصات المضاف إليها كريمة ، وكريمة
الفول الصويا والسحلب .

أيضا كل المكسرات بأنواعها ممنوعة واللب والسودانى واللوز والفسق
والكاجو وغيره من التسالى والفندام .

ومن الحبوب : ممنوع أكل الحمص وأكل القمح واللوبيا والسّمسم والطحينة .

ومن الفاكهه الممنوعة : المانجو --- البرتقال -- اليوسفى او الماندرين --
الليمون - الفراولة .

ومن البروتين الممنوع : الدجاج وكبد الدجاج والخواوشى والكابوريا
والجمبري والاستاكوزا وأيضا البيض ممنوع منعاً باتاً ولا أى شىء يحتوى عليه
مثل المعجنات .





ومن الحلوى الممنوعة : كل أنواع الحلوى ممنوعة بأنواعها مثل الحلوة الطحينية والكيكة والباستا والبيتزا والمكرونه والجاتوه والباتيه وكل المعجنات والشوكولاتة.

ومن المشروبات أيضا الممنوعة : الشاي باللبن والقهوة باللبن والنسكافيه باللبن والكاكاو باللبن والسحلب وأى عصائر بأنواعها ممنوعة وأى مشروب باللبن ممنوع .

ثانيا .. الدش المهبلي :

أولا .. التشطيف المهبلي ، باستخدام مسحوق بيكربونات صوديوم أو أى محلول قلوى يباع بالصيدليات ولا يشتري من مكان آخر غير الصيدلية لانه مضبوط المكونات وخاضع لاشراف طبي ، وهو كيس بوردرة توضع على لتر ونص مياه ، وتتشطف به المرأة جيدا فى المهبل قبل الجماع بربع ساعة ، وتضعى كيس واحد فقط على لتر ونصف مياه حتى لا تضر بالحيوانات المنوية .

ثانيا .. معلقة كبيرة ملح على لتر ماء ويتشطف به جيدا قبل الجماع بربع ساعة.

ثالثا ... تحديد أيام التبويض :

عندما تنتهى من أيام الدورة الشهرية لا تقومين بأى مرات من الجماع إلا عند التأكد من دخولك فى أيام التبويض وأول يوم فى التبويض يكون الجماع ، وبعد مرور أول خمسة أيام من التبويض لا يتم جماع مرة أخرى وذلك لان الحيوان المنوى الانثوى بطيء وثقيل الحركة ويعيش أكثر ، والحيوان المنوى الذكرى سريع وضعيف ويموت أسرع .





فإذا حدث جماع قبل أيام التبويض فإن الحيوان المنوى الانثوى سوف يسبق ويلقح ويخصب قبل الحيوان المنوى الذكرى ، و لكن أثناء أيام التبويض الخمس الاولى فإن الحيوان المنوى الذكرى سوف يسبق .
وكل هذه اجتهادات طبية ، والذرية رزق من الله ، اسأل الله أن يرزق كل زوج وكل زوجة بما يحب .



سرعة القذف وعلاجها



١ - تعريف سرعة القذف :

عرفت الجمعية العالمية للطب الجنسي القذف السريع بالقذف الذى يحدث بشكل دائم أو شبه دائم خلال نحو دقيقة واحدة من الايلاج قبل الرغبة فى القذف وينتج عن ذلك الاحباط لاحد الزوجين أو كلاهما .

٢ - أنواع القذف السريع :

- سرعة القذف الاولى ! وفيها يكون الرجل سريع القذف منذ بداية حياته الجنسية ومعظم حالات سرعة القذف ترجع لاسباب عضوية متعلقة بمادة السيروتونين أو المستقبلات العصبية الخاصة بها

- سرعة القذف الثانوية !! وفيها يكون الرجل طبيعيا فى بداية حياته الجنسية وبعد فترة قصيرة أو طويلة يصاب بالقذف السريع المبكر وهذا النوع يرجع إلى الظروف النفسية والاجتماعية وينتج أيضا عن التهاب البروستاتا أو التهاب مجرى البول .



٣- احصائيات :

حوالى ٣٠٪ من الرجال حول العالم يعانون من سرعة القذف مما يؤكد على انتشار هذا المرض بشكل واسع .

٤- الوقت الطبيعي :

الزمن الطبيعي للجماع من ١٥٠ ثانية إلى ٦٠٠ ثانية .

العلاج الأمثل لسرعة القذف بالاعشاب



١- طلع نخل ٤٠ جرام + قسط بحرى (عود هندى) ناعم ومصفى ٤٠ جرام + حبوب لقاح ناعم ٢٠ جرام + عسل نحل ٢٥٠ جرام ، تخلط المقادير ويؤخذ منها ملعقة كبيرة على الريق وقبل النوم وقبل الجماع بساعة .

٢- شراب أحد المشروبات التالية ثلاث مرات بعد الاكل أو الجمع بينهم (السناو السنوت — اليانسون — النعناع)

٣- إذا كانت سرعة القذف ناتجة عن التهاب البروستاتا أو مجرى البول أو دوالى الخصيتين يستخدم زيت الثوم دهان للخصيتين فى الصباح وزيت حبة البركة دهان للخصيتين والعانة بالمساء بالاضافة الى الوصفات السابقة .

٤- ملعقة كبيرة زنجبيل مطحون + فلفل اسود ناعم ربع ملعقة صغيرة + ملعقة كبيرة لبن بودرة ويضاف عليهما ماء ساخن وتحلى بعسل نحل أو دبس تمر.. وهذه من افضل الوصفات .



أمراض العصر

٥- عسل نحل + غذاء ملكات + حبة البركة مطحونة نسب متساوية ، تخلط المقادير جيدا ويؤخذ منها ملعقة كبيرة صباحا ومساء .

٦- الحجامه مع متخصص .

ويمكنك الجمع بين تلك الوصفات أو اختيار وصفة واحدة منها .



علاج ضعف حركة الحيوانات المنوية ، وقلة عددها، وعدم وجودها



هذه الوصفة لمن عنده
قله في عدد الحيوانات
المنوية أو ضعف
حركتها، فهي تزيد
عدد الحيوانات المنوية
وتقوي حركتها بشكل
كبير جدا وتزيد السائل



المنوي ومنتشطه أيضا ، وكذلك توصف أيضا لمن ليس عنده حيوانات منوية .

وهي تستخدم كعلاج فقط ، وتبدأ آثار العلاج بعد أسبوع إلى أسبوعين من
المداومة على استخدامها ، وتستخدم لمن لم يرزق الحمل بعد ، ومن يعاني ضعفا
شديدا في حركة الحيوانات او عدد الحيوانات المنوية قليل جدا لديه ، فهذه الخلطة



فعالة جدا ومجربة وبها العلاج بإذن الله ، ويمكن الأستمرار عليها لمدة ما بين شهرين إلى ستة أشهر .

الوصفة :

كيلو عسل نحل برسيم أو زهور + ١٠٠ جم جينسينج + ١٠٠ جم طلع نخل + ٢٠ جم غذاء ملكات + ١٥ جم زيت جنين القمح + ٤٠ جم حبوب لقاح مطحونة + خمس جرامات عنبر... تطحن الاعشاب جيدا وتخلط بالعسل وتؤخذ ملعقة كبيرة مملوءة ثلاث مرات يوميا ولا يؤكل بعدها إلا بساعة .

مع الاثثار من أكل :

الموز - الطحينه - حب العزيز - اللوز - الشوفان - جنين القمح - الزبادي - الحلاوة الطحينيه - السحلب .



البواسير وعلاجها بدون جراحة



تعتبر البواسير من المشاكل المؤلمة التي تصيبنا و تؤرق حياتنا ، وتحدث هذه المشكلة الشائعة في الأوردة عند فتحة الشرج والمستقيم بحيث تصبح منتفخة وملتهبة ويساهم في حدوثها عدد من العوامل مثل الجاذبية أى الجلوس على الارض أو شيء صلب ، والإمساك، واتباع نظام غذائي منخفض الألياف ، رفع الأحمال الثقيلة .



والبواسير هي أساسا نوعين .. داخلية أو خارجية ، بحيث تكون البواسير الداخلية تتطور داخل المستقيم والبواسير الخارجية تقع مباشرة تحت الجلد حول فتحة الشرج .

بعض الأعراض الشائعة للبواسير:

هي جلطات الدم أو الكتل حول فتحة الشرج ، والنزيف أثناء حركات الأمعاء ، وتهيج بالقرب من منطقة الشرج ، والرغبة في دخول الحمام حتى عندما لا يكون هناك براز.



إذا تركت دون رادع ودون علاج لفترة طويلة جدا ، فإن البواسير تؤدي أيضا إلى مضاعفات مثل فقدان الدم المزمن ، وموت الأنسجة وسرطان القولون والمستقيم أو حتى الشرج.

***وفيما يلي أهم العلاجات للبواسير**

١- الجليد أو الثلج :

سوف يساعد الجليد على انقباض الأوعية الدموية ، والحد من التورم ويساعد على تخفيف الآلام بطريقة فورية .. فيتم وضع كيس الجليد أو قطعة من الجليد ذائبة جزئيا ملفوفة في قطعة قماش مباشرة على المنطقة المصابة لمدة ١٠ دقيقة ، القيام بذلك عدة مرات في اليوم حتى تخف الأعراض والألم الناتج عن البواسير.

٢-عصير الليمون :

عصير الليمون يحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي يمكن أن تقلل من ألم البواسير عن طريق تقوية الشعيرات الدموية وجدران الأوعية الدموية .

- تشبع كرات القطن مع عصير الليمون الطازج ووضعه على المنطقة المصابة، في البداية سيكون هناك إحساس ببعض الوخز الخفيف أو الحرقان ، ولكن بعد قليل سوف يخف الألم تدريجيا .

- بدلا من ذلك، وضع نصف ليمونة في كوب من الحليب الساخن وشربه ، تفعل ذلك كل ثلاث ساعات لأفضل النتائج .

- مزج نصف ملعقة صغيرة من كل من عصير الليمون، وعصير الزنجبيل وعصير النعناع والعسل معا واستخدامه مرة واحدة يوميا.



٣- زيت اللوز المر أو زيت بذر الكتان أو زيت الياسمين :

وهذه الزيوت تستخدم أساسا لعلاج البواسير الخارجية الطريقة .. تغمر كرات القطن في إحدى الزيتوت المذكورة وتوضع على المنطقة المصابة ، أنه يرطب ويخفف الالتهاب ، وسوف يخفف الاحساس بالحرقة والحكة حول فتحة الشرج .. القيام بذلك عدة مرات في اليوم .

٤- زيت الزيتون

زيت الزيتون له خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة ، يستخدم في المقام الأول لعلاج البواسير الخارجية، وسوف يساعد على زيادة مرونة الأوعية الدموية، والتي بدورها سوف تساعد على تقليل الالتهاب وتقليل حجم الأوعية الدموية المنتفخة في القناة الشرجية

الطريقة .. استخدام مقدار ملعقة من زيت الزيتون يوميا ، وسوف يساعد على تقليل الالتهاب ووجود الدهون الأحادية غير المشبعة تحسن وظيفة الجهاز الإخراجي .

ويمكن سحق عصير من بعض أوراق البرقوق وإضافته إلى زيت الزيتون ووضع هذا الخليط على المنطقة المصابة بالبواسير وسوف تعطيك الإغاثة من الألم والتورم .

٥- خل التفاح :

بسبب خصائص الدواء القابض من خل التفاح ، فإنه يساعد على تقليص الأوعية الدموية المنتفخة ويعطي الإغاثة من التورم والاحمرار كل من البواسير الداخلية والخارجية، تأكد من استخدام الخل المفلتر وغير المبستر لتحقيق نتائج أسرع .



الطريقة .. في حالة البواسير الخارجية، اضغط بلطف كرات القطن الغارقة في خل التفاح على المنطقة الملتهبة ، في البداية سيكون هناك إحساس بالوخز، ولكن سرعان ما ستحصل تخفيف من الحكة والاحمرار...القيام بذلك عدة مرات في اليوم حتى يقلل من التورم .

في حالة البواسير الداخلية، إضافة ملعقة من خل التفاح إلى كوب من الماء وشربه مرتين على الأقل يوميا، يمكنك إضافة العسل لجعل طعمه أفضل .

٦- الموز

الموز له تأثير رائع في علاج البواسير .. فقط قم بغلي موزة واحدة في كوب لبن ويشرب ثلاث مرات يوميا بدون سكر لمدة أسبوعان .

٧- الشاي :

ضع كيس الشاي ”الشاي الفتلة“ في ماء مغلي ثم تترك لتبرد وتوضع على مكان البواسير وذلك لأن الشاي يحتوي على مادة التانك الحمضية والتي تتميز بأنها قابضة للاوعية الدموية

٨- الصبار

يتم استخدام الهلام من الصبار ”السائل الابيض الذي يخرج من الصبار“ ، يتم استخدام هلام الصبار ودهانه مع التدليك حول منطقة الشرج حيث يساعد على تقليل الالتهاب وتقليل تهيج منطقة الشرج .

نصائح لمن يعانون من البواسير :

١ - تحسين نظافة الحمام وجعله أقل احتمالا لتشكل البواسير الخارجية ، على سبيل المثال: استخدم المناديل أو المناشف بعد دخول الخلاء .



٢- إذا كنت تعاني من نوبات البواسير المؤلمة بدون الإحساس بتحسّن على الإطلاق العمل على التردد على الحمام عدة مرات يوميا، لمدة عشر دقائق في كل مرة ... أيضا قد تحصل على بعض الراحة من خلال وضع الكمادات الباردة على المنطقة المصابة .

٣- وضع كيس من الثلج على منطقة البواسير هو حل سهل ، فهي تساعد في تقليل الألم من البواسير بحيث توضع مباشرة على البواسير .

٤- غالبا ما تسبب البواسير فرط في عضلات الأمعاء ، ولذلك فمن المهم بالنسبة لك للبقاء على بينة من الاجهاد اليومي إذا كنت تعاني من البواسير المتكررة .

٥- قد تحصل البواسير بسبب رفع الأحمال الثقيلة ، إذا كنت تعاني من البواسير كل الوقت يجب أن تبحث عن وسيلة للتقليل من رفع أي شيء ثقيل .

٦- يجب أن تشرب الكثير من الماء يوميا ، وهذا يساعد على تجنب الألم و الراحة من البواسير، الماء هو علاج رائع للإمساك ، وقله شرب الماء هو سبب شائع للبواسير .

كما يمكن أن تساعدك على تطهير شامل من قبل الجسم في محاولة لشرب ١٠ أكواب من الماء كل يوم .

٧- تجنب الأطعمة الغنية بالتوابل أو الكافيين أو الشطة لهذا النوع من الأطعمة يمكن أن يسبب تهيج الأمعاء وتفاقم البواسير ، وعلاوة على ذلك، قد تكون هذه الأطعمة تعمل على زيادة الالتهاب الموضعي ، وتسبب الألم حتى لايمكنك الجلوس أو استخدام المرحاض .





أمراض العصر

٨- لا تعتمد على الأدوية المسهلة أهذه المسهلات يمكن أن تساعد في الحالات المرتبطة بالإمساك بحيث يسهل حركة الأمعاء ، ولكن لا يمكن علاج مشكلة البواسير نفسها .

٩- تشغيل حمام فاتر والجلوس فيه مع الركبتين في زاوية ، المياه حول البواسير تساعد على تخفيف الألم والالتهاب والماء الدافئ يساعد الدم للوصول إلى البواسير، وسيعمل على التخلص من التورم والألم .

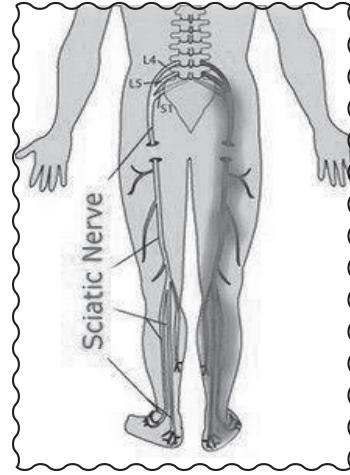


علاج الفقرات القطنية والعنقية والغضاريف وعرق النسا



العلاج الطبيعي.. هو الأفضل لهذه
الآلام بكل تأكيد.

المقصود أساسا بألم الظهر.. هو ألم
العمود الفقري وما يحيط به من عضلات..
ويكون أكثر المواضع منه عرضة للتعب
والألم هي الفقرات القطنية الأخيرة أي
أسفل الظهر لما تلقاه من أعباء أكثر L3-



S1-L5-L4

ومن أهم أسباب الألم .. هو التحرك أو التعامل مع الأشياء الثقيلة باتخاذ
أوضاع خاطئة تؤدي لشد أو التواء العضلات أو الأربطة المتصلة بالفقرات، أو
للمضغط الشديد المفاجئ على الفقرات مما يهيئ الفرصة لانزلاق الغضروف الرقيق
بين كل فقرة تليها .



ومن الأمثلة الشائعة لهذه الأوضاع الخاطئة :

- القيام برفع حمل ثقيل من على الأرض في وضع انحناء بحيث يقع أغلب الثقل على العمود الفقري، مما يعرض الشخص للانزلاق الغضروفي .
- البرد في الفقرات والالتهابات تؤدي لالام العمود الفقري والانزلاق الغضروفي القطني .

وقد يحدث ألم الظهر لأسباب أخرى كثيرة من بينها :

عرق النسا: وهو التهاب العصب الوركي مما يؤدي لألم في أحد الساقين ، وسببه الغالب هو الانزلاق الغضروفي

الالتهاب العظمي المفصلي: وهي حالة تصيب كبار السن خاصة، وهي عبارة عن حدوث ، تغيرات عضوية بالغضروف الفاصل بين الفقرات حيث يصبح خشنا هزيلا ضعيف المرونة مما يجعله لا يقوم بعمله بكفاءة ، ووظيفته هي امتصاص الصدمات التي تتعرض لها الفقرات وإكساب العمود الفقري الليونة والحركة .

ألم الظهر النفسي - جسماني: حيث يشعر المريض بألم بظهره رغم عدم وجود أي مبرر عضوي له .. ويكون سببه نفسيا مثل الهروب من أزمة ما كوجود ضعف جنسي .

هذا وقد ينشأ ألم الظهر لأسباب أخرى لا ترتبط بالظهر نفسه فيكون في هذه الحالة ألما محولا ، أي تنقله الأعصاب إلى الظهر من موضع الألم الأصلي . وذلك مثل قرحة عنق الرحم عند السيدات مثلا أو اضطرابات القولون أو اضطرابات الجهاز البولي .





العلاج الدوائي: علاج ألم الظهر يكون بعلاج السبب المؤدي له ، وبصفة عامة توصف مسكنات الألم ومضادات الالتهاب مثل أدوية سورجام أو بروفين أو فولتارين بالإضافة إلى أدوية تؤدي لاسترخاء العضلات المتصلة بالعمود الفقري يكون في كثير من الأحيان مبعث الألم، وذلك مثل أدوية كولتراميل ونورجيسك (مسكن ومرخ للعضلات)

وهذه العقاقير تعد خطأ شائع ، ومن الافضل استخدام مقويات الاعصاب والفيتامينات مثل اليفابيون ونيورويون وديوفيت ب١٢ أمبول عضل كل ثلاثة أيام وذلك بعد عمل جلسات علاج طبيعي باستخدام التدخل المحدود للموجات الترددية والصوتية .

وبعد أن يشعر المريض بتحسن وتقل الآلام الذي يشعر بها يتجه المريض إلى العلاج الطبيعي ، لتقوية عضلات الظهر لان العلاج الطبيعي باستخدام الموجات الصوتية والترددية هو جزء مهم و جزء لا يتجزأ من علاج حالات الانزلاق الغضروفي ، وله نسبة نجاح كبيرة عندما يتم عمله تحت إشراف الطبيب المعالج وحسب إرشادات الطبيب المعالج وتحت إشراف أخصائي علاج طبيعي جيد .

وأكرر أن الانزلاق الغضروفي يحدث نتيجة لتضاغط الفقرات القطنية أو تزعزحها فينتج الآلام بالعصب الوركي المسمى بعرق النسا ، أو قد يحدث ضيق القناة العصبية أو النخاع الشوكي

و بسبب تهيج العصب الوركي وضغط جذوره عند أسفل الظهر فيحدث ألم أسفل الظهر مدمج مع ألم بأحد الأرداف في ناحية من الجسم ولأسفل بالساق في نفس الناحية والألم بالساق عادة يتعدى الركبة وقد يتعدى أيضا أسفل الركبة ليصل إلى القدم وأصابع القدم أحياناً يحدث ضعف بعضلات الساق إلى جانب الألم .





والعصب الوركي هو أكبر عصب بالجسم وسمكه يقارب سمك الإصبع الأصغراً وهو يخرج من العمود الفقري في أسفل الظهر ثم يمر خلف مفصل الفخذ ثم لأسفل بالردف ثم يمر بالجزء الخلفي للساق إلى القدم .

ويختلف ألم عرق النسا عن الألم أسفل الظهر ألم عرق النسا عندما يبدأ بالظهر ينتقل لأسفل بأحد الأطراف السفلية .. ويكون الألم برقي أو الذي يشبه البرق أو الكهرباء ويكون لثواني معدودة .

وبعد جلسات العلاج الطبيعي بالموجات الترددية والصوتية ينصح بالراحة لمدة ٧٢ ساعة ويستخدم دهانات للتسخين وبسط العضلات والتسكين أيضا حتى لا نلجأ إلى المسكنات المذكورة ثم ينصح بعدها بالتدرج في الحركة وبحذر حتى يشعر المريض أنه بخير ويعد العوده ال العلاج الجسماني أو التدليك يكون مفيداً في بعض الحالات

وحين ذلك ينصح بالدهانات الطبيعية مثل زيت الكافور - زيت بذر الكتان - زيت حبة البركة - دهان الحضنل - دهان النعام

ومن الممكن عمل الحجامة لفصد الدم المحتبس في عرق النسا ، وانصح مستخدمى الحجامة بها كل أربعة اشهر وذلك لأن دورة الدم تكتمل كل أربعة اشهر ١٢٠ يوم وإذا استخدمت الحجامة في أقل من ذلك قد تؤدى إلى نتيجة غير إيجابية.

وهناك ايضا الطرق الشعبيه مثل قطع عرق النسا من اعلى الكاحلين او الكى ولا انصح بتلك الطريقتين وهناك ايضا رد الفقرات بالعصا وهى طريقه فلنديه معروفه ويجب ان يكون طبيب متخصص فى تلك الطريقه والا ادت الى نتيجة عكسيه - .

وبعد استخدام العلاج الطبيعي وعدم حدوث أى تقدم أو تحسن فى الحاله يجب استشارة الطبيب مرة أخرى لعمل الفحوصات اللازمة



خشونة الركبة « تآكل الغضاريف »



خشونة الركبة مرض ينتج عن تآكل الغضاريف الناعمة التي تغطي سطح المفصل و التي تساعد على نعومة الحركة ، حيث يحدث ضعف في تماسك هذه الغضاريف مما يؤدي إلى تشقق سطحها ثم تتآكل تدريجيا إلى أن يصبح سطح العظمة عاريا من الغضاريف التي تحميها.



و يصاحب هذا التآكل « الخشونة » إلتهاب في الغشاء المبطن للمفصل (الغشاء السينوفي) المسؤول عن إفراز السائل الذي يساعد على تزييت سطح المفصل وهذا الإلتهاب يؤدي إلى حدوث ارتشاح (تجمع الماء) بالركبة.

ومن أسباب خشونة الركبة:

— الوزن الزائد: وهو من أهم العوامل التي تؤدي إلى الخشونة في مصر والعالم العربي وخصوصا في السيدات ، حيث أن الوزن الزائد يمثل حملا زائدا على سطح غضاريف المفصل.



- تقوس الساقين : حيث يؤدي ذلك إلى حدوث تحميل زائد على أجزاء محددة من المفصل .
- تقدم العمر: حيث تزداد الغضاريف ضعفا مع تقدم العمر و بالتالي تزداد نسبة الخشونة .
- جنس المريض : بعد سن الخمسين تزداد نسبة الإصابة بالخشونة في السيدات أكثر من الرجال .
- إصابات الركبة : حدوث إصابات بالركبة مثل الكسور وحدث قطع بالأربطة أو الغضاريف الهلالية يساعد على حدوث الخشونة .
- الإجهاد المتكرر للركبة: مثل الإكثار من هبوط و صعود السلم و الجلوس لفترات طويلة في وضع القرفصاء .
- الأمراض الروماتيزمية : مثل الروماتويد و النقرس تؤدي إلى الخشونة في الحالات المتأخرة .

أعراض خشونة المفاصل :

- ١ - الألم : وهو الشكوى الأساسية وعادة ما يزداد تدريجيا مع تدهور المرض و يكون أكثر مع المجهود مثل صعود السلم ، ومن المهم تحديد سبب الألم بدقة لوصف العلاج المناسب له أفقد يكون الألم نتيجة أحد العوامل التالية :
 - * إلتهاب الغشاء المبطن للمفصل * وجود قطع أو تمزق بالغضروف الهلالي *
 - * إحتكاك العظام ببعضها * وجود الزوائد العظمية .
- ٢ - تورم بالركبة : نتيجة التهاب الغشاء المبطن للمفصل ووجود إرتشاح (مياه) بالركبة .



٣- نقص مدى حركة المفصل : بحيث يصبح المريض غير قادر على ثني أو فرد الركبة لآخر مدى لها.

أهمية صحة التشخيص :

لا بد أن يكون تشخيص خشونة الركبة بالكشف الدقيق على المريض لتحديد أسباب الألم و دجة تأثيره ، وليست طرقة الركبة دليل كافي على وجود خشونة بالركبة وتكفي الاشعة العادية على الركبة للتأكد من صحة التشخيص و درجة الخشونة حيث تظهر الأشعة وجود ضيق في المسافة بين عظام الركبة نتيجة تآكل الغضاريف بينها ووجود زوائد عظمية.

و قد يتم اللجوء للرنين المغناطيسي إذا كان هناك شك في وجود إصابات أخرى بالمفصل مثل قطع بالغضروف الهلالي... والذي لا ينقطع الا نادرا كما أنه يتم اللجوء لبعض تحاليل الدم إذا كان هناك شك في وجود مرض عام مثل الروماتويد.

المهم هو التشخيص السليم لتحديد سبب الألم عند المريض إذ أنه ليس كل من يتقدم في السن يعاني من خشونة الركبة و ليس كل مريض بالخشونة يعاني من نفس الألم.

ومن أهم أسباب خشونة الركبة تمزق الغضروف الهلالي، وتمتع بقوة تجديدية عالية، وتجدد نفسها مع كل حركة أي أنه من كثرة تحرك المريض، يحدث تجديد لخلايا الغضاريف المفصالية.. وتستمر هذه القدرة التجديدية، لأكثر من ٥٦ عاما، ويعني ذلك أن الخشونة لا تتكون بالغضروف قبل الستين فما فوق ويستطيع الإنسان السير بدون آلام بالركبتين حتى هذه السن.



في كثير من الحالات، يشعر البعض في سن مبكرة، بالآلام في الركبتين خاصة أثناء صعود السلم، مع الشعور بقططة أثناء الحركة بالمفصل، مما يجعله يعتقد أنه يعاني من خشونة في الركبة، رغم قدرة الغضاريف المفصالية على التحمل والتجديد لما بعد سن الستين أو الخامسة والستين، ولتفسير ذلك يجب معرفة التركيب التشريحي لمفصل الركبة حتى يتسنى معرفة أسباب تلك الآلام في سن مبكرة..

فمفصل الركبة يمتاز عن أي مفصل آخر، بوجود الغضاريف الهلالية حيث يوجد بكل مفصل غضروفان هلاليان خارجي وداخلي علاوة على الغضاريف المفصالية المبطنة لنهايات العظام وتكسب الغضاريف الهلالية المفصل صفة تحمل الأوزان، بالإضافة لمرونة الحركة أثناء السير، وغير ذلك من الحركات اليومية .

من ضمن هذه الأسباب تعرض المفصل للخشونة الشديدة التي تؤثر عليه بجانب تعرض أحد الغضاريف للتمزق الشديد ، وعند الكشف على عدد كبير من الحالات التي تعاني من مشاكل بالمفصل يتبين وجود جسم غريب في بعض الأحيان بالغضروف يؤثر على الجسم ويسبب نوع من الاحتكاك به، وعند حدوث ألم بمفصل الجسم مع سماع صوت طرقة قد يكون السبب الرئيسى فيه تشكل فقاعات غازية داخل السائل السينوفي المحيط بالمفصل أو تعرض أحد الأوتار للارتخاء داخل مفصل القدم.

وفي حالات كثيرة يتم سماع أصوات الطرقة عند ممارسة تمارين الضغط فيكون هناك صوت من الكتف أو الركبة أو الكوع لذا ينصح بالتخلص من ذلك الأمر بإجراء جلسات العلاج الطبيعي لجسم الإنسان للتخلص من الألم الذي قد ينشأ بالمفاصل.



أفضل أنواع العلاجات لخشونة الركبة :

- ١ - العلاج الطبيعي : باستخدام الموجات الترددية والنبضات منخفضة الطاقة ، حيث يقلل الألم وتقوية عضلات الركبة و تحسين مدى حركة المفصل .
- ١ - الكمادات الدافئة والدهانات الموضعية الطبيعية المستخرجة من الاعشاب الطبيعية .

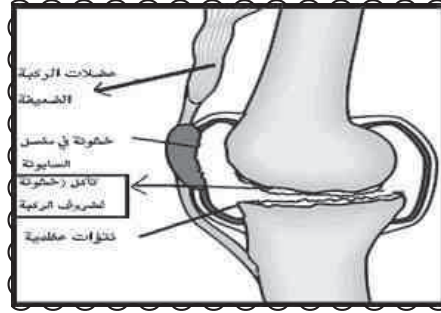
وصفات لعلاج خشونة الركبة والمفاصل :

- ١ - زيت الريحان والمرمية :

يستخدم في التدليك وهو يخفف جدا من آلام الركبة

- ٢ - ينصح بشرب الزنجبيل

فهو يعالج التهاب المفاصل و للحد من الآثار المؤلمة التي تسببها أحيانا الخشونة .



- ٣ - استخدام محلول من الفلفل الأحمر (الفليفلة) وهو مفيد في علاج ألم المفاصل وتورمها وينشط الدورة الدموية للمفصل .

- ٤ - يدهن بخليط من زيت الكتان والزنجبيل والثوم والنعناع والخردرل والبابونج والكافور والحبة السوداء .

- ٥ - يشرب المغات ويضمد به مكان الألم .

- ٦ - يطحن ملح الطعام جيداً ثم يمزج بزيت زيتون ويدلك به مكان الوجع صباحاً ومساءً .

- ٧ - يدهن مكان الألم بزيت اللوز الحلو صباحاً ومساءً .



٨- يدهن مكان الألم بهذا الخليط زيت الحلبة وزيت الثوم وزيت حبة البركة بنسب متساوية مع تناول معلقة حلاوة طحينية على زبادي قبل النوم .

٩- زيت زيتون وزيت حبة البركة وزيت الكافور بنسب متساوية ويسخن ويدلك به مكان الروماتيزم تدليكاً قوياً ، تدلك العظام لا الجلد مع لف مكان الألم بقماش من الصوف بدون ضغط

١٠- لسع النحل يقضى على الروماتويد والروماتيزم تماماً وكذلك يحد من خشونة الركبتين وهو من أفضل العلاجات ويكون ذلك على يد متخصص .

١١- خليط من : ٥٠ جم زعتر و ٥٠ جم حبة البركة و ٢٥ بردقوش ويغلى في ماء ويغسل به مكان الألم ثم يدهن بزيت الكافور فهذه مفيدة لعلاج الغضروف

١٢- دهان النعناع ثلاث مرات يوميا أو دهان الحنظل ثلاث مرات .

١٣- زيت كبد الحوت + زيت كافور + زيت بذر كتان تخلط الزيوت وتدفيء ويدهن بها الركبتين ثلاث مرات يوميا .

توضيح...

يدهن من إحدى الوصفات المذكورة عاليا ، وطريقة الاستخدام تكون أولاً بلف الركبة بقطعة من القماش مبلولة بهاء دافئ لمدة ربع ساعة وذلك لفتح مسامات الجلد ويصل العلاج بشكل مباشر للداخل ، ومن ثم يتم التدليك برفق حول الركبة بدون ضغط مباشر عليها ونلفها بقطعة من قماش الكتان لنحفظ حرارتها المناسبة ، وتبقى الركبة دافئة فإن للبرودة أثر سيء على العلاج .

يؤخذ الصابون ويضاف إلى مثله حناء مدقوقة ويضمده به الركبة .





ملحوظة هامة

إذا أثبتت الأشعات أن الركبة مصابة بالخشونة فأنصح بعدم الحجامة فقد يحتاج مريض خشونة الركبة إلى الدم الفاسد والذي يتم فصده باستخدام الحجامة إلى تقليل الاحتكاك بين مفصلي الركبة وبالتالي تقليل الخشونة لذلك أنصح بعدم الإجراء الحجامة لمريض الخشونة .

الأعشاب التالية تخفف من آلام الركبة عند استخدامها داخليا في

الغذاء اليومي :

- الكرفس و هو يساعد في علاج تورم المفاصل والتهقرس .
- البابونج يخفف من أعراض التورم و الارتشاح .
- زيت بذور الكتان حيث يعمل علي ليونة المفاصل .
- عصير الليمون يساعد في التخفيف من تورم المفاصل
- تناول ٧ حبات زيتون + حبة تين واحدة سواء كانت طازجة أو مجففة ولمدة أربعين يوما تساعد على شفاء المصابين من احتكاك الركبة باذن الله .
- من المهم التخلص من المواد الغذائية المعلبة والمجهزة و تجنب الطعام المقلي والسكر والكافيين ، وكذلك تحديد مسببات الحساسية الغذائية لأنها يمكن أن تؤدي إلى تفاقم التهاب المفاصل .

تعليمات لمريض خشونة الركبة :

- تجنب فترات الوقوف الطويلة وتكرار صعود و نزول السلم لأن ذلك يؤدي إلى زيادة الضغوط على مفصل الركبة مما يزيد من خشونة الركبة وآلامها .





- تجنب ثني مفصل الركبة ما بعد تسعين درجة سواء بثنيها تحت الكرسي الذي تجلس عليه أو بالجلوس على كرسي منخفض .

- تجنب بعض أنواع الجلوس الخاطئة مثل تربيع الساقين أو الجلوس في وضع القرفصاء أو الجلوس على الأرض أو الجلوس مع ثني الساق أسفل الجسم .

- تجنب استخدام الدراجة الثابتة أو المتحركة حيث تؤدي إلى زيادة الاحتكاك بين الأسطح المفصلية ، حاول أيضاً تجنب كل ما يؤدي إلى سماع صوت طرقة من الركبة .

- المشي بانتظام يؤدي إلى تحسين الدورة الدموية لغضاريف وأنسجة الركبة وتقوية عضلاتها ولكن يجب أن يتم ذلك بدون إجهاد لمفصل الركبة وفي غير أوقات الألم الشديد وعلى أرض مستوية رخوة مثل تراك النادي أو الحديقة، ويفضل ارتداء حذاء رياضي أثناء المشي وكمبدأ هام لمرضى خشونة الركبة .. تحرك وكن نشيطا ولكن تجنب الإجهاد .

- إنقاص الوزن يؤدي إلى تخفيض الأحمال على مفصل الركبة لذلك يجب الحد من النشويات والدهون والإكثار من الخضراوات والفاكهة وممارسة الرياضة .

- عند صعود السلم استند بيدك دائما على سور السلم واصعد درجة درجة واصعد بالساق السليمة أولا .

- يجب أداء تمارين ساكنة للعضلة الرباعية للركبة لتقويتها.



ختاما



اللهم ما كان من تقصير او خطأ أو سهو أو نسيان فمنى وما كان من توفيق
فمن الله وحده فله الحمد والشكر

كتبه الدكتور/ وحيد أحمد عبدالعال علي

- * مدرس العلاج الطبيعي والتأهيل
- * استشاري علاج العمود الفقري والاورام والصداع بدون جراحة
- * استشاري علاج الغدد الصماء والسمنة العامة والموضوعية وأمراض الشيخوخة
بالغذية العلاجية والنقاط الانعكاسية .
- * حاصل على بكالوريوس العلاج الطبيعي
- * حاصل على الدكتوراة الفخرية في العلاج بالاعشاب والنباتات الطبية والحجامة
والابر الصينية
- * حاصل على دبلومة الدراسات التكميلية في التغذية العلاجية من جامعة ماكجيل
- * حاصل على الدبلومة العليا في الاعشاب والحجامة والوخز الابرى من
الاكاديمية الامريكية للعلوم الطبية
- * حاصل على الدبلومة العليا في الابر الصينية والنقاط الانعكاسية والتغذية
العلاجية والنباتات الطبية من الاتحاد العالمى للطب التكميلي .



* حاصل على الدورة العلمية والمهنية في العلاج بالاعشاب وسم النحل والتجميل من جامعة الازهر الشريف بتقدير ممتاز .

* حاصل على الدبلومة العامة في الطب التكميلي من الاكاديمية العربية للطب التكميلي بتقدير ممتاز

* حاصل على شهادة ترخيص مزاولة وممارسة العمل بالوخز الابري من دولة الصين برقم 11ckb1044

* زميل للكلية الامريكية للطب المهني وأمراض البيئة .

* تدرب على العلاج بالابرالصينية والحجامة والنقاط الانعكاسية على أيدي متخصصيين من فرنسا وفلندا والصين والباينا ومصر ؟؟

* له دراسات عديدة في الاستخدامات الطبية لليزر منخفض الطاقة والابر الصينية والموجات الترددية في مجالات علاج العمود الفقري والسمنة والتدخين والادمان والاورام والامراض الباطنية المختلفة.

* شارك في مؤتمرات طبية في فرنسا وفلندا والصين والباينا والامارات والعراق ولبنان

* عضو الجمعية العربية لعلاج الام العمود الفقري باستخدام التدخل المحدود
P-A-M-I-S

* عضو الاتحاد العالمي للطب التكميلي

* عضو اتحاد المعالجين العرب

* عضو المعهد العالي للطب النبوى

* مدير مراكز التوحيد للعلاج الطبيعي ومدير مجموعة صيدليات التوحيد



* مدير شركة التوحيد للنباتات الطبية واستخلاص الزيوت ومستحضرات التجميل

* حاصل على أفضل معالج بالطب النبوي لعام ٢٠١١ من اتحاد المعالجين العرب

* حاصل على أفضل طبيب بالطب البديل على مستوى العالم لعامين متتالين ٢٠١١ و ٢٠١٢ والتي تمنح من مستشفى ميديكال بروفيشينال من باريس - فرنسا

* حاصل على المركز الثاني عالميا والاول عربيا وافريقيا في رد الغضاريف وتحريك الفقرات وعلاج الام العمود الفقري باستخدام التدخل المحدود للموجات الترددية والصوتية .

* يؤمن الدكتور وحيد عبدالعال بالطب الشمولي والنظرة المتكاملة للنفس والجسد ويعترف بحكمة الجسد وحنكة وخبرة الشعوب العلاجية وتجارب الشعوب على ارض الواقع .. ويتقبل بتأمل عميق الوسائل المختلفة للطب المكمل والبديل والطب الاصيل الذي هو أصل العلوم الطبية والطب النبوي ومجال الاعشاب والابر الصينية والحجامة والموجات الترددية والمجالات الطبية المختلفة .

وللدكتور وحيد عبدالعال العديد من المؤلفات والبرامج الفضائية

📺 حيث استضافته القناة الفرنسية TV 5 لمناقشة الولادة القيصرية

* وله برنامج الطب الاصيل على قنوات كايرو

* وبرنامج أسرار الجمال على بانوراما - وهي متاحه على قنوات اليوتيوب



من مؤلفات وكتب الدكتور وحيد عبدالعال :

- ✍ قضايا معاصرة
- ✍ كيف تنظم وقتك ؟
- ✍ وإن طيعوه تهتدوا ... صدر عن دار القمة ودار الايمان
- ✍ إذا مرضت فهو يشفين
- ✍ الادوية الجامعة بالاعشاب الطبيعية النافعة ... وترجم إلى الانجليزية والفرنسية عن المركز القومى للترجمة .
- ✍ الحجامة والابر الصينية ويتم تدريسه في معظم الاكاديميات المهتمة بالحجامة والابرالصينية
- ✍ الداء والدواء والعلاج بالاعشاب
- ✍ كل احتياج ونقيده بأعشاب تقوى الجسم وتفيده - صدر عن مؤسسة اذان ميديا ومنه كتاب الكترونى
- ✍ أسرار العلاج بالاعشاب ... صدر عن دار طيبة
- ✍ أسرار الجمال ... صدر عن دار طيبة ، ومنه تحول إلى برنامج بالفضائيات بقنوات بانوراما وهو برنامج أسرار الجمال ومتواجد على اليوتيوب
- ✍ أنت تسأل والدكتور وحيد يجيب
- ✍ أمراض العصر





للتواصل مع الدكتور وحيد عبد العال

الدكتور وحيد عبدالعال فيس بوك

WAHEEDAESHA@YAHOO.COM

WAHEEDAHMED@FACEBOOK

WWW.DRWAHEEDAHMED.COM

WHATSAPP & VIBER 002_ 01113133441

002- 01018292984





الفهرس



.....	المقدمه
.....	أسباب الانهيار العصبي
.....	ماهو الاكتئاب واعراضه
.....	علاج الاكتئاب والوسواس القهرى
.....	التهته وتعثر الكلام
.....	الاعراض الاوليه والثانويه للتهته
.....	الاسباب الشائعه للتهته وتعثر الكلام
.....	الكهربه الزائده بالمش وتعريفها
.....	الصرع
.....	اسباب الكهربه الزائده بالمش وعلاجها
.....	الفرق بين الكهربه الزائده بالمش والصرع والمس
.....	كيف تجعل طفلك ذكيا
.....	الانشطه التى تنمى الذكاء
.....	وصفات طبيعیه لتنمية الذكاء للكبير والصغير



- اسباب الصداع النصفي والكلى
- علاج الصداع النصفي والكلى
- علاج الزكام وارتشاح الانف بالاعشاب
- كيف تدخل الديدان بطن الانسان
- كيفية الوقاية من الديدان
- علاج الديدان والبلهارسيا بالاعشاب
- علاج الالتهاب الكبدي الوبائي
- علاج فيروسات الكبد A-B-C
- علاج الاستسقاء الكبدي
- علاج كسل وخمول الكبد وارتفاع اكريماته
- تفتيت حصوات الكلى والحالب والمثانه
- اغسل كليتك مجانا
- علاج خلل وظائف الكلى وارتفاع الكرياتين
- تعريف الكرياتين واعراضه
- تعليمات هامه لمرضى الكلى
- تعريف مرض السكر
- علاج مرض السكر وتنشيط البنكرياس



- التهاب العصب الخامس والسابع وتعريفه
- اسباب شلل الوجه
- علاج التهاب العصب الخامس والسابع
- كيف تحدث السكتة الدماغية أو الجلطة القلبية
- انواع الجلطات التي تصيب الانسان
- اعراض الجلطة القلبية والدماغية
- الاسباب المؤدية للجلطات
- اعشاب طبيعيه وفواكهه واطعمه تمنع حدوث الجلطات
- الاطعمه الواجب تجنبها مريض تجلط الدم
- علاج الغده الدرقيه بالاعشاب
- الاطعمه الممنوعه من مريض الغده
- هل العلاج الكيماوى يعالج السرطان
- خدعة العلاج الكيماوى
- السرطان وعلاجه بالاعشاب وتتحدى
- M-S مرض التصلب المتعدد
- تعريف مرض الام اس
- اعرض مرض التصلب المتعدد M-S وعلاجه

- ماهو الرحم الطفولى
- لماذا سمي الرحم الطفولى بهذا الاسم
- علاج الرحم الطفولى بالاعشاب
- كيفية تحديد جنس المولود باذن الله
- النظام الغذائي للراغبين باءنجاب الذكور باذن الله
- تعريف سرعة القذف وانواعها
- علاج سرعة القذف
- علاج ضعف حركة الحيوانات المنويه
- علاج قلة عدد الحيوانات المنويه وعدم وجودها
- الاطعمه التى تزيد عدد الحيوانات المنويه
- تعريف البواسير وانواعها
- اعراض البواسير وعلاجها بدون جراحه
- الفقرات القطنيه والعنقيه وعرق النسا
- اسباب الالام الظهر
- تعريف عرق النسا
- تعريف التهاب المفاصل والعظام
- العصب الوركى - عرق النسا وعلاجه



- علاج الفقرات القطنية والعنقية
- خشونة الركبة - اسبابها واعراضها
- دلالة سماع صوت طرقعه بالركبة
- علاج تمزق اربطة وغضاريف الركبة
- علاج خشونة الركبة وتآكل الغضاريف
- تعليمات لمرضى خشونة الركبة
- ختاماً
- للتواصل مع الدكتور وحيد عبدالعال

